


مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

آذار (مارس) ٢٠١٠
السنة الخامسة والثلاثون . العدد ٤١٧

March 2010 - 35th year - No. 417

صحية . إجتماعية . ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

**الجمهورية العربية السورية**
**دمشق**
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

**جمهورية مصر العربية**
**القاهرة**
٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة
ص.ب: ٦١ محمد فريد
تلفون: ٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٠٤٨٣

**المملكة الاردنية الهاشمية**
**عمان**
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

**الجمهورية اللبنانية**
**بيروت**
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

**قيمة الإشتراك**
١٣٠ شاقلاً للأفراد    ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

**website:** WWW.PALESTINERCS.ORG
**email:** BALSAM@PALESTINERCS.ORG

غزة – شارع عمر المختار – ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥




**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**

# رغم المكاسب التي حققتها .. لا تزال المرأة العربية تعاني من التمييز الممارس ضدها

على الرغم من بعض المكاسب التي حققتها المرأة العربية في المجالات التعليمية والثقافية والسياسية والاجتماعية، وفي مجال التعديلات التي أدخلت على التشريعات في عدد من الدول العربية لضمان حقوق المرأة، والحد من العنف الممارس ضدها، والتمييز السلبي، وتحقيق المساواة وتكافؤ الفرص، الا أن هذا لا يكفي، لأن المرأة في مجتمعات عربية عديدة، ونحن هنا نتجنب التعميم، ما زالت تخضع لاضطهاد متعدد الأبعاد، وتلعب العادات والتقاليد دوراً بارزاً في ذلك. ويزداد هذا المشهد قتامة، اذا علمنا أن الثقافة المجتمعية بخصوص تقبل تبوء المرأة لمناصب قيادية في المؤسسات الاجتماعية والحكومية والقضائية والاقتصادية، ما زال غير مستساغ من قبل أفراد أكثرية المجتمعات العربية. يضاف الى كل ذلك ما تعانيه من مشكلات تتعلق بالطلاق والعنوسة والزواج المبكر والبطالة، والتمييز ضدها في مجالات الملكية والميراث والتعليم.

وقد أكد هذه الحقائق تقرير البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة عن أوضاع المرأة العربية صدر في كانون أول الماضي في صنعاء، عاصمة اليمن. وهذه الوثيقة الدولية لا تشيد بوصول المرأة العربية بشكل ملحوظ الى مواقع السلطة في الأعوام الماضية، بل تعتبر أن ما تحقق حتى الآن في هذا الإطار لا يعدو أن يكون رتوشاً تجميلية. ورأى أن مشاركة المرأة في الحكومات العربية اتسمت بالطابع الرمزي والاجتماعي والظرفي. فضلاً عن أن التركيبة السياسية العربية أتاحت "ايصال نساء مرموقات لمواقع قيادية من دون مد التمكين الى القاعدة العريضة من النساء".

ورأى التقرير أن دمج النساء في الأطر الرسمية العربية، تم نتيجة ضغط متزايد من دول الغرب، ومن المنظمات الدولية، ومع ذلك جاء "مشروطاً بالحفاظ على حضور أبكم وجامد، وأنه مجرد "لافتة" لتحسين الصورة". كذلك، انعكس الدعم الغربي لحقوق المرأة العربية في شكل سلبي، عبر وصم مناصري قضاياها بأنهم من "المتعاطفين مع الغرب"، الأمر الذي زاد من تعقيد الأهداف، التي يعملون من أجلها.

ورغم اشارة التقرير الى التقدم الذي أحرزته المرأة في الأعوام الماضية في مجال المشاركة السياسية، كنيل المرأة في عدد من الدول العربية حق الترشيح للانتخابات، ومشاركتها في النشاط السياسي، وتبوء بعضهن لمناصب وزارية، الا أن هذه المشاركة لا تزال شكلية، أكثر منها جوهرية.

وأفاد التقرير أن سلطة النساء اللواتي تم تعينهن في مواقع القرار، لا تعكس سلطة فعلية مؤثرة، باعتبار أن تعينهن يبقى محدوداً بحقائب وزارية غير مؤثرة، مثل وزارتي الشؤون الاجتماعية وشؤون المرأة. كما أن التعيين نفسه يعتمد على الضغوط الداخلية والخارجية، ويخضع لأهواء الرجال، الذين يتخذون قرار التعيين.

وتوقف التقرير عند ما يراه تأثيراً ايجابياً لنظام الحصص في تمثيل النساء، أو ما يسمى بالتمييز الإيجابي

في " تحقيق دمج مؤثر للنساء في البرلمانات في العراق والمغرب والأردن وتونس " موصياً بتعميم هذا النظام في جميع أرجاء العالم العربي، بوصفه خطوة أولى نحو مساواة أوسع في المشاركة السياسية.

ورأى التقرير أن صعود الحركات الإسلامية في العالم العربي، ساهم في كبح نهوض المرأة العربية، معتبراً " أن الصعوبة الحقيقية التي واجهتها مع قضية المرأة، لا ترتبط فقط بخطابهم ونظرتهم المحافظة إزاء مكانة المرأة، وانما في ايديولوجيتهم الأوسع " . الا أن التقرير ميز بين الحركات السلفية، وبين ما وصفه بـ " التيارات الوسط " ، معتبراً أن هذه الأخيرة " حققت تطوراً مهماً عبر العقود الخمسة الماضية، فيما يتصل بموقفها من بعض القضايا المجتمعية المصيرية تجاه احترام حقوق الإنسان " . واعتبر التقرير أن هذه الحركات " كانت في العديد من الحالات في طليعة حركة تمكين المرأة " . مضيفاً أن معظم التيارات الإسلامية الوسط " شهدت نمواً ملحوظاً في القيادة المتنورة ضمن الأجيال الأصغر سناً نسبياً " . واعتبر التقرير أن تعديل النصوص القانونية، فيما يضمن مساواة أكبر بين المرأة والرجل، ليس كافياً في ظل " ثقافة قانونية، أو وعي قانوني لدى القانونيين العرب، يعارض صراحة أو ضمناً مبدأ المساواة " . وأشار الى أن المجال الأكبر في التمييز هو في قوانين الأحوال الشخصية، التي يبقى في عدد كبير من البلدان العربية متحيزاً بشدة ضد المرأة.

ورغم أن سبعة عشر بلداً من مجموع ٢١ دولة عربية وقعت على اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد النساء، إلا أن غالبية هذه الدول وضعت تحفظات شديدة على هذه المصادقة، الأمر الذي أفقد هذه المصادقة، في بعض الأحيان، معناها.

واعتبر التقرير المشاركة الاقتصادية الأكثر سوداوية، اذ أن معدل النشاط الاقتصادي للنساء العربيات هو أقل معدل في العالم، ما يجعله في تناقض مع التقدم في مجال التعليم والتربية، اذ تجاوز، على سبيل المثال، عدد الفتيات المسجلات في المدارس في جميع مستويات التعليم بين عامي ٢٠٠٢ و ٢٠٠٣ عدد الفتيان في عدة بلدان عربية منتجة للنفط، وفي الأردن ولبنان وفلسطين وتونس.

وتوقف التقرير عند تأثير العنف على النساء العربيات، ومن ذلك ما يسمى بجرائم الشرف والعنف المنزلي. كما أشار الى معاناة النساء اللواتي يعشن في ظل الاحتلال.

وأكد أن المرأة هي أكثر من يعاني تحت وطأة الاحتلالات الأجنبية، الى جانب ما يسمى " الحرب على الإرهاب " ، وشبح التطرف المتزايد، ورأى أن " المرأة نالت نصيباً مزدوجاً من الانتهاكات الجسيمة " تحت وطأة هذه الظروف.

ورغم أن التقرير تناول هذه القضايا، إلا أنه لم يشر في العمق الى أوضاع خاصة تعاني منها المرأة في الأراضي الفلسطينية وفي العراق، في شكل خاص، في ظل دوامة العنف الشديد الممارس ضد الشعبين، عموماً، والمرأة خصوصاً من قبل المحتلين.

وهنا يجدر الإشارة، الى أن ما حققته المرأة الفلسطينية من حقوق، لا يتناسب مع ما قدمته من تضحيات كبيرة من أجل وطنها وقضية شعبها، الأمر الذي يستوجب عليها أولاً، أن تواصل نضالها من أجل حرية شعبها، وأن تكثف مطالباتها وسعيها للحصول على حقوق اجتماعية وسياسية واقتصادية على طريق مساواتها التامة مع الرجل الفلسطيني.

# هذا العدد

منذ زمن بعيد والبشر يلتجئون الى استخدام الوسائل الطبيعية في علاجاتهم، عوضاً عن العلاجات الأخرى التي كانت تسبب آثاراً جانبية عدة. والعلاج الطبيعي هو احدى هذه الوسائل.

فكيف يتم علاج الألم من دون ألم؟



## ص ٢١

تنسب البندورة الى الفواكه وليس الى الخضار، كما هو شائع، ويعود منشؤها الى البيرو في أمريكا الجنوبية، ودخلت الى اوروبا عن طريق اسبانيا، والى فرنسا في زمن الثورة الفرنسية.. تذوقها الثوار في المطاعم الشعبية، بعد أن كانت وقفاً على مطاعم الملوك.

فما هي فوائدها الغذائية والعلاجية؟



## ص ٢٦

أكد عدد من علماء الطب البشري وخبراء التغذية أن فيتامين (د) يمكنه منفرداً التصدي وعلاج معظم الأمراض التي تسبب الوفاة. والمعروف أن الوظيفة الأساسية لهذا الفيتامين هي تشكيل عظام قوية والحفاظ عليها، علماً أن نقصه لدى الأطفال يؤدي إلى الإصابة بالكساح.

فهل فيتامين (د) أكثر الفيتامينات فائدة للإنسان؟

## ص ٣٦



خلع الورك الولادي يدل على عدم ثبات مفصل الورك عند حديثي الولادة. والوضع الطبيعي بعد الولادة هو أن يكون الوركان ثابتين تماماً، لكن في حالة خلع الورك الولادي يكونان غير ثابتين، أي إما أن يكون أحدهما مخلوعاً أو قابلاً للخلع وهو في مكانه.
فكيف يحدث خلع الورك الولادي؟



## ص ٥٨

العنف الممارس ضد المرأة يحدث في الدول النامية والدول المتقدمة على حد سواء، وينتشر لدى الطبقات الغنية والفقيرة، الأصحاء والمرضى، المتعلمين والأميين.
فما هي أسباب هذا العنف؟ وما هي الحلول لوضع حد له؟



## ص ٦١

يخشى الكثير من الأشخاص الأماكن المرتفعة، ويتحاشون ركوب الطائرات، أو السير فوق الجسور، أو العبور عبر الأنفاق .. واذا ما قدر لهم فعل ذلك يصابون بخوف وهلع شديدين، مما يربكهم ويكدر عليهم حياتهم.
فما مدى معاناة المرضى المصابين باضطراب الرهاب المحدد؟

## الخلايا السرطانية "تعيد بذر نفسها"

قال باحثون أمريكيون إنهم توصلوا إلى السبب الذي يؤدي لعودة انتشار الخلايا السرطانية في الجسم على الرغم من إجراء جراحة أو العلاج الاشعاعي.

ويعتقد الباحثون العاملون في مركز (سلون كاترينج) لأبحاث السرطان أن الخلايا السرطانية –التي خرجت من موقع الورم إلى أجزاء أخرى في الجسم– تستطيع الانتشار مرة أخرى بواسطة عملية تسمى "البذر الذاتي"، حيث تتجمع وتعود إلى موقع الورم الأصلي.

ومن المؤمل أن يتمكن الباحثون الآن من تطوير تقنيات جديدة لمنع حدوث هذه العملية.

ويعتقد الدكتور جون ماساجيو من مركز (سلون كاترينج) أن علاج السرطان ربما يخلف بعض الانسجة الملتهبة التي يمكن أن تكون موئلا للخلايا السرطانية.

ويضيف ماساجيو "هذه الخلايا ربما تعود للدخول في الدورة الدموية بعد أسابيع أو ربما أشهر بعد العملية الجراحية، وهذه المرة يعودون إلى تلك الانسجة بواسطة عملية البذر الذاتي ويعيدون انتاج الأورام".

وقد أجرى الفريق العلمي الذي أشرف عليه الدكتور ماساجيو تجارب على فئران لاثبات نظرية (البذر الذاتي).

وحقنت الفئران بخلايا إنسانية مصابة بسرطان الثدي ومعدلة وراثيا بإضافة نوع من البروتينات حتى تتوهج بلون أخضر تحت الأشعة فوق البنفسجية، حيث تمكن الباحثون من متابعة حركتها داخل أجسادها.

## الغذاء الصحي السبيل الطبيعي الوحيد لبشرة أفتح لوناً وأكثر صفرة

أظهرت دراسة حديثة إلى أن لون بشرة الشخص تعد مؤشراً لمدى صحته وقدرته على جذب الناس له، حيث وجد أن للغذاء دوراً حاسماً في تحقيق لون البشرة.

فقد قام الباحثون في جامعة بريستول البريطانية بواسطة تصميم برنامج كمبيوتر لتغير لون البشرة وتركيبها وسؤال ٥٤ متطوعا عن رأيهم في البشرة الجميلة الجذابة، وأكد المشاركون الى أن البشرة الوردية ذات صبغة بيضاء تعد الأكثر جاذبية بالنسبة لهم.

ورأى الباحثون أن الاشخاص الذين يتمتعون بتدفق سليم للدم والمشبع بالأوكسجين هم الاكثر نضارة من المدخنين ومرضى السكري و القلب الذين لديهم أوعية دموية جلدية أقل، لذلك تظهر بشرتهم أقل توردا.

وأكد الباحثون أن نوعية مايتناوله الشخص من طعام وليس فقط كميته تبدو هامة للمظهر الصحي. والسبيل الطبيعي الوحيد لجعل بشرتنا تبدو أفتح لوناً وأكثر صفرة يكمن في تناول حمية غذائية صحية أكثر، وغنية بالفاكهة والخضراوات.

## اللعاب قد يساعد في تشخيص الأمراض

أجرى باحثون من معهد أبحاث سكريبس في لاجولا بولاية كاليفورنيا الأميركية تحليلا لعينات من لعاب نساء يتمتعن بصحة جيدة بعد تقسيمهن إلى مجموعتين يتراوح أعمار أفراد الأولى بين ٢٠ و٣٠ سنة، والثانية بين ٥٥ و٦٥ سنة. ويأمل العلماء أن يتمكنوا مستقبلا من خلال فحص يسير وسريع للعاب الإنسان من تشخيص واكتشاف الأمراض بسهولة. وحسب موقع "هلث داي" نيوز يحتوي اللعاب على عدة بروتينات تلعب دورا هاما في عملية الهضم ومكافحة الأمراض إضافة إلى القيام بوظائف مهمة للجسم، قد يؤدي فحصها إلى اكتشاف الكثير من الأمراض عند الشيخوخة. وتوصل العلماء من خلال الاختبارات التي أجروها إلى وجود ٢٩٣ بروتينا مختلفا عند هاتين المجموعتين وبأن معظم البروتينات لعبت دورا هاما في تقوية جهاز المناعة ضد الالتهابات، وبأنه كان لدى النساء كبيرات السن كمية بروتينات أكثر من تلك التي لنظيراتهن الصغيرات عمرا بحوالي مرتين. ويرى الباحثون أن أهمية هذه الدراسة تكمن في اكتشافها هذا العدد الكبير من البروتينات، ولأن فحصا يسيرا وسريعا للعاب قد يمكن الأطباء يوما من تشخيص الأمراض بسهولة. غير أن العلماء ما

زالوا بحاجة إلى معلومات مفصلة حول العوامل التي تؤثر على هذه البروتينات عند التقدم في العمر من أجل التوصل إلى طريقة تساعدهم على استخدامها في تشخيص الأمراض.

## بروتينات لحصر السرطان

اكتشفت مجموعتان من العلماء صنفا من البروتينات يؤدي دورا حاسما في ترميم خلل الحمض النووي الدي إن إي (DNA) الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

ويأمل هؤلاء العلماء أن يمهد اكتشافهم الطريق أمام عقار جديد قد يساعد على القضاء على الخلايا السرطانية، وإنتاج خلايا سليمة تحل محل المصابة. ويبدو أن لهذا الصنف من البروتينات القدرة على تحييد المناطق المتضررة.

ويعمل هذا الصنف الذي يُعرف باسمه المختصر سومو (SUMO)، على تعقب مواقع الجسم التي تعرض الدي إن إي بها إلى الضرر. وتلتصق هذه البروتينات بنظيرتها العادية، لتقودها في عمليات الترميم الوراثي. وتستطيع بروتينات السومو بإصلاح خلل حاد يصيب الي إن إي.

وبمجرد انتهاء عملها تنفصل هذه البروتينات عن نظيرتها العادية ثم تبتعد.

وتحقق هذا الاختراق، من قبل فريقي علماء مختلفين، اللذين نشرا تقريرا في الموضوع في مجلة نيتشر.

وتقول ليزلي ووكر –من جمعية البحث في السرطان ببريطانيا التي ساهمن في تمويل البحث في هذا الشأن– إن تضرر الدي إن إي يعد من بين أخطر أسباب الإصابة بالسرطان، واكتشاف الدور الحاسم لهذا الصنف من البروتين في إصلاح الخلل، سيساعد على إيجاد فرص لوقف انتشار السرطان.

لكنها بادرت إلى التوضيح قائلة: " إن العملية البيولوجية في غاية التعقيد، لهذا فقد نحتاج إلى عدة سنوات قبل أن نستخدم هذا الاكتشاف لمساعدة المصابين بالسرطان، بصورة آمنة ".

## شرائح الكترونية لاستعادة بعض البصر

أجرى فريق طبي من جامعة توبينجن الألمانية تجربة علمية لمساعدة فاقدي البصر على استعادة بعض الرؤية وذلك باستخدام شرائح الكترونية دقيقة. حيث قام الفريق بزراعة الشريحة تحت غشاء شبكية مكفوفين مما جعلهم يتعرفون على أشياء ويستطيعون قراءة أحرف.واعتبر الخبراء نجاح هذه التقنية الجديدة، وخاصة لدى أحد المرضى الفنلنديين ويدعى ميكا بمثابة نقلة نوعية في تطور تقنيات الأجهزة التي تزرع في العين.

وقال البروفيسور ايبرهارت تسرينر، المشرف على فريق البحث الذي طور هذه التقنية : " استطعنا من خلال هذه التقنية أن نجعل ميكا يتجاوز صفة الأعمى التي كان يوصف بها من الناحية القانونية، وذلك باستخدام هذه الشريحة التي تساعد على الرؤية ".

ويمتلك هذا الجهاز الدقيق أكثر من ١٥٠٠ خلية تتعرف على الضوء، تنتشر على سطح الشريحة الدقيقة التي لا يتجاوز حجمها ثلاثة في ثلاثة ملليمترات يتم زراعتها تحت شبكية العين خلال جراحة تمتد أربع ساعات.

وأكد تسرينر أن جسم المريض يتعايش جيدا مع الجهاز المزروع، فلم نسجل أي مشاكل حقيقية، مثل الالتهابات لدى أي من المرضى.

## علماء: المؤخرة الكبيرة تعني صحة أفضل

توصل علماء من جامعة اكسفورد إلى إن المؤخرة والأوراك والأفخاذ الكبيرة تحمي من أمراض القلب.

وأضاف العلماء أن الدهون المتواجدة في الوركين تساعد على التخلص من الأحماض الدهنية الضارة وتحتوي على مواد مضادة للالتهابات، مما يوقف انسداد الشرايين.

وأكدت الدراسة التي أجراها فريق علمي من الجامعة أن المؤخرة الكبيرة هي الأكثر تفضيلا للدهون الزائدة المتواجدة حول الوسط، مما يوفر المزيد من الحماية.

ونقلت مجلة علمية متخصصة في السمنة عن الفريق قوله إن العلماء ربما يسعون مستقبلا لزيادة الدهون في الوركين.

ويضيف الباحثون أن الاطباء ربما يعطون في المستقبل وصفات لاعادة توزيع الدهون إلى الوركين للحماية ضد السكري وأمراض القلب والشرايين.

ويقول الدكتور قسطنتينيوس مانولوبوليس قائد الفريق البحثي إن "الدهون حول الوركين والفخذين مفيدة، لكنها مضرة حول البطن".

## اكتشاف الجزيء المنظم للساعة الحيوية

عملية تنظيم وظائف الجسم عملية معقدة جدا نشاهد الكثير منها، ولكن وبسبب التعود قد لا نقدر الإعجاز ومدى الإتقان في خلقها وحسن تصويرها. ومن هذه العمليات نظام الإيقاع اليومي والساعة البيولوجية التي تنظم عمل الجسم على مدار ٢٤ ساعة. وتشترك الكثير من الثدييات ومنها الإنسان، في أن لديها إيقاعاً يومياً مدته ٢٤ ساعة. هذا الإيقاع اليومي يدار بساعة داخلية تعرف عرفا بالساعة الحيوية أو البيولوجية في الجسم وتوجد الأعصاب المسؤولة عنها في المخ وهي تنظم الكثير من وظائف الجسم التي تتبع الإيقاع اليومي ومنها النوم والاستيقاظ والأكل وإفراز الهرمونات. وبالرغم من أن دراسات الإيقاع اليومي بدأت منذ فترة طويلة إلا أنه حديثا فقط بدأ العلماء يكتشفون بعض أسرار هذا التنظيم. وتقوم أعصاب متخصصة في المخ بإدارة هذه العملية في الإنسان والثدييات الأخرى. ومن عجائب قدرة الله أن ذبابة الفاكهة تشارك الإنسان نفس نظام الإيقاع اليومي مما سهل على العلماء دراستها لكشف بعض أسرار هذه العملية المعقدة. وتقوم هذه الأعصاب بهذه العملية عن طريق عدد من الجينات التي بدورها تفرز عدداً من البروتينات الوظيفية. وقد اكتشف فريق بحثي حديثا أحد هذه البروتينات المهمة يدعى بانتام ونشر البحث في مجلة (Genes and Development) باستخدام تقنيات معقدة. وهذه المادة مهمة جدا لعمل هذه الأعصاب وتعتبر فتحا علميا سيساعد الباحثين في فهم تنظيم عملية الإيقاع اليومي ومن ثم علاج المرضى المصابين باضطرابات في الساعة البيولوجية.

## الكومبيوترات تقدم طرقا أسرع لمعالجة أمراض البشر

كيف يمكنك معرفة ما إذا كان هذا المريض أو ذاك سيموت بالسكتة القلبية؟ كانت الطرائق التقليدية تعتمد على عوامل مثل عمر المريض، وفيما إذا كان مدخنا أو إذا كان مصابا بالسكري، إضافة إلى الفحوص ما فوق الصوتية وتحليلات الدم المختلفة. لكن الإجابة عن سؤال كهذا قد تكون أكثر وثوقا من خلال برنامج كومبيوتري يحلل الرسم البياني الالكتروني للقلب بحثا عن صفات أكثر أهمية ضمن البيانات التي يقدمها الجهاز.

ونقلا عن صحيفة الغارديان اللندنية، قام فريق من الباحثين في معهد ماساشوسيتس للتكنولوجيا بجامعة مشيغان بتحليل عدد كبير من المعلومات المقدمة عبر تسجيلات لرسوم بيانية للقلب أجريت خلال ٢٤ ساعة متواصلة تم جمعها من مستشفى بوسطن كجزء من تجربة سريرية لعقار جديد.

فباستخدام عدد من التقنيات الكومبيوترية المستندة إلى حسابات تخص المعالجة الإشاراتية وجمع المعلومات وتعلم الماكنة طور الباحثون طريقة لتحليل كيف يتنوع شكل الذبذبة وهو إجراء يسمونه بـ "التغير المورفولوجي". وفي قلب هذا البحث هناك تقنيات مستندة إلى الرياضيات تستخدم في تمييز الخطاب وتحليل الخارطة الوراثية مما يسمح للباحثين بالمقارنة ما بين النبضات كلا على حدة.

وقال أحد الباحثين: "نحن نحسب الفروق لكل زوج من النبضات فإذا كانت هناك تغيرات كثيرة فإن المريض في حال سيئة". ثم استخدم فريق الباحثين حساباتهم على مجموعة أخرى من تسجيلات الرسوم البيانية القلبية ووجدوا أن المرضى مع تغيرات موروفولوجية (في الشكل) هم أكثر من غيرهم

معرضون للوفاة من جلطة قلبية بمعدل ستة إلى ثماني مرات أكثر ممن يمتلك تغيرات مورفولوجية أقل. واستنتجوا أن التوقعات كانت أضبط نتيجة لاستخدام الكومبيوتر منها عن توقعات الأطباء أنفسهم.

## الشاي الاخضر قد يساعد في التخلص من الاكتئاب ويقي من سرطان الرئة

قال باحثون يابانيون ان كبار السن الذين يحتسون اكواب عدة من الشاي الاخضر يوميا يحتمل ان تقل لديهم نسبة الاصابة بالاكتئاب ويرجع هذا على الارجح الى المادة الكيميائية التي تبعث على "الشعور بحالة جيدة" التي عثر عليها في هذا النوع من الشاي.

وربطت دراسات عديدة بين احتساء الشاي الاخضر وتقليل المشاكل النفسية. وتوصل الطبيب كاريجون نيو من كلية الدراسات العليا في جامعة توهوكو وزملاؤه، الى ان الرجال والنساء الذين تبلغ اعمارهم ٧٠ عاما واكثر ويحتسون اربعة اكواب من الشاي الاخضر او اكثر يوميا انخفضت لديهم احتمالات الاصابة بأعراض الاكتئاب بنسبة ٤٤ بالمئة.

وطبقا للباحثين فان الاثر الواضح لاحتساء المزيد من الشاي الاخضر على تخفيف اعراض الاكتئاب لم يخب بعدما اخذوا في الاعتبار الوضع الاجتماعي والاقتصادي والنوع والحمية الغذائية وتاريخ المشاكل الصحية واستخدام مضادات الاكتئاب.

وعلى النقيض من ذلك لم يكن هناك ارتباط بين استهلاك الشاي الاسود او شاي اولونج او القهوة وانخفاض اعراض الاكتئاب.

وقال نيو ان ثيانين الحمض الاميني الموجود في الشاي الاخضر، الذي يعتقد ان له تأثير مهدىء على المخ ربما يفسر "الآثار المفيدة" التي أوضحتها الدراسة.

وأضاف الباحثون ان بالرغم من ذلك فهناك حاجة لمزيد من الدراسات لتأكيد ما اذا كان للمزيد من احتساء الشاي الاخضر تأثيرات مضادة للاكتئاب فعلا.

وفي السياق ذاته قال باحثون في تايوان إن احتساء الشاي الاخضر قد يقي من الاصابة بسرطان الرئة.

وتأتي الدراسة التي شملت أكثر من ٥٠٠ شخص تأكيدا للأدلة التي ترجح قدرة الشاي الاخضر على مقاومة السرطان.

ووفقا للدراسة فإن المدخنين وغير المدخنين الذين تناولوا على الاقل فنجان واحد من الشاي الاخضر يوميا تتراجع مخاطر اصابتهم بسرطان الرئة بصورة كبيرة.

غير أن خبراء السرطان يحذرون من أن الدراسة لا تغير من حقيقة مخاطر التدخين على الصحة.

يذكر أن الشاي الاخضر يستخلص من أوراق نبات كاميليا سينيسس الآسيوي وكثر تناول الشاي الاخضر في القارة الآسيوية.

ويذكر أن معدلات الاصابة بمرض السرطان أقل بصورة كبيرة في آسيا مقارنة بباقي أنحاء العالم مما دفع البعض إلى الربط بين الظاهرتين.

وتشير الدراسات المعملية الى أن المواد المستخلصة من الشاي الاخضر والمعروفة باسم بوليفنول قد توقف نمو الخلايا السرطانية.

غير أن نتائج الدراسات التي أجريت على الانسان جاءت متناقضة. فبينما أظهر البعض تأثيرا وقائيا فإنه في حالات أخرى لم يرد أي تأثير على الاطلاق.

وكانت مجموعة كوشران البحثية ومقرها أوكسفورد قد نشرت في يوليو/ حزيران ٢٠٠٩ دراسة بشأن العلاقة بين الشاي الاخضر والسرطان.

وخلصت تلك الدراسة الي أن تناول الشاي الاخضر باعتدال لا يمثل خطرا غير أنها تثير جدلا حول قدرة الشاي الاخضر على منع الاصابة بالسرطان.

وقال د. أي هسين لين بجامعة شان بتايوان إن بين المدخنين وغير المدخنين فإن الذين لا يتناولون الشاي الاخضر أكثر عرضة للاصابة بسرطان الرئة بمقدار خمسة أضعاف مقارنة بمن يتناولون فنجاناً واحداً على الاقل يوميا.

فبين المدخنين ترتفع مخاطر الاصابة بسرطان الرئة بمقدار ١٢ مرة في حال لدى من لا يتناولون الشاي الاخضر.

# العلاج الطبيعي يعالج الألم من دون ألم

الدكتورة: أسماء الطناني



**منذ زمن بعيد والبشر يحاولون الاتجاه إلى استخدام الوسائل الطبيعية في علاجاتهم عوضاً عن العلاجات الأخرى التي كانت تسبب آثاراً جانبية عدة، والعلاج الطبيعي هو إحدى هذه الوسائل.**

استخدم قدماء المصريين ذلك العلم في العلاج منذ آلاف السنوات، وكذلك استخدمه الصينيون في العالم عام ٣٠٠٠ قبل الميلاد، وأعلن عنه أبقراط (أبو الطب) عام ٤٦٠ قبل الميلاد، وأصبح طريقة ذات طابع علمي وتحت مبضع الأبحاث العلمية في أوائل العام ١٨٠٠ قبل الميلاد. وفي العصر الحديث بدأ العلاج الطبيعي يذكر كمهنة طبية لأول مرة عندما قام البريطانيون بتأسيس أول جمعية للعلاج الطبيعي في بريطانيا عام ١٨٩٤م، وانتشرت هذه المهنة منذ

ذلك الحين بين أرجاء العالم، وقامت الدول المختلفة بإجراء برامج تدريبية للمعالجين، وتم إنشاء قسم خاص بالعلاج الطبيعي في جامعة "أوتاجو" في نيوزيلاند عام ١٩١٣م. أما اللحظة الانتقالية في تاريخ هذا العلاج فهي الحرب العالمية الثانية، فعند حدوثها، كان للعلاج الطبيعي دور حيوي في علاج إصابات النخاع الشوكي، التي يترتب عليها حدوث حالات الشلل الجزئي والكلي، وكذلك ساعد هذا العلاج في تأهيل مصابي الحرب، وخاصة بعد حدوث الكسور المتفرقة في الجسد، وبعد حالات البتر المتنوعة. ومنذ ذلك الحين انطلق العلاج الطبيعي في مصاف المهن الحيوية في الطب البشري، كمهنة راقية ذات طابع خاص.

وانتقل العلاج الطبيعي من إنجلترا وفرنسا إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وانتشر بين ربوعها، وتم إنشاء جمعية العلاج الطبيعي الأمريكية عام ١٩٢١م وهي الجمعية التي مازالت تعمل حتى اليوم، وتسمى (APTA) وتم تخصيص مجلة علمية لهذا الشأن، واحتلت المهنة مكانة مرموقة بين المهن الطبية، وتكاد لا تخلو أي مستشفى من قسم للعلاج الطبيعي. وتعتبر الدول الرائدة في هذا المجال هي: كندا والولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وأستراليا، كما أن هذه المهنة دخلت إلى ربوع عالمنا العربي وتطورت بشكل لم يسبق له مثيل.

**يعتبر العلاج الطبيعي من أهم العلاجات منذ فجر التاريخ وحتى الآن**

## وسائل العلاج الطبيعي

**العلاج الطبيعي بالحرارة(Heat Therapy):** هذا النوع من العلاج الطبيعي يتم فيه استخدام الوسائل العلاجية الحرارية التي ترفع من درجة حرارة النسيج الحيوي والخلايا لدرجات تتراوح من ١٤ إلى ٥٤ درجة مئوية أو أكثر، وهذه الوسائل نوعان: نوع له تأثير سطحي، ونوع له تأثير عميق، وكلاهما يقلل من الشد العضلي في حالة إصابة العضلات، وكذلك تعمل على زيادة ضخ الدم في المنطقة المعرضة لتلك الحرارة مما يقذف بأسباب الآلام بعيداً عن موضع الألم. وفور زيادة ضخ الدم تصاحبه زيادة في الأكسجين المتجه لتلك الخلايا، وكذلك زيادة التغذية لها ورفع كفاءتها، كما ترفع الحرارة من سرعة توصيل العصب، مما يزيد من كفاءة عمل العضلات التي يغذيها ذلك العصب، وترفع من درجة حيوية الجلد. وتساعد هذه الوسائل الحرارية في علاج آلام أسفل الظهر وآلام المفاصل المختلفة. وهناك نوعان آخران للعلاج الحراري، تبعاً لنوع الوسيلة الحرارية المستخدمة: وسائل الحرارة الجافة (dry heat) وتشمل العلاج بالأشعة تحت الحمراء والأشعة الحمراء، والنوع الآخر هو الحرارة الرطبة (moist heat) وتشمل الوسائد الحرارية، وكذلك وسائد الشمع العلاجي.

**العلاج الطبيعي بالموجات العلاجية الكهربية (Electrotherapy):** تؤكد فسيولوجية جسم الإنسان أن كل الخلايا البشرية مشحونة كهربياً، فداخل الخلية توجد شحنات سالبة وخارجها شحنات موجبة، وهناك توازن بينهما، وعندما يختل هذا التوازن، تحدث الأمراض وينتج الألم. ويعمل هذا التنبيه الكهربي للعضلات والأعصاب على تقوية العضلات المختلفة مثل العضلة الرباعية (Quadriceps muscle)، ويستخدم للتأهيل بعد جراحات الركبة وجراحات إزالة الرباط الصليبي (الإصابة الشهيرة للاعبي كرة القدم)، وكذلك حالات الشد العضلي. ولا يتم استخدام التنبيه الكهربي في حالات مرضى القلب، وخاصة أولئك الذين وجد عندهم منظم لضربات القلب، والمرضى المصابين بالتشنجات العصبية، والمرأة الحامل، وخاصة في أول ثلاثة أشهر من الحمل، والمرضى المصابين باضطرابات في ضغط الدم.

**العلاج الطبيعي بالموجات فوق الصوتية(Ultrasonic):** هناك نوعان من التأثير للموجات فوق الصوتية، أحدهما تأثير حراري، والآخر غير حراري، التأثير الحراري لها هو زيادة مرونة ألياف الكولاجين (collagen-fibers) الموجودة في النسيج الحيوي، زيادة ضخ الدم، تخفيف الألم، تقليل الشد العضلي، المساعدة في علاج تيبس المفاصل. أما التأثير غير الحراري للعلاج بالموجات فوق الصوتية فهو: قتل البكتيريا والفيروسات في المنطقة المصابة، تنشيط النسيج الخلوي وإعادة إصلاحه، يعمل على التخلص من الندبة (scar) الناتجة عن الجروح المختلفة والعمليات الجراحية المتنوعة.



العلاج الطبيعي يصلح للأعمار كافة

كما تستطيع الموجات فوق الصوتية أن تخترق المنطقة المصابة حتى تصل للعظام وتستخدم في علاج التمزقات العضلية وإصابات العمود الفقري، وتزيد من التمثيل الغذائي في المنطقة المصابة، وتنشط بها العمليات الحيوية التي تساعد على العلاج سريعاً، وتستخدم بكثرة في عيادات الطب الرياضي، وخاصة أنها أثبتت كفاءة عالية في علاج تمزقات العضلات التي يتعرض لها الرياضيون أثناء ممارسة الرياضات المختلفة، مثل كرة القدم والتنس والسلة والطائرة ورمي الرمح.

**العلاج الطبيعي بطريقة الـ(Phonophoresis):**
هذه الطريقة حديثة اشتقها العلماء من العلاج بالموجات فوق الصوتية، حيث اكتشفوا أن تلك الموجات تستطيع أن تزيد من نفاذية الطبقة الخارجية للجلد، وتستطيع بذلك أن تسمح للدواء أن يخترق الحاجز الجلدي للعضلات، وينتشر الدواء بالداخل ويعالج ما استطاع علاجه.

- **العلاج الطبيعي بالليزر(Laser Therapy):**
شعاع الليزر المستخدم في العلاج الطبيعي له مواصفات خاصة، فهو أحادي الطول الموجي (single wavelength) وهو من نوع ليزر الهليوم نيون. ويعمل الليزر على زيادة سرعة التئام الجروح، وله تأثير مسكن للألم، أما في حالات التهاب العظام والتهاب المفاصل، فهو جدير بعلاج تلك الالتهابات المزمنة، ويمكن تطبيقه على جذور الأعصاب (nerve roots) .

- **العلاج الطبيعي بالثلج(Cryotherapy):**
ربما يعتقد الكثير من الناس أن الثلج ليس له أهمية في العلاج، لكن العلماء أثبتوا مدى كفاءته في علاج الكثير من الإصابات والآلام.

ويستخدم العلاج بالثلج مباشرة بعد حدوث الإصابات، ويؤدي إلى تقليل درجة حرارة المنطقة المصابة، والتقليل من تدفق الدم السريع لها مما يعمل على التقليل من مضاعفات الإصابة، والحد من تفاقمها، ويستعين به المعالجون فور الإصابة لعلاج التورم الحادث نتيجة الإصابة، ويعمل الثلج على تسكين الألم فور الإصابة، ويقلل من التوتر العضلي.

## العلاج الطبيعي والأمراض المختلفة

**أمراض العظام:**
يتكون الجسد البشري من الجهاز العضلي الحركي، وهذا الجهاز يتألف من الهيكل العظمي الذي تمثله العظام، والجزء الحركي، وهي العضلات التي تحرّك تلك العظام، ومن دون العضلات لا تتحرك العظام بالطبع. وتربط بين العظام وبعضها مفاصل لها أنواع عدة، بها وسائد

(غضاريف) تعمل على التغلب على قوة احتكاك العظام، وبها سائل يتجدد دائماً للمحافظة على سلامة المفصل.

وإصابة العظام تنتج عنها الكسور تلك التي تختلف أنواعها باختلاف القوة التي أدت إلى كسر العظام، فهناك الكسر المغلق (closed fracture) وهو ذلك الكسر الذي يحدث في العظام دون اختراقها للجدار الجلدي للجسم، والكسر المفتوح (open fracture)، وهو ذلك الكسر الذي تنكسر فيه العظام عرضياً أو طولياً، وتنحرف عن مكانها وتخترق الجدار الجلدي المقابل لها، ونستطيع رؤيتها بالعين المجردة، وهذا النوع من أصعب الأنواع، ويحتاج إلى جراحة عاجلة.

- الكسر العرضي (transverse fracture)، وهو الذي يحدث بعرض العظام.
- الكسر الحلزوني (spiral fracture) ، وهو الذي يحدث نتيجة تعرض العظام لقوتين مختلفتين مثل حركة العصر (twisting).
- الكسر الباثولوجي (pathological fracture)، وهو ذلك الكسر الناتج من تعرض العظام للأمراض المختلفة، مثل سرطان العظام وهشاشة العظام.

بعد تثبيت الكسر بواسطة الجرّاح، يأتي دور العلاج الطبيعي مباشرة، حيث يكون له دور حيوي في استعادة حركة المفاصل والعضلات، كما تستخدم أجهزة الموجات فوق الصوتية بعد الكسر مباشرة لزيادة قدرة الكسر على الالتئام، كما تعمل على زيادة نسبة المعادن المكونة لتلك العظام وزيادة كثافة العظام.

**أمراض الأعصاب:**

الجهاز العصبي في الإنسان يتركب من المخ والنخاع الشوكي ثم الأعصاب الطرفية الدماغية والشوكية، وعندما يصاب المخ بالجلطات الدماغية، أو يصاب جزء من النخاع الشوكي، يحدث الشلل مختلف الأنواع. فهناك الشلل النصفي الذي يصيب نصفاً واحداً من الجسد، سواء الأيمن أو الأيسر، وهناك الشلل الرباعي الذي يصيب كل أطراف الجسم، وهناك الشلل الجزئي، ذلك الذي يصيب إما النصف العلوي من الجسم وإما الجزء السفلي من الجسم، وينتج عن إصابة في النخاع الشوكي، عندها لا



**علاج الصداع يتم بواسطة التدليك**

تتحرك الأطراف المصابة مطلقاً أو تتحرك ببطء شديد، ويكون هدف العلاج الطبيعي هنا هو إعادة الحركة لهذه الأطراف المصابة، بل وتقويتها بعد ذلك وإعادتها لوضعيتها الطبيعية.

**أمراض الأطفال:**

هناك قاعدة عريضة تقول إن الأطفال يعانون من أمراض يعتمد علاجها كلية على العلاج الطبيعي، مثل أمراض الشلل الدماغي (Cerebral Palsy) وملخ الولادة وانحناء الرقبة بعد الولادة (Torticollis) وإصابات الضفيرة العصبية العنقية، ويعتمد الطبيب في تلك الحالات على التمرينات العلاجية، وتقوية العضلات حسب المرض، وتعليم الطفل المهارات الحركية مثل الجلوس ثم الوقوف ثم المشي. وتسبق هذه المراحل قدرة الطفل على الزحف وقدرته على الجلوس.

### مرض السمنة (Obesity):

تعد السمنة من أخطر الأمراض الموجودة على الساحة الطبية، وتجلس بجوارها أمراض السكر وضغط الدم والقلب والشرايين، وخاصة أنها تكون مسببا رئيسيا في الإصابة بتلك الأمراض عند نسبة كبيرة من المرضى. وقد وضع العلماء مقياساً لبيان نسبة السمنة عند الإنسان، وهو قياس كتلة الجسم بمعادلة تساوي وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع طول الجسم بالمتر، ومنها يتضح تشخيص السمنة عند المريض. وفور ثبوت إصابة المريض بالسمنة، فإن عليه اتباع نظام غذائي صحي، بالإضافة لممارسة التمرينات الرياضية. وقد أثبت العلماء حديثاً أن علاج السمنة باتباع نظام غذائي فقط، أو بممارسة التمرينات الرياضية فقط، لا يصلح، فكلاهما وجهان لعملة واحدة، خاصة أن التمرينات الرياضية تحافظ على كتلة العضلات وقوتها، بينما النظام الغذائي وحده لا يفعل ذلك، وكذلك تساعد التمرينات على تكسير الدهون الزائدة على الجسم، وترفع من كفاءة عضلة القلب، وتقلل من فرص الإصابة بأمراض الشرايين وأمراض السكر مختلفة الأنواع. وللتمرينات الرياضية شروط وضعها الباحثون وهي: ممارستها من ٣ – ٥ أيام في الأسبوع، في كل مرة لا تقل مدة التمرين عن ٢٠ – ٦٠ دقيقة.

### أمراض النساء والتوليد:

لقد نجح العلاج الطبيعي في تخفيف وعلاج الكثير من الآلام في هذا الصدد، وخاصة آلام الطمث وآلام الولادة وذلك باستخدام وسائل العلاج الطبيعي المختلفة والتمرينات العلاجية، وتمرينات التقوية لتقوية عضلات الظهر، وعضلات الحوض.. تلك العضلات المنسية التي لا تعلم عنها النساء شيئاً، اللهم إلا القليل منهن، والتي تحمل أهمية كبيرة عند الولادة. ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن المرأة الرياضية تلد دون الشعور بآلام الولادة الحادة عنها عن أي امرأة أخرى.

### الأمراض الباطنية:

بالطبع أشهر المشكلات تهديداً لحياة صاحبها هي إصابات الجهاز التنفسي، ومن أشهر مشكلات الجهاز التنفسي التي يساعد العلاج الطبيعي في علاجها: الربو، فهناك تمرينات علاجية لتدريب المريض على كيفية التنفس بشكل صحيح، وكيفية مواجهة الأزمة، وكذلك تعليمه كيفية استخدام العضلات الملحقة بالقفص الصدري التي تساعد على التنفس عند شعوره بأزمة الربو.

### العلاج الطبيعي داخل غرفة الجراحة:

هناك مشكلة تواجه الجراحين وهي وجود المخاط داخل رئتي المريض والشعب الهوائية قبل دخوله لغرفة العمليات، وهذا الأمر يؤرق الجراح مما يجعل دور العلاج الطبيعي يظهر هنا وهو مساعدة المريض على التخلص من ذلك المخاط عن طريق تمرينات تنفسية خاصة وأوضاع يوضع فيها المريض تنقي كل فصوص الرئتين اليمنى واليسرى من المخاط. كذلك للعلاج الطبيعي دور مهم في إزالة الندبات الجراحية تلك التي تحدث فوق الجرح بعد إتمام العمليات الجراحية المختلفة، وكذلك تأهيل المرضى بعد العمليات الجراحية.

### العلاج الطبيعي والتجميل:

عندما يعمل مبضع الجراح في الوجه أو اليدين أو القدمين أو أي جزء من أجزاء الجسم للتجميل أو لإصلاح المناطق التي أصابتها الحروق وعمل عمليات الترقيع (Skin Graft)، فإن العلاج الطبيعي يقف منتظراً المريض حتى يفيق من التخدير، ويبدأ في عمله على الفور لتأهيل المريض بعد هذه العمليات الدقيقة، وهو يساعد على إزالة الندبات الجراحية كما ذكرنا سابقاً. وفي حالات الحروق، فإن معظمها يؤدي إلى التأثير على حركة المفاصل في المنطقة المصابة، ويأتي دور العلاج الطبيعي هنا في إعادة الحركة الطبيعية لتلك المفاصل والعضلات المحيطة بها، وكذلك تقويتها لتعود للحياة من جديد.

وبهذا فإن العلاج الطبيعي يعتبر من أهم العلاجات منذ فجر التاريخ وحتى الآن، ولا تخلو الآن أي مستشفى أو مركز طبي من قسم للعلاج الطبيعي نظراً لأهميته القصوى والحيوية في علاج قائمة من الأمراض، التي كانت صعبة العلاج في وقت سابق، وأتى العلاج الطبيعي ليعالج الألم من دون ألم، ويقلل من الآثار العلاجية الضارة للعديد من طرق العلاجات الأخرى.



# «الحجامة المعكوسة» لعلاج المفاصل

## (جدل علمي حول قدراتها الشفائية)

اعداد: كمال جبر

**لجأ الأطباء قبل عقود الى علاج مفاصل مرضاهم بسحب الدم من أجسامهم. أما الآن فظهرت طريقة تسمى "العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية "platelet rich plasma therapy"، وتشمل حقن جزء من الدم نحو المفصل المتضرر للمريض. وقد وصفت هذه الطريقة بأنها "حجامة معكوسة".**

وتستخدم هذه الطريقة حالياً لعلاج المفاصل المتضررة، الناجمة عن تلف الأوتار أو التهابها، كبديل للجراحة في بعض الحالات، وكوسيلة مساعدة لتسريع الشفاء في حالات أخرى. وحتى الآن فإن الابحاث حول استخدام هذه الطريقة انصبت على الأوتار، الا أن مشكلات العضلات والعظام ربما يمكن معالجتها بهذه الطريقة ايضاً.

وعلى الرغم من أن النتائج، من مختلف التجارب في المختبرات وعلى الحيوانات، تشير الى فعالية العلاج بالصفائح

الدموية، إلا أنه لم تنفذ سوى دراسات قليلة على الانسان. كما تظل طريقة العلاج هذه جديدة، ولذلك لا يوجد سجل حقيقي طويل حولها. ويقول عنها البعض إنها ليست الا طريقة تبدو وكأنها طبية في توجهاتها، لا تقود الا الى زيادة النفقات الصحية، على الرغم من عدم وجود برهان على فائدتها.

## آلية عملها

معروف أن البلازما هي الجزء السائل من الدم، الذي تعوم فيه خلايا الدم البيضاء والحمراء والأملاح والفيتامينات، والمواد الأخرى العالقة. ويكوّن الماء غالبية تركيبه. وحينما تزال منها خلايا الدم الحمراء، فإن لونها يصبح مائلاً للصفرة. والصفائح الدموية هي من بين المركبات العالقة في البلازما، وهي شظايا خلوية صغيرة جداً (حجمها نصف حجم خلايا الدم الحمراء) ومهمتها الرئيسية مساعدة الدم في التخثر عند حدوث جرح أو ضرر في الأوعية الدموية. الا أن الصفائح الدموية تعجل ايضاً من الشفاء بإفرازها لعوامل النمو، التي تحفز الخلايا على النمو والتكاثر.

وتطبق طريقة العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية حاليا، بسحب الدم أولاً بحجم يتراوح بين ٣٠ و٦٠ مليلترا، أي ما يعادل نحو ٢ إلى ٤ ملاعق أكل، ثم يوضع الدم في آلة دوّارة بهدف فصل عناصره. ويوفر هذا الفصل عدة مليلترات (نحو ملعقتي شاي) من البلازما الغنية بالصفائح الدموية، التي يزيد تركيز الصفائح فيها بـ٣ إلى ١٠ مرات عن تركيزها في كل الدم.

ثم تصور المنطقة المطلوبة، بالموجات فوق الصوتية لكي يتم تحديد موقع إبرة الحقن، التي تخدر بمخدر موضعي.وأخيرا يقوم الطبيب بحقن البلازما الغنية بالصفائح ببطء. ويمكن إجراء كل الطريقة في عيادة الطبيب، ثم يعود المريض إلى منزله، بل حتى إلى موقع عمله.

## القدرات الشفائية

تتصف أنسجة الأوتار بمعدل بطيء في الأيض (التمثيل الغذائي)، وهو الأمر الذي يجعلها بطيئة الشفاء. ومن الناحية النظرية، فإن حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية يمكنها أن تعوض هذا الأمر الطبيعي، وبذلك يتم توظيف قدرات الدم الشفائية. وقد توصل بعض الباحثين فعلا إلى نتائج إيجابية بعد حقنهم للدم بكل مكوناته، وليس فقط بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية. كما طور فريق بحث إسباني طريقة خاصة به لتحضير الصفائح الدموية، حيث تمت معالجتها مع نترات الصوديوم وكلوريد الكالسيوم. وقد صرح الباحثون أن طريقتهم أنتجت عوامل نمو أكثر، وأطلقوا عليها اسم "وصفة تحضير غنية بعوامل النمو" "preparation rich in growth factors" أو "PRGF" اختصارا.

وحسب مناصري العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية، فإن هناك فرصة ضئيلة لحدوث رد فعل التهابي أو مناعي من قبل الجسم عند حقنه، لأن مصدر الدم في الحقنة هو دم الشخص نفسه. كما أنهم يؤكدون على أفضلية العلاج مقارنة بالجراحة؛ إذ إنها لا تؤدي إلى حدوث أي آلام أو إلى ألم ضئيل، كما تؤدي إلى الشفاء السريع، من دون حدوث أي ندوب. وقد يكون ذلك صحيحا، إلا أنه لم يتم إجراء أي دراسة لمقارنة كل جوانب العلاجين: الحقن بالدم، والجراحة. كما أن الجراحة بالطبع، ليست البديل الوحيد للعلاج بالصفائح الدموية.

## دراسة مثيرة للشبهات

ويشار مرارا وتكرارا إلى واحدة من أكثر الدراسات، وهي تلك التي أجريت حول اختبار الحقن بالصفائح الدموية لعلاج "مرفق التنس" tennis elbow أي مرفق الذراع المتأذي من لعبة كرة المضرب. وتنجم هذه المشكلة عن تضرر الأوتار في عضد اليد التي تتصل بمرفق الذراع. فقد تلقى ١٥ شخصا حقنا بالصفائح الدموية، بينما تلقى خمسة آخرون في مجموعة مراقبة، حقنا من "بابوفاكائين" bupivacaine وهو من الأدوية المخففة للألم.

وبعد مرور شهرين من العلاج قال الأشخاص الذين تلقوا حقن الصفائح الدموية إن الألم في "مرفق التنس" انحسر بنسبة ٦٠ في المائة، فيما انحسر الألم لدى أفراد مجموعة المراقبة بنسبة ١٦ في المائة.

وفي تلك الدراسة، التي نشرت نتائجها عام ٢٠٠٦ في "المجلة الأميركية للطب الرياضي"، تكررت الإشارة إلى اسم الدكتور ألان ميشرا، الاختصاصي في المفاصل في كاليفورنيا، وذلك يعود جزئيا إلى أن هذه الدراسة هي واحدة من قليل من الدراسات التي درست فيها مجموعة مراقبة. ومع هذا، فإن من الصعب الاعتماد على نتائجها: فـ٢٠ متطوعا ليسوا بالعدد الكبير، وفترة شهرين لا تعتبر فترة طويلة (وقد جرت متابعة

الأشخاص الذين تلقوا العلاج بالصفائح الدموية لفترة أطول، إلا أن العديد من أفراد مجموعة المراقبة تشتتوا، ولذا فقد كان من الصعب متابعتهم). وإضافة إلى ذلك، فإن الدراسة كانت مدعومة ماليا جزئيا من قبل شركة تعمل في مضمار العلاج بالصفائح الدموية، وكان الدكتور ميشرا مستشارا لتلك الشركة!

**دراسات قليلة:**

إلا أن تلك النتائج لم تكن وحدها الإيجابية. فقد وجدت دراسة سابقة نشرت عام ٢٠٠٣ في "المجلة الأميركية لجراحة اليد" أن الألم زال من ٢٢ من أصل ٢٨ مريضا بـ "مرفق التنس" بعد العلاج بالصفائح الدموية. كما أفاد باحثون بريطانيون عام ٢٠٠٧ أن تركيبة من عمليات الوخز الجاف بالإبر (أي الوخز بإبرة من دون حقنة في مكان الألم) والحقن بالدم، ساعدت الأشخاص المصابين بالأوتار الرظفية patellar tendons المتأذية في الركبة (هذه الأوتار تربط رظفة الركبة مع القصبة، أي عظم الساق الأكبر). كما أفاد الباحثون الإسبان أن طريقتهم في تحضير الصفائح الدموية قدمت نتائج جيدة في إصلاح وتر أخيل وكذلك الركبة المصابة بالتهاب المفاصل.

ولأن العلاج بالصفائح الدموية لا يحتاج إلى استخدام أي دواء، فإن إجازته من قبل إدارة الغذاء والدواء الامريكية تمت بسرعة، بوصفه أداة طبية؛ فالجهاز الدوّار وإبرة الحقنة تعتبر أجهزة طبية. والضوابط المتعلقة بإجازة الأجهزة الطبية ليست صارمة بالقدر نفسه، مثل تلك المتعلقة بإجازة الأدوية، ولذلك فإن الشركات لا تحتاج لإنفاق أموال طائلة لإجراء دراسات عالية التكلفة لكي تنجح في إجازة إدارة الغذاء والدواء لها، وطرحها في الأسواق.

**موقف حذر:**

وقد اتخذت الأكاديمية الأميركية لجراحة تقويم الأعضاء موقفا حذرا من العلاج بحقن الصفائح الدموية، ونادت بضرورة إجراء الأبحاث حول أفضل وسائل استخدام هذه الطريقة، وحول التركيز الأمثل للصفائح الدموية في الحقنة. ويوجد في السوق العديد من أجهزة الحقن بالصفائح الدموية، وهي توفر تركيزات مختلفة للصفائح.

وتوجد بعض التوجهات التي تنادي بأن يكون تركيزها، وكذلك خلطها مع عوامل النمو، مختلفين باختلاف موقع الضرر. إلا أن أحدا لا يعرف بالتأكيد ما تلك المقادير.

**آمال وبراهين:**

إن الصفائح الدموية وعوامل النمو يمكن أن يكونا عتلة أثناء إجراء عمليات نقل الأعضاء والعمليات الجراحية الأخرى. ويبشر بعض الباحثين بقدوم يوم يمكن فيه غمس نسيج غريب قبل زرعه في الجسم، في "كوكتيل" من عوامل النمو بهدف منع الجسم من رفضه، ولتسريع الشفاء.

وهذا ما يقدم آمالا واعدة للأضرار المتعبة للأربطة المتصلبة الأمامية anterior cruciate ligament في الركبة، التي يتم إصلاحها عادة باستخلاص أربطة من الجثث أو من وتر العرقوب hamstring tendon الخاص بالمريض. وقد جرب بعض الجراحين وضع مواد مشبعة بالصفائح الدموية في المناطق المتأذية بهدف تسريع الشفاء. أما عن مواقع وأوقات استخدام الحقن بالصفائح الدموية، فما زال من المبكر إعطاء أي تقييمات حولها بسبب غياب الأبحاث. إلا أنه من المتوقع أن تقدم دراسات كبيرة جارية حاليا نتائجها خلال السنوات القليلة المقبلة.

وقد يتأثر بعض الناس بالنتائج الجيدة لبعض الرياضيين لأن الرياضيين، من أكثر المتضررين عادة، كما أنهم يتطلعون إلى أفضل أنواع العلاج الحديث. إلا أنه من المضحك تعميم بعض النتائج الفردية أو الجماعية لأن الرياضيين عادة يكونون في أفضل لياقتهم البدنية ولهذا فإنهم يشفون أسرع.

كما أن من المهم القول إن العلاج بالصفائح الدموية قد يعتبر غير مقبول بوصفه غير متطابق مع الضوابط الدولية المضادة للمنشطات التي تحظر العلاج بعوامل النمو.

كما أن قلة الدراسات وانعدام المواصفات والمقاييس فتح الباب أمام تطبيقات مشبوهة. فقد تحدثت تقارير عن قيام أطباء بوصف حقن من جرعات كبيرة، من دون تقديم تفسيرات مرضية حولها. وعموما، يمكنك أن تسأل الطبيب عن العلاج بالصفائح الدموية إن لم تكن العلاجات الأخرى مجدية، خاصة إن كانت الأوتار متأذية لديك. ◆◆

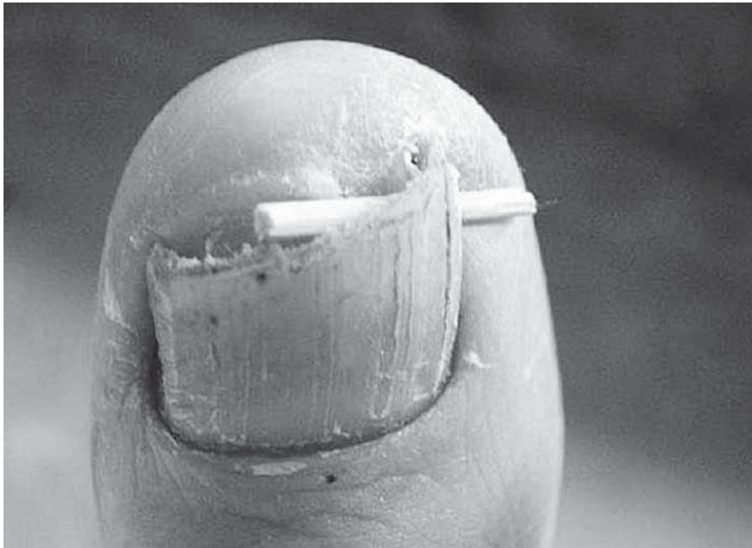
**إشارة:**

اعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد الصحية" / كمبردج / الولايات المتحدة.

# نمو أظافر القدمين باتجاه الجلد

## الأسباب .. والعلاج

إعداد: زكريا علي



**تعتبر أظافر القدمين، اضافة إلى وظيفتها الجمالية، عنصر حماية، ليس للأصابع، فحسب، وإنما للقدم، كذلك. وأي مرض يصيبها يشكل إزعاجاً وألماً لصاحبها. ومن الأمراض، التي تصيب هذا العضو من الجسم، نمو الأظافر باتجاه غير اتجاهها، أي باتجاه داخل الجلد.**

وتسبب ظاهرة نمو الأظافر إلى الداخل ألماً مبرحاً لمن تصيبه، وتؤثر جداً في الحواف الخارجية للابهام الكبير، وجميع أصابع القدم، وتعرف علمياً باسم Onychocryptosis، وتصيب الرجال والنساء على حد سواء.

وتصنف الأظافر، التي تنمو باتجاه الداخل إلى ثلاث مجموعات من حيث شدتها:

**الأولى:** تصبح نهاية الظفر محمّرة مع انتفاخ بسيط، ويشعر المصاب بالحرارة والألم معاً عند لمس الظفر، ويكون الظفر خالياً من القيح.

**الثانية:** يصبح اصبع القدم أكثر احمراراً، وانتفاخاً وألماً، وقد يخرج قيح منه بلون ابيض أو أصفر، وتزداد



العدوى به.

**الثالثة:** تزداد اعراض اللون الأحمر في الاصبع، وكذلك الألم والانتفاخ، وتظهر حبوب من النسيج المحيط بالاصبع، ويخرج منه قيح، ويبدأ النسيج المحيط بالظفر بالتراكم حول منطقة الاصبع، وتتزايد العدوى به، كذلك.

## أسباب المرض

ومن مسببات نمو الأظافر باتجاه الداخل، لخصها الأطباء المختصون بالأمراض الجلدية كما يلي:

- الأحذية الضيقة وغير الملائمة لراحة القدم.
- الكعب العالي والأحذية المدببة من حيث التصميم، والتي تسبب ضغطا على الأظافر، حيث يلتف الظفر على الظفر وينمو بشكل غير عاد نحو الجلد.
- الأسلوب غير السليم في تقليم الأظافر .. لذا يجب قص الظفر بشكل مستقيم عرضي.
- الجروح التي تصيب محيط الظفر الناتجة عن قلع الظفر، أو نمو ظفر جديد، تسهم في نمو الظفر باتجاه الجلد.
- العدوى الفطرية للأظافر تساهم في سماكة طبقة الظفر وعرضه.

## العلاج

يعتمد العلاج على المرحلة التي يمر بها الظفر. ومع ذلك (وفي أي مرحلة يمر بها الظفر) ينبغي على المريض عدم انتعال الأحذية الضيقة والكعب العالي، وانتعال الصنادل حتى تنتهي العدوى.

**المرحلة الأولى:**

في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- نقع أصابع القدم بالماء الفاتر اربع مرات يومياً.
- غسل القدم بالماء والصابون مرتين في اليوم.
- وضع قطع من القطن بين أصابع القدم برفق، ورفع طرف الظفر الذي ينمو باتجاه الجلد ووضع لفافة صغيرة من القطن بين الظفر والجلد، ليتم رفعها. وهذا قد يحدث ألما لكنه يجب ان يعمل به بعد كل عملية غسيل أو نقع للظفر.



انتعال الاحذية المريحة علاج للمرض

**المرحلة الثانية:**

قد يتطلب الأمر استعمال مستحضرات موضعية، أو تناول مضادات حيوية عن طريق الفم. كما ينصح باستعمال المضادات الحيوية الموضعية مع عناصر تخدير تساعد في شفاء الظفر مبكرا، وتخفف من وطأة الألم. وقد تتطلب الحالة تدخلا جراحيا في إزالة نمو الظفر نحو الداخل.

**المرحلة الثالثة:**

وهي افضل الطرق للتعامل مع مشكلة نمو الأظافر نحو الداخل، وتتمثل بإجراء جراحي لمنطقة الظفر الجانبية. وهنا أورد هؤلاء الاختصاصيون الإجراءات المختصرة الآتية:

- التخدير الموضعي لمنطقة الظفر.
- يجب إزالة أي قيح من الطرف الخلفي للظفر.
- قص الظفر كي ينمو آخر في محله.
- الكي الكهربائي و إزالة النسيج بواسطة الفينول. وهذه الطريقة تستعمل للقضاء على الخلايا تحت طبقة الظفر غير المرغوب بها.
- استعمال مرهم مضاد حيوي يوضع على الظفر، ويتم تغطيته بمضاد حتى يشفى. وعادة يستغرق العلاج عدة أسابيع.



وهنا بعض الإجـراءات المتخذة التي يجب اتباعها بعد الجراحة:

- إزالة الضمادة من الظفر وغسل المنطقة بالماء والصابون، في اليوم التالي للعملية الجراحية.
- تجفيف المنطقة المصابة بعناية وبرفق، ووضع مرهم مضاد حيوي مرة أخرى حسب الوصفة الطبية، ووضع ضمادة جديدة. وهذا الإجراء يجب أن يتبع مرة أو اثنتين في اليوم ولمدة أسبوع على الأقل بعد الجراحة.
- استعمال براسيتمول أو أي أدوية أخرى مسكنة للألم.
- حاول المحافظة على نظافة الظفر، وان يكون جافا، ونقع الظفر لمدة اسبوعين بعد الجراحة على الاقل، وتجنب السباحة.
- تجنب الركض والقفز او اي نشاط يتطلب جهدا قويا لمدة اسبوعين بعد الجراحة.
- في حال تزايد الالم والانتفاخ او الاحمرار في منطقة الظفر، ينصح بمراجعة الطبيب .

### هل يمكن منع نمو الاظافر باتجاه الداخل ؟

يمكن تجنب حدوث هذه الظاهرة بتجنب مسبباتها، ومن أهمها:

- عدم تقليم الأظافر حتى الحد الأقصى لها. وعند التقليم لا بد من الاهتمام به (التقليم) بشكل مستقيم وليس دائريا أو ماشابهه.
- الحرص على راحة القدم عند اختيار الأحذية، وانتعال الملائم منها لشكل الرجل، تجنباً لحشر الأصابع في مساحة ضيقة لوقت طويل، لأن هذا قد يسبب المتاعب للشخص. ولنتذكر دائما أن أطراف الانسان، من يدين وقدمين، تقوم بجميع احتياجات الانسان في حياته اليومية، لذلك فلا بد من الاهتمام بها والمحافظة عليها. وأي ضرر فيهما يعتبر أذى للجسم كله، وهذه لا تتطلب سوى القليل من الاهتمام.

## فطريات أظافر اليد

خطأ شائع يقع فيه الكثيرون، وبشكل خاص النساء اللائي يشاركن في أعمال المطبخ وتنظيف المنزل، أي أنهن يتعرضن لغسل الأيـدي بشكل مستمر، ولا يقمن بتجفيف الأصابع والأظافر وما بينها بشكل جيد، وتكون النتيجة الإصابة بفطريات الأيدي والأظافر.

والعدوى بالفطريات هي إحدى أنواع العدوى التي تصيب مناطق الثنايا من الجلد، ويمكن أن تزحف لما تحت الأظافر على أصابع القدم أو اليد onychomycosis. وتزداد احتمالات الإصابة بالفطريات مع تقدم السن، حتى تصل إلى أن يصاب بها شخص واحد من بين كل شخصين تقريبا بعد الستين.

وهي من الحالات المزعجة، خاصة لربات البيوت، لما يتبعها من تشويه في شكل الأظافر والشعور بالحرج من الآخرين، وما يصاحبها من ألم شديد وضرر دائم للأظافر إذا تركت من دون علاج.

ومع أن هذه المشكلة عادة ما يمكن علاجها بواسطة وصفة دوائية محكمة من قبل طبيب الأمراض الجلدية، فإن المحافظة على بقاء الأظافر جافة ونظيفة هي القاعدة الأساسية في المساعدة على منع حدوث مثل هذه العدوى، ذلك في المقام الأول. وحتى لا تمر الحالة على من يصاب بها من دون التعرف المبكر على أنها عدوى فطريات، نشير إلى أهم العلامات التحذيرية لوجود عدوى فطرية بالأظافر:

- ملاحظة أن الظفر أصبح هشا ويمكن أن ينكسر بسهولة.
- حدوث تغيير في لون الأظافر، وملاحظة أنها أصبحت شاحبة أو مفصولة من الجلد.
- حدوث تغيير في شكل الأظافر عما كانت عليه سابقا، وملاحظة أن الأظافر أصبحت على شكل كتلة كثيفة من الأنسجة.
- ملاحظة وجود جسيمات صغيرة تحت الأظافر.

إن الاكتشاف المبكر لهذه الفطريات سيسهل علاجها بصورة فعالة، علما بأنها لن تشفى من تلقاء نفسها، والحالات المتقدمة منها تصبح في حاجة لتناول عقار كيميائي مبيد للفطريات، في حين أن الحالات المبكرة يمكن علاجها من خلال استخدام مستحضرات خارجية مثل الطلاء الطبي.



# البندورة أو "تفاحة الحب" قيمة غذائية وعلاجية

إعداد: ليلى عبد الرحمن السلطان

البندورة، ثمرة مدوّرة غلافها أملس، متوتِّر أخضر إذا كانت فجّة، ثمّ تميل إلى الحمرة كلما نضجت وأينعت، منشؤها بلاد البيرو، ودخلت إلى أوروبا عن طريق إسبانيا في القرن الخامس عشر، وإلى فرنسا في زمن الثورة الفرنسيّة، حيث تذوقها الثوار في المطاعم الشعبية، بعد أن كانت وقفاً على مطاعم الملوك.

أغـرم بشكلها ولونـها سكان حـوض البحـر الأبيض المتوسط، وسميت "تفاح الحب" وكانت تُزرع بدايةً كنوع من نباتات الزينة، ثمّ استعملت في الطعام بعد أن عرف مذاقها الطيب وفوائدها الكثيرة.

ومن إسبانيا انتقلت البندورة إلى إيطاليا عبر مملكة "نابولي" التي كانت خاضعة للإسبان، ثم بدأت تتحرك جغرافياً في جميع الاتجاهات لتصبح مادّة غذائيّة عالميّة، منذ نهاية القرن التاسع عشر.

في بداية استقرارها في جنوب غرب أوروبا تعرّضت البندورة لمختلف أنواع الاضطهاد والضغط، بحيث وقف الناس، وخاصةً الكنيسة في وجهها، يشوهون سمعتها الأخلاقيّة ورسالتها العالمية الغذائيّة، فاتهموها في أوروبا بإثارة الشهوة الجنسيّة لدى الذين يستهلكونها إلى حدّ يهدد الأخلاقيات والمبادىء الدينية وربما هذا سبب تسميتها "تفاحة الحب" في عدة لغات أوروبية. واستمر الأوروبيون في معاداة البندورة إلى وقت متأخر من القرن التاسع عشر، بسبب النظرة السحرية الخرافية لها في ذلك الوقت، واعتقادهم بقدراتها الخبيثة العجيبة وعلى رأسها الإثارة القوية للرّغبة الجنسية. وقد بقي هذا الاعتقاد سائداً بشكل غريب حتى الآن في الأوساط الفلاحيّة في جنوب فرنساً وفي أفريقيا السّوداء، حيثُ تسبق ليلة الزواج عادة تناول حبات من البندورة. ومع ذلك أصرت البندورة على أداء وظيفتها الغذائية السليمة في أوروبا الظلامية، وتمكنت من الدخول إلى المطبخ ولو في مستويات محددة. فكانت تطبخ في إيطاليا على طريقة تحضير الفطريات مقليةً في زيت الزيتون ومتبّلةً بالملح والبهارات، لكنها على العموم بقيت في تلك الفترة حبيسة الاستعمالات الطبيّة والتجميليّة لبعض الأطباق.

أما "العالم العربي" فلم يعرف البندورة إلا في القرن التاسع عشر. حتى أنّ بعض بلدانه لم تكتشف هذه الثمرة إلا في وقتٍ متأخر من القرن العشرين، كانت أثناءهُ غارقةً في التخلص من مخالب الاستعمار، أو في مواجهة الأزمات الاقتصاديّة والاجتماعيّة التي عصفت بها. والأندلس أيضاً لم يكتب لها أن تعرف البندورة، فقد سقطت قبل دخول هذه الأخيرة إلى شبه الجزيرة الإيبيرية بواسطة كريستوف كولومبوس، وإلا لاقتبس منها زرياب ألواناً عجيبةً من الأطعمة والحلويات، على غرار الزريابية المعروفة بالزلابية والتي ما زالت من الأطعمة المفضلة للصائمين في شهر رمضان حتى يومنا هذا.

لكنّ مدينة "حلب" في شمال سورية وقعت في نفس أخطاء أوروبا الظلامية. ففي أوائل عهد دخول البندورة إليها سنة (١٨٥١ م) ساد الاعتقاد لسنوات عديدة أنه يستحسن أكلها خضراء اللون قبل النضج، كما كانت النساء تغطين وجوههنّ بالخمار بمجرد رؤيتها تفادياً –حسب معتقداتهنّ الخرافيّة– لأضرارها الخفيّة السحريّة، وأطلقن عليها إسم "الفرنجي" الذي كان يحمل آنذاك دلالةً سلبية.

أمّا في "مصر" فمنذ عام (١٨٨٠ م) كانت البندورة التي تدعى "الطماطم" قد دخلت جداول الإحصائيات الاقتصاديّة فيها، مما يدلُّ على دخولها البلاد قبل هذا التاريخ، وتحولت إلى مُنتج محلّي موجه للتصدير إلى أوروبا. وبعد سنة فقط، أي في عام ١٨٨١، نالت البندورة إعجاب واهتمام الطبقة المثقّفة في "بلاد الشام"، إذ خصصت لها عائلة "البُستاني" مقالاً كاملاً في "الإنسكلوبيديا العربية" رغم حداثة حلولها في سورية ولبنان. وفي المغرب الأقصى شهدت البندورة نجاحاً كبيراً منذ مطلع القرن العشرين ونشطت زراعتها بشكل كبير منذ منتصف الثلاثينيات من القرن الماضي، خصوصاً في منطقتي "الرباط وأغادير". وفي منطقتي "وهران والجزائر" في الجزائر.

ومن المعروف أن البندورة أو "الطماطم" من الخضار المهمة، وتؤكل نيئة أو مطبوخة أو مشوية. وأكثر ما تستعمل في عمل "السّلطة" كما أنها تؤكل بكاملها دون استبعاد القشرة والبذور.

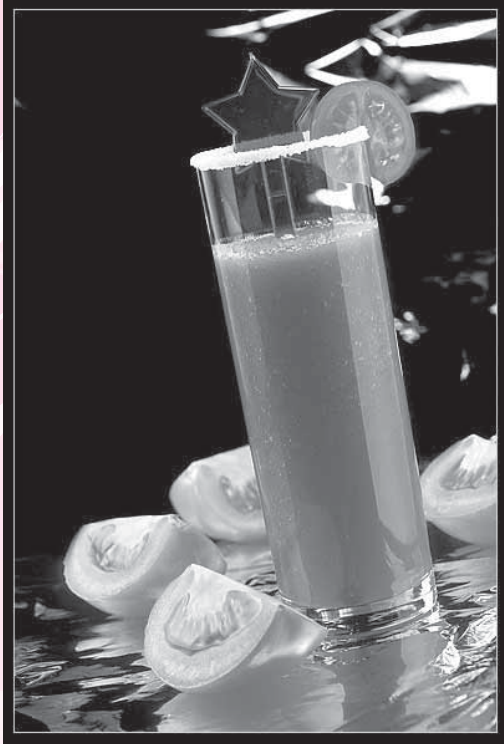
## قيمة غذائية عالية

تتميز البندورة بقيمتها الغذائية العالية وبخواصها العلاجية فهي غنية بالمواد الكربوهيدراتية "السكرية أو النشوية" بالإضافة إلى الفيتامينات والأحماض العضوية والأملاح المعدنيّة. وحسب معطيات عدد كبير من الباحثين تحوي ثمار البندورة وسطياً من (٥ – ٦ ٪) مادة جافة يدخل في تركيبها بصورةٍ رئيسيّة الكربوهيدرات، حيث تشكل وسطياً (٣ ٪)، يليها البروتينات (١ ٪) والأحماض العضوية (٠،٥ ٪) والألياف (٠،٨٤ ٪) ومواد بكتينية

(٠،١٣ ٪)، ودهن خام (٠،٢ ٪)، وأملاح معدنية (٠،٦ ٪). ويتكون القسم الأكبر من المواد الكربوهيدراتيّة من السكريات وخاصةً (الفلوكتوز والفركتوز) أما السكروز فهو قليل وقد لا يوجد إطلاقاً. وتحتوي ثمار البندورة على بعض الأحماض كحامض التفّاح وحامض الليمون وحامض الأوكساليك وحامض الطرطريك. كما يصادَف أحياناً حامض (الجيلكونيك). ويُذكر أنّ (١٠٠ غرام) منها يحتوي على (٩٠٪) ماء و(٤،٢) مواد سكرية و(٩٥ ٪) موادآزوتية و(٢،٢٠) مواد دسمة وتمد الجسم بطاقة قدرها (٢٠) سعرة حروريّة.

وتوجد معطيات تبين أن ثمار البندورة تحوي على كميّة قليلة من اليود (٠،١ ملغ لكل ١ كغ مادة جافة) وتعتبر ثمار البندورة مصدراً جيداً لفيتامين "ث" حيث تتراوح نسبتهُ من (٢٠ ــــ ٥٥ ملغ لكل ١٠٠ غرام مادة طازجة) كما توجد فيها فيتامينات أخرى مثل (ب١، ب٢، ب٣، ك) بالإضافة إلى حامض (الفوليك) والكاروتين.

وقد أجريت دراسة في إيطاليا اعتمدت على متابعة حالة ١٠ سيدات اتبعن نظاماً غذائياً يحتوي على حساء الطماطم، وسيدات أخريات اتبعن نظاماً غذائياً خالياً من الطماطم، وذلك لمدة ثلاثة أسابيع وجاءت نتائج البحث تفيد بأن السيدات اللاتي تناولن حساء الطماطم قد وجد في دمائهن نسبة عالية من "اللايكوبين" المضاد للتأكسد، في حين انخفضت النسبة عند السيدات اللاتي لم يتناولن الطماطم خلال الأسابيع الثلاثة. وقد فحص الباحثون عينات من خلايا الدم البيضاء، وهي الخلايا المسؤولة عن المناعة في الجسم، عند الفئتين من السيدات حيث وضعت الخلايا المناعية في محلول يتلف المادة الوراثية للخلايا (محلول فوق أكسيد الهيدروجين) وتبين أن خلايا المناعة للسيدات اللاتي تناولن الطماطم أصبن بتلف أقل، مقارنة بخلايا السيدات اللاتي لم يتناولن الطماطم. ولكن الباحثين لا زالوا يجهلون أنّ كامل المفعول الوقائي للطماطم مرتبط فقط باللايكوبين (LYCOPENE) أم أن هناك مكونات أخرى للطماطم قد تؤثر أيضاً في فعلها المضاد للأكسدة، وبالتالي في دورها في المساعدة على الوقاية من السرطان؟ وقد أجريت دراسة على (١٠٠ غرام) من البندورة لمعرفة كمية الليكوبين فيها مقدّرةً بـ (الملغ) فكانت النتيجة وفق الجدول التالي:



تناول عصير البندورة عدة مرات في اليوم
يقوي الكبد ويذيب الرمال البولية

| | |
|---|---|
| البندورة الطازجة | ٠,٩ – ٤,٢ ملغ |
| البندورة المطبوخة | ٣,٧ ملغ |
| عصير البندورة ( sauce ) | ١١,٦ – ٥ ملغ |
| رب البندورة ( paste ) | ١٥٠ – ٥,٤ ملغ |
| في الحساء | ٨,٠ ملغ |
| عصير مجفف بالشمس مع الزيت | ٤٦,٥ ملغ |
| عصير في العلب | ١٢,٤ ملغ |

يعني هذا أن التركيب الكيميائي لثمار البندورة، يختلف باختلاف الأصناف وطرق الزراعة ومرحلة النضج، وباختلاف الظروف السائدة أثناء نموّ المحصول. وتشير بعض المعلومات إلى أنّ القدرة الغذائية للبندورة تكون جيدة، فيما إذا أكلت ناضجة، ولا سيما إذا كانت حديثة

القطف. فعند ذلك تكون محتفظة بموادها الفعالة، وهي مواد آزوتية ودهنية وماءات الفحم وحمض الليمون وآثار من حمض الطرطريك وفيتامينات بنسبةٍ مرتفعة من "أ، ب، ج، ك" بالإضافة إلى أملاح الحديد والنحاس والكالسيوم والفوسفور والكبريت.

## الفوائد الطبية للبندورة

أظهرت نتائج بحث طبي عن الخصائص الوقائية للبندورة، أن هذه الثمرة التي تعتبر من الفاكهة الحمراء تساعد في حماية خلايا المناعة من التلف الناتج عن الجُريئات المؤذية التي تُعرف بـ "الرّاديكالات الحرّة". وتأتي هذه الدراسة، التي نشرتها مجلة (الجمعية الأمريكية للتغذية السريرية) بعد فترة قصيرة من دراسة جديدة أخرى أكدت قدرة البندورة على تقليص أورام البروستات السّرطانية. وقال علماء بريطانيون أن تناول الطماطم يقلص فرص الإصابة بمرض السرطان لأنها غنية بمادة (ليكوبين) التي تقلص مخاطر الإصابة بالسرطان. وذكر راديو لندن نقلاً عن مجلة "بحوث محاربة السرطان البريطانية" أن هناك أدلة قوية تؤكد بأن تناول الطماطم يقلص بالتحديد احتمالات الإصابة بسرطان البروستاتا. وأشارت مجلة بحوث محاربة السرطان إلى أنّ علماء من بريطانيا والولايات المتحدة قاموا بمراجعة نتائج ٧٢ دراسة في هذا المجال أجريت في كثير من بلدان العالم، وتوصلوا إلى المدى الذي تقاوم بهِ الطماطم احتمالات الإصابة بسرطان البروستاتا والذي يتوصّل في متوسطهِ إلى ٥٠ في المائة.

وتعتبر البندورة مقبلات جيدة للطعام، وملطّفة تعدل من حموضة الدم وينصح بتناولها للأشخاص المصابين بآلام المفاصل. وتشير بعض الدراسات إلى أن البندورة تنمي الذكاء، فلقد وجِد أنه بالفعل هناك علاقة بين مقدار فيتامين "ج أو ث" في الدم ومستوى الذكاء. وهذا المستوى يرتفع كلما زادت نسبة تركيز فيتامين "ج أو ث" أو حمض "الأسكوربيك".

ومن فوائد البندورة الطبية أنها تزيل "الأثفان" وهي مسامير القدم التي تتراكم بسبب ضيق الحذاء، والطريقة هي: غمس الأقدام بماءٍ فاتر لمدة عشر دقائق، ثم تقطع شريحة من البندورة الخضراء وتوضع فوق الثفن ثم تلف القدم بقماش ينزع عند الصباح، وبتكرار هذه العملية خمس ليالٍ متتالية ينقلع الثفن نهائياً.

وتوصف البندورة الحمراء الناضجة للمصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس، ولمن يشكو من أمراض الرمال البولية "أسيد أوريك" وحصيات الكلى والمثانة، إذ أن الأملاح الموجودة في البندورة تعدل من حموضة المعدة وحموضة الدم، وبالتالي تعدل حامض البولة فتخلص الدم من العنصر المرضي المزعج فتزول آلام المرضى وتميلُ آفاتهم إلى الشفاء.

وتعطى البندورة لمكافحة القيء والتعفنات ولتسهيل الهضم، إذ تعد مروِّحة للجسم فتزيل جراثيم المرض العالقة فيه، وتفتح القنوات الضيقة وتنشط حركة الكلية، وتخلص الكبد من أمراضه، وتطرد الغازات من البطن وتعالج الإمساك. لذلك فمن المستحسن تناول البندورة بكاملها (قشرها وبذورها وعصيرها). فالقشرة تسهل عمل الأمعاء وحركاتها الاستدارية، مما يساعد على طرح الفضلات، ويعين على تطهير الأمعاء. والمادة اللزجة التي تغطي بذورها تساعد في عملية الانزلاق المعدي فترطب الجوف وتسهّل مرور الفضلات.

**لم يعرف العرب البندورة الا في القرن التاسع عشر الميلادي**

## فوائد عصير البندورة

تتميز البندورة، بالإضافة إلى كل ما ذكر، بالاحتفاظ بكامل نكهتها عندما تجفف تحت أشعّة الشمس. وتصرُّ العارفات بأسرارها بأنها عندما تكون مكثفة ومحفوظة تكون أفضل من تلك التي لا تنضج بصورةٍ طبيعيّةٍ كاملة، حتى لو كان مظهرها جميلاً (أي تلك المنتجة في المحميات الزراعية). وقد قال أحد العارفين بفن الطبخ قبل قرنين إنّ: "اللذات السابقة لأوانها تبقى دائماً لذّات ناقصة الكمال". أما في العقود الأخيرة من القرن العشرين فقد أحدثت الطماطم ثورةً كاملة على نفسها كي تتأقلم مع

عصر السرعة والنظام الغذائي الجديد لتظهر في شكل أحدث وتحصل على نجاحٍ خارق في كل أرجاء العالم.. لقد حوّلت البندورة نفسها إلى "كتشب". وعبّرت عن قدرتها حتى على احتكار أنماط الطبخ العصرية وعالم المأكولات السريعة.

ويشكل عصير البندورة (وهو شراب سائغ ولذيذ ورخيص الثمن) ٩٠٪ من حجمها، ويُسمّى دمها، فيسهّل الامتصاص حيث يدخل الدورة الدمويّة حاملاً معه العناصر اللازمة للترميم، كالفوسفور والحديد، وحاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدِّل من حموضة الدم.

ويوصف عصير البندورة للأطفال والرّضع، إذ تتقبّله المعدة وتمتصه بسرعة حاملةً إلى الدماء العناصر الغذائية الضرورية لنمو الجسم، شرط أن تكون البندورة المعصورة ناضجةً تماماً غير خضراء. ويوصف العصير أيضاً لكل من لا يستطيع تناول البندورة بكاملها لإصابته بالقرحة المعوية أو المعدية أو بآفات في جهاز الهضم.

كما يستخدم عصيرها لمعالجة أمراض العيون والضعف العام في الجسم. ويستخدمه المصابون بفقر الدم وأمراض السرطان والأمراض النفسيّة وأمراض السل والالتهابات الرئوية.

وتشير بعض التجارب إلى أن تناول كأس صغيرة من عصير البندورة عدة مرات في اليوم الواحد يقوي الكبد ويدر البول ويذيب الرمال البولية، ويحد من تراكم حمض البول الذي يؤدي للإصابة بالنقرس أو حصى الجهاز البولي. وحيث أنّ البندورة غنية بفيتامين (أ) ونظراً لكثرة مائها، لذا ينصح بتناول عصيرها لدى المصابين بالسكري وأمراض القلب والتهاب الكليتين وارتفاع التوتر الشرياني والبدينين وعند الإمساك. أما استخدام عصير البندورة المجفف في الطبخ فيساعد على هضم النشويات واللحوم ويساعد على هضم الخضروات ذات الألياف. ثم أن عصيرها كطعام مفيد جداً ويستخدمه المصابون بالحمّى.

ونتيجةً للخواص الغذائية المتازة لعصير الطماطم يستخدم هذا العصير في إكثار البكتريا في المعامل، إذ تضاف قطرات منه إلى أطباق المعامل التي تزرع فيها البكتريا لمساعدتها على النمو والتكاثر. ويمكن للإنسان أن يستفيد أيضاً من تلك الخواص المغذية لعصير الطماطم، بتناوله إما وحده أو ممزوجاً بعصير الفواكه الأخرى، كالبرتقال والليمون، لأن حامض الليمون يحفظ لعصير الطماطم ثروته من فيتامين (ج) لمدّة أطول. والطريقة الثالثة لتناول الطماطم، ونعني بها التجفيف، فلها حسناتها ولها محظوراتها، وتوجه الطرق الحديثة لتجفيف، أو بالأصح لتكثيف الطماطم، عنايتها إلى المحافظة على فوائدها الفيتامينية، بل إنّ بعض الدول سنّت تشريعات خاصة تحدد شكل ونوع الطماطم التي تستعمل في إنتاج صلصة أو معجون الطماطم.

أما تجفيف الطماطم في البيوت بالطرق التقليديّة، فإنه إذا تمّ بواسطة الشمس فلا اعتراض عليه، أما إذا أعد بالغلي، فإنه يفقد فوائده المغذية، بل وقد يتحوّل إلى سم إذا ما غلي في وعاء مصنوع من النحاس. وبصورة عامة يفضل عدم استعمال الأوعية النحاسيّة مع الطماطم، ويفضل استعمال الأوعية المصنوعة من الألمنيوم. ◆◆

## تنويه

وصلنا من الدكتور صبحي عيد، المستشار في مجال الغذاء الصحي والنباتات الشافية في مدينة إربد الأردنية مشكوراً، ملاحظتان حول موضوع "الكركم" الذي نشر في العدد ٤١٥ من "بلسم". الأولى: تتعلق بأن الكركم يفيد في علاج قرحة المعدة، وهذا خطأ، برأيه، لأن الكركم يعتبر مادة محرشة، بل مثيرة للجدار الداخلي للمعدة، ما قد يسبب آلاماً وزيادة حموضة، خصوصاً لمن يشكون من القرحة المعوية، لذا ينصح هؤلاء بعدم استخدام الكركم، ناهيك عن كونه مميعاً للدم، ما قد يسبب نزيفاً للمعدة المتقرحة.

أما الملاحظة الثانية فتتعلق بضرورة استخدام مستحضرات الكركم من قبل الأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين، أو الورفارين... الخ. وهنا يرى د. صبحي ضرورة عدم استخدام مستحضرات الكركم، لأن للكركم خاصية تمييع وتسييل الدم، لذلك قد يسبب مع المميعات الأخرى، مثل الأسبرين والورفارين نزيفاً لا يحمد عقباه.



# فيتامين (د) أكثر الفيتامينات فائدة للانسان

إعداد: مريم مراد

**أكد عدد من علماء الطب البشري، وخبراء التغذية أن فيتامين (د) يمكنه منفرداً التصدي وعلاج معظم الأمراض، التي تسبب الوفاة. وقد أوصت المؤسسات الصحية العالمية بحصول الرجال والنساء، الذين تتراوح اعمارهم من ١٩ الى ٥٠ عاماً على كمية من هذا الفيتامين لا تقل عن ٢٠٠ وحدة عالمية (٥مل سنتيغراد) يوميا كحد أدنى. أما الأشخاص، الذين تزيد اعمارهم على ٥١ عاماً فينبغي عليهم الحصول على ٤٠٠ وحدة عالمية من الفيتامين (د) يومياً (١٠مل سنتيغراد).**

وتعتبر أمراض الكساح ولين العظام من الأمراض التقليدية، التي تصيب الانسان نتيجة نقص فيتامين (د)، حيث يسبب نقص هذا الفيتامين عند الأطفال مرض الكساح، ما يؤدي الى تشوه الهيكل العظمي لديهم. أما عند البالغين، فإن نقص فيتامين (د) يمكن أن يؤدي الى لين العظام، وبالتالي ضعف العضلات، اضافة الى ضعف العظام.

ونظراً لأهمية فيتامين (د) أصدر علماء من الوكالة الدولية لبحوث السرطان في ليون (فرنسا)، والمعهد الأوروبي لعلم الأورام في ميلانو (ايطاليا)، في شهر أيلول من العام ٢٠٠٧ أوسع دراسة صحية في العالم

حتى اليوم حول هذا الفيتامين. وقد خلص تقريرهم الذي تضمن ١٨ دراسة شملت سبعة وخمسين الف شخص، أن الأفراد الذين تناولوا مكملات فيتامين (د) لمدة ست سنوات انخفض معدل الوفيات بينهم بسبب الأمراض الرئيسية بنسبة ٧ في المائة.

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن فيتامين (د) يلعب دوراً رئيسياً في الحماية من السرطان وأمراض القلب والسكري، غير أن الدراسة الجديدة أكدت هذه النتائج بشكل نهائي لا رجعة فيه.

ونتيجة لذلك، بدأ الخبراء في مختلف أنحاء العالم، ومن بينهم البروفيسور إدوارد جيوفانوتشي من كلية هارفارد للصحة العامة، بالدعوة إلى مراجعة التوصيات بشأن التعرض للشمس، والعناصر الغذائية والمكملات التي تحتوي فيتامين (د).

ويدرك العلماء الآن أن المخاوف حول سرطان الجلد والتحذيرات المتعلقة بتجنب الشمس أدت إلى نقص كبير في فيتامين (د) في جميع أنحاء العالم.

والمعروف ان الوظيفة الأساسية لفيتامين (د) هي تشكيل عظام قوية والحفاظ عليها. ويؤدي نقص فيتامين (د) لدى الأطفال إلى الإصابة بمرض الكساح، وضعف النمو، وضعف الأسنان. أما عند البالغين فإن نقص هذا الفيتامين يمكن أن يؤدي إلى الكسور وهشاشة العظام. غير أننا نعرف اليوم أن هذه المشكلات التي تصيب العظام إنما تعد علامات تحذير لأكثر الأمراض فتكاً.

## أمراض القلب

لعدة سنوات اعتقد العلماء والباحثون أن انخفاض معدلات أمراض القلب في بلدان البحر المتوسط تعود لاتباع نظام غذائي يركز على "زيت الزيتون والسمك".

ولكن دراسات أجريت في أمريكا وألمانيا دعت هؤلاء لإعادة التفكير في استنتاجاتهم، حيث يمكن أن يكون التعرض لأشعة الشمس أحد أسباب انخفاض معدلات أمراض القلب. ويقلل فيتامين (د) من مقاومة الأنسولين، وهو السبب الرئيسي لأمراض القلب. كما تحتاج إليه الغدة الدرقية التي تفرز هرموناً ينظم مستوى الكالسيوم في الجسم، الذي يساعد بدوره على تنظيم ضغط الدم.

## تنظيم ضغط الدم

وقد أظهرت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا وشملت حوالي عشرة آلاف امرأة أن السيدات اللواتي تناولن مكملات فيتامين (د) انخفضت عندهن معدلات الوفاة نتيجة أمراض القلب بنسبة ٣١ في المائة. ويقول الدكتور جيمس أوكيف، مدير قسم الطب الوقائي لأمراض القلب في معهد وسط أمريكا لأمراض القلب في الولايات المتحدة: "هناك مجموعة كاملة من الدراسات التي تربط بين زيادة خطر أمراض القلب والأوعية الدموية مع نقص فيتامين (د)، الذي يرتبط أيضاً بالعديد من المخاطر الرئيسية مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكري، وتشنج البطين الأيسر والأوعية الدموية".

## السرطان

أفاد علماء في جامعة سان دييغو بأن جرعة يومية من فيتامين (د) يمكن أن تخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي والأمعاء، وهما من أخطر أنواع السرطان التي يمكن أن تسبب الوفاة. وقد قام الباحثون بمراجعة جميع الأوراق العلمية المتعلقة بفيتامين (د) على مدى السنوات الخمسين الماضية، وخلصوا إلى اعتبار أن الإنسان بحاجة إلى جرعة يومية من الفيتامين بمقدار ١٠٠٠ وحدة عالمية ( ٢٥ مل سنتغراد).

وقال العلماء الذين نشروا دراستهم في الدورية الأمريكية للصحة العامة (American Journal of Public Health): "يمكن أن يؤدي نقص فيتامين (د) إلى آلاف الوفيات المبكرة سنوياً نتيجة الإصابة بسرطانات القولون، والثدي، والمبيض وغيرها من أنواع السرطان".

## السكري

لا يكتفي فيتامين (د) بحمايتنا من أمراض القلب والسرطان، فحسب، بل يساعد أيضاً على حمايتنا ضد مقاومة الأنسولين، التي تعتبر المرحلة الأولى لتطور مرض السكري. وباختصار، يسهم فيتامين (د) في حماية جهاز المناعة وتفعيل دوره في التصدي للأخطار التي تؤدي إلى تدمير الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس.

وقبل ثماني سنوات، أشرفت الدكتورة إلينا هايبونين، الباحثة في معهد صحة الطفل في المملكة المتحدة، على دراسة

في فنلندا لتقييم وضع الأمراض الأخرى التي قد تصيب الأطفال الذين يعانون من الكساح، وهو مرض من المعروف أن سببه ناتج عن نقص فيتامين (د).

وقد وجد العلماء بعد متابعة اثني عشر ألف طفل فنلندي لمدة ٣١ عاماً، أن الأطفال المصابين بالكساح يرتفع احتمال إصابتهم بمرض السكري بمعدل ثلاث مرات. وفي دراسة مهمة أخرى، أظهرت الدكتورة هايبونين أن إعطاء الأطفال فيتامين (د) يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ١ بنسبة ٨٠ في المائة.

وفي عام ٢٠٠٨ قال الدكتور كريستوس زيبيتس، طبيب الأطفال في مؤسسة ستوكبورت الوطنية الصحية، إن الرضع الذين حصلوا على مكملات فيتامين (د) كانوا أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع ١ بنسبة ٢٩ في المائة مقارنة مع الرضع الذين لم يتلقوا هذه المكملات.

وفي الدراسة التي نشرت في دورية أرشيف أمراض الطفولة (Archives of Disease in Childhood)، أعطي الأطفال جرعات متنوعة من فيتامين (د) بمعدل ٤٠٠ وحدة عالمية يومياً، منذ الولادة، ومن ثم تم تتبع هؤلاء الأطفال لمدة تتراوح بين ١٥ إلى ٣٠ عاماً.

وقد وجد الدكتور زيبيتس أدلة على أن التأثير الوقائي لفيتامين (د) تزايد عندما أعطى الباحثون الأطفال جرعات أكبر من فيتامين (د) تزيد على ٤٠٠ وحدة عالمية.

## التصلب العصبي المتعدد

مرض خطر آخر بدأ ينتشر خلال السنوات العشرين الماضية على المستوى العالمي، مع لجوء الناس إلى تجنب أشعة الشمس، وهو مرض التصلب العصبي المتعدد.

وقد كشفت دراسة نشرت في دورية علم الأوبئة وصحة المجتمع (Journal of Epidemiology and Community Health) في عام ٢٠٠٤ من قبل السير دونالد أتشسون، الرئيس السابق لإدارة الخدمات الطبية في المملكة المتحدة، أن الأشخاص الذين يقضون وقتا أطول في الشمس تقل لديهم احتمالات الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد. ويتواصل الدور القيّم لفيتامين (د) في حماية الجسم، حيث تشير الدراسات اليوم إلى أن اضطرابات التوحد والفصام والاكتئاب قد تكون بسبب نقص هذا الفيتامين في الجسم، إذن، الرسالة واضحة: فيتامين (د) هو الفيتامين الأكثر قيمة بالنسبة لجسم الإنسان، فكيف يمكن لنا الحصول على المزيد منه؟

## مصادر فيتامين (د)

هناك ثلاث طرق للحصول على فيتامين (د) هي:

**أشعة الشمس:**

إن تعرض الجلد لأشعة الشمس يمثل ٩٠ في المائة من كمية فيتامين (د) في الجسم، حيث نحصل على القليل من الفيتامين من خلال المواد الغذائية. ولكننا لا نقضي في هذه الأيام ما يكفي من الوقت في الهواء الطلق، أو إننا نستخدم مستحضرات الحماية من أشعة الشمس عندما نفعل ذلك.

ويوصي الخبراء بضرورة التعرض لأشعة الشمس لمدة ١٠–١٥ دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً مع كشف الأيدي والأذرع والوجه بالنسبة للأفراد من ذوي البشرة الفاتحة، مع زيادة المدة قليلاً للأشخاص ذوي البشرة الداكنة.

**الأطعمة:**

يتوفر فيتامين (د) في عدد قليل جداً من المواد الغذائية، لذلك من الصعب جداً الحصول على ما يكفي من الفيتامين من خلال الغذاء وحده. ويمكنك الحصول على كميات جيدة من مصادر الزيوت السمكية مثل زيت كبد سمك القد، والسلمون، والماكريل، والرنجة، والسردين، والتونة، إضافة إلى صفار البيض والكبد.

**المكملات الغذائية:**

في أعقاب الدراسات الحديثة، يوافق معظم الخبراء على أنه إذا لم يتم التعرض لأشعة الشمس لمدة كافية، فإن الأطفال والكبار يحتاجون إلى مكملات غذائية تحتوي حوالي ٨٠٠ إلى ١٠٠٠ وحدة عالمية من فيتامين (د) يومياً. وحتى مع التعرض للشمس، ينصح بتناول المكملات للأشخاص الذين تقل كمية حصولهم على فيتامين (د) من خلال الغذاء عن ٤٠٠ وحدة عالمية يومياً.

ولكن، وكما هو الحال دائماً، هناك استثناءات لهذه القاعدة.

وتقول الدكتورة سوزان غرايبة، أخصائية الغدد الصم في مركز أبو حمور الطبي بمدينة دبي الطبية: "إذا كنت

تتناول عقار ديجوكسين المقوي للقلب أو عقار ثيازيد المدر، فإنك تحتاج إلى تجنب جرعات عالية من فيتامين (د)، وإذا كانت لديك مشكلات في الكلى أو الكبد أو مشكلات هرمونية، فقد تحتاج إلى مشورة متخصصة. ويجب عدم أخذ جرعات من فيتامين (د) من قبل الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من الكالسيوم أو أنواع معينة من السرطان".

## الأخطار الناجمة عن نقص الفيتامين (د)

وفقاً للدكتورة غرايبة، فإن أكثر الناس عرضة لخطر نقص فيتامين (د) هم أولئك الذين يلزمون منازلهم لفترات طويلة، أو يغطون أجسامهم عند خروجهم، وذوي البشرة الداكنة جداً، وكبار السن، أو أصحاب الوزن الزائد، والأطفال والرضع الذين يتلقون رضاعة طبيعية، والمرأة الحامل والمرضع، والأشخاص المصابون بأمراض البطن والأمعاء، أو مرض التليف الكيسي، وأمراض الكلى أو الكبد.

وفي عام ٢٠٠٨ أظهرت الفحوصات المخبرية التي قدمت في مؤتمر أخصائيي المختبرات الطبية، أن ٦٥ في المائة من الإناث و٦٠ في المائة من الذكور في دولة الإمارات العربية المتحدة يعانون من نقص فيتامين (د).

## علاج نقص فيتامين (د)

وفقاً لمجلس فيتامين (د)، وهو منظمة عالمية غير ربحية، فإن معدل فيتامين (د) في الجسم ينبغي أن يبقى فوق ٥٠ نانوغرام / مل على مدار السنة، وذلك عند الأطفال والبالغين. وفي حال أظهرت الفحوصات نقصاً في معدل الفيتامين، يمكن أن ينصح الطبيب بإحدى المعالجات التالية:

### الحقن:

تقول الدكتورة غرايبة: "تستمر فعالية حقنة واحدة صغيرة من فيتامين (د) لمدة حوالي ستة شهور. وتعد هذه الطريقة فعالة وملائمة لمعالجة الأشخاص الذين لا يفضلون تناول الدواء عبر الفم، أو ينسون تناول الأدوية".

### جرعات عالية من خلال الأقراص أو الشراب:

هناك العديد من المزايا لهذه الطريقة، ويمكن أن تؤخذ الجرعة بشكل يومي أو أسبوعي أو شهري.

### جرعة قياسية عن طريق الأقراص أو الشراب:

يمكن الحصول على فيتامين (د) في شكل فيتامينات متعددة متوافرة في الصيدليات. وكبديل، يمكن تناول ملعقة من زيت كبد سمك القد يومياً. مع العلم أن الأمر يمكن أن يستغرق عاماً كاملاً للحصول على المستويات المطلوبة في حال وجود نقص شديد في مستويات فيتامين (د) في الجسم.

وبالنظر إلى أنواع الأمراض التي يساعد فيتامين (د) على الحماية منها، فقد بات من الضروري الاهتمام بالحصول على كمية كافية من هذا الفيتامين. وينصح الأطباء بالتعرض لأشعة الشمس لبضع دقائق يومياً، وزيادة نسبة البيض وسمك التونة في الغذاء، أو تناول أقراص فيتامين (د)، بدلاً من أخذ مواد كيميائية، أو حقن الأنسولين.

## نصائح من خبير

تقترح الدراسات العلمية النصائح التالية:

- إن سوء امتصاص فيتامين (د) أمر شائع لدى المصابين بأمراض الأمعاء. وتناول ١٠٠٠ وحدة عالمية يومياً من فيتامين (د) يمكن أن يساعد على منع هشاشة العظام.
- تناول مكملات تحوي من ٤٠٠–٨٠٠ وحدة عالمية من فيتامين (د) يومياً يمكن أن يحسن الحالة الصحية بشكل عام.
- يحتاج المصابون بمرض السكري من النوع (٢) لجرعة تحوي ١٣٣٢ وحدة عالمية من فيتامين (د) يومياً، للحفاظ على كمية كافية من الأنسولين.
- تقلل الجرعات الكبيرة من الكالسيوم وفيتامين (د) من الإصابة بالصداع النصفي.
- على الأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس تناول جرعة لا تقل عن ٦٥٠ وحدة عالمية يومياً. والجرعة المثالية هي ١٠٠٠ وحدة يومياً.

## مصادر فيتامين (د)

يقوم الجسم بإنتاج فيتامين (د) عند تعرضه لأشعة الشمس وأهم المصادر الغذائية لفيتامين (د): الجبنة، الزبدة، المارجرين، الحليب المدعم، والأسماك والحبوب المدعمة.◆◆

# قوائم غذائية لخفض نسبة الكولسترول في الدم

إعداد: عيسى السعيد

**يلعب الغذاء دوراً أساسياً في رفع مستوى الكولسترول في الدم، وهو في الوقت نفسه بمقدوره خفض مستواه .. وهذا يتوقف على نوع الغذاء المتناول. وما على الانسان إلا أن يختار الغذاء المفيد لصحته.**



معروف أن الكولسترول الضار، ويرمز له بالأحرف LDL، هو زيادة نسبة الدهون في الدم عن حده الطبيعي، ما يؤدي إلى تصلب الشرايين، وبالتالي يتسبب في حدوث انسدادات فيها. لذا على المرء أن يكثر من تناول المواد الغذائية التي تخفض من مستويات هذا المرض.

وهنا قائمة بأنواع الأغذية المفيدة في هذا السبيل:

**الحبوب والخضار:**

تقلل الحبوب والخضار من مستوى الكولسترول بطرق مختلفة، إذ يقدم بعضها الألياف الذائبة التي تربط الكولسترول ومواده الأولية (أو أسلافه)، الموجودة داخل الجهاز الهضمي وتسحبها إلى خارج الجسم قبل أن يتغلغل إلى الدورة الدموية.

ويقدم قسم من أنواع الغذاء للجسم بعض الدهون المتعددة غير المشبعة التي تخفض مباشرة الكولسترول الضار LDL، بينما يحتوي البعض الآخر على كميات من الستيرول sterol و "الستانول" stanol النباتيين، التي



تمنع الجسم من امتصاص الكولسترول.

- **الشوفان:** إن أول خطوة سهلة لتحسين مستوى الكولسترول لديك، هي تناول طبق من مقرمشات الشوفان في الصباح. وسيمنحك ذلك ١ إلى ٢ غرام من الألياف الذائبة. وإذا أضفت موزة أو بعضا من حبات الفراولة إلى الطبق يزداد وزن تلك الألياف بنصف غرام. وتوصي الإرشادات الحديثة بالحصول على ٢٠ إلى ٣٥ غراما من الألياف يوميا، منها ٥ إلى ١٠ غرامات على الأقل من الألياف الذائبة.
- **الشعير والحبوب الكاملة الأخرى:** يمكن للشعير والحبوب الكاملة الأخرى، مثلها مثل الشوفان ونخالته، أن تساعد في خفض خطر أمراض القلب، وبالدرجة الرئيسية من خلال توفيرها للألياف الذائبة.
- **البقول:** وهي غنية بالألياف الذائبة على وجه الخصوص، كما أن الجسم لا يهضمها بسرعة، الأمر الذي يعني أنك ستشعر بالامتلاء لفترة أطول بعد تناول وجبة منها. وهذا هو أحد أسباب فوائد البقول للأشخاص الذين يرومون إنقاص وزنهم. والبقول بأنواعها الكثيرة المتنوعة (الفاصولياء والباقلاء والعدس وغيرها) ومع تنوع طرق طهيها وتحضيرها، هي غذاء متعدد الجوانب.
- **البامية والباذنجان:** هما نوعان من الخضار اللذين لا يملكان سعرات حرارية كثيرة، وهما مصدران جيدان للألياف الذائبة.
- **المكسرات:** أظهر عدد من الدراسات أن تناول اللوز، الجوز، الفول السوداني، وأنواع المكسرات الأخرى، مفيدة للقلب. وتناول أونصتين (الأونصة تساوي: ٢٨ غراما تقريبا) من المكسرات يوميا بمقدوره خفض الكولسترول LDL قليلا بنسبة خمسة في المائة، كما تمتلك المكسرات عناصر غذائية إضافية تحمي القلب بوسائل أخرى.

**انقاص الوزن الزائد واجراء التمارين الرياضية يساعدان على خفض الكولسترول**

**الزيوت والفواكه والسمك:**

- **الزيوت النباتية:** إن استعمال الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا canola، زيت عباد الشمس، زيت القرطم safflower وغيرها بدلا من الزبدة والشحوم أو المرغرين في الطبخ أو على المائدة، يساعد على خفض الكولسترول الضار LDL.
- **التفاح، العنب، الفراولة، الحمضيات:** هذه الفواكه غنية بمادة البكتين pectin، وهي نوع من الالياف الذائبة التي تقلل من مستوى LDL.
- **الغذاء المعزز بالستيرول والستانول:** مواد الستيرول والستانول، تستخلص من النباتات وتعزز قدرة الجسم على التخلص من الكولسترول الوارد من الغذاء. وتقوم الشركات الغذائية بإضافتها إلى أنواع الغذاء ابتداء من المرغرين وانتهاء بعصير البرتقال والشوكولاته، كما أنها متوفرة في مكملات غذائية. ويؤدي الحصول على غرامين من الستيرول أو الستانول إلى إمكانية خفض الكولسترول الضار LDL بنسبة تصل إلى ١٠ في المائة.
- **فول الصويا:** إن فول الصويا والأغذية المنتجة منه، مثل التوفو tofu وحليب الصويا، كانت تصور يوما ما بأنها وسيلة جبارة لخفض الكولسترول. إلا أن التحليلات تشير إلى أن تأثيرها أقل من ذلك. إذ إن تناول ٢٥ غراما من بروتين الصويا يوميا (أي ما يعادل ١٠ أونصات –٢٨٠ غراما– من التوفو، أو كوبين ونصف من حليب الصويا) بمقدوره خفض الكولسترول LDL بنسبة تتراوح بين ٥ و٦ في المائة.
- **السمك الدهني:** إن تناول السمك مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع بمقدوره خفض الكولسترول بطريقتين: الأولى: بتعويضه للحوم، التي تحتوي على دهون تزيد من مستوى الكولسترول LDL، والثانية: بمنح الجسم دهون "أوميغا–٣" الخافضة للكولسترول LDL. كما تخفض "أوميغا –٣" من مستوى الشحوم الثلاثية triglycerides في مجرى الدم، إضافة إلى أنها تقي القلب بمساعدتها على درء حدوث إيقاع غير طبيعي

لنبضاته.

- **مكملات الألياف:** إن هذه المكملات هي من الوسائل الأقل جاذبية للحصول على الألياف الذائبة، وملعقتان كبيرتان من منتجات نبات السيليوم psyllium التي توجد في أنواع من المواد الملينة التي تزيد من كتلة الفضلات، تقدم أربعة غرامات من الألياف الذائبة.

## الدهون والكولسترول

غالبا ما يرتفع مستوى الكولسترول الضار LDL، بينما ينخفض مستوى الكولسترول العالي الكثافة (الحميد) HDL، بسبب النظام الغذائي أو نمط الحياة غير الصحيين. وتلعب الجينات دورا في ذلك، فبعض الناس مبرمجون جينيا لاستجابة أجسامهم بسرعة لما يتناولونه من الغذاء، إلا أن الجينات شيء لا يمكن تغييره. ولذا عليك التوجه لتغيير بعض التوجهات التي يمكنك تغييرها، واليك أربعة منها:

- **الدهون المشبعة:** إن الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء، الحليب ومنتجات الألبان، وفي جوز الهند وزيت النخيل palm oil، تقوم مباشرة بزيادة مستوى الكولسترول الضار LDL. ولذا فإن إحدى طرق خفض هذا الكولسترول هي الحدّ من تناول الدهون المشبعة. حاول استبدال لحم البقر المفروم بنوع آخر قليل الدهن، واستبدال الحليب الكامل الدسم بآخر منزوع الدسم، واستبدال الزبدة أو المرغرين بزيت الزيتون، واستبدال الدجاج أو السمك المقلي بأنواع مشوية منها.
- **الدهون المتحولة:** إن الدهون المتحولة هي نواتج ثانوية من معادلة كيميائية تقوم بمنع فساد الزيوت النباتية السائلة وذلك بتحويلها إلى دهون من المرغرين الجامد. وتزيد الدهون المتحولة من مستوى الكولسترول الضار LDL، ويساوي ضررها ضرر الدهون المشبعة، كما أنها تقلل من مستوى الكولسترول HDL الحميد، وهي تزيد الالتهابات، كما تزيد من احتمال حدوث الجلطات داخل الأوعية الدموية. ويوصي الأطباء المختصون بألا يزيد مقدار تناول الدهون المتحولة عن غرامين يوميا، وكلما قل تناولها كلما كان ذلك أفضل. ورغم أن الدهون المتحولة كانت شائعة الاستخدام فإن الشركات الغذائية تتوجه حاليا لوضع بدائل عنها.
- **الوزن والتمارين الرياضية:** إن البدانة والخمول البدني يؤثران على حركة الدهون في الدورة الدموية، فالوزن الزائد يزيد من مستوى LDL الضار، فيما يقلل الخمول من مستوى HDL الحميد، وإنقاص الوزن عند الحاجة، وإجراء التمارين الرياضية يقلب هذا الأمر.

## تنويع الغذاء.. لمكافحة الكولسترول وضبط ضغط الدم

إن تنويع الغذاء بزيادة أنواع منه لمكافحة الكولسترول بطرق مختلفة، هو وسيلة أفضل من التركيز على نوع أو نوعين من الغذاء.

وقد اختبر هذا التوجه الدكتور ديفيد جنكنز من مستشفى سانت مايكل في تورنتو (كندا) وزملاؤه. ففي سلسلة من الدراسات ظهر أن "مجموعة من الغذاء النباتي في غالبيته" أدت إلى خفض مستوى الكولسترول LDL، والشحوم الثلاثية، وضغط الدم المرتفع، بدرجة ملموسة.

وضمت هذه المجموعة المرغرين الغني بالستيرول النباتي، الشوفان، الشعير، نبات السيليوم، البامية، والباذنجان، الغنية كلها بالألياف الذائبة، وكذلك بروتين الصويا، وحبات كاملة من اللوز.

وقد أضيفت إلى هذه المجموعة الغذائية كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، وكذلك بروتينات نباتية في أغلبها.

ومن الطبيعي أن يكون التوجه لوضع نظام غذائي لخفض الكولسترول أصعب بكثير من تناول دواء من أدوية "ستاتين"، إلا أن طريقة "طبيعية" لخفض الكولسترول، ولدرء حدوث مشاكل في العضلات والأعراض الجانبية الأخرى التي تحدث لبعض الأشخاص الذين يتناولون أدوية "ستاتين".

كما أن عليك أن تتذكر أن الغذاء الغني بالكثير من الفواكه والخضروات والبقول والمكسرات مفيد للجسم أكثر من خفضه فقط للكولسترول الضار، إذ أنه يضبط ضغط الدم، ويساعد على الحفاظ على مرونة الشرايين، وهو جيد للعظام ولصحة الجهاز الهضمي، وللبصر والصحة النفسية.◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة عن رسالة "هارفارد" للقلب/كمبردج/ الولايات المتحدة.



# أمـراض العيـون

## أسبابها.. وعلاجها... والوقاية منها

**(حوار مع الدكتور: محمد الشجاع)**

**أجرى الحوار: محمد قبراوي**

**العين هي مرآة الجسم، ووسيلة تفاعل الانسان مع محيطه. وأي مرض يصيب هذا العضو، ينعكس سلباً على صحة المرء الجسدية والنفسية.**

**فما هي الأمراض التي تصيبها؟**

**للإجابة عن هذا السؤال، وأسئلة أخرى عديدة إلتقت "بلسم" في دمشق الدكتور محمد الشجاع، الإختصاصي بأمراض العيون وجراحتها. وكان هذا الحوار:**

■ **د. محمد، بداية ما هو الرمد الربيعي؟ وهل تحدث أعراضه فقط في فصل الربيع؟ وماهي أساليب الوقاية منه وعلاجه؟**

● الرمد الربيعي هو التهاب تحسسي مزمن يدوم طوال السنة، ولكنه يتأزم ويزداد في فصل الربيع، حيث يوجد غبار الطلع وعوامل التحسس الصادرة من الأشجار، والتي تنتشر في كل الأجواء حتى داخل الغرف. وهناك عوامل مساعدة مثل المواد الكيماوية (الصابون، الشامبو، المكياج، ومواد التنظيف).

هناك إعتقاد خاطىء بأن الرمد الربيعي يشفى تلقائياً في سن البلوغ، والصواب غير ذلك، فهو بحاجة الى علاج تدريجي لسحب عوامل التحسس من الجسم، وذلك بإشراف طبيب العيون حصراً، والشفاء النهائي ممكن.

### الصداع

■ **هل لأمراض العيون علاقة بالصداع وما هي أعراضه؟**

● تعتبر أمراض العيون من أهم أسباب الصداع، حيث يتغافل

المريض، أو ينسى بعض الأطباء، أهمية ذلك، فتجرى الفحوص المعقدة والتحاليل المكلفة، وفي النهاية يكتشف أن الصداع ينتج من سبب عيني. وأهم الأمراض العينية التي تسبب الصداع، والتي تشكل ٨٠٪ من حالات الصداع هي:

١– أسواء الإنكسار (مد البصر وحرج البصر).

٢– الزرق، وهو إرتفاع ضغط العين.

٣– التهاب القزحية والجسم الهدبي تحت الحاد والحاد، لذا يجب مراجعة طبيب العيون، أولاً عند الشعور بأي صداع، وخاصة اذا كان جبهياً أو قنوياً ويزول عند النوم.

## احمرار العين

**■ ما هي أسباب إحمرار العين غير المرضية؟**

● إن إحمرار العين هو عرض يرافق معظم الأمراض العينية، ولكنه يختلف حسب الموقع من العين، وحسب شدة الإحمرار، إذ قد يكون إحمرار العين علامة لتعب وإرهاق لها مثل النعاس والإجهاد الشديدين للعين، التي تترافق مع أعراض الحرقة والدماع. لذا يجب عند تكرر هذه الحالة عدم إهمالها ومراجعة طبيب العيون مباشرة.

**أمراض العين تشكل ٨٠٪ من حالات الصداع**

**■ ما هي أسباب إلتهاب القزحية والجسم الهدبي المتكرر؟ وهل من علاج؟**

● التهاب القزحية والجسم الهدبي قد يكون نتيجة سبب إرتكاسي، أو قد يكون مجهول السبب.

ويكون الإرتكاسي تالياً لوجود خمج في الدم، متأثراً بأي بؤرة إلتهابية في الجسم قريبة أو بعيدة من نخور الأسنان، إلتهابات اللثة، أو أي خراجات أو دمامل أو حتى إلتهاب في الأمعاء أو الديدان، لذا يجب إجراء إستقصاءات كاملة، عند حدوث إلتهاب القزحية والجسم الهدبي لمنع تكراره.

أما المجهول السبب فيكون من الأمراض المناعية مثل: داء بهجت، وتناذر رايتر، حيث يتكرر الإلتهاب بدون وجود أي أسباب جهازية. أما من ناحية العلاج فهناك العلاج العيني المرافق لعلاج السبب الجهازي. وهناك أدوية مضادة للمناعة، التي توصف بإشراف طبيب العيون، وقد تؤخذ لفترة طويلة لمنع تكرارها.

## الحول

**■ ماهي أسباب الحول عند الأطفال وعند الكبار؟ وماهي طرق العلاج؟**

● قد يكون الحول:

١– خلقي، أي يولد مع الطفل، ويظهر في اليوم الأول بعد الولادة.

٢– مكتسب، ويظهر بعد الشهر الرابع حتى السنة الرابعة من العمر، ويكون سببه أسواء الإنكسار.

٣– مرضي، وهو تالي لإصابات عينية رضية أو خمجية أو ورمية، أو تالية لأمراض جهازية، مثل السكري والإصابات العصبية. وهذا النوع الأخير يصيب الكبار والصغار. أما بالنسبة للعلاج، فيكون بالعمل الجراحي للنوع الأول من الحول، ويكون بالنظارات الطبية أو مشاركة بين النظارات الطبية والعمل الجراحي للنوع الثاني، وبعلاج السبب مع العلاج العيني الطبي أو الجراحي للنوع الثالث.

**■ ماهو تأثير الكورتيزون على العين؟**

● هناك نوعان من الكورتيزون تستعملان وتؤثران في العين. النوع الموضعي والنوع الجهازي.

ويتمثل النوع الموضعي بالقطرات والمراهم الكورتيزونية، التي تستعمل بشكل ذاتي دون إستشارة الطبيب ومراقبته، وذلك لأن المريض يرتاح من معظم الأعراض العينية بإستعمالها، ولذلك يستعملها لفترة طويلة، وقد تؤدي لحصول قرحة قرنية أو المياه البيضاء الساد أو المياه السوداء (الزرق)، أما النوع الذي يستعمل جهازياً، حبوب أو حقن كورتيزونية، التي تستعمل لأمراض جهازية قد يطول إستعمالها فتؤدي الى تبدلات في زاوية التصريف في العين، ما يؤدي الى الزرق أو تبدلات وعتامة في عدسة العين (الساد)، لذا يجب عدم إستعمال الكورتيكوستيرويتس (الكورتيزون) بشكليه الا تحت إشراف ومراقبة طبيب العيون بشكل دوري.

## جفاف العين

**■ ماهي أسباب جفاف العين؟ وهل له علاقة بالعمر؟**

● يعتبر جفاف العين من أخطر الأمراض العينية، حيث يؤدي الى تخرب القرنية بشكل كامل. ومن أبرز الأعراض المنذرة لذلك هو الحرقة العينية المتواصلة. ونشاهد جفاف العين عند كبار السن بشكل أكبر من الأطفال لوجود إستحالات في الغدة الدمعية، نتيجة للإلتهابات المتكررة والأمراض المناعية، وبعض التناذرات، مثل تناذر سوجرن، الذي يؤدي الى جفاف في الغدد اللعابية والدمعية، أو تناذر ستيفن جونسون التالي لتخرب الغدة الدمعية بعد ترفع حروري شديد، أو تحسس دوائي شديد.

وهناك علاجات حديثة مبشرة يمكن أن تعيد قليلاً من عمل الغدة الدمعية، ولكن يجب في البداية تدعيم الغدة الدمعية، وذلك بالغذاء الجيد، الذي يعتمد على الخضار والفواكه ومضادات الأكسدة مثل الفيتامين A والفيتامين E والفيتامين C والمعادن مثل، الزنك والسيلينيوم. وهذه العناصر توجد في الخضار الطازجة واللحوم والحبوب الكاملة والزيوت الطبيعية.

**■ هل يستطيع أي شخص إستعمال العدسات اللاصقة؟**

● لا يستطيع أي شخص إستعمال العدسات اللاصقة بشكل عشوائي ولكن درجت العادة عندنا بأن يستعمل المريض العدسات بدون فحوصات سابقة لتحمل العين للعدسات، وهذا يؤدي الى مخاطر شديدة، مثل تكثف القرنية الكامل. لذا يجب إجراء إختبار (شيرمر) وهو يقيس مقدار كمية الدمع الموجودة في العين، والتأكد من عدم وجود إلتهابات أو فطور أو تحسس في العين، قبل إستعمال العدسات. ويجب أن تكون عن طريق طبيب العيون حصراً، وليس من محلات النظارات التي يجب فقط أن تبيعها حسب وصفة الطبيب.

## تصحيح البصر بالليزر

**■ هل يمكن تصحيح البصر بالليزر بكل أشكاله؟ وماهي أنواع هذا الليزر ؟**

● لقد كان هناك أجهزة سابقة إبتدأت من عام ١٩٨٠ تقوم بتصحيح حسر البصر البسيط فقط، ومن ثم حسر البصر المتوسط، وذلك بطريقة كشط ظهارية القرنية، وتطبيق



قد يكون الصداع عارضاً لمرض العيون

الليزر على القرنية، وتدعى ال PRK، ومن ثم جرى تطوير هذه الطريقة لتشمل حسر البصر الشديد، وذلك بطريقة الليزك LASIK، حيث نقوم برفع شريحة الظهارية دون كشطها. وفي الاعوام التالية تم تطوير برنامج لعلاج حرج البصر (الإستفحات). وحديثاً تمكن أطباء العيون من تطوير الجهاز الأحدث، وهو تصحيح البصر بالمسح المبرمج، حيث يمكن تصحيح كل أشكال أسواء الإنكسار، بما في ذلك المد والمد الشيخي.

وعليه يمكن العلاج بالليزر ضمن الشروط التالية:

١- أن يكون المريض تجاوز الثامنة عشرة من العمر، وأن أسواء الإنكسار لديه ثابتة بعد ثلاثة فحوص متتالية.

٢- ألا تكون القرنية مصابة بأي مرض آخر، مثل القرنية المخروطية (استحالات القرنية).

٣- ألا تكون هناك أمراض عينية تمنع هذا العلاج، مثل إلتهاب حواف الأجفان أو إلتهابات الملتحمة القيحية.

**■ هل ألعاب الليزر التي يحملها الأطفال تضر بالعيون؟**

● هناك حالات كثيرة راجعت في العيادات والمشافي، وذلك بسبب هذه الأنواع من الألعاب الليزرية التي ينحصر ضررها عند توجيهها الى مركز البصر مباشرة، أي اللطخة الصفراء، حيث يؤدي الى حروق أو إستحالة في هذا المركز. كما نرى ذلك في حالات النظر للشمس عند الكسوف. ◆◆

# خلع الورك للأطفال حديثي الولادة كيف يحدث؟

الدكتور: اياد علي حسن
إختصاصي بأمراض العظام والمفاصل وجراحتها/دمشق





**خلع الورك الولادي Congenital Dislocation of the hip ويعرف إختصاراً بـ(C.D.H) يدل على عدم ثبات مفصل الورك عند حديثي الولادة. والوضع الطبيعي بعد الولادة أن يكون الوركان ثابتين تماماً، إما في حالة (C.D.H) فيكونان غير ثابتين، أي إما أن يكون أحدهما مخلوعاً أو قابلاً للخلع وهو في مكانه، ولكن يمكن خلعه بسهولة.**

ومعدل حدوث (C.D.H) عند الولادة هو ٢ / لكل / ١٠٠ حالة ولادة. ولكن نسبة كبيرة من هذه الأعداد تثبت تلقائياً. وإذا أعدنا التقييم بعد شهر نجد النسبة ٢٪ لكل ١٠٠ حالة ولادة، ونسبة كبيرة من هذه الأعداد تثبت تلقائياً. وإذا أعدنا التقييم بعد شهر نجد النسبة ٢ /لكل/ ١٠٠ حالة ولادة، ونسبة كبيرة من هذه الأعداد تثبت تلقائياً.

وإصابة الإناث بهذا المرض تفوق إصابة الذكور بسبع مرات، وفي خمس الحالات تكون الإصابة مزدوجة.

## أسباب المرض

إن الأسباب المؤدية لحدوث (C.D.H) عديدة، ولا يمكن إيجاد سبب واحد ومؤكد لحدوثه. فالعوامل الوراثية تلعب دوراً بارزاً في حدوثه، وبخاصة في حالة وجود رخاوة مفصلية معممة، أو عسر تصنع في الجوف الحقي. ونسبة حدوثه في حالة اصابة أحد الوالدين أكبر من النسب الطبيعية. لكن لو أصيب أحد الأخوين، فالآخر قد لا يصاب.

لذلك تلعب الهرمونات دوراً في حدوث(C.D.H) حيث أن المستويات العالية من الأستروجين الأموي والبروجسترون والريلاكسين في الأسابيع الأخيرة من الحمل، قد تزيد الرخاوة المفصلية في الوليد، وتزيد في حدوث C.D.H، ولذلك نجد إصابة الأطفال الخدج (المولودون بعمر ٧ أشهر) قليلة جداً لأنهم يولدون قبل الوصول الى هذه القمة الهرمونية. كذلك سوء التوضع داخل الرحم يزيد في حدوثه، وكذلك وضعية الطفل بعد الولادة وخلال الأسابيع الأولى مهمة. فالأطفال الذين يلفون والأرجل متلاصقة ومحدودة معرضون للإصابة أكثر من غيرهم.

## تشخيص خلع الورك الولادي

إن تشخيص خلع الورك الولادي (C.D.H) بعد الولادة مباشرة هو موضوع مهم جداً، لأنه يقدم لنا تسهيلات كبيرة جداً في العلاج، تغنينا عن تداخلات جراحية في حال تأخر التشخيص. ويفحص كل مولود بعد ولادته مباشرة من أجل وجود (C.D.H) ويمكن أن يقوم بذلك الطبيب المولد. وفي حال الإلتباس يفضل أن يقوم بذلك طبيب العظام، لأنه قادر على تحديد وجود عدم ثبات الورك أو عدم وجوده.

إن الفحص الروتيني لكل المولودين حديثاً، قد يسمح بكشف العديد من الحالات التي تمت معالجتها بشكل محافظ وبسيط. ويوجد عدة إختبارات خاصة يمكن إجراءها للتأكد من وجود الخلع من عدمه، وهي إختبارات يقوم بها إختصاصي العظام.

ويمكن تأكيد التشخيص في حال الشك بالأمواج فوق الصوتية / الايكو / للورك المصاب. واذا تأخر التشخيص مدة أشهر بعد الولادة فإن الأم تلاحظ عدم تناظر الثنيات الجلدية مع قصر في الطرف المصاب ودورانه للخارج. وقد يتأخر الطفل في المشي وتكون مشيته مميزة.

## العلاج

إن تدبير (C.D.H) يختلف حسب العمر الذي تم تشخيصه. فإذا شخص الطفل بعد الولادة مباشرة يكون العلاج بسيطاً بوضع حفاض مضاعف يؤدي الى تبعيد الطرفين، مع تغيير الحفاض مرتين يومياً فقط، للحفاظ على وضع التبعيد طوال النهار. وفي الحالات الأكبر سناً/ عدة أشهر/.

**اصابة الإناث بهذا المرض تفوق إصابة الذكور بسبع مرات**

قد يفيد وضع أجهزة خاصة تؤمن تبعيد الطرفين، منها جهاز بافليك وغيره من الأجهزة، وهي تحقق نتيجة جيدة بالإستخدام الجيد. أما في الأعمار الأكبر من ذلك، أو في حال فشل العلاجات السابقة، فقد نضطر لإجراء تداخلات جراحية أبسطها الرد المغلق أو المفتوح، مع التثبت بالجبس لمدة ثلاثة أشهر، ثم تطبيق جهاز خاص لمدة ثلاثة أشهر أخرى، أو قد تجرى عمليات خاصة تعيد للجوف الحقي شكله، وهي عمليات تصنيع جوف حقي (خزع حوض وغيرها). وهذه عمليات جيده تحقق نتائج ممتازة، مع العلم أنه كلما تأخر عمر التشخيص كانت النتائج أقل جودة. لذلك فإن التشخيص المبكر بعد الولادة مباشرة يجنبنا كثيراً من الإجراءات الصعبة وغير الضرورية في حال العلاج الباكر.



# "متلازمة الساق المتململة" تؤدي إلى الاضطراب الجنسي

## (تصيب النساء أكثر وتقود إلى تدني القدرات الذكورية)

اعداد: ماجد الخطيب

**يعاني أناس كثيرون من تعب غير مبرر في الساقين، يلازمهم طوال الليل، ويعزونه دائما إلى ارتباطهم بأعمال تتطلب الوقوف لأوقات طويلة أثناء النهار، لكن معاناة موظفين مكتبيين من الحالة، لا يفارقون مقاعدهم تقريبا، جعل الأطباء يتعاملون مع الحالة كمرض يتعلق بنشاط الدماغ وليس بالجهد العضلي المبذول.**

وتعاني النساء أكثر من الرجال من "متلازمة الساق المتململة" Restless Leg Syndrome، ولهذا علاقة بالإنجاب والهرمونات الأنثوية، إلا أن دراسة أميركية حديثة ترى أن الخطر الأكبر هو على الذكور، لأنه يتعلق بقدراتهم الجنسية. فكلما عانى الرجل من آلام الساقين وتعبهما، قلت قدرته على الانتصاب أو على الاستمرار في الانتصاب حتى الانتهاء من العملية الجنسية.

### اضطراب جنسي

ويطلق الطب على هذه الحالة اسم "متلازمة الساق المتململة". وكان الأطباء يعتقدون أن أسبابها موضعية تتعلق بالعظام والعضلات، إلا أن الدراسات الجديدة تشي بعلاقة الحالة بمادة "دوبامين" التي يفرزها الجهاز العصبي المركزي في جسم الإنسان. ويعاني المرضى من الأعراض الأربعة المميزة للمرض،

وهـي: اضـطـراب عـصـبي فـي الـسـاقين يـرتـبـط بـحـركـة صعبة للقدمين، واضـطـراب حركي (عضلي)، وتـراجـع التعب والآلام من خلال الانشغال بإيقاع العمل اليومي، وتفاقم الأعراض في المساء والليل.

وبهدف التعرف على مدى انتشار الحالة بين الذكور، وللكشف عن العلاقة الممكنة بين تململ الساقين والاضطراب الجنسي، فحص العلماء الأميركيون معطيات أكثر من ٢٠ ألف رجل من العاملين في المستشفيات والعيادات، فوجدوا أن نسبة أربعة في المائة منهم يعانون من ظاهرة الساقين المتململتين. ويتعرض الذكور – ممن تقض متلازمة الساقين المتعبتين مضاجعهم ١٥ مرة في الشهر– ٧٨ في المائة أكثر إلى مخاطر الاضطراب الجنسي مقارنة بغيرهم من الذكور الاعتياديين.

وظهر أيضا أن متلازمة الساق المتململة أخطر من اضطراب النوم، لأن المصابين بها يعانون من ضعف القدرة على الانتصاب أكثر مما يعانيه المصابون باضطراب النوم بنسبة ١٦ في المائة.

## الدماغ وليس العضلات

وذكر زيانغ جاو، رئيس فريق العمل الذي أعد الدراسة في كلية الطب في جامعة هارفارد الأميركية في بوسطن، أن من المحتمل أن تكون قلة إفراز الدوبامين سبب حدوث الحالتين، أي متلازمة الساق المتململة والاضطراب الجنسي. وكانت نتائج الدراسة مطابقة، بغض النظر عن أعمار وأوزان الرجال الذين شملتهم الدراسة، كما كانت النتائج صحيحة أيضا، سواء كان الرجال يتعاطون الأدوية المسكنة لآلام الساقين أم لا.

وفي تعليق على نتائج الدراسة الأميركية، قال الدكتور يورن زيب، رئيس قسم الأمراض العصبية في مستشفى "شترالسوند"، في دورية "الصيدلي" الألمانية: "إنه يتفق مع زميله الأميركي جاو حول أسباب نشوء متلازمة الساق المتململة". وأكد زيب أن مصدر المتلازمة يقع في الدماغ، وليس في عضلات الساقين، مشيرا إلى أن كامل العلاج يعتمد على هذه الحقيقة وأن على الأطباء الكف عن البحث عن مصادر التعب بين الألياف العضلية.

## النساء والرجال

وكانت دراسة ألمانية سابقة أكدت شيوع متلازمة الساق المتململة بين النساء أكثر من الرجال. وذكر البروفسور كلاوس بيرغر، رئيس قسم الطب الاجتماعي في جامعة مونستر (غرب)، أن من الممكن للأطباء أن يختلفوا حول أسباب ظاهرة تعب الساقين، إلا أنه ما عاد هناك مجال للخلاف حول انتشار الحالة بين النساء. وتقول دراسة أجراها قسم الطب الاجتماعي في مونشتر بأن النساء يعانين ضعف ما يعانيه الرجال من هذه الحالة.

وقد أجرى بيرغر دراسة بعنوان "الحياة والصحة في ولاية فوربومرن (شـرق)"، وعمل خلالها ومساعدوه على تحليل معطيات عن ٤٣١٠ مواطنين يعيشون في فوربومرن في الفترة بين ١٩٩٧ و٢٠٠١. وقام الباحثون بفرز الأشخاص المعانين من الساقين المتعبتين وأخضعوهم لفحوص طبية واستجواب طبي تفصيلي، كما تم التأكد من وجود الخصائص التي تميز متلازمة الساق المتململة.

ولاحظ بيرغر وزملاؤه أن الأعراض الأساسية، وبالتالي المرض، تنطبق على ما لا يقل عن ١٠,٦ في المائة من سكان فوربومرن الذين تزيد أعمارهم على ٢٠ سنة، في حين كانت التقديرات السابقة كافة تشير إلى انتشار الحالة بين ٥ و١٠ في المائة. وتبدو اللوحة أكثر قتامة حينما تتعلق الحالة بالمرأة، لأن الدراسة تشير إلى نسبة انتشار ترتفع إلى ١٣,٤ في المائة مقابل الرجال (٧,٦ في المائة). وكانت نسبة الانتشار، عند الأفراد ما بعد العشرين، ترتفع باطراد مع تقدم العمر. وهكذا كانت نسبة الانتشار بين الأفراد من مجموعة عمر ٢٠ – ٢٩ هي ثلاثة في المائة للرجال و٤,٩ في المائة للنساء، وكانت بين مجموعة الأفراد من سن ٦٠ – ٦٩ تبلغ ١٣,٢ في المائة بين الرجال و١٩,٤ في المائة بين النساء.

وفسر الباحثون اختلاف قابلية الإصابة بالحالة بين الجنسين على أساس عدد الأطفال الذين ولدتهم المرأة، وعلى أساس عددهم في البيت، إذا كانت نسبة الانتشار بين النساء اللاتي ليس لديهن أطفال تعادل نسبة انتشارها بين الرجال. أي أقل بنحو ٥٠ في المائة من المعدل العام بين النساء. وكان معدل الإصابة عند النساء يرتفع بشكل ثابت مع زيادة عدد الأطفال الذين أنجبتهم الأم. وكانت نسبة المرض بين النساء من عمر ٤٠ – ٥٩ سنة، وولدن ثلاث مرات أو أكثر، تفوق المعدل بين الرجال ثلاث مرات ونصف. ثم عاد معدل الانتشار بين النساء من مجموعة أعمار ٦٠ – ٧٩ إلى الانخفاض مقارنة بالرجال.

ويميل العلماء لتفسير انتشار متلازمة الساقين المتعبتين بين النساء الولودات على أساس الهرمونات. ويؤكد هذه الحقيقة، حسب رأي الأطباء، أن علاقة عدد الأطفال بالحالة تتراجع بين النساء اللاتي تخطين سن اليأس من المحيض. ◆◆

## الإرهاق وشحوب الوجه من أعراض نقص الحديد لدى الحوامل

يشير الإرهاق وشحوب الوجه خلال فترة الحمل إلى نقص الحديد في الجسم. كما أن هشاشة وتساقط الشعر وتشقق زاوية الفم كلها أعراض تدل على نقص الحديد في الجسم، وذلك طبقاً لما أوضحه كريستيان ألبرغ رئيس رابطة أطباء النساء والولادة بمدينة ميونيخ جنوب غرب ألمانيا.

وفي حالة نقص الحديد في الدم بشدة فإن ذلك يؤثر بشكل سلبي على المشيمة كما يتسبب في حدوث آثار ضارة بالجنين. ولذلك ينبغي مراجعة نسبة الحديد في الدم بشكل منتظم في إطار فحوصات فترة الحمل. وإذا لزم الأمر فإنه ينبغي على السيدات الحوامل تناول أقراص حديد يومياً أو اللجوء إلى أخذ حقن حديد في الوريد في حالة الانخفاض الشديد لنسبة الحديد في الجسم.

وأثناء فترة الحمل يتزايد الاحتياج للحديد بصفة خاصة نظراً لأن السيدة الحامل تحتاج إلى كمية دم أكثر بنسبة ٣٠٪ إلى ٤٠٪ وذلك لإمداد الجنين بالدم ولتوفير احتياجاته الغذائية وخاصة خلال الثلثين الأخيرين من فترة الحمل. وقد يرجع نقص الحديد لدى السيدات الحوامل إلى الاعتماد على نظام غذائي نباتي أو التعرض لفقدان الدم بشكل متكرر مثلاً من خلال حدوث نزيف بالأنف أو انخفاض امتصاص الحديد في الأمعاء الدقيقة.

كما يمكن أن يؤدي نقص الحديد لدى السيدات الحوامل أو الأمهات المرضعات إلى حدوث أنيميا أو فقر في الدم، ومن الأعراض التي تشير إلى ذلك الإحساس بصداع ودّوار وضيق في التنفس وخفقان القلب عند بذل مجهود بدني طفيف. وعند ملاحظة هذه الأعراض ينبغي على السيدة الحامل استشارة الطبيب.

## أغذية لسلامة المخ وحيويته

يتألف المخ من ملايين الملايين من الخلايا العصبية التي تعرف باسم "النيويورنات"، وتتواصل الخلايا العصبية في ما بينها بمواد كيماوية تعرف باسم الناقلات العصبية. والخلية العصبية كغيرها من خلايا الجسم في حاجة الى الطاقة كي تقوم بعملها على أحسن ما يرام.

والطاقة تأتي من الغذاء، وتحتل السكريات رأس القائمة، إذ ينال المخ قرابة ٢٠ في المئة من الكمية التي تدخل الجسم.

ويفضل المخ الإمداد المستمر اللطيف بالسكريات الآتية من النشويات المعقدة التي تتفكك ببطء في دهاليز الأنبوب الهضمي لتذهب منه الى الدم بهدوء ومنه الى خلايا المخ التي تقوم بوظائفها في شكل منتظم، وذلك على عكس السكريات البسيطة التي يتم امتصاصها بسرعة محدثة تأرجحاً في مستويات السكر في الدم ما بين الصعود وهبوط الأمر الذي ينعكس سلباً على عمل خلايا المخ.

وأفضل السكريات هي تلك التي يأخذها الدماغ من العدس واللوبياء والفاصوليا والرز البني والفول السوداني (الفستق) والحبوب الكاملة وفول الصويا والبطاطا والمعجنات ورقائق الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة.

وإذا علمنا بأن الدماغ يتألف من ٦٠ في المئة من المواد الدهنية، لأدركنا أهمية تزويده بالأحماض الدهنية خصوصاً من نوع أوميغا-٣ التي تدخل في صلب بناء جدران الخلايا العصبية، والتي كشفت الأبحاث أنها تلعب دوراً محورياً في نقل الرسائل والإشارات بين الخلايا العصبية، وإذا كان الجسم لا يقدر على تصنيع الأحماض الدهنية أوميغا-٣ فيصبح تأمينها من الغذاء ضرورياً، وأهم الأغذية الغنية بها هي السمك الدسم وزيوت الكتان والجوز واللوز.

والى جانب السكريات والدهنيات يحتاج الدماغ الى المواد البروتينية المهمة جداً لسلامته وحسن أداء وظائفه الحيوية. إن الأغذية الغنية بالأحماض الأمينية، الأساسية وغير الأساسية، تؤثر في القدرات العقلية وتساعد في عمليات التفكير والتركيز.

وبحسب الباحثين في جمعية التغذية البريطانية فان تناول الخضروات الورقية الخضراء مثل البروكولي والسبانخ، التي تحتوي على كمية عالية من حامض الفوليك ضروري لنمو الجهاز العصبي وسلامة وظائفه، كما أن هذه الأغذية غنية بالفيتامين "ي" ومعدن المغنيزيوم، والأول يعتبر من أهم مضادات الأكسدة ويحمي الدماغ من التعرض للضرر، أما الثاني، أي المغنيزيوم، فيقي خلايا المخ

من شر المركبات السامة.

ويزود البيض المخ بمادة الليسيتين التي تدخل في تركيب الناقل العصبي الأسيتيل كولين، وفي إنتاج أغلفة المايلين الدهنية التي تحيط بالألياف العصبية. ويقال أن الليسيتين يساعد على تنشيط الذاكرة.

ولا ننسى الأغذية الغنية بالفيتامين سي المضاد للأكسدة الذي يحمي خلايا الدماغ من الشوارد الكيماوية الضارة. كما يجب عدم إهمال الموز لإحتوائه على مادة السيروتونين التي تساعد على تهدئة الأعصاب والشعور بالراحة.

أيضاً الباذنجان، وتحديداً قشرته، التي كشفت الأبحاث أنه يحتوي على مادة ناسونيك التي تملك فعلاً قوياً مضاداً للأكسدة تساهم في المحافظة على الدهون الموجودة في خلايا المخ وفي حمايتها من المؤثرات الضارة.

وفي ما يتعلق بالوجبات السريعة، فإن أكلها من دون نظام يؤدي على المدى الطويل الى خلل وتلف في خلايا المخ التي تخسر من مستوى النواقل العصبية فيه، وبالتالي الى تدهور في القدرات العقلية والإدراكية بخاصة على صعيد الذاكرة.

في المختصر، إن تناول وجبات منتظمة ومتوازنة وكاملة مهم جداً لتأمين وقود ثابت يحتاج له المخ للقيام بعملياته الحيوية، وأي إهمال على هذا الصعيد قد يترتب عنه القلق والعصبية وخلل في المزاج وضعف في الأداء الذهني والقدرات العقلية.

## حمية حامض البول

في الحالة الطبيعية يتم التخلص من حامض البول عن طريق الكليتين، ولكن في حال انتاج كميات كبيرة منه، بحيث تفوق قدرة الكليتين على التخلص منه، يذهب الفائض من حامض البول الى المفاصل ليحط رحاله فيها على شكل بلورات صغيرة في داخل بعض المفاصل محدثة تفاعلات التهابية موضعية في غشاء المفصل وحوله، تطلق العنان لعوارض مزعجة مباغتة جداً من الألم المبرح، والسخونة، والتورم في المفصل، وتميل هذه العوارض للحدوث ليلاً.

هذا السيناريو المذكور يُعرف بمرض النقرس، ويصيب الرجال خصوصاً، ويمكنه ان يهاجم أي مفصل إلا أن أصبع إبهام القدم هو العاشق المفضل له في خمسين في المئة من الحالات. وكثيراً ما تثار أزمة النقرس بوجود عوامل مشهورة من بينها زيادة الوزن، والإفراط في الأكل، واستهلاك المشروبات الروحية، وقلة النشاط والحركة، والتعب المفاجئ، ووجود بعض الأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع التوتر الشرياني.

وتعتبر التغذية المناسبة عاملاً مهما في تدبير داء النقرس، وبناء عليه تقسم المآكل الى مجموعات حسب محتواها من مادة البيورين التي تسهم في انتاج حامض البول:

- المجموعة الأولى: وتزيد فيها نسبة البيورين عن ١٥٠ ملغ في كل ١٠٠ غرام، وهي أغذية ضارة لمريض النقرس، لذا يجب الحد منها قدر المستطاع. وتشمل هذه: النخاعات والكوارع واللسانات المخ والكبد والكلى واللحم الفتي (العجل) عيش الغراب وسمك الأنشوا والسردين والتونا والمحار والأسماك المملحة والمدخنة واللحوم المفرومة الجاهزة المعروضة للبيع تجارياً.
- المجموعة الثانية: وتراوح نسبة البيورين فيها من ٥٠ الى ١٥٠ ملغ في كل ١٠٠ غرام، وهي أطعمة يجب الاعتدال في استهلاكها، وعدم تناول أكثر من نوع واحد منها في الوجبة الواحدة، وتضم: اللحوم والدواجن والأسماك والقشريات والبقول الجافة.
- المجموعة الثالثة: وتتأرجح نسبة البيورين فيها من ١٥ الى ١٠٠ ملغ في كل ١٠٠ غرام. ومن بين هذه الأغذية نذكر: الرز والموز والخبز والكوسا والفاصولياء الخضراء والسبانخ وسمك المياه العذبة ولحم البقر.
- المجموعة الرابعة: وفيها من البيورين أقل من ١٥ ملغ لكل ١٠٠ غرام، ويمكن القول عنها انها أغذية آمنة وتضم هذه: اللبن والزبدة والجبن والحليب والجزر والتفاح والموز والمعكرونة والبطاطا والشوكولاتة والشاي والقهوة والمشروبات الغازية.

وفي النوبات الحادة للنقرس يجب الامتناع عن الأكلات الدسمة والبقول واللحوم والأسماك خصوصاً السلمون والسردين والسلائب والملوخية وشوربة الأسماك واللحوم والباذنجان والقنبيط والبسلة والخرشوف والمخللات والتوابل والبهارات جلد الدجاج الفراولة والتوت والتين والعدس والبقوليات والمربيات الحاوية على بذور.

في المقابل ينصح بعصير الليمون لغناه بالفيتامين سي الذي يساعد في اذابة الأملاح المترسبة في المفاصل، وبالتالي في تهدئة النوبة الحادة للنقرس. كما يوصى بعصير العنب الذي يعمل على تخفيف نسبة حامض البول في الدم.

ولا يجب اغفال مغلي قشر التفاح، ومغلي عشبة الكركديه، وأكل الفجل والكراث والخيار والأناناس، وشرب عصير الجرجير وعصير الكرفس ومنقوع الزنجبيل والشاي الأخضر، فهذه كلها لا تخلو من الفائدة في نوبات النقرس الحادة.

لقد وجد باحثون كنديون أن الإصابة بمرض النقرس تقل عند الرجال الذين يشربون كميات أكبر من القهوة، فشرب ٤ فناجين أو أكثر يومياً يقلل من تعرض الرجال للنقرس بنسبة ٤٠ في المئة، وعلى هذا الصعيد لا فرق بين القهوة الحاوية على الكافيين ونظيرتها الخالية من هذه المادة والتي ليست هي السبب، الذي قد يرجع الى غنى القهوة بمضادات الأكسدة.

## الإمساك المزمن يستدعي استشارة الطبيب

ينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن بألا يعالجوا أنفسهم بأنفسهم. وقد أوضحت غرفة الصيادلة الألمان بالعاصمة الألمانية برلين أن المتاعب التي تصاحب مثل هذه الحالات من الإمساك تستلزم استشارة الطبيب. ويسري ذلك أيضا عندما يصاحب الإمساك الشعور بغثيان وتقلصات شديدة في البطن وارتفاع في درجة الحرارة، وكذلك عند ملاحظة وجود دم في البراز علاوة على حدوث تناوب بين الإمساك والإسهال.

وأشارت الغرفة إلى أن النظام الغذائي الغني بالألياف الغذائية لا يساهم دائما في تنشيط الأمعاء. علاوة على ذلك يمكن أن يؤدي تناول الشوكولاتة وشرب الشاي الأسود إلى الإصابة بعسر الهضم والإمساك. وينطبق ذلك أيضا على بعض أنواع الأدوية المسكنة للآلام وكذلك العقاقير الطبية التي تستخدم في علاج مرض الشلل الرعاشي (الباركنسون). وتجدر الإشارة إلى أن كبار السن هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالإمساك. وبحسب غرفة الصيادلة الألمان لا يسبب الإمساك المزمن عادة أذى للإنسان، كما أن الاعتقاد الشائع بإمكانية حدوث "تسمم ذاتي" بسبب عدم تفريغ الأمعاء لمحتوياتها من الطعام غير صحيح.

## الليزر.. في جراحة الأنف والأذن والحنجرة

تداول الناس كلمة "ليزر" على نطاق واسع، ويعود السبب في ذلك إلى كثرة انتشار تقنية الليزر واتساع نطاق استعماله في جميع المجالات، ليست الطبية فحسب، بل حتى في التقنيات الهندسية والفلكية على سبيل المثال.

وحول ما شاع عن استخدامات الليزر في مختلف التخصصات الطبية بشكل عام، والجراحية بشكل خاص، ودخول هذا المجال الحيوي في جراحة الأنف والأذن والحنجرة، يوضح الدكتور أشرف عبد العزيز عبد الجبار، استشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى الملك فهد بجدة، أن معنى كلمة ليزر هو "تضخيم الضوء بالانبعاث الإشعاعي المثار".

وأضاف أن الليزر قد اكتشف في الستينات من القرن الماضي، ومن ثم عكف الباحثون على تطويره، وهو عبارة عن ضوء على شكل شعاع مكرر مستقيم متواز، يصدر عن طريق تأين مادة معينة، وهذه المادة قد تكون ثاني أكسيد الكربون أو الأرغون أو الكربتون أو الروبي أو الأنينيوم أو الهليوم – نيون.

وهذا الضوء الإشعاعي الصادر هو ضوء غير منحرف ويخلق طاقة هائلة في المادة التي يقابلها ويقوم أثناء القطع بتوليد حرارة تكفي لإغلاق الأوعية الدموية؛ وبذلك ينعدم النزف.

ومن استخدامات الليزر المهمة توظيفه في الجراحات متناهية الدقة، فمثلا حين يكون الحيز المراد العمل فيه بمساحة مليمتر واحد أو أقل، فلا يمكن استعمال أي مشرط طبيعي عادي، بل نحتاج إلى ما هو أدق من ذلك، وهو الليزر، الذي يمكنه القطع بطريقة حادة جدا تصل إلى جزأين من العشرة من المليمتر (٠,٢ ملم).

أما عن استخدامات الليزر في مجال جراحة الأنف

والأذن والحنجرة، فأوضح الدكتور أشرف عبد الجبار أنها استخدامات متشعبة، ويمكن إيجازها في الآتي:

- جراحة الأذن: يستخدم الليزر مصحوبا بالميكروسكوب المكبر في ثقب قاعدة عظمة الركاب متناهية الصغر، وكذلك في تركيب العظيمات الصناعية التي تستخدم لتحسين حاسة السمع.
- جراحة الأنف: يمكن استخدام الليزر في كي قرنيات الأنف المتضخمة؛ فيؤدي إلى إحداث ضمور فيها، مما يساعد في عملية التنفس، وأيضا في إخفاء صوت الشخير نسبيا. كما يمكن استئصال بعض الأورام الدموية الحميدة في جدار الأنف وتجنب النزيف، الذي يمكن أن يحدث بعد الاستئصال بالطرق العادية.
- جراحة الحنجرة: يمكن استئصال اللوزتين بواسطة الليزر، وكذلك استئصال بعض الأورام الدموية الحميدة، مع إمكانية حدوث نزف بسيط بعد العملية، وليس بالدرجة التي يحدث بها مع الاستئصال بالطرق التقليدية المعروفة. وكذلك يمكن استئصال جزء من سقف الحلق الرخو، وإجراء استئصال جزئي للهاة مما ينتج عنه شد لسقف الحلق إلى أعلى، وبذلك يرتاح المريض من الشخير أثناء النوم.

وكذلك يتم، باستعمال الليزر، استئصال معظم الأورام الحميدة والتورمات الالتهابية وجيوب "زنكر" في الحبال الصوتية، وكذلك توسيع الضيق الخلقية أو الناتجة عن الالتهابات المزمنة أو الرضوض المزمنة للحلقة الغضروفية في أسفل الحبال الصوتية.

وأخيرا، يجب التنويه بأن استخدام الليزر لا يخلو من الخطورة على كل من الجراح والمريض في الوقت نفسه إذا لم يستخدم بالطريقة الوقائية المعروفة والمعتمدة عالميا، ومنها أن على جميع الأطباء والعاملين في غرفة العمليات ارتداء النظارات الواقية من أشعة الليزر خلال العمل، كما يجب أن يغطى وجه المريض كاملا بقطع الشاش الطبي المبللة بالماء، وذلك لتجنب الحروق المحتمل حدوثها خلال العمل بالليزر، ويكون الجزء المراد استئصاله فقط هو الذي يظل مكشوفا بلا غطاء. وكذلك يجب استعمال أنبوب تنفس خاص بأشعة الليزر؛ وذلك لتجنب تكسر هذا الأنبوب خلال استخدام أشعة الليزر؛ مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة في رئة المريض.

وعلى ذلك، لا يجوز لأي جراح أن يقوم بعمليات الليزر إلا بعد أن يخضع لفترة تدريب على أيدي جراحين متخصصين في هذا المجال، وأن يكون ملما بالطرق الوقائية المذكورة سابقا، وأيضا بطرق التصرف السليمة في حالة حدوث مضاعفات جراء استخدامه.

## حمى القش أو الكلأ

حمى الكلأ أو القش hay fever مصطلح طبي لظهور حاله تحسس الأنف الحاد الذي يحدث أثناء فصل الربيع والخريف والصيف، وسببه في فصل الربيع تعرض الشخص لغبار طلع بعض الأشجار كالسنديان والقيقب والحور القطني وغيرها، وفي فصل الصيف تعرض الشخص لطلع الأعشاب ومن ضمنها القمح والحنطة وصدأ الحبوب والسخامات. أما في فصل الخريف فتنتج حمى الكلأ نتيجة لتعرض الشخص لطلع الرجين الذي يحمله الجو مئات الأميال .

وتختلف حمى الكلأ عن التهاب الأنف التحسسي الحاد الذي يمكن أن يظهر في أي وقت من السنة نتيجة لتعرض الشخص لغبار البيت وفراء الحيوانات وبعض أنواع الأطعمة والريش والأدخنة الصناعية والعقاقير والهواء والموث.

وأعراض هذا المرض هي:

١. صباب مائي أنفي رقيق وغزير.
٢. عطاس عنيف.
٣. دمعان غزير.
٤. حكه في الأنف وفي سقف الفم والحلق.
٥. صداع جبهي.
٦. قد يكون هناك فقدان للشهية وأرق وإنهاك.

ويتمثل العلاج في:

١. مضادات الحساسية مثل مضادات الهستامين.
٢. أقراص الأسبرين.
٣. إذا لاحظ الطبيب أن هناك مضاعفات مثل التهاب الجيوب الأنفية البكتيري عليه أن يعطي المريض أيضا مضادات حيوية.
٤. شرب السوائل وعدم إنهاك الجسم.




**اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان**

**اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس**

## رياضة الملاكمة

■ **الدكتور جابي كيفوركيان المحترم،**

**كطبيب، ما هو رأيكم برياضة الملاكمة؟ وهل ترونها ملائمة وغير ضارة من ناحية صحية؟ وشكراً لكم.**

**علي عبدو**

**عمان/الاردن**

● يعتبر العديد من الأطباء الملاكمة رياضة خطرة وغير مقبولة من ناحية صحية، ويجب حظرها. غير ان البعض منهم يرى بأنه مع اتباع طرق وقوانين السلامة يمكن جعل هذه الرياضة لا تشكل خطراً مميتاً.

وتكمن الخطورة في رياضة الملاكمة في أن تأثيرها السلبي على الدماغ يحدث تدريجياً، وذلك نتيجة اللكمات المتكررة والمزمنة وطويلة الأمد، والتي لا تظهر الا بعد فترة زمنية تكاد تصل الى سنوات، ومن أهم هذه المضاعفات مرض الشلل الرعاشي Parkinson's Disease والخرف Dementia.

أما التأثيرات الصحية السلبية الحادة (التي تحصل أثناء اللعبة نفسها) فهي الارتباك والهذيان Delirium، وحدوث نزيف داخل الجمجمة وتخثر الدم في الدماغ وفقدان الوعي، والجروح والكدمات (الرضوض) على الوجه، وتعرض الأضلاع للكسور، ما يضطر اللاعب الى مغادرة حلبة الملاكمة للعلاج. وقد يحدث احياناً نزيف داخل تجويف البطن والصدر. ولتأمين سلامة الملاكمين على المدى البعيد، ينصح الأطباء بإخضاع الملاكمين للفحص الطبي قبل وبعد كل مباراة، اضافة الى منع الملاكم الذي يسقط ارضاً اثناء المباراة (الضربة القاضية) من الملاكمة لمدة خمسة وخمسين يوماً.

ويجب اجراء صور مغناطيسية رنينية (MRI) بشكل روتيني سنوياً للملاكمين، لتشخيص اي تغييرات عضوية تصيب الدماغ.

## رهاب الساح

■ **أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٢ عاماً غير متزوجة. ومنذ ستة شهور بدأت أعاني من حالة غريبة تؤرقني جداً وتتعبني وتمنعني من الخروج خارج المنزل. فعندما أذهب الى أي مكان أو غرفة ليس فيها تهوية جيدة، خصوصاً في حفلات الأعراس، أشعر بألم في رأسي، ومن ثم ضيق في التنفس، ثم زيادة في دقات القلب بشكل سريع جداً، ثم أشعر بالدوار وكأنني قد أشرفت على الغيبوبة وعندما أستنشق الهواء، أو أستنشق ماء داخل أنفي تبدأ الأعراض بالزوال. ولا أعلم ما سبب هذا. فما الحل لما أعاني منه؟**

**أغيثوني لأنني أصبحت أحب المكوث في البيت ولا أستطيع الخروج جراء هذه النوبة التي تصيبني**

**هـ ت**

**نابلس/فلسطين**

● إن ما تعانين منه ليس له أي علاقة بالتهوية الجيدة. ومعاناتك من ضيق النفس وسرعة دقات القلب، ليست سوى علامات وأعراض لحالة نفسية تسمى "رهاب الساح" Agoraphobia.

ويعرف رهاب الساح بأنه نوع من أنواع القلق Anxiety يتميز بالخوف من التواجد في أماكن معينة قد يكون من الصعب أو من المحرج الخروج منها على وجه السرعة في حال شعورك بالفزع. فالشخص المصاب برهاب الساح لا يشعر بالأمان في الأماكن العامة وخاصة الأماكن المكتظة والمزدحمة. ومن الأمثلة على ذلك التواجد في دور السينما أو المسرح أو الأعراس أو الملاعب أو المواصلات العامة (الحافلات والقطارات والطائرات) والمصاعد الكهربائية، ومجمع المحلات التجارية (المول).

ومن أهم الأعراض والعلامات لرهاب الساح هي: الخوف من التواجد في أماكن مكتظة، الرغبة في البقاء في البيت

وعدم الخروج الى الأماكن العامة، الخوف من التواجد في أماكن يكون من الصعب على الشخص الخروج منها في حال حدوث مكروه (مثل المصاعد والقطارات). أما في حالة التواجد في مثل هذه الأماكن والشعور بالفزع، نرى أن الشخص يعاني من ضيق النفس، وتسارع في دقات القلب، والدوار والتعرق المفرط، والشعور بالغثيان وعدم السيطرة على الذات.

وبإمكانك التزود بمعلومات قيمة عن هذا المرض النفسي، بتصفحك العدد ٤٠٩ (شهر تموز/ ٢٠٠٩) من مجلتنا "بلسم"، وتحديداً موضوع "رهاب الساح وتداعياته المرضية".

أما العلاج فيتمثل بتناول الأدوية والعقاقير المضادة للقلق والإكتئاب. اضافة الى العلاج النفسي، والأخير قد يكون مكلفاً ويتطلب فترة طويلة من العلاج. لذلك أنصحك بمراجعة الطبيب بأسرع وقت ممكن.

## ضياع الذات

■ **أبلغ من العمر ٢٥ عاماً، وأعاني من شعور وإحساس غريب عندما أستيقظ من النوم كل صباح إذ أشعر بأن شخصاً قد عبث بجسدي عندما كنت نائماً. علماً بأني أعيش لوحدي ولا يشاركني أحد في غرفة النوم.**

**كذلك فاني أشعر أحياناً بأن أجزاء من جسدي لا تخصني، والعالم من حولي لا وجود له، بل هو مجرد تمثيل بتمثيل وكذب بكذب وسراب.**

**ارجو مساعدتي في معرفة ماهية هذا الشعور الذي أشعر به، وماهو سببه؟ وشكراً.**

**س. ح. ك**

**عمان/ الأردن**

● قد تكون تعاني من إضطراب نفسي يسمى تبدد، او ضياع الذات Depersonalization وهو عبارة عن إحساس الشخص بضياع هويته الشخصية، أو إحساسه بأن بعضاً من أجزاء جسمه لا تخصه أو غير مألوفه له، وقد يتغير شعوره وإحساسه تجاه الآخرين من الناس (الأقارب والزملاء في العمل..).

وقد يصاحبه (في كثير من الأحيان) إضطراب آخر يسمى فقدان الواقعية Derealization، وهذا شعور مرتبط مع المحيط الذي يحيط بالشخص، فهو يشعر بأن العالم الخارجي متغير، أو غير مألوف له، وهذا يشعره بعدم الواقعية.

إذاً أستطيع أن أقول إن "ضياع الذات" له علاقة بالذات، وكل شيء يخص جسد المريض، في حين "فقدان الواقعية" لها علاقة بالمحيط والبيئة التي تحيط بالمريض، ويرى الكثير من الأطباء أنه من الصعب الفصل بين الحالتين. فالمريض عادة يشكو من الحالتين سوياً وفي وقت واحد.

والشعور هو شعور إنفصالي وتفككي، فنرى المريض يعاني من شعور مستمر أو متكرر من حالتي الضياع وعدم الواقعية، والأعراض تشمل إحساس أوتوماتيكي بحركات ونشاط دون أن يمر فيها المريض (دون أن يمارسها). والمريض يشعر كأنه ضمن إطار شريط سينمائي (فيلم) أو حلم، فيشعر بأنه منفصل عن جسده وبيئته.

ومن الملفت للإنتباه أن بعض العلماء يعتبرون معاناة الشخص من ضياع عرضي خفيف الوطأة هو حالة طبيعية، غير أنه في حال كون هذا الشعور شديد الوطأة ومستمر ويشوش ويعطل القيام بالواجبات الإجتماعية والعملية اليومية، فان ذلك يعتبر مرضاً بحاجة لتدخل علاجي.

ويعتقد بأن سبب هذا الإضطراب يعود الى الإيذاء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أثناء فترة الطفولة، إضافة الى تعرض الشخص الى حوادث وكوارث معينة مثل: حوادث السير، حروب، التعذيب (فقد راجعني قبل حوالي ١٥ سنة شخص يعاني من أعراض ضياع الذات جراء تعرضه للتعذيب في السجون الإسرائيلية).

وعادة ما يكون إضطراب ضياع الذات أحد أعراض أمراض القلق Anxiety والإكتئاب Depression والفزع Panic وفي حالات قليلة قد يعاني المرضى المصابون بمرض الفصام Schizophrenia أو الصرع Epilepsy والادمان على المخدرات من ضياع الذات.

مما جاء أعلاه أنصحك بمراجعة طبيب إختصاصي بالأمراض النفسية والعقلية في أسرع وقت ممكن.

## معالجة الشعر الخفيف

**■ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته**
**أود أن أطرح مشكلتين وأتمنى أن أجد لهما حلاً عندكم. الأولى هي أنني أعاني من شعر خفيف جداً، ولا أعلم كيف أعالج هذه المشكلة.. وقد وضعت عليه زيت الزيتون لفترة تقارب من خمسة أسابيع، ولكن دون نتيجة. لذا أتمنى عليكم إيجاد حل لي، علماً أن عمري هو ٢١ سنة.**
**أما الثانية فتكمن في أنني تعرضت لحرق وأنا في سن الثالثة (حرق من الدرجة الثالثة) وبقي من آثار الحرق لون بني على جبيني ولا أعلم كيف أزيل هذا اللون؟ علماً بأني حاولت الإستعانة بعدة كريمات لإزالة اللون، ولكن لم يجد نفعاً. فهل تنصحوني بإجراء عملية تجميل؟**
**وبارك الله فيكم وجزيتم كل الخير.**

**س. ع**
**الخليل / فلسطين**

● حولنا رسالتك الى الدكتور عدنان كمال، الأستاذ المساعد في مجال الأمراض الجلدية والتناسلية بكلية الطب في جامعة القدس، فأجاب على ما فيها مشكوراً:

أفهم من رسالتك أنك مولودة بشعر خفيف.. وهذا للأسف ليس له علاج طبي، لأن الله خلقك بعدد قليل من بصيلات الشعر، ولا يوجد علاج في العالم كله لزيادة عدد هذه البصيلات.. أما إذا كنت تعني أن شعرك قد خف مؤخراً، فلابد من زيارة إختصاصي للأمراض الجلدية لتحديد السبب، ومن ثم وصف العلاج اللازم.

أما الندبة التي تخلفت عن حرق من الدرجة الثالثة قبل ثمانية عشر عاماً، فلا أظن أن هنالك كريماً قادراً على إزالتها، ولابد من إستشارة أخصائي في جراحة التجميل والترميم بهذا الخصوص.

## العدوى بالجرثومة الحلزونية البوابية

**■ أنا سيدة أبلغ من العمر ٣٣ عاماً، قبل شهرين تقريباً بدأت أشعر بحرقة في الصدر وضغط على صدري يخنقني، مع زوفان في المعدة وميل للتقيؤ، مع رجفة في جميع أنحاء جسمي، توجهت الى عدة أطباء، في البداية قالوا لي أنها حموضة، ولكن مع إزدياد الوضع سوءاً ذهبت الى اخصائي وطلب مني عمل صورة تلفزيون ولم يظهر أي شيء فقال لي أنها أعراض التهاب في باب المعدة والمريء وانتفاخ في المصران الغليظ ووصف لي دواء، ولكن دون فائدة، واستمرت معاناتي من الألم وعدم القدرة على النوم، ثم طلب مني الدكتور تحليل مخبري فتبين وجود جرثومة في المعدة، ووصف لي دواء الجرثومة الثلاثي ببتيبالك، وبعد إنتهاء "الكورس" الأول بدون تحسن طلب مني تكرار الدواء مرة أخرى، وقد أنهيت "الكورس" الثاني ولكن بتحسن طفيف.**
**أرجو إرشادي ماذا أفعل؟ وهل جرثومة المعدة لها هذه الأعراض؟ وهل أستمر بتناول الدواء أم أن هناك علاجات أخرى؟ علماً أن إبنتي البالغة من العمر عشر سنوات تعاني من نفس الأعراض، وأيضاً بالفحص المخبري تبين أن لديها جرثومة المعدة ايضاً، ووصف لها الدكتور: moxypen forte، pepticum، klarimax مرتين ولكن دون جدوى، وشكراً جزيلاً لكم.**

**ح.ن.ع**
**رام الله / فلسطين**

● تسمى هذه الجرثومة "الحلزونية البوابية" Helicobacter pylori وتحدث العدوى بها عندما يدخل هذا النوع من البكتيريا الى جهازك الهضمي عن طريق الفم لتصل الى المعدة والإثنى عشر (القسم الأول من الأمعاء الدقيقة).

وتتم العدوى عن طريق الفم بواسطة اللعاب أو الغائط المحتوي على الجرثومة. وقد سجلت حالات تم إنتقال العدوى فيها بواسطة الماء الملوث بهذه الجرثومة.

ومن الملفت للإنتباه أن البكتيريا الحلزونية البوابية لا تحدث أعراضاً أو علامات أو حتى مضاعفات عند نسبة كبيرة من الناس (٥١ بالمئة تقريباً). غير أنه عند النسبة المتبقية قد تؤدي الى حدوث مضاعفات خطيرة، مثل قرحة أو سرطان المعدة والإثنى عشر.

ومن المعروف طبياً أن الحلزونية البوابية قادرة على مقاومة عصارة المعدة وذلك بواسطة إفرازها لإنزيم يقلل

من حموضة المعدة من حولها.

ومع أنه في كثير من الحالات لا توجد أعراض أو علامات للعدوى بالبكتيريا البوابية (كما ذكرنا سابقاً) غير أن العلامات الكلاسيكية للإصابة بها هي: غثيان، ألم وحرقة في منطقة البطن العلوي، تقيؤ وانخفاض وزن الجسم.

ويتم تشخيص المرض بواسطة فحص الدم والغائط، وإجراء فحص معين أثناء تنفس المريض والتنظير.

وبواسطة التنظير يتم إدخال أنبوب لين ومرن (مزود بآلة تصوير تلفزيونية صغيرة جداً) من فتحة الفم حتى يصل المعدة والإثنى عشر. وهذا يساعد على دراسة الجدار الداخلي للمعدة والإثنى عشر وملاحظة أي تغييرات فيهما. كذلك بإمكان الطبيب بواسطة هذا المنظار أخذ عينة (خزعة) Biopsy من الجدار المخاطي (الداخلي) للفحص الخلوي (النسيجي)، للكشف عن وجود البكتيريا الحلزونية أو أية تغييرات سرطانية. غير أنه كما ذكرنا سابقاً فإنه قد لا يكون هنالك أي تغييرات مرئية (كما هو الحال عندك وعند ابنتك).

أما العلاج فيتمثل في إعطاء نوعين من المضادات الحيوية إضافة الى دواء من الأدوية التي تخفض نسبة الحموضة في المعدة، وهذا يساعد على زيادة فعالية المضادات الحيوية.

وفي كثير من الحالات يفضل إعطاء المضاد الحيوي Metronidazole (flagyl , Metrogyl) الى جانب المضاد الحيوي (Clarithromycin (klacid, karin.

أما في حال عدم التحسن بعد أسبوعين فيستبدل احد المضادات الحيوية بالمضاد الحيوي Amoxicillin (moxypen, moxyvit) او بمضادات حيوية أخرى لا مجال للخوض فيها هنا. وبعد إنتهاء كل دورة علاج "كورس" يجب إجراء فحص للدم للوقوف على نسبة التحسن. وعادة تكون نسبة نجاح العلاج من ٨٦ – ٩١ بالمئة. وفي جميع الحالات يفضل متابعة الحالة عند طبيب اختصاصي بأمراض الجهاز الهضمي او الأمراض الباطنية.

## الحساسية من المضادات الحيوية

**■ عندما كان ابني في سن الطفولة، وبعد تناوله مضاد حيوي، بسبب معاناته من التهاب الحلق، ظهر على جسمه طفح جلدي. ولدى مراجعته الطبيب، قال لنا إن طفلنا يعاني من حساسية تجاه البنسلين، لذا عليه عدم تناول هذا الدواء ومشتقاته طوال حياته.**

**ومنذ ذلك الحين وإبني لا يتناول الأدوية التي تحتوي على البنسلين. غير أن ما أثار إستغرابي هو أن إبني أصيب قبل حوالي شهر (وهو يبلغ الآن ١٨ سنة من العمر) بإلتهاب بالقصبات الهوائية، وعالجه الطبيب بدواء يدعى أوغمنتين Augmentin، علماً بأن إبني نسي أن يخبر الطبيب بأنه يعاني من حساسية تجاه البنسلين. وبعد تناوله للدواء تحسنت حالته لمدة ثلاثة أيام ولم يكمل العلاج. ولدى قراءتي للنشرة الطبية داخل علبة الدواء تبين أن هذا الدواء ينتمي الى عائلة البنسلين.**

**سؤالي هو: لماذا لم يصب ابني بالحساسية بكل ما في الكلمة من معنى، علماً أنه يعاني منها منذ الصغر، وهل تلاشت الحساسية عنده؟ وهل سيكون باستطاعته مستقبلاً تناول البنسلين؟ وشكراً.**

**ام زهير**
**القدس / فلسطين**

● قد يكون إبنك قد أصيب أثناء صغره بمرض فيروسي يسمى Mononucleosis، وإحدى علاماته التهاب الحلق واللوزتين. ويحتمل أن يكون الطبيب قد وصف له عقار Moxypen (Amoxicillin)، ومن المعروف طبياً أن إعطاء المريض (الذي يعاني من هذا المرض) هذا الدواء يؤدي الى ظهور طفح جلدي، غير أن ذلك لا يعني أن إبنك حساس تجاه هذا الدواء (وهو من عائلة البنسلين). وهكذا اعتقد الطبيب خطأً أن إبنك يعاني من الحساسية تجاه البنسلين.

وأستطيع أن أوجز ما جاء أعلاه بما يلي: إن بعض أنواع المضادات الحيوية قد يؤدي الى ظهور طفح جلدي في حال وصفها لمريض يعاني من مرض Infectious Mononucleosis (داء وحيدات النواة الخمجي) وهو مرض فيروسي يسببه فيروس Epstein–Barr وهذه المضادات الحيوية هي: Amoxicillin ، Ampicillin غير أن ذلك لا يعني أن المريض حساس تجاه هذه الأدوية.



# ابن سينا احد عباقرة الطب في الاسلام

## (آراؤه في تربية الطفل والعناية به)

اعداد: صالح صديق

يعتبر ابن سينا من أشهر وأبرز وانبغ العلماء المسلمين قاطبة. عرف عنه أنه من اكثرهم علماً بالفلسفة وبالطب، الى جانب اسهامات عديدة قيمة. وقد خصص أجزاء واسعة من اسهاماته الطبية للأطفال، من جهة تدبير المولود وإرضاعه، والأمراض التي تصيبه، والطرق الفضلى لتربيته.

وقبل أن نتطرق الى هذه الاسهامات، يجدر بنا الحديث عن هذا العالم الجليل والتعريف به. ابن سينا هو أبو علي الحسن بن عبدالله الملقب بالشيخ الرئيس. ولد سنة ٩٨٠م في قرية "أفشنة" قرب مدينة "بخارى" في تركستان، أو ما يعرف حالياً بجمهورية أزبكستان. حفظ ابن سينا القرآن الكريم عندما بلغ من العمر عشر سنين. وعندما بلغ من العمر واحداً وعشرين عاماً، غادر بخارى ليقضي باقي عمره متنقلاً بين مختلف المدن الفارسية. ولما توفي سنة ١٠٣٧م كان يعد وقتئذٍ أحد عباقرة الاسلام في الفلسفة وفي الطب، ووضع في مصاف العالم الاغريقي الشهير "جالينوس".

**مؤلفاته:**

الف ابن سينا، خلال حياته، ٢٧٦ مؤلفاً، كلها كتبت بالعربية، باستثناء بضعة مؤلفات صغيرة كتبها بلغته الأم وهي الفارسية. الا أن معظمها فُقد ولم يتبق منها سوى ٦٨ مؤلفاً موزعاً بين مكتبات الشرق والغرب.

كتب ابن سينا في كل فروع العلم، التي كانت منتشرة في عصره، إلا أن اكثر ما اهتم به هو الفلسفة والطب. واعتبره بعض المؤرخين المعاصرين فيلسوفا أكثر منه طبيباً، في ما اعتبره آخرون امير الأطباء في القرون الوسطى.

وقد صنف بعض المؤرخين مؤلفات ابن سينا وفق ما تحتويه فكانت كالآتي:

٤٣ مؤلفاً في الطب، و٢٤ مؤلفاً في الفلسفة، و٢٦ مؤلفاً في الطبيعيات، و٣١ مؤلفاً في علوم الدين، و٢٣ مؤلفاً في علم النفس، و١٥ مؤلفاً في الرياضيات، و٢٢ مؤلفاً في المنطق، وخمسة مؤلفات في علوم تفسير القرآن. اضافة الى عدة رسائل في الزهد والعشق والموسيقى.

## كتاب "القانون في الطب"

يعتبر هذا الكتاب أكثر مؤلفات ابن سينا أهمية في الطب، وقد كتبه بالعربية، ووصفه أحد الأطباء الغربيين، وهو وليم أوسلد، بأنه أشهر كتاب طبي على الاطلاق. ويعد هذا الكتاب فريداً من نوعه، إذ يمثل وثيقة تحوي كل علوم الطب منذ أقدم الأزمنة (كالطب الفرعوني والإغريقي والهندي) وحتى عصر ابن سينا. وتميز هذا الكتاب بعرضه مواضيع الطب، وفق خطة منهجية قريبة جدا لما تتبعه الكتب الطبية المدرسية الحديثة، خصوصا فيما يتعلق بطريقة سرد الأمراض من حيث التعرض لتصنيفها. ثم ذكر أسبابها وأعراضها وعلاماتها وسرايتها، ثم ذِكْر علاجها وإنذارها. ويمكننا القول ان حسن ترتيب كتاب "القانون" فضلا على شموليته، جعلاه الأكثر انتشارا في الأوساط العلمية الطبية في كل من الشرق والغرب وذلك حتى أواخر القرن السابع عشر الميلادي.

لقد عرف الغرب كتاب "القانون" من خلال الترجمة اللاتينية له، التي قام بها جيرارد الكريموني وذلك في القرن الخامس عشر. وترجم أيضا إلى اللغة العبرية وطبع عدة مرات آخرها كان في بداية القرن التاسع عشر. وبقي كتاب "القانون" قيد الاستعمال، خاصة في جامعتي لوفيان ومومبلييه الفرنسيتين، وذلك حتى أواخر القرن السابع عشر. وقد ورد في المجلة التي تصدرها اليونسكو، في عدد تشرين الأول من عام ١٩٨٠، أن كتاب القانون ظل قيد الاستخدام في جامعة بروسل وذلك حتى عام ١٩٠٩.

قام كثير من الأطباء المسلمين بوضع شروحات لكتاب "القانون"، والبعض منهم قام باختصاره. وأشهر تلك الاختصارات كتاب الموجز في الطب، الذي كتبه ابن النفيس الدمشقي الذي توفي عام ١٢٨٨.

ابتدأ ابن سينا كتابه "القانون" بتعريفه للطب قائلا: " الطب علم يتعرف منه أحوال بدن الإنسان، من جهة ما يصح ويزول عن الصحة، ليحفظ الصحة حاصلة ويستردها زائلة".

**أجزاء فصول الكتاب:**

يتألف كتاب القانون من خمسة كتب:

**الكتاب الأول:** يبحث في تعريف الطب ويشرح أغراضه، كما يتكلم فيه عن الأمزجة والأخلاط وتشريح الجسم ووظائف الأعضاء. وقد ورد فيه ذكر لبعض الأمراض وأسبابها وعلاجها.

**الكتاب الثاني:** وهو خاص بعلم العقاقير، أو الأدوية المفردة، ويحتوي عددا كبيرا من النباتات الطبية أكثرها فارسي المنشأ، وبعضها من أصل يوناني أو هندي أو صيني أو عربي.

**الكتاب الثالث:** تكلم فيه عن الأمراض التي تصيب



أعضاء الجسم المختلفة، وذكر أسبابها وأعراضها وعلاجها وأحيانا إنذارها.

**الكتاب الرابع:** تحدث فيه عن عدة مواضيع، كالكسور والخلوع وبعض الحمات، كالحصبة والجدري، وتحدث في القسم الأخير من هذا الجزء عن السموم ومضاداتها.

**الكتاب الخامس:** تحدث فيه عن الأدوية المركبة، أو ما كان يعرف بالأقرباذين. وقد ورد في هذا الجزء ذكر لتحضير ما ينوف عن ثمانمائة دواء مركب.

خصص ابن سينا في الكتاب الأول "القانون في الطب" فصلا خاصا للحديث عن تربية الأطفال وأمراضهم، وقد سماه التعليم الأول في التربية، وقسمه إلى أربعة مقالات. في المقالة الأولى تحدث عن تدبير المولود، منذ أن يولد إلى أن ينهض. في حين أنه بحث في المقالة الثانية عن الإرضاع، وفي ذلك ألح على أن يرضع الطفل حليب أمه ما أمكن فإنه أشبه الأغذية بجوهر ما سلف من غذائه وهو في الرحم. ثم تحدث عن موضوع الفطام، وأكد على أن يكون تدريجيا. أما المقالة الثالثة فتتحدث عن بعض أمراض الطفولة وضرورة الوقاية منها. في حين تناول في المقالة الرابعة تدبير الطفل وتربيته حتى سن البلوغ، وفيه يستعرض ابن سينا فصول التربية النفسية للأطفال وفق أحسن الطرق التربوية المعروفة حاليا.

**الفصل الأول في تدبير المولود:**

يشير ابن سينا في هذا الفصل إلى أنه حالما يولد المولود يبادر إلى قطع سرته فوق أربع أصابع، ثم تربط بصوف نقي. ثم ينصح بغسل جسم المولود بماء فاتر. يقول في ذلك: "ثم تغسله بماء فاتر، وتنقي منخريه دائما بأصابع مقلمة الأظفار، وتقطر في عينيه شيئا من الزيت ويدغدغ دبره بالخنصر لينفتح، ويتوقى أن يصيبه برد". وفيما يتعلق بطريقة إلباس الطفل الوليد، يشير ابن سينا إلى نقطة مهمة جدا في قضية التقميط Swaddling والتي تعتبر حاليا حجر الزاوية في مجال الوقاية من حدوث خلع الورك الولادي أو معالجته، حيث يجب أن لا يقمط الطفل على نحو مشدود خصوصا بالنسبة للطرفين السفليين، إذ يجب أن يتركا بوضعية الثني، وعدم شدهما لأخذ وضعية الاستقامة والتي بدورها تؤهب أو تفاقم حدوث خلع الورك الولادي. يقول ابن سينا: "وإذا أردنا أن نقمطه فيجب أن تبدأ القابلة وتمس أعضاءه بالرفق فتعرّض ما يستعرض وتدق ما يستدق وتشكل كل عضو على أحسن شكله. كل ذلك بغمز لطيف بأطراف الأصابع ويتوالى في ذلك معاودات متوالية... ثم تفرش يديه وتلصق ذراعيه بركبتيه". بعد ذلك يصف ابن سينا البيت الملائم للطفل الوليد فيشير إلى أنه يجب أن يكون معتدل الهواء ليس ببارد ولا حار، ويجب أن يكون البيت إلى الظل والظلمة ما هو لا يسطع فيه شعاع غالب، ويجب أن يكون رأس الطفل في مرقده أعلى من سائر جسده، ويحذر أن يلوي مرقده شيئا من عنقه وأطرافه وصلبه. كما يؤكد ابن سينا على إحمامه بالماء المعتدل صيفا وبالمائل إلى الحرارة غير اللاذعة شتاء، كما أن أصلح وقت يغسل ويستحم به هو بعد نومه الأطول، وقد يجوز أن يغسل في اليوم مرتين أو ثلاثة، وأن ينقل بالتدريج إلى ما هو أقرب إلى الفتور إن كان الوقت صيفا، وأما في الشتاء فلا يفارقن به الماء المعتدل الحرارة وإنما يحمم مقدار ما يسخن بدنه. ويجب أن ينشف بخرقة ناعمة ويمسح برفق ويضجع أولا على بطنه ثم على ظهره.

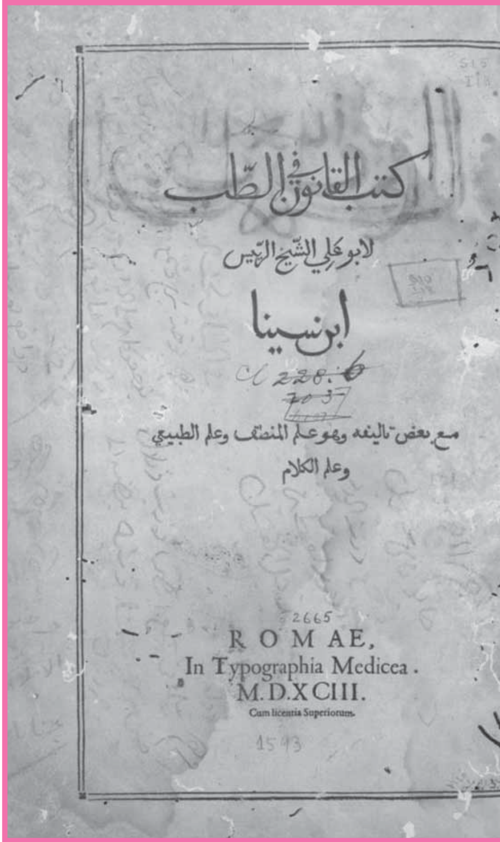
**كتاب «القانون في الطب» هو من أكثر الكتب انتشاراً في الأوساط العلمية الطبية في الشرق والغرب**

**الفصل الثاني في تدبير الإرضاع والنقل:**

في مجال إرضاع الطفل الوليد يشير ابن سينا إلى ما يعتبر اليوم أحد أهم أساسيات إرضاع الطفل الوليد، إذ يشير إلى أنه يجب بذل كل المحاولات لأن يرضع الوليد من حليب أمه، حيث أنه، وكما يعلل ابن سينا، أشبه الأغذية بجوهر ما سلف من غذائه وهو في الرحم. ويبين أنه قد صح بالتجربة أن إلقام الطفل حلمة أمه عظيم النفع جدا في دفع ما يؤذيه، كما أنه يفضل أن يلعق الوليد عسلا ثم يرضع. يقول ابن سينا: "من الواجب أن يلزم الطفل شيئين نافعين أيضا لتقوية مزاجه أحدهما التحريك اللطيف والآخر

الموسيقى والتلحين الذي جرت به العادة لتنويم الأطفال وبمقدار قبوله". وفي حالة وجود ما يمنع من تلقي الوليد حليب والدته يبين ابن سينا إلى أنه ينبغي أن يختار له مرضعة تنطبق عليها شروط معينة، بعضها في السن، وبعضها في السحنة، وبعضها في الأخلاق، وبعضها في هيئة ثديها، وبعضها في كيفية حليبها وبعضها في مقدار مدة ما بينها وبين وضعها، وبعضها من جنس مولودها. أما فيما يتعلق بشرط سنها فيشير ابن سينا الى أن أفضل سن هو ما بين خمس وعشرين سنة إلى خمس وثلاثين سنة، فهو سن الشباب وسن الصحة والكمال. أما شروط سحنتها وتركيبها فيجب أن تكون حسنة اللون قوية العنق والصدر واسعته، عضلانية صلبة اللحم متوسطة في السمن والهزال، لحمانية لا شحمانية. وأما في أخلاقها فيجب أن تكون حسنة الأخلاق محمودتها، بطيئة عن الانفعالات النفسانية الرديئة من الغضب والغم والجبن وغير ذلك، فإن جميع ذلك يفسد المزاج. وأما في هيئة ثديها فيجب أن يكون مكتنزا عظيما وليس مع عظمه بمسترخ، ولا ينبغي أيضا أن يكون فاحش العظم، ويجب أن يكون معتدلا في الصلابة واللين. وأما في كيفية حليبها فأن يكون قوامه معتدلا ومقداره معتدلا ولونه إلى البياض لا كمد ولا أخضر ولا أصفر ولا أحمر، ورائحته طيبة وطعمه إلى الحلاوة لا مرارة فيه ولا ملوحة ولا حموضة، ولا يكون رقيقا سيالا ولا غليظا جدا جبنيا، ولا كثير الرغوة. وقد يجرب قوامه بالتقطير على الظفر فإن سال فهو رقيق، وإن وقف عن الإسالة من الظفر فهو ثخين. بعد هذا يوضح ابن سينا حقيقة لا زال لها أهمية في مسألة إرضاع الوليد؛ وهي مسألة الفطام وهو ما تلح عليه كل المراجع الطبية الحديثة والتي تؤكد أنه لا شيء على الطفل أضر من الفطام المفاجئ، وقد ذكر ابن سينا هذه الحقيقة عندما قال إنه يجب أن يكون الفطام تدريجيا لا دفعة واحدة.

وفيما يتعلق بنهوض الطفل وتحركه، يقول ابن سينا في ذلك: "فإذا أخذ ينهض ويتحرك فلا ينبغي أن يمكّن من الحركات العنيفة ولا يجوز أن يحمل على المشي أو القعود قبل انبعاثه إليه بالطبع فيصيب ساقيه وصلبه آفة ... وينحّى عن وجهه الخشب والسكاكين وما أشبه ذلك مما ينخس أو يقطع".




**الفصل الثالث في الأمراض التي تعرض للصبيان وعلاجاتها:**

في هذا الفصل يتعرض ابن سينا بالحديث عن بعض الأمراض التي يصاب بها الطفل الوليد مع ذكر علاجاتها. من ذلك تحدث ابن سينا مثلا عن أورام تعرض للرضع في اللثة عند نبات الأسنان، وأورام تعرض لهم في ناحية اللحيين، وهي في الحقيقة ما يعرف اليوم بالتهاب العقد اللمفاوية، والذي يحدث في العقد اللمفاوية تحت الفكية. ثم هو يشير إلى علاج ذلك باستخدام بعض الدهون والعسل. ثم يتعرض ابن سينا بالحديث عن إصابة الوليد بما كان يسمى وقتئذ باستطلاق البطن أو ما يسمى حديثا بالإسهال، فهو يبين أنه قد يحدث ذلك عند بزوغ الأسنان، وقد أوضح أن الإصابة الخفيفة لا تحتاج إلى علاج مطلقا، أما في الحالات الشديدة فلا بد من

علاجها، وهذا الأمر هو قريب جدا لما يطبق اليوم. وقد وصف لعلاج الإسهال أدوية عديدة أكثرها نباتية مثل بزر الكرفس والكمون وأصل السوسن وغيرها من الأدوية النباتية، التي كانت شائعة الاستعمال قبل عصر الصادات Antibiotics. ثم ذكر أيضا حالات الإمساك التي قد يصاب بها الوليد، وذكر له عدة علاجات. وفي حالة إصابة الوليد بالكزاز ينصح ابن سينا هنا باستخدام دهن البنفسج وحده أو مضروبا بشيء من الشمع المصفى، أما إذا ترافق الكزاز بسعال وزكام فيعالج بتلطيخ اللسان بالعسل ثم يغمز على أصل لسان الوليد ليتقيأ بلغما كثيرا فيتعافى.

ويشير ابن سينا إلى أنه قد يصاب الطفل الوليد بسوء التنفس، وهو ما يسمى اليوم بمرض الربو أو متلازمة الكرب التنفسي Respiratory distress syndrome، ويصف لذلك علاجات مختلفة كبزر الكتان والعسل. أما إذا أصيب بالقلاع Aphthus، فيعالج بالبنفسج المسحوق وحده أو مخلوطا بورد وقليل زعفران أو بالخرنوب وحده. أما الإصابة بسيلان الأذن فينصح باستخدام صوفة مغموسة بشراب العفص مع الزعفران.

في هذا الفصل يذكر ابن سينا أيضا أنه قد يصاب الأطفال في هذا السن بالماء في الرأس وهو ما يعرف حاليا باستسقاء الرأس Hydrocephalus وسلاق الأجفان والحميات، ويذكر عدة علاجات لها. ثم يتعرض بالحديث لوصف حالة المغص والتي تعتبر حاليا من أكثر الشكايات شيوعا عند الأطفال الوليدين، يقول في ذلك: "وربما عرض لهم مغص فيلتوون ويبكون فيجب أن يكمد البطن بالماء الحار والدهن الكثير الحار بالشمع اليسير". بعد ذلك يتحدث ابن سينا عن إصابة الأطفال بمرض الجدري، إلا أنه لم يذكره بهذا الاسم، بل وصفه بأنه مرض يتظاهر بشكل بثور سوداء تظهر في البدن، وقال عنه إنه مرض قتال. وقد أشار أيضا إلى أن كثرة البكاء عند الأطفال قد تسبب نتوء السرة أو الفتوق، ونصح لعلاجها باستخدام المواد القابضة. أما الفواق فنصح باستخدام جوز الهند مع السكر، والقيء المبرح باستخدام القرنفل.

في نهاية هذا الفصل يشير ابن سينا إلى إمكانية أن يتعرض الصبي لأحلام تفزعه في نومه، ويعزوه لفساد الطعام في المعدة، ويعالجه بإلعاقه العسل. أما خروج المقعدة أو ما يسمى حاليا بهبوط الشرج Rectal prolapse فينصح لعلاجه باستخدام مغاطس مكونة من قشور الرمان والآس الرطب وجفت البلوط والورد اليابس والشب اليماني والعفص.

**الفصل الرابع في تدبير الأطفال إذا انتقلوا إلى سن الصبا:**

هذا الفصل يتعامل مع التكوين الخلقي والسلوكي للطفل، وفيه أيضا يستعرض فصول التربية النفسية للأطفال على أحسن الطرق التربوية. يؤكد ابن سينا في هذا الفصل على ضرورة مراعاة نفسية الطفل بحيث لا يصيبه غضب شديد أو خوف شديد أو غم أو سهر، ويبين أن في ذلك منفعتين؛ أولاهما في نفسه بأن ينشأ من الطفولة حسن الأخلاق ويصير ذلك له ملكة لازمة، والثانية لبدنه فإنه كما أن الأخلاق الرديئة تابعة لأنواع سوء المزاج فكذلك إذا انحرفت عن العادة استتبعت سوء المزاج المناسب لها، ففي تعديل الأخلاق حفظ الصحة للنفس والبدن جميعا. ثم يحدد ابن سينا أوقات حمام الطفل ولعبه فيقول: "وإذا انتبه الصبي من نومه فالأحرى أن يستحم ثم يخلى بينه وبين اللعب ساعة، ثم يطعم شيئا يسيرا ثم يطلق له اللعب الأطول ثم يستحم ثم يغذى، ويجتنبون ما أمكن شرب الماء على الطعام".

وعندما يبلغ الطفل ست سنين يرى ابن سينا أن ذلك هو الوقت المناسب لتأديب الطفل وتعليمه، ويرى أيضا أنه يجب أن يدرّج في ذلك، ولا يحكم عليه بملازمة الكتاب كرة واحدة، وفي هذا السن أيضا ينقص من إحمامهم ويزاد في تعبهم قبل الطعام.

وبالرغم من تخصيص ابن سينا هذه الفصول الأربعة للحديث عن تربية الأطفال وتدبيرهم، فإننا كثيرا ما نتلمس في باقي أجزاء كتاب "القانون" بعض النصائح النفيسة والإرشادات الهامة لعلاج بعض الحالات المستعصية كما هو الحال في علاج التبوال الليلي في الفراش، حيث يركز فيه على ضرورة الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للطفل المصاب.

## آراء ابن سينا في التربية

لقد أسهم ابن سينا من خلال كتابه السياسة في وضع قواعد التربية الإسلامية، وله في ذلك آراء فلسفية وتربوية مهمة يجب عدم إغفالها. يقول في ذلك: "ينبغي البدء بتعلم القرآن بمجرد تهيؤ الطفل للتلقين جسميا وعقليا، وفي الوقت نفسه يتعلم حروف الهجاء ويلقن معالم الدين، ثم يروي

الصبي الشعر مبتدأ بالرجز ثم بالقصيدة، لأن رواية الرجز وحفظه أيسر إذ أن بيوته أصغر ووزنه أخف، على أن يختار من الشعر ما قيل في فضل الأدب ومدح العلم وذم الجهل وما حث على بر الوالدين واصطناع المعروف وإكرام الضيف. فإذا فرغ الصبي من حفظ القرآن وألمّ بأصول اللغة ينظر عند ذلك في توجيهه إلى ما يلائم طبيعته واستعداده". أي أنه بعد أن يفرغ الصبي من تعلم القرآن وحفظ أصول اللغة ينظر بعد ذلك إلى ما يراد أن تكون صناعته ويوجه إليها، على أن يعلم مربي الصبي أن ليس كل صناعة يرومها الصبي ممكنة له مواتية، بل ينظر إلى ما يشاكل طبعه وما يناسبه. فإن أراد الكتابة مثلا أضاف إلى دراسة اللغة دراسة الرسائل والخطب ومناقلات الناس ومحاوراتهم وما شابهها.

إن هذا المبدأ التخصصي، الذي نصح به ابن سينا بعد الثقافة الخلقية والدينية، هو نفس ما ينادى به اليوم في التربية الحديثة، حيث يجب الأخذ بعين الاعتبار ميول الطفل وتوجهاته لكي يكون مبدعا في دراسته ومتوفقا في مهنته المستقبلية.

ومن جهة أخرى وجه ابن سينا الأنظار إلى الصفات السلوكية والخلقية التي على المدرس أن يتمتع بها، إذ أنه يجب أن يكون قدوة حسنة لمن يعلمهم. يقول ابن سينا: "ينبغي أن يكون مؤدب الصبي عاقلا ذا دين، بصيرا برياضة الأخلاق، حاذقا بتخريج الصبيان، وقورا رزينا غير كزّ ولا جامد، حلوا لبيبا ذا مروءة ونظافة ونزاهة". ولم ينس ابن سينا التنبيه إلى ضرورة النظر إلى أقران الصبي، إذ أنه كثيرا ما يتعلم منهم، لذلك فهو يرى أن يحاط الصبي مع من هم حسنة آدابهم، مرضية عاداتهم. كما قال لأن الصبي عن الصبي ألقن، وهو عنه آخذ وبه آنس. ثم يقول: "والمحادثة تفيد انشراح العقل، وتحل منعقد الفهم، لأن كل واحد من أولئك إنما يتحدث بأعذب ما رأى وأغرب ما سمع فتكون غرابة الحديث سببا للتعجب منه، وسببا لحفظه وداعيا إلى التحدث، ثم إنهم يتوافقون ويتعارضون ويتقارضون الحقوق، كل ذلك من أسباب المباراة والمباهاة والمساجلة والمحاكاة، وفي ذلك تهذيب لأخلاقهم وتحريك لهممهم وتمرين لعاداتهم".

أما فيما يتعلق بعقاب الطفل إذا ارتكب خطأ ما، فقد اعتبر ابن سينا العقاب ضرورة تربوية يلجأ إليها في بعض الحالات، وبهذا يكون ابن سينا قد سبق أحدث الآراء التربوية الحديثة والتي تقر مبدأ العقاب في بعض الحالات الملحة. يقول ابن سينا: "إنه من الضروري البدء بتهذيب الطفل وتعويده الخصال من النظام قبل أن ترسخ فيه العادات المذمومة التي يصعب إزالتها إذا ما تمكنت في نفس الطفل. أما إذا اقتضت الضرورة الالتجاء إلى العقاب، فإنه ينبغي مراعاة منتهى الحيطة والحذر، فلا يؤخذ الوليد أولا بالعنف، وإنما بالتلطف ثم تمزج الرغبة بالرهبة، وتارة يستخدم العبوس أو ما يستدعه التأنيب، وتارة يكون المديح والتشجيع أجدى من التأنيب وذلك وفق كل حالة. ولكن إذا أصبح من الضروري الالتجاء إلى الضرب، ينبغي أن لا يتردد المربي على أن تكون الضربات الأولى موجعة، فإن الصبي يعد الضربات كلها هينة، وينظر إلى العقاب نظرة استخفاف، ولكن الالتجاء إلى الضرب لا يكون إلا بعد التهديد والوعيد وتوسط الشفعاء لإحداث الأثر المطلوب".

**وبعد،**

لقد حظيت آراء ابن سينا الطبية والفلسفية بتقدير علماء الغرب قبل الشرق. وبسبب شهرته الواسعة فقد تسابق للاحتفال بذكراه عدة شعوب، والأتراك هم أول من احتفلوا بذكراه، عندما أقاموا عام ١٩٣٧ مهرجاناً ضخماً بمناسبة مرور ٩٠٠ سنة على وفاته. ثم حذا حذوهم العرب والفرس، حيث اقيم مهرجانان للاحتفاء به في كل من بغداد عام ١٩٥٢، ثم في طهران عام ١٩٥٤. وفي العام ١٩٧٨ دعت منظمة "اليونسكو" كل اعضائها للمشاركة في احتفال احياء ذكرى مرور ألف عام على ولادة ابن سينا، وذلك اعترافاً بمساهماته في مجال الفلسفة والطب. وبالفعل فقد استجاب كل اعضاء المنظمة وشاركوا في الاحتفال الذي اقيم عام ١٩٨٠.

**اشارة:**

اعدت هذه المادة بتصرف عن بحث كتبه الدكتور عبدالناصر كعدان، الاختصاصي في الجراحة العظمية، والحائز على دكتوراة Ph.D في تاريخ الطب العربي الاسلامي، ومدرس تاريخ الطب العربي في جامعة حلب بسورية.

# ميثاق النساء العالمي من اجل الإنسانية



## المسيرة العالمية للنساء

**(صودق على هذا الميثاق يوم ١٠ ديسمبر ٢٠٠٤ بكيغالي (رواندا)**
**خلال الملتقى الدولي الخامس للمسيرة العالمية للنساء)**

**مقدمة:**

نحن النساء، نسير منذ أمد طويل للتشهير بما نتعرض له من اضطهاد بصفتنا نساء وللمطالبة بإلغائه، ولقول إن ثمة نهاية لكل من السيطرة والاستغلال والأنانية والسعي الجنوني الى تحقيق الربح المفضي الى المظالم والحروب والغزوات والعنف.

من كفاحاتنا النسوانية، ومن التي خاضتها الاجيال السابقة من المناضلات في ربوع العالم، نشأت فضاءات جديدة للحرية، لنا نحن بالذات، ولبناتنا ولابنائنا ولجميع البنات والصبية، الذين ستطأ أقدامهم هذه الأرض. إننا نبني عالما حيث التنوع ميزة وحيث البعدين الفردي والجماعي مصدر غنى على حد سواء، وحيث تزهر المبادلات بلا اكراهات وتبرعم الكلمات والأغاني والأحلام، عالما يعتبر الإنسان إحدى اثمن الثروات، عالما تسوده المساواة والحرية والتضامن والعدالة والسلم. اننا نملك قدرة إبداع هذا العالم.

اننا نمثل اكثر من نصف البشرية. ننجب ونعمل ونحب ونبدع ونناضل ونمرح. نضطلع حاليا بمعظم المهام

الأساسية للحياة ولاستمرار هذه البشرية. ومع ذلك تظل مكانتنا في المجتمع دونية.

ان المسيرة العالمية للنساء التي ننتمي إليها، تعتبر النظام البطريركي نظام اضطهاد للنساء والرأسمالية نظام استغلال أقلية لأغلبية عريضة من النساء والرجال.

يعزز كل من هذين النظامين الآخر. ويترسخان ويتضافران بفعل العنصرية والميز على أساس الجنس وكره النساء والأجانب وذوي الميول الجنسية المثلية، وبفعل الاستعمار والإمبريالية والعبودية والعمل القسري. انهما يعبدان طريق النزعات الأصولية التي تمنع تحرر النساء والرجال، ويولدان الفقر والإقصاء، وينتهكان حقوق البشر، ويعرضان البشرية والكوكب للخطر.

## إننا نرفض هذا العالم!

إننا نقترح بناء عالم مغاير خالٍ من الاستغلال والاضطهاد والتعصب والإقصاء وقائم على احترام سلامة وتنوع وحقوق وحريات الجميع، نساء ورجالا.

يتأسس هذا الميثاق على قيم المساواة والحرية والتضامن والعدالة والسلم.

**المساواة:**

**إثبات أول**: كل البشر وكل الشعوب متساوون في جميع المجالات وبكل المجتمعات. لهم حق الإفادة، على قدم المساواة، من الثروات والأرض والعمل اللائق، ووسائل الإنتاج، وسكن لائق، وتعليم جيد، وتكوين مهني، وعدالة، وتغذية صحية كافية، وخدمات الصحة البدنية والعقلية، والحماية اثناء الشيخوخة، وبيئة سليمة، والتملك، والوظائف التمثيلية السياسية والتقريرية، والطاقة،والماء الصالح للشرب، والهواء النقي، ووسائل النقل، والتقنيات، والاعلام، ووسائل الاتصال، والترفيه، والثقافة، والراحة، والتكنولوجيا ،ومنجزات العلوم.

**إثبات ٢**: ما من وضع بشري أو وضع معيشي يبرر الميز.

**اثبات ٣**: لا يجوز اعتماد أي تقاليد أو عادات او دين أو أيديولوجيا أو نظام اقتصادي وسياسي لتبرير معاملة دونية لأي كان، أو إباحة المس بالكرامة او السلامة البدنية او النفسية.

**اثبات ٤**: النساء مواطنات كاملات المواطنة قبل ان يكن زوجات ورفيقات وأمهات وعاملات.

**اثبات ٥**: ان مجمل الأعمال غير المؤدى عنها، المسماة نسائية، والتي تضمن حياة المجتمع واستمراره (أعمال منزلية وتربية وعناية بالأطفال والأقارب) هي أنشطة اقتصادية تخلق الثروة، يتعين إعطاءها قيمة وتقسيمها.

**اثبات ٦**: المبادلات بين البلدان عادلة و لا تلحق الأضرار بالشعوب.

**اثبات ٧**: لكل فرد الحق في عمل بأجر عادل وفي ظروف أمنية وصحية تتيح العيش الكريم.

**الحرية:**

**اثبات ١**: يعيش كافة البشر أحرارا من كل عنف. وليس أي من البشر ملكا لأي آخر. لا يمكن استعباد أي كان ولا إرغامه على الزواج، او إخضاعه لعمل قسري، او المتاجرة به او استغلاله جنسيا.

**اثبات ٢**: يتمتع كل فرد بالحريات الجماعية والفردية التي تضمن كرامته لا سيما:

حرية الفكر والمعتقد والدين والتعبير والرأي وان يعيش حياته الجنسية بمسؤولية واختيار من يشاركه حياته، والتصويت والترشيح، والمشاركة بالحياة السياسية، والاجتماع، والتجمع، والتنظيم في نقابة، والتظاهر، واختيار مكان العيش والجنسية، واختيار الحالة المدنية ومتابعة الدراسة وفق اختياره، واختيار المهنة وممارستها، والتنقل والتصرف في الشخصية والممتلكات، واستعمال لغة التواصل التي يشاء مع احترام لغات الأقليات والاختيارات الجماعية للغة الاستعمال والعمل، والإعلام والتثقيف والتبادل واكتساب تكنولوجيا الإعلام.

**اثبات ٣**: تمارس الحريات بتسامح، واحترام الآخر، ذكرا او انثى، واطارات الديموقراطية والمشاركة. وتستتبع مسؤوليات و واجبات إزاء الجماعة.

**اثبات ٤**: تتخذ النساء بحرية القرارات المتعلقة بأجسادهن، وحياتهن الجنسية وخصوبتهن. و لهن حق الاختيار بين إنجاب أطفال او عدمه.

**اثبات ٥**: تمارس الديموقراطية اذا وجدت الحرية والمساواة.

**التضامن:**

**اثبات ١**: يجري تشجيع التضامن الاممي بين الأفراد والشعوب دون أي نوع من المناورة اوالتأثير.

**اثبات ٢**: كل الكائنات البشرية مترابطة. وتتقاسم واجب الحياة الجماعية والرغبة فيها، وبناء مجتمع كريم وعادل وقائم على المساواة ومبني على الحقوق الإنسانية وخلو من الاضطهاد والإقصاء والميز والتعصب والعنف.

**اثبات ٣**: الموارد الطبيعية والثروات والخدمات الضرورية لحياة الجميع نساء ورجالا، ثروات وخدمات عمومية جيدة، يستفيد منها كل فرد على نحو متساو وعادل.

**اثبات ٤**: يعود تسيير الموارد الطبيعية الى الشعوب التي تعيش حيث توجد تلك الموارد، مع احترام البيئة والاهتمام بالحفاظ على الموارد وبقائها.

**اثبات ٥**: يكون اقتصاد المجتمع في خدمة من يشكلونه من النساء والرجال. ويتم توجيه هذا الاقتصاد نحو الإنتاج ومبادلات الثروات المفيدة اجتماعيا، الموزعة بين الجميع والتي تلبي أولا حاجات الجماعة، ويقضي على الفقر ويضمن توازنا بين المصلحة العامة والمصالح الشخصية، ويؤمن السيادة الغذائية. ويرفض السعي حصرا نحو الربح دون تلبية الحاجات الاجتماعية، ويعارض التراكم الخاص لوسائل الإنتاج والثروات والرأسمال والأرض واتخاذ القرارات في يد بعض المجموعات او بعض الا فراد.

**اثبات ٦**: إسهام الجميع نساء ورجالا في المجتمع معترف به ويستتبع الحقوق الاجتماعية أيا كانت وظيفة أصحابها .

**اثبات ٧**: التصرف في الجينات خاضع للرقابة. ولا وجود لبراءة اختراع في الأحياء ولا في الجينوم البشري. ويمنع استنساخ البشر.

**العدالة:**

**اثبات ١**: يعتبر كافة البشر، بصرف النظر عن بلدانهم الأصلية وجنسيتهم ومكان إقامتهم، مواطنات ومواطنين كاملي المواطنة متمتعين بالحقوق الإنسانية (الحقوق الاجتماعية والاقتصادية والمدنية والثقافية والجنسية والإنجابية والبيئية) على نحو متساو وعادل وديموقراطي بالفعل.

**اثبات ٢**: تتأسس العدالة الاجتماعية على إعادة توزيع عادلة للثروات تقضي على الفقر، وتحد من الثروة وتضمن تلبية الحاجات الأساسية للحياة وتهدف الى تحسين رفاهية الجميع نساء ورجالا.

**اثبات ٣**: السلامة البدنية والمعنوية مضمونة للجميع نساء ورجالا. والتعذيب والمعاملات المذلة والمهينة ممنوعة. وتعتبر الاعتداءات الجنسية والاغتصاب وبتر الأعضاء التناسلية للنساء، والعنف ضد النساء والتجارة الجنسية والتجارة في البشر، جرائم ضد الأشخاص وضد البشرية.

**اثبات ٤**: إقامة نظام قضائي في المتناول ومؤسس على المساواة وفعال ومستقل.

**اثبات ٥**: يتمتع كل فرد بالحماية الاجتماعية التي تضمن الغذاء و العلاج والسكن الصحي والتعليم والإعلام والحماية أثناء الشيخوخة و الدخل الكافي للعيش بكرامة.

**اثبات ٦**: الخدمات الصحية والاجتماعية عمومية، وفي المتناول وجيدة ومجانية، بخصوص كل العلاجات وكل الأمراض وخاصة مرض السيدا (الإيدز).

**السلم:**

**اثبات ١**: يعيش كل البشر في عالم يسوده السلم. يترتب السلم لاسيما عن: المساواة بين الجنسين، والمساواة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والقانونية والثقافية واحترام الحقوق والقضاء على الفقر بما يضمن العيش الكريم للجميع نساء ورجالا، والقضاء على العنف وحيث يتاح لكل رجل وكل امرأة عمل وموارد كافية للعيش والسكن واللباس والتعليم والحماية الاجتماعية اثناء الشيخوخة، والحصول على العلاج.

**اثبات ٢**: ان التسامح والنقاش واحترام التنوع ضمانة لنشر السلم.

**اثبات ٣**: تستبعد كل أشكال السيطرة والاستغلال والإقصاء من طرف شخص ضد آخر، أو جماعة ضد

أخرى أو أقلية ضد أغلبية أو أغلبية ضد أقلية أو أمة ضد أخرى.

**اثبات ٤:** يحق لكل البشر العيش في عالم بلا حروب ولا نزاعات مسلحة ودون احتلال أجنبي ولا قواعد عسكرية. لا سلطة لأحد على حياة او موت الأشخاص والشعوب.

**اثبات ٥**: ما من عادة أو تقاليد أو ايديولوجيا أو دين أو نظام اقتصادي أو سياسي يمكن أن يبرر أشكال العنف.

**الاثبات ٦**: تحل النزاعات المسلحة او غير المسلحة بين البلدان والجماعات أو الشعوب بالمفاوضات التي تسمح بالوصول الى حلول سلمية وعادلة وذلك على المستوى الوطني والإقليمي والعالمي.

**نداء:**

ان هذا الميثاق العالمي للنساء لاجل الإنسانية يدعو النساء والرجال وكل الشعوب والمجموعات المضطهدة في العالم الى أن يبرزوا جماعيا و فرديا قدرتهم على تحويل العالم وتغيير العلاقات التي تجمعهم تغييرا جذريا من أجل تطوير علاقات مبينة على المساواة والسلم والحرية والتضامن والعدالة.

يدعو الحركات الاجتماعية برمتها وكل قوى المجتمع الى النضال قصد تنفيذ فعلي للقيم التي يدافع عنها هذا الميثاق، ولكي تتخذ السلطات السياسية التدابير اللازمة لتطبيقها.

انه يدعو الى الفعل لتغيير العالم. انها مسألة ملحة!!!

لا يمكن تأويل او استعمال اي فكرة من هذا الميثاق للتعبير عن رأي او القيام بنشاط يناقضان روح هذا الميثاق.

وتشكل القيم التي يدافع عنها كلا واحدا.

وتتساوى أهميتها وهي مترابطة وغير قابلة للتجزيء، و موقعها في الميثاق غير قابل للتغيير.

## ما هي المسيرة العالمية للنساء؟

ان المسيرة العالمية للنساء حركة مكونة من مجموعات نساء من مختلف الأصول العرقية والثقافية والدينية والسياسية ومختلف الاعمار والتوجهات الجنسية. وبدلا من ان يفرقنا هذا التنوع يوحدنا في تضامن اشمل.



التعليم حق اساسي من حقوق المرأة

تبنينا عام ٢٠٠٠، بصفتنا مسيرة عالمية للنساء، برنامجا سياسيا يضم ١٧ مطلبا ملموسا للقضاء على الفقر في العالم، وتقسيم الثروات، والغاء العنف ضد النساء واحترام سلامتهن البدنية والمعنوية. وقدمنا هذه المطالب لمسؤولي صندوق النقد الدولي والبنك العالمي ومنظمة الأمم المتحدة. لكننا لم نتوصل بأي رد ملموس.

كما قمنا بتسليم هذه المطالب الى المنتخبين والمنتخبات ولحكام وحاكمات بلداننا.

ومذاك ونحن نواصل دفاعنا عن هذه المطالب بلا انقطاع. نقترح بدائل لبناء عالم مغاير. نناضل في المنظمات الاجتماعية في العالم وفي مجتمعاتنا، ونعمل على تعميق التفكير حول مكانة النساء في العالم وما يجب ان تكون عليه. إننا نؤكد من جديد، عبر هذا الميثاق العالمي للنساء لأجل الإنسانية وعبر نضالاتنا القادمة، ان عالما مغايرا ممكن، عالما مفعما بالأمل، والحياة، وحيث تحلو الحياة، ونعلن حبنا لهذا العالم ولتنوعه ولجماله. ◆◆



# العنف ضد المرأة

## الأسباب والحلول

نازك عنبتاوي

**مع مطلع القرن الحادي والعشرين، وبالرغم من كل ما حققه الإنسان من تقدم هائل في كافة الأصعدة والمجالات الحياتية، وتمتعه بإنجازات عصر الحداثة والعولمة، إلا أنه لم يستطع منح البشرية جمعاء السلام والمحبة والألفة. إذ ما تزال بعض مظاهر التخلف، والعادات البالية راسخة في النفس البشرية، وكأنها تأبى أن تنفض ذلك عنها، رغم تغير الرداء الذي ترتديه. وظاهرة العنف ضد المرأة أكبر دليل على ذلك.**

والعنف الممارس ضد المرأة يحدث في الدول النامية والدول المتقدمة على حد سواء، وينتشر لدى الطبقات الغنية والفقيرة، الأصحاء والمرضى، المتعلمين والأميين.

والعنف العائلي والاغتصاب بالاكراه هما الأكثر انتشارا. والنساء لسن بعيدات عن هذا الخطر.

ان التمييز بين البنات والأولاد في مرحلة الطفولة له تأثير سلبي على حياة البنات في مختلف مراحل حياتهن، وكذلك الشعور بالرجولة والاحساسات الجنسية عند الأولاد تبدأ في سن الطفولة، وأن الحقوق والواجبات ودرجات القوة تختلف في كل مرحلة من مراحل الحياة.

## مراحل العنف الممارس ضد المرأة

ويمارس العنف ضد المرأة، في مراحل عمرها كافة. ويتمفصل ذلك في المراحل التالية:

**مرحلة الحمل**: الاجهاض بسبب العنف الجسدي والحروب والضرب. كما ان الاجهاد النفسي خلال الحمل تؤثر سلباً في المرأة الحامل والجنين.

**مرحلة الطفولة**: الاهمال الجسدي والعنف الجسدي وعدم الاعتناء بالصحة والطعام.

**مرحلة ما بعد الطفولة**: التحرش الجنسي والتمييز بين البنات والأولاد في المأكل والتعليم والعلاج، واستغلال البنات للعمل في المنازل، والاعتداء الجسدي والختان.

**مرحلة البلوغ**: العنف الجسدي والتحرش والاعتداء الجنسي والاستغلال الاقتصادي والإجبار على العمل، والاعتداء عليهن في اماكن العمل واخراجهن من المدارس للعمل في المنازل، لمساعدة الأسرة في مصاريف الحياة.

**مرحلة الزواج**: سوء المعاملة من قبل الزوج، والاعتداء الجنسي، والعنف الجسدي والنفسي، والضرب والتوبيخ والاهمال النفسي، وخاصة للمطلقات.

**مرحلة الشيخوخة**: إهمال الأرامل، وما يترتب على ذلك من امراض نفسية، وكذلك إهمال كبيرات السن من النواحي الصحية والنفسية والجسدية، والعنف الجسدي والقتل للحصول على المال، واهمال الزوج، والاعتداء الجنسي من قبل الزوج.

## أنواع العنف

**العنف المنزلي**: ويشمل العنف الجسدي او النفسي واغتصاب الزوج لزوجته والحرمان الاقتصادي من قبل زوجها او طليقها او اي فرد في العائلة.

**العنف الجسدي**: كالعقاب والحرق والضرب والتهديد بالقتل.

**العنف النفسي**: الحرمان من الحرية والحقوق والارهاق النفسي والاستغلال.

**العنف الاقتصادي**: استغلال راتب المرأة من قبل الزوج المتسلط او اي فرد في العائلة.

**التحرش والاعتداء الجنسي**: الاغتصاب واستغلال الفتيات الصغيرات لمارسة الفحشاء كوسيلة للكسب المالي.

**التسبب بالموت**: مباشرة بعد الولادة بسبب تفضيل الذكر على الأنثى، أو بالإهمال او التجويع.

**الايذاء الجنسي**: ختان البنات كما يحدث في بعض دول افريقيا وآسيا.

**القتل على خلفية الشرف**: من قبل احد افراد اسرتها.

**الزواج المبكر**: الزواج في سن الطفولة من زوج يكبرها بكثير، علماً أن سن الطفولة المقر من قبل منظمات الأمم المتحدة يمتد من الولادة حتى سن ١٨ سنة.

## أسباب العنف

- تعتبر المرأة نفسها هي أحد العوامل الرئيسية لبعض أنواع العنف والاضطهاد الممارس ضدها، وذلك لتقبلها له واعتبار التسامح والخضوع أو السكوت عليه كرد فعل لذلك، ما يجعل الآخر يتمادى ويتجرأ أكثر فأكثر. وقد تتجلى هذه الحالة أكثر عند فقد المرأة من تلتجأ إليه، ومن يقوم بحمايتها.
- الأسباب الثقافية: كالجهل وعدم معرفة كيفية التعامل مع الآخر وعدم احترامه، وما يتمتع به من حقوق وواجبات تعتبر عاملاً أساسياً للعنف. وهذا الجهل قد يكون من الطرفين: المرأة والمُعنِّف لها. فجهل المرأة بحقوقها وواجباتها من جهة، وجهل الآخر بهذه الحقوق من جهة أخرى، قد يؤدي إلى التجاوز وتعدي الحدود.

ويضاف إلى ذلك تدني المستوى الثقافي للأسر وللأفراد، والاختلاف الثقافي الكبير بين الزوجين، بالأخص إذا كانت الزوجة هي الأعلى ثقافة، مما يولد التوتر وعدم التوازن لدى

الزوج، كردة فعل له، فيحاول تعويض هذا النقص بالبحث عن المناسبات التي يمكن الانتقاص منها واستصغارها بالشتم أو الإهانة أو حتى الضرب.

- الأسباب التربوية: قد تكون أسس التربية العنيفة، التي نشأ عليها الفرد هي التي تولد لديه العنف، إذ تجعله ضحية له، حيث تتشكل لديه شخصية ضعيفة وتائهة وغير واثقة. ويشكل هذا السبب نحو ٨٣ في المئة من ظاهرة العنف.

وقد يكون الإبن شاهد عيان للعنف، الذي يقع على الأمهات من قبل الآباء، ما ينشأ لديه عدم احترام المرأة واستصغارها، فتجعله يتعامل بشكل عنيف معها. ويحتل هذا السبب ٣٩٪ من الحالات.

- العادات والتقاليد: وهذه متجذرة في ثقافات الكثيرين، وتحمل في طياتها رؤية جاهلية لتمييز الذكر عن الأنثى، مما يؤدي إلى تحجيم دور المرأة، وتضخيم دور الذكر، ما يمنح الرجل حقاً في الهيمنة والسيطرة، وبالتالي ممارسة العنف ضد الأنثى منذ الصغر، وتعويدها على تقبل ذلك وتحمله والرضوخ له.

كما أن الأمثال والتعابير التي يتداولها الناس في المجتمع عامة، بما في ذلك النساء، تؤصل هذه العادات، وتدفع الذكر الى التمادي في العنف.

- الأسباب البيئية: مثل الإزدحام، وتدني الخدمات، ومشكلة السكن وزيادة السكان.
- الأسباب الاقتصادية: مثل البطالة والتضخم الاقتصادي الذي ينعكس سلباً على الفرد أو الجماعة، بحيث يكون من الصعب الحصول على لقمة العيش.
- عنف الحكومات والسلطات، المتمثل في سن القوانين، التي تغمط حقوق المرأة.

## العلاج

بما أن ظاهرة العنف ضد المرأة ظاهرة قديمة ومتسعة، منذ أن كانت تباع المرأة وتشترى، وتوأد في التراب وهي حية، فلا نتوقع أن يكون حل هذه الظاهرة أو علاجها آنيا وخلال فترة قصيرة، وإنما لا بد من أن يكون جذريا وتدريجيا من أجل القضاء عليها، أو إنقاصها أكبر قدر ممكن. وذلك عبر:

- **سن القوانين المنصفة للمرأة:** من قبل المسؤولين، كالحكومات والمؤسسات، ومعاقبة من يمارس العنف ضدها، كي تشعر المرأة بالأمن والأمان وهي قابعة في قعر دارها، أو عاملة في محل عملها، أو سائرة في طرقات بلدتها.
- **التوعية الاجتماعية:** سواء كان ذلك في المجتمع الأنثوي أو في المجتمع العام، إذ لا بد من معرفة المرأة لحقوقها، وكيفية الدفاع عنها، وإيصال شكواها إلى العالم بواسطة وسائل الإعلام، وعدم التسامح والتهاون والسكوت عن سلب حقوقها، وإبداء كيان واع ومستقل لوجودها. ومن جهة أخرى نشر هذه التوعية في المجتمع الذكوري أيضا، عبر نشر ثقافة احترام وتقدير المرأة التي تشكل نصف المجتمع.

**سن القوانين المنصفة للمرأة هو العلاج الناجع للعنف الممارس ضدها**

- إن الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام المرئية والمقروءة والمسموعة في بث العديد من الثقافات، المنصفة للمرأة واضحة للجميع، لذا من الضروري تعميم هذه التوعية لتصل إلى هذه الوسائل لتقوم بالتغطية اللازمة لذلك.
- استحداث مؤسسات تقوم بتوعية الأزواج الجدد بكيفية التعامل الصحي مع بعضهما البعض ومراعاة حقوقهما المتبادلة، وكيفية تعامل الزوج مع زوجته.

**وبعد،**

إن مشوار علاج العنف لا زال في بداياته على طريق تغيير العقلية والرؤية العامة تجاه المرأة، كي تصبح إنسانا ذا كيان، وذا اعتبار ثابت، لا يمكن في أي وقت التنازل عن حقوقه والتفريط بمكتسباته.

وأهم التحديات التي تحمي المرأة من العنف وتهددها، هي الهوة السحيقة بين ما يقال وما يمارس. وهناك كلام كثير يقال عن حقوق المرأة، لكن ما يمارس يختلف ويناقض ما يقال، والمهم هو أن يتطابق القول مع الممارسة. ◆◆



# معاناة المرضى المصابين باضطراب الرُهاب المحدد

## (يخافون من السفر بالطائرة ومن المرتفعات والحيوانات الأليفة ورؤية الدم)

إعداد: وفاء أحمد

يخشى الكثير من الأشخاص الأماكن المرتفعة، ويتحاشون ركوب الطائرات، أو السير فوق الجسور، أو العبور عبر الأنفاق .. واذا ما قدر لهم فعل ذلك يصابون بخوف وهلع شديدين، مما يربكهم ويكدّر عليهم حياتهم.

وقد شخص الأطباء النفسانيين هذا المرض بأنه "اضطراب الرهاب المحدد".

والعنصر الأساس في الرُهاب المحدد، الذي كان يُطلق عليه في السابق (الرُهاب البسيط)، -حسب الاختصاصيين- هو الخوف الشديد جداً والمستمر ومن دون سبب واضح من وجود أشياء أو مواقف عادية لا تُثير مخاوف الأشخاص العاديين، ولكنها تجعل الشخص المُصاب بهذا الاضطراب يُصاب بنوبة خوف شديد من هذه الأشياء العادية مثل ؛ الخوف من السفر بالطائرة، المرتفعات، الحيوانات الأليفة، الحقنة (أخذ حقنة علاج) أو رؤية الدم.

وهذا الاضطراب ينتشر بنسبة (تقريباً) ما بين ٤ إلى ٨,٨٪ بين عامة الناس ولكن تختلف شدة هذا الاضطراب من رُهاب شديد يعوّق حياة الشخص المصاب بهذا الاضطراب إلى رُهاب مقبول تجعل الشخص يعيش، ولكن بصعوبة، ويتجنب الأشياء التي تُثير مشاعر الخوف والرهبة عنده. وفي أحيانٍ كثيرة لا يعرف الشخص المصاب بهذا الاضطراب بأنه يُعاني من مرض يمكن العلاج منه، وإنه ليس جزءاً من شخصية الفرد، ولكن هو اضطراب مثله مثل أي اضطراب آخر يمكن المساعدة في علاجه والتخفيف من حدته ليستطيع الشخص أن يعيش حياةً أكثر سهولة مع وجود هذا الاضطراب.

**تبلغ نسبة إصابة الناس بهذا المرض النفسي بين ٤-٨,٨ في المئة**

والأشخاص الذين يُعانون من هذا الاضطراب يُصابون مباشرةً بنوبات الرُهاب الشديدة عند تعرضهم المثير لرُهابهم أو للمواقف التي تُثيرها. فعلى سبيل المثال الشخص الذي يُعاني من رُهاب المرتفعات، يشعر بنوبة قلق شديد فور فجأة أن يكون في مكان مُرتفع، وقد يُصاب بنوبة هلع، حيث يبدأ فجأة بالتعّرق الشديد، وارتفاع نبضات القلب وزيادتها وكذلك الارتعاش والشعور بالتوتر الشديد، ويحاول بكل وسيلة أن يخرج من المكان المرتفع الذي يوجد فيه.

وعادةً يتجنب، مثل هؤلاء الأشخاص الذهاب إلى أماكن مرتفعة، ولكن في بعض الأحيان يجد هؤلاء الأشخاص أنفسهم في أماكن مرتفعة، مثل الجسور أو بعض العمارات المرتفعة التي يضطر الشخص المصاب بهذا الاضطراب إلى أن يذهب إلى هذه العمارات المرتفعة، رغم معرفتهم أن هذا قد يُسبب لهم نوبات هلع شديد أو رُهاباً شديداً جداً أيضاً.

من الأشياء التي ايضاً كثيراً ما يعاني منها الأشخاص العاديون هو الخوف من ركوب الطائرة، وهذا أحد أنواع الرهُاب المحدد، حيث يخشى الشخص المصاب بهذا الاضطراب ركوب الطائرة خشية أن يحدث له حادث، وهو محلق في السماء – رغم أن الدراسات تُشير إلى أن الطائرات الخاصة بنقل الركاب هي أكثر وسائل النقل أماناً– أو يخشى أن يُصاب بنوبة هلع من جرّاء إغلاق باب الطائرة، ويشعر بأنه لايستطيع أن يخرج من هذا المكان (الذي هو الطائرة)، وقد يحدث أحياناً أن شخصاً من الذين يُعانون من هذا الاضطراب يُصاب بنوبة هلع بعد أن تُغلق أبواب الطائرة.

وقد وصف الاختصاصي النفسي السعودي د. ابراهيم بن حسن الخضير هذه الحالة بقوله: " كنتُ في رحلة متجهة إلى مطار القاهرة من الرياض. وبعد أن أُغلقت الأبواب وسارت الطائرة على مدرج المطار، طلب أحد الركاب من ملاحي الطائرة أن ينزل، وعندما أخبروه بأنه من الصعب الآن أن ينزل، لأننا في طريقنا إلى الإقلاع، هاج وماج وخلق زوبعةٍ بالطائرة، وأصبح ينزع ملابسه ويتحرك بحركات مضطربة، فأشرت على الملاحين أن يسمحوا له بالخروج لأنه سوف يخلق اضطرابات في الطائرة، وتم الاتصال ببرج المراقبة وأجهزة الأمن السعودية، وعدنا مرةً أخرى إلى مريض الطائرة وتم استلام المسافر من قِبل رجال الأمن السعوديين، وقد تم تفقد مكان المسافر وتفتيش المناطق القريبة منه، وكذلك إذا كان له أي أمتعة في الطائرة كي يتم إنزالها، وكذلك يتم التحقيق معه من قِبل السلطات الأمنية السعودية عن سبب طلبه النزول من الطائرة بعد أن سارت على المدرج ".

وأشار الخضير أن لدى رجال الأمن فكرةً عن الخوف من السفر في الطائرة، ويُعامل الأمر في بدايته بجدية كما لو كان عملاً ليس مرضياً، وإنما قد يكون خلف هذا الأمر خطورة ما، لذلك يتم استجواب المسافر الذي ينزل بعد تحرك الطائرة.

وأضاف: " في أحيانٍ كثيرة، يُصاب المسافر، الذي يُعاني من هذا الاضطراب، بعد أن تقُلع الطائرة، بنوبة هلع شديدة ويُصبح في وضع مزر، ويُسبب مشكلة لطاقم الطائرة، ولكن يمكن مساعدته باستخدام أدوية مهدئة. وعادةً ما تكون هناك بعض الأدوية المهدئة بالطائرة، سواءً كانت عن طريق الفم أو

عن طريق الوريد أو عن طريق العضل، تُمكّن المصاب بنوبة الهلع من الهدوء أو النوم حتى تصل الرحلة إلى المطار الذي تقصده الطائرة".

وهناك أشخاص آخرون قد يُعانون من اضطراب الرُهاب المحدد لأمر قد يبدو بسيطاً لكنه يُعكّر صفو حياة الشخص الذي يُعاني منه. ويصف د. الخضير أحد هؤلاء بالقول: "كان أحد مرضاي يُعاني من رُهاب الجسور والأنفاق، لذلك كان عليه عندما يخرج من منزله إلى عمله أن يُغادر قبل ساعتين رغم أن المسافة، لو لم يكن يتحاشى الأنفاق والجسور أن يصل خلال خمس عشرة دقيقة. كان يسلك الشوارع التي ليس بها أنفاق أو جسور، وأصبح هذا الأمر يُشكّل معضلة ليست سهلة بالنسبة لهذا الرجل الخمسيني، وأصبح لا يخرج من منزله مع عائلته لأنه يخشى أن يمر بنفق أو جسر، من الأنفاق أو الجسور الكثيرة في مدينة الرياض. كان مهموماً بهذا الاضطراب، وعندما جلست أستمع إليه كان يشعر بالخجل. فعندما طمنته بأن هذا اضطراب معروف، وليس هو الوحيد الذي يُعاني من هذا الاضطراب، وإنما هناك الكثير من الرجال والنساء يعانون منه، وعندما شرحت له عن الاضطراب وكيف أنه يصيب أي شخص، بغض النظر عن سنه أو مكانته. وشرحت له بأن هذا الاضطراب الذي عكّر عليه صفو حياته وجعله يُعاني من الاكتئاب يمكن علاجه، أو تخفيفه إلى حدٍ كبير، شعرت بأن الارتياح قد بدا على وجهه. وشرحت له بأن هذا الاضطراب وما نتج عنه من كآبة يمكن أن يعالج بأدوية مضادة للاكتئاب، ولكن العلاج الأساسي هو العلاج السلوكي الذي يتطّلب منه أن يتعاون معنا به. ثم طلبت منه أن يحاول البدء بصعود الجسور الصغيرة، وأعطيته حبة مُهدئة يتناولها قبل نصف ساعة من خروجه من المنزل لتساعده على تخفيف قلقه. وعليه أن يحاول بقدر المستطاع أن يكون قد قام بالتجربة قبل أن يأتي لزيارتي في المرة القادمة، وشرحت له بأنه قد يُصاب بقلق شديد قبل أن يخرج من منزله باتجاه الجسر الصغير الذي طلبتُ منه أن يقود سيارته ويصعده، وتأثير الحبة المُهدئة سوف يُساعده على تخفيف القلق، وعليه ألا يتراجع عن المُضي في سيره لأن مدة قيادته فوق الجسر لن تستغرق سوى دقائق قليلة. وفعلاً عاد لي في المرة القادمة وأخبرني بأنه صعد هذا الجسر عدة مرات، وفي كل مرةٍ كان القلق أخف، وهو سعيد بهذا التقدّم



يصاب المريض بنوبة هلع شديدة عند ركوبه الطائرة

الذي حدث في حالته النفسية من صعود الجسور".

وأضاف د. الخضير: "في هذه المرة طلبتُ منه أن يقود سيارته فوق جسرٍ أطول من الذي سار عليه المرة الماضية، ويتخذ نفس الخطوات التي شرحتها له بالنسبة للجسر الصغير. كان مُتحمساً، فطلبتُ منه ألا يتعّجل في الأمر لأن ذلك قد يأتي بنتائج عكسيه، وافقني على ماقلت، وقال بأنه بدأ يشعر بأنه سوف يتخطى هذه المشكلة، خاصةً وأن حدة الاكتئاب عنده بدأت تخبو مما جعله أكثر ثقةً بنفسه. وهكذا عبر جلساتٍ كنّا نناقش كل خطوةٍ يقوم بها هذا الرجل، الذي كان يخشى الأنفاق والجسور، وبالتدريج مع تناول الأدوية المضادة للاكتئاب والقلق أصبح يسير بشكلٍ شبه طبيعي فوق جسر الخليج، وينزل الأنفاق بعده وهو يحس ببعض القلق البسيط، ولكنه لا يتجنب هذه الجسور والأنفاق. وطلبت منه أن يحاول ألا يتجنب كثيراً السير فوق الجسور أو النزول تحت الأنفاق، حتى وإن كان ذلك فقط لتعزيز ما وصل إليه من حالةٍ نفسية وعلاج لرُهاب كان مؤلماً ومُكدراً لحياته".

هناك الكثيرون ممن يُعانون من هذا الاضطراب في صمت ويظنون أنه أمرٌ لا يمكن العلاج منه. إن الرُهاب المحدد (أو البسيط) -حسب د. الخضير- اضطراب قد يكون مُنغصاً لحياة الشخص، ويحدُ كثيراً من أنشطته الحياتية، ولكن يمكن علاجه أو تخفيفه إذا تعاون الشخص الذي يُعاني من الاضطراب مع معالجه، وتساعد الاثنان على تخفيف حدة الاضطراب حتى يزول تماماً. وهذا ليس أمراً صعباً في كثير من الحالات المرضية بالرُهاب المُحدد.

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثالثة)

اعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء دون أن يدرك معناها، وإنما قد يطلقها تيمناً بالآباء (أو الأمهات) الذين رحلوا، أو ما يزالون على قيد الحياة، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. وهنا الحلقة الثالثة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور تساعد الآباء والأمهات على إختيار اسم لائق لفلذات أكبادهما:**

### أسماء الإناث

**آلاء:** نعم (جمع نعمة) ومفردها ألوة، وورد إسمها في سورة الرحمن "فبأي آلاء ربكما تكذبان".

**أناهيد:** أصلها "أناهيتا" الهندية، ومعناها المرأة الفاضلة.

**إنجي:** لؤلؤة، وأصلها "انتشي" بالتركية.

**بسنت:** زهرة ذات رائحة زكية.

**تاليا:** نور الجنة، وهو اسم آرامي قديم.

**جلنار:** اسم تركي اصله "جولينار" ومعناه زهر الرمان.

**جوليا:** اسم لاتيني ويعني الشباب.

**جيهان:** اسم فارسي ومعناه الدنيا.

**جينا:** اسم لاتيني ومعناه البستان.

**دارين:** الفتاة المحبوبة.

**دينا:** اسم فارسي ومعناه العدل.

**رازان:** اسم هندي ومعناه الوقار.

**رانيا:** اصلها "رانيه" وهي دائمة الرنو أو النظر بالتأمل.

**رولا:** اسم مختصر من الإسم اللاتيني "ريحبولا" ومعناه سيدة المدينة.

**رويدا:** اصله "رويدة" وهو المشي بتمهل.

**سالي:** ومعناه اندفاع المياه، ولها أصل انجلوسكسوني قديم.

**سيرين:** اسم هندي وهو بمعنى "حظية".

**شاهندة:** مشتق من اللغة الفارسية، وأصله "شاه ندا" وهو صوت الملكة.

**شيرين:** الجميلة.

**صافيناز:** مشتق من اللغة الفارسية، وأصله "سارفيناز" ومعناه المرأة الجميلة.

**كاميليا:** زهرة.

**لارا:** السعادة.

**لمياء:** من اللمى ومعناه المرأة داكنة الشفاه.

**لوسي:** مشتق من اللاتينية ومعناه الضوء الساطع.

**ماهيتاب**: مشتق من الفارسية ومعناه ضوء القمر.

**نادين**: مشتق من اللغة الروسية القديمة ومعناه الأمل.

**نارمان**: الجميلة.

**نازلي**: مشتق من التركية ومعناه زهرة الزيتون.

**نانسي**: مشتق من الاسبانية ومعناه المرأة الفاضلة.

**نرمين**: مشتق من التركية ومعناه المرأة الناعمة.

**نسرين**: زهرة برية.

**نيفين**: مشتق من اللاتينية القديمة، ومعناه القمر.

**جنى**: ما يجنى من العسل.

**بيلسان**: زهرة بيضاء ذات رائحة عطرة.

**ريانه**: ضد عطشانه.

**زيان**: ذات حسن وجمال.

## اسماء الذكور

**جاسر**: الشجاع.

**حسام**: السيف القاطع.

**راشد**: المستقيم.

**عامر**: المنزل المسكون بأهله.

**لبيب**: العاقل الفطن.

**فرزدق**: الرغيف وفتات الخبز.

**فيصل**: الماضي "الحاد" الفاصل بين الحق والباطل.

**مشعل**: القنديل.

**خورشيد**: اسم فارسي معناه الشمس.

**ريان**: باب من أبواب الجنة.

**براء**: يوم السعد الذي يتبرك بكل ما يحدث فيه.

**غياث**: وهو ما أمر به الله واعان المرء عليه.

**معاذ**: الشخص الذي تحميه العناية الالهية.

**منان**: كثير المن والاحسان.

**مؤنس**: الذي يزيل الوحشة.

**همام**: الملك العظيم الهمة.

**جوشن**: اسم صحابي جاهد في سبيل الله واستشهد، ومعناه: الصدر.. الدرع.

**رضا**: اختيار الأمر وقبوله، وميل النفس اليه.

**أثيل**: راسخ عريق.

**اخزم**: ذكر الحية.

**آسر**: المسيطر بحسنه وخلقه.

**أغيد**: مائل العنق ولين الجانب.

**أنوف**: عزيز النفس.

**إياد**: ما يؤيد به الشيء، ستر، معقل، جبل منيع.

**ايلي**: اسم غربي معناه: مصطفى، مختار، منتقى.

**أيمن**: ذو بركة.

**تنال**: اسم بصيغة المضارع للمخاطب: تصير نالاً: جواداً كريماً.

**ثروت**: اسم تركي، اصله العربي: ثروة: كثرة المال.

**ثمال**: مغيث، معين، منجد.

**جودت**: اسم تركي اصله العربي: جودة: صفة الجيد.

**حكمت**: اسم تركي، أصله العربي: حكمة، فلسفة، عدل، علم، خبرة وتجربة.

**حيان**: من يتحين الفرص ويترصدها، مثنى حي، عائش.

**داغر**: دافع، هاجم، خالط.

**داني**: قريب، ضد قاصي.

**دريد**: تصغير درد، وهو الحرد، او الذي ذهبت اسنانه.

**رئبال**: أسد.

**راني**: مديم النظر بسكون الطرف.

**رسلان**: مثنى رسل، وهو الرفق والتؤدة والرخاء والخصب.

**زهدي**: منسوب الى الزهد: ترك الدنيا والإنصراف الى العبادة. والاسم منقول عن التركية.

**سفوان**: من السفو: السرعة في المشية والخفة.

**سفيان**: طويل القد ضامر.

**شاهين**: طائر كالصقر وعمود الميزان.

**شبلي**: منسوب الى الشبل: ولد الأسد.

**صدام**: كثير الصدم والمدافعة.

**فادي**: الذي يفدي غيره بالنفس، أو بالمال.

**غسان**: ريعان الشباب.



# الفتيات والأبراج

## (الحمل والثور)

**كل ما يرد في هذه الزاوية يندرج ضمن الترفيه والتسلية، وهو بعيد كل البعد عن الحقيقة، لأن الإنسان هو ابن بيئته الأسرية والمجتمعية، وشخصيته هي انعكاس لتربيته وثقافته، وبالتالي فإن كل ما يرد في هذه الزاوية لا تتبناه "بلسم".**

### برج الحمل
### (٢٢ آذار - ٢٠ نيسان)

هي فتاة نشيطة، وزعيمة وقائدة مسؤولة، تستطيع إدارة الأمور، وتسيطر عليها بشكل جيد. كما أنها لا تكف عن تقديم المشروعات الجيدة والاقتراحات المفيدة... "معها يمكن أن يكون لك مشروعك الخاص.."

تعجب جداً بالرجل صاحب الشخصية المستقلة، فهي تراه أمامها لغزاً محيراً لا تستطيع حله؛ ولذلك ينصح الرجل بأن (يتقل عليها)، ولكن بأدب واعتدال... في هذه الحالة سوف تطارده لتفسير هذا اللغز، ولكن عليه أن يحذر فهي معتزة جداً بنفسها وبكرامتها؛ فهي ترى أن الرجل الذي لا يلبي نداء قلبها غير موجود، ولديها قناعة أن أول رجل ستشير إليه سيأتي ليقف بين يديها طالباً رضاها.

"تذكر دائما أن (التقل صنعة) فلا تزد منه كثيرا.. إن كل شيء يزيد عن الحد قد ينقلب إلى الضد..."

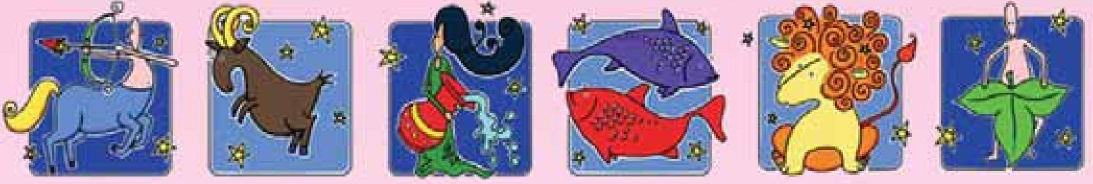
وفتاة هذا البرج تتميز بالجمال الطاغي (النفسي أو الجسدي)، وهي تعرف أنها جميلة، وأن كل الرجال منجذبون إلى جمالها ويتمنون ابتسامتها، ولكنها لا تمنح هذه الابتسامة إلا لمن يدق له قلبها، وهي تدافع عن حبها بكل ما استطاعت من قوة، بشرط أن يحارب هو العالم كله من أجلها، ويثني عليها بأفضل الكلمات. "اجعلها تشعر بجمالها..".

إذا أحبت شخصاً ستخلص له بروحها وعقلها وجسدها، وكل كيانها، وهي تبذل كل جهدها لتجعل الرجل الذي تحبه يشعر بذلك، ولكنها تحب هذا الرجل بثلاثة أرباع قلبها فقط، أما الربع الباقي فهي تتركه لعملها؛ فهي تحب عملها بشدة وتعشقه أيضاً، وعلى الرجل ألا يمنعها من أداء عملها الذي تحبه، بل عليه أن يشجعها على الترقي في عملها لأن ذلك سيزيد من مكانته في قلبها، وسيزيد حبها له وينعكس هذا على سعادته شخصياً.. "اهتمامه بعملها وتشجيعه لها سوف يجعلها تعطيه الربع الباقي من قلبها..".

وعلى الرجل أن يحذر كل الحذر من أن يخفي سراً عليها، فسوف تعرفه من غيره وسوف تستشيط غضباً، ولكنها قد تبدو هادئة في بداية الأمر، ولكنه الهدوء الذي يسبق العاصفة، وسوف تتحول من قطة أليفة إلى نمرة متوحشة فعلى الرجل أن يجعلها كاتمة أسراره حتى يتجنب "النكد".. "لا تجعلها تتحول إلى نمرة وإلا........".

هي لا تهتم بملابسها، فهي تحب الملابس العملية التي لا تقيدها، وتجعلها تؤدي عملها بسهولة وراحة، ولكنها تكره من ينتقد مظهرها أو ثيابها التي قد تبدو للناظر غير أنيقة، وخاصة أمام الناس.

هي تحب الاهتمام ولا تحب أن ينشغل عنها الرجل بأي شيء، لذا عليه أن يعبر لها عن مشاعره وأحاسيسه.. وهي كريمة جداً وما معها ليس ملكاً لها، ولا تحب أحداً أن يمنعها من إعارة أغراضها الخاصة لصديقاتها، فهي تحب أن تكون



حرة في تصرفاتها وترفض فرض قيود عليها.. وأن يكون الرجل مساعداً لها في هذا الكرم.

وعلى الرجل أن يحذر من غيرتها إذا أثنى على أي فتاة يراها؛ فستثور ثورة شديدة، ولكنها سترتدي في اليوم التالي ملابس شبيهة لما كانت ترتديها تلك الفتاة... "احذر دائماً من غيرتها.. فقد تكون الغيرة سببا في نهاية قصة حبكما.."

هي تتطلع إلى النجاح والشهرة، ويهمها جداً أن تجد شريك حياتها ناجحاً أيضاً، ولذلك على شريك الحياة أن ينجح في مجاله، ويكون نشيطاً وطموحاً، وهي من جانبها ستساعده بكل قواها للوصول إلى النجاح والشهرة؛ فهي أكثر حماساً منه لفعل ذلك؛ وهي لا تقبل بديلاً غير تحقيق الهدف والانتصار ولا تعرف شيئاً اسمه الهزيمة... "إذا كانت أكثر نجاحا منك فلا تغضب ولكن حاول أن تكون ناجحا مثلها..".

## برج الثور
## (٢١ نيسان - ٢١ أيار)

فتاة برج الثور جميلة ومحبوبة، ولها جاذبية خاصة، وتمتاز بجمال وعمق، وصبورة جداً وصلبة وصادقة وواقعية، وكل ما تريده في هذه الدنيا هو الرجل الصادق، فهي لا تكره في حياتها شيئاً إلا الخيانة، ولا تتملكها الغيرة مثل الأخريات، ولكنها إذا فقدت الثقة تنغلق على نفسها، وتحزن جداً على انخداعها، وتفقد ثقتها بالآخرين، ولا تستطيع أن تستعيد هذه الثقة إلا بصعوبة شديدة جداً.

تمتاز صاحبة هذا البرج بدفء العاطفة وتحتاج إلى شخص عاطفي أيضاً، ومن الصعب عليها الارتباط بشخص واقعي لا تبدو في تصرفاته حرارة العواطف، وهي لا تشعر بالاستقرار إلا وهي في فيض من العاطفة والحنان والتفاهم والتجاوب. "إذا لم تكن عاطفيا حاول أن تكون كذلك..."

لديها القدرة على حسن معاملة الناس وتستطيع أن تتكلم وتتحاور مع مختلف النوعيات والفئات من الناس فهي لبقة إلى أقصى حد ومجادلة جيدة. "كن لبقا مثلها وإلا فلن تكون ظاهرا في المكان الذي يجمعكما.."

هي فتاة رقيقة المشاعر تتذوق الأدب والفن وتفهم جيدا في ترتيب المنزل، ولا تحب الزهور الاصطناعية أو الأشجار الاصطناعية، ولا فاكهة الزينة أو ما شابه ذلك، وتميل إلى كل ما هو طبيعي. وأفضل شيء يمكن أن يقدمه المرشح للزواج منها لها هو الزهور الطبيعية الجميلة؛ فهي تحب الروائح الذكية المنعشة والهواء الطلق والحياة الطبيعية.. "كن طبيعيا فهي تحب كل ما هو طبيعي.."

تحب الاهتمام بكل من تحب، وخاصة الرجل الذي اختارته ليكون شريكاً لها، ولكن في قرارة نفسها تنتظر منه أن يشاركها في اهتمامها وفي مسؤوليات الحياة... "إنها ستهتم بك كثيرا فبادلها هذا الشعور.."

وفتاة الثور تعشق الأفكار الجديدة اللماحة وتتفهم الأمور بعقلية ثاقبة وتعرف أهدافها جيداً وتسعى لها دائماً ما دامت في حدود إمكانياتها وقدراتها.. "كن مساعدا لها في الوصول لهذه الأهداف.."

طبيعتها رزينة هادئة ذكية وحكيمة، ولا تحب المناصب الإدارية والدبلوماسية ولا تحلم بها، ولا تحب الفلاسفة ولا الباحثين ولا البحث العلمي، بل تفضل البعد عن كل ما يقيد حريتها، ولا تحب الضوابط التي فُرضت كي يسير عليها الآخرون، ولكنها في نفس الوقت شخصية مسؤولة وغير كسولة. "لا تشعرها بمثل هذه القيود..".

إذا اختارها الشاب لتكون زوجته سيكون فعلاً من السعداء فهي تعتني ببيتها جيداً، وتطهو أشهى المأكولات وألذ الوجبات.. "لن تأكل خارج المنزل..".

وهي منذورة للأمومة، وهذا ما يتناسب مع طبيعتها الهادئة، وتحب التناسق والجمال وتكره الفوضى والعشوائية. ورغم صبرها الشديد فإنها يمكن أن تكون مثل القنبلة سريعة الانفجار، إذا أهينت أكثر من مرة ولم تراعى مشاعرها الرقيقة وينطبق عليها مثل (اتق شر الحليم إذا غضب)... "لا تغضبها أبدا فهي لا تستحق منك ذلك..". ◆◆




### إحتفالاً بالعيد الحادي والأربعين لتأسيسها

# الجمعية تطور خدماتها في اقليم لبنان

**بيروت – "بلسم":**

**احتفلت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني (اقليم لبنان) بالعيد الحادي والأربعين لتأسيس الجمعية التي اثبتت، عبر مسيرتها الانسانية الطويلة، قدرتها على تلبية الاحتياجات الصحية والاجتماعية لأبناء الشعب الفلسطيني، داخل الوطن الغالي: فلسطين، كما في سائر البلدان العربية المضيفة للاجئين الفلسطينيين، وفي طليعتها لبنان.**

وقد حازت الجمعية على العضوية الدائمة في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وهي تلتزم بالمبادئ الأساسية للاتحاد. وترتبط بعلاقات صداقة وتعاون مع العديد من الجمعيات والمنظمات العربية الشقيقة، والدولية الصديقة.

وبهذه المناسبة، التقت مجلة "بلسم" عضو المكتب التنفيذي للجمعية، وأمين سر اقليم لبنان فيها، الأخ الدكتور محمد عثمان، في مكتبه الكائن في مجمع عكا الطبي ببيروت، لإلقاء الضوء على طبيعة الخدمات التي قدمتها، وتقدّمها، الجمعية لأبناء الشعبين الفلسطيني واللبناني، وكل محتاج، تطبيقاً لأهدافها الانسانية السامية.

## تاريخ حافل

في بداية اللقاء، استعرض الدكتور محمد عثمان، أهم الانجازات التي حققتها الجمعية، منذ تأسيسها في السادس والعشرين من شهر كانون الأول (ديسمبر) عام ١٩٦٨، وتحديداً خلال الأحداث الدامية التي شهدها لبنان، في النصف الثاني من عقد السبعينات في القرن الماضي، وخلال الاجتياح الاسرائيلي للبنان في العام ١٩٨٢، وما اعقبه او تمخض عنه من مجازر وحشية وكوارث فظيعة بحق الإنسانية، في مختلف المخيمات والمناطق اللبنانية. وكانت الجمعية تقيم المستشفيات الثابتة والمتنقلة، اضافة الى دور النقاهة والمجتمعات الصحية، ومراكز الطب الوقائي ورعاية الأمومة والطفولة. كما كانت تحرّك سيارات الاسعاف والاجهزة الطبية والتمريضية العاملة عليها، لنقل المرضى والجرحى، وتخفيف معاناة المصابين وذويهم، وتقدم لهم المساعدة الإنسانية الضرورية، دون تمييز. وغالباً ما كانت تتعاون مع وزارة الصحة اللبنانية، ومع الصليب الأحمر اللبناني والدولي، لتحقيق الاهداف الإنسانية المشتركة للجميع.

وأوضح الدكتور عثمان أنه بالنظر الى طبيعة الخدمات الصحية المحدودة التي تقدمها وكالة اغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "الأونروا" للفلسطينيين، في عياداتها الطبية داخل المخيمات، ولعدم شمول هؤلاء بتقديمات وزارة الصحة اللبنانية، حتى تاريخه، فإن الجمعية تعمل على مواصلة تقديم الخدمات الصحية والإنسانية الممكنة لسكان المخيمات وجوارها، وهي تدير لهذا الغرض خمسة مستشفيات، وتسعة مراكز صحية متطورة موزعة، في كل المناطق، وداخل المخيمات والتجمعات السكنية الفلسطينية. وقد تعاقدت لهذا الغرض، منذ اكثر من عشرة أعوام، مع "الاونروا" لاستقبال مرضى الاستشفاء والعمليات الجراحية، في مقابل مردود مادي محدود، قياساً بما تدفعه الوكالة الدولية للمستشفيات اللبنانية الخاصة المتعاقدة معها.

وأضاف الدكتور عثمان أن عمل الجمعية يتركز حالياً داخل فلسطين، بالنظر الى ما يتعرض له الفلسطينيون هناك من اعتداءات اسرائيلية مستمرة، وما ينجم عنها من اصابات وخسائر، في الأرواح والممتلكات، إلا أن عمل الجمعية، في فروع الشتات، لا يقل عما هو عليه الحال في الأراضي الفلسطينية، رغم اختلاف الظروف والأوضاع الصحية والديموغرافية.

## مستشفيات فاعلة ومتطورة

وعدّد الدكتور عثمان المستشفيات والمراكز الصحية التابعة للجمعية، في اقليم لبنان، على الوجه التالي:

**مستشفى الهمشري:**

وهو الركن الأساسي في "مجمع الشهيد الدكتور فتحي عرفات الطبي"، الذي يضم الى جانب المستشفى: معهد القدس للتمريض، ومركزاً للعلاج الفيزيائي، وقسماً لغسيل الكلى، بالاضافة الى المستودعات الطبية المركزية.

ويقع مستشفى الهمشري، وهو المستشفى المركزي الأول للجمعية في لبنان، في منطقة متوسطة بين مخيمي عين الحلوة والميّة وميّة، قضاء صيدا، ويتسع لمائة سرير، ضمن الأقسام التالية:

- قسم الجراحة العامة في مختلف التخصصات.
- قسم العناية المركزة I.C.U.
- قسم العمليات الجراحية.
- قسم الحاضنات الاصطناعية للاطفال غير مكتملي النمو.
- قسم الأمراض الداخلية والسكري.
- قسم الأمراض القلبية.
- قسم أمراض الأطفال.
- قسم الولادة والجراحة النسائية.
- قسم جراحة الفك والوجه والأسنان.
- قسم جراحة العيون وأمراضها.
- قسم العيادات الخارجية.
- قسم المختبر، والأشعة، والتصوير الصوتي وتصوير الثدي.
- قسم الاستقبال والطوارئ، ليل نهار ٢٤/٢٤.

ويمتاز مستشفى الهمشري بوجود قسم متطور لغسيل الكلى، وهو يستقبل اكثر من ٦٠ مصاباً بمشاكل كليوية من مختلف المخيمات والتجمعات الفلسطينية في لبنان، اذ ان مرضى الفشل الكلوي من الفلسطينيين لا تشملهم خدمات وزارة الصحة اللبنانية في هذا المجال.



د. محمد عثمان – امين سر اقليم لبنان

**مستشفى حيفا:**

يقع في مخيم برج البراجنة، في الضاحية الجنوبية لمدينة بيروت، وتغطي خدماته الصحية سكان المخيم والجوار، بالإضافة الى اللاجئين المقيمين في العاصمة بيروت، وفي مخيمات "صبرا وشاتيلا" و"مار الياس" و"ضبية" و"جسر الباشا" و"برج حمود". ويحتوي المستشفى على ٦٢ سريراً في مختلف الاقسام والتخصصات.

**مستشفى الناصرة:**

يقع في بلدة "بر الياس" البقاعية، ويقدم خدماته للاجئين المقيمين في مخيم الجليل (ثكنة ويفل سابقاً) وللتجمعات الفلسطينية المنتشرة في البقاع الأوسط والغربي مثل: بر الياس، سعد نايل، جلالا، جب جنين، زحلة، شتورا وغيرها، وكذلك لأبناء الشعب اللبناني الشقيق، من ذوي الدخل المحدود، او اصحاب الاحتياجات الخاصة، وسعته ٣٠ سريرا في مختلف التخصصات.

**مستشفى صفد:**

يقع في مخيم البداوي (طرابلس) ويتسع لـ٣٢ سريرا، في مختلف الاقسام والتخصصات. ويقدم خدماته المتنوعة للاجئين الفلسطينيين في لبنان الشمالي، اضافة الى المرضى اللبنانيين، والمحتاجين كافة. وقد قام هذا المستشفى بدور كبير وفاعل خلال الأحداث الدامية التي شهدها مخيم نهر البارد، وأدت الى تدميره بالكامل، وتهجير سكانه، في ظروف صحية وحياتية قاسية. وقد تم استحداث قسم للعناية الفائقة فيه ICU بدعم من منظمة التحرير، كما تمت إعادة تأهيله وتطوير مختلف اقسامه مؤخراً، بدعم من الحكومة الهولندية، عبر وزارة الخارجية والصليب الاحمر الهولندي.

**مستشفى بلسم:**

شُيّد في مخيم الرشيدية (قضاء صور) ويقدم خدماته الصحية والاستشفائية والجراحية للاجئين الفلسطينيين المقيمين في مخيمات لبنان الجنوبي، مثل "الرشيدية" و"البص" و"البرج الشمالي" و"القاسمية"، وللتجمعات الفلسطينية واللبنانية في مدينة صور وضواحيها مثل "البرغلية"، و"جل البحر"، و"الشبريحا"، و"دير قانون النهر" و"المعشوق" و"الواسطة" وغيرها. ويحتوي المستشفى على ٢٨ سريراً في مختلف الاختصاصات والاقسام.

## المراكز الصحية

والى جانب هذه المستشفيات، قال الدكتور عثمان، إن الجمعية تدير تسعة مراكز صحية ومجمعات طبية، موزعة على مختلف المخيمات الفلسطينية في لبنان. وتشتمل خدمات هذه المراكز: الرعاية الصحية الأولية، ورعاية الأمومة

والطفولة، وعيادات الصحة العامة، وبعض التخصصات الضرورية مثل القلب والشرايين، الأنف – اذن – حنجرة، والعيادات العظمية والجلدية وطب العيون، وصولاً الى صحة الفم والاسنان، والعلاج الفيزيائي وتدريب المعوقين، بهدف اعادة تأهيلهم صحيا واجتماعياً، بالاضافة الى التحاليل المخبرية وصور الأشعة، والتصوير الصوتي، وأقسام الصيدلة والطوارئ والاسعاف الأولي، والتثقيف الصحي المجتمعي، وهذه المراكز هي:

- عيادات الطوارئ التي اقامتها الجمعية في محيط مخيم نهر البارد، حيث يقيم آلاف المهجرين العائدين الى تخوم المخيم، في ظروف صحية واجتماعية بالغة الصعوبة، وهي تعمل مع سيارات الإسعاف والمتطوعين، على مدار الساعة.
- مركز شاتيلا الصحي – بيروت.
- مركز مار الياس – بيروت.
- مجمع عكا الطبي (عيادات تخصصية ومراكز تشخيصية) – بيروت.
- مركز سعد صايل الصحي – عين الحلوة / صيدا.
- مركز القاسمية لتأهيل الجرحى والمعوقين – صور.
- مركز البص الصحي – صور.
- مركز الجليل في مخيم البرج الشمالي – صور، ويحتوي على دار للتوليد وعيادة طوارئ.
- مركز بعلبك الصحي.

## أجهزة مكملة

وأضاف الدكتور عثمان، في حديثه لـ "بلسم": إن عمل الجمعية في اقليم لبنان، لا يقتصر على إدارة المستشفيات والمراكز الصحية او المجمعات الطبية فقط، وانما هو يشمل ايضاً ادارة الأجهزة المكمّلة، لتقديم افضل الخدمات الصحية والاجتماعية المكنة، لأبناء الشعبين اللبناني والفلسطيني، على حدّ سواء، اضافة الى تحقيق التكامل في العمل في مختلف المجالات.

وتتوزع هذه الأجهزة على العناوين التالية: جهاز الشؤون الادارية، جهاز المالية، جهاز الخدمات الطبية، جهاز المشاريع التنموية، جهاز الصيدلة والمستودعات الطبية، جهاز التعليم والتدريب، جهاز العلاقات العامة، جهاز الشؤون الاجتماعية، جهاز الشباب والمتطوعين، جهاز الاسعاف والطوارئ .. وجهاز الاعلام.

وبفضل التعاون والتكامل في العمل بين لجنة اقليم لبنان، والمسؤولين في هذه الأجهزة، ومديري المستشفيات والمراكز الصحية والمجمعات الطبية التابعة للجمعية، في مختلف المناطق اللبنانية والمخيمات، فقد تمكنت الجمعية من تطوير خدماتها المتنوعة، من حيث الكم والكيف، وأصبحت المؤسسات التابعة لها، أشبه ما تكون بمعاهد علمية وعملية متطورة، وقادرة على تخريج كوادر طبية وادارية وتأهيلية فاعلة، وذلك بالتعاون مع الاتحاد الاوروبي، وعدد من الجمعيات الأهلية، العربية والدولية، عبر "معهد القدس للتمريض" التابع للجمعية في لبنان.

## خطة التطوير العام

وختم الدكتور محمد عثمان مقابلته مع مجلة "بلسم" بالتأكيد على حرص الجمعية، في اقليم لبنان، كما في سواه، على تحقيق الأهداف التي تم التركيز عليها في المؤتمر العام العاشر للجمعية، الذي عقد في رام الله في شهر آذار (مارس) من العام ٢٠٠٩، وذلك للمساهمة في تمكين أبناء الشعب الفلسطيني من التمتع بصحة جيدة، ورفاهية اجتماعية، في مختلف اماكن تواجدهم، في الداخل والخارج، بالاضافة الى تطويره كفاءة اجهزة الجمعية وتنمية قدراتها البشرية والادارية، وبناء شراكة متينة مع المؤسسات والجمعيات العربية والدولية، ذات الاهتمام المشترك.

وبناءً على هذه التوجهات والأهداف، فقد قامت الجمعية في لبنان، بتشكيل لجان علمية في كل مستشفى، من ذوي الكفاءات العلمية في مختلف الاختصاصات، وذلك لمتابعة الأعمال الطبية والجراحية وملفات المرضى، بإشراف اللجنة العلمية المركزية في الإقليم، وذلك بهدف تطوير نوعية الخدمات الصحية وتخفيف المشاكل والمعوّقات. هذا بالإضافة الى العمل على تطبيق نظام المعلوماتية الإدارية "Mis" لتحسين الوسائل والسياسات الإدارية، بالتعاون مع الاتحاد الأوروبي، عبر الصليب الأحمر الهولندي. بالإضافة الى تنظيم دورات علمية وعملية متطورة في مختلف المجالات الطبية والتمريضية والادارية، بهدف تحقيق الجودة، وتنمية قدرات القوى البشرية العاملة في الجمعية.

### خلال زيارة مدير منطقة الشرق الاوسط وشمال افريقيا للجمعية

## الهلال الأحمر والاتحاد الدولي للصليب الاحمر والهلال الأحمر يبحثان سبل تعزيز التعاون المشترك بينهما

بحث د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وعبد الكريم بن سي علي، مدير منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا في الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، سبل تعزيز التعاون المشترك بين الجانبين، وخاصة فيما يتعلق بالبرامج الإنسانية للجمعية في قطاع غزة.

جاء ذلك خلال زيارة قام بها بن علي بتاريخ ١٨/١/٢٠١٠، للمقر العام للجمعية في مدينة البيرة، التقى خلالها د. الخطيب وعددا من مديري الدوائر في الجمعية، واستمع منهم لشرح عن الخدمات التي تقدمها الجمعية وبرامجها.

وأطلع د. الخطيب الضيف، خلال جولة استطلاعية اصطحبه فيها إلى دوائر الجمعية، والمستشفى التابع لفرعها في مدينة البيرة، على برامجها، وأهدافها وخططها المستقبلية، وأبرز الخدمات التي تقدمها للمواطن الفلسطيني في الوطن والشتات، وأبرز المعيقات التي تعترض عملها.

واتفق الطرفان خلال الزيارة، على تعزيز ودعم التعاون المشترك بين الجانبين، لتحقيق الأهداف المشتركة المتمثلة في تقديم المساعدة لمن يطلبها، وتعزيز عمل الجمعية، لتقدم خدماتها بالشكل الأمثل.

وتناول الجانبان الوضع الاجتماعي والإنساني في فلسطين، وبخاصة في قطاع غزة، وسبل تطوير وتعزيز البرامج الكفيلة برفع العبء عن كاهل المواطن الفلسطيني، ودعمه بكافة السبل، لضمان حصوله على الخدمة الإنسانية والاجتماعية المناسبة.

من جانبه ثمن بن علي الجهود الكبيرة التي تبذلها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، رغم شح الإمكانيات والصعوبات التي تواجهها وعلى رأسها الاحتلال الإسرائيلي، مبديا إعجابه الشديد بالخدمات التي تقدمها الجمعية.

وأبدى اهتماما كبيرا بقضية التنسيق لإدخال المواد الطبية والمعونات الإنسانية لقطاع غزة، عن طريق الهلال الأحمر المصري، والمنظمة العربية لجمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر، والاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، من جهة، وعبر التنسيق مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، لإدخالها من الضفة الغربية الى قطاع غزة من جهة أخرى.

### استمرت عشرة أيام

## وفد شبابي من الصليب الأحمر الدنماركي يزور جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

قام وفد شبابي من الصليب الأحمر الدنماركي، بتاريخ ٢٤/١/٢٠١٠، بزيارة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، استمرت عشرة أيام، هدفت إلى تبادل التجارب والخبرات مع مجموعة من متطوعي وكوادر الجمعية العاملين في المجال الشبابي والتطوعي.

تخلل الزيارة تنفيذ العديد من الأنشطة والفعاليات، شارك فيها الوفد الضيف وعدد من متطوعي وكوادر الجمعية، لعل أبرزها الحلقة الدراسية، التي نظمت بين الجانبين، واستمرت ثمانية أيام متواصلة، تم خلالها إجراء دراسة معمقة عن احتياجات الشباب في فلسطين، عموماً، ومحافظة جنين، خصوصاً، إضافة الى تنظيم عدد من المحاضرات والندوات تناولت مواضيع شبابية عديدة.

وقام الوفد بزيارة ميدانية لفرع الجمعية في محافظة جنين، تم خلالها تقسيم المشاركين إلى مجموعات لدراسة احتياجات الشباب في المحافظة، وموضوع التخطيط والخطط الإستراتيجية، وطرق كتابتها على اعتبار أن هذه الخطط هي التي تعرّف المؤسسة بواقعها الحالي، وبما ستؤول إليه مستقبلاً، مما يسهل عليها تنفيذ الأنشطة والمشاريع بسهولة ويسر.

وفي ختام الزيارة أكد المشاركون على أن الحلقة الدراسية ساهمت في تمكينهم من دراسة أوضاعهم وقضيتهم، وإيجاد نوع من اللحمة ما بين الشباب الفلسطيني والدنماركي المشاركين في هذه الحلقة الدراسية، ما خلق انطباعات جيدة وجديدة لدى الطرفين.

وكان د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، استقبل الوفد الضيف، بحضور جورجيو فيرارى، ممثل الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في فلسطين، وعدد من مديري

دوائر الجمعية.

وأكد د. الخطيب، في كلمة ترحيبية بالوفد الضيف، أن هذه الزيارة هدفت إلى تبادل الخبرات بين الجمعيتين، في مجال العمل الشبابي، والبرامج الشبابية، مشيرا إلى أن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تعد من اوائل الجمعيات التي طالبت بوضع برامج الشباب على رأس اولويات عمل الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

وأشار إلى أن الجمعية تولي اهتماماً كبيراً لشريحة الشباب، وأنها تُفّعل العديد من البرامج المعنية بهم، خدمة للمجتمع.

من جانبه، أشار فيرارى إلى أهمية هذه الزيارة، التي هدفت إلى تبادل الخبرات في المجال الشبابي، كون الشباب شريحة مهمة جداً وفاعلة يقع على عاتقها العديد من المسؤوليات.

وأشاد بالدور الكبير، الذي تلعبه شريحة الشباب في المجتمع الفلسطيني، بالرغم من الظروف القاسية التي تعيشها، نتيجة للاحتلال، لافتاً إلى أن الشباب الفلسطيني قادر، بالرغم من هذه الظروف، على الإبداع والتميز.

### نظمته شبكة معاً الفلسطينية

## الجمعية تفوز بالمركز الأول في استفتاء عن أفضل مؤسسة خدماتية فلسطينية

فازت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بالمركز الأول عن أفضل مؤسسة خدماتية فلسطينية، في استفتاء نظمته شبكة "معا" الإعلامية الفلسطينية، عبر موقعها الالكتروني على شبكة الانترنت، في الفترة من ٢٠٠٩/١٢/٢٣ – ٢٠١٠/١/١٠.

وقد شارك في هذا الاستفتاء ٤٢٤٢٠٠ شخص، من داخل فلسطين وخارجها، كان نصيب فلسطين ما نسبته ٧٠٪، والباقي توزع على نحو ١٢٠ دولة عربية وأجنبية.

يذكر أن نتائج الاستفتاء، الذي قررت الشبكة تنظيمه سنويا، أظهرت فوز الجمعية بالمركز الأول مناصفة مع جامعة القدس المفتوحة، في حين فازت كل من جامعة النجاح، والجمعية الإسلامية، والإغاثة الزراعية، والكلية العصرية، بالمراكز الأخرى تباعا.

وكانت الجمعية فازت العام الماضي بالعديد من الجوائز المحلية والدولية، من بينها جائزة الشهيد ياسر عرفات للإنجاز، وجائزة "هنري ديفدسون" للخدمات المميزة، التي يقدمها الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، إضافة إلى جائزة أفضل مؤسسة لرصد الإعاقة في الشرق الأوسط.

### خلال شهر كانون الثاني

## مئات المواطنين يستفيدون من الخدمات الصحية والاجتماعية والتوعوية التي قدمها فرع الجمعية في جباليا

أنجز فرع الجمعية في جباليا، خلال شهر كانون ثاني (يناير) الماضي، العشرات من الدورات وورش العمل واللقاءات والمحاضرات والندوات، في المجالات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من المواطنين من كلا الجنسين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ٣٥ ورشة عمل عن التبول اللاإرادي عند الأطفال، والنظافة الشخصية، استفاد منها ٢٢٠ شخصاً. ونظم يوماً مفتوحاً للدعم النفسي والتفريغ الانفعالي انتفع منه ٧٧ شخصاً. كما عمد الى عقد دورات تدريبية خاصة بالمربيات لإفادتهن عن السبل التربوية لفهم نفسيات الأطفال.

ومن جانب آخر نظم الفرع سبع محاضرات عن انفلونزا الخنازير، استفاد منها ٤٠٠ شخص من كلا الجنسين. كما نظم ثلاث محاضرات عن فوائد المكسرات وصحة القلب وأهمية اللعب عند الطفال، استفاد منها ٩٦ سيدة.

وبالتعاون مع المركز الثقافي في جباليا نظم الفرع ثلاث ندوات، الأولى كانت عن الأرق وأسبابه وعلاجه، والثانية عن مرض الزهايمر، وتمت بالتعاون مع مؤسسة بناة فلسطين، والثالثة عن الضغوط النفسية. وقد شارك في الأولى ٢٢ سيدة، وفي الثانية ٢٥ سيدة، وفي الثالثة ٣٠ شخصاً.

وفي السياق ذاته عقد الفرع دورة إعداد مدربين في مجال التوعية من مخاطر الألغام والمخلفات الحربية والأجسام المشبوهة، شارك فيها ٢٠ شخصاً. كما عقد ثمانية لقاءات في الموضوع نفسه. واستقبلت عيادة الفرع، خلال شهر كانون ثاني الماضي، ٢٢٨٧ حالة مرضية من مختلف الأعمار.

## أمانة السر تعقد اجتماعاً لممثلي أربع شعب للجمعية للتعريف بهيكلية الهلال الأحمر

بحضور رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، وأمين السر سميح أبو عيشة، عقدت أمانة السر في الجمعية، بتاريخ ٢٥/١/٢٠١٠، في المقر العام للجمعية في البيرة، اجتماعاً لممثلي الهيئات الإدارية لشعب الجمعية في كل من ترقوميا والشيوخ ويطا والظاهرية، لوضعهم في صورة هيكلية الجمعية، وطبيعة عمل أمانة السر، وعلاقتها بالفروع والشعب، وماهية صلاحياتها ومسؤولياتها.

افتتح الاجتماع رئيس الجمعية بكلمة حيا فيها الحضور، مثنياً على جهود الهيئات الإدارية والمجتمع المحلي في الشعب الأربعة، التي تقوم بدور فعال في نشر رسالة الجمعية وأهدافها، والخدمات التي تقدمها.

وبدوره حدد أبو عيشة مهام ومسؤوليات فروع الجمعية وشعبها، وطبيعة عملها وعلاقاتها بالمجتمع المحلي، المبنية على خدمة أفراده، مبدياً توجه أمانة السر في ضمان استمرار وتواصل هذه الاجتماعات بينها وبين فروع الجمعية وشعبها كافة، وبينهما وبين الدوائر في المقر العام للجمعية.

## مستشفى الجمعية في البيرة ينجز عدداً من الأنشطة الصحية التوعوية

أنجز مستشفى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في البيرة، مؤخراً، عدداً من الأنشطة الصحية التوعوية لمجموعة من طالبات المدارس، والقابلات في المستشفى.

وفي هذا الإطار نظمت إدارة المستشفى محاضرتين لطالبات مدرسة البيرة الأساسية والمدرسة الإسبانية، تناولتا العديد من المواضيع عن الصحة العامة، والوقاية من الأمراض والحد من انتشارها، ومرض انفلونزا الخنازير، من جهة أعراضه والوقاية منه وعلاجه وتداعياته المستقبلية.

وضمن مشروع القبالة النرويجي عقدت ادارة المستشفى ورشة عمل لقابلاته عن أساليب ومهارات التواصل، وكيفية التخفيف من الضغوط النفسية، والتفكير الإيجابي تجاه الذات وتجاه الآخرين، وطرق العناية بالحامل قبل الولادة وتهيئتها نفسياً وجسدياً، وطرق تذليل الصعوبات التي تواجه القابلات من أجل تقديم الخدمة الفضلى للمواطنين.

ومن جانب آخر شرع المستشفى، مؤخراً، بتقديم خدماته في مجال تقييم السمع عند المواليد الجدد وفحصه، وإجراء تخطيط للقوقعة بواسطة جهاز الكتروني.

وبدورها نظمت دائرة التعليم المستمر في المستشفى محاضرتين، كانت الأولى عن أسباب سكري الحمل والعوامل التي تساهم في حدوثه وتشخيصه وعلاجه. أما الثانية فتناولت القواعد الصحية السليمة للحمية الغذائية للمصابات بسكري الحمل، ونوعية الأغذية المناسبة للحامل لتمكينها من السيطرة على نسبة السكر في الدم. وقد استفاد من هاتين الفعاليتين العشرات من السيدات.

### بهدف تعزيز قيم ومبادئ الصحة العامة لدى المواطن

## دائرة الرعاية الصحية الأولية تنفذ سلسلة من الفعاليات المختلفة

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية، خلال شهر كانون ثاني الماضي، سلسلة من الأنشطة والفعاليات المختلفة في عدد من قرى وبلدات الضفة الغربية، هدفت الى تعزيز قيم ومبادئ الصحة العامة لدى المواطن الفلسطيني، وتطوير مهارات العاملين والمتطوعين في الدائرة.

وفي هذا الشأن نظمت الدائرة عشرات المحاضرات واللقاءات التي صبت في مجال التوعية الصحية والاجتماعية، وتناولت مرض السكري والإعاقة والاكتئاب والرضاعة الطبيعية وقلق الامتحانات وانفلونزا الخنازير والعلاقات الأسرية، استفاد منها ١٧٣٥ شخصاً من الجنسين.

وفي سياق التوعية والتثقيف الصحي المدرسي عقدت الدائرة عدداً من ورشات العمل، ونظمت ندوات في مجالات الإعاقة ودمج ذوي الإعاقة في المجتمع، استفاد منها ٩٦٥ شخصاً من طلاب ومعلمين وأولياء أمور الطلاب.

وبدوره نظم مركز بدو الصحي يوماً طبياً، بالتعاون مع مشفى سان جون للعيون، تم خلاله إجراء فحوصات نظر لأكثر من ٢٧ مسناً ومسنة.

الى ذلك، وبمناسبة الذكرى الحادية والأربعين لتأسيس الجمعية، التي صادفت في السادس والعشرين من شهر كانون أول الماضي، نفذت الدائرة سلسلة من الأنشطة والفعاليات، في عدد من قرى وبلدات الضفة الغربية، تناولت مسيرة الجمعية

وأهدافها ومبادئها والخدمات التي تقدمها، وفروعها في الداخل والخارج، ودوائرها، إضافة الى تقديم فقرات فنية ومسرحية، وتنظيم أيام طبية لعلاج المرضى، وأخرى توعوية في مجال الصحة العامة.

### خلال العام الماضي

## الجمعية تسجل ٤٥٥ إنتهاكا بحق منشآتها وطواقمها الطبية

واصلت قوات الاحتلال الإسرائيلي اعتداءاتها على الطواقم الطبية التابعة للجمعية، والمتمثلة بإطلاق النار المباشر على سيارات الإسعاف، والاعتداءات الجسدية واللفظية على طواقمها، وعرقلة وصولها إلى المصابين والمرضى، مخالفة بذلك قواعد القانون الدولي الإنساني الواجب تطبيقها زمن الاحتلال الحربي. وقد بلغ عدد هذه الانتهاكات خلال العام الماضي ٤٥٥ انتهاكاً.

وتم خلال السنة المذكورة تسجيل ١٥ حادث إطلاق نار واعتداء جسديا على أفراد طواقم سيارات الإسعاف التابعة للجمعية في الضفة الغربية وقطاع غزة، ما أدى إلى إستشهاد أحد متطوعي الجمعية في قطاع غزة أثناء قيامه بمهامه الإنسانية، وأصيب ١٠ أفراد من طواقم الجمعية الطبية، والحقت أضرارا مادية باثنتين وعشرين سيارة إسعاف.

ورصدت الجمعية ٤٤٠ حالة إعاقة، ومنع مرور لسيارات إسعاف تابعة لها، منها ٢٨٩ حالة رصدت على الحواجز العسكرية المؤدية إلى مدينة القدس، و١٣٢ حالة في قطاع غزة، خلال العملية العسكرية الإسرائيلية التي إستمرت ٢٢ يوماً.

وسجلت الجمعية خمس حالات إعاقة ومنع مرور على بوابة العلمي المؤدية إلى جسر الكرامة، وأربع حالات في منطقة الخليل، وحالتين في منطقة رام الله، بالإضافة إلى حالتين إضافيتين في كل من نابلس وقلقيلية.

وكان من أبرز الإنتهاكات الإسرائيلية التي تعرضت لها الجمعية خلال العام الماضي، استهداف مدينة النور التابعة للجمعية، والواقعة في منطقة تل الهوى وسط مدينة غزة، بوابل من القذائف والقنابل الفسفورية، ما أدى إلى إلحاق أضرار مادية جسيمة بالمنشآت الطبية في المدينة، التي تضم مستشفى القدس، ومبنى الإسعاف والطوارئ، والمبنى الإداري، والمستودعات، وغيرها من الأقسام.

وتعد هذه الممارسات خرقاً واضحاً لأهم قواعد القانون الدولي الإنساني، المتمثلة في اتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩ بشأن حماية المدنيين زمن الحرب، والبروتوكول الإضافي الأول لاتفاقيات جنيف الأربع المنطبقة قانوناً على الأرض الفلسطينية المحتلة، والتي كفلت حماية الطواقم الطبية المكلفة بالبحث عن المرضى والجرحى والمنكوبين، و إجلائهم، ونقلهم، وتشخيص حالتهم، وعلاجهم، وتقديم الإسعافات الأولية لهم، كذلك احترام كرامة وحياة السكان المدنيين زمن الاحتلال الحربي.

## فرع الجمعية في طوباس يعقد دورة في الإسعاف الأولي شاركت فيها ٢٠ سيدة

عقد فرع الجمعية في طوباس بتاريخ ٣١/١/٢٠١٠ دورة في الإسعافات الأولية، شاركت فيها ٢٠ سيدة من قرية الباذان، تضمنت أسس ومبادئ الإسعاف الأولي.

وأشار د. جمال دراغمة، رئيس الفرع، الى أهمية عقد مثل هذه الدورات، التي تهدف الى تعليم مبادئ الإسعافات الأولية للغالبية العظمى من أبناء المجتمع، لمواجهة حدوث أي طارئ قد يتعرضون له.

وبيّن أن الجمعية تهدف الى التواصل المستمر مع كافة المؤسسات المحلية من أجل توعية وتثقيف كافة أفراد المجتمع، مؤكداً على أن هذه الدورة تأتي ضمن سلسلة من الفعاليات التي تنظمها الجمعية باستمرار، وتستهدف مختلف فئات المجتمع المحلي في محافظة طوباس والمناطق المحيطة بها.

## فرع الجمعية في حلحول ينظم يوماً طبياً مجانياً للمسنين والأطفال

نظم فرع الجمعية في حلحول، بتاريخ ٩/١/٢٠١٠، يوما طبيا مجانيا، استهدف مرضى الأمراض المزمنة، وعدداً من الأطفال المصابين بمشاكل في الشبكية والنظر بشكل عام، وذلك بالتعاون مع مستشفى سان جون للعيون في القدس.

تضمنت هذه الفعالية إجراء فحوصات طبية لشبكية العين، وقوة النظر، والكشف المبكر لمضاعفات الأمراض المزمنة على العيون. وبلغ عدد المستفيدين ٢٥ مريضا من أصحاب الإمراض المزمنة وكبار السن، و١٥ طفلا ممن يعانون من مشاكل العيون

المختلفة. وتأتي هذه الفعالية في إطار سلسة الفعاليات الصحية والتوعوية التي ينظمها الفرع، بمناسبة الذكرى الواحدة والأربعين لتأسيس الجمعية، والبرامج الأسبوعية والشهرية التي ينفذها، وتهدف لتقديم الإرشادات وتنمية القدرات السلوكية لأصحاب الأمراض المزمنة.

## الجمعية تنظم يومين مفتوحين في خانيونس والبيرة للأطفال والمسنين

نظمت الجمعية، خلال شهر كانون ثاني الماضي، يومين مفتوحين للأطفال والمسنين في كل من خانيونس والبيرة، استفاد منه العشرات من الأشخاص.

ففي خانيونس نظم مركز التأهيل، التابع للجمعية بتاريخ ٢٥/١/٢٠١٠، يومه المفتوح، بالتعاون مع مؤسسة عبد المحسن القطان، شارك فيه العشرات من الأطفال، وتضمن سلسلة من الأنشطة، توزعت بين الموسقى والمطالعة والرسم وعروض الفيديو، والألعاب.

وفي البيرة تم تنظيم اليوم المفتوح بتاريخ ٥/١/٢٠١٠، وشارك فيه ٤٠ مسناً ومسنة، وتخلله العديد من الفقرات الترفيهية والتوعوية، واشتمل على نقاش مفتوح عن مشاكل وهموم المسنين في المجتمع الفلسطيني، إضافة الى إلقاء محاضرة عن مرض السكري والضغط والتغذية.

## فرع الجمعية في نابلس يعقد دورتين في مجال الحاسوب والإسعاف الأولي ويكرم العشرات من المتطوعين

عقد فرع الجمعية في نابلس، في شهر كانون ثاني الماضي، دورتين في مجال علم الحاسوب، والإسعاف الأولي، وأقام حفلاً تكريمياً لعشرات المتطوعين.

وتم عقد الدورة الأولى بتاريخ ٢٤/١/٢٠١٠، وشارك فيها أحد عشر متطوعاً، في حين عقد الدورة الثانية بتاريخ ٢٧/١/٢٠١٠، وشارك فيها ٢٠ متطوعاً ومتطوعة.

وأتت هاتان الفعاليتان في سياق توجه الفرع لرفع مستوى كفاءة متطوعيه وتعزيز قدراتهم.

وفي السياق ذاته أقام الفرع حفلاً، تم خلاله تكريم ١٨٠ متطوعاً من الذين شاركوا في دورات عديدة أقامها الفرع لتطوير مهاراتهم.

## الجمعية ووزارة التربية تعقدان ورشة عمل لتعزيز التعاون المشترك بينهما في مجال الدعم النفسي الاجتماعي

عقدت الجمعية بتاريخ ٢١/١/٢٠١٠، ووزارة التربية ورشة عمل متخصصة، تحت عنوان: "الشراكة من الواقع الى التطبيق"، لتعزيز مفهوم الشراكة بينهما، من أجل متابعة أعمال برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الاساسية في أريحا.

شارك في الورشة رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومديرو الدوائر المختلفة، ورؤساء الهيئات الادارية، ومديرو الفروع في المحافظات التي تنفذ البرنامج، إلى جانب مديري التربية والتعليم، ورؤساء اقسام الارشاد والنشاطات، ومديري المدارس المشاركة في البرنامج.

وقد ناقش المشاركون في الورشة، التي استمرت يومين، مجريات تطبيق الانشطة والفعاليات المتعلقة بالبرنامج، المدعوم من الاتحاد الأوروبي للمساعدات الانسانية (ECHO) وجمعيات الصليب الاحمر: الدنماركي والايطالي والآيسلندي والفرنسي، ونفذ في محافظات: القدس، والخليل، وطوباس، وجنين، وطولكرم، وقلقيلية، ونابلس. وبحثوا التطلعات المستقبلية المتعلقة بتطوير البرنامج والتحديات التي تواجهه.

وفي ختام الورشة أكد المشاركون على اهمية استمرار العمل بالبرنامج، وتعميم التجربة على المدارس والمحافظات الاخرى، وأوصوا بأن تتبنى وزارة التربية والتعليم البرنامج ليكون ضمن المنهاج المدرسي، وتعميم نتائج التقييمات الدورية، وتطوير البرنامج ليشمل الأطفال، بعد انتقالهم الى صفوف دراسية عليا، والاستفادة من التقييمات لإجراء أبحاث ودراسات تفيد المجتمع المحلي.

يذكر ان هذا اللقاء جاء تتويجا لعمل استمر اكثر من سبع سنوات من العمل المشترك في المناطق المختلفة مع طلبة صفي الخامس والسادس الاساسيين في المدارس المشاركة بالبرنامج وذويهم بهدف إكسابهم مهارات ومعارف تساعدهم في تحسين ادائهم وتكيفهم النفسي والاجتماعي.

بسبب الفيضانات التي اجتاحت قطاع غزة

## الجمعية تخلي عشرات العائلات المنكوبة وتقدم المساعدات للمئات من أفرادها

عقب السيول الجارفة، التي اجتاحت قطاع غزة في النصف الثاني من شهر كانون ثاني الماضي، جراء الأمطار الغزيرة، التي هطلت عليه، أعلنت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في القطاع حالة الطوارئ القصوى لمواجهة الظروف المناخية المتسجدة، والتعامل مع الأضرار الكبيرة، التي تسبب بها فيضان وادي غزة.

ولهذا الغرض شكلت الجمعية غرفة عمليات خاصة، واستنفرت جهاز الإسعاف والطوارئ، ووحدة مواجهة الكوارث، وجندت عشرات المتطوعين. وقد قامت هذه الطواقم بواجبها الإنساني، حيث نجحت بإخلاء عشرات العائلات المنكوبة الى مناطق آمنة، وزودت أفرادها بالمواد الإغاثية الضرورية.

يذكر أن الفيضانات التي تسببت بها الأمطار، طالت مناطق المغراقة، ومخيم النصيرات وجحر الديك، والزهراء، عدا عن تجريف مئات الدونمات من الأراضي الزراعية، ونفوق الكثير من رؤوس الماشية.

وقال د. خليل أبو الفول، منسق وحدة مواجهة الكوارث في قطاع غزة: "إن المساعدات الطارئة التي وزعتها الجمعية، تضمنت خيما وبطانيات وشوادر، إضافة إلى مدافئ وأكياس نوم، وأدوات مطبخ وأخرى للنظافة الشخصية، وبلغ حجمها ١٧٥٧ نوعاً من المساعدة".

وأضاف أن طواقم الجمعية قامت بزيارات تفقدية للبيوت المدمرة والمتضررة في المناطق المنكوبة، أحصت خلالها حجم الدمار والخراب الذي حل بها، من خلال تعبئة نماذج خاصة بعملية الإغاثة، حيث تبين تضرر ١٦ منزلاً، منها خمسة منازل دمرت بشكل كامل، يبلغ عدد سكانها ١٠٩ أفراد.

وأشار أبو الفول إلى تمكن طواقم الإنقاذ التابعة للجمعية من إخلاء ٢١٠ أسر حاصرت أفرادها المياه داخل منازلهم، وتم نقلهم إلى أماكن آمنة، من بينهم أطفال ومسنون، ونساء وأشخاص معاقون.

وأضاف أنه تم التنسيق مع وكالة الغوث بهدف استيعاب المتضررين داخل مدرسة الوكالة الموجودة في المغراقة، حيث تم إيواء نحو ١٠٠ أسرة.

## الجمعية تخصص يوما لفحوصات السمع في مخيم جنين

خصصت الجمعية، بتاريخ ٢/١/٢٠١٠، يوما لإجراء فحوصات السمع لعدد من المواطنين في مخيم جنين. وقد استفاد من هذه الفعالية نحو ٢٦ مواطناً من المخيم والمناطق المجاورة، وتم تحديد احتياجات بعضهم من السماعات التي زودتهم بها الجمعية لاحقا، في حين حول البعض الآخر لأطباء الأنف والأذن والحنجرة.

ويأتي هذا النشاط ضمن برنامج التأهيل المتنقل الذي تنفذه الجمعية في محافظة جنين.

يذكر ان الجمعية، وضمن برامجها المجتمعية وبرامج الوصول للقرى، التي تنفذها كجزء من برنامج التأهيل التابع لها، تسعى للتخفيف عن المواطنين من خلال توفير الخدمات التأهيلية المختلفة لهم في أماكن سكناهم.

عقد دورة في القانون الدولي الإنساني

## فرع الجمعية يكرّم ٦٠ متطوعاً من كوادره

أقام فرع الجمعية في الخليل، بتاريخ ٨/١/٢٠١٠، حفلاً تكريميا لنحو ٦٠ متطوعاً من كوادره، الذين شاركوا في فعاليات شهر رمضان الماضي، وفعاليات الحرم الإبراهيمي الشريف بهذه المناسبة الدينية، وذلك في منتزه حلحول.

وتعتبر الجمعية من المؤسسات الرائدة، التي تتواجد باستمرار في الحرم الإبراهيمي الشريف، لتنظيم دخول وخروج المصلين عبر البوابات الالكترونية، ونشر فرق الإسعاف الأولي في ساحات وأروقة المسجد، ومساندة كبار السن والمرضى في الدخول إليه، والمساهمة في فرش الساحات الخارجية، وتوزيع الافطارات الجماعية على المصلين، وإحياء الأمسيات الرمضانية التي يقيمها مجمع إسعاد الطفولة التابع لبلدية الخليل.

من جانب آخر عقد الفرع بتاريخ ٣١/١٢/٢٠٠٩، دورة في مجال القانون الدولي الإنساني، تناولت مواضيع عدة أبرزها التعريف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني وخدماتها وبرامجها، والقانون الدولي الإنساني، من حيث النشأة والدول الموقعة عليه وأهمية تطبيقه والبنود التي يغطيها، والتعريف بالشارة (الهلال الأحمر والصليب الأحمر

والكرستاله) كشارات تستخدم للحماية في زمن الحروب، ودلالة انسانية في حالات السلم.

وتناولت الدورة كذلك التي حاضر فيها أساتذة مختصون، التجاوزات التي تصاحب استخدام الشارة، وسوء استخدامها، والتعريف باتفاقيات جنيف الأربعة والبروتوكولات الإضافية، التي تتمحور حول حماية المدنيين والطواقم الطبية ومساندة عملها، والتفرقة بين مفهوم الغزو والاحتلال، والتعريف بأسير الحرب وكيفية التعامل معه، الى جانب العديد من القضايا المتعلقة بالمسؤولية الدولية عن تطبيق القانون الدولي الإنساني ومتابعة تنفيذ بنوده.

## فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة ينجز العديد من الأنشطة والفعاليات خلال شهر كانون ثاني الماضي

أنجز فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة، العديد من الأنشطة والفعاليات خلال شهر كانون ثاني الماضي.

وفي هذا الإطار، عقد الفرع، خمس ورش عمل في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها حوالي ٨٠ شخصا من كلا الجنسين، بالتعاون مع الجمعيات والمؤسسات المحلية والأهلية في المنطقة الوسطى، ومتطوعي الفرع.

وعقدت دائرة الصحة النفسية في الفرع عددا من ورش العمل في مجال التفريغ النفسي للأطفال، وشارك متطوعون من الفرع في ورشة حملت عنوان "البيئة والناس".

وفي السياق ذاته، عقد الفرع ورشة عمل بعنوان: "أرشفة المكاتب وصياغة التقارير"، شارك فيها ٢٥ متطوعا ومتطوعة، ودورة في مواجهة الكوارث، شارك فيها ٢٥ متطوعا ومتطوعة، وشارك متطوعون من الفرع في توزيع المساعدات الإنسانية على متضرري الاحوال المناخية العاصفة التي داهمت قطاع غزة مؤخرا.

من جهة أخرى، عقدت دائرة الشؤون الاجتماعية في الفرع، خمس ورش عمل في مجال التثقيف الصحي لعدد من المؤسسات والجمعيات في المنطقة الوسطى، استفاد منها عدد كبير من السيدات وربات البيوت ومتطوعات الفرع، ونظمت لقاء مع مجموعة من المتطوعات والسيدات تناول دور المرأة داخل المجتمع، وعقدت ورشة عمل بعنوان: "آمال الشباب في تطوير المجتمع"، شارك فيها ٤٠ متطوعا ومتطوعة، ونظم ندوة عن أسباب الاختلافات الثقافية في مجتمعنا الفلسطيني، شارك فيها ٥٠ متطوعا ومتطوعة.

## دائرة التأهيل تنظم يوما للكشف عن الإعاقة في بلدة الطيرة

## المراكز التأهيلية التابعة للجمعية في نابلس تستضيف المهرجين السويديين

نفذت دائرة التأهيل وتنمية القدرات، التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، خلال شهر كانون الثاني، العديد من الأنشطة والفعاليات، في مناطق مختلفة من الضفة الغربية، استفاد منها مئات المواطنين، اشتملت على أيام طبية مجانية، وعدد من الأنشطة الفنية الترفيهية، لذوي الاحتياجات الخاصة.

وفي هذا الإطار، استضافت المراكز التأهيلية التابعة للدائرة في نابلس، بتاريخ ١/٢/٢٠١٠، مجموعة المهرجين السويدية ومؤسسة السيرك الصغير الفلسطينية، التي تنشط في مشروع "مهرجون بلا حدود".

يذكر ان الفرقة قامت بالعديد من الأنشطة في مجال الترفيه عن المرضى في المستشفيات، والأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة في مراكز التأهيل التابعة للمؤسسات الوطنية ودور الرعاية وبيوت المسنين.

وكان المهرجون قدموا عرضا حضره طلبة المراكز التأهيلية في الجمعية (مركز الصم والشلل الدماغي ومركز التربية الخاصة) والمعلمات والأخصائيات الاجتماعيات ومديرات المراكز وبعض موظفي الجمعية، اشتمل على فقرات فنيه وفكاهية نالت استحسان الطالبات والطلاب، حيث تفاعلوا مع المهرجين وشاركوهم في بعض اللقطات التمثيلية الفكاهية.

من جهة أخرى نظمت الدائرة، يوما للكشف عن حالات الاعاقة في قرية الطيرة بتاريخ ٢٧/١/٢٠١٠، حيث قام فريق متخصص بإجراء التقييمات والفحوصات اللازمة لنحو ٤٠ مواطنا، حوّل من يحتاج للخدمات التأهيلية للجهات والمراكز المختصة.

# الثقافة

- رأي: نوازع الخطاب الثقافي لتحرر المرأة.
- شعر: القدس.
- حوار مع الشاعر السوري هادي دانيال.
- الشاعر الفلسطيني هشام عودة في «بير الرصاص» كتاب الطفولة المستعادة.
- من ملكوت الشعر: اقرأني يا قمري.

رأي

## نوازع الخطاب الثقافي لتحرر المرأة:

# التباس في الرؤيا.. وانشقاق في الدور

فيصل قرقطي

**لعل أهم ما تعانيه مجتمعاتنا العربية، وخطابنا الثقافي العربي على السواء، موضوع تحرر المرأة، سواء ما جاء على صعيد الممارسات السلوكية في الواقع، أو ما جاء محمولاً في وعلى الخطاب الثقافي: كبنية نفسية وفكرية، في آن، تعكس طموحات وتطلعات جيل، بل أجيال بكاملها.**

لأن المجمل الحضاري لمختلف الشعوب، مضافة اليه العادات والتقاليد، يمكث بجل ثقله على موضوع المرأة كجسد وروح، لتبزغ من بين ثناياه صورة تعبث فيها المتناقضات، وتترك للصدفة الحضارية او المعيشية حتى تتعدل وتستقيم.

وغالباً ما كان ينظر الى التمزق الحاصل في نفسية المرأة وأحاسيسها على أنه انهيار عصبي سيمر، بعد تناول بعض العقاقير المهدئة هذا اذا سمح لها الوصول الى الطبيب النفسي، او الجسدي حتى. ان اخطر وأدق العلوم الانسانية قد تجاهلت الوضع النفسي والجسدي والثقافي والانساني للمرأة، دونما أية مساءلة تذكر، او يشير اليها أحد، وأعني العلوم الفلسفية التي تتركز بمجملها وتفاصيلها على الانسان "الكائن



فيصل قرقطي

الحي" كذكر، ولم تنتبه أبداً الى المرأة.. وهذا الأمر الشنيع وقع فيه معظم الفلاسفة، بل مجملهم منذ بدء أو نشوء علم الفلسفة.

انها المرأة التي تعيش على حافة القرار، وكذلك تعيش على حافة الحياة او العالم وهي العرافة، الساحرة، تلك التي تتهدد من سلالة عذراء، وهي الصديقة والأم والأخت، وهي تلك المرأة التي تطلق عليها كل الصفات، وتنعت بصور وإيحاءات تصل الى حدود الأكثر غرابة في الثقافة والحياة.

فهي تسمى بالإسبانية "النهر أسفل النهر" أو "الضوء الآتي من جهنم" وفي المكسيك هي المرأة الذئبة و"المرأة العظيمة" وتسمى بالمجرية "أنثى الغابات" و"الذئبة". وفي نفاجو هي "المرأة العنكبوت" التي تنسج وتحوك الأقدار للشجر والنبات والإنسان. وفي غواتيمالا من جملة الأسماء الكثيرة التي تطلق عليها "المخلوق السديمي" (المرأة التي لم تعش الى الابد) وهي "المقدسة" في اليابانية، التي هي مصدر كل الضياء وكل الوعي، وفي التبت تسمى "القوة

الراقصة" صاحبة البصيرة الثاقبة داخل المرأة..

وهكذا تستمر الأسماء والتوصيفات وتتوالى في أنحاء كثيرة، بعضها يقذفها في الأعالي، وبعضها الآخر ينزلها الى الحضيض.

إلا أنها هي.. هي، لا تتغير مهما تعددت هذه الوصفات والتسميات، تظل المرأة منذورة لقدر محتوم ومحدد، يكمن بين قطبي الجنس والحب والمال والزواج والموت والتحول. لكنها هي .. هي من يطلق عليها المرأة الذئبة والمرأة الأفعى.. أنها منذورة المتناقضات او المنذورة في المتناقضات... فيها الرحم وبرهان الخلق والحياة والتواصل الانساني، لكن الحياة تسير بعيداً عن مركزها، بل لا تحفل بها كثيراً الا كمكمل او تابع أشبه بالزخرفة على / وفي حواشي البيت، خصوصاً عندنا في الشرق، إذ أحياناً يضم البيت الواحد أكثر من زخرفة، شرط أن لا تتعدى الأربع.

إن أكبر خطأ إرتكبته الفلسفة، منذ نشوئها الأول كعلم أيام أبقراط، وحتى مروراً بهيغل وسبينوزا وكانط، ووصولاً الى فلاسفة القرن العشرين، وما بعده، هو أن هؤلاء الفلاسفة جميعاً أسقطوا المرأة كوحدة انسانية مستقلة عن الرجل وفحولته، من بحوثهم ودراساتهم، وبذلك ساهموا بشكل فعال في التدني المتدرج، نزولاً للمرأة من عالم الأساطير الميثيولوجية، إذ كانت تشغل حيزاً الاهياً في المعتقدات الأسطورية، قبل ظهور الأديان، ثم ما لبثت أن تدرجت مكانتها في النزول حتى وصلت الى حافة الهاوية.

وذلك بالرغم من أن بعض العلوم الإنسانية – الإجتماعية حاولت أن تنصفها، أو تعطيها حقها في العيش والحلم والحرية، إلا أن ذلك كله كان قاصراً على الحدود والإمكانات التي تتمتع بها المرأة، سواء ماضياً أو حاضراً، أو مستقبلاً.

ونستطيع القول هنا إن المرأة هي أول من تنبت فكرة التمرد. تلك الفكرة التي لا تنبت إلا في ذهن متوقد يؤمن بالتغير والتغيير، وبالتالي يؤمن بالجدل وحرية الفكر، وذلك عندما طغت الفحولة بأن تقترب وتأكل تفاحة من شجرة الحياة.

وهذا الأمر هو الأساس المركزي الذي يتوازى مع فكرة أن تكون المرأة في العصور السالفة، أي في العالم الأسطوري، أماً للآلهة، أو آلهة أسطورية تقف جنباً الى جنب مع الآلهة الأسطورية التي تمثل الذكور.

لكن وللأسف لم يُلتفت الى هذا الدور الصارخ والآخاذ في فعله الحياتي حتى في الملاحم الإنسانية الكبرى، مثل ملحمة "جلجامش" التي نظر مجمل الدارسين الى المرأة فيها، على أنها البحث اللائب وراء سر الخلود عبر شخصية جلجامش، متناسين، أو متغافلين عن دورها في لغز عبور "أنيكدو" من التقعر الى المدينة، ومن التوحش الى الأنسنة ومن البهيمة الى الحكمة.

انه سر إلهة الخلق "أورورو" العظيمة، وسر "شمخه" تلك الأم الحكيمة التي نقلت "انكيدو" من عالم البهيمية الى عالم الأنسنة.

ولا ننسى أبداً دورها الأخاذ، الذي يعد غاية في الإبداع والتغيير في الملحمة الكنعانية "البعل وعناة" تلك التي كانت تمثل بمعنى ما الهة، الخير والعطاء والجمال، والقريبة من أم الآلهة طراً. ثم تبدأ الفحولة، او الذكورة من جديد في محاولة انزالها من هذه الأدوار العظيمة وتثبيتها داخل البيت، كتابع لا حوله له ولا قوة لتجيء أول مناضلة في التاريخ عن حق المرأة في العيش، وحقوقها في التعبير عن حريتها ورأيها على لسان "شهرزاد" تلك التي لم تقف تجربتها عند حدود الدفاع عن حقوق المرأة وحياتها، بل تعدت ذلك لتدافع عن حرية الفحولة، وتثقيفها ونقلها من مستوى سادي في القتل الى مستوى الفهم والتمرد على العقد النفسية. وهذا تمرد ثان تحدثه المرأة في تاريخ البشرية ويمر البحاثة والدارسون عليه مرور الكرام. حينما علمت "شهريار" عاشق الدماء والقتل والإنتقام، علمته التسامح والإرتقاء بالحس الإنساني الى مرتبة العيش الحقيقي المتوازن، وذلك عبر نقله تدريجياً من حالة فحولة القتل والتسلط الى حالة الذهن الصافي المتسامح، وذلك عبر تلقينه مُثل وقيم المحبة والتسامح والرأفة الى أن وصلت هي، ووصلت به الى شط الأمان.

هذه كانت النقله الثالثة في مسيرة حياة حواء منذ شجرة تفاحة آدم، وصولاً الى "شهريار" المتسلط، ولكن يا ترى هل هناك نقلات تاريخية كبرى مهمة؟!

سياق الخطاب الثقافي لا يشي بشيء يشبه ذلك، بل على العكس تماماً راح يناور ويداجي ويحابي لإنزال




من نضالات المرأة الفلسطينية ضد الاحتلال

انثوية المرأة من البرج المقدس الذي وصلت اليه بكفاحها الى مستويات التابع والمقهور والمستلب.

لكن مفهوم الفحولة، الطاغي انسحب فيما بعد على أنواع ومناحي الخطاب الثقافي، سواء في الشعر أو القصة.. الخ، حتى وصل الأمر الى النظر على أن اللغة هي مذكر، وتعبر بامتياز عن فحولة القول، ولم يسمح للمرأة باتخاذ هذه الفحولة حيزاً للسرد الإبداعي، اذ ظلت في إطار المحكي، فهي حكاءة بامتياز، وليس أدلّ على هذا مثل قول "عبد الحميد بن يحيى الكاتب" : "خير الكلام ما كان لفظه فحلاً ومعناه بكراً". وهنا تتحدد المرأة بكونها التابع، اذ المعنى يتبع اللغة التي هي من نصيب الفحل.. الذكورة، والمعنى التابع لها هو الأنوثة البكر.. العذرية.

صحيح أن هناك العديد من الكاتبات اللواتي تمردن على واقعهن. وأخذن زمام المبادرة، وانتقلت من طور الحكي الشفاهي الى أطوار الكتابة، وبذلك هن تمردن على دور محدد ومرسوم لهن سلفاً حين نجد أن الكثير من الكاتبات يخدعن انوثتهن ويكتبن بأسماء مستعارة مثلاً، وكأنهن يقدمن اعتذاراً مسبقاً عن دخولهن الحيز المرسوم للفحولة.. حيز اللغة.

ولكن حتى وأن طاولت كتابات الأنوثة كل الأسوار، ورسمت عوالم نجاة حالها مثل حال "شهرزاد" هل يتم الإعتراف بهذا الدور من قبل الذكورة ؟!.

حتى الآن لم تحمل كتابات الرجل إعترافاً واضحاً في طيات خطابها بدور المرأة الريادي إلا ما ندر.

وهذا مرده الى أن الخطاب الثقافي ليس بخصوص دور المرأة وتحررها بحاجة الى إعادة مراجعة نقدية، وحسب، وانما ايضاً هو بحاجة الى مراجعة نقدية شاملة وجديدة حتى لدور الرجل ككاتب ومثقف، وبحاجة ايضاً الى إعادة قراءة نقدية لخطاب الكتابة الإبداعية في شتى مستويات هذا الخطاب من إجتماعية وسياسية، وانسانية وذكورية.. وأنثوية ايضاً.◆◆

شعر

# القدس

**محمد أحمد عابد***

قلبي يطارحك الهوى خفاقاً
من بعد أن رشف الحنان وذاقا

نهل العروبة من عيونك ما إرتوى
ومتى روى نهر الهوى عشاقا

قدس أسرتي بأسرك ينتشي
قلب أبى من أسرك إعتناقا

غنيت فيك الحب صباً غارقاً
في بحر حسنك اشتهي الإغراقا

لأضع ببحرك زورقي أنا آمن
أنا راسيء فالعهد أن نتلاقا

ما بيننا نسجته أجنحة الهوى
بمشاعر قد ألهبت أشواقا

تيهي على الدنيا بأبهى حلة
خضراء واتخذي الجمال نطاقا

خلّفت ماذا للربيع وزهره
حين ابتسمتِ وما ابتسمتِ نفاقا

ضمتك أفئدة الأحبة لهفة
فضمت بالحب الكبير رفاقا

قدْس غنى عن رباكِ و اسمعي
أسراك شدوا رائعاً رقراقا

هاتي شهي العطر اني ظاميء
لشذاك واليك حبنا ميثاقا

أنا بجمالك متيم وخوافقي
ترعى هواك ولم أزل مشتاقا

آلام في حبي ومن هذا الذي
طوقته يوماً فشاء فراقا

يا حلو وصلك ما ألذ قطافه
تجلي الهموم ويبعد الإرهاقا

أو لست لي دار وأهلك اسرتي
عانقتها قبلاً هنا وعناقا

* شاعر فلسطيني.



### في حوار مع الشاعر السوري هادي دانيال:

# قصيدة النثر حطمت قيودا كثيرة قبل ان تصل الى طريق مسدود

حاوره: هشام عودة

يشتغل بهدوء ووعي واضحين على قصيدته، منذ ما يقرب من اربعين عاماً، وتبدو تعرجات الجغرافيا واضحة في ثنايا شعره، وهو الذي نصب خيمته في عدد من العواصم العربية، استطاع خلال اقامته فيها ان يكون جزءا من نسيجها الثقافي والاجتماعي.

الشاعر السوري هادي دانيال، المقيم في تونس، يتحدث في هذا الحوار عن بعض المسكوت عنه في الحياة الثقافية العربية وتشابكاتها السياسية والاجتماعية، مؤكداً انحيازه الى هوية الأمة وثقافتها، مقدما رؤيته لقصيدة النثر منذ ولادتها في اوروبا الى محاولة تكريسها في الثقافة العربية.

التقته "بلسم" وكان هذا الحوار:

**■ تعدّدَتْ علاقَتُكَ بالمدن العربيّة، من بيروت إلى بغداد إلى تونس وغيرها، ما الذي تركتْه سنواتُ الإغتراب الطويلة من ظلال على قصيدتك؟ وكيف تعايشْتَ كشّاعر مع هذه المُدن؟**

● موضوعياً المدينة مصدر غربة، خاصة بالنسبة لفتى منبته الأصليّ ريفيّ جَبَليّ، لكنّها المكان الملائم لي شخصيًا بما تؤمّنه من حرّية فرديّة وحياديّة ومقاه أقضي فيها معظم وقتي قارئًا وكاتبًا. ويمكنك بيُسْر أنْ ترصدَ ملامحَ سيرتي الذاتيةَ في شعري، ذلك أن المكان غالبًا ما يفرضُ جماليّته على نصّي الشّعريّ. ورغم أنّ دمشق هي أوّل مدينة شهدَتْ ولادة هذا النصّ في كتابته الأولى بين جدران غرفتي الخاصّة من بيت العائلة، أو في ظلال أشجار حدائقها العامة التي اندثَرَ جُلُّها لاحقًا تحت عمارات الفنادق والمؤسسات الفارهة، إلاّ أنّ بيروتَ هي المدينة الأكثر تأثيرا على هذا النصّ بشاطئ بحرها ومقاهيها وغرفها الكثيرة التي تَنَقّلْتُ للسكنى فيها وأشْرَقَ حبْري بين جدرانها. بَلْ إنّ بيروتَ التي خَلَعْتُ فيها تسْعَ سنوات من أخصب مغامرتي الوجوديّة، الرّوحية والفكريّة، الحرّة (١٩٧٣-١٩٨٢) كانت الفضاء الحرّ بفضل مُعطيات الثورة الفلسطينية والحرب الأهلية، والذي انصاغَت فيه نهائيًا ذاتي الشعريّة الحرّة والقلقة في آن معًا، والتي ارتطَمَتْ لاحقًا بانضباط مطلوب خاضَتْ صراعًا خفيًا معه في بغداد وصنعاء وعَدَن، فضلاً عن صراعها مع المدن الأخيرة المتريّفة اجتماعيًا، والذي سَعَيْتُ إلى أن يكون صراعًا خلاّقًا، فضلاً عن طبيعة هذه المدن الثلاث القاسية نسبيًا مقارنةً بطبيعة بيروت وتونس المتوسطيّة والأقرب إلى طبيعة مدينة اللاذقية وريفها الجبليّ مسقط رأسي. وربّما تجدر هنا الإشارة إلى مُدُن أُخرى أوْحت لي بنصوص تناثَرَتْ في مدوّنتي الشعريّة مثل الجزائر، الرباط، نيقوسيا وبلغراد التي التقَطْتُ فيها جماليّات المكان بعينيّ سائح، بحيث تنبّأت بالمصائر التي كانت تنتظر بعض هذه المدن بعد أكثر من عقد. كما يمكننا أن نلاحظ في القصائد التي كتبتها في صنعاء، الجزائر وبلغراد.

إلاّ أنّ تونس بحكم طول مدّة إقامتي المستمرة فيها منذ سبعة وعشرين عاما، ولكونها بمواصفات مجتمعها وبنيتها المدينيتين، أمّنَتْ لي طريقة عيش ومناخات قراءة وكتابة ونشر تُناسبُ نزوعي إلى العزلة، وتلبّي تَوْقيَ الدّائم إلى الحرّية والانفلات من كلّ قيْدٍ قَد يعترضني.

فسؤالك مشروعٌ إذَنْ، ذلك أنّ تنقُّلي بين مدن مختلفة حوالي أربعة عقود جَعَلَ من نَصّي الشعري مدينيا غريبا ومغتربا بامتياز.

**■ في ظل الجدل الدائر حول قصيدة النثر ودورها في المشهد الثقافي العربي ومستقبلها، هل تعتقد أن هذه القصيدة مؤهلة للبقاء وكيف ترى حظوظها؟**

● من المفيد أن نتذكّر هنا أن قصيدة النثر العربية، إن صحّ هذا المصطلح، بدأت تبرز مع مجلّتي (شعر) ثم (مواقف) اللبنانيتين، ساعيةً إلى محاكاة قصيدة النّثر في كَيفيّة نشأتها وتسويقها ومواصفاتها الجماليّة، فكلتاهما نشأتا بتأثير "الترجمات والترجمات الحرّة لقصائد البلاد والأغاني الألمانية" حسب عبارة سوزان برنار الذي كان كتابها المرجع الأبرز لمن أرادوا ترويج قصيدة النثر العربية كتابة وتنظيرا. وفي هذا السياق نفهم ترجمات فؤاد رفقة المكثفة أو الغزيرة عن الألمانية في مجلة "شعر" بخاصة.

فقد عرّفت سوزان برنار قصيدة النثر بأنها رد فعل على معايير وأشكال الجمال المطلقة في القرن السابع عشر، معدّدةً مبادئها وصفاتها، كالإيجاز والتكثيف والوحدة والدعابة والمجانية وشدّة التأثير واللاّزمنيّة (الحاضر الأزلي). وبتعريف آخر أوردته هي "موجزة ومُكثّفة مثل كتلة البلّور" تُشِعُّ في كلِّ اتجاه وتقطع في الآن نفسه مع الزمان والمكان والاستنتاج المنطقي. وأكّدتْ (برنار) على أنّ الفوضوية تكمن في أصل قصيدة النثر، رغم أنها تفترض إرادة واعية للانتظام في قصيدة.

ورغم محاولات أبرز (منظري) قصيدة النثر عندنا وسعيهم إلى تأصيلها في التراث العربي، مستحضرين في هذا الاتجاه التأصيلي نصوص "النفّري" مثلا، فإنهم لم يخرجوا عموما عن تعريف

(برنار) ومقولات كتابها (قصيدة النثر من بودلير إلى أيامنا)، بل كانوا أقل دقة في ذلك.

والحقيقة أنّ الشاعر أدونيس، أبرز المنظرين في هذا السياق، لم يضف نوعيًا إلى ما جاء به كتاب برنار، بل نقل عنه المواصفات المفترضة لقصيدة النثر العربية، وحتى دعوته في نهاية كتابه الشهير (الثابت والمتحول) أو في كتابه (زمن الشعر) إلى كتابة النصّ المفتوح كانت واحدة من احتمالات برنار لمستقبل هذه القصيدة. إلاّ أن أدونيس لم يلتزم بما دعا هو إليه، بل راوح إلى الآن بين كتابة نصّ موزون وآخر غير موزون وغير مُقفّى، وهذا احتمال آخر أشارت إليه برنار بخصوص مآل الكتابة الشعرية الفرنسية هناك إلى آخر طريق مسدود نسبيًا.

وإذا كانت الدادائية، بوصفها سرطان اللغة والفن، قد دفعت قصيدة النثر الفرنسية إلى حتفها، ممّا جعل برنار تقول: "إذا لم يكن شيء أصعب من أن يكون المرء "شاعر نثر" أصيل، فربما ليس هناك ما هو أسهل من أن يَدّعي المرء كونه شاعرا". فإن هذا القول ينطبق الآن بدقة مدهشة على راهن قصيدة النثر العربية.

والحقيقة هنا أن قصيدة النثر لم تصل لا باللغة الفرنسية ولا بلغتنا إلى أن تكون "كتلة مُشِعّة وتبلورا جوهريا لا زمنيا"، أي لا تخضع للتحوّلات والصيرورة، وذلك بحكم الفوضوية الكامنة في أصلها.

إلا أننا لن نكون عدميين وننفي عنها أيّ أثر إيجابي على الكتابة الشعرية العربية، مثلما كان لها أثرها الايجابي على الكتابة الشعرية الفرنسية، خاصة إثر الكارثة الدادائية التي كانت بمثابة الدمار الشامل الذي شمل الفن والأدب عموما والشعر بخاصة في أوربا، ممّا أوجب نهوض حركة شعرية إحيائية أخذت منجزات قصيدة النثر في الحسبان.

وهذا ما أفترض وجوب حصوله عندنا. ذلك أن حركة قصيدة النثر التمرّدية أخرجت مفهوم الشعرية من تحديده الإيقاعي لتصبح الوحدة والكثافة والمجانية من مواصفات الشعريّة في أيّ شكل إيقاعي تجلت، فبات الشاعر مطالبا بممارسة حريته الإيقاعية والتخييلية ومغامرته اللغوية مادام ذلك سيفضي إلى القصيدة كبناء جمالي شعري. فالوزن والقافية أو الاستغناء عنهما لم يعودوا شروطا تقيد حرية الشاعر في التعبير عن رؤيته ورؤاه وإحساسه الجمالي في الشكل الإيقاعي المتماسك الذي يبدعه.

وهكذا فإنني أرى أن قصيدة النثر كما تمّت الدعوة إليها قد وصلت إلى أفق مسدود، لكنها حطّمتْ في مسارها قيودا كثيرة تسهل على الشاعر الأصيل أن يُسْهم في تطوير القصيدة العربية ويتقدم إلى المجهول بثقة أكبر في أنّه لن يعود من كلِّ مغامرة جماليّة يُقْدِمُ عليها خاليَ الوفاض.

ولكن قبل أن أُغْلق هذه الإجابة أشير إلى أن قصيدة النثر في المشرق العربي قدّمت الكثير من النصوص الشعرية المُمْتعة والقادرة على البقاء في الزمن على يد شعراء مثل محمد الماغوط، أنسي الحاج، سركون بولص، صلاح فائق وغيرهم، لكنّ الأمر في تونس على النقيض من ذلك تماما، ذلك أن نشأة قصيدة النثر المشرقية من الترجمات والترجمات الحـرّة عن الألمانية والفرنسية والانكليزية وغيرها جعلتها بموازاة نظيرتها الفرنسية بل جاوزتها أحيانا لكن في تونس عرفت قصيدة النثر بما يسمى "غير العمودي والحرّ" التي بقيت تحاكي نصوص (البالاد) الألمانية التي هي كتابة نثرية مقفّاة ومُوزّعة أو مُقطّعة بصريا على البياض على هيئة قصيدة حرّة، لكنها تفتقد الإيحاء والإيجاز والكثافة والمجانية، ربّما لأنّ كُتّابها لم ينطلقوا من الترجمات، وقد يكونون قرأوا قصيدة النثر الفرنسية بلغتها الأصلية، وأظنُّ أنّ أحدا منهم لم يقرأ كتاب سوزان برنار، لا في لغته الأصلية ولا مُتَرْجما. وباستثناء (محمد المصمولي) الذي تقتصر مُدَوّنته على مجموعة شعرية واحدة وبعض محاولات فضيلة الشابي ونجاة العدواني اللاحقة، فقد أبقت سطوة (غير العمودي والحر) مدونة الكتابة (الشعرية) التونسية غير الموزونة والمقفاة في مرحلة ما قبل قصيدة النثر، أي مرحلة قصيدة (البالاد) الألمانية!.

**■ إلى جانب مشروعك الشعري، لك إسهامات أدبية أخرى، ولك رؤيتك الخاصّة في قراءة المشهد**

**الشعري العربي الراهن، هل تعتقد أن الزمن يعمل لصالح الشعر، أم أن هناك تراجعا لصالح صنوف أخرى من الأدب؟**

● إسهاماتي التي أشرْتَ إليها ترفدُ مشروعي الشعري، بمعنى أنها لا تطمح إلى أن تكون بديلا منه ولا هي توازيه. إنها بإيجاز ملاحظات تنشأ على هامش قراءاتي المتنوعة في مختلف الأجناس الأدبية والفكرية والفنية، لذا آثرت تصنيفها اصطلاحيا بعدِّها ضربا من (النقد الثقافي). وقد لا يكون المصطلح دقيقا لكنني اعتمدته كي لا يذهب الظن بأي كان بأنني ناقد أدبي. فأنا لا أعتمد منهجا نقديا بعينه رغم معرفتي بمُجْملِ المناهج النقديّة. لكن ملاحظاتي تصدر عن ذائقتي وخبرتي كشاعر وقارئ.

أمّا أنّي صاحب مشروع شعري فهذا ما أطمح إليه حقًّا، وطبعا لست بصدد التنظير لهذا المشروع المزعوم، لكنني أترك تبيّنَ ملامحه ومدى تبلوره وتحققه للقراء والنقاد، ويشجّعُني أنه بدأ يغري أوساطا أوسع من القراء والنقاد، وفي هذا جانب من الإجابة عن سؤالك إن كان الزمن يعمل لصالح الشّعر.

ولكن ثمّة علامات أبرز على ذلك منها هذا الاهتمام العربي والعالمي الذي شمل مختلف المستويات الاجتماعية وجميع طبقات القراء والمُتلقين بغياب الشاعر الكبير محمود درويش، مّا يعني أن هذا الشاعر كان حاضرا بشعره أوّلا وبرمزيّته الثقافية الوطنية ثانيا في

## ● لا ابداع من دون حرية للوطن والمواطن

الوجدان الجمعي العربي والعالمي، فكان غيابه أكثر تأثيرا من غياب حاملي جائزة نوبل من الروائيين مثل نجيب محفوظ وغيره.

العلامة الثالثة، وليست الأخيرة، أنّ الشعرية باتت قيمة جمالية ثابتة في تلقّي وتقييم الأعمال الأدبية والفنية كالرواية والسينما، وهذا يعني أنه بقدر ما يتّسع التصحّرُ الوجداني مُكتسحا الوضع البشري بقدر ما تبرز الحاجة أكثر للشعر، ولكن تبقى على الشعراء مسؤولية تلبية هذه الحاجة إلى الشعر الذي يلامس الوجدان الكوني بقدر ما يلامس الوجدان الوطني أو الوجدان القومي.

■ **المتتبع لمشروعك الشعري بشكل خاص، والأدبي بشكل عام، يرى فيه انحيازا لهوية الأمة وثقافتها، هل أنت قلق على هذه الهوية والثقافة، من المشاريع المضادة، لاسيما وأنت تعيش في بلد يتمُّ تصنيف بعض مُثقفيه على خانة الفرانكوفونية؟**

● نعم أنا منحاز إلى هوية الأمة العربية ـــ والتحديد ضروري هنا– وثقافتها، ولكن ليس بالمعنى الستاتيكي، ولا العنصري، ولا بالمعنى السلفي الرجعي، بل بالمعنى الحضاري المنفتح ديالكتيكيا مع معطيات الحاضر والمُراهِن على ضرورة الحضور الوجودي في المستقبل. ولكنني قلق حقا على الهوية والثقافة العربيتين.

والكلام على هوية الأمة العربية وثقافتها يحيلنا وجوبا على المشروع القومي وتجاربه ذات النهايات الكارثية إلى الآن. وأعيد كارثية النهايات تلك إلى أمرين مفصليّيْن، أوّلهما الانشغال بالسلطة القطرية وتأبيدها عن متابعة المشروع وإنجازه في أفق ديمقراطي تقدمي، وثانيهما عدم إنجاز التحول الاجتماعي باجتثاث العشائرية والطائفية الدينية وعدم إيجاد حلول حقيقية شاملة لمشاكل الأقليات العرقية في أفق وطني. ومن هذه الفجوات الخبيثة في المكان الذي يحتضن المشروع القومي انقضّ عليه المشروع المضاد، مشروع الإسلام السياسي بمعاضدة صهيوـــغربية مباشرة أو غير مباشرة. فالمشروع الصهيوـــغربي ومشروع الإسلام السياسي يتعاضدان موضوعيا ضد المشروع القومي العربي.

ومن أخطاء وخطايا التجارب القومية تكوّنت لحظة تاريخية طويلة شهدت مدًّا إسلامويا على حساب حاضر ومستقبل المشروع القومي، لاحظنا خلاله تخلي مشروعنا عن بعده العلماني وشعار الدين لله والوطن للجميع وامتطاء الموجة الإسلامية، ففقد المفكِّرون القوميون

البوصلة مبعثرين جهودهم عبثا بذريعة محاولة (تعريب) هذه الموجة ليصلوا واقعيا ـــ ويا لخيبة المسعى ـــ إلى أسلمة المشروع القومي!.

وفي ظلِّ هذا الضياع الفكري بالتخلي عن البوصلة العلمانية التي صار دعاة الإسلام السياسي ينعتونها في سياق هيجانهم التكفيري بأنها، أي العلمانية، نهج إلحادي(؟!) بدا المشروع القومي ليس فقط باهتا بل وتابعا لغول الإسلام السياسي الذي يزيد في تمزيق نسيجنا الوطني والقومي بخناجر الطائفية الدينية مُنتظرا بروز المناخات الظلامية التي يزيدها الجذر العلماني التقدمي عُمْقا واتّساعا وهيمنةً.

وهذا يجعلنا هنا نذكِّر بالبديهيات وأوّلها أنّ المشروع القومي يشترط إنجازه جغراسياسية رحبة ومجتمعا مدنيا، بينما المشروعات المضادة المتعاضدة موضوعيا وآخرها مشروع الشرق الأوسط الجديد يشترط تحقيقها كيانات تقوم على أساس ديني وطائفي تكون دولة إسرائيل اليهودية مركزها.

ومن المظاهر المقلقة أيضا تراجع مستوى لغتنا العربية قراءة وكتابة في المنشورات والكتب المطبوعة، أو في المنابر المرئية والمسموعة، ناهيك عن الأنترنت ومشتقاته، وكذلك على مستوى التداول اليومي، في ظلِّ تسابق محموم لتعلُّم اللغات الأجنبية. ومن اللاّفت هنا صدور روايات عن دور نشر مختلفة تستخدم لغة لا هي عربيةً فصحى ولا عاميّة، ويتمُّ ترويجها ومنح بعضها الجوائز وكأنّه عن قصد على حساب روايات أكثر جرأة في مضمونها ولغتُها عالية، بل وشعريّة كروايات حيدر حيدر ومصطفى الكيلاني وواسيني الأعرج، تمثيلا لا حصرا.

ورغم أن الخطر المُحدِّق بلغتنا العربية، وبخاصّة عند الأجيال الجديدة التي يفتك بها سرطان القنوات الفضائية والأنترنت ويُقْصِيها عن قراءة الكتاب، وصل صداه مؤتمرات جامعة الدول العربية على مستوى القمة، إلاّ أنّ مرض لغتنا يتفاقم وأخشى أن تضرب فوضى سرطانية خلاياها. وهنا نشيرُ إلى فوضى تسربت إلى الكتاب المطبوع الذي يصدر عن دور نشر مختصّة وغير مختصّة مليئا بالأخطاء النحويّة والإملائيّة ناهيك عن الأخطاء المطبعيّة. والمفارقة هنا أنّه كلّما تطوّرت أكثر تقنيات الطباعة عندنا كلّما انحدر كِتابنا أكثر على مستوى الأخطاء اللغويّة والمطبعيّة.

أمّا الخطر الفرنكفوني فقد بات ثانويا، والعولمة هي الخطر الحقيقي المحِدق بهوية وثقافة كلّ أمة لها عمق حضاري، أو ذات طموح حضاري بما في ذلك هويتا فرنسا وألمانيا وثقافتاهما، ويتمُّ الهجوم العولمي بمساع حثيثة لأمركة العالم بفرض طريقة عيش أحفاد اليانكي و"حضارتهم" عن طريق البترودولار والسي.آي.إي، أو باستخدام الطائرة الحربية والدبابة الحديثتين، وريثتي مسدسات حاصدي الجوائز "الكاوبوي"، عبر العالم!.

**■ أقمت فترة طويلة في خيمة شعر المقاومة، وبعد كل هذه الانهيارات التي طالت ثوابت كادت أن تكون راسخة في الأذهان، هل ترى مبرّرا لاستمرار شعر المقاومة العربيةَ؟**

● لتدقيق المصطلح أنا أقمتُ في خيمة شعر الثورة الفلسطينية المسلّحة، بينما شعر المقاومة الفلسطينية، أشار له لأول مرة الشهيد المبدع غسان كنفاني في كتاب منفصل وضع به نتاج شعراء الأرض المحتلة مثل محمود درويش، سميح القاسم، وتوفيق زياد ورفاقهم تحت الضوء. وبهذا المعنى فإنّ كل شعر يتصدّى للاحتلال الأجنبي ويتحدّاه هو شعر مقاومة.

وهكذا نبّهتُ في حوار سابق مع إحدى الصحف إلى وجود شعر مقاومة عراقية يُمثله بامتياز الرباعي حميد سعيد، سامي مهدي، عبد الرزاق عبد الواحد وساجدة الموسوي، يرفض الاحتلال الأمريكي لبلادهم ويتحدّاه. وفي هذا السياق أصدرت كتابي (حميد سعيد وعيا شعريا مقاوما). ذلك أنّ قصائد حميد سعيد التي استحضَرَ فيها بغداد قبل الاحتلال بعد أن دمّر الاحتلالُ معالمها ومعالم العراق الحضارية، وقصائد سامي مهدي ومنها بالخصوص تلك التي يحاور فيها الجندي الأمريكي الغازي، هي قصائد مقاومة بامتياز. فشعر المقاومة ليس بالضرورة أن يكون صدى للمقاومة المسلّحة، بل هو يوازيها وقد يسبقها وعيا وفعلا جماليا في الوجدان المُتلقي.

ولو أخذنا شعر محمود درويش نموذجا آخر لشعر المقاومة سنلاحظ

أنه بعد خروجه من فلسطين المحتلة والتحاقه بالثورة وقيادة منظمة التحرير صار شعرَ ثورة مسلحة، كونه يحدو الثوار في خنادق معاركهم المختلفة، لكنه عاد ليصبح شعر مقاومة أشمل حتى وهو يُركِّز قوله الشعري حول مواضيع كونية كالحب والموت والحياة، لأنه بذلك وهو الذي ارتقى إلى مرتبة الرمز الثقافي الوطني يقاوم وجوديا العدوان الصهيوني المستمر على هوية وثقافة وكيان الشعب الفلسطيني الإنساني والسياسي والحضاري.

وفي ظلّ الهجمة الصهيو-غربية على الوطن العربي يتسع مصطلح شعر المقاومة ليشمل كل شعر أصيل يتصدى لاستهداف الذات العربية بمستوياتها كافة.

من هذا المنطلق أشرت في الإهداءات الشخصية لنسخ من مجموعتي الشعرية الأخيرة "كمائن الورد والنبيذ" إلى أنها مكوّنة من قصائد مقاومة، مقاومة الاحتلال الأجنبي في جانبها المُسْتوحَى من وقائع حرب تموز ٢٠٠٦ على لبنان ومقاومة الجسد لغزو الزمن في القصائد الأخرى.

إنّ الذات العربية محاصرة بأعداء أجانب ومحليين تتناسل اعتداءاتهم عسكريا وسياسيا واقتصاديا وثقافيا واجتماعيا أيضا، وتستهدف وجود الأمة على هذه الأصعدة مجتمعة، والشاعر الأصيل لا بدّ أن يدافع عن لغته وثقافته وهويته وأرضه وشعبه. وفي هذا السياق تكون قصيدته المُتحقّقِة جماليا والقادرة على تنشيط الوجدان الوطني والقومي والإنساني عموما، سلاحه الأنجع، والذي يتلقفه منه المُتَلقّي المُسْتَهْدف ليدافع به عن ذاته التي هي خليّة في كيان جمعي يفترض أن يكون متماسكا ومتنوّعا في أفق وطني قومي ديمقراطي. أليست قصيدة محمود درويش مثلا أكثر دفاعا عن الوجود الفلسطيني من صاروخ أعمى يطلقه فصيل باتجاه إسرائيل تارة وباتجاه خصم فلسطيني تارة أخرى ليصيب في القضية الفلسطينية أكثر من مقتل؟

## ● انا منحاز لهوية الامة وثقافتها

إنّ وعينا الشعري المُقاوم يجعلنا منحازين إلى ثقافة المقاومة الوطنية القومية الديمقراطية التقدمية الحضارية والتي تدافع عن ذاتنا ووجودنا في هذا الأفق الإنساني، أمّا أولئك الذين يُعَادون الثقافة بتجلياتها الأدبية والفنية والفكرية ولا يرون في محمود درويش أكثر من ملحد(؟!) ويُحرّمون الغناء والموسيقى والرسم والسينما والمسرح وينحصر مشروعهم السياسي في كيان مُنغلق ومتخلّف اجتماعيا، فالمقاومة منهم بَراء.

إذن، بهذا المعنى يكون كلُّ شاعر عربي أصيل مُقاوما، ورافدا جماليا للمقاومة العربية التي يمتزج في خنادقها الواقعية والإفتراضية الحبر النظيف بالدّم الزكيّ.

**■ هل ما زلت تعتقد أنّ الحرّية شرط أساسيّ للكتابة؟ وكيف ترى العلاقة بين حرّية الوطن وحرّية أبنائه؟**

● بالتأكيد تبقى الحرّية شرط الكتابة الإبداعية، وهذا مُعطى تاريخي. فالكتابة التي لا يكون مصدرها وعي معرفي وجماليّ حرّ ومخيّلة جامحة وحرّة من كلّ قيدٍ تكون تقليدية مقلّدة بالضرورة، وبالتالي تنتفي عنها صفة الإبداع. وحرّية الجسد أيضا تطلق كتابتنا إلى أقاصي الإبداع مع إمكانيّة كتابة إبداعية مقاومة ومتحرّرة بين جدران زنزانة إن كان الوعي حرًّا. وبالمقابل تكون كتابتنا مُقَلّدة ونمطيّة إن كان وعينا تقليديًا ومنضبطًا لقيود مختلفة ولو كنا نمرح في سهل أخضر مزهر.

أما العلاقة بين حرّية الوطن وحرّية أبنائه فهي جدلية، بحيث لا يمكننا عدّ أبناء الوطن المحتلّ أحرارًا إلاّ بمقدار انخراطهم في مشروع المقاومة الشامل، كما فَصّلْنا آنفًا. وكُلُّ وَطَن يجد أبناؤه أنفسهم فيه مقيّدين يكون ساقطًا استراتيجيًا وفي مرمى أيّ غاز أو طامع أجنبيّ، ذلك أنّه ضدّ طبيعة الإنسان أن يدافع عن عبوديّته. والسلطة السياسية التي تقوم على تجريد أو حرمان المواطن من حقوقه وحرّياته الأساسية تجرّده في الوقت نفسه من إحساسه الوطنيّ. وكل عمل سياسي أو ثقافي نبيل يقوم وينشط على تلازم حرية الوطن وحرية المواطن، فهما وجهان لحقيقة واحدة. ◆◆

نقد

## الشاعر الفلسطيني هشام عودة في "بير الرصاص":

# كتاب الطفولة المستعادة

سليم النجار*

**"بير الرصاص" جديد الشاعر هشام عودة، وهو كتاب طفولته حيث كانت الولادة والمنشأ والطفولة والصبا في كفل حارس من قرى محافظة نابلس.**
**"بير الرصاص" كالسموم التي تركب قطارا سريعا، وحين حاول هشام عودة تأمل محطات الحياة اكتشف انها لحظات تتراكم لتشكل ذاكرة الفتى في قريته، من فرح وحزن وطمأنينة وقلق وترقب ومهادنة وتطلع وألم وأمل وشوق وحب وبغض. حشد من المشاعر رصدها في صفحات كتابه عبر ملايين اللحظات التي يتشكل منها العمر، عبر التوقد والانتظار. وما كان من المشاعر والاحاسيس والآمال، تستعاد من الذاكرة احيانا او من فضاء النسيان، غير انها تعيش في اللاوعي وتأتي في فصول "بير الرصاص".**

ان هشام عودة حين تذكر احداث طفولته رصد لحظات حفرت في الذاكرة، لأنه لم يفارقها وحملها معه في ذكريات غالية، حيث كان منذ غادر بيته، وطنه، قريته. انها معادل ما سلب منه ومنا اعز ما نملك، فلسطين، وحاول الهرب منها.. حاول ان يسطر نقشها، اي فلسطين، في ذاكرتنا لتظل ابد الدهر كالمسامير المدببة المكنونة في غور القلب وعمق المشاعر، تطل علينا بشوكها ولا تسافر ابدا الى النسيان، توقد الألم وتفتح مسارب الاشواك وحرقة الاسئلة، ولا يفيد ابدا معها لماذا او كيف او ليت، لانها تقف بعيدا على تخوم الزمن البعيد الذي لا




نملك لارادته تسييرا، او لا نملك مقود حركته في دولاب الحياة التي لا نملك اصلا ارادتها.

هشام عودة في "بير الرصاص" يشتغل بذاكرة مشحونة باشجان الذكريات حيث تحاول التخلص من بعض آلامها للبحث عن لحظات اخرى اكثر اشراقا في الزمن المعاش، أو الآتي الاجمل، كما يصوره خيالنا مثل واحة في الغروب، ولكن تظل لحظات وأوقات وأيام، نارا مشتعلة في الذاكرة، وهي لحظات سكنها جفاف الرمال وبشاعة الآخر وحرقة الوجع، وبالتالي فإنها لا تذهب او تسقط في اللاوعي بعيدا في

* كاتب وناقد من الأردن

اقصاءات الروح، ولكنها تظل في حراك العقل تنشد عن عزيمة الألم نحو تألقه، وتدفع بسخط الروح الى منتهاها.

هل جربت استعادة طفولتك المؤلمة تلك؟ هذا ما بدا لي، وقد ذهب اليه، هشام عودة في سيرة طفولته وصباه، وسؤال آخر، هل حاولت ان تضعها على طاولة التشريح؟ اسئلة القارئ لنفسه، عندما يدفع هشام اسئلته بين ثنايا سيرته، كما يدفع للتأمل في الغياب او الاقصاء، او البعد. انها مفردات الوجع، لحظة سقوط الروح او القلب او الجسد، او لحظة سقوط عزيز او مثال، وربما لحظة سقوط وطن، وما اكثرتكرر تلك اللحظة التي تتكرر فيها عثرات الوطن وما اصعبها.. انها لحظة سقوطنا جميعا.

يسترسل هشام عودة في سيرته الذاتية بسرد ما حدث في قريته كفل حارس، التي اصبحت تحت الاحتلال (الاسرائيلي) بيد انه آثر الا ينأى عن ذلك الاحساس بالخوف والترقب، فلقد كان الاحساس الذي خيم على طفولته، وما برح ينتابه كلما وجد نفسه في محنة، وكان شديد الامعان في الكتابة عن هذا الاحساس، لكنه ايقن سريعا انه كلما تمادى في الكتابة عنه مهد سبيل الكآبة الى نفسه، ووجد ان من الاجدى له ان يتوقف، ويعود لسرد احداث طفولته قبل هذا الوجع، الذي صنعه من احتل قريته الصغيرة، ووطنه الكبير.

ما فعله هشام في "بير الرصاص"، أنه شرع في الكتابة عن الماضي. ماضي طفولته. من دون معونة مقترحات تلقفها من كتب هذا الفن، ولم يتعامل مع هذا الماضي كجثة هامدة جاهزة للتشريح، بل كتب عن ماض ليتعلم منه الى الابد، بيد انه عرف انه لن يصل الى معرفة الحقيقة.

## نابلس التي أدهشته

هشام عودة في "بير الرصاص" تحدث عن نابلس، المدينة التي ادهشته، وهو القادم اليها من القرية، الابنية المبهرة في الشوارع المبهرة التي تلهي المتجولين فيها وتشاغلهم، كلما مر من امام محل، حتى ولو كان فارغا لكنه مضاء، ويروح يتساءل ماذا سيكون هنا؟ وهذا يحدث له بعد عبوره للمرة الثانية او الثالثة. ماذا يناسب ان يكون هنا؟ هكذا كأنه يستعجل امتلاء المحلات بشاغليها، وهو بذلك يكون قد استعجل نسيانه ايضا، ذاك ان شأنه شأن المتجولين جميعا، سواء من دخل المدينة اول مرة، او من اعتاد عليها.

هشام عودة نزل نابلس، وكأنه ينزل الى زمن جديد اقيمت له محطة نضالية، تعرف عليها في زمن بكر في طفولته، اذ لا تجد خدشا واحدا على وعيه، ولا فكرة مكسورة على اي من ارصفة الانتهازيين، الذين اعتادوا على رصف الخداع، على انه قمة الواقعية! لم تكن الابنية التي ادهشت هشام عودة، بل الساحة المستديرة في نابلس التي اصبحت امامه، وكذلك فتحات الشوارع الذاهبة نحو اتجاهاتها الكثيرة، وشاغلوه يبدون هناك، كأنهم يلهون في المكان الذي ترك لهم حرا للفترة التي تسبق انشغاله. وهو في اثناء ذلك لا يكتفي بتخيل المدينة كيف تكون بل تخيل صورا ومناظر جميلة عرفتها عيناه بعد ان اعتادت على رؤية قريته فقط.

ينبغي في المدينة الجديدة ان يكون كل شيء جديدا، الشارع والمظاهرات التي فيه، ازدحام الشوارع، الاسواق الشعبية.. كل هذه الاماكن جامعة، كل ما فيه وجاعلة منه منظرا واحدا.

انها مشاهد متفرقة تقع في مجال البصر القريب، ولا فرق يذكر بين واحد منها والاخر، جميعها المشاهد تذهب الى مرجعها الواحد، انها الطفولة في بير الرصاص. هذا هو "بير الرصاص" يبدأ بداية جديدة هكذا واضحا جدا، حاسما بين ازمنته القديمة والزمن الذي هو الآن في اوله، بل هو حاضر في ما يشبه ان يكون خندقا ليرد ما كان من ماضيه الى ما وراء الخندق، اين هو الان؟ اهتدينا اليه في "بير الرصاص" وهو مدرك ان (كفل حارس) التي كانت وما زالت، وان كانت تحت الاحتلال الاسرائيلي تذكره الان شهرا بعد شهر، سنة بعد سنة، انه الوطن الذي لن ينسى ابناءه مهما تبدل الزمن وتغير، فزمن الوطن دم يجري في شرايين ابنائه.

كأن كل شيء انكفأ الى حدود مادته، ونحن نتساءل، أكان ذلك لان الاشياء تفقد مع الوقت طاقتها على استدعاء الخيالات، ام اننا فقدنا القدرة على ذلك، مثلما لنا ازاء الذكريات التي نتذكرها.

هشام عودة كتب عن طفولته او سيرته. فالطفولة هي البداية الانسب للشروع في سرد سيرة ذاتية، لكن هذه الطفولة اوقعته ضحية ابتزاز جنوح لا يقاوم الى رؤية الآخرين او الى ان يرى من قبلهم، الى ان يتوق بان يصير شيئا مرئيا.. يا لها من هبة!

ان تختفي ان تغيب ان تنسى انت نفسك انك هناك، يا لها من هبة، تلك القدرة على حرمان النفس مما تشتهي، قسوة هي لكنها في الان نفسه رحمة بالنفس من تعريضها للاصغاء لبير الرصاص الذي لا يكف عن الدوران.

هشام عودة، اخبرنا كيف كانت ذكريات الطفولة سجنا يطوق ذكرياته، وكيف اراد الانعتاق منه، فكان بير الرصاص.◆◆



## طرائف

● بداهة الطفيلي:

دخل طفيلي على قوم يأكلون فسألهم: ماذا تأكلون؟ فقالوا له: نأكل سما!

فجلس ومد يده إلى الطعام وهو يقول: الحياة حرام بعدكم يا أكرم الناس!

● تصحيح الصحيح:

نظر أحد المغفلين إلى منارة جامع شاهقة الارتفاع فقال: يا الله!! ما كان أطول الناس الذين بنوا هذه العمارة!!

فقال له صاحبه الأحمق: اسكت ما أجهلك، أيوجد في الدنيا أحد بطول هذه المنارة؟ إنما بنوها على الأرض ثم رفعوها.

● البصري ومعاوية:

دخل عقيل بن ربيعة اليربوعي البصري على معاوية فقال له: يا أمير المؤمنين أعني على بناء دار. فسأله معاوية: وأين دارك؟ فقال: بالبصرة وهي أكثر من فرسخين طولا وفرسخين عرضا (الفرسخ = ١٢٠٠ ذراع) فقال له معاوية:

أدارك في البصرة أم البصرة في دارك؟

● رياضيات:

سئل طفيلي أعراس: اثنان في اثنين كم؟ فقال: أربعة أرغفة!

● باجه ومسقوف:

كان أحد المغفلين يأكل مع ابنه رأسا "باجة" في مطعم ببغداد فقال الابن:

يا أبت إن خرج معك الكعب فأعطني إياه لألعب به. فقال له الأب:

سخنت عينك! أهو سمك مشوي ليخرج منه عظم الكعب؟!

● متاع أمير المؤمنين:

قال الخليفة المأمون لمحمد بن عباس: ما حال غلتنا "محاصيل مزارعنا" بالبصرة والأحواز وما حال أسعارها؟ فأجابه محمد:

أما متاع "بتاع" أمير المؤمنين فقائم على سوقه وأما متاع أم جعفر "زوجة الخليفة" فمسترخي!! فصاح به المأمون:

– اغرب عليك اللعنة!

● دخل طفيلي على قوم يشربون ويغنون فقيل له اختر أي صوت شئت فقال: اقترح صوت نشيش القلي!

## لماذا تبدل الصحراء شكلها؟

تمتد الصحراء الكبرى – أكبر صحارى العالم الجافة – عبر شمالي افريقيا حيث لا مطر هناك تقريباً، وبالتالي لا يوجد أي نبات، أو ربما القليل منه، لكي يثبت التربة. فتنفخ الرياح الرمال باستمرار، مشكلة من معظمها كثباناً ضخمة دائمة التحول والتبدل والتنقل من مكان الى آخر، في حين تمتد حافات الصحراء أبداً لتغزو الأرض المحيطة بها.

مساحة الصحراء الكبرى أكثر من ثلاثة ملايين ونصف المليون من الأميال المربعة. أما المعدل العام لسقوط المطر فيها فهو أقل من عشر بوصات (آنش) في السنة. والرياح السائدة تقبل من قلب آسيا، وتحمل الرطوبة.

تتجاوز الحرارة نهاراً ٤٠ درجة مئوية (١٠٠ درجة فارنهايت) خلال الصيف، وحتى في الشتاء فإنها تراوح بين ١٥ درجة مئوية و٢٠ (٦٠ – ٧٠ درجة فارنهايت). وتبلغ حرارة سطح الرمل أحياناً ٦٨ درجة مئوية (١٧٠ درجة فارنهايت) وتضرب الشمس الصحراء من سماء صافية طوال النهار، ولكن في الليل فإن هذه السماء نفسها، الخالية من السحب، تسمح للأرض كي تبرد بسرعة، وغالباً ما يظهر لدى الفجر الندى أو البخار المتجمد في الشتاء.

وتعمل الريح عمل المسفع الرملي الكبير، متلفة على الدوام الصخور، وحاملة الرمال والحصباء الصغيرة. أما النباتات الصحراوية القليلة فانها باقية على قيد الحياة بفضل جذورها الطويلة وأوراقها اللبية السميكة والمكتنزة، والسيقان التي تخفض فقدان المياه، وربما اختزنت الرطوبة.

والواحة الصحراوية هي الموضع الذي يوجد فيه ماء، ولعل أكبر الواحات هي مصر نفسها، حيث قوام الحياة منذ آلاف السنين هو الإهتمام الدقيق باستخدام مياه نهر النيل العظيم!.



## حكم

- لا تطعن في ذوق زوجتك، فقد اختارتك أولا.
- لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك ولكنك تستطيع أن تمنعها من أن تعشش في راسك.
- تصادق مع الذئاب..... على أن يكون فأسك مستعداً.
- ذوو النفوس الدنيئة يجدون اللذة في التفتيش عن أخطاء العظماء.
- إنك تخطو نحو الشيخوخة يوماً مقابل كل دقيقة من الغضب.
- إن بعض القول فن... فاجعل الإصغاء فناً.
- الذي يولد وهو يزحف، لا يستطيع أن يطير.
- اللسان الطويل دلالة على اليد القصيرة.
- نحن نحب الماضي لأنه ذهب، ولو عاد لكرهناه.
- من علت همته طال همه.

## من بستان المعرفة

سئل انوشروان ما القبائح؟

فقال: القبائح أربعة وهن أقبح في أربع:

- البخل في الأغنياء.
- والكذب في القضاء.
- والحسد في العلماء.
- والوقاحة في النساء.

وسأل ابن المبارك الثوري:

من الناس؟ قال العلماء.

قيل من الأشراف؟ قال المتقون.

قلت فمن الملوك؟ قال الزهاد.

قلت فمن الغوغاء؟ قال القصاص الذين يستأصلون أموال الناس بالكلام.

قلت من السفهاء؟ قال الظلمة.

قلت ما المروءات؟

قال المروءات أربع:

العفاف وإصلاح الحال وإعانة الجيران وحفظ الإخوان.

**مساهمة من الصديق عبد الغافر خطاب**

## الحياة مباراة كرة قدم

تخيل أنك جالس في ملعب لكرة القدم، تنتظر مباراة بين فريقين، من بين أعرق الفرق في بلادك، وبدأت المباراة، وبدأت الهجمات من الفريقين، وبدأ تسجيل الأهداف، وتحمس الجمهور وراح يغني ويشدو، والكل يغني على ليلاه، أي كل يشجع فريقه.

وفي خضم هذه الفوضى الغامرة، وإذ بمجموعتين من الشباب، كل مجموعة اتجهت صوب المرمى حملته وهربت به لخارج الملعب، وصار الملعب بدون أهداف. في تصورك هل سيكمل اللاعبون اللعب؟ وكيف سيلعبون؟ ولأي جهة يتجهون؟ بالتأكيد سيتوقفون. لكن تصور أن الحكم أصر على إكمال المباراة، وتخيل معي كيف سيقضي اللاعبين التسعين دقيقة من وقت المباراة؟ ليس هناك أي هدف، واللعب عشوائي، والجمهور لن يبقى في الملعب لمشاهدة مباراة من دون أهداف.

الحياة تتشابه مع المباراة تماماً، فاللاعب هو أنت، والمرمى يمثل أهدافك في الحياة، وحدود الملعب هي الأخلاقيات والعادات والشرائع التي يجب عليك أن لا تتجاوزها، والمدرب هو كل شخص يرشدك ويوجهك ويحاول أن يفيدك في حياتك، والفريق الخصم يمثل العقبات التي تواجهك في الحياة، واللاعبون الذين معك في الفريق هم أصدقاؤك وكل شخص يسير معك في مسيرة الحياة، والحكم هو كل شخص يرشدك إلى أخطائك. وإذا أدخلت الكرة في مرمى الخصم فقد حققت هدفك، وبالتالي قبل دخولك المباراة يجب عليك أن تخطط للوصول إلى الهدف وتحقيق أعلى نسبة من الأهداف، وكذلك عليك أن تتدرب وتتمرن حتى تستعين بالتدريب على المباراة.

وإذا كانت المباراة تتطلب أهدافاً وتخطيطاً واستعداداً، فكيف بالحياة على الانسان؟ أليس هو الأولى بالتخطيط والتمرين وتحديد الأهداف ثم السعي لتحقيق الأهداف، والاستعانة بالأصدقاء لتحقيق هذه الأهداف، والاستعانة بأشخاص يمتلكون الحكمة ليرشدوه لتحقيق هذه الأهداف.

**مساهمة من الصديق: ناصر فواز حريبات**




## يؤلمني فراقك بكل الكلمات

مازلت أندب قلبي الذي شغف بسحر عينيك
ما زلت أندب عقلي الذي تاه بشكل يديك
مازلت أندب الأيام التي جمعتني بك
ما زلت أندب الأقدار التي عرفتني إليك
مازلت أندب الهوى الذي أملني بك
مازلت أندب الأحلام والآمال
مازلت أندب حظي العاثر وقلبي الشاغر ونفسي الحائرة
مازلت حانقة على الزمان
مازلت أسخط على أماكن اللقاء
لأنها تذكرني بالفراق
مازلت أطلب إعادة النهاية
ولكن هذه المرة فلتكن البداية
ومع ذلك لا زلت أعود الى مكان اللقاء
الى أمل وحلم البقاء
لعل لحظة تجمعنا أو همسة أسمعها أو لمحة من بعيد
أدري أنك لا تدري
ولن تدري
ولكني أدري
ويؤلمني صمتي المضني
ويؤلمني الكتمان
يؤلمني البعد مع أنك قريب
يؤلمني الأمل مع أنه بعيد
يؤلمني الحلم مع أنه لن يتحقق
ويؤلمني فراقك
بكل الكلمات
بكل اللغات
وبكل دمعات الذات

إيمان غانم

## قصيدة رثاء لروح الشهيدة خلود

نحسُ بهذه الأيام دهراً مستمراً لا يزول
ونحن ما زلنا في الأربعين
والحزن يأبى الفراق متمردا على أن يطول
وتمر الأيام حزينة وبطيئة كأنها سنين
الشوق يزداد التهاباً واشتعالاً ..
والعين ما زالت تذرفُ الدمع كأنه معين
خلـــود ....
يازهرة البنفسج
يا زهرة السفرجل
يا وردة حمراء في ساحة المنزل
يا من كنتِ للبيت عامودا، وكنت له المرشدة والدليل
كنت الصباح، وكنتِ العصر والمساء
وفي عتمة الليل، كنت له قنديل
اننا وبعد رحيلك يا حمامة
في حالة فوضى وانعدام النظام
نأوي مبكرين لفراشنا، وعيوننا مفتوحة
ذاهبة إليكِ لا تنام
لقد يبس العشب بعدك يا حبيبة
وحديقة المنزل كئيبة
وانقطعت من السماء أسراب الحمام
إنها تفرُ من أجوائنا نحو الشمال
خائفة من عتمة الليل في الأجواء
بعد أن غاب البدر ولحق به الهلال
خلـود ...
يا سكينةٌ في القلب تقطع فينا
جرحت حاضرنا ومزقت ماضينا
يا قصة حلوة ...
سنبقى للأجيال، نرددها ونرويها
يا شجرة الزيزفون والبنسيان
كأشجار اللوز كنت حنونة
وقوية كأشجار السنديان
عطوفة أنت، حنونة كنتِ
مُلهمتي، ومعلمتي
ولطيفة جدا، كتشرين وآذار ونيسان
وإلى جنات الخلد يا شهيدة
وليرحم الله الحدائق
والبساتين والطيور والانسان

حسن سمرات

## ملاك

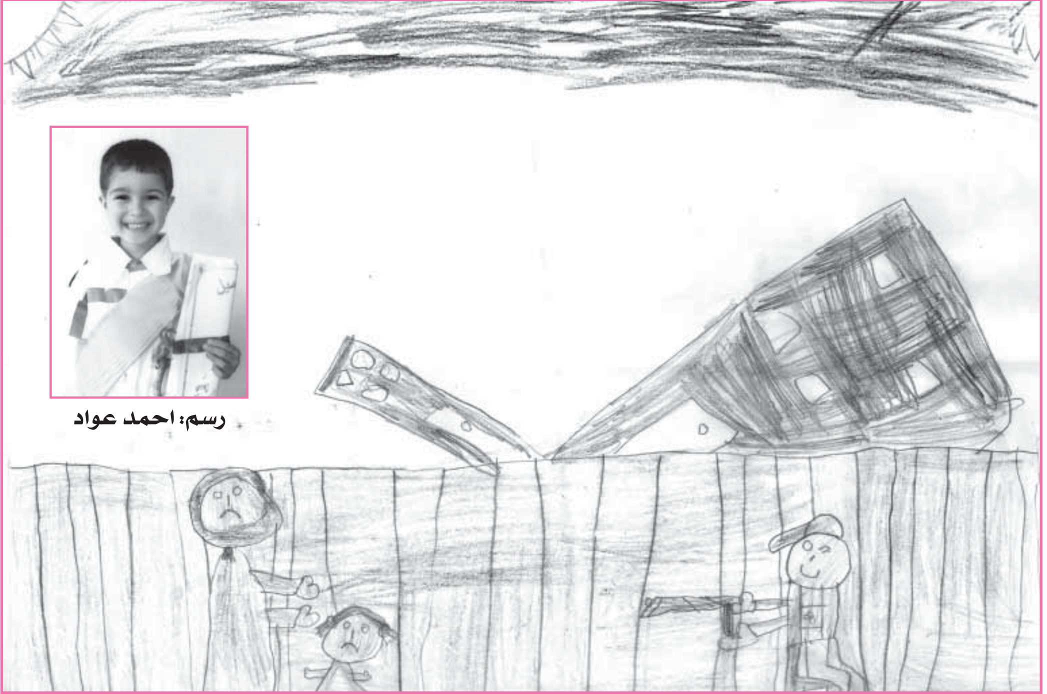
شاء القدر أن يشتعل في النظر
في لحظة مررت فيها من هنا
ليس وجهاً آدمياً بل ملاكاً
بارع الإغراء في جسدي
أرجوك أن تبقى قريباً من عيوني
لا تغادر صوب حتفي
لن أسافر صدقيني.. أنت سعادتي ورفيقتي
لا أرض غير الحور بروضتي
من يوم أن جاورتنا لا صوت إلا بهجتي
وفي عيني لك دمعة يقال عنها فرحتي
دارت بي الأيام بحثاً عن غدي
فوجدته في رقة سحرية
هطلت كغيث أبيض متلألىء
ولكم رجاء يستفيض الشوق منه لأجلكم
أن لبوا صرخة المجروح وأسعفوها
ليس لي من حرمانكم الا فراقاً أسوداً
لا تطفئوا فيّ محبتي بل أشعلوها.

**مؤيد عبدالقادر**

## يا قاتلي

يا قاتلي إياك مهدي والحطام
ما إن تبعثرني رمالا أو ركام
إيـاك والـدنـوّ مـنـي بالحمام
هي العيون أمطرتني بالسلام
يا قاتلي ليست سمائي للظلام
فرشي الثرى وللثرى قصري الخيام
لي الحصى وسادة رمح حسام
لي السراب بحر ظلي لا غمام
يـا قـاتـلـي مـتُ عـقـاربـي نيام
والمجد تاريخي أنا الجيّد الهمام
كالسيف بغمده وللقوس السهام
يا صاحبي باللحد دثرني هيام
كم علّمت بالجرح جبهتي الأيام
لـيـلـي طـويـلٌ مُـقْـفِـرٌ بالظلام
أو أن تثير حاقدا فوقي الغبار
فلا دمي يعجبك حتما لا الحجار
فالارض لي وللخطى تثور نار
والام باركت عروقي بالثمار
ما دام بان حقُ شمسي لي نهار
غيم غطائي نجم قلبي فيّ دار
لـي الـيـراع بـرعـم غـصـنـي ثـار
لي الجبال شامخات الإنتصار
ولم تزل روحي ترف بالصغار
كالنجم رفّ في سماء الأسحار
وفي الحشى جذر أنا للأشجار
قد كان بردي حالكا بالأسفار
وضمدت بالشهد جوفي الأزهار
يومي قتيلٌ زادني الوجد احتضار

**المعلمة: نسرين شوامرة**





رسم: احمد عواد

# اقرأني أيا قمري

رانيا كرياج*

اقرأني أيا قمري...
اسمعْ عينَيّ
أَبصرْ وجنتَيّ
والمسْ شفتْي

ضمّني كل ليلةٍ إلى نورِك..
ضمّ حلمي و الوعد
بيتي و الورد

سافرْ معي إلى ما وراء الوعي...
إلى اللامحدود
و غير المنتهي

هاجرْ معي إلى بلاد الشمس..
دعكَ من الأمس
و لندخل في مغامرة مع الهمس

اكتبْ معي قصيدة الغد..
ارقصْ معي
فكّرْ معي

أين عينَيكْ..؟
فقدّتُ ينابيع البنفسج
أين راحتَيكْ..؟
و حقولاً على مدّ الخيال
أين حلمنا..؟
و الفراغ يتوالد بيننا
كعنقود عنب
كصحراء مترامية الجسد

أترى ستعود نوافذَك السمراء
تعانق ضوء الشمس و ذاكرتي؟!
أترى سيعود خيالكَ
يستبيح مراياي وجسدي؟!

يتّقد في لطفكَ الذكاء
و في ذكائكَ الشهوة

أتكحّل بكَ و بنا
و أكحّل المكان بالذكرى

---

* شاعرة سورية.

# بلسم Balsam

## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

أيار (مايو) ٢٠١٠
السنة الخامسة والثلاثون. العدد ٤١٩

May 2010 - 35th year - No. 419

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ يتضمن اجرة البريد)

عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٩٧٨٥٢٠
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

هاتف خاص بالمشتركين:
٠٢-٢٩٧٨٥٤٨ / ٠٥٩٩-٢٥١١١٣

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥






**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**

# القدس المحتلة وغول التهويد

كثفت سلطات الإحتلال الإسرائيلي، في شكل محموم، إجراءاتها التعسفية بحق القدس المحتلة، بمواطنيها العرب ومنازلهم وأراضيهم ومقدساتهم، في خطوة يجمع عليها المراقبون، بأنها تمهيد لتهويد المدينة المقدسة بأكملها.

والعوامل، التي دفعت الاحتلال لتكون القدس المحتلة في صدارة أولوياته، كثيرة ومتعددة، منها ما هو سياسي يتعلق بالتنافس الحزبي ما بين أركان الحكومة الإسرائيلية، وما بينها وبين المعارضة لها، ومنها ما هو ديني يتعلق بالأماكن المقدسة، وخصوصاً المسلمة منها، وتحديداً المسجد الأقصى.

وقد انعكس هذا كله في أرض الواقع في شكل هجمة تهويدية غير مسبوقة على القدس الشرقية، وصلت ذروتها العام الماضي وأوائل العام الجاري، وطالت المدينة، بمقدساتها وسكانها وأرضها وهويتها الثقافية وبنيانها العمراني.

ومن خلال قراءة المتغيرات السياسية والدينية الحاصلة في إسرائيل، ومتابعة إجراءات التهويد القائمة على الأرض، فإن المراقبين، والمؤسسات المعنية بمدينة القدس، ترى أن ما بقي من العام ٢٠١٠ سيشهد تطوراً جذرياً، يمكن استقراء أبعاده كالآتي:

أولاً: في مجال الاستلاب الديني: يحتمل أن يشهد هذا العام تطورات رئيسية تتمثل في محاولات تقسيم المسجد الأقصى، بحيث تقتطع ساحاته الجنوبية الغربية، وتخصيصها للمصلين اليهود، منهية بذلك الحصرية الإسلامية للمسجد الأقصى ممثلة بالأوقاف الأردنية، وستحاول الأوساط الإسرائيلية كافة أن تستثمر الأعياد والمناسبات الدينية اليهودية، لمحاولة فرض مثل هذا الأمر عملياً على أرض الواقع.

وسيمعن الاحتلال في استكمال تنفيذ مشروعه المسمى بـ "المدينة اليهودية المقدسة" أسفل المسجد الأقصى ومحيطه، عبر مواصلة الحفريات التي يقوم بها، والتي وصل فيها العمل الى مراحله النهائية، خصوصاً في الجهة الجنوبية للمسجد، وليس من المستبعد أن تصل الحفريات في هذه الجهة الى المصلى المرواني.

ويتوقع أن تتوسع الحفريات في الجهة الغربية للمسجد باتجاه الأسوار الغربية للبلدة القديمة.

هذا ناهيك عن أطماع الإحتلال المتمثلة في بناء المزيد من المعالم والرموز الدينية اليهودية في القدس العتيقة. فبعد افتتاح ما يسمى بـ "كنيس الخراب"، فإنه يتوقع أن يبدأ بتعزيز وجوده ببناء كنيس آخر، يتردد بأنه كنيس "قدس النور"، فوق المحكمة الإسلامية الملاصقة للسور الغربي للمسجد الأقصى.

وفي الوقت ذاته ستستمر محاولات سلطات الاحتلال للاستيلاء على الأوقاف الكنسية، وبخاصة أملاك

الكنيسة الأرثوذكسية في البلدة القديمة.

ثانياً: في مجال السكان المقدسيين: سيتخذ مناحي عدة أبرزها، سحب الهويات بكثافة من مواطني المدينة العرب، وتقليص عددهم الى أدنى حجم ممكن. وسيترافق ذلك مع محاولات الترويج للقدس كمركز سكني متميز لتعديل ميزان الهجرة اليهودية العكسية من المدينة.

ثالثاً: في مجال الأرض: يحتمل أن يلجأ الاحتلال الى تعديل الحدود البلدية للقدس، لتتطابق مع حدود جدار الفصل العنصري، ليضيف نحو ١٦٣ كيلومتراً مربعاً الى مساحة القدس الأصلية، يسكنها أكثر من ٧٠ ألف مستوطن يهودي. وقد لا يكون هذا التعديل بالضرورة اجراء علنياً، وانما قد يتم عبر توسيع الكتل الاستيطانية المحيطة بالقدس.

وفي الوقت عينه سيحاول الاحتلال حسم أوضاع الأحياء الفلسطينية في البلدة القديمة، أو ما يسميه "الحوض المقدس"، وخصوصاً في حيي البستان والشيخ جراح، وذلك من خلال القيام بتهجير جزئي للسكان في حي البستان، مع استكمال مشروع "حدائق الملك" على أجزاء منه، وترميم بيوته وشوارعه، لتصبح بعد تعديل طرازها المعماري جزءاً من "مدينة داود" ذات الطابع اليهودي.

وبخصوص الشيخ جراح، الذي يقع شمال البلدة القديمة للقدس، فسيسعى الاحتلال الى الضغط على سكانه العرب والتضييق عليهم، وتحريض المستوطنين للاعتداء عليهم، لدفعهم الى الرحيل منه، واسكان يهود مكانهم.

وسيترافق ذلك مع تكثيف نشاط الجمعيات الاستيطانية المرتبطة بالاحتلال في البلدة القديمة، للاستيلاء على أكبر عدد من عقاراتها، مع توفير غطاء "قانوني" وأمني كامل من قبله.

رابعاً: في مجال الثقافة: سيحاول الاحتلال تنفيذ تهويد أسماء معالم وأحياء البلدة القديمة في شكل كامل، كما أقر خلال العام الماضي. وسيبدأ ما يسميه أعمال "الترميم واعادة التصميم" في باب العامود، الذي يعتبر أهم أبواب البلدة القديمة، لتغيير طرازه المعماري واخراجه في شكل جديد، يتوافق مع الرؤية الثقافية اليهودية.

أمام هذه الخطر الداهم الذي يهدد القدس المحتلة، ينبغي اتخاذ اجراءات فاعلة لمواجهة هذه الهجمة الاستيطانية، تتمثل في دعم المقدسيين، لتعزيز صمودهم، وتمكينهم من بناء مقومات مجتمعهم في شكل مستقل عن سلطات الاحتلال، واعتبار المدينة المقدسة قضية اجماع وطني تهم الفلسطينيين جميعاً، وليس سكان القدس فقط، وحشد الجهود الرسمية والشعبية كافة لنصرتها. ومن دون ذلك، فإن القدس ستهود أمام ناظري الجميع، وسيبقى سكانها مقيمين في مدينتهم، وليسوا مواطنين، كما صنفهم الاحتلال، ويعمل على تكريسهم وفق ذلك التصنيف.

# هذا العدد

قال تعالى: "وأوصى ربك الى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون، ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس".
إنه العسل ومنافعه الغذائية والدوائية والجمالية.



## ص ٣٦

يعتبر البهاق أحد أكثر الأمراض الجلدية انتشاراً. ومع كثرة الأبحاث التي تناولته، إلا أن هذا المرض لا يزال طور البحث، ولا تزال نتائجه لم تتوصل لحل قاطع وعلاج ناجع.



## ص ٣٩

معروف أن الأجفان، مع الرموش، تحمي العين من الجفاف، ومن دخول الأجسام الغريبة الصغيرة والأتربة والغبار والنور الساطع. عدا عن أن الأجفان تنشط باستمرار، والدليل على ذلك أنها تطرف أكثر من عشرة آلاف مرة في اليوم الواحد. وأي مرض يصبها يكون مؤشراً الى أمراض أخرى.
فكيف يتم ذلك؟



ص ٥٣

لا تقتصر حالة الانطواء على الكبار، فحسب، بل تصيب الأطفال والمراهقين، كذلك، الذكور والإناث على حد سواء، ما يؤثر في توافقهم الشخصي والاجتماعي والدراسي.
فما أسباب هذه الحالة؟ وكيف تعالج؟



ص ٥٩

لكل شعب عاداته وتقاليده، التي تميزه عن باقي الشعوب الأخرى، إلا أن بعض هذه العادات يشوبها كثير من الطرافة، وبخاصة فيما يتعلق بالزواج وتبادل التحية بين الأفراد.
فما وجه الغرابة في ذلك؟



ص ٦٦

احتلت اسرائيل مدينة القدس الشرقية في الخامس من حزيران من العام ١٩٦٧، وأعلنت ضمها اليها في ٢٨ من الشهر نفسه وفي العام نفسه. وفي شهر آب من العام ١٩٨٠ أعلنتها عاصمة «أبدية» لها بموجب «قانون» سنته الكنيست.
فما أوضاع المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة؟

## عرق سوس لقرحة المعدة



اكتشفت دراسات حديثة أن المركبات الموجودة في عرق السوس تخفف من تأثير حمض المعدة وتنبه إفراز المخاط وتساعد الخلايا في جدران المعدة على ترميم نفسها، ويقول الدكتور جيمس ديوك بأنه لو كان مصابا بالقرحة، فإن أول شيء يسعى للحصول عليه هو عرق السوس، ويضيف بأن العديد من الدراسات أضفت على جذر السوس خواص هائلة مضادة للقرحات، وقد طورت شركات الدواء عقارا هو في الأساس عرق السوس بدون الجليسيرهيزين Glycyrrhizin الأكثر إزعاجا، وقد تبين في اختبار بريطاني لمئة مريض بالقرحة أن هذا العقار كان فعالا في شفاء القرحات، تماما مثل بعض الأدوية المستخدمة في علاج القرحات.

ويجب ملاحظة أن الحلوى التي يتم تحضيرها من عرق السوس ليست مفيدة، فمعظمها تدخل به مواد مضافة، ولا تتمتع بالتأثيرات العلاجية التي يتمتع بها عرق السوس.

ومع هذه الخصائص العلاجية، إلا أنه يجب الحذر بخصوص الإكثار من تناول عرق السوس، خاصة لمن يعانون من ضغط الدم، أو إذا كانت المرأة حاملا، والتأثيرات الجانبية المحتملة هي احتباس السوائل، ونفاذ البوتاسيوم نتيجة ارتفاع ضغط الدم، وتناول عيدان عرق السوس (قضيب أو اثنين) من عرق السوس المستخلص والذي يباع في محلات الأغذية الصحية، قد يرفع ضغط الدم عاليا بحيث قد يصل إلى ١٦٠/ ٢٤٠.

## دراسة توصي بأن لا يزيد ارتفاع كعب الحذاء على اثنين إلى ثلاثة سنتيمترات

أظهرت دراسة حديثة في ولاية اريزونا في الولايات المتحدة الامريكية قدمت في اجتماع الجمعية الامريكية لطب القدم أن الكعب العالي الذي يزيد على أربعة إلى خمسة سنتيمترات أو حتى أقل من ذلك يسبب المشاكل البدنية للنساء اللواتي يرتدينه على مر الزمن. وأظهرت الدراسة أنه على الرغم من استخدام الكعب العالي في العشرين سنة السابقة إلا أنه مازال منتشرا بين النساء وأن ثلثي النساء يعانين من مشاكل في القدمين مثل تشقق القدمين وظهور الزوائد اللحمية وتشوهات في مقدمة الأصابع والإبهام والآلام المزمنة في مقدمة القدم وتورمات الاصابع ومشاكل الأظفار أو حتى الكسور المزمنة. وبالإضافة إلى ذلك فإن الكعب العالي يضع القوام والركبتين ومفصلي الورك والعمود الفقري في وضعية غير طبيعية مما يؤدي مع مرور الزمن إلى التهاب الوركين وألم في أسفل الظهر. وأوصت الدراسة بأن الحذاء يجب أن لا يزيد ارتفاع الكعب فيه على اثنين إلى ثلاثة سنتيمترات حتى لا يؤدي استخدامه إلى هذه المشاكل التي ذكرت سابقاً.

## علاج جديد لمرضى عمى الألوان

تمكن فريق بحثي من جامعتي واشنطن وفلوريدا من معالجة عمى الألوان عند قرود التجارب، مما يعطي بريقا من الأمل لملايين البشر الذين يعانون من هذه الحالة. وبحسب التجربة التي أجريت، تمكن العلماء من معالجة الحيوانات باستخدام ما يعرف بالعلاج الجيني، حيث تم حقن فيروس غير مضر ينقل جينات تصحيحية لشبكية العين في أعين قردين من الفصيلة السنجابية كانا مصابين بعمى الألوان منذ الولادة.

وخلال أسابيع مكن البروتين المنتج بواسطة الجينات التصحيحية القردين من تمييز الألوان الحمراء

والخضراء للمرة الأولى، وما زالا قادرين على رؤية الألوان بعد عامين على التجربة.

ووصف فريق الدراسة هذه النتائج "بالمذهلة"، وقالوا إن لديهم استدلالات ليس فقط لعمى الألوان ولكن لعلل العيون الوراثية الأخرى. وهذه تشمل اضطرابات الرؤية التي تتضمن الخلايا المخروطية – وهي خلايا تسمح للمخ بإدراك اللون – والتي تسبب رؤية مركزية ضعيفة للغاية وتؤثر في نحو واحد لكل ٣٠ ألف شخص. ويعتقد العلماء بإمكانية المعالجة الناجحة للاضطرابات الأعقد مثل الضمور البقعي بسبب السن والذي يؤثر في ٥٠٠ ألف شخص ببريطانيا، والسبب الرئيسي للعمى عند الكبار.

ويأمل أطباء العيون أن تفيد هذه التقنية في تصحيح كثير من اضطرابات الرؤية المختلفة عند الإنسان، ومنها أمراض الخلايا الحساسة للضوء التي تسبب العمى. كما بينت الدراسة لأول مرة إمكانية إعادة توصيل حاسة البصر إذا كان العمى وراثيا منذ الولادة.

## مستخلصات "البابايا".. تعرقل انتشار الخلايا السرطانية

أثبتت دراسات علمية أميركية يابانية مشتركة حديثة صحة المعتقدات الآسيوية القديمة عن قدرة مستخلص من أوراق البابايا على الحد من انتشار الخلايا السرطانية، ومنها أورام الثدي وعنق الرحم والكبد والبنكرياس والرئة.

وتوضح الدراسة، التي قام بها البروفسور نام دانغ، أستاذ العقاقير ومدير وحدة أبحاث الأورام التجريبية، ورفاقه من باحثي جامعة فلوريدا الأميركية وباحثين يابانيين، أن مستخلصات أوراق البابايا تزيد من إنتاج مادة تدعى "Th1 – type cytokines"، وهي أحد أهم العناصر في جهاز المناعة، إضافة إلى دور هذه المستخلصات المباشر كمادة مقاومة للسرطان.

ومن أهم مميزات مستخلص البابايا، كما يذكر دانغ أنه: "لا يؤثر سلبا في الخلايا الطبيعية على عكس معظم علاجات السرطان المعروفة بأنواعها المختلفة، سواء كانت كيميائية أو إشعاعية أو هرمونية، الأمر الذي يتفق تماما مع ما ورد عن المعتقدات الشعبية في بيئات نموه الطبيعي في أستراليا وفيتنام، وهو ما يمكن ترجمته واستخدامه من دون حدود طالما كان فعالا".

وأجرى العلماء عدة تجارب مختبرية ناجحة على أنواع مختلفة من السرطان، شملت أورام الثدي والكبد والبنكرياس وعنق الرحم والرئة، وبتركيزات مختلفة أثبتت تأثيرا فعالا للمستخلص على الحد من سرعة انتشار الأورام. كما أثبت المستخلص قدرته العامة على دعم الجهاز المناعي وتخفيف حدة الالتهابات بالجسم.

## جهاز محمول لمكافحة الصداع النصفي!

تختبر الولايات المتحدة الأميركية جهازاً محمولاً (محفز مغناطيسي) يجري اختباره لعلاج الصداع النصفي المسبوق بظهور هالة بصرية. يذكر أن ثلث حالات الصداع منوطة الى الاصابة بالكآبة. وفي بعض الأحيان، فان الصداع والكآبة لهما جذور علاجية مشتركة. ان التقنية التي ترسل نبضات مغناطيسية الى الجمجمة، وتستعمل لعلاج الكآبة، وهي معروفة باسم التحفيز المغناطيسي للدماغ "تي ام اس" (TMS) أي (transcranial magnetic stimulation)، قد أثبتت فاعليتها مع هذا النوع من الصداع النصفي.

هذا ما يفيدنا به الباحثون في كلية ألبرت أنشتاين، بنيويورك، الذين صنعوا جهازاً مصغراً يحوي هذه التقنية داخله. والجهاز عبارة عن مكعب له مسكتين جانبيتين بحيث يمكن اسناده خلف الرقبة بسهولة. هكذا يتمكن مرضى الصداع من حقن دماغهم بهذه الموجات المغناطيسية على الأثر، عندما تنتابهم نوبة الصداع. وخلال ساعتين فقط، يتراجع عدد هذه النوبات ٣٩ في المئة. عموماً، تراجع عدد هذه النوبات سواء على بعد ساعتين من عملية التحفيز أو طوال النهار وأيضاً اليوم التالي. كما أن النبضات المغناطيسية لعبت دوراً في صد موجة الشحن الكهربائي (نزع الاستقطاب أو

(spreading depression) التي تنطلق، أثناء نوبة الصداع، من المنطقة القفوية بالدماغ نحو الجبهة مطلقة هكذا العنان للآليات الكهربائية- الكيميائية التي تسبب الصداع.

في عام ٢٠٠٦، كان الباحثون الايطاليون، في معهد "بيستا" بميلانو، أول من ابتكروا أوروبياً تقنية تحفيز العصب الحائر (Vagal Nerve Stimulation) لعلاج وجع الرأس. وهي تقتضي بارسال نبضات كهربائية صغيرة الى الدماغ عن طريق العصب الحائر في الرقبة.

مع ذلك، ترتفع الأصوات داخل الجالية لمنع استعمال النسخة الأحدث من هذا الجهاز، التي تعمل على نبضات مغناطيسية فردية " اس تي ام اس" (sTMS)، الجاهزة للتسويق بأميركا كونها منزلية وغير خاضعة لرقابة المتخصصين. لليوم، لا يسجل أي مفعول جانبي للجهاز، انما يمكنه "نظرياً" ارسال نبضات مغناطيسية تعمل على توليد دوائر عصبية بالدماغ شاذة تؤول الى أعراض مرضية نفسية خطيرة، كما نوبات الجنون أم الهلوسة!

## فك شيفرة الجينوم الشخصي للمريض

تم لأول مرة الكشف عن الأسباب الجينية للمرض من خلال فك شيفرة الجينوم الشخصي للمريض، والنتيجة حسبما قال جيريمي لورنس قد تكون ذات تأثير هائل.

وكشف هذا الانجاز لأول مرة أن تكنولوجيا فك سلاسل الجينوم، التي وصفت بأنها ستكون مستقبل العلاج، قوية بما فيه الكفاية بحيث تمتلك القدرة على جني نتائج ملفتة. فهناك أقل من ١٠ أشخاص في العالم تم فك الجينوم الشخصي لهم بشكل كامل ومعظمها كانت لأغراض ثقافية بحت.

لكن التكنولوجيا المتوافرة حاليا قد تفتتح مرحلة جديدة بالنسبة لمعرفة أسباب المرض أكثر من تحسين صحة المريض. ومعرفة مخاطر الأمراض القادمة مستقبلا قد يساعد على منع وقوعها، لكنه في الوقت نفسه يجعل الشخص يقضي كل حياته قلقا منها.

وحل هذا التقدم اللغز الذي ظل يواجهه جيمس لوبسكي لمدة عشرين سنة، فهو باعتباره نائب لرئيس علم الجينات البشرية في كلية بايلون بتكساس قد ترأس البحث أيضا.

وورث الدكتور لوبسكي حالة نادرة تصيب أعصاب اليدين والقدمين وتسمى بمتلازمة شاركو- ماري- توث وهي انتقلت إليه من والديه. وفي عام ١٩٩١ شخص هو وفريقه أول تغير جيني أدى إلى بروز المرض. ومنذ ذلك عزا باحثون آخرون ٤٠ جينا آخر لها علاقة بالمرض. لكن لم يكن أي منها اعتبر مسؤولا عما أصاب الدكتور لوبسكي وبعض من أخوته.

ولمساعدة الدكتور لوبسكي في بحثه عرض ريتشارد غيبس، مدير مركز سلسلة الجينوم البشري، تحليلا لسلسلة جينومه. ووجد الباحثون تحولين واضحين في الجين "أس أتش ٣ تي سي ٢" وهو من بين الجينات المشاركة في خلق المتلازمة لدى لوبسكي. وتم نشر النتائج في "نيو انجلاند جورنال مدسن" الطبية.

وقال الدكتور لوبسكي إنه كان يعرف بإصابته بمرض وراثي لأربعين سنة، لكنه الآن يعرف أي جين مصاب بالخلل لديه. وأضاف: "هذه هي المرة الأولى التي نحاول فيها تشخيص الجين بهذه الطريقة. حاليا نحن نعرف أن عمل ما يقرب من ٥ إلى ١٠ في المائة من حوالي ٢٥ ألف جين في جينومنا. وما تقوله لنا هذه الدراسة هو أن البيانات قوية بما فيه الكفاية بحيث يمكننا البدء باستخدامها لتفسير المعلومات السريرية ضمن سياق السلسلة الخاصة بالجينوم".

لكن هذا الإنجاز يثير إشكالات أخلاقية، ومن بينها كيف أن هذه المعلومات بالمخاطر الجينية القادمة يجب تقديمها للأشخاص؟ وما هي آثارها على عمل الشخص وعلى التأمين؟.

## علماء يكتشفون "أم" كل الخلايا الجلديّة

اكتشف علماء "أم" أو أصل كل الخلايا الجلدية ويقولون ان اكتشافهم قد يحسن بشكل كبير من العلاجات الجلدية لضحايا الجروح والحروق الخطيرة. واجرى

هانز كليفرز وفريق من الباحثين الهولنديين والسويديين، دراسة على الفئران ووجدوا أن الخلية الجذعية التي تنتج كل الخلايا الجلدية المختلفة تعيش في واقع الامر في بصيلات الشعر.

وقالوا في دراسة نشرت في دورية ساينس SCIENCE ان هذه النتائج التي يقولون انها ستترجم للاستخدام البشري تنبئ بأنه ربما يمكن استخدام هذه الخلايا الجذعية للمساعدة في ترميم الجروح أو زرع جلد لضحايا الحروق.

وقال كليفرز من الاكاديمية الملكيّة الهولنديّة للفنون والعلوم في أوترخت: "هذه هي أم جميع الخلايا الجذعية في الجلد، فهي تصنع جميع الخلايا الجذعية الاخرى. ونفس الخلايا الجذعية موجودة لدى البشر ويمكن أن نراها والوعد هو ان هذه الخلايا قد تكون أفضل كثيرا من أي شيء لدينا حتى الآن في تهيئة جلد جديد".

ويضم الجلد ثلاث مجموعات مختلفة من الخلايا، وهي الشعر والبصيلات والغدد الدهنية والنسيج البيني والمعروف باسم بشرة ما بين البصيلات. والخلايا الجذعية هي خلايا المنشأ أو الدافعة، والتي ينشأ منها جميع الخلايا البشرية.

وكان العلماء يعتقدون في السابق أن الخلايا الجذعية في كل من هذه المجموعات الثلاث بالجلد قادرة على انتاج نوع الخلايا الخاصة بها لكن حتى الان لم تكتشف خلية جذعية "أم" تنتج كل الانواع الثلاثة. ووجد فريق كليفرز أن مجموعة من الخلايا الجذعية تعيش في بصيلات الشعر ولديها مستويات عالية من جين يسمى "لجر٦" هي خلايا جذعية أصلية في البشرة.

وفي اختبارات اجريت على فئران مصابة بجروح وجدوا أن خلايا "لجر٦" حول الجرح قادت نموا جديدا للجلد ورممته. ويمكن للعلماء انماء جلد جديد في المختبرات باستخدام نسيج من خلايا الجلد الموجودة من المرضى الذين أصيبوا بحروق شديدة، لكن الجلد الجديد عادة ما يكون هشا وجافا وليس به شعر، مما يجعله يبدو غير عادي.

وقال كليفرز ان المزايا التي يتيحها اكتشاف الخلية الجذعية "الام" سيمكن انماء جلد من اساسه الاصلي بما يسمح بأن يكون "جلدا حقيقيا جديدا" مع بشرة رطبة من الغدد الدهنية وقدرة على نمو الشعر. وأضاف انه يتعين على الباحثين الان ان يعرفوا كيفية عزل خلايا "لرج٦" من جلد الانسان. وقد يستغرق ذلك ما بين عامين الى ثلاثة.

## تجربة تسمح للعلماء قراءة أفكار المتطوعين

قرأ العلماء أفكار عدد من المتطوعين الصحيين باستخدام مسح لأدمغتهم للتعرف إلى ما كانوا يفكرون فيه. فعن طريق وضع المتطوعين داخل جهاز المسح الضوئي "سكانر" تمكنوا من رصد ما كانوا يفكرون فيه بعد عرض مجموعة أفلام قصيرة عليهم. وكان الباحثون قادرين على تحديد أي من الأفلام كانوا يسترجعون.

وحقق هذا التقدم الاقتراب خطوة نحو صنع ماكنة تفكير قادرة على تقصي ما يدور في راس الشخص من خلال تعقب النمط الذي يتبعه دماغه. لكن التقنيات ما زالت في بداية طورها والقدرة على التمييز ما بين الافكار محدودة.

وكان العلماء قد بحثوا عن أدلة عن آثار الذاكرة لأكثر من قرن. وعلى الرغم من أن فكرة وجودها البيولوجي مقبول فإن الآليات الدقيقة وموقع وطبيعة هذه الآثار تظل لغزا.

وقالت اليانور ماغواير، البروفسور في "صور الأعصاب" بكلية الجامعة في لندن والمترأسة للبحث. "كان ممكنا بالنسبة لتعقب آثار الذاكرة لفترة من الزمن. ووجدنا أن ذكرياتنا موجودة في الـ"هيبوكامبوس" (جزء من الدماغ). ونحن الآن أصبح بامكاننا أن نفهم كيف يتم خزن الذكريات وكيف تتغير مع مرور الوقت. نحن لم نصل إلى النقطة التي تمكننا من وضع الناس داخل أجهزة المسح الضوئي ونقرأ أفكارهم لكننا نستطيع توقع من أنشطة أدمغتهم بم يفكرون وماذا يتذكرون. وكلما زاد فهمنا للكيفية التي يتم خزن الذكريات فيها كلما أصبحنا قادرين اكثر على فهم كيف يمكن تأهيل الناس بعد تعرضهم لإصابات في أدمغتهم".

وفي التجربة تم عرض ثلاثة

كليبات على ١٠ متطوعين، وكانت مدة كل عرض سبع ثوان. وفي هذه الكليبات تم عرض ممثلات مختلفات يقمن بثلاث مهام: رمي رسالة في صندوق بريد ورمي كوب قهوة في سلة مهملات والصعود على دراجة. ثم وضع المتطوعون في أجهزة التصوير عبر الصدى المغناطيسي وطلب منهم أن يتذكروا فيلما في كل مرة. وبعد تكرار التجربة قامت أجهزة المسح بتحليل المعلومات وأنماط التفكير لدى كل متطوع مع تذكر كل فيلم. وفي المرحلة الأخيرة من التجربة وضع المتطوعون في أجهزة المسح وطلب منهم أن يتذكروا الافلام كلا على حدة . وهنا تمكن الباحثون من كشف ما كان كل متطوع يفكر فيه.

## مادة هلامية جديدة لتصليح الغضروف

نجح باحثون المان في جامعة فريبورغ، في استعمال جل حديث التصنيع، هو الهلام الأجاروزى (agarose gel)، المستعمل في المختبرات لتربية المزارع الخلوية، لترميم الغضروف. ويعزي الباحثون ذلك الى نوع من المفاعل البيولوجي الذي يتكون داخل العظم لا سيما في السمحاق الخارجي، وهو غشاء ليفي رقيق، انما قوي، يحيط ويغطي ويكسو كامل سطوح العظام عدا المفاصل. ويعمل الجل على "خنق" الخلايا ما يؤدي الى نقص الأكسجين لديها. وهذا بحد ذاته اشارة تساعد على حفز تكوين الغضروف الجديد.

ويمكن انتاج الجل من خلايا الجسم وبكميات كبيرة (يكفي تنميتها مختبريا). ثم يمكن حقنه أينما تبرز الحاجة، على المستوى المفصلي. وسريعاً ما يتأقلم هذا الجل مع بيئته الجديدة حيث يستطيع الصمود طويلاً من دون أن يصاب بالتآكل. كما تعتبر طريقة الحقن هذه سريعة واقتصادية. وعادة، وبمساعدة الهندسة الجينية والبيولوجيا الجزيئية يطور العلماء دوماً وسائل أفضل لاستئصال أجزاء سليمة من الغضروف لاعادة "تربيتها" مختبرياً قبل اعادة زرعها بمفاصل الجسم.

يذكر أن الغضروف يتوقف عن النمو عند الوصول الى سن البلوغ. ومع ذلك، فإن أضرار الغضروف المفصلية تصيب الآلاف من الأشخاص، حول العالم، مسببة لهم الآلام، وآلام المفاصل وفقدان القدرات الحركية تدريجياً.

## قريبا..راحة اليد تتحول الى تليفون محمول

قد يصبح النقر بإصبع على راحة اليد أو الذراع هو طريقة التفاعل قريباً مع الأجهزة الالكترونية الصغيرة. فقد نجح العلماء في الولايات المتحدة في تحديد مواضع على اليد يمكن النقر عليها لإدخال بيانات وتشغيل أجهزة التليفون المحمول أو مشغل الاغاني.

ويقول كريس هاريسون، مخترع التقنية الجديدة، إن استخدامها يتطلب تدريبا لا تتجاوز مدته عشرين دقيقة.

وكان هاريسون، وهو طالب دكتوراه في علوم الحاسب الآلي بجامعة كارنيجي، عمد الى اختراع التقنية بهدف التغلب على صعوبات التعامل مع الاجهزة الحديثة المتزايدة في حياتنا.

ويقول هاريسون إن حجم أصابع اليد، يملي الى حد كبير، الحجم الذي يمكن أن تصل اليه الاجهزة الحديثة. الامر الذي دفع هاريسون وباحثان من ميكروسوفت هما: دزني تان ودان موريس، الى تطوير تلك التقنية.

وتقوم التقنية، التي اطلق عليها اسم SKINPUT او نظام ادخال البيانات بلمس الجلد، باستخدام الجلد كشاشة لعرض قائمة الاختيارات والارقام بواسطة جهاز عرض ضوئي صغير. كما تعتمد على استخدام مجسات لالتقاط الموجات التي تتولد عن نقر الجلد بأطراف الاصابع بهدف ادخال البيانات.

وأوضح هاريسون أن النقر بالأصابع على الجلد يرسل اشارات عبر الذراع، وبعض هذه الاشارات ينتقل على سطح الجلد والبعض الآخر عبر الجسم.

ويمكن للبرامج المصاحبة للمجسات تحديد الموضع على الذراع الذي تعرض للنقر.

ويتوقع هاريسون أن يتم تطوير الجهاز ليصبح في حجم ساعة اليد، غير أنه لم يحدد موعدا لطرح الجهاز في الأسواق.

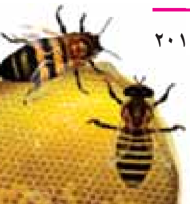


ملف



# العسـل
# غذاء ودواء وجمال

قال تعالى: ﴿وأوحى ربك الى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون * ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه، فيه شفاء للناس﴾ صدق الله العظيم





# فوائد العسل عبر الحقب التاريخية الموغلة في القدم

إعداد: سمر يوسف

**عُرف العسل منذ حقب موغلة في القدم. وقد اكتُشف رسم في احدى مغر مدينة "فالنسيا" الاسبانية، يعود الى أكثر من عشرة آلاف سنة، يجسد صياداً يجمع عسلاً بشهده، في حين يحلق النحل من حوله.**

ومما لا شك فيه أن الانسان تذوق هذا الغذاء قبل أن يتعلم الرسم بوقت طويل. كما أن وجود النحل سبق وجود الانسان بزمن. وتشير الحفريات الى أنه تم العثور على متحجرات نحل تعود الى ستين مليون عام.

وفي مصر القديمة كان العسل يعتبر مادة غذائية ثمينة، لها علاقة مباشرة بالآلهة. وهناك رسوم ومنحوتات عديدة تجسدنحالين يحدثون دخاناً في قفران من الفخار كي لايؤذيهم النحل، أو يحكمون سداد أوعية مملوءة بالعسل. وكان انتاج العسل، قرناً عقب قرن، على طول نهر النيل يضاهي الآثار المصرية ضخامة، اذ كان الفراعنة يقدمون العسل للآلهة قرابين، ويستعملون شمعه في تحنيط المومياءات المصرية.

وقد رفعت جميع الديانات القديمة العسل الى مصافي الأغذية الالهية. فوصف النبي موسى، عليه السلام، أرض فلسطين بأنها "أرض مباركة يجري فيها اللبن والعسل". وجعل الاغريق من العسل قرباناً يدفعونه لآلهتهم، واعتبروه مادة ثمينة تجمع بين الغذاء والدواء.

واعتبر العسل لفترة طويلة مادة ثمينة الى حد استعمل كعملة متداولة. وكانت بعض الضرائب في عهد الملك الفرنسي شارلمان تدفع بهذا "الذهب السائل"، وكان يرغم المزارعين الفرنسيين على العمل في مجال تربية النحل. كما كان يفرض عليهم دفع ثلثي محصولهم من العسل والثلث الثالث من الشمع.

أما في عصور أوروبا الوسطى، فكانت تجبى ضريبة خاصة على قفران النحل، واستمر تحصيل هذه الضريبة حتى اوائل القرن العشرين.

واستخدم العسل فترة طويلة في تحضير المشروبات المنعشة كالهيدروميل، وهو مزيج من الماء والعسل، انتشر في جميع انحاء أوروبا. كما استعمل لتحلية المشروبات والطعام، الى أن حل





السكر مكانه. وفي عهد ملك فرنسا لويس الرابع عشر تحول السكر المستخرج من القصب، بفضل الواردات القادمة من المستعمرات الجديدة، من مادة نادرة وغريبة الى مادة غذائية أساسية، في حين أصبح العسل، الذي لم يكن متوفراً بكميات كبيرة، غذاء راقياً خاصاً بالصفوة والأغنياء.

وعندما دخل نابليون في حروب مع بريطانيا بات الحصول على سكر القصب صعباً، فحل مكانه السكر المستخرج من الشمندر السكري، الذي اكتشفه عالم الكيمياء الألماني "ماغراف" سنة١٧٤٧م، ما حصر استعمال العسل الى حد كبير.

ومع الحداثة استعيض عن عادة استعمال العسل للتحلية بالسكر المكرر (المستخرج من القصب أو من الشمندر)، ومن المنافع التي يتفوق بها العسل على غيره من المواد المحلية، حسب الدكتور "جارفيس" الاختصاصي في هذا المجال، نذكر الآتي:

- لايهيج الجهاز الهضمي.
- سهل وسريع الهضم.
- ينشط ويمنح الطاقة للانسان، ويقوي العضلات.
- يعتبر مليناً خفيفاً للمعدة ومسكناً للألم، عدا عن توفره في كل مكان.
- يعد من بين جميع أنواع السكريات الألطف على الكليتين.

## قيمة العسل عند العرب

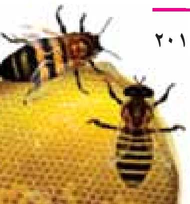
عرف العرب العسل منذ القدم، واستعملوه غذاء ودواء، وعالجوا بواسطته الكثير من الأمراض. وقد كرم الله تعالى النحل في كتابه الكريم أيما تكريم، حين خصص سورة في القرآن باسم سورة النحل، وأمر عباده باستخدام عسلها في العلاج


ارتبط العسل عند الفراعنة بآلهتهم

بقوله تعالى: ﴿وأوحى ربك الى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون * ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه، فيه شفاء للناس﴾.

وجاء في السنة النبوية عن البخاري ومسلم عن أبي سعيد الخدري أن رجلاً جاء الى رسول الله ﷺ، فقال: (إن أخي استطلق بطنه، فقال ﷺ (اسقه عسلاً) فسقاه عسلاً. ثم جاء فقال يا رسول الله سقيته عسلاً فما زاده الا استطلاقا. قال: (اذهب فاسقه عسلاً) فذهب فسقاه عسلاً ثم جاء فقال يا رسول الله ما زاده ذلك إلا استطلاقاً، فقال رسول الله: (صدق الله وكذب بطن أخيك، اذهب فاسقه عسلاً)، فذهب فسقاه عسلاً فبرىء.

**كان الفراعنة يقدمون العسل قرابين لآلهتهم ويستعملون شمعه في تحنيط الموتى**



وروى البخاري عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: "الشفاء ثلاثة: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار وأنهي أمتي عن الكي".

وفي سنن ابن ماجة مرفوعاً من حديث ابي هريرة، قال رسول الله ﷺ: (من لعق ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم البلاء). في اشارة على ضرورة الاستمرار في تناول العسل، وأن يكون ذلك متصلاً، وليس منقطعاً. بمعنى أن العسل اذا استعمل بهذه الصورة فإنه يكسب الجسم مقاومة الأمراض، كما يكسبه ايضاً المناعة.

وقال ابن القيم الجوزية عن فوائد العسل في كتابه الطب النبوي: "..والعسل فيه منافع عظيمة، فإنه جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء وغيرها، محلل للرطوبات أكلاً وطلاء، نافع للمشايخ وأصحاب البلغم، ومن كان مزاجه بارداً رطباً، وهو مغذ ملين للطبيعة، حافظ لقوى المعاجين ولما استودع فيه، مذهب لكيفيات الأدوية الكريهة، منق للكبد والصدر مدر للبول، موافق للسعال الكائن عن البلغم، واذا شرب حاراً بدهن الورد نفع من نهش الهوام وشرب الأفيون، وان شرب وحده ممزوجاً بماء نفع من عضة الكلب الكَلَب وأكل الفطر القتال، واذا جعل فيه اللحم الطري حفظ طراوته ثلاثة أشهر، ويحفظ جثث الموتى، ويسمى الحافظ الأمين. واذا لطخ به البدن المقمل والشعر قتل قمله وصيبانه، وطول الشعر وحسنه ونعمه، وان اكتحل به جلا ظلمة البصر، وان استن به بيض الأسنان وصقلها وحفظ صحتها وصحة اللثة، ويفتح أفواه العروق، ويدرالطمث، ولعقه على الريق يذهب البلغم، ويغسل خمل المعدة، ويدفع الفضلات عنها، ويسخنها تسخيناً معتدلاً، ويفتح سددها، ويفعل ذلك بالكبد والكلى والمثانة، وهو أقل ضرراً لسدد الكبد والطحال من كل حلو. وهو مع هذا كله مأمون الغائلة، قليل المضار، مضر بالعرض للصفراويين، ودفعها بالخل ونحوه، فيعود حينئذ نافعاً له جداً".

وتأسيساً على ما تقدم يمكن القول إن العسل ليس دواء، فحسب، انما هو ايضاً مادة غذائية شهية. والعسل خلافاً للسكر، ليس مصدر طاقة، فقط، بل هو غذاء غني بالانزيمات، ويحتوي على العديد من المواد العطرية والمعادن والفيتامينات.

والعسل نوعيات وأصناف عديدة، واوجه استعماله مختلفة. لذا على مستخدمه ان يتحلى بحسن الاختيار، وألا يتناول أي صنف لمجرد أن كلمة "عسل" مدونة على ملصق وعائه. والأنواع الفاخرة منه هي: عسل توت العليق وعسل الليمون وعسل الزعرور وعسل الصعتر وخلافها الكثير.

وعلى الرغم من أن العسل غذاء صحي للناس كافة، الا أن الحالة الوحيدة التي يمنع فيها تناوله هي عند الاصابة بمرض السكري، لأن العسل مكون بشكل أساسي من السكريات السريعة الاحتراق، ما يجعله كفيلاً برفع مؤشر السكر في الدم. كما يجب ألا يغيب عن الذهن أن الطاقة، التي يزود بها العسل الجسم ناجمة عن السعرات الحرارية الكثيرة التي يولدها. لذا يستحسن الاعتدال في تناوله، اذا ما أراد الانسان الحفاظ على رشاقته.◆◆

## بيت النحل

سرعان ما فهم الانسان أن تربية النحل أسهل من السعي الى اختلاس محصوله. وكان الصيادون يلجأون الى بث الدخان على القفران، أو قتل النحل تجنباً للسعاته، اثناء جني العسل. فبدأ تدجين النحل مع المصريين، الذين ابتكروا في الوقت نفسه تربية النحل المتجولة، فكانت القوارب المحملة بالقفران تنتقل على طول النيل تبعاً للفصول ومواسم الأزهار.

وكانت القفران الأولى عبارة عن جذوع أشجار مجوفة، شبيهة بأعشاش النحل البري، ثم ابتكرت تلك المصنوعة من اغصان الصفصاف اللينة والفخار والخشب.







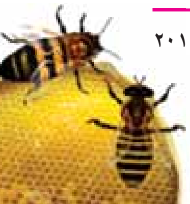
# وصفات منزلية للصحة بالعسل*

## (حموضة المعدة، الغازات، الإرضاع، فقر الدم، التهاب اللوزتين، الربو، هبات الحرارة، النزلة الرئوية)

اعداد: سامي نصار

**توجد وصفات عديدة تحضر من النبات والعسل لمعالجة الكثير من الأمراض الشائعة. وفي ما يتعلق بالزهورات ينصحكم خبراء التغذية بتناول كوبين الى ثلاثة في اليوم، وإستبدال السكر بالعسل عند تحلية اللبن الرائب أو الشاي أو القهوة.**

* أعدت هذه المادة، والمواد الأربعة التالية، بتصرف، من كتاب حمل عنوان: Lemiel، untresorsante للكاتبة والصحافية المتخصصة في مواضيع الصحة والجمال والعلاجات الطبيعية صوفي لاكوست، وترجمته بالعربية "أسرار العلاج بالعسل".



وفيما يلي وصفات صحية لعلاج عدد من الأمراض باستعمال العسل:

## حموضة في المعدة

**عرق السوس بالعسل:**

إذا ما شعرتم بحرقة أو حموضة في المعدة، اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم من زهورات تحضرونها كما يلي:

أغلوا ٥٠ غراماً من عرق السوس المبشور مدة عشر دقائق، ثم دعوها تنتقع ثلاث الى أربع ساعات، بعدئذ صفوها، ثم سخنوا هذا الشراب عند إحتسائه وحلوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون.

**الأناناس بالعسل:**

أنهوا وجبتكم بتحلية لذيذة تجنبكم حرقة المعدة، لهذا خذوا نصف حبة أناناس طازجة، وقطعوها الى مكعبات، واسكبوا بضع نقاط من عسل زهر البرتقال فوق كل قطعة قبل أكلها.

## بلع الهواء والغازات والنفخة

**شمار بالعسل:**

بعد الأكل، ضعوا ملعقة كبيرة من حبوب الشمار في كوب من الماء الساخن وأتركوها تنتقع مدة عشر دقائق قبل شرب النقيع، وحلوا الشراب بملعقة صغيرة من عسل القصعين، أو عسل اكليل الجبل، او عسل الصعتر البري.

**الحندقوق بالعسل:**

بعد الأكل، ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الحندقوق في كوب من الماء المغلي، واتركوها منقوعة مدة عشر دقائق. بعدئذ، صفوها وحلو الشراب بعسل الحندقوق (ملعقة صغيرة).

## الإرضاع

**لدر الحليب:**

حضري شراباً ساخناً من نبته رعي الحمام Verveine ولأجل ذلك ضعي ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة لهذه النبته في كوب من الماء المغلي، واتركيها منقوعة لمدة عشر دقائق، وحلي الشراب بملعقة صغيرة من عسل زهر التفاح، أو عسل زهر الدراق، أو عسل زهر البرتقال أو عسل الزيزفون.

**لمكافحة التشقق:**

اذا ما تسبب لك الإرضاع بتهيج في الثدين، وبظهور تشققات في الحلمتين، إدهنيهما بالعسل بين رضعة وأخرى. وبهذه الطريقة تسرعين عملية التئام التشققات.

## فقر الدم

**الحماض الكبير patience بعسل المشمش:**

حضروا نقيع جذور الحماض الكبير (ضعوا ملعقة صغيرة في ٢٠٠ ملل من الماء واتركوه يغلي مدة خمس دقائق )، ثم حلوا النقيع بعسل المشمش واشربوا كوباً منه صباحاً ومساء.

**خل الكينا بالعسل:**

إنقعوا ٦٠ غراماً من بودرة الكينا الرمادي في ليتر من خل التفاح مدة أربعة أيام، ثم اسكبوا النقيع في ليتر من الخل الجيد النوعية، ودعوه ينتقع مجدداً مدة اسبوع، ثم صفوه وحلوه بعسل الأكاسيا أو عسل المشمش، واشربوا كوباً منه قبل الغداء.

## التهاب اللوزتين

**سندويشات مهدئة:**

اذا ما كنتم تعانون من آلام في الحنجرة، أو من إلتهاب اللوزتين، تناولوا سندويشات من عسل الصعتر أو إكليل الجبل.

**مريمية بعسل المريمية:**

إذا كنتم تعانون من إلتهاب اللوزتين، حضروا نقيع أوراق المريمية، ثم إغلوا ثلاث ملاعق كبيرة من الأوراق الجافة في ليتر من الماء مدة خمس دقائق، ثم أتركوها منقوعة مدة خمس دقائق. بعدئذ صفوها وأضيفوا اليها ملعقتين صغيرتين من عسل المريمية وحركوا الخليط جيداً. واستعملوا هذا النقيع الساخن للغرغرة، حيث





يقضى على الجراثيم في الحنجرة، ويخفف آلام التهاب اللوزتين.

● **العليق (توت شوكي) بعسل العليق:**
ضعوا حفنة من أوراق العليق في ليتر ماء بارد وضعوها على النار، ودعوها تغلي لمدة دقيقتين، ثم إرفعوها عن النار وانتظروا عشر دقائق قبل أن تصفوها، واشربوا هذا الشراب الساخن خلال النهار بعد تحليته بعسل العليق. كما يمكنكم إستخدامه للغرغرة. (استخدموا هذه الوصفة ليومين أو لثلاثة أيام).

## القلاع (الحمو)

● **حامض بالعسل:**
ذوبوا ملعقة صغيرة من العسل في كوب من المياه الفاترة، وأضيفوا اليها عصير حامض، ثم تمضمضوا بهذه المياه مرات عدة في اليوم. كما يمكنكم إستخدامها للغرغرة لمعالجة آلام الحنجرة.

● **الطيون(الراسن) بعسل الزوفاء:**
ان نقيع جذور الطيون مرُ، لكنه فعال لتخليص المجاري التنفسية من الإفرازات. لتحضيره ضعوا ٣٠ غراماً من الجذور في ليتر من المياه الباردة واتركوها منقوعة ساعة قبل وضعها على النار. دعوا المياه تغلي دقيقة قبل رفعها عن النار، ثم اتركوها جانباً عشر دقائق. (ننصح بشرب كوب من هذا النقيع قبل كل وجبة بعد تحليته بالعسل. ومن الأفضل أن يكون العسل مستخرج من عسل الزوفاء، لأنه يحسن مذاق النقيع ويتمتع بخصائص مفيدة).

● **فجل أسود بالعسل:**
أفرغوا فجلة سوداء من محتوياتها وأملؤها بالسكر الأسمر، ثم أتركوها حتى يتكون شراب، ثم إمزجوا هذا الشراب بكمية معادلة من عسل الزوفاء أو العليق أو الصعتر، واشربوا ثلاث الى أربع ملاعق كبيرة منه في اليوم (يمكن إعطاء هذا الشراب للأطفال).

## هبات الحرارة

● **المريمية بعسل المريمية:**
ضعوا حفنة من أوراق المريمية في ليتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق ثم صفوها، واشربوا ثلاثة أكواب يومياً، وسخنوا هذا الشراب عند الحاجة، وحلوه بعسل المريمية. (المريمية تحتوي على هرمونات نباتية شبيهة، تقريباً، بالهرمونات النسائية، ونتائجه ممتازة في معالجة مشاكل سن اليأس عند النساء، لاسيما هبات الحرارة).

## النزلات الرئوية - التهاب الشعب الهوائية

● **البوصير (لبيدة) بعسل الصعتر:**
استخدموا أزهار البوصير كشراب ساخن بمعدل حفنة من الأزهار لكل ليتر من الماء المغلي، واتركوا الأزهار عشر دقائق، ثم صفوها بقطعة قماش ناعمة لتصفية وبر كؤوس الأزهار أو السداة.
اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم. ويفضل شربها في أوقات بعيدة عن أوقات الوجبات، وذلك بعد تحلية كل كوب بملعقة صغيرة من عسل الصعتر.

**● اذا كنتم تعانون من التهاب اللوزتين تناولوا سندويشات من عسل الصعتر**

● **بصل بعسل الصنوبر:**
قطعوا ثلاث أو أربع بصلات الى قطع كبيرة، ثم اغلوها في نصف ليتر مياه مدة عشر دقائق قبل تصفيتها، واشربوا الكمية كلها خلال النهار، بعد تحلية كل كوب صغير بعسل الصنوبر (أو عسل التنوب).

● **اللبلاب وعسل الزوفاء:**
لتنظيف الشعب الهوائية، وتخليصها من الإفرازات الناتجة عن أي عدوى، حضروا شراب اللبلاب الأرضي الساخن كما يلي: ضعوا ملعقة صغيرة من أوراق النبتة الجافة في كوب من المياه المغلية، واتركوها عشر دقائق، ثم صفوها وحلوها بالعسل (يفضل استعمال عسل الزوفاء)، وجددوا العلاج ثلاث مرات في اليوم. ◆◆





# عالج نفسك بنفسك باستعمال العسل

## (الحروق، الإمساك، التخمة، الإسهال، الأكزيما، التعب، الأنفلونزا، ارتفاع الضغط، العجز الجنسي)

اعداد: فادي عليان

" أردت أن أطحن حساء الخضار الساخن جداً في الخلاط، إلا أنني نسيت أن أمسك جيداً بالغطاء، فتطاير الحساء وأحرق وجهي وعنقي وذراعي اليمنى، فسارع زوجي إليّ عندما سمع صراخي، وأراد أن ينقلني الى قسم الطوارىء في المستشفى، ولكنني نزعت ثيابي ودهنت موضع الحرق بالعسل، ثم خلدت الى النوم، بعد أن تناولت مسكناً قوياً.

وقد ترك الحرق فقاقيع مملوءة بالماء على بشرتي، إلا أنني إستمريت بدهن الحرق بالعسل على مدى بضعة أيام، حتى لم يبق منه أثر بسيط في عنقي.

وقد تبين لي أن العسل يذوب عندما يدهن على الحرق، ولا يبقى منه بعد لحظات الا قطرات قليلة، في حين يزول الألم كلياً".







تبين هذه الشهادة، التي نشرت في إحدى المجلات الفرنسية، فائدة وأهمية العسل، في علاج الحروق. وهذا الأمر ليس بالمستغرب، فالعسل الصافي يسرع عملية التئام الجروح.

وإذا اصيب المرء بحروق مختلفة، بما فيها حروق الشمس، عليه أن يعالجه بالعسل وحده، بوضعه على مكان الحرق لبضع ساعات حتى يجف العسل ويظهر مفعوله. ومعروف عن العسل أنه يجدد خلايا البشرة، ويخفف الألم سريعاً.

## الإمساك

- **شراب البنفسج المركز مع العسل:**

ضعوا ثلاث حفنات كبيرة من أوراق البنفسج في وعاء زجاجي واغمروها بالمياه المغلية، وضعوا الغطاء على الوعاء واتركوا الأوراق فيه حتى المساء، ثم صفوها واعصروها جيداً.

بعدئذ أضيفوا الى النقيع، الذي حصلتم عليه، ما يعادل وزنه من عسل الأكاسيا وضعوه على النار مدة ربع ساعة (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء). وضعوا النقيع مجدداً في الوعاء وإنتظروا حتى يبرد قبل وضع الغطاء، ثم تناولوا يومياً ثلاث أو أربع ملاعق صغيرة من هذا الشراب المركز.

- **تين بعسل العوسج الأسود:**

إنقعوا ثلاث أو أربع حبات من التين اليابس (القطين) في الماء لليلة واحدة، بعدئذ صفوها واهرسوها، ثم إخلطوها بملعقتين كبيرتين من عسل العوسج الأسود، وإدهنوا هذا الخليط على خبز أسمر وتناولوه على الفطور.

- **رب البيلسان مع العسل:**

إعصروا عنيبات البيلسان، واغلوا العصير، ثم أتركوه على نار خفيفة، حتى تحصلوا على شراب مركز، وأضيفوا الى الشراب ربع وزنه من العسل، وتناولوا ملعقتين الى ثلاث ملاعق من هذا الخليط في الصباح (يحفظ هذا الشراب في الثلاجة).

- **الخوخ بالعسل:**

اطهوا الخوخ بقليل من الماء والعسل، قبل أن تحلوه بعسل الأكاسيا أو العوسج الأسود. فبهذه الطريقة تحصلون على تحلية لذيذة ملينة للمعدة.

## التخمة

- **اكليل الجبل بالعسل:**

اذا أفرطتم في تناول الطعام، أو أحسستم بغثيان مع دوخة، فعليكم بشراب اكليل الجبل الساخن. ولأجل ذلك ضعوا ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة في ٢٠٠ ملل من المياه المغلية مدة عشر دقائق. بعدئذ صفوها وحلوها بعسل اكليل الجبل واشربوها.

- **عصير حامض ساخن بالعسل:**

للتخلص من الصداع والغثيان بعد وجبة دسمة، أعصروا حامضة وأضيفوا الى العصير كمية معادلة من المياه الساخنة، ثم حلوا المزيج بملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا، أو إكليل الجبل أو السنديان، ثم إشربوا المزيج دفعة واحدة.

## الإسهال

ضعوا ٣٠ غراماً من أوراق الورد الأحمر في ليتر من المياه المغلية، ودعوها منقوعة يوماً كاملاً ثم صفوها. بعدئذ ذوبوا ٤٠٠ غرام من عسل الكستناء أو الصعتر في الماء، ثم أضيفوا نقيع أوراق الورد وحركوه جيداً. وبعد أن تمتزج المقادير جيداً أسكبوها في وعاء واشربوا ثلاث الى أربع ملاعق كبيرة من هذا الشراب خلال النهار.

## الجروح البسيطة والخدوش

إذا أصيب الإنسان بخدش أو جرح بسيط، ما عليه الا وضع بعض العسل على الجرح فوراً ليتوقف الدم عن السيلان. وسيطهر العسل بفضل خصائصه الجرح. وهذه الطريقة غير مخصصة للجرح البليغ. ومن أصيب به عليه مراجعة الطبيب على الفور.

## الأكزيما

- **الهندباء البرية بالعسل:**

ضعوا عشرة غرامات من أوراق الهندباء البرية في ليتر من المياه الباردة، ثم سخنوها حتى تغلي. بعدئذ إرفعوها عن النار، وأتركو الأوراق منقوعة مدة عشر دقائق قبل أن تصفوها، ثم أضيفوا ثلاث ملاعق كبيرة من عسل النفل وحركوه جيداً حتى يذوب العسل كلياً، وإشربوا هذا الشراب الساخن على دفعات خلال النهار.





- **لصقة مسكنة بإستخدام العسل:**

ذوبوا خمسين غراماً من بودرة الصلصال الأبيض أو الأخضر في القليل من المياه الفاترة، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وحركوه جيداً حتى يمتزج كلياً بالصلصال، وضعوا المزيج على الجلد، إذا ما كان القيح يسيل من الأكزما، وأتركوه ربع ساعة ثم اغسلوه بنعومة بالمياه الفاترة من دون أن تفركوه.

## سلس البول

اذا كان طفلكم لا يزال يتبول في فراشه ليلاً، أعطوه ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم، لأن العسل يهدىء الجهاز العصبي، ويحبس المياه الفائضة في الجسم أثناء النوم.

## التعب

- **صفار البيض مع الحليب والعسل:**

إخفقوا صفار البيض مع ملعقة كبيرة من عسل التنوب، ثم أضيفوا كوباً من الحليب الفاتر، من دون أن تتوقفوا عن خفق المزيج. بعدئذ اشربوه.

- **الصعتر أو إكليل الجبل مع العسل:**

معروف أن الصعتر واكليل الجبل نبتتان تتمتعان بخصائص مفيدة لمعالجة التعب الجسدي والفكري في آن معاً، ويفضل إستخدامهما كشراب ساخن أو كزيت عطري، بمعدل ٣ أو ٤ نقاط، ثلاث مرات في اليوم، مع ملعقة صغيرة من عسل الصعتر أو عسل إكليل الجبل.

- **خل الكينا بالعسل:**

ضعوا ١٥ غراماً من قشرة الكينا في ٧٥٠ ملل من الخل الأبيض المخفف بالماء، وأضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الحنطة السوداء بعد تذويبه بالماء، واتركوا الخليط ثلاثة أيام ثم صفوه، واشربوا كأساً صغيرة منه صباحاً ومساء قبل تناول الطعام.

## تشقق الجلد الناتج عن البرد

إذا ما كانت يداكم تتأثران سريعاً بالبرد في الشتاء، اخلطوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما، ثم إدهنوا يديكم بهذا الخليط، وإتركوه عشر دقائق قبل تنظيفه بالمياه الفاترة الممزوجة بعصير ليمونة حامضة.

## الأنفلونزا

ضعوا ملعقة كبيرة من أزهار الزيزفون في كوب من المياه المغلية، واتركوها مدة عشر دقائق، قبل أن تصفوها وتشربوها. ولا تترددوا في شرب ثلاث أو أربع أكواب في اليوم، ويمكنكم تحليتها بعسل الزيزفون.

## إرتفاع ضغط الدم

- **ورق زيتون مع العسل:**

ضعوا نحو عشرين ورقة زيتون في ما يعادل كوب من المياه الساخنة، ودعوها تغلي حتى تتبخر نصف كمية المياه، بعدئذ صفوها واحتسوا هذا الشراب ساخناً صباحاً ومساء، بعد تحليته بالعسل. ويفضل إختيار عسل الزعرور أو عسل الغار الوردي.

- **الزعرور بالعسل:**

اشربوا ثلاث مرات في اليوم شراب أزهار الزعرور الساخن، الذي يحضر بالطريقة التالية:
ضعوا الأزهار في المياه الساخنة مدة عشر دقائق ثم صفوها. ويفضل أن تحلوا الشراب بعسل الزعرور.

- **الكريبفروت بالعسل:**

اعصروا حبة كريبفروت كل صباح، وأضيفوا الى العصير ملعقة كبيرة من عسل الغار الوردي أو عسل الزعرور، واشربوا العصير على الفور.

## العجز الجنسي

ضعوا في ليتر من الخل الأحمر ٦٠ غراماً من القرفة، وعودين من الفانيليا، وكبشة قرنفل، ورشة من الزنجبيل المطحون، ثم أضيفوا ملعقتين صغيرتين من عسل الصعتر البري، اتركوا المزيج مدة ١٥ يوماً، ثم صفوه، واشربوا منه مساء قبل العشاء. ◆◆







# إليكم بالعسل فهو نعمة من الله لدرء المرض

اعداد: اسامة ابراهيم

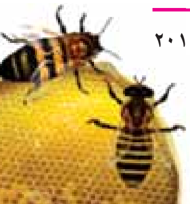
**هناك الكثير من أنواع العسل السامة، لكنها غير موجودة في الأسواق. أو من الممكن جداً أن يمتص النحل رحيق نباتات سامة، كالدفلى، والشوكران، فضلاً عن نوع من الغار الوردي ينبت في آسيا الصغرى. غير أن الغار الموجود في عدد من الأسواق بكميات قليلة (لأنه غالي الثمن) لذيذ جداً ولا ينتج من النوع السام من أزهار الغار، وهو لا يشكل خطراً على الصحة.**

وعدا ذلك فإن فوائد العسل الصحية لا تقدر بثمن. وفيما يلي عدداً من الأمراض يمكن علاجها بالعسل لوحده، أو ممزوجاً ببعض الأعشاب أو النباتات.

## إلتهاب البول

- **شراب عصا الذهب بالعسل:**

ضعوا ٥٠ غراماً من نبتة عصا الذهب في نصف ليتر من المياه الباردة، ثم ضعوها على النار ودعوها تغلي مدة عشر دقائق. بعدئذ إرفعوها وإتركوها منقوعة ليلة كاملة قبل أن تضيفوا اليها ٧٠ غراماً من عسل الخلنج، وضعوا المزيج مجدداً على النار حتى يمتزج جيداً، وإشربوا ملعقتين صغيرتين منه في اليوم.



**الأويسة (العنبية) بالعسل:**

يعتبر عصير العنبية السلاح الأكثر فعالية للقضاء على الإلتهابات في البول، لذا إشربوا كأساً من هذا العصير، صباحاً وظهراً، بعد تحليته بعسل العنبية.

**عسل بالعرعر:**

إسكبوا نقطتين من زيت العرعر العطري في ملعقة صغيرة من عسل الصعتر، ثم ذوبوا ملعقة العسل في كوب من شراب الصعتر الساخن، ثم إحتسوا هذا الشراب ظهراً ومساء، لعدة أيام على التوالي.

**الخلنج بالعسل:**

تعتبر أزهار الخلنج الصغيرة المفضلة للنحل، مطهرة ومدرة للبول، وهي موصوفة في حالات الإصابة بمشاكل في البول. وللتخلص من الإلتهابات في البول، ضعوا أربع ملاعق كبيرة من رؤوس أزهار الخلنج في ليتر من المياه الباردة، وضعوها على النار وإتركوها تغلي على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة، قبل أن تصفوها، ثم إشربوا الليتر خلال النهار بعد تحليته بعسل الخلنج أو عسل الصعتر.

## الأرق

**حليب بالعسل:**

حضروا قبل الخلود الى النوم كوباً من الحليب الساخن، وحلوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون، واضيفوا الى الحليب بضع نقاط من ماء زهر البرتقال وإشربوه ساخناً.

**شراب ساخن منوم:**

سخنوا ٢٠٠ ملل من المياه، وحين توشك على الغليان اسكبوها على ٥ أو ٦ أزهار بابونج جافة، ثم إتركوها عشر دقائق قبل أن تحلوها بملعقة صغيرة من عسل زهر البرتقال، وتناولوا هذا الشراب قبل النوم.

## إلتهاب الحنجرة

**بذور الشمار بالعسل:**

إنقعوا ملعقة صغيرة من بذور الشمار في كوب من المياه المغلية، مدة عشر دقائق، ثم صفوها وحلوا الشراب الساخن بملعقة صغيرة من عسل الأوكاليبتوس.

**شراب فجل الجمال المركز بالعسل:**

تعتبر نبتة فجل الجمال نبتة علاج البحة وآلام الحنجرة بإمتياز. ويمكن تحضير شراب مركز منها بالطريقة التالية: إغلوا ٣٠ غراماً من أزهار أوراق فجل الجمال، مع عشر غرامات من عرق السوس في ليتر ماء، حتى تتبخر المياه، ولا يتبقى منها سوى ثلث الكمية. بعدئذ صفوا المياه واضيفوا إليها ٢٠٠ غرام من عسل الأكاسيا، ثم ضعوها على النار (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء المغلي) حتى تحصلوا على شراب مركز وتناولوا ملعقتين أو ثلاث من هذا الشراب في اليوم.

## مشاكل سن الأمان (اليأس)

**حشيشة الدينار بالعسل:**

تستخدم هذه النبتة لقدرتها على تهدئة الجهاز العصبي، وهي ذات تأثير يماثل تأثير هرمون الأستروجين، ولاسيما للنساء اللواتي يعانين من العصبية والقلق والضغط النفسي. وتكون طريقة إعدادها كما يلي:

ضعي ٣٠ غراماً من أزهار حشيشة الدينار في ليتر من المياه الباردة، ودعيها منقوعة لمدة ٢٤ ساعة. وعند النوم سخني كوباً من النقيع حتى يفتر، وإشربيه بعد تحليته بعسل القصعين (القويسة).

**القراص بالعسل:**

اسكبي ٦٠ غراماً من أوراق القراص في ليتر من المياه المغلية، وأتركيها منقوعة مدة ١٠ – ١٥ دقيقة ثم صفيها. سخني الشراب قبل إحتسائه وحليه بعسل البرسيم، أو عسل الحنطة السوداء، ثم إشربي كوبين أو ثلاثة في اليوم.

**القصعين (القويسة) بالعسل:**

ضعي ٢٠ غراماً من أوراق القصعين في ليتر من المياه المغلية، وأتركيها منقوعة مدة عشر دقائق.

إشربي ثلاثة أكواب في اليوم من هذا الشراب وحليه بعسل القصعين أو الحنطة السوداء أو البرسيم أو النفل.

## إختلاج القلب

ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في ٢٠٠ ملل من المياه المغلية، وأتركوها منقوعة مدة خمس دقائق. بعدئذ





صفوها وحلوا الشراب بعسل الزعرور قبل إ حتسائه. (لهذه الوصفة قدرة على معالجة الدوخة والأرق وطنين الأذن).

## الروماتيزم (داء المفاصل)

● **خل بالعسل:**
إمزجوا ملعقة كبيرة من عسل الخزامى (لافاندر) مع ملعقتين كبيرتين من خل التفاح، وذوبوا المزيج في كوب من الماء تشربونه يومياً. (هذا العلاج المجرب مفيد للوقاية من الروماتيزم).

● **نبتة ملكة المروج بعسل زهر الكرز:**
تعتبر نبتة ملكة المروج مسكنة للآلام ومضادة للإلتهابات، كما تنشط عملية التخلص في الحمض البولي الذي يؤدي الى إلتهاب المفاصل: إنقعوا ملعقة كبيرة من أزهار هذه النبتة وأوراقها الخضراء في كوب من المياه الساخنة مدة عشر دقائق، وحلوه بعسل زهر الكرز.

## الزكام

● **شهد العسل:**
لتجنب الإصابة برشح الربيع (حساسية الربيع) إمضغوا شهد العسل يومياً، في الشهرين اللذين يسبقان موسم رشح الربيع. وإذا ما فات الأوان مصوا شهد العسل خمس مرات في اليوم، خلال اليومين الأولين. بعدئذ يمكنكم الإكتفاء بثلاث مرات في اليوم حتى تتماثلوا للشفاء. وبفضل هذ النظام:

● يتوقف سيلان الدمع في العينين في غضون ثلاث دقائق.
● يبدأ الأنف بتصريف المخاط المحتقن فيه بعد خمس أو ست دقائق.
● كما يتوقف الأنف عن السيلان في المهلة نفسها.
● يختفي تهيج الحنجرة.

● **تفاح بعسل زهر التفاح:**
قطعوا ثلاث تفاحات الى قطع رقيقة، وضعوها في ليتر ماء من المياه الباردة، ثم ضعوها على النار، وإتركوها تغلي مدة عشرين دقيقة. بعدئذ صفوا الشراب، وإحتسوا كوباً كبيراً بعد تحليته بعسل زهر التفاح. واعيدوا الكرة بعد نصف ساعة.

## السعال

● **شراب الليمون الحامض المركز بالعسل:**
اغلوا حبة ليمون حامض مدة عشر دقائق، ثم إعصروها لتحصلوا على الحد الأقصى من العصير، ثم أسكبوا العصير في كأس وأضيفوا اليه ملعقتين كبيرتين من الغليسرين، ثم املؤا الكأس بالعسل السائل، وحركوه جيداً، وخذوا ملعقة صغيرة من هذا الشراب المركز ما إن يظهر السعال، ويمكنكم تناول ملعقتين منه قبل النوم لتجنب السعال ليلاً.

● **عسل بالليمون الحامض:**
اعصروا حبة ليمون حامض كبيرة، واضيفوا الى العصير خمس ملاعق كبيرة من عسل الصنوبر أو التنوب أو الصعتر، ثم أمزجوا المقادير جيداً، وخذوا ملعقة صغيرة عندما تصابون بالسعال.

● **أزهار الخبيزة بالعسل:**
إخلطوا ٣٠ غراماً من أزهار الخبيزة البرية، و ٣٠ غراماً من أزهار البنفسج و٣٠ غراماً من أزهار البوصير، ثم ضعوا ٢٥ غراماً من خليط هذه الأزهار في ليتر من المياه المغلية مدة عشر دقائق، واشربوا ثلاثة الى أربعة أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل الصنوبر أو الصعتر.

## التهاب الجيوب الأنفية

إمضغوا قطعة من شهد العسل مدة ربع ساعة، ثم إبصقوا الشمع. عاودوا الكرة بعد ساعة، وهكذا دواليك خلال أربع أو ست ساعات. بهذه الطريقة يتم القضاء على التهاب الجيوب الأنفية منذ اليوم الأول، بشكل عام. والدكتور جارفيس، المتخصص بعلاج الأمراض بالعسل، ينصح بمتابعة العلاج مدة أسبوع لتجنب أي إنتكاسة. كما ينصح بتناول ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة، وبمضغ شهد العسل مرة في اليوم، اعتباراً من شهر أيلول، ولغاية شهر حزيران، لتجنب إلتهاب الجيوب الأنفية والإنفلونزا والرشح.◆◆







# العسل والجمال الإنساني

إعداد: سوسن صالح

**استخدم العسل، منذ القدم، في تجميل البشر. ونظراً لقدرته على تجديد الخلايا، ولأم الجروح دخل العسل في تركيبة العديد من مستحضرات التجميل الاصطناعية، عدا عن أنه عنصر مثالي لمستحضرات التجميل المعدة في المنزل، ولمنتجات العناية بالشعر.**

ويذكر لنا التاريخ عدداً من النساء الشهيرات، اللواتي عرفن قيمة العسل التجميلية .. فكليوبترا، فرعونة مصر، اعتادت أن تستحم بالعسل وحليب الأتان (الحمارة). كما أن أغناس سوريل، محظية الملك الفرنسي شارل السابع، ومدام دوباري، محظية لويس الخامس عشر، استخدمتا العسل كمستحضر تجميل، فيما كانت الملكة آن تدهن شعرها بمزيج من العسل والزيت. وهنا وصفات منزلية ومستحضرات تجميل طبيعية للوجه والشفتين والعينين والشعر والجسم واليدين والقدمين.

## الوجه

**حليب مغذ للوجه:**

امزجي ثلاث ملاعق كبيرة من زيت لسان الثور (حمحم) أو زيت رشيم القمح في حال عدم توفر الأول، مع ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض، وخمس ملاعق كبيرة من الفازلين، وملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو زهر البرتقال. ثم خضّي المزيج جيداً واستخدميه كمستحلب لإزالة المكياج، ولا تغسلي الوجه بالماء بعد استعماله.







● **اللبن الرائب بالعسل:**
امزجي ١٢٥ملل من اللبن الرائب (الزبادي) مع ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا، وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمح، وخضي المزيج جيداً، واستخدميه كمستحلب لتنظيف البشرة، ثم احفظيه في الثلاجة.

● **حليب بماء الورد والعسل:**
امزجي ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال مع ملعقة صغيرة من ماء الورد وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة السائلة، واستخدمي المزيج بعد خضه جيداً، لتنظيف البشرة.

● **مزيج من الحامض وزيت الزيتون والعسل:**
اعصري حبة حامض أخضر صغيرة، واخلطي العصير مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، وثلاث ملاعق كبيرة من الفازلين، وملعقة كبيرة من عسل الصعتر، ثم خضي المزيج قبل استعماله كحليب لإزالة المكياج.

## أقنعة طبيعية تجميلية للوجه

● **قناع سهل التحضير للوجه :**
ضعي عسلاً صافياً على الوجه كله. واذا ماكانت بشرتك دهنية فاختاري عسل الصعتر او عسل الخزامى، وإلا فعسل زهر البرتقال او عسل الاكاسيا. اتركي القناع على الوجه لمدة نصف ساعة قبل غسله بالماء .

● **قناع منشط بالعسل والبرتقال:**
امزجي ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال، او عسل الحنطة السوداء وملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال، ثم اتركي المزيج يفتر على النار وادهني الوجه والعنق، ودعي القناع لمدة ٢٠ دقيقة ثم اغسليه بالماء بعد إضافة الحامض اليه .

● **قناع منظف بالعسل والجبنة البيضاء الطرية:**
امزجي ملعقتين كبيرتين من الجبنة البيضاء الطرية مع ملعقتين كبيرتين من عسل الصعتر وملعقتين كبيرتين من عصيرالليمون الحامض، وضعي طبقة سميكة من المزيج على الوجه ودعيها مدة عشرين دقيقة قبل أن تغسليها بالماء .

● **قناع منعم للوجه باللـوز والعسل:**
امزجي ملعقة كبيرة من بودرة اللوز مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال. ثم ضعي المزيج على الوجه والعنق واتركيه ربع ساعة قبل غسله بالماء الذي تضيفين اليه الحامض .

● **قناع مضاد للتجاعيد:**
اعصري خمس حبات فراولة (فريز) كبيرة وناضجة، ثم صفيها لتحصلي على العصير (يمكنك استخدام عصارة الفواكه). بعدئذ، اخفقي بياض بيضة وأضيفيه الى عصير الفراولة مع التحريك بنعومة، ثم اضيفي اليه ملعقة صغيرة من عسل زهر الليمون الحامض او زهر البرتقال. وعندما تمتزج المقادير جيدا، ادهني المزيج على الوجه والعنق ودعيه مدة عشرين دقيقة قبل غسله بالماء .

● **قناع لوجه متألـق:**
امزجي ملعقة كبيرة من عسل الاكاسيا مع ملعقة كبيرة من حليب كامل الدسم، ثم اضيفي صفار بيضة، واخفقي المقادير جيدا حتى يصبح المزيج متجانساً. بعدئذ، ضعي المزيج على الوجه ودلكيه، ثم دعيه نصف ساعة قبل أن تغسليه بالماء .

● **قناع للشتاء:**
قطعي نصف موزة ناضجة ثم اهرسيها بالشوكة. بعدئذ، أضيفي إليها ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمح، ثم امزجي المكوّنات جيداً، وادهنيه على الوجه والعنق واتركيه عشرين دقيقة قبل أن تغسليه بالماء.

● **قناع بالطحين والعسل لشد الوجه:**
ذوبي ملعقة كبيرة من عسل القصعين (القويسة) في نصف كوب من الحليب الساخن، ثم اضيفي أربع ملاعق كبيرة من طحين الحنطة وامزجي المكونات حتى يذوب



الطحين كليا. بعدئذ، اضيفي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، واخلطيه جيدا، ثم ادهني المزيج على الوجه والعنق واتركيه ربع ساعة قبل أن تغسليه بالماء الفاتر.

**قناع بالعسل والخيار للبشرة الدهنية:**

قشري نصف حبّة خيار وضعيها في الخلاط، ثم أضيفي ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من بودرة الصلصال الأخضر، وامزجي المكونات جيداً حتى يصبح الخليط متجانساً، ثم ضعيه على الوجه واتركيه عشرين دقيقة قبل أن تغسليه بماء أضفت إليه عصير الليمون.

**قناع من العسل والملفوف لإزالة الزؤان:**

اطحني جيدا ورقتي ملفوف، ثم اضيفي اليهما ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقة كبيرة من عسل الصعتر، وادهني على الوجه بطبقة سميكة، مع التركيز على المناطق الوسطى (الجبين، الأنف والذقن) واتركيها ربع ساعة قبل غسلها بالماء.

**قناع العسل والجبنة البيضاء لعلاج البشرة المبقعة:**

اخلطي ملعقتين كبيرتين من الجبنة البيضاء الطرية (٤٠٪ دسم) مع ملعقتين كبيرتين من عسل إكليل الجبل، ثم أضيفي ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض، واخلطي المكونات جيداً، وادهني المزيج على الوجه والعنق واتركيه عشرين دقيقة قبل أن تغسليه بمياه فاترة، أضفت إليها عصير الليمون الحامض.

**قناع مغذٍ للبشرة بالعسل والبيض:**

امزجي ملعقة كبيرة من الحليب الكامل الدسم مع صفار بيضة، ثم أضيفي ملعقة كبيرة من عسل الخزامى، واخفقي المكونات جيداً حتى تحصلي على مزيج متجانس. بعدئذ ضعي المزيج على العنق والوجه واتركيه نصف ساعة قبل أن تغسليه بالماء الفاتر.

**كريم مضاد للبثور:**

امزجي ملعقة صغيرة من عسل الخزامى مع صفار بيضه، ثم اضيفي تدريجياً، ومن دون أن تتوقفي عن التحريك، ملعقة صغيرة من طحين الجودر، وادهني طبقة كثيفة من هذا الكريم على الأماكن التي تظهر بها البثور (الجبين، الانف، الكتفين،....) واتركيه خمس دقائق قبل أن تغسليه بالماء .

## الشفتان

**عسل الورد بالعسل:**

ضعي ملعقة كبيرة من اوراق الورد الاحمر في ١٠٠ ملل من المياه المغليه، ودعيها ربع ساعة ثم صفيها، ثم امزجي هذا النقيع مع ملعقتين كبيرتين من عسل الاكاسيا واسكبيه في وعاء صغير، وادهني هذا المزيج على شفتيك في حال تقشبهما.

## العينان

**للتخلص من الهالات السوداء حول العينين:**

اضيفي ملعقة صغيرة من عسل الاكاسيا الى نصف كوب من مياه نبع فاترة، وامزجيهما جيدا، ثم بللي قطعتين من القطن من هذا السائل وضعيهما على العينين، مدة ٢٠ دقيقه، ثم انزعيهما. (هذه الطريقة مفيدة للتخلص من تورم الجفنين).

## الشعر

**قناع فعال للمعان رائع:**

اخفقي صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال او الاكاسيا و١٢٥ ملل من اللبن الرائب، ثم اضيفي ملعقتين كبيرتين من زيت رشيم القمح، واخفقي المكونات جيدا ثم ضعي هذا القناع على الشعر كله واتركيه نصف ساعة قبل أن تغسلي الشعر بالشامبو.

**قناع منقٍ للشعر الدهني ومضاد للقشره:**

ذوبي على طريقة (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء)، ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الخزامى مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم ارفعي الخليط عن النار. وعندما يصبح الخليط فاتراً، اضيفي اليه ثلاث ملاعق كبيرة من الكريما الطازجة الكثيفة، وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي العطري، وامزجي المكونات جيداً ثم ضعي القناع على الشعر كله ودلكي جلدة الرأس به. اتركيه نصف ساعة قبل







أن تغسلي الشعر بالشامبو.

**قناع مضاد للقشرة:**

امزجي في وعاء على النار، على طريقة (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء) ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الخلنج أو التنّوب مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. وعندما يفتر المزيج، أضيفي الليمون الحامض العطري وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي العطري، ثم افركي جلدة الرأس بهذا القناع، ولفي الشعر بمنشفة واتركيها نصف ساعة. بعدئذ، اغسلي الشعر بالشامبو، وأنهي تنظيفه بغسله بمياه أضفت إليها عصير الليمون الحامض (ليتر من الماء أضفت إليه عصير حبة ليمون حامض).

## الجسم

**حمام لنعومة البشرة:**

اسكبي خمس ملاعق كبيرة من العسل السائل (أكاسيا أو برتقال مثلاً) في ليتر من الحليب الكامل الدسم الفاتر، ثم اضيفي كوباً من عصير الجزر أو عصير المشمش. بعدئذ، اسكبي هذا المزيج في المغطس واملئيه بالماء.

**حمام للبشرة الجافة:**

ذوبي خمس ملاعق كبيرة من عسل الزيزفون في ليتر من الحليب الكامل الدسم الساخن، ثم اضيفي ٢٠ غ من اللوز المطحون، وعشر نقاط من زيت الجيرانيوم (إبرة الراعي) الوردي العطري. بعدئذ، اسكبي هذا المزيج في مياه المغطس.

**إزالة الشعر الزائد:**

يمكن إزالة الشعر الزائد بالعسل، ونجد اليوم العديد من صالونات التجميل التي تتبع هذه الطريقة. كما نجد في المحال التجارية منتجات متنوعة لإزالة الشعر الزائد مصنوعة من العسل، وهي منتجات زهيدة الثمن، ويمكن غسلها بالمياه الفاترة فقط على خلاف الشمع. لكن، انتبهي الى طريقة الاستعمال، إذ ينبغي تسخين العسل، ويكفي لذلك أن تضعي المنتج في الميكروويف إنما عليك الانتباه للحرارة، فالإصابة بحروق أمر ممكن جداً.

**كريم لما بعد التعرض للشمس:**

امزجي جيداً عصير نصف حامضة مع ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الأكاسيا، ثم أضيفي ١٥غ من الغليسرين، وحركي المزيج حتى تحصلي على كريم متجانس. يمكنك دهن الجسم بهذا الكريم من دون تدليك، عند التعرّض لحروق الشمس.

**صابون بالعسل:**

سخني على نار هادئه ١٢٥غ من عسل الخزامى (اللاڤاندر) مع نصف كوب من الماء، ثم اضيفي ١٢٥ غ من برش الصابون الابيض. اتركي المكونات على النار مع تحريكها حتى تحصلي على عجينة متجانسة. ارفعيها من على النار وأضيفي اليها خمس نقاط من زيت الخزامى العطري وخمس نقاط من زيت الجيرانيوم الوردي العطري. امزجي المكونات كلها جيداً قبل أن تسكبيها في قوالب ودعيها تجف .

## اليدان

**كريم لليدين المتشققتين:**

امزجي صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض، وملعقة كبيرة من عسل الخزامى، ضعي هذا الكريم على يديك واتركيه عشرين دقيقة قبل أن تغسليه .

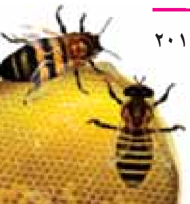
**كريم مطرّ:**

ذوبي ملعقتين كبيرتين من اللانولين على طريقة (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء) ثم اضيفي ملعقتين من زيت الأفوكادو أو زيت رشيم القمح، واخفقي المزيج. بعدئذ، اسكبي ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وحركي المزيج جيداً حتى يبرد، وضعيه في وعاء صغير، ودلكي يديك صباحاً ومساءً بهذا الكريم واحفظيه في البراد.

## القدمان

**قدمان جافتان ومشققتان:**

قبل الخلود إلى النوم، ادهني قدميك بالعسل وارتدي جوارب طوال الليل، وعند الصباح، اغسلي قدميك بصابون طبيعي.





# منتجات «القفير» العلاجية

## (الدنج، اللقاح، العسل الملكي)

إعداد: رامي عودة الله

**لا يكتفي النحل باعطائنا العسل، وهو سكر طبيعي متميز، بل يزودنا قفيره (خليته) بكنوز عديدة مفيدة وهي اللقاح (غبار الطلع) والدنج والعسل الملكي، لتحضير وصفات للصحة والجمال والغذاء.**

### الدنج (Propolis)

يتكون الدنج من الراتنج الذي يحمله النحل من البراعم وقشور بعض الأشجار، قبل أن يضيف اليه مواد من غدده البلعومية وقنواته الهضمية. ويضع النحل عند مدخل القفير كمية كبيرة من هذه المادة، وهي مادة طبيعية مطهرة تحمي القفير (الخلية) من الجراثيم. كما يستخدم النحل هذه المادة للبناء، ولا سيما لسد شقوق في القفير أو لختم أقراص الشمع.

وهذه المادة تفيد في علاج آلام الحنجرة والفم.

● **آلام الحنجرة والفم:**

يستخدم الدنج في حال المعاناة من مشاكل التنفس، وفي حالات البحة والسعال وآلام الحنجرة. وينصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المجاري التنفسية التموّن من هذه المادة قبل فصل الشتاء، فهي تعزز المناعة الطبيعية لديه، وتقضي على الجراثيم، وتسكن آلام الحلق وتسهل التنفس. ونظن أنها موجودة في الأسواق في شكل شراب مركز أو بخاخ أو صمغ أو " بنبون ". ويمكن للأشخاص الذين يتحملون طعم هذه المادة أن يتناولوها في شكل أقراص أو كبسولات لمعالجة مشاكل الفم







(حمو، التهابات لثة). ويمكن استخدام هذه المادة لتخفيف آلام الاسنان، قبل زيارة الطبيب، لأنها مفيدة جداً في هذه الحالة.

**الجلد:**

وتفيد هذه المادة، كذلك، للاستعمال الخارجي في شكل بودرة أو مرهم أو كريم. وهي ممتازة للبشرة الجافة، ولتسريع عملية التئام الجروح الصغيرة وحروق الشمس والحروق البسيطة.

## اللقاح (غبار الطلع)

اللقاح غني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية، ويعتبر الغذاء الأساسي للنحل. وتجمع أسراب النحل بذور الزهور الذكرية بواسطة قوائمها، التي تشبه الفرشاة وتمزجها بالرحيق لتصنع منها كريمات تحملها الى القفير. وتعود كل نحلة من رحلتها حاملة معها كرتين من اللقاح. ويضع مربو النحل أفخاخاً عند مدخل القفير، وهي عبارة عن شباك تصطدم بها قوائم النحل، التي تحمل اللقاح، فيقع قسم من جنيها في درج. ويترك اللقاح الرطب المبلل بالرحيق ليجف كي يحفظ جيداً.

**مكونات اللقاح الأساسية:**

من بين الاحماض الأمينية الاثنين والعشرين الضرورية للجسم، يشتمل اللقاح على عشرين منها، وهي مركّزة فيه خمس أو سبع مرات أكثر من اللحم أو البيض أو الجبنة .. يحتوي اللقاح على الفيتامينات ب١، ب٢، ب٣، ب٥، ب٦، ب٩، وفيتامين (C) وعلى البروفيتامين A، اضافة الى املاح عديدة بكميات كبيرة، كالبوتاسيوم، والمغنيزيوم والكالسيوم والحديد والسيليسيوم والفوسفور. كما يشتمل على أنزيمات (خمائر) والريتين (وهي مادة مفيدة جداً نظراً لتأثيرها الايجابي على الدورة الدموية) ومضادات حيوية طبيعية.

وقد أدرج الاختصاصيون اللقاح ضمن لائحة الأغذية المفيدة كعلاج. فبحسب الأزهار يمتلك كل نوع من أنواع اللقاح خصائص خاصة. لكن كافة الأنواع تتميز بفوائد مشتركة هي: تنظيم عمل الامعاء، مقاومة التعب الجسدي والفكري، مكافحة قرحة المعدة، وازالة الاكتئاب.

وللقاح منافع في معالجة الاضطرابات التالية: التوتر العصبي والأرق وفقدان الشهية والتهاب القولون والامساك والضعف الجنسي.

يباع اللقاح بأشكال مختلفة: كرات صغيرة، كبسولات، أو ممزوج مع خمائر. غير أن طعم اللقاح وكثافته في الكرات الطبيعية قد يكونان منفرين، لهذا من الأفضل استخدام البرشامة.

**الجرعات:**

يجب أن يستمر العلاج باللقاح شهراً أو شهرين، كحد وسطي، على أن يجدد مرات عدة في السنة، عند الحاجة. ويمكن للشخص الراشد أن يتناول ما بين ملعقتين وأربع ملاعق صغيرة في اليوم، أو ما بين أربع وست كبسولات. ويمكن للأطفال (ابتداء من سن العاشرة من العمر) أن يستفيدوا من منافع اللقاح بمعدل نصف ملعقة كل صباح. وأظهرت الدراسات أن للقاح تأثيراً ايجابياً على فقدان الشهية والوزن السليم وتعب الأطفال.

**العسل الملكي:**

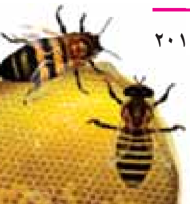
يشتمل العسل الملكي على كافة الأحماض الامينية الضرورية، وعلى معادن وعناصر نادرة كالكالسيوم والحديد والسيليسيوم والفوسفور والبوتاس. كما يحتوي على كمية من الفيتامينات: ب١، ب٢، ب٣ (أو PP)، ب٥، ب٦، ب٧، ب٨ (أو H)، ب٩، ب١٢. ويؤكد عدد من الاختصاصيين أنه يحتوي كذلك، على الفيتامينات: A وC وD وE.

وتكمن خصائص عسل الملكة في الآتي:

- تزيد حيوية الجسم.
- تحافظ على المزاج الجيد وتعززه وتزيل الضغط النفسي.
- تسهل الهضم.
- تعزز دفاعات الجسم.

وينصح بتناول هذه المادة في الحالات التالية: التعب وفترة النقاهة بعد المرض، وتراجع النشاط الجنسي، والارهاق الجسدي والفكري والتقدم في السن، والاكتئاب.

وينصح، عموماً، بمدة علاج تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر، وبمعدل نصف غرام أو غرام من عسل الملكة الصافي كل صباح. علماً أنه يباع في قارورة مع مكيال للجرعات. كما يوجد في شكل كبسولة ممزوجاً مع اللقاح أو نبتة الجنسنغ، ويمكن أن يوجد ممزوجاً بالعسل الطبيعي. ◆◆



# تناول العسل يخفف من نوبات السعال الليلي لدى الأطفال

الدكتورة: عبير مبارك



**تقديم الأم ملعقة من العسل لطفلها الذي يُعاني من السعال الليلي، المُصاحب لنزلات البرد، هو أفضل ما يُمكن لها أن تفعله للتخفيف على الطفل ولتسهيل خلوده إلى النوم آنذاك، وأيضاً لتسهيل نوم الأم نفسها. هذه هي النصيحة التي توصل إليها الباحثون من جامعة بنسيلفانيا حينما قارنوا تأثير تناول العسل بتأثير إما أحد أفضل أنواع شراب تخفيف السعال، أو عدم تناول أي شيء، في تقليل المعاناة من نوبات السعال الليلي لدى الأطفال.**

وتثير هذه الدراسة الجديدة، المنشورة في مجلة أرشيفات طب الأطفال والمراهقين، جانبين مهمين حول الفوائد الطبية العلاجية لتناول العسل، وايضا حول الوسائل غير الدوائية لمعالجة الأعراض المصاحبة لنزلات البرد لدى الأطفال ولدى البالغين، كالسعال وغيره. خاصة مع التوجه الطبي نحو منع تناول الأطفال، ما دون سن الرابعة عشرة، لأي من أنواع شراب السعال المحتوية على مواد ضارة بصحتهم.

ومعلوم طبياً أنه لا يُوجد إثبات علمي على جدوى فاعلة لأي من العلاجات الدوائية المتوفرة في الأسواق لتخفيف نوبات الكحة المصاحبة لنزلات البرد. ولعل من أشهر ما هو شائع الاستخدام، أنواع شتى من شراب الكحة المحتوية على كمية من عقار ديكستروميثورفان dextromethorphan. لكن لا أدلة علمية تثبت أنه يعمل بالفعل على القضاء على نوبات السعال أو التخفيف منها، بل على العكس من ذلك فإن ثمة أدلة علمية على أنه عقار قد يكون ضاراً، خاصة بالنسبة للأطفال.

## العسل والدواء

كما أن من المعلوم أن العسل يُستخدم تقليدياً في كثير من مناطق العالم كدواء طبيعي لمعالجة نوبات السعال، بل ثمة من الأطباء من يراه وسيلة علاجية آمنة وفاعلة بالمقارنة مع تلك الأنواع من قوارير " شراب الكحة " التي تملأ أرفف الصيدليات هنا وهناك.

من هاتين الملاحظتين تحرك الدكتور إيان بول وزملاؤه الباحثون في جامعة ولاية بنسيلفانيا في هيرشي، وقاموا بدراسة مقارنة لعلاج نوبات السعال الليلي الناجمة عن نزلات البرد لدى الأطفال. وقارنوا فيها بين ثلاثة أنظمة علاجية للسعال. الأول، مكون من ملعقة عسل الحنطة السوداء buckwheat honey ، تُقدم للطفل عند ذهابه للنوم. والثاني، تقديم ملعقة من شراب بطعم العسل يحتوي على عقار ديكستروميثورفان، لكن ليس فيه عسل. والثالث عدم تقديم أي شراب للطفل لمعالجة السعال حال قرب خلوده إلى النوم.

وشمل الباحثون في دراستهم ١٠٥ اطفال ممن ينشدون أي علاج يُخفف عنهم نوبات السعال الليلي المصاحب لنزلات البرد، كي يرتاحوا منه وكي يتمكنوا من النوم بهدوء. وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، يتناول الأطفال في المجموعة الأولى ملعقة من العسل، والثانية ملعقة من شراب السعال الذي بطعم العسل







ويحتوي على العقار المتقدم الذكر، والثالثة لا يتناول الأطفال فيها أي شيء للسعال. وقام الباحثون بمتابعة الأطفال ووالديهم قبل يوم من بدء تناول الطفل أياً من الأنظمة العلاجية الثلاثة، وفي اليوم التالي لذلك. وذلك لتقييم حال نوبات السعال لدى الطفل ومدى خلوده إلى النوم، وأيضاً انطباع الوالدين عن حال سعال الطفل وعن مدى تمكن الآباء والأمهات من النوم في تلك الليلة.

وراعى الباحثون تلك الإرشادات الطبية المتعلقة بتناول الأطفال للعسل، والتي تنصح بعدم تناول الأطفال دون سن سنة واحدة من العمر للعسل. والسبب هو أن ثمة نوعاً نادراً جداً من أنواع التسمم botulism بإفرازات أحد أنواع البكتيريا التي قد تعلق بالعسل، والتي قد يتضرر الطفل منها. أما الأطفال فوق سن سنة فإن تناول العسل شيء آمن. وقدم الباحثون جرعة العسل للأطفال ما بين سنتين إلى خمس سنوات بمقدار نصف ملعقة طعام. وقدموا لمن هم ما بين سن ٦ إلى ١١ سنة، مقدار ملعقة طعام من العسل، ومنْ هم في سن ١٢ وما فوق، تناولوا ملعقتين من العسل.

وفي ما بين المجموعات الثلاث، وجد الباحثون أن الأطفال الذين تناولوا العسل حصل لديهم أكبر قدر من التخفيف في وتيرة وحدة النوبات، وسهل عليهم النوم بالتالي بطريقة أفضل، وتمكن آباؤهم وأمهاتهم من النوم لساعات أطول. هذا بالمقارنة مع من تناول شراب الكحة المحتوي على مادة ديكستروميثورفان ومع من لم يتناولوا أي شيء لتخفيف نوبات السعال الليلي.

## علاج العسل

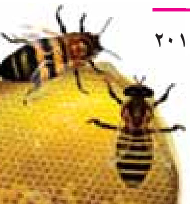
وثمة عدة تفسيرات لجدوى العسل في تخفيف سعال هؤلاء الأطفال، ذكر منها الدكتور بول أن العسل شيء حلو الطعم وعلى هيئة مقاربة للشراب، ما يُمكنه ترطيب الحلق وتخفيف التهيج فيه. كما أكدوا على اعتقادهم بأن للمواد المضادة للأكسدة المتوفرة بكثرة في العسل، دورا في الأمر. هذا بالإضافة إلى تذكيرهم بأن الدراسات الطبية السابقة قد أكدت على أن العسل يحتوي على مواد مضادة للميكروبات، وليس فقط مضادة للبكتيريا. ومعلوم أن المضادات الحيوية تُعالج البكتيريا دون الفيروسات، ونزلات البرد، في مراحلها الأولى، إنما هي بسبب تعرض الإنسان لالتهابات فيروسية في أنسجة الأجزاء العلوية من الجهاز التنفسي، وليس للبكتيريا. والسعال أو الكحة هي ردة فعل يقوم بها الجهاز التنفسي لإبقاء الحلق وقنوات مجاري التنفس خالية من أي إفرازات مخاطية أو أي مواد أخرى تعيق جريان الهواء من خلالها بسهولة. ولذا وبالرغم من الإزعاج الذي يتسبب به السعال للإنسان، إلا أنها وسيلة مفيدة كي يقوم الجسم بمعالجة وحماية نفسه بنفسه. ويُصنف السعال بأنه "حاد"، حينما يستمر لمدة تقل عن ما بين أسبوعين إلى ثلاثة. وبأنه "مزمن"، حينما يستمر مدة أطول من ذلك.

## السعال ونزلات البرد

وغالبية أسباب السعال الحاد هي الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية، كما في نزلات البرد أو الأنفلونزا أو التهابات الحلق أو التهابات أجزاء شتى أخرى من الجهاز التنفسي. أما أسباب السعال المزمن فتتراوح ما بين الربو والحساسية وأمراض السدة المزمنة لقنوات الهواء في الرئة أو ترجيع أحماض المعدة إلى المريء أو نتيجة لتناول بعض من الأدوية.

ويُصاحب السعال نزلات البرد، كاحدى علامات الإصابة بها. لكن الأعراض الشائعة تشمل سيلان الأنف واحتقان الأنف والعطس وألما في الحلق وصداعا وارتفاعا في الحرارة وغيرها. وثمة أكثر من ٢٠٠ نوع من الفيروسات التي قد تتسبب بنزلات البرد، لكن من المهم التنبه إلى أن نزلات البرد تختلف تماماً عن الأنفلونزا، في الميكروبات المسببة لأي منهما وفي أيضاً الأعراض التي تبدو على المُصاب.

وحالات نزلات البرد شائعة جداً. وتقدر الإحصائيات في الولايات المتحدة وحدها فقط أن أكثر من مليار إصابة بنزلة برد تحصل سنوياً فيها. والأطفال أكثر عرضه للإصابة بها، والمعدل الطبيعي هو أن يُصاب الطفل ما بين ٣ و٨ نزلات برد سنوياً. وبالرغم من أن غالبية نزلات البرد تحصل في الشتاء، إلا أن العدوى بها تستمر على مدار العام. وعادة يلتقط الأطفال العدوى هذه من أقرانهم وزملائهم في المدرسة أو أماكن اللعب. كما أن البالغين، من آباء وأمهات، غالباً ما يلتقطون عدواها من أطفالهم. والفترة الأكثر احتمالاً في التسبب بعدوى غيرهم هي الثلاثة أيام الأولى من بدء الإصابة، وتتلاشى قدرة عدوى غيرهم مع اليوم السابع لبدء نزلة البرد لدى إنسان ما. هذا ولا تزال نزلات البرد السبب الأول لتغيب الأطفال عن الحضور إلى مدارسهم، وكذلك لتغيب البالغين عن أعمالهم.◆◆



# العسل لعلاج الجروح

## خصائصه الفريدة تميزه كأقوى العقاقير المضادة للميكروبات

الدكتور: حسن صندقجي
استشاري أمراض باطنية وقلب
مركز الأمير سلطان للقلب/الرياض





من بين الدراسات حول مواضيع طبية معتادة، عرض باحثون حول العالم وسائل مقترحة للعناية بالجروح وتراوحت تلك الدراسات بين تأكيد فائدة الاكتفاء باستخدام وسائل بدائية كماء الشرب مثلاً لتنظيف الجـروح، وفق ما أعلنه الباحثون الأستراليون نهاية يوليو (تموز) الماضي، وبين نتائج غاية في التعقيد في محاولة لفهم آليات استخدام الجسم البشري لطاقات تيارات كهربائية خاصة، تقوم بتوجيه وضبط مراحل نمو الخلايا وحركتها في منطقة العمليات حيث تتم خطوات التئام الجرح، مما اكتشفه الباحثون من اسكتلندا والولايات المتحدة واليابان والنمسا لنوعين من الجينات المتحكمة في هذه العمليات الكهربائية.







وبين هذه وتلك يأتي الباحثون من ألمانيا ليعيدوا إلى مسامعنا ما يطرب له البعض منا، حول دور العسل كمادة طبيعية تمتلك من الخصائص العجيبة والثابتة للحماية من الميكروبات وتكاثرها، ما يجعلها مادة مناسبة، كما يرى علماء جامعة بون، للوضع على الجروح بغية تسريع التئامها وضمان سلامتها من الإصابة بالتهابات الميكروبية

ومنذ بدء وجودهم على الأرض، والجروح واحدة من المواضيع الطبية التي تشغل بال البشر. وبرغم تفننهم في طرح الحلول لعلاجها، إلا أن الأسئلة تظل حائرة حول أفضل وسيلة للعناية بأنواعها الناجمة عن أسباب عدة، كالقروح أو الإصابات أو الحروق. أي وبعبارة أخرى ما الذي يُمكن فعله لحمايتها من الالتهابات الميكروبية ولتحفيز الجسم على إتمام نمو الأنسجة المتهتكة فيها، وبالتالي تسريع وتيرة التئامها؟

## العسل والجروح

الألمان لهم رأي جريء وطموح في طرح استخدام العسل للعناية بالجروح، لكن ليس كمجرد وسيلة تُطرح على استحياء طبي ضمن وسائل الطب الاختياري والمكمل، بل كوسيلة معتمدة طبياً تستخدم في المستشفيات لمعالجة الجروح لدى أكثر حالاتها تعقيداً وصعوبة في الشفاء، أي لمرضى السرطان.

ولعدة سنوات مارس الأطباء في جامعة بون استخدام العسل بإيجابية في معالجة الجروح والقروح المستعصية والمُصابة بأنواع عنيفة وشرسة من الميكروبات المقاومة لشتى أنواع المضادات الحيوية، ولاحظوا أنه سهل شفاءها في بضعة أسابيع، الأمر الذي يذكره هؤلاء الباحثون كتعليل لاعتزامهم إجراء دراسات واسعة حول استخدام العسل مباشرة على الجروح، وذلك بالتعاون مع زملائهم في دوسلدوف وهامبورج وبرلين بغية وضع أسس علمية للخصائص الشافية للعسل.

والواقع أن استخدام العسل على الجروح بغية تسريع التئامها هو ممارسة طبية قديمة منذ آلاف السنين، ومع ظهور المضادات الحيوية الحديثة، تأخرت أبحاث الطب الحديث حوله. واليوم مع ظهور أنواع شرسة من البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، يعود العلماء إلى طرق باب العسل مجدداً، الأمر الذي عبر عنه الدكتور ارني صيمون بأنه، ونتيجة لمواجهة نوعيات ميكروبات عالية الشراسة، فإن الاستخدام الطبي، على حد وصفه، للعسل أصبح أكثر جاذبية مرة أخرى في معالجة الجروح.

ويعمل الدكتور صيمون في قسم الأورام بمستشفى بون للأطفال، حيث أن استخدام الأطباء لأصناف شتى من العلاجات الكيميائية لأنواع السرطان المختلفة يحد بشكل كبير من قدرات الجسم على تولي العناية بالتئام الجروح بشكل ناجح. ويقول: "إن جروح الجلد في الحالات الطبيعية قد تلتئم في أسبوع، بينما لدى الأطفال المرضى بالسرطان قد يستغرق الأمر أسابيع أو شهورا".

هذا بالإضافة إلى أن الحال أسوأ لدى الأطفال المصابين بحالات سرطان الدم من اللوكيميا وغيرها، حيث تتأثر أجهزة مناعة الجسم وقدراتها على مقاومة الميكروبات، وخاصة في الجروح المعرضة لشتى الأنواع منها، وبالتالي يسهل على هذه الميكروبات الوصول إلى الدم عبر نافذة الجروح، مما يُؤدي إلى حالات التسمم والالتهاب الدموي. ويعترف بأنه وبقية زملائه، يستخدمون العسل منذ سنوات في العناية بالجروح، والنتائج على حد قوله عجيبة.

ويضيف الدكتور كاي سوفكا، الخبير بمعالجة الجروح في نفس المستشفى، قائلاً إن الأنسجة الميتة التالفة المغطية للجروح، يتم رفضها بوتيرة أسرع، وتلتئم الجروح سريعاً.

**وللإجابة في معرض الاستطراد عن سؤال "وماذا أيضاً؟"**



قال: "إن تغيير غطاء وضمادة الجروح تغدو أسهل وأقل إيلاماً، ما يعني المحافظة على طبقة الأنسجة المتكونة حديثاً على الجرح ضمن عملية التئامه، كما ويخفف العسل من نشوء الرائحة العفنة والمزعجة في الجرح". وفي مراحل أخرى يرى الألمان أن العسل أفضل من أقوى المضادات الحيوية المستخدمة في معالجة بكتيريا ستافاوريس المقاومة للميثاسيلين والمعروفة اختصاراً بعبارة أم. أر. أس. إيه MRSA، حيث يقولون إن قدرة الميكروبات محدودة جداً على تكوين مناعة ذاتية ضد المركبات الكيميائية المضادة للميكروبات في العسل.

## عسل طبي

المعروف أن العسل يحتوي، ضمن عناصره، على أنزيم أكسدة الغلوكوز، الذي يعمل على ضمان تكوين كميات كافية، وبصفة متواصلة، من مركب بيرأكسيد الهيدروجين hydrogen peroxide الفاعل في مقاومة الميكروبات، باستخدام مركبات الغلوكوز السكرية في العسل.

ويرى الباحثون الألمان أن الكميات الضئيلة من مركبات بيرأكسيد الهيدروجين أقوى من مثيلتها المُصنعة في القضاء على الميكروبات لسببين:

- أن يتم إنتاجه بكميات متواصلة، أي يتوفر على الجرح بشكل متواصل وليس متقطعا كما في استخدام النوع المُصنع منه.
- أن الكمية المُنتجة منه ضئيلة، أي أنها ليست كبيرة، كما هو الحال في تنظيف الجروح بالنوع المُصنع منها، وبالتالي فإن الكمية ستقضي على الميكروبات من دون التغلغل لإيذاء الجرح والأنسجة الجديدة النامية فيه.

والواقع فإن أكثر من ٢٤ مستشفى في ألمانيا، يستخدم الأطباء فيها العسل لمعالجة الجروح، لكن الغريب هو أنه بالرغم من كل النجاح العملي، كما يقولون، فإن الدراسات الطبية لتقويم فاعلية وأمان هذا السلوك الطبي العلاجي من قبلهم قليلة، لذا يعتزمون إجراء الدراسة الواسعة، لبحث تأثير العسل ولمقارنته مع الوسائل الأخرى، حتى باهظة الثمن منها، كمضادات كاتيونات الفضة، التي بالرغم من كفاءتها، إلا أن المخاوف لا تزال قائمة من احتمالات امتصاص الجسم للفضة والتأثيرات على الجسم ونوع العسل الذي تتحدث عنه الأطباء الألمان يُسمونه بالعسل الطبي، ومكون من صنفين مختلفين من أصناف العسل:

- يحتوي على كميات عالية نسبياً، مقارنة بالأصناف الأخرى على مادة بيرأكسايد الهيدروجين.
- يُعرف بعسل نباتات ليبتوسبيرميم أو أشجار الشاي الأسترالية، وهي غير أشجار الشاي المعروف، بل هي نباتات تنمو في أستراليا ونيوزيلندا وأجزاء من اندونيسيا تمتاز بزهورها وعسل النحل الذي يقتات عليها.

ويصف الباحثون نوع العسل هذا، بأنه يحتوي على خصائص مقاومة للبكتيريا من خلال غناه بمركبات كيميائية تُعطيه هذه الميزة، حتى لو تم تخفيف العسل للحصول على درجة قوة ١٠٪ فقط منه، الأمر الذي يعلله الدكتور صيمون بأنه ربما نتيجة لوجود مركبات الفينول في زهور أشجار ليبتوسبيرميم، مما يجعل، على حد قوله، من الصعب على البكتيريا النمو والتكاثر في وجودهذه المركبات

## فاعلية العسل

وكانت المجلة الدولية لجروح الأطراف السفلى، الصادرة من الولايات المتحدة، قد نشرت في إبريل (نيسان) من العام الماضي، بحث مراجعة للباحثين من جامعة ويكاتو بنيوزيلندا، حول استخدام العسل في معالجة الجروح وتم فيه عرض نتائج ٢٢ دراسة شملت أكثر من ألفي حالة للجروح، إضافة إلى ١٦ دراسة أخرى على حيوانات التجارب، ووجدوا أنها تشير بالجملة إلى إيجابية فائدة العسل كغطاء للجروح عبر عدة آليات منها:







- قدرة العسل على مقاومة البكتيريا، لا تجدي فقط في سرعة القضاء على ما هو موجود منها على الجروح، بل في منع وجودها في الأصل.
- العسل يُخلص الجروح من بقاء الأنسجة الميتة المتهتكة، والتي تعمل كبيئة تسهل على البكتيريا النمو فيها، دون قدرة جهاز مناعة الجسم على مهاجمتها فيه.
- خصائص العسل المضادة للالتهابات تخفف من تورم الجروح، وتقلل حجم الندبة المتبقية عليه بعد التئامه وشفائه.
- تحفيز العسل لنمو النسيج الحي الجديد، وبالتالي تسريع التئام أطراف الجروح.

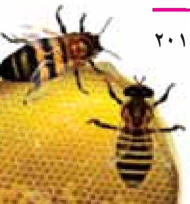
وعلق الدكتور مولان، الباحث الرئيس في المراجعة، بأنه وبالرغم من قوة نتائج الدراسات العشوائية المنضبطة لاستخدام العسل في معالجة الجروح، إلا أن الممارسة الطبية يجب أن تقتصر على استخدام ما تدعمه الأدلة العلمية حتى مع توفر أنواع من مواد تغطية الجروح محتوية على العسل بشكل معقم.

**العسل يخلّص الجروح من بقاء الأنسجة الميتة والمتهتكة**

وبمراجعة العديد من الدراسات والمقالات العلمية المادحة للعسل كوسيلة لتغطية الجروح ومعالجتها، فإن جملة من الأمور تّذكر كمميزات له. فالعسل مادة لزجة توفر غطاء حامياً وعازلاً للجروح لمنع التهابها بالميكروبات. ويقوم العسل بتكوين بيئة رطبة تسمح للخلايا أن تنمو على طول وعرض منطقة الجرح حتى الوصول إلى الطبقات الخارجية الموازية للجلد على طرفيه. بمعنى أن تكون طبقة جافة على الجرح، كما يحصل عادة يُمكن فقط الخلايا من النمو في عمق الجرح حيث الرطوبة، مما يُؤدي إلى تكون حفر تحت مستوى سطح الجلد، بعد إتمام عملية الالتئام. كما أن العسل يسهل إزالة الأنسجة المتهتكة الميتة على الجرح ويُبقي فرصة فقط للأنسجة الحية والأنسجة الجديدة في البقاء، ويحفز عملية نمو الأنسجة الجديدة من دون أن يلتصق بها مما يخفف من حصول الألم عند تغير الضمادة أو غطاء الجرح. هذا بالإضافة إلى الخصائص الكيميائية لمكونات العسل في منع التهابات الميكروبية، والتي تشمل:

- تأثير الخاصية الأزموزية، أو الضغط الأزموزي. بمعنى أن العسل مادة مشبعة، تتكون بنسبة قد تصل إلى ٨٥٪ من سكر الفركتوز والغلوكوز، ولا تتجاوز كمية الماء فيه ١٥٪ في غالب الأنواع، والارتباط الشديد بين السكريات والماء في العسل يجعل من الصعب توفير ماء إضافي للبكتيريا كي تستخدمها لحياتها.
- درجة الحموضة عالية في العسل غير المخفف، مما لا يُمكن من تسهيل نمو البكتيريا.
- مادة بيرأكسيد الهيدروجين: كما سبق عرضه، فأنزيم أكسدة الغلوكوز الذي تفرزه النحلة من غدد في منطقة الحلق يسهل تكوين مادة بيرأكسيد الهيدروجين المعقمة. لكن من المهم ملاحظة أن الأنزيم ينشط في تكوين هذه المادة المعقمة عند تخفيفه، أي ليس حينما يكون العسل بتركيزه الطبيعي. لذا نُدرك فائدة تناول العسل المخفف بالماء للحصول على المادة المقاومة للبكتيريا. وكذلك نُدرك أيضاً أن تسخين العسل أو مزجه بالماء الساخن يقلل من فاعلية هذا الأنزيم ونتائجه المرجوة.

وبالرغم من احتمال وجود مواد أخرى لم يتوصل البحث العلمي إليها في قوة مقاومة العسل للميكروبات، إلا أن علينا تذكر أن أنواع العسل المختلفة، أي حسب نوع النحل المنتج وحسب نوعية أشجار الزهور التي يقتات النحل عليها، تجعل هناك اختلافاً واضحاً في أنواع العسل، من ناحية قوة مقاومة الميكروبات ونموها.◆◆



# "البهـاق"
# مرض غير معد وثلث الحالات أسبابها وراثية

الدكتور: عبد الله أبانمي
استشاري الامراض الجلدية والعلاج بالليزر



**يعتبر البهاق أحد أكثر الأمراض الجلدية انتشاراً على مستوى العالم. وحتى الآن ومع كثرة الأبحاث التي تتناول هذا المرض والدراسات البحثية التي تُجرى في مختلف المراكز البحثية العالمية، إلا أن هذا الموضوع لا يزال طور البحث ولا تزال نتائجه لم تتوصل لحل قاطع وعلاج ناجع.**

ولعل أسباب الإصابة بهذا المرض تباينت لدى العديد من الدراسات البحثية، حتى عُزي للأمراض الوراثية، وأن نسبة ٣٠٪ قد يكون احد أفراد العائلة قد أصيب به. وهناك محاولات جادة وناجحة بنسبة جيدة لعلاجه، وان كانت غير مرضية للمصابين أو العاملين في الحقل الصحي من المعالجين، إلا أن الدراسات مستمرة، وسنسلط الضوء على تاريخ هذا المرض وأحدث طرق العلاج المستخدمة.

يسبب البهاق بقعاً بيضاء في الجلد، ويصيب حوالي ١-٢٪ من عدد السكان، وقد تكون البقع صغيرة، أو يكون البهاق شاملاً للجسم كله.

وهناك خلايا في الجلد تسمى خلايا الميلانوسايت (Melanocyte) تنتج مادة الميلامين المسؤولة عن لون الجلد الطبيعي، وينتج مرض البهاق عند تدمير هذه الخلايا.

ولا يعرف السبب الحقيقي لمرض البهاق، وهناك علاقة بين البهاق وبعض الأمراض المناعية، والعوامل الوراثية والعوامل البيئية، والأمراض المناعية المصاحبة لهذا المرض، (تعني أن نظام المناعة لدى الشخص يقوم برد فعل ضد خلايا أو أنسجة الجسم نفسه) مثل أمراض الغدة الدرقية (شديدة النشاط) قصور الغدة الكظرية، داء الثعلبة وبعض انواع فقر الدم (الانيميا)، مع العلم أن اغلب المصابين بالبهاق لا يعانون من هذه الأمراض.

وقد يكون هناك عوامل وراثية وراء انتشار مرض البهاق، وحوالي ٣٠٪ من المصابين بالمرض قد يكون هناك احد افراد العائلة مصاباً به.

ومن أعراض المرض ظهور بقعة بيضاء على الجلد، وعادة تكون في المناطق المعرضة للشمس، مثل الأيدي والأرجل والوجه والشفايف. وكذلك يوجد البهاق في الإبط والمناطق التناسلية وحول العين والفم والأنف.

والبهاق نوعان:

**البقعي**: ويوجد في منطقة واحدة.

**القطعي**: ويشمل جهة واحدة في الجسم ويتبع انتشار الأعصاب السطحية.

وبالإضافة إلى البقعة البيضاء قد يعاني المصاب بالبهاق من الشيب المبكر في شعر الرأس واللحية والحواجب.

ولا يوجد هناك تأكيد على أن هذا المرض سوف ينتشر أو يستقر في مكان الإصابة. وفي بعض المرضى ينتشر البهاق بسرعة، وفي البعض يبقى محدوداً. ولا يوجد اختبار معين أو تحليل دم لإثبات أن البهاق سوف ينتشر أو يختفي من المصاب.

## العلاج

الهدف منه تحسين مظهر الجلد المصاب. وعلاج البهاق يستمر لمدة طويلة تراوح بين ٦ و ٨ أشهر، ويعتمد على عدد وأحجام البقع البيضاء، وأين توجد، وماذا يرغب المريض من العلاج؟ وعادة تختلف استجابة كل مريض للعلاج.

**علاج البهاق يهدف الى تحسين مظهر الجلد المصاب ويستمر مدة قد تصل الى ثمانية أشهر**

**العلاج الطبي:**

- كريمات الكورتيزون الموضعية: ناجحة، ولكن يجب استعمالها تحت إشراف الطبيب، لأن مخاطر الكورتيزون كثيرة، منها نحافة وتشققات الجلد، وزيادة نمو الشعر والسمنة ولين العظام. واستعمال كريم الكورتيزون القوي المفعول قد يسبب ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر.
- الأشعة الضوئية مع ألسورالين (PUVA): يتم عادة تحت أشراف الطبيب وفي العيادة، ويكون باستعمال محلول السورالين مع الشمس أو مع التعرض للأشعة فوق البنفسجية (A) وهذا قد يسبب حروقاً وفقاعات بالجلد، إذا كان التعرض للشمس أو للأشعة فوق البنفسجية أكثر من اللازم. وقد يستمر العلاج لمده طويلة.

وهناك استعمال حبوب السورالين مع استعمال الأشعة فوق البنفسجية التي تستخدم لحالات خاصة.

وعادة يستجيب البهاق لهذا العلاج، مع العلم أن الأشعة فوق البنفسجية تزيد اسمرار الجلد وقد تبدو حالة البهاق أسوأ من قبل. وهذا العلاج يستعمل في العيادة وتحت إشراف الأطباء.

- علاج الأشعة فوق البنفسجية ذات الحزم الضيقة (NB–UVB).
- بدون تناول أي أدوية، سواء حبوب أو مراهم، ويكون العلاج على ثلاث جلسات في الأسبوع وفي العيادة، وتمتد مدته عدة أشهر.
- علاج الليزر: على مناطق محددة في الجسم ولكن بشكل أسرع.
- الأدوية معدلة جهاز المناعة في الجسم: على شكل كريمات، وتستعمل عادة مع جهاز الأشعة البنفسجية ذات الحزمة الضيقة.
- إزالة لون الجلد الطبيعي: إذا كان البهاق يشمل أكثر من ٧٠٪ في الجسم، يعتبر إزالة اللون أحسن الحلول، ويستعمل محلول إزالة اللون مرتين في اليوم، ويجب عدم لمس الجلد من أحد الأشخاص لمدة ساعتين على الأقل بعد استعمال الدواء، لأن الدواء قد ينتقل إلى الشخص الملامس. ولكن هذا الدواء يسبب أحياناً التهاب الجلد، وحساسية. وعادة تكون إزالة اللون أبدية، ويكون المريض المزال اللون دائماً حساساً لأشعة الشمس، لذا يجب استعمال واقي الشمس.

**العلاج الجراحي:**

جميع العلاجات الجراحية يجب الخضوع لها بعد استعمال العلاجات الطبية. ومن العلاجات الجراحية:

- **الوشم:** للحالات المحددة، وبخاصة الشفايف، ولكن هناك مشكلة تجانس اللون. لكن قد يسبب التهاباً في المنطقة المزروعة، ويمكن أن يكون هناك ندبات أو عدم تجانس اللون، وهي عملية مكلفه لأغلب المرضى.
- **الترقيع الجلدي:** عن طريق تكوين فقاعات في الجلد السليم، ويؤخذ غطاء الفقاعة ويزرع في الجلد المصاب، ولكن قد يكون هناك التهاب أو ندبات.
- **زراعة الخلايا الصبغية الذاتية:** وهي عملية مكلفة، وتصلح اذا كان البهاق في منطقة واحدة، ويأخذ الطبيب عينة من الجلد السليم ويحفظها في المختبر حتى تنمو الخلايا الصبغية ثم تزرع هذه الخلايا في المنطقة المصابة.

**علاجات أخرى:**

- **واق شمسي:** يجب عدم التعرض للشمس لمدة طويلة بدون استعمال واق شمسي.
- **التجميل والماكياج:** بعض المرضى يستعمل الماكياج لتغطية المنطقة المصابة، وبخاصة إذا كانت البقع محددة.
- **الفيتامينات:** هناك دلائل أن البهاق له علاقة بنقص بعض الفيتامينات، ولكن استعمال هذه الفيتامينات لم ينجح في علاج البهاق.
- **مساعدة مريض البهاق:** يجب أن تكون هناك هيئة لمساعدة مرضى البهاق تضم أطباء أمراض جلدية وأطباء أمراض نفسية وممرضات ومرضى بالبهاق، لمساعدة المرضى على الإجابة على جميع الأسئلة المتعلقة بالمرض، حيث أن اغلب مرضى البهاق لديهم قناعة تامة انه لا يوجد علاج لمرضهم، وأن هذا المرض يجعلهم في عزلة عن العالم. وهذا ليس صحيحاً، لأن مرض البهاق لا يعدي ولا ينتقل باللمس وليس له أي أضرار صحية على الجسم ما عدا الشكل الخارجي.

وهناك علاج لأغلب حالات البهاق، ويفضل أن تكون هناك مجموعات من مرضى البهاق للحديث عن هذا المرض ومساعدة الآخر. كما أن هناك منتديات للبهاق في "الانترنت" أغلبها صادق ويشكر القائمون عليها، لكن انصح المرضى بعدم اخذ بعض ما يطرح في تلك المواقع دون الرجوع للطبيب المختص أو الطبيب المعالج، لأن الآثار السلبية التي قد تنجم من سوء استخدام أو خطأ، قد تكون آثاره وخيمة على المريض. ◆◆

# ورم الأجفان... مؤشر أمراض

الدكتور: انور نعمه



**العين نافذة نطل من خلالها على العالم المحيط بنا، فهي تؤمن حاسة الإبصار التي تعتبر من أهم حواس الجسم على الإطلاق. ويحيط بالعين جفنان على حافتيهما صفان من الرموش، ويقوم الجفنان مع الرموش بمهمة عظيمة هي فرش الدموع على سطح العين لحمايتها من الجفاف ومن دخول الأجسام الغريبة الصغيرة والأتربة والغبار والنور الساطع. والأجفان تنشط باستمرار والدليل على هذا أنها تطرف أكثر من عشرة آلاف مرة في اليوم الواحد.**

والجفون، كغيرها من الأعضاء، قد تكون عرضة لعدد من المشاكل، من أبرزها، وذمة (تورم) الأجفان. والأجفان تتألف من نسيج رخو تظهر عليه الوذمة بسرعة وفي شكل جلي، وهذه الوذمة قد نراها في طرف واحد أو في الطرفين معاً. وفي ما يأتي عدد من الأسباب العامة التي تترافق مع وذمة الأجفان في الجانبين:

١. التهاب الكلية الحاد، ويحصل هذا الالتهاب عادة على أثر عدوى بالجراثيم العنقودية تطاول السبيل التنفسي العلوي، اذ تفجر هذه الجراثيم الالتهاب الكلوي من دون أن توجد في الكلية، وهناك من يشك في أن البكتيريا ترمي في الدم مادة معينة

تثير رد فعل مفرطاً من قبل الكلية الأمر الذي يسبب لها إيذاء ذاتياً. ويحصل نتيجة هذا الالتهاب أن تتضرر الوحدات الوظيفية العاملة في الكلية التي تعرف باسم الكبيبات، فيعاني المريض، وفي شكل مفاجئ، من سلسلة من العوارض والعلامات مثل ارتفاع الحرارة، والصداع الشديد، والتقيؤ، والألم في الخاصرة، وصعوبة التبول، وأحياناً قد يظهر الدم في البول، وتورم في الجسم، ويصبح الوجه شديد التنفخ، وتتورم الأجفان الى درجة اغلاق العينين، وتكون وذمة الأجفان مسيطرة في الصباح.

٢. الوذمة الوعائية العصبية، وهذه قد تكون مكتسبة أو وراثية، وتتميز في كونها صلبة ومؤلمة. وتترافق الوذمة عادة مع الشرى، وفي بعض الأحيان قد تظهر صعوبة في البلع مع علامات اختناق. وإذا كانت الوذمة الوعائية العصبية من منشأ تحسسي فإنها تترافق مع حكة في الأجفان.

٣. التهاب وحيدات النوى، وهو مرض انتاني سببه فيروس اسمه ايبشتاين – بار، ويتظاهر بالحمى، والتعب، والتهاب في البلعوم، مع تضخم في الطحال والعقد اللمفاوية، والاندفاعات الجلدية، وتورم الأجفان الذي يشاهد فقط في ٥٠ في المئة من الحالات. وينتشر داء وحيدات النوى بكثرة في الأوساط الاجتماعية المتدنية والفقيرة.

٤. نقص بروتينات الدم، وينتج من أسباب متنوعة، ويترافق مع وذمة في الأجفان، ووذمة في الأطراف السفلية عادة. وفي متلازمة النفروز الكلوية تكون وذمة الأجفان شديدة.

٥. الأمراض القلبية الوعائية، وقد تترافق هذه مع وذمة غير مؤلمة يكون فيها جلد الأجفان باهتاً ومتوتراً، وتتميز الوذمة في أنها تشتد ليلاً وتخف نهاراً. وفي مرض قصور القلب تكون الوذمة في الأطراف السفلية مستديمة.

٦. قصور وفرط نشاط الغدة الدرقية، اللذين يمكنهما أن يسببا نشوء وذمة مزمنة في الأجفان.

٧. التهاب العضلات والجلد، ويعطي هذا المرض وذمة صلبة يكون لون الجلد فيها مائلاً إلى البنفسجي، وفي معظم الأحيان تشاهد توسعات شعرية دموية على سطح الجلد، ويلازم هذا المرض ضعف في العضلات واحمرار حول العينين.

٨. فقر الدم، وهنا أيضاً يمكن أن نلحظ وذمة خفيفة في الأجفان، ولكن في حال فقر الدم المزمن تصبح الوذمة واضحة للعيان.

٩. نقص الفيتامين ب٢، الذي يسبب عوارض كثيرة من بينها وذمة الأجفان، والتهاب الحنجرة والفم والأغشية المخاطية، واضطرابات جلدية وبصرية. والفيتامين ب٢ مهم للنمو وإنتاج كريات الدم الحمر والطاقة من الأغذية، كما أنه يساعد على إبطال عمل الشوارد الكيماوية الحرة التي لا هم لها سوى الهدم والتخريب.

**نقص الفيتامين B2 يسبب مرضاً في الأجفان**

١٠. الأدوية، كثير منها قد يسبب ارتكاسات تحسسية يبرز صداها بوذمات تتوزع هنا وهناك في الجسم خصوصاً الأجفان.

١١. أسباب مجهولة، قد تحدث تورم الأجفان لأسباب غير معروفة، خصوصاً عند النساء في منتصف العمر.

هذه هي أهم الأسباب العامة التي يمكنها ان تقف وراء تورم الأجفان في الجانبين، ولكن هناك أسباب موضعية متشعبة لهذا التورم الذي قد يظهر في طرف واحد أو الطرفين، ومن الصعب جداً حصر هذه الأسباب، وفي ما يأتي اهمها:

- المخرشات، وهي كثيرة من بينها البرد، والأشعة فوق البنفسجية، والمركبات العالقة في الهواء، والأغبرة على مختلف أنواعها الطبيعية والصناعية.
- الالتهابات من منشأ جرثومي سواء داخل العين أو في جوارها، ومن أكثرها شيوعاً داء الشعيرة

(الدمل الجفني)، وهو التهاب موضعي جرثومي محدد في الغدد الدهنية لحافة الجفن، ويبدو الالتهاب على شكل تورم مفاجئ أحمر اللون ومؤلم، ويتطور بسرعة نحو التقيح والانفجار، وقد يمتد لينال من الكيسة الدمعية. والشعيرة مرض منتشر جداً بين الصغار والكبار، وقد يسبب زيادة في إفراز الدمع، وقد يكبر أحياناً بحيث يعيق عملية الرؤية. ومن المهم في داء الشعيرة عدم عصر الدمل، ومن الممكن التعجيل في رحيله بوضع كمادات ساخنة. وإلى جانب داء الشعيرة، هناك التهاب الملتحمة الجرثومي الذي يفصح عن نفسه بعوارض مثل تورم الجفن، واحمرار بياض العين، وانهمار الدمع، والإحساس بوجود الرمل في العين.

ولا يغرب عن البال أن الالتهابات الجرثومية داخل العين يمكن أن تتشارك مع وجود الوذمة في العين، خصوصاً العدوى بالجراثيم العقدية والعنقودية.

- الالتهابات من منشأ فيروسي، إن كثيراً من الأمراض الفيروسية يمكنها أن تترافق بظهور وذمة في الأجفان ومن ضمنها الهربس البسيط وداء المنطقة وجدري البقر وداء خرمشة القطة وغيرها.
- الالتهابات الفطرية، مثل داء الأسبرجلوزيس الذي يتظاهر بتورم في الأجفان مع رؤية قطع متجبنة في ما بينها.
- الالتهابات الطفيلية، مثل الإصابة بالقمل، وهذه قد تحدث في آن واحد في شعر الرأس وشعر الأبط والرموش.
- الرضوض على الجفن خصوصاً التي تترافق مع شروخ.
- شرى التماس بفعل عوامل محسسة مثل العطور أو دهن أدوية او مركبات تجميلية موضعية.
- لدغ الحشرات.
- التعب والسهر والبكاء، وتعطي هذه في البداية وذمة موقتة طاغية في الأجفان السفلية، وفي حال استمرار العوامل المذكورة، تتحول الوذمة الموقتة وذمة دائمة تنزلق فيها الأدهان من الخدود الى الأجفان السفلية، وهذه الحالة تعالج بالجراحة أو بأشعة الليزر.



التهاب الكلية يترافق مع ورم الأجفان

يجدر التنويه هنا الى ان وذمة الأجفان المترافقة مع آفات جلدية أو آفات عامة قد تساعد الطبيب في تشخيص المرض وبالتالي وضع الخطة العلاجية النوعية المناسبة.

ختاماً، ان وذمة الأجفان خلال النوم قد تحدث للأشخاص الطبيعيين من دون أن يكون لها أي دلالة مرضية، والسبب يرجع إلى زيادة تدفق الدم إلى الوجه نتيجة وضعية الاستلقاء. وعلى أية حال يجب أخذ المشورة الطبية في الحالات الآتية:

- إذا ترافقت الوذمة مع تدهور في عملية الرؤية.
- إذا ترافقت مع الألم.
- إذا ترافقت مع احمرار في العينين.
- إذا ترافقت الوذمة مع نز أو نزف في العين.

## خمسة أسباب مفاجئة تسبب زيادة الوزن

السعرات الحرارية الفائضة لا يمكن أن تكون السبب الوحيد لزيادة الوزن. فليس سرًا بان الحمية الغنية بالطعام المقلي، الكميات الكبيرة، الحلويات، الكحول والمشروبات الغازية المحتوية على السكر تؤدي إلى زيادة الوزن.

و لكن كيف نفسر زيادة الوزن عندما يكون نمط العيش متضمناً ممارسة الرياضة بانتظام مع حمية صحية مع السيطرة على كمية السعرات الحرارية؟

هناك عدة أسباب توثر على زيادة الوزن بالرغم من مراقبة السعرات وممارسة الرياضة. إن عملية زيادة الوزن معقدة جدًا وهناك عدة عوامل تؤدي إلى زيادة الوزن وهي خمسة عوامل:

**● قلة النوم:**

إن الجسم يعمل بصورة جيدة عندما يكون مرتاحا. أما عندما لا ينال المرء كفايته من النوم فإن الجسم يعاني من التوتر (stress) ويقوم بتخزين دهون أكثر.

وعندما يتعب المرء فلا يمكنه التعامل مع التوتر بصورة جيدة ويمكن أن يكون الطعام هو الحل بمواجهة التوتر.

ويمكن أن يكون المرء قد تناول سعرات إضافية من وجبة متأخرة في الليل. وقسم من الأشخاص يعتقد بأن الطعام يمكن أن يساعدهم في النوم ولكن الحقيقة أن سعرات إضافية تضاف إلى الإحتياجات اليومية من السعرات. لهذا من المهم النوم لمدة ثماني ساعات يوميا.

**● زيادة الوزن بسبب التوتر:**

نحن نعيش في مجتمع يطلب منا الكثير من العمل وتحقيق الكثير. إن التوتر يدفع بنا إلى الأمام ويساعدنا على تخطي متطلبات الحياة، ولكن يؤثر على مزاجنا وعواطفنا. وتقوم أجسامنا بتخزين الطاقة، تبطء الأيض وتفرز المواد الكيميائية مثل الكورتزون، لبتين، وهرمونات أخرى، والتي تؤدي إلى السمنة في منطقة البطن.

وهناك عدد كبير من الناس يلجأ إلى الطعام لمواجهة التوتر ولكن هذا لا ينفع على المدى البعيد بالطبع.

إن الأشخاص الذين يلجأون إلى الطعام عند التوتر يلجأون إلى الطعام الغني بالكربوهيدرات لأن هذا النوع من الطعام يزيد من إفراز مادة السيروتونين، التي لها مفعول مهدئ وعدد كبير من الأشخاص يلجأ إلى النشويات لشعور أفضل.

**● بسبب الأدوية:**

بعض الأدوية المستعملة لعلاج الكآبة، اضطراب المزاج، التشنجات، الصداع النصفي، علاج ارتفاع ضغط الدم والسكري، يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن، من نسبة ضئيلة إلى تقريبا ٤ كيلو في الشهر.

والعلاج بالكورتيزون وأقراص منع الحمل، يمكن أن يؤدي إلى زبادة تدريجية في الوزن. إن الأدوية يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الوزن ٢ كيلو أو أكثر في الشهر، إذا لم يكن هناك تغيير في نمط العيش.

وكل نوع من الأدوية يعمل بصورة مختلفة مسببا زيادة الوزن مثل زيادة الشهية ، طريقة تخزين الشحوم، تغيير في نسبة الأنسولين ....إلخ.

و أيضا ليس لكل أنواع الأدوية نفس الآثار الجانبية عند كل الأشخاص .

وفي حالة ادوية الكآبة، يمكن أن تكون الزيادة غير مرتبطة بزيادة الشهية ولكن الشعور الأفضل (التحسن) يمكن أن يحسن من الشهية. وقسم من الأدوية تؤدي إلى انحباس السوائل وتؤدي إلى زيادة الوزن وليس الشحوم وهذه الحالة يمكن أن تصحح بسهولة.

ومن الأدوية الشائعة التي يمكن أن تزيد من الوزن: الكورتيزون، أدوية معالجة للكآبة، أدوية الأمراض النفسية، أدوية الصرع، أدوية السكري، أدوية معالجة ارتفاع ضغط الدم، أدوية علاج الحرقة في المعدة.

وحتى إذا كانت الأدوية السبب في زيادة الوزن مازال عليك اتباع حمية صحية وممارسة الرياضة بانتظام

**● زيادة الوزن عند بلوغ المرأة سن اليأس:**

تصل النساء إلى سن اليأس ( انقطاع الطمث) في فترات مختلفة من العمر، وتقل حركتهن عما كن في سن أصغر. ومع تقدم العمر تتباطأ عملية الأيض وفي نفس الوقت هناك تغييرات في الهرمونات تزيد من الجوع والكآبة

وقلة النوم.

أي إنها عملية متعددة العوامل حيث يقل الأستروجين ويؤدي هذا إلى تغيرات في الجسم حيث يقل الوزن في الورك والفخدين ويبدا الوزن بالازدياد في منطقة البطن.

ويجب على النساء أن يدركن أهمية رفع الأثقال للصحة ولكن بأوزان خفيفة حتى لا تؤدي إلى بناء العضلات .

وتساعد الرياضة أيضا على تقوية العظام التي تتأثر أيضا في سن اليأس.

لذا ممارسة الرياضة والحمية الصحية المحسوبة السعرات وغنية بفيتامين D والكالسيوم هي الجواب لمنع زيادة الوزن في سن اليأس.

**زيادة الوزن بسبب حالة مرضية:**

من أهم وأكثر الحالات المرضية التي تسبب زيادة الوزن هو قلة هرمون الثايرويد والذي يقلل الأيض الذي يؤدي إلى زيادة الوزن.

فإذا كنت تشعر بالتعب والبرودة وبحة في الصوت ورغبة دائمة في النوم مع صداع وزيادة في الوزن، فسارع إلى الطبيب للكشف عن حالة الغدة الدرقية. وكما توجد حالات مرضية أخرى تسبب زيادة في الوزن ولكن أقل شيوعا مثل Cushings syndrom.

## الموسيقى تساهم في صياغة شكل دماغ الطفل

يقول باحثون إن لتعلم آلة موسيقية القدرة على تقوية حساسية الدماغ لكل الأصوات بما فيها الكلام.

ولعل الآباء لا يقدرون أصوات الكمان والناي والنشاز خلال ساعات التدريب لكن هناك أدلة تشير إلى أن دروس الموسيقى تساعد الأطفال على تحسين مهاراتهم اللغوية. وإكتشف العلماء أن عزف آلة موسيقية يقوي حساسية الدماغ للكلام.

وقالت بروفسورة الأعصاب، نينا كراوس، إن المدارس التي لا تدخل تعليم الآلات الموسيقية على خطأ، بسبب الفوائد التي يحققها تعليم الموسيقى من تطوير للدماغ ومساعدة جميع الأطفال بمن فيهم أولئك الذين يعانون من عسر القراءة (الديسليكسيا) والتوحد.

وأخبرت البروفسورة كراوس "الجمعية الأميركية لتقدم العلوم" في سان دييغو بكاليفورنيا: "قد يساعد العزف على آلة موسيقية الصغار كي يتكلموا بشكل أفضل وسط ضجيج الصفوف ويؤولوا بشكل أدق تنوعات اللغة التي تنعكس ضمن التغيرات الواضحة في الصوت البشري". وأضافت أن المدارس التي تلغي دروس الموسيقى ترتكب خطأً جسيماً.

وكانت البروفسورة كراوس وفريقها من جامعة نورث ويسترن في شيكاغو، قد أظهروا أن للجهاز العصبي ردود فعل تجاه الخصائص الصوتية للكلام والموسيقى بدقة تصل إلى واحد من عشرة من الثانية في الوقت، وأن قدرة الجهاز العصبي في تأويل أنماط الأصوات ذات آصرة قوية مع القدرات الموسيقية للصغار.

وقالت البروفسورة كراوس في محاضرتها إن "العزف على الموسيقى يشرك القدرة على استخراج أنماط ذات صلة قوية بالكلام مثل تمييز صوت الآلة الموسيقية الخاصة بالطفل والهارمونيات والإيقاعات من وسط مزيج من الأصوات".

وحسبما ذكرت صحيفة "الاندبندنت أون صنداي" اللندنية فإن الدراسة تشير إلى تأثيرات تعلم آلة موسيقية على العملية الاوتوماتيكية الجارية في خلايا الدماغ الجذعية الواقعة في أسفل الدماغ والمسؤولة عن السيطرة على التنفس ونبضات القلب والرد على الأصوات المعقدة. وأضافت كراوس أن فريقها اكتشف قدرة الموسيقى على "صياغة الأدمغة بشكل جوهري" بطرائق قد تقوي أداء المهام اليومية بما فيها القراءة والاستماع.

من جانبها، قالت ايما هتشينسون مؤسسة ومديرة "دار الموسيقى للأطفال" غير الربحية إنها تتفق مع هذه الدراسة تمامًا. فالأطفال الرضع ابناء الثلاثة أشهر قادرون على الاستجابة لذبذبات مختلفة في الموسيقى مما يساعدهم على تطوير مهارات التواصل.

كذلك قال متحدث باسم "جمعية التوحد الوطنية" في بريطانيا إن الكثير من الأطفال الذين يعانون من متلازمة التوحد يستجيبون بشكل جيد للموسيقى، إذ يبدو أن "الموسيقى قادرة على مساعدة الاطفال للتواصل والتفاعل

مع أولئك الذين حولهم وتهدّئ العواطف أو تعبر عنها".

## هل يحتاج الأصحاء إلى تناول الأسبرين؟

**كلما كان قلبك سليما وكلما كانت شرايينك سليمة.. قل احتياجك إلى تناول الأسبرين.**

إن كنت تعاني من نوبة قلبية، فإن مضغ حبة من الأسبرين ذي الجرعة الكاملة يمكن أن يصبح وسيلة لإنقاذ حياتك. أما إن كنت تعاني من أمراض في القلب والأوعية الدموية، أو كنت قد تعرضت في السابق إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية، أو أنك من المعرضين حاليا لخطر الإصابة بها، فعليك بتناول الأسبرين من الجرعة الضئيلة يوميا، كاستراتيجية لدرئها.

والأسبرين يؤدي مفعوله بجعل الصفائح الدموية أقل لزوجة. وهذا ما يحد من عمليات تكوين الخثرات الدموية في مجرى الدم، وهي الخثرات التي يمكنها التعجيل بحدوث النوبة القلبية والسكتة الدماغية.

وإلا أن للأسبرين تأثيراته الجانبية أيضا، وهي تأثيرات غير مرغوبة. إذ إن خفض قدرة الصفائح الدموية على التخثر قد يقود إلى حدوث السكتة الدماغية النزيفية (hemorrhagic stroke) (حدوث نزيف في الدماغ). أما في المعدة فإن بمقدور الأسبرين التسبب في كل شيء، ابتداء من الشعور بحرقة الفؤاد الطفيفة وانتهاء بالقرحة. كما أن النزيف في الجهاز الهضمي قد يكون مميتا أيضا.

والتوازن بين فوائد الأسبرين ومخاطره هو المرشد لمسألة تناوله كوسيلة وقائية أولى لدرء حدوث النوبة القلبية، السكتة الدماغية، أو أي مرض آخر من أمراض القلب والأوعية الدموية لدى الأشخاص الذين يبدون في صحة جيدة.

وقد جمع باحثون نتائج أبحاث من ست تجارب كبرى أجريت حول تناول الأسبرين كعلاج وقائي أولي، وحللوها، كما لو أنها جاءت من دراسة كبرى واحدة. وتعتبر عملية التحليل هذه عملية شرعية ويطلق عليها مصطلح "ما بعد التحليل» (analysis) (meta). وفي مجموعات المشاركين الخاضعين لكل تلك التجارب الذين بلغ عددهم ٩٥ ألفا من



الأشخاص الذين بدوا أصحاء نسبيا، ظهر أن انخفاض عدد النوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى الذين تناولوا الأسبرين منهم، كان يقابل بحالات مضادة، وهي ازدياد النزف الحاد في الجهاز الهضمي وفي الدماغ.

ولذا استنتج الباحثون أن "الأسبرين يعتبر عاملا غير ذي قيمة صافية مؤكدة" للأشخاص الذين لم يسبق لهم أن عانوا من أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما لم تظهر تحليلات أخرى مماثلة إلا فائدة عامة ضئيلة للأسبرين، إن لم تكن معدومة، بين صفوف الأشخاص المصابين بداء السكري من الذين ليس لديهم مرض في القلب أو الأوعية الدموية، كما لم يكن للأسبرين إلا تأثير قليل على حدوث النوبة القلبية أو السكتة الدماغية بينهم. وعندما أخذ الباحثون في تحليل النتائج وفقا للجنس، ظهر أن الأسبرين يقلل من خطر النوبة القلبية لدى الرجال وليس لدى النساء. وأدلت مجلة "دراغ آند ثيرابيوتيك بيولتن" البريطانية بدلوها أيضا في هذا الشأن في نوفمبر ٢٠٠٩. فبعد مراجعة وتحليل النتائج من الدراسات الخاصة بالعلاج الوقائي الأولي، استنتجت هيئة تحرير المجلة أن الفوائد والأضرار "قد تكون متوازنة بدقة أكثر مما كان يعتقد سابقا"، وأنه لا ينبغي التوصية بتناول الأسبرين بوصفه خيارا لمساعدة مختلف الأشخاص الأصحاء بهدف درء النوبة القلبية

والسكتة الدماغية لديهم.

ولا توجد بالفعل نقطة تحول مضبوطة يمكن عندها البدء في تناول الأسبرين يوميا. إلا أن هناك قاعدة له: "فإن كنت من الأصحاء، ولم تشخص لديك أمراض القلب أو الأوعية الدموية، ولم تكن لديك عوامل خطر تعرضك لتلك الأمراض، فإن الأسبرين ليس لك! إذ إنك لن تحصل إلا على فوائد قليلة منه، فيما ستتعرض إلى أعراض جانبية من الأفضل تجنبها. أما إن كان قلبك وشرايينك مريضة فإن فوائد الأسبرين ستتفوق على مخاطره".

## نصائح طبية للوقاية من أشعة الشمس في فصل الربيع

حذر خبراء صحيون من الأشعة المضرّة للشمس على الجلد خلال موسم الربيع، الذي يشجع الناس للخروج فيه بعد موسم الشتاء.

ونصحت الجمعية الأميركية لجراحة الجلد بتجنّب الخروج في الأوقات التي تكون فيها الشمس ساطعة خلال هذا الفصل، أيما بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة بعد الظهر.

كما نصحت الجمعية باستخدام مراهم الشمس المناسبة لحماية الجلد، وخاصة تلك التي تمنع وصول الأشعة فوق البنفسجية (أي، بي) قبل الخروج إلى العراء بنحو نصف ساعة،وارتداء الملابس المناسبة المصنوعة من القطن، واعتمار قبعة تغطي الوجه والرقبة، واستعمال نظارات شمسية لحماية العينين.

وأشار الباحثون في الدراسة إلى أن الغيوم لا تحمي إلا ٢٠٪ من أشعة الشمس فوق البنفسجية، ما يعني أن ٨٠٪ منها تصل إلى الجسم وتؤذيه.

وحذروا من أن تعرّض الجسم لأشعة الشمس قد يتعارض مع الأدوية التي يتناولها البعض مثل المضادات الحيوية التي تزيدحساسية الجسم للشمس وجعل الجلد أكثر عرضة للاحتراق.

كما حثوا الذين يخرجون في الشمس أكثر من غيرهم، على الانتباه إلى العوارض الأولية للإصابة بسرطان الجلد، مثل تغيّرلون الجلد وخشونته واحمراره وغيرها، مشددين على ضرورة الاتصال الفوري بالأطباء لمعالجة هذه الحالة.

## زرق العين جذوره دماغية!

ان الأضرار الأولى التي يسببها الزرق غلاوكوما، المعروف كذلك بالماء الزرقاء في العين، موجودة على مستوى الدماغ وليس على مستوى العين كما ساد الاعتقاد للآن. هذا ما يفيدنا به الباحثون في معهد "فاندربيلت" للعيون (Vanderbilt Eye Institute). عموماً، يتم تصنيف الزرق، وهو علة قد تضحي خطرة بالعين، مرضاً يسبب الخسارة التدريجية للقدرة البصرية من جراء زيادة في ضغط العين. في باديء الأمر، يبرز الضرر على صعيد القدرة البصرية المحيطية كي يتوغل شيئاً فشيئاً نحو الداخل. ما يسبب العمى كون الضرر، الذي يصيب العصب البصري، يصبح غير صالح للتصليح. كما أنه يصيب شبكية العين. لذلك، فان تدخل الطبيب، قبل فوات الأوان، أمر لا مفر منه.

وبالاضافة الى ذلك، فان العلاج الكلاسيكي يتمحور حول تخفيض ضغط العين، بيد أن البحوث الأخيرة تأخذ بالاعتبار الأنشطة العصبية على المستوى الدماغي. في تلك المنطقة أين يشكل العصب البصري روابطه الأولى مع الدماغ في الحقيقة، إن انقطاع الاتصال داخل العصب البصري، لا يبدأ مع هذا المرض بالعين انما في وقت سابق. وهكذا، يقترب الزرق كثيراً من أمراض تآكلية أخرى، تصيب الدماغ. وهذا من شأنه تغيير نظرة الأطباء كلياً ازاء الزرق، ما يفتح لهم الأبواب على مصراعيها نحو طريقة علاجية للزرق، لا سابق لها.

وفي ما يتعلق بالأَمراض الأخرى، المتعلقة بتقدم العمر، كما الزهايمر وباركنسون، فان الضرر الذي يصيب الأعصاب يبدأ بصورة مبكرة وينتمي الى آلية تجعل أطراف الأعصاب تفقد قدرتها على التواصل مع أهدافها. بالنسبة للزرق، فان أطراف العصب البصري تفقد قدرتها على التواصل مع "مسقطها" في الدماغ الأوسط. وعلى المدى الطويل، يتعرض عصب العين ثم الشبكية للتآكل. بيد أن التآكل الحاصل ذو طبيعة معكوسة كونه يولد في الدماغ ثم يعود الى الوراء لغاية وصوله الى شبكية العين التي تعتبر مرحلته الأخيرة.




**اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان**

**اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس**

## سرطان القلب

■ **بداية تحية الى جميع العاملين في مجلة "بلسم" الحبيبة. هل يصاب القلب بالسرطان؟ وهل يؤثر علاج سرطان الرئة بالأشعة والمواد الكيميائية سلباً على القلب؟ وشكراً**

**علي غزاوي**

**عمان/الأردن**

● نادراً ما يصادف الأطباء حالات من سرطان القلب، وهو نادر جداً. علماً أن الأورام قد تصيب القلب غير أن أغلبها أورام حميدة (غير سرطانية).

وقد أشارت نتائج دراسة قام بها علماء يابانيون على مدار ٢١ عاماً شرّحوا (من تشريح) خلالها ١٢,٤٨٧ حالة وفاة متتابعة في هونغ كونغ إكتشفوا خلالها سبع حالات فقط لأورام في القلب، ما يعادل أقل من ٠,١ بالمئة وغالبية هذه الأورام كانت حميدة.

وأحياناً من الممكن أن ينتشر السرطان في الأعضاء المجاورة للقلب، مثل الأورام اللمفاوية التي تتكون في التجويف الصدري. ومن أنواع السرطان الأخرى التي قد تنتشر لتصل القلب، هي: الأورام الميلانية Melanoma والأورام اللحمية Sarcoma.

وقد يتلف سرطان القلب الصمامات، خاصته، أو قد يصيب عضلة القلب بالتليف. ناهيك عن أن علاج سرطان الأعضاء المجاورة للقلب بالمواد الكيميائية والإشعاعية قد تتلف القلب وتجعل صاحبه عرضة للإصابة بأمراض الشرايين التاجية في مراحل متقدمة من حياته.

وقد لوحظ مؤخراً أن عقار Trastuzumab المستخدم لعلاج سرطان الثدي قد يؤدي الى تلف القلب، علماً بأنه بعد إنتهاء مدة العلاج يعود القلب الى حالته السابقة قبل العلاج (أي أن وضعه يتحسن).

## الإكتئاب

■ **هل من علاقة بين نقص فيتامين B12 وفرط شرب القهوة؟ ولكم جزيل الشكر**

**رانية ك. ب**

**اربد/الأردن**

● هنالك عدة دراسات وأبحاث تشير الى أن فيتامين B12 وفيتامينات B الأخرى وحامض الفوليك Folic acid تلعب دوراً مهماً في إنتاج بعض أنواع المواد الكيميائية في الدماغ المهمة في تنظيم المزاج ووظائف أخرى للدماغ لا مجال لذكرها هنا.

لذلك ينصح الأطباء المرضى الذين يعانون من الإكتئاب بتناول مجموعة فيتامينات B وخاصة فيتامين B12.

والمواد الغذائية التالية غنية بفيتامين B12 وهي: السمك واللحم والبيض والحليب ولحم الطيور الداجنة، ناهيك عن أن الفطور المكون من الحبوب والقطاني Cereals مصدر جيد لمجموعة فيتامينات B. كذلك فإن هذه الفيتامينات متوفرة على أشكال أقراص تؤخذ عن طريق الفم.

أما بالنسبة للقهوة (الكافئين) فلا يوجد حتى يومنا هذا دراسة تدل على وجود علاقة بين الإكتئاب وشرب القهوة.

غير أنه بما أن المريض المصاب بالإكتئاب يشكو عادة من عدم المقدرة على النوم، فاني أنصح بعدم تناول القهوة في ساعات المساء وتحديداً قبل النوم، ما يزيد الحالة تفاقما، غير أن تناول القهوة جائز في ساعات الصباح.

## الإفرازات الطبيعية اليومية للمرأة

■ **ما هو الإفراز الطبيعي اليومي للمرأة؟ وكيف أعرف إذا كانت الإفرازات غير طبيعية؟ أتحسس من الفوط اليومية، وتسبب لي الحكة، وجربت أنواعاً عدة من الفوط فلم تناسبني، فما هو الحل؟**

**س.ل.ع**

**الخليل/ فلسطين**

● إفـرازات الجـهاز التناسلي للمرأة أمر ضـروري وطبيعي وليست حالة مرضياً، فلهذه الإفرازات وظيفة محددة ومهمة للغاية، إذ انها تؤمن رطوبة المهبل، كما تحتوي على سكر الغلايكوجين الذي يتفاعل مع بعض الميكروبات من أجل جعل تلك الإفرازات حامضية تنفع في قتل الجراثيم الضارة. والإفـرازات الطبيعية تمتاز بكونها بيضاء لزجة شفافة أو مائلة الى البني قليلاً، ولا ترافقها رائحة او حكة. في المقابل، إذا كانت المفرزات صفراء أو خضراء أو مضرجة بالدم ولها رائحة أو تترافق مع حكة، فمعنى ذلك انها غير طبيعية. وفي شكل عام يمكن تقسيم الإفـرازات الى بسيطة بحيث تؤمّن رطوبة المهبل، ومتوسطة اذا لوثت الملابس الداخلية، وإفرازات شديدة اذا استلزمت وضـع الفوط. وتتباين شدة الإفرازات بحسب المرحلة العمرية، وهي تزيد في فترة الحمل وإثر التهيجات، وتميل الى الاضمحلال بعيد سن اليأس، ويمكن بعض العقاقير ان تسبب تغيرات في الإفرازات. أما في شأن الفوط فيجب استعمال القطنية منها لأنها تمتص الإفرازات.

## التبول اللاإرادي عند البالغين

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**

**لي قريب يبلغ من العمر ١٦ عاماً (في الصف الحادي عشر)، وتكمن مشكلته في أنه يعاني من التبول اللاإرادي. ومؤخراً أصبحت تحدث هذه الظاهرة عنده مرتين في الأسبوع.**

**ما هو الحل إن تكرمتم؟ وجزاكم الله كل خير.**

**M.G**

**الخليل/ فلسطين**

● على الرغم من تطرقنا لهذا الاضـطراب في العدد الماضي من هذه الزاوية، وتلبية لرغبة السائل في هذا العدد، ارتأينا أن نتوسع في شرح هذه الظاهرة تعميماً للفائدة.

هناك اعتقاد شائع لدى كثير من الناس أن التبول الليلي اللاإرادي (سلس البول)، ظاهرة تصيب الأطفال فقط، غير أني أريد أن أشدد هنا على أن عدداً لا بأس به من المراهقين والأشخاص الأكبر سناً يعانون منه أيضاً.

وبشكل مبسط استطيع أن أعرف سلس البول الليلي بأنه اضطراب يبلل الطفل (أو الشخص) بسببه فراشه أثناء النوم دون الشعور بذلك. وهذه الظاهرة قد تحصل كل ليلة، أو مرة الى مرتين أسبوعياً.

وسلس البول الليلي واسع الانتشار، اكثر مما يعتقده الناس، فهو يصيب واحداً من كل ستة أطفال من الفئة العمرية خمس سنوات، وواحد من كل سبعة أطفال من الفئة العمرية سبع سنوات، وواحد من كل خمسة أطفال من الفئة العمرية عشر سنوات. أما فوق سن ١٥ عاماً فإن نسبة انتشاره تتراوح ما بين واحد من كل خمسين أو واحد من كل مئة شخص.

ونسبة انتشار سلس البول الليلي عند الأطفال الذكور أعلى منها عند الأطفال الإناث، في حين يتساوى الرجال والنساء في ذلك.

وتفسير أسباب سلس البول الليلي يكمن في أنه عند جميع الأطفال تحدث (تتطور) عملية السيطرة على وظيفة المثانة (كيس البول) أثناء النوم تدريجياً، وتستغرق وقتاً من الزمن. وعدد قليل فقط من الأطفال يكون باستطاعتهم التحكم بالبول ليلاً قبل سن الثالثة. لذلك نرى أن ظاهرة سلس البول الليلي شائعة حتى سن الثامنة. والتفسير العلمي لسلس البول الليلي، بعد هذه السن، هو التأخر في تطور المسالك العصبية التي تربط الدماغ مع المثانة، التي في نهاية الأمر لا بد من أن تنضج وتتطور وتكتمل.

وكان يعتقد سابقاً أن الطفل يبلل فراشه عمداً للفت الانتباه، أو للتعبير عن الاحتجاج على مسألة معينة، غير أن هذه النظرية قد استثنيت حديثاً.

وهنالك اعتقاد قوي جداً يرى أن العوامل الرئيسية التي تلعب دوراً مهماً في تعزيز التبول اللاإرادي الليلي عند الطفل هو العامل الوراثي، يليه العوامل التالية: القلق والكرب والتوتر والإمساك (إمساك الغائط) والتهاب مجرى البول وداء السكري وعدم كفاءة وظيفة الكلى،

لذلك من المهم مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات الطبية اللازمة لاستثناء العوامل العضوية، وخاصة في حال حدوث سلس البول في النهار أيضاً.

وتشير الأبحاث والدراسات الحديثة إلى أنه من النادر أن يبدأ الأطباء بعلاج ظاهرة سلس البول الليلي عند الطفل قبل سن السابعة، غير أنه هنالك دوراً مهماً يقع على عاتق العائلة، وهو عدم توبيخ الطفل، أو معاقبته على ذلك. وبالعكس يجب طمأنته بأن ما يعانيه من حالة التبول اللاإرادي شائعة بين الكثير من الأطفال، وهو ليس الطفل الوحيد الذي يعاني منها. لأنه في حال قيامهم بلومه ومعاقبته يؤدي الى شعوره بالذنب وعدم الثقة بالذات، والرؤية الذاتية المنخفضة (تقدير الذات المنخفض)، وهذا كله يؤدي الى تأخره في التخلص من ظاهرة سلس البول. وعلى العكس فإن العديد من الدراسات بينت أن سرعة تخلص الطفل من هذه الظاهرة تعتمد على مدى استعداد الأهل لقبول وتحمل هذه الظاهرة والتعامل معها كظاهرة عابرة وليست كارثة، وعدم تضخيم الأمور.

ويجب دعم الطفل معنوياً وتشجيعه على التغلب على هذه المشكلة بالحب والحنان والعطف وتعزيز الثقة بالنفس لديه، وذلك بالإيحاء له كل مساء، وقبل النوم، بأنه قادر على التغلب على مشكلته، ويجب مكافأته لقاء الليلة التي لا يبلل فيها فراشه، وتكون المكافأة إما معنوية كالمديح مثلاً، أو مادية مثل اعطاءه الهدايا.

وتعتبر مشكلة سلس البول الليلي لدى الكثير من الأهل ظاهرة تافهة ولا تستحق الاهتمام، في حين يعتبرها آخرون مشكلة مزعجة تهيمن على حياتهم العائلية، حتى أن البعض يلجأ الى تحفيظ طفل يبلغ من العمر السابعة أو الثامنة، دون الأخذ بعين الاعتبار ما يسبب ذلك من أزمة نفسية له لقيام إخوته بمعايرته والاستهزاء منه.. ناهيك عن أن الحفاظ يسلب الطفل الحافز للتغلب على ظاهرة سلس البول. لذلك فإنه يجب التوقف عن استخدام الحفاظ للأطفال بعد سن الرابعة. ويمكن تغطية الفراش بملاءة تشفط الماء بدلاً من ذلك.

ويجب التقليل من شرب السوائل ليلاً بشكل عام وتناول المواد الغذائية التي تحتوي على الكافيين بشكل خاص. إضافة الى التبول مرتين قبل الذهاب للنوم، تفصل بين كل فترة عشر دقائق.

أما العلاج بالأدوية فيتضمن إما إعطاءه الأدوية المضادة للاكتئاب، وذلك لتأثيرها الإيجابي على التخلص من سلس البول (وليس الاكتئاب)، أو بإعطاء الهرمون المضاد لإدرار البول المعروف باسمه العلمي Desmopressin والتجاري Minirin.

## توسيع فتحة العضو

■ **طفلي عمره ثلاث سنوات، منذ سنة تقريباً عملنا له جراحة توسيع فتحة العضو، وكان كل شيء على ما يرام، ولكن منذ حوالي الشهر بدأ ينقّط في سرواله وأحياناً أكثر من ذلك، راجعنا طبيباً مختصاً في المجاري البولية فأعطاه مضاداً حيوياً فلم يستفد منه، فهل الأمر عادي أم أن هناك شيئاً ما لا سمح الله؟**

**سائد.ل.ن**

**عمان / الأردن**

● لا أظن ان تنقيط البول او التبول في الثياب له علاقة بالعملية. هناك احتمالان: إما أن يكون السبب وجود التهاب في المجاري البولية ولهذا وصف له الطبيب المعالج المضاد الحيوي، أو ان المشكلة ناتجة من عوامل نفسية يجب عدم إغفالها.

## هرمون النمو

■ **أبلغ من العمر ١٩ سنة، طولي ١٦٣ سم، وأنا قصير القامة بين أخوتي وأقاربي. نصحني البعض بهورمون النمو، لكن لا بد من استشارة الطبيب، فبماذا تنصحني؟**

**ح. س**

**نابلس / فلسطين**

● الجينات الوراثية هي المسؤولة عن تحديد الطول.

وطولك مناسب، لذا أنت أقرب الى معتدلي القامة منه الى قصيريها. ان هورمون النمو يفيد في حال تدني مستواه في الجسم، وكذلك في حال عدم انغلاق مشاشات العظام. يؤسفني ان أقول لك إنك، على الأرجح، بلغت سناً أنغلقت فيها المشاشات، وبالتالي لا يمكنك الاستفادة من أخذ هورمون النمو. في كل الأحوال حبذا لو استشرت اختصاصياً في الغدد الصماء.

## الشرود في المدرسة

**■ ابني يعاني من مشكلة الشرود في المدرسة ما يسبب له تراجعاً في استيعاب البرنامج الدراسي وهذا ما يعرّضه لسخرية زملائه وتعنيف أساتذته، فما هو الحل؟**

**ام علاء**

**الزرقاء / الأردن**

● الشرود يعني ضعف قدرة الطفل على التركيز في أمر محدد خصوصاً أثناء عملية التعليم، وهذا بلا شك له أثر سلبي في التحصيل المدرسي. وهناك أسباب عدة لمشكلة الشرود: إما ان تكون المادة الدراسية صعبة، أو أن المدرس يشرح درسه بطريقة غير جذابة، أو أن الطفل يعاني من أزمة نفسية غالباً ما يكون أساسها عائلياً.

## التدخين

**■ أنا إمراة أبلغ من العمر ١٩ عاماً ولا أدخن أكثر من سبع سجائر يومياً. وأستخدم حبوب منع الحمل لأننا أنا وزوجي لا نخطط للحمل حالياً. فهل ذلك يشكل خطراً على صحتي.**

**ر.ك.س**

**الكرك / الأردن**

● كلما زاد عدد السجائر أو عدد مرات تدخين التبغ بجميع أنواعه، كلما زاد خطر وإحتمال الإصابة بمخاطر صحية. وهنا أود أن أقولها صريحة، ودون أي مبالغة، إن تدخين سيجارة واحدة أو إثنتين خلال ٢٤ ساعة كافٍ للإصابة بسرطان الرئة، وهذه الحقيقة مثبته علمياً وجاءت نتيجة دراسات وأبحاث عديدة، لا مجال للخوض بتفاصيلها هنا.

وقد بينت هذه الدراسات أيضاً أن أمراض الرئة المزمنة منتشرة بشكل كبير بين الأشخاص المدخنين منذ فترات طويلة.

وهنالك حقيقة يجب أن لا تغيب عن ذهننا، وهي أنه في حال كونك من المدخنين، وفي الوقت نفسه تستخدمين الأقراص المانعة للحمل، فإن إحتمال إصابتك بأمراض الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) يفوق النساء من غير المدخنات بثلاثين مرة.

وأود أن أطمئنك بأنه حتى لو كنت من المدخنين المزمنين، فإن التوقف عن التدخين سيقلل من خطر الإصابة بأمراض الجهاز الدوري بمعدل النصف.

## آلام المفاصل

**■ أنا شاب عمري ٣٠ عاماً، أعاني من آلام في مفاصل أصابع اليدين منذ سنتين، وتحصل دوماً ليلاً عند الذهاب الى النوم. علماً أنه لا يوجد تورم ولا احمرار ولا يزداد الوجع مع الحركة، وغالباً ما أستيقظ بسبب الألم، وإذا حملت شيئاً ثقيلاً فلا أستطيع تحريك أصابع اليدين إلا بعد انقضاء ٢٠ ثانية تقريباً، فما سبب معاناتي هذه؟**

**أبو محمد**

**قلقيلية / فلسطين**

● الوصف الذي نوهت به في رسالتك يشير على الأرجح الى معاناتك من مرض روماتيزمي يعرف بخشونة المفاصل، وهذا ما يفسر سبب الألم وصعوبة تحريك الأصابع. لذا لا بد من إجراء صورة شعاعية لأصابع اليدين، إضافة الى بعض التحاليل الدموية لكشف ملابسات الشكوى.



# أبو الفرج بن القف آخر عمالقة الجراحة في العهد القديم

إعداد: صالح صديق

**هو أمين الدولة أبو الفرج موفق الدين يعقوب بن القف .. ولد بمدينة الكرك الأردنية بتاريخ ٦٣٠هـ (١٢٣٢م) أيام حكم الملك الناصر يوسف بن محمد. وقد عُرف بذكائه وشغفه بالعلم والحكمة والفلسفة.**

خدم ابن القف بصناعة الطب في قلعة " عجلون "، وأقام بها سنين عدة، ثم عاد الى دمشق، وخدم في قلعتها. واستمر في ممارسة مهنته الطبية، اضافة الى قيامه بالتعليم والبحث والتأليف، حتى وفاته في عام ٦٨٥هـ (١٢٨٦م).

## مؤلفاته

ومن مؤلفاته كتاب: " الشافي " وكتاب: " جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع المرض " الذي ذكر فيه المغزى العام لحفظ الصحة والعناية والوقاية من الأمراض. وفيه يشير

أكثر من مرة الى كتابه "الشافي"،الذي ترجم الى اللغة اللاتينية. ولهذا المؤلف أهمية خاصة، بالنسبة لتاريخ علم الأجنة وعلم الأمراض النسائية والصحة العامة. وقال عنه المؤرخ الأردني الدكتور سامي حمارنة: "انه يشتمل على العديد من الأفكار الأصيلة والملاحظات الذاتية".

يحتوي الكتاب على ستين فصلاً، منها ثلاثة عشر فصلاً تهتم بالأجنة البشرية والعناية بصحة الطفل، من ولادته وخلال حياته، سواء أكان في صحته أم خلال سفره براً وبحراً.

كما اهتم ابن القف في كتابه هذا بكل العوامل المسؤولة عن ولادة الطفل، والوسائل، التي بواسطتها يتنبأ بجنس الجنين، وكذلك مظهر الطفل بالنسبة لأبويه أو أجداده، والوراثة والعلوم التطبيقية، وعلوم الحياة المقارنة.

وقد أشار بتعجب إلى الحقيقة التي تبيّن أن هناك والدين معوقين وبأطراف مبتورة يولد لهم أولاد كاملو الخلقة. وقد أكد بنفس الدرجة على الجنس (الذكر والأنثى) واشتراك الأم في تشكيل الجنين. وأوضح أن الأجزاء الجسدية المفصولة عن جسد الأم تتصل بالأجزاء المفصولة من الوالد، في السائل المنوي وفي الأنثيين، فجسد الجنين وجميع أعضائه تتشكل. وأضاف أن إنتاج الأعضاء الجنسية هي المسؤولة عن جنس الجنين.

ومن كتبه أيضا كتاب: "الأصول في شرح الفصول" و"شرح الكليات في كتاب القانون لابن سينا"، ومقالة في حفظ الصحة، إضافة إلى كتابه "العمدة".

ويعد كتابه "الشافي في الطب" من اهم كتبه العلمية والأدبية، ويتكون من اثنتي عشرة مقالة، وهو موسوعة طبية. ويعتبر د. حمارنه الكتاب الأول من نوعه، ولأكثر من ألف عام لم يؤلف كتاب مثله في الأردن. يتكون الكتاب من قسمين: القسم النظري ويقع في أربع مقالات: في حد الطب وتعريفه وأموره الطبيعية والخارجية. وفي الأسباب واللوازم، من جهة الصحة العامة والعمر والدلائل. أما القسم الثاني فيتكون من ثماني مقالات: في الحميات والسموم والانفعالات النفسية وأمراض عمليات الغذاء والتناسل وأمراض المفاصل.

ومن يطلع على كتابه "العمدة" يتضح له جليا أنه قد مارس علم التشريح. فهو يشترط على الجراح، قبل إجراء أي عملية جراحية أو معالجة عضو مصاب من جسم الإنسان، أن ينظر في أمور أربعة: أمزجته ووضعه وجوهره ورتبته في الحسّ. ثم يتحدث عن تلك الأمور الأربعة بالتفصيل، حديث العالم بتشريح جسم الإنسان، وكيفية اختيار الدواء المناسب المتمشي مع نوعية كل عضو. فمثلا يقول عن الحس: "وأما أمر الحسّ، فاعلم أن من الأعضاء ما هو قوي الحسّ كاللحم الأحمر، ومنه ما هو قليله كاللّحم الغددي. فما كان من الأعضاء من قبيل الأول، وحصل فيه ورم، راعينا في مداواته أمرين: أحدهما ألا نورد عليه أدوية شديدة اللدغ، لئلا يحصل منها وجع لا يطاق تداركه. والثاني: ألا نورد عليها مخدرا عند الاحتياج إلى استعمالها، وذلك لئلا يضعف حسّها أو يبطل".

ومن إشاراته كذلك قوله أثناء حديثه عن تشريح الشرايين والأوردة: "هذا قول فاسد من وجهين: أن التشريح قد دل على أن الأوردة تخالف الشرايين، فالشرايين مركبة من طبقتين، مثل شرايين الصدر لحركتها، والأوردة مركبة من طبقة واحدة". ثم يضيف: "طبقات الشرايين أصلب من طبقات الأوردة على ما ثبت في التشريح".

**شق الحنجرة .. من العمليات التي تدل على مهارته في علم التشريح**

واستطاع ابن القف أن يفسر علاقة الشرايين بالأوردة تفسيرا صحيحا، وذلك في أثناء حديثه عن مجاورة الشرايين للأوردة حيث يقول: "أما مجاورة أحدهما للآخر في أكثر المواضع، فلا يحتاج أحدهما إلى الآخر، وذلك ليربط أحدهما بالآخر، ولتستفيد الأوردة من الشرايين حرارة طابخة لما فيها، وحياة تسري فيها وفيما داخلها. والشرايين منها لطيف الدم وبخاريته، وذلك في المسام المفضية من أحدهما إلى الآخر الخفية عن الحس".

ووصف إبن القف في كتابيه: "الشافي في الطب" و"العمدة" توزيع الأوردة والشرايين، وارتباطها بعضها ببعض. كما أنه أدرك وظيفة الصمامات القلبية في السماح للدم أن يجري في اتجاه واحد. كما يقول إن الدم في الشريان

الرئوي والوريد يغذي الرئتين ويرطب ويهوي القلب بالهواء البارد. وغير ذلك من الإشارات.

ومن العمليات الجراحية التي قام بها ابن القف، والتي تدل على مهارته ومعرفته بعلم التشريح، عملية "شق الحنجرة" التي يقول بصددها للعاملين في مجال الجراحة: "إذا حصل ورم في الحلق أو في المريء، وتعذر إدخال الهواء البارد إلى جهة القلب، وخفت على العليل الهلاك، ولم يكن في الرقبة آفة، فشق حينئذ قصبة الرئة". ثم يوضح كيفية عمل ذلك فيقول: "تمد الحلق بصنارة، ثم شق حتى تظهر العروق والشرايين التي هناك، ثم بعد هذا شق الغشائين والغضاريف، ثم اترك ذلك إلى حين تصلح العلة، ثم تجمع شفتي الجلد، وتخيط وتداوي بما يلحم ذلك، ولا تتعرض لخياطة الغضروف أصلا، والله اعلم".

## مكانة ابن القف في علم الجراحة

اعتبر ابن القف آخر العمالقة الذين أضافوا وأبدعوا في الجراحة. ولعل أول إبداع هو إدخال كلمة جراحة بدل صناعة اليد، وجراح أو جرائحي للجراح، فسمى كتابه "العمدة في الجراحة" وكان مخصصا للجراحين وكيفية ممارسة المهنة. ويقول في مقدمة كتابه: "وبعد فقد شكا لي بعض جرايحية زماننا قلة اهتمام أرباب هذا الفن بأمر هذه الصناعة وأن واحداً منهم لم يعرف سوى تركيب بعض المراهم، وإضافة مفرداتها بعضها إلى بعض، وأنه لو سأله سائل ما هذا المرض الذي تعالجه؟ وما سببه؟ ولم تداويه بهذه المداواة؟ وما قوة كل واحد من مفرداتها؟ وما الفائدة في تركيب هذه المفردات؟ ولم لا تستعمل هي بمفردها؟ لم يكن عنده ما يجيبه عن ذلك سوى أنه يقول رأيت معلمي، وهو يستعملها في مثل هذه الصورة فاستعملتها. ثم قال، وهذا خطأ زائد، لما عرفت من تركيب الأمراض والأسباب والأعراض وأنه لا بد للمعالج من معرفة ما يعالجه، ثم اعتذر بأنه ليس لهم كتاب يرجعون إليه في هذا الفن بحيث أن يكون جامعاً لما يحتاج إليه صاحب هذه الصناعة، ثم سألني سؤالا كثيرا أن أصنف له كتابا في ذلك، وأن أذكر أولا حد هذه الصناعة، ثم أذكر ما يحتاج إليه من الأمور الطبيعية، التي هي مبادئ الصناعة، واذكر علامة غلبة مادة ما الموجبة للأورام التي هي مطالب صناعته، ثم اذكر كيفية حدوث تلك الأورام ثم تقاسيمها على سبيل التفصيل".

أي أنه أول كتاب مخصص للجراحة، ثم يحدد معنى الجراحة في المقالة الأولى في حد الجراحة "الجراحة ينظر بها في تعريف أحوال بدن الإنسان من جهة ما يعرض بمظاهره من أنواع التفرق في مواضع مخصوصة، وما يلزمه وغايتها المادة العضو إلى الحالة الطبيعية الخاصة به".

ثم يقول: "واعلم أن هذه الصناعة لها مطالب ومبادئ، فمبادئها الأخلاط والأعضاء من الأمور الطبيعية، الناظر فيها الطبائعي والمطالب معرفة الأورام والقروح وأنواع التفرق الحاصل في الأعضاء الظاهرة". وتحدث عما يجب أن يعرف الجراح "يجب على الجرائحي قبل معالجة العضو أن ينظر في أمور أربعة: مزاجه، ووصفة ما جوهره، ورتبته في الحس. أما مزاجه الطبيعي فإنه متى عرفته عرفت كيفية الدواء المستعمل في المداواة، لأن المداواة بالضد على ما عرف في علم الطبيعة، وأما جوهره ما علم أن من الأعضاء ما هو مجوف، ومنها ما هو مصمت ومنها ما هو متخلخل ومنها ما هو متكاثف".

ثم يتحدث عن أنواع التفرق وهي ثلاثة: طبيعي كفتح الطبيعة للخراجات، وإرادي كفتحها بالحديد وغيره، وفصد العروق والحجامة، وغير طبيعي كالشجات وضرب السيف والسهام.

ويتحدث في مرة أخرى عن التفرق على أنه نوعان: بسيط ومركب، والمراد بالبسيط أن لا يكون قد ذهب من جوهر العضو شيء، والمركب هو أن يكون قد ذهب منه شيء.. والأول له علاج عام وعلاج خاص، والعام قد حصره الأطباء في أربعة أنواع، أحدها جمع ما قد تفرق، وذلك لأن الغرض من علاجه عود العضو إلى اتصاله الأول، وتارة يكون بالخياطة وتارة يكون بأن يجعل شفتي الجراحة في فم شيء من الحيوان، كما يعمل بالنمل الطائر، فإنه يفتح فاه ويلقم بشيء من أجزاء الترب عند تفرق اتصاله، ثم يقص رأس النمل ويترك على ما هو عليه ويبقى فمه مطبوقاً وتارة يكون بالعصب. ولا شك أن هذه طريقة مبتكرة تستعمل في أيامنا هذه بالملاقط.

كما يتحدث عن ضرورة النظافة: "أن يحترز من وقوع شيء بين شفتي الجراحة فإنه يمنع التقائهما وذلك الشيء إما شعر أو دهن وإما غبار". ◆◆



# الانطواء لدى الأطفال يضعف شخصيتهم

إعداد: أحلام ياسين

**لا تقتصر حالة الانطواء على الكبار، فحسب، بل تصيب الأطفال والمراهقين، كذلك، الذكور والاناث، على حد سواء، مما يؤثر في توافقهم الشخصي والاجتماعي والمدرسي.**

**فما أسباب هذا المرض النفسي عند الأطفال؟ وما هي سبل العلاج؟**

عرّف علماء النفس الانطواء، بأنه حالة نفسية تصيب الأطفال لأسباب خلقية ومرضية، أو لأسباب تربوية، أو لظروف اقتصادية. ويظهر هذا المرض في الفئة العمرية من سنتين إلى ثلاث سنوات. وقد تستمر لدى بعض الأطفال حتى المدرسة الابتدائية. ويمكن أن تظهر فجأة في المرحلة الابتدائية، حينما يزداد احتكاك الطفل وتفاعله الاجتماعي مع أقرانه ومدرسيه. وقد تستمر معهم هذه الحالة في الكبر.

وهذه المشكلة –الإنطواء– غير شائعة كثيراً، وإن كانت نسبتها لدى الإناث أعلى من نسبتها لدى الذكور. وكثيراً ما يُساء فهم الإنطواء.. فالبعض يلوم الطفل على انعزاله، ويرى في ذلك بلادة وجبناً وانكماشاً لاداعي له، بينما البعض الآخر يحبذ هذا السلوك ويرى في صاحبه طفلاً عاقلاً ورصيناً ومقبولاً اجتماعياً وغير مشاغب. والحقيقة عكس ذلك تماماً.. فالطفل المنطوي طفل بائس عاجز عن التفاعل الإجتماعي، أو التعامل مع زملائه، ولا يشاطرهم ألعابهم. وتكمن المشكلة في استمرار الطفل على هذا السلوك حتى يكبر، مما يعوق

نموه النفسي، وخاصة في مرحلتي المراهقة والشباب، وقد يتفاقم الوضع إلى العزلة التامة، التي يصعب معها التأقلم، ويدخل فيما يعرف بالإضطراب شبه الفصامي.

ويظهر الإنطواء في شكل نفور من الزملاء أو الأقارب، وامتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو حديث، وأحياناً يخالط الطفل المنطوي أطفالاً يشبهونه في الإنطواء، ويكون الحديث بينهم مقتضباً، كما يظهر في شكل الإلتزام بالصمت وعدم التحدث مع أقرانه. وقد يكون الإبتعاد عن المشاركة في الاجتماعات والرحلات والأنشطة الرياضية مظهراً من مظاهر الإنطواء.

## أسباب المشكلة

يتوقف إصابة الطفل أو المراهق بظاهرة الانطواء على التفاعل بين درجة استعداده الوراثي، وحجم الضغط الذي يواجهه في الحياة.

ولا يعود الإنطواء إلى تأثير البيئة وعوامل التنشئة الإجتماعية، فحسب، بل يرتبط أيضاً بالوراثة، من حيث التكوين البيولوجي للفرد، والوظائف الفسيولوجية للقشرة الدماغية.

فالفرد، الذي يتمتع بدرجة استثارة سريعة وقوية نسبياً، غالباً ما ينزع إلى ممارسة سلوكية ذات صبغة إنطوائية. ويشير الإنطواء المتطرف إلى وجود مشكلات نفسية أكثر تعقيداً وشمولاً لدى الطفل. كما قد يشير إلى واقع الطفل غير السار، مثل الفشل المستمر في المدرسة.

وللإنطواء أسباب كثيرة منها:

- الشعور بالنقص بسبب عاهة جسمية أو بسبب ما يسمعه الطفل عن نفسه منذ صغره بأنه، على سبيل المثال، قبيح الشكل، وأنه محروم بسبب فقره، ونتيجة لما يتعرض له من مشكلات تقلل من قيمته، ولايجد الإستحسان الذي يستحقه من أفراد أسرته، مما يشعره بعدم كفاءته، وبالتالي فقده للثقة في نفسه، فيصبح إنطوائياً.
- إفتقاده الشعور بالأمان نتيجة لاهتزاز الثقة بغيره وخوفه منهم.
- إشعار الطفل بأنه تابع لمن هم أكبر منه. وفرض الرقابة الشديدة عليه، يشعره بالعجز، عند القرارات المتعلقة به من والديه، دون أخذ رأيه أو مشاورته.
- تقليد الوالدين: فقد يكون الأطفال المنطوون أبناء آباء منطوين، وبالتالي يقلدونهم في انطوائهم. كما أن دعم الآباء لإنطواء أبنائهم، باعتباره أدباً وحياء من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه المشكلة.
- الانتقال الى موطن غير موطنه مع ما يترتب عن ذلك من اختلاف في العادات والتقاليد.
- اضطرابات النمو والمرض الجسدي: فإضطراب اللغة يدفع الطفل إلى تجنب الآخرين وعدم التفاعل معهم. كما أن إصابة الطفل بالحمى الروماتيزمية، أو الإعاقة الشديدة، تمنعه من الإندماج والإختلاط بمن هم في مثل سنه، فلا يجد مخرجاً من ذلك سوى الإنعزال والانطواء عن نفسه.
- الفقدان المبكر للحب والحنان: أكدت دراسات عديدة وجود علاقة بين الفقدان المبكر للحب وبين الإنطواء عند الطفل، واتضح أن انفصال الوالدين، بسبب عدم التوافق الزواجي، يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإنطواء والعزلة عند الطفل، أكثر مما يحدث عند فقدان أحد الوالدين بسبب الوفاة.

**الطفل المنطوي طفل بائس عاجز عن التفاعل الاجتماعي أو التعامل مع زملائه**

## علاج الانطواء عند الطفل

ينبغي أن يؤخذ بالحسبان أن الطفل الإنطوائي حساس حساسية مفرطة او يكون بحاجة شديدة لأن نعيد إليه ثقته بنفسه، وذلك بتغيير نظرته تجاه نفسه، وبقبول بعض النقائص الخلقية التي يعاني منها، وأن نعمل على تنمية شخصيته وتعزيز قدراته. وكي يتحقق ذلك يجب إتباع الآتي:

- يجب أن يشعر الطفل المنطوي بالحب والقبول، لذا ينبغي التعرف عليه وفهمه فهماً عميقاً، ودراسة حالته الصحية والإجتماعية وظروفه العائلية وعلاقته بأسرته، وهل هو يعاني فعلاً من الإنطواء، أو هو واهم، ومساعدته على التخلص من ذلك ومساعدته على بناء شخصيته



**العائلة السعيدة المتفاهمة تخرج الطفل من انطوائه**

وإستعادة ثقته بنفسه.

- إذا كان سبب شعور الطفل بالنقص هو إعتلال أحد أعضاء جسمه، ينبغي تدريب العضو المريض، لأن عملية التدريب تزيد من قوته، ما قد يخلصه من شعوره بالنقص.
- تهيئة الجو، الذي يعيش في كنفه الطفل، كي يشعر بالأمن والطمأنينة والألفة مع المحيطين به من الكبار، الأمر الذي يساعده على الافصاح عما في داخله من مخاوف وقلق، ومساعدته على حلها. وهذا لا يتم إلا إذا شعر بالقبول والتقدير.
- عدم تحميل الطفل فوق طاقته، حتى لا يشعر بالعجز، ما يجعله يستكين ويزداد عزلة عن الناس، ويجب على الأهل والمدرسين أن ينموا قدراته، وتكليفه بالأعمال التي تناسب هذه القدرات وسنوات عمره.
- تشجيع الطفل على قبول الآخر، وحثه على تكوين صداقات مع أقرانه، وتنمية مواهبه، كالرسم والأشغال اليدوية، لتكون دافعاً له على توكيد ذاته وتعزيز ثقته بنفسه.
- حث الطفل على الاعتداد بنفسه، وعدم تدليله. وهاتان الصفتان خير وسيلة للوقاية والعلاج من الانطواء، لأن الطفل المدلل كثير الاعتماد على والديه، ويبدو عاجزاً عن الاعتماد على نفسه، وغير ناضج من جهة الانفعال، وسهل الانقياد، فيصبح سلبياً خجولاً. لذا يجب عدم تدليله كي يستعيد ثقته بنفسه عن طريق تشجيعه على الاعتماد على الذات.
- اكتشاف عوامل القوة في قدراته وشخصيته في جو من الدفء العاطفي والأمن والطمأنينة، سواء في المنزل أو المدرسة، والاختلاط بجماعات صغيرة من الأقران في المدرسة أو النادي والإندماج معهم، والشعور بأنه فرد منهم.
- إشراك الأطفال المنطوين في الأنشطة والفعاليات الجماعية، وتمكينهم من القيام بمبادرات ايجابية، عبر تكليفهم بالقراءة الفردية أمام زملائهم في غرفة الدرس، وذلك لمساعدتهم على تخفيف حدة عزلتهم شيئاً فشيئاً، للتخلص من هذه المشاعر السلبية نحو المجتمع والفرد.◆◆

# التربية والتواصل الجيد مع الأطفال

د. ايمان حسين شريف
اختصاصية في الصحة العامة



**علاقة الوالدين مع أبنائهم من أهم وأجمل العلاقات، خاصة إذا كانت مبنية على الاحترام والمحبة والتواصل الجيد. فالتواصل بين الوالدين والطفل مهم جدا، لا سيما في هذا العصر، حيث أصبحت طريقة تفكير أطفالنا متأثرة بالتكنولوجيا المتقدمة والأحداث المختلفة التي تحيط بعالمنا، كما تلعب وسائل الإعلام دورا كبيرا في كيف يفكر الأطفال ويتحدثون.**

يعرف التواصل بأنه وسيلة لإرسال أو توصيل معلومة أو رسالة من شخص إلى آخر. وهناك عدة طرق لتوصيل الرسالة، تتضمن التخاطب اللفظي، أو عن طريق تعابير الوجه أو إيماءات اليدين.

فالتواصل الفعال مع أطفالنا هو فن على الآباء والأمهات ضرورة تعلمه واكتسابه. تقول الباحثة فكتوريا كندل هودسون وخبيرة علم النفس سورا هارت في كتابهما "آباء محترمون، أبناء محترمون: سبعة وسائل لتحويل

الاشتباكات إلى اتفاقيات": إن الوسيلة الوحيدة لتفادي اشتباكات الآباء مع أبنائهم هي أن يغير الآباء طريقة التعامل مع أبنائهم بدلاً من استعمال السلطة والنفوذ، وعلى الأبناء أن يستفيدوا من القوة لبناء أساس أسري متين يتميز بالتفاهم والتعاون".

## تواصل فعال

**لماذا يعد التواصل الفعال بين الوالدين وأطفالهم مهما؟**

إن فتح قنوات اتصال فعال مع الأطفال مهم جدا، لا بالنسبة للأطفال فقط، ولكن لجميع أفراد الأسرة.

فالتواصل الجيد مع بعضهم بعضا يبني علاقة متينة بين الآباء والأمهات وأطفالهم. والاستماع هو المهارة المطلوبة بغية تمكين الاتصال الفعال، خاصة أن التواصل لا بد أن يكون مبنيا على اجتهاد من الوالدين والطفل. يتواصل الأطفال معك بالطريقة التي يشعرون أنك تتواصل بها معهم. وعلى سبيل المثال، إذا كان طفلك يشعر أنك لم تصغِ إليه، أو لا تولي اهتماما له، فقد يشعر بالانزعاج أو بخيبة الأمل. أو إذا كان رد فعلك على ما يقوله مبالغا فيه أو مخيبا لأمله، فقد يختار الطفل الامتناع عن التعبير عما يجول بخاطره، أو ما يشعر به. هذا رد فعل طبيعي، لأنك بينت له عدم الاهتمام بما يقوله، أو عدم الرد بشكل يشجع الطفل على قول المزيد من شأنه أن يجعل طفلك حذرا جدا في كم المعلومات التي يتبادلها معك مستقبلا. ومن المهم الحفاظ على علاقة مبنية على الشفافية والثقة مع طفلك، خاصة إن كل والد يريد أن يعرف أن طفله آمن وصحي. وهذا لن يكون ممكنا إلا من خلال الحفاظ على قناة اتصال مفتوحة ومرحبة بطفلك في كل وقت.

> **توظيف نفوذ الآباء لبناء أساس أسري متفاهم بدلا من التسلط على الأبناء**

## أمثلة لطرق التواصل

يتجاوب الآباء والأمهات مع مشكلات أطفالهم بأساليب مختلفة. والسيناريوهات التالية توضح بعض هذه الطرق. يا ترى ما السيناريو الذي يقارب كيفية ردك على طفلك إذا كنت في وضع مماثل؟

- الطفلة مريم عمرها عامان، ذهبت مع والدتها إلى مركز التسوق. غابت مريم لفترة قليلة تلعب مع أطفال آخرين حين كانت أمها تشتري بعض البضائع. عادت مريم وهي تبكي بكاء شديدا تريد أن تشكو من الطفل الذي ضربها. أسكتتها والدتها وصرخت في وجهها قائلة: "كفي عن البكاء وابقي هادئة ولا تكوني كثيرة البكاء".
- أحمد، البالغ من العمر ١٦ شهرا، كان مع والدته عند الطبيب، وفي غرفة الانتظار صعد أحمد فوق كرسي عال وهو يحاول القفز منه. ضحكت والدته بصورة تبدو أنها محرجة من الموقف وقالت له: "ستؤذي نفسك يا حبيبي". كانت استجابة ابنها أحمد أنه قذفها بإحدى لعبه لكي تسكت عنه.
- خالد، عمره ٣ سنوات، أراد أن يفتح الفرن، حيث كانت والدته في المطبخ تطهو الطعام. كان الفرن حارا جدا. بهدوء شديد انحنت الأم حتى أصبح نظرها في مستوى نظر خالد، وسألته "هل تريد أن تفتح باب الفرن؟ إنه ساخن جدا وسوف يؤذيك، لماذا لا تساعدني بفتح هذه العلب، أثناء طبخي الطعام. وبهذه الطريقة أتمكن من الانتهاء بسرعة ويتسنى لنا بعد ذلك اللعب سويا".
- سميرة، ذات ١٦ ربيعا، أصبحت خجولة وسريعة التهيج. بدأت التهرب من المدرسة وتخشى الخروج من المنزل. أصيبت والدتها بالقلق وأصبحت تبكي جل الوقت معتقدة بأن هناك شيئا سيئا أصاب ابنتها. سميرة كانت تمر بمرحلة المراهقة وأول تجربة طمث، وكانت تشعر بالخجل كأنها ارتكبت خطأ ما، كانت تعتقد سميرة أن نزفها كان نوعا من العقاب لها. ولذلك خافت أن تخبر والدتها، لأنها بكل تأكيد لن تفهمها. كوالدين، قد نكون مررنا بحالات مشابهة مع أطفالنا. وتختلف طريقة التفاعل والتواصل مع أطفالنا اختلافا كبيرا من أسرة إلى أسرة ومن طفل إلى طفل باختلاف أسلوب وشخصية الطفل. ما يهم هنا أن الطرق المختلفة للتفاعل هي الأساس لدى فعالية وصحة العلاقة بين الطفل ووالديه. تماما مثل أي علاقة، بناء علاقة إيجابية مبنية على المحبة بين الأم والأب والطفل يتطلب الجهد والعمل لجعلها قوية وناجحة. فتربية الأطفال من إحدى أصعب الوظائف وتتطلب الحفاظ على علاقة وثيقة وقنوات

اتصال مفتوحة، من أجل ضمان التواصل بين الوالدين والطفل إلى أن يشتد عوده.

## عواقب عدم التواصل

**ما عواقب عدم التواصل الجيد مع أطفالنا؟**

إن عدم التواصل الفعال مع أطفالنا يمكن أن يؤدي إلى النتائج التالية:

- الأطفال الذين لا يشعرون بدفء أو برعاية آبائهم أكثر عرضة لتدني احترام الذات، ويمرون بالمشكلات العاطفية ويتأثر أداؤهم في المدرسة. وتشير البحوث إلى أنهم أكثر عرضة لتعاطي المخدرات، أو المشاركة في السلوك المحفوف بالمخاطر أثناء فترة المراهقة وبداية مرحلة البلوغ.
- الأطفال الذين لا يشعرون بأن آباءهم يستمعون إليهم سوف يكتمون مشاعرهم. وهذا قد يؤدي إلى الاكتئاب أو إلى التمارض بشكاوى غير مبررة. وقد يلجأ الطفل إلى الكذب أو محاولة لفت النظر بطرق مختلفة لكي يجعل والديه ينتبهان له.
- إذا كان الوالدان لا يتواصلان بتفاعل مع الطفل، فقد يضطر الطفل إلى إعطاء معلومات مضللة للوالدين وذلك لتجنب أي مواجهة أو عقاب.

## دور الآباء

**ما دورنا كآباء وأمهات في بناء علاقة قوية وتواصل جيد؟**

علينا أن نعد أطفالنا منذ الصغر لخوض حياتهم المستقبلية. ومن الصعب أن ندرك كيف يفكر أطفالنا إذا لم نفتح قناة اتصال جيدة معززة بالشفافية والاحترام. وينصح الخبراء أن نساعد أطفالنا على تعلم المهارات اللازمة لخلق عالم يشمل التعاون والتفاهم الحقيقي لإحلال سلام دائم وعلاقات مستدامة مع أطفالنا. وكما قيل في الحديث الشريف ما معناه: لاعبوهم سبعا وأدبوهم سبعا وصادقوهم سبعا، وستكون النتائج مثمرة جدا.

## خمسة أسئلة للتفكير

١. إلى أي حد تعتقد أنك تستطيع أن تفهم طفلك؟
٢. هل تشعر أن طفلك يحس بالأمان؟
٣. هل يثق طفلك بك ويبثك أدق أسراره؟
٤. هل تستطيع أن تعرف متى يكون طفلك غير مرتاح أو منزعج؟
٥. كم مرة أسكت طفلك أو طلبت منه التزام الهدوء من دون الاستماع إلى ما يريد قوله؟

## اقتراحات جيدة

- وصل لطفلك أنك مهتم جدا بما يقوله لك فاستمع إليه بدقة، كما يجب عليك أن تشعره أنك ستكون بجانبه إذا احتاج إلى أي مساعدة.
- إذا كان طفلك يريد أن يتحدث معك، تأكد من أن تقدم له كل ما تملكه من تركيز.
- حاول دائما التجاوب مع طفلك، وتأكد أنك تعطيه وقتا خاصا للجلوس والتحدث مع بعضكم بعضا. فالتضحيات الصغيرة مثل إغلاق التلفزيون للاستماع لطفلك لن تكلفك كثيرا.
- تأكد من أنك تستمع إلى كل ما يقوله طفلك، وحاول أن تبين له أنك تستمع إليه وأنك مهتم بكلامه.
- تأكد من أنك دائما تسمح لطفلك أن يكمل حديثه إلى النهاية دون أن تقاطعه، قبل اتخاذ أي افتراضات أو استنتاجات. وإذا لم تفعل ذلك لن يخبرك طفلك بكل الحقائق.
- عندما تريد التحدث مع طفلك، تأكد من أنك تنحني حتى تكون في مستواه. وإذا كنت تتحدث مع طفلك وأنت تقف فهذا سيفزع طفلك تماما. فالإشارة واضحة أنك الأقوى أو الأكبر في حواركما.
- إذا كان طفلك يريد أن يتحدث معك في شيء خاص، تأكد أن تفعل ذلك في غرفة هادئة. لأن أفضل محادثة بينك وبين طفلك تكون في مكان هادئ وخاص.
- إذا كان طفلك يقول لك شيئا ما، حاول أن تبدي شعورك إزاء ما قاله، فالاستماع لا يعني عدم التفاعل.
- لا تحاول انتقاد طفلك مهما كان يقول لك، فهذا سيجعله حذرا أو قد يكون شحيحا في المعلومات.
- اجعل قنوات الاتصال مفتوحة قبل الميلاد الأول لطفلك. ولا تفقد تلك الفرصة الذهبية لكسب محبة طفلك وثقته بك منذ وقت مبكر من عمر طفلك.◆◆

# غرائب وطرائف التحية والزواج عند بعض الشعوب

اعداد: سميرة سليمان

**لكل شعب عاداته وتقاليده التي تميزه عن باقي الشعوب، إلا أن بعض هذه العادات يشوبها كثير من الطرافة، وبخاصة طقوس الزواج أو توديع الموتى أو حتى تبادل التحية بين الأفراد.**



وفي بلاد التبت في وسط آسيا تكون التحيّة لدى بعض القبائل بإخراج اللسان، وترد التحية بالمثل. وفي الهند إذا أراد شخص أن يحيي آخر شد أذنه بيده، فإذا كانت الشدة خفيفة دل ذلك على ضعف الصداقة بينهما والعكس صحيح. أما سكان المحيط الهادئ فيدنو أحدهما من الآخر ويلصق أنفه في أنفه لفترة من الزمن، تطول كلما كان السلام حاراً. وفي هندستان يتبادلون التحية بأن يقبض كل منهما على لحية الآخر. وفي موريتانيا يكون السلام باليد معناه الاحترام والوقار. إلا أن جبال الهملايا لها أسلوب غريب، حيث تكون التحية بأن يحك

أحدهما "ظهره بظهر الآخر".

لكن في الصين اذا تقابل شخصان ولم يمض على افتراقهما مدة طويلة، يتصافحان بأن يأخذ كل منهما يد صاحبه، ويضعها على قلبه قائلاً: "أيزم". أما إذا تلاقيا بعد فراق طويل فإنهما يجلسان على ركبتيهما (كل في مواجهة الآخر) وجباههما ملتصقتان بالأرض ويكرران نفس اللفظ السابق.

وفي أوكرانيا هناك عيد اسمه عيد المساخر، والاحتفال به يكون بصفع الوجوه، ويقف الرجلان ويبدءان بصفع بعضهما البعض على مرأى ومسمع من الناس. وقد تستمر هذه المزحة الخفيفة ساعات طويلة. أما دور الجمهور فهو التصفيق والتصفير والتشجيع والهتافات .

والأغرب من ذلك يحدث في جزر الفلبين، حيث يرفع الشخص الذي يؤدي التحية رجله بوجه الشخص المحيا ويمرغها في وجهه.

## غرائب الزواج

تعيش في جنوب الهند قبيلة تسمى "تودا"، وفي هذه القبيلة تعمل العروس من خلال حفل زواجها على أن تقدم لزوجها أسمى أعمال الطاعة والولاء والوفاء، حيث تزحف الى عريسها على ركبتيها ويديها إلى أن تصل راكعة اليه، والناس ينظرون إليها، ثم يأتي العريس ليبارك عروسه وذلك بوضع قدمه على رأسها.

وفي منطقة "بابو" في غينيا عندما تبلغ الفتاة سن الزواج تدخل إلى بحيرة أو بركة تسبح فيها، والناس يراقبونها، فيقدم لها الشبان كل واحد قطعة من الثياب، والقطعة التي تأخذها وتلبسها تدلل بها على إعجابها بالشاب الذي قدمها لها فيتزوجها فوراً.

وتعيش في جنوب المحيط الهادي قبيلة تسمى "نيجير يتو". ومن طقوس الزواج لديها ذهاب الخطيبين إلى عمدة القرية، الذي يقوم بمسك رأسي العروسين ودقهما بعضهما بعضاً، وعندها يكون الزواج قد تم رسمياً.

وهدية الزوج لعروسه تكون من نوع مختلف في جزيرة "هاو" في المحيط الهادي، حيث يقوم العريس بتقديم المهر لعروسه الجميلة "عدد كبير من الفئران". وإذا كانت العروس غير جميلة فإن عدد الفئران يكون قليلاً، وكلما ازدادت جمالا ازداد عدد فئرانها.

ومن طقوس الاحتفال بزفاف الفتاة في بورما أن يأتي رجل عجوز ويطرح العروس أرضا ويقوم بثقب أذنيها، فإذا تألمت لا تقدم لها المساعدة، ويتم ذلك على إيقاع الفرقة الموسيقية، التي تنهمك في العزف كلما توجعت الفتاة أكثر.

أما في إيطاليا فيبدأ الاحتفال الطويل منذ الصباح، ويمتد إلى ساعات صباح اليوم التالي. وفي الخطبة يهدي العريس عروسه خاتما من الألماس "الذي يدل على الحب الشديد" لأنهم يعتقدون أن الألماس صنع من لهيب الحب.

وفي بعض مناطق إيطاليا يذهب العريس إلى منزل عروسه سيراً على الأقدام، ثم يصطحبها لإتمام العرس. وخلال سيرهما في الشارع يلحق بهما الناس ويضعون في طريقهما بعض الأشياء التي لها دلالات. فعلى سبيل المثال قد يضعون مكنسة على الأرض، فإذا لاحظتها العروس فإن ذلك يدل على أنها ستكون ربة منزل جيدة. كما أنهم يضعون طفلاً، فإذا لاحظه العريس يدل ذلك على أنه سيكون هو وزوجته آباء جيدين، وإذا لاحظا متسولاً فذلك يدل على أن العريس كريم وسخي.

وفي بعض مناطق إيطاليا الجنوبية يقوم الزوج بتحطيم مزهرية أو قطعة زجاج بقوة، قبل أن يذهب هو وزوجته إلى غرفة النوم، مشدداً على أن تتحول المزهرية إلى أكبر عدد ممكن من القطع، لأن عدد القطع يدل - في اعتقادهم - على عدد السنوات السعيدة التي سيعيشها الزوجان.

وفي اقليم "موسكات" بشبه الجزيرة العربية ترتدي المرأة "نقابا" مصنوعا من الصلب، حتى تتذكر دوما أنها أسيرة زوجها.

وفي بلاد اليونان القديمة كانت النساء يحسبن أعمارهن، منذ يوم زفافهن وليس حسب تاريخ الولادة.

أما في قبيلة "مياد" الصينية فيقوم أهل العروسين بذبح دجاجة، وبعد طبخها ينظرون إلى عيون الدجاجة فإذا كانت العينان متشابهتين، فهذا يعني أن الزواج سيكون موفقا، وإذا لم تكن العينان متشابهتين فإن

الزواج سيكون فاشلا.

ومن غرائب عادات الزواج عند الصينيين، أن يتم عقد الخطبة من دون أن يرى العروسان بعضهما، فإذا تم الإتفاق يقوم أهل العروسة بتزيينها ثم يضعونها في محفة خاصة ويغلق عليها الباب، ثم يحملونها إلى خارج البلدة ومعها بعض أهلها، الذين يقابلون الزوج هناك ويعطونه المفتاح، فيقوم بفتح المحفة ويراها، فإذا أعجبته أخذها إلى منزله وإلا ردها إلى قومها.

أما في مقاطعة التبت، فعند اختيار الزوج للزوجة يقوم بعض أقارب العروس بوضعها في أعلى شجرة ويقيمون جميعاً تحت الشجرة مسلحين بالعصي. فإذا رغب أحد الأشخاص في اختيار هذه الفتاة عليه أن يحاول الوصول إليها، في حين يحاول الأهل منعه بضربه بالعصي، فإذا صعد الشجرة وأمسك يديها عليه أن يحملها ويفر بها، وهم يضربونه حتى يغادر المكان، ويكون بذلك قد ظفر بالفتاة وحاز على ثقة أهلها.

والوضع يختلف في مدينة "بوندا يورجاس" حيث تختبر العروس عريسها بوضعه في إمتحان قاس وصعب، فهي تصحبه إلى الغابة وتشعل النار وتكوي ظهره العاري، فإذا تأوه أو تألم من الكي ترفضه ولا تقبله عريساً لها.

ويحظر على العروس فى أندونيسيا أن تطأ بقدميها الأرض يوم زفافها، خاصة عندما تنتقل من بيت أهلها إلى بيت زوجها. لذا يُجبر والدها على حملها من بيته إلى بيت عريسها على كتفيه مهما طالت الطريق.

ومن عادة الزواج في ملاوي أن الرجل إذا أحب فتاة فإنه يأتي ويمكث وينام في بيت الحبيبة بعد موافقتها، ويبقى ويعيش معها مدة عامين دون أن يمسها. فإذا راقت له خلال هذه الفترة التجريبية يتزوجان، أما إذا كان مخلاً بالأدب فإنها تطرده على الفور.

وفي الأقاليم الريفية يذهب العريس ليلة زفافه إلى منزل عروسه، ويجرها من شعرها إلى أن يوصلها إلى مكان الإحتفال.

وتُجبر العروس لدى قبيلة "جوبيس" الأفريقية على ثقب لسانها ليلة الزفاف، حتى لا تكون ثرثارة ويمل منها زوجها. وبعد ثقب اللسان يتم وضع خاتم خطبة فيه يتدلى منه خيط طويل يمسك الزوج بطرفه، فإذا ما ثرثرت الزوجة وأزعجت زوجها يشدّه شدة واحدة لوضع حد لثرثرتها وكثرة كلامها.

وفي موريتانيا تقوم زميلات العروس ونساء من مختلف الأعمار، وفي غفلة من أصحاب العريس، بإخفاء العروس في مكان مجهول، ويشرع العريس بالبحث عنها مع أصحابه. فإذا وجد العريس عروسه أتى بها وهو يتصبب عرقا وأدخلها الحي في موكب. وهي عادة مباركة حسب السائد، لأنها تقيس مدى حب العريس للعروس، إذ يعد تعب العريس للكشف عن العروس دليلا على حبه لها، أما اذا تلكأ فذلك دليل على برودة حبه، مما يشكل مسبة تعير بها العروس.

**تحية بعض الشعوب تتمثل في صفع الوجوه، وعند شعوب أخرى يكون مهر العروس مجموعة من الفئران**

أما في اليمن فما إن تطأ العروس عتبة منزل الزوجية بقدمها، حتى يسارع العريس بوضع قدمه على قدمها، فإن سحبت العروس قدمها بسرعة كان معنى ذلك أن إدارة البيت بلا منازع ستكون لها، وإن أسرع العريس بالضغط على قدمها كان هو سيد البيت في كل صغيرة وكبيرة.

وفي احدى مناطق الأمازون يحاول العريس، قبل سبع ليال من الفرح، سرق أكبر عدد من دجاجات القرية، ويحتفظ بها في كوخه ليذبحها كلها ليلة الزفاف ويطبخها بنفسه ويأكل رؤوسها قبل أن يدخل على عروسه وبيده أرجل الدجاجات ليلقيها على فراش العروس.

وتتكفل العروس في "فطاني" بتايلاند بكل شيء، بدءاً من ملابس الزواج لها ولعريسها، وحتى تجهيز منزل الزوجية.

وفي "جاوة" بإندونيسيا تستضيف العروس عريسها تسعين يوماً، هي شهر العسل في بيت والدها، ولا يُسمح للعريس بالعمل في أي شيء خلالها، وعليه فقط أن يعيش مع عروسه ولا يفكر إلا في إسعادها.

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الخامسة)

اعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء دون أن يدرك معناها، وإنما قد يطلقها تيمناً بالآباء (أو الأمهات) الذين رحلوا، أو ما يزالون على قيد الحياة، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. وهنا الحلقة الخامسة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور تساعد الآباء والأمهات على إختيار اسم لائق لأبنائهم وبناتهم:**

### أسماء الإناث

**إناس:** رقيقة، حساسة، مرحة.
**أثل:** شجر طويل معمر وكثير الأغصان جيد الخشب.
**أبتيل:** العذراء التي تهب نفسها الى الله، والمرأة ذات الخصر النحيل الرقيق.
**ارتقاء:** علو المنزلة.
**ازدهار:** تلألؤ الوجه والسراج والقمر واشراقه.
**افتكار:** إعمال الخاطر في الشيء – تذكير.
**أثيلة:** الكريمة: الأصيلة وشجر تصنع منه البيوت.
**امتثال:** الاقتداء أو التصور – احتذت حذو أحد واقتدت به.
**حنة:** الاصبع – الروضة المعشبة.
**حشماء:** الخجولة – كثيرة الحياء.
**حصّة:** الزعفران: نبات من بلاد العرب والحبشة لتلوين الملابس.
**حفصة:** طائر غزير الريش، ابيض اللون، الرحمة.
**حلا:** صار الشيء حلواً – وحلا الرجل المرأة أعطاها حليا.
**خواطر:** جمع خاطر: ما يخطر على القلب، وما يجول في الفكر.
**خولة:** الظبية – الغزالة.
**خيزران:** شجر هندي يضرب به المثل في اللين.
**خالدة:** مؤنث خالد – وواحدة الخوالد: وهي الجبال والصخور لطول بقائها، الباقية، دائمة البقاء والخلود.
**خصاب:** النخل الكثير الحمل.
**خنساء:** البقرة الوحشية ذات العيون الجميلة، الظبية.
**دريّة:** المضيئة، الفرس الكثيرة الجري، الثاقبة.
**دعد:** اسم دابة صغيرة تركض ببطء لامتلاء جسمها.
**تولين:** الهلال.
**وسف:** العيون الناعسة.
**رسيل:** الماء العذب.
**كوثر:** الكثير من كل شيء والخير المعطاء، ونهر في الجنة.

**زويا:** نور الشمس.
**ميار:** المرأة التي تأتي بالخير والزاد، وجه الخير.
**جنى:** ثمر الجنة ورطبها أو عسلها، ما يجنى من الثمر.
**دارين:** منطقة في دولة البحرين كان يُحمل اليها المسك.
**تاني:** آلهة افريقية قديمة هي آلهة الخصب.
**لورا:** اصله فارسي ومعناه الهضبة.
**ليان:** رخاء العيش ونعيمه.
**مادلين:** حلوى وفاكهة صيفية.
**ناردين:** نبات طيب الرائحة يستعمل للزينة.
**ثريا:** مجموعة من النجوم في صورة ثور.
**خلود:** دار الخلود: الجنة.
**خواطر:** ما يخطر على القلب.
**سعاد:** من تحيا في سعادة.
**سمر:** تجاذب أطراف الحديث ليلاً.
**رواني:** جمع رانية ومعناه حسنة الصوت.
**منيفة:** تامة الطول والجمال.
**أماليا:** اصله يوناني ومعناه اللطيفة المحبوبة.
**جلنار:** زهر الرمان.

## أسماء الذكور

**الهام:** ما يلقى في القلم من معان وأفكار، الوحي.
**إهاب:** الجلد المغلف لجسم الحيوان قبل أن يدبغ.
**اياس:** العيوض، العطية، الذئب.
**آسر:** الأمين، الكريم، الشريف.
**أحنف:** المتعبد التارك لعبادة الأصنام، أعوج القدم أو مائل القدم.
**خورشيد:** مصب الماء في البحر.
**خيرالله:** صفي الله، عطاء الله.
**خلدون:** الخالد دائماً.
**خلوصي:** زال عنه ما يريبه.
**خميس:** الجيش الجرار، ثوب منسوب إلى ملك باليمن.
**دحلان:** السمين، القصير.
**دخل الله:** سر الله، داخل كل شيء.
**رغدان:** صاحب العيش الهني، الواسع في العيش.
**رغيد:** الطيب، الخصب.
**راتب:** الثابت الدائم.
**رنيم:** الطرب، الغناء الحسن، التغريد، الترنيم.
**روحي:** المنسوب الى الروح.
**راسل:** الطويل، والراسلان: الكتفان.
**رئال:** ولد النعام، كواكب.
**رافي:** المصلح.
**راند:** الذي يتطيب بشجر الرند: وهو من أشجار البادية طيب الرائحة.
**رتيم:** دقيق الأنف.
**رجوان:** كثير الأمل والرجاء.
**ردين:** الناسج، صانع الرماح.
**مشعل:** القنديل.
**ابراهيم:** اصله عبري ومعناه ابو الجمهور.
**اسماعيل:** اصله عبري ومعناه يسمع الله.
**أصلان:** مثنى أصل وهو المصدر والنسب.
**اقبال:** مقبل بالخير، مجيء.
**امجد:** أكثر مجد ورفعة.
**انس:** من الأنس والألفة.
**أنور:** اكثر نوراً، أوضح.
**أوس:** ذئب.
**أيسر:** أسهل أهون.
**بسيم:** كثير الابتسام.
**نيار:** مشتق من اللاتينية ومعناه مادة معدنية صلبة وقاسية، حجر.
**تيمور:** ملك مغولي. وفي اللاتينية معناه الخوف.
**جورج:** مشتق من اليونانية ومعناه بالعبرية يزيد.
**جوني:** اسم عبري معناه مدهون أو أحمر فاتح.
**خزيمة:** من الخزامى وهو زهر متعدد الألوان طيب الرائحة.
**رائف:** شديد الرأفة وراحم.
**رستم:** جريء وبطل.
**رسيل:** ماء عذب.
**ريمون:** أصله جرماني ومعناه الحامي القوي.
**زيدون:** اسم اندلسي معناه النمو والكثرة.
**شكيب:** ذو جزاء وعطاء.
**عدي:** من يعدو للقتال.



# الفتيـات والأبراج

## (الأسد والعذراء)




**كل ما يرد في هذه الزاوية يندرج ضمن الترفيه والتسلية، وهو بعيد كل البعد عن الحقيقة، لأن الإنسان هو ابن بيئته الأسرية والمجتمعية، وشخصيته هي انعكاس لتربيته وثقافته، وبالتالي فإن كل ما يرد في هذه الزاوية لا تتبناه "بلسم".**

### فتاة برج الأسد

### (٢٤ يوليو - ٢٣ أغسطس)

إنها صاحبة ذوق رفيع جداً في اختيار ملابسها، وتسريحة شعرها، وكل ما يجعلها تبدو في غاية الأناقة.. وهي تشعر دائماً أنها الملكة وأن من يحبها يجب أن يكون رجلاً به كل الصفات.. أي: "كامل الأوصاف".

لذا يجب أن يهتم الرجل بالحديث الناعم الرقيق معها، وعليه أن يبدي اهتمامه بها، وحين يقدم هدية لها يجب أن يختار أحلى الهدايا وأجملها، والوقت المناسب لتقديم الهدية وطريقة تقديمها والألفاظ المصاحبة لتقديمها ليشعرها بأنوثتها الطاغية، وجمالها الفتان، وأنها ملكة متوجة على عرش قلبه.. "بهذا أنت أيضا ستكون ملكا متوجا..".

إنها مشحونة بالكبرياء.. فخورة بنفسها.. معجبة بذاتها إلى أقصى حد.. طموحة وتحب المظاهر.. إذا أهانها الرجل أو أساء إليها لا تستطيع أن تنام... "احذر من ذلك، فهي حساسة جدا".

تُرى دائما في أجمل الثياب حتى في المنزل.. تحاول



دائماً أن تجعل زوجها يراها ملكة كما رآها أول مرة، ولكن بالطبع هذا سيكلفه الكثير... "أنت محظوظ باهتمامها بجمالها".

هي تحبه بصدق وتخلص له جداً ما دامت تثق به؛ لذا عليه الحذر من أن يخدعها فسوف تنفجر في وجهه كالقنبلة.. "لا تنس ذلك.. كن وفيا".

رغم غرورها فإنها تمتاز بالنبل والشجاعة والمقدرة وعزة النفس والاستقلال في الفكر والرأي والحرية في القول والعمل.. "حاول أن تتناسى غرورها..".

هي أيضا تحب السيطرة على الآخرين؛ فلا يحاول أن يجعل نفسه قائداً لها لكي يسيطر عليها، فهي لن تقبل ذلك أبداً؛ فأهم صفاتها حبها للقيادة وسط أسرتها أو أصدقائها حتى في أتفه الأمور.. "اجعلها تشعر كأنها تقودك، ولكن دون أن يحدث ذلك بالفعل"..

عواطفها جياشة وتتأثر بأي موقف، ويمكن أن تبكي.. فبداخلها متناقضات كثيرة.. فتجدها سريعة الغضب وسريعة الرضا، إذا تم التعامل معها بالطريقة التي تحبها.. "احترس من أن تغضبها، ولن تجد صعوبة في أن تسعدها وترضيها".

## فتاة برج العذراء

## ( ٢٤ اغسطس – ٢٣ سبتمبر )

لها طبيعة متفردة.. فهي دقيقة... حالمة.. لكنها تحمل نوعا غريبا من القوة والصلابة في مواجهة الحياة؛ فهي تعد لكل شيء عدته، كأنها في حرب مع الزمن.. "عليك بأن تكون شريكا لها في هذه الحرب.. أنت تفهمني طبعا..".

إذا وقع الرجل في حبها وشعرت هي بذلك، فعليه أن يمطئن فهي تحمل له نفس المشاعر؛ فهي ذات قلب ساحر يحتوي على مشاعر رومانسية جميلة، وهي مخلصة في حبها، ولكنها تحتاج إلى شخص واع يفهمها لكي تعيش سعيدة.. "كن واعيا وافهمها جيداً..".

هي مستقيمة إلى أبعد الحدود، ذات طبيعة خجولة إلى درجة كبيرة، ولكن على الرجل أن لا يسعى لاستفزازها.. لا تحب المشاركة في الحفلات الصاخبة أو السهرات أو الخروج، بل تحب جلسات الأصدقاء الهادئة، وتحب التمتع بالهدوء والسهر في الهواء، حيث صفاء الذهن والتفكير.. "وفر لها جوا مناسبا للتأمل والتفكير..".

هي غير ثرثارة؛ فهي تعتبر أقل النساء كلاماً، إلا فيما يفيد، وهي منظمة ومرتبة ولا تقضي أوقاتا طويلة أمام المرآة وتحب الزينة البسيطة.. "هذا يكون أفضل في كثير من الأحيان.. فلن تنتظرها طويلا..".

لا تحب أن يتدخل أحد في شؤونها إلا إذا طلبت منه هي ذلك، ولا بد أن يكون الرجل لطيفاً معها وبشوشاً، وأن يكون نظيفاً مهندماً.. تريد أن يكون زوجها بجوارها دائماً، وتريد أن تشعر بأن حبه لها يغمرها.. "عليك أن تكون بجوارها دائما، واغمرها بحبك..".

هي فتاة عملية وتحب عملها جداً، وليست على استعداد لترك العمل إذا طلب منها زوجها ذلك، فهي لا تحب الإحساس بالفراغ.. "إياك أن تحدثها وقت انشغالها بالعمل.. كن معينا لها في عملها..". هي ذات ذكاء شديد، وشديدة الفراسة، فلا يحاول قرينها أن يكذب عليها فستكشفه بسهولة.. "تذكر دائما.. لا داعي للكذب.. وإلا ستخسر كل شيء".

هي من أكثر النساء اهتماماً بالتفاصيل الصغيرة في ملابسها وطعامها أيضاً.. تميل إلى الألوان الهادئة البسيطة، ولا تساير الموضة، بل ترتدي ما ترى أنه يناسبها ويجعلها أنيقة، فعند تقديم هدية لها على زوجها أن يختار الأشياء التي يعرف أنها تناسبها، ولا تجرِ وراء الموضة.. "بالطبع هذا سيكون أفضل بالنسبة لكَ..".

من أهم الخطوات التي يجب أن يقوم بها الزوج لكسب ودها ومشاعرها عملية النقاش الفكري.. فعليه أن يناقشها بهدوء، ويحاول أن يستعد بمعلومات جديدة عن أي موضوع سيتحدث معها فيه لكي يجاريها.. "هذا يفرض عليك تخصيص بعض الوقت للقراءة والاطلاع... قد يكون هذا خارج اهتماماتك.. ولكن لا بد منه".

# المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة بين سندان الاحتلال ومعاناة المرضى الفلسطينيين

معتصم عوض



احتلت إسرائيل مدينة القدس الشرقية في الخامس من حزيران من العام ١٩٦٧، وأعلنت عن ضمها إليها في ٢٨ حزيران من العام نفسه. وفي شهر آب من العام ١٩٨٠ أعلنتها عاصمة أبدية موحدة لها بموجب قانون سنته الكنيست.

ومنذ ذلك الوقت والإسرائيليون يقول إن القدس الشرقية خاضعة للقوانين الإسرائيلية. لكن على أرض الواقع، وفي الحياة العملية، الوضع مختلف في بعض الأمور. ففي الوقت الذي منعت فيه إسرائيل مواطنيها من التداول بالعملة الأجنبية، إستمر المواطنون الفلسطينيون في القدس المحتلة التعامل بالدولار الأمريكي والدينار الأردني والشيكل الإسرائيلي.

وفيما يخص العملية التعليمية والمناهج هناك إختلاف. فمثلاً ينهي الطالب في إسرائيل مرحلته المدرسية بإمتحانات "البجروت"، أما في القدس المحتلة فكان وما زال إمتحان الثانوية العامة "التوجيهي" سارياً، وكذلك الأمر بالنسبة للمناهج التعليمية، فقد بقي المنهاج الأردني هو أساس التعليم في القدس المحتلة. وبعد قيام السلطة الوطنية الفلسطينية، أصبح منهاجها هو المعتمد. وبخصوص الأوقاف والمقدسات الإسلامية، فقد إستمرت رعايتها من قبل وزارة الأوقاف والشؤون الدينية الأردنية ومن ثم الفلسطينية.

ولم تكن المستشفيات الفلسطينية بمنأى عن ذلك، حتى أوائل شهر نيسان من العام الماضي. ففي الوقت الذي منعت فيه المستشفيات الإسرائيلية من شراء الأدوية والمستلزمات الطبية من الأرض الفلسطينية المحتلة، إستمرت المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة بشرائها من هناك. وفي الوقت الذي إلتزمت فيه شركات الأدوية الأجنبية بتوريد الأدوية والمستلزمات الطبية إلى المؤسسات الصحية الإسرائيلية عبر وكيل إسرائيلي، إستمرت هذه الشركات بتوريد الأدوية والمستلزمات الطبية إلى المستشفيات الفلسطينية في القدس الشرقية عبر الوكيل الفلسطيني. كذلك لم تلزم المستشفيات الفلسطينية بضرورة توظيف الأطباء الحاصلين على ترخيص مزاولة المهنة الإسرائيلي. فمعظم الكادر الطبي في هذه المستشفيات حاصل على ترخيص مزاولة المهنة الفلسطيني.

وتشكل مدينة القدس الشرقية مركزا طبيا مهماً للمواطنين الفلسطينيين، وتتميز مستشفياتها الفلسطينية بأدائها المتميز، وبتوفر خدمات طبية ناجعة، كعلاج الأورام الخبيثة، وإجراء عمليات القلب المفتوح، وعمليات للأعين والعظام، وهي غير متوفرة في سائر مناطق الضفة الغربية وقطاع غزة. وتحتوي المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة على نحو ٥٢٤ سريرا، أي ما نسبته ١١,٢٪ من مجموع أسرة مستشفيات الأرض الفلسطينية المحتلة.

ومنذ زمن، وهناك نية لدى سلطات الإحتلال الإسرائيلي لإصدار قرار يمنع إدخال أو شراء الأدوية والمستلزمات الطبية من الأراض الفلسطينية المحتلة لصالح المستشفيات الفلسطينية في مدينة القدس المحتلة، لكن تم صرف النظر مؤقتاً عن هذا الأمر. ومنذ مطلع شهر نيسان من العام ٢٠٠٩ تم إصدار قرار من قبل وزارة الصحة الإسرائيلية، بالتعاون مع الأمن الداخلي الإسرائيلي، منعت بموجبه المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة من إدخال أو شراء الأدوية والمستلزمات الطبية من مناطق السلطة الوطنية الفلسطينية، أو حتى المستوردة عن طريق السلطة الوطنية أو الموردين الفلسطينيين. وبدأت سلطات الإحتلال الإسرائيلي تطبيق تلك السياسة المبيتة فعليا، حيث بدأ جنود الإحتلال المرابطون على الحواجز العسكرية المؤدية إلى مدينة القدس المحتلة بمنع دخول أي سيارة تحمل أدوية أو مستلزمات طبية.

وترفض بعض الشركات الفلسطينية تزويد المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة بالأدوية والمستلزمات الطبية عبر الوكيل الإسرائيلي، معتبرة أن تلك المستشفيات تابعة جغرافيا لمناطق الضفة الغربية المحتلة، وأنه يتوجب على تلك المستشفيات شراء الأدوية والمستلزمات من الموردين في الضفة الغربية المحتلة، ما أوقع المستشفيات الفلسطينية في المدينة المقدسة في حيرة مما ستفعله.

## إجراء خطير

ويعتبر هذا الإجراء الإسرائيلي الجديد كارثياً، ويمس بصورة خطيرة عمل المستشفيات الفلسطينية في المدينة، ومنها مستشفى الهلال الأحمر الفلسطيني، ومستشفى المقاصد الخيرية، ومستشفى المطلع، ومستشفى العيون، ويهدد بقاءها المتعثر أصلاً، بسبب سياسات أخرى تنتهجها سلطات الإحتلال الإسرائيلي، ومنها الإغلاق وبناء جدار الضم والتوسع المحيط بالمدينة من كافة الجهات. وتقول سلطات الإحتلال الإسرائيلي إن على المستشفيات الفلسطينية في القدس التقيد بالقوانين والمواصفات

الإسرائيلية ذات العلاقة، لذا لن يسمح لهذه المستشفيات باستيراد الأدوية والمستلزمات الطبية من غير الشركات الإسرائيلية أو العاملة في إسرائيل. ولهذا ستمنع هذه المستشفيات من شراء الأدوية والمستلزمات الطبية من السوق الفلسطينية، بحجج ممجوجة تعرف بالدواعي الأمنية تارة، وبالمواصفات والمقاييس تارة أخرى.

لكن موضوعي الأمن والمواصفات ليستا العلة الأساسية، وإلا فلماذا تمنع المستشفيات من توريد مستلزماتها الطبية من الموردين الفلسطينيين الذين يستوردون تلك المستلزمات بمواصفات ممتازة؟ ألا تدخل هذه الأدوية والمستلزمات عبر الموانئ الإسرائيلية بعد الموافقة عليها ومطابقتها للمواصفات المطلوبة إسرائيلياً؟ وهنا الموقف إختلف، فلو منعت سلطات الإحتلال الإسرائيلي دخول الأدوية والمستلزمات غير المطابقة للمواصفات، والتي قد تشكل خطراً على حياة المواطن، لكان الأمر مقبولاً، لكن سلطات الإحتلال تريد منع أي دواء مصنع في الأراضي الفلسطينية المحتلة أو المستورد، حتى لو كانت مواصفاته ومقاييسه ممتازة، ومطابقة للمواصفات الإسرائيلية، بهدف إلحاق المستشفيات الفلسطينية قصراً بالسوق الإسرائيلية، كجزء من تكريس سياسة ضم القدس المحتلة إليها.

## نقص في عدد المرضى

وتواجه المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة، منذ عدة سنوات، معضلة أخرى تهدد استمرارها في العمل، وهي النقص المستمر في عدد المرضى الذين يصلون إليها بسبب السياسات الإسرائيلية المتبعة، مثل الإغلاق ومنع المرور، ورفض إعطاء التصاريح للمرضى بحجج أمنية. وبهذا إنخفض عدد المرضى الذين يصلون إلى تلك المستشفيات إلى النصف تقريبا في العام ٢٠٠٣. وتفيد إحصائيات مستشفى المقاصد أن عدد المرضى النزلاء إنخفض من ١٥٨٥٨ مريضاً في العام ١٩٩٢ إلى ٩٦٨٣ شخصاً في العام ٢٠٠١، وإرتفع هذا العدد قليلا ليصل إلى ١١٥٧٩ شخصاً في العام ٢٠٠٨. كما أشارت تلك الإحصائيات إلى إنخفاض عدد مرضى الطوارئ من ٣٣١٢٤ مريضاً في العام ٢٠٠٢ إلى ١٧٧٧٩ مريضاً في العام ٢٠٠٨، وهذه الأعداد مرشحة للانخفاض. فكيف يتسنى لهذه المستشفيات البقاء والإستمرار دون مرضى؟

وحسب إحصائيات مستشفى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في القدس المحتلة، فإن هناك إنخفاضاً بنسبة ٥٠٪ في عدد حالات الولادة القادمة من مدن وقرى الضفة الغربية، خلال العامين ٢٠٠٧ و٢٠٠٨، حيث كانت نسبة حالات الولادة من هناك تشكل ٣٠٪ من مجموع الحالات المسجلة في مستشفى الهلال الأحمر، لكنها إنخفضت إلى ١٥٪ خلال العامين الماضيين، بسبب الجدار وسياسات الفصل والإغلاق المستمرة على مدينة القدس المحتلة.

إن سياسة سلطات الإحتلال الإسرائيلي، المتمثلة بفصل المدينة عن سائر المدن والقرى في الأرض الفلسطينية المحتلة وضمها، حرمت آلاف المواطنين من الخدمات المقدمة من تلك المستشفيات، ما إضطر أعداداً كبيرة منهم للسفر خارج الوطن، خاصة إلى المملكة الأردنية الهاشمية، لتلقي العلاج المتوفر أصلاً في المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة، والتي تبعد عنهم بضعة كيلومترات فقط.

## نقص الكفاءات

كما تواجه المستشفيات الفلسطينية في مدينة القدس معضلة نقص الكفاءات الطبية المتخصصة بسبب الإغلاق، ومنع المرور، ورفض إعطاء التصاريح للكثير من الكفاءات الطبية. وهناك صعوبة في توظيف الكادر المتخصص. فمعظم الكفاءات التي يمكن أن تعمل في المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة تكون من الأراضي المحتلة، خاصة من مدن وقرى الضفة الغربية، لكن عدد الكفاءات الطبية التي تحصل على تصاريح من سلطات الإحتلال للعمل في المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة أقل بكثير من عدد المتقدمين للحصول على تلك التصاريح، ويكون المريض هو الخاسر الأول، بسبب تلك السياسات المخالفة لقواعد وأحكام القانون الدولي الإنساني، وبالأخص قانون الإحتلال الحربي، بالإضافة لأحكام القانون الدولي لحقوق الإنسان.

إن هدف سلطات الإحتلال الإسرائيلي من تلك السياسات واضح، وهو تأبيد الإحتلال الإسرائيلي في القدس المحتلة، وخلق ظروف قاهرة تؤدي إلى إغلاق المستشفيات الفلسطينية في المدينة، لإخفاء أي طابع أو رمز أو وجود فلسطيني فيها.

صحيح أن إسرائيل تحتل مدينة القدس منذ العام ١٩٦٧، لكنها لا تمتلك السيادة على هذه المدينة، ولا على حبه تراب فيها، فهي سلطة محتلة، وعلى الإحتلال أن يزول. وإن منع إمداد المستشفيات الفلسطينية في مدينة القدس المحتلة بالأدوية والمستلزمات الطبية من مناطق السلطة الوطنية، وفرض التعامل مع الشركات الإسرائيلية المصنعة أو الموردة للأدوية والمستلزمات الطبية، يعد نوعا من الإلحاق الإقتصادي، ولا يحق للإحتلال أن يجعل أراضي الإقليم المحتل وأراضيٍ دولة الإحتلال منطقة جمركية واحدة، لأن ذلك يعتبر نوعاً من الإلحاق الإقتصادي.

ومن جهة أخرى، وفر القانون الدولي الإنساني ضمانات صحية للشعب الخاضع تحت الإحتلال، فألزم سلطة الإحتلال بإحترام المؤسسات الصحية الحكومية أو الخاصة، وترك حرية العمل للأفراد والطواقم الطبية بجميع فئاتهم. أطباء، وصيادلة وممرضين وعمال نقل طبي وإداريين وعمال صيانة في المرافق الطبية.. الخ. كما ألزمت لائحة لاهاي الرابعة لعام ١٩٠٧، وإتفاقية جنيف الرابعة (المادة ١٦ – المادة ٢٣)، ومؤتمرات الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، سلطة الإحتلال تقديم العلاج لسكان الإقليم المحتل، كسلطة محتلة تحل مؤقتاً محل السلطة الأصلية، لذا يتوجب عليها توفير المال والطواقم والأدوات الطبية والأدوية للمؤسسات الطبية في الأراضي المحتلة، بدلاً من منعها.

## الولاية الجغرافية

كذلك فإن مذكرة التفاهم التي أبرمت بين جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني وجمعية نجمة داوود الحمراء في تشرين ثاني من العام ٢٠٠٥، أكدت أن الولاية الجغرافية لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني هي الأراض الفلسطينية المحتلة بما فيها القدس الشرقية، وعليه فإن للجمعية الحق في تزويد مستشفاها ومركز الإسعاف التابع لها بجميع المستلزمات الطبية والأدويـة، كباقي المستشفيات ومراكز الرعاية والإسعاف التابعة لها في الأراضي الفلسطينية المحتلة. كذلك بإمكان الجمعية، حسب مذكرة التفاهم، أن تقدم المساعدات الطبية والإنسانية للمستشفيات الفلسطينية العاملة في مدينة القدس المحتلة، إذا ما إقتضى الأمر ذلك.

## مخالفة للقانون الدولي الإنساني

ويحظر قانون الإحتلال الحربي، وهو جزء من القانون الدولي الإنساني، تغيير معالم الإقليم المحتل أو ضم أي جزء منه، بما في ذلك تطبيق قوانين دولة الإحتلال عليه. كما وضع هذا القانون ضوابط تتعلق بتعديل القوانين التي كانت نافذة في الأرض المحتلة عشية الإحتلال، مع تأكيده على إحترامها كقاعدة عامة. لقد منع القانون الدولي الإنساني سلطات الإحتلال من إلغاء أو تغيير أو تعديل القوانين السارية في الأراضي المحتلة، لمجرد ملاءمة القوانين في الأرض المحتلة مع قوانين دولة الإحتلال، إلا إذا كان هذا الإلغاء أو التغيير أو التعديل ضرورياً للسكان ولفرض النظام، وإن لم يكن كذلك فإنه يعد ضربا من ضروب الضم فالتوسع فالإستعمار.

وتعد المادة (٤٣) من لائحة لاهاي الإطار القانوني في هذه المسألة، ونصت على ما يلي:

"إذا انتقلت سلطة القوة الشرعية بصورة فعلية إلى يد قوة الاحتلال، يتعين على هذه الأخيرة قدر الإمكان، تحقيق الأمن والنظام العام وضمانه، مع احترام القوانين السارية في البلاد، إلا في حالات الضرورة القصوى التي تحول دون ذلك".

وينبع من هذه المادة مبدءان أساسيان هما:

١. إحترام القوانين النافذة عشية الإحتلال.
٢. جواز إدخال تعديلات على القوانين النافذة، إذا إقتضت ذلك ضرورات إقرار الأمن والنظام العام ومصلحة سكان الإقليم المحتل.

إن السياسة الإسرائيلية المتعلقة بربط إقتصاد الأرض المحتلة بإقتصادها هي جزء من سياسة الضم والتوسع التي تنتهجها إسرائيل منذ عقود. ففي ١٨ كانون أول من العام ١٩٦٨، قدّم موشي دايان وزير الحرب السابق، مقترحاً للكنيست يدعو الى دمج إقتصاد الأرض المحتلة بالإقتصاد الإسرائيلي، وتم إعتماد مشروعه في ٢١ كانون أول من نفس العام. وفي العام ١٩٧٦ توّجت إسرائيل دمجها لإقتصاد الأرض المحتلة بإنشاء الإتحاد الجمركي. كذلك أصدر قاضي المحكمة الإسرائيلية العليا "شمغر" قراراً في العام ١٩٨٣، في قضية أبو عيطة، أكد فيه أن لائحة لاهاي لعام ١٩٠٧ غير ملائمة للتطبيق في حالات الإحتلال المطول، لأن على المحتل إيجاد حلول لتنظيم الحياة اليومية في الأراضي

المحتلة، ومواكبة التطورات الإقتصادية. والسؤال هنا لمن المصلحة في تغيير القوانين، لإسرائيل أم لسكان الأراضي المحتلة؟ وما هي الفائدة التي جناها السكان الفلسطينيون من ربط إقتصادهم بإقتصاد دولة الإحتلال؟ ألم يكن المحتل هو المستفيد الأول والأخير من تلك السياسة؟

في المقابل أصدرت المحكمة العسكرية الأمريكية في العام ١٩٤٨ حكماً في قضية "كرووب" أكدت فيه وجوب الفصل بين إقتصاد الإقليم المحتل وإقتصاد دولة الإحتلال. وبحسب رأي البروفيسور إيال بنفنسكي، من جامعة تل أبيب، فإن الفصل الإقتصادي واجب، حتى لا تكون الميزة الإقتصادية التي تكتسبها سلطات الإحتلال حافزاً لها لإستمرار الإحتلال.

إن سياسة فرض سوق الأدوية والمستلزمات الطبية الإسرائيلية على المستشفيات الفلسطينية لا يمكن تبريرها في مصلحة السكان ومواكبة التطور الإقتصادي الذي إدعاه "شمغر"، فهي جزء من السياسة الإسرائيلية العامة الهادفة إلى الدمج الكامل، وبالتالي الضم الأبدي لمدينة القدس الشرقية. إن مردود الربح من هذه التجارة عائد للشركات الإسرائيلية وليس لسكان الإقليم المحتل. ومن جهة أخرى فإن أسعار الأدوية والمستلزمات الطبية في إسرائيل مكلفة جداً للمستشفيات الفلسطينية في مدينة القدس الشرقية، وفي بعض الأحيان تصل إلى عشرة أضعاف الأسعار في مصانع الأدوية في الضفة الغربية، وهذا يفوق طاقة وإمكانات المستشفيات الفلسطينية المالية في القدس المحتلة، ما يهدد بقاءها.

## مسؤولية دولة الاحتلال

وبموجب اتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩، فإن من واجب اسرائيل، كسلطة إحتلال حربي، أن تقوم بسد حاجة المستشفيات الفلسطينية في القدس الشرقية بالمواد الأساسية اللازمة لتواصل هذه المنشآت الطبية تقديم خدماتها للسكان المدنيين الخاضعين تحت سلطة الإحتلال، وذلك حسب ما نصت عليه المادة (٥٥) من الإتفاقية المذكورة. ولا يجوز لها أن تستولي أو أن تمنع مرور هذه المستلزمات، وبإستطاعتها تفتيشها عند العبور إذا كان لديها تخوفات أو ذرائع أمنية.

"ومن واجب دولة الاحتلال أن تعمل، بأقصى ما تسمح به وسائلها، على تزويد السكان بالمؤن الغذائية والإمدادات الطبية. ومن واجبها على الأخص أن تستورد ما يلزم من الأغذية والمهمات الطبية وغيرها إذا كانت موارد الأراضي المحتلة غير كافية".

"ولا يجوز لدولة الاحتلال أن تستولي على أغذية أو إمدادات أو مهمات طبية مما هو موجود في الأراضي المحتلة، إلا لحاجة قوات الاحتلال وأفراد الإدارة، وعليها أن تراعي احتياجات السكان المدنيين. ومع مراعاة أحكام الاتفاقيات الدولية الأخرى، تتخذ دولة الاحتلال الإجراءات التي تكفل سداد قيمة عادلة عن كل ما تستولي عليه".

"وللدولة الحامية أن تتحقق دون أي عائق في أي وقت من حالة إمدادات الأغذية والأدوية في الأراضي المحتلة، إلا إذا فرضت قيود مؤقتة تستدعيها ضرورات حربية قهرية." (المادة ٥٥ من إتفاقية جنيف الرابعة).

ويعاني موردو الأجهزة الطبية الفلسطينيون منذ سنة تقريبا من تشديد وتأخير سلطات الإحتلال الإسرائيلي في إجراءات الفحص الأمني للأجهزة الطبية المستوردة، وفي بعض الأحيان يبقى الجهاز مدة ثلاثة أو أربعة أشهر قبل التمكن من استلامه من قبل الشركة المستوردة.

## المستشفيات المقدسية بحاجة الى دعم حقيقي

إن المستشفيات الفلسطينية في القدس المحتلة بحاجة إلى دعم وحماية. فهي بحاجة إلى دعم مالي يؤمن تطورها ويحفظ بقاءها، وهي بحاجة إلى مساندة سياسية وقانونية للوقوف في وجه المحاولات الإسرائيلية لوقف نشاطها، بإعتبارها رمزا فلسطينيا في المدينة يريد الإحتلال التخلص منه. ومن هنا فإن على منظمة التحرير الفلسطينية والسلطة الوطنية الفلسطينية والمنظمات الدولية، خصوصاً الأمم المتحدة واللجنة الدولية للصليب الأحمر، ومؤسسات المجتمع المدني، وبالأخص مؤسسات حقوق الإنسان الفلسطينية والإسرائيلية والدولية، التحرك السريع لمساعدة وحماية هذه المستشفيات قبل فوات الأوان. كذلك على تلك المستشفيات العمل بشكل موحد وتنظيم الجهد والمصادر للوصول إلى نتائج فعالة. ◆◆

### بمناسبة احتفالها بيوم المرأة وعيد الأم

## الجمعية تحتفي بكادراتها وتكرّم عشر منهن

احتفلت الجمعية، بفروعها وشعبها ومراكزها الصحية والاجتماعية في الضفة الغربية وقطاع غزة ولبنان، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، بيوم المرأة العالمي، وعيد الأم، تقديراً منها لجهود وتضحيات المرأة الفلسطينية، عموماً، والعاملات في الهلال الأحمر الفلسطيني خصوصاً.

وبهذه المناسبة أقام المقر العام للجمعية في البيرة احتفالاً مركزياً جرى خلاله تكريم عدد من كادرات الجمعية المتميزات في فروع الجمعية المختلفة في الوطن والشتات.

حضر الاحتفال، رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وعدد من أعضاء المكتب التنفيذي والمجلس الإداري، ومديرو الدوائر، وحشد من العاملين والعاملات والمتطوعين والمتطوعات.

وألقى رئيس الجمعية كلمة في الاحتفال أكد فيها على أن المرأة الفلسطينية لعبت، منذ تأسيس الجمعية في العام ١٩٦٨، دوراً كبيراً في مجال تقديم الخدمات الانسانية لأبناء الشعب الفلسطيني، وساهمت في تأسيس اول عيادة للجمعية في مخيم ماركة القريب من عمان، الذي اعتبر ايذاناً بانطلاق الجمعية، وتاريخ نشأتها.

وأضاف، أن المرأة أدت، على امتداد مسيرة الجمعية، واجبها كاملاً تجاه شعبها، وعملت في مجالات الهلال الأحمر الفلسطينية كافة، وتبوأت مناصب عديدة.. فكانت رئيسة له، ونائبا للرئيس، وعضواً في المكتب التنفيذي، والمجلس الاداري، ومديرة دائرة، وغيرها من المناصب المهمة، وشاركت في عدد لا يحصى من الوفود التي كانت تنتدبها الجمعية الى الخارج.

وقال د. الخطيب: " إن المرأة عنصر لا غنى عنه في جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، وهي إحدى دعائم بنائها وتطوير وتنويع خدماتها، وتعزيز صمود شعبنا الفلسطيني.. وخلال مسيرتها لم يشعر العاملون فيها بأي فارق بين الرجل والمرأة، سواء من جهة تحميلها المسؤولية أو خوضها العمل الإنساني



في أقسى الظروف".

من جانبها اثنت السيدة فايزة زلاطيمو، وهي إحدى المُكرمات، على الاهتمام الكبير الذي تلقاه المرأة في الجمعية، شاكرةً هذه المؤسسة ورئيسها د. الخطيب على هذه اللفته الكريمة، لما فيها من تشجيع وتحفيز على مزيد من العطاء.

وشهد الحفل، الذي تخللته فقرات فنية قدمتها فرقة الأقصى للفنون الشعبية، التي أسسها متطوعو الجمعية في بلدة السيلة الحارثية بجنين، تقديم دروع تقديرية لعشر نساء متميزات في الجمعية وهن: هدلا الأيوبي، وجين كالدر، وفايزة زلاطيمو، وكلزار أبو هنطش، وسعاد اللحام، ونعمتي عودة، وأمل حجازي، وحنان المصري، وصفية البلبيسي، وصبحية صفدي.

وفي السياق ذاته، أقامت الجمعية احتفالات بمناسبتي يوم المرأة وعيد الأم في بلدات بديا واذنا وقطنة، جرى فيها تكريم كادرات ومتطوعات لجان الأمومة الآمنة، واللجان الصحية، التابعة لدائرة الرعاية الصحية الأولية.

وشهدت الاحتفالات، التي حضر بعضها، رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، إلقاء كلمات أشادت بالجمعية وبخدماتها، واهتمامها بالمرأة الفلسطينية، واتاحة الفرصة لها للعمل والإبداع في مؤسساتها كافة.

وتخلل الاحتفالات، كذلك، تقديم فقرات فنية وثقافية وترفيهية وعروض مسرحية تناولت المرأة الفلسطينية وتضحياتها من أجل وطنها.

وفي خانيونس، أقامت الجمعية احتفالاً مماثلاً تحت شعار: "من أجل النساء الأقل حظاً في المجتمع الفلسطيني".

ومن جانبه أقام فرع الجمعية في لبنان احتفالاً مماثلاً في مخيم برج البراجنة، القريب من بيروت، حضره ممثلون عن الهيئات الصحية والمهنية ومؤسسات المجتمع المدني، واللجان الشعبية في المخيم، ومسؤولو الجمعية في لبنان.

وقد ألقيت في الحفل كلمات عدة أشادت بالمرأة والأم الفلسطينيتين، وتضحياتهما من أجل وطنهما. كما شهد الاحتفال فقرات غنائية من التراث الفلسطيني قدمها الفنان الفلسطيني مصطفى زمزم وفرقته.

وفي الختام تم تقديم شهادات تقدير، كعربون محبة ووفاء، لذوي الشهداء الذين استشهدوا أثناء تأديتهم لواجبهم الوطني والإنساني.

## وقعتها الجمعية و"الأونروا" والهلال الأحمر القطري

## مذكرة تفاهم لتحسين الخدمات الاستشفائية للاجئين الفلسطينيين

وقع فرع الجمعية في لبنان و"الأونروا"، بتاريخ ٢٩/٣/٢٠١٠، مذكرة تفاهم مع الهلال الأحمر القطري لتحسين الخدمات الاستشفائية للاجئين الفلسطينيين في لبنان، وذلك في قاعة مسجد الامام محمد الفاتح ببيروت.

حضر حفل التوقيع، الدكتور محمد عثمان، عضو المكتب التنفيذي وأمين سر الجمعية في لبنان، والقنصل القطري في لبنان، محمد الجابر، وممثل الهلال الأحمر القطري في لبنان غانم السليطي، ومدير عام "الاونروا" في لبنان، سالفاتوري لمباردو، ورئيس جمعية الارشاد والاصلاح، المهندس وسيم مغربل، ورئيس بعثة الصليب الأحمر الدولي في لبنان، جورج كومينوس، وحشد من ممثلي الجمعيات الدولية والأهلية المعنية.

وقال الدكتور غانم: "إن حفل التوقيع بين "الاونروا" والهلال الاحمر الفلسطيني يهدف الى تعريف الخدمة التي يؤديها الهلال الأحمر القطري للشعب الفلسطيني، وبخاصة في لبنان، وتتويجا لجهود عدة قام بها الهلال الاحمر القطري، لتعزيز دوره الإنساني في مساعدة الشعب الفلسطيني في مخيمات لبنان".

وأضاف: "إن الهلال الأحمر القطري، قام منذ حرب تموز ٢٠٠٦ التي شنتها إسرائيل على لبنان، بتنفيذ الكثير من المشاريع والبرامج في مجال الإغاثة، وتلك التي ترتبط بالصحة". مشيرا إلى ايمان الهلال الأحمر القطري بأنه من الصعب أن تعمل أي مؤسسة لوحدها لمواجهة التحديات.. لذا كان إيماننا أن العمل المشترك، وتضافر الجهود هو الحل الناجح لتحقيق ما نصبوا اليه لتقديم الخدمات الجليلة للشعب الفلسطيني في المخيمات.

وأكد أن مذكرة التفاهم الموقعة من قبل الأطراف الثلاثة تهدف الى تخفيف العبء المالي عن اللاجئ الفلسطيني في لبنان، وتعزيز القدرات الانسانية للمستشفيات التابعة للهلال الأحمر الفلسطيني.

## مركز الصحة النفسية المجتمعية التابع للجمعية في الخليل ينظم رحلة لعدد من مرضى السكري والضغط

نظم مركز الصحة النفسية – المجتمعية، التابع لفرع الجمعية في الخليل، بتاريخ ١٣/٣/٢٠١٠، رحلة للعشرات من ذوي الأمراض المزمنة، في بلدات بني نعيم وبيت فجار وحلحول، الى مستشفى الهلال الأحمر الفلسطيني الجديد في الخليل، للاطلاع على خدماته الإنسانية.

شارك في الرحلة ٣٤ شخصاً يعانون من مرضي السكري والضغط المزمنين، اضافة الى ١٥ شخصاً من أفراد المجتمع المحلي في البلدات الثلاث، وعدد من أفراد الطواقم الطبية المشرفة على المرضى.

وقد قام المشاركون بجولة في المستشفى، زاروا خلالها أقسامه، وأطلعوا على خدماته، واستمعوا الى محاضرة عن مرضي السكري والضغط، وكيفية التعامل معهما. بعدها زاروا الحرم الإبراهيمي الشريف، وأدوا الصلاة فيه.

## فرع الجمعية في غزة يستقبل مسؤول الإتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر ووفدا برلمانيا بريطانيا

زار رئيس مكتب الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في فلسطين، جورجيو فيريرو، بتاريخ ٧/٣/٢٠١٠، عددا من فروع الجمعية في محافظات غزة، وكان في استقباله د. خالد جوده، نائب مدير عام الجمعية في قطاع غزة، وخضر أبو شعبان رئيس الفرع، وعمر العزايزة المدير الإداري، ود. خليل أبو الفول مدير وحدة مواجهة الكوارث .

استهل فيريرو زيارته بجولة داخل أقسام مستشفى القدس ومدينة النور، اطلع خلالها على سير عمل الجمعية. وفي اليوم التالي زار فرع الجمعية في خانيونس، وتجول في مدينة الأمل لتنمية القدرات، التابعة للجمعية، ومستشفى الأمل التابع لها، قبل أن يزور فرع الجمعية في رفح.

وكان وفد برلماني بريطاني، برئاسة النائب ديفيد ستيل، زار مستشفى القدس ومدينة النور التابعين للجمعية في محافظة غزة بتاريخ ٦/٣/٢٠١٠، وكان في استقباله الدكتور خالد جوده، الذي وضعه في صورة الأوضاع، التي مرت بها محافظات غزة خلال فترة الحرب على قطاع غزة، لا سيما ما تعرضت له منشآت الجمعية، التي كان لها نصيب وافر من القصف والتدمير .

وتطرق جودة إلى المعيقات التي واجهت عمل الجمعية خلال الحرب، وما زالت تواجهها حتى الآن، من بينها عمليات الترميم والبناء التي تقوم بها الجمعية، والمولة من جهات عدة، وما تم إنجازه منها حتى الآن.

### فرع عنبتا يعقد مؤتمره الدوري

## أمانة السر في الجمعية تعقد اجتماعاً لثمانية عشر فرعاً وشعبة لتطوير أنشطتها

عقدت أمانة سر الجمعية، بتاريخ ١٣/٣/٢٠١٠، اجتماعاً لعدد من فروع وشعب الجمعية، في الضفة الغربية، لتدارس أوضاعها، وتعزيز التنسيق فيما بينها، من جهة، وبينها وبين أمانة السر، من جهة ثانية، وتطوير أنشطتها.

شارك في الاجتماع، الذي أشرف عليه أمين السر سميح أبو عيشة، ممثلون عن الهيئات الإدارية لثمانية عشر فرعاً وشعبة، وحضره كل من: حنان حنون، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، ومدير البرامج في الجمعية، رباح جبر، ومدير التخطيط، د. وائل قعدان، ومديرة أمانة السر خالدة السيفي، ومديرة العلاقات العامة، عراب الفقهاء.

وقد ناقش المجتمعون عدداً من المواضيع أبرزها: العمل التطوعي، والعلاقة بين الفروع والشعب وبينها وبين دوائر الجمعية وأمانة السر.

وفي ختام الاجتماع أقر المشاركون عدداً من التوصيات أبرزها: تعزيز العمل التطوعي في الفروع والشعب وتعميقه في الأوساط الاجتماعية المحلية، وتقوية الفروع والشعب وتضمين أنشطتها ضمن برامج الجمعية.

ومن جانب آخر عقد فرع الجمعية في عنبتا مؤتمره الدوري، بتاريخ ٦/٣/٢٠١٠، وأشرف عليه عضو المكتب التنفيذي للجمعية وأمين سرها، سميح أبو عيشة.

وبعد مناقشة التقريرين المالي والإداري واقرارهما واستقالة الهيئة الإدارية القديمة، انتخب أعضاء المؤتمر،

وعددهم ٥٤ من أصل ١٠٧ أعضاء، هيئةادارية جديدة تتكون من تسعة أعضاء هم:

| | |
|---|---|
| محمود خالد اسماعيل | (رئيساً). |
| سوسن نجيب عبد الحليم | (نائباً للرئيس). |
| هدى حسن كنعان | (أميناً للسر). |
| ياسر ابراهيم بركات | (أميناً للصندوق). |
| فدوى حسن سبوبة | (عضواً). |
| أمجد مصطفى حنون | (عضواً). |
| محمد رأفت قبج | (عضواً). |
| غالب محمد اعمر | (عضواً). |
| ياسر حسن أبو علي | (عضواً). |

### قدمت الإسعاف لنحو ١٣٠ مصاباً من ضحايا المواجهات

## الجمعية تسجل عددا من الانتهاكات الإسرائيلية بحق طواقمها الطبية في القدس والخليل

أقدمت قوات الاحتلال الإسرائيلي، بتاريخ ١٧/٣/٢٠١٠ على ارتكاب العديد من الانتهاكات بحق الطواقم الطبية التابعة للجمعية، خلال قيامها بأداء مهامها الإنسانية لضحايا المواجهات التي جرت في القدس المحتلة وعدد من المناطق الفلسطينية، احتجاجاً على الممارسات الإسرائيلية بحق المقدسات الإسلامية، التي كان من نتيجتها إصابة ١٣٠ مواطناً فلسطينياً.

وكانت قوات الإحتلال أعاقت طواقم الجمعية الطبية أثناء عملها على اسعاف أحد الجرحى، الذي أصيب خلال المواجهات التي جرت في حاجز قلنديا، ومنعتها من تقديم الإسعاف له، وهددتها بإطلاق النار على أفراده إن لم يغادروا الموقع. وأثناء مغادرتهم أطلق الجنود الرصاص المطاطي باتجاه سيارة الإسعاف فأصابتها ثلاث منها.

وفي بلدة بيت أمر، تعرضت سيارة إسعاف تابعة للجمعية، للتفتيش مرتين متتاليتين، خلال تواجدها في مكان المواجهات التي دارت بين الشبان وجنود الاحتلال الإسرائيلي في البلدة.

وكانت الجمعية قدمت خدمات الإسعاف لنحو ١٣٠ مصابا في القدس ونعلين وبيت أمر، من بينها ٩١ اصابة في القدس، كانت احداها إصابة خطيرة في العين، و١٨ على حاجز قلنديا ،و١٨ في نعلين، و٣ اصابات في بيت أمر.

ويعد هذا السلوك من قبل جنود الاحتلال انتهاكاً سافراً لقواعد القانون الدولي الإنساني، وبشكل خاص لاتفاقية جنيف الرابعة، التي توجب على القوة المحتلة تمكين الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر من القيام بمهامها الطبية دون عراقيل، واحترام حق المصابين والمرضى في تلقي العناية الطبية اللازمة، بما في ذلك الإخلاء والنقل إلى المشافي.

### شارك فيهما ٣٦ عنصراً من الشرطة الفلسطينية

## الجمعية تعقد دورة في مجال القانون الدولي الإنساني، وأخرى في مجال لغة الإشارة الفلسطينية

عقدت الجمعية، في الفترة من ٢٧/٢ - ٢/٣/٢٠١٠، في مقرها العام في البيرة، دورة في مجال القانون الدولي الإنساني، شارك فيها ٢٥ ضابطاً فلسطينياً.

تناولت الدورة، التي استمرت أربعة أيام، وحاضر فيها أساتذة مختصون، عدة مواضيع، أهمها، تاريخ ومراحل تطور جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ومبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والخدمات الصحية والإجتماعية التي تقدمها الجمعية، ونشأة وتطور مبادئ القانون الدولي الإنساني، والقانون الدولي لحقوق الإنسان، وقواعد السلوك أثناء القتال، واستخدام القوة في العلاقات الدولية، وحقوق وواجبات الطواقم الطبية أثناء النزاع المسلح، وشارة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

كما تناولت الدورة مواضيع أخرى عن أسرى الحرب والمعتقلين، وقانون الإحتلال الحربي عموما، والإحتلال الإسرائيلي، خصوصا، ودور اللجنة الدولية للصليب الأحمر في القانون الدولي الإنساني، والفئات المحمية من جرحى ومرضى وغرقى، والمسؤولية الناتجة عن الانتهاكات.

وفي ختام الدورة وزعت الشهادات على الخريجين.

وفي السياق ذاته عقدت الجمعية بتاريخ ١٦/٣/٢٠١٠،

دورة في لغة الإشارة الفلسطينية، شارك فيها ١١ عنصراً من عناصر الشرطة الفلسطينية في محافظة أريحا والأغوار، بهدف تمكينهم من التعامل مع المواطنين الصم، وبخاصة على المعابر الحدودية.

يذكر أن هذه الدورة تعتبر الأولى من نوعها في فلسطين تخصص لعناصر الشرطة الفلسطينية.

## فرع الجمعية في ترقوميا ينفذ سلسلة من الفعاليات لصالح أطفال البلدة ويكرم عدداً من الأمهات

نفذ فرع الجمعية في ترقوميا سلسلة من الفعاليات، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، لصالح أطفال البلدة، تحت عنوان: "فرح ومرح" تضمنت أنشطة فنية وترفيهية، وتثقيفية.

ومن جانب آخر، وزع الفرع حقائب إسعاف على جميع مدارس البلدة، وعددها ثماني مدارس، إضافة الى نادي شباب ترقوميا.

وفي المجال التثقيفي نظم الفرع محاضرات في ثلاث مدارس في البلدة، عن كيفية التعامل مع النزيف والإغماء والتسمم والكسور.

وتأتي هذه الفعالية ضمن البرنامج التثقيفي للفرع، وتستهدف المؤسسات الأهلية في ترقوميا.

الى ذلك، كرم الفرع عدداً من أمهات المتطوعين، بمناسبة يوم المرأة العالمي وعيد الأم.

## الهلال الأحمر الفلسطيني في قطاع غزة يعقد دورة متخصصة في مجال الصحة النفسية المجتمعية

اختتمت دائرة الصحة النفسية المجتمعية التابعة للجمعية في غزة، بتاريخ ٢٠١٠/٣/٣١، دورة تدريبية متخصصة في الدعم النفسي الاجتماعي.

وذكر عزمي الأسطل، مدير الدائرة في محافظات غزة، أن الدورة، التي استمرت خمسة ايام متتالية، استهدفت العاملين في مجال الصحة النفسية من اختصاصيين نفسيين واجتماعيين، والبالغ عددهم ٢٣ اختصاصياً واختصاصية.

وأضاف الأسطل أن هدف الدورة هو تدريب المشاركين على الطرق الواجب اتباعها قبل أو خلال أو بعد وقوع الأزمة، وذلك لما توليه الجمعية للاحتياجات النفسية الاجتماعية، التي أصبح تقديمها للمجتمع المحلي ضرورة ملحة، لا تقل عن الاهتمام بتوفير المأكل والمشرب والمساعدة الطبية.

من جهته، أكد مدرب الدورة إبراهيم المصري، أن الدورة ركزت على مفاهيم الصحة النفسية المجتمعية على مستوى العالم، بناء على المعايير التي تم وضعها في دليل خاص سمي "دليل الدعم النفسي والاجتماعي القائم على المجتمع المحلي"، الذي جرى تطويره مؤخراً من قبل "المركز المرجعي للدعم النفسي والاجتماعي" في الدنمارك، التابع للإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

واعتبر المصري أن الدورة جزء من الدعم الذي يقدمه تحالف الصليب الدنماركي والفرنسي والإيطالي والآيسلندي الذي يمثله، والذي أخذ على عاتقه دعم برامج الصحة النفسية المجتمعية في الهلال الأحمر الفلسطيني.

## جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تساهم في إنقاذ حياة طفل غزي

وسط فرحة غامرة غمرت الجميع، عاد الطفل الفلسطيني الرضيع معاذ حمودة إلى غزة عبر معبر "إيرز" بعد رحلة علاج طويلة، في أحدى المستشفيات الايطالية استمرت ثلاثة أشهر، تم خلالها استئصال ورم خبيث من كبده، حيث كان في استقباله عند المعبر عدد من كوادر ومتطوعي الجمعية.

وأعرب د. خالد جوده، نائب مدير عام الجمعية، عن سعادته بنجاح العملية التي وصفها بالمعقدة، والتي من المستحيل إجراؤها داخل فلسطين، لا سيما وان بعض الأطباء في غزة، وداخل الخط الأخضر أشاروا إلى أن الطفل ربما يحتاج إلى زراعة كبد ما يشكل خطورة على حياته.

وأكد جودة أن الجمعية لن تتوانى عن تقديم الدعم والمساعدة لأبناء الشعب الفلسطيني، والتي كان آخرها عملية التنسيق والمتابعة مع مؤسسة إنجلز الايطالية، التي تكفلت بعلاج الطفل المذكور.

من جانبه ذكر والد الطفل، الذي يعمل ممرضاً في مستشفى الشفاء الحكومي بغزة، ان العملية تمت في احد

أفضل المستشفيات التابعة للفاتيكان في إيطاليا، على يد جراح فرنسي مشهور على مستوى أوروبا.

وعن ظروف مرض طفله، أشار الوالد إلى أن طفله مصاب بهذا المرض منذ نحو عام، أي عندما كان عمر الطفل ثلاثة أشهر، حيث كان يعاني من فقدان في الوزن مع فقر دم، ونقص في المناعة وتغير في لون الجلد.

وتوجه بالشكر والتقدير لكل من ساهم في علاج طفله، خصوصا مؤسسة انجلز الايطالية وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

بدوره أشار عزمي الأسطل، مدير دائرة الصحة النفسية في محافظات غزة، إلى انه تم التعرف على مشكلة الطفل عبر زيارات الدعم النفسي والاجتماعي للمواطنين، التي يقوم بها طاقم من الدائرة لأطفال مرضى السرطان وعائلاتهم.

وأضاف الأسطل أنه خلال زيارة احد الوفود الايطالية للجمعية، تم اطلاعهم على هذه الحالات اثناء اصطحابهم لزيارة مستشفى عبد العزيز الرنتيسي للأطفال، الذي رشح حالتين أحداهما للطفل معاذ، حيث تم الموافقة عليهما من قبل المؤسسة المعنية.

يذكر أن مؤسسة انجلز، ومعناها "الملائكة" بالعربية، تعنى بالأطفال المصابين جراء الحروب أو الأمراض المستعصية.

## فرع الجمعية في جباليا ينجز عشرات الفعاليات استفاد منها نحو ثلاثة آلاف شخص، خلال شهر آذار الماضي

أنجز فرع الجمعية في جباليا العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، استفاد منها نحو ثلاثة آلاف شخص، من مختلف الأعمار.

وفي هذا الشأن عقد الفرع ٥٤ ورشة عمل للأطفال وذويهم، بالتعاون مع أربع مؤسسات محلية، تناولت التبول اللإرادي والنظافة، استفاد منها ٣٩٤ شخصاً.

كما عقد دورة عن الإسعاف الأولي، لصالح مدرسة نسيبة بنت كعب للبنات شاركت فيها ٢٥ طالبة.

ومن جهة أخرى نفذ الفرع أكثر من ٢٥ فعالية، توزعت بين تنظيم أيام مفتوحة ومحاضرات، وندوات، ولقاءات، استفاد منها المئات من المواطنين. وقد تناولت هذه الفعاليات عدداً من المواضيع أبرزها: الدعم النفسي للأطفال، وانفلونزا الخنازير، والتلفاز وأثره السلبي على الأطفال، ومرض الذئبة الحمراء، وأثر الكورتيزون على الصحة، ودور المرأة في المجتمع، وضعف التركيز والانتباه عند الأطفال، والتوعية من مخاطر الألغام.

وبدورها، استقبلت عيادة الرعاية الأولية التابعة للفرع، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، نحو ٢٢٥١ مريضاً من مختلف الأعمار.

## وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية تنفذ فعاليات يستفيد منها المئات من المواطنين

نفذت وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية، في شهر آذار (مارس) الماضي، عدداً من الفعاليات والأنشطة، في كيفية مواجهة الكوارث المحتملة، سواء كانت طبيعية أو بفعل الإنسان، استفاد منها المئات من المواطنين، وبخاصة العاملين في الهلال الأحمر الفلسطيني، والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية.

وفي هذا الإطار عقدت الوحدة ورشة عمل في محافظة أريحا والأغوار، تم خلالها مناقشة سيناريوهات لكوارث متوقعة، والمخاطر التي قد تنجم عنها، والإمكانات والموارد اللازمة للحد من تداعياتها.

وفي ختام الدورة، التي شارك فيها ٢٧ شخصاً من أبناء المحافظة، تم تشكيل لجنة للتحضير لمناورة ميدانية ستنفذ الشهر الجاري.

وفي السياق ذاته عقدت الدائرة ثلاث دورات في مجال الاستعداد لمواجهة الكوارث، شارك فيها ٨٠ عنصراً من المتطوعين والعاملين في المؤسسات الداعمة لبرنامج مواجهة الكوارث الذي تنفذه الجمعية في كل من القدس وطوباس ودير استيا.

وقد تضمن جدول أعمال هذه الدورات عدداً من المواضيع أبرزها: التعريف بوحدة مواجهة الكوارث، وكيفية تقييم الاحتياجات السريعة من المياه، وامدادات الإغاثة، والخيم، والمواد الإسعافية، وادارة المستودعات ومعايير "اسفير" وادارة المخيمات، وكيفية التصرف خلال الزلزال.

ومن جانب آخر عقدت الوحدة اجتماعاً لمنسقيها في شمال

وجنوب ووسط الضفة الغربية، ناقشوا خلالها مشاريع الوحدة وبرامجها المعدة للعام الجاري، والعمل على تشكيل فرق من المتطوعين في مجال مواجهة الكوارث، من المؤسسات المحلية، وكيفية اعداد الخطط وقواعد البيانات.

وبالتعاون مع برنامج الدعم النفسي، الذي تنفذه الجمعية في محافظتي جنين وطوباس، بدأت الوحدة بتنفيذ حملة توعية في مدارس المحافظتين، لتوعيتهم حول كيفية التصرف أثناء وقوع الزلزال، والتوعية من مخاطر الألغام والمخلفات الحربية، وقد استفاد من هذه الفعالية ١٢٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين ١٠–١٨ سنة، ويتلقون العلم في ١٤ مدرسة.

وضمن برنامج التوعية في جنوب الضفة الغربية، نظمت الدائرة محاضرة عن التصرف الآمن قبل وأثناء وبعد حدوث الزلزال، استفاد منها ٤٠ طالبة من مدرسة الخليل.

## فعاليات عديدة تنفذها دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية خلال شهر آذار الماضي

قامت دائرة التأهيل وتنمية القدرات، عبر فرع الجمعية في نابلس، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، بتنفيذ العديد من الأنشطة لصالح الأشخاص ذوي الإعاقة، وأولياء أمورهم، هدفت الى تعزيز قدراتهم الذاتية على طريق دمجهم في المجتمع.

وفي هذا الإطار، أجرت مدرسة الصم في الفرع تجربة فريدة، وقد تكون الأولى في فلسطين، في مجال ايصال المعلومات والمنهج الدراسي الفلسطيني، عن طريق التمثيل المسرحي والإيحائي بلغة الإشارة الفلسطينية، بحضور جميع طلبة مركز الصم في الفرع.

وطبقت هذه التجربة عبر "اسكتش" تمثيلي في احدى قواعد اللغة العربية، بوسيلة سهلة ومبسطة في موضوع "المبتدأ والخبر" من خلال تقديم نماذج مكتوبة على الكرتون المقوى، قدمها ١٤ طالباً وطالبة من الصم أوضحوا من خلاله جميع حالات الإعراب، التي تتعلق بالمبتدأ والخبر، وما يطرأ عليه من تعديلات، وتم تمييزهما عبر إشارة خاصة وضعت على رأس من يحمل إشارة المبتدأ والخبر.

وفي السياق ذاته عقد مركز الصم ورشة عمل تناولت موضوع علاج النطق، شارك فيها عدد من أمهات الأطفال الصم، بهدف اكسابهن خبرات جديدة في هذا الميدان.

وبمناسبة عيد الأم، أقام المركز احتفالاً شارك فيه ٥٧ طالباً وطالبة، الى جانب ٢٥ سيدة من الأمهات، وطاقم المركز.

وقد تضمن الاحتفال القاء كلمات بالمناسبة عبرت عن تقدير الهلال الأحمر الفلسطيني للأم، عموماً، وأمهات المدرسة خصوصاً.

ومن جانب آخر نظمت مدرسة التربية الخاصة التابعة لفرع الجمعية في نابلس محاضرة بعنوان: "كيفية التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة" ألقاها الدكتور فواز عقل، رئيس قسم التربية وعلم النفس في جامعة النجاح الوطنية، استمع اليها ٤٥ أماً، اضافة الى طاقم المدرسة، وعدد من طالبات كلية التمريض في جامعة النجاح يتلقين التدريب العملي في الفرع.

وكان الهدف من هذه الفعالية تعريف الأمهات على كيفية التعامل مع أبنائهن واستخدام الأساليب المفيدة والجيدة في مجال التعامل مع أبنائهن.

وكانت المدرسة نظمت رحلة ترفيهية لطلبتها الى حدائق جمال عبد الناصر في نابلس، شارك فيها ٥٢ طالباً وطالبة، اضافة الى عاملات التأهيل.

الى ذلك احتفل مركز التأهيل في مدينة الأمل، التابع للجمعية في خانيونس، بعيد الأم، تحدثت فيه د. جين كالدر، مستشارة التدريب والتأهيل في الجمعية، وعميد كلية تنمية القدرات، عن هذه المناسبة وأهميتها للأمهات والآباء.

وتضمن، كذلك، عدداً من الفعاليات الدرامية والموسيقية والمسرحية والرياضية والدبكة الشعبية.

وفي ختام الاحتفال، الذي شارك فيه ١٠٧٤ شخصاً، من بينهم ٥٥٧ من ذوي الإعاقة، جرى تكريم ٥٠ أماً.

وفي سياق آخر، شاركت اختصاصية النطق في الجمعية، حنين الشيخ، في اللقاء السنوي الذي نظمه المجلس الطبي الأمريكي الخاص بالأطفال ذوي التشوهات الخلقية والشفة الأرنبية وسقف الحلق المفتوح، في الفترة من ٣/١٥ – ٢/٤/٢٠١٠ في ولاية تكساس.

وقد قدمت الشيخ عرضاً عن الآلية التي تتعامل فيها المستشفيات الفلسطينية مع هذه الحالات، وألقت محاضرة عن الأوضاع الصحية في فلسطين تتعلق بالحالات المشار اليها.

## نفذت العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تحتفل بيوم الصحة العالمي

أحيت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، بتاريخ ٢٠١٠/٤/٧، يوم الصحة العالمي، الذي يصادف في هذا التاريخ من كل عام، بالدعوة الى تفعيل دور المجتمعات المحلية في الفعاليات الصحية والاجتماعية، التي تقوم بها لصالح المواطنين.

وبهذه المناسبة أقامت الدائرة احتفالاً مركزياً في بلدة دير أبو مشعل (قضاء رام الله)، حضره مدير الدائرة، د. أنور دويكات، وعدد من ممثلي مؤسسات المجتمع المحلي، وعضوات لجان الأمومة الآمنة، وحشد من المواطنين يزيد على ١٣٠ شخصاً.

وقد تضمن الاحتفال إلقاء كلمات تناولت معاني ودلالات هذا اليوم، وإسهامات الجمعية في مجال الخدمات الإنسانية المقدمة للشعب الفلسطيني في داخل الوطن والشتات، اضافة الى تقديم فقرات فنية وثقافية وترفيهية.

وفي ختام الاحتفال تم تخريج كوكبة جديدة من لجان الأمومة الآمنة، بلغ عددهن ٣٠ سيدة. بعدها توجه المشاركون في الاحتفال لافتتاح حضانة للطفولة الآمنة في البلدة، لتضاف الى مشاريع جديدة أقيمت في بلدتي بدو وقطنة.

ومن جانب آخر عقدت الدائرة دورتين تدريبيتين لست لجان من الأمومة الآمنة تتبع المراكز الصحية في بلدات: الرامة والزاوية وفرخة وراس عطية ودير نظام، تناولت كيفية ادارة المشاريع ووضع الخطط ومتابعة تنفيذها.

وفي السياق ذاته عقدت الدائرة دورة أخرى في مجال الإسعاف الأولي المبني على المجتمع المحلي لستة مراكز صحية أقيمت في بديا وقباطية وسلواد ودير أبو مشعل واذنا. وتناولت هذه الفعالية كذلك مواضيع عدة عن الأم والطفل والاتصال والتواصل، وتحديد الاحتياجات وتعزيز المهارات.

وفي السياق ذاته، تم تخريج ٣٠ عضوة في لجان الأمومة الآمنة في قريتي بدو وبيت اجزا، اجتزن دورة في الإسعاف الأولي.

وفي بلدة بني نعيم نظمت الدائرة يوماً طبياً للمرضى والمسنين، تم خلاله معالجة ٨٥ مسناً ومسنة. كما نظمت ٣٣ محاضرة وندوة ولقاء تناولت عدداً من المواضيع الصحية والاجتماعية، استفاد منها ١١٢٣ شخصاً.

الى ذلك، وعلى هامش احتفالات الجمعية بيوم المرأة العالمي وعيد الأم، قام رئيس الجمعية، يونس الخطيب، يرافقه مدير الدائرة د. أنور دويكات، ورئيس مجلس محلي بدو بزيارة تفقدية لمشروع حضانة الطفولة الآمنة في قرية قطنة. كما زار مركز اللياقة والرشاقة في القرية، والتقى عضوات لجان الأمومة الآمنة القائمات على هذا المشروع.

يذكر أن احتفالات الدائرة بهاتين المناسبتين شملت كافة مراكز الرعاية الصحية في الضفة الغربية، وبلغ عددها ٣٠ احتفالاً وفعالية ونشاطاً خاصاً بالمرأة والأم، شارك فيها أكثر من ٢٠٠٠ سيدة.

## فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة يعقد العشرات من ورش العمل والدورات الصحية والاجتماعية

عقد فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، عشرات ورش العمل والدورات، في شتى المجالات الصحية، والاجتماعية، لصالح كوادر الجمعية، وأفراد المجتمع المحلي.

وقد تناولت هذه الدورات العديد من المواضيع أبرزها: مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، الإسعاف الأولي، صحة المرأة، الحوادث المنزلية. كما نظم الفرع جلسات تفريغ نفسي للأطفال، وللأرامل والمطلقات.

ومن جهة أخرى قدم مركز د. فتحي عرفات الطبي التخصصي، خدمات طبية في مجال أمراض الأطفال والأمراض الجلدية والتناسلية، والعيون والباطنية والأنف والأذن والحنجرة والمسالك البولية والأعصاب والعظام، والولادة والأمراض النسائية، اضافة الى المختبر والأشعة. وقد بلغ عدد الحالات، التي عالجها ١٠٤٤ حالة.

أما عن الحالات التي أسعفها مركز الإسعاف والطوارئ في الفرع، فبلغ عددها ٦٥٤ حالة.

# الثقافة

- رأي: يوم الثقافة الوطنية.. يوم ميلاد رسول الفكرة.
- حوار مع الشاعر الأردني اسلام سمحان.
- شعر: هلال الأمل.
- نص: الى فرح أحلامي القادمة.
- سينما: «أفاتار» كوكب «باندورا» أم فلسطين؟
- قصة قصيرة: خط أحمر.
- من ملكوت الشعر: جهنما.

# يوم الثقافة الوطنية الفلسطينية
# يوم ميلاد رسول الفكرة الانيقة

فيصل قرقطي

**تحديد يوم ١٣ آذار على ان يكون يوما للثقافة الوطنية الفلسطينية، وتعانق هذا اليوم مع تاريخ ميلاد الشاعر الكبير الراحل محمود درويش، له دلالات ومعان وابعاد كثيرة وعميقة في حيواتنا كفلسطينيين، لأن الحديث عن الراحل الكبير درويش لا يحتمل المقارنة بينه وبين نصه عالي التكوين، وذلك لسبب بسيط هو انه خرج من رحم الجرح الفلسطيني حتى حواف الأرض، تلك التي زرعها وردا ومقاومة.**

يوم ١٣ آذار يأخذ ابعادا خاصة، حيث يكرس أسس ومفاهيم القيم النبيلة لمدركات شعبنا الفلسطيني العظيم، ووعيه الكبير في حتمية انتصاره، ودحر الاحتلال وانجاز الاستقلال.

انه يوم الثقافة الوطنية الفلسطينية، هذه الثقافة الضاربة جذورها عميقا في هذه الأرض، عبر حقب التاريخ المتلاحقة، أي منذ أربعة آلاف سنه قبل الميلاد.

ان فلسطين وهي تؤصل يوما للثقافة الوطنية، انما هي بذلك تؤصل لأهم عناصر مكونات الهوية الوطنية النضالية لشعبنا، وهي بذلك تشير بوضوح جلي الى ان الثقافة الوطنية



فيصل قرقطي

الفلسطينية كان لها الدور الاكبر في رفد وتغذية الثقافة العربية والعالمية، بل والثقافة الكونية الانسانية ايضا.

وكذلك ساهمت ثقافة هذا الشعب العظيم، منذ اجدادنا الكنعانيين وعلى هذه الارض الطاهرة بالذات، في صوغ الملاحم الانسانية.. الابداعية الخالدة ، بالضبط مثلما ساهمت في صوغ مفاهيم القيم الانسانية النبيلة وقيم الديانة الميثيولوجية لاجدادنا الكنعانيين. من هنا كان لنا كفلسطينيين الدور الاعلى والابهى في تأطير القيم الانسانية في الثقافة الكونية طرا.

ان الثقافة الوطنية الفلسطينية، التي اصبح لها اليوم يوما تستنير به، هي ثقافة التعدد والتنوع والنبوغ الانساني والانفتاح على الآخر، وصولا الى التواصل الانساني




الخلاق مع كل الثقافات ولكافة شعوب العالم. هذا التعدد والتنوع الذي يرقى الى مصاف اعلى مراحل في نقطة التوازن الفذ بين واقع مر تحت الاحتلال، وبين التطلع الجارف لفضاءات الابداع الانساني والكوني بعامته، وذلك لأن ثقافتنا هي ثقافة تجاوز المعنى المأزوم، وصولا الى الانفتاح وشمولية التعدد فيها.

كما ان ثقافتنا الوطنية الفلسطينية، فضلا عن أنها كرست الأبعاد الحقيقية للإبداع الإنساني، فإنها استوعبت وهضمت كل العابرين الطارئين على هذه الارض. ومثلما عبروها غادروها منكسرين.

لم ننكفئ على حقيقة وجودنا.. وتفردنا في فهم الآخر لأن فضاء ارواحنا عالٍ بامتياز.

إن مشروعنا الثقافي المتعدد الابعاد، والمتنوع المصبات والجذور، والمتنوع الرؤى، والمنفتح على كل آفاق الحضارات والاتجاهات العلمانية، يشق طرقه بكل اصرار وعزم في دروب التعبير عن الذات الجماعية لشعبنا المعطاء البطل، وعن شخصيته الوطنية الفلسطينية، التي يجسدها خطابنا الثقافي الراهن بكل التباس التناقضات السياسية الماثلة. وهذا الخطاب، بعميق افكاره وعلو صوته، يجسد ويعبر عن هذه الشخصية الوطنية الفلسطينية المناضلة، وذلك لسبب بسيط هو اننا شعب حر، وحي، الآن، وكما كنا، عبر التاريخ.

اننا الصنو الحقيقي لكل مثقفي ومبدعي العالم الاحرار، وندعو معهم الى ثقافة متفتحة، ومنفتحة على الآخر. وعلى الاحتلال ومثقفيه ان يفهموا جيدا ان موقعنا وموقفنا في التاريخ والحضارة الانسانية، هو الموقف الداحض لتناقضات رواياتهم التاريخية، التي هي في حيز النقيض التام لرواياتنا التاريخية عن هذا الوطن الفلسطيني وطننا.

لذلك نحن ننتمي الى عصر حضارات بثت نتاجا ثقافيا وميثيولوجيا الى الجهات الاربع في العالم.

اننا نحن الباقين.. الثابتين.. الصابرين.. والصامدين على هذه الأرض.

انه يوم الثقافة الوطنية الفلسطينية المناضلة، النبيلة، التي تحترم القيم الانسانية لبني البشر، والتي تعمل على دحر وانهاء هذا الاحتلال البغيض، وصولا الى بناء الدولة الفلسطينية المستقلة بعاصمة ارواحنا قدس الاقداس، وكذلك هو يوم صقل الهوية الوطنية النضالية وبلورتها المعجم النضالي الابداعي وحمايته، لأن ثقافتنا منفتحة الابعاد على حرية القول والكتابة والتعبير والابداع، وتقترب من "الروح" الجماعية أو العبقرية الخاصة بشعبنا.

حوار



### الشاعر الأردني إسلام سمحان لـ " بلسم":

# في قصائدي لا أؤمن إلا بفكرة الجمال

حاوره: مؤيد أبو صبيح

يرى الشاعر الأردني، إسلام سمحان، أن قرار منع المفكر المصري نصر حامد أبو زيد من دخول الكويت ما هو إلا حالة طبيعية للديمقراطية التي تعيشها البلاد.

ويقول سمحان، الذي رفعت عليه قبل نحو دعوى تكفير بعد إتهام ديوانه الشعري الأول " برشاقة ظل" بإحتوائه على نصوص تمس الذات الإلهية أنه " ليس على عداوة مع الإسلاميين بل هو على عداء مع " المتاجرين بالدين".

والشاعر سمحان يجيب في حوار مع "بلسم" على كثير من الأسئلة التي تواجه المثقف، فضلا عن كونه يمتهن العمل الصحفي اليومي في جريدة " العرب اليوم" الأردنية، وهو عضو في رابطة الكتاب والأدباء الأردنيين والإتحاد العام للأدباء والكتاب العرب.

وصدر له مؤخرا ديوان شعري جديد بعنوان " لمن الوردة" باللغة الإيطالية.

■ "لمن تحمل الوردة" ديوانك الأخير الذي صدر باللغة الايطالية .. لماذا اخترت الوردة؟

● "لمن تحمل الوردة" هي قصيدة لغزة عن غزة، وعن الحرب الأخيرة عليها .. كتبت ما رأيته بأم عيني ولم أحاول ان اطلق رصاصة واحدة، لأني لا املك تلك الرصاصة، وغيري لا يملكها ولن يملكها في ظل ظروف الحصار الذي يلف كامل القطاع، فلماذا اذن اكتب عن شيء لن يكون؟ ام هي الخيبة فقط التي نجنيها في نهاية كل معركة خاسرة نخوضها؟ حاولت ان اكتب عن الضحايا الحقيقيين عن القتلى والشهداء والجرحى والاهالي المنكوبين. اردت ان اجسد هذا الوجع من خلال قصيدة واحدة، فذهبت لمعاينة اليومي خلال فترة الحرب .. أردت أن أجمع التفاصيل، أدقها، حتى وأصغرها، تلك التي تمر دون ان نراها او نلتفت اليها. صورت العادي وحرضت الهامش ان يثور على الرئيسي، لذلك رأيت ان تحمل وردة وتمضي بها وسط الركام والدمار والرماد، وأن تمشي على مهل وانت مفزوع وتشعر بأن ثمة رصاصة سوف تخترقك، وانت ذاهب الى وجهتك كي تعطي الوردة لمن تحب.. رأيت أن هذه المشاعر هي اشد واكبر من وصف حالة نعيشها منذ ٦٠ عاما واكثر، وسئمنا عيشها ومعايشتها.. انها وردة في زمن القصف والموت والدمار فربما نموت او نقضي اجلنا عاشقين وبداخلنا كمشة حب وبقايا أمل أفضل من الموت قتلا باحتمالات كثيرة هي بطبيعة الحال مرعبة ومخيفة .

■ اليوم تقف انت وعدد من الكتاب والمفكرين على لائحة غير المرغوبين بهم من جانب بعض الحركات "الاسلامية" ونستذكر مؤخرا قضية المفكر نصر حامد ابو زيد ومنعه من دخول الكويت، ما رأيك في ذلك؟

● ربما ستكون إجابتي مغايرة، لأنني ساقول لك ان ما حدث في الكويت ومنع زيارة المفكر نصر حامد ابو زيد ما هو الا نتيجة لحالة ديمقراطية تعيشها البلاد .فالديمقراطية هي التي انتجت مجلس الأمة باختيار "الاسلاميين" نوابا عن الشعب. وهذا القرار وغيرها من قرارات ربما لن يرضى عنها التنويريون والمفكرون، وما هي الا إفراز طبيعي لحالة سائدة منذ زمن طويل .. خاصة ان الجماعات "الاسلامية" في كل مكان تملك سلاحا لا تملكه اي جهة او تنظيم او حركة او حزب او جماعة ألا وهي العاطفة .. انهما يستغلون سذاجة المواطن وطيبته ووازعه الديني وتراثه ونشأته وبيئته لتجييرها لصالحهم .فعندما تتحول المساجد الى منابر لقراءة بياناتهم الحزبية ويتحول القرآن الكريم الى حجة ثابتة بشرعيتهم ويصبح الآذان الذي يسمع خمس مرات في اليوم الى منبه، اننا هنا، فلن تكون النتيجة الا ان يحكموا البلاد والعباد.

وحول اني وغيري يواجه هذه الحال وتغلق بوجهه ابواب المطارات، فأقول بحزن بأن ما يحدث يدل على خطر كبير لن يستفيد منه الا الغرب من خلال استقطاب مفكرينا وكتابنا والشعراء والفنانين وغيرهم ممن ينشغلون في الفنون الانسانية وسوف نستيقظ ذات نهار على بلاد انموذجها الاساسي كابول وافغانستان وطالبان جديدة منتشرة في كل ارجاء عالمنا العربي، وسوف لن نستفيد سوى اننا سنختلف على دخول الحمام بالقدم اليمنى او اليسرى، وسوف نسمع وربما سمعنا عن رسائل دكتوراة تقدم حول المسح على الخفين. وستؤدي هذه الحالة الى زيادة تخلفنا تخلفا والحفاظ على كمية الحضارة التي يصدرها لنا الغرب كما يشاء .

■ كلامك يدل على عداوة او ربما كره للجماعات "الاسلامية" او الدين بشكل عام هل هذا بسبب القضية التي رفعت ضدك وفتوى التكفير التي صدرت بحقك بسبب قصائدك؟

● لا طبعا انا لست على خلاف مع الدين بتاتا، ولكن الخلاف مع الجماعات التي تتاجر باسم الدين وتقتل باسم الدين وتستخدم الدين وفق رغباتها ومصالحها وهؤلاء يتقصدون حالة الجمود التي يعيشونها ويعتبرون الحضارة والتكنولوجيا والتقدم رجس من عمل الشيطان، وينظرون الى أفراد المجتمع الغربي بأنهم كفار، ولا يستحقون الحياة رغم انهم يأكلون على الطريقة الغربية ويلبسون على الطريقة الغربية، وربما يضاجعون على الطريقة الغربية الا انهم يحملون على الغرب. اقول ان الغرب ليس نموذجا ولست بصدد الدفاع عنه الا

انني كنت في رحلة لعدد من الدول الاوروبية، وقد تغير المفهوم الذي كنت اظنه اتجاههم، فهم بشر مثلنا، وربما هم اكثر انسانية منا، وربما القوافل التي اتت من الغرب لنجدة قطاع غزة وكسر الحصار عنها، اما برا او بحرا، هي اكبر دليل. وربما المظاهرات التي قلبت الشارع الغربي رأسا على عقب لم نر مثلها في عالمنا العربي. الا ان تلك الجماعات "الدينية" لا تزال تصر على التمسك بنهج مضى عليه نحو ١٥٠٠ سنة، ولم ولن تسمح لأي شخص ان يفرك رأسه بالتفكير من باب انه يرتكب معصية وذنب.. وهذا لا يمكن وصفه الا بالتخلف فقط .

■ **قمت بزيارة الى اوروبا والقيت من اشعارك، وقمت بتوقيع ديوانك الجديد.. لماذا اوروبا؟ هل هو هروب من عالمنا العربي الذي يحاصر المبدع ؟**

● ليس هروبا من عالمنا العربي، وان كان قاسيا بعض الشيء، الا انه وطني ولن اخرج منه، وسأظل رغم حالة الارهاب الفكري التي اتعرض لها. ورغم نظرات الكره الغبية والحقد الأبله سأبقى في وطني، ولن اغادره. واما الامسيات التي اقمتها في اوروبا فهي بدعوة من مهرجانات ومنتديات وملتقيات ادبية ثقافية، وهذا كان قبل "تكفيري" وبعده، بل انا حريص على عدم ذكر قضيتي امام الغرب حتى اني في امسيتي الاخيرة في ايطاليا بينت للاعلام وللجمهور الضخم الذي كان هناك ان الاسلام دين محبة وسلام، وانه ليست هنالك مشكلة بين الاسلام والمسيحية بل على العكس فكلاهما كان متمما للآخر وعونا له. ومن منا ينكر فضل النجاشي بحماية صحابة الرسول؟ ومن منا ينكر ان النبي تزوج ماريا القبطية؟ وهذا دليل على الاخوة بين الدينين. وان كانت هناك مشكلة فهي مع اليهود وهنالك ثأر كبير بين المسيحية واليهود، لأنهم يعتقدون انهم من صلب السيد المسيح. فالعداء واحد والعدو مشترك وحاولت ان اغير الفكرة السائدة لدى بعض الاوروبيين بأن العرب "إرهابيين وقتلة ويتلذذون بذبح الآدميين" وقلبت السحر على الساحر، وقلت ان دولة كاسرائيل تشن حروبا كبيرة على حارات وأزقة في فلسطين، وتقتل بدم بارد وتقوم بعمليات تطهير من خلال القتل الجماعي، لا يمكن ان نبرره لقيام حديقة ومنزل فوق دماء الشعب الاعزل الذي يطمح فقط بعدما تخلى عنه الجميع، بالعيش بسلام وامان .

■ **تم اختيارك ضمن افضل ٣٩ كاتبا في الوطن العربي والمهجر ،وربما تنال جائزة "آرت اكشن" قريبا، وتمت ترجمة قصائدك الى لغات حية كثيرة، وأقمت امسيات عالمية وانت على مشارف الثلاثين من عمرك .. اسلام سمحان بماذا يشعر ؟**

● صدقني لو قلت لك لا اشعر بشيء سوى بتلك المسؤولية الأدبية التي تزداد كلما زاد رصيدي الابداعي. فعندما تشعر بأنك تكتب وان العالم يقرأ لك فلا بد وان تزيد الاعباء عليك ومشاعرك بعدم الرضى بقصيدة تكتبها، أوالهاجس الذي يسكنك برد فعل الآخرين تجاهك. وهذا يجعلني افكر اكثر من مره بكل حرف اكتبه، سواء شعرا كان او نصا عاديا، حتى مواقفك تفكر بها اكثر وقراراتك تصبح ليست ملكك انما ملك الآخر.. انما هذا يجعلك اكثر قربا من الناس وهذه الحسنة الوحيده من بين كل هذه الجعجعة .

■ **تعتبر من الشعراء المهمين الذين يكتبون قصيدة النثر .. ونحن الآن على مشارف افتتاح مؤتمر حول قصيدة النثر في القاهرة .. كيف ترى اهمية أو جدوى هذه الملتقيات والمؤتمرات ؟**

● حقيقة لولا وجود بعض المتعصبين لما احتجنا لاقامة مثل تلك المؤتمرات، أو ربما كانت تلك المؤتمرات تقام لتطوير اساليب الكتابة وليس من اجل انتزاع شرعيتها والاعتراف بها. وبالنسبة لي انا لا تهمني هذه القضايا لأني أؤمن بفكرة واحدة فقط هي الجمال .. وقصيدة النثر هي تطور طبيعي للقصيدة العربية الكلاسيكية، وسوف تصبح قصيدة النثر بعد مئة عام من الآن موروثاً عربياً ستدافع عنه الاجيال القادمة ،ولا أرى مبررا لعنجهية البعض، ولكيل التهم بأن تلك القصيدة انما هي مخرب ومدمر للحضارة العربية .. هذا كلام مضحك ويدعو الى الشفقة والحزن على اضاعة وقت وجهد كان من الممكن ان يستثمر في قضايا هم .. اقول اتركوا الشعر للمتلقي .. اتركوه يتذوق كما يشاء مما يشاء وهو صاحب القرار والاختيار الاخير. ◆◆

شعر

# هِلال الأمل

## (إلى متطوعي الهلال الأحمر الفلسطيني)

خضر صبح*

| | |
|---|---|
| أيا وطني هلالك سوف يبقى | أليس الحقُّ وهاجاً محقّا؟ |
| لك الأمجاد من زمن بعيد | سبيل الخير منهاجا وصدقا |
| أحبائي وإخواني إليكم | نشيد نابض بالحب رقّا |
| سيبقى الفعل يجمعنا بصدق | فباب الجد للفرسان دقا |
| وقفت أسائل الدنيا و عهدي | سبيل الشد يا صحبي استحقا |
| هلال احمر هدي وعقل | فمن أحواضه نُروى ونُسقى |
| زرعنا غرس علم واحتمال | أيا أحبابنا هيا لنرقى |
| وزهر الروض يهدينا أريجا | هلال للمآثر سوف يبقى |
| هو الأمل الذي يبقى لقلبي | رفيق الدرب ما أبهى وأنقى |
| سألت الله أن يبقيك ذخرا | منى عمري وعهدك سوف ألقى |
| جسور الخير نبنيها رجالا | فحبل الود والإخلاص راقَ |
| شعار هلالنا حب وخير | شعار هلالنا عمل واتقى |
| تزاحم نبلهم فيه طويلا | وطوف الدّنا غربا وشرقا |
| يجوز النار والوديان طوعا | فأين النذل؟ للأقزام سحقا |
| كريم الفعل مقدام عزيز | فلا لوم لمن قد قال حقا |
| وللأطفال يبقى خير عون | لأجل هنائهم يسعى ويشقى |
| يهذبهم ويسقيهم رجاء | ويزرع فيهمُ كرما وخلقا |
| فلا تجزع لحادثة ألّمت | وجوه الخير والأفضال تلقى |
| فكم داوى الهلال لنا جراحا | وشق بنوره الظلماء شقا |
| جزاك الله عنا كل خير | تزف مع النسيم وسوف تبقى |

* شاعر فلسطيني من مخيم الفارعة القريب من نابلس.



# الى فرح أحلامي القادمة

## (رسالة أسير الى طفلته "فرح" بعد فراق سبع سنوات)

ابنتي الغالية فرح، الغزالة، التي كبرت على غفلة من أبيها، ويبدو أنها هجرت بساتين طفولتها ولم تعد تتذكر أزهارها وراعي الغزالة، الذي اختطفته الريح السوداء من على ضفاف زمانها، وما زال يحلم بتلك الأنامل الصغيرة القابضة على لقمة خبزها بلياقة وثقة كبيرة، دون أن يعني ذلك، كما عند كل الأطفال، أن تتسخ ملابسها بفتات الأكل الذي لا يجد طريقاً له من بين أصابعها كي يفلت من قبضتها، ولا زال يتذكر صباحات ذهابها الى المدرسة برفقته وقلقها الظاهر على وجهها ما بين حرصها على أن تصل الى المدرسة بموعدها وبين إصرارها على النزول لتشتري من الدكان ما تشتهيه من حلويات ، وهي تثق بأن ذلك يمكنها من شراء أشياء بقيمة مضاعفة مرات عن قيمة مصروفها اليومي، مستغلة ضيق الوقت وإحراج أبيها أمام البائع ليرضخ بسرعة لقبول شراء ما تريد.. هذه فرصة لم تكن تتخلى عنها بسهولة .

وما زال يتذكر لحظات عنادها التي كانت تجبره على معاقبتها وهو في الحقيقة يعاقب نفسه في مثل هذا التصرف، وما زال يتذكر مكانتها عنده، والتي كانت تدركها بوعيها الطفولي، تدفعها لأن تستغل ذلك بكثير من المواقف لتظهر تميزها عن أخوتها.. ولا زال يتذكر أشياء كثيرة بشخصها ووجهها الدائري الطفولي الذي ما زال حاضراً رغم ان السنين تمضي وتتبدل معالم الوجوه، ويصبح الجديد كأنه مقطوعاً عن القديم، وتصبح الصورتان كأنها شخصان، كلاهما أحب اليه من الآخر، ولكن يبقى للوجه القديم الأصلي رونقه الخاص.. يبقى كأشعة الذاكرة الحية الساطعة التي لا تخبو، والتي تربطنا بقطعة نقية من حياة كنا فيها ما نزال نشم رائحة المطر، ونحس بلسعات برد ليالي رام الله القارس، ونرى القمرما زال يمر من سمائها ولو بخجل من نفسه، أو منا. حياة كانت وجوهنا وما زالت تتقن صنع مشاعرنا عندما تلامسها نسمات هواء ناعمة او لفحات شمس حارة، كانت شبه حياة ولكنها

في انتظار على ابواب العبور الى جنة الله على الارض، حيث فقدنا مفاتيح ابوابها منذ زمن طويل، وما زلنا نبحث عنها لأجلك... وما زلنا ننحت الصخور ونقف في وجه الريح، ونعبر حقول الشوك الذي يدمي أجسادنا، وما زلنا نعصر أجسادنا لنغذي أحلامنا التي لا تعرف معنى الفناء، وما زالت عيوننا مفتوحة، محدقة، شاخصة الى هناك لكي لا نحيد أو نسهى لحظة عن الطريق، وما زالت أيدينا قابضة على عكازاتنا متكئين عليها أمام عثرات وهزات الزمان لا نعرف السقوط... وما زلنا قادرين على فلاحة أرضنا، وأن تحتضن أحشائنا بذور حياة جديدة لتنبت شجيرات مثلك خضراء شامخة،تسابق الشمس الماء، وتحتضن الارض بجذورها لتصمد في وجه الريح السوداوي، وما زلنا مؤمنين بأن الطبيعة ستعيد نظامها الى صيرورته.. تعيد طائر النورس لشواطئه ليراقص الامواج.. تعيد حساسين الصباح الى شجيرات الرمان لتغني أناشيدها الأممية، تعيد فراشات التلال بأجنحتها الزاهية لتزين خدود الورد.. تعيد الفرحة الى شتلات القمح الخضراء، وهي تتلوى طرباً مع حبات المطر التي تداعبها.. تعيد بريق اللؤلؤ الى حبات الزيتون بعد ان تغسلها وهي في حضن أغصانها أولى زخات المطر... وفي الوقت ذاته ستعيد خفافيش الليل الى جحورها، الى عتمتها، لأنها لا تطيق ان تعيش النور.. لا تطيق أشعة الشمس.. لا تطيق طهارة الأرض التي تفوح رائحتها من ترابها... وأنت يا فرحي ستكونين أميرة هذا السلام.. سلام النفس مع صاحبها.. سلام الانسان مع أخيه الانسان.. سلام الانسان مع الطبيعة وكائناتها.. سلام زوال النقائض او سكونها أو هدنتها الداخلية، التي ستجبر نفسها على استثناء لأجلك، لأجل ان لا تخدش هدوء حياتك، لأجل ان تعودي الى طفولتك وتلهين مع صديقاتك دون ان تخشي غياب الشمس وحلول الظلام، لكي تكوني غزالتي التي تعدو فرحاً، لا خوفاً في حديقة حياتي التي بلا سياج، ولا حدود على طول المدى.. لا ذئاب في الجوار، ولا عواء خلف التلال.. ستغفين وقت الظهيرة في ظل شجرة أبيك المزروعة لك في كل مكان، ستداعبك فراشات الأهل والأحبة وتغني لك بلابل الدير، وحساسين المساجد تراتيل الحب الإلهي، وستعزف لك ملائكة الارض سمفونية الحب والرضى الأبدي.

اطمئني يا فرحي الآن، فإن حبات الفواكه وقطع الشوكلاته التي تحبين ستجدينها على أطراف جذوع الأشجار وفوق الأحجار النظيفة تكفيك انت وجميع الاطفال، وستكون دروسك أسهل والمعلمة جميلة وتحبك أكثر، وأنت ستصيرين أكثر اجتهاداً وتبدعين في إنجاز وظائفك البيتية، وتحصلين على اعلى العلامات.. اطمئني يا فرحي فلن أكون مضطراً وأمك ان نطاردك في البيت ملحين عليك مراجعة دروسك، ولن نضطر لعقابك أو حتى زيارة مدرستك للإطمئنان عليك، أو حضور اجتماع اولياء أمور الطلبة.. ستكون حياتك أسهل وأجمل من حلمنا هذا.

وهنا يا فرحي، يا فرحتي التي ما زالت حلماً يكبر، هنا يراودني سؤال قديم جديد ليتك تساعدينني في البحث عن اجابته، هل كل الأحلام دائما تبقى أحلاماً؟ وهل كل الأحلام هي خيال؟ أعرف أنه سؤال كبير وجوابه يحتاج منا إلى دلالات لإثباته، وبالتأكيد فإن البشر لن يجمعوا على إجابته إجابة واحدة وحيدة يقينية.. لقد فكرت بذلك منذ ان كنت في عمرك، وفكر فيه ملايين البشر عبر آلاف السنين.. كثيرون منهم تاهوا ورحلوا قبل ان يعرفوا الاجابة، ومنهم قبل ان يكون لهم حلم، ومنهم لم يتمكنوا من المضي في طريقهم الى احلامهم، ومنهم حلموا وعرفوا أحلامهم ، حفظوها، ولم تثنهم عنها متاعب وصعوبات الحياة، أيقنوا بأن حياتهم الحقيقية مربوطة بأحلامهم، تمسكوا بها وساروا في دروب تقودهم اليها.. نعم كانت دروب صعبة وشاقة، ولكنهم وصلوا ونالوا شرف العيش بقية من حياتهم، واحلامهم اصبحت حقيقة.. ها هم البشر أصناف، وحتماً إنك تنتمين إلى أحد أصنافهم، عليك يا فرحتي ان تعرفي ذلك، وتسألي نفسك، هل تحلمين؟ هي ستشاركينني حلماً؟ او هل ستشاركين الكل حلمهم؟ هل تؤمنين بأن هناك طريقاً بإمكانك وتريدين أن تسلكيه الى حلمك؟ عليك ان تعرفي الاجابة وبسرعة.

مع المحبة والشوق.

**والدك: مصطفى بدارنة**

**سجن ريمون ٢٦/٢/٢٠١٠**

# "أفاتار": كوكب "باندورا" أم فلسطين؟

د. بثينة شعبان

**على الرغم من الإبداعات التقنية التي يُتخم مخرج أفاتار فيلمه بها، فإن سبب رواجه في العالم، ليس هذه الإبداعات السينمائية فقط، وإنما المضمون الذي يلامس ضمير كل إنسان حي، الذي لا تغيب عن مشاهدته رمزية مكونات الفيلم، فترى أمامه مشاهد وتفاصيل الصراعات الدائرة اليوم بين الشعوب، وبين الغزاة، من العراق إلى أفغانستان وباكستان، وقبل ذلك جميعاً فلسطين.**



وبالطبع فإن جوهر هذه الصراعات وسببها الدائم، هو الجشع الذي يؤدي إلى سفك الدماء، تحت ذرائع واهية تخفي الهدف الحقيقي، النفط مثلاً، وراء الموافقة العلنية للغرب (الديمقراطي) و(المتحضر) للاضطهاد، والقمع، والإرهاب الإسرائيلي، الذي يلحق الدمار والقتل بالفلسطينيين منذ أكثر من سبعة عقود.

ليس صحيحاً أن مضمون الفيلم بسيط، أو أنه يتناول (انقطاع صلة البشر مع الطبيعة التي باتوا يعتبرونها

مجرد منتج للبروتين)، كما قال جيمس كاميرون، مخرج الفيلم، بل إنه يرمز إلى جوهر الصراعات الدائرة في عالم اليوم وتشعباتها المادية، والأخلاقية، والإنسانية، بأسلوب سينمائي رمزي، ودون مناظر دماء لم يعد يحتمل العالم رؤيتها. لقد عشت في هذا الفيلم قصة الشعب الفلسطيني، والعراقي، والأفغاني، واللبناني، والحروب الغاشمة على بلدانهم، حيث يتعامل الغرب مع هذه الشعوب كما لو أنهم أبناء قبيلة (النافي) الأصلية بثيابهم الزرقاء، في كوكبهم "باندورا" بحيث يتمكن مشاهدو الفيلم من كل أنحاء العالم البدء بمعرفة جوهر هذا الصراع الذي يتم تشويهه والتغطية عليه بمنظومة من الألاعيب الإعلامية، التي أصبحت بمثابة حقائق في أذهان الغربيين كي تطرد من ضميرهم ضرورة العمل من أجل العدالة وإحقاق حقوق الناس الأصليين التي تتعرض للسرقة والدمار والتشويه في كل يوم، وكي يشعروا بالحاجة إلى تطوير منظومة القيم الغربية لتتقبل وجود الثقافات الأخرى بتنوعاتها المتعددة.

لقد قدم المستوطنون إلى كوكب "باندورا" طامعين بثروات هذا الكوكب، وكانت كل حساباتهم تركز على الفوائد المادية لامتلاكهم الأرض وثرواتها الطبيعية هناك، وكي يفعلوا ذلك لابد إما من قتل وإما تهجير (النافي) المتمسكين بأرضهم، وطبيعتهم، وشجرتهم المقدسة، وعاداتهم التي تظهر احترامهم لقدسية الحياة البشرية والطبيعية على حد سواء، وذلك في تناقض كامل لموقف القادمين المستوطنين، الذين يهزؤون من المقدسات، ومن احترام الإنسان للطبيعة، ولا يرون في الأشياء سوى ما يدر عليهم المال الوفير. هذا التناقض بين قيم الثقافتين، هو بحد ذاته، جوهر قيام إسرائيل، حيث يتم منذ سبعين عاماً القتل اليومي للفلسطينيين، وتهويد مقدساتهم، واستيطان أرضهم، ومصادرة مياههم، واقتلاع أشجارهم، والسخرية من معتقداتهم، ومن تمسكهم بأرضهم، ومن طريقة عيشهم. أما الذين أقاموا هذه المستوطنة المدججة بالكراهية، وزودوها بأسلحة الدمار، فإنهم معروفون بجشعهم للنفط!

لا يحتاج الفيلم سوى أن يتبنى سكان كوكب "باندورا" الأصليون من قبيلة النافي علم فلسطين، ويرفع الغزاة علم إسرائيل، لتقرأ تفاصيل الاستيطان الإسرائيلي لفلسطين بتقنية سينمائية حديثة، ولكن بدقة رمزية توضح جوهر هذا الصراع، وينطبق ذلك على الغزو الأميركي للعراق وأفغانستان، كما ينطبق على مصير شعوب وقبائل أُبيدت في الولايات المتحدة وأستراليا وأميركا اللاتينية. أقترح أن يلبس المتظاهرون ضد الاحتلال الإسرائيلي القمصان الزرق لقبيلة النافي، كي يسهلوا على الإنسان الغربي فهم قضيتهم. ويستهدف الغزاة دوماً مقدسات الشعوب، لذلك تقوم إسرائيل بعملية سطو أخرى بمصادرة المقدسات الإسلامية في الحرم الإبراهيمي الشريف ومسجد بلال اللذين، كما المسجد الأقصى، يمثلان فروع الشجرة المقدسة لمئات الملايين من المسلمين، التي يدافعون عنها بقدر دفاعهم عن أرضهم.

إن ما تفعله سلطات الاحتلال الإسرائيلي، بالإضافة إلى نشر الحروب والإرهاب في المنطقة والعالم، هو إبادة حضارة، وشعب، وقيم، وطريقة حياة، وبيئة طبيعية واجتماعية منسجمة مع ذاتها للاستيلاء على الثروات والمياه والأرض، بحيث يقول رئيس وزراء الكيان (إن هذه المعالم هي بأهمية الجيش الإسرائيلي)، لأن الهدف هو إبادة الهوية الأصلية للأرض والسكان واستبدالها بهوية للمستوطنين لا تعرف سوى النهب، ومستعدة أن ترتكب أبشع الجرائم في سبيل تحقيق هذا النهب.

واستكمالاً للموضوع الذي لا يمكن لفيلم أميركي أن يغوص فيه، دون الاستعانة بالرمزية، فإن إبادة حضارة عريقة، يستوجب، بالنسبة للغزاة دوماً، اتهام السكان الأصليين بأبشع التهم. ومع أن الفيلم تضمن إشارات على لسان الغزاة إلى "وحشية السكان الأصليين"، والسخرية من مقدساتهم وطرائق حياتهم، ولكن ترجمة هذا البند في الصراعات الدائرة اليوم، تشكل جزءاً مهماً من الواقع السياسي والإعلامي على كوكب الأرض اليوم. إذ كيف يمكن تبرير شن حرب على شعب العراق الضارب في الحضارة والعراقة والقيم المعرفية والأخلاقية، وكيف يمكن ارتكاب المجازر طوال أكثر من سبعة عقود ضد المدنيين في فلسطين، واغتيال قادتهم في أصقاع الأرض، إذا لم يترافق ذلك مع تشويه إعلامي لصورة الإنسان الأصلي، وهو هنا عربي مسلم، وتتهمه بالتخلف والإرهاب، وتبرر قتله لأن

نساءه يرتدين الحجاب، وتدعي أن قتله (ضروري لإنقاذ الحضارة الغربية من الخطر)، الذي لا يمثله السكان الأصليون، وحسب، بل ومعتقداتهم، وعلاقتهم بالله والطبيعة والإنسان، حتى إن عنصراً معمارياً كالمئذنة يمثل (خطراً) بالنسبة لهم.

إن الدعاية الغربية الإعلامية التي تذرعت بمكافحة الإرهاب، كوسيلة لتقويض حضارة ومقدسات الشعوب الأصلية، ما فتئت تغطي جرائم الغزاة الطامعين ضد هذه الشعوب بذريعة مكافحة الإرهاب، ونشر الديمقراطية، وما فتئت تغض الطرف عن الاغتيال المتواصل للبشر وللمقدسات، كما هي الحال في الانتهاكات المستمرة للحرم القدسي الشريف. وتصنف هذه الآلة الإعلامية البشر إلى نوعين : الإرهابي، وهو حكماً من السكان الأصليين، أي العرب المسلمون حصراً، والمستوطن الإسرائيلي، الذي لا تمسه صفة الإرهاب، حتى وإن ارتكب أبشع الأعمال الإرهابية على مرأى ومسمع العالم برمته، وإلا كيف نفسر اتهام مسلمين بالإرهاب واغتيالهم لمجرد الشبهة، وعدم إطلاق صفة (إرهابي) على من قدموا من عواصم مختلفة في وضح النهار، مستخدمين أحدث التقنيات والتجهيزات ومزودين بالجوازات الأوروبية والأسترالية لممارسة عملية إرهابية في دبي؟

لقد انشغل الإعلام بالكشف عن جوازات (القتلة) وسمى العملية بـ(الاغتيال) فقط، لأن الذي اغتيل هو عربي مسلم وفلسطيني، والذين اغتالوه هم من المستوطنين الإسرائيليين.

**● من سيجرؤ على انتاج فيلم فلسطين الذي سيحكي قصة كفاح العرب من أجل الحرية والعدالة على كوكب الأرض**

والغريب هو أن العالم الغربي، الذي ينتفض لاحتمال قتل نفس إنسانية بعملية إرهابية، لم يصف هذه العملية الإرهابية المعقدة، التي وافق عليها رئيس وزراء الكيان، وتعاونت من أجل تنفيذها أجهزة استخبارات غربية، التي وفرت للقتلة الإسرائيليين جوازات السفر الصادرة من بلدانهم، ويسمونها بدلاً من إرهابية بـ (الحرب السرية)، ويسمون القتل والإرهاب الذي يمارسونه بـ(القسوة)، والأعمال الإرهابية بـ(عمليات) أو (عمليات سرية قاسية)، وحين يتحدثون عن الموساد الإسرائيلي، الذي يرتكب هذه الجرائم طوال عقود، يعبرون عن خشيتهم على (سمعته)، وليس على ما تمثله أعمالهم من جرائم بحق أناس أبرياء، كل ذنبهم، هو أنهم متمسكون بأرضهم وحقهم في الحياة والحرية والكرامة. لا بل ويروجون أن عملية اغتيال هؤلاء، يجب أن تكون (مفهومة دولياً)، أي إنهم يوافقون، ولكن بشكل غير معلن رسمياً، على عمليات الإرهاب ضد العرب.

إن هذا التقسيم، والذي لا يصف أي جريمة يرتكبها الإسرائيليون بحق السكان الأصليين بـ(الإرهاب)، يكشف عن أن تقسيم العالم، يتم على أساس عرقي طائفي، حيث يُعتبر العرب المسلمون هدفاً مشروعاً يقتله المستوطن الأبيض القادم، والطامع في النفط والأرض، متى يرغب ويشاء. وحتى حين يدعي الغربيون قلقهم من (عمليات) كهذه، فهم يصفونها بـ(التصرف اللا قانوني)، لإعطاء الانطباع وكأنهم يؤمنون بالقانون والحقوق المتساوية لجميع البشر، مع أن كل السياسيين الذين منحت بلدانهم جوازات سفر للقتلة الإسرائيليين، لم يدينوا الاغتيال، بل أدانوا لفظياً (استخدام إسرائيل لجوازات سفر مزورة) وحسب!

ما نكتشفه كل يوم، هو حجم الدعم الغربي الواسع المقدم لإسرائيل للقيام بأعمال إرهابية داخل فلسطين وخارجها، وهذا ما يقصده السياسيون الغربيون حينما يعبرون عن دعمهم (لأمن إسرائيل)، بالإضافة، طبعاً، إلى تزويدها بالقنابل الذرية، والعنقودية، والفوسفورية، وكذلك بالطائرات والغواصات والصواريخ القادرة على حمل تلك القنابل إلى العواصم والمدن العربية، كي تقتل المزيد من المدنيين العرب.

فيلم "أفاتار" يحكي قصة الناس الأصليين في كوكب "باندورا"، ويعبر عن الظلم الذي يُلحقه الغزاة الطامعون بشعب النافي، بذرائع وحجج مختلفة، فمن سيجرؤ على إنتاج فيلم فلسطين الذي سيحكي قصة كفاح العرب من أجل الحرية والعدالة على كوكب الأرض، ومن أجل الخلاص من ظلم المستوطنين الإسرائيليين وذرائعهم التوراتية؟ ◆◆

**(عن الشرق الأوسط)**

# خط أحمر

نورة العاشور

كانت واقفة بجانب المؤسسة التي تعمل بها.. بينما الشمس ترسل أشعتها تضيء حبات الكريستال التي تزين عباءتها وغطاء رأسها.. الهواء يأبى إلا أن يفضح شيئاً من مفاتنها كلما هبت نسائمه. على كتفها الأيسر إستقرت حقيبتها الإعتيادية ككل أنثى، فيما تمسك بمقبض حقيبة جهاز الحاسوب الشخصي، يرتفع صوت ضربات كعب حذائها على الرصيف تعبيراً عن مدى السأم والإنفعال الذي بدأ يتسلل الى نفسها.

يقولون الرجال قوامون على النساء!. نعم قوامة الرجال واقع حتمي وحق يفرضه الدين والعرف والمجتمع.

هنيئاً لكم أيها الرجال هذا الإستحقاق.. في زمن أصبحت قوامتكم لا تتعدى التنفيس عن عقدكم المكبوتة.

أفاقت من تمتمتها على صوت وصول السائق.. ترجل فاتحاً باب السيارة.. أخذ الجهاز منها وما أن إستقرت داخل السيارة حتى رشقته بنيرانها.

لم تسأله عن سبب تأخره ولم تعطه فرصة ليعلل ذلك. ظل صامتاً وإنطلق بالسيارة فأوصلها دون أن ينبس ببنت شفة.



ما إن وصلت البيت حتى صعدت الى غرفتها.. ألقت بنفسها على السرير... إعتدلت جالسة..

تحركت يدها نحو تمثال يجسد إمرأة يدها تعانق الشمس بشموخ.. كان قد أهداها إياه أيام خطوبتهما.. إنها ذكرى باقية كوشم قديم.

انفجرت عن شفتيها ابتسامة ساخرة.. كم كنت غبية .. ساذجة. كانت كلماته كحبات مطر تنساب من السماء فتروي أرضاً عطشى.. لم لا، وهو الكاتب المثقف الأديب.. الكلمات لعبته.. يصوغها ويحركها كيفما يشاء كما يفعل لاعب الشطرنج بقطع اللعبة.. المرأة وحقوقها قيثارة يجيد العزف عليها.. يطربها لترقص فتتعلق به.

شيئاً فشيئاً بدت مرآة الحقيقة تنجلي عن أمور كثيرة كانت متوارية.. بدا بمنطق جاهل وفلسفة عمياء.. حرمني من أبسط حقوقي.. أودعني زنزانة مصفدة.. داس كرامتي.. أرادني جارية.. متناسياً أن زمن الجواري قد ولى بلا رجعة.. طالبته بالطلاق.

قال: لك ما تشائين لكن قد لا تحتملين الثمن..

قالت: مهما يكن الثمن فهذا قراري ولن أتنازل عنه.. ساومها على كل شيء حتى أطفالها لكن لم تكن هناك قوة تردعها عن قرارها.. إختارت الحرية بعد أن أقسمت أن يكون الرجل في حياتها خطاً أحمر.◆◆



## "عادت حليمة لعادتها القديمة"

حليمة هي زوجة حاتم الطائي الذي اشتهر بالكرم كما اشتهرت هي بالبخل.

كانت اذا ارادت ان تضع سمناً في الطبخ واخذت الملعقة ترتجف يدها. فأراد حاتم ان يعلمها الكرم فقال لها: ان الاقدمين كانوا يقولون ان المرأة كلما وضعت ملعقة من السمن في طنجرة (حلة) الطبخ زاد الله بعمرها يوماً، فأخذت حليمة تزيد ملاعق السمن في الطبخ حتى صار طعامها طيباً وتعودت يدها على السخاء.

وشاء الله ان يفجعها بابنها الوحيد الذي كانت تحبه اكثر من نفسها، فجزعت حتى تمنت الموت. واخذت لذلك تقلل من وضع السمن في الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت، فقال الناس: " عادت حليمة لعادتها القديمة ".

## حصة الأسد

ذهب الأسد والنمر والفهد والذئب الى الصيد سوياً فاصطادوا غزالة وخنزيراً وأرنباً، قال الأسد للنمر: يا نمر أقسم الصيد بيننا، ففكر النمر قليلاً ثم قال: الغزالة للأسد والخنزير لي والأرنب للفهد والذئب، فلما سمع الأسد نتيجة قسمة النمر إغتاظ وتقدم حتى صار على مقربة منه ثم سدد اليه ضربة قوية أصابت فخذه فكسرتها ودفعه بقوة قائلاً: انك لا تحسن القسمة ايها الوغد، ثم التفت الى الفهد وقال له: انك لا تحسن القسمة ايها الوغد، ثم التفت الى الذئب وقال له: تول أنت القسمة، فقدم الذئب الغزالة للأسد قائلاً هذا فطورك يا ملك الحيوانات، ثم وضع الخنزير أمام الأسد وقال، هذا غداؤك، والتفت الى النمر والفهد وقال: أما نحن فإن الأرانب يكفي لإطعامنا بكل تأكيد، فهز النمر والفهد رأسيهما موافقين، عند ذلك ابتسم الأسد وظهرت عليه علامات الرضا والإستحسان وقال: أحسنت ايها الذئب، ولكن من علمك هذه القسمة؟ أجابه: فخذ النمر المكسورة!.

## ابتسامات وطرائف العرب

- وقف أعرابي معوج الفم أمام أحد الولاة فألقى عليه قصيدة في الثناء عليه التماساً لمكافأة، ولكن الوالي لم يعطه شيئاً وسأله: ما بال فمك معوجاً، فرد الشاعر: لعله عقوبة من الله لكثرة الثناء بالباطل على بعض الناس .
- كان أحد الأمراء يصلي خلف إمام يطيل في القراءة، فنهره الأمير أمام الناس، وقال له: لا تقرأ في الركعة الواحدة إلا بآية واحدة . فصلى بهم المغرب، وبعد أن قرأ الفاتحة قرأ قوله تعالى ﴿وقالوا ربنا إنا أطعنا سادتنا وكبراءنا فأضلونا السبيلا﴾، وبعد أن قرأ الفاتحة في الركعة الثانية قرأ قوله تعالى ﴿ربنا ءاتهم ضعفين من العذاب والعنهم لعناً كبيرا﴾، فقال له الأمير يا هذا: طول ما شئت واقرأ ما شئت، غير هاتين الآيتين .
- جاء رجل إلى الشعبي – وكان ذو دعابة – وقال:

إني تزوجت امرأة ووجدتها عرجاء، فهل لي أن أردها؟
فقال إن كنت تريد أن تسابق بها فردها !

سأله رجل: إذا أردت أن أستحمّ في نهر فهل أجعل وجهي تجاه القبلة أم عكسها؟

قال: بل باتجاه ثيابك حتى لا تسرق!

وسأله حاج: هل لي أن أحك جلدي وأنا محرم؟

قال الشعبي: لا حرج.

فقال إلى متى أستطيع حك جلدي؟

فقال الشعبي: حتى يبدو العظم.

## الديك والثعلب

رأى ثعلب ديكا خارج قرية، فتقدم إليه وحياه وقال له: لقد كان ابوك حسن الصوت وكنت حين أمر بهذه القرية أسمع صياحه فيسرني جمال صوته، قال الديك: أنا صوتي مثل صوت أبي، ثم اغمض عينيه وصفق بجناحيه وصاح، فوثب عليه الثعلب وأخذه بين انيابه وجرى. علمت كلاب القرية بالأمر وجرت وراءه، فقال الديك للثعلب: إن أردت أن تتخلص من هذه الكلاب فقل لها: إن هذا الديك ليس من هذه القرية لكنه من قرية أخرى، فلما فتح الثعلب فمه وتكلم سقط الديك من فمه ، وأخذ يجري نحو القرية فأسف الثعلب لضياع فريسته وقال: لعن الله الفم الذي يفتح في غير موضعه. فقال الديك: ولعن الله العين التي تغمض في غير وقتها!



## اسماء وكنى بعض الحيوانات

- ابو مالك هو النسر.
- ام قشعم هي انثى النسر.
- مالك الحزين هو الغراب.
- اليعقوب هو ذكر الناقة.
- بيت فلاه هي الناقة.
- الحوار هو ابن الناقة.
- الديسم هو ابن الدب.
- الخنوص هو ابن الخنزير.
- الجرو هو ابن الكلب.
- الهجرس هو ابن الثعلب.
- الخرنق هو ابن الارنب.
- النقاب هو ابن الغراب.
- كنية الجمل ابو ايوب.
- كنية الطاووس ابو الحسن.
- كنية الثعلب ابو حصين.
- كنية النمر ابو عون.
- كنية النعجة أم عزوة.
- كنية الهرة ام خداش.
- كنية القرد ابو جهل.
- كنية الضبع ابو عامر.
- كنية الخنفس ابو جعل.
- كنية الاسد ابو طارق.
- كنية البغل ابو الاخطل.
- كنية السمك ابو سيف.
- كنية اليربوع ابو ادراص.

**مساهمة من الصديق: عبدالغافر خطاب**

## أمثال في الزواج

- إذا أتجوز الشايب ما هو صايب.
- ايش لم بنت الاكابر على ابن مصلح الكنادر.
- الحب بستان يضحك بالزهور والزواج سجن نهايته القبور.
- الخطاب ألف والمتجوز واحد.
- الزواج أوله عسل ووسطه كسل وآخره بصل.
- العروسة للعريس والتعب للمتاعيس.
- المتجوز ثنتين واقع بين نارين.

## حركات لا إرادية لها معاني نفسية

كل منا عاداته وطريقته في التعبير عن رأيه سواء بالكلام أو بالحركة وأحيانا كثيرة نجد أنفسنا نقوم بحركات لا إرادية ينتبه إليها الآخرون. علماء النفس وجدوا تحليلات لكل حركة وفسروا معانيها الكامنة في النفس والتي قد لا يدركها الانسان نفسه.

**تحريك الخواتم أو الحلق:**

عندما نرفع اليد إلى مستوى الأذن هو تعبير عن حرجنا وقلقنا من الكلام الذي نسمعه وكأننا بذلك نريد أن نمنع انفسنا من قسوة الكلام أو لدينا رغبة ملحة في عدم سماعه.

**عض الشفايف:**

نمنع أنفسنا بالقوة عن قول أي شيء وكأننا نحاول إبتلاع الكلام، وعندما تصبح هذه الحركة عادة دائمة فإنها تدل على المقاومة للانفعالات الداخلية.

**ضم اليدين عند التحدث:**

حركة تعني الرغبة الملحة في الدفاع عن النفس وفي حمايتها من رد فعل قد يزعج الطرف الآخر وكبت ما قد يختلج بالنفس. وهذه الحركة قد تدل أيضا على أن المتحدث خجول جداً وغير قادر على التحكم بنفسه أثناء مخاطبته للآخرين.

**وضع اليدين في الجيوب أثناء الحديث:**

حركة تدل على موقف محدد ضد الطرف الآخر ورغبة ملحة في عدم مصارحته والافصاح عن ما يجول في النفس. وهي حركة فيها تحدي وكبرياء ومقاومة وكأننا بذلك نريد أن نقول: "افعل ما تشاء لا يهمنا".

**رفع اليد إلى مستوى عال:**

رفع اليد إلى مستوى الرأس تعني التواصل مع الأفكار الداخلية واستحضار كل جزئية في هذه الأفكار. وهذه الحركة هي إبحار مع الذات ومحاولة للاختلاء بالنفس. وإذا تحولت هذه الحركة إلى عادة فهي دليل على القلق والتوتر.

**فرقعة الأصابع:**

ليست تعبيراً عن العصبية، كما يعتقد البعض، بقدر ما هي رد فعل طبيعي سريع لما يدور حولنا، سواء كان ذلك حديثاً أو حدثاً. محاولة منا للتعبير عن رغبتنا في إنهاء الوضع او الاسراع فيه أو بالعكس محاولة لتهدئته.

**(مساهمة من الصديق: محمود ابو زيد)**




## تقاسيم على مواجع فارتر

## (إلى Sh.s فيما وراء البحار)

أجوب السماء بعينيّ
عساني أرى النجم الذي تتأملين
أنظر خلسة إلى كل من القاه
عساني الح ملمحاً يذكرني بجمالك
أنطونيو غالا من المخطوط القرمزي
كَبَتْ روحكَ في حلم لا تريد الإفاقة منه
كأنك حين قبضت علِى الكوكب المشتهى
ذوبتهُ إرادة خالقه نيزكاً واحترق
لا تقل يا صديقي أبطأت أبطأت
لا، لا تلمني ولم قدراً حطني في متاهته وافترق
بَنَيتُ له معبداً في حديقة قلبي من الزنبق الغضِ
يحبو مغازلة نحو ورد شهق
آية رتلتها بلابل روحي
جعلتُ المساء لها نرجساً
يتظللُ في نهنهات الحبق
والصباحُ يسارقُ كل طراوته
من أصابعها وهي تشد الحجاب
على صفحة الخدّ
وجه تخايل في مركب الريح ثم إنطلق
ما الذي ظلّ تجتره يا " رهين بلى "
غير أن تأخذ القلم الذهبي وتنطقه من عذابك
علّ العذاب إذا ما تكثف
ترضى به صفحة من ورق

**عبدالفتاح داغر**

## أحبك

احبك .. احبك..احبك وبكل حواس الحب ..احبك
أنت يا من أحبه...
لا أعرف كيف أصف مشاعري تجاهك؟ كل ما يمكنني قوله الآن أني أحبك...
نعم...أعترف يا حبيبي أنني أحبك حاضرا ومستقبلا وما قد مضى من الزمن!!...
ربما أكون قد أحببتك قبل أن أرى النور!
أحبك بكل لغات العالم، وبكل حروف اللغة من الألف إلى الياء...
عيناي تحب أن تراك.. شفتاي تحب أن تناديك
أذني تحب أن تسمع صوتك .. أنفي يحب أن يشتم رائحتك
قلبي ينبض بحبك .. عقلي يفكر بحبك ... دمي يسري لأجل حبك... إحساسي لا يجد سوى حبك...
أحبك ليلا ونهارا... أحبك سرا وجهرا .. أحبك حاضرا وغائبا
أراك في حلمي وصحوي... أنت معي ساكن بداخلي
مع شروق الشمس وغروبها، مع ظهور القمر ومع كل شعاع ضوء يرسله
مع بريق النجم وفي السهر.. مع تكوين السحاب وكل حبة مطر
أحبك بعدد نجوم السماء.. أحبك بعدد أوراق الشجر
أحبك بعدد رمل الأرض.. أحبك بعدد قطرات البحر
أحبك أكثر مما يتنفس البشر
أنت الهواء الذي أستنشقه.. أنت الماء الذي أشربه
أنت الحب والحياة.. أنت الشمس والضياء
أنت الأمل والحنان.. أنت العشق والغرام
أنت أيامي الماضية.. أنت لحظاتي الآتية
أنت كل حياتي.. أنت موجود في داخلي وخارجي
أنت العمر بأكمله
فيا من أحبه
هل علمت كم أنا أحبك؟

**بهاء ممدوح**

## مع رحيل الأمس

رحل الأمس .. واليوم يجمع أوراقه لرحيل .. ونقف على أبواب الغد .. ننتظر فجر يوم جديد لعله يحمل في نوره المزيد من الأمل .. رحل الأمس .. لا تنظر الى أوراق أثقلتها الأيام .. وبهتت كلماتها .. وفهي حبرها ..وحذف معناها ..

رحل الأمس فلا تلملم أوراقا قد سقطت على الأرض لتصبح جزءاً منها

لا تأسف عليها لأنها كانت تنتظر يومها لتسقط..

رحل الأمس..

رحل الأمس وأخذ معه كل دمعة حزينة..

وكل كلمة قاسية..

وكل خدعة من عزيز..

وكل جرح من قريب..

رحل الأمس..

على أمل أن يبزغ فجر الغد

بأمل كبير..

وكلمة طيبة..

وجرح شفي..

وبسمة تشرق على الوجوه..

**مريم حوشية**

## البراري

وين عالبراري وين عالبراري تانشم ريحة الازهار الريحه الزكية

هناك الهواء النقي الصافي مع النسيم العليل والوردة النديه

بنشاهد جبالنا وسهولنا وغنماتنا راتعة في البر في رحلة هنيه

والبربره كما قال الاجداد واجبنا نكرر رحلات بريه

بنلملم الشيح والعكوب والشومر مع القيسوم والطيون والميرميه

نسمع الشنار والعصافير والحمام كل يغني الحانا شجيه

وانشاهد الغزلان والأرانب والثعالب في الفل الوسيع بنعش الحريه

**ابو سمير المناصرة**

## أيهما أمر

أيهما أمر
هديل حمام أم بوح آذان؟
هما صخب عنفوان وطن مكلوم
ايهما أمر
ظمؤ رحيق الزهور ام نشيد الزعفران؟
هما للشهيد عنوان لحن معلوم
ايهما امر
سنبلة تحني قامتها ام نخله بتول عمران؟
هما للعطاء جود موسوم
ايهما امر
بلقيس مأربها في سبأ اليمن ام نبأ الهدهد ونمل سليمان؟
هما صنوان في نغم مأزوم
ايهما امر
قمر توهج في الظلال ام غدق شقائق النعمان؟
هي في السماء نجوم
هي في الدماء تعوم
هي نور روح تحوم
هي نار جسد محموم
هي نبض فجر يدوم
هي بلادي تقرئنا السلام
من اور شلوم

**هندي دويكات / فلسطين**

## إلى قلبي الطيب

الى قلبي الطيب الحنون ..
إلى من ستشكو وحدتك في هذا الزمان
الذي إنجرح من غدر الأحباب، والذي ينزف حزناً كالدماء
والذي اهتز وإنكسر كسراً لن ينجبر في هذا المكان
والذي ينبض من كره الحرمان، ويفرقه الأسى والأوهام
ويعيش في دنياه الوحدة والاحلام
يسكن كنجمة باهتة بين النجوم في السماء
ويسبح في البحر كسمكةوحيدة تبحث لها عن مكان
ويطير كعصفور تائه بلا جنحان، ويعيش عطشانا
من قلة الحب والحنان وقلة السعادة والأمان
قتلته الأوهام والأحزان فإلى متى يا قلبي سيأتي الهيام
ويعبد عنك الآلام
آه .. آه يا قلبي الطيب في هذا الزمان

**أم يزن / سلواد**

# جهنما

دعد ألكِسان

يطوف على وجهي قلقٌ لم أقصده وقد خانا ... ما ليس أنتظرُ..أن اللقاءَ قد حانا
فتحت البابَ..بلا شوق ... وكأني فتحت بابَ جهنمَ بنيرانا
غديرٌ سقى الجمالَ بسمرته.. ... فخلقت في الأرض فتنةً و جنانا
وشعاعُ الشمس في الكفين مطروحاً ... يشرب من أديم الهوى نشوانا
إن تلاقينا بلا توقيت فالسرُّ ... أن اللقا يأتي بلا إعلانا
مررتُ بعيني حين وقفتَ مذهولاً ... يتمطىّ النطقُ في عينيكَ ريحانا
والرعشةُ في أهدابكَ هتفت ... كمن بالماءِ يبشّرُ عطشانا
والخمرُ في عينيكَ ينسكبُ ... ليسقي ألفَ ألفَ بستانا
لو أصابنا من خمرهِ شيءٌ ... عن سنينِ القحط...لكانَ عزّانا





**مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

كانون الأول (ديسمبر) ٢٠١٠
السنة السادسة والثلاثون . العدد ٤٢٦

December 2010 - 36th year - No. 426

صحية . إجتماعية . ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

**الجمهورية العربية السورية**
**دمشق**
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

**الجمهورية اللبنانية**
**بيروت**
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

**المملكة الاردنية الهاشمية**
**عمان**
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

**قيمة الإشتراك**
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧
تلفاكس: ٠٢-٢٩٧٨٥٤٨

هاتف خاص بالمشتركين:
٠٥٩٩-٢٥١١١٣

**website:** www.palestinercs.org
**email:** balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥





**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**




**الإخراج الفني: توب ديزاين**
٠٢-٢٩٨٠١٣٨

**الطباعة: مطبعة الأمل**
القدس - طريق رام الله
ص.ب: ٢١٨٥٠ - هاتف: ٠٢-٢٣٤٩٠٦٤ / ٢٣٤٠٤١٣

# خطر تهويد القدس الشرقية يزداد باضطراد

وضعت اسرائيل، منذ احتلت الضفة الغربية وقطاع غزة في العام ١٩٦٧، نصب أعينها مصادرة أراضي المواطنين الفلسطينيين وإقامة المستوطنات عليها، وبخاصة في القدس الشرقية، التي اعتبرتها جزءاً لا يتجزأ من "أرضها" وضمتها الى القدس الغربية، التي احتلتها في العام ١٩٤٨، وأعلنت عن القدسين (القدس الموحدة) عاصمة لها، ضاربة عرض الحائط بالقوانين والأعراف الدولية التي اعتبرت القدس الشرقية أراض محتلة، لا يجوز لدولة الاحتلال التصرف بها.

وهي، أي اسرائيل، منذ الاحتلال، عملت بشكل محموم على مصادرة أراضي المقدسيين، وبنت عليها عشرات الألوف من الوحدات الاستيطانية، لتوطين اليهود فيها، وعملت في الوقت نفسه، على "تطفيش" المواطنين الفلسطينيين من مدنهم، كي يضمنوا فيها أغلبية يهودية. وهو الأمر الذي لم تخفه سلطات الاحتلال، وانما أعلنته على رؤوس الأشهاد، بلسان مسؤول ملف القدس الشرقية في الحكومة الإسرائيلية، ياكير سيغف، في مقابلة صحفية: "لن نسمح لسكان القدس الشرقية (العرب) ببناء العدد الذي يحتاجون إليه من البيوت.. ولا أعتقد أن المهمة الأكثر أهمية هي حل ضائقة السكان العرب.. فنحن في المحصلة سننظر أيضاً الى الوضع الديمغرافي، لكي نتأكد بأننا لن نستيقظ بعد عشرين سنة لنرى أمامنا مدينة عربية".

وبالفعل، فمنذ احتلال المدينة، شيدت حكومات إسرائيل المتعاقبة نحو خمسين ألف وحدة سكنية في القدس الشرقية لصالح المستوطنين اليهود، فيما شيد في الفترة نفسها بـ "مساعدة" حكومية اسرائيلية أقل من ٦٠٠ شقة لصالح السكان الفلسطينيين في المدينة، آخرها كان قبل أكثر من ثلاثين سنة.

كذلك، وضعت سلطات الاحتلال، وما زالت، عقبات كثيرة أمام تطور الأحياء الفلسطينية في المدينة، أبرزها عدم إصدار رخص بناء للمقدسيين، وهدم الأبنية "غير المرخصة"، وتشريد سكانها. كما لجأت الى مصادرة نحو ٣٥ في المئة من أراضي القدس الشرقية، وأقامت عليها أحياء استيطانية كبرى (غيلو، هار حوما "جبل أبو غنيم" والتلة الفرنسية، وغيرها). أما معظم الأراضي التي بقيت في يد الفلسطينيين، بعد تلك المصادرات (نحو ٤٥ كيلو متراً مربعاً) فلا يمكن البناء عليها لأسباب عدة "فبركتها" سلطات الاحتلال أبرزها:

- الإعلان عن قرابة ثلاثين في المئة من الأراضي الفلسطينية، مناطق خضراء (محميات طبيعية) يحظر البناء فيها.
- عدم وضع خطط هيكلية للمناطق الفلسطينية، التي بدونها يتعذر البناء فيها، دون ترخيص من قبل الاحتلال.

- وضع صعوبات جمة أمام تسجيل أراضي الفلسطينيين، غير المسجلة في الطابو "الإسرائيلي".
- عدم السماح، إلا بنسب بناء متدنية جداً للفلسطينيين، تراوح بين ٢٥ و ٧٥ في المئة من قطعة الأرض المصرح البناء عليها في القدس الشرقية، في حين تراوح هذه النسبة لليهود بين ٧٥ و ١٢٥ في المئة.

ولم تقتصر الأطماع الإسرائيلية على القدس الشرقية، فحسب، بل تعدتها الى بلدة سلوان، المتاخمة للقدس القديمة والمسجد الأقصى من الجهة الجنوبية. وفي هذا الصدد تعمل سلطات الاحتلال على تهويد ما سمته منطقة "مدينة داود" في البلدة، الذي يعرف بحي وادي حلوة.

ومعروف أن مساحة سلوان تبلغ نحو ٢١٩٤ دونماً، ويقطن فيها نحو أربعين ألف فلسطيني، وتزعم سلطات الاحتلال والمستوطنون أن جزءاً من هذه المنطقة، وهو حي وادي حلوة، الذي تبلغ مساحته ١١٧ دونماً، كان مركزاً عبرياً في فترة ما يسمى بـ "مملكة يهودا" في القرنين السادس والسابع قبل الميلاد.

والفلسطينيون في سلوان يعانون من إهمال شديد من قبل الاحتلال، إذ أن أقساماً كبيرة من طرقها غير معبدة، كما أن قسماً لا يستهان به من بيوتها غير موصولة بشبكة الصرف الصحي، فضلاً عن إمعان السلطات الإسرائيلية في عدم توفير العديد من الخدمات الأساسية للسكان. كما أنه لا توجد في البلدة سوى مدرسة ثانوية واحدة، ما يضطر الآلاف من الطلاب والطالبات الى السفر للدراسة في مدارس بعيدة عن منازلهم، ولا توجد فيها، كذلك، أية مراكز شبابية ورياضية.

ومنذ العام ١٩٦٧ لم تصدر سلطات الاحتلال لصالح سكان حي "وادي حلوة" الفلسطينيين سوى أقل من عشرين رخصة بناء. وحتى هذه التراخيص تناولت بالأساس إضافات لمبان وبيوت قائمة، وهو ما اضطر السكان الى تشييد منازل دون تراخيص.

وكانت حملة الاستيطان والتهويد في سلوان انطلقت بشكل متسارع في مطلع تسعينات القرن الماضي، "متسلحة" بدافعين رئيسيين: الأول ديني، والثاني سياسي، لإفشال أية إمكانية لتقسيم مدينة القدس في إطار اتفاق "سلام" مستقبلي بين اسرائيل ومنظمة التحرير الفلسطينية.

وفي السنوات الأخيرة سلبت سلطات الاحتلال، في نطاق مخططات الاستيطان والتهويد التي تقوم بها، أجزاء كبيرة من أراضي وبيوت حي "وادي حلوة"، خصوصاً، وبلدة سلوان، عموماً، من أصحابها. كما جرى "خصخصة" ممتلكات وأراض عامة من دون مناقصات، ليتم نقلها الى أيدي الجمعية اليهودية اليمينية "العاد"، التي تتولى تنفيذ عمليات وخطط الاستيطان والتهويد في البلدة. وأكثر من ذلك تتولى هذه الجمعية، بتكليف من الحكومة الإسرائيلية، مسؤولية الإشراف على ما يوصف بـ "الحفريات الأثرية" في سلوان.

وتقطن حالياً في البؤر الاستيطانية، التي زرعت في قلب عدد من الأحياء المكتظة في سلوان، نحو سبعين عائلة يهودية تحظى بحماية دائمة من شرطة الاحتلال.

وتأسيساً على ما تقدم يتضح أن الهدف من وراء هذه الحملة الاستيطانية في سلوان، هو ربطها بكتل الاستيطان اليهودية الواقعة شمال شرقي القدس الشرقية، وبالتالي زيادة عدد السكان اليهود في القدس الشرقية، ليفوق عدد السكان الفلسطينيين، ليصعب مستقبلاً الفصل بين القدسين، الغربية والشرقية، في أية حلول للصراع الفلسطيني – الإسرائيلي، وتكريس أمر واقع فيها.

# هذا العدد

**تناول النساء لحبوب منع الحمل المحتوية على الهرمونات، يظل واحدة من القضايا الطبية الشائكة، التي لا تزال محل نقاش وبحث علمي، منذ أكثر من خمسين عاماً. ومعظم هذه الأبحاث تدور حول فوائد هذه الحبوب ومخاطرها المحتملة.**
**فما النتائج التي توصلت اليها هذه الأبحاث؟**



## ص ٩

معروف أن لدى كل إنسان كليتين تقعان على جانبي العمود الفقري، تأخذ الواحدة منهما شكل حبة الفاصولياء. وتحتوي الكلية الواحدة على مليوني وحدة وظيفية، وهي وحدات التصفية. وهاتان الكليتان قد تتعرضان لأمراض عديدة تتطلبان العلاج.
فما هي هذه الأمراض؟ وكيف تعالج؟ (ملف)



## ص ٤٢

استخدم الفراعنة الخروب بكثرة، وخصوصاً خواصه الصمغية، لصناعة الدبق (الغراء) والمواد اللاصقة للف وتوضيب المومياء. كما استخدموه في علاج الكثير من الأمراض.
فأين تكمن فوائد ثمرة الخروب في عصرنا الحالي؟

ص ٤٨

الزلة التنفسية متعددة الأوجه، منها الزلة الانتيابية الليلية، والزلة الاضطجاعية، والزلة الانتصابية، والزلة الجهدية. ولكل زلة أسبابها وأعراضها.
فكيف يتم تدبير علاج هذه الزلات؟





ص ٦٠

كثير من الناس لا يعرفون اضطرابات الهلع، أو مشاعر الخوف الشديدة، خصوصاً أولئك الذين لم يسمعوا عن أشخاص عانوا من هذا الاضطراب الخطير.
فكيف يعرف الشخص أنه يعاني من هذا الاضطراب؟



ص ٦٤

تشير الاحصاءات الحديثة الى أن واحداً من عشرة من مراجعي العيادات النفسية في الولايات المتحدة الأمريكية، يصيبه مرض ازدواجية الشخصية، الذي يختلف عن مرض انفصام الشخصية المعروف عند عامة الناس.
فما أسباب هذا المرض؟ وهل من علاج له؟

## يتميز بخفة وزنه وتخزين البيانات

## جهاز متطور لمراقبة حالات الحمل الحرجة على مدار الساعة

صمم باحثون متخصصون في مراقبة حالات الحمل الحرجة جهازاً ذكياً لمراقبة الجنين و تعقب حركته في الرحم على مدار الساعة، بالإضافة إلى رصد معدل ضربات قلبي الأم والجنين.

ويتميز الجهاز بقدرته على جمع البيانات لمدة ٢٤ ساعة، وبخفة وزنه حيث تم تصميمه بنفس حجم الهاتف المحمول، وبه برامج مُعدّة خصيصا ليُفصل بين دقات قلب الأم والجنين، ويتم تخزين البيانات على قرص ذاكرة متنقل "USB" ليتمكن الأطباء من الوصول إلى قراءة البيانات المسجلة من أي حاسوب، ما يسمح بملاحظة أية علامات للخطر في وقت مبكر. ويتصف الجهاز بوجود خمسة أقطاب كهربية تُوضع حول بطن المرأة الحامل التي تمكنها من الكشف عن الإشارات الكهربائية، وفقاً لتقرير نُشر في وقت سابق على موقع "ساينس دايلي" الطبي الأمريكي.

وقال اختصاصي حالات الحمل الحرجة في المركز الطبي بجامعة ميريلاند في بالتيمور، أحمد بشات: "غالباً ما يستخدم أطباء النساء والولادة الموجات فوق الصوتية لرصد معدل ضربات قلب الجنين، والبحث عن أي علامات خطرة،



ولكنها لا تُعتبر حلاً مثالياً، حيث لا يُمكنها تعقب الكثير عن حركة الجنين أو مراقبة تقلصات الرحم كالجهاز المطوّر الذي يمكنه رصد أي علامات خطرة في وقت مبكر ليتمكن الأطباء بأخذ الإجراءات اللازمة لإنقاذ الجنين في أسرع وقت".

والحمل الحرج يمثل خطورة على صحة الأم أو الجنين أو كلاهما معاً، حيث تمر الأم بمجموعة من الأمور الحرجة خلال الحمل والتي تعرض حملها للخطر.

ومن أهم هذه الحالات، أمراض القلب التي تكون نتيجة لعيوب خلقية أو مضاعفات عند الأم الحامل من حمى روماتزمية، والحمل خارج الرحم، ومرض السكر الذي يؤدي إلى كبر حجم الجنين وظهور بعض العيوب الخلقية به، وقد يسبب بوفاة الجنين داخل رحم الأم الحامل، والحمل في سن متأخرة والأوضاع غير الطبيعية لمشيمة الأم الحامل، وأيضا حالات الإجهاض المتكرر الذي يؤدي إلى سوء حالة الأم الصحية والنفسية، وقد ينتج عنها فقدان الجنين.

ويعد ارتفاع ضغط الدم عاملا مؤثرا في خطورة الحمل وكذلك الأمراض المزمنة بالكلى والكبد وفقر الدم الحاد، وحالات تسمم الحمل التي تؤدي إلى التشنجات وقد تصل إلى وفاة الجنين.

## جهاز جديد يجمد شحوم البطن

تم تطوير جهاز "يجمد ويزيح" الشحم غير المرغوب فيه داخل الجسم مثل شحوم الخصرين والبطن وغيرها. والجهاز الذي جرى الترويج له، باعتباره بديلا خاليا من الألم مقارنة بآلام عمليات تدبيس المعدة، يشتمل على وضع بقعة من "الجَل" على الأجزاء المنفوخة بالشحم من الجسم ثم تجميد الخلايا الشحمية.

وتتسبب درجات الحرارة تحت الصفر في موت الخلايا الشحمية، حيث يتم إعادة امتصاصها ثم التخلص منها بواسطة الجسم خلال الأشهر القليلة القادمة ليخسر الجسم كتلة دهنية كبيرة. الجهاز الذي يطلق عليه اسم "كول سكالبتينغ" (النحت البارد) وصل لأول مرة إلى بريطانيا قبل فترة قصيرة ويبلغ سعره ٨٠ ألف جنيه استرليني، وبدأ أطباء

التجميل باستخدامه في العيادات الطبية بلندن. ويعتبر امتصاص الشحوم من الجسم من أكثر العمليات شعبية بالنسبة لجراحي التجميل وقد تجاوزت عمليات تكبير الثديين التي تحتل الموقع الثاني من حيث الشعبية.

وتبلغ تكاليف المعالجة الجديدة ما يقرب من ٨٠٠ جنيه وهي تساوي ربع ما تكلفه عمليات امتصاص الشحم الجراحية وتستغرق ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات. وهذه المعالجة الخالية من الجراحة قابلة لأن تجرى للشخص خلال ساعة الغداء. وقام بتصميم هذا الجهاز فريق من العلماء في شركة زلتيك بكاليفورنيا. وهم أدركوا أنه مع تجمد الشحم عند درجة حرارة منخفضة أكثر من الأنسجة الأخرى فإن البشرة والعضلات قابلة على البقاء تحت درجة الصفر من دون أن يصيبها عطب دائم.

وحصل الاختراع الجديد على موافقة مؤسسة "إدارة الأغذية والعقاقير" الأميركية. وقال ميتشيل لفينسون مؤسس الشركة لمراسل صحيفة الديلي ميل اللندنية إنهم قاموا بتجارب خلال السنوات الثلاث الماضية للتأكد من سلامة استخدام الجهاز.

وقال متحدث رسمي باسم الشركة إن المعالجين يتحسسون "بردا كثيرا" لكنه يختفي بسرعة، مضيفا ان الزبون يجلس بطريقة مريحة أو يستلقي خلال إجراء المعالجة.. والبعض يقضي وقته يقرأ أو يغفو قليلا. لكن الأميركية ديبي سكوت (٦٠ سنة) والتي تعيش في لندن، قد ذهبت إلى باريس لإجراء المعالجة، فقالت إنها "غير مريحة ولكن غير مؤذية. فخلال اليومين اللاحقين ستشعر بخدر في المنطقة التي تعرضت للعلاج إذا تلمستها بيدك لكن بعد شهر يتقلص الانتفاخ".

## أرجل إلكترونية لمساعدة المشلولين

يعتبر التجول في الأماكن العامة كابوساً قاتماً يرافق المشلولين، طيلة حياتهم، لا سيما ان كانوا يعيشون في دول فقيرة تغيب عنها كل التسهيلات اللازمة لتنقل ذوي الاحتياجات الخاصة.

لكننا اليوم أمام ثورة غير مسبوقة من شأنها تحسين نمط حياة المشلولين بفضل تقنية جديدة، هندسها الباحثون الأميركيون في شركة (Berkeley Bionics) في كاليفورنيا، سمحت لهم تصنيع الأرجل الالكترونية (e–legs) التي تساعد المشلولين على التحرك مشياً على أقدامهم.

والأرجل هذه ما زالت في طور التطوير والتحسين، بيد أنها تمثل، اليوم، وسيلة لا يُعلى عليها لإعادة تأهيل من أصيبوا بإعاقة حركية، جزئية. ويمهد هذا الاختراع الطريق أمام التخلي كلياً عن الكرسي المتحرك المستخدم منذ أكثر من قرن. ما يعني أن المقعدين سيتمكنون من المشي بحرية، ولو بصورة ما تزال متواضعة ومحدودة.

وفي الوقت الحاضر، يستعد الباحثون لاختبار هذه الأرجل "الأعجوبة"، سريرياً، على مجموعة من المصابين بضرر ما، في النخاع الشوكي(جزء من الجهاز عصبي المركزي ويبدأ من قاعدة الدماغ ويمر خلال العمود الفقري وهو أنبوبي الشكل ويتكون من حزمة من الأعصاب) ما جعلهم مشلولين بصورة جزئية. وبالطبع، فإن هذه الأرجل الالكترونية عبارة عن هيكل خارجي، يرتديه المقعد، مجهز بجهاز الكتروني(لتشغيله) يحمله المشلول على ظهره.

وتم تجهيز كل رجل الكترونية بمحركين اثنين وعدة أجهزة استشعار، تتعلق بالتحكم باتجاه الحركة. وبفضل مصاصين للصدمات، يضعهما المشلول على ركبتيه، يتمكن المريض من المشي بصورة شبه طبيعية. وعلى المدى الطويل، يرمي الباحثون الى التخفيف من وزن هذه الأرجل عدا عن تجهيزها ببطاريات يتم شحنها كهربائياً مرة واحدة، في اليوم.

## عدسات لاصقة للتخلص من القطرات المتكررة لعلاج أمراض العيون

توصل العلماء في جامعة فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية إلى إنتاج عدسات لاصقة مشبعة بفيتامين (E). وتقوم هذه المادة الفعالة، التي تعتبر من المواد القوية المضادة للأكسدة، بالتسلل البطيء من مكونات العدسة

اللاصقة إلى سطح العين. وتعتبر هذه المادة ذات حجم كبير مقارنة بجزيئات الأدوية التي توضع في العين على شكل قطرات أو مراهم وتعمل جزئيات فيتامين (E) على منع هروب جزئيات الأدوية إلى داخل الأوعية الدموية أو اللمفاوية، مما يجعل تواجدها على سطح العين لفترات طويلة تصل إلى أكثر من يوم كامل، وسيكون بمقدور الأشخاص المطلوب منهم وضع قطرات متكررة يومياً، مثل مرضى الجلوكوما أو جفاف العين، وضع قطرة واحدة يومياً، وتكون كافية طوال ٢٤ ساعه أو أكثر، كما أن لفيتامين E المتواجد على سطح العين فوائد أخرى مثل حجب الأشعة فوق البنفسجية الضارة، وكذلك حجب وصول الأدوية إلى الدورة الدموية، مما سوف يقلل من الآثار الجانبية للقطرات على بقية أعضاء الجسم. ويتوقع أن يتم طرح هذا النوع من العدسات في السنة القادمة بعد إجراء المزيد من الأبحاث عليها.

## اكتشاف الجين المسبب للصداع النصفي

توصل علماء إلى اكتشاف الجين الذي يعمل كمقياس للألم في مخ الذين يعانون من الصداع النصفي وبذلك يمكن التحكم فيه بسهولة.

وقالت صحيفة ديلي تلغراف البريطانية، إن هذا الكشف الهائل يمكن أن يتيح للعلماء إمكانية ابتكار جيل جديد من العقاقير التي يمكن ببساطة أن تخفف الدرجة التي يشعر الجسم عندها بالألم.

وقد وجدت الدراسة الدولية، التي شملت علماء في جامعة أكسفورد، أن جينا يدعى "ترسك" يبدو أساسيا في حدوث الصداعات النصفية. ويعتقد أن هذا الجين يتحكم في حساسية أعصاب الألم في المخ. وإذا كان مختلا فإنه يمكن أن ينزل بالمقياس إلى درجة منخفضة جدا إلى حد أن مجرد العيش يكون مؤلما. ولهذا السبب يكون المصابون بالصداع النصفي في غاية الحساسية للضوء والأصوات بل وحتى اللمس.

ويشار إلى أن نحو ١٨٪ من النساء و٨٪ من الرجال في بريطانيا يعانون من الصداع النصفي الذي يمكن أن يستمر لثلاثة أيام. وهناك نحو ١٩٠ ألف نوبة تحدث يوميا، وأكثر من ٢٥ مليون ساعة عمل سنويا تضيع بسبب هذا المرض.

والصداع النصفي يكون شديدا ويؤدي إلى إحساس بالألم طويل الأجل، عادة ما يكون على شكل ألم نبضي في مقدمة أو في أحد جانبي الرأس. وبعض الناس يمكن أن تظهر عليهم علامة مرئية منبهة قبل بداية الصداع تسمى أورة، وكثير من الناس تظهر عليهم أيضا أعراض مثل الغثيان والحساسية للضوء أثناء نوبة الصداع نفسها.

وتعتبر منظمة الصحة العالمية الصداع النصفي سببا رئيسيا للعجز عالميا، وقد قُدر بأنه أكثر الاضطرابات العصبية تكلفة في أوروبا.

وأشارت الصحيفة إلى علماء من كندا وبريطانيا فحصوا تركيبة الحمض النووي لنحو ١١٠ من المصابين بالصداع النصفي وأسرهم. ووجدوا أن تحولا في جين ترسك بدا أنه كان سببا رئيسيا للحالة التي تكون وراثية أيضا.

ويعتبر هذا الكشف مثيرا لأن "ترسك" يتحكم في حساسية أعصاب الألم في عقدة العصب الثلاثي التوائم، وهي منطقة في قاعدة الدماغ.

ووجدت الدراسة أنه إذا كان الجين "ترسك" لا يؤدي عمله كما ينبغي فإنه يمكن أن يحث بسهولة مراكز الألم في المخ ويسبب صداعا شديدا.

واكتشاف الجين يعني أن أمام العلماء طريقا جديدا تماما لمراقبة الألم. وفي حين أن مسكنات تعمل كمخدر للألم، فإن هذا الكشف يمكن ان يجعل الجسم محصنا منها بطريقة فعالة.

وأشار العلماء إلى أن دراسات سابقة حددت أجزاء من الحمض النووي التي تزيد الخطر في عموم السكان، لكن لم يتم العثور على الجينات التي يمكن أن تكون مسؤولة مباشرة عن الصداع النصفي الشائع. وأضافوا أن ما اكتشفوه هو أن الصداعات النصفية تبدو أنها تعتمد على مدى سرعة انفعال الأعصاب في أجزاء معينة من المخ.

وقالوا إن اكتشاف المسبب الرئيسي الذي يتحكم في سرعة الانفعال هذه يعطيهم فرصة حقيقية لإيجاد طريقة جديدة لمكافحة الصداعات النصفية وتحسين نوعية حياة المصابين بها.



# الكلى وتداعياتها المرضية

يوجد في جسم كل إنسان كليتان تقعان على جانبي العمود الفقري في أسفل القفص الصدري، تأخذ شكل حبة الفاصولياء، حجم كل واحدة منهما كقبضة اليد المغلقة. وتحتوي الكلية الواحدة على مليوني وحدة وظيفية (كليونات Nephrons) وهي وحدات التصفية.

وقد تتعرض هاتان الكليتان لأمراض عديدة ومختلفة، تتطلب العلاج.

هنا في هذا الملف المخصص للكليتين، نتناول أبرز الأمراض التي تصيبهما وهي:

- أمراض الكلى وتأثيراتها المختلفة على الجسم، وبخاصة القلب.
- الفشل الكلوي وكيفية التعامل معه.
- ضغط الدم المرتفع وأمراض الكلى.
- حصوات الكلى: أسبابها وأنواعها وعلاجها.
- الفشل الكلوي وضرورات زراعة الكلى.
- مخاطر اعتلال الكلى السكري وعلاجه.
- الغذاء والحمية الغذائية لمرضى الكلى.
- باحثون اميركيون يصممون كلية صناعية يمكن زراعتها.



# أمراض الكلى وتأثيراتها المختلفة على الجسم وبخاصة القلب

اعداد: سمير يوسف

عندما يفكر الرجال في جهازهم البولي، فإنهم يركزون في العادة على الجهاز البولي السفلي. وهذا أمر مفهوم، ما دامت أعراض المجاري البولية تشكل السبب الرئيسي للانزعاج والقلق، خصوصا لغالبية الرجال الذين يعانون من تضخم غدة البروستاتا الحميد BPH (hyperplasia). إلا أنه يتوجب على الرجال تخصيص بعض من وقتهم للتفكير في الجهاز البولي العلوي، خصوصا الكليتين.

لا تحظى الكليتان بالاحترام الجدير بهما، وهذا مفهوم أيضا، ما دامت غالبية أمراض الكلى لا تؤدي إلى ظهور أي أعراض إلى الوقت الذي يصبح الضرر كبيرا فيهما. إلا أن هذا يجعل من المهم أن يفهم الرجال أكثر فأكثر كيفية عمل الكليتين، وأن يتعلموا التعاون مع الطبيب، بهدف رصد المشكلات مبكرا للحفاظ على سلامة هذين العضوين الحيويين في الجسم.

## بنية الكليتين الطبيعية

توجد الكليتان في العمق، خلف منطقة وسط الجسم على جانبي العمود الفقري، تحت آخر عظام القفص الصدري. وتمتد كل واحدة من الكليتين على طول يبلغ ٤,٥ بوصة (البوصة تساوي ٢,٥ سنتيمتر تقريبا)، وتزن كل منهما نحو ٥ أونصات (الأونصة ٢٨ غراما تقريبا). وتحتوي كل كلية على نحو مليون من الوحدات الوظيفية المسماة "النيفرون" (وحدة الكلوة) nephrons. ويتألف كل نيفرون من "كبيبة" glomerulus و"نبيب" أو "أنيبيب" (أنبوب صغير) tubule.

وهذه الكبيبات تؤدي وظائفها كراشحات صغيرة جدا، فعندما يمر الدم عبر الكبيبة الواحدة فإنها تحتفظ بخلايا الدم الحمراء والجزيئات الكبيرة، مثل البروتينات الموجودة في الدورة الدموية، وتقوم في نفس الوقت بالسماح للسوائل والجزيئات الصغيرة بالعبور عبرها، نحو النبيب (الأنبوب الصغير).

وعندما تمر السوائل عبر الأنابيب الصغيرة، فإن أغلبها يمتص ثانية، ليذهب نحو الدم. ووفقا لما يحتاجه الجسم فإن هذه الأنابيب يمكنها أن تمتص أيضا جزيئات صغيرة مثل الصوديوم والبوتاسيوم. وأخيرا فإن الأنابيب الصغيرة تتصل مع بعضها البعض، لتشكل منظومة لتجميع السوائل لكل الكلية. وفيها سوف يوجد السائل المركز الذي يتصف بكل خصائص البول. ويتدفق البول من كل منظومة للتجميع نحو الحالب، وهو أنبوب عضلي طويل ينقل البول إلى المثانة.

وتقوم المثانة بخزن البول إلى الحين الذي يكون الشخص مهيأ لتفريغه. ويمر الحالب الذي ينقل البول نحو نهاية القضيب الذكري، عبر البروستاتا، وهنا يمكن لأنسجة البروستاتا المتورمة الضغط على هذا الأنبوب الناقل، ومنع البول من التدفق.

## مهمات الكلية

المهمة الأولى للكلية هي لفظ النواتج المتخلفة، أو النفايات. ورغم أن الكليتين عضوان صغيران مقارنة بأعضاء الجسم فإنهما يستقبلان نحو ٢٠ في المائة من كل الدم المتدفق عبر الجسم. وفي كل يوم تستقبل الكليتان نحو ٢٠٠ كوارت (الكوارت ٩٤٦ ملليلترا) من السوائل المارة عبر الكبيبات نحو الأنابيب الصغيرة فيها. وتعيد هذه الأنابيب أكثر من ١٩٨ كوارتا منها إلى الدورة الدموية مرة أخرى. إلا أن ما بين ١ إلى ٢ كوارت، التي تتحول إلى بول، يحتوي على نواتج متخلفة من عمليات التمثيل الغذائي (الأيض)، ومنها الكرياتينين creatinine، اليوريا (البولينا) urea، وعدد من الأحماض.

وعندما يحدث فشل في الكلية، تتراكم هذه النواتج المتخلفة في الدم، الأمر الذي يؤدي لاحقا إلى ظهور أعراض مثل الإجهاد، الضعف، قلة الشهية، ضعف الوظيفة العقلية، اضطراب النوم، الحكة، التشنجات العضلية. أما في المراحل النهائية لمرض الكلية فتظهر نوبات التشنج ومشكلات أخرى، تقود في النهاية إلى الموت.

وتخلص الكلية السليمة الجسم من نواتج مخلفاته الطبيعية، كما يمكنها أيضا لفظ شتى أنواع السموم التي يصاب بها الجسم. وتقوم كذلك بلفظ الكثير من الأدوية من الجسم، ولهذا السبب يكون الأطباء دقيقين في اختيار الأدوية التي يصفونها، وجرعاتها، للمصابين بأمراض الكلى. وبما أن وظائف الكلى تتدهور مع تقدم العمر، فإن مثل هذه المحاذير تطبق على كبار السن أيضا.

كما أن الكليتين تنظمان توازن السوائل في الجسم. فإن كنت مصابا بالجفاف، فإن حجم البول لديك سيكون قليلا لأن الكليتين تلتقطان أكثر ما يمكن من الماء، لتخلفا البول على شكل سائل غامق اللون، ومركز. ومن جهة أخرى فإن تناول كميات كبيرة من السوائل يؤدي إلى ظهور بول شفاف وغزير لأن الكليتين تلفظان الزائد من الماء.

وكما تحافظ الكليتان على توازن السوائل في الجسم فإنهما تضبطان أيضا تركيز الصوديوم والبوتاسيوم

للحفاظ على مستوياتهما رغم التغيرات الواسعة في الكميات المتناولة من الطعام والشراب.

وللكليتين أيضا دور كبير في تنظيم ضغط الدم. وهناك جانب واحد معروف وهو أن لفظ الكميات الزائدة من الصوديوم (الملح) والماء، يقلل من ضغط الدم. وإضافة إلى ذلك فإن الكليتين تنتجان الرينين renin، وهو هرمون يساعد في تنظيم انقباض الشرايين ولذلك ينظم ضغط الدم. ولكن، وبينما تساعد الكليتان السليمتان في الحفاظ على ضغط الدم في مستواه الطبيعي، فإن الكليتين المريضتين يمكنهما أن تقودا إلى الإصابة بضغط الدم المرتفع. وهذه علاقة مزدوجة لأن ارتفاع ضغط الدم هو أحد الأسباب الرئيسية لأمراض الكلى.

الكلى السليمة تنتج أيضا "إريثروبويتين" erythropoietin، وهو هرمون يحفز نخاع العظم على إنتاج خلايا الدم الحمراء. والكلى المريضة تنتج كميات أقل من هذا الهرمون، وهذا هو السبب في أن يكون فقر الدم هو أحد جوانب الإصابة بالفشل الكلوي.

وإن كان كل ذلك لا يكفي لإقناعك بضرورة حماية كليتيك، فتذكر أن الكليتين السليمتين مهمتان لتحويل فيتامين "D" إلى شكله البيولوجي النشط. ومن بين الأمور الأخرى، فإن فيتامين "D" مطلوب لامتصاص الكالسيوم من الغذاء وتقوية العظام. ولذا، ومن دون علاج مناسب، فإنه غالبا ما تظهر أمراض العظام لدى المصابين بالفشل الكلوي.

## فحص وظائف الكلى

**فحص الدم**: إن أسهل طريقة لتقييم الطبيب لوظائف الكلية لديك، هي قياس تراكم النواتج المتخلفة عن التمثيل الغذائي، في الدم. وأكثر الفحوصات شيوعا هي قياس "الكرياتينين" creatinine و"نتروجين يوريا الدم" BUN (blood urea nitrogen).

ويعتبر قياس الكرياتينين الأكثر دقة، وهو وسيلة جيدة لمراقبة حالات ضعف وظيفة الكلية المعتدلة والشديدة، إلا أنه غير موثوق في ما يخص حالات الكشف عن الحالات الواقعة بين الضعيفة والمعتدلة. وللكليتين سعة احتياطية هائلة، إذ إن الأشخاص الذين يملكون كلية سليمة واحدة، بمقدورهم القيام بوظائفهم والشعور بشكل جيد وقد تكون لديهم معدلات طبيعية من الكرياتينين. ولا تزداد مستويات الكرياتينين إلا عندما تأخذ وظائف الكلى في التدهور بشكل محسوس.

ولرصد أمراض الكلى بشكل مبكر، عندما تكون فرص المعالجة أقوى، يمكن للأطباء مراقبة عملية طرح أو التخلص من الكرياتينين. وحتى الآن فقد كان هذا الأمر يتطلب فترة ٢٤ ساعة من جمع البول، وفحصه. وتظل هذه الفحوصات الخاصة بوظائف الكلى المقياس الذهبي وهي مهمة على وجه الخصوص للمصابين بأمراض الكلى. إلا أن العلماء طوروا معادلات تسمح للأطباء بتقدير معدل لفظ الكروتينين، بعد أن يضعوا النتائج البسيطة لتحليل الدم، سوية مع عمر المريض، ووزنه، وجنسه، بل وحتى عرقه الإثني (في واحدة من المعادلات).

**فحص البول**: كما يمكن لفحوصات البول تقييم حالة الكلى. إذ يمكن رصد أي علامة على النزف والعدوى بواسطة قضيب كشف صغير يوضع في عينة البول. كما أن فحص البول بالمجهر يمكنه تأكيد النتائج، وقد يقود إلى زراعة البول وإلى فحوصات أخرى. إلا أن أهم فحص للبول هو اختبار رصد بروتين (زلال) البول أو حالة البول البروتيني proteinuria.

وكما تذكر فإن الكبيبات السليمة تسمح للماء بالمرور عبرها إلا أنها تمنع الجزيئات الكبيرة مثل بروتين الدم "ألبومين" albumin من المرور. إلا أنه عندما تتعرض واحدة من الكبيبات إلى الضرر، فإنها تسمح للألبومين بالتسرب إلى البول. ويمكن الكشف بسهولة عن الكميات الكبيرة للألبومين في البول باستخدام قضيب صغير كاشف، إلا أن رصد الكميات الصغيرة (في الحالات المسماة البول البروتيني الميكروي microalbuminuria) منه يتطلب إجراء تحاليل كيميائية خاصة.

وحتى وقت قريب ظل الأطباء يعتمدون على طريقة جمع البول على مدى ٢٤ ساعة، بهدف تقييم حالات البول البروتيني. إلا أنهم يستخدمون الآن عينة نقاط من البول لقياس كمية الألبومين والكرياتينين.

ويكون حاصل القسمة بين الألبومين إلى الكريتونين الذي يزيد عن ٣٠، شاذا، أما إن ظهرت مثل هذه النتائج

مرتين أو أكثر خلال فترة تمتد إلى ثلاثة أشهر فإنها تشير إلى وجود مرض مزمن في الكلى، الأمر الذي يدعو إلى إجراء المزيد من الفحوصات.

## الفحص بالتصوير

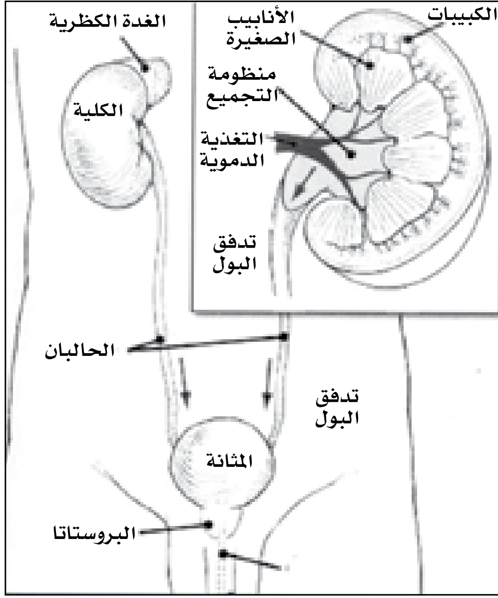
الفحوصات بأشعة التصوير يمكنها أن تكون الوسيلة الرئيسية الثالثة لتقييم حالة الكليتين. وقد حصل تقدم في هذا المجال، كما هو الحال مع فحص الدم وفحص البول. والطريقة القديمة الجاهزة كانت تتطلب حقن صبغة بهدف تمكين أطباء الأشعة من التقاط أشعة إكس للمجاري البولية، بعدما تمر الصبغة من الدم عبر الكلية ونحو البول. إلا أن التصوير بالموجات فوق الصوتية هي الطريقة الأقل خطرا للمريض والأقل كلفة، التي تقوم الآن بتوفير المعلومات المطلوبة بسرعة. وهناك فحوصات أكثر تخصصا تشمل التصوير الطبقي المحوري، والتصوير بالرنين المغناطيسي، توظف بهدف التقاط صور أكثر دقة عند الطلب.

إن الفحوصات الأساسية للكشف عن أمراض الكلى مباشرة تماما. ولذا فبمقدور الأطباء إجراء أي فحوصات يرغبون فيها للحصول على معلومات أكثر لتشخيص الحالات المعقدة من تلك الأمراض. وربما لا يحتاج الأشخاص من الشبان السالمين إلى أي من هذه الفحوصات الأساسية، ولكن إن كان عمرك قد تجاوز ٦٠ سنة أو كانت لديك بعض من عوامل الخطر (الواردة في الإطار)، فيجب إجراء فحوصات الدم والبول لتقييم حالة الكليتين سنويا.

## دور تقدم العمر

لو تمعنا في الأمور على نطاق عريض فإن كل شخص يعيش لعمر طويل يمكنه أن يعاني من اختلال وظائف الكلى. وللأشخاص الأصحاء السالمين الذين يزيد عمرهم على ٤٠ سنة، فإن قيمة معدل الترشيح GFR تتدنى بنحو ١ في المائة سنويا من قيمته العليا التي تقع بين ١٢٠ و١٣٠ (مل/دق). وهذا التدني المرتبط بتقدم العمر يكون أقوى قليلا لدى الرجال مقارنة بالنساء، ولكن، ولأن الإنسان مولود بسعة كبيرة للكلى، فإنه لن يلاحظ هذا الانحدار ما دام سليم الجسم.

إلا أن الكثير منا ليسوا محظوظين، فهناك الكثير من أسباب الإصابة بأمراض الكلى المزمنة. وبعض هذه




شكل مقطعي للكلية

الأمراض يمكن شفاؤه، لكن أكثرها يخضع للمعالجة. ولكي تقي كليتيك من المرض، عليك باتخاذ خطوات بسيطة لحمايتهما.

## حماية الكليتين

يتسبب مرض ارتفاع ضغط الدم وداء السكري بنحو ثلثي كل حالات الإصابة بأمراض الكلى. ولذا فإن التحكم بمستوى ضغط الدم وسكر الدم هما عاملان حاسمان.

وإليك بعض الاستراتيجيات المعقولة، لدرء أمراض الكلى من جهة، وللإبطاء في سريان المرض الموجود فيها من جهة أخرى:

- **ضغط الدم:** لا يحظى هذا المرض عادة بالاهتمام المطلوب، وهو لا يشخص في كثير من الأحوال. ومن دون التحكم في هذا الضغط فإنه سيساهم بقوة في حدوث النوبة القلبية، السكتة الدماغية، فقدان البصر، إضافة إلى أمراض الكلى المزمنة.

ويعتبر الأطباء قيمة ضغط الدم الطبيعية في حدود ١٢٠/ ٨٠ ملليمتر زئبق. وتعتبر القيم الواقعة بين ١٢٠/ ٨٠ و١٣٩/ ٨٩ "مرحلة ما قبل ضغط الدم المرتفع" prehypertension، وقيمة ١٤٠/ ٩٠ فأكثر مرحلة

ملامحه الحد من تناول الملح (أقل من ١٥٠٠ ملغم منه للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى، وكل من تعدى أواسط العمر أو من كبار السن، وأقل من ٢٣٠٠ ملغم للآخرين)، وإجراء تمارين رياضية معتدلة (مثل المشي لفترة ٣٠ دقيقة يوميا)، تنظيم الوزن (الحد من تناول السعرات الحرارية وممارسة الرياضة).

إلا أن الكثير من الناس يحتاجون إلى مساعدة أكبر. وتعتبر مدرات البول، ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (angiotensin – converting enzyme inhibitors) ACEIs، وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (angiotensin receptor blockers) ARBs، وحاصرات قنوات الكالسيوم – calcium channel blockers، وربما حاصرات بيتا beta blockers أفضل الوسائل. إلا أن الأدوية الأولى (ACEIs) والثانية (ARBs) مفيدة على وجه الخصوص في حماية الكلى لدى مرضى السكري. وإضافة إلى ذلك فإن هذين النوعين من الأدوية، ونوعين آخرين من أدوية حاصرات قنوات الكالسيوم ("ديلتيام" diltiazem "فيراباميل" verapamil) بمقدورها المساعدة في تقليل بروتينات البول وحماية الكليتين لدى الأشخاص غير المصابين بداء السكري.

- **سكر الدم:** عند الحديث عن السكري فإن أفضل الخطط هي منع الإصابة به، بتنظيم الوزن، والتريض، وتنظيم الغذاء. بل وحتى بعد الإصابة بالسكري تظل هذه الأمور مهمة جدا إضافة إلى العلاج.
- **بروتين (زلال) البول:** وهو جانب يتسم بأهمية خاصة، وكل المصابين بالسكري يجب أن يخضعوا لفحص البول البروتيني الميكروي microalbuminuria بشكل منتظم. حتى وإن كان مريض السكري غير مصاب بارتفاع ضغط الدم، فإن وجود بروتين البول لديه يتطلب تناول دوائي (ACEI) و(ARB) أو كليهما بهدف السيطرة على بروتين البول ولدرء حدوث أمراض الكلى أو إبطاء مسيرتها.

إلا أن على الأطباء وصف هذه الأدوية بعناية، بمراقبة ضغط الدم، ومستوى البوتاسيوم في الدم وإجراء فحوصات وظائف الكلى. وإن لم يستطع الجسم تحمل



تقدم العمر من عوامل خطر الاصابة بأحد أمراض الكليتين

الإصابة بضغط الدم المرتفع hypertension. وإن كنت سليما فإن متوسط ضغط الدم يجب أن يكون أقل من ١٤٠/ ٩٠ ملم زئبق. ولكن إن كنت مصابا بداء السكري، أو بأمراض القلب، أو بتصلب الشرايين (أمراض الشرايين التاجية، أمراض الشريان السباتي، أمراض الشرايين المحيطية)، فإن ضغط الدم لديك يجب أن يكون في حدود ١٣٠/ ٨٠. أما المرضى الذين لديهم كميات كبيرة من زلال البول فعليهم وضع هدفهم لتحقيق قيمة ضغط الدم في حدود ١٢٥/ ٧٥. وفي كل الحالات فإن قيمة ضغط الدم الطبيعي هي الأفضل دوما.

وبما أن ضغط الدم المنخفض هو الأفضل للصحة فإن عليك أن تتآلف مع نمط حياة "صديق لضغط الدم"، أهم

هذه الأدوية، أو إن كانت هناك حاجة ماسة للمساعدة، فإن حاصرات قنوات الكالسيوم ("ديلتيام" و"فيراباميل") يمكن أن تكون مفيدة. ويفترض الباحثون أيضا أن بمقدور أدوية الستاتين ststins أن تخفض من مستويات بروتين البول، وتبطئ تقدم أمراض الكلى المزمنة.

وتنطبق إرشادات السيطرة الحازمة على جميع المرضى المصابين بالبول البروتيني، سواء كانوا مصابين بالسكري أو بارتفاع ضغط الدم أو لم يكونوا مصابين بهذين المرضين.

**النظام الغذائي:** وهو مجال مثير للجدل، فقد أظهرت بعض التجارب التي أجريت على الحيوانات أن المستويات العالية من البروتينات الغذائية يبدو أنها تعجل من التدهور المرتبط بالعمر، لوظائف الكلى. ويبدو أن الحد من تناول البروتينات يؤخر فشل الكلى أو الوفاة لدى المرضى المصابين بأمراض الكلى المعتدلة والشديدة. كما أن امتناع مرضى السكري عن تناول اللحوم الحمراء، يقلل من حالات البول البروتيني albuminuria، بينما يبدو أن تناول السمك يقي منه.

إلا أنه لا توجد أي دلائل على أن المستويات العالية من البروتين الغذائي ستلحق الضرر بالكلى لدى الإنسان، ولكن في الوقت نفسه، لا توجد فوائد من الإفراط في تناول البروتين. وعلى كل الأحوال فإن من الحصافة التوجه للالتزام بتوصيات غذائية لتناول أونصتين (نحو ٥٦ غراما) من البروتين يوميا. وبالإضافة إلى تنظيم تناول البروتين الغذائي يجب على المصابين بأمراض الكلى الاستفادة من الإرشادات الغذائية اللازمة لمنع حدوث سوء التغذية، وكذلك تنظيم تناول العناصر مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور.

وربما تحتوي مشروبات الكولا على كميات كبيرة من الفوسفات تعاني منها الكلى المريضة. ويمكن أن يلحق تناولها لفترة طويلة الضرر بالكليتين.

**الأدويــة:** إن الاستخدام الموجه لمثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACEIs)، وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARBs)، وحاصرات قنوات الكالسيوم، يمكن أن يكون مفيدا بشكل استثنائي لمرضى السكري وللمرضى المصابين بالبول البروتيني. وتساعد أدوية الستاتين في حماية مرضى الكلى من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية، كما قد يمكنها تقليل خطر هذه الأمراض نفسها.

ورغم أن بعض أنواع الأدوية يمكنها حماية الكلى المعرضة لخطر المرض فإنه لا توجد أدوية موجهة لكل الحالات، لمساعدة الكلى السليمة لكي تبقى سليمة. ومع هذا فإن الحد من استخدام بعض الأدوية قد يحد من ظهور مشكلات الكلى، والأدوية غير الأسترويدية المضادة للالتهابات وأدوية تخفيف الألم التي تباع من دون وصفة طبية، هي من أكثر الأدوية المشبوهة هنا، وخصوصا لدى استخدامها بجرعات عالية ولفترات طويلة. وينبغي على كل المرضى المصابين بأمراض الكلى اختيار الأدوية واستخدامها بعناية.

**تمكن الكلية السليمة الجسم من لفظ شتى أنواع السموم التي يصاب بها الجسم**

**نمط الحياة:** إن نمط الحياة المهم لكل الجسم، مهم أيضا للكلى. ويتفق الخبراء على أن التمارين المنتظمة، والسيطرة على الوزن، ووقف التدخين مهمة جدا لحماية الكلى. وللإنصاف، فإنه لا توجد تجارب إكلينيكية تؤكد هذه النصائح، إلا أنه وما دامت هذه الخطوات مهمة لعموم الصحة، فإنها تبدو مقبولة.

## الكلى والقلب

رغم أن الكلية والقلب يلعبان أدوارا مختلفة في الجسم، فإن الأبحاث تشير إلى أن أنهما مترابطان بقوة. إذ إن إصابة أي منهما بالمرض يزيد من خطر إصابة الآخر. وهذا الترابط قوي جدا بحيث أن أحد الخبراء وصف أمراض القلب وأمراض الكلى بأنهما "توأمان مصيريان قاتلان".

وتزيد أمراض القلب من خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة، وعلى سبيل المثال فقد أظهرت دراسة أجريت على ١٣٨٢٦ شخصا أن وجود مرض في القلب زاد من خطر ظهور مشكلات في الكلى بنسبة ٥٤ في المائة. وهكذا فلأجل العناية بكليتيك، عليك العناية بقلبك.

ورغم أن الأطباء قد عرفوا منذ زمن طويل أن مرض القلب يؤهل المصاب به لأمراض الكلى فإن الكثيرين قد أصيبوا بالدهشة عندما ظهر أن العكس صحيح أيضا. فأمراض الكلى هي أحد عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ومنها النوبة القلبية وعجز القلب، ومرض الشرايين المحيطية، ومرض الشريان السباتي وخثرات الأوردة الدموية العميقة. ومع تدهور وظائف الكلى فإن خطر أمراض القلب يزداد.

ووفقا لدراسة هولندية فإن كل انخفاض بمقدار ١٠ مل/دق في معدل الترشيح GFR يرتبط بارتفاع بنسبة ٣٢ في المائة في خطر النوبة القلبية. أما الانخفاض السريع في معدل الترشيح فيؤدي إلى خطر الوفاة الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية.

والعلامة الأخرى لأمراض الكلى، هي وجود البروتين في البول، وهي مؤشر قوي لظهور أمراض القلب. وحتى البول البروتيني الميكروي، أي وجود كمية ضئيلة جدا من البروتين في البول، يرتبط بخطر عال. وكلما ازدادت كمية البروتين زاد الخطر.

ورغم أن أمراض الكلى ليست مدرجة في قائمة عوامل الخطر التقليدية على القلب فإن الأبحاث قد تغير ذلك. ولعل أمراض الكلى تقود إلى إضعاف قدرة الجسم على تنظيم وظائف الأوعية الدموية، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى إجهاد القلب.

إن من السهل عدم الالتفات إلى الكليتين بوصفهما عضوين صغيرين يقومان بمهمة تخليص الجسم من النفايات، بصنعهما للبول. إلا أن الحقيقة تكمن في أن الكليتين تلعبان دورا كبيرا في تنظيم عمل الأوعية الدموية وضغط الدم، وفي تحفيز إنتاج خلايا الدم الحمراء، وفي التمثيل الغذائي لفيتامين "D" والكالسيوم.

وأمراض الكلى شائعة وهي تقود في الغالب إلى حدوث فقر الدم، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض العظام. كما تقوي أمراض الكلى خطر أمراض القلب والوفاة المبكرة.

وأمراض الكلى قابلة للعلاج، كما أن غسيل الكلى أو زرعها بمقدورهما إطالة حياة المريض بالفشل الكلوي في مرحلته المتقدمة. ومع كل هذا فإن الوقاية تظل أفضل كل العلاجات، فبخطوات بسيطة يمكنك أن تحمي كليتيك!

## عوامل الخطر للإصابة بأمراض الكلى المزمنة

**العوامل الديموغرافية:**

- تقدم العمر.
- العرق غير القوقازي.
- تاريخ عائلي لأمراض الكلى المزمنة.
- تدني الحالة المالية والتعليمية.

**العوامل الرئيسية:**

- ارتفاع ضغط الدم.
- مرض السكري.

**اضطرابات المجاري البولية:**

- تضخم البروستاتا الحميد.
- حصى الكليتين.
- عدوى الجهاز البولي.
- إزالة نسيج من الكلية.
- فشل كلوي حاد سابق.

**اضطرابات في منظومة الجسم:**

- عدوى.
- أورام.
- أمراض المناعة الذاتية.

**عوامل أخرى:**

- أمراض اللثة.
- التعرض لبعض الأدوية والسموم.
- مستويات الكولسترول غير الطبيعية.
- السمنة، وخصوصا في الكرش.
- التعرض لدخان السجائر. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن تقرير صدر عن جامعة كامبرج/ولاية ماساتشوستس الامريكية.

# الفشل الكلوي وكيفية التعامل معه

الدكتور: محمد السنيد

**يعتبر الفشل الكلوي من الحالات المنتشرة في جميع المجتمعات، وهو يصيب جميع الفئات العمرية، والكبار من السن أكثر عرضة له.**



وهناك ثلاثة أنواع رئيسة للفشل الكلوي هي:

- الفشل الكلوي الحاد.
- الفشل الكلوي المزمن.
- الفشل الكلوي النهائي.

## الفشل الكلوي الحاد

وهو عبارة عن قصور مفاجئ في وظائف الكلى يحدث في فترة زمنية قصيرة (أقل من ثلاثة أشهر). وقد يحتاج المريض في هذه المرحلة إلى الغسيل الكلوي، وقد ينتج عنه أحد الاحتمالات الثلاثة التالية:

١. الشفاء التام، وهو أكثر الاحتمالات حدوثاً.

٢. الشفاء الجزئي، أي حدوث الفشل الكلوي المزمن.

٣. الفشل الكلوي النهائي، وهو أقل الاحتمالات حدوثاً.

ويمكن تقسيم أسباب الفشل الكلوي الحاد إلى ثلاثة أقسام رئيسة:

١. حالات مرضية قبل الكلى، مثل حالات الجفاف أو انخفاض

ضغط الدم الشديد.

٢. حالات مرضية كلوية.

٣. حالات مرضية بعد الكلى، مثل انسداد مجرى البول، بسبب تضخم البروستاتا عند الرجال أو وجود حصوة.

وعلاج الفشل الكلوي الحاد يعتمد على السبب المؤدي للفشل، فلكل سبب طرق معروفة للعلاج، وقد يحتاج المريض في هذه المرحلة إلى الغسيل الكلوي المؤقت.

## الفشل الكلوي المزمن

وهو عبارة عن قصور مزمن في وظائف الكلى يمتد الى ثلاثة أشهر فأكثر.

ويقسم الفشل الكلوي المزمن إلى خمس مراحل، بناءً على معدل فلترة حبيبات الكلى للمواد الضارة مثل مادة الكرياتينين في الدم .

ويبلغ معدل الفلترة للشخص السليم في العقد الثالث من العمر ١٢٠ – ١٣٠ ملليتر/ثانية.

ويبدأ معدل الفلترة في الانخفاض، بعد العقد الثالث من العمر بمعدل ١ ملليتر/ثانية في السنة، وهذا الانخفاض طبيعي بسبب عامل تقدم العمر (السن).

وهناك عدة أسباب للفشل الكلوي المزمن، من أهمها:

- مرض سكر الدم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الإفراط في استخدام بعض أنواع الأدوية المسكنة للآلام وبعض المضادات الحيوية.
- أمراض الجهاز المناعي مثل الذئبة الحمراء.
- التهاب المسالك البولية المتكررة.
- حصوات الكلى.
- أمراض وراثية متعددة.

ويكمن علاج الفشل الكلوي المزمن في تحديد السبب وعلاجه إن امكن مع علاج المضاعفات المصاحبة للفشل، مثل حموضة الدم وفقر الدم، واختلال التوازن في معدل أملاح الدم وكذلك في السوائل في الجسم.

وكذلك في إعطاء بعض الأدوية، التي تساعد على إبطاء تطور الفشل من المرحلة الأولى إلى المرحلة الخامسة، لأنه كما هو معلوم فإن الفشل الكلوي المزمن ينتقل من مرحلة إلى أخرى، إلى أن يصل إلى المرحلة الخامسة بسرعات مختلفة.

كما يجدر التنويه إلى أنه يجب تجنب تعرض المريض، في هذه المرحلة، إلى أي علاج قد يضعف وظائف الكلى، فلذلك يجب على المريض عدم أخذ أي علاج قبل استشارة طبيب الكلى.

إن المريض الذي يعاني من الفشل الكلوي المزمن عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أكثر بكثير من الشخص الذي لا يعاني من الفشل الكلوي المزمن، لذلك يجب اكتشاف أمراض القلب والأوعية الدموية في وقت مبكر وعلاجها بشكل مناسب، قبل أن تؤدي إلى مشاكل صحية كبيرة لا سمح الله عند هذه الفئة من المرضى.

## الفشل الكلوي النهائي

وهو عبارة عن قصور شديد مزمن في وظائف الكلى، بحيث لا يستطيع الشخص أن يعيش ما لم يحصل على علاج بديل (تعويضي) عن الكلى.

إن معدلات الإصابة بالفشل الكلوي النهائي في ازدياد مستمر في جميع المجتمعات، على مستوى العالم وذلك يرجع لسببين رئيسيين:

- ازدياد معدل الإصابة بمرض سكر الدم.
- ارتفاع معدل متوسط الأعمار في المجتمع.

وبحسب التقارير الواردة من المركز السعودي لزراعة الأعضاء عن مرضى الفشل الكلوي النهائي، نجد أن أعداد هذه الفئة من المرضى في ازدياد مستمر.

## العلاج

هناك ثلاث طرق رئيسية لعلاج الفشل الكلوي النهائي وهي:

١. زراعة الكلى الاستباقي.

٢. الغسيل الدموي (التنقية الدموية).

٣. الغسيل البريتوني (التنقية البريتونية).

**أولاً**: زراعة الكلى الاستباقي وهو أن يلجأ المريض لإجراء عملية زراعة الكلى من شخص متوفى دماغياً أو من شخص حي كما هي الحال في معظم الأوقات، قبل اللجوء لعملية الغسيل الدموي أو البيريتوني.

وتعتبر هذه الطريقة هي الطريقة الفضلى، لأنه بهذه الطريقة قد يتجنب المريض كثيراً من المضاعفات الطبية التي قد تحدث للمريض خلال فترة الغسيل الدموي أو البيريتوني، ومن ثمّ يعيش الشخص لفترة أطول بإذن الله حياة ذات

نوعية ممتازة.

**ثانياً**: الغسيل الدموي، وهو أن يقوم الشخص بإجراء عملية تنقية الدم من السوائل الزائدة والسموم بواسطة جهاز الغسيل الدموي، وتتم هذه العملية في مراكز الغسيل الدموي حوالي ثلاث مرات أسبوعياً، وتستغرق هذه العملية نحو أربع ساعات في كل مرة. وهذه الطريقة تعتبر الأكثر شيوعاً واستخداماً.

وتوجد الآن بعض البرامج التي تقوم بالتدريب والإشراف على إجراء عملية الغسيل الدموي المنزلي، بحيث يقوم المريض بإجراء عملية الغسيل الدموي لنفسه بالمنزل. وتعتبر هذه الطريقة الأقل انتشاراً على مستوى العالم ولا يوجد مثل هذه البرامج في الدول العربية حتى الآن.

ولإجراء عملية الغسيل الدموي يتطلب وجود توصيلة وعائية (مأخذ وعاء) وذلك لتسهيل انتقال الدم من المريض إلى جهاز غسيل الدم والعكس.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسة للتوصيلات الوعائية وهي:

- توصيلة وعائية طبيعية، وهي الأفضل والأكثر شيوعاً واستخداماً، وهي عبارة عن إيصال الشريان بالوريد في الذراع لتكوين وصلة وعائية دموية في الوريد القريب من نقطة اتصال الشريان به، بحيث يمكن استخدامها مدة شهرين إلى ثلاثة أشهر من تاريخ إنشائها في معظم الحالات، بحيث يتدفق الدم من خلال هذه التوصيلة بكميات كبيرة، ويمكن أن تتحمل وضع إبر الغسيل الكبيرة نسبياً بسهولة.
- توصيلة وعائية صناعية، وهي عبارة عن وضع أنبوب صناعي تحت الجلد لتوصيل الشريان بالوريد. ومن ثمّ سوف يتدفق الدم بكميات كبيرة خلال هذه الوصلة، ويمكن وضع إبر الغسيل في هذا الأنبوب الصناعي عند إجراء عملية الغسيل من ١٠ إلى ١٤ يوماً من تاريخ وضع هذا الأنبوب في معظم الحالات.
- القسطرة الوريدية، وهو عبارة عن أنبوب يوضع في أحد الأوردة الرئيسة (الكبيرة) في الجسم، وفي الغالب في منطقة العنق لتسهيل عملية نقل الدم من المريض إلى جهاز الغسيل، والعكس من خلال هذه القسطرة ولا ينصح باللجوء إلى هذا النوع من القسطرة إلا في حالات محدودة، لأنها قد تؤدي إلى التهابات بكتيرية، ولذلك يجب التعامل معها بحذر وعناية فائقة جداً وهي عبارة عن نوعين رئيسيين:

١- قسطرة وريدية مؤقتة، وتستخدم لمدة ٢-٤ أسابيع، وهي أكثر عرضة للالتهابات البكتيرية من القسطرة الدائمة.
٢- قسطرة وريدية دائمة، وهي أقل عرضة للالتهابات البكتيرية من القسطرة المؤقتة، وقد تستمر لمدة سنة.

**ثالثاً**: الغسيل البريتوني، وهو أن يقوم الشخص بإجراء عملية تنقية الدم من السوائل الزائدة والسموم من خلال الغشاء البريتوني الموجود في البطن، وذلك بوضع سوائل مخصصة لمثل هذا النوع من الغسيل داخل البطن وتركها لبعض الوقت ومن ثمّ استبدالها بسائل آخر جديد، وهكذا خلال اليوم، وذلك عن طريق أنبوب يوضع داخل تجويف البطن وهو من أنواع الغسيل المنزلي.

وهناك نوعان رئيسان من الغسيل البريتوني:

- الغسيل البريتوني اليدوي، وهو أن يقوم الشخص بإجراء عملية وضع السائل المخصص واستبداله بسائل آخر جديد كل ٤-٦ ساعات، وهذا يعني إجراء عملية الغسيل ٤-٥ مرات في اليوم الواحد وتعمل بشكل يومي.
- الغسيل البريتوني بواسطة استخدام جهاز خاص للغسيل البريتوني، وهو بأن توصل سوائل الغسيل بالجهاز ومن ثمّ يوصل الجهاز بالأنبوب الموصل إلى داخل تجويف البطن، من ثمّ يقوم الجهاز بعملية إدخال السوائل المخصصة واستبدالها بشكل تلقائي كل حوالي ساعتين لمدة تتراوح بين ٨ إلى ١٠ ساعات في اليوم، وعادة يعمل هذا النوع من الغسيل في فترة نوم المريض بشكل يومي. وفي نهاية عملية استبدال السوائل يضع الجهاز بعض السوائل داخل تجويف البطن ويترك خلال الفترة المتبقية من اليوم وهي ١٤-١٦ ساعة، وهذا في معظم الحالات، ومن ثمّ يفصل المريض نفسه عن الجهاز مرة أخرى في اليوم التالي.

كما تجدر الإشارة إلى أن الغسيل البريتوني هو غسيل منزلي، أي أن يقوم المريض بإجراء هذا النوع من الغسيل في المنزل، وهو مثل الغسيل الدموي من حيث الكفاءة في إجراء عملية تنقية الدم.



# ضغط الدم المرتفع وأمراض الكلى

اعداد: رؤى القين

**هناك علاقة وثيقة بين ضغط الدم المرتفع وأمراض الكلى، حيث دلت الدراسات على أن السيطرة على ضغط الدم في الحدود الموصى بها من شأنه أن يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وبخاصة الجلطة الدماغية.**

وتعد أدوية مانعات إنزيم تحويل الإنجيوتنسين (ACE Inhibitors) وحاجزات مستقبل الإنجيوتنسين (II ARB) من الأدوية الرئيسة في علاج مرضى الكلى، حتى عند عدم وجود ارتفاع بضغط الدم وذلك لأنها تعمل على حماية وظائف الكلى، خصوصاً في مرضى السكري الذين يعانون من زيادة نسبة البروتين في البول.

**فما هي الطريقة المثلى لتناول أدوية الضغط؟**

- إن أفضل طريقة لتناول هذه الأدوية بأن يكون في وقت مماثل كل يوم وإتباع نفس الكيفية.
- يمكن تناول أدوية الضغط مع أو بدون طعام. ولكن ينصح بتناولها مع الطعام إذا ما تسبب استخدامها في إحداث اضطرابات أو ألم في المعدة.
- تتوفر بعض الأدوية إما على شكل حبوب قصيرة المفعول أو طويلة المفعول. بالنسبة للمنتجات قصيرة المفعول يجب تناولها مع الطعام، كما يمكن طحن وخلط القرص بالطعام أو السائل وتؤخذ عادة أكثر من مرة في اليوم. أما المنتجات طويلة المفعول فيمكن تناولها مع أو بدون طعام ويجب ابتلاعها جرعةً واحدة ولا تمضغ ولا تسحق حتى لا تفقد فعاليتها.
- توجد بعض الأقراص التي تحتوي على أكثر من دواء من أجل التقليل من عدد الحبوب المتناولة يوميا.

## ماذا يفعل المريض في حال لم يتناول جرعة ما من دواء الضغط؟

- يجب تناول جرعة بدلاً من الجرعة المفقودة في أسرع وقت.
- إذا كان وقت الجرعة التالية قد حل تقريبا، فيتخطى المريض الجرعة المفقودة ويتابع الجدول العادي للجرعات.
- يجب عدم تناول جرعة مزدوجة أو جرعات إضافية.

## ما هي الاحتياطات التي ينبغي اتخاذها عند تناول أدوية الضغط بشكل عام؟

- إذا كان المريض يتناول بدائل الأملاح التي تحتوي على البوتاسيوم أو مدرات البول الحافظة للبوتاسيوم ومكملات البوتاسيوم، فيجب إخبار الطبيب في كل زيارة.
- يجب استشارة الطبيب في حالة الإصابة بمرض في الكلى أو الكبد.
- ينصح بمراجعة جميع الأدوية مع الصيدلي للتأكد من صلاحيتها وأن الدواء الجديد لا يختلط مع أدوية أخرى.
- قد تسبب أدوية الضغط دواراً خصوصا في بداية الاستعمال لذلك ينصح بالوقوف تدريجيا بعد الجلوس أو الرقود على الأرض وعدم النهوض بسرعة.
- استشارة الصيدلي أو الطبيب قبل استعمال الأدوية التي تؤخذ بدون وصفة طبية والتي قد تتسبب في زيادة ضغط الدم. ويتضمن ذلك أدوية السعال والبرد وأقراص النظام الغذائي والعقارات المنبهة والإيبوبروفين أو المنتجات المشابهة له ومنتجات ومكملات طبيعية أو الأعشاب.
- ينبغي توخي الحذر في الطقس الحار وتناول كمية كبيرة من السوائل لمنع الجفاف.
- ينبغي استعمال وسيلة منع حمل موثوق فيها أثناء تناول هذه الأدوية بالنسبة للسيدات حيث يُحظر تناول هذه الأدوية في حالات الحمل.
- إبلاغ الطبيب أو الصيدلي في حال الرضاعة الطبيعية لمعرفة ما إذا كان هناك أي خطر على الرضيع.

## ما الذي ينبغي على المريض مراقبته عند استخدام أدوية الضغط؟

- تغير في حالة المريض. هل تحسنت الحالة أم ازدادت سوءا أم مازالت على نفس الوضع؟
- فحص ضغط الدم بانتظام.
- فحص الدم (البوتاسيوم، وظيفة الكبد، وظيفة الكلى).
- فحص معدل نبضات القلب بشكل منتظم في حال استخدام أدوية مثل مثبطات بيتا أو حاجزات قناة الكالسيوم.
- تسبب مدرات البول جفافا في الفم مما قد يؤدي لزيادة تسوس الأسنان.لذلك تجب العناية بالفم بشكل جيد وزيارة طبيب الأسنان بشكل دوري.
- مراقبة نسبة السكر بالدم عند مرضى السكري في حال استخدام مدرات البول أو مثل مثبطات بيتا.

## كيف يتم تخزين أدوية الضغط؟

- بشكل عام يجب تخزين الأدوية في درجة حرارة الغرفة، وتحفظ الأقراص من الرطوبة ما لم يذكر الصيدلي غير ذلك. ويمنع تخزين الأدوية في الحمام أو المطبخ. وإذا كان المريض يستخدم السائل (المزيج المعلق) فيجب حفظه في الثلاجة. ويتعين التخلص من الكمية غير المستعملة حسب تاريخ نهاية الصلاحية المدون على الزجاجة. ويمنع تعريض بعض الأدوية للضوء مثل مدرات البول (الهايدروكلوروثايزيد أو فيوروزاميد) أو اللوزارتان.

## ما هي الأسباب الداعية للاتصال بالطبيب أو قسم الطوارئ على الفور؟

- إذا اشتبه المريض في تناوله لجرعة زائدة.
- ظهور مؤشرات على رد فعل شديدة عند استخدام دواء جديد. وتتضمن هذه الأعراض ضيق الصدر، صعوبة التنفس والحمى والحكة والسعال الشديد وتغير لون الجلد إلى اللون الأزرق أو انتفاخ الوجه أو الشفتين أو اللسان أو الحلق.
- دوار شديد أو إغماء.
- صداع شديد.
- سعال مزمن.
- تعرق أو جفاف أو قيء أو إسهال مفرط قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.
- ظهور علامات تدل على وجود نسبة عالية من البوتاسيوم.
- بالنسبة للإناث، إذا أصبحت حاملاً خلال فترة تعاطي أحد هذه الأدوية.
- أي طفح جلدي.
- زيادة الوزن بشكل كبير.



# حصوات الكلى

## أسبابها وأنواعها وعلاجها

الدكتور: لطفي الكربي

**تعتبر حصوات الكلى من الأمراض الشائعة لدى الإنسان، وتصيب الرجال أكثر من النساء حيث تبلغ نسبة الإصابة عند الرجال نحو ١٢٪ وعند النساء ٥٪.**

تتكون حصوات الكلى نتيجة لسببين. السبب الأول، هو عبارة عن زيادة في إفراز كمية بعض المواد في البول مثل الكالسيوم، والاوكسالات وحمض اليوريك. والسبب الثاني هو نتيجة قلة حمض الستريت في البول وقلة كمية البول، وينتج عن هذين السببين زيادة في تركيز تلك المواد في البول ومن ثم تكون الحصى.

وهناك عدة عوامل تجعل من بعض الأشخاص أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بحصى الكلى منها:

- زيادة الوزن.
- مرض النقرس.
- متلازمة سوء الامتصاص.
- المرض المعوي الالتهابي.
- زيادة نشاط الغدد جار الدرقية.
- الإفراط في شرب المشروبات الغازية والإكثار من أكل الأطعمة التي تحتوي على الأملاح والبروتينات.
- العقاقير الطبية مثل السلفوناميد، الانديناڤير والترايمترين.
- أسباب وراثية ينتج عنها زيادة في إفراز الكالسيوم أو السستين في البول.

### أنواع حصوات الكلى

- حصوات كالسيوم (اوكسالات اوفوسفات).
- حصوات حمض اليوريك.
- حصوات فوسفات الامونيوم والماغنيسيوم.
- حصوات السستين.

وتختلف الأعراض بحسب موقع الحصوة، فإذا كانت

الحصوة صغيرة الحجم وتوجد داخل الكلية فقد لا تسبب أياً من الأعراض، أما إذا كانت الحصوة بداخل الحالب يعاني المريض من ألم شديد في الجانب السفلي من الظهر أو ما يسمى المغص الكلوي، والغثيان والقيء ونزول الدم مع البول.

## طرق العلاج

هناك طريقتان للعلاج. الطريقة الأولى، هي عبارة عن عمل فحوصات للدم والبول لمعرفة المادة المسببة للحصى وسبب زيادتها في البول، ومن ثم محاولة إيقاف تكون حصى آخر، لأن نسبة تكرار تكون الحصى لدى المصاب قد تصل إلى ٧٠٪. أما الطريقة الثانية فهي عبارة عن العلاج الجراحي واللاجراحي.

**العلاج اللاجراحي:**

- الإكثار من شرب السوائل، بحيث لا يقل عن لترين في اليوم الواحد، حيث انه قد يؤدي إلى المرور التلقائي للحصى التي لا يزيد حجمها عن نصف سنتيمتر.
- الإقلال من الأملاح والمأكولات التي تحتوي على البروتينات (السمك واللحوم) والاوكسالات (الشاي والقهوة والشوكولاته والسبانخ).
- عقار الالوبيرورونول لمن يعاني من زيادة حمض اليوريك.
- عقار الهيدروكلوثيازايد لمن يعاني من زيادة الكالسيوم في البول.
- عقار الستريت لمن لديهم نقص في هذا الحمض.

أما طرق العلاج الأخرى فتختلف، بحسب حجم الحصى وموقعها وأعراضها. ومن هذه الطرق:

- تفتيت الحصوات بالموجات الصادمة من خارج الجسم.
- تفتيت الحصى بطريقة اختراق الجلد.
- منظار المسالك البولية.

أصبح نادراً استخدام التدخل الجراحي لعلاج حصوات الكلى، وقد يستدعى للحالات التي لا تستجيب للطرق المذكورة سابقاً وخاصة للحصوات الكبيرة التي قد تسبب انحباساً بمجرى البول.

## الأكياس الكلوية الصغيرة.. هل تثير القلق؟

الأكياس الكلوية تكون صغيرة، مملوءة بالسوائل. وهي في العادة غير ضارة ولا تقود الى ظهور أعراض جانبية، الا نادرا. وهذه الأكياس شائعة، وهي توجد لدى الكثير من الناس من دون ان يدركوا ذلك.

ويزداد احتمال ظهور كيس واحد، او عدة أكياس مع تقدم العمر، من نسبة خمسة في المائة للأشخاص في الثلاثينات من أعمارهم، الى ٣٦ في المائة للأشخاص في السبعينات من أعمارهم. وفي اغلب الحالات ترصد الأكياس صدفة لدى إجراء مسوحات طبية أخرى بالموجات فوق الصوتية او التصوير الطبقي المقطعي، او بالرنين المغناطيسي.

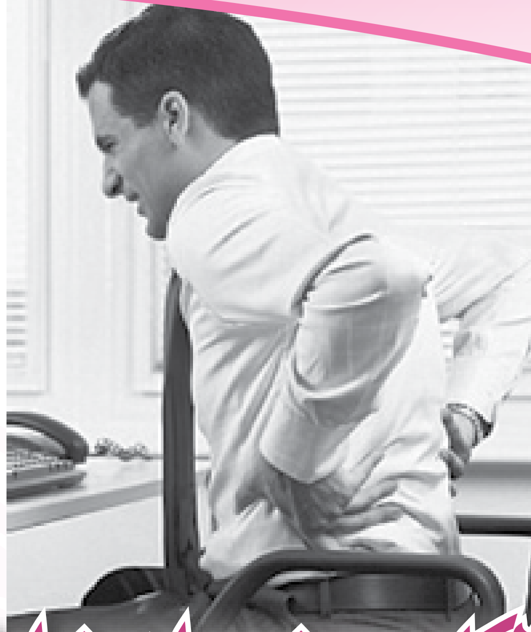
وعندما يرصد الكيس في الكلية، فإن الخطوة الأولى هي التعرف على كونه "بسيطا" او "معقدا". والكيس الكلوي البسيط هو جيب رقيق السمك، مدوّر، مملوء بسائل شفاف. وهذه الأكياس لا تكون سرطانية.

أما الأكياس المعقدة، فلها جدران سميكة وتتكون من عدة فصوص، وعليها رقط (نقط) من الكالسيوم، او مركبات صلبة. وفي العادة تكون هذه الأكياس حميدة، إلا أنه يتطلب تقييمها للتدقيق في عدم وجود سرطان فيها. وأول خطوة هنا هي الفحص الدقيق بالمرنان المغناطيسي او بالتصور الطبقي المقطعي. ويقوم اختصاصي الأمراض البولية بفحص المسوحات ويقدم توصياته بشأن مراقبة الأكياس، او اخذ خزعة منها، او استئصالها كلية.

وغالبية الأكياس الكلوية لا تتطلب المعالجة. ومع ذلك، فإن الطبيب قد يرغب في إعادة الفحوص بالموجات فوق الصوتية، أو التصوير الطبقي المقطعي، أو المرنان المغناطيسي، بشكل منتظم، أي بين مرة وأخرى. وفي بعض الأحيان فإن الكيس ينمو ويكبر الى درجة انه يؤثر في الكليتين او يضغط على أعضاء الجسم الأخرى، مسببا الألم في جانب المعدة.

وفي بعض الأحيان يصاب الكيس الكلوي بعدوى أو بنزف، مسببا الألم، أو ظهور الدم في البول hematuria. وفي هذه الحالة فقد يتطلب الأمر استئصاله.

وليس من غير الشائع أن تظهر عدة أكياس كلوية. إلا انه لا ينبغي خلط هذه الحالة الحميدة التي لا تؤثر أبدا في وظيفة الكلية، مع مرض التكيس الكلوي المتعدد، وهو مرض متوارث قد يقود الى الفشل الكلوي.



# الفشل الكلوي وضرورات زراعة الكلى

الدكتور: عبد الحفيظ يحيى خوجة

**تعمل الكلية الطبيعية السليمة كمعمل كيمياء في الجسم، وتسمى (الراشح "الفلتر" الحيوي)، وتوازن سوائل الجسم وتحافظ على دقة توازن المواد الكيميائية ودرجة الحموضة والقلوية في الدم، وتعمل كذلك على إنتاج هرمونات تتحكم في إنتاج كريات الدم الحمراء وتنظيم وحفظ الدم والتحكم في نمو العظام.**

وعن مرض الكلى المزمن تحدثت الدكتورة نوال أحمد بصري، استشارية أمراض وزراعة الكلى بمركز الكلى بجدة، موضحة أن الفقدان التدريجي لوظائف الكلى يؤدي لما يعرف "بمرض الكلى المزمن" وهو مرض يحدث من دون أعراض في المراحل المبكرة، ويعاني منه أكثر من ٥٠٠ مليون شخص في العالم. وعندما يتطور مرض الكلى المزمن وتتوقف الكليتان عن العمل نهائيا ويصل المريض إلى مرحلة يحتاج فيها لعلاج كلوي تعويضي لإبقائه على قيد الحياة، تسمى الحالة "فشلا كلويا نهائيا".

## أسباب الفشل الكلوي

هناك عدة أسباب للفشل الكلوي، من أهمها في الوقت الحالي الأمراض المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري، حيث وجد أن هذين المرضين هما السبب الرئيسي للإصابة بالفشل الكلوي لدى نسبة ٣٠-٤٠ في المائة من مرضى الفشل الكلوي، في معظم دول العالم. ويلي ذلك التهاب كبيبات الكلى المزمن، واعتلال الكلى النسيجي أو الانسدادي المزمن، ومن ثم أمراض الكلى الخلقية أو الوراثية، وكذلك الالتهاب الحوضي الكلوي المتكرر، أو استعمال بعض الأدوية التي تؤخذ من دون إشراف على مدى سنوات عديدة فتضر الكلى.

## علامات تحذيرية وأعراض

العلامات التحذيرية الدالة على احتمال الإصابة بمرض

الكلى المزمن، تتمثل في احتمال معاناة الشخص من حرقة أو صعوبة في التبول أو وجود دم في البول، وقد يعاني من ألم في الظهر تحت الأضلاع، وقد يلاحظ انتفاخا حول العينين وتورم اليدين والقدمين، أو أن يكون مريضا بداء السكري أو بارتفاع ضغط الدم الشرياني المزمن.

وتختلف الأعراض من شخص لآخر، وغالبا لا يشعر المصاب بأي أعراض إلى أن تتدهور الكليتان وتتوقفان عن القيام بوظائفهما وتتراكم السموم في الجسم، عندها تظهر على المريض أعراض ارتفاع هذه السموم في الدم أو ما يسمى "يوريميا". فيشعر بالتعب والضعف وعدم التركيز وتورم اليدين والرجلين وضيق في التنفس مع فقدان الشهية للطعام والشراب مع القيء والغثيان، كذلك قد يظهر على المريض تشنج في العضلات أو حكة في الجلد.

## مضاعفات الفشل الكلوي

عندما تتدهور وظائف الكلى بصورة شديدة تظهر مضاعفات النقص في الهرمونات والمواد التي تتحكم في ضغط الدم وإنتاج كريات الدم الحمراء وسلامة العظام، وذلك بأن يحدث ارتفاع في ضغط الدم، حتى إن لم يكن الشخص مصابا بهذا المرض في السابق، وكذلك نقص عدد الكريات الحمراء في الدم، التي تحمل الأكسجين من الرئة إلى كل أنحاء الجسم، وينتج عن ذلك فقر الدم وعدم إمداد الجسم بالطاقة الضرورية للقيام بالأعمال اليومية.

في مرحلة الفشل الكلوي لا تستطيع الكلى طرح الفوسفات الزائد عن الحاجة، ولا الحصول على المستوى الطبيعي لمعدن الكالسيوم في الجسم، ولا الحفاظ على فيتامين "دي". وهذه كلها لها دور مهم في الحفاظ على صحة العظام، واضطراب توازن الفيتامين مما يؤدي لضعف وهشاشة العظام.

ومريض الفشل الكلوي معرض للإصابة بآثار جانبية عديدة نتيجة المرض نفسه أو نتيجة طرق العلاج المختلفة، كسوء التغذية، وعدم التمتع باللياقة البدنية، وحدوث اضطرابات نفسية عديدة.

## خيارات العلاج

- **العلاج التحفظي:** للمحافظة على وظائف الكلى من التدهور وإبطاء ظهور الفشل النهائي، وذلك بالالتزام بالحمية الغذائية الخاصة وتناول الدواء الموصوف من قبل اختصاصي الكلى.
- **العلاج التعويضي:** لتعويض الجسم عما نتج عن الكلى التالفة ويتمثل في الديلزة الدموية (الغسل الدموي)، والديلزة البريتونية (الغسل البريتوني)، وزراعة الكلى.
- **الغسل الدموي:** يعتبر أكثر أساليب علاج الفشل الكلوي النهائي شيوعا، ويوصل المريض بجهاز يحوي وحدة تنقية خاصة تسمى "الفلتر" أو الكلية الصناعية، وتجرى عادة للمريض ثلاث جلسات أسبوعيا في المستشفى أو المركز الخاص بالتنقية.
- **الغسل البريتوني:** يستخدم فيه الغشاء البريتوني الذي يغطي تجويف البطن كراشح (فلتر) للدم، فيتم إدخال سائل داخل البطن إما يدويا أو بمساعدة جهاز آلي، ويقوم هذا السائل باستخلاص الماء والفضلات من الجسم.



عملية زراعة الكلى أفضل طرق علاج الفشل الكلوي النهائي

## زراعة الكلى

عملية زراعة الكلى أفضل طرق علاج مرض الفشل الكلوي النهائي، يتمتع بعدها المريض بحياة طبيعية يتم فيها نقل كلية سليمة إلى الشخص المصاب بالفشل الكلوي، ولا بد من إجراء فحوصات مخبرية قبل عملية الزراعة، وعلى المريض استخدام العقاقير التي تمنع رفض الجسم للكلية المزروعة.

ويتم الحصول على الكلية من متبرع حي قريب أو متبرع حي غير قريب أو من متوفٍ دماغياً.

# مخاطر اعتلال الكلى السكري وعلاجه

**إعداد: رامي عودة الله**



**شرع العالم، في الحادي عشر من شهر آذار (مارس) من العام ٢٠٠٦، بالاحتفال بيوم الكلى العالمي. وكان التركيز في العام الجاري (٢٠١٠) على مضاعفات مرض السكري وتأثيره على وظائف الكلى، تحت شعار: "تحكم في مرض السكري واحم كليتيك".**

ويأتي التركيز على ا خطار مرض السكري ومضاعفاته على الكلى – حسب د. وائل طاهر حبيب، استشاري امراض الكلى وزراعة الكلى بمستشفى الملك فيصل التخصصي بجدة– بسبب الزيادة الهائلة في اعداد المصابين بهذا المرض، وبالتالي ازدياد اعداد المرضى المعرّضين لهذه المضاعفات.

وتكمن خطورة هذا المرض في أن المريض قد يصل إلى حالة الفشل النهائي والحاجة إلى بدء الغسيل الكلوي من دون الشعور بأي ألم. وقد تظهر بعض الأعراض كالإرهاق السريع من أقل مجهود والغثيان والقيء المستمر، ولكن غالبية المرضى يعتقد أن هذه الأعراض ليس لها علاقة بوظائف الكلى.

من هنا، تكمن أهمية المحافظة على نسبة السكر الطبيعية، بالحمية الغذائية والأدوية المنتظمة بالنسبة إلى مرضى السكري، وأيضاً المتابعة الجيدة والكشف الدوري على وظائف الكلى ومعدلات الزلال بالبول، فهي تلعب دوراً مهماً في الحد من خطورة المرض.

ويعتبر ظهور الزلال في البول أولى علامات تأثر الكلى بمرض السكري، وغالباً ما يكون من غير وجود أي أعراض يشعر بها المريض، وهو يسبق بمراحل تأثر وظائف الكلى الدموية.

لذلك، يرى د. حبيب، أن التشخيص المبكر لهذه المشكلة أمر مهم. حيث أثبتت الدراسات أن البدء بتنظيم معدلات السكر واستخدام بعض الأدوية، التي ثبت أنها تحد من تأثر الكلى بمرض السكري، تعمل على حماية الكلى من خلال تنظيم معدلات الزلال البولي وضغط الدم.

أما إذا لم يتم الكشف المبكر عن تأثر الكلى، فإن نسبة كبيرة من مرضى السكري يتعرضون لقصور بوظائف الكلى، وقد يصلون إلى مرحلة الفشل النهائي والحاجة إلى عملية الغسل الكلوي.

ويعتبر الفشل الكلوي من الأمراض التي تترك أثراً سلبياً في حياة الفرد والمجتمع لما لها من تأثيرات اجتماعية واقتصادية كبيرة.

من هنا، تأتي أهمية التوعية بهذه المشكلة وأسبابها خاصة الأسباب التي يمكن منعها والسيطرة عليها كمرض السكري. وللأسف، تفتقد معظم المجتمعات العربية هذه التوعية فتجد معظم المصابين بمرض السكري يجهلون أخطاره على وظائف الكلى. وهنا، يأتي دور الطبيب والإعلام للتنبيه لهذه المشكلة وكيفية الوقاية منها.

وتجدر الإشارة، إلى أنه في حال حدوث الفشل الكلوي والحاجة الدائمة لعملية الغسيل الكلوي، فإن خيار زراعة الكلى يعتبر أفضل طرق العلاج.

## اعتلال الكلى السكري

ويعتبر اعتلال الكلى السكري (Diabetic Nephro Pathy) الأكثر تعقيداً وأكبر مصدر لمعدلات الوفيات في مرضى السكري.

وأوضحت استشارية أمراض وزراعة الكلى في مستشفى الملك فهد بجدة، الدكتورة نوال أحمد حسن بصري، أن السكري مرض شائع يصيب نحو ٢٤٥ مليون إنسان في العالم، وأن عدد حالات اعتلال الكلى السكري بلغ نحو ٨٠ مليون شخص في العالم، وأن جسم المريض يكون بطيئاً في استعمال الغلوكوز (السكر) مما يزيد معدله في الدم، فتطرح الكليتان جزءاً من السكر الزائد في البول.

وتكون الإصابات باعتلال الكلى السكري بسبب الاضطرابات، التي ترتبط مع مرض السكري، ومن أهمها إصابة الأوعية الدموية الصغيرة في الكليتين واختلال وظيفة تصفية الدم من الشوائب وتدهور وظائف الكلى، التي تتطور إلى الفشل الكلوي التام.

## تأثير السكر على الكليتين

تعمل الكليتان كمصفاة مكونة من مجموعة من وحدات التصفية «الكليونات»، التي تصفي الدم من السموم والفضلات. ويدخل الدم إلى الكليتين عبر أوعية دموية صغيرة تسمى بالأنابيب الشعرية التي تصاب بالانسداد، وبذلك لا يتم تصفية الدم بشكل صحيح وتصبح راشحة فتفقد منها البروتينات، التي يجب أن تبقى بالدم، وتذهب إلى البول مما ينتج عنه الزلال البولي الصفري (Microalbuminuria)، الذي قد يتدرج إلى مرحلة عجز الكلية النهائي.

**المدخنون أكثر عرضة للاصابة باعتلال الكلى السكري**

ولا يظهر تضرر الكلى بالسكري إلا بعد مرور وقت طويل على الإصابة بداء السكري، خاصة في مرضى النوع الأول (نحو ١٠ – ١٥ سنة بعد الإصابة بالمرض)، لأن الكلية تعمل بجهد مضاعف للتخلص من جميع السموم والفضلات من الدم، ولكن مع مرور السنين يزداد تضرر الكلية إلى أن تصبح غير قادرة على تحمل العبء، ونتيجة لذلك تبدأ أول أعراض الاعتلال الكلوي السكري، وهو الزلال البولي الصفري. وتقدر كمية الزلال البولي في هذه الحالة بأكثر من ٣٠ ملغم في اليوم والليلة.

### كيف يتم الكشف عن الزلال البولي الصفري؟ ومتى يجب الكشف عنه؟

عند مرضى السكري من النوع الثاني، ترى د. بصري أنه يجب فحص البول للتحقق من وجود الزلال الصفري بمجرد اكتشاف مرض السكري.

أما عند مرضى النوع الأول، فيتم فحص البول للزلال الصفري بعد التشخيص بخمس سنوات، ويجب أن يتكرر مرة سنوياً. والطريقة الصحيحة المفضلة لتجميع البول

لفحصه من أجل الزلال، يكون عند أول بول في الصباح لتفادي الخطأ الناتج عن اختلاف كمية الزلال البولي. ويجب تجميع البول وفحصه مرة أخرى خلال ٣ – ٦ أشهر للتشخيص النهائي للمرض على أنه يعاني الزلال البولي الصفري كمرحلة أولى لإصابة الكلى بالاعتلال السكري، عندها يجب القيام بفحص وظائف الكلى وقياس مستوى الكولسترول بالدم.

إن اكتشاف الزلال البولي الصفري يدل على العلامة المبكرة لاعتلال الكلى السكري. وقد بينت الدراسات أن وجود الزلال البولي الصفري عند مرضى السكري يدل على احتمال وجود آثار في القلب والأوعية الدموية أكثر من غيرها، مصاحبة للمرض. وكذلك دلت الأبحاث الطبية على أن مرضى النوع الثاني من السكري تزيد لديهم فرصة الإصابة بمرض شرايين القلب بنسبة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف، إذا كانوا يعانون من وجود كمية ضئيلة من الزلال البولي، أما إذا أصبحت تلك الكمية كبيرة فإن فرصة الإصابة بمرض شرايين القلب تزيد إلى عشرة أضعاف، وهي النسبة نفسها التي يتعرض لها مرضى النوع الأول من السكري.

## العلاج

يرى أطباء الاختصاص أنه إذا لم يتم التدخل العلاجي السريع للحالات التي تعاني من وجود الزلال البولي الصفري، فإن ٨٠٪ من مرضى السكري يزيد لديهم معدل الزلال البولي إلى أن يصل إلى أكثر من ٣٠٠ ملغم في اليوم، ويتطور ذلك إلى مرحلة المتلازمة الكلوية ومنها إلى القصور الكلوي، وبذلك يصلون إلى مرحلة العجز الكلوي النهائي.

وكما ذكر سابقاً فإن ظهور زلال بولي عند مرضى السكري يدل على أن هناك تغيرات في الأوعية الدموية، التي تقوم بتصفية الدم والتخلص من الفضلات، وكذلك ارتفاع ضغط الدم. وهنا، ينصح باستعمال علاج مثبطات أيس (ace-inhibitors)، التي تستخدم عادة في علاج ضغط الدم المرتفع. وسوف يقوم هذا العلاج بتخفيض ضغط الدم من خلال إيقاف الإنزيمات التي تضيق الأوعية الدموية، وعندما ينخفض ضغط الدم في هذه الأوعية يقل تضرر الكلية وتقل كمية الزلال (البروتينات)، التي تترشح من الدم إلى البول إلى حد كبير.

والخطوة التالية في العلاج هي التقليل من الملح (الصوديوم) وكذلك التقليل من البروتينات الحيوانية حسب نصائح وإشراف الطبيب المعالج واختصاصي التغذية.

**الوقاية من الاعتلال الكلوي:**

أما عن الوقاية من هذا المرض فهي ممكنة. فقد أثبتت الدراسات السريرية التي أجريت على المصابين بالسكري أن الإصابة باعتلال الكلى السكري تقل كلما قلت نسبة السكر التراكمي في الدم، كما أن الإصابة تقل كلما نقص ضغط الدم، وتقل الإصابة كلما نقصت كمية الكولسترول والدهون في الدم، كما لاحظت هذه الدراسات أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة باعتلال الكلى السكري، وأن النشيطين الذين يمارسون الرياضة البدنية بانتظام أقل عرضة للإصابة باعتلال الكلى السكري.

وبناء عليه، فإن المصاب بالسكري يأخذ أكثر حماية من الإصابة باعتلال الكلى السكري إذا حافظ على معدل سكر تراكمي أقل من ٧٪ وعلى ضغط دم أقل من ١٣٠/ ٨٠ ملم زئبق وعلى نسبة كولسترول ضار (LDL) أقل من ١٠٠ ملغم/ديسيلتر، بالإضافة إلى ما ذكر للوقاية من الاعتلال الكلوي السكري، قدرة مجموعة دواء مثبطات أيس (ace-inhibitors) على وقاية الكلى من الإصابة بالاعتلال السكري.

## أعراض اعتلال الكلى السكري

قد لا يشعر المصاب باعتلال الكلى السكري بأية أعراض على الإطلاق، ولكن يشير أطباء الاختصاص إلى أن هناك بعض العلامات المرضية التي قد تدل على اعتلال الكلى السكري ومراحله الأولية مثل:

- ظهور البروتين (الزلال) في البول.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تدهور وظائف الكلى.
- حدوث تورم في الكاحلين وآلام في الساقين.
- كثرة التبول في الليل.

ويضيفوا أنه عندما يزداد المرض تطوراً وتقل وظيفة الكليتين تدريجياً، يبدأ ظهور العلامات المتأخرة التي تدل على فشل الكلى مثل:



ممارسة الرياضة تقي من الاعتلال الكلوي

- الغثيان والقيء.
- ضعف الشهية للطعام ونقص الوزن.
- الضعف الجسماني والتعب المتزايد.
- التشنجات العضلية في الساقين.
- الحكة الشديدة في الجلد.
- انخفاض احتياج المصاب للأدوية الخافضة للسكر.

## الفشل الكلوي

وعندما يصاب المريض باعتلال الكلى السكري ويستمر ذلك لعدة سنوات، تبدأ وظائف الكلى في التدهور تدريجياً إلى أن يصل المريض إلى مرحلة تعجز فيها الكلى عن القيام بوظائفها. وفي هذه المرحلة، يجب على المريض المتابعة الدقيقة مع الطبيب المتخصص حتى يبدأ بالعلاج المناسب في الوقت المناسب.

وفي حالة الفشل الكلوي النهائي يحتاج المريض إلى علاج تعويضي للكلى، ويتمثل ذلك في إحدى الطرق الآتية: الغسل الدموي (التنقية الدموية)، الغسل البريتوني (التنقية البريتونية)، زراعة الكلى.

**الغسل الدموي (التنقية الدموية):** وهي الطريقة الأكثر شيوعاً، وتتم عادة في المستشفيات ويستخدم المريض جهاز الكلية الاصطناعية، التي تحتوي على فلتر (راشح) يعتمد على تنقية الدم من السموم والشوائب. وتستغرق جلسة التنقية عدة ساعات، وتتم ثلاث مرات أسبوعياً ويستمر المريض في إجراء غسل الدم حتى يتمكن من إجراء عملية زراعة كلى.

**الغسل البريتوني (التنقية البريتونية):** وتتم عملية التنقية داخل تجويف البطن بواسطة محلول التنقية، ويعمل الغشاء البريتوني، الذي يغلف تجويف البطن كالمصفاة، حيث ينقل جميع السموم والشوائب الموجودة في الدم إلى المحلول الموجود في تجويف البطن، بعدها يتم إزالة المحلول عن طريق الأنبوب، ويمكن تدريب المريض على استعمال هذه الطريقة في المنزل.

**زراعة الكلى:** هي العلاج الأمثل لمرضى الكلى السكري، ويمكن الحصول على الكلية المناسبة للمريض بالتبرع له من أحد أقاربه أو غيرهم، ويلزم إجراء عدة فحوصات طبية للتأكد من عدم رفض الجسم الكلية المزروعة، ولمعرفة مدى لياقة المريض الطبية لإجراء مثل هذه العملية. وبعد إجراء العملية، يحتاج المريض إلى استعمال العقاقير التي تمنع حدوث رفض الجسم الكلية المزروعة وبصفة مستمرة.

كذلك، فإن بعض العقاقير تؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم، لذا فإن حاجة المريض من الأنسولين تزداد. وبعد إجراء عملية الزراعة يجب السيطرة الدقيقة على مستوى السكر في الدم، وذلك لمنع حدوث إصابة الكلية الجديدة بداء السكري. ◆◆



# الغذاء والحمية الغذائية لمرضى الكلى

إعداد: فادي عليان

**تتجه أهداف الحمية في الفشل الكلوي إلى انقاص العبء الوظيفي عن الكلى التالفة، وفي الوقت نفسه المحافظة على وزن الجسم المثالي، مع تزويد الطاقة الكافية اللازمة للقيام بالأنشطة اليومية المعتادة، وفقاً للظروف والتحاليل الخاصة لكل مريض. ولكنها في كثير من الأحيان تكون بإنقاص كميات البوتاسيوم والفسفور والصوديوم والكولسترول، ومن المحتمل،كذلك انقاص السوائل.**

ومن المهم أن يحصل مريض الفشل الكلوي على كمية كافية من السعرات الحرارية، للحفاظ على الوزن المثالي، ومنع فقدان الكتلة العضلية. ويجب على اختصاصي التغذية مراعاة أن الوزن الزائد لمرضى الكلى قد يكون نتيجة لاحتباس السوائل في الجسم. ومن ناحية اخرى، فإن شرب كمية كافية من الماء يومياً، بما يعادل لترين، يعتبر من سبل الوقاية من حصى الكلى.

وفيما يلي معلومات عن بعض العناصر المؤثرة في الحمية الغذائية لمرضى الكلى:

**البروتين:**

يمكن أن تكون الحمية الغذائية قليلة البروتين ضرورية في حالات الفشل الكلوي المزمن، وذلك من أجل إنقاص العبء الوظيفي عن الكلى، لذلك يجب إعطاء الجسم ما يحتاجه من البروتين دون أي زيادة أو نقصان، لأن تناول كميات قليلة من البروتين في الطعام يؤدي إلى فقدان كتلة العضلات ونقصان المناعة المهمة للجسم السليم.

ومن الأطعمة الغنية بالبروتين، الحليب واللبن الزبادي واللبن الرائب والجبن، والبيض واللحوم والسمك والدجاج، والمكسرات والبقول الجافة.

**البوتاسيوم:**

البوتاسيوم عبارة عن معدن يملك التأثير في نشاط العضلة القلبية والجهاز العصبي، وتهدف الحمية الغذائية إلى الحفاظ على مستوى طبيعي للبوتاسيوم في الدم. ففي مرض الفشل الكلوي لا تستطيع الكلى التخلص من البوتاسيوم بشكل جيد، لذلك يعاني مرضى الفشل الكلوي من ارتفاع في نسبة البوتاسيوم بالدم. وتبعاً لذلك يلتزم المريض بحمية قليلة البوتاسيوم.

ومن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، بعض أنواع الفواكه، مثل الأفوكادو والموز والبرتقال والكريب فروت والتمور والمشمش والفواكه المعلبة والجوافة والكيوي والمنجا والدراق والخوخ واليوسفي والتين والزبيب والبرقوق والرمان والشمام، بالإضافة إلى العصيرات الطازجة والمعلبة كعصير الطماطم والبرتقال.

ويتواجد البوتاسيوم في أنواع متعددة من الخضراوات، كالطماطم والبطاطس، سواء المقلية أو المسلوقة أو المحمصة أو رقائق البطاطس، إضافة إلى البقدونس والسبانخ والجزر والذرة والبامية والفطر والبنجر، والبقوليات كالحمص والفول والعدس والبازلاء البيضاء والفلافل والطحينة والسمسم، إلى جانب المكسرات وجوز الهند.

ويجب التنبه إلى أن الإمساك قد يؤدي إلى احتباس الجسم لبعض البوتاسيوم، علماً أن سلق الخضراوات ونقعها لمدة ساعة أو ساعتين في الماء بعد تقشيرها وتقطيعها إلى قطع صغيرة، يؤدي إلى التخلص من نسبة كبيرة من البوتاسيوم.

**الفسفور:**

في حال حدوث الفشل أو القصور الكلوي، لن تكون الكلى قادرة على التخلص من مادة الفسفور بشكل جيد، ويمكن للمستويات المرتفعة من هذه المادة أن تؤذي الجسم، منها سحب الكالسيوم من العظام ما يجعلها عظاماً ضعيفة، ويمكن أيضاً أن تؤدي المستويات المرتفعة من مادتي الفسفور والكالسيوم إلى ترسبات خطيرة للكالسيوم في الأوعية الدموية والرئتين والعينين والقلب.

ويمكن المحافظة على مستوى الفسفور، ضمن المعدلات الطبيعية، بإتباع حمية قليلة الفسفور. ويجب أيضاً على المريض تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب بانتظام.

ومن المصادر الغنية بالفسفور: منتجات الحليب والألبان، واللحم والدجاج والسمك والسردين والبيض، والبقوليات، كالحمص والفاصوليا والعدس والفول، إضافة إلى منتجات الحبوب، والطحينة والكاراميل والمكسرات والشوكولا والكولا.

**الحمية الغذائية أفضل علاج لمرضى الكلى**

**السوائل:**

عندما تتدهور وظيفة الكلية تقل كمية البول، مما يتطلب إنقاص تناول السوائل، وهذا الأمر مهم للغاية لأن زيادة تناول السوائل يمكن أن يؤدي إلى احتباسها بالجسم، والتي قد تؤدي إلى ضيق بالتنفس وتورم الجسم، خصوصاً في ناحية القدمين والكاحل ما يزيد ضغط الدم.

**الصوديوم:**

يجب على مرضى الكلى إنقاص تناول الملح في الطعام، لأن الملح يزيد من احتباس السوائل في الجسم ويزيد من ضغط الدم. ويتواجد الصوديوم في ملح الطعام واللحوم أو الأسماك المعلبة أو المملحة أو المدخنة والأجبان، ورقائق البطاطس المقلية والخضراوات المعلبة كالزيتون والمخللات، إضافة إلى المكسرات وعصير الطماطم أو الكاتشب، وكربونات الصوديوم أو البيكن باودر.

## اختيارات الغذاء المناسب لمرضى الكلى

**الحليب**: يجب التقيد بالحصص المسموح بها يومياً: كأس من الحليب يحتوي ١٧٠ ملغراماً من الصوديوم و٦٠ ملغراماً من البوتاسيوم. ولا بأس إن كان الحليب كامل الدسم أو قليل الدسم. ويفضل تجنب لبن المخيض والجبن الأبيض، واللبن.

**اللحوم**: يجب الأخذ في الاعتبار أن ٢٨ غراماً من اللحوم تحتوي ٣٠ ملغراماً من الصوديوم و١٠٠ ملغرام من البوتاسيوم. لذا يوصى مرضى الكلى بتناول لحم البقر (مرة واحدة في الشهر) والجبن (قليل الملح) والدجاج، والبيض (على أن لا تزيد عن ثلاثة صفارات في الاسبوع)، السمك. ويفضل تجنب: الاجبان الصلبة، لحم البقر المحفوظ أو المملح، الجبن الأبيض، النقانق المقلية، المرتديلا، اللحوم المعلبة، لحوم الدواجن المعلبة، السجق.

**الخبز والمواد النشوية**: يجب أن تحتوي الحصة الواحدة من هذه المواد على ٥-١٢٥ ملغراماً من الصوديوم. وعليه يوصى بتناول: الكعك، الخبز الأسمر والأبيض، الرقائق غير المملحة، الحلويات الخفيفة، القرشلة، الكعك، الشوفان المجروش، البوشار غير المملح، خبز بزيت.

ويفضل تجنب: الشبس المملح، الخبز المملح، الكعك المملح، البوشار المملح.

**الخضار**: يجب أن تحضّر من دون ملح، وتغسل بالماء جيداً وتصفى قبل تناولها، وينصح بتناول الأنواع التالية: الهليون، الملفوف، الجزر، الكرفس، الذرة، الخيار، الباذنجان، الهندباء، الخضار المشكلة المجمدة، الفاصولياء الخضراء، الخس، البصل، الفجل، الكوسا، اللفت.

ويفضل تجنب: القرنبيط، البروكلي، البازلاء الخضراء، اللوبياء، الفطر، القرع، السبانخ.

أما الخضار التالية فيجب عدم تناولها كونها تحتوي على كميات عالية جداً من الصوديوم والبوتاسيوم: البطاطا، الطماطم، الفاصولياء المجففة، البازلاء المجففة، العدس، المخللات، الأرضي شوكي، الأفوكادو.

**الفواكه**: يجب تناول نصف كأس أو قطعة صغيرة واحدة. علماً أن الثمار المعلبة تحتوي على كمية أدنى من البوتاسيوم قياساً بالفواكه الطازجة. وينصح بتناول الأنواع التالية: التفاح وعصيره، عصير المشمش، العليق، الكرز، صلصة أو عصير التوت البري، الجريب فروت، العنب، الليمون، عصير الدراق، الاجاص، الأناناس، الفراولة، يوسف افندي، البطيخ.

ويفضل تجنب: المشمش (معلب وطازج)، الموز، التمر، كوكتيل الفواكه، البرتقال، الدراق، البرقوق المجفف والمربى والعصير، الزبيب.

ويجب الامتناع عن تناول: الشمام والفواكه المجففة، لأنها تحتوي كميات عالية جداً من البوتاسيوم.

**الحلويات**: ينصح بتناول الحلويات المصنعة من المواد المسموح بتناولها، سواء كانت جاهزة، أو مصنعة في المنزل، لكن باعتدال. ويفضل تجنب الحلويات التي تحتوي مكسرات أو زبيب أو شوكلاته.

**المشروبات**: ينصح بشرب القهوة (فنجانان في اليوم) وعصائر الفواكه المسموح بتناولها والمياه الغازية. ويفضل تجنب المشروبات المضاف اليها الحليب، والقهوة المركزة، والمشروبات الغازية (الكولا).

**متفرقات**: ينصح بتناول: مسحوق الثوم، مسحوق البصل، الفلفل، التوابل النقية، الاعشاب النقية. ويفضل تجنب: صلصة الطماطم، الدبس، الخردل، الزيتون، المخللات، الصلصات، المكسرات المملحة، صلصة الصويا، صلصة الستيك.

**الاختيارات الحرة**: ينصح بتناول المأكولات التالية، بكميات محدودة، لزيادة السعرات الحرارية، ما لم يكن الشخص تحت حمية تخفيف الوزن، أو مصاب بالسكري: الزبدة، الكراميل، عصيرالذرة، جبن الكريما، الحلوى القاسية، العسل، المربى، الجلي، الزبدة النباتية، النوغة، الزيت، الصودا، السكر.

وختاماً، يجب على مريض الفشل الكلوي مراجعة اختصاصي التغذية باستمرار، وذلك لمتابعة وزنه، ومستوى شهيته، وايضاً تغيير الحمية تبعاً للتحاليل التي يطلبها الطبيب، حيث يحتاج الاختصاصي لمراجعة التحاليل ومتابعة حالة المريض واعراضه، ليتم تعديل الحمية في شكل مناسب.

**ملاحظة**: يحتوي عدد من الأدوية على الصوديوم، لذا يفضل استشارة الطبيب قبل تناول أي نوع من الأدوية، ما عدا تلك التي يصفها الطبيب.

# باحثون أميركيون يصممون كلية صناعية يمكن زراعتها

## (نموذج آلي يستغل خلايا الكلى الطبيعية لأداء وظائف حيوية)



**يعتمد قرابة ٤٠٠ ألف شخص داخل الولايات المتحدة، وما يصل إلى مليونين آخرين في مختلف أرجاء العالم، على عملية غسيل الكلى بأجهزة الديلزة (dialysis) للتخلص من السموم السارية في دمائهم بسبب فشل كلوي مزمن.**

ويتحتم على المرضى في هذه الحالات الخضوع لهذه الأجهزة ثلاث مرات أسبوعيا، على الأقل، لفترات تتراوح ما بين ثلاث وخمس ساعات في المرة الواحدة.

وحتى في هذه الحالات، تتسم هذه الأجهزة بفاعلية لا تتجاوز قرابة ١٣ في المائة مقارنة بالكلى الطبيعية، علاوة على أن معدل البقاء على قيد الحياة لخمس سنوات بالنسبة للمرضى المعتمدين على أجهزة الغسيل الكلوي يتراوح ما بين ٣٢ في المائة و٣٥ في المائة فقط.

ومن أجل استعادة عافيتهم، يتعين على المرضى زراعة كلى جديدة، في وقت لا يتوافر عدد كاف من المتبرعين. وقد ضمت قوائم الانتظار الأميركية في أغسطس (آب) الماضي، ٨٥ ألف مريض ينتظرون زراعة كلى لهم، بينما أجريت العام الماضي ١٧ ألف عملية زرع كلى فقط.

ولـذا تعمل مجموعات من الباحثين من مختلف الاختصاصات العلمية في عدد من المختبرات على تخليق أول كلية صناعية يمكن زراعتها. ويتميز النموذج الأولي

الذي كشف عنه مؤخراً بحجمه المضغوط الذي لا يتجاوز حجم علبة معدنية صغيرة من تلك الشبيهة بعلب الأطعمة المحفوظة. ولا تضطلع الكلية الجديدة بتطهير الدماء من السموم، فحسب، وإنما تستغل كذلك خلايا الكلى البشرية في أداء وظائف حيوية، مثل تنظيم ضغط الدم وإنتاج فيتامين D.

في هذا الصدد، أشار شوفو روي، المهندس البيولوجي الذي أنتج مختبره بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو الجهاز الجديد الجاري اختباره بالفعل على الحيوانات، إلى أن " عملية غسيل الكلى لا تستنزف كثيرا من الوقت، فحسب، وإنما تستنزف القوة أيضا. ولا يشعر الكثير من المرضى بصحة جيدة لأن هذه الأجهزة لا تضطلع بوظائف الكلية العادية الصحية. إن الكلية لا تقضي على السموم، فحسب، وإنما تقوم بجانب ذلك بوظائف أيضية وهرمونية، الأمر الذي تعجز عنه أجهزة الديلزة ".

إلا أن صنع كلية صغيرة بدرجة كافية تجعلها قادرة على التوافق مع الجسم ينطوي على تحديات بالغة. ويذكر أن الكلية الصحية تتولى تصفية ٩٠ لترا من الماء يوميا، في الوقت الذي تتسم أجهزة الغسيل الكلوي الحالية بحجم يكافئ تقريبا حجم أجهزة التبريد الصغيرة، وتستلزم هذه الأجهزة ضغطا كبيرا لضخ كمية كافية من المياه عبر أغشية الأجهزة النافذة للسوائل للسماح بتصفية الملوثات وطردها من الدم.

## تصميم مبتكر

وتعد الكلية الجديدة التي يمكن زرعها نتاجا لخطوط بحثية متنوعة، واستند تصميمها على تطورين أخيرين شهدهما هذا المجال، حيث توصل ديفيد هيومز، العالم المتخصص في أمراض الكلى في جامعة ميتشيغان إلى إمكانية استغلال خلايا الكلى البشرية في جهاز تنقية بحجم غرفة من أجل تحقيق تحسن كبير في صحة المرضى الذين توقفت الكلى لديهم عن العمل.

في تلك الأثناء، ابتكر روي ويليام فيسيل، المتخصص في أمراض الكلى في " كليفلاند كلينيك "، غشاء من السليكون يضم مسامات متناهية الصغر بمقدورها المساعدة في وضع تصميمات بالغة الصغر من أجهزة الديلزة.

ويشكل النموذج الأولي للكلية الجديدة نظاما مؤلفا من جزأين: نصفه يتألف من جهاز تصفية للتخلص من السموم، يضم آلاف الأغشية المصنوعة من السليكون مكدسة مع بعضها البعض. وتتميز المسامات المتناهية الصغر في هذه الأغشية بدرجة من الكثافة والتصميم الدقيق تجعلها قادرة على ممارسة عملية التصفية على نحو دقيق باستخدام ضغط الدم في الجسم فقط. ويتدفق الدم عبر مسامات هذا المرشح، حيث تجري تصفيته من السموم والسكريات والمياه والأملاح.

ويجري دفع الدماء النظيفة عبر الجزء الثاني من النظام، وهو عبارة عن لفيفة منفصلة. ومن هنا، يتدفق الدم عبر مزيد من الأغشية المصنوعة من السليكون، وهي مغطاة بنمط واحد من خلايا الكلى البشرية التي تساعد الجهاز على امتصاص بعض الماء والسكريات والأملاح، بجانب إنتاج فيتامين دي، وتسهم في منع ضغط الدم من الانخفاض بدرجة بالغة وهي وظائف تتولاها الكلية الطبيعية لكن يتعذر على جهاز الديلزة القيام بها. أما الفضلات التي لا تجري إعادة امتصاصها فيلقى بها إلى أنبوب ملحق بالمثانة ويطرد كفضلات في البول، مثلما تفعل الكلية.

ومع ذلك، يبقى هذا النظام بعيدا عن كونه نظاما كاملا، وأشار الباحثون إلى أنهم لا يتوقعون أن يحل محل عمليات زرع الكلى. في هذا الصدد، أوضح فيسيل في حديث نقلته مجلة " تكنولوجي ريفيو " الصادرة عن معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا أن " الكلية تضم ما بين ٢٠ و٣٠ نمطا من الخلايا، تضطلع جميعها بمهام مختلفة، لكننا نرغب في التغلب على مشكلة حيوية ظهرت في الفشل الكلوي. وإذا كنت ممن وضعت أسماؤهم على قوائم انتظار عمليات غسل الكلى، فإن احتمال وفاتك أثناء الانتظار أكبر بكثير عن احتمال حصولك على كلية جديدة "، مضيفا أن الجهاز الجديد يمكنه العمل كجسر للمرضى المنتظرين إجراء عملية زرع كلية.

من ناحيته، أعرب غلين تشرتو، رئيس قسم أمراض الكلى بكلية الطب التابعة لجامعة ستانفورد، عن اعتقاده أنه " من منظور عام، من شأن أي جهاز يمكن زراعته تقليص العبء الذي يعانيه المرضى الآن بدرجة بالغة. وإذا تمكنا

من إضافة بعض القدرات السحرية التي تتمتع بها الكلى الطبيعية إلى الجهاز الذي تجري زراعته، فإن ذلك يعني اقترابنا من هدف استعادة المريض لعافيته".

## آفاق مشجعة

يذكر أن الباحثين تمكنوا بالفعل من التغلب على بعض القضايا العسيرة، حيث توصل هيومز لحل لكيفية استنبات خلايا كلوية بالمستوى المطلوب (بمقدوره استنبات خلايا كافية لـ ١٠٠ ألف جهاز من كلية واحدة). كما أنه تمكن من التوصل إلى السبل المثلى لتجميد هذه الخلايا لاستخدامها مستقبلا. واختبر روي، عملية زراعة الجهاز الجديد في عشرات الفئران ومجموعة من الخنازير. لكن لا يزال يتعين عليه تعزيز مستوى فاعلية عملية زراعة الجهاز بحيث يمكنه العمل بكفاءة داخل الجسم البشري. في الوقت الراهن، بمقدور اللفيفة البيولوجية تصفية ما بين ٣٠ و٣٥ لترا من المياه يوميا، بينما من الضروري رفع قدرتها إلى ٤٣ لترا على الأقل.

كما توصلوا أيضا إلى سبل لضمان عدم تسبب الأجهزة المزروعة في جلطات دموية أو ردود فعل سلبية من جانب جهاز المناعة.

وتعمل مجموعات أخرى أيضا نحو التوصل إلى بدائل لمسألة الخضوع لأجهزة الديلزة ثلاث مرات أسبوعيا، وإن كان معظمها يركز اهتمامه على تصميم أجهزة ديلزة يمكن ارتداؤها وهي فكرة عسيرة في حد ذاتها بالنظر إلى التحدي الكامن وراء الترشيح المستمر لمثل هذه الكميات الكبيرة من دون وجود مضخة خارجية. وتمر واحدة من هذه الأجهزة بالفعل الآن بالمرحلة الثانية من التجريب الطبي. ولكن حتى أجهزة الديلزة المستمرة ليس بمقدورها تعويض الوظائف الأخرى للكلية.

من جهته، قال ألين نيسنسون، الرئيس التنفيذي لـ"دافيتا"، أكبر شركة إنتاج أجهزة ديلزة في الولايات المتحدة، إن "فكرة زراعة جهاز ديلزة داخل الجسم تتميز بالجاذبية". وأضاف "أنه أشبه بكلية تعمل كمفاعل بيولوجي. إنها فكرة شديدة الإبداع، وستكون مثيرة حقا إذا أثبتت نجاحها على مستوى واسع".

**(عن جريدة الشرق الأوسط اللندنية)**

### سواء باستخدام "المايكروويف" أو "الفريزر"

## تعرّض الأوعية البلاستيكية للحرارة أو البرودة العالية يسبب السرطان

اكتشف الباحثون في مستشفى هوبكنز الأمريكية أن وضع عبوات المياه البلاستيكية في الفريزر (الثلاجة) أو تسخين الأطعمة باستخدام أوعية من البلاستيك في "المايكروويف"، طريقتان لانتقال مادة "الدايوكسين" السامة الى الأطعمة ما يسبب السرطان.

فالبلاستيك عندما يتعرّض لدرجات حرارة عالية جداً أو منخفضة جداً ينتج عنه الدايوكسين، وهو أكثر المواد سمية للخلايا البشرية، وهذه المادة بعد أن تلوث شرابنا أو طعامنا تنتقل الى معدتنا، وفي النهاية الى خلايانا، مسببة أنواعاً مختلفة من السرطانات، لاسيما الثدي والرئة والليمفاوي.

"تجنب استخدام الأوعية او الأغلفة البلاستيكية في المايكروويف" و "عدم وضع عبوات المياه البلاستيكية في الفريزر" نصيحتان شدّد عليهما الباحثون في مستشفى هوبكنز للوقاية من الإصابة بالسرطان.

وكانت دراسات كثيرة تناولت الآثار الجانبية لاستخدامات "المايكروويف" على الصحة، فقد نصح البعض بالاستغناء نهائياً عن هذا الفرن الذي يعمل بالإشعاعات الكهربائية، في حين رأى آخرون أنه لا بأس من استخدامه في تسخين الطعام والشراب فقط وتجنب الاستعانة به في الطهي.

في الوقت نفسه، يؤكد كثيرون أن لا ضرر من استخدام "المايكروويف" شرط الاستخدام الصحيح والسليم له، ومن بين هؤلاء الدكتور ادوارد فوجيموت، مدير برنامج "كاسل" الصحي التابع لمستشفى هوبكنز. يؤكد فوجيموت أن فرن المايكروويف بحد ذاته "ليس خطراً على الصحة" وأن المخاطر تتسبب "إذا ما اجتمع البلاستيك والطعام والمايكروويف في وقت واحد"، خصوصاً الأطعمة التي تحتوي على الدهون، لأن "الدايوكسين" يذوب في الدهون والشحوم، وعندما ينتقل الى جسم الانسان عبر الطعام يتركز في الأنسجة والكبد، ولهذا السبب ينصح المختصون بطهي اللحوم والدجاج على نار متوسطة.

# حبوب منع الحمل بين الفوائد والمخاطر المحتملة

الدكتور: حسن محمد صندقجي
استشاري أمراض باطنية وقلب



"تناول النساء لحبوب منع الحمل المحتوية على الهرمونات، يظل واحدة من القضايا الطبية الشائكة التي لا تزال محل نقاش وبحث علمي منذ أكثر من خمسين عاما. وتمثل الدراسة الحديثة للباحثين في جامعة "أبردين" بالمملكة المتحدة، بحق، واحدة من أكبر وأوسع الدراسات العلمية التي تم إجراؤها حول التأثيرات البعيدة والمتوسطة المدى لتناول النساء الحبوب الهرمونية لمنع الحمل.

والمثير للدهشة في نتائجها هو توصلها إلى ما يخالف غالبية الاعتقادات السلبية الشائعة حولها. ذلك أنها وجدت أن النسوة اللائي يتناولنها لديهن فرص متوقعة للعيش فترة زمنية أطول من اللواتي لا يتناولنها، وأن مستخدماتها أقل عرضة للوفاة بأمراض القلب وبالأمراض السرطانية، مقارنة أيضا بمن لا يتناولنها.

الواقع أن هناك تاريخا طويلا من الأخذ والرد والأحداث والاعتراضات والنجاحات على المستوى العلمي والطبي والاجتماعي، منذ مجرد بدء تفكير الباحثين الطبيين عن وسيلة دوائية تمنع احتمالات حصول الحمل في بدايات القرن الماضي، وحتى وصولنا إلى ظهور وانتشار توفر أنواع مختلفة من هذه الحبوب للمستهلكات اليوم في كل أنحاء العالم.

وهو ما يحتاج إلى عرض لفهم وإدراك جوانب تتعلق بالتسلسل التاريخي لظهورها وانتشارها، ومكوناتها، وطريقة عملها، وتأثيراتها المستقبلية، ودواعي الشكوك حول أمان تناولها، وضوابط وصفها واستهلاكها، وغيرها من الجوانب التي لا تحتاج إلى معرفتها النساء المتزوجات فقط، بل عموم النساء والرجال.

## دراسة مطمئنة

ودراسة الأطباء من جامعة "أبردين" في اسكوتلندا بالمملكة المتحدة، ومن قسم علوم تناسل البشر التابع للمجلس البريطاني للبحوث، جاءت مطمئنة في نتائجها لعموم ملايين مستخدمات حبوب منع الحمل، ولأزواجهن. والمهم في ذلك، أنه لا علاقة مباشرة فيما بين تناول هذه الحبوب وبين احتمالات الوفاة المبكرة، بالمقارنة مع من لا يتناولنها.

وقال الدكتور ريتشارد أندرسون، عضو المجلس البريطاني للبحوث إن "نتائج هذه الدراسة مطمئنة بشكل وافر، وهي تفترض بشكل صريح أن الفوائد الصحية البعيدة المدى لتناولها تغلب أي مخاطر محتملة جراء استخدامها".

ووفق ما تم نشره في المجلة الطبية البريطانية BMJ، قام الباحثون بإشراف الدكتور فيليب هانافورد، بمتابعة ٤٦ ألف امرأة لمدة ٤٠ عاما. وتحديدا بدأت الدراسة منذ عام ١٩٦٨، أي بعد نحو ستة أعوام فقط من بدء انتشار تناول الحبوب في العالم. وتوصلوا إلى أن متناولات حبوب منع الحمل لديهن احتمالات أقل للوفاة نتيجة لأمراض القلب والسرطان والأسباب الأخرى، مقارنة بمن لم يتناولنها مطلقا طوال حياتهن.

وعلى وجه الخصوص، تمس هذه النتائج المطمئنة أولئك النساء اللواتي تناولن في السابق الأنواع الأولية من حبوب منع الحمل. ومعلوم أن حبوب منع الحمل المحتوية على الهرمونات مرت بمراحل متعددة في الإنتاج. وكثيرا ما كان يخشى في الأوساط الطبية أن الأنواع التي كانت تتوفر في فترة الستينات والسبعينات، والتي كانت تحتوي على كميات أعلى من الهرمونات الأنثوية، ربما تركت أضرارا بعيدة المدى على مستخدماتها، بالمقارنة مع الأنواع الأحدث والأقل في محتواها من الهرمونات الأنثوية.

ولذا علق الدكتور هانافورد بالقول إن كثيرا من النساء، وخاصة من تناولن لسنوات عدة تلك الأجيال الأولى من حبوب منع الحمل الهرمونية، يمكن طمأنتهن بنتائج هذه الدراسة.

وعلى الرغم من أن الدراسة لاحظت أن تناول حبوب منع الحمل لا يزال يشكل خطورة على المدخنات، وعلى اللواتي في عمر أقل من الخامسة والأربعين، فإن الباحثين قالوا إن التأثيرات على الشابات الصغار تزول بعد عشر سنوات، وإن فوائد تناولها من قبل النساء الأكبر سنا تفوق مضارها أو مخاطرها.

## فوائد علاجية أخرى

وكانت الكلية الأميركية لطب النساء والتوليد ACOG، أصدرت في يناير (كانون الثاني) الماضي "نشرة ممارسة" جديدة حول مجالات الاستفادة من حبوب منع الحمل، في مجالات غير عملها على منع الحمل. وأشارت إلى أنه بالإضافة إلى منع الحمل، فإن الحبوب الهرمونية تلك مفيدة في معالجة حالات الاضطرابات ذات الصلة بالدورة الشهرية والحيض، مثل الألم الشديد المصاحب للحيض، والنزيف الشديد للحيض.

وأضافت النشرة أن: حبوب منع الحمل تحتوي على هرموني البروجيسترون progesterone والاستروجين

estrogen، وهما يُقللان من مخاطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم وسرطان المبايض وسرطان القولون. ومن الفوائد الأخرى المحتملة لتناولها هو منع الإصابة بالصداع النصفي (الشقيقة) migraine الذي يأتي مع بدء الحيض. وكذلك في معالجة آلام الحوض التي يتسبب بها مرض "بطانة الرحم المهاجرة" endometriosis. ومعالجة، أيضا، شدة نزيف الحيض المصاحب لحالات وجود تليفات الرحم uterine fibroids.

وقال الدكتور روبرت ريد، رئيس الفريق العلمي الذي وضع النشرة: "يعلم الأطباء منذ سنوات عدة أن حبوب منع الحمل لها فوائد صحية تتجاوز القدرة على منع الحمل فقط. والإرشادات الجديدة التي تتضمنها النشرة فحصت بدقة الأدلة العلمية الداعمة لاستخدامات حبوب منع الحمل في الحالات العلاجية المختلفة، التي لا علاقة لها بتحقيق منع الحمل".

وأضاف أن حبوب منع الحمل الهرمونية التي تحتوي على مجموعة من الهرمونات، فاعلة في إعادة التوازن إلى الاضطرابات التي تعتري انتظام أوقات الدورة الشهرية، وفي حالات الاضطرابات التي تظهر على المرأة قبيل بدء الحيض. وفي تخفيف ظهور حبوب الشباب، وفي منع حيض المرأة خلال الأيام التي لا تود المرأة أن تحصل فيها، مثل أيام السفر أو الأجازات أو الزفاف أو شهر العسل.

## الحبوب والإصابات السرطانية

ووفق ما تشير إليه النشرات العلمية الحديثة للمجمع الأميركي للسرطان، فإن أسباب الهواجس الطبية حول احتمالات وجود علاقة حبوب منع الحمل بالأمراض السرطانية، مردها إلى أن هناك أنواعا من الإصابات السرطانية ذات العلاقة المباشرة، في ظهورها ونموها وانتشارها، بنسبة الهرمونات في الجسم. وهذا ينطبق على النساء وعلى الرجال. إذ كما أن سرطان البروستاتا لدى الرجال له صلة بالهرمونات الذكرية، فإن سرطانات الثدي والمبايض والرحم لها هي الأخرى علاقة بالهرمونات الأنثوية.

ولكن مجرد طرح "احتمال" وجود "علاقة"، سلبية أو إيجابية، لا يعني بالضرورة وجود علاقة "السبب والنتيجة" بين تناول حبوب منع الحمل وإصابة النساء بالأمراض السرطانية. وهذا ما ثبت علميا خلال السنوات الماضية. ولذا فإن هناك تفصيلات تستحق العرض عند الحديث عن تناول تلك الحبوب والإصابة بالأمراض السرطانية، خاصة وأن ديدن بعض الناس هو التصديق المباشر والتلقائي لأي شائعة تذكر السلبيات، ولا يستمعون لأي توضيح أو نفي يصدر عن جهات علمية طبية محايدة وغير منتفعة بالأصل من وراء انتشار تناول تلك الحبوب الهرمونية.

ويقول الباحثون في المجمع الأميركي للسرطان: "بالنسبة لسرطان الثدي، من المعلوم أن خطورة الإصابة بسرطان الثدي تعتمد على عدة عوامل. وأحدها هو الهرمونات الأنثوية الطبيعية في جسم المرأة. ولذا ترتفع الإصابات بسرطان الثدي بالعموم لدى النساء اللواتي بلغن قبل سن ١٢ سنة، أو وصلن متأخرات إلى سن اليأس، أي بعد سن ٥٥ سنة، أو حملن لأول مرة بعد بلوغ سن الثلاثين، أو اللواتي لم يحملن مطلقا".

وأضافت القول إن الدراسات العلمية التي فحصت علاقة حبوب منع الحمل بالإصابة بسرطان الثدي، كانت نتائجها متضاربة. منها دراسات توصلت إلى حصول ارتفاع طفيف في نسبة الإصابة بسرطان الثدي، وبشكل أعلى لدى من يبتدئن تناولها في العشرينات من العمر، أو كن يتناولنها في خلال السنوات الخمس الماضية. ولكن هذه الخطورة تتلاشى بعد التوقف لعشر سنوات عن تناولها. ومنها دراسات أخرى أكدت في نتائجها عدم وجود علاقة بين الأمرين بالمطلق. ولذا لا تتبنى الجمعية أي رأي جازم في نصائحها الطبية للوقاية من سرطان الثدي.

وبالنسبة لسرطان المبايض أو سرطان بطانة الرحم، فلا يوجد خلاف بالمطلق بين نتائج الدراسات العلمية التي أكدت فائدة تناول حبوب منع الحمل في تقليل الإصابات بهذين النوعين من السرطان. وهو ما يؤكد تبنيه المجمع الأميركي للأورام.

وأما علاقة سرطان عنق الرحم بتناول حبوب منع الحمل فهي علاقة غير مباشرة. ويشير المجمع الأميركي للسرطان إلى أن "فيروسات بابيلوما البشرية" human papilloma virus هي السبب المباشر. وهي فيروسات موجودة في ٩٩٪ من تلك الحالات لسرطان عنق الرحم.

وعليه فإن علاقة حبوب منع الحمل هي في تسبب تناولها من قبل النساء في بعض مجتمعات العالم في حرية ممارسات العلاقة الجنسية، وبالتالي ارتفاع احتمالات التقاط عدوى هذه الفيروسات.

وعلاقة تلك الحبوب بسرطان الكبد، هي الأخرى علاقة ضعيفة وغير مباشرة. ذلك أن المراجعات العلمية للمجمع الأميركي للسرطان لاحظت خطورة منخفضة لتناول تلك الحبوب على إصابات النساء البيضاوات بالذات بسرطان الكبد. أما النساء ذوات الأصول الأفريقية أو الأسيوية فلا ترتفع لديهن الاحتمالات.

## الحبوب وأمراض القلب

زيادة الوزن وارتفاع الكولسترول الخفيف وارتفاع ضغط الدم، هي ثلاثة عوامل ذات علاقة بارتفاع احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب. وتناول حبوب منع الحمل لا يؤدي عادة إلى حصول اضطرابات في هذه العوامل الثلاثة، وبالتالي لا يصنف بالعموم تناول حبوب منع الحمل كأحد عوامل خطورة الإصابة بأمراض شرايين القلب. ومع هذا، الأمر يحتاج إلى توضيح.

ويقول الأطباء من مايو كلينك الأمريكي في نشراتهم الحديثة: "كثير من النساء يعتقدن أن تناول حبوب منع الحمل يؤدي إلى زيادة الوزن. ولكن الدراسات الطبية أظهرت أنها ليست كذلك. وربما تتسبب تلك الحبوب في زيادة كمية الماء بالجسم، مما يعطي الشعور بامتلاء الثديين والأرداف".

ويحتاج تأثيرها على نسبة كولسترول الجسم إلى توضيح. ووفق ما يقوله هؤلاء الأطباء، يرفع هرمون الأستروجين من نسبة الكولسترول الثقيل HDL، أي الكولسترول الحميد والمفيد في تنقية الشرايين من ترسبات الكولسترول الخفيف الضار LDL. كما يفيد هذا الهرمون في خفض نسبة الكولسترول الخفيف الضار. بينما يؤدي هرمون بروجيسترون في المقابل إلى عكس هذه التأثيرات. وبالمحصلة فإن تأثيرات تناول حبوب منع الحمل على الكولسترول غير مهمة ولا تؤثر في الصحة العامة للمرأة في هذا الجانب.

أما تأثيرها على ضغط الدم فيحتاج إلى اهتمام. ذلك أنها قد تتسبب بارتفاع في ضغط الدم، مما يتطلب إجراءات



اختبار الحمل المنزلي لمراقبة مفعول حبوب منع الحمل

قياسية بشكل دوري حال استخدامها. واللواتي لديهن ارتفاع في ضغط الدم بالأصل، عليهن استخدام وسيلة لمنع الحمل غير تناول تلك الحبوب الهرمونية. وإذا ما قررت المرأة استخدامها على الرغم من ذلك فعليها مراقبة مقدار الضغط ومتابعة ضبطه بالمراجعة الدورية لدى الطبيب. وإذا ما تسبب تناولها بارتفاع في الضغط أو عدم القدرة على ضبط ارتفاعه، فعلى المرأة التوقف عن تناولها.

والنقطة المهمة هي تجنب تناول تلك الحبوب لأي داع

كان من قبل النساء اللواتي تجاوزن سن ٣٥ سنة وهن مدخنات، لأن ذلك يرفع من احتمالات إصابتهن بأمراض شرايين القلب. وإن كانت المرأة تلك ترغب بتناولها فعليها التوقف فورا عن التدخين.

وعليه، فإن الحذر من تناول تلك الحبوب هو في حالات النساء اللواتي لديهن بالأصل عوامل ترفع من خطورة الإصابة بأمراض الشرايين، مثل ارتفاع ضغط الدم والسمنة وارتفاع الكولسترول ومرض السكري والتدخين.

## حبوب منع الحمل والدورة الشهرية

من أكثر الأمور التي تشغل بال المرأة عند تناولها لحبوب منع الحمل هو تأثيراتها على الدورة الشهرية. وبالأصل تعيد حبوب منع الحمل برمجة الدورة الشهرية لتصبح منتظمة وتستغرق ٢٨ يوما.

وفي الـ٢١ يوما الأولى يتم تناول حبوب تحتوي على هرمونات أنثوية، وخلالها تتكون تدريجيا طبقة من الأنسجة الحية في بطانة الرحم. وفي السبعة أيام الأخرى يتم تناول حبوب لا تحتوي على أي هرمونات.

ولأن خلال هذه الأيام السبعة لا يتم تناول الهرمونات، فإن الطبقة التي تكونت في بطانة الرحم خلال الفترة السابقة تبدأ بالتساقط، مما يظهر على هيئة خروج دم الحيض. أي أسوة بما يحصل عادة في تتابع أحداث الدورة الشهرية الكاملة والمنتظمة.

وبالمقابل، هناك أنواع من حبوب منع الحمل التي لا يحصل خلال تناولها أي خروج لدم الحيض، أي حبوب لمنع الحمل ومنع الحيض. وتسمى حبوب ذات دورة مُطوّلة extended – cycle. وفيها تحتوي حبوب جميع أيام الدورة الشهرية على هرمونات. أي لا توجد تلك الحبوب السبعة الخالية من الهرمونات. وهناك عدة أنواع متوفرة من حبوب منع الحيض والحمل. منها ما يمكن تناوله بانتظام، يوميا، لمدة ١٢ شهرا، وبصفة متواصلة. ومنها ما يتم تناوله كل يوم لمدة ثلاثة أشهر، ثم يتم تناول حبوب خالية من الهرمونات لمدة سبعة أيام، كي يحصل خلالها حيض يفرغ بطانة الرحم من الطبقة التي تكونت عليه بفعل الهرمونات خلال الأشهر الثلاثة المنصرمة.

ومن الممكن للمرأة منع حصول الحيض حتى عندما تستخدم الأنواع العادية لحبوب منع الحمل، أي غير تلك التي تستعمل لمنع الحيض والحمل. وذلك بأن تبدأ بتناول حبوب علبة جديدة مباشرة بعد الفراغ من تناول حبوب الـ٢١ يوما للعلبة السابقة. أي دون تناول حبوب الأيام السبعة المتبقية من الدورة الشهرية والتي تخلو من الهرمونات. وبهذا تمنع المرأة عن نفسها حصول تقلبات في نسب الهرمونات بالجسم، وبالتالي تمنع حصول الصداع وآلام الحوض وخروج دم الحيض وغيرها من الأعراض المزعجة لها.

ولكن هذا ممكن بشرط أن تكون نوعية حبوب منع الحمل فقط هي من نوعية "أحادية الطور" monophasic pill المحتوية على نفس كمية الهرمونات في كل حبة دوائية وطوال الأيام الـ٢١ الأولى من الدورة الشهرية. وللتوضيح، هناك نوعان متوفران من حبوب منع الحمل، منهما نوع "أحادي الطور" المتقدم شرح تركيبها، وهناك نوع يسمى "ثلاثي الأطوار" triphasic pill أي أن محتوى الهرمونات في حبوب الأسبوع الأول يختلف عن الثاني، والثاني يختلف عن الثالث، والثالث يختلف عن الأسبوع الرابع. ولذا لا يُنصح باستخدام نوع حبوب منع الحمل "ثلاثي الأطوار" في منع الحيض.

والواقع أن هناك ظروفا عدة تضطر المرأة إلى الرغبة في منع الحيض، كالسفر أو الزفاف أو غيره. وهنا من الممكن فعل ذلك لمدة لا تزيد عن ثلاثة أشهر متواصلة. وبعدها تُعطى الفرصة لخروج دم الحيض لمدة سبعة أيام، عبر تناول الحبوب الخالية من الهرمونات، أو ببساطة عبر عدم تناول أي حبوب من علبة أدوية منع الحمل.

## آليات متعددة لوسائل منع الحمل

لدواع عدة، يتفق الأزواج في الرغبة بمنع حصول الحمل. ويبدأون في التفكير والقيام بالاستشارات الطبية حول أفضل وسيلة لمنع الحمل وأقواها تأثيرا وأكثرها ملائمة للحالة الصحية للزوجات.

وهناك عدة طرق متوفرة لمنع الحمل. وهي:

- طرق الحجز والفصل Barrier methods. والهدف هو منع وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة. ومن أمثلتها الواقي الذكري male condom، والواقي النسائي female condom، والحجاب الحاجز الرقيق diaphragm، وغطاء عنق الرحم cervical cap، ومستحضرات قتل الحيوانات المنوية spermicide.

- طرق هرمونية Hormonal methods. الهدف منها منع إنتاج جسم المرأة للبويضة، أو جعل عنق الرحم لا يسمح بولوج الحيوانات المنوية من خلاله إلى الرحم. وهي وسائل تحتوي جميعها على هرمونات، ويتم إدخالها إلى الجسم عبر عدة منافذ. ومن أمثلتها أنواع مختلفة من حبوب منع الحمل، والحلقة المهبلية vaginal ring، ولصقة منع الحمل contraceptive patch، وحقنة منع الحمل contraceptive injection، وقطعة صغيرة كالقضيب تُزرع تحت جلد العضد للمرأة contraceptive rod implant.
- طرق اللولب المزروع في الرحم. والهدف إحداث تغيرات في قدرة بطانة الرحم على استقبال البويضة المُلقحة. ومنه ما يحتوي على معدن النحاس أو الذهب، أو كمية من الهرمونات.
- طرق التعقيم الاختياري، مثل ربط أنابيب فالوب لدى المرأة، أو قطع القناة الدافقة لدى الرجل.
- طرق التنظيم الطبيعي للحمل، مثل اعتماد طريقة الحساب لعدد الأيام من بعد انتهاء حيض الدورة الشهرية، أو التتبع اليومي لدرجة حرارة الجسم، أو القذف خارج المهبل.
- طريقة المنع المستعجل للحمل emergency contraception، أي تناول كمية من الهرمونات للحيلولة دون حصول الحمل في صبيحة ليلة ممارسة العملية الجنسية دون إتباع وسيلة لمنع الحمل أو ما يُعرف بـ morning – after pill.

## الحمل.. وحبوب منع الحمل

على المرأة ملاحظة أنها تحتاج إلى نحو أسبوعين من بعدتوقفها عن تناول حبوب منع الحمل، لكي تبدأ عملية إنتاج البويضة في المبيض في الحصول. وفي الغالب يحصل الحيض ما بعد ٤ إلى ٦ أسابيع من بعد التوقف عن تناول حبوب منع الحمل. وعليها تذكر أنه خلال تلك الفترة من المكن أن يحصل حمل.

وتشير المصادر الطبية المعنية بصحة الحمل والولادة إلى أفضلية تأخير الحمل بضعة أشهر بعد الانقطاع عن تناول حبوب منع الحمل، وذلك فقط لتسهيل حساب بدء الحمل، وتحديد موعد الولادة بالتالي. ولا يوجد سبب آخر. بمعنى أن حمل المرأة في أول دورة تلي التوقف عن تناول حبوب منع الحمل لا يعني وجود مخاطر على الجنين أو صحة المرأة فوق ما هو متوقع عادة خلال أي حمل. وتحديدا تظل احتمالات الإجهاض في حدود ١٥٪ أسوة بأي حمل آخر.

وقد يتأخر الحيض لدى بعض النساء بعد التوقف عن تناول حبوب منع الحمل. وربما تصل المدة إلى ثلاثة أشهر. وهنا على المرأة إجراء اختبار الحمل، لأنها ربما تكون كذلك. وإذا تأخر الحيض لمدة ستة أشهر، فعليها مراجعة الطبيب.

ومما يجدر ذكره أن تناول المرأة لحبوب منع الحمل لا يعني ١٠٠٪ أنها قد لا تحمل، بل ٩٩٪ فقط. وحينها، لا يتأثر اختبار الحمل المنزلي، أي فحص البول، أو الذي يجرى في المستشفى، إما للبول أو الدم، بالاستمرار في تناول حبوب منع الحمل. والسبب أن تحليل الحمل يرصد وجود هرمون لا ينتج في الجسم إلا في حال وجود حمل.

**حبوب منع الحمل لا تؤدي الى زيادة الوزن، كما هو شائع بين بعض النساء**

ولا داعي للهلع أو القلق على صحة الجنين، لو حملت المرأة وهي تتناول حبوب منع الحمل. والمطلوب فعله فقط هو التوقف عن تناول حبوب منع الحمل ومراجعة الطبيب. ذلك أنه على الرغم من كثرة حصول هذا الأمر، لا تذكر المصادر الطبية معلومات أكيدة عن تسبب ذلك الخطأ غير المقصود في أضرار على الجنين. ومع هذا يجب الحذر منعا لأي احتمال ولو ضئيل.

وبالنسبة لتناول المضادات الحيوية حال تناول حبوب منع الحمل فإن هناك احتمالات حقيقية لفشل منع الحمل. وبشكل أكيد عند تناول عقار "ريفامبيسن" المستخدم على نطاق محدود عادة. أي في معالجة حالات الدرن tuberculosis، أو ما يُعرف بـ"السل". أما الأنواع الأخرى من المضادات الحيوية، فإن هناك احتمالات نظرية وضئيلة لتسبب تناولها مع حبوب منع الحمل في فشل منع الحمل. ولا توجد في الحقيقة دراسات طبية تثبت ذلك بشكل عملي وواقعي. ◆◆



# الخــروب
# غذاء ودواء وبوليصة تأمين ضد المجاعة

إعداد: سعيد جودة

**شجرة الخروب من الأشجار المعروفة في فلسطين وبلاد الشام .. وهي شجرة وارفة الظلال دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها الى خمسة عشر متراً، وهي ثنائية الجنس، وثمارها عبارة عن قرون عريضة، تتباين أطوالها في الشجرة الواحدة، وقد يصل طول بعضها الى ثلاثين سنتمتراً.**

تنتمي شجرة الخروب إلى العائلة القرنية، واسمها العلمي (Ceratonia Siliqua)،وتتميز بقدرتها على تحمل الجفاف والبرد والرياح القوية، وهي متواضعة في احتياجاتها للنمو والإثمار، وتعيش في الأراضي الصخرية والوعرة، وفي التربة الرملية الفقيرة، سواء أكانت حمضية أو قلوية. وتكتفي هذه الشجرة بما معدله ٣٠ سنتمتراً من الأمطار السنوية. وهذه من الأسباب التي جعلتها متكيفة للعيش في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط، وتعيش نحو ٢٠٠-٣٠٠ سنة، وتزهر عادة ابتداءاً من منتصف شهر آب (أغسطس) ولغاية تشرين الثاني (نوفمبر). كما تزهر في مواسم أخرى إذا ما توافرت لها ظروف بيئية مناسبة.

وتعتبر بلاد الشام والعراق وقبرص موطن الخروب الأصلي منذ أربعة آلاف سنة. وأطلق العرب على النبتة اسم الخروب (Carob)، وتعرف في جنوب اسبانيا باسم الخروبو (Algarrobo).

وجاء ذكر الخروب في الإنجيل، وكان يطلق عليه آنذاك

اسم "خبز القديس يوحنا" أو "قرن الخروب". وبعد انتشار الخروب في اليونان وايطاليا، تم نقله بواسطة المسلمين والعرب من شمال افريقيا الى اسبانيا والاندلس، قبل القرون الوسطى، الى جانب الحمضيات والزيتون وقصب السكر.

وقد حمل الاسبان والبرتغاليون معهم الخروب الى امريكا اللاتينية والمكسيك، عبر الأطلسي في أثناء حملاتهم الاستعمارية. وانتشرت زراعته لاحقاً في القرن الثامن عشر والتاسع عشر في المناطق الساحلية الجنوبية الاسبانية والبرتغالية ومايوركا.

ويبدو أن حبوب الخروب انطلقت من البحر الأدرياتيكي باتجاه روسيا في القرن التاسع عشر. وقد اسهم الأمير بيلوفونت في اقليم ساليرنو الايطالي بدور كبير في نشر الخروب واستغلاله، وزراعة آلاف الأشجار منه لتجميل الحدائق والشوارع.

وفضلاً عن أن الاسبان نشروا الخروب في امريكا اللاتينية والمكسيك، فقد اسهموا ايضاً بنشره في جنوب كاليفورنيا عبر المكسيك. واشترت الولايات المتحدة الامريكية، في منتصف القرن التاسع عشر نحو ثمانية آلاف شجرة خروب من اسبانيا، ولاحقاً من فلسطين. وتم توزيع وزرع هذه الأشجار في ولايات اريزونا وتكساس وفلوريدا، التي استخدمته لتزيين الشوارع.

كما قام الانجليز، خلال حملاتهم الاستعمارية، بنقل الخروب الى المستعمرات الجديدة في جنوب المعمورة، في استراليا ونيوزيلاند والهند والكثير من المستعمرات والجزر الصغيرة في المحيط الهادي.

ولا يفوتنا أن نذكر هنا أن الفراعنة استخدموا الخروب بكثرة، وخصوصاً خواصه الصبغية لصناعة الدبق (الغراء) والمواد اللاصقة للف وتوضيب المومياء. وتم العثور على الكثير من حبوب الخروب في القبور والأضرحة الفرعونية القديمة، التي يعود بعضها الى ثلاثة آلاف سنة.

## فوائد الخروب

**قيمته الغذائية:**

يحتوي لب الخروب على مواد غذائية عدة أهمها السكر (٥٥٪) وبروتين عالي الجودة (١٥٪) ودهون (٦٪). أما مسحوق البذور فيحتوي على ٦٠ في المئة بروتين، وكميات وافرة من الزيوت الخالية من الكوليسترول. كما يوجد في ثمار الخروب فيتامينات: A وB1 وB2 وB3، وD وعناصر معدنية مهمة مثل: البوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفسفور والمنغنيز والباريوم والنحاس والنيكل، وغيرها. وتخلو ثماره من حمض الأوكساليك(Ox) الذي يحول دون امتصاص الكالسيوم والعناصر المعدنية الأخرى، وهذا من شأنه تسهيل عملية امتصاص الأمعاء لهذه المعادن، والإفادة منها بشكل كبير. ويتميز بكتين الثمار (مادة هلامية التركيب تشبه الصمغ الشفاف) بعدم تسببه بظهور أعراض الحساسية.

وتتمثل طريقة تناول ثمار الخروب في الآتي:

- تمضغ ثماره الجافة والغضة لمذاقها الحلو. وأثناء عملية المضغ تتنشط اللثة وتنجلي الأسنان وتطيب رائحة الفم.
- تصنع من الثمار الغضة حلوى لذيذة ومغذية تشبه المهلبية، تسمى في بعض المناطق (خبيصة). ويتم ذلك من خلال غلي القرون الغضة مع الحليب المحلي بالسكر، ويحرك الخليط باستمرار إلى أن يصبح ذا قوام ثخين ويؤكل بارداً أوساخناً حسب الرغبة.
- يصنع من القرون الجافة شراب منعش، وذلك بغلي القرون، أو تكسيرها، ونقعها بالماء. وبعد ذلك يجري هرسها، ويصفى المنقوع باستعمال قطعة قماش، ثمّ يضاف إلى هذا الشراب قليل من ماء الزهر.
- تضيف أفران كثيرة مسحوق ثمار الخروب إلى طحين القمح لتعزيز قوة الخبز الغذائية.

**يفيد صمغ الخروب في وقف الإسهال، خصوصاً عند الأطفال**

**القيمة العلاجية:**

يحتوي لب ثمار وبذور الخروب على العديد من المواد الفاعلة، منها صمغ الخروب، الذي يفيد في وقف الإسهال، خصوصاً عند الأطفال، ولهذا تضيف الأمهات ملعقة من مسحوق الخروب إلى حليب الأطفال لعلاج هذا المرض. ويفيد صمغ الخروب في الوقت نفسه في منع الإمساك، وذلك لقدرته على حفظ الماء في الأمعاء، ولهذا يكون الخروب منظماً لحركة الأمعاء والسوائل الموجودة فيها. ولصمغ الخروب فوائد طبية أخرى منها: معادلة الأحماض أو المواد القلوية في

الأمعاء وامتصاص بعض السموم والأعفان الموجودة فيها، كما يثبط نمو بعض الجراثيم. ويستعمل شراب الخروب في الطب الشعبي لتخفيف حدة السعال، حيث يعمل الصمغ الموجود فيه على ترطيب وتوسيع الشعاب التنفسية. ويفيد، كذلك، في علاج الثآليل، وذلك عن طريق دلكها بثمار الخروب الفجة عدة مرات، فيعمل على ازالتها من جذورها، وتنصح المرضعات بتناول الخروب أو الشراب المصنوع منه، لإدرار الحليب وتعزيز فائدته الغذائية. كما ينصح المرضى المحتاجين للتخلص من الماء الزائد في أجسامهم بتناول الخروب والأطعمة المصنوعة منه، وذلك لزيادة إدرار البول.

ويستعمل لحاء شجرة الخروب في وقف النزيف، وذلك لاحتوائه على مادة "التانين" القابضة للأوعية الدموية. وقد اشتهر عرق السوس في معالجة قرحة المعدة، لكن الكثيرين من مرضى القرحة ممن واظبوا على تناول شراب الخروب أفادوا بتحسن حالتهم وشفائهم من القرحة، ويعود السبب في ذلك إلى أن الخروب قلوي التأثير فيعادل حموضة المعدة. كما أن الصمغ الموجود فيه يقلل من نشاط الجراثيم ويشكل طبقة عازلة فوق القرحة، مما يحول من نشاط الجراثيم ويشكل طبقة عازلة فوق القرحة، ما يحول دون وصول أحماض وأنزيمات المعدة إليها ويمنحها فرصة للالتئام.



حلوى الخروب من أشهى الحلويات

**الفوائد البيئيّة:**

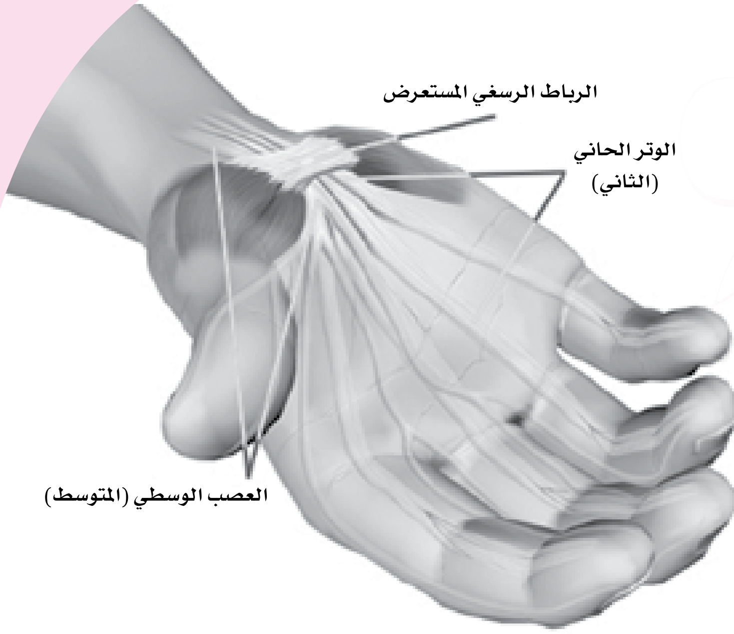
تساعد جذور الخروب في تثبيت النيتروجين في التربة، مما يزيد في خصوبتها وحيويتها. وتشكل ثمار الخروب وأوراقه المتساقطة على الأرض سماداً بعد تحلله بفعل بكتيريا التربة. ونظراً لكثرة أغصان شجرة الخروب وكثافة أوراقه، فإنها توفر بيئة مناسبة وآمنة لتعشيش الطيور. كما تفيد شجرة الخروب في ترطيب الجو وتنقية الهواء من الغبار وتخفيف سرعة الرياح.

**استعمالات أخرى:**

يتميز خشب الخروب بالقوة والمتانة وسهولة الطلاء؛ ولهذا فهو مناسب لصنع أثاث المطابخ والأدوات والأواني الخشبية. ويعد الفحم المصنوع من أخشابها من أجود أنواع الفحم، وتستعمل بذوره المحمصة بديلاً للقهوة أو للشوكولاته، التي تدخل في صناعة الحلويات، أما مسحوق الخروب وبذوره فيستعملان في الكثيرمن الصناعات الغذائية، كمادة منكهة ومكثفة للعصائر والكريمات بدلاً من البيض والنشاء.

وتتميز منتجات الخروب بخلوها من مواد تسبب الإدمان، وذلك لعدم احتوائها على الكافئين الموجود في القهوة، أو الثيوبرومين الموجود في الكوكا. وتستخرج من قشور البذور مادة بلاستيكية تدخل في صناعة الأفلام السينمائية، كما يستعمل مسحوق الخروب في صناعة مستحضرات التجميل والمبيدات الحشرية.

وختاماً نشير إلى أن الخروب كان من المآكل التاريخية المهمة، اذ لجأ اليه الكثير من الشعوب، لاستخدامه في اثناء المجاعات، وكمحصول يؤمنهم ضد المجاعة لسهولة حفظه وطول مدة استخدامه، وفعلاً لجأت إليه بعض الشعوب قديماً في أثناء المجاعات، التي كان يسببها الجفاف وهلاك المحاصيل.◆◆




# أوتار اليد
# التهاباتها مؤلمة.. ولكن يمكن علاجها

إعداد: كمال جبر

**أيدينا مصدر حيويتنا، إذ إننا نعمل ونتواصل مع الآخرين بها. والمرض والتمزق اللذان يحدثان لها نتيجة استعمالاتنا قد يؤديان إلى التسبب في حدوث حالات مرضية مؤلمة. والنساء هن الأكثر تعرضا، على وجه الخصوص لواحدة من مشكلتين: التهاب دي كويرفين لغمد الأوتار (de Quervain's tenosynovitis)، والتهاب غمد الأوتار المتضيقة (stenosing tenosynovitis) (أو الإصبع المقداح/ أو إصبع الزناد trigger finger)، أو كليهما. وكلتا المشكلتين تصيب أوتار اليد.**

ومعروف أن الأوتار تربط ما بين عضلات ساعد اليد وعضلات الرسغ، مع العظام الموجودة في الأصابع والإبهام، الأمر الذي يسمح لنا بثني الرسغ ومفاصل اليد وتحريك أصابعنا وكذلك الإبهام. وتبقى الأوتار في مكانها بفضل وجود الأغشية الليفية، التي يكون شكلها شبيها بشكل أنبوب، وهي الأغمدة (sheaths). والأوتار تكون

مغطاة بنسيج منزلق يسمى الغشاء المصلي (synovial membrane) الذي يساعدها على الانزلاق بنعومة عبر الأغمدة.

ونتيجة للإكثار من الاستعمال، أو بسبب وجود حالة مرضية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، أو أحيانا، من دون سبب واضح، فقد تتعرض الأوتار والأغمدة الوترية للالتهاب، والتورم، وتزداد سمكا، مسببة الألم الذي يقود إلى الحد من الحركة. وتسمى هذه الحالة التهاب غمد الأوتار (tenosynovitis).

## التهاب دي كويرفين

التهاب غمد الأوتار المسمى "التهاب دي كويرفين لغمد الأوتار" هو التهاب مؤلم للأوتار الموجودة في الرسغ، ويؤدي إلى إبعاد الإبهام ومدّه – وكذلك يؤدي إلى التهاب النطاق الليفي أو الغمد، الذي يحيط بتلك الأوتار.

وأبرز أعراض هذا الالتهاب حدوث ألم في قاعدة الإبهام. وفي بعض الأحيان يمتد الألم ليشمل ساعد اليد، خصوصا عند الحركة التي تتطلب تحريك الإبهام والرسغ – مثل الإمساك بالأشياء. وقد يظهر أيضا تورم على جهة الرسغ من جانب الإبهام، كما قد يظهر في بعض الأحيان كيس مليء بالسوائل. وتصبح عمليات بسيطة مثل رفع كوب القهوة أو تقشير الخضراوات، مستحيلة.

**الأسباب:**

الاستخدام الزائد عن الحد للرسغ واليد هو أحد الأسباب الرئيسية. وهناك وتران رئيسيان وهما وتر المقربة الطويلة (abductor pollicis longus tendons) ووتر المقربة القصيرة (the extensor pollicis brevis) يربطان بين الإبهام وساعد اليد، ويمتدان عبر الغمد الليفي في الرسغ.

وفي حالات مد الإبهام بشكل متكرر، أو تكرار الإمساك بشيء وليّه بالإبهام مع تدوير للرسغ، فإن الأوتار يمكن أن تتعرض للالتهاب. كما قد تتضيق أغمدتها، الأمر الذي يحد من حركة الأوتار. وإن ظلت تلك الحالة من دون علاج فإن الالتهاب والتضيق المتزايد قد يتسببان في ظهور ندوب تعوق أكثر من حركة الإبهام.

ويطلق على التهاب دي كويرفين أحيانا اسم "رسغ الطفل" أو "إبهام الأم" لأن هذه الحالة تظهر لدى الأمهات الجدد، ربما بسبب تكرارهن لحركات تتعلق بالعناية بأطفالهن. كما أنها قد تكون ناجمة عن تعرض الإبهام إلى الضرر نتيجة حالة من الالتهاب مثل التهاب المفاصل الروماتويدي. إلا أن سبب المشكلة غالبا ما يظل غير واضح.

**التشخيص:**

يفحص الطبيب الإبهام ويتعرف على الألم في قاعدته أثناء تنفيذ المريضة لحركات اليد والإبهام. ويسمى أكثر الفحوصات شيوعا "مناورة فنكلشتاين" (Finkelstein maneuver)، إذ يطلب الطبيب إغلاق أصابع اليد الأربعة على إبهامك، ثم يقوم بلي رسغ يدك بسرعة باتجاه الإصبع الصغير فيها. وهذا ما يقود إلى مط الوتر عبر الغمد المتضيق، وهي حركة مؤلمة جدا لدى المصابين بالتهاب دي كويرفين.

**العلاج:**

العلاج الأساسي هو الراحة، ووضع كمادات الثلج، وتناول أدوية تخفيف الالتهابات غير الستروئيدية. والراحة مهمة بشكل خاص لأن الاستعمال المتواصل للإبهام سوف يحفز على ظهور الالتهاب. وإحدى وسائل إراحة الإبهام والرسغ هي استعمال جبيرة تغطي الإبهام والرسغ، إلا أن الأطباء مختلفون حول أوقات استخدام هذه الجبيرة، إذ يرى بعضهم ضرورة ارتدائها دوما لفترة ستة أسابيع، بينما يوصي آخرون بارتدائها عند حدوث الألم فقط.

ولتخفيف الألم توضع كمادة من الثلج على الرسغ لفترة ١٥ دقيقة كل أربع إلى ست ساعات، ويتم تناول الأدوية. وإن لم يخف الألم خلال ثلاثة أسابيع قد يصف الطبيب حقنة من الستيرويدات تحقن في غمد الوتر. وإن أخفقت كل تلك العلاجات فإن الخطوة التالية هي إجراء جراحة لفتح الغمد، بهدف فسح مجال أكبر للأوتار.

وبعد أن يهدأ الألم ويزول الورم، فإن تمارين المط البسيطة يمكنها أن تساعد في إعادة الحركة الطبيعية إلى الإبهام والرسغ. ويجب تدليك قاعدة الإبهام وراحة اليد قبل إجراء تمارين مط الإبهام.

## إصبع الزناد

وإصبع الزناد (trigger finger) هو حالة مؤلمة ينغلق فيها الإصبع أو الإبهام على نفسه، عندما يأخذ الشخص في تعديله أو ليّه.

وقد سمي بهذا الاسم لأن هذه الحالة مشابهة لصوت الإصبع عند طقطقته. وتظهر هذه الحالة لدى الأشخاص في أعمار الأربعينات والخمسينات، وهي أكثر انتشارا بستة أضعاف لدى النساء من الرجال.

**الأعراض:**

أول أعراض هذا المرض ربما هو الألم، وتزايد سمك قاعدة الإصبع أو الإبهام. والميزة الخاصة له هي حدوث طقطقة تشبه زناد المسدس، وتظهر تدريجيا أو فجأة، وقد ينتشر الألم "شعاعيا" إلى راحة اليد أو إلى نهاية الإصبع والإبهام. وقد تظهر حالة انغلاق الإصبع أو الإبهام وميله نحو راحة اليد عند الاستيقاظ، لكن الإصبع يتحرر من وضعيته تدريجيا مع مرور الوقت. وتبدو المشكلة وكأنها تكمن في البرجمة (مفصل الإصبع) الوسطى للإصبع أو العليا للإبهام. إلا أنها في الواقع مشكلة في قاعدة الأصابع تؤثر في مفاصلها. وفي بعض الأحيان يمكن تحرير مفصل الإصبع بتدليك قاعدة الإصبع.

**الأسباب:**

الحركات المتكررة أثناء العمل قد تتسبب في حدوثه، إلا أن الأبحاث حول هذه المسألة متناقضة. كما أن إصبع الزناد يرتبط أيضا بحالة التهاب المفاصل الروماتويدي، وبمرض السكري (المصابون بالسكري يتعرضون أربع مرات أكثر لحالة إصبع الزناد). ولكن، وفي بعض الأحيان، يظل السبب مجهولا.

وتظهر هذه الحالة المرضية عندما تظهر عقدة على الوتر، أو تتورم بطانته (الغشاء المصلي synovial membrane)، ونتيجة لذلك فإن الوتر، وبدلا من المرور بنعومة عبر الغمد الليفي الذي يمر فيه عادة، يصبح عالقا، مما يتسبب في حدوث الألم والتصلب.

كما يمكن أن تحدث حالة إصبع الزناد بسبب الالتهاب الذي يحدث في الغمد المتضيق. وفي كلتا الحالتين تنشأ حلقة مفرغة: فكلما علق الوتر ازداد التورم والانزعاج، وكلما ازداد التورم والانزعاج ازداد احتمال أن يصبح الوتر عالقا.

**التشخيص:**

المؤشر الرئيسي للحالة المرضية هو تاريخ تصلب الإصبع المصاب، أو طقطقته عند مطه أو ثنيه. وأشعة إكس ليست ضرورية للتشخيص. وسوف يفحص الطبيب التورم في قاعدة الإبهام عند فتح وغلق اليد وتحريكها. وتوجد حالة أخرى تسمى "تقفع أو تصلب دوبويتران" (Dupuytren's contracture)، إلا أنها غير مؤلمة في العادة.

**العلاج:**

أول خطوة للعلاج هي التوقف عن أي عمل من شأنه زيادة الحالة سوءاً. والخطوة الثانية هي تعطيل أو شل حركة الإصبع أو الإبهام، إما بشده إلى إصبع مجاور أو باستخدام جبيرة. ويمكن أن تكون الجبيرة مفيدة في الليل، خصوصا لمنع تصلب الإصبع. ولتخفيف الألم توضع كمادات الثلج وتؤخذ الأدوية غير الستيرويدية.

وإن كنت تعاني من الحالة، حتى بعد مرور ستة أسابيع من شل حركة الإصبع المصاب، فسوف يوصي الطبيب لك بحقنة من الستيرويدات تحقن في قاعدة الإصبع. وإن لم تتحسن الأعراض بعد ستة أسابيع لاحقة يمكن إعطاء حقنة أخرى. والعلاجات غير الجراحية لهذه الحالة (ولحالة "دي كويرفين") فعالة إن تم البدء فيها مبكرا مع تعطيل حركة الأصابع المصابة.

ولكن، إن ظلت الحالة كما هي فقد يوصي الطبيب بعملية جراحية، تماثل جراحة حالة "التهاب دي كويرفين". وتشتمل الجراحة التي تجرى على إصبع الزناد على عملية فتح الغمد لتمكين الوتر من الحركة عبره بسهولة. وقد تستمر نتائج العملية، وهي التورم والانزعاج، لفترة شهر أو أكثر. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن رسالة هارفرد "مراقبة صحة المرأة" / كمبردج / ولاية ماساشوستس الأمريكية.

# الزلة التنفسية وتدابيرها العلاجية

**الدكتور: اسماعيل عباس**
**اختصاصي بالأمراض الداخلية والصدرية/دمشق**



**عندما يتعرض شخص ما لجهد فيزيائي ثابت أو متزايد، يدرك أنه يتنفس وأن شدة التمرين اللازمة لإثارة شعوره هذا تعتمد على لياقته البدنية، وإذا ازداد مقدار الجهد المقدم أكثر من ذلك فإن ادراكه لتنفسه يزداد ويصبح أكثر ازعاجاً. وعند التوقف عن التمرين فإن هذا الشعور الذي ينتاب الأشخاص سرعان ما يختفي.**

والأشخاص الطبيعيون يصفون هذا الشعور بعد جهد فيزيائي بأنه قصر بالنفس، وليس زلة تنفسية، لذلك فتعبير زلة تنفسية يدل على أن الادراك والشعور بالتنفس لا يتناسب مع المرض، أو المنبه له، وأن الشعور مزعج وغير مريح. ويصفون هذا الشعور المزعج بإنقطاع النفس أو حس ضيق أو حس خنق، أو عدم القدرة على أخذ نفس عميق. أو بتعبير آخر عدم القدرة على أخذ هواء كافٍ. لذلك من الصعب وضع تعريف دقيق لعبارة الزلة التنفسية، فأخذ قصة مرضية مفصلة مهم في إزالة كل الملابسات حول هذا المرض المحيّر.

## آلية المرض

لا توجد آلية مشتركة لكل ما يوصف بأنه شعور بصعوبة التنفس، أو ما شابه ذلك، حيث يحدث في كثير من الاضطرابات التنفسية أو القلبية، أو الاستقلابية أو النفسية المنشأ، أو اضطرابات كتلة الدم الحمراء. فالزلة لدى المرضى المصابين باضطرابات تنفسية لها منشأ انعكاسي بتنبيه أحد أو أكثر من المستقبلات داخل الرئوية، وهي الحساسة للشد، والمهيجة، والألياف، وهي ثلاثة انماط للمستقبلات داخل الرئوية. ولكل من هذه المستقبلات طريقه الوارد الى الجملة العصبية المركزية، عبر العصب المبهم.

وهناك مستقبلات في الأوتار والعضلات التي تشترك في عملية التنفس، ومستقبلات كيميائية. فتوضع في الشرايين الجهازية والدماغية يفترض بأن تغير اصطفاف وطول المغازل العضلية الموجودة في العضل التنفسي تلعب كمولد للشعور بالزلة، وربما يكون أفضل تعريف للزلة هو أنها الادراك الشخصي لشدة التنبيهات، التي تتولد من جميع المستقبلات المتفعلة أثناء عملية التنفس، حيث ان وجودها، أو شدتها، تعتمد على مستوى ومقدار هذه التنبيهات الحركية الواردة إلى العضلات التنفسية.

## نماذج الزلة

تحدث الزلة بشكل مترافق مع الكثير من الحالات المستبطنة، وبنماذج عديدة، ويكون لبعض هذه النماذج تظاهرات كافية لتشخيص معين. مثلاً الزلة الانتيابية الليلية هي نوب ضيق نفس يوقظ المريض من النوم العميق، وأكثر ما تشاهد لدى المصابين بصور البطين الأيسر المزمن، وأحياناً لدى المرضى الذين لديهم ربو ليلي: وذمة رئة حادة متلازمة توقف النفس الليلي، ابتلاع مفرزات إلى الطرق الهوائية.

أما الزلة الاضطجاعية فتبدأ وتسوء بالوضعية الاستلقائية، وتشاهد لدى المرضى القلبيين، والأمراض الرئوية المزمنة. وهناك نوع نادر من الزلة الاضطجاعية تحدث فوراً لدى الاستلقاء، وتحدث لدى المرضى عندما يكون هناك شلل للحجاب الحاجز.

وهناك الزلة الانتصابية وتحدث لدى الوقوف أو الانتصاب، وهناك الزلة الجانبية وتحدث لدى الاستلقاء على أحد الجانبين. وأشيع الزلات هي الزلة الجهدية، حيث يمكن أن تكون قلبية أو تنفسية، ويمكن التفريق بينهما عن طريق إختبار الجهد.

## تشخيص المرض

وهناك اختبارات مهمة في تشخيص الزلة:

قياس حجوم الرئة، معدل جريان الهواء المزفور، سعة الانتشار، الدراسات اثناء الجهد، الاختبارات غير الغازية للوظيفة القلبية. وهذه الاختبارات مهمة بشكل خاص في ثلاث حالات:

- التفريق بين الزلة من منشأ قلبي والزلة من منشأ رئوي. وفي كثير من الأحيان تشمل الاضطرابات كلا الجهازين.
- تحديد وجود مرض رئوي ساد، أو اضطراب رئوي ارتشاحي منتشر لدى مريض مزلول (لديه زلة تنفسية)، والدراسة الروتينية وصورة الصدر طبيعية.
- تساعد في تشخيص الزلة نفسية المنشأ، وذلك بعد استبعاد الاضطرابات القلبية والرئوية. ولكن أهم ما في التشخيص التفريقي هو أنه يجب أخذ قصة مرضية دقيقة لدى مريض الزلة. فهناك هجمات مفاجئة من الزلة، تحدث لدى المرضى، يجب أن توضع بالتشخيص التفريقي، مثل الصمة الرئوية، والريح الصدرية العفوية والقلق وفرط التهوية والقصور التنفسي الحاد.

## العلاج

لا يوجد صنف دوائي يزيل الزلة التنفسية، وإنما شفاء الزلة التنفسية أو تخفيفها يعتمد على تمييز منشأ الزلة، ومعالجة الشذوذ الأساسي. ففي الحالات الحادة يمكن للزلة أن تزول بعلاج السبب المستبطن. أما المصاب بالاضطرابات القلبية والرئوية المزمنة، فإنه سيبقى عرضة لإثارة الزلة بالجهد الفيزيائي. ولكن عند هؤلاء يمكن اللجوء إلى برامج اعادة التأهيل لرفع اللياقة الفيزيائية الى الحد الأعلى الذي يسمح به مرضهم.

## فوائد قشور الفواكه

رمي قشور الفواكه أصبح عادة شائعة، مع أنها (القشور) تحتوي على عناصر غذائية مهمة للغاية تفوق تلك التي نجدها في لب هذه الفواكه، وتلعب هذه العناصر دوراً جوهرياً في الحماية من الكثير من الأمراض الخطيرة مثل الأمراض القلبية الوعائية، والأورام الخبيثة، والبدانة وغيرها. ولا غرابة في أن قدماء المصريين والرومان واليونان ربطوا الفواكه وبخاصة قشورها بالصحة والجمال وبقدرتها العجيبة على تحقيق الشفاء من علل كثيرة. أما فوائد قشور الفواكه فهي:

- قشر الرمان، وفيه مركبات مضادة للأكسدة مثل الفينولات والفلافونيدات، والبروأنيتوسيانيدات، وتفوق نسبة هذه المركبات في القشرة أضعاف أضعاف ما يتوافر منها في الثمرة الداخلية، فمثلاً تبلغ كمية الفينولات في لب الرمان ٢٥ ميلغراماً، أما كميتها في القشرة فتبلغ أكثر من ٢٥٠ ميلغراماً.
- قشر التفاح، وتكمن أهميته في احتوائه على مكونات عدة في غاية الأهمية للصحة مثل الكيرسيتين، والتريتيرتريبونوييد، وهذا الأخير يوجد بغزارة في التفاح الأحمر. وأشارت دراسة الى أنه يمنع نشوء الخلايا السرطانية ويساعد في القضاء عليها، خصوصاً خلايا سرطانات الكبد والقولون والثدي. وتفيد أبحاث أخرى بأن قشر التفاح يعمل على خفض نسبة الشحوم في الدم ويقي من التعرض لتصلب الشرايين.
- قشر البرتقال، ويحتوي على مركبات دي ليمونين التي كشفت الأبحاث أنها نافعة في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وفي الحماية من التأثيرات الضارة للأشعة فوق البنفسجية. وقشر البرتقال غني من الداخل بألياف البكتين والفيتامين (سي)، وفائدته معروفة في الوقاية من السرطان، خصوصاً سرطان البروستاتة والثدي.
- قشر الليمون، ويساعد في الوقاية من سرطان الجلد بنسبة ٣٠ في المئة. كما يفيد في منع تكون الحصيات الكلوية نظراً الى غناه بحامض السيتريك ومعدن البوتاسيوم.
- قشر الموز، وفيه مادة السيروتونين التي تعتبر أحد أهم المركبات الموجودة في المخ التي تساهم في تهدئة الأعصاب وتحسين المزاج. كما يحتوي قشر الموز على مركب اللوتيئين المهم جداً لحماية العين. وغني عن التعريف أن ثمرة الموز تملك فوائد جمة لاحتوائها على عناصر فعالة تعمل على بناء الأنسجة.
- قشر العنب، وفيه مكونات عدة من أهمها مركبات ريزفيراترول، إذ أجريت دراسات كثيرة عليها أكدت أنها تملك خواص مثبطة لنمو الخلايا السرطانية، خصوصاً سرطان البروستاتة.
- قشر البطيخ، وحوله تذكر دراسة صينية أنه نافع في علاج خمسة أمراض هي: التهاب الدم، ومرض ارتفاع الضغط الشرياني، وانحباس البول، والإمساك والاستسقاء.

## تناول الأسبرين.. إرشادات جديدة لمرضى السكري

جرى التأكيد خلال السنوات القليلة الماضية على أن يتناول أغلب الأشخاص المصابين بمرض السكري حبة الأسبرين يوميا لدرء حدوث النوبات القلبية لديهم.

رابطة داء السكري الأميركية وجمعية القلب الأميركية عدلتا من جوهر تلك الإرشادات، استنادا إلى نتائج دراستين إكلينيكيتين. وإليكم ما تقوله هاتان الجمعيتان اللتان كانتا قد نشرتا الإرشادات الجديدة في مقالة علمية صدرت في مجلة "سيركوليشن" مؤخراً.

**الاسبرين المسموح:**

- **الضوء الأخضر:** إن حبة الأسبرين من الجرعات الصغيرة (التي تتراوح بين ٧٥ و١٦٢ ملليغراما يوميا) هي خيار جيد لأكثرية الأشخاص المصابين بالسكري الذين يعانون أيضا من أمراض القلب.
- **الضوء الأصفر:** تكون جرعات الأسبرين الصغيرة "معقولة" للأشخاص البالغين المصابين بالسكري الذين يكونون معرضين لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب. ويشمل هذا الرجال في عمر يزيد

على ٥٠ سنة، والنساء في عمر يزيد على ٦٠ سنة، المصابين والمصابات بالسكري ولديهم، أو لديهن، واحد من عوامل الخطر التالية: التدخين، ضغط الدم المرتفع، مستوى الكولسترول المرتفع، تاريخ عائلي من أمراض القلب والأوعية الدموية، أو وجود الزلال في البول. كما تشمل هذه الإرشادات الأشخاص الذين لديهم احتمال بنسبة ١٠ في المائة بحدوث نوبة قلبية خلال السنوات العشر المقبلة من حياتهم، حسب نقاط قائمة "فرامنغهام للخطر" Framingham risk score.

**الأسبرين الممنوع:**

- **الضوء الأحمر:** لا يوصى بتناول الأسبرين من الجرعات الصغيرة للأشخاص المصابين بالسكري الذين يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب. وذلك لأن أخطار العلاج بالأسبرين، وخصوصا الضرر الحاصل في المعدة، والنزف المعوي، تكون أكثر من فوائده.

وان كنت مصابا بمرض السكري أو لم تكن مصابا به، فإن قرار تناول الأسبرين يعود إلى الطبيب الذي يتشاور معك. وبمقدور الطبيب مساعدتك على سبر فوائد الأسبرين أو مخاطره، والتأكد من سيطرة الفوائد، أو سيطرة المخاطر، ومن ثم توجيه النصيحة لك بشأنه.

## الغرغرة بالملح والماء تسهل أعراض الرشح

ليس هناك شيء يمكن معالجة الرشح به سوى الزمن لكن قد يساعد قدح من الماء المملح على تخفيف حدة الرشح خاصة اذا كان حادا خصوصا في فصل الشتاء. ويعتبر التهاب الحنجرة وانسداد المجاري الهوائية بعضا من الأعراض العامة للرشح، ويبدو أن غرغرة مع الماء الملح قابل على المساعدة، وهذا لأسباب عديدة منها أن محلول الملح قادر على سحب السائل الفائض الناجم عن اهتياج الأنسجة في الحنجرة بجعلها أقل إيلاما حسبما قال الدكتور فيليب هايغن، رئيس تحرير كتاب "مايو كلينيك لأدوية البيت" "Mayo Clinic Book of Home Remedies". وحسبما ذكرته صحيفة الديلي تلغراف فإن هايغن أشار إلى أن الغرغرة ترخي المادة المخاطية التي يمكن أن تزيل العناصر المهيجة مثل المواد الرجينية (المسببة للحساسية مثل غبار الطلع) والبكتريا والفطريات من الحنجرة.

وفي دراسة تمت على أشخاص اختيروا بشكل عشوائي ونشرت في مجلة "ذا أميركان جورنال أوف برفنتال ميديسين" (المجلة الأميركية لأدوية المناعة) جرت في عام ٢٠٠٥ جند فريق من الباحثين ما يقرب من ٤٠٠ متطوع سليم وتمت متابعتهم لمدة ٦٠ يوما خلال موسم انتشار الرشح والانفلونزا. وطلب من بعض المشاركين المتطوعين بالغرغرة ثلاث مرات في اليوم. وفي نهاية فترة البحث وجد أن أولئك الذين تغرغروا بانتظام قلت لديهم الالتهابات في المجاري التنفسية بنسبة ٤٠٪ مقارنة بأولئك الذين لم يطلب منهم الغرغرة، وعند إصابتهم بالرشح وجد أن "الغرغرة تميل إلى إضعاف أعراض التهاب القصبات".

وحسب عيادة مايو كلينيك فإن أفضل النتائج التي يمكن الحصول عليها تتأتى من تذويب نصف ملعقة ملح في كأس مملوء بالماء الدافئ وإجراء الغرغرة فيه لمدة ثوان قبل بصقه. وأولئك الذين يريدون أن يجعلوا المحلول أكثر استساغة فإن بإمكانهم إضافة الليمون والعسل إليه وعند ذلك لن تكون هناك حاجة لبصقه.

## العناية بتركيبة طقم الأسنان

يمكن لتركيبة طقم الأسنان (Dentures) أن تتسبب في الألم وعدم الراحة، إذا لم يتم وضعها داخل الفم بدقة، أو إذا لم يتم تنظيفها بعناية.

المكتبة الطبية القومية الأميركية تقدم المقترحات التالية للعناية بتركيبة طقم الأسنان، تفاديا لأي معاناة منها:

- بعد الفراغ من تناول إحدى وجبات الطعام، قم بتنظيف طقم التركيبة بالماء الفاتر والصابون.
- اخلع دائما تركيبة طقم الأسنان عند الذهاب إلى السرير للنوم، وهذا السلوك يمنع نشوء الالتهابات

الميكروبية أو غير الميكروبية، ويمنع حدوث القروح أيضا، داخل الفم.

- ضع تركيبة طقم الأسنان مغمورة في وعاء "الماء الخاص بتنظيف الطقم" (denture cleaner) بعد خلعها من الفم للنوم.
- في كل يوم، تمضمض جيدا بماء ممزوج بالملح، لمنع حدوث أي التهابات داخل الفم، وخاصة في اللثة.
- تجنب استخدام أعواد تخليل الأسنان (toothpicks) في أثناء وضعك لتركيبة طقم الأسنان في فمك.

## الاكتئاب بين كبار السن حالة يمكن تجنبها

من الأخطاء الشائعة أن نعزو كل ما يصيب كبار السن من مشكلات صحية إلى المرحلة العمرية التي يعيشونها، وبالتالي لا نبحث عن الأسباب والعلاج. ولا شك أن لكل مرحلة عمرية مشكلاتها الصحية التي تختص بها، أو تزداد نسبة حدوثها بمجرد الوصول إلى هذه المرحلة، إلا أن هناك عوامل تساعد في الإصابة، مبكرا، بالكثير من هذه الأمراض. ومرض الاكتئاب الذي يصيب نسبة كبيرة من كبار السن يمكن مقاومته وتجنبه أو حتى تأخير حدوثه لمن هم مؤهلون للإصابة به، وذلك بتجنب العوامل التي تساهم في حدوثه بقدر الإمكان.

وتشير الإحصاءات إلى أن الاكتئاب يؤثر على أكثر من ستة ملايين شخص في سن ٦٥ أو أكثر في الولايات المتحدة وحدها، وأن الذين يتلقون العلاج لا تتجاوز نسبتهم ١٠ في المائة فقط.

القسم المختص بصحة المسنين في مستشفى كليفلاند كلينك الأمريكي وضع قائمة بعوامل الخطر لإصابة كبار السن بالاكتئاب، بهدف تحسين وضع هذه العوامل أو تجنبها كلية أو معالجتها بقدر الإمكان، وهي:

- الوحدة والانفراد في المعيشة، وقضاء المسن وقته بعيدا عن التفاعل الاجتماعي.
- عدم العناية بالأمراض المزمنة لدى المسن أو تركه يعاني من ألم مزمن بسبب الأمراض.
- عدم اكتشاف فكرة الموت عند المسن ووجود خوف مفرط من حدوث الوفاة لديه.
- عدم الاهتمام بكبير السن الذي لديه تاريخ عائلي أو تاريخ شخصي لمرض الاكتئاب، أو الذي سبق أن قام بمحاولات للانتحار.
- كبير السن الذي أصيب حديثا بصدمة نفسية عنيفة كوفاة أحد أفراد الأسرة.
- المعاناة من مشكلات نفسية واجتماعية كالإدمان على المخدرات أو الكحول.
- تناول أدوية معينة أو الخلط بين مجموعة من الأدوية.
- الإصابة بمشكلات نفسية وعدم الرضا، خصوصا النساء، عقب تغير صورة أجسامهم بعد إجراء عملية جراحية، أو بسبب أمراض خطيرة مثل السرطان أو أمراض القلب.

## كيف تقاوم رائحة الفم وسوء النفَس؟

من الأخطاء الشائعة عدم متابعة الأطفال للتأكد من قيامهم بتنظيف الأسنان بطريقة جيدة وفعالة، إضافة إلى أن البعض من الكبار أيضا لا يهتمون بهذه العملية اليومية، وإن أدوها ففي الغالب لا تكون مجدية، وتكون النتيجة أسنانا هشة ولثة مريضة ورائحة فم كريهة. والواقع أننا جميعا نتعرض من وقت إلى آخر لنوبة من سوء النفَس وانبعاث رائحة غير سارة من الفم، ولكنها تكون مؤقتة. أما إذا أصبحت حالة مزمنة فإن الوقت يكون قد حان لاستشارة الطبيب وتحديد السبب ومن ثم علاجه.

وهناك مصادر مختلفة لحدوث سوء النفَس المؤقت، مثل: نوع المأكولات التي تناولها الشخص، عدم الانتظام في تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط الطبي، استعمال منتجات التبغ أيا كان نوعها، بعض الاضطرابات الصحية مثل التهابات الجهاز التنفسي، التهاب الجيوب الأنفية، وجود إفرازات مخاطية مزمنة خلف الأنف، الالتهابات الشعبية، داء السكري، الاضطرابات المعدية المعوية، أمراض الكلى والكبد.

رابطة أطباء الأسنان الأميركية إحدى المؤسسات الصحية التي تهتم بهذا المجال، وتوصي بالآتي:

- يجب الانتظام في تنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة مرتين يوميا على الأقل مع معجون يحتوي على الفلوريد لإزالة بقايا المواد الغذائية وطبقة الـ "بلاك" (ترسبات الجير).
- أن يتم تنظيف اللسان أيضا بالفرشاة، مرة واحدة في اليوم، مع استخدام الخيط الطبي لتنظيف ما بين الأسنان.
- وإذا أصبحت مضطرا إلى استخدام معطر النفَس لتخفي رائحة الفم غير السارة، فيجب استشارة طبيب الأسنان فورا لتحديد ما يلزم.

## الفيتامينات والمعادن والذكاء

لا شك في أن الدماغ هو موطن الذكاء، والأخير يعتبر حجر الأساس في التعلم والفهم والنجاح وتحقيق الأهداف الشخصية.

صحيح أن سكر الغلوكوز يعتبر الوقود الرئيس للمخ كي يستمر في العمل. وصحيح أيضاً أن الأحماض الأمينية المشتقة من البروتينات تشكل اللبنات الرئيسة من أجل بناء الرسائل العصبية والكلمات، كما أن الأحماض الدهنية الأساسية تعد ركناً من أركان جدران الخلايا العصبية، ولكن يجب ألا ننسى أهمية الفيتامينات والمعادن بالنسبة الى الدماغ. إن العلاقة بين الفيتامينات والمعادن من جهة والذكاء من جهة أخرى بدأت تتضح يوماً بعد يوم، وقد أكدت دراسة أجريت في ٨٠ دولة نامية ونشرتها منظمة "يونيسيف" في نيويورك، أن ثلث سكان العالم لا يصلون إلى ذروة ذكائهم وعطائهم بسبب نقص الفيتامينات والمعادن في الجسم.

إن الدماغ يحتاج الى كميات ضئيلة من الفيتامينات والمعادن، لضمان تحقيق العمليات الاستقلابية ونقل الرسائل العصبية بسهولة وسلاسة عبر الخلايا الدماغية، الأمر الذي يساهم في تحسين القدرات العقلية، خصوصاً الفهم والانتباه والذاكرة.

وأحد الأدوار الجوهرية للفيتامينات والمعادن في الخلايا العصبية في المخ هو المساعدة على تحويل سكر الغلوكوز إلى طاقة، والأحماض الأمينية إلى نواقل عصبية، والأحماض الدهنية الأساسية إلى دهون مركبة، لذا حري بنا أن نوفر للمخ ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن، لأن النقص في واحد أو أكثر منها يؤثر سلباً في القدرات العقلية، خصوصاً الذكاء.

ومن أهم الفيتامينات الضرورية للدماغ: ب١، ب٢، ب٣، ب٥، ب٦، سي، ي. أما أهم المعادن، فهي: الحديد، الماغنيزيوم، الصوديوم، الكلس، الزنك، اليود، البورون.

ولضمان حاجة المخ من المعادن والفيتامينات ينصح بالآتي:

- تناول الأغذية الطازجة، خصوصاً الخضار والفواكه والحبوب الكاملة.
- تفادي الأغذية المخزنة والمكررة الفقيرة بالمعادن والفيتامينات.
- تنويع الأغذية لأنه يشكل الضمانة الأكيدة للحصول على مختلف المعادن والفيتامينات.
- معالجة الأمراض التي تسبب هروب المعادن والفيتامينات من الجسم، خصوصاً الإسهالات والأمراض الطفيلية.
- تناول المعادن والفيتامينات على شكل أقراص للفئات الآتية المعرضة أكثر من غيرها لنقص بعض المعادن والفيتامينات: الحوامل، أصحاب الحمية القاسية، النباتيون وكبار السن.

## نصائح لحفظ الخضروات الورقية في الثلاجة

لحفظ الخضروات الورقية في الثلاجة طازجة لأطول فترة ممكنة قبل غسلها، ضعيها في أكياس ورقية حتى لا تتعرض لتيار هوائي بصفة مستمرة ولا داعي لوضعها في أكياس من البلاستيك.

واختاري الخضراوات الطازجة ونقيها من أي جزء فاسد ثم لفيها في ورق جاف واحفظيها في أدراج الثلاجة وليس في الرفوف.

واضيفي الليمون دائماً للفاكهة لتحتفظ بلونها الطبيعي وضعي السكر للتوت والفراولة قبل حفظهما في الثلاجة.




**اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان**

**اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس**

## تورم الساق والقدم

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،**
**ما هو سبب تورم الساق؟ وهل لذلك علاقة بالقلب؟**
**واقبلوا فائق الاحترام.**

**مهند علي**
**بيت لحم / فلسطين**

● قد يحدث تورم الساق في أي قسم من الساق، أو في القدم، وحصراً في منطقة رسغ القدم (الكاحل) Ankle.

وسبب تورم هذه المناطق في الجسم قد يكون احتباس (تجمع) السائل فيها، أو من الالتهاب الناتج عن الإيذاء أو الأمراض التي تصيب الانسجة والمفاصل في المناطق المذكورة سابقاً من الأطراف السفلى.

والكثير من الأسباب التي تؤدي لتورم الساق والقدم (مثل الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة من الزمن، أو الإصابة والإيذاء) تعتبر غير باعثة على القلق ولا تشكل خطراً على حياة الإنسان، غير أنه في بعض الأحيان قد يكون للتورم علاقة بمرض خطير، مثل: بعض أمراض القلب أو جلطة دموية في الطرف السفلي من الجسم. لذا يجب مراجعة الطبيب في أسرع وقت ممكن في حال عدم التمكن من معرفة سبب التورم، أو في حال كون تورم القدم مصحوباً بصعوبة في التنفس أو ظهور ألم في الصدر.

وعن أسباب تورم الساق والقدم أجملها بما يلي:

١- في حال كون التورم في ساق واحدة فقط، فمن الأرجح أن يكون السبب عائداً لمشكلة في القدم ذاتها، ولا علاقة للقلب أو الكلى بذلك.

٢- أما كون التورم في كلا الساقين فإن السبب على الأرجح أن لا يكون عائداً لمشكلة في القدم ذاتها، بل هو نتيجة علة في اعضاء اخرى من الجسم، مثل الكلى والقلب. أو بسبب الوقوف والجلوس لفترة طويلة من الزمن، أو نتيجة التأثيرات الجانبية (مضاعفات) لتناول بعض الأنواع من الأدوية والعقاقير.

ومن الممكن تحديد الأسباب المؤدية لتورم الساق، بما يلي:

● **الوذمة Edema:** وهي عبارة عن احتباس أو تجمع السائل في منطقة الساق والقدم. وهذا يعود إلى خلل وظيفي، أو عضوي في الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) أو الجهاز اللمفاوي، أو الكلى. كذلك فإن الجاذبية قد تساعد في تجمع السائل في القدمين مثل الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة من الزمن. ومن أهم الإضطرابات التي تؤدي الى تجمع السائل في الساقين، هي: قصور (فشل) القلب أو الكلى، الحمل، الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة من الزمن، اعتلال عضلة القلب Cardiomyopathy، عدم كفاءة أوردة الساق، تشمع الكبد Cirrhosis، العلاج بالهرمونات، وذمة لفاوية Lymphedema، المتلازمة الكلائية Nephrotic Syndrome العلاج بالأدوية المضادة للإلتهاب غير الستيرويدية NSAID (مثل Ibuprofen على سبيل المثال لا الحصر). التهاب التأمور Pericarditis، مقدمة الارتعاج Preeclampsia التهاب الوريد الخثاري Thrombophlebitis، العلاج ببعض أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم الشرياني.

● **أسباب عائدة للإلتهاب:** قد يكون تورم الساق كرد فعل لجهاز المناعة في الجسم، الذي يؤدي بدوره الى التهاب الأنسجة في الساق، أو نتيجة الإصابة (الإيذاء) أو نتيجة مرض معين. كذلك قد يكون التورم في الساق نتيجة اضطراب التهابي (مثل: التهاب المفاصل الرثياني Rheumatoid Arthritis). ومن الجدير بالذكر أن تورم الساق بسبب عوامل التهابية يكون مصحوباً بألم

ملحوظ. ومن العوامل التي تساهم في التهاب الساق، هي: النقرس، التهاب المفاصل الرثياني، التهاب عظمي – مفصلي Osteoarthritis، تمزق الوتر الأخلس Achilles Tendon، كسر الكاحل أو القدم أو الساق، التهاب أو جرح في الساق، التهاب جراب الركبة Bursitis وأخيراً مَلخ (فكش) Spraine الكاحل.

## الغائط الأبيض

**■ ما سبب كون البراز (الغائط) أبيض اللون؟ وهل هذه الظاهرة تصيب جميع الفئات العمرية؟ وشكراً. مع فائق التقدير والاحترام.**

**ب.غ.ل**

**العقبة / الأردن**

● كون البراز أبيض اللون، يعتبر ظاهرة غير طبيعية، ويجب الكشف عن أسبابها. وهذه الظاهرة تصيب جميع الأعمار: الأطفال والبالغون والشيوخ.

وسبب هذه الظاهرة هو نقصان، أو عدم وجود الصفراء Bile (وهي مادة يفرزها الكبد وتتجمع في كيس المرارة الذي يتصل مع الأمعاء الدقيقة بواسطة قناة). وهي مؤشر عن مشكلة صحية في الكبد، أو كيس المرارة أو الأمعاء الدقيقة.

ووجود الصفراء في الأمعاء يعطي الغائط لونه المعتاد، وهو اللون البني، وبالتالي إذا فشل الكبد في افراز الصفراء، أو سُد مجرى الصفراء تجاه الأمعاء الدقيقة، يصبح الغائط أبيض اللون.

وأستطيع أن اوجز أسباب كون الغائط أبيض اللون بما يلي: التهاب الكبد الفيروسي، تشمع الكبد، حصى المرارة، الأورام، تشوهات خلقية لقناة المرارة أو للأمعاء الدقيقة، اضطراب الاستقلاب (الايض) Metabolism الوراثي، التهاب قناة الصفراء، وأخيراً كتأثير جانبي لبعض أنواع الأدوية (بعض أنواع المضادات الحيوية ومضادات الفطريات ومضادات الحموضة).

وبناء على ما تقدم انصحك بوجوب مراجعة الطبيب في اسرع وقت ممكن.

## فيتامين B12

**■ لماذا نتناول اقراص فيتامين B12 تحت اللسان؟ وهل الحقن (الإبرة) التي تحتوي على هذا الفيتامين غير فعالة؟ وشكراً.**

**ياسين حمدان**

**القدس / فلسطين**

● على النقيض، فإن إعطاء فيتامين B12 عن طريق الحقن في العضل فعال جداً، غير أنه مؤلم، نوعاً ما، كذلك فإن الحقن قد يؤدي الى التهاب الموضع الذي يحقن به هذا الفيتامين.

وتأسيساً على ما سبق نقول إن استخدام فيتامين B12 على شكل اقراص يبقى أقل تكلفة وأقل خطراً، غير أنه تبين أن نسبة امتصاصه من الأمعاء غير كاملة، خصوصاً عند المسنين. وهو عرضة للتلف في المعدة. لذلك وجد العلماء والصيادلة طريقة اخرى لتناول هذا الفيتامين، وهي عن طريق وضع القرص تحت اللسان، حيث يذوب ويتم امتصاصه من الأوعية الدموية داخل الفم مباشرة الى الدورة الدموية خلال 15 دقيقة فقط. ويحتوي القرص المستخدم تحت اللسان على المركب الكيميائي Methylcobalamin.

## التأخر في الإنجاب

**■ كم من الزمن يجب الانتظار (أو طلب المشورة الطبية) في حال تأخر الحمل عند المرأة؟ وشكراً، مع التحيات والتقدير لجميع العاملين في مجلة «بلسم» الحبيبة.**

**ج.ج.ي**

**نابلس / فلسطين**

● يعاني نحو ربع الازواج من عدم المقدرة على الانجاب لمدة تقارب ١٣ شهراً (أكثر من عام).

والعقم قد يكون سببه أحد الزوجين أو الاثنين معاً. وفي بعض الحالات يصعب معرفة سبب العقم (علماً أن الزوجين يكونان قد خضعا لجميع الفحوصات

الخاصة بالعقم) وتسمى هذه الحالة "العقم دون معرفة السبب".

وتبلغ نسبة امكانية الحمل في حال ممارسة الجنس مرة الى ثلاث مرات اسبوعياً، ٢١-٣٠ في المئة. أما في حال كون المرأة تحت سن ٣٥ عاماً فإنه من المحتمل أن تبلغ المدة أربعة الى ستة أشهر حتى يكون بإمكانها الحمل. وقد سجلت عدة حالات تم فيها الحمل بعد ٢٤ شهراً من الزواج وممارسة الجنس. وفي هذا الصدد استطيع قول ما يلي:

- ٣٠ في المئة من الأزواج يتم عندهم الإخصاب خلال شهر واحد من البدء بمحاولة الإنجاب.
- ٧٥ في المئة من الزوجات يحملن بعد ستة أشهر.
- ٩٠ في المئة يحملن بعد سنة واحدة.
- ٩٥ في المئة بعد سنتين من محاولة الإنجاب.

وكي يتم التلقيح يجب أن يتقابل الحيوان المنوي والبويضة، عندما تتم الإباضة (١٤ يوماً قبل الحيض). لذلك في حال بلغت مدة الدورة عند المرأة ٢٨ يوماً، فإن الإباضة تحدث في اليوم الرابع عشر من الدورة، أو قبل يوم أو بعد يوم واحد من ذلك. أما في حال كون الدورة أطول أو أقصر من ذلك، يجب الرجوع ١٤ يوماً قبل بدء الدورة التالية.

## التخصيب في الأنبوب

**■ السلام عليكم ورحمة الله.**

**هل هنالك أسباب يحظر فيها الحمل طبيعياً؟ وبتعبير آخر في حال لا توجد مشكلة في الحمل عند الزوجين، غير أن الطبيب منعهما من الحمل الطبيعي ونصحهما بالحمل عن طريق IVF. ولكم الشكر.**

**ك.ك.ب**

**القدس / فلسطين**

- نعم، قد يلجأ الأطباء إلى التلقيح أو التخصيب في الأنبوب In Vitro Fertilisation (ويرمز لها اختصاراً IVF) عدا الأسباب الطبيعية، مثل: انسداد انابيب فالوب عند المرأة أو ضعف الحيوانات المنوية عند الرجل أو مشاكل اخرى لا مجال لذكرها هنا.

وللتذكير فإن التلقيح داخل الأنبوب يتم بأخذ البويضات من المرأة، والحيوانات المنوية من الرجل، وتوفير وسط في المختبر (الأنبوب) يشبه الوسط في قناة فالوب، حيث يتم الاخصاب، فيقوم الطبيب بعدها بزرع الجنين (المتكون عن طريق الاخصاب خارج الرحم) في رحم المرأة، بعد خمسة أيام من التخصيب، حيث ينمو حتى موعد الولادة.

أما الحالات أو الأسباب التي تدعو الأطباء للجوء إلى التلقيح خارج الرحم، فهي:

١- معاناة أحد الزوجين من إلتهاب الكبد الفيروسي "B" أو "C" أو من فيروس متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الايدز) HIV.

٢- إمكانية نقل الزوجين لأحد الأمراض الوراثية التالية: الحثل العضلي Muscular Dystrophy والتليف الحوصلي Cystic Fibrosis والهيموفيلية Hemophilia ومن الممكن في جميع الحالات هذه فحص الجنين (المتكون في الأنبوب خارج الرحم قبل زراعته في رحم المرأة) جينياً والتأكد من خلوه من الأمراض الوراثية، عديمة الشفاء المذكورة سابقاً.

## الرياضة والمنشطات

**■ ما هي المضار الخطرة للعقاقير المنشطة التي يتعاطاها الرياضيون؟**

**علي داود ردايدة**

**القدس / فلسطين**

- تأثير العقاقير المنشطة على الرياضيين له اضرار خطيرة تصل إلى حد الوفاة في بعض الأحيان.

وقد سجلت في الملاعب أكثر من حالة وفاة مفاجئة لبعض اللاعبين، الذين ثبت بالدليل القاطع تعاطيهم لهذه المنشطات، وذلك نتيجة توقف القلب عن العمل بسبب التفاعل بين هذه المنشطات وبين المادتين



الكيميائيتين: الأدرينالين Adrenaline والنور أدرينالين Noradrenaline والتي يزيد انتاج الغدة فوق الكلى والخلايا العصبية لها أثناء الكرب والجهد الجسدي.

## ردود خاصة

■ **الأخ: عباس.س.ن**

**رام الله / فلسطين**

● يعتقد الكثير من الرجال أن فض غشاء البكارة عمل شديد الصعوبة وأنه مقياس ودليل قاطع على عذرية المرأة أو عدمها. فيدخل الكثير منهم على زوجاتهم ليلة الدخلة متخيلين ومتوهمين بأنهم بحاجة لفحولة جبارة لفض هذا الغشاء اللعين، فيتعاملوا مع الموضوع وكأنه معركة يجب أن يحتلوا خلالها حصناً منيعاً، يدافع عنه عدو شرس. والواقع أن فض غشاء البكارة لا يحتاج لكل ذلك المجهود والتوهم، وبمجرد الممارسة العادية واللبقة يتم فض هذا الغشاء دون ألم ودون نزيف يذكر، إذ قد يتبع ذلك خروج بعض قطرات الدم التي في كثير من الأحيان يصعب ملاحظتها. حيث اشارت العديد من الدراسات أن ٣١ في المئة من النساء لا يشاهدن الدماء عند الممارسة الأولى، لذلك لا يمكن الاعتماد على وجود الدم أو عدم وجوده كدليل على العذرية، كذلك فإن غشاء البكارة بحد ذاته لا يشكل وحده دليلاً على عذرية المرأة من عدمها.

أما في حال تبع عملية الإيلاج نزيف دموي شديد، فإن دل ذلك على شيء فإنه يدل على خشونة الرجل الذي قد يكون سبب لعروسه تمزقات في أنسجة المهبل أو في الأعضاء التناسلية الخارجية.

■ **الأخت: ك.ر.ح**

**عمان / الأردن**

● أستطيع أن اوجز اسباب الجماع المؤلم بما يلي:

١- غياب الإثارة الجنسية قبل اللقاء.

٢- الجماع بعد الولادة (الوضع)، وخاصة في حال قص العجان Episiotomy.

٣- سن انقطاع الحيض (سن الأمان) Menopause.

٤- التهاب المسالك البولية.

٥- التهاب المهبل.

٦- التؤلول (التواليل) warts في المنطقة الخارجية للجهاز التناسلي للأنثى.

٧- الحساسية تجاه الواقي الذكري Condom.

■ **الأخت: حمدان.ش.و**

**الخليل / فلسطين**

● الشعور بأن الجهاز التناسلي الخارجي صلب كالحجر وجاف جداً، ولم تصلي بعد سن انقطاع الحيض، يعتبر ظاهرة يجب عدم اهمالها، والتوجه الى الطبيب المختص في اسرع وقت.

■ **الأخ: ف.ف.أ.**

**الكرك / الأردن**

● تتم العدوى بالسيلان Gonorrhea عن طريق الجماع الجنسي (بجميع اشكاله) فقط، ومن الحامل إلى وليدها أثناء الوضع عن طريق المهبل من خلال أعين الوليد، ولا ينتقل عن طريق الدم.



# ابن ماجد «أسد البحر» أبرز علماء الملاحة العرب

إعداد: صالح صديق

**يعتبر إبن ماجد أحد العلماء المسلمين العباقرة .. واسمه شهاب الدين أحمد بن ماجد بن محمد بن عمرو الأسدي التميمي، الملقب بـ" أسد البحر " . ينتسب الى عائلة من الملاحيين، حيث كان أبوه وجده ملاحين مشهورين. وقال عن جده: " كان نادرة في ذلك البحر (المحيط الهندي) واستفاد منه والداي، وأسهما في معرفة القياسات، وأسماء الأماكن وصفات البحر والبحار " .**

ولد ابن ماجد في " جلفار " في رأس الخيمة، والتي كانت تصنف ضمن سواحل عُمان في ذلك الوقت، أما في الوقت الراهن فهي احدى مدن الامارات العربية المتحدة. وكان عام ولادته هو ٨٣٦هـ، وتوفي عام ٩٣٦هـ، أي أنه عاش مائه عام. وتخليدا لاسمه سمي أحد شوارع حي سيدي جابر، بمحافظة الإسكندرية بمصر، بإسمه (شارع ابن ماجد).

بدأ هذا العالم الجليل رحلته البحرية وهو في سن العاشرة، عندما اصطحبه والده في رحلاته البحرية، وقاد، تحت اشراف ابيه، أول رحلة بحرية وهو في سن السابعة عشرة، ونبغ البحار الصغير في علوم الفلك والرياضيات والجغرافيا، الى جانب التاريخ والأدب، وألف أكثر من ثلاثين كتاباً، أرسى فيها قواعد علم جديد هو " علم البحار " ، الذي لم يكن معروفاً من قبل. كما

استحدث أدوات ملاحية جديدة أهمها البوصلة البحرية، المقسمة الى ٢٢ درجة، وهي ما تزال مستعملة حتى الآن.

وكان العرب قديماً عرفوا آلات ملاحية وفلكية عديدة لتحديد خطوط العرض والطول، معتمدين في ذلك على معرفتهم الدقيقة بمواقع النجوم. وعرف من هذه الآلات "الكمال" و"البليستي" و"اللوح"، ويقال أن الآلة الأخيرة هي التي أذهلت مكتشف امريكا، العالم البرتغالي "فاسكودا جاما"، وسماها حين رآها مع ابن ماجد "وردة الرياح"، وهي آلة من الخشب تقسم عليها دائرة الأفق الى الجهات الأربع الأصلية، ويقسم كل ما بين الجهتين الى أقسام صغيرة، وتستخدم لمعرفة اتجاه الرياح ومن أين تهب.

## اسهاماته العلمية

صنف ابن ماجد كأحد كبار ملاحي العرب في البحر الأحمر والمحيط الهندي وبحر الصين. ويعتبر من عظماء علم الملاحة وتاريخه عند العرب، ويقال أنه أرشد قائد الأسطول البرتغالي "فاسكوداجاما" في رحلته من "ماندي" على ساحل افريقيا الشرقية شمال مدغشقر الى "كالكتا" في الهند سنة ١٤٩٨م، لذا فهو أحرى بلقب مكتشف طريق الهند.

ويؤكد تلك المقولة عدد من المستشرقين الغربيين من امثال "جابريل فران" و"تيودور" و"مسكي" و"كراتشومسكي". وكتب المستشرق البرتغالي "كتانهيدا" يصف إرشاد إبن ماجد لفاسكوداجاما الى "ماندي" الافريقية عام ١٤٩٨: "صعد الى سفينة فاسكوداجاما أحمد بن ماجد وأبحر معه ليدله على طريق الهند .. فهو بحار العرب الأول وربان سفينة فاسكوداجاما".

وذُكر ابن ماجد، كذلك، في كتاب "المحيط" للاميرال التركي سيدي علي بن سيف، حين تناول رحلته الى المحيط الهندي، والتقائه مع ابن ماجد، البحار المتمرس، وعالم البحار القدير، الذي عرف البحر، وخبر الملاحة فيه، ما اعتبر بأنه هو مرشد "فاسكوداغاما" الى طريق الهند.

ومن اسهامات ابن ماجد انه ابتكر وطور أدوات عدة، منها: "المزولة" و"الاسطرلاب"، واستطاع الجمع بين "وردة الرياح" السالفة الذكر و"الابرة المغناطيسية" مبتكراً آلة جديدة تمثل دائرة الأفق، تبعاً للجهات الأصلية، بناء على مطالع ومغارب نجوم معينة معروفة. وكانت هذه الآلة تستخدم لمعرفة المسافة التي تقطعها السفينة بين درجتين، وكذلك زاوية السير وخط العرض.

ويرجع الفضل الى ابن ماجد في تثبيت "الابرة المغناطيسية" فوق "سن" في الوسط يتحرك بحرية فوق قرص الرياح، وهو الاختراع، الذي ظل حتى اليوم يعرف بالبوصلة البحرية.

أقامت له البرتغال نصباً تذكارياً تخليداً لذكراه واعترافاً بفضله بالملاحة العالمية وعلوم البحار

ونظراً لاسهامات ابن ماجد العلمية في مجال البحار، أقامت له البرتغال نصباً تذكارياً له تخليداً لذكراه، واعترافاً بفضله بالملاحة العالمية وعلوم البحار.

**مؤلفاته:**

يعد كتاب ابن ماجد "الفوائد في اصول علم البحار والقواعد" أهم ما يذكر في علم الملاحة البحرية وارتباطه بعلم البحار. ففيه يوضح ابن ماجد تاريخ علم البحر والملاحة البحرية، حتى القرن الخامس عشر الميلادي، ويلقي الضوء على مدى تأثر البرتغال بعلوم المسلمين، وبتقاليد الملاحة البحرية، عموماً، والمحيط الهندي، خصوصاً. وفي الكتاب المذكور يتحدث ابن ماجد عن العلوم والثقافات، التي يجب أن يلم بها ربان السفينة. وفي هذا يقول: "ان لركوب البحر اسباباً كثيرة أهمها معرفة المنازل والمسافات والقياس والاشارات وحلول الشمس والقمر والرياح ومواسمها ومواسم البحر البحرية".

ومن كتب ابن ماجد المهمة، كذلك،كتاب "حاوية الاختصار في أصول علم البحار".

### من مظاهرها ازدياد ضربات القلب وتعرق غزير وفقدان السيطرة على النفس

# اضطرابات الهلع .. مرض نفسي وجسدي خطير

إعداد: سارة منصور



**كثير من الناس لا يعرفون اضطرابات الهلع، أو مشاعر الخوف الشديدة، خصوصاً أولئك الذين لم يسمعوا عن أشخاص عانوا من هذا الاضطراب الخطير. ومن عانى من هذه الحالة لا يمكن أن ينسى مشاعر الخوف التي مر بها.**

وهذا المرض يأتي فجأة، في أي مكان وزمان. والانسان المبتلى به يشعر بأنه سوف يموت، حيث تتسارع دقات قلبه، ويزداد نبضه، وتنفسه يصبح سريعاً، ويتخشب ويتسمر وكأنه ينتظر الموت.

## كيف يعرف الشخص انه يعاني من هذا الاضطراب؟

يعرف الشخص بأنه يُعاني من هذا الاضطراب عندما يصاب بأعراض المرض. ونوبة الهلع قد تأتي مترافقة مع

أي اضطراب من اضطرابات القلق، أو أي اضطراب عقلي أو نفسي، مثل اضطرابات المزاج، والاضطرابات المتعلقة بتعاطي المخدرات، وكذلك مع أي اضطراب عضوي، مثل اضطرابات القلب والجهاز الدوري، واضطرابات التنفس، واضطرابات الجهاز الهضمي.

وهنا سوف نتحدث عن اضطراب الهلع، كاضطراب مستقل. والعرض الأساسي لهذا المرض هو الشعور بخوف شديد وعدم الارتياح، دون وجود أي خطر حقيقي، ويكون مصاحباً على الأقل لأربعة من ١٣ عرضاً نفسياً وعضوياً. وهذه الأعراض قد تكون عضوية أو نفسية؛ مثل ازدياد ضربات القلب، التعّرق الغزير، الارتجاف أو الشعور بالارتجاف الداخلي، الشعور بضيق التنفس، أو عدم القدرة على أخذ القدر الكافي من التنفس الطبيعي، الشعور بالاختناق، الاحساس بآلام في الصدر، أو الشعور بعدم الراحة في منطقة الصدر، الغثيان أو آلام في البطن، الشعور بالدوار أو بالصداع في جميع مناطق الرأس، الشعور بأن شخصاً ما غير حقيقي، أو بأن الأشياء المحيطة به غير حقيقية، وكذلك الشعور بحرارة أو برودة داخلية، والشعور بفقدان المريض السيطرة على نفسه، أو أن يُجن أو أن "يموت"، وتستمر هذه النوبة لمدة عشر دقائق، وتأتي فجأة، من دون مقدمات، وتكون مصحوبة بمشاعر قوية من وقوع خطر، والرغبة العارمة بالهرب إلى أي مكان آخر آمن، أو مغادرة المكان، ولكنه لا يستطيع ذلك.

وهناك اضطراب آخر قريب من اضطراب الهلع، وهو اضطراب القلق العام. ويمكن التفريق بينهما بالقول إن نوبات الهلع تأتي فجأة، وتصل ذروتها خلال دقائق وهي اضطراب خفي، وقوي جداً عندما ينتاب الشخص ويجعله في حالةٍ يُرثى لها.

وإذا كانت نوبة الهلع شديدة، وعدد الأعراض أقل من أربعة من الأعراض الثلاثة عشر، فإنها لا تُعتبر اضطراب هلع، ويُطلق عليها نوبة ذعار غير مُكتملة.

وهناك ثلاثة أنواع من اضطراب الهلع:

- نوبة هلع غير متوقعة.
- نوبة هلع نتيجة حالة مُعينة.
- نوبة هلع نتيجة توقع حالة محددة.

وكل نوع من هذه الأنواع يختلف عن الأنواع الأخرى، من حيث بدء النوبة ووجود أو عدم وجود أمر يُثير نوبة الهلع، مثل الخوف من الأماكن المغلقة لدى شخص يُعاني من هذا الرُهاب، وإصابته بنوبة هلع عندما يكون في مكان مغلق، مثل المصاعد، أو عند توقف مصعد بين الطوابق، بسبب عطل في المصعد. ومثل هذا الشخص قد يُصاب بنوبة هلع شديدة جداً، تجعله يصرخ بشكلٍ هستيري ويحاول الخروج، رغم علمه أنه لا يستطيع ذلك، ويبدأ بضرب الأبواب، ويحدث ضجة شديدة، ويشعر بأنه سوف يموت في المصعد، وهذا يجعله يفقد السيطرة على تصرفاته، ما يؤدي الى إصابته بنوبة هلع شديدة جداً. ونوبة الهلع الناتجة عن أفكار، مثل شعور الشخص بزيادة ضربات القلب، فينتابه شعور بالهلع بطريقة كارثية، وهذه تُعتبر نوبة هلع داخلية. وإذا لم يكن هناك مُسبب داخلي أو خارجي، وتحدث نوبة الهلع، هنا تعتبر النوبة اضطراب الهلع الحقيقي.

والشخص الذي يُعاني من الرُهاب الاجتماعي، قد يُصاب بنوبة هلع، إذا فكّر أو وضع في موقف يفرض عليه أن يتكلم أمام مجموعةٍ من الناس، وهذا هو أكثر موقف يخشاه الشخص الذي يُعاني من الرُهاب الاجتماعي.

واضطرابات الهلع التي تكون نتيجة تفكير في مواقف معينة، قد لا تحدث فجأة بعد التفكير، أو التعرّض للموقف المثير للنوبة، ولكن قد يتأخر لمدة زمنية قد تستغرق نصف ساعة أو ساعة كاملة. وبعد هذا الوقت يشعر الشخص بنوبة الهلع أثناء الموقف. وأشار شخص كان مديراً لبنك في أدنبرة بأنه كان يُلقي كلمةً أثناء تخّرج دفعةٍ من مديري فروع البنك الذي هو مديره في منطقة اسكتلندا، وفجأة بعد حوالي ٤٥ دقيقة شعر بأنه لا يستطيع أن ينطق كلمةٍ واحدة، وانتابه خوف شديد وتسارعت نبضات قلبه وشعر بتعرّق شديد يُبلل ملابسه، وبرجفة تسري في جميع أجزاء جسمه، وانسحب دون أي اعتذار، وطلب من نائبه أن يُكمل الحديث، وترك الناس مشوشين عما حدث له. بعد تلك الحادثة أصبح يعتذر عن أي مناسبة اجتماعية أو عملية تُعرضه لأن يكون أمام تقييم الآخرين، ويكون هو محور الأنظار.

أحياناً تأتي حالات الهلع في مواقف محرجة؛ كأن يقود شخص ما سيارة، وفجأةً يتعرض لنوبة هلع. وقد شعر موظف كان يقود سيارته ذات مرة، بنوبة هلع مفاجئة. أوقف سيارته على جانب الطريق، ولم يستطع فعل أي شيء، وبقي مُنتظراً أن يتوقف تنفسه ويموت، ولم يتمكن من أن يتصل بأي شخص، وعاش في خوفٍ شديد، وضربات قلبه تزداد سرعة

وقوة، وكذلك تنفسه، وشعر بصعوبةٍ في التنفس والعرق يبلل ملابسه وتفكيره يتجه إلى فكرة واحدة فقط، وهي أنه سوف يموت. وبقي في أوج هذه المشاعر لأكثر من ١٥ دقيقة، بعد ذلك شعر أن الأمور تسير نحو الوضع الطبيعي، فبدأ تفكيره ينحو تجاه الهدوء، بعد أن بدأت ضربات قلبه تعود إلى طبيعتها وتنفسه يُصبح طبيعياً، وأخذت فكرة الموت تخبو لديه. وبعد دقائق أخرى شعر بأنه أصبح معافى، وأن الأعراض التنفسية والجسدية تلاشت، وأخذ يتنّفس الصعداء وأدار محرك سيارته وواصل سيره بهدوء، وذلك رغم شعوره بالقلق من أن تعود إليه نوبة هلع اخرى، لذلك ذهب مباشرةً إلى منزله بدلاً من المكان الآخر الذي كان ينوي الذهاب إليه.

قصة هذا الرجل، مثال على الأشخاص الذين يُعانون من اضطراب الهلع، حيث تنتابهم نوبات الهلع فجأة، دون إعطاء أي اشارةٍ بأن هذه النوبة في طريقها الى الزوال. ولذلك يسيطر على الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهلع من الخوف من اصابتهم بنوبة هلع في مكانٍ عام أو في موقف غير مناسب قد يـراه عامة الـنـاس. وعليه يُهدد اضطراب الهلع حياة من يُعانون منه، ويُعيق حياتهم في كثير من الشؤون العامة، العملية والعلمية والإجتماعية.

**يمكن التخفيف من حدة نوبات الهلع بواسطة الأدوية، ولكن لا يمكن القضاء عليها**

وهناك أستاذ جامعي كان يُعاني من اضطراب الهلع، الذي أثر في حياته العملية والعلمية والإجتماعية. فأصبح لا يستطيع قيادة سيارة، ويشعر بقلق شديد عندما لا يكون السائق في المنزل، وأصبح لا يذهب إلى الصلاة في المسجد إلا في أضيق الحدود، ويكون معه دواء يخفف نوبات الهلع، فيما لو حدثت له نوبة. وأحياناً يُغادر المسجد خوفاً من أن تصُيبه نوبة هلع. وتأثرت كذلك، حياته العلمية كأستاذ جامعي كثيراً بسبب عدم مُشاركته في الأنشطة الاجتماعية، لخوفه من تعرّضه لنوبة هلع أمام الجماهير ولذلك انعزل اجتماعياً، وأصبح يعيش حياة صعبة بسبب هذا الاضطراب المُزعج.

## حيرة وقلق

يذهب كثير ممن يصابون بهذا المرض، عادة الى عيادات القلب بسبب معاناتهم من آلام في الصدر والخفقان، وشدة ضربات القلب، وتزايد سرعتها. وأشار د. احمد عكاشة في كتابه "الطب النفسي المعاصر" إلى أن أحد مرضاه زار عدداً كبيراً من أطباء القلب وقام بإجراء أكثر من ٢٠٠ تخطيط للقلب، خلاف فحوصات القلب الأخرى مثل الأشعة الصوتية. وبعضهم قام بإجراء قسطرة للقلب، على الرغم من عدم وجود دليل على أنه مصاب بمرض في القلب. وقسم كبير من هؤلاء يذهب لعيادات الجهاز الهضمي، لظنهم أنهم يعانون من آلام في البطن وغثيان ولعيان وشعور بعدم الارتياح، بعد الأكل، وأعراض اخرى في الجهاز الهضمي. وهؤلاء يتم إجراء تحاليل مختبرية لهم وبعض الفحوصات المتقدمة، مثل منظار المعدة والقولون نظراً لأن بعضهم يعاني من مشاكل في الإخـراج. آخرون يذهبون إلى أطباء الجهاز التنفسي، حيث أنهم يعانون من آلام في الصدر وصعوبة في التنفس وضيق شديد في التنفس عند الإصابة بنوبة الهلع. وآخرون يذهبون إلى أطباء الجهاز العصبي، كون بعضهم يشعر بتنمل في الأطراف، أو بالصداع النصفي، أو بمرض الكلى وبعض أعراض اضطرابات الأعصاب الأخرى.

ومرضى الهلع عموماً يعانون من الكثير من المشاكل النفسية والعضوية وهذا ما يجعلهم يلجأون كثيراً للأطباء الخطأ.

## أهمية الطب النفسي

مرضى اضطراب الهلع، يصلون أخيراً إلى الطبيب النفسي وهم غير مقتنعين بأنهم يعانون من اضطراب نفسي، ويأتون انطلاقاً من مقولة أن لا ضرر من المرور على الطبيب النفسي، وإن كان بعضهم يرفض الذهاب إلى الطبيب النفسي خوفاً من وصمة بأنه مريض نفسي، أو يتردد على عيادة نفسية.

وعندما يأتي المريض إلى العيادة النفسية، يحضر معه عادة أدوية كثيرة من مختلف الأصناف. ويعرض على الطبيب المعالج التقارير الطبية من مستشفيات مختلفة وأطباء مشهورين في تخصصات مختلفة. وإذا كان المريض امرأة يزيد على ما ذكرنا تقارير وتحاليل وفحوصات من أطباء نساء وولادة..!

وفي حال سؤال المريض هل يعتقد بأنه يعاني من مرض عضوي، يجيب أكثرهم بأن الأعراض التي يعاني منها هي أعراض عضوية، وهو لا يعرف السبب في أن يحوله الأطباء لطبيب نفسي، رغم أنه لا يعاني من أي مرض نفسي. المشكلة

الاخرى، هي أن الوعي في مجال الأمراض النفسية تكاد تكون معدومة لدى عامة الناس، بل وفي كثير من الأحيان تكون صورة الطبيب النفسي، صورة مشوهة، كما تعرض في المسلسلات والأفلام العربية، حيث يلعب الإعلام دوراً رئيساً وبارزا في تشويه صورة المرض النفسي والطبيب النفسي، وجعله يظهر كمهرج وليس شخصاً محترماً كبقية الأطباء في التخصصات الاخرى، وبذلك لا يحظى الطبيب النفسي باحترام يستحقه مثل بقية الأطباء، وحتى أقسام ومستشفيات الطب النفسي دائماً تأتي في ذيل اهتمامات المسؤولين عن القطاع الصحي.

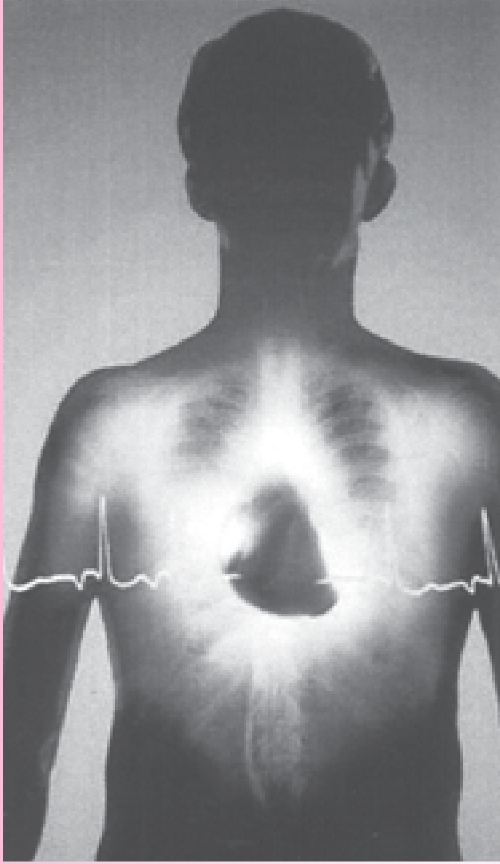
وعندما يبدأ الطبيب بشرح الحالة التي يعاني منها المريض الذي أمامه، ويحاول شرح ماذا يعني اضطراب الهلع، يبدو المريض متشككاً وينظر إليه بريبة. وهذا يتطلب من الطبيب النفسي الصبر والتروي، لكي يفهم المريض الذي أمامه ماذا يعني بكلمة اضطراب الهلع. وعندما يسمع أعراض نوبة الهلع وكيفية حدوثها، عندئذ يشعر المريض بالارتياح إلى حد ما، ويفيده بأن ما ذكره هو الذي يعاني منه بالضبط، وليس مرضاً جسدياً بقدر ما هو اضطراب نفسي من الاضطرابات النفسية المعروفة تحت قائمة اضطرابات القلق.

وعندما يتم التشخيص كما يجب، يسأل الطبيب عن علاج ناجع لهذا الاضطراب الذي كدر عليه حياته، وهنا يجب أن تكون الإجابة دبلوماسية، فاضطراب الهلع ليس من الاضطرابات التي يمكن علاجها بسهولة، خصوصاً أن نوبات الهلع تأتي في أوقات غير محددة، ولا تتوفر لها بوادر تشير إلى أن الشخص الذي يعاني من اضطراب الهلع، سوف تفاجئه نوبة ما وهو في عمله، أو في اجتماع عمل، أو وهو يقود سيارته، أو وهو مسافر في الطائرة أو القطار، أو أي مكان قد لا يخطر على البال.

## علاج نوبات الهلع

علاج اضطراب الهلع، ليس بالأمر السهل، ولن يستطيع أحد الجزم بأن هذا الاضطراب سوف يختفي إلى الأبد، لكن هناك طرقاً علمية يتم اتباعها، حسب ما هو معمول به في اللجان العلمية المحترمة، التي تتبع طرقا علمية لعلاج مثل هذه الاضطرابات.

وهنا ربما يكون العلاج الدوائي مفيدا في علاج اضطراب الهلع، وهناك أدوية تساعد كثيراً في علاج هذا المرض، وتخفف من تكرارها بشكل كبير، ولكن ليس هناك ضمان لأن تنتهي نوبات الهلع أو يشفى الشخص منها شفاء تاماً، وهناك أدوية



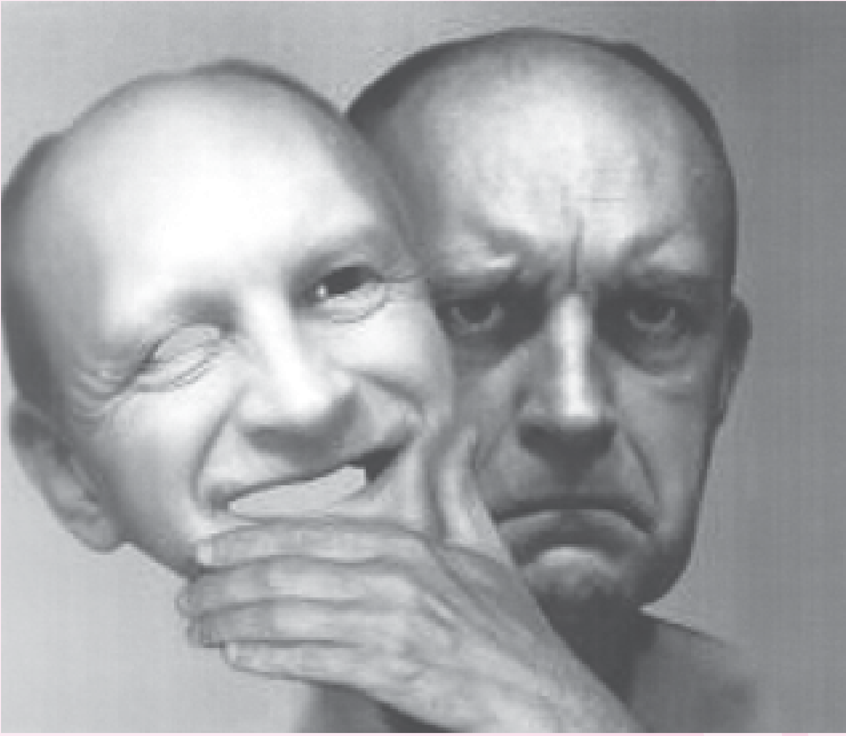
تأثيرات الهلع على القلب قد تكون قاتلة

يجب استخدامها بصفة مستمرة، وأخرى يتناولها المريض عندما يشعر بأن نوبة الهلع بدأت، وبذلك قد يستطيع إجهاضها، بحيث لا تكمل دورتها المزعجة والمؤلمة والمؤثرة سلبياً في حياة الشخص المريض.

والادوية التي يستخدمها المريض بصفة مستمرة يومياً هي غالباً ما تكون من الأدوية المضادة للاكتئاب. وهناك أدوية مجازة من هيئة الدواء والغذاء الأمريكية كعلاج لاضطراب الهلع. وهذه الأدوية تستخدم يومياً لفترة قد تمتد إلى أشهر أو أكثر حسب الاستجابة لهذا العلاج. ومن الأدوية الاخرى التي تستخدم في علاج اضطراب الهلع دواء مهدئ يستخدم عندما يشعر الشخص ببدء أعراض النوبة، وبالتالي ربما يجهض النوبة وتخف حدتها ويخفف منها بشكل كبير.

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن دراسة أعدها الدكتور ابراهيم الخضير، الاختصاصي بالطب النفسي، ونشرت على حلقتين في المجلة الطبية "الحياة لك".



# بين ازدواجية الشخصية وتعدد الشخصيات

طريف سردست

**أول من شخّص "تعدد الشخصية المرضي"، الذي يسمى اليوم DID ويترجم الى ازدواجية الشخصية، كانت الامريكية ماري راينولد Mary Reynolds (١٧٩٣ الى ١٨٥٤). ففي احد الأيام من عام ١٨١٠ عُثر عليها فاقدة الوعي، وعندما استعادت وعيها لم تتمكن من التعرف على افراد عائلتها.**

وكانت ماري فقدت القدرة على الكلام والقراءة والكتابة، وحتى على القيام بالأعمال المنزلية. ولكن بسرعة تمكنت من تذكر معارفها السابقة، مع انها بقيت فاقدة لمشاعرها تجاه العائلة. وبعد أربعة أسابيع فقدت وعيها من جديد، وعند استعادته تذكرت كل شيء عن حياتها القديمة، ولكنها لم تتذكر شيئاً عن شخصيتها الأخيرة. وعلى مدى ١٦ سنة كانت تتنقل بين شخصيتها الجديدة والقديمة. في إحداها تكون مثقفة ومتعلمة وخجولة، وفي الثانية جاهلة وعدوانية

وتتصرف بدون اهتمام او خوف. في ذلك الوقت لم يكن احد يعلم شيئاً عن هذه الظاهرة، وحاول الاطباء معالجتها بإستخدام الخل والمراهم على الأقدام. ومعروف أن عائلتها كانت قد هربت من ملاحقة المتطرفين الدينيين في انكلترا، وانها تعرضت في طفولتها لصدمة عصبية ناتجة عن ظاهرة التشدد والديماغوجية الدينية.

وتشير الإحصاءات الى أن واحداً من عشرة من مراجعي العيادات النفسية في الولايات المتحدة الامريكية يصيبه هذا المرض، الذي يختلف عن مرض انفصام الشخصية الشهير. وينشأ الإزدواج في الشخصية على الأغلب كرد فعل على صدمة. غير ان بعض الباحثين يشيرون الى انه أصبح الآن مألوفاً أن نرى حتى الاصحاء يعانون من شخصيات مختلفة. ومن المثير ان إمكانية امتلاك شخصيات مختلفة هو امر ايجابي للتمكن من التعامل مع ظروف بيئتنا المدنية المعقدة.

ومنذ نشأة علم النفس، كان الباحثون مهتمين بظاهرة قدرة البعض على الظهور عبر شخصيات متعددة. وأحد الأمثلة المعروفة على هذه الظاهرة جرى الانتباه اليها في ثمانينات القرن السابع عشر، عندما جرى استشارة الطبيب النمساوي Franz Anton Mesmer، من قبل الشابة الموسيقية العمياء Marie Theresa. وبمساعدة طريقته في العلاج المغناطيسي تمكن من إعادة البصر اليها. غير أنه، فجأة ساءت قدرتها على عزف البيانو. ولكون العائلة تعتمد في دخلها على قدراتها الموسيقية، قرر الوالدان التوقف عن معالجتها.

وDID، وهو الاسم العلمي لازدواجية الشخصية، حالة ذات جذور نفسية، من سماتها ان المصاب يتجسد من خلال العديد من الشخصيات المختلفة، ولكل منها سماتها المستقلة. والشخص نفسه لايتذكر جميع هذه الشخصيات في وقت واحد، وبالتالي يمكن القول إن هناك عدة اشخاص في جسد واحد، ولذلك يطلق على كل شخصية منها اليوم تعبير "الشخصية المتجسدة".

والطبيب الفرنسي Pierre Janet هو الذي وضع الوصف العلمي الاول لهذه الظاهرة منذ عام ١٨٨٩، وربطها بالصدمة النفسية في مرحلة الطفولة. بعد ذلك تنوعت النقاشات حول كيفية تفسير اسباب وجود ازدواجية الشخصيات عند بعض الناس.

وأشارت بعض الابحاث الى أن نحو ١٠٪ من المرضى النفسيين في الولايات المتحدة، مصابون بأعراض DID. في المقابل تشير ابحاث اخرى الى ان النسبة لاتتجاوز ٠،٤٪ لدى الفئة نفسها من الصينيين. ومن الصعب تحديد عدد المصابين بدقة، لكون اعراض هذا المرض يمكن ان يجري الالتباس بها وخلطها مع اعراض الشيزوفرينيا (انفصام الشخصية) و manodepressiv ويسمى ايضا Bipolar disorder. والفروقات الكبيرة الظاهرة بين الابحاث في البلدان يمكن ان يكون سببها اختلاف البعد الثقافي لتناول الموضوع، او اختلاف الاهتمام بإزدواج الشخصية.

## أسباب المرض

وبالرغم من اعتراف العديد من الباحثين بصحة ربط الطبيب جانيت لظهور ازدواج الشخصية بالتعرض لصدمة في الطفولة، غالبا على شكل استغلال جنسي او تهميش تام، فإن هناك اختلافات كبيرة بين الباحثين. غير ان الامل كبير اليوم في ان يتمكن التكنيك الحديث من توضيح طريقة تمكن الدماغ من السماح بظهور عدة شخصيات في دماغ واحد لشخص واحد.

وأحد الأسباب لوجود مرض "إزدواج الشخصية" بين المواضيع الاكثر عرضة للنقاش في مجال تحديد عوارض الامراض النفسية، هو أن هذا المرض، ومنذ لحظة التمكن من وصفه، جرى ربطه بالجريمة. والعديد من المجرمين ادّعوا انهم مصابون بإنفصال في الشخصية، وبالتالي ليسوا مسؤولين عن جرائمهم. والمصابون فقط بالإزدواج البسيط يطلق عليهم Pseudogenes DID. وهناك حالات يكون فيها المرء فعلا مصاباً بـ DID، ولكن العوارض اصبحت تأخذ شكل عوارض الإزدواج فقط بعد جلسات المعالجة النفسية. وهذا الشكل من المرض يسمى iatrogen، ويعني ان المعالج والمريض كليهما، بطريقة واعية او غير واعية، قاما بإستفزاز عوامل ظهور إزدواج الشخصية. في حين يبني التحفيز قوته على عامل وجود صدمة مؤلمة جرى تناسيها، تسمى dissociation، وتحدث كردة فعل على تأثير صدمة ما تعود الى ايام الطفولة الغابرة.

وأغلب المختصين يواجهون ويعالجون الأنواع الثلاثة من

إزدواج الشخصية، غير ان بعض الباحثين يرفضون التسليم بوجود إزدواج شخصية حقيقي. والمقصود إزدواج حدث بدون تظاهر او نشأ بدون وعي. إلا أن العالمة Simone Reinders تؤكد ان الانواع الثلاثة موجودة. ولهذا السبب من الضروري للمعالج وللمنظومة الحقوقية ان تتمكن من رؤية الفروقات بين الانواع والتفريق بينها.

وقالت العالمة سيمون رايندرس، في مقال جرى نشره في مجلة Neurolmage عام ٢٠٠٣: "يوجد بعض المتشككين في مجال علم النفس وعلم الحقوق النفسية، يدعون ان المرض غير موجود". غير ان الابحاث التي اجرتها بمساعدة التصوير لنشاط الدماغ، تثبت ان المصابين بإزدواجية الشخصية يقوم دماغهم بمعالجة آثار الصدمة بطرق مختلفة، إنطلاقاً من الشخصية المتجسدة في تلك اللحظة. وبمعنى آخر فلكل شخصية طريقتها الخاصة في التعاطي مع المشكلة، وهو الأمر الذي يكشفه التصوير بوضوح.

واشترك في التجربة التي اجرتها الباحثة رايندرس ١١ امرأة، تتراوح أعمارهن بين ٢٧ و ٤٨ سنة. وجميع المشاركات، وبمساعدة جلسات العلاج النفسي، تمكن من الوصول الى القدرة على التنقل بين شخصياتهن: الشخصية الاولى كانت تعي الصدمة التي حصلت لها، في حين ان الشخصية الثانية لا تعي ذلك. وفي الاختبار اطلق اسم "الشخصية الحيادية والشخصية المصابة" على الشخصيات المتجسدة المعنية. وكل واحدة من المشاركات كان برفقتها معالجها النفسي، الذي يقوم بقراءة نصين مختلفين عليها أثناء تعرض دماغها للتصوير الاشعاعي. وهذا التصوير قادر على قياس الدورة الدموية في الدماغ، وبالتالي يكشف المناطق النشطة في لحظة محددة. وفي الوقت الذي كان النص الأول فيه يتضمن محتوى حيادياً في العلاقة مع اصابة المشاركة، فإن النص الثاني كان ذا طبيعة تمس الصدمة المعنية مباشرة.

وتكمن اهمية التجربة في كونها تقوم بتوثيق ردة فعل الدماغ مباشرة، ومنها التعرف على طريقة تعامل الدماغ في وضعية "الشخصيتين المتجسدتين"، بما يحفظ استقلال كل شخصية منهما. وعندما كان المصاب في وضعية الشخصية الحيادية، كانت ردة فعل الدماغ واحدة تجاه كلا الشخصيتين وكأن كلا الشخصيتين ليس فيهما ما يمس المصاب. وعندما كان المرء في صورة الشخصية المصدومة كانت ردة فعل الدماغ عنيفة في الشخصية التي تتعرض للصدمة. وكان تزايد النشاط الهائل ملاحظ بطريقة لاتقبل الشك في منطقة parietala operculum وهي منطقة تعالج مشاعر الغضب. وقد وصلت شدة النشاط الى درجة أثرت في المنطقة المجاورة (gyri insulae) وهي منطقة مسؤولة عن التحكم بوضع الجسم في مستوى النشاطات العالية، بما فيها التحكم بالألم. وعلى العكس نجد لدى المصاب عندما يكون في حالة "الشخصية الحيادية" ان مناطق parietala، occipitala cortex قد ازداد توريد الدم اليها. وهذا يؤدي الى تغاضي كل طرف عن الطرف الآخر.

تشير هذه الدراسة الى ان mediala prefrontala cortex، posteriora associationscortex هما اللذان يملكان اعلى الاحتمالات في مسؤوليتهما عن تحديد اي شخصية ستتجسد. المنطقة الاولى مسؤولة عن الوظائف الخاصة التي تساعدنا على التقييم والاختيار، عند وقوفنا امام حالات محددة، وهي مرتبطة بقوة بشخصيتنا. والمنطقة الثانية تعالج المستقبلات التحفيزية على مستوى متقدم، حيث يجري الحسم فيما إذا كان سيجري ضمها الى مقومات الشخصية ام طرحها خارجا. وتزداد الدورة الدموية في هذه المناطق عندما يكون المصاب في حالة الشخصية الحيادية ما أدى الى تقليص القدرة على الوصول الى مناطق مختلف انواع الذكريات. غير انه لا زال الطريق طويلا للتمكن من تحديد نوع إزدواج الشخصية (من الانواع الثلاثة)، وبالتالي للتحقق من ان الحالة هي إزدواج حقيقي.

## الفهم النظري لازدواج الشخصيات

عالم الاعصاب الامريكي البرتغالي أنطونيو داماسيو Antonio Damasio وهو احد كبار العلماء في مجال ابحاث الشخصية، يقدم في نظريته اقتراحا عن كيفية الفهم النظري لظاهرة إزدواج الشخصيات. وتستخدم Simone Reinders نظريته من اجل التعاطي مع النتائج التي قدمتها ابحاثها.

داماسيو يشير الى اننا، ومن الناحية العصبية، نملك مستويين اثنين للوعي بالذات، الاول يطلق عليه "نواة الذات"

والثاني "التصور الذاتي للذات" . "نواة الذات" مرتبطة بالمعايشات الجسدية، في حين ان الثاني ناتج عن معطيات التصورات، ويتأثر اكثر بالعوامل الخارجية مقارنة مع "نواة الذات". ولهذا السبب فإن المصابين بإزدواج الشخصية قادرين على أن يملكوا ويملكون عدة "تصور ذاتي للذات"، وأن هذا المستوى يمكن تحفيزه بعوامل خارجية تماما، كما حدث في تجربة العالمة رايندرس .

وحسب نظرية داماسيو، فإن " التصور الذاتي للذات" مرتبط بالذاكرة، ومن هناك يقوم بإعادة بناء روابط الاحداث. وهذه الاحداث يمكن ان تكون لها علاقة بالعائلة، او الدراسة في المدرسة او العلاقات الاجتماعية. وترتبط هذه الذكريات لتخلق الشخصية الثانية المطلوب تفصيلها، بعد التغاضي عن ما هو مرفوض من الذكريات وعزله، فيكون تاريخ ذكرياتنا هو شخصيتنا .

ومن حيث اننا نملك كماً هائلاً من الذكريات، ومن حيث ان هذه الذكريات يمكن ربطها بطرق عديدة، فإن الإمكانية تتوفر لخلق العديد من شخصيات التصور الذاتي للذات. ولهذا السبب يمكن ايضا ان يحدث ان ذكريات ناشئة عن معايشة حوادث مع العائلة (مثلا) لا تتناسب على الاطلاق مع حوادث جرت في نطاق حلقة الاصدقاء (مثلا). وكلا المصدرين يمثلان مساحتين مختلفتين من تاريخ المرء، ومن الممكن ان لا يتوافقان لخلق شخصية متوازنة.

من هنا يمكن لنا ان نتصور شخصاً ممتلئاً بالعواطف والحب والرعاية من قبل عائلته، ولكنه عبثي ومجازف وغير مبال تجاه أصدقائه. وهاتان الشخصيتان المتناقضتان للذات ناشئتان في الأساس، حسب نظرية داماسيو، عن معطيات مختلفة للتصور الذاتي الاوتوماتيكي. وتكمن مشكلة الشخص المصاب بإزدواجية الشخصية DID في انه لا يستطيع تذكر الحوادث التي تجري لشخصية من شخصياته، عندما يكون في شخصية متجسدة اخرى، وبالتالي يفقد جميع مصادر "تصور الذات الاوتوماتيكي". وبالنسبة لنا، فإن قدرتنا على الوصول الى هذه المصادر يسمح لنا بتحقيق تعدد شخصيات غير مرضي، وهو امر يقدم افضليات واسعة.

الكاتبة الانكليزية ريتا كارتر Rita Carter قامت في كتابها "Multiplicity" الذي صدر عام ٢٠٠٨، بجمع



الأدلة على اننا جميعا نملك شخصيات متعددة لمختلف الظروف، وان هذا التعدد في الشخصيات له استخدامات مهمة في الحياة العصرية. وتشير الى انه سيكون من المضحك ان لا نتمكن من ترك دور الاب عندما نكون بين الاصدقاء، او ترك دور البروفيسور عندما نلعب مع اطفالنا.

ترى كارتر "تصور الذات الذاتي" على انها مستودع للموارد، علينا استخدامه بكل طاقتها. وعوضا عن محاولة تقليص التعدد في شخصيتنا، من اجل الوصول الى ما يعتقد البعض "الشخصية الحقيقية" علينا ان نكون سعداء بقدرتنا على تقمص شخصية مناسبة لكل ظرف، من اجل استخلاص افضل النتائج من كل حالة نجد انفسنا امامها على حدا.

وفي كل الاحوال، فإزدواجية الشخصية ظاهرة يختلف الباحثون بشأنها، والتصوير يشير الى انها حالة فيزيولوجية يمكن قياسها في دماغ بعض المصابين. وعند الاغلبية منا، فإن إعادة بناء مكونات الشخصية لتصميم شخصية مناسبة لظروف معينة، هو نوع من الاستراتيجية للتعامل مع مجتمع يفرض متطلبات متحركة على أبنائه. ◆◆



### طابعه إنساني ولكنه عبء اقتصادي على الأهل

# التعليم المنزلي لذوي الاحتياجات الخاصة في فلسطين

تبنت وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية برنامج تعليم الجرحى، استجابة لحاجات المجتمع الفلسطيني، وتداعيات انتفاضة الأقصى، وما نتج عنها من إصابات في صفوف الطلبة، وكان مدفوع الأجر للمعلم على نظام الحصة الإضافية، ويدعمه برنامج الدعم النفسي والاجتماعي الذي يشرف عليه مرشد تربوي. وعليه يذهب المعلم لإعطاء الحصة للطالب في المستشفى، أو مركز التأهيل أو في البيت لحين التماثل للشفاء والعودة إلى مقاعد الدراسة.

وقد واجهت مرشد التعليم الجامع في الوزارة حالة الطالب "ي.ع" وهو أحد طلاب الصف الرابع في المدرسة الأساسية، الذي أصيب بمرض فيروسي أقعده ونتج عنه مرض عصبي وشلل رباعي.

زار ولي أمر الطالب المدرسة للتباحث مع مرشد التعليم الجامع والتربية الخاصة، في آلية تعليم الطالب في البيت وأبدى استعداده لإحضار معلمة لتدريسه على حسابه الخاص.

تم فتح ملف للطالب في المدرسة، وتزويده بالتقارير الطبية، ورفع كتاب إلى وزارة التربية والتعليم العالي وكان الرد بكتاب خطي تحت رقم و ت ع/٩/١٠/٧٢٤٥ بتاريخ ٢٦/١٢/٢٠٠٢م وفحواه: "لا مانع من تسجيل الطالب في الصف الرابع ضمن قوائم الطلبة في المدرسة على أن تتم معاملته كالطلبة الجرحى، من حيث الدوام ويكلف معلم الصف في المدرسة بتقييمه، بالتنسيق مع مشرف المرحلة الأساسية في المديرية وإجراء امتحانات له".

تولى مرشد التعليم الجامع مهمة متابعة الطالب وتكثيف الزيارات الميدانية للمدرسة حيث تم إتباع الإجراءات التالية:

- توقيع ولي أمر الطالب على تعهد بأن تتولى معلمة تدريسه في البيت على حسابه الخاص.
- متابعة المعلمة مع المدرسة من حيث أوراق العمل والامتحانات.
- ارتأت المدرسة عقد لقاءات تعليمية للطالب في البيت بالاتفاق مع الأهل من قبل معلمي الصف كمتطوعين، حيث استجاب الطالب للمعلمين أكثر من المعلمة التي تدرسه.
- تم تشكيل لجنة أصدقاء من الطلبة، كلجنة دعم ومساندة أكاديميا واجتماعيا، تحت إشراف المدير ومعلم الصف والمرشد التربوي في المدرسة.
- إجراء الامتحانات المدرسية داخل المدرسة.
- وضع برنامج زيارات للطالب مع أهله إلى المدرسة للتكيف مع الجو والبيئة المدرسية تتخلله نشاطات ترفيهية.
- التنسيق مع مشرفي المرحلة الأساسية (العلمي والأدبي) لتحديد مستواه الأكاديمي.



كما تم إتباع نفس الخطوات والإجراءات نفسها مع الطالب "ح.أ" المعاق حركيا، ويتنقل بواسطة كرسي متحرك ويسكن في منطقة تل الرميدة وهي منطقة عسكرية في الخليل، يسكنها مستوطنون، ومغلقة بسواتر ترابية وكتل إسمنتية يصعب الدخول والخروج منها بالكرسي المتحرك والوصول إلى المدرسة.

وفي مدرسة أساسية دنيا للبنات، تعاني الطالبة "س.ع.إ" من مرض نقص الجلايكوجين الوراثي (نقص السكر في الدم) وهو مرض معد، ويحتاج الى التغذية المستمرة وحقن رفع المناعة، قامت الأم بتدريسها في البيت بالاتفاق مع المدرسة، وتكون على اتصال وتواصل مع المدرسة على أن تقدم الامتحانات في المدرسة.

وتم إتباع الخطوات والإجراءات السالفة الذكر نفسها مع عدة طلبة مسجلين رسميا على الكادر المدرسي.

وبرنامج التعليم المنزلي لطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة برنامج طابعه إنساني، انطلاقا من مبدأ تكافؤ الفرص، وحق التعليم للجميع، بمن فيهم ذوي الاحتياجات الخاصة. والآمال معقودة على أن تخصص ميزانية من قبل وزارة التربية خاصة لتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة، أو تعيين معلمين ومعلمات لمتابعة تعليمهم في البيت على غرار برنامج تعليم الجرحى. ◆◆

**إعداد: د. ادريس جرادات**

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الحادية عشرة)

اعداد: فريد سالم



**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات.**

**هنا الحلقة الحادية عشرة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**قدس**: الطهر، البركة، الشريعة، الجنة.

**قطاف**: أول قطاف الفاكهة.

**قمرة**: ضوء القمر.

**كمْل**: المشي مع تقارب الخطى.

**كفاء**: المماثل والقادر على تعريف الأمور، المساوي.

**كلثوم**: الممتلىء ا لخدين والوجه.

**كحيلا**: نوع من النبات، يعرف أيضاً بلسان الثور.

**كردان**: طائر طويل المنقار، الطوق المذهب.

**كرزة**: شجر من الفصيلة الوردية.

**كروان**: طائر مغرد، وعن التركية: قافلة.

**كريمان**: تصغير كرمان: كثير الجود والسخاء.

**كميلة**: شديدة الكمال.

**كنار**: طائر حسن الصوت.

**كندا:** القطعة من الجبل.
**كناز:** الناقة الصلبة الجسم.
**كندارة:** سمكة لها سنام.
**كهران:** النهار المرتفع، الضحى.
**كوثر:** الشيء الكثير، نهر في الجنة، المرأة كثيرة العطاء.
**كُوزَين:** عن التركية: فترة الخريف واعتدالها.
**لونة:** كل شيء من النخيل ما عدا العجوة.
**لويزة:** اسم الدلع من لوزة.
**ليا:** شديدة الخصومة.
**ليّانة:** التي تيسر الأشياء وتسهل الأمور.
**ليساء:** حسنة الخلق.
**لابة:** الحرة، الأبية.
**ليلى:** النشوة، نشوة الخمر وبدء سكرها.
**ليم:** الصلح والوفاق، الشبيه في الشكل والخلق والطباع.
**لجينة:** الفضة.
**لطائف:** جمع لطيفة.
**لطفة:** الهدية.
**لطيفة:** الخفيفة، الظريفة، الرقيقة، الناعمة، الجيدة.
**لمى:** برودة الريق، سمرة الشفتين واللثة.
**لميا:** الباردة، الرقيقة.
**لمياء:** لطيفة قليلة اللحم والدم، السمراء.
**لميس:** المرأة لينة الملمس، الشمس.
**لميكة:** مؤنث لميك: المكحول العينين.
**لهنة:** ما نهديه للقادم من السفر وما يهديه المسافر.
**لواحظ:** الباصرة، العين، الملاحظة.
**لوزا:** نسبة الى الحبة الواحدة من الثمر (اللوز).
**لوسان:** من يذوق الشيء ولا يناله.

## أسماء الذكور

**قادر:** من أسماء الله الحسنى.
**قريع:** السيد، الرئيس، المغلوب، الغالب.
**قسام:** المقسم، حالف اليمين،الجمال، الحسن.
**قطام:** الصقر الذي يشتهي اللحم.
**قيس:** التبختر، الشدة، التقدير، السباق.
**قارون:** كثير المال (ورد اسمه في القرآن ا لكريم).
**قاسط:** عادل.
**قابس:** الذي يستفيد علماً أو نوراً يهتدى به، المتعلم.
**كميل:** شديد الكمال.
**كارم:** الكريم الذي لا ينفذ عطاؤه.
**كيان:** الغطاء، وقاء كل شيء وستره.
**كنعان:** اسم شعب فلسطين القديم، الكريم، من يطمع الناس في كرمه وجوده.
**كاظم:** مجرى الماء، الساكت، حابس غيظه، الصبور، المتأني، العاقل.
**كامن:** كاتم الأسرار، الساتر نفسه بالدروع.
**كانن:** العالم بالشيء، الظل، صاحب المعرفة.
**كايد:** الخادع، الماكر.
**كحيل:** الذي في عينه كحل.
**كساب:** كثير السعي وطلب الرزق، صاحب الدخل الكثير.
**كِفاء:** المماثل والقادر على تصريف الأمور، المساوي.
**لافي:** مقشر اللحم عن العظم.
**لامح:** المعجب بنفسه، الناظر.
**لؤي:** أصلها لأي: القوي، المتين، كثير الشدة.
**لامي:** اصلها لامىء: آخذ الشيء وجامعه.
**لايق:** المتسم بالأدب، حسن المعاشرة، جميل المنظر.
**لبيب:** العاقل، الفطن، النبيه، الذكي، الأنيق.
**لبيد:** الزعيم الذي حوله الناس، من لا يسافر ولا يبرح مكانه.
**ماجد:** من كان نبيلاً شريفاً، حسن الخلق، صاحب المجد.
**مؤيد:** المنصور، الذي يؤيده الناس.
**محرز:** مالك الشيء، الغالي، النفيس، المصون، النادر.
**محرّم:** ذو الحرمة، أول شهور السنة الهجرية، المهاب.
**محمد:** المثنى عليه مرة بعد مرة، ومن كثرت خصاله المحمودة، اسم النبي محمد ﷺ.
**محمود:** الذي أثنيت عليه وشكرته.
**محيا:** المدعو له بالحياة.
**ماثد:** المستتر والمختبىء خلف الحجارة يراقب العدو.
**مخزوم:** المتعارض.
**مخلوف:** الذي يحل محل شخص، أو يحل محله شخص آخر.

### كرر دعم بلاده للشعب الفلسطيني

## السفير الإماراتي غير المقيم لدى السلطة الفلسطينية يزور المقر العام للجمعية في البيرة

زار السفير غير المقيم لدولة الإمارات العربية المتحدة لدى السلطة الفلسطينية، سفير الإمارات في الأردن، د.عبد الله ناصر سلطان العامري بتاريخ ٣/١١/٢٠١٠، المقر العام للجمعية في مدينة البيرة في الضفة الغربية، لبحث سبل تعزيز التعاون بين الإمارات والهلال الأحمر الإماراتي، من جهة، وبين الهلال الأحمر الفلسطيني، من جهة أخرى.

والتقى السفير والوفد المرافق له، عددا من مسؤولي الجمعية، وأطلعوه على الخدمات الإنسانية التي تقدمها الجمعية للمواطنين الفلسطينيين في الوطن والشتات، وأبرز التحديات التي تواجه عملها، وعلى رأسها ممارسات الاحتلال الإسرائيلي في الضفة الغربية وقطاع غزة.

ووضع المسؤولون في الجمعية السفير الزائر والوفد المرافق له، في صورة المشاريع المشتركة التي يعتزم الهلالان: الفلسطيني والإماراتي تنفيذها في المستقبل، والتعاون المستمر والمثمر بين الهلالين لخدمة الشعب الفلسطيني.

وفي كلمته الترحيبية، أشاد د. عبد الله صبري، نائب رئيس الجمعية، ورئيس فرعها في القدس، بالعلاقات التاريخية بين الشعبين الفلسطيني والإماراتي، والدعم المستمر والمتواصل الذي تقدمه الإمارات حكومة وشعبا وهلالا أحمر، للشعب الفلسطيني.

من ناحيته أشار أمين سر الجمعية، ورئيس فرعها في الخليل، سميح أبو عيشة، إلى أن مذكرة التفاهم التي وقعت بين الهلالين الفلسطيني والإماراتي في الخامس عشر من شهر نيسان الماضي، هي أبرز الدلالات على عمق العلاقات والتعاون بينهما.

بدوره أعرب السفير الضيف عن سعادته الكبيرة لزيارته فلسطين، عموما، والهلال الأحمر الفلسطيني، خصوصا، مثمنا الجهود الكبيرة التي تبذلها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، عبر خدماتها وبرامجها المتعددة من اجل التخفيف من معاناة الشعب الفلسطيني وبلسمة جراحه في الوطن والشتات.

وقال العامري: "إن الإمارات، وبتوجيهات من رئيس الدولة، والمستويات السياسية فيها، تعمل على دعم القضية الفلسطينية، وبخاصة في كل ما يتعلق بالعمل الإنساني والإغاثي".

وأضاف: "إن توجهاتنا وعملنا تنصبان باتجاه فلسطين، وجزء كبير من الدعم الذي يقدمه الهلال الأحمر الإماراتي يذهب باتجاه دعم مشاريع وبرامج تنفذ داخل الأرض الفلسطينية"، وتابع: "هذا أقل واجب نقدمه لفلسطين".

وأشار العامري إلى ان الهلال الأحمر الإماراتي بصدد تطوير وتعزيز نشاطه في فلسطين، بالتعاون مع الهلال الأحمر الفلسطيني، وهو ما تهدف إليه هذه الزيارة.

من جانبه لفت مدير العمليات والبرامج في الجمعية، رباح جبر، إلى أن مذكرة التفاهم التي وقعت مؤخرا بين الهلالين الفلسطيني والإماراتي، تنصب في إطار تنظيم عمل الهلال الأحمر الإماراتي في فلسطين لما فيه مصلحة الشعب الفلسطيني.

واستعرض دور الهلال الأحمر الفلسطيني في لبنان وسورية، مشيرا إلى انه يقوم مقام وزارة صحة في لبنان، وأبرز خدمات وبرامج الجمعية في الوطن، حيث تدير ست مستشفيات في الضفة، بما فيها القدس وقطاع غزة، وعشر مستشفيات في خارج فلسطين، إلى جانب سبع وعشرين مركزا ووحدة تأهيل معاقين، وأربعين عيادة صحية أولية، إلى جانب ستة وثلاثين مركز إسعاف وطوارئ.

وفي ختام الزيارة وعد السفير العامري بدراسة كل المشاريع والخطط والبرامج الكفيلة بتنمية وتطوير عمل الهلال الأحمر الإماراتي في فلسطين، بما فيها فتح مكتبي تمثيل في الضفة الغربية وقطاع غزة، وتعزيز العمل مع نظيره الفلسطيني.

### بمشاركة ٢٤ مؤسسة دولية

## الجمعية تعقد اجتماع الشراكة السنوي السادس لاستعراض إنجازاتها وخططها

عقدت الجمعية، بتاريخ ١٥/١٠/٢٠١٠ اجتماع الشراكة السنوي السادس، في مقرها العام بمدينة البيرة،

شارك فيه ممثلون عن ٢٤ مؤسسة دولية، ومندوبون عن الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومؤسسات محلية ودولية.

ووضع د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، الحضور في صورة الأوضاع الإنسانية في الضفة الغربية وقطاع غزة، الناجمة عن ممارسات الإحتلال وإقامة جدار الفصل وتداعياته على المواطنين الفلسطينيين، ومصادرة المزيد من الأراضي وإقامة المستوطنات عليها.

وقال: "إن هذه الممارسات زادت في ظل الحديث عن السلام، وضغوط المجتمع الدولي على أطراف الصراع كافة للتفاوض، وكيف أن إسرائيل ضربت عرض الحائط المناشدات الدولية التي حثتها على وقف الاستيطان والمسارعة إلى المفاوضات للوصول إلى السلام المنشود الذي يؤدي إلى قيام دولة فلسطينية ذات سيادة على الأرض الفلسطينية وعاصمتها القدس الشرقية".

وأشار الخطيب إلى الأوضاع المعيشية المأساوية للمواطنين في قطاع غزة، الناجمة عن الحصار المفروض عليهم، حاثا المجتمع الدولي على التدخل لرفع هذا الحصار الظالم.

وبيّن حجم الأعباء التي وقعت على الجمعية لمواجهة التداعيات الصحية الناجمة عن ممارسات الاحتلال، سواء في قطاع غزة، أو الضفة الغربية، والتضحيات التي قدمتها كوادرها، لبلسمة جراح الشعب الفلسطيني.

وأشار إلى أن الجمعية، رغم الصعوبات الكبيرة التي واجهتها، إلا أنها بذلت كافة جهودها، وعبأت أفراد المجتمع، للتعامل مع الأعباء الإنسانية لممارسات الإحتلال، متناولا الخدمات الإنسانية التي تقدمها الجمعية للاجئين الفلسطينيين في الشتات وخصوصا في لبنان، الذي سخرت له الجمعية العديد من المشاريع الصحية والاجتماعية.

ولفت إلى أهمية هذا الاجتماع، داعيا الحضور إلى دعم مشاريع الجمعية المندرجة ضمن خططها لتعزيز خدماتها في الضفة الغربية وقطاع غزة والشتات.

وعقب الكلمة، قدم د. الخطيب هدية رمزية، عبارة عن مجسم للمسجد الأقصى المبارك، لرئيس جمعية الصليب الأحمر الأندونيسي، ونائب رئيس جمهورية أندونيسيا السابق محمد كالا، تقديرا لدعم اندونيسيا حكومة وشعبا للشعب الفلسطيني.

من ناحيته عبر كالا عن سعادته الكبيرة لمشاركته الجمعية في هذا الاجتماع، مشيرا إلى أن التعاون والتواصل مع الهلال الأحمر الفلسطيني مدعاة فخر في بلاده.

وأشاد بالجهود الكبيرة التي تبذلها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بالرغم الصعوبات الكبيرة التي تعترض طريقها، ودورها الكبير في المساهمة بتخفيف معاناة المواطنين الفلسطينيين في الوطن والشتات.

وهو ما أشار إليه رئيس بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر في الأرض الفلسطينية المحتلة، بيير أوتا، الذي عبر عن سعادته الكبيرة لمشاركته في الاجتماع، مشيرا إلى أن التعاون بين اللجنة الدولية للصليب الأحمر وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني مميز وفعال.

من جانبه أشار جورجيو فيريرو، رئيس بعثة الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في فلسطين، إلى أن ٤٣ عاما من الاحتلال العسكري للأراضي الفلسطينية، يعني أن الغالبية العظمى من الفلسطينيين لم يعيشوا إلا تحت الاحتلال، لافتا إلى أن التوسع المستمر والمتواصل للمستوطنات في الضفة الغربية، والجدار العازل والممارسات التي تحد من الحركة ووجود الحواجز والتصاريح، شكلت جميعها وضعا معقدا للسكان في المدن والقرى المفصولة عن بعضها البعض.

وعن معاناة المواطنين في قطاع غزة، قال فيريرو: "قطاع غزة يعيش تحت حصار مشدد، حيث يمنع مرور البضائع للمستهلكين، ومواد البناء"، مشيراً إلى أن الفلسطينيين في القدس الشرقية يواجهون خطر النفي والتهجير المستمر، وهدم المنازل في تصاعد مستمر.

وتطرق فيريرو لوضع اللاجئين الفلسطينيين في سورية ولبنان، الذين لم يعرفوا وطنهم قط، لافتاً إلى أن كل هذه الحقائق تبدو ساطعة أمام مرأى العالم، وفي بعض الأحيان يتم التغاضي عنها ونسيانها بسهولة.

وأضاف: "بالرغم من كل هذه التحديات، فإن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تعمل دائما على تقديم الخدمات بنوعية عالية للمواطنين الفلسطينيين في الداخل والشتات، وفي ظروف صعبة جداً في أغلب الأحيان".

وثمن فيريرو المكانة العالية التي وصل إليها مستوى

التعاون بين الهلال الأحمر الفلسطيني وشركائها، مستعرضا التعاون مع الهلالين الإماراتي والقطري، ومذكرا بالتعاون مع الصليبين البريطاني والأسترالي، اللذين استجابا لنداء الهلال الأحمر الفلسطيني.

وعقب الكلمات، عقدت جلسة نقاش حول تدخلات الجمعية خلال الحرب الأخيرة التي شنت على قطاع غزة، ترأسها ماجد عبد الفتاح، مستشار الجمعية، وتقييم استجابة الهلال الأحمر الفلسطيني لمعالجة آثار العدوان صحيا واجتماعيا وفق توصيات اللجنة المختصة.

وتحدث فيها كل من د. أنور دويكات مدير دائرة الرعاية الصحية في الجمعية، عن الصحة العامة في حالات الطوارئ، والأمراض غير المعدية والصحة الإنجابية والصحة النفسية.

وتحدث بشير أحمد مدير وحدة مواجهة الكوارث، عن الاستجابة للطوارئ في ضوء التقييم الذي تقوم به الجمعية، وما حدث خلال العدوان الأخير على قطاع غزة، ومدى استجابة واستيعاب الجمعيات والمؤسسات الإنسانية لنداءات الإغاثة.

وفي جلسة النقاش الثانية التي ترأستها، خالدة السيفي، مسؤولة التطوير التنظيمي في الجمعية، ناقش المجتمعون تقييم التطوير التنظيمي في الجمعية، وتحدث فيها خبير التطوير التنظيمي، وائل نمور، عن خبرته الشخصية مع المؤسسات المحلية في التطوير التنظيمي من ناحية نظرية وعملية.

وقدمت شركة "ارنسيت و يونج"، ما آلت إليه دراستها عن واقع عمل جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وما استنتجته من نتائج وتقييمات.

وناقشت الجلسة الثالثة أوضاع اللاجئين الفلسطينيين في لبنان، وتدخلات الجمعية هناك، حيث تحدث د. صلاح الأحمد، مسؤول الخدمات الصحية في فرع الجمعية في لبنان، عن توجهات الجمعية وأولويات عملها في لبنان، عبر نظام "سكايبي".

وتحدث د. خالد جودة، مدير عام الجمعية في قطاع غزة، عن الأوضاع الإنسانية والاجتماعية في القطاع في أعقاب العدوان الإسرائيلي الأخير، وآخر التطورات والتقييمات المتعلقة بالوضع الإنساني والإغاثي في القطاع.

من ناحيته تناول رباح جبر، مدير العمليات والبرامج في الجمعية، أبرز خطط وبرامج الجمعية، للعامين القادمين، وأولويات الجمعية وخطتها الاستراتيجية، وأبرز البرامج التي تعكف الجمعية على تنفيذها خلال هذه الفترة.

### لتعزيز العلاقات بين الجمعيتين

## رئيس الصليب الأحمر الأندونيسي يزور الجمعية ويطلع على خدماتها الإنسانية

زار وفد من جمعية الصليب الأحمر الأندونيسي برئاسة يوسف كالا رئيس الجمعية ونائب رئيس جمهورية ماليزيا السابق، بتاريخ ١٤/ ١٠/ ٢٠١٠ الإدارة العامة للجمعية في البيرة، للمشاركة في اجتماع الشراكة السادس الذي انعقد في مقر الجمعية بتاريخ ١٥/ ١٠/ ٢٠١٠.

وكان في استقبال الوفد الضيف، د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، وحشد من موظفي الجمعية ومتطوعيها، حيث تجول الوفد الضيف في مرافق الجمعية ومراكزها، وأطلع على سير العمل في مختلف الدوائر.

وأطلع د. الخطيب الوفد الضيف على نشأة وتطور جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وعلى الخدمات التي تقدمها للشعب الفلسطيني في الداخل والخارج، والبرامج التي تنفذها، ومفاصل الخطط المستقبلية التي تنوي الجمعية تنفيذها.

وأشاد د. الخطيب بالعلاقات الفلسطينية الأندونيسية بشكل عام، والعلاقة الطيبة التي تربط الهلال الأحمر الفلسطيني مع الصليب الأحمر الأندونيسي، والدعم الكبير الذي تقدمه الأخيرة لبرامج الهلال الفلسطيني الإنسانية. وثمن الوقفة الاندونيسية مع الجمعية والشعب الفلسطيني، خلال العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، وقدم شرحا عن البرامج والخدمات التي تقدمها الجمعية في القطاع، والتداعيات الصحية والاجتماعية للعدوان الإسرائيلي.

واصطحب الخطيب الوفد الضيف في زيارة لمدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم، التابعة للجمعية في مقرها العام بمدينة البيرة، وأطلعه على الخدمات المتعددة التي تقدمها المدرسة للطلبة الصم، ومناهجها وأنشطتها.

وشملت الجولة أيضا، زيارة معهد الإسعاف والطوارئ في الجمعية، ومركز العلاج الطبيعي، حيث التقى الوفد الضيف موظفي المعهد والمركز، واستمع لشرح مطول عن الخدمات التي يقدمها مركز الإسعاف ومركز العلاج الطبيعي.

وفي السياق ذاته، زار الوفد الضيف فرع الجمعية في مدينة نابلس، حيث استمع لشرح من مسؤولي الجمعية هناك عن الخدمات التي يقدمها الفرع، وأبرز مرافقه وفي مقدمها مدرسة الصم، ومدرسة التربية الخاصة.

وتجول الوفد الضيف في البلدة القديمة لمدينة نابلس، وبعض المواقع الأثرية فيها، وأطلع على أوضاع المواطنين الفلسطينيين هناك، كما زار جامعة النجاح الوطنية وتجول في كلياتها ومرافقها، وأطلع على سير العملية التعليمية فيها.

وزار الوفد، كذلك، فرع الجمعية في مدينة القدس، بما فيها البلدة القديمة، وأدى الصلاة في المسجد الأقصى المبارك، وأطلع عن كثب على أحوال المواطنين الفلسطينيين في المدينة.

## وفد من لاعبي السيرك البريطانيين يحل ضيفاً على الجمعية في قطاع غزة

زار وفد من لاعبي السيرك البريطانيين، عبر معبر رفح، الذي يفصل قطاع غزة عن جمهورية مصر العربية، بتاريخ ١٣/١٠/٢٠١٠، قطاع غزة، وحل ضيفاً على الجمعية، بهدف التخفيف من معاناة أطفال القطاع وزرع البسمة على شفاههم.

وقدم الوفد، الذي تكون من ثمانية لاعبين، عروض سيرك في كل من مدينة الأمل التابعة للجمعية في خانيونس، وفي ثلاث مدارس حكومية في منطقة جباليا، وفي المدرسة النموذجية وقرية الأيتام في دير البلح، استمتع بها المئات من الأطفال.

وبعد انتهاء العروض، عقد الوفد، الذي دامت زيارته للقطاع أسبوعين، في خانيونس ورشة عمل، شارك فيها عدد من المتطوعين ومدرسو مركز التأهيل التابع للجمعية، بهدف تدريبهم على الحركات البهلوانية الموجهة للأطفال.

**ترأسه د. يونس الخطيب**

## وفد من الجمعية يشارك في مؤتمر إقليمي لآسيا والمحيط الهادئ نظمه الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر

ترأس رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وفد الجمعية إلى المؤتمر الإقليمي الثامن لآسيا والمحيط الهادئ، الذي نظمه الإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر في الأردن في الفترة من ١٧-٢٠/١٠/٢٠١٠.

ضم وفد الجمعية، إلى جانب الخطيب، مدير دائرة الصحة النفسية د. فتحي فليفل، ومدير وحدة مواجهة الكوارث بشير أحمد، ومدير التخطيط د. وائل قعدان.

تناول المؤتمر، على مدار أربعة أيام، توجهات الإتحاد الدولي للسنوات الأربع القادمة في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، بما ينسجم مع الاستراتيجية العشرية والإعداد الجيد لإدارة مواجهة الكوارث، والتأهب لإنقاذ الحياة، من خلال تشكيل مجموعات عمل، بحثت مواضيع بناء جمعيات وطنية قوية، والحد من مخاطر الكوارث، والصحة ونجاحاتها.

وسلط المؤتمر الضوء على "موضوع الدبلوماسية الإنسانية"، عبر التركيز على الهجرة والنازحين داخليا، وعلى دعم التشريعات الإنسانية، وتعبئة الموارد والتعاون في إطار الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وتطرق إلى ثقافة التطوع ومشاركة أكبر للشباب.

وناقشت مجموعات العمل كيفية تشجيع اعمال الشباب، ومصير الأطفال في النزاعات المسلحة، ودور الشباب في الحكم الراشد، وكيفية تعزيز الخدمات التطوعية في مجتمع متغير.

وقدمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني للمؤتمر، ورقتي عمل، تناولت الأولى موضوع الكوارث، والاستعداد الفعال لمواجهتها، فيما تناولت الثانية أنشطة الشباب والمتطوعين، ووضع الأطفال في النزاعات المسلحة.

في الورقة الاولى تطرق بشير أحمد، إلى "رفع جاهزية المجتمعات المحلية لمواجهة الكوارث والتعامل معها، والبرامج المعنية بهذا المجال، والتعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي لايجاد مجتمع قادر على مواجهة الكوارث، إلى جانب

موضوع التأهب الفعال".

ومن جهته تناول د. فليفل في الورقة الثانية، "وضع الأطفال وقت نشوب الصراعات المسلحة، وضرورة الاهتمام بهم كونهم الشريحة الأكثر تضررا، وأن يكون هناك تدخل مستمر خلال فترة النزاع والتركيز على برامج تأهيلية بعد النزاع، وإعطاء دور أكبر للشباب والمتطوعين في تنفيذ البرامج، والتركيز على تطوير إمكانيات وقدرات الأطفال ليكونوا جزءاً من جسم الجمعيات الوطنية في المستقبل".

وكان وفد الجمعية عقد اجتماعا لأصدقاء الهلال الأحمر الفلسطيني، شارك فيه مندوبون عن نحو ٤٠ جمعية وطنية، تمحور حول الأوضاع في قطاع غزة بعد العدوان الإسرائيلي الأخير، والمعطيات والتوجهات لعمل الجمعية في لبنان.

ووضع د.الخطيب، رئيس الجمعية الحضور في صورة الأوضاع الإنسانية في الضفة الغربية وقطاع غزة، الناجمة عن ممارسات الإحتلال وإقامة جدار الفصل وتداعياته على المواطنين الفلسطينيين، ومصادرة المزيد من الأراضي وإقامة المستوطنات عليها.

وأشار إلى الأوضاع المعيشية الصعبة للمواطنين في قطاع غزة، الناجمة عن الحصار المفروض عليهم، حاثا المجتمع الدولي على التدخل لرفع هذا الحصار الظالم، مبينا حجم الاعباء التي وقعت على الجمعية لمواجهة التداعيات الصحية الناجمة عن ممارسات الاحتلال، سواء في قطاع غزة، أو الضفة الغربية، والتضحيات التي قدمتها كوادرها، من أجل رفع المعاناة عن الشعب الفلسطيني.

وأكد الخطيب أن الجمعية، رغم الصعوبات الكبيرة التي واجهتها، إلا أنها بذلت جهوداً جبارة، بالتعاون مع أفراد المجتمع المحلي لمواجهة الأعباء الإنسانية الناجمة عن ممارسات الإحتلال. وتطرق الى الخدمات الإنسانية التي تقدمها الجمعية للاجئن الفلسطينيين في الشتات وخصوصا في لبنان وسورية، عبر مستشفياتها وعياداتها ومراكزها في هذين البلدين الشقيقين.

من ناحيته وضع د. قعدان المشاركين في صورة ما نجم عنه اجتماع الشراكة السادس الذي عقدته الجمعية في مدينة رام الله في الخامس عشر من شهر تشرين الأول الماضي، وتطرق إلى الاوضاع الإنسانية والمجتمعية في قطاع غزة، وفي لبنان.

بدوره ركز د. فليفل خلال الاجتماع، على التوجهات والتخطيط المستقبلي التي سيتم العمل وفقها في الجمعية، والتي تتمحور حول الاستمرار في تقديم الخدمات والبرامج الحالية وتعزيز العمل فيها من خلال الشراكة المجتمعية التكاملية.

وأشار إلى ضرورة التركيز مستقبلا على الحد من مخاطر الكوارث، وتطوير قدرة وتفاعل المنتفعين من برامج الجمعية، والاهتمام بجودة الخدمات المقدمة من قبل الجمعية وتطويرها لمصلحة المواطنين الفلسطينيين.

وعقد وفد الجمعية على هامش المؤتمر العديد من الاجتماعات واللقاءات مع وفود الجمعيات الوطنية، العربية والأجنبية، تناولت العديد من القضايا ذات الاهتمام المشترك، والهادفة إلى تعزيز تدخلات الجمعية الإنسانية ودور الشركاء في دعمها لبلسمة جراح الشعب الفلسطيني.

### في حفلين منفصلين أقيما في نابلس وخانيونس

## الجمعية تكرم فائزيها في الأولمبياد الخاص العربي

كرّمت الجمعية، لاعبيها الذين شاركوا في الأولمبياد الخاص العربي، الذي أقيم في العاصمة السورية دمشق في الفترة من ٢٥/٩ إلى ٣/١٠/٢٠١٠، وحصلوا فيه على ٢٥ ميدالية مختلفة الألوان.

ففي نابلس، أقام فرع الجمعية بتاريخ ١٧/١٠/٢٠١٠، حفلا تكريميا لطلابها المنتسبين لمركزي التربية الخاصة والصم التابعين للجمعية، الذين شاركوا في دورة سورية، وأولئك الذين شاركوا في بطولة الكاراتيه للصم التي جرت في ألمانيا وأحرزوا فيها نتائج باهرة. حضره باسل كنعان، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، ورئيس الهيئة الإدارية للفرع، والمدير الإداري يحيى عودة، والعشرات من الطلاب ومدرسيهم.

وفي السياق ذاته، نظمت مدينة الأمل لتنمية القدرات، التابعة للجمعية في خانيونس بتاريخ ٢٤/١٠/٢٠١٠، احتفالاً مركزياً في مسرح الدكتور فتحي عرفات، وذلك

على شرف لاعبي الجمعية الذين حصلوا على العديد من الميداليات، خلال بطولة الأولمبياد الخاص الذي جرى في العاصمة السورية دمشق.

حضر الاحتفال خضر أبو شعبان، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، وعمر العزايزة المدير الإداري للجمعية في محافظات غزة، ود. جين كالدر، مستشارة جهاز التأهيل في الجمعية، ومدير إداري مدينة الأمل جهاد أبو حطب، وسط حضور لافت من الأهالي والأطفال والمؤسسات ذات الصلة الذين غص بهم المسرح. وتخلل الاحتفال فقرات فنية متنوعة منها أغنية بعنوان "والله إحنا مش معاقين"، كما تم عرض لقطات مصورة للأولمبياد في سوريا.

### أبرزت دورها في مجال تأهيل الأطفال ذوي الإعاقة

## الجمعية تشارك في فعاليات المنتدى التربوي العالمي في نابلس

شاركت الجمعية بتاريخ ٣٠/١٠/٢٠١٠، في فعاليات المنتدى التربوي العالمي التي جرت في حرم جامعة النجاح الوطنية بنابلس.

حضر حفل افتتاح المنتدى، الذي تدور فعالياته في مدن رام الله والناصرة والقدس وبيروت، ويهدف إلى التعريف بفلسطين عبر واقعها التعليمي، وتجربتها في هذا المجال في ظل الاحتلال، كل من وزيرة الشؤون الاجتماعية ماجدة المصري، وباسل كنعان، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، ورئيس فرع الجمعية في نابلس، وحشد من الشخصيات الاكاديمية والاعتبارية في المدينة، وجمع غفير من ممثلي الجمعيات والمؤسسات التعليمية والمجتمعية، وعدد كبير من المتضامنين الأجانب.

وشاركت الجمعية في هذه الفعالية، عبر ورشة عمل بورقة عن تحديات وتعليم وتأهيل المعوقين، قدمتها مديرة مركز الصم في فرع الجمعية بنابلس، كفاح الجوهري، إلى جانب تنظيم معرض للمنتوجات الشعبية والمطرزات، وتوفيرها لمترجم للغة الإشارة ومترجم آخر للغة الإنجليزية.

وتناولت ورقة الجوهري التي حملت عنوان: "تحديات تعليم وتأهيل المعاقين"، دور جمعية الهلال الاحمر في مجال تقديم شتى الخدمات الإنسانية لمختلف فئات الشعب الفلسطيني، وخصوصا ذوي الاعاقات، والمراحل التي قطعتها في مجال تأهيل هذه الشريحة من المجتمع الفلسطيني.

وكان المؤتمر انطلق في مدينة القدس يوم الثامن والعشرين من شهر أيلول الماضي، تحت شعار التربية من أجل التغيير، بمشاركة حشد من المواطنين والمتضامنين الأجانب، تأكيدا على هوية المدينة العربية، في ظل ما تتعرض له من تهويد، وتأكيدا على الحق الطبيعي والتاريخي للفلسطينيين في القدس الشرقية عاصمة للدولة الفلسطينية.

يذكر أن فعاليات المنتدى استمرت على مدار أربعة أيام، وشهدت أكثر من ٢٠٠ فعالية في عدد من دول العالم تضامنا مع الشعب الفلسطيني.

### استفاد منها المئات من الأشخاص ذوي الإعاقة وأهاليهم

## دائرة التأهيل في الجمعية تنجز العديد من الفعاليات التأهيلية

أنجزت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، خلال شهر تشرين الأول (أكتوبر) الماضي، عدداً من الفعاليات والأنشطة التأهيلية في عدد من مدن وبلدات الضفة الغربية، استفاد منها المئات من الأطفال ذوي الإعاقة وأهاليهم، وأفراد من المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار، شاركت مدرسة التربية الخاصة، التابعة للجمعية في نابلس، في معرض التراث والفن الشعبي، الذي أقامته كلية الفنون في جامعة النجاح الوطنية، يومي ١٣ و ١٤/١٠/٢٠١٠، بمطرزات وأشغال يدوية، من عمل طلاب المدرسة، حظيت بإعجاب من شاهدها.

وفي سياق آخر شارك العشرات من الطلاب الصم ومعلماتهم من مدرسة الصم التابعة للجمعية في نابلس، بتاريخ ٢١/١٠/٢٠١٠، في قطف ثمار الزيتون في قرية عصيرة القبلية، مساهمة منهم في مساعدة المزارعين على حماية هذه الشجرة المباركة من تعديات قطعان المستوطنين.

وفي رام الله نظم مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم، التابع للجمعية، بتاريخ ١٢/١٠/٢٠١٠، يوماً ترفيهياً في متنزه "مخماس لاند" في بيتونيا، استفاد منه ٩٠ طالباً وطالبة، أشرف عليهم ١٥ معلمة.

وبدورها نظمت دائرة التأهيل عدداً من الأيام الطبية، جرى خلالها، إجراء فحوصات سمعية ونطقية، للعشرات من الطلاب في كل من الخليل وجنين وسلفيت وطولكرم ونابلس، منحت خلالها سماعات طبية لسبعة عشر محتاجاً.

ويندرج هذا النشاط ضمن اتفاقية وقعت بين جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ووزارة الشؤون الاجتماعية.

وفي قلقيلية نفذت الدائرة بتاريخ ٣١/١٠/٢٠١٠ نشاطاً رياضياً في الملعب البلدي في مجال كرة القدم وألعاب القوى والجري ورمي الجُلة، شارك فيه نحو ٣٥٠ طفلاً يتبعون المراكز التأهيلية التابعة للجمعية في شمال الضفة الغربية. وقد حضر فعاليات هذا النشاط عدد من الشخصيات الرسمية والأهلية في المدينة.

الى ذلك عقد مركز الرجاء، التابع للجمعية في الخليل، دورة تدريبية في مجال لغة الإشارة، استمرت عشرة أيام، شارك فيها ١٦ شخصاً من أفراد الشرطة وجامعة القدس المفتوحة وجمعية الإحسان الخيرية والجمعية الخيرية.

## الجمعية تقدم خدماتها الإنسانية لمئات الحجاج المغادرين إلى بيت الله الحرام

شارك العشرات من كوادر الجمعية، من متطوعين ومسعفين، بتاريخ ٢/١١/٢٠١٠ في تقديم الخدمات الطبية للحجاج المحتاجين للعلاج، الذين غادروا الوطن في أواخر شهر تشرين الأول إلى مكة، إلى جانب تقديم رزمة من الأدوات والاحتياجات الطبية لكل حاج.

وأفاد الدكتور أنور دويكات، مدير دائرة الرعاية الصحية في الجمعية، أنه منذ اليوم الأول لبدء مغادرة الحجاج، وفرت الجمعية عيادة طبية مجهزة بأحدث الأجهزة الطبية في مدينة الحجاج.

وأضاف: "انتدبت الجمعية طبيبا وممرضا، للمناوبة بشكل دائم وقت مغادرة الحجاج، وقدموا الخدمات الطبية والأدوية والإستشارات للمئات من الحجاج الذين لجأوا إليهم في العيادة، أو خارجها".

من جانبه أشار ماهر الناطور، مدير فرع الجمعية في مدينة أريحا، إلى أن تقديم الخدمات لحجاج بيت الله الحرام، المغادرين عبر مدينة الحجاج في معبر الكرامة بمدينة أريحا، بات تقليدا سنويا تحافظ الجمعية عليه دائما.

وأشار إلى أن الجمعية شكلت فريقا متكاملا لاستقبال الحجيج، فور بدء عودتهم من البيت الحرام، عبر معبر الكرامة، لتقديم الخدمات الطبية والإسعافية لهم.

من ناحيته قام رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب بزيارة طواقم الجمعية في مدينة الحجاج على معبر الكرامة، وتفقد الخدمات الطبية والإسعافية المقدمة للحجاج، مثمنا ما تقوم به طواقم الجمعية من عمل إنساني، ومتمنيا للحجاج حجا مبرورا وعودة ميمونة.

### استفاد منها المئات من المواطنين وكوادر وكادرات الجمعية

## دائرة الرعاية الصحية الأولية تنجز سلسلة من الأنشطة الصحية والاجتماعية والتوعوية

قامت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر تشرين أول الماضي، بإنجاز سلسلة من الأنشطة الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من المواطنين وكوادر الجمعية وكادراتها.

وفي هذا الإطار، عقدت الدائرة يومي ٢٠ و ٢١/١٠/٢٠١٠، دورة تدريبية في مجال آليات التثقيف الصحي والعمل المجتمعي والإسعاف، شارك فيها ٣٦ ممرضة ومتطوعة من لجان الأمومة الآمنة التابعة لها.

وفي سياق آخر واصلت الدائرة تنفيذ برنامجها حول الكشف المبكر عن الأمراض المزمنة. ولأجل ذلك نظمت سلسلة من المحاضرات واللقاءات، استفاد منها ٥٠٠ شخص من قرى سلواد وبديا وبيت فجار وبني نعيم وطوباس.

ونظمت الدائرة، كذلك، اجتماعاً مع شركائها من الصليب الأحمر النرويجي والألماني والسويدي، حضره ٣٥ عنصراً من طواقم الدائرة. وقام الشركاء المذكورون بعد ذلك بزيارة ميدانية لمشاريع لجان الأمومة الآمنة في بلدتي سلواد ودير

أبو مشعل. كما عقدت الدائرة دورة إسعاف أولي شاركت فيه ٢٢ متطوعة من بلدة عرابة.

ومن جهة أخرى كرمت الدائرة المسنين في يوم المسن العالمي الذي يصادف في الأول من شهر تشرين الأول في كل عام، عبر سلسلة من الفعاليات والأنشطة، تمت في معظم مدن وبلدات الضفة الغربية، توزعت بين تنظيم أيام طبية وعلاجية، وإلقاء محاضرات صحية واجتماعية، إضافة الى تقديم فقرات ترفيهية، وتنظيم زيارات ميدانية للمسنين في بيوتهم، استفاد منها المئات.

وكانت الدائرة نظمت خلال شهر تشرين أول الماضي، ٢٩ محاضرة ولقاء استفاد منها ١٠٩٨ شخصاص من الجنسين.

وبمناسبة اليوم العالمي لغسل الأيدي، نظمت الدائرة ستة أيام مفتوحة في مدارس بلدات فرخة وعنبتا وسلفيت وبديا وقراوة، تم خلالها توزيع صابون صحي على نحو ١١٥٦ طالبة وطالباً.

### شارك فيه ٦٠ متطوعاً وكادراً

## وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية تقيم معسكراً تدريبياً في الخليل وتنجز فعاليات عديدة في طوباس ورام الله وقباطية

أقامت وحدة الكوارث، التابعة للجمعية في الفترة من ٢٨-٢٩/١٠/٢٠١٠ معسكراً تدريبياً لمواجهة الكوارث في الخليل، شارك فيه ٦٠ متطوعاً وكادراً من كوادر فرع الجمعية في المحافظة.

اشتمل البرنامج التدريبي للمعسكر عدداً من المواضيع، أبرزها: اختيار مخيمات إيواء النازحين في حالات الطوارئ، وطرق التعامل مع ملاك الأراضي التي سيتم استخدامها للإيواء، وكيفية نصب الخيم وفكها، والمعايير المتبعة في مجالات الإيواء والمياه والإصحاح والغذاء. إضافة الى التعريف ببرنامج الحد من المخاطر، وسيناريوهات الإخلاء في حالات حدوث الزلازل، ومهارات الإنقاذ ونقل المصابين. عدا عن دور الصحة النفسية في حال حدوث الكوارث، والإجراءات المتبعة في مجال تنسيق المساعدات الإنسانية، وسبل توزيع مواد الإغاثة.

وأشاد الدكتور فهد القواسمي، وزير الحكم المحلي، الذي زار المعسكر، بدور الجمعية الريادي في مجال تقديم الخدمات الإنسانية للشعب الفلسطيني في الوطن والشتات، وبخاصة في الجوانب الصحية والاجتماعية.

وأكد أن إنشاء وحدة لمواجهة الكوارث في الجمعية، يعتبر انجازاً مهماً لخدمة المواطنين الفلسطينيين، مشيداً بالتدريبات الميدانية، التي يحصل عليها متطوعو الجمعية، الذين تشهد لهم مدن وبلدات فلسطين بأياديهم الإنسانية البيضاء.

واعتبر القواسمي أن حصول الهلال الأحمر الفلسطيني على جائزة الشهيد ياسر عرفات للإبداع والتميز، إثبات وطني فلسطيني على دوره ودور كوادره العاملة والمتطوعة في خدمة الشعب الفلسطيني في كل مكان.

وبدوره أثنى الحاج سميح أبو عيشة، أمين سر المكتب التنفيذي للجمعية، ورئيس الهيئة الإدارية لفرع الجمعية في الخليل، على جهود وحدة الكوارث في الجمعية، "التي تعمل دون كلل على تدريب وتطوير الكفاءات العاملة والمتطوعة، وتعزيز جاهزية طواقم الجمعية والمؤسسات الوطنية المعنية، لمواجهة الكوارث المحتملة".

وأوضح أن إقامة هذا المعسكر التدريبي يندرج ضمن استراتيجية الجمعية في مجال التدريب الميداني لمواجهة الكوارث، مستعرضاً إنجازات الهلال الأحمر الفلسطيني في هذا الجانب من العمل الإنساني.

من جانبه قال مدير وحدة الكوارث في الجمعية، بشير أحمد: "إن نجاح التدريب على مواجهة الكوارث في الخليل، يعبر عن مدى استجابة الجمعية لتقديم الخدمات الإنسانية لأبناء الشعب الفلسطيني". معتبراً أن إنشاء ٢٣ فريقاً لمواجهة الكوارث المحتملة يعبر عن سلامة الأهداف الاستراتيجية للجمعية في مجال الاستجابة للكوارث.

وأضاف أحمد أن الجمعية أعدت برامج تدريبية، نظرية وعملية لفرقها، هذا العام، تنسجم مع البرامج التي نفذتها منذ تأسيسها، لرفع جاهزية كوادرها في حالات الطوارئ.

وفي السياق ذاته نظمت الوحدة يومين تدريبيين منفصلين في كل من طوباس ومنطقة رام الله، يومي ٢٠ و ٢٣/١٠/٢٠١٠، تم خلالهما تدريب المشاركين، وعددهم ٧٠ متطوعاً ومتطوعة، على كيفية نصب الخيم وفكها، وكيفية إخلاء المصابين، وتحديد المعايير لاختيار المكان

المناسب لإقامة مخيم إيواء المنكوبين، ومعرفة عناصر بنيته التحتية.

وتأتي هاتان الفعاليتان ضمن استراتيجية جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني القاضية برفع جاهزية عناصرها لمواجهة التداعيات التي قد تنجم عن الكوارث المحتملة.

ومن جانب آخر، عقدت وحدة الكوارث في الجمعية ورشة عمل عن الحد من مخاطر الكوارث المحتملة، بتاريخ ١١/١٠/٢٠١٠، في بلدة قباطية، شارك فيها ١٠ متطوعين ومتطوعات وتناولت عدداً من المواضيع أبرزها كيفية التصرف الآمن في حال حدوث زلزال أو فيضانات، والتوعية من مخاطر الألغام والمخلفات الحربية والتوعية المرورية.

يذكر أن الجمعية وقعت مع وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، في بداية العام الدراسي، مذكرة تفاهم تضمنت رفع جاهزية طلاب المدارس للاستجابة والتصرف السليمين، في حال حدوث كارثة طبيعية أو بفعل الإنسان.

### شارك فيها ٤٠ ضابط إسعاف ومتطوعاً

## فرع الجمعية في قطاع غزة يعقد دورتين في مجال الوصول الآمن للمرضى

عقد فرع الجمعية في قطاع غزة، بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠١٠ دورة في مجال الوصول الآمن للمرضى لموظفي الإسعاف والطوارئ العاملين في الجمعية.

وأكد عمر العزايزة، مدير إداري الجمعية في محافظات غزة، خلال افتتاحه الدورة بحضور نائبة رئيس اللجنة الدولية للصليب الأحمر متيلد ديرتماتن، على أهمية هذه الدورة كونها تتناول موضوعا مهماً وهو تطوير وتعزيز العلاقة بين الجهات ذات الصلة في كل من جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني واللجنة الدولية للصليب الأحمر، الذي سيكون له تأثير ايجابي واضح في الميدان.

وأضاف أن هذه الدورة هي إحدى دورتين، تستمر كل واحدة منهما يومين، شارك فيها ٤٠ ضابط إسعاف ومتطوعاً .

من جهته أكد الدكتور بشار مراد، مدير الإسعاف والطوارئ في فرع الجمعية في محافظات غزة، أن هذه الدورة هدفت إلى تطوير مهارات الطواقم الطبية، وتعزيز العلاقة بين ضباط إسعاف الجمعية وقسم الحماية في اللجنة الدولية للصليب الأحمر، عبر تطوير آلية التنسيق فيما بينهما كون قطاع غزة يعتبر من المناطق الساخنة، ويحتاج إلى ترتيبات خاصة لوصول تلك الطواقم إلى المصابين، ونقلهم بطريقة آمنة تضمن سلامتهم.

وتناولت الدورة أيضا تعريف المشاركين بالقانون الدولي الإنساني واتفاقيات جنيف الأربع وضرورة حماية الطواقم الطبية في أثناء النزاعات المسلحة.

## فرع الجمعية في دير البلح ينفذ العشرات من الفعاليات الإنسانية استفاد منها المئات من المواطنين

نفذ فرع الجمعية في دير البلح، خلال شهر تشرين الأول (أكتوبر) الماضي، العشرات من الفعاليات الإنسانية، استفاد منها المئات من مواطني المحافظة.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ورشتي عمل، حملت الأولى عنوان: "الخوف عند الأطفال"، فيما تناولت الثانية مخاطر الألغام والأجسام الحربية المشبوهة، شارك فيهما العشرات من الأطفال والكبار.

وفي سياق آخر عقد الفرع سلسلة من حلقات التفريغ النفسي، للأطفال والبالغين، كما عقد لقاء للصم والبكم، تناول ضرورة وأهمية تفاعل ذوي الاحتياجات الخاصة مع أبناء مجتمعهم.

وقد استفاد من هذه الفعاليات عدد كبير من المواطنين، من بينهم العشرات من الأشخاص ذوي الإعاقة.

ومن جهة أخرى، قام الفرع بنصب ثلاث خيم لعدد من أصحاب البيوت المدمرة في منطقة الشيخ عجلين، وقدم مساعدات غذائية لنحو ٤٥ أسرة محتاجة في منطقة المشاغلة، مقدمة من الهلال الأحمر الإماراتي.

الى ذلك، قدم الفرع، خلال شهر تشرين الأول، خدمات اسعاف وطوارئ لنحو ٦٤٠ حالة، في حين قدم مركز الشهيد فتحي عرفات الطبي، التابع للفرع، ١٢٦٠ خدمة طبية مختلفة التخصصات.

# الثقافة

- رأي: مؤتمر وزراء الثقافة العرب:
لمصلحة الثقافة العربية أو لمصلحة المثقفين؟ (1).

- «لعبة الدم» لخميس النجار:
رواية لحلحلة الوقت وتشتيته بأدق الثواني.

- إصدارات: موسوعة اعلام فلسطين/ ظاهرة الاحتباس الحراري.

- حوار مع القاص والناقد الأردني اياد نصار.

- من ملكوت الشعر: ما تبقى من الاعتراف.

### مؤتمر وزراء الثقافة العرب:

# لمصلحة الثقافة العربية ام لمصلحة المثقفين؟

## (١)

فيصل قرقطي

**تجري حاليا في كافة البلدان العربية، ومنها فلسطين طبعاً، التحضيرات لمؤتمر وزراء الثقافة العرب الذي سيعقد في الدوحة عاصمة قطر في شهر تشرين الثاني، العام المقبل.**

وهنا يحضرني سؤال عاجل وملح عن هذا المؤتمر.. هل سيكون في مصلحة الثقافة العربية؟ ام لمصلحة المثقفين والمبدعين العرب؟ للاجابة عن هذا السؤال لا بد من المرور على عناوين المحاور التي ارساها.

اجتماع مؤسسة الفكر العربي في بيروت مع عدد من المفكرين والكتاب والمبدعين العرب في شهر آذار الفائت اسس وحدد محاور عديدة لهذا المؤتمر، وارى ان كل محور يراد له مؤتمر.

من هذه المحاور العديدة:

- **إنقاذ اللغة العربية:** بوسع العمل الإبداعي أن يعبر عن استعارات الحياة الداخلية للفنان من جهة، وعن استعارات الحياة المعاشة من جهة أخرى. ويكون هذا العمل مبنيا على حقائق أصيلة تعبر عن الفكر وعن التصور الإنساني المعاش في الحياة.

وكل ذلك يتم عبر اللغة التي هي في الأساس تشمل الحد الفاصل بين العمل الإبداعي، كفعل ثقافي، والطبيعة المعاشة.

لذلك يؤكد كلود ليفي شتراوس على أن "اللغة هي الخط الفاصل بين الطبيعة والثقافة، لأن اللغة لا تشكل حيزا للتواصل الإنساني، فحسب، عبر إشارات ورموز تثمر ترجمتها عن طريق الحروف، وإنما هي تشكل أساس لحمة العمل الإبداعي وجوهره في آن.

وعلى اعتبار أن اللغة تمثل جزءاً حياً من الثقافة فهي تؤسس المرتكز الأساسي للاستعدادات التي نتلقاها من التراث المحيط بنا، وكذلك من الحياة وتناقضاتها.

وكما أن اللغة تعتبر الأداة الأساسية والوسيلة الفضلى، التي من خلالها نستطيع تمثل ثقافة الجماعات الأخرى التي تنتمي للغة ذاتها.

إذا فاللغة هي التي تحملنا وتترجم أعماقنا وأحاسيسنا، وأهدافنا وأحلامنا على حد سواء، وبذلك تعتبر أهم مظاهر النظام الحضاري اكتمالا. هذه المظاهر، التي يرى شتراوس أنها تشكل، بصورة أو بأخرى، "أنساقا". فإذا أردنا أن نفهم ما هو الفن، أو الدين أو القانون، بل وربما المطبخ أو قواعد اللياقة، فإنه يتعين علينا أن نتصورها كقواعد تتشكل عبر تمفصل العلامات، على نموذج التواصل اللساني.

واللغة باعتبارها كائنا حيا يرتقي بالإنسان من البدائية إلى العقلانية، عبر نمو طبيعته من جهة، ونمو طبيعة الحياة والثقافة على حد سواء، من جهة أخرى،

وتتشكل، ليس عبر نسيج الحروف، فحسب، وإنما تتشكل أيضا من عدة إيقاعات أخرى نشهدها.. مثلا في الموسيقى، التي هي لغة الأذن والصورة "المشهد" التي هي لغة البصر، وكذلك اللباس الذي هو لغة الجسد، لأن الثياب كما يقول هيجل: "هي اللحظة التي يصبح فيها المحسوس دالا، وبالتالي حاملا لعلامات خاصة".

وبعيدا عن الأبعاد المختلفة للغة كبيرة الغنى، والمرتبطة بالظواهر الانسانية جميعها، وكذلك بعيدا عن مستوياتها المختلفة الصوتية والتركيبية والدلالية، أو من حيث وظائفها المختلفة في أحداث التواصل، والتبليغ بين الأجناس والناس على السواء، فإن اللغة أداة طيعة تشكل سلطة قائمة بحد ذاتها داخل النص الإبداعي وخارجه، داخل بنية الخطاب وفي نسيج التواصل الإنساني على السواء، وهي كذلك أداة سَوْس وسياسة. وفضلا عن ذلك فقد أثبتت العلوم اللسانية الحديثة أن اللغة لها سلطة هائلة على النفوس والعقول، وأنها ذاتها تتضمن رؤية العالم.

أن تحليل لغة السلطة أو النص، يمر أساسا عبر سلطة اللغة ذاتها، وخصوصا في مجتمعاتنا الحديثة. وسلطة اللغة لا تنحصر في أداء دورها عبر منظومات الفكر الإنساني، فحسب، وإنما في تحليل رؤيتها للعالم في مساقات التفكير، على اعتبارها الموضوع الأساسي للفلسفة. يقول جورج موتان: "إن ما يفسر أداء اللغة لوظيفتها واقتصادها الداخلي وتواترها هو شروط وظروف التواصل، لا التعبير عن الفكر".

لقد تبدلت المفاهيم والدلالات في فهم اللغة إلى درجات كبيرة. فمن الفلاسفة من اعتقد انها فعلا أولى درجات السعي إلى اكتساب العلم (نيتشه) وبالتالي فهي الإيمان بالحقيقة المكتشفة التي تفرعت عنها.

في حين ذهب هايدغر إلى اعتبار اللغة بأنها "أخطر النعم" و"خطر الأخطار جميعها" لأنها هي التي تبدأ بخلق "إمكانية" الخطر، والخطر هو التهديد الذي يحمله الموجود للوجود.

في حين يرى الفيلسوف العربي وعالم الرياضيات الفارابي أن اللغة نتيجة حتمية بين "الاتفاق والتدبير" واعتبرها أبن جني "مواضعة" وهي ليست وحيا، أما القاضي عبد الجبار فلقد ذهب إلى أبعد من ذلك حينما اعتبر اللغة تنطلق من "المواضعة" العامة إلى "المواضعة" الخاصة، لأن حقيقة الحروف لا تتعلق بالمسمى لشيء يرجع إليه كتعلق العلم والقدرة بما يتعلقان به.

ويمكن هنا أن أسوق بعض الأقوال المهمة على هذا الصعيد لـ "فنتجنشتاين":

- إن حدود لغتي تعني حدود عالمي .
- المنطق يملأ العلم: فحدود العالم هي أيضا حدوده.
- معنى أن العالم هو عالمي، يبتدئ في الحقيقة القائلة إن اللغة (اللغة التي أفهمها) تعني حدود عالمي.

وهكذا تتمدد اللغة وتنحصر في حدود الفكر والمنطق والمعرفة الثقافية، أو تنبسط وتنكمش في إطار النص– نص الخطاب البلاغي الذي يبدأ بإشاراتها ورموزها.. إنها – اللغة– نقطة البدء في شرط اللاشعور الإبداعي، وبالتالي فهي سلطة المكونات والمفاهيم التي يبغي التواصل الإنساني والإبداعي والحضاري. ليس في عصر بعينه أو زمن بعينه، وكذلك ليس لمجتمع محدد، دون سواه، وإنما في كافة الأزمنة ولكل المجتمعات.

إنها باختصار هي التي من خلالها يعرف الرجل أنه رجل والمرأة أنها امرأة.

- **التعليم والاعلام:** ان العلاقة بين العملية التعليمية والاعلام هي علاقة جدلية تكاملية في الاهداف وكذلك في التأثر والتأثير وصولا الى النتائج المرجوة. هذا على أساس ان الهدف الاساس للعملية التعليمية وكذلك للعملية الاعلامية هو تشكيل حالة وعي جديدة عند الاجيال تواكب العصر، فضلاً عن ان الهدف السامي والاكبر لكل منهما هو المثاقفة والتثقيف.

ولكي تحقق كل من العملية التعليمية والاعلامية الهدف السامي والاكبر والمنشود لا بد من فهم العلاقة الخاصة بين هذين الميدانين، من جهة، وبين اللغة على اعتبار انها كائن حي وتتطور باستمرار، من جهة أخرى.

ولعل العامل الحاسم هنا هو التخطيط العاجل والسريع لتنفيذ وحدة المناهج التعليمية في المدارس والمعاهد والجامعات في الوطن العربي وبشكل عاجل وسريع.

حتى يتسنى لهذا المؤتمر الخروج بشيء ملموس وحقيقي وفاعل في الحياة المستقبلية العربية للأجيال. وطبعا هذا من جملة ما سيخلص اليه هذا المؤتمر الموقر. ◆◆

### "لعبة الدم" لخميس النجار

# رواية لحلحلة مفاصل الوقت وتشتيته وتشكيله بأدق الثواني

سليم النجار

**هذه القراءة تتناول رواية "لعبة الدم" لخميس النجار الصادرة عن أمانة عمان، مستفيدة من أطروحات ما بعد الكولونيالية التي يمكن أن تحقق القراءة لعصرنا الحالي. ويمكن ان نرى انطلاقا منها ان هناك صراعا بين المقامة والرواية الحديثة، ويراوح بين الاثنين، فتنتصر المقامة في بداية الأمر، ثم سرعان ما تنتصر الرواية على بنية المقامة وهكذا. فالشكل الأوروبي يصرع الشكل العربي، والشكل العربي بدوره يصرع الشكل الغربي، لكن هذا الصراع بدأ يخبو منذ أن صدرت رواية "زينب" للروائي المصري حسين هيكل، فتأكد الانحياز إلى الجانب الغربي، ومن ثم هزم النوع العربي، ثم توالت الروايات لتؤكد هذه البنية، حتى تم اختراقها عن طريق يحي حقي، ومن ثم نجيب محفوظ الذي استحدث تكنولوجيا مقاومة في داخل هذا النوع.**

أما الجيل الجديد المتمثل بإيميل حبيبي وصنع الله ابراهيم فإنهما أعادا الصراع بين الأنواع، لكن الاختلاف هنا أن النوع العربي بدأ يصرع، ويلفظ النزع الغربي، ليتحقق استقلال النوع الروائي العربي عن المستعمر، والمغامرة في استحداث أشكال جديدة ومتجددة.

وهكذا فقد هزمت السردية المسيطرة، وحل محلها خطاب سردي مضاد. وعلى هذا الأساس فإن النصوص الأدبية هي مكان للكفاح النشط، والصراع المستمر.

وعلى هذا المنوال صاغ خميس روايته "لعبة الدم" وافتتح روايته بأشكال سردية تأخذ طابع الصراع مع العدو الإسرائيلي الذي استوطن فلسطين، وطرد أهلها "ينتظر الناس أحداثا ساخنة بعد تقدم القوات العربية إلى فلسطين بغية المحافظة عليها دون الوقوع في براثن الاحتلال الصهيوني". (ص٩) وقد تجلت أبهى صور القمع بنشر سرد روائي في الرواية، دون ذكر السبب الرئيس في ضياع فلسطين، ألا هو غياب الوعي التنويري، لدى فئات واسعة من الشعب الفلسطيني لما يحاك له، فتأكد سلطة النوع بوصفها نتاجا غربيا قامعا للكاتب، وعادة ما يتزود المستعمر بخطاب المستعمر حتى يضفي القوة على خطابه،

وعندما يستلم الضعيف خطاب القوي يقع فريسة الطبقية في النظر الى مجتمعه، فينتقي جماعة لا تستطيع أن تدافع عن نفسها، نتيجة عدم إدراكها طبيعة التكوين الاجتماعي الثقافي للشعب الذي من المفترض أنها تدافع عن قضيته، ونقرأ ذلك عندما قال النجار: "ابو حسين: هل كان لكم رأي يختلف عن مجموع الناس؟ – شوف يا عمي: "إحنا كنا حاسين بحجم المؤامرة، وكان لنا رأي نقبل بالتقسيم، بعدين بفرجها الله". (ص ٤٩)

إن هذا التابع الذي يختاره الروائي ليكون موضوع عمله عادة ما يكون الفلاح الذي أنزل عليه أنواع القهر الذي وقع عليه من مصدرين، من المستعمر نفسه نقيضا قامعا ومغتصبا للحريات، ومن المستغل صاحب الأرض، ومن ثم فإن وقوع الفلاح تحت نوعين من الخطابات القامعة لا يسمح له أن يدافع عن نفسه، ويقاوم، لأن جهده ومعاناته تتشتت بين الإثنين، وهذا ما يفسر على الأقل بحث التابع عن خلاصه الفردي، في حالات كثيرة في مسيرة حياته، والأرض تضيع قطعة قطعة.

إن هذه الرواية تروي لنا حكاية الشعب الفلسطيني، ويحاول أن يتجاوز العثرات من أجل تصوير بطولات هذا الشعب، لكنه لا يستطيع رسم الصورة بالشكل الذي يتمناه الروائي. وهذا الإخفاق هو اخفاق عام في الحياة، فنتج وتعزز بسبب انكسار روح المبدع




نفسه، بعدما اكتسحت الأرض، واستبيحت من قبل المستعمر.

فهذه البنية هي بنية واقعية، لأن فشل التحرير والمقاومة يظهر في السرد التخيلي، الذي يؤكد الفردية، وينطلق من الوعي الفردي الذي يعد هو الحدث المهم.

وهذه الرواية تعتمد على مستويين، أما في مستوى الأسلوب فإنها تجيز التنوع الذي يظهر في متابعة الصوت الشخصي والفريد، وأما في مستوى الحكاية أو مستوى التخيل فإنها تعتمد على مشكلة شائعة ثم تقوم بنقلها الى السرد الذي يتشابه مع بعضه بعضا تشابها شديدا. وهذا يعود إلى أن الروائي في كل هذه الفردية يؤمن بالاستقلال الفردي الذي أثر سلبا في الرواية.

أتساءل هنا: لماذا ظهر الاحتفاء بالمظلوم في مجمل الرواية، والتي يبدو إنها نتاج شيوع فكرة المظلوم التي انتشرت في عالمنا العربي في الثلاثينات من القرن الماضي، الأمر الذي أدى الى انتشار الأيديولوجيا الفكرية التي في جلها مستوردة من

خارج واقعنا العربي.

مرد هذا الاستيراد في الواقع يعود إلى أن هؤلاء المثقفين، ومنهم بطل الرواية نور الدين، كانوا على علم تام بأنه لا يوجد في هذه الطبقة من يحسن الدفاع عن هذا التابع حتى ولو طاله التشويه.ومن ثم عدم قدرة الفلاح، أو التابع على أن يتكلم دفع الروائي إلى أن يستخدم هذا التابع في سرده دون أن تحدث ردة فعل مقاومة له.

وهذه، بالمناسبة، تم استخدام هذا التوظيف الاجتماعي في كثير من الأعمال الأدبية، ومنذ مطلع القرن الماضي عندما وظف المازني هذه السلطة الاجتماعية، فجعل التابع موطن هزء، وتحول الريف لديه الى مرعى للأبقار والتخلف، وهذا ما سيقاومه فيما بعد نجيب محفوظ، وينقل الرواية نقلة كبيرة، ويسلط الضوء على خطابات القمع الذي يعانيه الإنسان العربي المصري، ونقرأ ذلك جيدا في روايته الشهيرة "اللص والكلاب" التي أحدثت ضجة كبيرة حين صدورها، وتم منعها في بداية الأمر، إلى أن تدخل الرئيس الراحل جمال عبد الناصر، فسمح بنشرها.

وهذا التستر على مضطهدي الفلاح الفلسطيني، الذي يظهر في الرواية يؤكد أن السكوت عن فضح ملاك الارض الفلسطينيين الذين مهدوا موضوعيا لاحتلال الأرض من قبل العصابات الصهيونية هو امر متداول في الرواية الفلسطينية بشكل عام، لأن هناك وهماً مفاده أن الأولوية لإبراز البطولات الفردية التي قام بها عدد غير قليل من أبناء الشعب الفلسطيني ضد المستوطن الصهيوني. مرد هذا الوهم، أن هذا التفاوت الطبقي أنه ينتمي إلى الطائفة القليلة من الناس، التي انطلقت في الدفاع عن ارض فلسطين. وخير دليل على ذلك، أنه عندما انطلقت شرارة ثورة ١٩٣٦ بقيادة الثائر عز الدين القسام، لم يلتحق معه في بداية الأمر إلا عدد قليل جدا، وعندما استشهد هذا القائد الخالد في أحراش جنين، لم يكن معه إلا أحد عشر شخصاً فقط، واستشهدوا جميعا، وبعد ذلك إنطلق إضراب عام ١٩٣٦ الشهير الذي عم فلسطين.

واللافت في هذا السياق أنه عندما تدخل ملاك الأرض والإقطاعيون في فلسطين فشل الإضراب، وانتهى إلى ما انتهى إليه.

وإذا نظرنا إلى جيل خميس النجارمن هذا المنظور، نستطيع أن نشير إلى أنه جيل حقق مرحلة واحدة من مراحل طقوس العبور، وهي مرحلة الانفصال، أي لفظ الثقافة التي ينتمون إليها وتبني مبادئ ثقافة ماضوية، أي أنهم حققوا مرحلة الفراق فقط، أو بمعنى آخر، فإنهم انفصلوا عن ثقافتهم المحلية، ليبنوا ثقافة كونية. وقد يطرح هنا سؤال: كيف يمكن تفسير حيرة نور الدين في الرواية، بعد أن لجأ للقبول بزواج زوجة أخيه الذي قتل؟ ألم يعش المرحلة الهامشية، والحيرة والتشتت، من لجأ للترحال والبحث عن الخلاص الفردي، وإن تدارك الروائي في نهاية روايته أن الصراع الحقيقي مع العدو، وأن حيرة الرغبة ما هي إلا نزعة إنسانية، تعيش في مرحلة مد وجزر. ولعل الروائي أبدع في هذا التصوير، لكلتا الحالتين في نهاية الرواية، عندما صور تلك القضية على الشكل السردي!

"أمسكت بالجندي من تلابيبه، واقتربت يداي من عنقه، فدفعني... تدحرجت كما الكرة، بصقت عليه، أمسك بالبندقية، وجهها نحوي، صرخت فاطمة.. وتكاثر الجنود المدججون بالأسلحة، بعض الأطفال بكى، ولجم البقية ذهول وغضب. وضعت فاطمة نفسها درعا بشريا، حاولت دفعها عني بعيدا فلم أستطع. نظرت إليها ونظرت إلي ... وجدنا وقتا لنبتسم". (ص١٥٦).

هذه المرحلة الهامشية التي يعيشها الإنسان الفلسطيني من أصعب مراحل حياته، معتقدا أن عدوه قد يتركه في حاله، يخطئ، لأنه في حقيقة الأمر، فلا هو في المجتمع المقاوم، ولا هو في داخله، وهي حالة وسطى بين المرحلة الأولة والثانية، لا يملك فيها العابر أية مكانة إجتماعية في الفضاء الثقافي، لأنه يعيش لحظة ردة الفعل. فالعابر هنا، كما يؤكد فيكتور تيرنر، يعيش مرحلة بين بين، أو ما يطلق عليه مرحلة غير ثابتة، وغير محددة

ومعينة، لذلك فهو يستخدم الرموز الغامضة في التعبير عن نفسه، لأن المرحلة نفسها تعبر عن الغموض وعدم الاستقرار، وسلوك العابر فيها، على النقيض من المجتمع، يتعرض لخطر الموت وتحاصره المشكلات والعراقيل، والمرحلة تصور رمزيا الموت والبعث، أو التدنيس والتطهير.

ويبدو أن كل شيء في الرواية مسخر ليصور هاتين العلاقتين..تلك العلاقة التي لا تقوم على التكافؤ، وانما على الإستغلال، فليس غريبا أن يستخدم خميس "لعبة الدم" ليكون مكانا للمسحوقين الذين ينتمون إلى الطبقة الدنيا. فاللعبة كلمة تعطي دلالة مجازية للآلة المكسرة، التي تسحق كل ما يقع تحتها. وأما الدم الذي يقصده الشعب الفلسطيني الذي اضطهد، ودفع أثماناً غالية من أبنائه، ومع ذلك شكل في مرحلة من مراحل الصراع العربي – الصهيوني رمزاً للهزيمة العربية.

ويبدو أن مسميات الأمكنة وحدها توحي بالصراع والتصادم، فاللعبة هي مفردة متداولة في الثقافة الشعبية الفلسطينية، التي تتندر على ما لحقها من ضياع وتشرد، نتيجة مؤامرة العرب، والدم الذي سفك من أجل فلسطين، والنتيجة ما زالت مجهولة، وغير معروفة، فما زالت فلسطين تحت الاحتلال الصهيوني.

ولم يكن السارد في "لعبة الدم" ينتقي شخصية مركزية، ويجعلها المنقذ والمخلص من الواقع البائس الذي يعيشه الفلسطينيون مثلما فعل معظم الروائيين الفلسطينيين، إنه على العكس يعي مشكلة الطبقات المهمشة التي لا تستطيع أن تحرر المجتمع أو حتى نفسها.

وبهذا فإن خميس النجار يقوض سرديات بعض أسلافه المعتمدة في وصف عالمها على الاختلاف أو الانسجام، فيقدم عوالم غير مختلفة، وغير منسجمة في مقاومة خطايا القوى المستعمرة.

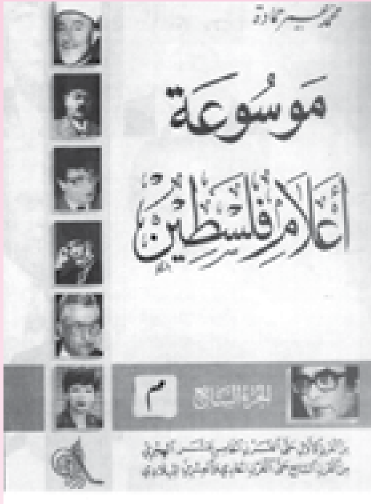
يمثل التواصل الإنساني أفقا للتفاعل الحر والطوعي بين المجتمعات والحضارات من منظور المساواة والتكافؤ ما يحدو النظر إليه.

وبالرغم من إمكان رصد هاجس التواصل الإنساني، كمرآة فكرية أساسية في الرواية العربية، تبدو المحاولة أشبه بمغامرة غير مأمونة، تحفها الصعوبات والمحاذير، بسبب انفتاح هذا الهاجس على مواقف وجماليات متباينة، ارتباطا باكتناز حوارية التراث والتاريخ والاجتماع حوله، وتعدد شواهده، وسعة مداره. يزيد من عسر هذا الرصد تواتره في ظروف تنامي نذر العولمة (تعاظم تكنولوجيا الاتصال والمعلومات المتقدمة، سطوة الاختراق الإعلامي والقيم التي يبثها، هيمنة بعض اللغات وطرائق السلوك الوافدة) وكلها أدعى إلى تهديد الخصوصيات الثقافية، وتلويحها بالإحاطة بالعديد من المرجعيات التي تعيّن على الجماعة العربية وجودها الحضاري، ما يشي بأننا قبالة فعلين متنافسين، وهذا ما حاول جاهدا الروائي خميس النجار الابتعاد عنه في روايته "لعبة الدم". غير أنه انفتح على التواصل الإنساني المتأثر بمرجعيات فكرية شاعت في أوساط الثلاثينيات في فلسطين، خاصة فكر اليسار الذي روّج لفكرة قبول التقسيم، بتقسيم فلسطين، اي أثار الروائي برصد فعل التأثر لا التواصل، فهو بذلك كان موضوعيا، فحقيقة الأمر هذا ما كان سائدا في الثقافة الوطنية الفلسطينية بشكل خاص، والعربية بشكل عام. وخير دليل على هذا القول، عندما تقرأ ما قاله الروائي على لسان أحد أحد أبطاله:

"والله يا ابني انه كلام أهل المجدل صحيح، ويدل على وعي متقدم، وترى لا يعنى التفريط بشيء من الوطن لكن نأخذ المتاح وما ننسى باقي الوطن". (ص ٩)

يبقى القول إن رواية "لعبة الدم" للروائي خميس النجار، عاشت بين حركة الحساسية السردية، التي تتبنى الوعي الذاتي المتدفق، للحكي من الخارج، والكتابة عبر النوعية التي يشارك في مشهدها السرد والشعر والدراما والسينما والإيحاءات الموسيقية، والكتابة الفورية الحرة، التي تتأسس على التنافذ بين السيرة الذاتية، والرواية والخطاب والمعلومات التاريخية، وإنها بالفعل رواية لحلحلة مفاصل الوقت وتشتيته وإعادة جمعه، وإعادة تشكيله بأدق الثواني.

## موسوعة أعلام فلسطين




صدر عن دار الوثائق في دمشق الجزء السابع من موسوعة أعلام فلسطين، التي يعدها الباحث الفلسطيني محمد عمر حمادة، وتتضمن أسماء من القرن السابع وحتى القرن الحادي والعشرين الميلادي.

ومن الجدير بالذكر أن الباحث شرع في هذا الإنجاز المهم منذ أكثر من عقدين من الزمن ليوثق لأعلام فلسطين في كافة مجالات الفكر والأدب والفنون والسياسة والدين وغيرها.

يقتصر الجزء السابع على الأسماء التي تبدأ بحرف الميم، وهي من أكثر الأسماء تداولا في فلسطين، بحيث ضمت سبعمائة اسم. وقد حرص على أن يقدم نبذة وافية عن حياة وأعمال كل علم.

واستهل الباحث حمادة بحثه بإهداء مؤلفه (إلى كل قطرة دم ضمخت أرض فلسطين، إلى كل حبة عرق تعطرت بتربة فلسطين).

## ظاهرة الانحباس الحراري
## كتاب جديد لمؤلفه الدكتور أيوب أبو دية




يصدر قريبا عن منشورات أمانة عمان الكبرى، ودار المرصد للنشر والتوزيع، كتاب جديد بعنوان " ظاهرة الإنحباس الحراري" لمؤلفه الدكتور أيوب أبو دية.

يحتوي الكتاب، الذي جاء في ١٤٤ صفحة من القطع المتوسط، على ثلاثة فصول: الأول يتناول التعريف بظاهرة الإنحباس الحراري وأسبابها، أما الفصل الثاني فيعالج سبل مجابهتها، فيما يتألف الفصل الثالث من جزأين: الأول، هو على صيغة أسئلة خيارات، وأما الجزء الثاني فيحتوي على الإجابات عن تلك الأسئلة.

يقول المؤلف في مقدمة الكتاب : "عرضنا مادة الكتاب (ظاهرة الإنحباس الحراري) في صيغة سؤال وجواب كي تصل المعلومة بسرعة أكبر إلى القارئ الذي بات يتعامل مع الحواسيب اليوم بالطريقة نفسها. علنا نكون قد أسهمنا في شرح هذه الظاهرة لأكبر عدد ممكن من الناس، وفي الكشف عن مخاطرها التي غدت تجتاح الكوكب برمته متجاوزة الحدود السياسية والتنوعات الثقافية، فربما نستطيع أن نجعل دول العالم، التي إنقسمت إلى شمال وجنوب- دول غنية وأخرى فقيرة- تشعر بالخطر المشترك، الذي سوف يجعلها تتكاتف معا لحل هذه المشكلة على نحو لم يشهد له التاريخ مثيلا".

ويشار إلى أن هذا الكتاب هو باكورة التعاون ما بين أمانة عمان الكبرى و"المرصد" التي إنطلقت أعمالها في آب (أغسطس) من العام الماضي، وهو الإصدار الثاني للدار بعد إصدارها كتاب للشاعر هشام عودة بعنوان "سيرة شاعر - علي السرطاوي".

حوار



### القاص والناقد الأردني إياد نصار:

# القصة فشة خلق.. أما الرواية فساحة حرب تقــرر المصير

حوار: مؤيد أبو صبيح

**القاص والناقد الاردني اياد نصار من الاقلام المتوهجة على الساحة الاردنية، الذي أخذ يتابع نشر انتاجه بانتظام، ويداوم على حضور الكثير من الأنشطة والفعاليات الابداعية المختلفة. يتقد شعلة حماسة، كما قال الناقد فخري صالح. يقدم اياد نصار عالمه القصصي المشحون بقلق الانسان العربي الراهن أمام صدمة المتغيرات وقسوة الواقع وايقاع الحياة الجديد، في إطار أسلوبه السردي الخاص به في مجموعتيه القصصيتين "أشياء في الذاكرة" التي صدرت في عام ٢٠٠٨ ومجموعة "قليل من الحظ" التي صدرت مطلع هذا العام. وهو هنا يفتح مجالاً للنقاش والتعريف بقصه الجديد.**

حاول نصار ركوب آلة الزمن، وراح يطوف عبر الأزمان، منذ بدء الحياة حتى الزمن الحاضر، وتطالعنا في مجموعته القصصية الثانية "قليل من الحظ" لغة أنيقة تركز، كما قال الناقد الدكتور محمد عبيد الله: "على الوصف الداخلي، وعلى حركة الإنسان الجوانيّة، من دون أن تنسى متطلبات السّرد وتتابع الحكاية، ومن دون أن تتخلّى عن منظور القصة القصيرة التي تتخذ من الاختزال ومن الاقتصاد اللغوي أساساً لبنائها، وهي في ذلك تسير على المبادئ الكبرى لروادها الأوائل، وتطوّرها بما يناسب زماننا الراهن".

"بلسم" التقته وكان هذا الحوار:

■ **برز التكثيف، كأحد أهم مميزات القصة القصيرة مرتبطاً بالوصول الى عمق القارئ والتأثير فيه بأقل قدر من المفردات، وأكثرها قدرة على الوصول والتحيير. كيف تنظر الى مجموعتك القصصية الاولى «أشياء في الذاكرة» ضمن هذا المفهوم؟**

● التكثيف والاقتصاد اللغوي مهمان بشكل عام في عالم القصة القصيرة في مقابل الاسهاب والاطالة والاغراق في التفاصيل الزائدة التي قد تقتل روح القصة، وتخمد ثورة الشعور الذي تولده في القارئ، لكن ينبغي أن نبدد وهم أن القصة هي مجرد ومضة أو أقصوصة أو بضعة أسطر أو فقرات

قصيرة، كما تفضلها الصحف العربية بسبب اعتبارات المساحة المتاحة. وهذا معيار صحفي وليس نقدياً! هناك الكثير من القصص التي يكتبها كتاب قصة معروفون في العالم العربي وفي الاداب الاجنبية. عبد الستار ناصر، القاص والروائي العراقي المعروف، أصدر منذ أيام مجموعة قصصية بعنوان "السيدة التي دخلت" عد فيها أهم وأجمل قصة تلك التي تقع في ٤٣ صفحة! طبعا أنا لم أكتب قصة بهذا الطول، ولم أكتب حتى القصة الطويلة! ومن يقرأ قصص الروائية والقاصة الاميركية المعروفة كارول جويس اوتيس، يعرف معنى ما أقوله. صحيح أنني متأثر بأجواء بعض الاعمال القصصية والنقدية الغربية المعاصرة، لكن التكثيف ليس مجرد الايجاز والاختصار فقط. أكتب القصة بمفهوم السرد الذي يستكشف العالم الجواني بعيداً عن الزوائد اللفظية والتهويمات التي لا تقول شيئا سوى ملء الفراغ، لكنه سرد يقتنص لحظة هاربة من الزمن بكل مفارقاتها وسخريتها وأبعادها النفسية والفلسفية، وبهذا فإنها قد تكون أكثر من مجرد لحظة خاطفة مكثفة. لا بد لي من التأكيد أنني اسعى الى تقديم قصة قصيرة واقعية ذات مضمون عربي انساني تنطوي على الكثير من التعاطف مع أبطالها الذين يخوضون محنة العيش وقلقه، ويتجرعون الحزن والألم والانتظار بصمت، وبلغة تستجيب لذائقة القارئ الفنية. لست مع ذلك النمط لدى بعض كتاب القصة الذي يقوم على توظيف تهويمات اللغة كتمرين انطباعي لمجرد تقديم نصوص محلقة في عالم الخيال، أو الاغراق في لغة متوحشة أقرب ما تكون الى الفوضى والاستفزاز الروحي، أو السعي الى إحداث الدهشة المفاجئة واجتزاء الموقف لتعميق احساس معين.

■ **لاحظنا بروز مفهوم تأثير الماضي على مصير الانسان في الحاضر وتوظيفه في عدد من مجموعتك القصصية الاولى «أشياء في الذاكرة». كيف تفسر هذا الامر؟**

● صور الماضي بمراراته الكثيرة واشراقاته القليلة عبء ثقيل لا يمكننا أن نهرب منه، وهو أساس الحاضر والمستقبل. وعندما أتوقف لأتأمل وأرسم مشهدي القصصي لا استطيع أن أنعزل عن الماضي. الماضي محتشد كامن مثل أوهام ورغبات العقل الباطن، لا يمكن أن يزول من أعماقنا ومن ذاكرتنا. أحب أن أبعث الماضي من جديد، في صورة انسانية فيها قدر من التفهم والاحساس بعذاب النفس الصامت وقدرة اللغة أن تصنع فينا الكثير كالسحر. قلق الحاضر ذو أبعاد متشابكة من عمق الماضي، وكما يدل العنوان فإن الذاكرة والماضي لا ينفصلان ويستدعيان شهية البوح. أعتقد أنه لم يعد كافياً في القصة مجرد الادهاش والمفآجات اللغوية المجزوءة، فقصص الواقع اليومي التي نعايشها تسد هذا الجانب. لا بد للقصة من مسحة جمالية شفافة تستوحي فيها التعبير عن فلسفة الحياة وانكسار الاحلام من دون أن تقع تحت وهم اللقطة الخاطفة.

## زمن الرواية

■ **يرى بعض النقاد العرب أن من اسباب تغلب القصة القصيرة على الرواية في عالمنا العربي، أن الجرائد والانترنت لعبتا دورا في ذلك. كيف ترى هذا الرأي؟**

● رغم العلاقة الأثيرة بيني وبين القصة، وقربها الى نفسي واحتفائي بها وبكتابها عربياً وعالميا، وبرغم المساحة القليلة التي تفردها الصحف للقصة القصيرة، وبرغم منابر القصة على الانترنت ومنتدياتها، فإن هذا العصر هو عصر الرواية بامتياز. هناك اقبال متزايد على اقتناء الروايات وقراءتها، كما أن حفلات توقيع الروايات في انتشار. وهناك احتفاء عالمي بالرواية عبر تخصيص الجوائز. بل إن هناك اهتماماً عالمياً بترجمة ونشر رواية العالم الثالث التي توفر مادة للبحث والدراسة مع ازدياد هجرة المثقفين من دول العالم الثالث الى الغرب. وهذه الشهية المتزايدة للاهتمام بالرواية وصلت الى ساحتنا الثقافية وانعكست ايجابيا في مجملها. وهناك الكثير من الروايات التي تصدر شهريا في العالم العربي، وربما يكون بعضها متسرعاً من ناحية فنية أو لغوية، لكن هناك ازدياداً في طرح الروايات التي تستقطب اهتمام النقاد والكتاب. وقد سبق أن قلت إن الرواية أصبحت ديوان العرب المعاصر، كما أن هناك شهية نهمة من الناشرين تجاه الرواية. أعتقد أن حجم الأزمات والاغتراب الذي يحس به الانسان العربي وانتشار المشكلات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والارتداد الحضاري اصبحت جميعها مثل طوفان يكاد يودي بمستقبل العالم العربي، مما يفتح شهية الكتاب على كتابة الرواية لتكون شاهدة على العصر ووثيقة ادانة له بعد أن شهدنا تراجعا في دور الكاتب الايدولوجي الذي يجعل من

النضال الذاتي مقدما على الابداع. صارت الرواية فضاء لنضال الفكر والابداع في زمن انكسار الحلم العربي.

■ **ما رأيك بما يقال في المشهد الثقافي العربي من أنك لا تستطيع كتابة قصة قصيرة جيدة من دون أن يكون لديك شيء تقوله من غير تقنيات القصة؟**

● اتفق معك الى حد كبير في هذه المقولة، ولكننا نرى الآن أن هناك كتابات كثيرة تقوم على تقنيات القصة المعاصرة وأساليب السرد وفتح المجال للتجريب، شكلا ومضموناً، من دون أن تشعر أن هناك عمقاً تأملياً فلسفياً متقدما على صعيد المضامين والقضايا المطروحة. ويبدو ان الرغبة المفرطة في ادهاش القارئ بفنون اللغة والتهويمات الجمالية لا تزال تأخذ كثيرا من اهتمام بعض كتاب القصة العرب. أكتب القصة مستمدا طاقة وفضاء من الاشياء من حولي، أو من الرغبة في توظيف تقنيات القص في الجمع بين جمالية المضمون الانساني وجمالية السرد بلغة أنيقة تعتبر أن للقصة عالما فكريا وحسياً يوازي ما تجده في اللوحة الفنية. بعض القراء تأخذهم اللغة المحلقة في تشكيلات عاطفية وبصرية من دون أن يكون لهذه الكتابات من التصاق بواقعهم، ربما بحثاً عن اشباع حاجة الانسان للعاطفة والجمال في بلادنا، حيث تتسم الحياة فيها بالجفاف الروحي والعاطفي. واذاً لا بد من الاثنين معاً، فليس بالمضمون وحده تحيا القصة، وليس بالصدق في نقل الواقع. قال الكاتب الاميركي وليم فوكنر: "إن الكاتب لا يستطيع أن يحكي الحقيقة ولهذا نسمي ما نكتبه قصة!"، لا بد من أن تتعاطف مع أبطالك وأن تراعي ذائقة القارئ كي تفتح لك ابواب اللغة.

## فضاء أقل

■ **هل صحيح أن القصة لا تتحمل أن تعالج عدداً من القضايا لعدد من الشخصيات عبر أجيال مختلفة، لأنها لو فعلت ذلك فلن تكون سوى سرد لأحداث متتابعة؟**

● بالتأكيد ان فضاء القصة أصغر من فضاء الرواية، ولن تتمكن القصة من تقديم قضايا التغير والتطور الاجتماعي عبر أزمان مختلفة، ولكن القصة تحتمل ولا بد لها من توظيف الزمن وتداعي الذكريات وتجارب الحياة في الطفولة، واقامة المفارقات والتناقضات التي تعد أسلوبا ضروريا لعكس تناقضات حياتنا.

لا أميل الى القصة القصيرة جدا أو الومضة، لأنني أعتبر ان اللحظة الراهنة لها انعكاسات وامتدادات واختزالها الى هذا الحد هو برغم براعته اللغوية اختصار مبتسر، وأجد أن تقديم بعض تفاصيل الحياة اليومية وتأثير المكان وصوره الحية في الذاكرة، وماضي الشخصيات تغني القصة كثيراً. أميل الى الحركة وتوظيف حالات المكان والطبيعة ونقل هواجس النفس الانسانية الداخلية في القصة وتقديم عالم مكثف من تفاعل الشخصيات والاحداث أكثر من مجرد تقديم صور ثابتة.

## التحول من القصة القصيرة إلى الرواية

■ **بماذا تفسر تحول بعض الكتاب العرب من كتابة القصة القصيرة الى الرواية، ومن هولاء أحمد خيري سعيد، ومحمود طاهر لاشين، ومحمود تيمور، ويحيى حقي؟**

● أود أن أضيف الى قائمة الاسماء المذكورة عميد القصة العربية يوسف الشاروني الذي كتب رواية يتيمة "الغرق" في عام ٢٠٠٦ حول مأساة العبارة المصرية المحروسة في عام ١٩٩١ بعد أن راهنًا طويلا أنه سيبقى الاب الروحي للقصة في العالم العربي. ومن الساحة الاردنية، هناك الكاتب الصحفي المخضرم والقاص محمود الريماوي الذي لم يستطع مقاومة اغراء الرواية، وبخاصة في عصر الجوائز، فكتب رواية "من يؤنس السيدة"!

لا أخفيك أن الكثيرين من أصدقائي سألوني السؤال نفسه، وقالوا ألم تفكر بكتابة الرواية؟ بالطبع، تخامرني الرغبة في الشروع في كتابة الرواية. ولكنني أشعر بأني أريد أن أقدم المزيد في فضاء القصة، لأنني أشعر بأنني اذا دخلت عالم الرواية، فلربما لن أخرج منه مرة أخرى الى القصة! القضية ليست مجرد اختيار نظري وحسب. كما قلت فإن هذا العصر هو عصر الرواية، يغريك أن تلحق به وأنت تشاهد عزوفاً عن القصة القصيرة. كما أن الرواية عالم متكامل تستطيع أن تضمنه توجهاتك الفكرية وعصيانك الاجتماعي وتمردك على النمط السائد، وأن تخوض من خلالها حروبك، وأن تواجه الكثير من القيم الثقافية المتخلفة التي ما زالت تعيق الانسان العربي عن ادراك تحدي العصر الذي لا يمكن قهره سوى بالعلم والعقلانية والموضوعية والشك والتطوير، وفوق ذلك كله الإطار الإنساني المنفتح على الثقافات الأخرى. القصة فشة خلق، أما الرواية فساحة حرب تقرر المصير!.



## باقة اخلاقية

**أعلم أن:**

- المنفعة توجب المحبة، والغيرة توجب البغضة.
- والمخالفة توجب العداوة، والمتابعة توجب الألفة.
- والعدل يوجب حب القلوب، والجور يوجب الفرقة.
- وحسن الخلق يوجب المودة.
- وسوء الخلق يوجب المباعدة.
- والانبساط يوجب المؤانسة.
- والانقباض يوجب الوحشة.
- والكبر يوجب المقت.
- والتواضع يوجب الرفعة.
- والجود يوجب المدح.
- والبخل يوجب الذم.
- والحزم يوجب السرور.
- والحذر يوجب السلام.
- والدنيا كالماء المالح، كلما ازداد صاحبها شربا، ازداد عطشا، وكالكأس من عسل اسفله السم، فللذائق حلاوة عاجله، وفي الاسفل السم، وكالحلم للنائم يفرح بمنامه، وإذا استيقظ زال فرحه، وكالبرق يضيء قليلاً ويعتم كثيراً.

**(مساهمة من الصديق عبدالغافر خطاب)**

## كبرياء فنان

ذات ليلة عاد الرسام الفرنسي العالمي المشهور (بيكاسو) إلى بيته ومعه أحد الأصدقاء فوجد الأثاث مبعثرا والأدراج محطمة، وأدرك أن اللصوص اقتحموا البيت في غياب صاحبه وسرقوه. وعندما عرف (بيكاسو) ماهي المسروقات، ظهر عليه الضيق والغضب الشديد..

سأله صديقه: (هل سرقوا شيئا مهما).

أجاب الفنان: كلا.. لم يسرقوا غير أغطية الفراش.

وعاد الصديق يسأل في دهشة: (إذن لماذا أنت غاضب؟!).

أجاب (بيكاسو) وهو يحس بكبريائه قد جرحت: يغضبني أن هؤلاء الأغبياء لم يسرقوا شيئا من لوحاتي.

## هل تعلم؟

- ان لسان الحرباء وجسمها متساويان في الطول تقريبا؟
- ان الذباب يحك ارجله ببعضها للتعبير عن بهجته، تماماً كهرير القطة؟
- ان السلحفاة هي اطول الحيوانات عمراً على سطح الأرض؟
- ان مساحة الصحراء تزداد سنوياً ما يقرب من ١٠كم؟

## يوم من أيام زماني

أجمل الأيام قادمة لا محالة
أجمل الورود تلك التي لم تتفتح أزهارها بعد
أجمل الكلمات تلك التي لم تتبعثر حروفها على شفاهنا بعد
أجمل البحار تلك التي لم تلمس قدمانا شواطؤها بعد
أجمل الأشجار تلك التي لم تتساقط أوراقها بعد
أجمل المحبة تلك التي لم نجدها بعد
أجمل الوجوه تلك التي لم نرها بعد
أجمل الأصوات تلك التي لم نسمعها بعد
أجمل الخطوات تلك التي لم نخطوها بعد
أجمل الأشعار تلك التي لم نكتبها ولم نقرأها بعد

**مساهمة من الصديقة صفاء كنعان**

## تمثال الحرية

التمثال مصنوع من صفائح نحاسية من الخارج وهيكل فولاذي من الداخل،وفقاً للتصاميم التي وضعها جوستاف ايفل، المهندس الفرنسي المسؤول عن انشاء برج ايفل الشهير بباريس، القاعدة التي يقوم عليها التمثال مصنوعة من الجرانيت والاسمنت المسلح، ويبلغ طول التمثال وحده ٤٦متراً، أما طوله الاجمالي بما في ذلك القاعدة فيبلغ ٩٣متراً، ومن طريف ما يذكر ان تمثال الحرية في مدخل نيويورك له شقيق توأم قائم على نهر السين في باريس، يبلغ طوله ٢,٧متر، وقد نحته النحات "برتهولد".



## أبو زريق

إنه نوع من الغربان ينتشر في كافة أرجاء العالم، وجميع هذه الطيور أليفة لكنها قد تكون ضارة احياناً، ويمكن تعليمها بعض الكلمات التي تستطيع النطق بها.

هذه الغربان يكرهها المزارعون وتخافها الطيور الأخرى.

هذه الفصيلة لها مناقير قوية ثقيلة ولكل منها ساقان طويلتان وأصابع قوية مهيأة للمشي والجثم، وجناحان دائريان، وألوانها زاهية كالأزرق والأخضر والأسود والأبيض، وهي تأكل كل شيء كالحشرات والثمار والحبوب والقشريات والأسماك ولذا فهي ذات نفع كبير خلال زيادة عدد الحشرات لأنها تتغذى بالحشرات الضارة الى حد أنها تتسبب بخسارة كبيرة عندما يتيسر لها الحصول على الحبوب والمحاصيل الزراعية.

## الرد الذكي

ذهب كاتب شاب إلى الروائي الفرنسي المشهور (إسكندر ديماس) مؤلف رواية "الفرسان الثلاثة" وغيرها وعرض عليه بعض القصص التاريخية التي ألفها.

وفي الحال أجابه (ديماس) في سخرية وكبرياء:

كيف يمكن أن يتعاون حصان وحمار في جر عربة واحدة ؟!

على الفور رد عليه الشاب: هذه إهانة يا سيدي كيف تسمح لنفسك أن تصفني بأنني حصان؟

## فراش للضيف

كان الكاتب الأمريكي (مارك توين) مغرما بالراحة حتى أنه كان يمارس الكتابة والقراءة وهو نائم في سريره، وقلما كان ينهض من فراشه!

وذات يوم جاء أحد الصحفيين لمقابلته، وعندما أخبرته زوجته بذلك قال لها: (دعيه يدخل).....

غير أن الزوجة اعترضت وقالت: كيف ستدعه يقف بينما أنت نائم في الفراش؟!

فأجابها (مارك توين) : عندك حق، هذا لا يليق اطلبي من الخادمة أن تعد له فراشا آخر!

## يبيعون زوجاتهم

يلجأ عدد من المزارعين الهنود إلى بيع زوجاتهم أو تقديمها للأغنياء كوسيلة وحيدة لسداد الأموال التي اقترضوها منهم في أوقات الجفاف، وسنين القحط التي تؤثر على الزراعة التي تعتبر مصدر الرزق الوحيد للفقراء.

ففي الأوقات التي تكون فيها الأمطار جيدة، والمحصول وفير، تسير الأمور مع المزارعين بشكل جيد، ويتمكنون من سداد الأقساط المستحقة عليهم للأغنياء، لكن هذا الوضع لا يستقيم دائماً، فإذا ما ضرب الموسم الزراعي، بات المزارعون في حيرة، لا يعلمون كيف يدفعون الأقساط.

ويلجأ بعضهم للعمل سنوات عند الدائن، بدلاً من الأموال، كما يلجأ آخرون للعمل سنوات قد تستهلك باقي أعمارهم، وفي بعض الحالات يكون الفقير منهم مطالباً بتنفيذ كل ما يطلبه صاحب الدين منهم، والذي يصل أحيانا لطلب الزوجة.

وتقول إحدى الزوجات التي رفضت الكشف عن هويتها: "إن ذلك يحدث أحياناً عندما يقترض أحد أموالاً من الأغنياء". وتؤكد أن أحد الأغنياء اشتراها من زوجها "لقد اشتراني .. لقد أجبرني على العيش معه ٣٠ يوماً".

وتقول رانجانا كوماري من المركز الهندي للأبحاث الاجتماعية، إن استغلال المرأة أمر شائع في بعض المناطق، وهناك دعم قليل للمرأة التي تمتلك الشجاعة لنقل قضيتها للسلطات.

وتضيف كوماري: "لا أحد يساعدهن أو يدعمهن .. وإذا قررت العائلة عدم مساعدة المرأة، فإن النظام ليس مستعداً لمساندتها، لا القضاء ولا الشرطة .. ما يضطر المرأة للاستكانة".

وفي قرية أخرى يروي أحد المزارعين، كيف باع مضخة الماء والأرض، ليسدد قرضاً بقيمة ٦٠٠ دولار، ثم طلب منه الدائن أن يبعث زوجته للمساعدة في بعض الأعمال، إلا أن الزوجة كانت مريضة، فذهب معها هو وأولاده وبناته، إلا أن الزوجة لم تعد




## أحزان

تسألني لماذا الحزن في عينيّ لا يفنى
لماذا الصمت في شفتيّ لغز ما له معنى
وأبحث عن وحدة أخفي بها إطراقتي
وأعصر دائماً كفيّ في يأس كأن الموت في كفي
وأطلق آهة حرى كأن النار في جنبي
وتسألني رماني الحب أم غدرت بي الدنيا
فلون الدم في عينيّ
ألا دعني .. دع الأبواب مغلقة على حزني وأسراري
ولا تسكب على جرحي لظى النار
فعبء الحزن في قلبي كبركان وإعصار
ومهما تختفي الأحزان من وجهي
فإن الحزن في قلبي غدا سفني وإبحاري
ألا تعلم بأن الموت في دمي يجري
وأضحت كل أغنية يواكب غيبها دمعي
لماذا هذه الأحزان والنيران لا أدري؟

**صفاء كنعان**

## مذكرات لاجيء

أصحو من النوم
أعلم أنني لم أهنأ بليلتي
وغيمتي
ستبقى محيطة بوطني
سأبقى تائهاً في غربتي
حتى في وطننا
تائهون
وفي أحضان أحبتنا
غريبون
هممت بسؤال أمي عن اسمي
قالت فلاناً ابن فلان

**فادي الريس**

## دمعة إشتياق

عندما تعشق شخصاً ذا شخصية رائعة وفريدة من نوعها .. وفجأة وبين ليلة وضحاها يتغير .. فتشتاق لعودة الشخص القديم الذي أحببته منذ القدم .. فتدمع عيناك اشتياقا للشخصية التي تلاشت واختفت.

* * *

عندما يغيب عز الخلان فجأة.. "لا إتصال ولا خبر".. فتقلق وتحتار وتشتاق لمجرد إتصال منه .. ولكن بلا فائدة، فتدمع العيون اشتياقا له ولملاقاته ..!!

* * *

عندما تعيش طفولة سعيدة .. مليئة بالذكريات الحلوة .. ومع مرور الأيام والسنين يصيبك "الهم والغم" وتتمنى رجعة الايام ولو لدقائق معدودة، فستدمع العيون اشتياقا للماضي وللطفولة البريئة.

* * *

عندما يغيب ملهم "اشعارك وابيات القصيد" والوحي وضوء شمعتك يشتاق القلب له ..ويطول الانتظار بلافائدة، فستدمع العيون اشتياقا للحبيب المختفي والضوء المنير.

* * *

عندما تكون في ديرة بعيدة عن بلادك والوطن الذي ترعرعت فيه فتحن للماضي والرجوع إلى الأهل والأصحاب والحبيب الذي يضمك ويغمرك بالحنان والاطمئنان، فستدمع العيون دمعة اشتياق للرجوع للوطن.

**عاشقة فلسطين ر**

## من هنا تمر السعادة

مر بك الربيع ذات صباح أو مساء!! لا شك عندي في أنه يطل من عينيك؟ ويتوهج على شفتيك وينبثق من صدرك ويمرح في أعطافك..

وأنت يا فتاي الجميل تحلم في الليل والنهار أنك تسبح في عوالم من الرؤى الوضيئة..

تشدك خيوط من النور إلى السعادة الغامرة، أو بعد طول إنتظار، أغمض عيناي وأضمد على صدري ذراعي وأهتف من أعماقي إني أحب .. أنه هذه المرة حب حقيقي .. حب خالد .. أنا على يقين من ذلك .. هل تعرف يا فتاي معنى هذه الكلمات التي ترنمت بها شفتاي؟ إنها أحد قراراتي الخطيرة هذه .. لحظة من لحظاتي الحاسمة .. لحظة طال إنتظاري لها منذ إلتقيت الربيع ذات صباح أو مساء..

**نبيلة ناصر**

## بصمات

عام جديد يطل بأوراقه
تتلاحق الأفعال
وتكثر الأقوال
أوراقه البيضاء
لن تدوم كثيرا .. كما كانت
سرعان ما ستستحوذ عليها
بصمات
بصمات الصغير قبل الكبير
لتبقى في النهاية
بصمة قلب ينبض بالحياة
لربما بضع خلايا ارتكز اولها على آخرها
بصمتي لليوم
بصمة .. لدعوة أمل
أمل لنعقد جيلاً جديداً
أمل لتعقد نفس جديدة
أمل لأمنية سعيدة
لطموح يرفض الانكسار
لشخص يأبى الوأد المجتمعي
لفكر طالما حبس بقمقم سليمان
لتصبح بعام جديد..
من القوة
للظهور والبيان
أمل لقلم طالما ظل وحيداً في دياجر الظلام
أمل لشفاه ستبتسم
معلنة استسلام حزن
لنمضي بآمال جيدة
فما الحياة إلا
بضع آمال .. لطموح
فربما نجاح او انكسار
لانكسار سليتئم
لأمل يلحق
لتمضي الحياة
ربما صاعدين الى الأفق
أو خالدين أسفل منه

**سندس دحادحة**

## خرافات لم تكتب بعد

ما زلت اقتبس من القمر حروف الوقت، وما زالت عيناي تبحث عني في اروقة الثواني، وما زلت اركض فوق الكلمات، وما زالت الكلمات تبحث عن وطن لتسكن فيه.

تعاتبني اقلامي واحرفي، وأوراقي المصفرة تنظر اليّ بازدراء .. كيف تركتها لأشهر ولم ادغدغها بكلماتي؟ تحدثني يا هذا، لقد اتى المطر ولم تدفئني، لقد اتى الشتاء ولم يهطل مطر، ماذا حل بك لتهجريني في زوايا غرفتك بعد ما كنت اسكن انا في زواياك؟

طفت بلاد الدنيا ابحث معاناة كي اكتبها، هجرت سفني كي اكتب عن مأساة سفني، هجرت نفسي كي ادون مذكرات ذاتي ولم انجح بالكتابة عن اي شيء جميل، ارى الورود تبتسم ولا اكترث لها، ارى السماء زرقاء فألتزم الفراش، اجد الوقت يداهمني فأقتل العقارب.

تعبت من السفر، الى ان قررت السبات في بقايا سجائري واعواد الثقاب، اتقلب في مضجعي المؤرق، ابحث عن راحة سرمدية، ولا اجدها الا في خيالاتي، وضبت امتعتي الى اللامكان مجددا، الى أن غرقت في بحيرة عينيها ولم استطع النجاة.

تأتيني في اي وقت تريد، تعبث بأحلامي، تلمس شفتاي الخدرتين تنظرني بناعسات العيون، تمسك يداي بخديها، ارتعش واصحو من نومي لأجدها قد رحلت، ووضعت وردة بجانب رأسي تخبرني بأنها عائدة لا محالة، وتفي بوعدها.

اصلح ما تبقى من ذاتي، محاولة أخرى لإزالة سواد العمر الذي مضى، ابني مدني التي تدمرت من الحروب والعواصف، فهنالك ملكة جديدة ستحكمها، تقتلني ابتسامتها لتعيدني شفتاها الى الحياة مجدداً، ها أنا اليوم ما زلت أبحث ولكن عن رائحة الياسمين.

**قتيبة عبود**

# ما تبقى من الاعتراف

محمود أسد*

جبت الديار غريبا ... فالأمر صار عجيبا
والجار كان شقيقاً ... واليوم أضحى رقيبا
العين تتبع ظلي ... هل كنت شخصاً مريبا؟
أقلقت جدران بيتي ... صمتي يدب دبيبا
لم تبق لي كلماتي ... خلاً ولست الطبيبا
منذا رآني وحيداً ... أخط عشقاً قشيبا؟
منذا تناسى هوانا ... أيام كنت القريبا؟
بالأمس سافرت فجراً ... والبدر أبدى شحوبا
والنجم رف الهوينى ... هيهات أن تستجيبا
قد صاغ نجوى منانا ... والشوق لم الندوبا
هنا مرابع أنسي ... هل تذكرين الدروبا؟
هنا بيادر درس ... داوت فؤادا لعوبا
جمعت كرمة عمري ... ورحت أدعو الحبيبا
هو المنى وبريدي ... قد ضيع المكتوبا
هم انكروني وباعوا ... عطر اللقا والطيوبا
استصغروا دفء شعري ... فالصدق صار معيبا
والقمح صار شعيراً ... والبوح أضحى نعيبا
الكل هاموا حيارى ... فالخصب صد السهوبا
والقلب بعد حوار ... لم يلق إلا الخطوبا
حس الحبيب سقيم ... فالعقل طار جنوبا
لا تسألي عن جهاتي ... دمع الجوى لن يجيبا
لا تأسفي عما جرى ... لم نجن إلا الحروبا
لا تدفني نزف شعري ... سهم العدا لن يصيبا
كم شاقني منك بوح ... غطى عليّ المشيبا
ما عدت للحسن أجري ... كيلا أخون الحليبا
وجهت وجهي إليها ... متى نزيح الذنوبا؟
الطهر ينشر حسناً ... والحسن يدعو الأديبا
ما كنت إلا شفيفاً ... كالروض حسناً وطيبا

* شاعر سوري.

# Balsam
# بلسم

## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

كانون الثاني (يناير) ٢٠١١
السنة السادسة والثلاثون – العدد ٤٢٧

January 2011 - 36th year - No. 427

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

**الجمهورية العربية السورية**
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

**الجمهورية اللبنانية**
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

**المملكة الاردنية الهاشمية**
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨
فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

**قيمة الإشتراك**
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧
تلفاكس: ٠٢-٢٩٧٨٥٤٨

**هاتف خاص بالمشتركين:**
٠٥٩٩-٢٥١١١٣

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥





**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**

# تنامي العنصرية في اسرائيل انتهاك سافر لحقوق الإنسان الفلسطيني

أخذت موجات العداء العنصري ضد الفلسطينيين، في اسرائيل والأرض الفلسطينية المحتلة، تزداد باضطراد سنة عقب سنة، وشهراً عقب شهر. وهذا ليس تجنياً على الاحتلال، وانما أمر موثق من قبل مؤسسات لحقوق الإنسان في اسرائيل.

وفي هذا الصدد نُشر، مؤخراً، في اسرائيل، تقرير العنصرية السنوي، بيّن أن ارتفاعاً نسبته ثمانية وعشرين في المئة، طرأ خلال العام ٢٠٠٩ على الأحداث التي وقعت في اسرائيل وتتسم بطابع تمييزي أو عنصري، ليس ضد العرب، فحسب، بل وضد العمال الأجانب والمهاجرين الأفارقة.

واستندت معطيات التقرير، الذي أعده "مركز مساواة"، و"ائتلاف مكافحة العنصرية" الإسرائيليين، على توثيق عدد كبير من المؤسسات الحقوقية، التي تمثل مجموعات وفئات اجتماعية مختلفة. وبحسب التقرير سجل في العام ٢٠٠٩ نحو ٢٨٦ حدثاً عنصرياً شارك فيه ألوف الأشخاص اليهود.

ولاحظ التقرير تزايداً في موجة العنصرية والتمييز في الغالبية العظمى من المجالات التي جرى فحصها. لكن المعطى الأخطر كان مشاريع القوانين التمييزية التي طرحت، منذ انتخاب الكنيست الإسرائيلي الحالي قبل نحو عامين.

وجاء في نتائج التقرير المذكور أن الشرطة الاسرائيلية ما زالت تتعامل مع المواطنين الفلسطينيين داخل الخط الأخضر، وخارجه، كأعداء. وبدلاً من حمايتهم، فإنها تهملهم، لا بل تعتدي عليهم. ففي الآونة الأخيرة قتل ٤٥ مواطناً فلسطينياً على خلفية عنصرية، من بينهم ٣٥ قتلوا برصاص رجال الشرطة أو قوات الأمن.

وشهد العام ٢٠٠٩ ارتفاعاً ملحوظاً في حالات العنف الممارسة من طرف قوات الأمن الإسرائيلية بحق المواطنين الفلسطينيين، حيث تُقمع الفعاليات الاحتجاجية بفظاظة، ويتم التحرش بمواطنين أبرياء في الشوارع، وتزداد الاعتقالات الاعتباطية بحقهم، ويزداد استعمال القوة المفرطة تجاههم.

وتؤشر الحالات الموثقة في تقرير "مركز مساواة" و "ائتلاف مكافحة العنصرية" الإسرائيليين، الى خطورة تحول الجهة المؤتمنة على حماية السكان، ويقصد بها قوى الأمن الإسرائيلية، الى الجهة التي تعتدي عليهم.

وسجل العامان الأخيران ارتفاعاً كبيراً في حالات الاعتداء على المواطنين الفلسطينيين من قبل مواطنين يهود على خلفية عنصرية. والرسائل الموجهة الى جمهور اليهود في جهاز التعليم، وفي وسائل الإعلام، وفي خطابات وتصريحات القيادات السياسية والدينية اليهودية، تشكل دعوة صريحة لممارسة الأفعال العنصرية. أما تقاعس النيابة العامة الإسرائيلية، وتساهل جهاز القضاء مع المتهمين، فيعبدان

الطريق لمزيد من مظاهر العنصرية.

أما عن التحريض ضد الفلسطينيين فحدث بلا حرج. والمضحك المبكي هنا أن كل ما يقوله الفلسطيني عن اسرائيل يعتبر تحريضاً، أما التفوهات التي تخرج من أفواه المواطنين اليهود ضد الفلسطينيين، فتعتبر في نظر المسؤولين الاسرائيليين، "حرية تعبير" أو "زلة لسان".

وحملة التحريض هذه، ليست عارضة، وانما أصبحت متعمدة ومنهجية. وقد تطورت آلياتها من "زلات لسان" الى كتب ونشرات تعمم على الجمهور اليهودي الواسع. والإعلام الإسرائيلي، الذي كان أغلبه ينبذ العنصرية في ثمانينات القرن الماضي، ها هو يحتضن العنصريين ويقدم لهم منصة مفتوحة لبث سموم التحريض والتمييز.

ولم تقتصر مظاهر العنصرية على التحريض والاعتداء على المواطنين الفلسطينيين، فحسب، وانما أخذت منحى خطيراً بتركيزها على عدم تأجير أو بيع مساكن للعرب في الأحياء والبلدات اليهودية. ورافق ذلك إقرار قانون البلدات الذي رسخ رفض طلبات مواطنين فلسطينيين السكن في بلدات صغيرة يهودية "تتمتع بمستوى حياة عال". وقد انضم هذا القانون الى قوانين عنصرية مطروحة على جدول أعمال الكنيست الإسرائيلي، مثل تعديل قانون المواطنة والتصريح بالولاء ليهودية اسرائيل. وقد ترافق كل ذلك مع تعالي أصوات اليهود المتطرفين الذين يدعون الفلسطينيين، ليس الى الخروج من المدن اليهودية، فقط، وانما من وطنهم أيضاً.

وما يثير القلق والاستهجان، في الوقت نفسه، أن يشارك رجال دين يهود في الحملة العنصرية هذه تجاه المواطنين الفلسطينيين. ولعل أبرز هؤلاء حاخام مدينة صفد "شموئيل الياهو" الذي يردد ويدعي أن العرب "يخوضون حرباً على الأراضي" و "يريدون القاءنا في البحر"!! ولم يكتف بذلك بل أصدر فتوى تحظر على سكان صفد بيع أو تأجير بيوت للعرب، علماً أنه لا يوجد مواطنون عرب يريدون شراء بيوت في المدينة، وانما هناك بضع عشرات من الطلاب الذين يدرسون فيها، ويسعون الى استئجار شقق، بسبب بعد سكناهم عن المدينة.

وادعى هذا الحاخام أن الفلسطينيين، خلال الإثنين والستين عاماً الأخيرة من عمر اسرائيل "يريدون القاءنا في البحر، ويريدون القضاء عليّ وسلب بلادي مني. ولذلك لا ينبغي اجراء حوار معهم. وهم لديهم أجندة واضحة في هذا المجال، وهي محو دولة اسرائيل اليهودية".

وأضاف: "إن البلاد تعود لشعب اسرائيل.. وأنا أعتز بسكان صفد الذين يدركون الخطر ولا يبيعون شققهم للعرب. وهناك تسعة وتسعون في المئة من سكانها يصمدون أمام الإغراء والمبالغ الكبيرة التي يقترحها عليهم العرب".

وليس هذا، فحسب، فقد سبق ووقع في الأسابيع الأخيرة، العشرات من حاخامات المدن الإسرائيلية على فتوى تمنع تأجير الشقق للعرب والأفارقة والعمال الأجانب.

وفي أعقاب تلك الفتوى تعرض عدد من الطلاب الفلسطينيين في مدينة صفد لاعتداءات عنصرية، استخدم فيها الرصاص الحي من قبل شرطي في حرس الحدود، كما وجه تهديد لحرق بيت كل من يقوم بتأجير شقة سكنية للعرب.

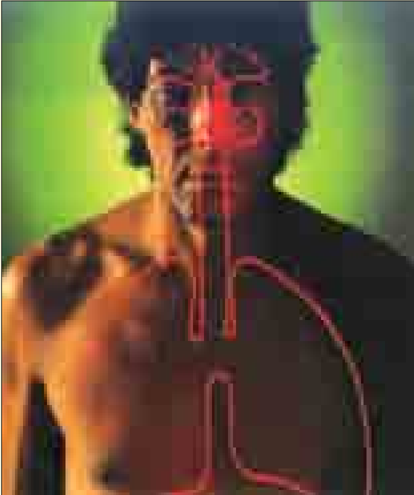
ما تقدم يشير الى أن العنصرية في طريقها الى أن تصبح سياسة رسمية في اسرائيل، وبخاصة عندما يقر قانوني المواطنة، ويهودية دولة اسرائيل بصيغتهما النهائية في الكنيست. ما يعني في شكل واضح، أن المواطنين الفلسطينيين في اسرائيل، سكان البلاد الأصليين، سيكونون عرضة للتهجير من مدنهم وبلداتهم وقراهم، وربما ليس بواسطة الترحيل الجماعي، وانما باتباع أساليب عنصرية تتمثل بالتحريض والكراهية، وتضييق سبل العيش، الأمر الذي يعد انتهاكاً سافراً لحقوق الإنسان، وبخاصة حقوق الأقلية القومية في إسرائيل، ونعني بها الفلسطينيين، ويحول الدولة العبرية الى جنوب افريقيا، عندما كان الحكم فيها بيد الأقلية الأوروبية البيضاء.

# هذا العدد



**10**

**أكد العديد من الدراسات أن البرد القارس، بقدر ماله من تداعيات مرضية، له فوائد جمّة تعود على الصحة العامة والبيئة، إذا ما روعيت بعض القواعد والإرشادات الصادرة عن المؤسسات الصحية.**
**فما مدى صحة فحوى هذه الدراسات؟**



**23**

**الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان عديدة ومتنوعة، وتكثر في فصل الشتاء، وهي معدية ويعاني منها الكبار والصغار، وعلاجها متيسر إذا حرص المرء على الوقاية منها.**
**فما هي هذه الأمراض؟**
**وكيف تعالج؟**

32



**كان وما يزال العنوان الأبرز لأطباء القلب هو أن فصل الشتاء يتطلب عناية خاصة بصحة القلب والأوعية الدموية، وذلك للوقاية من ميكروبات الشتاء الموسمية ومن التقلبات البيئية في المحيط الذي يعيش فيه مرضى القلب.**
**فبماذا يُنصح هؤلاء المرضى ليهتموا بصحتهم؟**

45



**تندرج هشاشة العظام ضمن عائلة الأمراض الصامتة، التي تنهش العظام فجأة، دون سابق انذار. وتعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة به من الرجال.**
**فما دور التغذية للوقاية من هذا المرض؟**

48



**عرفت فوائد ثمرة جوزة الطيب، منذ القدم، وما زالت تستخدم حتى الآن على نطاق واسع في تحضير الكثير من العقاقير الدوائية. ويستخدم زيتها كمضاد للتشنجات، وكعلاج لاضطرابات الهضم. وبقدر ما لهذه الثمرة من فوائد، إلا أن مخاطرها عديدة إذا أسيء استخدامها.**

# أخبار طبية

## بروتين.. لترميم الهيكل الخليوي للأنسجة

توصل العلماء الأميركيون إلى اكتشاف أحد أنواع البروتينات المهمة للحفاظ على الهيكل الخليوي وإصلاحه في حال وجود أي خلل يصيب التركيب البنائي لذلك الهيكل. وأفاد البحث المنشور بدورية "Developmental Cell" في عدد ١٤ سبتمبر (أيلول) الماضي أن علماء جامعة يوتا اكتشفوا أهمية البروتين المسمى "زيكسين - Zyxin" في ترميم الهيكل الخليوي، وهو الاكتشاف الذي قد تسهم تطبيقاته في علاج حالات الأورام، وأمراض أخرى، التي يتأثر بها هذا الهيكل.

وأفادت البروفسورة ماري بيكرلي، مديرة مركز أبحاث هانتسمان للأورام بجامعة يوتا، بأن الهيكل الخليوي يتأثر جراء التعرض للقوى الفيزيائية، مثل تعرض النسيج الرئوي للتمدد عند التنفس أو النسيج القلبي للانقباض. وقد يؤدي ذلك التعرض للقوى الميكانيكية إلى تدمير ذلك النسيج، لولا وجود آلية خلوية لصيانة الهيكل الخلوي الذي تتكون منه الأنسجة. وباستخدام تقنيات التألق الضوئي «Fluorescence» تمكن العلماء من تحديد البروتين المسؤول عن صيانة الهيكل الخلوي، مما يمكن مستقبلا من استخدامه في علاج حالات تشوه البناء النسيجي الذي يصيب الأجهزة في حالات الأورام وأمراض أخرى.

## اكتشاف منطقة الدماغ المسؤولة عن السلوك الاندفاعي

توصل باحثون كنديون إلى تحديد المنطقة المسؤولة عن تنظيم وكبح السلوك الاندفاعي بالدماغ بدقة فائقة، بينما قد يسهم مستقبلا في تشخيص وعلاج الكثير من حالات السلوك الاندفاعي المميز لمرضى نقص الانتباه وفرط الحركة أو حالات الإدمان. وأشار عدد حديث لدورية علم الأعصاب "Journal of Neuroscience" إلى أن الباحثين بجامعة كوين الكندية توصلوا إلى تحديد المركز الدماغي المسؤول عن كبح وتنظيم السلوك الاندفاعي عن طريق تدريب فئران التجارب على التحكم في ردود أفعالها لحين صدور إشارات معينة مع مراقبة التغيرات الكهربائية الدماغية الخاصة بهم.

ولاحظ الباحثون تنامي الإشارات العصبية في منطقة معينة بالفص الدماغي الأمامي، مما مكن من معرفة المركز المسؤول بدقة. وأوضحت البروفسورة ماري سيلا أولمشتيد، الأستاذة المشاركة لعلم النفس، أن ذلك الاكتشاف يعتبر حجر زاوية مهمّا في التشخيص ويسهم في مساعدة الباحثين من أجل توفير علاجات مستقبلية متخصصة للكثير من الأمراض المتعلقة بنقصان التحكم بالسلوكيات الاندفاعية.

## إختبار دم جديد للتنبؤ بأمراض الكلى المزمنة

في خطوة طبية يُنتظر أن تحظى بصدى واسع في الأوساط العلمية، كشفت دراسة أميركية حديثة عن أن قياس ثلاثة مؤشرات حيوية في عينة دم واحدة، ربما يُحسّن من قدرة الأطباء على تحديد المرضى الذين يكونوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة.

ومن جانبها، قالت كارولين فوكس، الباحثة بالمعهد الوطني للقلب والرئة والدم في الولايات المتحدة، حيث أُجريت الدراسة: "لقد نجحت دراستنا في تحديد المؤشرات الحيوية التي بمقدورها أن تُحسّن من إمكانية التنبؤ بخطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة".

واشتملت الدراسة على ما يزيد عن ٢٣٠٠ مشارك في دراسة نسل فرامنغهام، وهي الدراسة التي تعنى بالمتابعة على المدى البعيد للعوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وكذلك النتائج. وقد كانت تعمل وظائف الكلى بصورة طبيعية لدى جميع المشاركين، عندما سُحبت منهم عينات دم في الفترة ما بين عامي ١٩٩٥ و ١٩٩٨.

وبعد مرور فترة يبلغ مداها في المتوسط تسعة أعوام ونصف، اتضح إصابة ٩ ٪ من الأشخاص بأمراض الكلى المزمنة. كما تبين ارتفاع مستويات البروتين في البول لدى أشخاص آخرين تُقدّر نسبتهم بـ ٨ ٪ عند المتابعة – وهي إحدى

الإشارات الرئيسية التي تدل على تدهور وظائف الكلى. وقد تم اختبار عينات دم مُخزّنة في الفترة ما بين عامي ١٩٩٥ و ١٩٩٨، لمعرفة ما إن كانت أي من المؤشرات الحيوية الستة المختلفة يمكنها التنبؤ بأي المرضى الذين تتزايد لديهم خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة. وقد اتضح أن مزيجاً لثلاثة مؤشرات حيوية قد ساهم بشكل كبير في تحسين القدرة على تحديد المرضى الذين تتزايد لديهم خطر الإصابة.

## إنتاج الدم من خلايا الجلد

تمكن باحثون من تحويل خلايا البشرة الى دم بشري مستخدمين تقنية يمكن أن تحدث تغييرا جذريا في علاج سرطان الدم.

والطريقة الجديدة اسرع وأكثر آمانا من الطرق المستخدمة حاليا بزراعة خلايا جذعية. ويمكن استخدام التقنية الجديدة بأخذ رقعة من بشرة المريض وتحويلها الى كريات دم في غضون شهر وبالتالي يمكن الاستغناء عن الحاجة الى متبرع.

وتساعد التقنية الجديدة بصفة خاصة المرضى المصابين بسرطان الدم وغيره من أمراض الدم ، الذين يحتاجون الى متبرع مطابق وراثيا. كما يمكن للاختراق العلمي الجديد أن يساعد المرضى الذين فقدوا كميات كبيرة من الدم نتيجة الاصابة بجروح أو فقر الدم.

وفي حين أن كريات الدم الحمراء يمكن ان تُنتج باستخدام خلايا جذعية من جنين بشري فان هذه الطريقة مثيرة للجدل فضلا عن ندرة الأجنة. والطريقة الأخرى المتمثلة بتحويل خلايا اعتيادية من متبرع الى خلايا جذعية عن طريق "الحث" تستغرق وقتا طويلا وتكلف كثيرا لأنها تتطلب مرحلتين منفصلتين. وإذا لم تكن العملية ناجحة تماما فان بعض الخلايا يمكن ان تصبح خلايا سرطانية.

التقنية الجديدة التي نُشرت تفاصيلها في مجلة "نيتشر" العملية تستعيض عن استخدام الخلايا الجذعية تماما بانتاج الدم من بشرة المريض نفسه، إذ نجح فريق من الاطباء الكنديين بتحويل الجلد الى دم في المختبر باضافة عدد من عوامل النمو.

ويمكن ان تبدأ الاختبارات السريرية للتقنية الجديدة على مجموعة من المتطوعين في عام ٢٠١٢. وقال رئيس فريق الباحثين ميك بهاتيا: "أن العلماء يريدون ان يعرفوا ما هي الخلايا الأخرى التي يمكن إنتاجها من البشرة".

## الكشف عن جينات لها دور في البلوغ المبكر للفتاة

قال فريق من العلماء الدوليين ان ما لا يقل عن ٣٠ جينا تلعب دورا في النضج، وتحديدا في كيفية وصول الفتيات الى مرحلة البلوغ الجسدي.

وجاءت هذه النتيجة عقب مسح اجراه هذا الفريق العلمي على الشفرات الرمزية لجينات اكثر من ١٠٠ ألف امرأة، ونشرت نتائج البحث في مجلة علمية متخصصة.

يشار الى انه في بعض البلدان الغربية، ومنها بريطانيا، بدأت بعض الفتيات في اظهار علامات البلوغ وهن لم يتجاوزن عشرة اعوام من العمر.

ويقول باحثون ان البلوغ المبكر للفتيات مرتبط بزيادة مخاطر امراض السرطان التي تصيب النساء في اعمار لاحقة.

وما زال العلماء في حيرة من اسباب ظاهرة البلوغ المبكر عند الفتيات، والتي بدأت منذ نحو مئة سنة.

ويقول البحث الاخير، الذي اجراه علماء من الولايات المتحدة واوروبا واستراليا، ان هناك ربطا بين البلوغ المبكر ومرض السمنة.

ويشير البحث الى ان من بين الجينات الثلاثين هناك البعض ممن له صلة بعملية التمثيل الغذائي وتنظيم الوزن.

لكن من غير المعروف ان كانت السمنة او البدانة المفرطة في مراحل الطفولة هي السبب في البلوغ المبكرأو انها نتيجة او عرض اعراض من آلية بيولوجية مختلفة.

كما لم تظهر الدراسة حجم المخاطر التي ترتبط بالجنيات في موضوع البلوغ المبكر عند البنات، ولا كيف تؤثر عوامل بيئة اخرى مثل نوعية الطعام وطريقة التربية.

يذكر ان الفتيات يشعرن عادة بالارتباك والحيرة بسبب مسألة البلوغ المبكر، كما انها تحمل معها مخاطر صحية في مراحل لاحقة من الحياة.

# أخبار طبية

## جهاز تقني جديد لتشخيص ومعالجة سرطان الجلد

نجح باحثون إنكليز في تطوير جهاز تقني جديد، يُنتَظر أن يُحدث طفرة كبرى في تشخيص ومعالَجة مرض سرطان الجلد. وأوضحت تقارير إعلامية في هذا السياق أن هذا الجهاز، وهو عبارة عن مسبار يقوم بإصدار حزمة من الأشعة تحت الحمراء لتمر عبر الجلد، وتصل إلى مسافة قدرها ٢ ملم تحت سطح البشرة، وهو ما يمنح الأطباء القدرة على معرفة القدر الذي انتشر بموجبه مرض السرطان على نحو كبير من الدقة.

وبينما يخضع الجهاز الآن للاختبار في مستشفى غاي بالعاصمة البريطانية لندن، نقلت محطة سكاي نيوز البريطانية عن كاتي لاسي، استشارة الأمراض الجلدية، قولها: "يعتبر الكشف الصحيح والمبكر للآفات الجلدية الخبيثة أمراً حيوياً لضمان أفضل النتائج الممكنة. ولن يسمح لنا الجهاز الجديد هذا برؤية المظهر السطحي لسرطان الجلد فحسب، بل سيمكننا كذلك، للمرة الأولى، من فحص البنايات تحت الجلد".

وأشارت المحطة الإخبارية من جهتها إلى أن هذا الجهاز يتميز أيضاً بقدرته على الكشف عن الطريقة التي تتبعثر من خلالها الأشعة تحت الحمراء من قبل الأنسجة الكامنة، ومن ثم يزود الأطباء بصورة مكبرة للغاية. كما أنه سيُجنِّب بعض المرضى الحاجة إلى الخضوع لخزعات مؤلمة للآفات الجلدية المشتبه فيها.

وقال الجرّاح، راج مالييبدي: "إن الجهاز لابد أن يُحسِّن من النتائج التجميلية للعمليات الخاصة بإزالة السرطان".

## اكباد صغيرة "تنتج في المعمل"

تمكن العلماء من انتاج نسخة مصغرة جدا من الكبد البشري في المعمل باستخدام الخلايا الجذعية. ويزيد النجاح في تلك التجربة من الامال بامكانية تصنيع اكباد للزرع في المستقبل، وان كان الخبراء يقولون ان ذلك امامه سنوات طوال.

وعرض الفريق البحثي، من المركز الطبي المعمداني في جامعة ويك فورست بالولايات المتحدة، نتائج تجربته في مؤتمر في بوسطن. وقال علماء بريطانيون ان التجربة "تطور مثير" لكنه ليس من المؤكد بعد امكانية انتاج كبد كامل.

ويتجاوز الطلب على اكباد للزرع ما هو معروض، وركزت الابحاث في السنوات الاخيرة على استخدام تكنولوجيا الخلايا لدعم الاعضاء المعطوبة في الجسم وربما استبدالها تماما.

والبنية الاساسية في تلك الابحاث هي الخلية الجذعية التي يمكنها الانقسام في ظروف معينة لتنتج خلايا لانسجة الجسم المختلفة.

الا ان تكوين عضو جسدي ثلاثي الابعاد من الخلايا الجذعية يظل عملية صعبة.

والطريقة التي استخدمها الباحثون الامريكيون، وغيرهم في انحاء العالم، هي تكوين نسيج كبدي على هيكل من كبد اصلي.

وفي تلك الحالة تستخدم مطهرات لازالة الخلايا من الكبد والابقاء على الهيكل الكولاجيني وشبكة من الاوعية الدموية الدقيقة.

ثم يتم تطوير الخلايا الجذعية الجديدة ، وهي في تلك الحالة خلايا كبدية اولية، والخلايا الجدارية لتشكل جدرانا للاوعية الدموية.

وبعد اسبوع في "مفاعل حيوي"، حيث تغذى بالعناصر والاوكسجين، شاهد العلماء نموا ملحوظا للخلايا في الهيكل وحتى علامات نشاط طبيعي في العضو الصغير.

وقال البروفيسور شاي سوكر الذي ترأس فريق البحث: "نحن سعداء بالامكانيات التي يتيحها هذا البحث لكن يجب ان نؤكد اننا في مرحلة مبكرة جدا وهناك العديد من العقبات التقنية التي تحتاج للتغلب عليها قبل ان يفيد المرضى".

واضاف: "فلا يتعين ان نتعلم كيف ننمي مليارات الخلايا الكبدية في ذات الوقت لكي نصنع كبدا بحجم يكفي للانسان فحسب، بل علينا ان نتاكد ان تلك الاعضاء مأمونة الاستخدام".

ملف

# أمراض الشتاء وتدابيرها الوقائية والعلاجية

تكثر في فصل الشتاء الأمراض، وتتفاوت من شخص الى آخر، وتعاني منها الفئات العمرية المختلفة بدرجات متفاوتة. ولكل مرض من هذه الأمراض تدابيرها الوقائية والعلاجية.

في هذا الملف نتناول المواضيع الآتية:

- هل من محاسن لبرد الشتاء القارس؟
- نزلات البرد والإنفلونزا: الوقاية تقلل من الإصابات.
- كيف نجنب الأطفال برد الشتاء؟
- أهمية وضرورة طعم الإنفلونزا للحد من تداعياتها المرضية.
- أمراض الجهاز التنفسي وسبل الوقاية منها وعلاجها.
- شوربة الدجاج تقوي المناعة وتعالج نزلات البرد.
- مرض «رينود» يصيب الأطراف في فصل الشتاء.
- توصيات لمرضى القلب: اهتموا بصحتكم في فصل الشتاء.
- البرد وتداعياته المرضية.
- انخفاض درجة حرارة الجسم: أسبابه وأعراضه.
- الشتاء والأمراض الجلدية: نصائح وإرشادات.



# هل من محاسن لبرد الشتاء القارس؟

إعداد: فادي عليان

أكد العديد من الدراسات أن البرد القارس، بقدر ما له من تداعيات مرضية، له فوائد جمّة تعود على الصحة العامة والبيئة، إذا ما روعيت بعض القواعد والإرشادات الصادرة عن المؤسسات الصحية والاختصاصيين في الصحة العامة.

وقد لا يقدر الإنسان أهمية البرد القارس، رغم أنه (البرد) يقضي على الحشرات والأجسام الحية المتناهية في الصغر. وعدا ذلك فإنه قد يسهم في رشاقة المرء، وذلك بتحفيزه على تنشيط الدهون البنية اللون، وهي الدهون النشطة في عمليات التمثيل الغذائي (الأيض).

وفي روسيا، على سبيل المثال لا الحصر، ينتظر الكثيرون البرد القارس كي يسبحوا في المياه المتجمدة، التي يقال أنها تحدث معجزات طبية، وفقاً لافتراضات يطرحها عدد محدود من الباحثين.

## الجانب الممرض من الشتاء

ومع ذلك هناك جانب ممرض للشتاء ينبغي أخذه بالاعتبار، فقد أظهر عدد من الدراسات أن معدلات الوفيات تزداد في أثناء هذا الفصل من السنة. كما أن ضغط الدم يزداد أيضا. ووفقا لبعض التخمينات فإن ازدياد عدد الوفيات بنسبة ٧٠ في المائة خلال الشتاء يعود إلى حدوث النوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى في أثناء هذا الفصل. وبالطبع فإن الإنفلونزا الموسمية تنتشر في هذا الفصل، وتنتقل فيروسات الإنفلونزا عندما

يكون الجو باردا وجافا.

أما الظلام الشتوي، فإنه يجعل الأمور أكثر سوءاً. فتعرض الجلد للشمس يؤدي إلى إنتاج فيتامين "D"، الذي يبدو أنه يقدم شتى الفوائد الصحية. وخلال الشتاء عندما يكون النهار أقصر وتكون الشمس مائلة بزاوية صغيرة، تصبح مستويات هذا الفيتامين قليلة في الجسم. والإحساس بالبرد مع النقص في فيتامين "D" قد يسبب المشكلات.

## ارتعاشات البرد

وعندما لا يكون الجو باردا جدا، فإن جسم الإنسان -حسب الدراسات سالفة الذكر- يتكيف في شكل جيد مع درجات الحرارة. إلا أنه عندما يتلامس الجسم مع الجو أو الماء البارد فإن شبكة الأوعية الدموية الموجودة في الجلد، تتقلص. ولذا يوجه الدم بسرعة نحو داخل الجسم. وتضيف استجابة الجسم هذه قوة عزل لحماية الجلد، لأنه يفقد حرارة أقل بعد تقليل تدفق الدم قرب سطح الجسم الملامس للجو أو الماء. كما أنه يحمي الأعضاء الحيوية من درجات الحرارة المتدنية.

**الاحساس بالبرد مع النقص في فيتامين "D" قد يسبب مشكلات مرضية**

إلا أن الإنسان يدفع ثمن إعادة توجيه الدم، فهي تؤدي إلى قلة تدفقه إلى أصابع اليدين والقدمين والأجزاء المحيطية في الجسم (الأنف والأذن)، التي تكون مهددة بـ"عضة التجمد"، الذي يظهر عندما تتجمد السوائل داخل الأنسجة وحولها. وفي الأحوال السليمة فإن الأوعية الدموية في الجلد تفتح ثم تغلق في نسق متذبذب، بحيث تزداد درجة حرارة الجلد مؤقتا، خصوصا في أطراف الأصابع.

كما أن الارتعاشات هي وسيلة دفاعية معروفة مضادة لانخفاض درجة حرارة الجسم. فالتقلصات العضلية الإيقاعية السريعة التي تحدث في أثنائها، تمنح الجسم الحرارة، الأمر الذي يساعد الجسم كله على البقاء دافئا. كما يستطيع الجسم توظيف عضلات أكثر فأكثر عند انخفاض درجات الحرارة. وهنا قد تصبح الارتعاشات قوية وغير مريحة. أما الحركات الإرادية مثل الدبدبة أو "الطبطبة" بالقدمين، وأرجحة اليدين، فهي وسيلة أخرى لتوليد الطاقة. ووفقا للظروف، فإنها قد تعوض عن حدوث ارتعاشات الجسم. إلا أن الجسم لا يجني فائدة كلّية تامة من هذا لأن التمارين الرياضية تزيد من تدفق الدم إلى الجلد، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الجسم لحرارته.

ويفسر شكل الجسم بعض ردات الفعل المتنوعة تجاه الأجواء الباردة، فالأشخاص الأكثر طولا يحسون بالبرد أسرع من القصار لوجود مساحة أكبر لسطح أجسامهم التي قد تفقد حرارة أكثر. كما أن سمعة الدهون بوصفها مواد عازلة، لا تشوبها شائبة، ولكن يفضل أن يكون لديك في فصل الشتاء شحم يغطي كل الجسم بدلا من تغطيته لمنطقة واحدة مثل الكرش ومنطقة البطن! ويقضي أغلبنا الشتاء وهو يحاول البقاء دافئا، إلا أن التعرض للبرد قليلا لا يعتبر ضارا.

وقد طرحت بعض الافتراضات، مثلا، التي تقول إن درجات الحرارة المتدنية باعتدال، قد تكون مفيدة للأوعية الدموية لأنها تمرن الأوعية الدموية في الجلد على الاستجابة، وعلى ردود الفعل (وتضاف إلى ذلك فائدة أخرى: تورد الخدين)!

## الدهون البنّية

عرفت بعض الدراسات الدهون البنية brown fats بأنها الدهون المولدة للحرارة، الحارقة للسعرات الحرارية التي يحتاجها الطفل الصغير لتنظيم درجة حرارة جسمه. ويختفي أغلب هذه الدهون مع العمر، إلا أن فحوصا شعاعية بجهاز الانبعاث البوزيتروني للتصوير "PET" أظهر أن البالغين يحتفظون ببعض الدهون البنية. وقبل سنوات أفاد باحثون فنلنديون أن الأشخاص العاملين في المواقع المفتوحة لديهم كميات أكثر من الدهون البنية مقارنة بالعاملين في المواقع المغلقة. كما أفاد باحثون هولنديون في دراسة نشرت في مجلة "نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسن" عام ٢٠٠٩ بأن نتائجهم أظهرت أن أجواء بدرجات حرارية معتدلة مقدارها ٦١ درجة فهرنهايت (١٦ درجة مئوية) أدّت إلى تنشيط الدهون البنية لدى ٢٣ من أصل ٢٤ متطوعا. لكن أيا منا لا يقترح توظيف الطقس البارد لأغراض

الحمية الغذائية (حتى الآن على الأقل). ومع ذلك، وعندما تجد نفسك في جو بارد هذا الشتاء، تذكر أنك تقوم على الأقل بحرق بعض الخلايا من تلك الدهون البنية.

## العلاج بالبرد

وتؤخذ وسائل "العلاج بالبرد" للأغراض الطبية، بجدية في بعض الدول. فقد طور باحثون يابانيون وسيلة "تجميد كامل البدن" (Whole-body cryotherapy) بهدف علاج الآلام والالتهابات الناجمة عن أمراض الروماتيزم والأمراض الأخرى. وللعلاج، يقضي المرضى دقيقة إلى ثلاث دقائق في حجرة تبلغ درجة حرارتها ١٦٦ فهرنهايت تحت الصفر (١١٠ درجات مئوية تحت الصفر).

وفي فنلندا وروسيا وغيرهما، يقول الكثير من المولعين بالسباحة شتاء إن لها بعض الفوائد. وقد تحدث باحثون فنلنديون قبل عدة سنوات عن دراستهم على عشر نساء من اللاتي كن يغطسن في غضون ثلاثة أشهر في المياه الباردة (لمدة ٢٠ ثانية في ماء تزيد درجة حرارته قليلا عن نقطة التجمد)، وعرضن كل أجسامهن لجلسات التبريد. ولم تظهر تحاليل الدم أي ملاحظات جديرة بالاهتمام، عدا ارتفاع بمقدار مرتين إلى ثلاث مرات في مستويات "النوربينيفرين" بعد دقائق من الغطس البارد. والنوربينيفرين هو مادة كيميائية في الجهاز العصبي تلعب الكثير من الأدوار ومنها دور محتمل في كبح الآلام (وقد تفسر قفزات مستوى النوربينيفرين أيضا ارتفاع ضغط الدم في الطقس البارد).

## أمراض الشتاء

وقد وثقت الأبحاث على مدى عقود، حقيقة ارتفاع ضغط الدم في أثناء الشتاء. وآخر ما تم التوصل إليه بهذا الشأن الدراسة التي أجراها باحثون فرنسيون عام ٢٠٠٩ وأظهرت أن ارتفاع ضغط الدم الانقباضي (وهو القراءة العليا له) المرتبط بالطقس البارد، كان ملاحظا بقوة لدى الأشخاص في أعمار ٨٠ سنة فأكثر. وقد يحفز الطقس على استجابات "الكفاح" أو "الهروب"، إذ يرتفع ضغط الدم بسبب ازدياد سرعة ضخ القلب للدم ولذا تتشنج الأوعية الدموية.



البرد يؤدي إلى قلة تدفق الدم الى اصابع اليدين

والطقس البارد يرتبط أيضا مع ازدياد الأمراض التنفسية، ومنها الإنفلونزا. وقد أظهرت الأبحاث أن موجات البرد ترتبط بازدياد في أعداد الوفيات الناجمة عن الأمراض التنفسية. وقد يرتبط بعض هذه الأمراض بأجسام حية حاملة للعدوى مثل فيروسات الإنفلونزا التي تنتعش في ظروف البرد، كما أن هناك أيضا دلائل على أن التعرض للبرد يكبح نشاط جهاز المناعة، الأمر الذي يساعد على ازدياد فرص العدوى. وقد فندت دراسة نشرت في مجلة "نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسن" في السبعينات من القرن الماضي، الاعتقاد بأن نزلات البرد الشائعة ترتبط بالتعرض للجو البارد، إلا أن الباحثين البريطانيين المختصين بنزلات البرد يعتقدون بوجود صلة بين البرد ونزلات البرد. وتشير فرضيتهم إلى أن تدفق الهواء البارد نحو ممرات الأنف، يزيد احتمال الإصابة بالعدوى لأنه يحطم الاستجابات الموضعية لجهاز المناعة.◆◆

# نزلات البرد والانفلونزا

## الوقاية تقلل من الإصابات

الدكتورة: عبير مبارك

**"مراجعة بعض الأرقام مفيدة جداً للدلالة على أهمية الحديث عن بعض الأمراض. وعلى سبيل المثال، دعونا نعرض بعض الأرقام المتعلقة بنزلات البرد Common cold وبالإنفلونزا Influenza.**

في المرض الأول، لو قيل لنا: "ثمة ٢٠٠ نوع من الفيروسات القادرة على إصابة الإنسان بهذا المرض"، فإن المُعدل السنوي لإصابة البالغين بهذا المرض يتراوح بين مرتين إلى أربع مرات في السنة، وأن معدل إصابة الأطفال الصغار به تتراوح بين ست إلى عشر مرات في السنة.

وهناك مليار حالة من ذلك المرض تحصل سنوياً في دولة واحدة كالولايات المتحدة. اما في المرض الثاني (الإنفلونزا)، لو قيل لنا: "تبلغ الوفيات السنوية بسببه حوالي نصف مليون إنسان في كافة أنحاء العالم. وفي دولة واحدة، كالولايات المتحدة، يُصاب إلى حد ٢٠٪ من الناس سنوياً به، ويحتاج الدخول إلى المستشفى لتلقي علاج مضاعفاته حوالي ٢٠٠ ألف شخص، ويتوفى أكثر من ٣٦ ألف شخص نتيجة الإصابة به". لقلنا: "إن هذين المرضين، أي نزلات البرد والإنفلونزا، يستحقان الاهتمام بالمعرفة لوسائل الوقاية والأعراض ووسائل المعالجة السليمة". والملاحظة العلمية، التي لا تزال المحاولات جارية لمعرفة سببها، أن الإصابات بنزلات البرد أو بالإنفلونزا، في المناطق الباردة والمعتدلة، ترتفع عند بدء واستمرار انخفاض حرارة الطقس، أي في ما حول فصلي الخريف والشتاء.

### حالات نزلات البرد

التعريف العلمي لنزلات البرد هو أنه أحد الأمراض الفيروسية الجهاز التنفسي العلوي، أي الأنف والحلق بالدرجة الأولى. أعراض الحالة بالظهور على المُصاب بعد ما بين يوم إلى ثلاثة أيام



من التعرض لأحد الفيروسات المسببة للحالة. وتشمل الأعراض:

- سيلان الأنف، أو اختناق مجرى التنفس عبر الأنف.
- تهيج أو ألم في الحلق.
- السعال.
- احتقان الأنف أو الحلق.
- ألم في عضلات الجسم.
- صداع خفيف.
- عطس.
- زيادة دمع العين، أو احتقان لونها.
- ارتفاع متوسط في درجة حرارة الجسم، الى حوالي ٣٩ درجة مئوية.
- إجهاد عموم الجسم بدرجة متوسطة. والملاحظ أن إفرازات سيلان الأنف، تكون عادة سائلة وشفافة، ولكنها قد تُصبح ثخينة القوام، ويميل لونها نحو الخضرة أو الصفرة.

وأهم ما يُميز نزلات البرد، عن الإنفلونزا مثلاً، هو أن حرارة الجسم لا ترتفع بدرجة عالية، ولا تكون الشكوى من الصداع شديدة، كما لا يكون إجهاد وتعب الجسم قوياً. ولدى البالغين، ثمة دواعٍ تتطلب مراجعة المُصاب للطبيب. وذلك مثل ارتفاع حرارة الجسم إلى ما فوق ٣٩ درجة مئوية، خصوصاً حينما تكون هذه الحمى مصحوبة بزيادة واضحة في إفراز العرق، أو إجهاد وتعب الجسم بصفة مرهقة، أو إخراج بلغم أصفر أو أخضر عند السعال، أو الشكوى من ألم في مناطق الجيوب الأنفية. وهناك أكثر من ٢٠٠ نوع من الفيروسات القادرة على التسبب بهذا المرض، والتي تُوصف عادة بأنها سهلة الانتقال فيما بين المُصاب والسليم. وتدخل هذه الفيروسات إلى جسم السليم من خلال الأنف أو الفم أو العينين. والفيروسات هذه قادرة على الانتشار من خلال رذاذ الماء في الهواء، أي ضمن الرذاذ الذي يخرج من المُصاب حال عطسه أو سعاله أو كلامه أو ضحكه. كما أنها قادرة على الانتشار بلمس اليد لليد، من مُصاب إلى سليم، أو من خلال لمس السليم لأشياء لمستها يد المُصاب، كسماعات الهاتف أو الهاتف الجوال أو مقابض الأبواب أو لوحة مفاتيح الكومبيوتر أو المناشف أو غيرها. وحينما يلمس السليم عينيه أو أنفه أو فمه بعد ذلك، فإن الفيروسات قد تدخل إلى جسمه.

## حالات الإنفلونزا

الإنفلونزا حالة مرضية تتسبب بها العدوى بواحد من ثلاثة أنواع من "فيروسات الإنفلونزا". وتُهاجم هذه الفيروسات أنسجة أغشية الجهاز التنفسي، والذي يشمل الأنف والحلق والشُعب الهوائية للرئة، وربما أنسجة الرئة نفسها. وعادة ما يُطلق البعض كلمة "فلو" flu على حالات الإنفلونزا. وكثيراً ما يخلط الناس فيما بين نزلات البرد وبين الإنفلونزا، لأنهما يتشابهان في أعراض سيلان الأنف والعطس وألم الحلق. ولكن ثمة فروقا جوهرية بين الإصابات بنزلات البرد وبين الإصابات بالإنفلونزا، ومن المهم التعرف عليهما، نظراً لتداعياتهما المختلفة على الصحة، خصوصاً لدى كبار السن أو المُصابين بأحد الأمراض المزمنة أو الأطفال. وفي حين تبدأ أعراض نزلات البرد بالظهور ببطء على المُصابين، فإن حالة الإنفلونزا تبدأ وتتسارع في وقت قصير، حيث ترتفع الحرارة بشكل أعلى وأسرع، ويشكو المُصاب بالإنفلونزا من صداع، وألم وإعياء في الجسم، بصفة أشد. وبالجملة يكون المُصاب بالإنفلونزا أكثر معاناةً من مُصاب نزلات البرد.

## أعراض الإنفلونزا

وتشمل أعراض الإنفلونزا:

- ارتفاع حرارة الجسم إلى أعلى من ٣٨ درجة مئوية، لتصل إلى حدود ٤٠ وربما أكثر لدى الأطفال.
- شعور بالقشعريرة والبرودة، مع زيادة إفراز العرق.
- صداع، ربما يكون شديدا.
- سعال جاف.
- ألم في العضلات، ووصف البعض لها بأن "عضلاته مكسرة" قد يكون صحيحاً. وخصوصاً في الظهر والعضد والأفخاذ والساقين.
- إجهاد وضعف يصيبان عموم البدن.

- احتقان الأنف.
- تدني أو فقدان الشهية للأكل.
- إسهال أو قيء، في بعض الأحيان، خصوصاً لدى الأطفال أو كبار السن.

ولأن حالات الإنفلونزا أشد، والاحتمالات أعلى لحصول المضاعفات بالتهابات الرئة أو الأذن أو غيرهما، فإن مراجعة الطبيب قد تكون ضرورية، خاصة عند بدء الشكوى من سعال مصحوب بإخراج البلغم، أو الارتفاع الشديد في حرارة الجسم، أو الشكوى من ألم في الصدر، أو وجود صعوبات في التنفس، أو غير ذلك مما ليس معتاداً في مثل هذه الحالات. وتحصل العدوى بالإنفلونزا عند نجاح الفيروسات المسببة لها بالانتقال من شخص مُصاب إلى شخص سليم. وتنتقل فيروسات الإنفلونزا عبر رذاذ الماء في الهواء، وهو ما يحصل عند عطس أو سعال أو كلام أو ضحك شخص مُصاب. كما تنتقل الفيروسات عبر التصاقها لفترة على أحد الأشياء التي يُمكن عادة تكرار لمسها، كسماعة الهاتف وغيره مما تقدم ذكره، مما يلمسه السليم ثم يلمس فمه أو أنفه أو عينيه.

## أنواع فيروسات الإنفلونزا

وهناك ثلاثة أنواع من فيروسات الإنفلونزا، إنفلونزا إيه A، وإنفلونزا بي B، وإنفلونزا سي C. ونوع إيه A قد يتسبب بموجات وبائية قاتلة، تُصيب البشر فيما بين كل ١٠ أو ٤٠ سنة. بينما نوع بيB، قد يُؤدي إلى موجات أخف وأصغر، ومحصورة محلياً في مناطق جغرافية من العالم دون أخرى. ونوع إيه A ونوع بي B من فيروسات الإنفلونزا، قد يتسببان بموجات الـ "فلو" السنوية التي تُصيب الكثيرين في غالبية مناطق العالم خلال فصلي الخريف والشتاء. وأما نوع سي C، فلم تتسبب فيروساته بأي من موجات الإنفلونزا الوبائية. والواقع أن فيروسات نوع سي C أكثر ثباتاً بشكل نسبي، وذلك بالمقارنة مع نوعي إيه A وبي B، اللذين كثيراً ما يتغيران ويتحوران في تركيبهما. ولذا تظهر في كل عام تقريباً سلالات جديدة من نوع إيهA ونوع بي B. وهذا الأمر له أهمية خاصة في مدى تكوين جسم للمناعة ضد عودة الإصابة بأحد أنواع فيروسات إيه A أو بي B للإنفلونزا. ومعلوم أن الشخص حينما يُصاب بأحد فيروسات الإنفلونزا، فإن جهاز مناعته يُكون أجساماً مضادة antibodies، لمنع تكرار الإصابة بهذه الفيروسات في المستقبل المنظور. ولكن حينما تُغير وتُحور الفيروسات من تركيبها، فإن المناعة التي كوّنها الجسم في العام الماضي مثلاً، لا تبقى فاعلة وقادرة على مقاومة هذه الفيروسات التي طورت من بنيتها وشكلها، ما يجعل الإنسان عُرضة للإصابة بها والمعاناة منها لاحقاً.

## عوامل خطورة الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا

من الحقائق العلمية، التي يُشير إليها الباحثون من مركز مايو كلينك الأمريكي، أن فيروسات نزلات البرد موجودة دائما في أي بيئة من مناطق العالم. وبالتالي فإن احتمالات العدوى تظل قائمة في أي وقت، لأي إنسان. بينما هناك من آن لآخر موجات سنوية لأحد أنواع فيروسات الإنفلونزا الثلاثة. إلا أن ثمة عوامل ترفع من احتمالات إصابة بعض الناس بنزلات البرد. وهي ما تشمل:

- عامل العمر، فالأطفال الرُضّع والأطفال عموماً، عُرضة بشكل أكبر للإصابة بنزلات البرد. والسبب أنهم لمّا تتكون في أجسامهم بعد أي مناعة ضد تلك القائمة الطويلة من الفيروسات المتسببة بنزلات البرد. هذا بالإضافة إلى أن الأطفال يقضون الكثير من الوقت مع بعضهم البعض، خصوصاً في المدارس أو أماكن اللعب، وعادة ما يكونون غير مُحتاطين بغسل أيديهم أو عدم لمس أنوفهم وأعينهم وأفواههم، من آن لآخر. وتجتمع عدة عوامل أخرى في جعل المتقدمين في العمر، أكثر عُرضة لاحتمال التقاط فيروسات نزلات البرد، والمعاناة بالتالي منها.
- تدني مستوى مناعة الجسم. وبالمقارنة مع الأطفال، عادة ما تكون ثمة مناعة لدى متوسطي العمر من تكرار العدوى بفيروسات نزلات البرد. إلا أن ثمة حالات يتدنى فيها

مستوى مناعة الرجل البالغ أو الشخص الكبير في السن، كحالات الإجهاد البدني أو النفسي، وكذلك عند وجود إصابة بأحد الأمراض المزمنة مثل مرض السكري أو ضعف الكلى أو ضعف الكبد أو أحد أمراض القلب بأنواعها أو غيرها. كما أن هناك عدة أدوية، يُؤدي تناولها إلى خفض مستوى مناعة الجسم أو خفض عدد كرات الدم البيضاء في الدم، مثل الكورتيزون ومشتقاته.

- الوقت خلال السنة. ففي المناطق الباردة والمعتدلة، يكون الأطفال وكبار السن عُرضة بشكل أعلى للإصابة بنزلات البرد خلال فصلي الخريف والشتاء. أما في المناطق المدارية الممطرة، فإن الإصابات تزداد خلال فصول هطول الأمطار.
- الموجات الموسمية. وتحصل من آن لآخر موجات وبائية للإنفلونزا، وهي ما تتطلب من الناس عموماً أخذ جانب الحيطة باتباع وسائل الوقاية.
- إهمال اتباع وسائل الوقاية. وهي التي يرد ذكرها في الاطار المجاور.

## عناصر للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا

في ما عدا أخذ اللقاح الخاص بالإنفلونزا، سنوياً، فإن عناصر الوقاية من نزلات البرد تتشابه مع تلك التي للوقاية من الإنفلونزا. وهي تشمل:

- غسل اليدين. وبالرغم من استسهال البعض له، وتقليلهم من شأن أهميته، فإن تكرار غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، وفركهما بعضهما ببعض، ولمدة لا تقل عن ١٥ ثانية، يظل هو أفضل وسيلة يُمكن بها للمرء أن يقي نفسه من الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا. ولا يُوازي غسل اليدين، بتلك الصفة، في الفائدة إلا فركهما بسائل يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن ٦٠٪.
- النظافة المنزلية والمكتبية، خصوصاً تنظيف الأشياء التي قد يستعملها الغير، كسماعات الهاتف أو لوح مفاتيح الكومبيوتر والحمامات وغيرها.
- استخدام المناديل الورقية. وعلى المرء أن يتعود على عدم العطس أو السعال إلا باستخدام المناديل الورقية لتغطية الفم والأنف. وضرورة التخلص المباشر من تلك المناديل الورقية. ومن المهم أيضاً تعليم الصغار، والكبار، على عدم استخدام اليدين لتغطية الفم أو الأنف عند السعال أو العطس.
- عدم مشاركة الغير في استخدام الأشياء. وتحديداً، فإن الحديث موجه نحو تجنب استخدام كؤوس الماء أو الملاعق أو الأطباق أو غيرها مما استخدمه الغير.
- الاهتمام بصحة الأكل والنوم، وذلك بتناول الأطعمة الصحية وأخذ الكفاية من النوم الليلي اليومي، لأنها أحد وسائل رفع مستوى مناعة الجسم.
- تجنب المُصابين. ونزلات البرد والإنفلونزا من السهل جداً انتشار عدوى أي منهما حال الزحام أو العناق أو الجلوس الطويل في ما بين المُصابين والسليمين، سواءً في المنزل أو المكتب أو المطاعم أو وسائل التنقل. ولذا فإن تجنب الأماكن المزدحمة وتجنب القرب الشديد من الغير يعتبر أحد وسائل الوقاية من نزلات البرد.
- تلقي لقاح الإنفلونزا. لا يُوجد حتى اليوم أي لقاح خاص بالوقاية من نزلات البرد، ولكن يُوجد لقاح يُنتج سنوياً للوقاية من الإنفلونزا. وعلى الإنسان أن يأخذ اللقاح الخاص بالإنفلونزا الموسمية، في شهري أكتوبر أو نوفمبر. وهو ما يُمكن الجسم من إنتاج الأجسام المضادة لمقاومة الإنفلونزا في أوج موسمها، أي في ما بين شهر ديسمبر وشهر مارس.

## لنزلات البرد والإنفلونزا.. معالجة دوائية ومنزلية

عادة، لا تتطلب معالجة حالات الإنفلونزا أو نزلات البرد أكثر من الراحة على السرير، والإكثار من تناول السوائل. والراحة في السرير، والنوم

بالذات، هو أفضل ما يُمكن للمرء فعله لمساعدة جهاز مناعته على مقاومة حالة الالتهابات الفيروسية. وأفضل السوائل، التي من المفيد تناولها، الماء أو أحد أنواع عصير الفواكه الطازجة. وأهمية الإكثار من تناول السوائل، هي تعويض ما يفقده الجسم منها. وأفضل علامة لتزويد الجسم بكفايته من السوائل هو إخراج الإنسان لبول ذي لون أصفر فاتح جداً. وثمة عدة دراسات طبية أثبتت فاعلية تناول "شوربة الدجاج" في مقاومة حالات نزلات البرد أو الإنفلونزا. وبعض تلك الدراسات الأميركية، أكدت صراحة على فائدة "شوربة الدجاج" التي يتم إعدادها بإضافة الخضار والبصل والفلفل الأسود والملح. ومن المفيد البقاء في حجرة معتدلة الحرارة، أي غير باردة وغير حارة، وذات درجة جيدة من الرطوبة. وهذان الأمران مُهمان في تخفيف السعال والاحتقان. ويُؤكد الباحثون في "مايو كلينك" على فائدة "غرغرة" الحلق بالماء الممزوج بالملح، وذلك عدة مرات في اليوم. وكذلك على تناول العسل. كما يُؤكدون على جدوى ترطيب الأنف وتخفيف الاحتقان فيه، بتقطير الأنف بسائل مُعقّم للملح والماء saline nasal drops. والمضادات الحيوية المعروفة، لا محل لها في معالجة حالات نزلات البرد أو الإنفلونزا الفيروسية. والسبب أن المضادات الحيوية موجهة للقضاء على البكتيريا، وليس الفيروسات. وللتغلب على أعراض مثل ارتفاع حرارة الجسم، أو ألم الحلق، أو الصداع، قد يكون من المفيد تناول أحد الادوية المحتوية على مادة "باراسيتامول" أو مادة "أسيتامينوفين"، مثل "بانادول" أو "تايلينول"، بالمشتقات الدوائية المتوفرة في الصيدليات لأي منهما. إلا أنه يجب تذكر أن هذه النوعية من الأدوية، بالرغم من إفراط البعض في تناولها، ضارة على الكبد، خاصة لمنْ لديهم التهابات فيروسية مزمنة في الكبد أو المُفرطين في تناول المشروبات الكحولية أو لديهم أسباب أخرى لضعف الكبد. وقد يكون من المفيد أيضاً، إن كانت حالة الشخص الصحية تسمح، تناول أحد أنواع الأدوية المضادة للالتهابات من النوعية غير "الستيرودية"، مثل "بروفين" أو "فولتارين" أو غيرهما. ولتخفيف الاحتقان في الأنف أو الحلق، قد يلجأ الطبيب إلى وصف تناول أحد الأدوية المضادة للاحتقان، أو كقطرات أو بخاخ في الأنف. ولكن يجب عدم تناولها لمدة تزيد على ثلاثة أيام، نظراً لاحتمال تسببها بعد تلك المدة في إطالة مدة التهاب الأغشية الأنفية أو الحلقية. وبالرغم من الاعتقاد السائد بأن ثمة مكانا لأحد أنواع "شراب الكحة" في معالجة نزلات البرد أو الإنفلونزا، فإن نصيحة "الكلية الأميركية لأطباء الصدرية" صريحة في التشديد على عدم النصح باللجوء إليها. والسبب أنها غير فاعلة في علاج سبب السعال في الحالتين هاتين، لدى البالغين. أما بالنسبة للأطفال، فهي لا تنصح على الإطلاق باستخدام الأطفال دون سن ١٤ سنة لأي مستحضرات علاجية للسعال أو نزلات البرد، من النوعية التي تُباع في المتاجر أو الصيدليات دونما الحاجة إلى وصفة طبية. وذكّرت الكلية في إرشاداتها الحديثة إلى أن هذه الأدوية لها آثارها الجانبية السيئة.

**المصاب بالإنفلونزا أكثر معاناة من المصاب بنزلات البرد**

كما قالت صراحة بأن على المُصابين بنزلات البرد أو الإنفلونزا معرفة أن السعال المُصاحب لنزلات البرد أو الإنفلونزا، والذي ليس نتيجة وجود التهاب بكتيري في الجهاز التنفسي، سيستمر لديهم غالباً ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. وهنا من المهم مراجعة الطبيب للتأكد من الأمر. وهناك من الأطباء من ينصح المُصابين بالإنفلونزا بالذات، بالبدء المبكر بتناول عقار "تاميفلو" Tamiflu ، كأحد مضادات الفيروسات. ولكن "تاميفلو" له آثاره الجانبية التي قد تطال التركيز الذهني واحتمالات إيذاء النفس وغيره من السلوكيات التي تحتاج إلى مراقبة لدى متناوله. هذا بالإضافة إلى محدودية فاعليته في تخفيف أعراض الإنفلونزا، وضرورة أن يتم البدء بتناوله في الـ ٤٨ ساعة الأولى من العدوى. ولا يبدو حتى اليوم، أن ثمة جدوى ثابتة علمية لتناول فيتامين (سي) في حالات نزلات البرد أو الإنفلونزا. ◆◆



# كيف نجنب الأطفال برد الشتاء؟

إعداد: وفاء أحمد

**تعتبر بلادنا معتدلة المناخ، عموماً، ولكن بعض المناطق فيها تصبح شديدة البرودة في فصل الشتاء، مثل رام الله والبيرة والخليل، حيث تنخفض درجة الحرارة الى الصفر في احيان كثيرة، آخذين في الحسبان الفرق الواضح في درجات الحرارة بين النهار والليل.**

والأطفال حديثو الولادة هم أكثر الفئات الاجتماعية تأثراً بدرجات الحرارة المنخفضة. لذلك على الأمهات الحفاظ على حرارة أجسام أطفالهن الطبيعية في أشهر الشتاء الباردة.

وللحفاظ على درجة الحرارة هذه يجب مراعاة الآتي:

### درجة حرارة ملائمة:

يجب أن تكون درجة الحرارة في غرفة الطفل اثنين وعشرين درجة مئوية في ساعات الليل والنهار، وخصوصاً في الليل. ولمعرفة درجة الحرارة هذه يفضل تثبيت ميزان حرارة على جدار الغرفة.

### تدفئة الغرفة:

ينصح باستخدام أنابيب التدفئة المركزية، أو المكيفات ذات الهواء الساخن، لتدفئة الغرفة، لأنهما يعتبران أكثر وسائل التدفئة أماناً، وخصوصاً في الليل.

ومع ذلك يجب اتباع قواعد الحذر والانتباه، وذلك بوضع أجهزة التدفئة، من غير الأنابيب والمكيفات، وخصوصاً التي تعمل بالكهرباء، بعيداً عن الستائر وقطع الأثاث، أو أي غرض آخر قابل للاشتعال. كما يجب أن تكون بعيدة عن متناول الأطفال. كذلك، يجب أن يُبعد سرير الطفل نحو ٦٠سم على الأقل عن مصدر التدفئة.

وينصح بعدم استخدام مدافىء الكاز والغاز والمدافىء الكهربائية ذات القضبان أو الزنبركات في بيت يتواجد فيه الأطفال، وذلك لخطورتها الشديدة، لأنها قد تتسبب في اشتعال الحرائق، أو انبعاث الغازات السامة ما يؤدي الى الاختناق.

وفي حال الاضطرار الى استخدام هذه المدافىء يجب فتح احدى النوافذ ليتسنى دخول الهواء، والتأكد من

عدم تجمع الغازات السامة المنبعثة منها، مثل غاز اكسيد الكربون. وينصح بعدم استخدام المدفأة ذات المروحة الموزعة للحرارة، لأنها قد تتسبب في إشعال حريق، اذا ما أغلقت منافذها الموزعة للهواء الساخن.

وعموماً، وقبل استعمال أي نوع من أجهزة التدفئة، يجب استشارة المختصين في هذا المجال للتأكد من أن المدافيء صالحة وتعمل في شكل سليم.

### تهوية الغرفة:

يجب نقل الطفل من غرفته الى غرفة أخرى دافئة مرة في اليوم على الأقل، من أجل فتح نوافذ غرفته ليتسنى دخول الهواء النقي اليها. ويجب التأكد ايضاً من أن هواء الغرفة ليس جافاً. ولذلك ينصح بوضع وعاء مسطح مملوء بالماء الى جانب المدفأة، أو في احدى زوايا الغرفة. ويمكن نشر منشفة رطبة، أو حتى الغسيل المبلل في الغرفة، مع مراعاة أن تكون بعيدة عن المدفأة لتجنب نشوب الحريق.

### مكان سرير الطفل:

يفضل أن يوضع سرير الطفل الى جانب احد الجدران الداخلية للغرفة، مع ترك بضعة سنتميترات بينه وبين الجدار (ويقصد بذلك الجدران الداخلية التي تقسم الشقة الى غرف) وينصح بعدم وضع السرير بمحاذاة الجدران الخارجية الأكثر برودة.

### حمام الطفل:

يجب التأكد من أن تكون الغرفة المخصصة لحمام الطفل دافئة كما يجب (أي ما بين ٢٢ و٢٤ درجة مئوية) ويجب تجهيز كل ما يحتاجه الطفل من ملابس وأغراض قبل البدء بالحمام. وبعد الانتهاء من الحمام يجب تنشيف الطفل جيداً، وبخاصة الرأس، باستخدام منشفة جافة.

## لباس الطفل

### داخل البيت:

يجب أن تكون ملابس الطفل في داخل البيت دافئة وخفيفة وينصح بإلباس الطفل طبقتين من الملابس (قميص داخلي "فانيلا" وقميص خارجي ورداء) تغطي جسمه جيداً، حتى أخمص قدميه، مع مراعاة عدم الباس الطفل ملابس كثيرة، كي لا ترتفع درجة حرارته أكثر من اللازم. ويجب أن تكون الملابس فضفاضة، ليتسنى للطفل تحريك يديه ورجليه بحرية، وعدم تلفيع الرضيع وتقميطه لأن حركة الطفل تساعده على المحافظة على حرارة جسمه. وإذا كان البيت غير دافىء، كما يجب، ينصح بوضع قبعة على رأس الطفل، وذلك لأن الجسم يفقد الكثير من حرارته عن طريق الرأس. وعند النوم ينصح بتغطية الطفل ببطانية دافئة، ولكن خفيفة، كي لا تقيد حركته.

### خارج البيت:

عند الخروج من البيت في الشتاء على الأم الباس الطفل ملابس دافئة. وبالاضافة الى تلك الملابس، التي يرتديها في البيت، يجب ان يرتدي معطفاً شتوياً وقبعة. وينصح بتجنب الخروج بالطفل، قدر الامكان، في ساعات المساء والليل الباردة.

## ما العمل في حالة اصابة الطفل بالبرد؟

اذا لاحظت الأم أن طفلها اصبح خاملاً، وبكاؤه ضعيف، ويستجيب ببطء، ويكون في حالة نعاس طوال الوقت، أو أنه لا يتوقف عن البكاء، يجب أن تفحص درجة حرارته. ومن أجل ذلك (لا يكفي أن تلمس جلد الطفل فقط .. وحتى لو شعرت ببرودة يديه وقدميه، فهذا لا يعني بالضرورة أنه مصاب بالبرد) يجب، اذا وجدت بعد استخدام ميزان الحرارة، أن درجة حرارة طفلها اقل من ٣٦ درجة مئوية، تنزع بعض ثياب الطفل وتقربه من جسمها تحت الملابس، وتتدثر معه تحت غطاء دافىء، بعد أن تقوم بتدفئة الغرفة جيداً. وبعد مرور ساعة يجب الفحص والتأكد من أن درجة حرارته قد ارتفعت.

وفي الختام يجب أن نتذكر أن النظام المسؤول عن المحافظة على درجة حرارة الجسم لدى الأطفال غير متطور، كما و لدى الكبار، وبأنه يصعب عليهم المحافظة على درجة حرارة أجسامهم. لذلك يجب التأكد من درجة حرارة غرفة الطفل، حتى وإن لم نشعر بالبرد. ◆◆

### إشارة:

أعدت هذه المادة بتصرف عن مطوية صدرت عن خدمات الصحة الشاملة/كلاليت/القدس.

# أهمية وضرورة طعم الإنفلونزا للحد من تداعياتها المرضية



**الدكتور: صبحي شحاده العيد**
مستشار في الغذاء الصحي والثقافة البدنية/ اربد

**الإنفلونزا مرض فيروسي خطير معد، وليس له علاقة بالبكتيريا، لذا لا ينصح لعلاجه استعمالُ المضادات الحيوية، وهو ينتقل من الأشخاص المصابين إلى الآخرين، وينتشر عن طريق القبل والعطاس والسعال.**

وتكون الإنفلونزا مصحوبة بأعراض، مثل الحمى، التهاب الحلق، سيلان الأنف، البرد، السعال الجاف، الصداع، التعرق، والعطاس. ويعاني المصاب بها من أوجاع في العضلات والضعف العام وقلة الشهية للطعام. وقد تصاحب ذلك اعراض معوية مثل الاسهال والقيء والمغص، أو ما يعرف بالنزلة الوافدة المعوية.

وتصيب الإنفلونزا نحو عشرة في المئة من سكان العالم سنوياً. والمحير انها اكثر ما تهاجم الأشخاص البالغين الذين كثيرا ما يعتنون بصحتهم العامة، وبنظافة البيئة من حولهم، وخصوصا سكان المدن الكبرى والأثرياء. كما تؤدي الإنفلونزا إلى وفاة نحو ٢٥٠ الف – ٥٠٠ الف شخص في دول العالم الصناعية. وقد اصاب وباء عام ١٩١٨ مئتي مليون نسمة مات منهم نحو عشرين مليون نسمة.

وغالباً ما يمتد طور هذا المرض الحاد من اربعة

الى خمسة ايام، ولكن الإنهاك والتعب يمكن ان يمتد لأسابيع.

### هل للمضادات الحيوية دور في الوقاية والعلاج؟

كلا ليس للمضادات الحيوية اي دور في الوقاية او العلاج، وانه لمن الخطأ اعطاء المريض المضادات الحيوية، الا إذا تطور الأمر الى التهاب في الرئتين او القصبات الهوائية. ما عدا ذلك يجب ان ينصح المريض بالخلود للراحة وتناول بعض المسكنات، وخافضات الحرارة مع تناول جرعات كبيرة، نوعا ما، من vit-c (حوالي ٢غم يوميا) مع كميات وافرة من المشروبات الساخنة كمغلي الزهورات الطبية وحساء الدجاج الساخن.

### ما اهمية وضرورة تناول طعم الانفلونزا سنويا؟

يظل التطعيم هو الاساس والوسيلة الاكثر ضماناً والاقل كلفة في مكافحة الإنفلونزا، والتقليل قدر الامكان من عوارضها المزعجة، وفترة المكوث في البيت، والغياب عن العمل والوظيفة. وقد ظلت لقاحات الإنفلونزا غير المنشطة قيد الاستعمال طيلة الأعوام الستين الماضية، كما أنها سجلت أمانا وكفاءة ممتازة. وغالبا ما تتغير فيروسات الإنفلونزا، لذلك يتطور لقاح الإنفلونزا، عاما بعد عام. وهناك بعض الناس، ممن أخذوا الطعم، قد يصابون بالإنفلونزا، ولكن الأعراض ستكون أخف بكثير من أولئك الذين لم يأخذوا الطعم أصلا.

وهنا ينصح بالتأكد من صلاحية طعم الانفلونزا، ومن أنه محفوظ في الثلاجة. كما يجب تناول الطعم من قبل الشخص المتمتع بصحة جيدة ولا يشكو من أي نوع من الالتهابات، او يعاني من الحرارة او الاسهال والقحة.

وهناك نحو ٧٥ في المئة من سكان الولايات المتحدة، هم من الفئات المحددة التي يوصى ان تأخذ سنويا لقاح الانفلونزا الموسمي من قبل الحكومات الفدرالية. وكيفما كان فإن اقل من ٥٠٪ من السكان قد أخذوا اللقاح في الموسم الماضي ٢٠٠٨/٢٠٠٩، إما خوفا من الاعراض الجانبية او لعدم الدراية بأهمية تناول هذا اللقاح.

### من الذي يجب عليه أخذ لقاح الإنفلونزا غير المنشطة (influenza vaccine)؟

يوصى بأخذ اللقاح السنوي ضد الإنفلونزا:

١. كل شخص يرغب في تقليل فرص إصابته بالإنفلونزا.

٢. الاشخاص الذين عادة ما يصابون اكثر من مرة في السنة وخصوصا الحاده منها، أو يكونون عرضة لحدوث مضاعفات في حال اصابته بالانفلونزا (أو الأشخاص الذين يقومون برعايتهم او يختلطون معهم) وهذا يشمل:

- جميع الأطفال والمراهقين في عمر ٦ أشهر إلى ١٨ سنة.
- الرضع والاطفال في عمر صفر إلى ٥٩ شهرا.
- الأشخاص في سن الخمسين أو أكثر.
- الأشخاص (بغض النظر عن عمرهم) الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة مثل أمراض القلب (باستثناء الضغط) والكليتين والرئة (بما فيه الربو) والكبد والأمراض العصبية، والعصبية العضلية، وأمراض الغدد (اضطرابات الأيض بما فيه مرض السكري)، وسوء التغذية واضطرابات الدم الأخرى.
- النساء الحوامل في فصل الشتاء.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي بسبب:
  ١. الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) أو الأمراض الأخرى التي تؤثر في الجهاز المناعي.
  ٢. المعالجة طويلة المدى بالأدوية الخافضة للمناعة، مثل الستيرويدات او المعالجة من السرطان بالأشعة أو بالأدوية.
- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ أشهر و ١٨ عاماً، والذين يخضعون لعلاج طويل المدى بالأسبرين (خوفا من ان يعانوا من متلازمة ريز Reye's Syndrome في حال اصيبوا بالانفلونزا).
- الأطباء والمرضون وأفراد العائلة، أو أي شخص على اتصال وثيق مع الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالإنفلونزا الخطيرة.

يؤخذ بعين الاعتبار أمر أخذ اللقاح السنوي ضد الإنفلونزا في حالة:

- الأشخاص الذين يقدمون خدمات أساسية للمجتمع.

- الأشخاص المسافرون إلى نصف الكرة الجنوبي بين أبريل (نيسان) وسبتمبر (أيلول) معرضون أكثر للإصابة بالإنفلونزا، أو المسافرون إلى المناطق المدارية أو المسافرون ضمن الأفواج السياحية المنظمة في أي وقت.
- الأشخاص الذين يقيمون في مجمعات سكنية أو في تجمعات أخرى وذلك لمنع انتشار المرض.
- لا ينصح بإعطاء اللقاح للأطفال دون سن ٦ اشهر.
- الأطفال في سن ٦ اشهر و٨ سنوات الذين لم يحصلوا على الطعم سابقاً، يجب ان يعطوا جرعتين من اللقاح في المرة الأولى.

### متى يتوجب التطعيم؟

على الرغم من الطبيعة الموسمية السنوية لها، إلا أن انتشار الإنفلونزا الوبائي لا يمكن التنبؤ به. متى يبدأ بالضبط؟ أو كم من الزمن سيستمر؟ وكيف ستكون حدته؟ كلها أسئلة من الصعب الإجابة عليها مسبقاً. ولهذا السبب يوصى بالتطعيم في الخريف قبل أن يبدأ الموسم. وبخصوص الأشخاص غير المطعمين فإن التطعيم لاحقا خلال فصل الشتاء يمكن أن يكون مفيدا لهم. ويمكن لفصل الإنفلونزا أن يصل ذروته في أي وقت من نوفمبر (تشرين الثاني) إلى مايو (أيار)، ولكنه يشتد غالبا في فبراير (شباط).

## وصفات للتقليل من عوارض الانفلونزا

### نقيع الزنجبيل:

تبشر قطعة من الزنجبيل طولها ٢ سم المقشر الطازج، يضاف اليها نحو ٢٧٥ مللتراً من الماء (نحو كوب كبير) وتوضع على النار، وبعد دقيقة من الغليان ترفع عن النار ويضاف اليها فصا ثوم مهروسان ومقدار ملعقتي طعام من عصير الحامض الطازج، وملعقة عسل كبيرة، ويترك المزيج كي يبرد قليلاً، ثم يصفى ويشرب على دفعات.

### عدم شرب الحليب في حالة الإصابة بالانفلونزا:

لقد تم التأكد أن الحليب، وخصوصا كامل الدسم، يسبب المخاط، ويزيد من كثافة إفرازات الجهاز التنفسي والقصبات الهوائية، مما يعرقل طرح مثل هذه السوائل خارج الجسم، والتي غالبا ما تزداد أثناء الرشح والأنفلونزا. وان زيادة كثافتها تعرقل التنفس الطبيعي، وتعتبر بيئة مناسبة لنمو البكتيريا التي قد تؤدي لالتهاب القصبات الهوائية والجهاز التنفسي فيما بعد. ولهذا نجد أن للحليب تأثيراً مضاداً لتأثير الأطعمة الحادة، كالتوابل التي تخفف المخاط في المسالك التنفسية وتعجل بالشفاء.

خلاصة القول لا تشربوا الحليب الساخن أو البارد، إذا كنتم تعانون من الرشح والزكام. كما يفضل الابتعاد قدر الإمكان عن تناول اللحوم والبروتينات، كما لا بد من الراحة وتهوية المكان بين الحين والآخر في المكان الذي تتواجدون فيه.

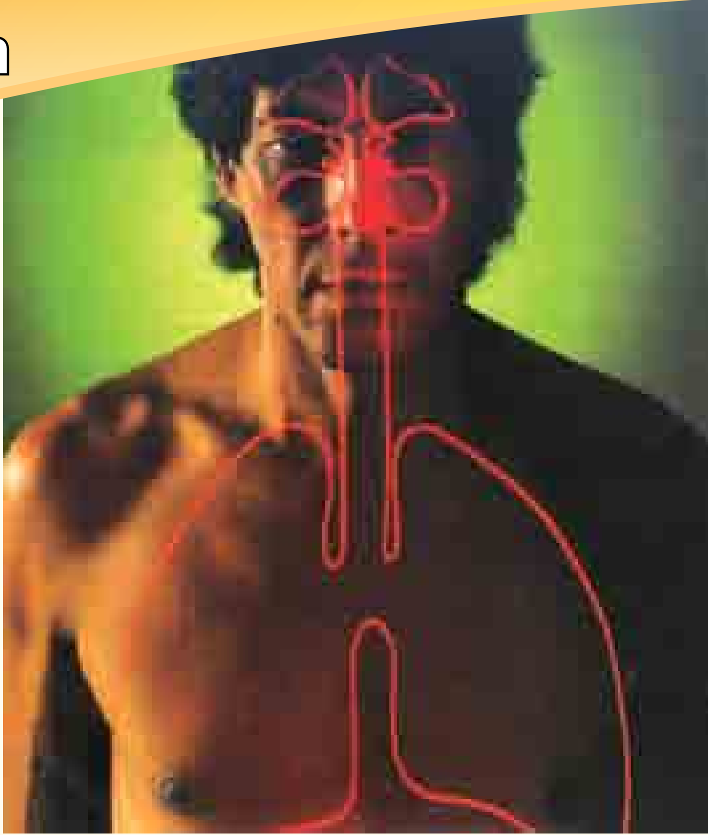
### هل من احتياطات لازمة قبل أخذ اللقاح ضد الإنفلونزا؟

يجب استشارة الطبيب قبل أخذ اللقاح، إذا كانت لديك حساسية من البيض أو من أية جرعة سابقة من لقاح الإنفلونزا، أو كانت لديك متلازمة التهاب الأعصاب المؤقت المعروفة بمتلازمة- Guillain Barr'e Syndrome. وإذا كانت لديك حمى، أو كنت مصاباً بمرض شديد في الوقت المحدد للتطعيم، ربما تحتاج للانتظار إلى أن تتعافى قبل أخذ التطعيم ضد الإنفلونزا. وفي كل حال استشر طبيبك أو ممرضك بشأن ضرورة إعادة جدولة موعد التطعيم. ويمكن إعطاء لقاح الإنفلونزا في نفس الوقت مع اللقاحات الأخرى.

### هل من آثار جانبية لذلك؟

إن المشاكل الخطيرة من جراء لقاحات الإنفلونزا غير المنشطة نادرة جدا. والفيروسات في لقاحات الإنفلونزا غير المنشطة قد تم قتلها. لذلك لا يمكن أن تنتقل إليك الإنفلونزا من اللقاح.

وإذا حدثت مثل هذه المشاكل، فإنها عادة ما تبدأ بمجرد أخذ اللقاح، وتستمر ليوم أو يومين. (التهاب أو تورم في مكان أخذ اللقاح وحمى وأوجاع). ◆◆



# أمراض الجهاز التنفسي وسبل الوقاية منها وعلاجها

إعداد: كمال جبر



**الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان عديدة ومتنوعة، وتكثر في فصل الشتاء، وهي معدية ويعاني منها الكبار والصغار، وعلاجها متيسر اذا حرص المرء على الوقاية منها.**

## نزلات البرد

إنها التهاب يصيب الأغشية المخاطية التي تبطن جدار الأنـف. وقد يكون المصطلح الطبي لها وهو "التهاب الأنف الفيروسي" (viral rhinitis)، غير معروف، إلا أن أعراضه هي احتقان، وسيلان الأنف، والعطس. وتتسبب نزلات البرد في حدوث شعور مزعج في البلعوم لمدة تمتد إلى نصف فترة الإصابة، وهذا غالبا، في العادة، ما يمثل العرض الأول من أعراضها، رغم أنه وبحلول اليومين الثاني أو الثالث تتحول مشكلات الأنف إلى أعراض رئيسية سائدة. وإن ظهر

السعال فإنه لن يبدأ قبل مرور بضعة أيام من ظهور بقية الأعراض، وقد يستمر طويلا لعدة أسابيع بعد اختفاء الأعراض. ويندر أن يعاني الكبار من ظهور حرارة مرتفعة بعد إصابتهم بنزلات البرد. ويعتبر عدم وجود الحرارة المرتفعة أحد علامات الإصابة بنزلات البرد، إلا أن الحرارة المرتفعة قد تظهر لدى بعض الأطفال أحيانا.

### الأسباب:

يتسبب ما يزيد على ٢٠٠ نوع من الفيروسات في الإصابة بنزلات البرد، التي تكون أعراضها متشابهة لكل الأنواع. ويرجع ذلك إلى أن الأعراض تأتي نتيجة استجابات (أي ردود فعل) جهاز المناعة للعدوى في الجهاز التنفسي، وليس نتيجة الأضرار المباشرة التي تسببها تلك الفيروسات. وتحدث ما بين ٣٠ و٥٠ في المائة من نزلات البرد بسبب الفيروسات الأنفية (rhinoviruses). كما أن الفيروسات المسببة للإنفلونزا هي أيضا من بين الأنواع الكثيرة الأخرى للفيروسات التي تتسبب في حدوث نزلات البرد.

### الوقاية:

غسل اليدين بانتظام هو وسيلة منفردة تدرأ حدوث نزلات البرد (وكل أنواع عدوى الجهاز التنفسي)، إذ إن الإنسان يلتقط في أكثر الأحيان الفيروسات المسببة لنزلات البرد بعد ملامسته إنسانا آخر مصابا، أو ملامسة الأسطح وأكرات الأبواب أو درابزين السلالم، ثم ينقل العدوى إلى الجسم بعد ملامسة الأنف أو العينين. وتعيش الفيروسات المسببة لنزلات البرد في قطيرات الرذاذ الصغيرة المحمولة في الهواء، التي تنتشر فيه بعد السعال أو العطس، ولذا هناك احتمال الإصابة بالعدوى بعد استنشاق هذه القطيرات مباشرة، (إلا أن يدي الإنسان هي التي تكون مسؤولة على الأغلب).

أما فيما يخص تناول جرعات كبيرة من فيتامين "سي" فقد جاءت نتائج الأبحاث متضاربة. كما لم يظهر أي تأثير لعشب "الإكناسا" (Echinacea) في الدراسات على درء الإصابة بنزلات البرد، وكان تأثير عشب "جينسنغ" (ginseng) أقل منها!

### العلاج:

العلاج الشافي من نزلات البرد الشائعة يظل صعبا، ولذا فإن العلاج الحالي لها هو تخفيف الأعراض، وهو الأمر الذي قد لا يمكن تحقيقه أحيانا. وفي التجارب الإكلينيكية لم تثبت أكثر الأدوية المخففة لحدة السعال التي تباع من دون وصفة طبية، أنها أفضل تأثيرا من تأثير الحبوب الوهمية. ولم تثبت فاعلية "فينيليفرين" (Phenylephrine) مقارنة بـ"سيدوإيفرين" (pseudoephedrine)، وهو مزيل الاحتقان، الذي حل محله ضمن صنف الأدوية غير الموصوفة طبيا. وقد تفيد بخاخات الأنف مثل "بروميد الإبراتروبيوم" (ipratropium bromide) ("أتروفينت" Atrovent) في تخفيف الأعراض، إلا أن الاستخدام الزائد عن الحد للمرشاشات مثل مرشاش (سبراي) "أوكسيميتازولين" (oxymetazoline) ("أفرين" Afrin)، يسبب المشكلات. أما "الإكناسا" وفيتامين "سي" فلم يظهرا أي نجاح ملموس في التجارب الإكلينيكية. كما كانت نتائج استخدام الزنك متفاوتة، وتشير التجارب إلى أن فائدته، إن وجدت، محدودة جدا. وأخيرا، فإن من الأفضل ربما اتباع النصيحة المجربة القديمة: اشرب الكثير من السوائل، وتمتع بأكبر قدر من الراحة وانتظر حتى زوال نزلة البرد.

## التهاب الجيوب الأنفية

إنه التهاب أغشية بطانة الجيوب الأنفية. ومن أعراضه التهاب الجيوب (sinusitis) الواضحة، والإحساس بضغط غير مريح على الوجه يصاحبه إحساس بالألم. ويختلف موقع الضغط باختلاف موقع الجيب المصاب.فعلى سبيل المثال فإن وجود ألم في الجبهة هو مؤشر على إصابة الجيوب الجبهية، أما إن ظهر الألم في الفك الأعلى أو الأسنان العليا، فإن الجيوب الفكية في الوجنتين هي المصابة. ومثله مثل نزلة البرد، فإن التهاب الجيوب يتسبب في احتقان الأنف الناجم عن زيادة إفراز المخاط وتورم الأغشية الأنفية. وبالفعل فإن الشعور بالتهاب الجيوب غالبا ما يكون مشابها لنزلة البرد. والمخاط غالبا ما يكون ثخينا، وأصفر أو أخضر اللون (وهو

يميل إلى اللون الأخضر عند وجود كميات كبيرة من كريات الدم البيضاء، التي هي رغم اسمها، خضراء اللون). وقد يرتجع بعض المخاط نحو البلعوم مسببا طعما سيئا، وسعالاً، أو النفس الكريه. وقد تحصل لبعض الناس قشعريرة أو إجهاد بعد أن يقوم جهاز المناعة في أجسامهم باتخاذ خطوات دفاعية.

**الأسباب:**

الجيوب الأنفية للإنسان تشبه الكهوف داخل العظام، وتوجد نحو العينين والأنف. وتبطنها أغشية تقوم بإفراز مخاط سائل خفيف يسير بعد تسربه نحو فتحات صغيرة جدا تسمى "ostia". وإن حدث انسداد في هذه الفتحات فإن المخاط والسوائل تتراكم مكونة موقعا مناسبا لتكاثر البكتيريا الموجودة طبيعيا فيها. وعند زيادة أعداد البكتيريا واستجابة الجسم لها، ويظهر الالتهاب والتورم اللذان يؤديان إلى حدوث أعراض الضغط المؤلم والأعراض الأخرى.

وتعتبر نزلات البرد من أكثر الأسباب شيوعا لانسداد الفتحات الصغيرة جدا في الأنف أولا، ولهذا فإن السبب الرئيسي لالتهاب الجيوب غالبا ما يكون ذا منشأ فيروسي، رغم أن التهاب الجيوب، وفقا لتعريفه، هو عدوى بكتيرية للجيوب.

إلا أن جزءا يسيرا من فيروسات البرد (نحو ١ في كل ١٠٠ منها) يؤدي إلى حدوث التهاب الجيوب. كما يصاب بعض الناس بالتهاب الجيوب المزمنة نتيجة مشكلات بنيوية أو هيكلية تقود إلى انسداد هذه الفتحات، مثل انحراف حاجز الأنف (septum)، أو أورام الأغشية المخاطية.

**الوقاية:**

لأن التهاب الجيوب ينجم في الغالب عن مضاعفات نزلات البرد، فإن غالبية الاحتياطات ضد هذه النزلات مفيدة للوقاية من الالتهاب. ويوصي بعض الأطباء بتروية الأنف بانتظام بالماء المالح، إلا إن دراسة أظهرت أن هذه التروية المنتظمة تقود إلى التهابات أكثر، وليس أقل، في الجيوب الأنفية. وإن كنت مصابا بنزلة برد، فعليك أن لا تتمخط بقوة، فقد تتغلغل البكتيريا والمخاط نحو جيوبك الأنفية.

**العلاج:**

إعادة عملية سحب وتسريب المخاط إلى طبيعتها، تقلل في الغالب من الأعراض وتخفف من قوة العدوى. كما أن تناول الكثير من الماء واستنشاق البخار (الاستحمام تحت المرشاش "أو الدوش" لفترة أطول) يفكك المخاط، وهو ما يسهل فتح الفتحات الصغيرة. ويوفر النوم ورفع الرأس إلى أعلى، قوة الجاذبية الأرضية لتخفيف الأعراض. كما أن بمقدورك تجربة واحد من مزيلات الاحتقان التي يتم تناولها عبر الفم. ويرغب الكثير من الأطباء في أن يخضع المصابون لعدة أيام من "علاج تسريب المخاط" قبل الإقدام على تناول المضادات الحيوية، وذلك يعود جزئيا إلى أن مفعول المضادات الحيوية يكون أقوى، إن كان تسريب المخاط في الجيوب الأنفية، أفضل. ولكن، إن كان التهاب الجيوب شديدا منذ البداية أو كان متواصلا، فيجب اللجوء إلى المضادات الحيوية، التي أثبتت فاعليتها.

## التهاب البلعوم

هو التهاب بنية البلعوم أو منطقة البلعوم الخلفية، التي تشمل المنطقة الخلفية للسان، وأنسجة سقف الحلق، واللوزتين. وهناك نوع من أنواع التهاب البلعوم هو الالتهاب الناجم عن الإصابة ببكتيريا المكورات العقدية (streptococcus).

والتهاب البلعوم الناجم عن عدوى فيروسية، يولد أعراض الألم عند البلع، وسيلان الأنف، وبحة الصوت، بالإضافة إلى الإسهال لدى الأطفال. أما إن كانت العدوى بكتيرية فإن أعراضها المميزة هي الحمى وتورم العقد اللمفاوية في الرقبة من دون وجود أعراض سيلان الأنف أو السعال. كما أن التهاب البلعوم نفسه يمكن أن يكون أحد أعراض أنواع من العدوى البكتيرية، وقد يظهر عند الإصابة بأمراض يمكنها أن تؤثر في أكثر من عضو واحد غير البلعوم، مثل تكثر وحيدات النواة في الدم (mononucleosis) أو العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسب (الايدز) «إتش آي في».

**الأسباب:**

وفقا لبعض التقديرات فإن ٨٥ في المائة من الحالات تعود إلى أسباب فيروسية. والكثير من الفيروسات المسببة لنزلات البرد، ومنها الفيروسات الأنفية (rhinoviruses) تتسبب في حدوث التهاب البلعوم. وفي الحقيقة فإن الفيروسات يمكنها التسبب في التهاب الأنف التحسسي (حساسية الأنف) rhinitis وفي التهاب البلعوم في الوقت نفسه. ويسبب الكثير من أنواع البكتيريا التهاب البلعوم، إلا أن تلك التي تقع منها ضمن مجموعة المكورات العقدية تعتبر الرئيسية فيها. فبكتيريا المكورات العقدية تنتشر عبر قطيرات الرذاذ مثلما تنتشر فيروسات البرد، رغم أن هناك معلومات موثقة جدا عن انتشارها أيضا عبر نثار الطعام المنتشر.

**الوقاية:**

اغسل يديك بانتظام، واقرأ ما ورد في فقرة الوقاية من نزلات البرد.

**العلاج:**

إن كان التهاب البلعوم ذا منشأ فيروسي فإن العلاج يكون "غير محدد" كما يصفه الأطباء، ويشمل: الراحة، ومسكنات الألم، والغرغرة بالماء المالح، وحبوب الاستحلاب للبلعوم، وتناول شوربة الدجاج إن كنت من محبيها. أما إن كان السبب هو بكتيريا المكورات العقدية فإن المضادات الحيوية تكون فعالة. إلا أن المشكلة تتمثل في دقة رصد المكورات العقدية. فالأعراض ليست سوى مظاهر وقد لا تكون كافية لتشخيصها، إلا أن الأطباء غالبا ما يقومون بفحص سريع لمسحة تؤخذ من البلعوم المريض لتشخيص المكورات العقدية خلال دقائق معدودة. وإن كانت الإصابة مؤكدة فإن العلاج يكون ضروريا لتقليل خطر الحمى الروماتيزمية (حتى وإن كان قليل الاحتمال)، وهي إحدى مضاعفات التهاب البلعوم بالمكورات العقدية. أما إن لم يتم تشخيص الإصابة، فيجب إجراء فحص ثان.

## التهاب القصبات

ويقصد به الالتهاب الذي يصل القصبة الهوائية الكبرى (الرغامى) بالرئتين. والسعال السيئ هو العرض الرئيسي، وقد يستمر لأسابيع أو أكثر إن ظلت بطانة الشعيبات الهوائية متخرشة حتى بعد زوال شدة العدوى المسببة لها. وقد يكون السعال جافا وحادا، إلا أنه قد يكون أيضا مصحوبا بالبلغم الذي يكون صافيا أو يميل إلى اللون الأصفر أو اللون الأخضر. وقد تظهر حالات صفير وضيق في الصدر، إن أدت العدوى إلى تضييق الشعيبات.

ويصاب بعض الأشخاص بالتهاب القصبات المزمن نتيجة إصابتهم بأمراض مزمنة مثل مرض الانسداد الوعائي الرئوي المزمن (chronic obstructive pulmonary disease) COPD. كما تؤدي العدوى إلى زيادة حدة التهاب القصبات المزمن مسببة أعراضا شديدة.

**الأسباب:**

غالبية الإصابات الحادة - التي تحدث فجأة - تنجم عن العدوى الفيروسية التي حدثت في مكان ما أعلى في الجهاز التنفسي، ثم انتشرت إلى الأسفل نحو الشعيبات. وقد تؤدي البكتيريا المسببة للسعال الديكي إلى الإصابة بالتهاب القصبات الحاد، أما التهاب القصبات الناجم عن عدوى بكتيرية فهو حالة استثناء من العدوى الفيروسية لا تتكرر كثيرا. إلا أن الأمر يختلف إن كان التهاب القصبات ناجما عن مرض الانسداد الوعائي الرئوي المزمن، لأن ثلث حالاته تنجم عن العدوى البكتيرية.

**الوقاية:**

بما أن التهاب القصبات يبدأ في الغالب مع نزلات البرد، فإن النصائح حول الوقاية معروفة ومحددة. ويمكن للبالغين الحصول على حقنة تطعيم ضد السعال الديكي، كما توجد حقنة تطعيم ضد الإنفلونزا.

**العلاج:**

الحصول على الدفء، واستنشاق الهواء الرطب، وذلك بالاستحمام تحت المرشاش (الدش) أو استخدام أجهزة لترطيب الجو. وفي بعض الأحوال

قد تكون أدوية من البخاخات الموسعة للقصبات (bronchodilator) التي يستخدمها مرضى الربو، مفيدة. وفي أغلب الأحيان لا توصف المضادات الحيوية لحالات التهاب القصبات الحادة، لأن الالتهاب يكون ناجما دوما تقريبا عن عدوى فيروسية. ولكن إذا أدى التهاب القصبات إلى ازدياد حدة مرض الانسداد الوعائي الرئوي، فإن المضادات الحيوية تشكل أحد الخيارات.

## ذات الرئة

هي عدوى، والتهاب ناجم عنها يحدثان في أعماق الرئة، ويؤثران في الحويصلات الهوائية الصغيرة (alveoli)، والأنسجة المحيطة بها. ويستخدم مصطلح "ذات الرئة الماشية" (Walking pneumonia) أحيانا لوصف الحالات الخفيفة التي لا تتطلب دخول المستشفى.

وقائمة أعراض المرض طويلة وتشمل: الحمى، رعشة البرد، السعال، وشعور المريض بالإنهاك. وإن كان غشاء الجنب (الغشاء المحيط بالرئتين) مصابا، فإن المشكلة تتمثل في وجود آلام في الصدر تزداد سوءاً عند الشهيق أو السعال. كما تحدث لدى ٢٠ في المائة من المصابين أعراض في الجهاز الهضمي مثل الغثيان أو الإسهال. وقد لا تظهر الحمى لدى كبار السن، إلا أن الإجهاد والتشوش الذهني قد يكونان من الأعراض الملاحظة للإصابة. ولأن الأكسجين يدخل إلى الدم عبر الحويصلات الهوائية، فإن الإصابات السيئة من ذات الرئة قد تؤدي إلى نقص في تزويد الجسم بالأكسجين. ولكي يعوض الإنسان هذا النقص فإنه يأخذ في التنفس بسرعة وصعوبة.

**إذا كنت مصاباً بنزلة البرد فعليك أن لا تتمخط بقوة، فقد تتغلغل البكتيريا والمخاط في جيوبك الأنفية**

### الأسباب:

أغلب إصابات ذات الرئة الشائعة تنجم عن البكتيريا، وتحديداً بكتيريا المكورات العقدية لذات الرئة (Streptococcus pneumoniae bacteria). وتحدث ٢٠ في المائة من إصابات ذات الرئة، التي تظهر خارج المستشفيات، بسبب عدوى فيروسية، من ضمنها عدوى فيروسات الإنفلونزا. ويحدث القليل جدا من الإصابات بسبب الفطريات والأنواع الأخرى من الأحياء المجهرية. وكل أنواع العدوى هذه قد يمكن استنشاقها، إلا أن ذات الرئة تظهر عندما تتغلغل الفيروسات والبكتيريا التي تعيش في منطقة الحلق الخلفية إلى الأسفل منتشرة نحو الجهاز التنفسي ونحو الرئتين. وعندما تكون الفيروسات أو البكتيريا معدية حقا أو لا تؤدي آليات الجسم الدفاعية للرئتين وظيفتها المطلوبة، فإن الإصابة بذات الرئة تحدث.

### الوقاية:

يوصى بأخذ اللقاح المضاد لذات الرئة للأشخاص في سن ٦٥ سنة فأكثر، وهو مضاد للأنواع الشائعة من ذات الرئة الناجمة عن بكتيريا المكورات العقدية. ويعطى للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين لقاح من نوع مختلف مضاد لهذه البكتيريا. وتساعد لقاحات الإنفلونزا على درء الإصابة بذات الرئة الفيروسية والبكتيرية اللتين تظهران كمضاعفات ثانوية للإصابة بالإنفلونزا.

### العلاج:

من الضروري إجراء فحص بأشعة إكس بهدف التشخيص الدقيق. ويفترض عادة أن الإصابة بذات الرئة تكون بسبب عدوى بكتيرية، ولذا فإن أكثرية الإصابات تعالج بمضادات حيوية يتم تناولها عبر الفم. إلا أنه يجب تنويم المصابين من الذين يعانون من مشكلات في القلب أو من أمراض أخرى، في المستشفى، والحصول على مضادات حيوية تحقن في الوريد. ويبدأ المرضى عادة بالشعور بتحسن حالاتهم بعد أيام من العلاج بالمضادات الحيوية، إلا أن ذات الرئة تكون مميتة خصوصا لكبار السن. ◆◆

### إشارة:

أعدت هذه المادة عن "رسالة هارفارد" الصحية/ كمبردج/الولايات المتحدة.



# شوربة الدجاج تقوي المناعة وتعالج نزلات البرد

**يزداد الحرص الطبي في فصل الشتاء على منع حدوث زيادة في الوزن، نتيجة للكسل عن القيام بالمجهود البدني في الأجواء الباردة، ولازدياد الرغبة في تناول الأطعمة الدسمة اتقاء للبرد. وشوربة الدجاج هي أحد الأطعمة الصحية المفيدة في منع حدوث زيادة وزن الجسم، كما أنها مفيدة في تخفيف أعراض نزلات البرد، والأهم، في رفع مستوى عمل جهاز مناعة الجسم.**

ويشير الباحثون الأميركيون في مجال التغذية الطبية، إلى أن بدء وجبة طعام الغداء أو العشاء بتناول صحن من الشوربة، يعد من وسائل خفض وزن الجسم. ويعللون الأمر بأن تناول هذا الصحن من شوربة ذات سعرات (كالوري) حرارية قليلة، يخفض من مستوى الرغبة في الأكل، ويقلل من كمية طاقة السعرات الحرارية التي نتناولها خلال تلك الوجبة. وذلك بخلاف ما لو توجه أحدنا في وجبة الطعام نحو تناول الطبق الرئيسي، مباشرة من دون تناول الشوربة الخفيفة أو سلطة الخضار الطازجة.

## طبق الشوربة

تحديدا، سبق للباحثين من جامعة ولاية بنسلفينيا الأميركية أن أجروا دراسة مقارنة بين تناول وعدم تناول، شوربة مكونة من مرق الدجاج والبروكلي والبطاطا والقرنبيط والجزر - كشوربة خضار بمرق الدجاج - قبل وجبة الغداء. ولاحظ الباحثون في نتائج دراستهم أن تناول الشوربة قلل بمقدار نحو

الربع من كمية الأكل الذي يتناوله المرء عادة خلال وجبة الغداء.

وطور الباحثون دراستهم لتشمل شوربة مرق الدجاج من دون خضار، وشوربة الخضار المهروسة، وشوربة الخضار المقطعة بأحجام كبيرة. ووجدوا الفائدة نفسها لأي منها في خفض كمية الأكل خلال وجبة الطعام.

وخلصوا في نتائجهم إلى النصح بأن تناول شوربة الدجاج مع الخضار يعد من الوسائل المفيدة لتقليل تناول كمية الطعام، وبالتالي لخفض وزن الجسم بالتدرج المريح.

ونبهوا إلى أن هذه الفوائد لن تتحقق بتناول أنواع الشوربة المحتوية على كميات عالية من الدسم وكريمة القشدة، أو من نشويات قطع المعكرونة الصغيرة أو غيرها من الأنواع غير الصحية.

## شوربة الدجاج

يمكن إعداد مرق شوربة الدجاج بطهي الدجاج كاملا في الماء المغلي، أو بطهي قطع معينة منه، أو بطهي عظام الدجاج، أو اللحم فقط، أو بالجلد، أو منزوع الجلد. ومرق شوربة الدجاج يمكن أن يكون قليل الدسم إذا ما أزيلت طبقة الدهن الطافية فوق المرق بعد الطهي، أو تم نزع الجلد والدهون قبل الطهي.

وتشير مصادر التغذية الطبية بالولايات المتحدة إلى أن طهي الدجاج لفترة أطول، وسيلة لزيادة كمية عنصر الكالسيوم في شوربة الدجاج. ومعلوم أن الكالسيوم عنصر مهم لصحة العظم والقلب والأوعية الدموية.

وإذا ما أراد أحدنا كمية عالية من عنصر الحديد في الشوربة، فيمكنه ذلك بإضافة قطع من لحم الديك الرومي إلى قطع لحم الدجاج خلال الطهي لإعداد المرق، أو استخدام لحم وعظم الديك الرومي في إعداد مرق الشوربة.

والفوائد الصحية لشوربة مرق الدجاج تزداد إذا ما تم طهي الدجاج جيدا، وإذا ما أضيف الفلفل الأسود والبصل والفلفل الأخضر والبطاطا والجزر وغيرها من الخضراوات الطازجة الغنية بالمعادن والفيتامينات والمواد الكيميائية الأخرى النافعة للجسم.

## فوائد شوربة الدجاج

ترى المصادر الطبية في الولايات المتحدة، وبعض المرافق الطبية فيها أيضا، أن شوربة الخضراوات بمرق الدجاج مفيدة في معالجة نزلات البرد، ومفيدة أيضا لرفع مستوى عمل جهاز مناعة الجسم. وهو ما يؤكد عليه الباحثون في "مايو كلينك" وجامعة هارفارد. ومن أقوى الدراسات الطبية حول فائدة تناول شوربة الدجاج في معالجة أمراض الجهاز التنفسي، هي التي نشرتها مجلة "طب الصدر" في عام ٢٠٠٠، للدكتور ستيفن رينارد، طبيب الصدر والعناية الفائقة، وزملائه الباحثين من المركز الطبي بجامعة نبراسكا في أوماها بالولايات المتحدة. وقال الباحثون هؤلاء في دراستهم: "شوربة الدجاج تحتوي على عناصر غذائية وفيتامينات تعمل على تخفيف حدة تفاعلات خلايا الدم البيضاء في جسم الإنسان عند الإصابة بالالتهابات الميكروبية. وهذه التأثيرات المضادة للالتهابات هي السبب في عمل شوربة الدجاج على التحسن المؤقت الذي يشعر المرضى به عند تناولها". ويضيف باحثون أميركيون آخرون، أن مرق الدجاج يحتوي على أحد أنواع الأحماض الأمينية، يسمى "سيستين". والأحماض الأمينية كما هو معلوم، هي المركبات الكيميائية التي تتكون البروتينات منها. وهذه المادة، كما يقول هؤلاء الباحثون، تظهر في مرق الدجاج عند الطهي، وهي شبيهة في التركيب بمادة "أسيتايل سيستين" المستخدمة من قبل بعض الأطباء في معالجة حالات التهاب الشعب الهوائية. ويستطردون بالقول: "وإذا ما أضيف البصل إلى الدجاج خلال الطهي وتم طبخه جيدا كي تزول رائحته، تتكون لدينا مادة (كيرسيتين) في شوربة مرق الدجاج تلك. وهذه المادة هي إحدى المواد الطبيعية التي تعمل كمضادات قوية للالتهابات، كما أنها تعمل أيضا كأحد مضادات الهيستامين الطبيعية المخففة من حدة الاحتقان والالتهابات في الجهاز التنفسي". هذا، ولا تزال شوربة الدجاج وإضافات الفلفل الأسود والبصل والخضراوات الطازجة، محل اهتمام علمي لتفسير تلك الراحة وذلك التحسن الذي يشعر به المصابون بنزلات البرد عند تناولهم لصحن ساخن من شوربة الدجاج بالخضراوات. ◆◆

(ع.م)



# مرض «رينود» يصيب الأطراف في فصل الشتاء

إعداد: نصري محيسن

**مرض "رينود" سمي باسم مكتشفه الطبيب الفرنسي موريس رينود في العام ١٨٠٠م، وهو حالة تصيب أجزاء معينة من الجسم، مثل أصابع اليد وأصابع القدم والأنف والأذن، حيث يشعر الشخص المصاب به بتنميل وبرودة عند التعرض للبرد أو للتوتر والضيق النفسي.**

وسبب ذلك يعود الى ضيق الشرايين، التي تغذي جلد تلك المناطق من الجسم وتمده بالدم، فيقل الدم الذي يصل إليها. والنساء أكثر عرضة للاصابة بهذا المرض من الرجال، وهو أكثر انتشاراً لدى الأشخاص، الذين يعيشون في المناطق الباردة. ويعتمد علاج هذا المرض على مدى حدته، وما إذا كان مصحوباً بأمراض أخرى.

## أسباب المرض

لم يتوصل الأطباء، حتى الآن، الى سبب نوبات مرض "رينود"، لكن تبين أن الأوعية الدموية الموجودة في الأيدي والأقدام تتفاعل في صورة أكثر من الطبيعي عند التعرض للبرودة أو الانفعال. وهذا يعتمد على الآتي:

**درجات الحرارة الباردة:**

عندما يتعرض جسم الانسان للمناخ البارد تبدأ الأطراف في فقدان الحرارة، وتبدأ كمية الدم التي تصل الى أصابع اليد والقدم بالانحسار نتيجة ضيق الشعيرات الدموية التي تغذيها، والموجودة تحت الجلد. ويحدث ذلك بصورة طبيعية للحفاظ على حرارة الجسم الرئيسية. أما في حالة مرض "رينود" فيكون الأمر في صورة مضاعفة أكثر من الطبيعي. ويظهر هذا عند وضع اليد تحت صنبور الماء البارد، أو تناول شيء من "فريزر" الثلاجة، أو التعرض للبرد.

وفي حالة مرض "رينود" يحدث انقباض فجائي ومؤقت للشرايين الدموية الصغيرة للأصابع، وبالتالي يقل الدم الذي يصل إليها. ويؤدي ذلك إلى أن يصبح هذا الجزء من الجلد شاحباً بسبب قلة الدم الذي يصل إليه. وبعد أن ينتهي هذا الانقباض، تبدأ الشعيرات الدموية بالاتساع ويعود تدفق الدم مرة

أخرى لهذه المنطقة، ويعود لون الجلد إلى طبيعته.

**التوتر والانفعال:**

عادة ما يسبب أي انفعال يتعرض له الشخص الى انحسار الدم الواصل الى الأطراف، مثلما يحدث للجسم عندما يتعرض للبرد. وفي حالة مرض "رينود" يكون رد الفعل مضاعفاً ومتزايداً. وهي الحالات نفسها التي تنتج عن المسبب الأول، وهو التعرض للمناخ البارد.

**أنواع مرض "رينود":**

هناك نوعان رئيسيان لمرض "رينود":

- مرض "رينود" الأولي، وهو الأكثر انتشارا، ويحدث دون أن تصاحبه أمراض أخرى في الجسم.
- مرض "رينود" الثانوي، ويطلق عليه ظاهرة "رينود"، ويكون مصاحباً لأمراض أخرى، مثل تصلب الجلد، والتهاب المفاصل الروماتويدي، ومتلازمة النفق الرسغي.

وهناك بعض العوامل التي تزيد من خطورة الاصابة بهذا المرض مثل:

- **النوع:** يصيب المرض النساء أكثر من الرجال.
- **السن:** عادة ما يبدأ المرض في سن ١٥-٢٥ عاماً.
- **مكان السكن:** يكون أكثر انتشاراً لدى المقيمين في الأماكن الباردة.
- **التاريخ العائلي:** يتبين أن نحو ثلث المصابين بالمرض لديهم فرد من العائلة مصاب به.

## اعراض وتشخيص المرض

تعتمد اعراض مرض "رينود" على حدة ومدة انقباض الأوعية الدموية، وتكرار حدوث هذا الانقباض. وتتضمن الاعراض المظاهر الآتية:

- تغير لون الجلد عند التعرض للبرد، أو للتوتر النفسي، حيث يتحول لون الجلد، في البداية، الى اللون الأبيض، ثم يصبح أزرق اللون، مع الشعور بالبرودة والتنميل وفقدان الاحساس في هذا الجزء من الجلد. ومع انتظام الدورة الدموية والتعرض للهواء الدافىء يستعيد الجلد لونه الطبيعي مرة ثانية.
- عادة تحدث هذه الحالة في أصابع الأيدي والأقدام. لكنها قد تحدث في أماكن أخرى في الجسم، مثل الأنف والشفتين، والأذن. وقد تستمر النوبة دقيقة واحدة، وفي بعض الحالات عدة ساعات.

**التشخيص:**

غالباً ما يتم تشخيص مرض "رينود" عن طريق الاعراض التي يشكو منها المريض. وقد يلجأ الطبيب الى اجراء اختبار يسمى Cold-Simulation Test، حيث يطلب من المريض وضع يديه في ماء بارد، ويتابع التغييرات التي تحدث في يديه. كما قد يطلب منه الطبيب اجراء بعض التحاليل الطبية للتأكد من عدم وجود مرض مصاحب له.

## العلاج

يكون علاج مرض "رينود" في الحالات البسيطة، عن طريق تجنب مسببات المرض، وذلك عن طريق:

- الحماية من البرد بواسطة ارتداء غطاء للرأس، وجوارب وقفازات.
- ارتداء قفازات خاصة عند تناول مأكولات من "فريزر الثلاجة".
- يمكن ارتداء جوارب وقفازات، أثناء النوم في الشتاء.

وفي الحالات الشديدة من المرض، يمكن اللجوء الى العلاج الدوائي الذي يهدف الى تقليل عدد نوبات المرض وتقليص حدتها، وعلاج أي مرض مصاحب له. من هذه الأدوية:

- أدوية مغلقات قنوات الكالسيوم Calcium channel blockers: وتعمل على بسط وتوسيع الأوعية الدموية الصغيرة الموجودة في الأيدي والأقدام. ونسبة مفعول هذه الأدوية تصل الى سبعين في المئة.
- أدوية مغلقات الألفا Alpha blockers: وتعمل على توسيع الأوعية الدموية.
- موسعات الأوعية الدموية Vasodilators.

وعلى المريض تجنب بعض الأدوية، التي يمكن أن تجعله عُرضة لتكرار نوبات "رينود"، مثل: الأدوية التي تستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب مثل البروبرانولول ( الإندرال )، وأقراص منع الحمل. ◆◆

**(بتصرف عن sehha.com)**

# توصيات لمرضى القلب: اهتموا بصحتكم في فصل الشتاء

الدكتور: حسن صندقجي



**"على الناس أن يُدركوا احتمالات أن يكون من الصعب ضبط مقدار قراءات قياس ضغط الدم لديهم خلال فصل الشتاء، ولذا عليهم أن يكونوا حذرين أكثر خلال تلك الفترة من السنة". بهذه الكلمات لخص الدكتور روس فلتشر نتائج دراسته التي طرحها في المؤتمر السنوي لرابطة القلب الأميركية العام ٢٠٠٨.**

ويظل العنوان الأبرز، بالنسبة لأطباء ومرضى القلب، هو أن فصل الشتاء فترة زمنية من السنة تتطلب العناية الخاصة بصحة القلب والأوعية الدموية. وإن قلل البعض من أهمية ما يجري طرحه في اللقاءات العالمية لطب القلب باعتبار أن من الطبيعي أن تستدعي فترة الشتاء الاهتمام الصحي من قبل كل الناس، أطفالاً ومتوسطي عمر وبالغين فيه، ذكوراً وإناثاً، وذلك للوقاية من ميكروبات الشتاء الموسمية ومن التقلبات البيئية في المحيط الذي نعيش فيه، كالمناخ وغيره، إلا أن ما يُطرح علمياً، من أجل التطبيق العملي المباشر، هو أن ثمة تغيرات فسيولوجية حيوية في الجسم

تجعل القلب والأوعية الدموية أكثر عرضة للتأثر السلبي بمجموعة هذه الميكروبات والتقلبات البيئية المُصاحبة لفصل الشتاء.

ولئن كان البعض يعتقد أن تأثيرات فصل الشتاء على صحة الجسم، خصوصاً القلب والأوعية الدموية، مرتبطة بشكل وثيق بمدى الانخفاض في درجات حرارة الجو فقط، أو بمدى هطول الأمطار والثلوج وغيرها، فهو مخطئ ومجاف لحقيقة ما يجري من تأثر في الجسم بموسم الشتاء كفترة زمنية.

والسبب أن الدراسات الطبية، التي تتبعت على سبيل المثال مدى احتمالات عدم انضباط مقدار ضغط الدم خلال الشتاء مقارنة بالصيف، لم تلحظ أن التأثيرات السلبية تلك للشتاء على الناس لها علاقة بمدى تدني درجة الحرارة الخارجية بين المدن المختلفة جغرافياً على مستويات خطوط العرض. بل الأمر أوسع ومرتبط بفترة الشتاء كفصل مستقل من فصول السنة في كافة مناطق شمالي الكرة الأرضية.

وضمن فعاليات اللقاء السنوي لرابطة القلب الأميركية، قال الباحثون في واشنطن إن ضبط قراءات قياس ضغط الدم لدى المرضى أصعب في الشتاء. وأضافوا أنهم لاحظوا أن احتمالات نجاح العلاج في تحقيق خفض مقدار ضغط الدم لدى المرضى، والوصول به بالتالي إلى الأرقام الطبيعية، كانت أضعف في الشتاء، مقارنة بما يتم لهم تحقيقه في الصيف.

وهي الدراسة التي علق عليها الدكتور جوناثان هالبرين، الناطق باسم رابطة القلب الأميركية وطبيب القلب في مركز ماونت سايناي الطبي بنيويورك، بقوله: "لكن على حد علمي هذه الدراسة هي الأولى التي وضحت لنا التغيرات الفصلية، في ضغط الدم. ضغط الدم وتشخيصه. وكما هو معلوم أن ارتفاع ضغط الدم لا يتسبب غالباً في ظهور أية أعراض يشكو منها المريض، كي تدل على وجود ارتفاع فيه".

لكنه مع ذلك قد يتسبب في مشاكل صحية كبيرة وعالية في أهمية التأثير على سلامة حياة المرضى، نتيجة المُضاعفات التي تؤدي الى فشل القلب وجلطات الشرايين القلبية والسكتة الدماغية والفشل الكلوي.

والطبيعي أن تكون قراءة ضغط الدم أقل من ١٢٠ للضغط الانقباضي، على أقل من ٨٠ للضغط الانبساطي، أي بالجملة يُقال أقل من ١٢٠/٨٠ ملليمتر زئبق. وحينما يكون الضغط الانقباضي بين ١٢٠ و ١٣٩، أو الضغط الانبساطي بين ٨٠ إلى ٨٩، فإن قراءة ضغط الدم لا تُعتبر لدى أطباء القلب طبيعية، كما أنها في نفس الوقت لا تُعتبر دلالة على وجود مرض ارتفاع ضغط الدم، بل تُصنف على أنها مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم prehypertension. أما إن كانت قراءة الضغط الانقباضي ١٤٠ وما فوق، أو الضغط الانبساطي ٩٠ وما فوق، ويتم تكرار رصدها في ثلاثة أيام متفرقة، فيتم تشخيص الإصابة بحالة ارتفاع ضغط الدم.

ويُمكن العمل على تحقيق نجاح ضبط قراءاته لتُصبح ضمن المعدلات الطبيعية باتباع سلوكيات صحية في نمط الحياة، وبتناول الأدوية الخافضة لارتفاعه، وبالمتابعة الدقيقة لأي تغيرات في قراءة قياسه، أو لأي من الآثار الجانبية لأدوية علاجه، أو ظهور أي بوادر لوجود مضاعفات في الأعضاء المستهدفة بالضرر منه.

## ضغط الدم والشتاء

وشملت دراسة الباحثين في المركز الطبي، لقدامى المُحاربين في واشنطن، شريحة واسعة من أولئك المُحاربين القدامى المُصابين بارتفاع ضغط الدم، بلغت نحو ٤٤٤ ألف شخص، ممن متوسط أعمارهم نحو ٦٦ سنة. وتمت في الدراسة متابعة قراءات قياس مقدار ضغط الدم لهم خلال خمس سنوات متواصلة. وتنوعت مناطق سكنهم، لتشمل ١٥ مدينة موزعة على طول البلاد وعرضها، وتحديداً ضم توزيع المدن تلك الموجودة في أقاصي المناطق الباردة من الولايات المتحدة مثل أنشوراج Anchorage في ولاية ألاسكا، ومدناً موجودة في مناطق دافئة تحت سلطتها مثل سان خوان San Juan في بورتاريكو.

وتوصل الباحثون إلى نتيجة مفادها أنه مهما كانت المدينة التي يسكن فيها أولئك المرضى، وبغض

النظر عن مقدار درجة حرارة الجو فيها خلال فصل الشتاء، وكذلك بغض النظر عن جنس المرضى أو عرقهم، فإن عدد من يتم ضبط قياس ضغط الدم لديهم بالعلاج، كان أقل في أشهر الشتاء مقارنة بذلك في الصيف.

وقال الدكتور روس فلتشر، الباحث الرئيس في الدراسة: "إننا لاحظنا اختلافاً، في مقدار ضغط الدم، فيما بين فصول السنة، وذلك لدى السكان في كل المدن". وأضاف انه مهما كان موقع المدينة، التي يسكنها المريض فإنه، في كل صيف يتحسن ضغط الدم، وفي كل شتاء يسوء. وتحديداً قال الباحثون: إن لا فرق في هذا بين مدن ألاسكا ومدن مناطق دافئة في الكاريبي. وأنهم لم يجدوا الفرق بين ضغط الدم في الشتاء وفي الصيف أعلى فقط في المدن الشديدة البرودة.

وما تتحدث عنه الدراسة الواسعة، من ناحيتي عدد المشمولين فيها وطول أمد المتابعة، هو أعلى مما كان يُظن في السابق، لأن الباحثين لاحظوا أن التغيرات في مقدار ضغط الدم خلال الشتاء، بالمقارنة مع الصيف، طالت أكثر من ٦٠٪ من المرضى. ووصف الدكتور فلتشر مقدار ذلك التغير في نتائج قياس الضغط بأنه "تغير واضح" marked change.

وقال الباحثون إن نتائجهم تقترح أن معالجة مَنْ لديهم مرض ارتفاع ضغط الدم قد تتطلب تناول جرعات أعلى من الأدوية التي يتناولونها عادة، وربما عليهم إضافة تناول أنواع أخرى منها خلال شهور الشتاء. وما يبدو هو أنه لو أراد المرء ضبط أي ارتفاع في ضغط الدم لديه، فإن حالة "السقوط الشتوي" winter dip في نجاح السيطرة على أي ارتفاعات فيه يجب أن يُنظر إليها باهتمام. وعلى الناس أن يُدركوا احتمالات أن يكون من الصعب ضبط مقدار قراءات قياس ضغط الدم لديهم خلال فصل الشتاء، ولذا عليهم أن يكونوا حذرين أكثر خلال تلك الفترة من السنة.

## الوزن والحركة

وعلى الرغم من اعتراف الباحثين أنهم لم يكونوا بصدد بحث أسباب تلك الاختلافات لضغط الدم عبر فصول السنة، وعلى الرغم أيضاً مما يُطرح عادة من تعليلات فولكلورية طبية شتى، إلا أن الباحثين صرحوا بأن ما يعتقدون أنه أسباب ذلك هو ربما مجرد تلك التغيرات في حرارة الجو، بغض النظر عن مقدارها، أو في ضوء النهار، التي تُصاحب فصل الشتاء عادة. وهو ما يدل على أن الباحثين أضافوا إلى الأسباب التي تُذكر تقليدياً لتعليل الأمر، طرح جوانب مناخية وفيزيائية يتميز بها الشتاء من دون الصيف، وتُؤثر في فسيولوجيا وأنظمة القلب والأوعية الدموية.

**الطقس البارد يرفع خطورة أمراض القلب**

وبالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم، تحصل في فصل الشتاء تغيرات في الجسم ناتجة عن أسباب عدة. وهي ما تتسبب أيضاً بتغيرات في ضغط الدم. وأعطى الدكتور فلتشر، كما صرح بذلك العديد من المصادر الطبية من قبل، مثالاً بزيادة الوزن، حيث تظهر على غالب الناس زيادة نسبية في الوزن نتيجة تغيرات عادات ومكونات تناول وجبات الطعام، ونتيجة قلة الحركة والمجهود البدني، خلال فصل الشتاء مقارنة بالصيف. وكما علق الدكتور هالبرين، في رابطة القلب الأميركية، ضغط الدم يرتفع مع زيادة الوزن، وينخفض بانخفاضه.

ولاحظ الباحثون في دراستهم هذا الأمر على مَنْ شملتهم الدراسة الأخيرة الواسعة. وقالوا إنهم لا يعتقدون بأن ارتفاع ضغط الدم أدى إلى زيادة الوزن، بل ربما زيادة الوزن هي التي أسهمت في رفع ضغط الدم. كما قالوا بأن الناس في فصل الشتاء ربما يتناولون أطعمة عالية المحتوى من الملح، ما يُؤدي هو الآخر إلى رفع مقدار ضغط الدم.

كما ذكر الباحثون أن ثمة نقصا في مقدار الحركة البدنية وممارسة الرياضة خلال فصل الشتاء، مقارنة بالصيف. وهو ما قد يكون عاملاً آخر يُساهم في تفاقم مشكلة ارتفاع الضغط الدموي خلال الشتاء.

## عناصر أخرى

واضافة الى احتمالات ارتفاع ضغط الدم في فصل الشتاء نتيجة لعوامل زيادة الوزن وقلة الحركة البدنية، فإن ثمة عوامل أخرى. ولعل من أهمها تلك الآثار الجانبية للأدوية المستخدمة في معالجة احتقان نزلات البرد والانفلونزا، والأدوية المستخدمة لتخفيف آلام المفاصل من الأنواع غير الستيرويدية كالفولتارين أو البروفين، وأدوية الكورتيزون وغيرها. وكذلك الاضطرابات العاطفية الموسمية Seasonal affective disorder، وما يتبعها من تغيرات نفسية مثل الاكتئاب وتدني مستوى المزاج وغيره. وهي التي تتفاقم في فصل الشتاء لدى الكثيرين بفعل عوامل شتى، أهمها اختلاف تعرض الجسم لكمية الضوء.

وتشير المصادر الطبية إلى أن برودة الجو أو طول ليل الشتاء وحدهما ليسا السبب الرئيس في نشوء الاضطرابات النفسية هذه. ويستدلون على أن نسبة الإصابة بها ليست عالية بالمقارنة بمناطق سيبيريا وآيسلاندا. والواقع أن علاقة الشتاء بالقلب أوسع من مجرد ارتفاع ضغط الدم، ومن العوامل الشتوية المؤدية لذلك. لأن الشتاء يرفع من احتمالات الإصابة بفيروسات نزلات البرد وفيروسات الانفلونزا الموسمية، ويرفع أيضاً من احتمالات الإصابة بالالتهابات البكتيرية في الجهاز التنفسي العلوي، مثل الأنف والجيوب الأنفية والحلق والقصبة الهوائية، والجهاز التنفسي السفلي، مثل الشعب الهوائية وأنسجة الرئة نفسها.

كما أن انخفاض درجة حرارة الجو في الشتاء يرفع من احتمالات التسبب بحالات انخفاض حرارة الجسم Hypothermia ، كما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية في الجلد، ليرتفع مقدار ضغط الدم ويزيد جراء ذلك العبء على القلب. وبالتالي ترتفع احتمالات الإصابة بالجلطات القلبية والسكتة الدماغية. وهو ما أكده الدكتور روبرت بوناو، في رابطة القلب الأميركية، بقوله ان هناك عدة نتائج بحثت في التغيرات الفصلية لنوبات الجلطات القلبية والسكتة الدماغية، وأكدت على أن الإصابات بأي منهما ترتفع أيضاً في فصل الشتاء.



ضغط الدم لدى مرضى القلب
يرتفع في فصل الشتاء عنه في الفصول الأخرى

## تعامل مرضى القلب مع التهابات الجهاز التنفسي ومضادات الاحتقان

تحت عنوان "الطقس البارد يرفع خطورة أمراض القلب" تقول رابطة القلب الأميركية إن "عضة الصقيع" Frostbite والانزلاق على الجليد ليسا وحدهما ما يُشكلان الخطورة نتيجة طقس الشتاء، بل ان الشتاء أيضاً هو الفترة التي يجب أن يحتاط المرء فيها لحماية قلبه، خاصة إن كان لديه أحد أمراض القلب والأوعية الدموية.

وعرضت عدة جوانب مرضية تحتاج إلى اهتمام خاص ازاءها بالقلب. وقالت إن إحصاءات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) تشير إلى أنه في كل عام، في الولايات المتحدة فقط، يموت أكثر من ٣٦ ألف شخص نتيجة الإصابة بالانفلونزا الموسمية، ويتم إدخال أكثر من ٢٠٠ ألف شخص إلى المستشفيات لتلقي المعالجة نتيجة الإصابة بها. وان الدراسات العلمية أظهرت أن الوفيات بسبب الانفلونزا أعلى لدى مرضى القلب، مقارنة بالمصابين بأي أمراض مزمنة أخرى.

وبينما يتم حث مرضى القلب على تلقي لقاح الانفلونزا الموسمية بمجرد توفر لقاحها، الذي يُنتج في كل عام نوع جديد منه ويتوفر في فترة شهر



الخمول في فصل الشتاء يزيد من البدانة التي تؤثر في القلب

أكتوبر من كل عام، فإنه لا يُستحسن ثني منْ لم يتمكنوا من تلقي اللقاح في أول الموسم على تلقيه متى ما سنحت لهم الفرصة بذلك، بل حتى تلقي اللقاح في أواخر شهر ديسمبر أو أوائل يناير يظل مفيداً، لأن موسم الانفلونزا، في المناطق الباردة، يمتد حتى شهر مارس.

واستطردت بالقول إن على مرضى القلب، الذين يُصابون إما بنزلات البرد أو الانفلونزا، أن يتنبهوا إلى ما يتناولونه من أدوية لتخفيف الأعراض التي تبدو عليهم جراء أ ي من عدوى الفيروسات تلك. وغالبية ما هو متوفر من أدوية تُباع دونما الحاجة إلى وصفة طبية over-the-counter لمعالجة أعراض نزلات البرد أو الأنفلونزا تحتوي على مواد مُضادة للاحتقان decongestants. والمُصابون بمرض ارتفاع ضغط الدم يجب أن يعلموا أن استخدام مُضادات الاحتقان يُمكن أن يُؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم لديهم، كما يُمكن أن يُقلل من فاعلية أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم التي يتناولونها، لأن مُضادات الاحتقان الشائعة الاستخدام في إنتاج هذه الأدوية، التي تُباع دونما الحاجة إلى وصفة طبية، هي إما مادة زودوإفيدرين pseudoephedrine أو فينايلفرين phenylephrine.

ولو كنت ممن لديه ارتفاع ضغط الدم، فعليك استشارة الطبيب قبل تناول أي من هذه الأدوية المتوفرة دونما وصفة طبية. وشددت عباراتها بالقول قد تكون، بجهل منك، تضع نفسك في خطر كل مرة تصل فيها إلى خزانة الأدوية لتتناول أحد مضادات الاحتقان لعلاج أعراض نزلات البرد أو الانفلونزا.

ويقول الباحثون في جامعة هارفارد الأمريكية إن قلة ممن يتناولون أدوية معالجة احتقان نزلات البرد والانفلونزا يلتفتون إلى الملصق التحذيري عليها، والقائل: "لا تتناول هذا المُنتج لو كان لديك مرض في القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض في الغدة الدرقية أو مرض السكري أو صعوبات في التبول نتيجة تضخم البروستاتة، ما لم تستشر طبيبك".

وقالوا إن مضادات الاحتقان المحتوية على مادة زودوإفيدرين ترفع مقدار ضغط الدم. وبالرغم من أنها تتسبب بارتفاع طفيف في ضغط الدم، ويتناولها الملايين عبر السنين دونما أية مشاكل، إلا أن ثمة تقارير، لا يُمكن إهمالها، عن تسبب ذلك التناول في الإصابة بالجلطات القلبية والسكتة الدماغية واضطرابات إيقاع نبض القلب وغيرها من المُضاعفات في القلب والأوعية الدموية.

وأضافوا، نتيجة صدور العديد من القوانين الضابطة لتوفير مادة زودوإفيدرين، فإن العديد من شركات إنتاج الأدوية المضادة للاحتقان اتجه نحو إضافة مادة فينايلفرين بدل مادة زودوإفيدرين. لكن القليل من الدراسات الطبية فحص تأثير حتى هذه المادة على القلب، ما يتطلب المزيد من البحث.

والواقع أن حتى هذه الدراسات القليلة لا تزال تشير إلى أن لها تأثيرات ترفع من ضغط الدم.◆◆



# البرد وتداعياته المرضية

الدكتور: أنور نعمه

**هجم البرد وبدأت نسماته تلفح الوجوه وتداعياته تظهر تباعاً على مختلف نواحي الحياة، حيث آثاره على الجسم كثيرة، مباشرة وغير مباشرة. وبعض الأمراض قد يوقظه البرد من سباته، وأخرى تشتد عوارضها. وفي السطور الآتية نتناول تأثير البرد على أربعة أعضاء في الجسم هي: القلب والرئة والمفاصل والجلد.**

## البرد والقلب

تؤدي برودة الجو الى انكماش فوري في الشرايين خصوصاً تلك التي تقع على مقربة من سطح الجلد في الأطراف، وهذا أمر فيزيولوجي طبيعي يحاول الجسم من خلاله منع تبعثر حرارته وهدرها هباء. غير أن انقباض الشرايين يسبب ارتفاعاً مفاجئاً في أرقام ضغط الدم، الأمر الذي يخلق عبئاً إضافياً على القلب، وإذا كان الأخير معتلاً كان الله في عونه. صحيح أن

الجسم يبادر الى تصحيح الوضع من أجل الحفاظ على درجة حرارته، إلا أن هذا الارتفاع الموقت في ضغط الدم يساهم في إيقاظ الذبحة الصدرية خاصة إذا كان الشخص مصاباً بتصلب الشرايين.

تتظاهر الذبحة الصدرية بعدم ارتياح الشخص، وحس الثقل في الصدر، وألم في منطقة القلب ينتشر الى الذراعين أو الى الرسغين واليدين أو الى الفك السفلي، ومن مميزات هذا الألم ظهوره عقب القيام بالجهد، وهو يزول بالراحة أو بتناول الحبوب الموسعة للشرايين.

وتشير الكثير من الدراسات في الدول التي تشهد هبوطاً ملحوظاً في درجات الحرارة الى ارتفاع معدل حدوث الأمراض القلبية الوعائية فيها بسبب البرد، وتعد السكتة القلبية سبباً رئيساً للوفاة في فصل الشتاء خصوصاً السكتات التي تحدث في ساعات الفجر الأولى.

### ما العمل لتفادي آثار البرد على القلب؟

الإجراءات الآتية مفيدة:

- ارتداء ملابس شتوية كافية تحمي من البرد، على أن يتم خلعها أثناء التواجد في مكان دافئ.
- البقاء في أمكنة تكون درجة حرارتها قريبة من العشرين.
- تفادي التباينات في درجة الحرارة، وعدم الخروج فجأة من الجو الدافئ الى الجو البارد.
- التخلص بسرعة من الملابس في حال تعرضها للمطر.
- تقنين النشاط الرياضي في الطقس البارد.
- في حال حدوث الألم في الصدر، خصوصاً في ساعات الصباح الأولى، يجب طلب الإسعاف من دون تردد. مع الحذر الشديد من أن الأزمة القلبية قد تأخذ أحياناً مظاهر هضمية تعطي انطباعاً أن المشكلة ليست في القلب، مع العلم أن المشكلة الحقيقية هي فيه وليست في الجهاز الهضمي.

## البرد والجهاز التنفسي

تنفجر الأمراض التنفسية في فصل البرد، ولا غرابة في هذا، فالجهاز التنفسي هو الوحيد في الجسم الذي يكون على اتصال مستمر مع الوسط الخارجي من خلال عمليتي الشهيق والزفير. إن تدني درجة الحرارة يضعضع الدفاعات المناعية والذاتية للأغشية المخاطية التي تفرش المجاري التنفسية، وهذا ما يقلل من إمكاناتها لمواجهة الأعداء من الفيروسات والميكروبات التي تصبح في فصل البرد أكثر قدرة على الغزو والانتشار.

والمصابون بالربو هم الأكثر تعرضاً للخطر في فصل البرد، لأن الهواء البارد (خصوصاً الجاف) والتقلبات في درجة الحرارة تشكل دعوة مفتوحة للأزمة الربوية خصوصاً عند الأطفال الصغار.

### كيف السبيل لتجنب آثار البرد على الجهاز التنفسي؟

هناك جملة من النصائح على هذا الصعيد منها:

- أخذ اللقاح ضد الإنفلونزا الموسمية وضد إنفلونزا الخنازير.
- الوقاية من المكورات الرئوية بالتلقيح المناسب ضدها.
- تجنب القيام بمجهودات طويلة في البرد الجاف.
- تجنب الانتقال فجأة من الأجواء الحارة الى الأجواء الباردة.
- على المصابين بالربو أن يحترزوا بأن يحملوا معهم الدواء الموسع للقصبات والعلاجات المناسبة للسيطرة على الأزمة الربوية في حال حصولها في شكل مباغت.

## البرد والمفاصل

إن جميع مفاصل الجسم خصوصاً مفاصل الركبتين، تتأثر بهبوط حرارة الجو وهجوم البرد، وأكثر المتأثرين هم المتقدمون في السن، وأصحاب الوزن المفرط، والذين يعانون من علل مفصلية تعرف في العامية بأمراض الروماتيزم.

ومرض خشونة المفاصل (الأرتروز)، الذي تكون فيه الغضاريف المغطية لسطوح المفاصل مهترئة جزئياً أو كلياً، هو من أكثر المفاصل تأثراً بالبرد، وهذا الأخير لا يزيد من خشونة المفصل ولا يسببها، يزيد من درجة الإحساس بالعوارض الناتجة منه،


ارتفاع درجة الحرارة من المظاهر المرضية في الشتاء

خصوصاً الألم، أما لماذا يزداد الألم في البرد فالجواب عليه غير متوافر بعد لأن مرض الخشونة ما زال حتى الآن لغزاً محيراً، ولم يتوافر أي دواء يمكنه أن يمنع حدوثه.

والبرد يحرض آلام الظهر والرقبة عند الذين يعانون منها، والسبب يعود الى تقلص العضلات والأربطة بفعل عامل البرودة. ومن لم يعانِ يوماً من تشنج وأوجاع في الرقبة اثر تعرضها الى "صفقة برد" كما يقال في العامية، الأمر الذي يحد من حرية حركة الرقبة في اتجاه معين لبضعة أيام لتعود بعدها الحركة الى سابق عهدها، ولكن ذكراها قد تظل طويلاً في الذاكرة.

### ما العمل لحماية المفاصل من آثار البرد؟

- توفير التدفئة اللازمة للمفاصل والأربطة.
- تناول مضادات الالتهاب في حال ظهور الآلام في مرض خشونة المفاصل.
- تفادي صفقات الهواء الباردة على الرقبة والظهر.
- يمكن استعمال الكمادات الدافئة على المفاصل الموجوعة.

## البرد والجلد

هناك أمراض جلدية كثيرة تتأثر بالبرد، مثل الأكزيما، وحب الشباب، والنخالية الوردية، والصدفية والحساسية الجلدية وغيرها. وتعتبر قرصة البرد إصابة شائعة ويعود سببها الى المكوث طويلاً في الطقس البارد، وتتظاهر القرصة بهبوط شديد في حرارة الجسم، واحمرار الوجه والخدين (عند الطفل قد يعطي للأهل انطباعاً مخادعاً أنه في صحة جيدة)، وبرودة وتورم الأطراف خصوصاً القدمين واليدين.

وتعد أكزيما أسفل القدم في الشتاء إصابة شائعة، يصبح فيها الكعب قاسياً كالحجر وتترافق مع الحكة، ويزداد حدوث هذه الإصابة كلما تقدم الشخص في العمر. إن تدفئة الأرجل، وشرب الماء، واستعمال المطريات، تعتبر من بين الحلول المفيدة.

ولبرودة الشتاء دور في اطلاق العنان لظاهرة "رينولدز"، التي تطاول الشباب خصوصاً الإناث منهم، ويعود سببها الى تقلص غير طبيعي في الأوعية الدموية للأطراف الأمر الذي يقود الى شح مؤقت في الإمدادات الدموية لنهايات الأصابع، في اليدين والرجلين على السواء، فيتغير لونها الى الأبيض أو الأزرق، ومع تدفئة الأصابع يعود التدفق الدموي من جديد، فيتحول لون الأصابع الى الأحمر، ويعاني عندها المصاب من الألم والوخز والحكة.

ولوقاية الجلد من البرد يُنصح بالآتي:

- استعمال الماء الدافئ بدل البارد، ووضع القفازات، واستخدام الكريمات المطرّية.
- حماية الشفاه عن طريق وضع الكريمات الموضعية.
- الحرص على التدفئة المناسبة في المنزل.
- ارتداء الألبسة الملائمة الواقية من البرد.◆◆



# انخفاض درجة حرارة الجسم

## (أعراضه واسبابه)

الدكتور: عامر صادق

**انخفاض درجة حرارة الجسم هي حالة خطرة، حيث تنخفض درجة حرارة الجسم تحت درجة ٩٥° فرنهيت أو ٣٥° درجة مئوية، وتحدث في أشهر الشتاء. وهي في الحقيقة حالة دفاع الجسم ضد البرد. فبانخفاض درجة حرارة الجسم فهي تحمي الدماغ والقلب.**

في البلدان ذات درجات الحرارة المعتدلة يعاني الناس أكثر خلال الفصل البارد لأنها غير مصممة أو مجهزة حضاريا لمواجهة البرد.

وفي البلدان الباردة يولي السكان اهتماما أكثر لتصميم الملابس والتدفئة . وبحسب الإحصاءات هناك ٣٠-٣٢٪ زيادة في الوفيات في الشتاء.

### أعراض انخفاض درجة حرارة الجسم

- شحوب الجلد.
- دوار.
- تشوش العقل.
- الرجفة.
- القشعريرة.

- تنفس ثقيل وصعوبة الكلام.
- الشعور بالضعف.
- صدمة.

ويمكن لهذه الحالة أن تكون خطرة جدا وتؤدي إلى فقدان الوعي، وأخيراً الوفاة إذا استمرت درجة حرارة الجسم بالانخفاض. ويحتاج هؤلاء الأشخاص الى مساعدة طبية عاجلة.

## الأسباب

- الشعور بالبرد مدة طويلة: إن جسم الإنسان يولد حرارته من الطاقة المستمدة من تناول الطعام. وإذا استمر في فقدان الحرارة أكثر مما يستطيع توليدها عندئذ يصاب بانخفاض درجة حرارة الجسم.
- تدفئة غير كافية.
- ارتداء ملابس مبللة لمدة طويلة في الشتاء.
- السقوط في ماء بارد.
- البقاء في جو بارد خارج المنزل.

وإذا كنت جائعا أو عطشانا فهذا يساعد على تسريع عملية انخفاض درجة الحرارة. وأحيانا لا يعي الأشخاص المصابون بهذه الحالة بأنهم في حالة غير جيدة بسبب بطء العملية وحدوثها تدريجيا.

## من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بهذه الحالة

أي شخص يمكن أن يصاب بهذه الحالة إذا تعرض لدرجات حرارة منخفضة جدا لمدة طويلة. وإن كبار السن والمصابين بمشاكل في القلب أو ضعاف البنية هم الأكثر تأثرا بالبرد، وذلك لعدم إحساسهم بالبرد بنفس الطريقة التي يشعر بها الأصغر سناً. إن طريقتهم في التحكم بدرجة حرارة الجسم ليست بنفس الكفاءة، كما كانت من قبل، بسبب العمر والأمراض المزمنة.

وفي الأجواء الباردة جدا، المسنون والأطفال يحتاجون إلى حماية كافية من البرد لأنهم الأوائل في الإصابة بهذه الحالة. والأشخاص تحت تأثير الكحول أو الأدوية معرضون للإصابة بالحالة لعدم قابليتهم في التعبير عن شعورهم بالبرد وعدم قابلية أجسامهم لتوليد الحرارة.

## كيفية تجنب انخفاض درجة حرارة الجسم

في الجو البارد من الضروري التغذية الجيدة والتدفئة الجيدة. وفي هذه الأجواء يحتاج الجسم إلى تغذية أكثر لتوليد طاقة كافية لإبقائه دافئا .

وإذا كان من الضروري الخروج في الجو الشديد البرودة يجب التأكد بأن الأطراف (الرأس، اليدان، القدمان) مغطاة جيداً لأنها أولى أعضاء الجسم التي تعاني من البرد. لذا من الضروري ارتداء طبقات من الملابس للحفاظ على حرارة الجسم، ويجب الحرص على أن لا تكون الملابس ضيقة لتعيق الدورة الدموية. ولا تشرب الكحول أو تدخن قبل تعرضك للبرد، لأن هذه العوامل تؤثر في دوران الدم في الجسم. ولا تبق خارج المنزل طوال الليل في الأجواء الباردة دون مأوى. أما في داخل المنزل، فتأكد من أنه دافئ.

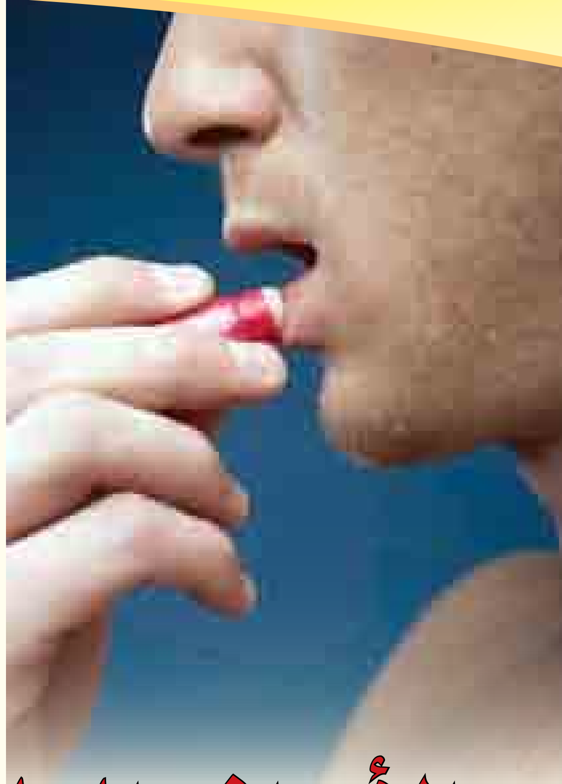
### ما العمل إذا اكتشفت أن أحدهم مصاب بانخفاض درجة حرارة جسمه؟

يجب طلب المساعدة الطبية فورا لأنه من الخطر محاولة تدفئة هؤلاء الأشخاص لوحدك من دون مساعدة طبية.

وإذا كان هذا الشخص في الخارج، حاول أن تدخله داخل المنزل وتغطيه ببطانية لرفع درجة حرارة جسمه ببطء. وإذا كانت ملابسه مبللة، فيجب إزالتها وإلباسهم ملابس جافة. وإذا كان الشخص واعيا ويستطيع تناول السوائل فيجب إعطاءه سوائل دافئة (غير حارة) حلوة وشاي خفيف.

ولا يجب أن يعطى كحولاً للشرب، ولا تستعمل مصدراً مباشراً للحرارة مثل أكياس الماء الحار أو جهاز التدفئة لتدفئته. وهؤلاء الأشخاص معرضون للإصابة بالنوبات القلبية لذلك يجب التعامل معهم بلطف.

وإذا لم تستطع إدخالهم الى الداخل، يجب تغطية الرأس والعنق، ووضع شيء تحتهم لعزلهم عن الأرض الباردة، وتدفئتهم تدريجيا عن طريق جسمك، إذا كان هذا ضروريا.◆◆



# الشتاء والأمراض الجلدية

## (نصائح وارشادات)

إعداد: سوسن صالح

**يشكل جفاف الجلد في فصل الشتاء معضلة لدى أناس عديدين، وخصوصاً في مناطق اليدين والشفتين والوجه، حيث تصاب بالتشقق، وتتفاوت نسبها من شخص لآخر، حسب نوع وطبيعة البشرة. وقد يكون الجفاف أكثر ازعاجاً للنساء منه لدى الرجال.**

وكي يتجنب الانسان هذا المرض، ويحمي بشرته في فصل الشتاء، ينصح المختصون باتباع الأساليب الآتية عندما تزداد برودة الشتاء:

**الاستحمام**: يعتبر الاستحمام مرة في اليوم من أبرز عوامل العناية بالجلد. وينبغي فعل ذلك في الشتاء أيضاً. ودائماً تذكّر هذه المعلومات للعناية بالبشرة شتاءً عندما تبدأ في أخذ «الدش»:

- تقليل استخدام الصابون. وعند الرغبة باستخدامه يفضل استخدام صابون لطيف (غير قوي) والأفضل من ذلك استخدام المنظفات المطهرة، خصوصاً التي

تحتوي على مستوى PH5.5 تماماً كمستوى رطوبة الجلد فهي مفيدة جداً. وتجنب الصابون الجاف (المحتوي على ألوان وروائح معطرة).

- وضع الكريم المرطب فوراً بعد الاستحمام والتجفيف لأن هذا يساعد على الاحتفاظ بالرطوبة في الجسم.
- استخدام الماء الفاتر.

**الترطيب**: يعتبر اختيار المرطب الجيد من أكثر الخطوات أهمية للعناية بالبشرة في فصل الشتاء. ويعتمد اختيارك للمرطب على نوع بشرتك وسنك. وإذا كان لديك حالات معينة مثل حب الشباب فالبشرة العادية هي التي ليست جافة جدا، ولا دهنية جدا ولكن تحقق الترطيب الطبيعي المتوازن.

وفي هذا النوع من البشرة يفضل استخدام مرطب ذي قاعدة مائية لأنه يعطي شعورا بسيطا بالترطيب. وهذه المرطبات عادة ما تحتوي على دهون خفيفة الوزن مثل كحول الاستيل، أو مكونات مشتقة من السيلكون مثل سيكلوميثيلون.

## الاكزيما والصدفية والحساسية

وكي تستعيد البشرة الجافة الرطوبة، ينصح الأطباء بمرطب ذي قاعدة دهنية ثقيلة تحتوي على اليوريا او جليكول البروبيلين، وهي مواد كيميائية تساعد على الاحتفاظ برطوبة البشرة، ويفضل استخدام الدهون الثقيلة في هذه الحالة لأن لها قوة بقاء أكبر من الكريمات، عدا أنها أكثر فاعلية في منع الماء من التبخر من البشرة.

أما البشرة الدهنية، فهي عرضة لحبوب الشباب. وبالرغم من كونها دهنية الا انها لا تزال بحاجة للرطوبة، وخصوصا بعد استخدام منتجات العناية بالبشرة التي تزيل الدهون وتجفف البشرة. وبالاضافة الى ذلك فإن مرطبا خفيفا يمكن ان يساعد في حماية البشرة بعد الاستحمام.

أما البشرة الحساسة فهي ذات قابلية لمهيجات البشرة والاحمرار والحكة والطفح الجلدي. لذا ينصح باستخدم مرطب لا يحتوي على مسببات الحساسية، مثل الألوان الصناعية أو الروائح، وان تكون مصممة للبشرة الحساسة.

وللحصول على أكبر قدر من الرطوبة ينصح المختصون بالآتي:

- استخدم مرطبا يناسب نوع بشرتك ويجعلك تشعر بالنعومة. وقد تحتاج لأن تجرب عدة مركبات ذات مركبات مختلفة قبل ان تجد ما تريد.
- تذكر ان الكلفة ليست لها علاقة محددة بالفاعلية.. فالمرطب غالي الثمن لا يعني انه اكثر فاعلية من المنتج الرخيص.
- ضع المرطب في الحال بعد الاستحمام، وجفف بشرتك حتى تصبح جافة، ثم ضع المرطب في الحال لتساعد في احتجاز الماء في سطح الجلد.
- ضع المرطب على يديك وجسمك كلما احتاجت. وضع بعد الاستحمام وقبل التمارين خارج المنزل في الطقس البارد، وكل مرة تغسل فيها يديك ..فيديك اكثر تعرضا للعناصر الكيماوية، والصابون اكثر من اي جزء من أجزاء الجسم.
- لا تستخدم اي كريمات ثقيلة على وجهك. وإذا لم يكن لديك جفاف شديد يمكن ان تستخدم الكريم ذا القاعدة الدهنية والثقيل على قدميك وساقيك ويدك، لأن هذه الاماكن تكون اكثر جفافا.

**الاستحمام اليومي يعتبر من أبرز عوامل العناية بالجلد**

## الشفتان واليدان والوجه

كما ينصح هؤلاء الاختصاصيون باستخدام جهاز مرطب في المنزل، وهو عبارة عن جهاز كهربائي ينشر رذاذ الماء، سواء البارد أو الحار، كي يعطي المكان رطوبة أو يحافظ عليها. ومعدل الرطوبة في المنزل يجب أن يراوح بين ٤٠و٥٠ في المائة.

كما يفضل أن تبقى حرارة المنزل بين ٦٨ و٧٥ درجة فهرنهيت.

### العناية بالشفتين:

تحدث تشققات الشفاه في جميع فصول السنة، علماً أن فصل الشتاء هو الفصل الأكثر الذي تحدث فيه هذه الظاهرة. فتشقق الشفاه يحدث آلاماً مبرحة



تداعيات برد الشتاء تؤثر في أصابع اليد

ومحرجة للبعض وغير مريحة وتؤثر في طريقة الكلام والأكل والشرب.

وهناك العديد من طرق العلاج لتشقق الشفاه، وهذه المنتجات تحتوي على مكونات تساعد في علاج التشققات مثل منتجات حماية الجلد والمرطبات ومسكنات الألم والمنتجات المقاومة لأشعة الشمس. وتحتوي مرطبات الشفاه على مادة البترولاتم وزبدة الكاكاو وشمع النحل.

## جفاف اليدين:

هنا ينصح الأطباء باستخدام مرطب الشفاه، الذي يجعلها رطبة ويمنعها من الجفاف. وهذه هي المواصفات الثلاث لمرطب الشفاه الجيد:

- أن تكون له خواص مرطبة جيدة.
- أن يكون حاجزا ويحمي الشفاه من الهواء.
- أن يحتوي على فيتامين E ليعطي مرونة جيدة.

## العناية باليدين والاصابع:

إحدى مشكلات الشتاء الكبيرة هي اليدان الجافتان والاصابع المتشققة، وتكون المشكلة أسوأ إذا ما كان الإنسان يقوم بالكثير من أعمال المنزل، أو إذا كان عمله يتطلب ملامسة الماء أو المواد الكيماوية لفترات طويلة. فاستخدام الماء بكثرة يجعل الجلد يفقد رطوبته بسرعة. لذا ينصح الأطباء بتجفيف اليدين برفق بمنشفة بعد غسلهما مباشرة، و استخدام كريم ليحمي اليدين والأصابع من الطقس الجاف والبارد في الشتاء، وينصحون باستخدام الكريمات، وليس "اللوشن" لأنه يُمتص إلى داخل الجلد بسرعة، وهذا سوف يفقد الحاجز الواقي المطلوب.

## العناية بالأظافر:

ينصح الأطباء بالمحافظة على أظافر اليدين رطبة ومنعها من التقصف. وإحدى الخطوات المهمة للعناية بالأظافر شتاءً، هو الإقلال من التعرض للماء. وكلما قل التعرض للماء كلما كان الأمر أفضل. وكذلك ينصح بارتداء قفازات واقية أثناء القيام بأعمال المنزل. ووضع مقو للأظافر بعد التأكد من عدم تشكيله عازلا، يمنع وصول الماء أثناء الوضوء.وأخذ الفيتامينات المقوية للأظافر المحتوية على الكالسيوم والبيوتين.

## العناية بالشعر:

إذا كانت هناك زيادة مفرطة في إفراز الدهون في فروة الرأس والقشرة، ينصح المختصون باستخدام الشامبوهات الطبية التي تساعد في التخفيف من الحالة، واختيار الشامبوهات التي لاتسبب جفافاً في فروة الرأس.

## الواقي الشمسي:

لا تنسى استخدام واقي الشمس، حتى في حالة وجود غيوم. فأشعة الشمس تخترق السحب وتصل إليك. لذا استمر في استخدام الواقي من الشمس والمحتوي على SPF20 أو أكثر، والذي يحمي من أشعة UVA وUVB وهذه خطوة مهمة في نظام العناية اليومية بالبشرة.

وفي فصل الشتاء تنتشر الأمراض الجلدية، مثل الأكزيما والصدفية والحساسية الدهنية وحب الشباب، وينصح هنا بسرعة العلاج مما يجعل الآثار أقل والاستجابة أسرع.

النصائح السابقة الذكر تمكنك من الحفاظ على بشرة صحية وجلد سليم خلال فصول السنة، وخاصة فصل الشتاء، لذا فالأستئناس برأي الطبيب المختص واتباع النصائح والإرشادات المطلوبة تحافظ على صحتك وصحة بشرتك. ◆◆



# دور التغذية في الوقاية من هشاشة العظام

إعداد: زين ربحي حمد
إختصاصية في التغذية العلاجية
وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية/ الصحة المدرسية

**تندرج هشاشة العظام ضمن عائلة الأمراض الصامتة، التي تنهش عظامنا فجأة دون سابق إنذار. لذلك على كل سيدة أن تحضر نفسها بعد الثلاثين من عمرها لتبدأ خطوات الوقاية من هذا المرض المؤلم، مع أن الوقاية يجب أن تبدأ مسبقاً في مرحلة النمو، أي مرحلة بناء العظام وترسيب الكالسيوم داخلها. لذلك إرتأينا ان نسلط الضوء في هذا المقال على ماهية هذا المرض، ومن هي الفئات المعرضة للإصابة به؟ وما هي آلية العلاج الغذائي المناسبة للوقاية من هذا المرض؟**

معروف أن عظام الإنسان تنمو وتتطور منذ الولادة لتصل إلى ذروة شدتها وقوتها، عندما يكتمل بناء النسيج العظمي في سن الثلاثين أو ما يسمى بذروة الكثافة العظمية.. بعد ذلك تبقى كتلة العظام ثابتة، أو تتناقص بشكل تدريجي (حوالي ١٪ سنوياً) في الحالة الطبيعية. أما في حالة الإصابة بهشاشة العظام فإن الكتلة العظمية تتناقص بسرعة كبيرة مسببة المرض.

وتعرف هشاشة العظام بأنها أحد الأمراض التي

تصيب العظام بشكل مفاجئ، ولا ينتج عنه أية أعراض سوى الكسر. لذلك يسمى باللص الصامت. وهو يطلق على نقص غير طبيعي في الكثافة العظمية، وتغير نوعيتها مع تقدم العمر. ويمكن أن نقرب التعريف الى الذهن كما يلي: "إن العظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الإسفنج المليئة بالمسامات الصغيرة، وفي حالة إصابتها بالهشاشة يقل عدد المسامات ويكبر حجمها وتفقد صلابتها وتصبح عرضة للكسر بمنتهى السهولة".

والعظام الأكثر عرضة للكسر هي:

- العمود الفقري.
- الساعد، وبالتحديد فوق الرسغ.
- الفخد والحوض.

## الفئات الأكثر عرضة لمرض الهشاشة

- تعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام، لأن الكتلة العظمية لديهن أضعف من الرجال، إضافة لتناقص إفراز الهرمونات الجنسية لديهن (عند الوصول لسن الأمل) وأهمها الاستروجين، الذي له دور في الحفاظ على صحة العظام.
- النحافة المفرطة.
- كبار السن من الجنسين.
- الجنس الأبيض والجنس الآسيوي.
- من لهم تاريخ عائلي للإصابة بهذا المرض.

## أسباب الإصابة بالهشاشة

- عدم كفاية الكالسيوم وفيتامين (د) في الوجبات.
- التدخين.
- الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على كافيين، الذي يؤدي بدوره إلى إعاقة إمتصاص الكالسيوم من الوجبة وزيادة فقدان البول.
- الإسراف في شرب المشروبات الغازية، والشوربات الجاهزة، والمواد المضافة والصبغات، لأنها تحتوي على الفسفور، وهو معدن مهم لتمعدن العظام، لكن زيادة نسبته تؤدي إلى نقص كمية الكالسيوم في الدم، ما يؤدي إلى إرتفاع هورمون الباراثايرود، الذي يؤدي بالتالي إلى تلاشي الكالسيوم من العظام. كما أن إحتواء المشروبات الغازية على ثاني أكسيد الكربون، الذي يؤدي إلى زيادة نسبة الحموضة في تيار الدم، وإضطراب في الجهاز الهضمي، على عكس ما يظن البعض، فيضطر الجسم إلى معادلة التأثير الحمضي بالكالسيوم.
- عدم الحركة وممارسة الرياضة بإنتظام، لأن نظام الحياة الخامل والنوم لفترات طويلة في الفراش يجعل الجسم معرضاً للهشاشة، بسبب فقدان الكالسيوم عن طريق البول (كبار السن).
- النظام الغذائي الغني باللحوم يجعل الدم أكثر حمضية، وهذا يزيد من فقدان الكالسيوم في البول. أما البروتين النباتي فهو يجعل البول أكثر قلوية، وبالتالي لا يتسبب في فقدان الكالسيوم في البول.
- الإكثار من تناول كلورايد الصوديوم (ملح الطعام) أو تناوله كمادة مضافة، لأن هضم الملح يؤدي إلى فقدان الكالسيوم عن طريق البول.

## العلاج الغذائي المناسب

- **الكالسيوم:** يعتبر من أهم المعادن المكونة للكثافة العظمية، ويوجد في المصادر الغذائية: الحليب والألبان والخضار الورقية الخضراء والبقوليات والترمس وغيرها.
- **فيتامين د:** يشارك في عملية تمعدن العظام عن طريق تنظيم مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم وترسيبه في العظام. وتعد أشعة الشمس المصدر الرئيسي للفيتامين، ويوجد في زيت السمك والحليب والزبدة المدعمة وصفار البيض والخضار.
- **الفسفور:** يعمل مع الكالسيوم على الحد من تكون الكتلة العظمية، لذا يجب أن يكون ضمن نسب محددة مع الكالسيوم في الجسم. ويوجد في المصادر الغذائية التالية: الأسماك والمأكولات البحرية، المكسرات، فول الصويا، التمر، الحليب، الحبوب الكاملة، المشروبات الغازية، الشوربات الجاهزة، المواد المضافة.
- **الماغنيسيوم:** نصف الكمية الموجودة منه في الجسم تكمن في العظام وهو يعمل على تحويل فيتامين (د)، إلى مادته النشطة، ويدخل في عملية تمعدن العظام. ويوجد في المصادر الغذائية التالية:

**تعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام من الرجال**

الخضار الورقية الخضراء، الحبوب الكاملة، النخالة، المكسرات، البقوليات.

- **المغنيز:** يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، ويقوي جهاز المناعة ويحافظ على صحة العظام، ويوجد في المصادر الغذائية التالية: البقوليات الجافة، النخالة، الخضار الورقية، الموز، الأفوكادو. وهو يحافظ على صحة العظام.
- **البوتاسيوم:** يهدئ الأعصاب، ويخفض ضغط الدم ويحافظ على صحة العظام، ويوجد في المصادر الغذائية التالية: التمر، الموز، البطاطا، المشمش، البرتقال، الفاصوليا، الشمام، الزبيب.
- **الزنك:** ينظم مستوى الهرمونات في الجسم ويحافظ على صحة العظام، ويوجد في: اللحوم والأسماك، الفراولة، التوت، القرفة، الزنجبيل.
- **البورون:** من العناصر التي تساعد على زيادة تخزين الإستروجين في الجسم ويقوي المناعة ويحافظ على صحة العظام ويوجد في: التمر، الخضار الورقية، المشمش الجاف، التفاح، البندورة، العسل. وأفضل طريقة لتناوله يكون مع الكالسيوم المتوفر في التمر واللبن.
- **فيتامينا (ج) و (ك):** يحافظان على صحة العظام ويساعدان على إنتاج مادة الكولاجين التي تربط المعادن ببعضها البعض (الكالسيوم، الفسفور، الماغنيسيوم) ويوجدان في: الحمضيات والخضار الورقية الخضراء.
- **فيتامين (ك):** يوجد في الخضار الورقية الخضراء والزيوت النباتية والكبدة وصفار البيض والبندورة.
- **فيتامين (أ):** مهم جداً لسلامة العظام والجلد والجهاز التناسلي، عدا أنه يقوي المناعة، ويوجد في المصادر الحيوانية: الكبدة، الأعضاء الداخلية، اللحوم والأسماك، الحليب ومنتجاته.
- **اليود:** ينظم عمل الغدة الدرقية ويحافظ على صحة العظام، ويوجد في المأكولات البحرية.

## نظام غذائي للوقاية من الهشاشة:

**الإفطار:**

- كوب حليب + ثلاث حبات تمر.
- رغيف خبز + ملعقة لبنة + ملعقة زيت زيتون + قطعة حلاوة بالسمسم.
- سلطة خضراء.

**وجبة خفيفة:**

- تفاحة + موزة.

**الغداء:**

- قطعة سمك مشوي + سلطة خضار + كوب عصير برتقال + ملعقتا حمص.

**وجبة خفيفة:**

- طبق مهلبية.

**العشاء:**

- قطعة جبنة بيضاء + رغيف خبز + كوب لبن + سلطة خضراء.



الحليب عنصر غذائي غني بالكالسيوم

وأخيراً تذكر دائماً بأنك تعيش حياة واحدة، وتملك جسماً واحداً، فإن لم تهتم بنفسك من يهتم بك؟◆◆

# جـوزة الطيب فوائدها العلاجية عديدة ومخاطرها كثيرة اذا اسيء استخدامها



إعداد: سعيد جودة

**أطلق بعض العلماء على ثمرة جوزة الطيب لقب "أميرة الأشجار الاستوائية". ومبعث هذه التسمية يعود الى أن هذه الثمرة جنسان: مذكر ومؤنث، بمعنى أن نبتة واحدة من الجنس المذكر كافية لإخصاب عدد كبير من الجنس المؤنث.**

تنمو شجرة جوزة الطيب في المناطق الاستوائية، ويبلغ ارتفاعها نحو عشرة امتار، وهي ذات شكل يشبه شجرة الاجاص، ولا تطرح الثمار الا بعد السنة الثامنة من عمرها. وتنضج هذه الثمار بعد ثمانية اشهر من الإزهار، وتجنى عندما تبدأ بالتفتح. وتباع جوزة الطيب في شكل مسحوق معبأ في أنابيب صغيرة، أو أكياس، ولكن يفضل أن تشترى كاملة، وأن تحفظ في وعاء زجاجي محكم الاغلاق، لتبشر عند استعمالها اولاً بأول.

تحتوي جوزة الطيب على زيت طيار يشمل البورينول والأجينول ودهن صلب ونشا. والمستعمل منها نواة الجوزة، كما هي، أومطحونة ويستخلص منها زيت عطري.

وقد عرفت جوزة الطيب منذ ما قبل التاريخ الميلادي، وكانت تستخدم ثمارها كنوع من البهار يعطي الطعام رائحة ونكهة لذيذة،واستخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة، وطارد للريح، وقد عرفها العرب واستعملوا بذورها.

## فوائد جوزة الطيب

عرفت فوائد هذه الثمرة منذ القدم، وما زالت تستخدم حتى الآن على نطاق واسع في تحضير الكثير

من العقاقير الدوائية. كما تميزت بسرعة المفعول، إضافة إلى أن الزيت، الذي يتم استخلاصه منها، يستخدم كمركب ضمن لوسيونات الشعر والمراهم. كما يستخدم كمضاد للتشنجات، ومهدئ للمعدة في حالة الانتفاخ. ومن أبرز استخدامات جوزة الطيب لعلاج الأمراض نذكر الآتي:

**● لعلاج اضطرابات الهضم:**

يتم خلط مسحوق جوزة الطيب (نحو ٥-١٥ غراماً) مع عصير البرتقال أو الموز. وهذه الخلطة تستخدم في علاج الإسهال، الذي قد يسبب عسر الهضم، كما أن الكمية نفسها، التي تؤخذ مع ملعقة صغيرة واحدة من العصير مرتين في اليوم فعالة في علاج عسر الهضم والغثيان الصباحي.

**● لعلاج الأرق:**

يستخدم مسحوق جوزة الطيب مع العصير كدواء فعال لعلاج الأرق والاكتئاب. أما معجون جوزة الطيب الممزوج بالعسل، فإنه يحفز الأطفال الذين يبكون ليلاً من دون أي سبب، على النوم. ولكن يجب الحذر من إعطاء هذه التركيبة للأطفال في شكل منتظم من دون استشارة الطبيب، لأنها يمكن أن تسبب مشكلات خطيرة، وقد يدمن الاطفال على هذه التركيبة في بعض الأحيان.

**● لعلاج الجفاف:**

يعالج عشب جوزة الطيب الجفاف الذي ينتج عن القيء والإسهال، وبخاصة في حالة انتشار الكوليرا. واذابة جوزة الطيب في نصف لتر ماء، وبجرعة ١٥ غراماً في المرة الواحدة، يعتبر علاجاً فعالاً للجفاف.

**● لعلاج اضطرابات الجلد:**

تستخدم جوزة الطيب في علاج أمراض الجلد مثل الاكزيما والقوباء الحلقية (Ringworm). ويمكن تحضير معجون من عشب جوزة الطيب، بفركه على سطح حجري مع اللعاب في الصباح، وقبل تنظيف الأسنان بالفرشاة، يوضع المعجون على المكان المصاب مرة واحدة في اليوم.

**● لعلاج نزلات البرد:**

في حالة رشح الأنف يدهن معجون جوزة الطيب على مقدمة الأنف، وهذه التركيبة تتضمن مسحوق جوزة الطيب مع حليب البقر و٧٥ملغم من الخشخاش، ونتيجة العلاج بهذه الطريقة سريعة جداً.

**● لعلاج الضعف الجنسي:**

تخلط جوزة الطيب مع العسل ونصف بيضة مسلوقة، ويتم تناول الخليط قبل ساعة من ممارسة الاتصال الجنسي.

**فوائد أخرى:**

- ● يستعمل زيت جوزة الطيب في صناعة المراهم، التي تعالج الروماتيزم عدا أنه يحد من التهاب المفاصل.
- ● يستعمل مبشور جوزة الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة، وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان.

## تحذيرات

- ● الاكثار من استخدام جوزة الطيب، ولو بمقدار جوزة كاملة، يجعل منها مادة سامة ومؤذية.
- ● لها تأثير مماثل لتأثير الحشيش. وفي حالة تناول جرعات زائدة منها يصاب المرء بطنين في الأذن، وبإمساك شديد، وبإعاقة في التبول، وبالقلق والتوتر، وبهبوط في الجهاز العصبي المركزي الذي قد يؤدي الى الوفاة.
- ● يجب أخذ جوزة الطيب على جرعات صغيرة، لأن الجرعات الكبيرة تسبب تلفاً في الكبد وتؤدي الى التشنجات. وقد تسبب ملعقة واحدة من جوزة الطيب اعراض التسمم، ومنها حرقة المعدة والغثيان والقيء وعدم الشعور بالراحة والهلوسة.
- ● تعتبر جوزة الطيب من المواد المسكرة، وتناولها حرام عند عامة الفقهاء، وقد أجاز بعضهم ادخال قليل منها في البهارات، ما دام هذا القليل لم يصل حد الاسكار لقلته. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## الأطفال ومخاطر البيئة

كثيرات هن الأمهات اللاتي لا يدققن جيدا في قنان رضاعة أبنائهن الرضع قبل استخدامها، وإن لاحظن شرخا على الجدار الداخلي للقنينة اطمأنن أكثر لأنه ليس شرخا على الجدار الخارجي الذي يوهم في ظاهره بأنه هو الأكثر خطرا على صحة الطفل. وهذا يعود إلى إهمال الأم وجهل الوالدين معا بالمواصفات التي يجب أن تتوفر في الأدوات والمستلزمات التي يستخدمها الطفل الصغير.

هناك مادة كيميائية شائعة الاستخدام من قبل الناس تدخل في صناعة اللوازم البلاستيكية للأطفال، وهي مادة "بيسفينول – إيه" Bisphenol A التي



تعرض حياة الأطفال إلى مخاطر هذه المادة إن وجدت في إحدى الأدوات البلاستيكية التي يستخدمونها مثل قنان الرضاعة.

وهناك دراسات أجريت مؤخرا على اللوازم المصنوعة من البلاستيك التي يستخدمها الأطفال في طعامهم وشرابهم وكذلك ألعابهم، أكدت على الآثار الخطيرة التي يتعرض لها الأطفال الصغار نتيجة استعمال هذه المادة الضارة، بطريقة عفوية. وأوضحت وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة خطر هذه المادة وقدمت مجموعة من النصائح إلى الآباء والأمهات للحد من تعرض أطفالهم لأضرار مثل هذه المادة وهي "بيسفينول – إيه"، نذكر منها ما يلي:

- عدم استخدام أي قنينة رضيع أو أكواب أطفال، إذا لوحظ وجود خدوش عليها، وذلك لأنها تعتبر منفذا يسمح بتسرب المواد الكيميائية الداخلة في تصنيع هذه الأدوات.
- عدم صب الماء الساخن جدا أو المغلي في قنان الأطفال، حيث هناك احتمال بأنها قد تحتوي على المادة الكيميائية المذكورة.
- عدم وضع أي منتجات قد تحتوي على المادة الكيميائية، خصوصاً القناني أو الأكواب، في فرن الميكروويف بغرض تسخين محتوياتها.
- أن يتحرى الوالدان عند شراء قنان لأطفالهم أن يكون عليها ملصق عليه عبارة "خالية من بيسفينول - إيه" أو (BPA free).

## وسائل وقائية لتجنب مرض النقرس

من الأخطاء الشائعة في كثير من المجتمعات الخليجية بشكل خاص الإفراط في تناول اللحوم الحمراء وجلد الدجاج المشوي إضافة إلى انعدام الحركة والنشاط البدني، مما يساعد على ترسب بعض الأملاح في الجسم، خاصة تلك التي تختار المفاصل فتصيبها بالالتهاب والألم وصعوبة الحركة، وهذا ما يسمى بمرض النقرس الذي يجهل أعراضه كثير من المصابين به.

النقرس هو نوع من التهابات المفاصل، يحدث بسبب تجمع وتركز حامض البوليك (اليوريك) في أجزاء معينة من الجسم، خاصة في أنسجة المفاصل

وما يحيط بها من غضاريف وعظام وعضلات بسبب الإفراط في أكل اللحوم وبعض البقوليات. ويصيب النقرس المفاصل الصغيرة بشكل خاص مثل أصابع اليد والقدم، وبنسبة أقل يصيب مفاصل الركبة والكاحل، ويظهر المرض في ٥٠٪ من الحالات في الأصبع الكبير للقدم.

ويأتي ألم النقرس على شكل نوبات من الألم الشديد في المفاصل مع التورم والاحمرار والتصلب، ويكون الألم على أشده في الصباح. ووجد من الدراسات أن مرضى السكري، وأمراض الكلى والسمنة هم في خطر أكبر للإصابة بالنقرس.

ويؤكد أطباء الأسرة والاختصاصيون في الأمراض الروماتيزمية أن الفهم الجيد لهذا المرض ومعرفة أعراضه يساعد في تجنب مسبباته والبدء في الوسائل العلاجية قبل أن تصاب المفاصل بالتلف والعجز. ومن أهم أعراض النقرس ما يلي:

- انتفاخ مفاجئ في واحد أو أكثر من مفاصل الجسم مثل مفصل الأصبع الكبير للقدم وأحيانا مفصل الركبة والكاحل.
- الشعور بالألم في تلك المفاصل خاصة في الصباح الباكر، ثم يشتد الألم ويصبح نابضا، وقد يعطي شعورا وكأن المفصل قد سحق.
- حرارة واحمرار في المفصل المصاب، جنبا إلى جنب مع ألم شديد عند لمس المفصل المصاب، وقد يشعر الشخص بحمى ترافق آلام المفاصل.

## الاكتئاب الشتوي

الاكتئاب الشتوي ليس مرضا نادرا، فهو يحل ضيفا على نحو ٢٠٪ من البشر في العالم خاصة في البلدان الواقعة شمال الكرة الأرضية، وتقل نسبته كلما انتقلنا جنوبا، وإذا كانت هناك أسباب عديدة للإصابة بالاكتئاب والأمراض النفسية أهمها الاستعداد الوراثي أو البطالة التي تقف سببا وراء أمراض العديد من الشباب المكتئبين، أو بسبب الضغوط النفسية والعصبية التي نتعرض لها في حياتنا اليومية، فإن الكآبة الشتوية حين تصيب هؤلاء المكتئبين لأسباب أخرى، فإنها تدفعهم نحو الانهيار، ويرجع ذلك إلى قلة الضوء الذي يتعرض له الإنسان في فصل الشتاء بسبب التغيرات المناخية والغيوم والأمطار.

وهذا النقص في قلة كمية الضوء، التي يتعرض لها الإنسان، تؤدي إلى خلل في مستوى هرمون الميلاتونين الذي تفرزه الغدة الصنوبرية في الدماغ خلال فترة الليل، وهذا الهرمون يلعب دورا مهما في تنظيم الساعة البيولوجية الداخلية للإنسان وكان العلاج بالضوء هو أكثر العلاجات نجاحا مع ما بات يعرف بالاكتئاب المناخي أو الشتوي، الذي يبدأ مع الشتاء وينتهي بدخول الربيع والصيف.

أما عن أعراض المرض فهي تختلف من شخص لآخر، إلا أن أعراضه الغالبة عادة ما تبدأ بالإحساس الشديد بالكسل، وقلة النشاط، والإرهاق، وصعوبة القدرة على التركيز، وتذكر المعلومات، والميل الدائم والرغبة الملحة في النوم والإكثار من تناول النشويات والحلويات وبالتالي زيادة الوزن، وكذلك ثقل اليدين والقدمين، والشعور بعدم الأهمية وفقدان القيمة الشخصية والميل نحو العزلة والبعد عن المجتمعات، والتفكير في الانتحار، إذا لم يتدارك حالته ويتلقى العلاج اللازم.

إن الوقاية من اكتئاب الشتاء أفضل من علاجه، وتلك الوقاية تتمثل في ضرورة الحرص على التعرض لأشعة الشمس طوال أيام الشتاء. وعندما يكون الطقس ملبدا غائما معتما يجب الخروج إلى الهواء الطلق خاصة في الساعات الأولى للنهار، وعدم الإفراط في تناول النشويات والسكريات والمنبهات كالقهوة والكولا التي تزيد بدورها من وزن الإنسان وعصبيته وتوتره، وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون، والاستعاضة عن الدهون واللحوم بتناول الأسماك، خاصة أسماك التونة التي ثبت أن لها دورا كبيرا في تحسين الحالة النفسية للمكتئبين.

والأهم من كل ذلك هو أن نودع حالة أهل الكهف التي تلازم الكثيرين طوال فصل الشتاء، وألا ندع برودة الطقس تحول بيننا وبين ممارسة الرياضة بانتظام، التي تحسن بدورها من الحالة النفسية والبدنية للشخص، والاختلاط بالناس والتحدث إليهم مع ضرورة اتباع نظام رياضي وغذائي طوال أيام الشتاء وحتى مطلع الربيع.

# من كل واد نصيحة

## الكندر مع البقدونس لعلاج السعال الشديد والنزلات الصدرية

يتكون الكندر من خليط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار يعرف علمياً باسم Boswelia cartrii . يحتوي الكندر أو ما يعرف لدى العامة باللبان الذكر أو اللبان الشحري على مزيج متجانس من ٦٠٪ مادة راتنجية وحوالي ٢٥٪ صمغ وحوالي ٥٪ زيت طيار، ومركب يعرف باسم أولبين، ومواد مرة. وأهم مركبات الزيت الطيار مركبان هما فيلاندرين وباينين .

يستعمل الكندر على نطاق واسع عند العرب، حيث يستخدم مع البقدونس لعلاج السعال الشديد والنزلات الصدرية، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الكندر ويوضع على ملعقتين كبيرتين من البقدونس ثم يضاف إلى كوبين من الماء ويوضع في قدر صغير على نار هادئة ويترك على النار حتى يتركز الماء إلى كوب واحد، ويكون شكله غليظ القوام ثم يترك يبرد ويشرب نصفه في المساء عند النوم والنصف الآخر في الصباح يومياً حتى الشفاء.

كما يستخدم لعلاج السعال عند الأطفال حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى ملء كوب حليب في الليل وفي الصباح الباكر يعطى الطفل نصفه فقط ويكرر ذلك يومياً حتى الشفاء. كما يستعمل ملء ملعقة منه مع ملء ملعقة من زبيب الجبل وملء ملعقة من الزعتر لعلاج ثقل اللسان. ويستعمل مسحوقه مع البيض غير كامل النضج لضعف الباءة . لقد استخدم قدماء المصريين الكندر مع الفازلين دهاناً خارجياً مسكناً للصداع ولآلام المفاصل ولإزالة تجاعيد الوجه .

كما يستخدم مسحوقه مع مسحوق الصمغ العربي لقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو . كما يستخدم مع العسل لضعف المعدة والرياح ورطوبات الرأس والنسيان ومع الماء لسائر أمراض البلغم.

## فوائد ومضار زيت النعناع

زيت النعناع هو خلاصة من أجزاء عشبة النعناع الفلفلي peppermint، الذي ظل مستخدما كعامل مساعد في الهضم منذ أقدم العصور. وأصبح يستخدم في هذه الأيام كأحد إضافات الطعم للمنتجات الصحية، مثل معاجين الأسنان وغسولات الفم. كما يستخدم "المنثول"، وهو أحد مركبات زيت النعناع، في المستحضرات التي توضع على الجسم لتخفف حالات مثل الاحتقان وآلام العضلات.

ويعمل زيت النعناع على استرخاء خلايا العضلات اللينة التي تبطن غالبية أجزاء القناة الهضمية. وقد تمت دراسته بشكل موسع لعلاج حالات القولون العصبي وصعوبة الهضم. وعلى الرغم من أن الدراسات الإكلينيكية على الأشخاص المصابين بالقولون العصبي قد أظهرت نتائج مختلطة، فإن الأشخاص المصابين بالقولون العصبي الذين تناولوا زيت النعناع أفادوا بشعور أقل من الانتفاخ ومن آلام البطن وكثرة الغازات مقارنة بالآخرين الذين تناولوا دواء وهميا. ولدى وضعه مع حقنة الشرج للتصوير بأشعة الباريوم فإن زيت النعناع قد يساعد في تخفيف التقلصات المعوية للأشخاص الذين تجرى لهم فحوصات للقولون.

ومن سوء الحظ أن زيت النعناع يقود أيضا إلى استرخاء البوابة التي تصل بين المريء وبين المعدة، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث ارتجاع للأحماض من المعدة إلى المريء، والحموضة. وقد يقود إلى زيادة سوء الأعراض لدى المصابين بالفتق الحجابي(hiatal hernia)، كذلك . ومن غير المدهش . للأشخاص المصابين بحالات ارتجاع الأحماض من المعدة. وفي دراسات على المصابين بالقولون العصبي، تم تناول كبسولات خاصة من زيت النعناع بجرعات تراوحت بين ٠,٢ و ٠,٤ مليلتر، ثلاث مرات في الأسبوع، كانت تمر عبر المريء والمعدة من دون أن تتفكك. وتم امتصاص زيت النعناع بعد تفكك الكبسولات داخل الأمعاء.

كما أن زيت النعناع له أعراض ضارة أخرى إضافة إلى تأثيره السيئ على الجزء الأسفل من المريء. فتناوله بكميات كبيرة يمكن أن يكون ساما للكلى.

كما يجب على الأشخاص المصابين بحصوات المرارة أو التهاب فيها، الامتناع عن تناوله.

وأخيرا.. عليك التأكد من الطبيب من عدم تداخله مع أي دواء تتناوله، لأن زيت النعناع قد يزيد تركيز بعض الأدوية في الدم، ومنها الدواء المضاد للاكتئاب "أميتريبتيلين" amitriptyline ("إيلافيل" Elavil وغيره)، وعقار الستاين "سيمفاستاتين" simvastatin ("زوكور" Zocor).

## حمامات من الملح لتحسين الكلى وتنشيط الدورة الدموية

يحمل الطب البديل في طياته الكثير من العلاجات الطبيعية التي كانت تعتمد في السابق، لكنها لم تتمكن بعد ذلك من مقاومة الطب الحديث،مع ذلك عادت اليوم لتحتل مركزا مهما، خاصة بعد ان سمحت الحكومة الالمانية بممارستها واعترفت صناديق الطبابة بها. من بين تلك العلاجات حمام الملح حيث يعتبر طريقة علاجية ناجحة لتحسين الحالة العامة للكلى او ضبط معدل الاملاح في الجسم او تخفيف حدة الألم والأرق والقلق او غيرها من أنواع التوتر الأخرى. وبسبب فوائدها جهزت معاهد الصحة نفسها بأحواض للمرضى وتقدم حاليا عروضا للزبائن بعد الاقبال الذي لمسته مؤخرا.

يحتوي الحمام الملحي الامثل على نسبة ملح تتراوح ما بين ال ١ الى ٣ في المائة، ولا يعد فعالا اذا قلت نسبة الملح عن الواحد في المائة، في حين يكون الحمام أقوى من اللازم اذا زادت نسبة الملح فيه عن الثلاثة في المائة. ويمكن استعمال اي نوع من الملح حتى الارخص منها.

وطريقة تجهيز الحمام بسيطة، وتبدأ بعمل محلول ملحي مركز باضافة نصف كوب من الملح الى ٤٦ ليتراً من الماء في حوض الاستحمام، ويتم ضبط درجة حرارة الماء حسب الطلب. بعد ذلك يمكن الاسترخاء في الماء لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر. ويمكن لمن يشتكي من أمراض في القلب او ضعف في القلب استعمال هذا العلاج، لكن يجب تجنب المياه الساخنة جدا، كما لا يجب الخروج من الحوض بسرعة اذا ما شعر الافراد بسرعة في دقات القلب أو أي شعور بعدم الارتياح في منطقة الصدر، بل بكل هدوء وتروي. وعلى المريض أولا الجلوس على حافة الحوض ثم الخروج الكامل منه كي لا يتعرض الجسم للفارق الكبير في درجة الحرارة.

وبعد حمام الملح يسترخي الشخص في فراشه مستلقياً على ظهره. ولاعطاء مفعول قوي للحمام يمكن تدليك الجسم بأعشاب او بكمادات من الزنجبيل، التي تكمل مفعول الحمام الملحي وتفيد في إزالة الالام وتقوية الكليتين. فالزنجبيل عموما ينشط الدورة الدموية ويولد الطاقة في الجسم .

أما طريقة إعداد الكمادات فهي كالتالي:

يسحق ملء ملعقة من الزنجبيل ويوضع في كيس من القماش القطني او الشاش الطبي. وهناك نوع من الشاش القطني الخشن كان يستخدم اصلا للف الجبن في الماضي، وهو مناسب لوضع الزنجبيل فيه بدل الشاش العادي. بعدها يغلى ليتران من الماء ويوضع كيس الزنجبيل فيه، وعندما يصبح لون الماء أصفر، يعصر الشاش جيدا باستخدام اعواد خشبية، او اي شيء آخر لاستخراج عصارة الزنجبيل ووضع عشرة اكواب من الماء مع ثلث كوب من هذا العصير، وغمس فوطة قطنية في الماء الساخن تعصر بعدها ثم توضع على مكان الألم. ويجب ان يكون السائل حارا بقدر ما يستطيع المرء تحمله وتوضع فوقها فوطة أخرى جافة لكي لا تبرد الفوطة الاساسية بسرعة.

وكلما بردت الفوطة يمكن غمسها بسائل الزنجبيل مرة اخرى ، ويمكن تغييرها من ثلاث الى أربع مرات خلال ربع ساعة او الى ان يحمر مكانه فوق الجلد، ولا يجب وضع الزنجبيل مع الماء الغالي لأنه يفقد قوته. ومن المفيد تكرار الحمام الملحي وكمادات الزنجبيل بصفة يومية ويفضل ان يكون ذلك ليلا وقبل النوم مباشرة، حيث يستمتع الفرد بنوم هادىء بلا آلام، كما وان اخذ هذا الحمام والكمادات قبل النوم يحمي الشخص من التعرض للهواء بعد الحمام، وهو ما يمكن ان يؤدي الى إصابته بنزلات برد. ومن فوائد الحمام الملحي أيضا ازالة الانهاك والتعب وعلاج الشد العضلي وتخفيف الضغط على فقرات الرقبة، كما يفيد جدا في إزالة آلام الركبة وآلام الظهر.

# بلسم عيادة

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## زيت السمك والاكتئاب

**علمت من ابنتي التي تعمل ممرضة، أن زيت السمك يستخدم في علاج الاكتئاب، غير أن تفسيرها لهذه الحقيقة لم يكن مقنعاً، فهل لكم أن تؤيدوا أو تنفوا هذه المعلومة؟ ولكم جزيل الشكر والاحترام.**

**أبو عبدالله**
**نابلس/فلسطين**

ابنتك على حق، اذ من الممكن أن يؤدي اضافة زيت السمك الى علاج حالات الاكتئاب التي لا تستجيب للعلاج الكلاسيكي (العلاج النفسي والعلاج بالأدوية) إلى تعزيز تأثير هذه الاساليب الكلاسيكية، وبذلك يصبح العلاج أسهل منالاً.

ومن المعروف أن زيت السمك يحتوي على حوامض دهنية Fatty Acids من نوع أمغا-٣ التي تلعب دوراً مهماً في الأداء الوظيفي للدماغ. كذلك فإن من المعروف أن المرضى المصابين بالاكتئاب قد يعانون من انخفاض مستوى بعض المواد الكيميائية، ومنها حامض Eicosapentaenoic وحامض Docosahexaenoic، وهذه الحوامض موجودة في زيت السمك.ناهيك على أن أكل السمك مرتين الى ثلاث مرات اسبوعياً، يزود جسمك ايضاً بهذه الزيوت والحوامض.

وأهم أنواع الأسماك الغنية بأُميغا-٣، هي: السردين (سمك صغير الحجم)، والسلمون (سمك سليمان)، والنهاش (سمك ضخم)، والمحار، والاسقمري، والتروتة (سلمون مرقط)، والتن (التونا)، كذلك فإن أوميغا-٣ موجودة في الجوز والبندق.

وأود أن اشدد هنا على أن زيت السمك (أُميغا-٣) لا يعتبر بديلاً للأدوية المستخدمة في علاج الاكتئاب، بل هي عامل مساعد لهذه الأدوية.

وأخيراً أود أن أنوه إلى أن لأُميغا-٣ فوائد أخرى عدا استخدامها في علاج الاكتئاب، أهمها حماية القلب من الأمراض التي تصيب شرايينه التاجية.

## الكريب فروت

**نصحني طبيب اختصاصي بأمراض الدم بتناول اقراص الحديد مع عصير البرتقال أو الكريب فروت، وذلك لتسهيل امتصاصه من الأمعاء، غير أني أتناول ايضاً دواء Tegretol، لأني أعاني من الصرع. فهل يساعد ايضاً البرتقال والكريب فروت على امتصاص هذا الدواء؟ وشكراً.**

**ك.ح.ح**
**نابلس/فلسطين**

طبيبك على حق، اذ من المعروف أن الكريب فروت والبرتقال، والحوامض بشكل عام، تساعد على امتصاص الحديد من الامعاء، غير أن حالتك تستدعي استشارة طبيب الأمراض العصبية، لأن تناول الحوامض، بشكل عام، والكريب فروت بشكل خاص، قد يؤدي الى الاخلال بعملية تحلل (استقلاب) بعض الأدوية، ومنها عقار الـCarbamazepine واسمه التجاري Teril وTegretol مما يؤدي الى تراكم



نسبة معينة من هذا العقار في جسمك، ومع مرور الزمن يؤدي ذلك الى ارتفاع مستوى العقار المسموح به في جسمك، وبالتالي الى حدوث مضاعفات لا يستهان بها.

واستطيع أن أوجز قائمة ببعض الأدوية والعقاقير التي تتأثر سلباً بتناول الشخص للكريب فروت (حتى لو لم يتناولها بنفس الوقت الذي يتناول فيه الكريب فروت). واكرر بأني سأذكر هذه الأدوية على سبيل المثال لا الحصر، وهي:

١- Amiodarone واسمه التجاري Amiodacore وProcor وCordarone ويستخدم في حال معاناة الشخص من عدم انتظام دقات القلب.

١- Sertraline واسمه التجاري Lustral وZoloft ويستخدم في حال معاناة الشخص من الاكتئاب.

٣- Fexofenadine واسمه التجاري Telfast وAllegra وهو دواء مضاد للهستامين، ويستخدم في حال معاناة الشخص من أمراض الحساسية المختلفة.

٤- Nifedipine واسمه التجاري OsmoAdalat وPressolat ويستخدم في حال معاناة الشخص من ارتفاع ضغط الدم الشرياني، وللوقاية من الذبحة الصدرية.

## التحسس من الاسبيرين

**أبلغ من العمر ٣٩ عاماً، وأعاني من ارتفاع ضغط الدم والكولسترول. وقد نصحني الطبيب بتناول الاسبيرين لتفادي حدوث جلطة في القلب. غير أنه بعد تناولي للاسبيرين، تورمت شفتاي واحمرت عيناي، مما اضطرني الى الذهاب الى غرفة الطوارئ، حيث أخبرني الطبيب المناوب بأني اعاني من حساسية تجاه الاسبيرين، وعولجت بناءً على ذلك.**

**الرجاء أن تعطيني فكرة عن العلامات الخاصة بالحساسية تجاه الاسبيرين. ولكم الشكر.**

**عمران مصطفى**

**القدس/فلسطين**

يواجه الأطباء العاملون في غرف الطوارئ حالات ليست بالقليلة من التحسس (الحساسية) تجاه الاسبيرين، وأود أن ألفت انتباهك الى أنك إن كنت تعاني من الحساسية تجاه الاسبرين، فقد تكون تعاني ايضاً من الحساسية تجاه الأدوية المضادة للإلتهاب غير الاستيرويدية. وأذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: عقار الـNaproxen والـIbuprofen.

وتؤدي الأدوية المذكورة سابقاً (بما فيها الأسبيرين) إلى الأعراض والعلامات التالية: هرش (حكاك)، زكام، شرى Urticaria، إحمرار العينين، تورم اللسان والوجه (بما فيه الشفتان) ضيق التنفس وصفير في الرئتين. وقد يصل الأمر الى حدوث حالة خطيرة تسمى «تحساس» أو «تأق» Anaphylaxis.

وعادة تحدث الحساسية (نتيجة تناول الأدوية المذكورة سابقاً) بعد تناولها بساعة أو ساعتين.

## هشاشة العظام

**أبلغ من العمر ٦٦ عاماً وأعمل سكرتيرة في احدى مؤسسات القدس. كنت أعاني من زيادة الوزن، وبسبب ذلك أصبت بالاكتئاب مما أدى الى فقدان وزني في شكل كبير. وقد اخبرتني زميلتي في العمل بأن ذلك قد يؤدي الى اصابتي ايضاً بهشاشة العظام، فهل هذا صحيح؟ وشكراً.**

**رانية.ك.ك**

**القدس/فلسطين**

نعم، هذا صحيح، لأن اجتماع الاكتئاب مع فقدان الوزن المفرط عند النساء فوق سن خمسين عاماً من العمر، قد يعرضهن للإصابة بهشاشة العظام Osteoporosis وبالتالي إمكانية اصابتهن بالكسور، وبخاصة في منطقة الورك Hip.

وتعليل ذلك هو أن نقصان الوزن المفرط عن الوزن الطبيعي، وبخاصة عند النساء فوق سن انقطاع الحيض يؤدي الى نقص المعادن من العظام، لذلك يجب المحافظة على الوزن الطبيعي وفي نفس الوقت تناول الكالسيوم وفيتامين «D».

وأما بالنسبة للاكتئاب فقد أشارت الدراسات إلى أن الاكتئاب يؤدي الى نقص كثافة العظام حتى عند

# عيادة بلسم

النساء الصغيرات في العمر، وبالتالي الاصابة بهشاشة العظام. وتفسير ذلك هو أن الاكتئاب يزيد من نسبة هرمون الكرب (الحزن) المسمى Cortisol، والذي يؤدي بدوره الى فقدان الكالسيوم والمعادن في العظام.

## المراق

**■ أبلغ من العمر ٢٦ عاماً وأعمل كهربائي سيارات ..تكمن مشكلتي في أنه كلما أسمع أن أحد معارفي اصيب بمرض معين، اعتقد بأني سوف أصاب بهذا المرض. ولهذا اسرع الى الطبيب كي يجري لي الفحوصات المطلوبة. وأكثر ما اخشاه هو عندما أسمع أن أحد معارفي توفي نتيجة داء السرطان، هذه هي شكواي الاساسية. فهل ما اعانيه هو مرض الوسواس القهري؟ وما هو العلاج لحالتي هذه؟ وشكراً جزيلاً.**

**ع.ك.ي**

**القدس/فلسطين**

● لا اعتقد أنك تعاني من «الوسواس القهري»، لأن شكواك المذكورة في رسالتك تنطبق على مرض نفسي يُسمى «المراق» Hypochondriasis ومن الملفت للانتباه أن هذا المرض شائع جداً. وقد أشارت الدراسة إلى أن واحد من كل عشرة مرضى يراجعون الطبيب العام أو طبيب العائلة (لأسباب شتى) يعاني من المراق.

وعادة يخاف المريض المصاب بالمراق من الألم والأوجاع بجميع أنواعه، ويعتقد أن لها علاقة بمرض خطير معين. ويصيب المرض الرجال والنساء تقريباً بالتساوي. والعلاج المفضل لهذه الحالة (المراق) هو Prozac الذي يستخدم ايضاً لعلاج الاكتئاب والوسواس القهري. وقد اشارت العديد من الدراسات الى أن نحو ٧١ في المئة من المرضى، الذين تناولوا هذا الدواء، تحسنوا بعد تناوله بأسبوعين، (ولا يعطى هذا الدواء الا بعد استشارة الطبيب النفساني).

كذلك فإن العلاج النفسي Psychotherapy والعلاج السلوكي - المعرفي اضافة الى العلاج بالدواء، أثبتت كلها فعاليتها في هذا المجال.

## الوقاية من الزكام

**■ كيف أستطيع حماية نفسي من الاصابة بالزكام؟ وهل الليمون مفيد فعلاً في علاج هذا المرض؟ وهل يفيد التطعيم ضد الانفلونزا في الوقاية من الزكام ايضاً؟**

**واقبلوا فائق احترامي وتقديري لجميع العاملين في مجلة «بلسم» الحبيبة.**

**علي عليان**

**القدس/فلسطين**

● العامل المسبب للزكام هي مئات الأنواع المختلفة من الفيروسات الأنفية Rhinoviruses، التي استطاعت التكيف للعيش في التجويف الأنفي. ولهذا السبب لم يتمكن العلماء من ايجاد لقاح فعال ضد هذا المرض.

ومن البديهي أن يكون الاشخاص ذوو المناعة المنخفضة والمدخنون عُرضة للإصابة بهذا المرض، مقارنة مع غيرهم من الناس. ومعروف أن الدخان المنبعث من التبغ (بجميع اشكاله) يؤدي الى جفاف الطبقة المخاطية المبطنة للأنف والفم والجهاز التنفسي العلوي. وعليه تضعف قابلية هذه الطبقة على محاربة فيروس الزكام.

وينتقل فيروس الزكام من الشخص المصاب الى الانسان السليم عن طريق استنشاق الرذاذ المتطاير من أنف وفم المريض، جراء العطش أو التكلم أو السعال. أو عن طريق استخدام مناشف أو أدوات يستخدمها شخص مصاب بالزكام، وتتم العدوى عن طريق انتقال الفيروس من هذه الأدوات الى ايدي الشخص السليم، أو عن طريق وضع هذا الشخص يده على أنفه، أو في تجويف الفم.

وللوقاية من الاصابة بالزكام، يجب الابتعاد عن الشخص المصاب قدر المستطاع، وتجنب لمس الأدوات التي يستخدمها.

أما بالنسبة لتناول فيتامين «C» الموجود بكثرة في الحمضيات، فقد اختلف العلماء بشأن فعاليته الوقائية

أو علاج الزكام. ومع ذلك أنصح بتناول شوربة (الحساء) الدجاج المعصور عليها الليمون، لأن العديد من الأطباء يعتقدون أن حساء الدجاج، المضاف اليه عصير الليمون، يؤدي الى الوقاية والشفاء من مرض الزكام.

أما التطعيم ضد الانفلونزا فإنه يقي من بعض أنواع فيروساتها. ولكنه لا يقي من الإصابة بالزكام.

والأعراض والعلامات المشتركة للزكام والانفلونزا هي: ألم الحلق، الرشح (سيلان الأنف) والسعال، غير أن الانفلونزا تتميز ايضاً بالحمى وألم العضلات والصداع الشديد. وعلى الشخص المصاب بالزكام الإكثار من تناول السوائل للحفاظ على رطوبة الغشاء المخاطي للجهاز التنفسي العلوي واستنشاق بخار الماء. ويمكن تناول الأدوية الخافضة للحرارة (عدا الاسبيرين للأطفال).

أما علاج الزكام طبياً فيتمثل في تناول الأقراص المضادة للهستامين.

وللمزيد من الافادة عن الانفلونزا ننصحك بقراءة الملف المنشور في هذا العدد من المجلة.

## الشقيقة

■ **ما هي العوامل التي تؤدي الى إثارة نوبة الشقيقة؟ وهل التدخين يساعد على ذلك؟ ومن يصيب أكثر الرجال أو النساء؟ وهل هو مرض وراثي؟**

**أحمد محمد مصطفى**

**عمان/الأردن**

● الشقيقة Migraine هي نوع من أنواع الصداع، الذي يصيب ١٨ في المئة من النساء ونحو ستة في المئة من الرجال. وهو قد يكون وراثي المنشأ.

ويبدأ الصداع بسبب نشاط كهربي غير طبيعي في قشرة المخ، وبعدها ينتشر بسرعة ليصل الى منطقة تحت المهاد Hypothalamus والدماغ المتوسط Midbrain. وهذا يؤدي الى ارتفاع مستوى الناقل العصبي المسمى «سيروتونين» Serotonin ويليها انخفاض حاد بمستواه، مؤدياً الى تورم وتوسع والتهاب الأوعية الدموية داخل الدماغ.

ويحدث معظم نوبات الصداع، إما بسبب تناول مواد



غذائية معينة أو تكون عائدة لأسباب بيئية ونفسية، استطيع أن أوجزها بما يلي:

١- التعرض للروائح العطرة.

٢- التعرض لدخان التبغ.

٣- الكحول (وتحديداً البيرة والنبيذ الأحمر).

٤- المحلي الاصطناعي Aspartame (بديل السكر يستخدمه المرضى المصابون بداء السكري).

٥- اللحوم المحفوظة، والمواد الغذائية الأخرى المحتوية على المواد الكيميائية الحافظة، مثل النترات (ملح حامض النتريك) Nitrate، والنتريت (ملح حامض النيتروز) Nitrite.

٦- الشوكولاته (لاحتوائها على Phenylethylamine).

٧- المواد الغذائية المحتوية على الحامض الأميني Tyramine.

٨- التوتر والكرب النفسي.

# الشريف الادريسي
## أحد أكبر الجغرافيين وأول من حدد كروية الأرض

إعداد: صالح صديق

**يعد الشريف الادريسي أحد أكبر الجغرافيين على الاطلاق، حتى عصر الكشوف الجغرافية الأوروبية في أواخر القرن الخامس عشر وأوائل القرن السادس عشر الميلاديين. وإلى جانب ذلك برع في علوم النباتات والطب والفلك، وخلافها.**

والإدريسي هو أبو عبدالله محمد بن عبدالله بن ادريس الحمودي الحسني القرطبي، ولد في مدينة سبته المغربية (ما زالت محتلة من قبل اسبانيا حتى اليوم) سنة ٤٩٣هـ (١١٠٠م)، وتوفي فيها سنة ٥٦٠هـ (١١٦٦م). وينتسب للأسرة الادريسية العلوية، والى الامام علي كرم الله وجهه، ولذلك لقب بالشريف الادريسي.

تلقى الادريسي علومه في قرطبة، التي انتقل اليها من سبتة، واهتم بالجغرافيا على وجه الخصوص فأبدع فيها. وهو يعد من اعظم علماء الجغرافيا والرحالة العرب، واتقن الحساب والهندسة، ودرس الطب والصيدلة. واستقى قاعدة معلوماته الجغرافية من دراسة ما توفر لديه من مؤلفات كبار الجغرافيين، من امثال بطليموس وابن حوقل، فأحاط احاطة شاملة بانجازات من سبقه من الجغرافيين، وتفوق عليهم.

قام الادريسي برحلات واسعة في بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، والبلاد القريبة منه، وزار الاندلس والمغرب ومصر وبلاد الشام، وسواحل أوروبا الغربية وفرنسا وانجلترا وايطاليا، والبرتغال، كما عرف القسطنطينية وسواحل آسيا الصغرى، وانتهى في جزيرة صقلية.

في صقلية اتصل الادريسي بملكها روجر الثاني، وكانت صقلية لا تزال تزدهر فيها الثقافة الاسلامية، على الرغم من استيلاء النورمانديين عليها من المسلمين؛ وقد اشتهر روجر بحبه للعلم والعلماء، فطلب من الإدريسي أن يرسم له خريطة للعالم، فاختار الادريسي عدداً من الرجال، ودربهم على دقة المشاهدة، ليصوروا ما يشاهدونه برسومهم ويزودوه بمعلومات جغرافية عن البلاد التي سينزلون بها. وحين اطمأن إلى قدرتهم على إنجاز مهمته أرسلهم إلى بلاد كثيرة، وكان الإدريسي يدون المعلومات التي تصل إليه منهم، ويعيد صياغتها. بعدها جمع هذا العالم الجليل كل ما وصل إليه في كتاب سماه (نزهة المشتاق في اختراق الآفاق). وقد احتوى الكتاب على كثير من المعلومات الخاصة بغرب أوروبا. وذاع صيت هذا الكتاب بين علماء الغرب والشرق، وبخاصة المشتغلين بالجغرافيا، واستغرق إخراج هذا الكتاب خمسة عشر عاماً.

وبعد الانتهاء من كتابه هذا، أهداه إلى صديقه الملك روجر سنة ١١٥٤م، فأعجب به ايما اعجاب، وكافأه عليه. ثم قام الادريسي برسم خريطة للعالم -حسب طلب الملك- على لوح مستطيل من الفضة؛ اشتملت على عدد كبير من الأسماء. ثم طلب منه روجر أن يصنع له كرة توضح شكل الكرة الأرضية، فأمر الإدريسي أن تفرغ له من الفضة الخالصة دائرة كبيرة

الحجم تزن نحو ٤٠٠ رطل، فلما اكتملت الدائرة أمر العمال أن ينقشوا عليها صور البلدان وبحارها ومواقع انهارها وطرقها ومرافئها. وبذلك صنع الادريسي أول مجسم لكرة أرضية دقيقة عرفت في التاريخ على هذا الشكل، ولكنها تعرضت للضياع.

**اسهاماته:**

إلى جانب كرة الأرض التي صنعها الادريسي، وضع هذا العالم في كتابه سالف الذكر (نزهة المشتاق في اختراع الآفاق) سبعين خريطة عن العالم امتازت بدقتها، وقسم النصف الشمالي للكرة الأرضية الى سبع مناطق مناخية متباينة، ورسم لكل قطاع من هذه القطاعات السبعين خريطة مستقلة، بحيث كونت الخرائط السبعون في مجموعها خريطة شاملة للعالم، عرفت بخريطة الادريسي، وهي أدق ما وصل اليه علم الجغرافيا وفن رسم الخرائط، حتى العصر الخامس عشر واوائل العصر السادس عشر الميلاديين.

وتميزت هذه الخرائط بأنها كانت قائمة على معرفة راسخة بكروية الأرض، كما أنها تميزت بأنها توضح الملامح الجغرافية لأوروبا بدقة غير مسبوقة في أي خريطة أخرى. عدا أنها كانت تظهر تفاصيل البحر الأبيض المتوسط بدقة عالية غير مسبوقة.

وانتقد الادريسي معظم المؤلفات الجغرافية، التي ألفها أسلافه، وعلق عليها، وشرح الكثير من النقاط الغامضة فيها، وأضاف وصفاً لرحلاته حدد فيها منابع نهر النيل والحيوانات المتواجدة على شواطئه، وميز حدود البحيرات الاستوائية، التي فشل كثير من العلماء فيها.

وتمكن الادريسي، كذلك، من قياس محيط الأرض، فتوصل إلى أنه اثنان وعشرون ألفاً وتسعمائة ميل، وهو ما يعادل ٤٢١٨٥كيلومتراً. وهذا الرقم قريب من محيط الأرض الحقيقية وهو ٤٠٠٦٨كم.

وإلى جانب الجغرافيا، كان الادريسي مهتماً ايضاً، بالطب والمنهج الطبي، وصب جهده العلمي في هذا المجال في كتاب سماه "كتاب الأدوية المفرجة" الذي وصف فيه الأدوية وخواصها، مستخدماً اثنتي عشرة لغة.

**مؤلفاته:**



الكرة الأرضية كما تخيلها الادريسي

من أهم مؤلفات الادريسي الجغرافية كتاب "نزهة المشتاق في اختراق الآفاق". وأطلق على هذا الكتاب اسم "كتاب روجار" أو "الكتاب الروجاري" نسبة الى الملك روجر الثاني. وكتاب "صفة بلاد المغرب" وهو عن جغرافية وأحوال بلاد المغرب. وكتاب "روضة الأنس ونزهة النفس" ولم يبق من هذا الكتاب الا مختصره المعروف باسم "الادريسي الصغير". أما كتبه غير الجغرافية فهي: "الأدوية المفرجة"، و"الجامع لأشتات النبات". وقد استفاد من هذا الكتاب ابن البيطار، العالم النباتي المشهور، ونقل منه مائة نوع تختص بالأشجار والنباتات والأزهار.

## موقف الغرب من الادريسي

على الرغم من أن الادريسي كان يعد أحد الاعمدة الأساسية للنهضة الأوروبية، الا أنه لم يلاق من الغرب التقدير المطلوب، وقد انصفه بعض العلماء، منهم جاك ريسلر في كتابه "الحضارة العربية" الذي قال فيه: "لم يكن بطليموس الأستاذ الحقيقي في جغرافية أوروبا، بل كان الادريسي. فمصورات الادريسي، التي تقوم على معرفة كروية الأرض، كانت تتويجاً لعلم المصورات الجغرافية في العصر الوسيط، بوفرتها وصحتها وشمولها".

وقال البارون دي سيلان عن كتابه "نزهة المشتاق في اختراق الآفاق": "انه كتاب لا يقارن به أي كتاب جغرافي قبله، وهو دليلنا الى بعض انحاء الأرض". ◆◆



# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثانية عشرة)

إعداد: فريد سالم

### أسماء الإناث

**مُناجدة**: المعينة.
**منار**: موضع النور، ما يوضع بين الشيئين من الحدود.
**مناصف**: خادمة غيرها.
**منال**: الوصول الى الهدف، العطاء والخير.
**مناليا**: نسبة الى منال.
**منّة**: هبة من الله.
**ماسة**: الماسة.
**منتهى**: الغاية والنهاية. وفي القرآن الكريم «عند سدرة المنتهى».
**منعاء**: المصونة.
**منوة**: المرغوبة.
**منى**: جمع منية: المطلوب والمشتهى، الآمال، المنية، الارادة.
**منيرة**: مضيئة.
**منيفة**: مؤنث منيف، العالية، المرتفعة، تامة الطول والحسن.
**مها**: جمع المهاة: البقر الوحشي المعروف بجمال عينيه، البلورة، صاحبة العيون الجميلة.
**مهار**: جمع مهر.
**مهجة**: قلب، روح.
**معصومة**: التي امتنعت عن المعصية، الممنوعة من الأذى.
**مارية**: البقرة ذات الولد الأملس الأبيض، المرأة البيضاء البراقة، القطاء (الغزال) الملساء.
**مغاني**: المنازل، المساكن.
**ميسومة**: امرأة جميلة جداً.

**ميسون:** المتهادية في مشيتها والرزينة، حسنة الوجه والقد.
**ميسى:** التبختر.
**ميمونة:** مؤنث ميمون: سميت به ميمونة بنت الحارث آخر زوجات الرسول ﷺ.
**مينة:** المؤمنة.
**مبتغى:** المنال، المقصد، الطلب.
**مبرة:** موضع البر، الملجأ، المأوى.
**مثايل:** جمع مثيلة.
**نخوة:** الحماسة، المروءة.
**ندا:** قطرات الماء علت وجه الأرض في الصباح الباكر.
**ندان:** مثنى ند وهو نوع من النبات يزهو بعوده.
**ندراء:** مؤنث نادر.
**ندرة:** القطعة من الذهب.
**ندى:** قطرات الماء، الكلأ، السخاء، الخير، البلل، المعروف، الكرم، الجود، المجالسة، طيب البخور.
**نديدة:** نظيرة، ليس لها شبيه.
**ناجدا:** مؤنث ناجد. وناجدة (بالتاء المربوطة) الواضحة.
**نرجس:** من الفارسية واليونانية عن زهرة نرسيس: المعجبة بنفسها، نبات من الرياحين.
**نردين:** نبات صغير طيب الرائحة يدعى السنبل الرومي.
**نرسيان:** جمع نرسيانة: نوع من أجود التمر.
**نرمين:** من الفارسية: الناعم المصقول، الصافي، الملائم.
**نريم:** نميل، نريد.
**نزاكة:** الأنيقة، المرتبة.

## أسماء الذكور

**مؤيد:** المنصور، الذي يؤيده الناس.
**مُجير:** الحافظ والمنقذ، الناصر، المانع.
**مُجيل:** الذي يدير الشيء ويجعله يرتفع.
**محتسب:** المبتغي لوجه الله.
**مجين:** شديد الصلابة.
**محجن:** عصا معقوفة الرأس كالصولجان.
**محرز:** مالك الشيء، الغالي، النفيس، المصون، النادر.
**مُحَرَمْ:** الانسان المقدس، ومحرّم (بالشدة): ذو الحرمة، أول شهور السنة الهجرية، المهاب.
**محسن:** من يقدم الاحسان، الكريم، صاحب الاحسان.
**محماس:** الشجاعة.
**محمد:** المُثنى عليه مرة بعد مرة، ومن كثرة خصاله المحمودة، اسم النبي محمد ﷺ.
**مأثور:** الخالد.
**ماتع:** الجيد من الشيء.
**محمود:** الذي أثنيت عليه وشكرته.
**ماثد:** المستتر والمختبىء خلف الحجارة يراقب العدو.
**مخزوم:** المتعارض.
**مخلص:** المنقى من الشوائب، المخلص لله، الوفي، الأمين.
**مخلوف:** الذي يحل محل شخص، أو يحل محله شخص آخر.
**مدالله:** عون الله وتوفيقه.
**ماجد:** النبيل، الشريف، حسن الخلق، صاحب المجد.
**مدحت:** الصورة التركية للاسم العربي «مدحة»: ضد الهجاء، حسن الثناء.
**مدلج:** السائر في أول الليل، القنفذ.
**مذكور:** صاحب الصيت الواسع.
**نزيه:** العفيف المترفع، كريم الخلق، البريء من العيب.
**نِسيم:** الهواء العليل.
**نُسير:** تصغير نسر.
**نصار:** كثير الإعانة للمظلوم.
**نصر:** التأييد والعون.
**نامر:** من كان جلده على لون النمر.
**نابغ:** البارز في علمه وفنه، نبيه، الفطن، الذكي.
**ناهض:** الأسد، الناشىء، القائم بالأمر.
**ناهل:** الناهل من الماء، المبادر.
**ناير (نائر):** المضيء، المشرق.
**نايف:** العالي، المرتفع، الطويل.
**نايل:** مستحق، الذي يجازى على فضائله.
**نابغة:** مؤنث نابغ والتاء للمبالغة، ظهر، العالم في كل الفنون.
**نبراس:** المصباح المنير، الهدف، الأسد، الجريء.
**نبهان:** الفطن المشهور، الشريف، كثير النباهة.
**نبيل:** الشريف النجيب، الذكي، الفاضل.◆◆

# تنمية الكفاية الاجتماعية عند المعاقين عقلياً

روحي عبدات
اختصاصي نفسي تربوي

**تعبر الكفاية الاجتماعية عن القدرة على المشاركة الفاعلة في المواقف الاجتماعية، وتعد إحدى أهم المهارات الأساسية للنجاح في الحياة. وتظهر الكفاية الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين من خلال سلوكهم الاجتماعي مع أقرانهم ورفاقهم ومع الأكبر منهم سناً.**



وتقوم برامج التدخل لتنمية الكفاية الاجتماعية عند الأطفال المعاقين عقلياً على افتراض أن الطفل المعاق عقلياً الذي يواجه قبولاً متدنيًا من الأقران لا يمتلك المهارات الاجتماعية لتطوير علاقات إيجابية معهم والمحافظة عليها، وأن تلك المهارات يتم اكتسابها، بشكل أساسي، عن طريق التعلم، ومن ثم ترجمته إلى فعل، ومراقبة الأداء؛ وهذه البرامج لا تركز فقط على إحداث تغييرات في سلوك الطفل، فحسب، وإنما أيضا على التعلم المعرفي. ويكمن الهدف الأساسي من ورائها في تنمية اكتساب المهارات الاجتماعية وتسهيل أدائها، وتخفيض المشكلات السلوكية.

وتستخدم لتطوير المهارات الاجتماعية أساليب واستراتيجيات متعددة كتلك المستخدمة في تعديل السلوك ،كإعطاء التعليمات، والنمذجة، والتدريب، والتغذية الراجعة. ويتم التدريب بشكل فردي أو جماعي، ويتدرب الطلبة داخل غرفة الصف أو خارجها. ويمكن تنفيذ هذه البرامج من قبل المعلمة، أو الاختصاصي النفسي. وتعتبر أهم أبعاد الكفاية الاجتماعية التي يتم تدريب الطفل المعاق عقلياً عليها ما يلي:

**البعد الأول: التمثل العاطفي Empathy:**

ويعد مصطلح التمثل العاطفي مصطلحًا حديثًا

نسبيًا، ويشير إلى القدرة على الدخول إلى العالم الإدراكي للشخص الآخر، والنظر إلى العالم بطريقة الشخص الآخر نفسها. وعرّف التمثل العاطفي من قبل المختصين على أنه القدرة على تمثل اهتمامات شخص آخر أو الإحساس بشعوره. ويختلف التمثل العاطفي Empathy عن التعاطف Sympathy إذ يشير التعاطف إلى الشعور بالاهتمام والحزن تجاه الحالة الانفعالية للشخص الآخر، ويعكس الإحساس بالآخر. أما التمثل العاطفي فيعكس تخيل الفرد ذاته بأنه يواجه الموقف نفسه الذي يمر به الطرف الآخر، وقدرته على تحديد مشاعر الطرف الآخر وفهمها.

ويعاني الأطفال، الذين يوجد لديهم نقص في المهارات الاجتماعية، وبخاصة النمط الغاضب والعدواني، من صعوبات في تخيل أفكار الآخرين ، وتقدير مشاعرهم، وهم في الغالب يسيئون التصرف مع الراشدين والأقران دون أي شعور بالذنب أو الندم . ومن شأن التدخل عن طريق تدريب هؤلاء الأطفال على الأخذ بالاعتبار وجهة نظر الطرف الآخر التقليل من السلوك الاجتماعي العدائي، وزيادة التمثل العاطفي والاستجابات المقبولة اجتماعيا. وتعد مهارات التمثل العاطفي الأساس في تطوير مهارات ضبط الاندفاع، وحل المشكلات، ومهارات إدارة الغضب .أما الأبعاد الفرعية للتمثل العاطفي فتتمثل في تدريب الطفل على الاستماع الفعال للآخرين، والتعبير عن الاهتمام بالشخص الآخر، وقبول الاختلاف والتنوع ووجهة نظر الطرف الآخر.

**البعد الثاني: ضبط الاندفاع:**

ويتمثل البعد الثاني من أبعاد الكفاية الإجتماعية في ضبط الاندفاع وحل المشكلات الاجتماعية *Impulse Control & Social Problem-Solving*. ويعتمد نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية أو فشله في تحقيق ذلك على ما يتوافر لديه من مهارات معرفية، حيث تؤثر قدرة الطفل المعاق عقلياً في حل المشكلات الاجتماعية في علاقاته مع الأقران. فالطفل القادر على تفسير المؤشرات الاجتماعية، وعلى تحديد أهداف تساعد على تطور العلاقات، يستطيع التوافق مع أطفال في نفس العمر، أما الطفل المعاق ذهنياً فقد لا يستطيع تفسير المؤشرات الاجتماعية التي تصدر عن الآخرين، وقد يفشل في إقامة علاقات اجتماعية متكافئة مع من هم في نفس فئته العمرية، لذلك فهو بحاجة إلى تدريب على هذه المهارات.

أما الأبعاد الفرعية لبعد ضبط الاندفاع وحل المشكلات الاجتماعية ضمن البرنامج التدريبي المقدم للمعاقين ذهنياً فتتمثل في: حل المشكلات الاجتماعية، المبادرة بالحديث والحوار مع الآخرين، مواجهة ضغط الأقران وما يصدر عنهم من سلوكيات غير مقبولة أحياناً، استراتيجية حل المشكلات، ومقاومة الاندفاع نحو المشكلات السلوكية كالكذب أو السرقة مثلاً.

**البعد الثالث: إدارة الغضب:**

أما البعد الثالث فيتمثل في إدارة الغضب Anger Management، حيث أن المعاق عقلياً هو أكثر عرضة لخبرة رفض الأقران له. ولمواجهة المشكلات الاجتماعية لما يعانيه من نقص في المهارات والمواقف الاجتماعية وفي القدرة على حل المشكلات الاجتماعية، وهو أيضًا لا يمتلك مهارة إدارة النزاع، إذ يستجيب للنزاع في مواقف التفاعل الاجتماعي بطرق عدائية، ولا يأخذ بالاعتبار النتائج المترتبة على سلوكه العدواني، حيث يظهر صعوبة في تنظيم انفعالاته السلبية في مواقف النزاع. وهناك أبعاد فرعية لإدارة الغضب يتم تدريب الطفل عليها، كالتعرف إلى انفعال الغضب وإدارته والنتائج المترتبة عليه، والتعامل مع الاحباطات والفشل والتغلب عليهما، وكيفية التعبير عن عدم الرضا أو الرفض لموضوع ما بطريقة مقبولة اجتماعياً.

وقد أظهر العديد من الدراسات أن تدريب الأطفال المعاقين عقلياً وذوي صعوبات التعلم والتأخر الدراسي على الكفايات الاجتماعية، من شأنه أن يؤدي إلى اكتسابهم مهارات اجتماعية وتعميمها في المواقف المختلفة، وزيادة قبولهم من قبل الأقران، وخفض معدل السلوك العدواني نحو الذات و نحو الآخرين، إضافة إلى تأثيره إيجاباً على مستوى التحصيل الدراسي و الاستفادة من المهارات التعليمية والتدريبية المقدمة له، والتوافق مع البيئات الأسرية والمدرسية والمجتمعية المحيطة.◆◆

# الغضب والكره
# انفعالات هدامة يتوجب الحذر منها



الدكتور: سامر جميل رضوان

**نعيش في عالم تعصف فيه مشاعر لاشعورية عنيفة. إنها مزيج من الانفعالات والرغبات. ومنها ما هو هدام ومنها ما هو بناء. إنها في الواقع علاقة معقدة بين الفرح والحزن والحب والكره والغيظ والغضب والحقد والانتقام والحسد والغيرة.**

وعلاقاتنا بالناس من حولنا هي دائماً علاقات انفعالية..علاقات مشاعر. وفهم لغة المشاعر هذه يساعدنا في النمو والارتقاء ويمنحنا طاقة خلاقة في التعامل مع المواقف الحياتية. ولكن عندما لا نتمكن من فهم هذه اللغة وكيفية التعامل معها قد تكون العواقب وخيمة.

فلنتأمل الغضب، هذا الانفعال الهدام الذي يمكن أن يقود إلى الحقد والحسد والكره.

فعندما لا تتحقق مقاصدنا فإننا لا نشعر إلا بالغضب، وعندما يقول لنا شخص ما لا، لطلب نطلبه منه نشعر بالغضب، وعندما يتهمنا أحدهم اتهاماً ما نشعر بالغضب ونرد بغضب عندما يواجهنا شخص ما بالغضب...عندئذ يمكننا أن نفقد صوابنا ...أن ننفجر من الغيظ. وعندما نكون غاضبين من أمر ما فإننا قد ننفجر غضباً بشخص آخر لا علاقة له بغضبنا، كزوجتنا أو أولادنا.

وعندما نكظم غضبنا ولا نعبر عنه نحو الخارج فإنه يتحول إلى غضب كامن خفي خانق. إننا نبتلع غضبنا كما يقال. غير أن ابتلاعه لا يعني أنه أصبح عديم التأثير، إنه يحفر في الداخل. فتكون عاقبته

الهم والاستياء والتبرم والتقزز وصولاً حتى النفور والصد الذي يبلغ حد القرف.

ويمكن للغضب أن يحفر فينا عميقاً إلى درجة أنه يسبب مرضاً نفسياً جسدياً كالقرحة أو مرض المرارة أو يؤدي إلى معاناة في القولون.

ويقول الناس: "لقد طقت مرارتي من القهر". وهذا صحيح. فالغضب المقموع والمكظوم لا بد وأن يقود إلى مثل هذه العواقب. ويمكن للإنسان أن يحمر ويصفر ويزرق من الغضب.. بل ويمكن له أن يموت.

والغضب المكبوت أو المقموع يتحول إلى حقد. إنه شكل من أشكال الكره المزمن، الذي يحمله وينميه شخص ما تجاه عدو ما. ويمكننا هنا الحديث عن طبع مشحون بالكره. ومثل هؤلاء الأشخاص يجرون خلفهم سلسلة من الخيبات والإحباطات والإزعاجات التي بدأت منذ الطفولة الباكرة. وكثير من الأطفال الذين يربون في الملاجئ ودور الأيتام والمشردين يكونون مشحونين بالكره "إنهم أبناء الكره"، وبالتالي يكونون أكثر استعداداً للجنوح وميلاً للعنف الذي يشبه العنف الذي تعرضوا له هم أنفسهم في طفولتهم.

**الغضب قد يسبب أمراض القرحة والمرارة والقولون**

فمن خلال الصد والرفض والشعور بأن الطفل متروك وحده دون مساعدة يصبح الإنسان غير قادر على تنمية وعيه بذاته. ومثل هذا النوع من الأطفال المهملين يظهرون لنا مدى العلاقة بين الغضب المقموع ووعي الذات.

والأشخاص الذين يكون لديهم استعداد للعنف هم من حيث الجوهر أناس مصابون في أعماقهم ومجروحين وغير واثقين من أنفسهم.

والشعور الكامن بالغضب، أو الحقد، يعبر عن شدة الإحباط والخيبة التي عانوا منها. فظمأهم نحو الحب لم يطفأ. وليس من المفاجئ إذا ما كانوا دائماً غاضبين وكانوا باردين وقاسيين مع من حولهم ويتعاملون معهم بلا رحمة، كما عوملوا وهم أطفال.

فالحاجات الأولية نحو الحماية والأمن لم تشبع هنا. وأضيف إلى ذلك رفض صريح وسوء معاملة واحتقار وغبن نفسي.

وبالتالي يحصد الوالدان في أطفالهم ما زرعوه هم بأنفسهم: أي الرفض الشديد لكل المعايير والقيم المعترف بها والامتناع المتحدي لكل ما يقدره الوالدان.

ويتصاعد الغضب والغضب المقموع إلى ثورات من الغضب، وذلك عندما يغلي الدم في العروق، وعندما يشتعل الإنسان غضباً، وعندما يهيج ويصل درجة الانفجار ويقذف كل شيء حوله ويطير في الهواء من الغضب ويحطم ويدمر كل ما يقف في طريقه.. إنه يصبح كالمسعور. وثورات الغضب، حسب التعريف، هي عبارة عن انفعال، إنها ردة فعل مباشرة تستمر لوقت قصير على المضايقات النرجسية القادمة من الخارج.

والعدوانية اتجاه انفعالي أو معرفي يتوجه نحو شخص ما يمكن أن يشعر بها الإنسان وقد لا يلاحظها.

أما العنف بالمقابل فهو سلوك عدواني ملحوظ لا يتوانى عن إلحاق الأذى النفسي والجسمي بالآخرين، مباشرة أو غير مباشرة.

ويمكن للحنق أن يتأجج إلى غيظ أو سخط ويتفرغ في سورة غضب، وينتهي بسرعة مثلما بدأ. ومن هذه الناحية يمكنه أن يحرر الإنسان. كما ويمكن للغيظ أو السخط "المتوازن" أن يدفع الإنسان إلى وضع هدف ما أمام عينيه وأن يسعى لتحقيقه ولا ييأس من السعي نحو هدفه. غير أنه يمكن أن يأخذ شكلاً هداماً عندما يتحول إلى تدمير الآخرين.

وكلنا يعرف مدى الشر الكامن في الأشخاص المحيطين به، عندما يتحدثون عن الشخص الثالث الغائب، أي عندما يمارسون النميمة. وكلنا يعرف الهزء والسخرية اللاذعة التي يصغر من خلالها الناس بعضهم.

## الكره، والثأر المرعب - الحياة الفاشلة

هناك بشر يزرعون الشر في كل مكان يدخلونه، يكرهون الجميع ويحملون الكره والحقد في قلوبهم حيث تبدو شخصيتهم كلها مملوءة بالكره. وقلما توجد مناسبة إلا ويكون فيها نزاع وعراك أو نميمة.

والكره لا يعرف المساومة أو المهادنة. ويتمسك الكاره بحقده وكرهه بشدة.. إنه ينميه ويحافظ عليه، ويصبح عنيداً لا يمكن نقاشه أو مهادنته. إنه يجري وراء عدوه

أو منافسه بكره أعمى دون كلل أو ملل. أو أنه يمتنع عنه، يرفضه ويقلل من قيمته، ويتركه ينتظر ويهتم بشخص آخر. وهناك شكل من الكره لا يلقى الاهتمام الكبير: فكثير من أشكال الخيانة وعدم الإخلاص هي تعبير عن الكره للآخر...الكره الكامن واللاشعوري. والكره المخفي هو في كثير من أشكاله الدافع للافتراء والمكائد والمؤامرات والخيانة. ويمكن كذلك لعدم الحفاظ على المواعيد وعدم الموثوقية العامة أن تكون تعبيراً عن الكره الكامن.

والكره ظاهرة إنسانية خاصة بالإنسان. وعلينا أن ندرك نحن كبشر أننا نكره وأنه علينا التعامل مع هذه المشاعر.

يغلب أن يتجه الكره تجاه الذات، وغالباً ما تكون هذه المشاعر لا شعورية. وكره الذات هذا يمكن أن يقود إلى تحطيم الذات. ويمكن أن يتجلى هذا النوع من خلال تحطيم الممتلكات الشخصية والإسراف والتبذير وعدم الرضى الظاهر والكامن والشك بالذات والإدمانات المعروفة (كالتدخين وتناول المشروبات الكحولية بإفراط وتعاطي المخدرات...الخ) والاكتئابات. ويشكل الانتحار قمة كره الذات حيث يتم هنا تحطيم الموضوع المكروه الذي هو الذات.

## كيف يمكننا التعامل مع الغضب والكره؟

ليس الهدف هو عدم الغضب أو عدم التعبير عنه. وإنما الهدف هو في تعلم التعامل معه وعدم كبته وتعلم التعبير عنه بالصورة المناسبة. فالأطفال الذين لا يسمح لهم بالتعبير عن غضبهم في الطفولة ولا يتعلمون كيفية التعامل مع الغضب معرضون للاضطرابات والانحرافات في المراهقة أكثر من غيرهم.

وهناك طرق كثيرة يمكن التعبير من خلالها عن مشاعر الغضب دون إلحاق الأذى بالآخرين. والمهم هنا هو فهم أسباب الغضب ومحاولة إزالتها. ويكفي في بعض الأحيان الحديث حول الأمور التي تغضب الإنسان أو التعبير عن مشاعر الظلم والإهانة التي يشعر بها الإنسان من قبل مديره مثلاً. وأحيانا يمكن التنفيس عن مشاعر الغضب من خلال الرياضة والأنشطة الترفيهية الأخرى.

ودور المربين هو تعليم الأطفال تحمل درجة أكبر من الإحباط وتعلم أن الإنسان قد لا يستطيع دائما تحقيق ما يريد وبسرعة كبيرة وتعليم الأطفال ومساعدتهم على التعبير عن مشاعر الغضب بالطريقة المناسبة والبحث دائماً عن الحلول الوسط.

أما في حالة مشاعر الكره فلا بد في البدء من التفريق بين كون الإنسان يكره شخصاً ما أو هو نفسه مكروهاً.

فعندما يكون الإنسان نفسه مكروهاً، أي عندما يكتشف أن شخصاً ما يكرهه فهناك إمكانيتين للاستجابة: إما مناقشة الشخص أو تجنبه. والإمكانية الأولى هي الأفضل ، لأنه فقط عندما يتم النقاش ويحاول المرء إيجاد الأسباب التي أدت للكره يمكن للإنسان أن يتغلب على مشاعر الكره. ولكن ما يحدث غالباً هو عدم وجود إمكانية أخرى غير الابتعاد عن الكاره وذلك لحماية الذات وخصوصاً إذا كان هذا الكاره في موقع المسؤولية المهنية مثلاً، لأنه قد يلحق الأذى الفعلي بالشخص بدون سبب واضح.

وعندما يكون المرء نفسه هو الكاره، أي إذا نمت مشاعر الكره تجاه شخص آخر على المرء ألاّ يكبت هذا الشعور مباشرة. ولا بد في البدء من اكتشاف الأسباب والمبررات. وعلى الإنسان أن يطرح الأسئلة التالية:

- ما الذي أثار عندي مشاعر الكره؟
- ما هي الإيماءات والتصرفات والكلمات التي أثارت ذلك عندي؟
- هل تبدو هذه المثيرات معروفة لي؟
- هل هناك أحداث مشابهة أثارت الكره في السابق؟
- إلى أي تصرف يحاول الكره أن يقودني؟
- كيف أتمكن من السيطرة على هذا الدافع؟
- كيف سأشعر في الواقع لو كرهني شخص ما؟

وعندما يحاول المرء الإجابة عن هذه الأسئلة يمكنه اكتشاف بعض الوجوه التي يمكن أن تكون قد قادت لهذه المشاعر ومدى إسهامه هو نفسه بهذا الأمر. ◆◆

# المستوطنات اليهودية وأبعـادهـا الديموغـرافيـة

نبيل محمود السهلي



**تركز الحديث خلال الأشهر القليلة الماضية حول قضية المستوطنات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية وأهمية تفكيكها؛ كونها احد رموز ومعالم الاحتلال الاسرائيلي للاراضي العربية؛ وفي ظل المطالبات الفلسطينية، لتجميد الاستيطان الإسرائيلي في الضفة الغربية وتفكيك المستوطنات في نهاية المطاف؛ ورفض حكومة نتنياهو لذلك؛ برزت ضرورة ملحة لتوضيح فكرة وفلسفة الاستيطان الإسرائيلي في فلسطين في سياقها التاريخي. حيث يعتبر الاستيطان الإسرائيلي الوجه الآخر لعملية الاحتلال والمكملة لتهويد الأرض الفلسطينية وتفريغها من سكانها العرب.**

وترى الأدبيات الصهيونية في المستوطنات مرتكزاً أساسياً لاستراتيجية السيطرة الديموغرافية؛ والسيطرة على الأرض؛ ناهيك عن كونها الحزام الأمني والاقتصادي للمجتمع الصهيوني؛ وترمي تلك المستوطنات إلى توطين أكبر عدد من المهاجرين اليهود في الأراضي الفلسطينية للإخلال بالميزان الديموغرافي لصالح التهويد في نهاية المطاف؛ وقد تم إخضاع النشاط الاستيطاني الإسرائيلي لمنهاج تدريجي في عملية التوسع غير المحدد برقعة واضحة، دلل عليها بشكل جلي تصريح بن غوريون "حدود إسرائيل ستعينها الأجيال القادمة".

## نشأة فكرة الاستيطان في فلسطين

تشير الدراسات التاريخية إلى أن فكرة الاستيطان في فلسطين، بدأت تلوح في الأفق، بعد ظهور حركة الإصلاح الديني على يد مارتن لوثر في أوروبا، حيث بدأ أصحاب المذهب البروتستانتي الجديد بترويج فكرة تقضي بأن اليهود ليسوا جزءاً من النسيج الحضاري الغربي، لهم ما لهم من الحقوق وعليهم ما عليهم من الواجبات، وإنما هم شعب الله المختار، وطنهم المقدس فلسطين، يجب أن يعودوا إليه. وكانت أولى الدعوات لتحقيق هذه الفكرة ما قام به التاجر الدنماركي أوليغربولي في عام ١٦٩٥، الذي أعدّ خطةً لتوطين اليهود في فلسطين، وقام بتسليمها إلى ملوك أوروبا في ذلك الوقت، وفي عام ١٧٩٩ كان الإمبراطور الفرنسي نابليون بونابرت أول زعيم دولة يقترح إنشاء دولة يهودية في فلسطين أثناء حملته الشهيرة على مصر وسوريا. وفي القرن التاسع عشر، اشتدت حملة الدعوات للمشروع الاستيطاني اليهودي في فلسطين، وانطلقت هذه الدعوات من أوروبا مستغلة المناخ السياسي السائد حول الأطماع الاستعمارية الأوروبية في تقسيم ممتلكات الرجل المريض (الدولة العثمانية) التي عرفت حينئذ بالمسألة الشرقية. وقد تولى أمر هذه الدعوات عدد من زعماء اليهود وغيرهم، أمثال: اللورد شاتسبوري الذي دعا إلى حل المسألة الشرقية عن طريق استعمار اليهود لفلسطين، بدعم من الدول العظمى ساعده في ذلك اللورد بالمرستون ١٧٨٤–١٨٥٦، الذي شغل عدة مناصب منها، وزير خارجية بريطانيا، ثم رئيس مجلس وزرائها حيث قام بتعيين أول قنصل بريطاني في القدس عام ١٨٣٨ وتكليفه بمنح الحماية الرسمية لليهود في فلسطين، كما طلب من السفير البريطاني في القسطنطينية بالتدخل لدى السلطان العثماني للسماح لليهود بالهجرة إلى فلسطين.

## الحركة الصهيونية والتقاط الفكرة

تشير الموسوعة الفلسطينية إلى سعي الحركة الصهيونية، بعد ظهورها كحركة سياسية عنصرية في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، إلى السيطرة على الأراضي الفلسطينية، وكان من أبرز نشطائها لورنس أوليفانت ١٨٢٠–١٨٨٨، الذي كان عضواً في البرلمان الإنجليزي، وعمل أيضاً في السلك الدبلوماسي الإنجليزي، واعتقد بضرورة تخليص اليهود من الحضارة الغربية بتوطينهم في فلسطين، وذلك بإدخالهم كعنصر لإنقاذ الدولة العثمانية من مشاكلها الاقتصادية، لما يتمتع به اليهود من ذكاء في الأعمال التجارية ومقدرة على جمع الأموال. ومن أجل ذلك قام في عام ١٨٨٠م بنشر كتاب بعنوان: "أرض جلعاد" اقترح فيه إنشاء مستوطنة يهودية شرقي الأردن شمال البحر الميت، لتكون تحت السيادة العثمانية بحماية بريطانية، وكذلك شجع استعمار اليهود لفلسطين والمناطق المجاورة عن طريق إقامة مستوطنات جديدة .وبالإضافة إلى أوليفانت حاول العديد من زعماء اليهود في القرن التاسع عشر القيام بمشاريع لتوطين اليهود في فلسطين،ومن بين هؤلاء مونتفيوري (١٧٨٤–١٨٨٥) الذي حاول استئجار ٢٠٠ قرية في الجليل لمدة ٥٠ عاماً مقابل ١٠٪–٢٠٪ من إنتاجها، إلا أن هذه المحاولة فشلت أمام رفض الحكم المصري لبلاد الشام آنذاك، ثم نجح في الحصول على موافقة السلطان العثماني بشراء عدد من قطع الأراضي بالقرب من القدس ويافا، واسكن فيها مجموعة من العائلات اليهودية، إلا أن هذه الخطوة أخفقت أيضاً بسبب تحفظ السلطات العثمانية عن مشاريع الاستيطان في فلسطين، كما بذل وليم هشلر جهوداً في جمع تبرعات مادية وإرسالها إلى الجمعيات الصهيونية لتشجيع الاستيطان في فلسطين تحت الحماية البريطانية.

## بداية النشاط الاستيطاني الصهيوني في فلسطين

قامت مجموعة من اليهود في عام ١٨٧٨ بشراء ٣٣٧٥ دونماً من أراضي قرية "ملبس" وتم تسجيلها باسم النمساوي سلومون، واستمرت المحاولات اليهودية للسيطرة على الأراضي الفلسطينية حتى عام ١٨٨١ الذي يعتبره المؤرخ اليهودي والترلاكور بداية التاريخ الرسمي للاستيطان اليهودي في فلسطين، بعد أن وصل نحو ٣٠٠٠ يهودي من أوروبا الشرقية، تمكنوا من إنشاء عدد من المستوطنات في الفترة من ١٨٨٢–١٨٨٤ ؛ وتوالت فيما بعد عمليات الاستيلاء على الأراضي الفلسطينية بشتى الوسائل، منها الشراء أو الاستئجار لمدد طويلة. وقد قامت بها المؤسسات اليهودية، التي أنشئت لهذا الغرض، نذكر منها منظمة "بيكا" التي أسسها روتشيلد،

والوكالة اليهودية التي انبثقت من المؤتمر الصهيوني العالمي الأول عام ١٨٩٧، والصندوق القومي اليهودي "الكيرن كايمت" وصندوق التأسيس اليهودي "الكيرن هايسود" والشركة الإنجليزية الفلسطينية. ونشطت هذه المؤسسات بعد الحرب العالمية الأولى، خصوصاً بعد تمكن المنظمة الصهيونية العالمية من استصدار وعد بلفور الشهير عام ١٩١٧ الذي قضى بإنشاء وطن قومي لليهود في فلسطين، ثم وقوع فلسطين تحت الانتداب البريطاني، حيث لعبت حكومة الانتداب دوراً كبيراً في تمكين اليهود من السيطرة على مساحات كبيرة من الأراضي الفلسطينية، وذلك باتخاذها العديد من الإجراءات، منها فتح الأراضي الأميرية وجعلها أراض ملكية وسن قانون أملاك الغائبين. وتمكن اليهود بالاعتماد على تلك الإجراءات من استملاك أكثر من عشرين مليون دونم من أراضي الفلسطينيين بعد قيام دولة إسرائيل في أيار من عام ١٩٤٨. ومن الأهمية الإشارة إلى أن المستوطنات لم تظهر بشكل منتظم خلال القرن التاسع عشر إلا في عام ١٨٧٨، عندما تمكن مجموعة من يهود القدس من تأسيس مستوطنة بتاح تكفا، وفي عام ١٨٨٢ تم إنشاء ثلاث مستوطنات، هي مستوطنة ريشون ليتسيون وزخرون يعقوب وروش بينا، ثم مستوطنتي يسود همعليه وعفرون عام ١٨٨٣، ومستوطنة جديرا عام ١٨٨٤. وفي عام ١٨٩٠ أقيمت مستوطنات رحوبوت ومشمار هيارون. وبعد انعقاد المؤتمر الصهيوني العالمي الثاني عام ١٨٩٨ أقر قانون المنظمة الصهيونية العالمية، التي أخذت على عاتقها كافة الشؤون المتعلقة بالاستيطان بعد أن وصل عدد المستوطنات الإسرائيلية الزراعية إلى ٢٢ مستوطنة، سيطرت على ٢٠٠ ألف دونم، ارتفعت إلى ٤١٨ ألف دونم بعد الحرب العالمية الأولى. بعد هذا التاريخ انطلقت مرحلة جديدة من مراحل الاستيطان اليهودي في فلسطين، حيث عملت المؤتمرات الصهيونية العالمية، بدءاً من المؤتمر الأول، على تنفيذ برامجها التي تمحورت حول برنامج المؤتمر الأول عام ١٨٩٧ ويدعو إلى العمل على استعمار فلسطين بواسطة العمال الزراعيين والصناعيين اليهود وفق أسس مناسبة، والعمل على تغذية وتقوية المشاعر اليهودية والوعي القومي اليهودي؛ واتخاذ الخطوات التمهيدية للحصول على الموافقة الضرورية لتحقيق غاية الصهيونية. لقد كانت السيطرة على الأرض الفلسطينية جوهر الفلسفة التي انتهجتها الصهيونية العالمية منذ نشوء الفكرة الأولى لتوطين اليهود في فلسطين، وتابعتها إسرائيل بعد قيامها حتى الآن. وقد رافق عمليات الاستيلاء على الأراضي عملية تغيير ديموغرافي.. ففي جميع حالات الاستيلاء كانت تجلب أعداداً من اليهود من مختلف أنحاء العالم، ليحلوا مكان السكان العرب الفلسطينيين. وقد تعرضت الأراضي الفلسطينية لخمس موجات متتالية من الهجرات اليهودية، وذلك في أعقاب الأزمات السياسية المتعاقبة، التي حدثت منذ أواخر القرن التاسع عشر وحتى الحرب العالمية الثانية، وذلك في المناطق التي تواجد فيها اليهود.

## خزان الهجرة اليهودية في خدمة الاستيطان

ثمة موجات للهجرة اليهودية ساعدت في تحقيق الهدف الديموغرافي للاستيطان، الذي يعتبر الأساس للسياسة السكانية الصهيونية في فلسطين؛ وقد حصلت الموجة الأولى للهجرة اليهودية ما بين عامي ١٨٨٢-١٩٠٣، إذ هاجر نحو عشرة آلاف يهودي من روسيا في أعقاب حادثة اغتيال قيصر روسيا، وما تبعتها من عمليات اضطهاد لليهود هناك. وبين عامي ١٩٠٤-١٩١٨ تمت الموجة الثانية، ووصل عدد المهاجرين إلى ٨٥ ألف مهاجر، ثم حدثت الموجة الثالثة ما بين عامي ١٩١٩-١٩٢٣ بعد حدوث الثورة البلشفية في روسيا، وبلغ عدد المهاجرين في هذه الموجة نحو ٣٥ ألف مهاجر، وتمت الموجة الرابعة ما بين عامي ١٩٢٤-١٩٣٢، حيث هاجر نحو ٦٢ ألف مهاجر بسبب قيام الولايات المتحدة الأمريكية بسن قوانين حدت من الهجرة إليها. أما الموجة الخامسة فكانت بين عامي ١٩٣٣-١٩٣٨، حيث بلغ عدد المهاجرين فيها نحو ١٦٤٠٠٠ مهاجر بسبب التشريد الذي حل بالمخيمات اليهودية في مناطق الاحتلال النازي. وإلى جانب هذه الموجات كانت هناك هجرات سرية قام بها اليهود الشرقيون (السفارديم) من جهات مختلفة من اليمن والحبشة وأفريقيا الشمالية وتركيا وإيران، وذلك في فترة الأربعينات، وذلك بسبب قيام سلطات الانتداب البريطاني بفرض قيود على الهجرة اليهودية تقرباً للعرب للوقوف بجانبها في الحرب العالمية الثانية. وقد بلغت حصيلة الهجرة اليهودية إلى فلسطين حتى عام ١٩٤٨ نحو ٦٥٠ ألف

مهاجر يهودي. وبعد قيام دولة إسرائيل قامت بتشجيع الهجرة اليهودية إليها، وذلك بسن العديد من القوانين مثل قانون العودة عام ١٩٥٠، وقانون الجنسية الإسرائيلي عام ١٩٥٢، فازداد عدد المهاجرين اليهود، حيث بلغ عددهم في الفترة من ١٩٤٨-١٩٦٧ (١,٣) مليون مهاجر. ولم تتوقف الهجرة، رغم بعض التراجعات بفعل تراجع عوامل الطرد والجذب الى فلسطين المحتلة؛ والثابت ان السنوات الذهبية للهجرة كانت بعد عام ١٩٤٨ وفي عقد التسعينيات من القرن العشرين؛ حيث شكلت هجرة اليهود من دول الإتحاد السوفيتي السابق النسبة الكبرى من بين مجموع المهاجرين اليهود؛ وبشكل عام ساهمت الهجرة بنحو ٦٥ في المائة من إجمالي الزيادة السكانية لليهود في فلسطين خلال الفترة (١٩٤٨-١٩٦٠)؛ وكذلك هي الحال بالنسبة للفترة (١٩٩٠-٢٠٠٠)؛ بيد أن الهجرة تراجعت خلال الفترة (٢٠٠٠-٢٠١٠) نظراً لأن القسم الأكبر من يهود العالم يتركزون في مناطق ودول غير طاردة مثل الولايات المتحدة وفرنسا وبريطانيا وكندا؛ وإن حصلت بعض الهجرات من تلك الدول فلن يتعدى الرقم بضع مئات مقابل نحو ١٧٦ ألف مهاجر في بعض أعوام التسعينيات من القرن المنصرم.

## إسرائيل وأهمية الاستيطان

أشرنا إلى أن للاستيطان دوراً بارزاً في تحقيق المشروع الصهيوني في فلسطين؛ وقد نجحت الحركة الصهيونية في الاعتماد على فكرة الاستيطان وفلسفته التي جاءت من وراء البحار؛ حيث تمّ الإعلان عن قيام إسرائيل في أيار من عام ١٩٤٨ على ٧٧٪ من مساحة فلسطين التاريخية البالغة ٢٧٠٠٩ كيلومترات مربعة، وتمكنت إسرائيل من طرد معظم السكان الفلسطينيين، بعد أن ارتكبت العديد من المذابح والمجازر وتدمير أكثر من ٤٠٠ قرية ومدينة فلسطينية؛ ومن المجازر المرتكبة بحق المدنيين الفلسطينيين مجزرة بلد الشيخ في قضاء مدينة حيفا؛ ومجزرة دير ياسين وكفر قاسم في قضاء مدينة القدس، وأصبح الفلسطينيون يعيشون مشردين لاجئين في البلاد العربية المجاورة وفي داخل فلسطين في الضفة والقطاع، وما زالوا إلى الآن رغم صدور القرار ١٩٤ وخمسين قراراً آخر يدعو إلى ضرورة عودتهم إلى أراضيهم بأسرع وقت ممكن. وفي المقابل فتحت أبواب الهجرة اليهودية على مصراعيها ليتدفق الكثير من اليهود من مختلف أنحاء العالم، واستمر هذا الوضع حتى حرب الخامس من حزيران عام ١٩٦٧، والتي كان من أبرز نتائجها استكمال سيطرة إسرائيل على الأراضي الفلسطينية في الضفة والقطاع، وبذلك تكون فرصة جديدة سنحت لإسرائيل لمتابعة مخططات الصهيونية لتهويد فلسطين عبر النشاط الاستيطاني، والتي بدأت في القرن التاسع عشر. ورغم تفكيك المستوطنات من قطاع غزة بسبب التكلفة العالية وكفاح أهل غزة الطويل؛ بيد أن النشاط الاستيطاني لم يتوقف في الضفة الغربية، بما فيها مدينة القدس، التي تواجه أكبر عملية استيطان إسرائيلية منذ عام ١٩٦٧. وفي هذا السياق تشير الدراسات إلى أن النشاط الاستيطاني الإسرائيلي في الضفة الغربية أدى إلى بناء ١٥١ مستوطنة إسرائيلية تضم أكثر من ثلاثمائة ألف مستوطن إسرائيلي؛ إضافة إلى ٢٦ مستوطنة تلف القدس بطوقين من جميع الجهات؛ وفيها نحو ١٨٠ ألف مستوطن إسرائيلي؛ وهناك مخططات لفرض وقائع استيطانية إسرائيلية في الضفة الغربية وفي داخل الأحياء العربية من مدينة القدس.

## ضرورات المعركة القانونية ضد الاستيطان

بعد زيادة الوعي الشعبي في اوروبا حول عنصرية إسرائيل؛ وانتشار منظمات المجتمع المدني بشكل ملموس خلال العقدين الأخيرين؛ يمكن للعرب خوض معركة قانونية ضد الممارسات والسياسات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني؛ وقد يكون من باب أولى تهيئة ظروف مناسبة وفق آليات مدروسة لفرض معركة ضد النشاط الاستيطاني والمستوطنات الإسرائيلية، التي تعتبر وفق غالبية الدول في العالم على المستوى الرسمي والشعبي غير شرعية؛ وبالتالي المطالبة بتفكيكيها كمعالم احتلالية للارض الفلسطينية. ومن الأهمية بمكان الإشارة الى انه يمكن الاعتماد على قرارات الشرعية الدولية إزاء المعلم الأساسي للاحتلال؛ أي المستوطنات؛ حيث نصت القوانين الدولية على حماية حقوق المواطنين في أرضهم الواقعة تحت الاحتلال؛ فميثاق جنيف المدني لعام ١٩٤٩ يشير في مادته (٤٩ الفقرة السادسة) إلى أن "القوة المحتلة لا يجب أن تنقل أو تحول جزءاً من سكانها إلى الأراضي التي احتلتها". وتبعاً لذلك يعتبر النشاط الاستيطاني وعملية مصادرة الأراضي وضمها وبناء المستوطنات الإسرائيلية عليها

في الضفة الغربية بما فيها القدس، متعارضة ومنافية للميثاق المذكور وكذلك لنص المادة (٤٧) من ميثاق جنيف؛ فضلاً عن تعارض النشاطات الاستيطانية وعملية الإحلال الديموغرافي في الأراضي الفلسطينية المحتلة لأبسط قواعد القانون الدولي، وبشكل خاص لاتفاقية لاهاي الموقعة في عام ١٩٠٧ واللوائح الملحقة بها والتي تؤكد بمجملها على ضرورة حماية مصالح الشعب تحت الاحتلال؛ وهذا ما ينطبق على سكان الضفة الغربية (٢,٢ مليون فلسطيني) بمن فيهم (٣١٠) آلاف في محافظة القدس. والملاحظ أن الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة، منذ عام ١٩٦٧ لم تكتف بنقض القوانين الدولية المذكورة؛ بل ذهبت إلى ابعد من ذلك؛ حين قامت بالسيطرة على الأراضي الخاصة في الضفة الغربية، والتي نصت المواثيق الدولية على حمايتها ابتداء من ميثاق عام ١٩٠٧ إلى ميثاق جنيف لعام ١٩٤٩؛ حيث تم الإشارة فيهما إلى منع عمليات مصادرة الأراضي الخاصة كلياً؛ والاستثناء الوحيد لأسباب أمنية؛ وحتى في هذه الحالة لا يجوز مصادرة الأراضي؛ بل يسمح بالسيطرة المؤقتة عليها؛ بخلاف النقض الفاضح الذي تقوم به السلطات الإسرائيلية بإقامة مباني سكنية دائمة لإسكان مهاجرين يهود؛ ونقصد هنا المستوطنات؛ وفي هذا السياق نشير إلى أن النشاطات الاستيطانية الإسرائيلية منذ عام ١٩٦٧ أدت إلى بناء (١٥١) مستوطنة إسرائيلية في الضفة الغربية تستحوذ على (٣٠٠) ألف مستوطن إسرائيلي؛ ناهيك عن ست وعشرين مستوطنة تلف القدس بطوقين من المستوطنات ويتركز فيها أكثر من مائة وثمانين ألف مستوطن إسرائيلي؛ وصادرت الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة أكثر من أربعين في المائة من مساحة الضفة الغربية لمصلحة إنشاء المستوطنات والطرق الالتفافية؛ ناهيك عن سيطرة إسرائيلية على أكثر من ثمانين في المائة من مساحة مدينة القدس. ومن الأهمية بمكان الإشارة إلى أن الجدار العازل الذي سيصل طوله إلى (٧٢٠) كيلومتراً الذي سيلتهم خمسين في المائة من مساحة الضفة الغربية، يعتبر هو الآخر من اكبر النشاطات الاستيطانية الإسرائيلية غير الشرعية في عمق الضفة الغربية؛ وقد أكدت ذلك هيئات دولية عديدة في المقدمة منها محكمة العدل الدولية، التي أصدرت قراراً يعتبر الجدار عملاً إسرائيلياً غير شرعي؛ وهو بذلك منافي للقوانين الدولية المشار إليها. وقبل ذلك كانت الجمعية العامة للأمم المتحدة اصدرت القرار ٢٣/٢٤٤٣ في التاسع من كانون أول عام ١٩٦٨؛ ونص على إنشاء لجنة دولية للتحقيق في ممارسات إسرائيل تجاه حقوق الإنسان في الأراضي الفلسطينية المحتلة؛ وتمّ تسجيل عدة توصيات، بناءً على القرار المذكور أهمها: "بطلان التصرفات التي اتخذتها إسرائيل في الأراضي الفلسطينية المحتلة" وعاودت الأمم المتحدة التأكيد على القرار المذكور في عام ١٩٧٧ وفي عقد الثمانينات من القرن المنصرم.

وفي مواجهة القوانين الدولية اتبعت الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة منذ عام ١٩٦٧ سياسات محددة للإطباق على الأرض الفلسطينية، وشرعنة بناء المستوطنات عليها؛ فقد اصدرت السلطات الإسرائيلية الأمر العسكري رقم (١٠) الصادر في شهر تموز من عام ١٩٦٧ تم بموجبه سيطرة إسرائيل بشكل مباشر على أملاك الغائبين؛ ونقصد هنا نازحي العام ١٩٦٧؛ واستحدث حارساً لأملاك الغائبين؛ وتم منع بيع أو تأجير تلك الأملاك دون موافقة السلطات والمؤسسات الإسرائيلية، وفق القرار الإسرائيلي رقم (٥٨). وبالنسبة للسيطرة التدريجية على أراضي الضفة منذ عام ١٩٦٧؛ كان الأسلوب المتبع من قبل الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة منذ التاريخ المذكور هو مصادرة مزيد من الأراضي لأغراض عسكرية. أما ذرائع إقامة المستوطنات الإسرائيلية فكانت تتركز حول حجج دينية تارة؛ واعتبارات تاريخية مزيفة تارة أخرى؛ لكن الأهم كانت ذريعة الاعتبارات الأمنية والدفاعية؛ وترتبط هذه الحجة إلى حد كبير بقدرة المستوطنات على القيام بدور خط الدفاع الأول عن إسرائيل.

واللافت انه على الرغم من الادانات الدولية لإنشاء المستوطنات في الأراضي الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧؛ بيد أن الموقف الدولي، ممثلاً بمنظمات الأمم المتحدة والدول المنضوية، لم ينتقل من الاعتراض والتنديد إلى إشارات حقيقية توقف النشاطات الاستيطانية الإسرائيلية وتجبر إسرائيل على تفكيك أهم معلم من معالم الاحتلال، ونقصد المستوطنات الجاثمة على صدر الفلسطينيين في الضفة الغربية، الأمر الذي أدى إلى تسريع وتيرة الاستيطان لفرض واقع إسرائيلي على الأرض يصعب الانفكاك عنه. ◆◆

أقر العديد من التوصيات التي تلبي احتياجات المجتمع الفلسطيني

# الجمعية تعقد اجتماع الشباب والمتطوعين السنوي



عقدت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني يومي ٥و٦/١٢/٢٠١٠ اجتماع الشباب والمتطوعين السنوي، احتفاء باليوم العالمي للتطوع، الذي يصادف في الخامس من كانون أول في كل عام، وذلك في مقرها العام في مدينة البيرة.

حضر المؤتمر، الذي شارك فيه عشرات المتطوعات والمتطوعين رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ووكيل وزارة الشباب والرياضة، موسى أبو زيد، ومدير دائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية، خضر أبو صبيح، وعدد من مديري الدوائر، وأعضاء من المكتب التنفيذي والإداري للجمعية، ومسؤول الإتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في الأراضي الفلسطينية، جورجيو فيريرو.

وفي كلمته الافتتاحية، لفت فيريرو إلى أن العام الجاري ٢٠١١، سيكون عام التطوع، وسيعقد الإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر مؤتمراً دولياً للشباب، بالتعاون مع متطوعين من الأمم المتحدة، لبحث الاعتداءات التي يتعرض لها المتطوعون.

وقال: «إن اجتماع الشباب والمتطوعين الذي تعقده الجمعية، والذي سيناقش كيفية تفعيل دور الشباب في المجتمع الفلسطيني وتعزيزه، يشكل فرصة ذهبية للمتطوعين والشباب من أجل خدمة مجتمعهم».

من ناحيته أشار د. الخطيب إلى الشحنة الكبيرة التي يعطيها هذا الاجتماع للجمعية، والرؤية بعيدة المدى التي يشكلها، لافتا إلى معاني نشيد المتطوعين

في الجمعية، الذي يؤكد على الوحدة الوطنية، التي تعتبر عماداً أساسياً من أعمدة المجتمع الفلسطيني وبخاصة في هذه الأوقات الصعبة.

وقال: «يسعدني أن أشارككم في هذا الاجتماع، ونحن في حضرة العديد من المناسبات ذات العلاقة، وعلى رأسها يوم التطوع العالمي، وعام التطوع الذي أقره الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، إلى جانب الذكرى السنوية الثانية والأربعين لتأسيس جمعية الهلال».

ولفت الخطيب إلى أن التطوع في الجمعية كان باهظ الثمن، نظرا للتضحيات الجسام التي قدمها متطوعو ومتطوعات الجمعية على مدار السنوات الطويلة الماضية، مشيرا إلى أن الجمعية كانت أول من أسس فكرة التطوع في فلسطين، منذ بداية ولادة فكرة الهلال الأحمر في فلسطين إبان الحرب العالمية الأولى.

واستعرض محطات مهمة من تاريخ الشعب الفلسطيني، بما فيها الحرب التي شنت على لبنان عام ١٩٨٢، والانتفاضتين الأولى والثانية في فلسطين، واللتين كان لجمعية الهلال الأحمر فيها لمسات إنسانية واضحة، في بلسمة جراح الشعب الفلسطيني.

وتمنى الخطيب على المجتمعين إقرار سياسات وخطط وبرامج، تتقاطع مع التضحيات الجسيمة التي قدمها الشباب والمتطوعون في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وتعمل على تخفيف معاناة الشعب الفلسطيني.

بدوره استعرض أبو صبيح إنجازات الجمعية في مجال التطوع والعمل الشبابي في العام ٢٠١٠، وبخاصة في مجال عقد ورش عمل، بمشاركة فعالة من الجمعيات الوطنية في العالم العربي والأجنبي، إلى جانب العديد من المؤتمرات والاجتماعات الشبابية التي مثل فيها الهلال الأحمر فلسطين.

وأشار الى أن عدد المستفيدين من الأنشطة المختلفة، التي تنوعت بين الرياضية والصحية والاجتماعية والثقافية والتنموية وتنمية القدرات بلغ أكثر من ٣٥ ألف فرداً من أفراد المجتمع بكل فئاته وشرائحه.

وقال أبو صبيح: «إن عدد المتطوعين الفاعلين في الجمعية، بلغ أكثر من ٣٠٠٠ متطوع ومتطوعة» لافتا إلى أن أول دراسة لساعات التطوع في الجمعية أظهرت أنها بلغت «٧٣٨٣٨٤ ساعة تطوعية».

من ناحيته أكد أبو زيد أن وزارة الشباب والرياضة، من خلال إستراتيجيتها، وضعت العديد من المحاور والأهداف الفرعية التي يجب تنفيذها من أجل أن يتبوأ الشباب قلب عملية التنمية في المجتمع الفلسطيني.

وقال: «الهلال الأحمر محط اهتمامنا وتقديرنا، ونحن جاهزون لتقديم كل الدعم الممكن له، لأنه يصنع الأجمل لفلسطين، وهو محط اهتمام الجميع، وقدوة حسنة لنا جميعاً. فكل الاحترام والتقدير له».

وفي ختام الاجتماع، أقر المجتمعون عدداً من التوصيات لتطوير وتعزيز العمل التطوعي في الجمعية، وتنويعه، وتوسيع دائرته، وزيادة عدد المتطوعين، وبخاصة من فئة الشباب.

كما أقر المجتمعون خطة استراتيجية شاملة لتلبية حاجات المجتمع الفلسطيني المتنامية.

**خلال مهرجان «عونة ٢٠١٠»**

## الجمعية تشارك في تكريم المتطوعين الفلسطينيين المتميزين في الضفة الغربية وقطاع غزة

شاركت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/١٢/٥، في المهرجان الوطني لتكريم المتطوعين «عونة ٢٠١٠»، الذي رسم البسمة على وجوه عشرات المتطوعين، الذين ينتسبون الى مؤسسات مختلفة في الوطن، عبر تكريمهم بالعديد من الجوائز التقديرية.

وتميز المهرجان، الذي نظمه منتدى شارك الشبابي، بالشراكة مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ووزارة الشباب والرياضة الفلسطينية، وبحضور مستشار الرئيس محمود عباس للشؤون المعلوماتية د. صبري صيدم، وممثلي عدد من المؤسسات الوطنية الأهلية والمجتمعية، وحشد جماهيري كبير.

وكرم خلال المهرجان، الذي أقيم في قصر رام الله الثقافي، اثنين وثلاثين متطوعاً ورائداً في العمل التطوعي للعام ٢٠١٠، في كل من الضفة الغربية وقطاع غزة والداخل الفلسطيني، بتقديم الشهادات

التقديرية والدروع التكريمية لهم.

وفي كلمته باسم اللجنة الوطنية للمهرجان، قال رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني د. يونس الخطيب: «إن شعار «العونة» التي اتخذها مهرجاننا هذا تعبر أبلغ تعبير عن الموروث الشعبي الفلسطيني في التعاضد وتقديم العون، الذي يصب بشكل أو بآخر، في خدمة الوطن والمواطن ويساهم في الرفعة والتحرر».

وأضاف أن هذه الظاهرة المتجذرة في المجتمع الفلسطيني كجذور زيتونة، كانت دائماً سمة من سمات النضال والعطاء الوطني، تجذرت في الوطن منذ سنوات المعاناة الأولى، وما رافقها من امتداد دولي خلال العقدين التاليين لبدء احتلال الضفة الغربية وقطاع غزة واندلاع شرارة الثورة الفلسطينية، سواء كان ذلك في أرجاء فلسطين أو في الشتات، الا دليل على ارتباطها بعملية البناء والتطور والصمود.

واستذكر الخطيب في كلمته آلاف المتطوعين العرب والأجانب وفي مقدمهم شهيد التطوع الأول للثورة الفلسطينية والهلال الأحمر الفلسطيني، الطبيب المصري عبد الرحمن عودة، الذي استشهد في العام ١٩٦٩ في الأردن، كما واستذكر عطاء اللجان الشعبية، خلال الانتفاضة الكبرى وانتفاضة الأقصى، وما كان من دور للطبيب والمعلم الفلسطيني في الحفاظ على نسيج الشعب الفلسطيني وثقافته وصحته.

وقال: «إن احتفالنا هذا بتكريم المتطوعين، عموماً، والرواد والمبدعين منهم، خصوصاً، يعتبر بمثابة دعوة ليس للشابات والشباب، فقط، وانما للفئات الاجتماعية كافة، بمؤسساتها وهيئاتها المختلفة، لمواصلة جهودها لتكريس مفهوم التطوع الذي يعزز النهوض بوطننا قدماً نحو الإزدهار والتقدم، وصولاً إلى تحريره من براثن الاحتلال، وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة».

وأضاف أن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني استلهمت مبدأ التطوع في خدماتها الإنسانية، من تراث شعبها أولاً، ومن مبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر ثانياً، لتؤكد حرصها الشديد على ترسيخ مبدأ الشراكة، ولتؤكد من خلال بدء أعمال الاجتماع السنوي الموسع لبرنامجي التطوع والشباب في الجمعية، الذي استمر يومين، على ضرورة التطوير الدائم لبرامج الشباب والمتطوعين مما يعزز دور هذه الفئة المميزة في التنمية المجتمعية.

وقال رئيس الجمعية: «إن تكريمنا لرواد المتطوعين الأفاضل، هو تكريم لكل متطوع ومتطوعة في وطننا والشتات، ولكل مؤسسة وطنية ساهمت وتساهم في تعميق مبدأ التطوع بين صفوف شعبنا. وهو، من جهة أخرى، إلهام للجيل الصاعد من شاباتنا وشبابنا ليضاعفوا من جهودهم لخدمة فلسطين ولتعزيز مساهمتهم في تنمية مجتمعهم».

وأكد أن هذا التكريم الذي يحمل أسماء الرواد الأوائل، كالدكتور فتحي عرفات ود. حيدر عبد الشافي وسميحة خليل وغيرهم لهو دليل على تواصل العطاء والموروث الثقافي، ودعوة الى تجذير مبدأ التطوع والإيثار في إطار استراتيجية وطنية واضحة تشمل كافة أرجاء الوطن، وتساهم في تعزيز الصمود الوطني وتعمق ثقة الفئات المهمشة والفقراء والفلاحين بشعبنا ومؤسساته.

من ناحيته قال د. صبري صيدم: «نحن مدينون لمنتدى شارك الذي آثر بدء احتفاله بأصوات قادمة من عكا وحيفا ومجدل شمس والناصرة. فعندما يحترق الكرمل الفلسطيني يجب أن لا نقبل أن تحترق قلوبنا، ويجب أن لا ننكسر أمام أي انقسام، ويجب أن لا ننسى أن نعيش هذه المناسبة في البحث عن التضامن مع بعضنا ونحن نواجه الاحتلال».

بدوره أكد وكيل وزارة الشباب والرياضة موسى أبو زيد على أهمية المهرجان باعتباره جزءاً من العمل المشترك الذي تقوم به الوزارة مع شركائها، مشدداً على أهمية تكريس هذا التعاون لأن الحاجة لمثل هذا التكامل والتعاون، خصوصاً في مجال العمل التطوعي، يجب ايلاؤه الاهتمام الخاص بكل أبعاده.

زار وفدان من هولندا وقطر مستشفى القدس، التابع للجمعية في غزة، للاطلاع عن كثب على إعادة ترميمه، بعد أن تعرضت أجزاء منه للقصف، في أثناء

# وفدان من هولندا وقطر
# يزوران مستشفى القدس التابع للجمعية في غزة

العدوان الأخير على قطاع غزة.

وفي هذا الإطار قام وفد من الخارجية الهولندية، بتاريخ ٢٠١٠/١٢/٢، بزيارة المستشفى في غزة، وأطلع على أوضاعه، والصعوبات التي تواجه الجمعية، عموماً، والمستشفى خصوصاً، جراء الحصار المفروض على قطاع غزة.

وبدوره أوضح د. خالد جودة، مدير عام الجمعية في القطاع للوفد، أبرز هذه الصعوبات المتمثلة بالانقطاع المستمر في التيار الكهربائي، وما ينتج عنه من تعطل الأجهزة الطبية، وعدم توفر مواد البناء لإعادة بناء المبنى التخصصي لمستشفى القدس، المول من المغرب.

يذكر أن هولندا قدمت أجهزة طبية للمستشفى، من بينها جهاز الأشعة المقطعية.

وبتاريخ ٢٠١٠/١١/٣٠ قام وفد من الهلال الأحمر القطري، بزيارة المستشفى، والتجول في أقسامه المختلفة، لا سيما قسم العلاج الطبيعي، الممول من الهلال القطري.

وكان د. جودة وضع الوفد في صورة الدمار الذي لحق بمنشآت الجمعية جراء العدوان الأخير على قطاع غزة، شاكراً دولة قطر على ما تقدمه من دعم للشعب الفلسطيني، لافتاً الى أن الهلال الأحمر القطري، كان من أوائل الداعمين للجمعية، من خلال تزويدها بخمس سيارات إسعاف، في اليوم الثالث للعدوان.

**استفاد منها المئات من ذوي الإعاقة وأهاليهم**

## دائرة التأهيل وتنمية القدرات تنفذ العديد من الفعاليات



نفذت دائرة التأهيل، التابعة للجمعية، خلال شهر تشرين ثاني الماضي، العديد من الفعاليات التأهيلية، في عدد من مدن وقرى الضفة الغربية، استفاد منها المئات من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وفي هذا الشأن، فاز طلاب صم من مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم في رام الله، بالمركز الأول، في مباريات خماسيات كرة القدم، التي نظمتها اللجنة البرالمبية، وشاركت فيه مؤسسات معنية بذوي الإعاقة السمعية في محافظات نابلس وجنين وطولكرم وقلقيلية ورام الله والبيرة.

وكان مركز الاتصال التام عرض في مقره برام الله بتاريخ ٢٠١٠/١١/٣، فلماً بعنوان: «خبزنا اليومي» للمخرج الهولندي ريتشارد مكنون، شارك في التمثيل فيه طلاب ومعلمات من المركز، ويتناول معاناة المواطنين الفلسطينيين في ظل الاحتلال الإسرائيلي.

ومن جهة أخرى عقدت الدائرة في الفترة من ١٠/٥ الى ٢٠١٠/١١/٩ في المقر العام للجمعية في البيرة ست دورات تدريبية في مجال دعم ذوي الإعاقة، من ضمنهم ذوي الإعاقة السمعية (الصم) وضعاف السمع، لتسهيل عملية الاتصال والتواصل مع المجتمع عموماً، ومحيطهم خصوصاً، ودمجهم في المدارس العامة. ونفذت هذه الدورات بتنسيق تام ما بين الجمعية ووزارة التربية والتعليم العالي، ومديريات التربية في المدارس المستهدفة، وبدعم من مؤسسة SIGNO النرويجية.

وقد استفاد من الدورات الست المعلمون والمعلمات في مدارس أربع مديريات للتربية هي: مدرستا ذكور واناث دير جرير، وذكور وإناث أبو قش، في مديرية رام الله والبيرة، ومدرستا ذكور وإناث زواتا وذكور رياض برهان كمال وإناث رفيديا الأساسية في محافظة نابلس، وذكور ابن خلدون واناث بير نبالا في محافظة القدس، وفي مدرسة البحتري واناث أريحا في محافظة أريحا.

وتضمن التدريب مواضيع في مجال التعامل مع الصم، والدمج، ومقدمة عن علم السمعيات، ولغة الإشارة الفلسطينية، وأساليب التعامل مع الطلبة الصم داخل الصف.

وتأتي هذه الفعالية في سياق التهيئة لدمج ذوي الإعاقة السمعية في المدارس العامة.

وفي نابلس، نظمت مدرسة التربية الخاصة، التابعة لفرع الجمعية، بتاريخ ٢٠١٠/١١/٨، رحلة ترفيهية لحدائق منتزه جمال عبد الناصر، شارك فيها ٥٥ طالباً وطالبة.

ونظم مركز الصم يوماً ترفيهياً مفتوحاً بتاريخ ٢٠١٠/١١/٤، شارك في أنشطته ٣٠ طالباً وطالبة، وتضمن عدداً من الفعاليات الفنية والثقافية والرياضية.

وكان المركز نظم بتاريخ ٢٠١٠/١٠/٣١ سلسلة محاضرات في مجال صعوبات السمع والنطق والمشاكل البصرية، استمع اليها نحو ١١٥ طالباً وطالبة، يتلقون العلم في عدد من مدارس محافظة نابلس.

الى ذلك نظمت مراكز التربية الخاصة في كل من الخليل وترقوميا وبني نعيم، اضافة الى بلدات سعير واذنا والشيوخ ودورا، التي يستفيد أطفالها من برنامج الإثراء، بتاريخ ٢٠١٠/١١/٢٩، أنشطة رياضية شارك فيها نحو ٣٠٠ طالب من ذوي الاحتياجات الخاصة وأهاليهم، وتضمنت كرة القدم والجري وألعاب التيلماتش، وغيرها.

وفي ختام هذه الأنشطة تم توزيع الكؤوس والميداليات على المراكز المشاركة، والأطفال المتفوقين.

### عقب تدمير الاحتلال لبيوتهم

## الجمعية تقدم خدمات الإغاثة لمنكوبي قرية يرزة في الأغوار

قدمت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/١١/٢٨ خدماتها الإغاثية للمواطنين المنكوبين في بلدة يرزة بالأغوار الشمالية، في أعقاب قيام قوات الاحتلال الإسرائيلي بتدمير عدد من البركسات.

وقامت طواقم الجمعية بتوزيع الخيم والفرشات والأغطية ولوازم المطبخ والأدوات الصحية، على العائلات المنكوبة.

وكانت طواقم وحدة إدارة الكوارث في الجمعية توجهت إلى القرية، وأجرت تقييما سريعا للأضرار والاحتياجات، وأعلنت عن تدمير وحدتين سكنيتين بشكل كامل، إلى جانب تدمير مسجد القرية كليا، وعشر وحدات سكنية بشكل جزئي.

يذكر أن قرية يرزة تقع على بعد ١٥ كم عن مدينة طوباس بالضفة الغربية، ويقطنها حوالي ٦٠ مواطنا، يملكون عددا من البركسات يقيمون فيها، ويعتمدون على تربية الماشية وزراعة المناطق المحيطة.

وتأتي هذه المساعدات في إطار استراتيجية الجمعية للاستجابة السريعة لحدوث الكوارث، وتقديم العون والمساعدة لمنكوبيها.

وقال بشير أحمد، مدير وحدة إدارة الكوارث في الجمعية: «إن الجمعية قامت بحملة تقييم لمناطق الأغوار لمعرفة احتياجات سكانها، والعمل على وضع المزيد من البرامج المستقبلية لتنفيذها في المناطق الأكثر احتياجا».

## دائرة الرعاية الصحية في الجمعية تحيي يومي الإيدز والسكري وتنفذ عدداً من الفعاليات الصحية والاجتماعية

أحيت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، في شهر تشرين ثاني (نوفمبر) الماضي، يومين عالميين تتعلقان بمرض الإيدز والسكري، الى جانب تنفيذ فعاليات صحية واجتماعية عديدة، استفاد منها المئات من المواطنين من فئات اجتماعية مختلفة.

وفي هذا الإطار نفذت الدائرة، بمناسبة اليوم العالمي للإيدز، فعالية توعية عن المرض استهدف مئات الطلبة في جامعة بيت لحم. وقامت طواقم الدائرة بتوزيع أكثر من ٦٠٠ استمارة قياس مستوى المعلومات والمعرفة المتعلقة بالإيدز، تضمنت مجموعة أسئلة عن المرض وطرق انتقاله، ثم تم استعادتها ليقوم فريق من جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بدراستها وتصحيح المعلومات الخاطئة فيها.

يذكر أن هذه الفعالية المتعلقة بمرض الإيدز، سبق أن نفذتها الدائرة في جامعات: بيرزيت، والنجاح، والأمريكية، والبوليتكنك.

وكانت الدائرة نفذت بتاريخ ٢٠١٠/١١/١٠، عدداً من الأنشطة في مناطق مختلفة من الضفة الغربية وقطاع غزة، إحياء ليوم السكري العالمي، الذي يصادف في الرابع عشر من شهر تشرين الثاني في كل عام.

وقد تضمنت هذه الأنشطة تقديم خدمات صحية مجانية تتعلق بمرض السكري لنحو ١٨٩٢ مستفيداً ومستفيدة، إضافة الى تنظيم محاضرات وندوات عديدة تتعلق بهذا المرض.

ومن جانب آخر عقدت الدائرة في أوائل شهر تشرين الثاني ورشة عمل تخطيطية لبرامج الدائرة، لتكون منسجمة مع رسالة ورؤية الجمعية لتتكامل مع برامج دوائر الجمعية، وتلبي احتياجات فئات الشعب الفلسطيني كافة.

وفي قطاع غزة افتتحت الدائرة ثلاثة مشاريع خدماتية صغيرة للجان الأمومة الآمنة في حي الزيتون بغزة، والشيخ ناصر بخانيونس، وفي بيت حانون.

وفي السياق ذاته عقدت الدائرة، خلال شهر تشرين ثاني، ثلاث دورات إسعاف في بلدات سلواد ودير أبو مشعل وقباطية، والقرى المجاورة لها شارك فيها ١١١ سيدة من لجان الأمومة الآمنة.

كما عقدت الدائرة بتاريخ ٢٠١٠/١١/١١ اجتماعاً في أريحا، شارك فيه ١٦ اختصاصياً اجتماعياً ناقش فيه المجتمعون آليات العمل المجتمعي في الدائرة، ومتابعة المشاريع الصغيرة التي افتتحتها.

وعقدت الدائرة، كذلك، بتاريخ ٢٠١٠/١١/٢٤ ورشة تدريبية تتعلق بالصحة الإنجابية شارك فيها عشر ممرضات يعملن في المراكز الصحية التابعة للدائرة.

الى ذلك، نظمت الدائرة ٤٦ محاضرة صحية توعوية، استفاد منها ١٧٨٩ مستفيداً ومستفيدة من مختلف الأعمار، إضافة الى ٨٠٥ طلاب وطالبات، في عدد من بلدات وقرى الضفة الغربية.

نظمت اللجنة الوطنية العليا لمهرجان فلسطين للإبداع، بتاريخ ٢٠١٠/١٢/٢ مهرجانها الأول لذوي الإحتياجات الخاصة، بمناسبة يوم المعوق، الذي يصادف في الثالث من شهر كانون أول في كل عام، وذلك في مقر جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في البيرة.

بحضور رئيس الجمعية ووزيرتي الشؤون الاجتماعية والثقافة

# مهرجان فلسطين الأول للإبداع يتبنى إبداعات ذوي الاحتياجات الخاصة



حضر المهرجان، وزيرة الشؤون الاجتماعية، ماجدة المصري، ووزيرة الثقافة، سهام البرغوثي، ورئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني د. يونس الخطيب، ونزار بصلات من الإتحاد العام للمعاقين الفلسطينيين، إلى جانب حشد من ذوي الاحتياجات الخاصة وأهاليهم.

وأشار خليل أبو عرب، الناطق باسم اللجنة الوطنية العليا للمهرجان، التي تضم في عضويتها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني وعدد من الوزارات والمؤسسات المعنية بذوي الاحتياجات الخاصة، إلى أن المهرجان جاء نتاج عمل دؤوب للجنة الوطنية، التي عملت على وضع الخطط والبرامج ليكون المحطة الأولى، وليست الأخيرة لدعم ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأضاف: «إن هذا المهرجان سلط الضوء على إبداعات ومواهب الأشخاص من ذوي الإعاقة»، لافتاً إلى أن هذه الإبداعات التي شملت الشعر والفن والثقافة والرسم والرياضة، تحتم على الجميع بذل المزيد من الجهود من أجل تحصيل المزيد من الحقوق لهذه الفئة الكريمة من الشعب الفلسطيني.

من ناحيته عبر د. الخطيب عن شرف جمعية الهلال الكبير لاحتضان هذا المهرجان، قائلا: «باب جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني مفتوح لذوي الاحتياجات الخاصة دائما بكل فروعها وشعبها ومراكزها التأهيلية».

وأضاف: «نحن معكم، وشركاء في كافة المستويات والبرامج والخدمات والخطط الوطنية، ومع كل المعنيين في الوزارات والمجلس الأعلى للمعاقين، وكل المؤسسات التي ترعى هؤلاء المبدعين في مجال الفنون والرياضة والثقافة».

وأشار د. الخطيب إلى أن ما حققه ذوو الاحتياجات الخاصة في مجال الرياضة، على سبيل المثال، هو مدعاة فخر واعتزاز للفلسطينيين جميعا، وآخر هذه الإنجازات ما تحقق في الأولمبياد العربي الأخير في سورية.

وأضاف: «إن أول ميدالية تحصل عليها فلسطين على الصعيد الدولي أحرزها شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة، وهناك في الثقافة والفنون مئات الأشخاص المبدعين، لأن الإبداع متاح للجميع ضمن فرص متساوية، وهو ما نعمل لأجله في الهلال الأحمر ونسعى إليه».

وأكد الخطيب على أن تقدم أي شعب يقاس بعدة معايير، من بينها الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة، مشيرا إلى التعاون المثمر في مجال تأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة، الذي حققته جمعية الهلال، مع وزارة الشؤون الاجتماعية والاتحاد العام للمعاقين والمؤسسات المعنية بشؤون هذه الشريحة المهمة من أبناء الشعب الفلسطيني.

بدورها أكدت الوزيرة المصري على دعم الحكومة لخطط وبرامج وزارتها والخطط الوطنية من أجل تعزيز حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

وقالت: «إن هذا المهرجان استهدف إبراز مواهب وإبداعات ذوي الإعاقة لتعزيز دورهم ومكانتهم، وعكس أجمل معاني الشراكة بين الوزارة والهلال الأحمر وكل المؤسسات المعنية بشؤون ذوي الاحتياجات الخاصة».

ولفتت إلى أن هذه الفنون والإبداعات أضفت جمالية متميزة على الاحتفال بيوم المعاق العالمي، الذي أقرته الأمم المتحدة في الثالث من كانون أول في كل عام، والأسبوع العربي لذوي الاحتياجات الخاصة، في الثالث عشر من ذات الشهر».

وأضافت: «هذه مناسبة لتسليط الضوء على حقوق هذه الفئة من شعبنا باعتبارها حقوق إنسان، لتضع الجميع، وعلى رأسها الحكومة، أمام مسؤولياتها، لمراجعة الخطط والفعاليات المختلفة، ووضع الأولويات والخطط للعام القادم».

واستعرضت الوزيرة إنجازات وزارتها وشركائها، وعلى رأسها إعادة تفعيل المجلس الأعلى لذوي الإعاقة، وإصدار بطاقة المعاق، التي تضع الجميع أمام مسؤولياتهم تجاه تفعيل القوانين والتشريعات المتعلقة بهذه الشريحة.

من ناحيته أكد بصلات على ضرورة العمل الجاد لتحصيل المزيد من الحقوق لذوي الإعاقة، مشيدا بجهود الوزارة والهلال الأحمر وشركائهم، ومستعرضا أبرز إنجازات الإتحاد، ومعبرا عن سعادته لما يقدمه الأشخاص ذوو الإعاقة من مواهب وإبداعات.

وتخلل المهرجان فقرات فنية متميزة قدمها ذوو الإعاقة، شملت الغناء، والشعر والدبكة والعروض الرياضية، إلى جانب إقامة معرض لرسوماتهم نال إعجاب الحضور.

## فرع الجمعية في بيت لحم يعقد سبع دورات في مجال الإسعاف الأولي وينظم محاضرات توعوية مختلفة

عقد فرع الجمعية في بيت لحم سبع دورات إسعاف أولي، في شهر تشرين الثاني الماضي، شارك فيها المئات من المواطنين، رجالاً ونساء، كما

نظم محاضرات تثقيفية في هذا المجال، استفاد منها ٤٠٨ أشخاص من قرى نحالين وحوسان وبتير، وأسعف نحو ٤٠٠ حالة مرضية.

وفي السياق ذاته نظم الفرع محاضرة في القانون الدولي الإنساني في بتير، حضرها العشرات من سيدات القرية. كما نظم دورات تقوية في اللغة الإنجليزية لطلاب المرحلة الابتدائية في قرية ارطاس. ونظم يوماً مفتوحاً للأطفال، تضمن العديد من الفقرات الفنية والثقافية والرياضية، استفاد منه العشرات.

وفي السياق ذاته نظم الفرع محاضرات عدة، تناولت مرض السكري والتغذية لدى المسنين وسرطان الثدي، والنظافة، وحرية الشباب، استفاد منها المئات.

ونظم الفرع، كذلك، يوماً صحياً في بيت لحم، تم خلاله فحص الضغط ونبضات القلب للعشرات من المرضى.

## المئات من مواطني جباليا يستفيدون من خدمات فرع الجمعية الصحية والاجتماعية والتثقيفية

نفذ فرع الجمعية في جباليا، خلال شهر تشرين ثاني (نوفمبر) الماضي، سلسلة أنشطة وفعاليات في المجالات الصحية والاجتماعية والتثقيفية، استفاد منها المئات من المواطنين من فئات اجتماعية مختلفة.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورة في الإسعاف الأولي لصالح موظفي مستشفى بيت حانون شارك فيها ٢٦ موظفة وموظفاً.

وفي السياق ذاته نظم الفرع ٤٠ جلسة للأطفال والمربيات والأهالي، تناولت التفريغ النفسي والتعاون والنظافة، استفاد منها ٢٧١ شخصاً.

ومن جهة أخرى، نظم الفرع ست محاضرات تثقيفية تناولت عدداً من المواضيع الصحية والاجتماعية أبرزها: التغذية الصحية، صفات زوج المستقبل، البشرة والعوامل المؤثرة فيها، صحة الفم والأسنان، زواج الأقارب، السلوك غير المرغوب فيه وعلاجه، استفاد منها العشرات من المواطنين.

الى ذلك، افتتح الفرع مركزاً للياقة البدنية في بيت حانون، بحضور العشرات من مسؤولي الفرع ولجان الأمومة الآمنة، وحشد من المواطنين. واستقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية، خلال شهر تشرين ثاني، ٢١٠٠ حالة مرضية.

## نعـي

تنعي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بمزيد من الحزن الأسى أحد كوادرها المرحوم:

## عمر عبد الحفيظ القطو

الذي وافته المنية في طولكرم بتاريخ ٢٠١٠/١٢/٩، [redacted] الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته، ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان.

ولد الفقيد في مدينة طولكرم عام ١٩٥١.

التحق بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني منذ سنتين ونصف وعمل سائقاً في مستشفى الجمعية في طولكرم.

# ثقافة



- رأي: القمة الثقافية العربية المقبلة: لمصلحة السياسي أم الثقافي؟ (٢).
- قراءة في رواية «السيدة من تل أبيب» لربعي المدهون.
- حوار مع الشاعر والفيلسوف الصيني فرانسوا شينغ.
- شعر: سيرة عشتار.
- من ملكوت الشعر: صاروخ.

# القمة الثقافية العربية المقبلة لمصلحة السياسي: أم الثقافي؟

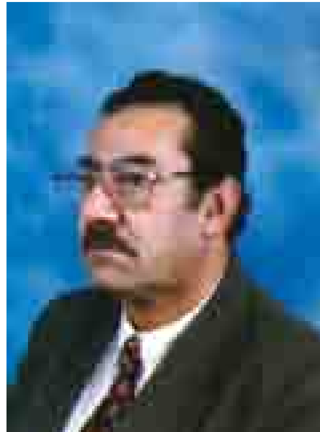
## (٢)

فيصل قرقطي

**جرت، وما زالت تجري، التحضيرات على قدم وساق لانعقاد قمة الثقافة العربية في شهر تشرين الثاني من العام المقبل.**
**والدعوة التي تبنتها مؤسسة الفكر العربي في بيروت، ودعت إليها، حددت في اجتماع بيروت التحضيري عدة محاور متنوعة، طالت اللغة والاعلام والنشر الالكتروني والترجمة..الخ.**

ورغم أن هذه المحاور المذكورة وغيرها، على درجة كبيرة من الأهمية، وبحق يراد لها بحث واشباع لدرجة تطويرها وتفعيل آفاقها المستقبلية، خصوصاً أننا في ظروف عربية ودولية متغيرة بشكل دائم، فارزة خصوصيات جديدة في كل عدة سنوات تمر.

لذلك، فإن هذه الدعوة الى عقد مؤتمر قمة ثقافية عربية، رغم أهميتها القصوى، في المرامي والابعاد، فإنها أثارت لغطاً وردود أفعال كثيرة لجهة مضمون هذه القمة، وما ستتمخض عنه من نجاحات، خصوصاً، وأن اصحاب



هذا الرأي يرون أنه بعد فشل القمم السياسية العربية، آن الأوان لأن يعم هذا الفشل مناحي

الثقافة ايضاً.

لكن ما نريد قوله هنا، هو أن السياسي الذي يقود قمة ثقافية عربية يعكس احتراماً للثقافة وللمثقفين ودورهم الآني والمستقبلي .. من هنا جاءت هذه الدعوة، التي شكلت سابقة جديدة، وهي الأولى من نوعها، لتضع اللبنات الأولى المشتركة بين صيغة تفاهم جديدة بين الثقافي والسياسي على حدٍ سواء.

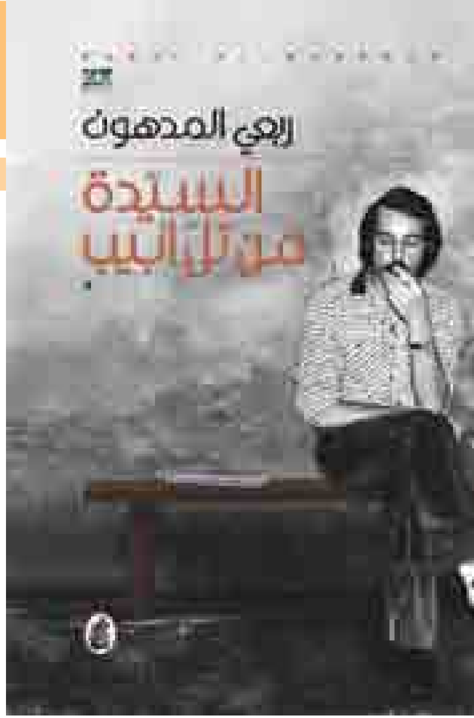
لكن الأمر هنا يحتاج الى وقفة دقيقة ومراجعة حقيقية، لإشكالية العلاقة بين الثقافي

والسياسي، وما آلت اليه الأمور بينهما على مدار العقود الماضية.
أي أن على المؤتمر أن ينطلق من البحث الأساسي والجاد لهذه الاشكالية "العلاقة بين الثقافي والسياسي" وحدود الالتقاء والاختراق بينهما، كشركاء حقيقيين في الهموم الماثلة والاهداف المستقبلية، على اعتبار أن الثقافي يعمل على الرؤية الاستراتيجية للأمور، بينما السياسي يعمل على الآني والمؤقت. فضلاً عن أن السياسي هو جزء من الثقافي، لأنه يتعامل بالخطاب ذاته لغوياً وصوغاً وأفكاراً في الكثير من الأحيان.
إن إشكالية العلاقة بين الثقافي والسياسي لا تتحدد، إلا على أساس المقاربة المضمونية لجهة الدور والمنتج الثقافي والموقع. والسؤال الماثل هنا: إلى أي مدى يحتمل السياسي دور الثقافي في تحليل الأزمات والمواقف والوصول الى قرار حاسم حيالها؟ إن جرأة السياسي في تبني، أو التعاطي مع المواقف التي يصل إليها الثقافي، يعد أمراً في غاية الجرأة، بل هو يعبر عن التعاضد الحتمي والفاعل بين كل منهما.
والجدير هنا القول أنه إذا انطلقت القمة الثقافية المزمع عقدها، من تحديد أوليات ومتطلبات هذه الاشكالية العالقة، فإنها، أي القمة، تكون قد كرست سابقة لا نظير لها لجهة نسج علاقة صحية وتكاملية وتشاركية بين الثقافي والسياسي، وبالتالي استطاعت ان تترجم نواياها الايجابية عبر فعل ناجع وفاعل وايجابي، ليس لصالح الثقافي، أو لصالح السياسي، وحسب، وإنما لصالح الطرفين معاً، بل ولصالح مستقبل هذه الأمة، وثقافتها وسياساتها في آن.

هذا إضافة الى أنها بهذا الأمر تعكس رؤيا جديدة وفاعلة باستطاعتها من خلالها استقطاب كافة المثقفين العرب، بمختلف اتجاهاتهم ومشاريعهم. بل وأكثر من هذا، فإنها تستطيع اسكات كل الدعوات التي اطلقها الكثير من الكتاب العرب والمفكرين، تلك التي لا تعول كثيراً على نجاح هذه القمة أو فعاليتها، أو حتى ردم الهوة الواسعة بين الثقافي والسياسي في الوطن العربي.

صحيح أن المحاور التي ذكرتها اللجان، التي شكلتها موسسة الفكر العربي، وعلى غاية في الأهمية والتنوع والتعدد، ومحاولات هذه المحاور تغطية الجوانب الحياتية والثقافية الملحة، مثل انقاذ اللغة العربية والتعليم والاعلام، وحماية التراث، والابداع وحماية الملكية الفكرية، وثقافة الطفل، وثقافة الشباب، وحوار الثقافات، والسوق الثقافية العربية المشتركة، وحركة الترجمة.

ان هذه المحاور، بقدر ما هي متعددة ومتنوعة وتعكس رؤيا شمولية لما يستجد على الوضع الثقافي العربي ارتباطاً مع الأزمات السياسية الماثلة، تشكل حاضنة اساسية ومميزة لحماية الثقافة العربية ومستقبلها .. بل وتشكل جداراً حصيناً للدفاع عن مصالح الأمة العربية.
ان المأمول من القمة الثقافية المزمع عقدها العام المقبل أن تناقش توسيع هامش الحريات الديمقراطية في التفكير والتعبير وحرية ابداء الرأي الثقافي والسياسي، على السواء.
وهذه النقطة من أهم النقاط التي يجب أن يتحقق لها انجاز ما، اضافة الى تنقل الكتاب بين حدود الدول العربية دونما ضرائب أو جمارك، لأن لا نهضة حقيقية، وتفاعل خلاق وبناء، إلا من خلال التبادل المعرفي والثقافي العربي أولاً، مما يؤسس لوعي ثقافي عربي جمعي ومشترك، مع الحفاظ على الخصوصية الثقافية لكل بلد من البلدان العربية.
ما نتوخاه من هذه القمة اجتراح السبق لجهة المنجزات الاستراتيجية للثقافة العربية، بما يخدم الحال الثقافي العربي الشمولي، وتأسيس ركائز اساسية لجهة التعامل بين الثقافي والسياسي، بما يجسر الهوة العميقة المتمثلة في اشكالية العلاقة هذه بين السياسي والثقافي، حتى تصبح القمة الثقافية العربية المقبلة لصالح الثقافة والمثقفين العرب لا العكس.◆◆




### قراءة في رواية «السيدة من تل أبيب» للروائي الفلسطيني ربعي المدهون:

# «سحرية غارسيا ماركيز وجاحظية إميل حبيبي تتناغمان في نص الرواية

عبدالفتاح داغر

**يُريحُ الكاتب، إبتداءً، أيْ ناقد من مهمة "اجتراح معجزة"، توصيف النص، فهو يقول من خلال الحوار (ص٩٩) قالت: "ما دُمت ستُدخل تعديلات على تفاصيل روايتك، أقترح عليك أن تتابع خطوات بطلك كما ستعيشها أنت وتخلق بذلك مساراً آخر في الرواية. فيمضي السرد في خطين متوازيين، ولا بأس إن تقاطعا من حين لآخر". وهذا هو بالضبط الأسلوب الروائي الذي عمدَ إليه الكاتب.**

بلغة رفيعة ومقتصدة، ايضاً، يروي الروائي الفلسطيني ربعي المدهون، تفاصيل عودة مغترب، بعد ٣٨ سنة، مشرداً عن مسقط رأسه في قطاع غزة. وهي ثاني مسقط رأس، حيث أن مسقط الرأس الأول كان "اسدود" حيث إقتُلع وقومه إقتلاعاً عام ١٩٤٨.

لغة هامسة كأنه يسامرك ليلاً محترساً الى أقصى حدّ، مما إعتدنا عليه من أدب القعقعة والتهريج الشعاراتي. ولعل الفلسطينيين أجدر من غيرهم بالعبرة، فقد أتخموا فيما أظن تهريجاً وشعارات لم يجنوا منها سوى جرعات متتالية من الاحباطات.

على أن أول ما يُلفت النظر هو هندسة الرواية، من حيث الشكل، إذ صمّم الكاتب معماراً روائياً خاصاً به .. وحسناً فعل بالخروج عن النمط المألوف، حيث تتوالى الفصول والعناوين كمرايا متعاكسة واصوات تتوالد من بعضها بعضا.

### لا ملائكة ولا شياطين

عندما كتب الراحل الكبير نزار قباني قصيدته الى شعراء الارض المحتلة، بُعيدَ هزيمة ١٩٦٧، وكانت تقطُر ألماً ومرارة، ردَّ الراحل محمود درويش في مجلة الجديد -وكان فتاها الأغر- على قصيدة نزار بمقال عنوانه: "أنقذونا من هذا الحب القاسي" وكان فحوى المقال أننا نحن الفلسطينيين بشراً عاديين مثل كل الشعوب، لا ملائكة ولا سوبر شعب، فعاملونا وفق ذلك. ومما يُحمدُ لربعي المدهون هو التنبه لهذا الأمر، فهو في اكثر من مكان في الرواية، يُعرّض بالسلبي فينا ويكشف، بلباقة، حماقة الحمقى وجشع الجشعين وفهلوة المتحذلقين. ولعل واقعة سائق التكسي، الذي نقله من مطار اللد الى معبر "إيرز" من الأمثلة على الجشع الخسيس وتغفّل الأبرياء، حيث تقاضى منه السائق ضعف المبلغ ١٢٠ دولاراً وسط ترحيب سجع وإدعاء بالوطنية والمواطنة.

يعتقد كثير من النقاد، (فيصل دراج على الأقل -وعلى الأقل هذه في موقع المديح-) أن وليد مسعود في رواية جبرا ابراهيم جبرا "البحث عن وليد مسعود" هو جبرا ذاته، وإنني أظن ان وليد دهمان في رواية المدهون ليس سوى ربعي المدهون نفسه، وما "ليلى" التي أحبها عادل قبل الشتات، وعاد يبحث عنها بعد غيبة طويلة ليست إلا فلسطين، الذي إعتقد انها عادت له باتفاقيات أوسلو، غير أن تغاضي الكاتب المتعمد عن حسم نتيجة مساعي عادل في البحث عن "ليلى" التي وجدَ، بمساعدة الراوي، كل التفاصيل التي تدل عليها، غير أنّ الرواية إنتهت دون ان يلتقيا .. أقول إن تغاضي الكاتب ما هو إلا حيلة موارية تشي بأن الحُلم ذهب أدراج الرياح.

### حوار الآخر.. النقيض

يدمج الكاتب بسلاسة طبيعية، لا يُشْتَم منها رائحة الاقحام شخصيات إسرائيلية في الرواية، إحداها السيدة التي جاورت الراوي في مقعد الطائرة من لندن الى اللد، وهي السيدة من تل أبيب حاملة عنوان الرواية، التي لديها ما يكفي ويزيد من همومها العاطفية مع اكثر من عشيق، وقد باحت للراوي بهمومها تلك بكل بساطة، كأنه قريب أو صديق، على أنها لم تُصدَم حين عرفت هويته. ولعل الكاتب أراد أن يقول إن الانسان هو الانسان بغض النظر عن هويته أو دينه ما لم يتشوه بسياسة مُوجهة تزرع فيه بذور الحقد ضد الآخر.

في المقابل يصنع الكاتب شخصية اسرائيلية أخرى، شاب اسرائيلي يجاور سيدة فلسطينية في رحلة طائرة الى اسرائيل .. في أثناء الرحلة كانت علاقة الشاب بالسيدة كأنها والدته وافترقا في المطار بمشاعر وديّة متبادلة. بعد ذلك عرض للسيدة مشوار الى نابلس وعلى حاجز حوارة -ويا للمفارقة- كان ذلك الشاب جندياً على الحاجز تعامل مع السيدة بفظاظة صَدَمتها وتنكر لها ولمعرفتها. وهذا نموذج آخر لتشويه الروح حين تُعبّأ بالضغينة.

### "ذهبنا إلى أوسلو طلباً للصوف فرجعنا مجزوزين"

يقول الكاتب (ص١٧٨): "حقاً أن الراوي مهما ذهب في التخيل، لا يبلغ حافة الحقيقة، أن تسمع عن معبر اسرائيلي أو تكتب عنه، لن ترسم سوى ظلاً لها، يكبر أو يصغر، يقصر أو يطول، بقدر ما تُلقي عليه من ضوء. أما الحقيقة نفسها فعصيّة على الخيال نفسه وعلى الرواة". لكن المدهش، والمدهش حقاً، أن الكاتب يصف باقتدار عجيب، وبذاكرة كمبيوترية، أدق التفاصيل، بل تفاصيل التفاصيل -حتى أنه ليذكرني بديستويفسكي- في عذابات الوقوف على المعابر والحواجز الاسرائيلية، عبرَ عشرات الصفحات، منذ اللحظة التي وطأت قدماه أرض المطار حتى وصوله الى بيت والدته، يصوّر الكاتب معاناة المواطنين من كافة الأعمار والحالة الصحية على الحواجز والمعابر الاسرائيلية، من انتظار ساعات لا تعد ولا تحصى من دون أيّ مبرر، اللهم إلا الاذلال المتعمد، الى صلف وعنجرية جنود أغرار يتقنون بحذاقة يحسدون عليها فنون تعذيب الفلسطينيين. ولعل ما يثير القارئ هو إلمام الكاتب العميق بأدق الظروف والملابسات، بآلية العلاقات داخل الشعب الفلسطيني والشعب الاسرائيلي، كل على حدة، وآلية العلاقات بين الشعبين، وهي في المحصلة قد إزدادت بُغضاً وكراهية بعد اتفاقيات أوسلو، التي أُبرمت "بافتراض" حل النزاع. وكأن الكاتب يقول لنا، انظروا هذه هي مخرجات أوسلو.

بقي أن أقول، إن رسالة الرواية، فيما فهمتُ -وليس بالضرورة أن فهمي صحيحاً- أنْ لا حلّ ناجعاً للصراع الفلسطيني الاسرائيلي إلا بدولة واحدة ديمقراطية للشعبين، فلا يمكن أن يستوي ظلان لبيت واحد، ظل فلسطيني وظل اسرائيلي، بلْ الأمثل أن يُظلل البيت الشعبين تحت مظلة واحدة.◆◆

### الشاعر والفيلسوف والخطاط الصيني فرانسوا شينغ:

# كل واحد منا يحمل قدراً جماعياً

إعداد: مدني قصري*



**فرنسوا شينغ جِسْرٌ ما بين الثقافة الصينية والثقافة الغربية. وُلد العام ١٩٢٩ في مقاطعة "شاندونغ"، وهو يدين بما حققه من تفتح فكري وثقافة واسعة ما بين الشرق والغرب، لهجرته ولقاءاته العديدة.**

ترجم أعمالا كثيرة، منها أعمال بودلير، وورونيه شار، وريمبو، وأبولينير. وهو أيضًا مؤلف للعديد من القصص والمقالات: "الكتابة الشاعرية الصينية"، و"فارغ ومليء: اللغة الفنية الصينية". كما نشر في الفترة الأخيرة، لدى دار "فيبوس" الفرنسية، دراسة حول رسام القرن السابع عشر، الصيني: "شيتاو".

وهنا حوار أجري معه:

■ **كتابك أشبه بسيرة ذاتية؟**

● لكلّ الصينيين، منذ جيلين أو ثلاثة، قَدَرٌ مزدوج، قَدَرٌ شخصي، وقَدَرٌ جماعي. منذ قرن من الزمن لم ينجُ صينيٌّ واحد من المأساة الوطنية. وما من أسرة لم تعش الانفصال، وما من عائلة لم تنخرط في حركة من الحركات، رغم أنفها. إننا نحمل جميعًا قدَرًا جماعيًا، ونشعر، بحكم هذا الإحساس، أننا نعرف كل الأقدار.

---

* مترجم جزائري عن الفرنسية يعمل صحافياً في صحيفة "الغد" الأردنية

إنني أعيش في فرنسا منذ العام ١٩٤٨، وقد عدتُ إلى بلدي لأول مرة العام ١٩٨٤، لكنني، في واقع الأمر، لم أغادر الصين مطلقًا. بل إنني على العكس من ذلك، مرتبط ارتباطًا وثيقًا بهذه الثقافة، وبهذه الأقدار جميعا، وبكافة الحقائق التاريخية والبشرية. أنا رجل صيني مثل "تيانيي". لكنني لست تيانيي. لست هذه الشخصية بالكامل على الأقل. هذا الكتاب رواية، وليس سيرة ذاتية، حتى وإن كانت المأساة العاطفية التي أتناولها هي قصتي التي عشتها بمرارة.

**■ كيف أمكنك، أنت الذي لم تعش كل تلك التحولات العميقة التي حدثت في عهد ماو تسي تونغ، أن تقدّم لنا كل هذه الشهادات الدقيقة؟**

● بعد العام ١٩٧٩، عندما انفتحت الصين على العالم الخارجي، زارني الكثير من الصينيين ممّن أتيح لهم السفر إلى فرنسا، ورووا لي أشياء كثيرة. كنتُ الوعاءَ فاستبطنتُ كلّ هذه القصص والحكايات. وبالتالي فإن كلّ ما أعرضه في كتاباتي كان تجربة معاشة، ولكن ليس بالضرورة من قبل الشخصية نفسها. تيانيي عبارة عن أقدار متعدّدة. إنه ملحمة، إن صحّ القول، يتردد صداها أبعد من صوت الأحداث الصرفة. كثير من الصينيين وجدوا ذواتهم فيما كتبته. نظرتي البعيدة أتاحت لي قدرًا كبيرًا من صفاء الذهن ونفاذ البصيرة. لقد قال المتخصص في الشؤون الصينية عن كتابي: "إنه بحث شاملٌ يذهب أبعد من النهاية المأساوية للرواية".

**■ في مقام من مقامات الكتاب، وفيما كنتَ في عزّ الشباب، ومثقلا بكاهل الغربة، نراك تغتبط أيما اغتباط لأن صديقتك لم تسألك: "من أنت؟". تُرى، ما هو ردّك على هذا السؤال اليوم؟**

● وصلتُ إلى فرنسا وأنا في العشرين من العمر، لأدْرُسَ فنّ الرسم الغربي. وقد انبهرتُ في شبابي المبكر، بثقافة الغرب أيما انبهار. كنت ما زلتُ طفلا عندما اكتشفتُ نسخًا للوحات من متحف اللوفر. وفي الخامسة عشرة من عمري قرأت بنَهَم كبير "الغذاء الأرضي". في فرنسا استفدتُ من منحة دراسية لمدة سنتين. فيما اضطر معظمُ الصينيين الذين جاءوا معي إلى فرنسا، للعودة إلى الصين. وقد فكرت أنا أيضًا بأنني سأعود مثلهم إلى بلدي عندما تنتهي منحتي المدرسية. لكن، في العام ١٩٥٤ ظهرت في الصين حملةٌ جديدة ضد الكُتّاب. وقد تعرّض أحد أصدقائي، وهو الشاعر هاوولانغ، للاضطهاد والتعذيب. عندئذ فهمت أن شيئًا قد تكسر في الصين، وبأنني لا يمكن أن أعود إلى أهلي بأي حال من الأحوال. وهكذا أدركت معنى الهجرة والغربة. فحتى تلك الساعة كنتُ طالبًا في الخارج. وبعدها أصبحت مهاجرًا يمكن أن ينظر إليه الناسُ باحتقار، مع إحساسي بالعزلة الكاملة، يطاردني فيها نوعٌ من التساؤل الميتافيزيقي حول نفسي: من أنا؟ لماذا صرتُ بعيدًا جدًا عن مسقط رأسي؟ ما هو هذا القَدَرُ الغريب؟

في تلك الفترة كنت أتحدث الفرنسية بصعوبة. وفي تلك الأثناء، التقيتُ بمثقفين وأدباء، أمثال بول إلوار، وبيير أبراهام، لكنني كنت عاجزًا عن الكتابة بطريقة صحيحة. سافرت كثيرا في أوروبا، وأميركا، وصرتُ حاجًا من حجاج الغرب. وشيئًا فشيئًا سموتُ عن ارتباطي بالصين، ووجدتُ طريقي، طريق الفكر، بفضل مثقفين فرنسيين كبار، أمثال بارت، وجوليا كريستيفا، ولاكان، وليفي شتراوس... فهم الذين حرّضوني على توسيع حقل دراساتي حول الثقافة الصينية، حول الشعر والرسم، لكنْ بطريقة البنيويين. وهكذا تعلّمتُ أن الحياة تقوم على اللقاءات، وعلى الثقة. وبدأت أعيش في تناغم مع الثقافتين. وهكذا أيضًا أفسح التمزقُ الذي عرفته من قبل، المجالَ لنوع من التفتح الثقافي.

**■ كلود روا كتب ذات يوم "جملة دي كيبلينغ" القائلة بأن "الشرق والغرب لا يلتقيان أبدًا". وهذا خطأ فادح، فأنت أصدق تكذيب لهذه المقولة. فما الذي أوحى به إليك هذا التأمل؟**

● ما أكثر ما يتصور الناسُ، الصينَ، بلدًا منغلقًا وأحاديًا! كانت الصين قبل المسيح بخمسة قرون، بل وحتى قبل بناء الإمبراطورية، قنبلةً من الأفكار. فمن مدارسها الخمسمائة، طفت الكونفوشيوسية، والطاوية (فلسفة لاوو تسو الدينية)، التي بلورت الآداب الصينية. فمن ناحية كان الالتزام الاجتماعي بالكونفوشيوسية، ومن الناحية الأخرى كان البعُد الكوني. هذان التياران كان لهما حدسٌ أوّلي، وهو



أن الكون كلٌ متكامل، ومُوحّد، كلُّ شيء فيه يتماسك بواسطة النّفَس (النفث). فعندما يتناول خطّاطٌ من الفنانين ريشتَه فإنه يجدّد الحياة في هذا النّفَس. وبالمثل، فعندما يمارس صيني "التايجيكان" (رياضة بدنية وروحية صينية قديمة) يكون الفكر الصيني ثُلاثيًا (متكوّن من ثلاثة عناصر). في الغرب، ومنذ أرسطو، ظل الفكر ثنائيًا. فما من ثقافة فكّرت مثلما فكّر الغرب. وهو ما صنع قوّته، لكنّ الثمن الذي دفعه الغربُ هو العزلة. إن الإنسانَ المسكونَ بقوّته هو في الوقت نفسه إنسانٌ مقطوعٌ عن كل شيء. على الصين أن تعيد التفكير في الموضوع الإنساني، وأن تفكّر حول الإنسان بصفته ذاتًا. لكنّ الغرب، عليه أيضًا، أن يخرج من فرديتّه (أو فردانيته) المفرطة.

■ **فهل هذا ما علّمتك إياه العزلة والغربة؟**

● أجل. كلّ واحد في زاويته، وفي عزلته، هو عبارة عن باقة من البؤس، ومن العجز عن التفتح والانفتاح. في المقابل، فما أن يصير كائنان اثنان متواجدين حتى يبدأ اللامتناهي. إن الحقيقةَ هي ما يحدث ما بين اثنين، وليس ثمة حقيقة معلّقة في مكان ما، نتفرّج نحن عليها كما نتفرج على ميدالية أو وسام.

■ **أي شيء يمكن أن يتعلّق به الحوار ما بين الشرق والغرب؟ ألا تؤدي التحولات الاقتصادية التي تعيشها الصين اليوم، إلى هشاشة الثقافة الصينية، في رأيك؟**

● الشرقُ يمكن أن يتعلم من الغرب، السلطة الكاملة على الكائن. كونفوشيوس فكّر في الإنسان الطيب، حتى الإمبراطور تحدث عن "السلطان المستنير". وقد فهم الغرب أن الموضوع معقّد للغاية. فقد رأى الإنسانَ كائنًا حرًا ومستقلا، ومن هنا طرح مسألة الشّر. الغربُ منح الحقّ لكي يحمي الفرد. على الصين أيضًا أن تفكر في دولة القانون التي تتيح لكل فرد بان ينمو ويتفتح، وبأن يفكّر ويعبّر بكامل حريته. عندئذ ستعود تقاليد الفكر الصيني، وساعتها سيجري الحوار مع الغرب في ظروف أخصب بكثير. السباقُ نحو المال الذي يعيشه الصينيون اليوم، سباقٌ شبه طبيعي. لقد تعرضوا للإحباط كثيرًا. المهمُ أن يستعيد المجتمع توازنه، من خلال تدعيم الحقّ في الديمقراطية. إذا تحقق ذلك أصبح من الممكن أن ينشأ حوار حقيقي عميق مع الغرب، وليس فقط في مستوى سطحية التكنولوجيا والفعالية الاقتصادية والتجارية.

لا بد من أن نضع ثقتنا في المثقفين الصينيين الذين يعرفون بودريو، وفوكو، ودريدا، ...الخ. من خلال أعمالهم التي ترجمت إلى اللغة الصينية. ولا بد أيضًا من أن نضع الثقة في أكثر الناس تواضعًا. ففي الصين أمكنني أن ألاحظ الناس في شوارع بكين. فهم يحتفظون بهذه الشفافية، وبهذه البساطة، وبهذه الثقة في الحياة، رغم كل المحن التي اجتازوها.

لا شك أن اللقاء مع الغرب بات أمرًا محتومًا بالنسبة للصين، وهو أيضًا ضروري للغرب الذي بات مهددًا بفقدان روحه إنْ هو لم يتعلّم التواضع. لقد فرض الغربُ سيطرته على العالم، لكنه يظل مهدّدًا بأن يفقد روحه إذا لم يتعلم التواضع. ونجد على الطرف الآخر، الصين التي ما تزال، على الرغم من تجارب أليمة عديدة، تؤمن بالحياة وكأنها أبرمتْ عقداً من الثقة المتبادلة مع النّفَس الحيوي. فهذا النّفَس الذي لا ينقطع هو الذي علّم الصين كيف تجتاز محنَها. فهي تستطيع أن تنقل إلى الغرب هذا المفهوم الحدسي التلقائي عن الكون الذي يرتبط كلّ شيء فيه بعضُه بالبعض الآخر. كلّ شيء مرتبطٌ بواسطة النّفَس. إنّ ما يمكن أن يقدّمه الغربُ من مساهمة إلى الصين هو مسألة ذات. فحتى وإن كان كونفوشيوس يدعو دائماً إلى مكانة الإنسان في الكون فإن الصين لم تفكر في الذات بالقوة نفسها التي فكر بها اليونان القديم. فإذا كان الغرب يجتاز أزمةً فذاك لأنه من فرط ما ضخّم الذات بصفتها كائناً معزولة فقد انتهى إلى فردانية مفرطة. غير أنه إذا كان الغرب يمرّ بأزمة في القيم فلا ينبغي أن يكون ذلك مبرراً للصين لكي تعفي نفسَها من إعادة التفكير في مسألة تعقّد الذات. فبسبب هذا التعقيد يظل الإنسان في حالة تطور، ونحن أبعد ما نكون عن الوصول إلى مرحلة "الإنسان الممكن". فإذا كان الإنسان كائناً صائراً (أي في حالة صيرورة) فذاك لأنه قبل كل شيء إنسانٌ حرّ.◆◆

شعر

# سيرة عشتار

ندا الدانا*

(١)

حين تمزق عشتار جدائلها
وتدور بشرايين الأرض
تخلع جلدها الصدىء المتشقق
لتغتسل بضوء الشمس
ترتدي نسغ الأشجار رداءً
أوراق الأغصان وشاحا
يمر الفلاحون في يوم الحصاد
تهتف عيونهم الحالمة
جنية الحصاد قادمة إلينا
تبارك سنابلنا بشعرها القمحي
جنية الحصاد قادمة
تتلفح بالهدايا
تنضج أغنياتها مع البيادر
في كل المواسم
وتبزغ من أعماق الينابيع

(٢)

حين تمزق عشتار
أشباح الظلمة
عن عينيها
تخلع أظافرها المهترئة
تنبش أعماق التربة
ترقص عيناها
في ساحات الفجر
تترنم شفتاها
بأغاني الشط
صوتها الذهبي
يتغلغل بين الأمواج
يبصرها الربيع
بعينيه الضاحكتين
يتهادى من أعماق الزمن
تتمايل غلالات الفرح على جفنيه
يوزع على الناس الأزهار
تعانق عشتار
أريج الأرض
وتغني للحلم القادم
على أجنحة وردية
يجتمع الطيبون والحالمون
ويغنون
أتت جنية المواسم والفصول
فراشة الفرح قادمة
تصفق بجناحيها
عيناها تعزفان
على أوتار أمانينا

(٣)

حين تمزق عشتار جدائلها
تخلع جلدها الصدىء المتشقق
حين تمزق عشتار
أشباح الظلمة
عن عينيها

---

* شاعرة سورية من حلب.

تخلع أظافرها المهترئة
يجتمع السحرة
وشيوخ العشائر
يشنون الحرب
على مواسم الحصاد
وأغنيات الفصول
يرتدون أقنعتهم الوحشية
يمزقون أديم الأرض
بأنغام طبولهم ومزاميرهم
يشعلون النار
وتبتدىء الطقوس
يرددون:
عشتار امرأة خطيرة
تحرض الشمس علينا
تجند الأشجار والينابيع
ضدنا
تنسل من كل الدروب
تتسلق سلم ذاكرة
المدن والقرى
عشتار امرأة للقتل
دمها مهدور
يختبىء السحرة
في الليل
خلف النبع
تأتي عشتار
تمتزج سهامهم المسمومة
بخلاياها
عشتار تغوص.. تغوص
وماء النبع
دم قان
حين الشمس تهل
تخرج عشتار
من جبهة الشمس
تشرق الهدايا
في يديها

يضحك الطيبون والبسطاء
يترنح الرعب الأسود
في طيات وجوه السحرة
توصد أبواب كهوفهم الرمادية
على أجسادهم
تمرر عشتار يديها
على رؤوسهم
يصبحون رمادا

(٤)

حين تحطم عشتار أصفادها
وتسافر في مدن الحلم
يجتمع التجار والقوادون
والمهربون والمجرمون
يخشون كساد بضائعهم
يخشون احتراق
سجائرهم المهربة
أفيونهم اليومي
بأشعة عينيها
يلملمون حماقاتهم المزيفة
يعرضونها على الناس
يهرب الناس منهم
يمشون أفواجا
يهتدون بنبراس عينيها
يركضون وراء قطار
الأحلام السريع
زوادتهم وسائد
وأحلام مهربة
وأمنيات مشمسة
يجتمع التجار والقوادون
والمهربون
يخشون على عالمهم اليومي
المحدد بجدران أربعة
يرددون: عشتار امرأة فاجرة
تفسد أخلاق الناس



تجتمع الأيام المحنطة
تنبعث الجثث المنتنة من قبورها
تتزاحم الهياكل العظمية
تدين عشتار
تطوقها
بيان هام: تمنع عشتار
من مغادرة البلاد
تمنع عشتار من حمل جواز سفر
تفرض على عشتار
الإقامة الجبرية
في أزقة مدينتها القذرة
يعلقون قائمة الممنوعات
على جدران قصورهم
على أغلفة كتبهم
وسجائرهم الموبوءة
يصيح المنادي:
احذروا عشتار
إنها ساحرة
احذروا عشتار
إنها جنية
ستحرق المدينة
بعينيها الناريتين
بيان هام:
على من يرى عشتار
خارج منزلها
أن يبلغ السلطات المسؤولة
لاتخاذ الإجراءات اللازمة
بيان هام جداً:
مدن الحلم إشاعة كاذبة
احذروا الإشاعات

(٥)

حين تمزق عشتار
سراب النور عن عينيها
تحمل جسدها المدمى
وتجري
بأوردة الأزقة الوسخة
تحمل فتات عظامها
وتتمسح في الشوارع والساحات
تسأل عن الربيع
وموسم الحصاد
تبصر باعة اليانصيب والعلكة
والخضار المتعفنة
أوراق الأشجار المتساقطة
تسمع الآهات والتأوهات
وترى الحزن المعلب
يتمشى في الشوارع
ترى المدفونين أحياء
والذين يحيون وهم أموات
ترى الحمقى والمغفلين
الأذكياء والأغبياء
العقلاء والمجانين
القذرين والنظيفين
تصطدم بحماقات العالم
ومآسيه
تتساقط زخات المطر
من عينيها
تتساقط.... تتساقط
قطرات الندى
من جفنيها
تحاصرها الأماني
تفتح عينيها وتمشي
تصطدم بالكهنة والسحرة
والتجار والمهربين
وإشارات منع المرور
تلتفت حولها
تبتسم بألم ومرارة
وتتابع الطريق



## نعل الملك

يحكى أن ملكا كان يحكم دولة واسعة جداً. أراد هذا الملك يوماً القيام برحلة برية طويلة. وخلال عودته وجد أن أقدامه تورمت بسبب المشي في الطرق الوعرة، فأصدر مرسوما يقضي بتغطية كل شوارع المملكة بالجلد، ولكن أحد مستشاريه أشار عليه برأي أفضل وهو عمل قطعة جلد صغيرة تحت قدمي الملك فقط. فكانت هذه بداية نعل الأحذية.

**العبرة:**

إذا أردت أن تعيش سعيدا في العالم فلا تحاول تغيير كل العالم، بل اعمل التغيير في نفسك. ومن ثم حاول تغيير العالم بأسره.

## أبو علقمه وابن أخيه

قدم على أبي علقمه النحوي ابن أخ له، فقال له: ما فعل أبوك؟

قال : مات

قال : وما علته ؟

قال : ورمت قدميه

قال : قل : قدماه.

قال : فارتفع الورم إلى ركبتاه.

قال: قل : ركبتيه.

فقال : دعني يا عم، فما موت أبي بأشد علي من نحوك هذا..!

## ألقاب ومدلولات فارسية وتركية في اللغة العربية

**آغا**: كلمة تركية محرفة عن أصلها الفارسي «آقا» وهي بمعنى الأب أو العم الكبير أو الأخ الكبير، وتأتي ايضاً بمعنى السيد الآمر. وقد استعملها العثمانيون لـدلالات كثيرة عبر تاريخهم الطويل منها: آغا الانكشارية: وهو لقب أبرز رجال الدولة، وهو بمثابة قائد الجيش. ويلقب بالآغا كل من له صفة عسكرية.

**أرسلان**: وتلفظ أيضاً «رسلان» وهي لفظ تركي وفارسي معناه أسد.

**أسطى**: لفظ عثماني بمعنى معلم أو خبير.

**أصلان**: لفظ تركي وفارسي بمعنى الأسد الضاري.

**أفندي**: لفظ يوناني دخل الى اللغة التركية مع التحريف بمعنى سيد.

**باشا**: أصله «باش» أي الرأس، وهو لفظ تركي شاع استخدامه كلقب يمنح لكبار الضباط والقادة ورؤساء القوم.

**بهلوان**: بهلوي بمعنى فهلوي، وهو لفظ فارسي يقصد به البطل او الشجاع.

**بهلول**: يستخدم عند العامة بمعنى المسخرة، وفي العربية الفصحى معناه السيد الشجاع.

## حِكَم

- ليست السعادة في أن تعمل دائماً ما تريد بل في أن تريد ما تعمله.
- إن اسوأ ما يصيب الإنسان أن يكون بلا عمل أو حب.
- الحياء جمال في المرأة وفضيلة في الرجل.
- صديقك من يصارحك بأخطائك لا من يجملها ليكسب رضاءك.
- الصداقة بئر يزداد عمقا كلما أخذت منه.
- الابتسامة كلمة طيبة بغير حروف.
- لا تفكر في المفقود حتى لا تفقد الموجود.
- من قنع من الدنيا باليسير هان عليه كل عسير.
- الكلمة الطيبة جواز مرور الى كل القلوب.
- إذا ازداد الغرور .. نقص السرور.
- الضمير المطمئن خير وسادة للراحة.
- من يزرع المعروف يحصد الشكر.
- البستان الجميل لا يخلو من الأفاعي.
- العمر هو الشيء الوحيد الذي كلما زاد نقص.
- القلوب أوعية والشفاه أقفالها والألسن مفاتيحها فليحفظ كل إنسان مفتاح سره.

## قل ولا تقل

قل: دعاوى وفتاوى ولا تقل دعاوي وفتاوي.
قل: موضوع مهم ولا تقل موضوع هام لأن الهام هي الرؤوس.
قل: رجل عجوز وامرأة عجوز ولا تقل عجوزة. ونقول امرأة عقيم وامرأة قتيل..الخ.
قل: أتيت وحدي ولا تقل أتيت لوحدي.
قل: امعنت في الموضوع ولا تقل تمعنت في الموضوع.
قل: تحيرت وحرت ولا تقل احترت.
قل: أؤكد أقوالي ولا تقل أؤكد على أقوالي.
قل: اعتبرك مثل صديقي ولا تقل اعتبرك بمثابة صديقي.
قل: استناداً الى هذا القول ولا تقل استناداً على هذا القول.
قل: سأدعوك الى الفطور، ولا تقل سأعزمك على الفطور.
قل: بعثت ولدي الى السوق .. ولا تقل بعثت بولدي الى السوق.
قل: بعثت برسالة ولا تقل بعثت رسالة.
اكتب كلمة "الرحمن" من دون ألف اذا كانت معرفة بالألف واللام أما غير ذلك فتكتب "رحمان".
كلمة "لبن" تقال للبهائم فنقول: "لبن البقرة" أما عن المرأة فنقول: "لبان المرأة".

## من الجميل الى الأجمل

**الحلم**: جميل والأجمل عندما يصبح حقيقة.
**الحب**: جميل والأجمل عندما يكون بعد صداقة حميمة.
**الصبر**: جميل والاجمل عندما يأتي بنتيجة.
**الأمل**: جميل والأجمل عندما يتقيد صاحبه بالعقيدة.
**الصداقة**: جميلة والأجمل لو كانت بريئة.
**الدنيا**: جميلة والاجمل عندما تشعر أنها صغيرة.
**السعادة**: جميلة والأجمل لو كانت فترة طويلة.
**الفرج**: آت لا محالة في هذه الدنيا العجيبة.
**الأمل**: باق وسيبقى مهما كبرت همومك.
**الإيمان**: أفضل شيء نتحلى به لنعيش عيشة هنية.

**مساهمة من الصديقة نبيلة ناصر**

## من كل بستان زهرة

- حيوانات "الفندس" تعيش في الجداول والبحيرات وانهار الغابات، حيث المياه، هادئة وبطيئة التدفق. لأنها تحتاج الى بيئة مائية لا تتجمد فيها المياه، ولا تنضب في الصيف، وذلك لبناء سدودها ومنازلها فيها.
- خنفساء "الروث" التي تعيش في الصحاري الافريقية، تصنع كريات صغيرة من الروث، تضع فيها بيضها ثم تدفنه في الارض بشكل جيد الى ان يفقس.
- يعتبر الفيل اضخم الثديات البرية الموجودة على سطح الارض، طوله قد يزيد عن سبعة امتار، وارتفاعه ما بين ثلاثة واربعة امتار، والخرطوم طوله متر ونصف، والفيل الافريقي اضخم حجماً من الفيل الآسيوي.
- رغم صغر نحلة العسل، فإنها تطير بسرعة تماثل سرعة ابطال العدو من البشر، ويخفق جناحاها بمعدل ١٥ ألف مرة في الدقيقة الواحدة.
- اثبتت الابحاث العلمية ان المشي لمدة نصف ساعة ست مرات شهرياً يسهم في تنشيط جميع عضلات الجسم ويساعد على الحماية من الأمراض، بشرط ان يتم بصورة منظمة وسريعة، وليس مجرد المشي العادي.



## الفتاة التي وقع الجميع في حبها

يحكى أن فتى قال لأبيه: أريد الزواج من فتاة رأيتها وأعجبني جمالها وسحر عيونها، رد عليه وهو فرح ومسرور وقال: أين هذه الفتاة حتى أخطبها لك يا بني؟ فلما ذهبا.. ورأى الأب تلك الفتاة أعجب بها، وقال لابنه اسمع: يا بني إن هذه الفتاة ليست من مستواك، وأنت لا تصلح لها .. هذه يستاهلها رجل له خبرة في الحياة، وتعتمد عليه مثلي.

اندهش الولد من كلام أبيه وقال له: كلا بل أنا سأتزوجها يا أبي ولست أنت.

تخاصما وذهبا لمركز الشرطة ليحل لهما المشكلة، وعندما قصا للضابط قصتهما، قال لهم: أحضروا الفتاة كي نسألها من تريد الأب أم الولد؟ ولما رآها الضابط انبهر بحسنها وفتنتها، وقال لهم: هذه لا تصلح لكما بل تصلح لشخص مرموق في البلد مثلي .. وتخاصم الثلاثة وذهبوا إلى الوزير، وعندما رآها الوزير قال: هذه لا يتزوجها إلا الوزراء مثلي .. وتخاصموا أيضاً عليها حتى وصل الأمر إلى أمير البلدة، وعندما حضروا قال: أنا سأحل لكم المشكلة، أحضروا الفتاة، فلما رآها الأمير قال: بل هذه لا يتزوجها إلا أمير مثلي، وتجادلوا جميعا..

ثم قالت الفتاة: أنا عندي الحل، سوف أركض وأنتم تركضون خلفي، والذي يمسكني أولاً سأكون من نصيبه ويتزوجني. وفعلاً ركضت الفتاة، وركض الخمسة خلفها الشاب والأب والضابط والوزير والأمير..

وفجأة وهم يركضون خلفها سقط الخمسة في حفرة عميقة ثم نظرت إليهم الفتاة من أعلى وقالت: هل عرفتم من أنا؟

أنا الدنيا .. أنا التي يجري خلفي جميع الناس ويتسابقون للحصول علي ويلهون عن دينهم حتى يقعوا في القبر ولم يفز أحد بي.

لا تأس على الدنيا وما فيها — فالموت يفنينا ويفنيها
اعمل لدار البقاء رضوان خازنها — الجار أحمد والرحمن بانيها
لا دار للمرء بعد الموت يسكنه — إلا التي كان قبل الموت بانيها
فمن بناها بخير طاب مسكنه — ومن بناها بشر خاب بانيه

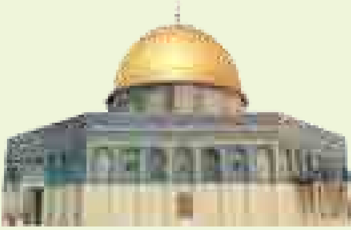
**مصطفى شهاب أبو يوسف**

## الوداع الأخير

نادى النذير أن ازف الرحيل
والدمع ينهال يغتال الصمت المرير
سكت البكاء فليس ينفع بعد العويل
وتمسك الأيدي الكلمات وتمتنع الساعة عن المسير
جهز رحالك واسلك السبيل
وارسم معالم الدرب
فليس الى العودة من دليل
ما أعجب الدنيا!
كيف يصبح الثرى الفراش الوثير
لتبكك كل المآذن قبيل ساعات الأصيل
ولتلبس أزهار الدنيا حلة الحزن الثقيل
ما أصعب أن يصبح الفرح للحزن أسير
ويعجز الكلم عن البوح بتقدير المصير
هكذا أنت يا دنيا
لا مكان فيك لفرح لنا ولا حلم جميل

**الهام ابراهيم أبو خضير**

## يا قدس



أنطقي فيه تجريح وصمتي فيه تقبيح وكل ما يقال صحيح، ولا يحتاج الى تصريح.

أنا من ضفة غربية، مطعونة في ظهرها مروية، وفي عقر دارها القضية، وفي عمقها حصن الأذية.

أنا من غزة الصمود، لا احمل إنجيلا ولا تلمود، كسرت حصارها بالجمود، ولن اكترث بالبندقية.

أنا من وطن منقسم، الكل فيه منهزم، يرفع راية الحظ، ويصمت مستلقيا على الشطية.

أنا من قدس أضعناها، أنا من قدس ذبحناها، أنا من قدس ستذهب بأرخص أثمان ولم ننتظر حتى البقية.

أنا جئتك حاملا نعشي لأدفن في اطهر قدس، ولتقرؤوا على روحي فاتحة الكتاب، فأنا من هنا ولن أهاب، وبقلمي حميت القدس، ومن هنا ابعث برقية، وانتظر منكم السرية.

**محمد أبو لبن**

## زمن النساء

لم يبقَ أحد في البلد كله بل وفي البلدان المجاورة، إلا وسمع خبر الرجل الذي أفاق وقد خرج من قفاه ذيل يشبه ذيل الحمار.

"ذيل حمار! يا لطيف ألطف!".

هكذا قالت أم رجب التي تعجّبت كالآخرين من هذه القصة، فهي تعرف هذا الرجل، فهو شاب في نهاية العشرين، حملته أمّه كرهاً بعد سبع بنات، وأرضعته لبن العصفور كما كانت تقول قبل موتها، فهو الغالي من ظهر الغالي الذي كاد ذكره ينقطع بولادة السبع اللواتي سيلدن للرجال الغريبين أولاداً غرباء.

لكنّ عجبَ أم رجب زاد عندما علمت أنّ الشقيقات السبع اللواتي عُرفن في الحيّ بـ(البكاءات)، لم تسل لهنّ دمعة يوم جرى لأخيهن ما أقضّ مضاجع الأقرباء، وألفت لأجله القصص والحكايات، وأصبح حديث الخطباء أيّام الجُمع، ويا لطيف ألطف! فقد عُرفت السبعُ بعشقهن الغريب لشقيقهن الوحيد، فإن أصابه خير بكين، حتى إنّ أزواجهن باتوا يغارون من هذا الشقيق الذي شبّهوه بالولي الصالح، فإذا حلفنَ كان باسمه بعد الله، وإن دعين كان ببركة الله الذي أطعمه وسقاه، حتى بتنَ مضرب الأمثال في الشقيقات النادرات زمن القطيعة والرحم العقيمة.

الشقيقات السبع اللواتي تنشقن السعادة يوم وُلد هذا "السبع" كما كان يردد الأب السعيد، كنّ يعلمن -كما ترين- أنّ الظلّ ظلّ الأخ الذي ينتصر لأخواته الضعيفات إذا ظُلمن، وأنّه الظهر الذي تقوى به ظهور القوارير الكسيرات.

لكنّ الشاب السبع أو الظّهر أو الظلّ، بدا شقيقة ثامنة لنساء حزينات، بعد زواجه من الشابة التي أحبّها، وتزوّجها من عرق شقيقاته اللواتي فرحن بأخيهنّ وزوّجنه قبل أن يعمل كالرجال، فقد ظننّ أنه عندما يتزوج سيقوى عوده، وسيكون لهنّ بيت أخ يأوين إليه إذا مال عليهن الزمان ميلته وقلن (أخ)، لكنّه تنكّر لهن إذ منعته زوجته من زيارة "السبع الموبقات" كما تدعوهن، ثمّ منعتهن من ارتياد بيت أخيهن الذي حصّنته بشياطين الفرقة والخديعة، وناصرها الزوج الأعمى الذي كان يخاف غضبها عليه.

تقول أمّ رجب إنها سمعت من جاراتها أن زوجته كانت تؤلف الحكايات المكذوبة على ألسن شقيقاته وتنسبها لهن، وسمعت من زوجها أن الرجال في المقهى يقولون إنّه كان يخاف أن تحرمه الفراش.

لكنّ الشقيقات الطيّبات لم يتنازلن عن إرث أبويهن الثمين، لكنهن وبعد خمس سنوات من الحروب التي كان فيها الكرّ والفرّ والبكاء والدعاء، طُردن من بيت شقيقهن "الفحل" في ليلة لن ينسينها، قضاها هو في مداعبة زوجته الرجيم، وقضينها في البكاء والتربيت على بناتهن الصغيرات وهنّ يقرأن على رؤوسهن تعاويذ جديدة للزمن الجديد.

**إسراء كلش**

## الله اغير هالحال

| | |
|---|---|
| يا هلال اعمل تنسيق | حتى ندخل من بيت ايل |
| الوقفي بتنشف الريق | صدقوني وبتهد الحيل |
| الوقفة في اي مكان | ما بتأثر يا إخوان |
| لكن عند الاستيطان | الشافي بصبح عليل |
| إذا أمامك فيه سيارات | رايح بتوقف ساعات |
| وتأخر الاجتماعات | والسبب هو بيت ايل |
| هالحكي مش شطارة | نطلع عن سرده وعطاره |
| حتى سائق السيارة | رح يتنكد من هالتحويل |
| اسأل امجرب مع طبيب | هالحكي كلو تعذيب |
| ما الكم الا الصليب | بحل القصة تحليل |
| لما انوقف عالمحسوم | ساعة ما نقدر انقوم |
| ابندعي للحي القيوم | اريحنا من اسرائيل |
| قال المثل والشعّار | الحجر محلوا قنطار |
| صدقوني الانتظار | صعب ومالو مثيل |
| الي مش امصدقني | اجرب واخبرني |
| أكيد رايح يعذرني | نطلع الصبح بنرجع في الليل |
| في راسك بفتح طاقة | لما بدو البطاقة |
| تحت الشمس الحراقة | وجهك يتبدل تبديل |
| الله اغير هالحال | وعنا يزول الاحتلال |
| ورايح اهدي البال | هالدعوة أحكاها خليل |
| ربي اديم الفراح | وينصفنا ويهدينا ونرتاح |
| بلكي المحسوم ابينزاح | وبنمشي بنهار وليل |

**خليل البرغوثي**

# صــاروخ

آمال الزهاوي*

ما للسهاد؟
بهذا اليوم طوّقني
من أي زاوية يُستنفر الأرقُ
يا ليل بغداد
يسترخي به القلقُ
يا دجلةُ تحضن الغافين ساهرةْ
فما استطالت مرايا
وارتمى الشَفقُ
مفاجآت تعَرت حولنا حمما
في أعين فزعتْ
والليل يِحترقُ
ما للسموات ضجّت كلّ قبّتها
من كلّ شيءٍ غريب اللونِ
يفترقُ
أسْندتُ جذعي على الأشجان سائلةً
ونور عيني بسرب النجم
ينصعقُ
....
قلْ للصواريخ مهلا
هذه مُدُن
وفي مداها صليل الوحي ينفلقُ

ما كنت أدري بليلي وهي صاعدة
وأن ليلى بلمْع المجد تلتحقُ
يا دمعة .. ترتمي في وكر مجمرةٍ
تمهّلي
فالسُّرى لا بدَ يُخترقُ
كيف العيون تجلّت في مرارتها
في لحظة تورق الذكرى
وتمتشقُ
في "الأعظمية" مدّتْ روح صبوتها
وبين أختين كان يشرق الألقُ
في "متحف الفن" كانت جارتي زمناً
من ريشة الحلم كان الفن ينبثقُ
يا للصواريخ
تنهار الحياة بها
عمياء في هَوج تمضي .. وتستبقُ
لا للهوان يموتُ الفنّ في امرأة
وتنطوي وردة .. يحبو بها العَبَقُ
من لون دجلة لمّتْ لون مُقلتها
أو غرين الماء لمّا الفيض
ينطلق

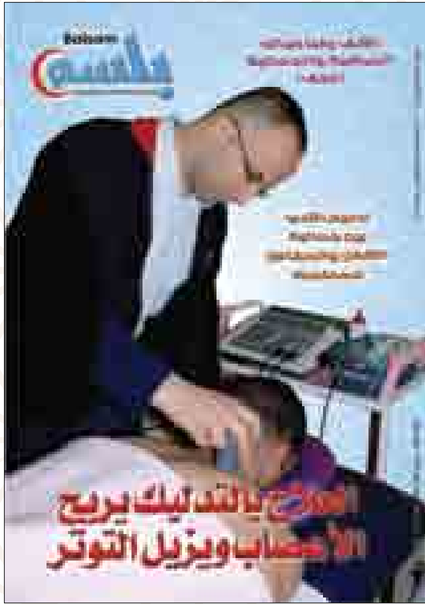
* شاعرة من العراق.

Balsam
بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

شباط (فبراير) ٢٠١١
السنة السادسة والثلاثون – العدد ٤٢٨

February 2011 - 36th year - No. 428

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني


أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات


## المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨
فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠





قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد — ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)





عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧
تلفاكس: ٠٢-٢٩٧٨٥٤٨

هاتف خاص بالمشتركين:
٠٥٩٩-٢٠١١١٣

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥



الإخراج الفني: توب ديزاين
٠٢-٢٩٨٠١٣٨

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: ٢١٨٥٠ – هاتف: ٢٣٤٩٠٦٤ / ٠٢-٢٣٤٠٤١٣

# الجمعية في ذكرى تأسيسها الثانية والأربعين

احتفلت الجمعية في السادس والعشرين من شهر كانون الأول الماضي بالذكرى الثانية والأربعين لتأسيسها. ففي ذلك اليوم من عام ١٩٦٨، أعلن رسمياً عن تأسيس الجمعية، استجابة للاحتياجات الصحية والاجتماعية للشعب الفلسطيني كافة، ولمواجهة التداعيات الإنسانية للاعتداءات الإسرائيلية على المخيمات الفلسطينية في الشتات، مستلهمة في ذلك التراث الإنساني لجمعيات الهلال الأحمر الخيرية الفلسطينية، التي تأسست في الربع الأول من القرن الماضي في فلسطين، وتلك التي تأسست عقب النكبة الفلسطينية في العام ١٩٤٨.

بدأت الجمعية بتقديم خدماتها، عبر عيادة صغيرة أقيمت بسواعد أبناء وبنات مخيم "ماركا" القريب من العاصمة الأردنية عمان، وبتبرعات نقدية ومادية متواضعة من سكانه، وكرست كجمعية مسؤولة عن تقديم الخدمات الصحية والاجتماعية للشعب الفلسطيني، بموجب قرار من المجلس الوطني الفلسطيني في دورته السادسة، التي عقدت في القاهرة بتاريخ ١٩٦٩/٩/١، لتصبح بعد ذلك التاريخ مؤسسة صحية واجتماعية ضخمة وإحدى أهم مؤسسات منظمة التحرير الفلسطينية، تضم عشرات الآلاف من الكوادر والأعضاء والمتطوعين، والأصدقاء.

والجمعية مؤسسة وطنية فلسطينية ذات شخصية اعتبارية مستقلة، معترف بها رسمياً، وهي أحد مكونات الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، تمارس نشاطها في فلسطين، وفي مخيمات اللاجئين الفلسطينيين في الشتات، وبخاصة في سورية ولبنان، وفقا للقانون الفلسطيني و اتفاقات جنيف والقانون الدولي الانساني، ومبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر السبعة: الإنسانية، عدم التحيز، الحياد، الاستقلال، التطوع، الوحدة، العالمية.

وعملت الجمعية، خلال اثنين وأربعين عاماً من مسيرتها في اتجاهات ثلاثة: تطوير كادرها البشري، وتنويع خدماتها وبناء وتحديث مراكزها ومؤسساتها الصحية والاجتماعية، والجمعية تواصل جهودها في خدمة الشعب الفلسطيني في أماكن تواجده كافة للحفاظ على حياة أبنائه والتخفيف من معاناتهم، وشكلت أنموذجاً حياً للتطور الكبير في الخدمات والبرامج عبر مراكمة الإنجازات عاماً بعد عام، وتطوير قدرات كوادرها ومراكزها ومستشفياتها، وتنميتها، وتنويع برامجها وخدماتها ، والرقي بها من أجل تقديم الخدمة الفضلى لمتلقيها.

عدا ذلك، فقد رسمت الجمعية استراتيجيتها، بما ينسجم مع خصوصية القضية الفلسطينية،

ونضال الشعب الفلسطيني العادل من أجل حقوقه المشروعة في الحرية والاستقلال في دولة ذات سيادة وعاصمتها القدس.

إن قدرة الجمعية على الاستجابة للاوضاع الطارئة وتعديل خططها وبرامجها بما يستجيب لذلك، شكل أهم عناصر قوتها، وهذا ما تجلى في الحرب العدوانية الاسرائيلية على شعبنا في لبنان عام ١٩٨٢ والاجتياحات الاسرائيلية للضفة عامي ٢٠٠٢ و ٢٠٠٣ والحصار المفروض على قطاع غزة منذ أكثر من أربع سنوات والذي توج بالحرب الأخيرة على القطاع في أواخر عام ٢٠٠٨ وأوائل ٢٠٠٩.

واستنادا الى هذه الخبرات والأهداف واصلت الجمعية في العام ٢٠١٠ تقديم خدماتها وتنفيذ برامجها لصالح مئات الآلاف من الفلسطينيين في الوطن والشتات، وكل محتاج لها، وبخاصة في المناطق والتجمعات الفلسطينية الأشد احتياجا. ففي قطاع غزة استمرت عملية تطوير مراكز الجمعية ومؤسساتها بما فيها مستشفى القدس التابع لها في مدينة غزة، الذي تعرض للقصف الإسرائيلي، أثناء العدوان على القطاع، وتعزيز خدماتها الصحية والاجتماعية، وتفعيل برنامج إدارة مواجهة الكوارث. كما استمرت الجمعية في دعم وتطوير برامج معهد وجهاز الاسعاف والطوارئ التابع للجمعية في القطاع، مستفيدة في كل ذلك من التقييمات الداخلية والخارجية التي أجرتها لأوضاعها واستجاباتها، والدروس المستفادة منها. وفي مخيمات اللجوء، وبخاصة في لبنان، استمرت عملية تطوير الخدمات الصحية في مستشفيات الجمعية ومراكز الرعاية الصحية الأولية، لتستجيب لاحتياجات اللاجئين الفلسطينيين في المخيمات.

وقد تميز العام الماضي، كذلك، بتطوير الجمعية لبرامجها وتدخلاتها المجتمعية، وبخاصة تلك المتعلقة بالرعاية الصحية الاولية، وبرامج الدعم النفس - الاجتماعي المبنية على المجتمع، وبرامج تأهيل ذوي الاعاقة المنزلية القائمة على آلية الوصول الى القرى. والأمر ذاته ينطبق على تطوير برامج الاستعداد للكوارث، والحد من تداعياتها الاجتماعية في كل من الضفة والقطاع، والإسعاف الأولي، كبرامج موجهة ومبنية على المجتمع.

ولأن مهام الجمعية لا تقتصر على الخدمات التي تقدمها والبرامج التي تنفذها، فقد شاركت بفاعلية في رسم السياسات والخطط القطاعية، على مستوى الوطن، من خلال شراكاتها الفاعلة ومذكرات التفاهم مع المؤسسات الحكومية وغير الحكومية، ان كان في المجال الصحي او الاجتماعي . كما ان مساهمات الجمعية على المستويين الاقليمي والدولي في الورش المتخصصة والمؤتمرات تطورت بشكل ملحوظ، بما يليق بعضوية الجمعية الكاملة في الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

ان هذا الدور المتنامي دوما للجمعية هو الذي أهّلها للحصول عام ٢٠١٠ على جائزة ياسر عرفات للإنجاز، عن خدماتها ودورها الذي صنعته كوادر الجمعية ومتطوعوها في العام ٢٠٠٩، وأن يتم اختيارها من قبل استطلاع للرأي العام الفلسطيني، كأفضل مؤسسة فلسطينية عن العام ٢٠٠٩ أيضا.

ان جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، التزاما منها برسالتها ووفاء لتراثها وقيمها ومبادئها وشهدائها – شهداء العمل الإنساني – ستستمر في العطاء و تقديم الافضل الذي يستحقه شعبنا أينما تواجد، وستواصل أداء رسالتها الإنسانية والوطنية وصولاً الى تحقيق أهداف الشعب الفلسطيني في الحرية والاستقلال الوطني.

# هذا العدد

**يعتبر العلاج بالتدليك وسيلة علاجية شائعة.. ورغم ذلك تذكرنا المصادر الطبية بأمرين مهمين حوله. الأول يتعلق بالتأثيرات السلبية المباشرة لهذه الوسيلة، والثاني يتعلق بجدواه، ونوعية الأمراض التي يفيد فيها.**
**وعليه فما الجدوى منه؟**



**9**

عدا عن شكله الجمالي للوجه، إلا أن للأنف وظائف حيوية للإنسان. فبواسطته يتمتع بالروائح الطيبة، ويساهم بفعالية في تذوق الطعام والحفاظ عليه، وعن طريقه تدرأ المخاطر. **(ملف)**



**27**

تحدث بحة الصوت جراء مرض يصيب الحبلين الصوتيين.. وقد تكون البحة صفة طاغية على أصوات بعض الأشخاص، وتلازمهم في شكل دائم، وتضفي على أصواتهم نوعاً من الجمالية المحببة، وهي لا تدعو الى القلق.

فما هي التدابير العلاجية إذا تحولت البحة الى مرض؟



34

يعد «السلق» من المحاصيل الزراعية الخضراء، التي تتمتع بشعبية كبيرة لدى الناس، لأنه يدخل في تحضير الكثير من الأطعمة والمأكولات المشهورة، ويستخدم بكثرة في بلاد الشام والعراق. فما فوائده الغذائية والعلاجية؟

44



أثبتت الإحصاءات والدراسات العالمية أن عدد المصابين بالإمساك في تزايد مستمر. ويرجع الباحثون ذلك الى ارتباطه بالكثير من العادات الغذائية والصحية السيئة. فكيف نتجنب هذا المرض المزعج؟



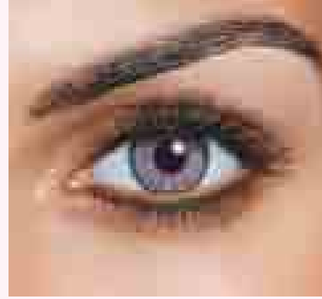
55

قد تكون المدينة، أي مدينة، صحية وقد تكون ملوثة.. فالمدينة الصحية تتسم بالنقاء والصفاء والشفاء، والمدينة الملوثة تتصف بالقذارة والازدحام والسماجة العقلية والمشاكل الصحية. فما تأثير كل ذلك على الفرد والجماعة؟

## دعامات توسيع القناة المرارية المتضيقة.. فعالة

أوضح باحثون إيطاليون أن استخدام دعامات متعددة عن طريق مناظير الجهاز الهضمي عقب الجراحة لعلاج حالات ضيق القناة المرارية (الصفراوية) يعتبر حلا فعالا، إثر دراسات بحثية دامت أكثر من عشر سنوات لمتابعة أولئك المرضى. وأشارت دورية مناظير الجهاز الهضمي «Gastrointestinal Endoscopy» في عدد سبتمبر الماضي إلى أن أطباء الجهاز الهضمي من الجامعة الكاثوليكية بروما قاموا بمتابعة عدد من المرضى الذين خضعوا لعمليات توسيع للقناة المرارية، باستخدام الدعامات عن طريق مناظير الجهاز الهضمي، لمدد تصل إلى عشر سنوات عقب الجراحة، لملاحظة وجود أي أعراض جانبية للجراحة على المدى الطويل. ولاحظ العلماء أن نسبة ٢٠٪ فقط من المرضى عانت من معاودة أعراض التهاب المرارة في تلك الفترة، نتيجة ضيق القناة أو انسدادها بالحصوات. وبإجراء توسعة جديدة باستخدام الدعامات أو استئصال للحصوات، ومتابعة المرضى لمدد جديدة وصلت إلى سبع سنوات، لم يشكُ أي منهم من تكرار الأعراض مجددا، وهو ما يعني فاعلية تلك الوسيلة الجراحية وأمانها بنسبة كبيرة.

## العدسات الملونة تزيد من الإصابات الجرثومية للعيون



حذر باحثون مختصون من الأكاديمية الأمريكية لطب العيون، من أن العدسات الملونة التجميلية، التي تلاقي إقبالا ورواجا كبيرا بين النساء والفتيات الشابات والمراهقات، تزيد مخاطر إصابة العيون بالخدوش والتقرحات والالتهابات الجرثومية، خصوصا أن الحصول على تلك العدسات أصبح سهلاً ويمكن شراءها من صالونات التجميل والصيدليات. وقال الباحثون: "إن مثل هذه العدسات أصبحت موضة شائعة بين الفتيات، حتى عند عدم الحاجة إليها، ويرغبن في استخدامها لغايات تجميلية، على الأقل ليتناسب لون العيون مثلاً مع لون الملابس". مشيرين إلى أن هذه الصرعة تجاوزت الحدود الطبيعية، عند ابتكار عدسات مقلمة وأخرى مخططة وبألوان فسفورية وحمراء وغير ذلك من التقليعات التي قد تؤدي عند استخدامها إلى عواقب وخيمة فيما يخص الالتهابات الجرثومية للقرنية والتي قد تصل مضاعفاتها -لا قدر الله- إلى فقد الإبصار بالكلية.

## زيت السمك قد يساعد على التعافي من السكتات الدماغية

توصلت دراسة أميركية جديدة إلى أن زيت السمك يحتوي على مكوّن قد يساعد الأشخاص على التعافي من السكتات الدماغية.
وقال الطبيب المسؤول عن الدراسة إن حمض الدوكوزاهكسائينويك (نوع من الأوميغا-٣) الموجود في زيت السمك يُعد عاملاً معالجاً يمكنه أن يحمي أنسجة الدماغ ويحث على التعافي من السكتات الدماغية.
وقال الطبيب نيكولا بازان إنهم بدؤوا للتو في فهم التأثير الملحوظ للأوميغا-٣ (أي الأحماض الدهنية) على السكتات الدماغية، وأضاف "ليس هناك حتى الآن حل سهل بعد، ولكن كل اكتشاف يجعلنا أقرب إلى هزم السكتات الدماغية وأمراض التآكل والتلف الوراثية".
وأجرى الباحثون الدراسة -التي تمت في جامعة لويزيانا- على الجرذان بعد فترة ثلاث حتى ست ساعات من تعرضها لسكتات دماغية.
ووجدت الدراسة التي نشرت بمجلة ترانسلايشونال ستروك ريسرتش أن الجرذان التي تناولت حمض الدوكوزاهكسائينويك لوحظ لديها تعاف في السلوك العصبي، وتقلصت المنطقة المصابة

بمعدل ٥٩٪ خلال خمس ساعات.

## قياس لضغط العين في المنزل

بات من الممكن قياس ضغط العين، مباشرة في المنزل، على غرار ما يحصل لدى قياس ضغط الدم بواسطة الساعد. هكذا، يتحول حلم مرضى الغلاوكوما (المياه الزرقاء) تدريجياً الى حقيقة. فقريباً، سيتم تسويق الجهاز، القادر على قياس ضغط العين في أوروبا وسويسرا. ما يجعل هؤلاء المرضى قادرين على تنفيذ عملية القياس هذه، بصورة بسيطة ومستقلة، في منازلهم.

يدعى الجهاز "تونوغراف"، وهو يتمكن من تسجيل تغيرات ضغط الشرايين والأوردة، وتم تصنيعه في فنلندا وهو لا يحتاج الى أي موهبة حرفية أو الى محلول ما يتم تقطيره بالعين قبل استعماله. يكفي تثبيته على محيط العين، من الخارج. ثم يكفي تشغيله عبر الضغط على زر القياس لاطلاق موجة، سريعة وغير مؤلمة، تنطلق من الجهاز لتصطدم بقرنية العين (لقياس ضغط العين)، قبل أن تعود الى الوراء حاملة معها معطيات يقوم جهاز التونوغراف بتسجيلها. هذا ويمكن تحميل هذه المعطيات، عبر مفتاح "يو اس بي"، على الكمبيوتر أيضاً. كما يتمكن الطبيب من قراءتها مباشرة عبر الجهاز. اذن، وعلاوة على تمكين المريض من مراقبة ضغط العين، باستمرار، فان المريض ينجح في مراقبة حالة تعاطي الأدوية، يوماً تلو الآخر.

يذكر أن الغلاوكوما يستهدف أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ و٧٠ عاماً، حتى لو كانوا أشخاصاً أصحاء. ويتعرض المصابون لخطر فقدان القدرة على القراءة أو اتمام أنشطتهم العادية اليومية.

## تجميد المبايض «يحفز» الإنجاب في أعمار لاحقة

قال خبير امريكي في طب الولادة والانجاب ان على النساء الشابات اللواتي يرغبن في الانجاب بمرحلة عمرية لاحقة "تجميد" اجزاء من مبايضهن لهذا الغرض.
وقال الدكتور شيرمان سليبر، امام الجمعية الامريكية للطب الولادي والانجاب المنعقد في مدينة دينفر الامريكية، ان المرأة يمكن لها ان تجمد مبيضها في عمر التاسعة عشرة لتستخدمه وهي في عمر الاربعين.

وكان الدكتور سليبر، الذي يقول ان هذا الاجراء اكثر جدوى من عملية تجميد البويضة، قد قام بأول عملية زرع مبيض كاملة في عام ٢٠٠٧.

ويضيف هذا الخبير ان المعروف ان المرأة تكون في افضل احوالها عندما تكون شابة، وتتراجع امكانيات الحمل مع تقدم السن.
ويضيف ان حفظ المبيض في حالة تجميد ثم زرعه ثانية في مرحلة لاحقة من العمر يمكن ان يولد نحو ٦٠ ألف بويضة، حسب دراسة اجريت في مستشفى سانت لوك بمدينة سانت لويس الامريكية.
الا انه اوضح ان التساؤل الذي مازال قائما هو: كم دورة من دورات استعادة البويضات يمكن ان تكون كافية ومضمونة للحصول على ما يكفي منها للحمل. ويضيف انه لا توجد اجابة قاطعة لهذا التساؤل، لان المرأة لا يمكن ببساطة ان تتجنب من الدورة الاولى لانتاج البويضات بعد التجميد. لكنه قال ايضا ان تجميد جزء مدور من نسيج المبيض باجراء جراحي يعني ان عملية انتاج البويضات ستعود بكاملها مجددا.

## تحويل الجلد البشري إلى دم

نجح علماء كنديون في إيجاد طريقة لتحويل الجلد البشري إلى دم، في كشف قد يوفر مصادر جديدة للدم خاصة المصابين بسرطان الدم.
وهذا الكشف يعني فتح آفاق تتيح لأي شخص بحاجة للدم بعد الخضوع لجراحة أو علاج كيميائي، أو يعاني من اضطرابات دموية مثل فقر الدم، أن يحصل عليه من رقعة صغيرة من جلده.
وذكر الباحثون ان خلايا الجلد، بعد إزالته من المريض، يمكن تكاثرها وتحويلها إلى كميات كبيرة من خلايا الدم، التي يمكن أيضا مضاعفتها. وأنها عملية بسيطة للغاية ولا تتطلب إلا رقعة صغيرة من الجلد لا يتعدى حجمها ٤ في ٣ سنتمترات يضاف إليها بروتين يربط الحمض النووي قبل أن

# أخبار طبية

تتم إعادة برمجته خلال الجلد لتتحول إلى مولدات للدم فتنتج الخلية دماً كافياً لشخص بالغ. وقد نجح الباحثون في تحويل الخلايا مباشرة، دون الحاجة لتحويلها إلى خلايا جذعية محفزة، إلى نوع من الخلايا يمكنه النمو في أي نوع من الأعضاء أو الأنسجة ومن ثم تحويلها مجدداً إلى دم.

وتوقع الباحثون التمكن من تطبيق التجارب على الإنسان خلال سنتين موضحين ان أبرز المستفيدين من هذه العملية هم مرضى سرطان الدم.

## السيدات العاملات أكثر عرضة لتقطع النوم من الرجال

أظهرت دراسة جديدة نشرت مؤخراً قام بها فريق من الباحثين في جامعة ميتشغن على عشرين ألف امرأة عاملة أن النساء العاملات أكثر عرضة لتقطع النوم أثناء الليل بنسبة مرتين ونصف مقارنة بالرجال العاملين، ويكون استيقاظهن في العادة للعناية بأفراد من العائلة (الأطفال في أكثر الأحيان). ووصل معدل الاستيقاظ عند السيدات إلى ٤٤ دقيقة مقارنة بثلاثين دقيقة عند الرجال.

وأظهرت الدراسة أن عمر الأطفال له علاقة بالاستيقاظ عند الوالدين العاملين. فعندما كان عمر الطفل أقل من سنة، شكت ٣٢٪ من السيدات من الاستيقاظ المتكرر مقابل ١١٪ من الرجال. وعندما كان عمر الطفل ١-٢ سنة قلت النسبة إلى ١٠٪ عند السيدات مقابل ٢٪ عند الرجال.

وقد بلغت الفروقات في النوم بين الجنسين أقصاها في سن العشرينيات والثلاثينيات وهو السن الذي يكون فيه الشخص عادة في مرحلة البناء المهنية التي تحتاج للعمل بجد ولتأدية العمل بصورة متميزة وقلّت الفروقات مع تقدم العمر. واعتبر الباحثون أن تقطع النوم عند السيدات يؤثر في أدائهن وتطورهن المهني ودعوا العوائل إلى مناقشة هذا الأمر عندما يكون كلا الوالدين يعملان لتوزيع وقت رعاية الأطفال ليلا بين الوالدين.

## قفص لفتح شرايين القلب التاجية

يوجد اليوم جيل جديد من الدعامات المعدنية "ستانت" (stent) التي يستعملها الجراحون عادة لفتح شرايين القلب المسدودة. يدعى الجيل الجديد من هذه الدعامات (Bvs) أي Bioresorbable vascular scaffold. وهو على شكل قفص يمتصه الجسم، تدريجياً، عندما تتلاشى ضرورة القلب في استعماله. يتكون هذا القفص من مادة حمض البوليلاكتيك المعروف بطبيعته الحيوية التجانسية. لذلك، يتم استعماله، عموماً، لتخييط الجروح. ما يعني أن الخيوط المصنوعة من هذا الحمض تذوب آلياً بسرعة. لدى زرعه داخل الشريان التاجي يكون هذا القفص صلباً. ومع مرور الوقت، يفقد القفص صلابته ليبدأ بالذوبان.. داخل القلب!

في الوقت الراهن، يتم تجربة هذا القفص على مجموعة من المتطوعين، المنتشرين في أوروبا وكندا والشرق الأوسط وأستراليا ونيوزلندا. يذكر أن مدينة زوريخ السويسرية شهدت أول عملية قسطرة، في العالم، في عام ١٩٧٧. وبرزت الدعامات المعدنية في عام ١٩٨٠ لحل مشكلة انسداد شريان القلب ثانية برغم اجراء عملية القسطرة داخله. ومنذ عام ٢٠٠٢، نجد نوعاً من الدعامات التي تقوم بتحرير دواء معين داخل الشريان بهدف منع تكاثر نوع من الأنسجة الذي يساعد في انسداد الشريان مجدداً. أما الدعامات المعدنية، التي تذوب مع مرور الوقت، فهي آخر صرخة طبية في ما يتعلق بمعالجة انسداد شرايين القلب، خصوصاً المهمة منها أي الشرايين التاجية.

بواسطة الجيل الثوري من الدعامات القلبية، المتوافقة حيوياً (biocompatible)، فان شرايين القلب تعود الى حالتها الطبيعية من دون خطر تعريض الشرايين التاجية لأي تخثر غدار قد يودي بحياة المريض.

ملف

# الأنف وتداعياته المرضية والجمالية

**الأنف عضو جمالي في الوجه، وله وظائف حيوية للإنسان. فعدا عن شكله، فبواسطته نتمتع بالروائح الطيبة، ويساعدنا في تذوق الطعام والحفاظ عليه، وعن طريقه نتجنب السموم والحرائق وفساد الأطعمة.**

**في هذا الملف نتناول المواضيع التالية:**

- حساسية الأنف وتدابيرها العلاجية.
- آلية رياضة «التايتشي» لتنشيط الدماغ.
- التهاب الجيوب الأنفية ومثيراته المرضية.
- التهاب الأنف التحسسي وسلامة حاسة الشم.
- تجميل الأنف ومضاعفاته وآثاره الجانبية.
- تشوهات الأنف: أنواعها وعلاجها.



# حساسية الأنف وتدابيرها العلاجية

**يشكو كثير من سكان مناطق ومدن معينة في العالم، من حساسية الأنف، التي تظهر أعراضها في شكل رشح أو انسداد في الأنف مع حكة أنفية وعطاس.
فكيف السبيل للوقاية منها؟ وما العلاج؟**

الدكتور: عبدالحفيظ خوجة

تجيب على ذلك الدكتورة ابتهاج صالح غريب، استشارية جراحة الأنف والأذن والحنجرة وحساسية الأنف، وحاصلة على زمالة كلية الجراحين البريطانية للأنف والأذن والحنجرة وعضو الأكاديمية الأميركية والجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة قائلة: «إن من المعروف أن جدة مدينة ساحلية شديدة الرطوبة في معظم فصول السنة، وهذه الصفة تجعل من السهل على المهيجات البيولوجية التكاثر داخل المنزل وخارجه». وهذه المهيجات بأنواعها تتسبب في عدة أشكال من الحساسية، ولكن أشهرها:

- الحساسية الموسمية، وتبدأ خلال فصول معينة (من الربيع إلى الخريف) وهي فصول تكاثر النباتات، سواء الحشائش أو الأزهار أو الأشجار، وأهم أعراضها الرشح الأنفي .
- الحساسية غير الموسمية، وهي التي تستمر طوال السنة، ومن أهم أعراضها الانسداد الأنفي.

وتأخذ مهيجات الحساسية أشكالا متعددة، منها:

- الفطريات بأنواعها، ويزداد تكاثرها في الأجواء الرطبة.
- «بق» الغبار المنزلي، ويحتاج إلى درجة حرارة لا تقل عن ٢٥ درجة مئوية ورطوبة نحو ٨٠ في المئة، لذا فهو ينتشر بكثرة من منتصف الصيف إلى آخره. ويتغذى البق على الخلايا الميتة المتساقطة من جسم الإنسان أثناء النوم، لذا نجده بكثرة في مراتب السرير والأثاث ومفارش غرف النوم.
- بعض الحيوانات والطيور، قد تسبب الحساسية مثل الدواجن، القطط، الكلاب، الغنم، الأرانب، والخيول.



- بعض أنواع الأدوية، فنجد بعض الناس يتحسسون من الأسبرين مثلا، الذي يوجد القليل منه في المعلبات الغذائية المنتشرة .
- الحشرات، كالصراصير وغيرها، قد تسبب تهيج الأغشية المخاطية، ما يؤدي إلى استمرار أعراض الحساسية على مدار السنة .

## كيف تبدأ الحساسية الأنفية؟

يصل المهيج بكمية كبيرة إلى الأغشية المخاطية المبطنة للأنف خلال فترات متقاربة، مسببا عدة

تفاعلات في الغشاء المخاطي للأنف، ما يؤدي إلى زيادة عدد الأجسام المضادة في الأغشية المخاطية كرد فعل طبيعي من الجسم السليم، ولكن بكميات كبيرة.

وعند تعرض الشخص للمهيج مرة أخرى بكمية أقل بكثير من المرة الأولى ينتج عنه إفراز كمية ضخمة من الأجسام المضادة من نوع (E)، وهذه الأجسام بدورها تتفاعل مع بعض الخلايا المختصة بالمقاومة وتحطمها، فينتج عن ذلك تسرب مادة الهيستامين من الخلايا المحطمة، وهذه المادة (بالإضافة إلى مواد أخرى مشابهة) هي التي تسبب الأعراض الخاصة بالحساسية مثل (الهيجان، الحكة، الرشح، تضخم القرنيات الأنفية والعطاس).

يتم تشخيص الحساسية وتحديد المهيج بإجراء عدة اختبارات للحساسية، منها ما هو عن طريق الجلد، ومنها ما هو عن طريق أخذ عينة من دم المريض لتقدير نسبة وجود الأجسام المضادة.

**هناك مهيجات بيولوجية تتسبب في حدوثها**

## العلاج

**أولا**: الابتعاد عن المهيجات الأنفية قدر الإمكان، وذلك بعمل الآتي:

- عدم التعرض للغبار .
- الابتعاد عن الدواجن والحيوانات والطيور المنزلية.
- التخلص من البسط ذات الوبر والاستعاضة عنها بالبلاط الأملس أو الرخام.
- تنظيف مكيفات الهواء بصورة دورية.
- استعمال الستائر الناعمة أو المعدنية بدل ستائر المخمل.
- تغيير شراشف السرير والمخدات باستمرار وتعقيمها .
- استخدام بخاخات خاصة في غرف النوم للتخلص من البق الموجود في أغطية وشراشف السرير.
- التوقف عن استخدام الأدوية المسببة للحساسية كالأسبرين وغيرها.
- الابتعاد عن المهيجات الكيميائية كالكلوركس والفلاش والعطور النفاذة والبخور.

**ثانيا**: تنظيف الأنف بمحلول الملح للتخلص من المهيجات الأنفية العالقة في الأغشية المخاطية.

**ثالثا**: استخدام بخاخ الأنف الوقائي من نوع «صوديوم كروموجلايكيت» قبل بدء موسم الحساسية (للأشخاص الذين يعانون من الحساسية الموسمية).

**رابعا**: استخدام الأدوية المضادة للحساسية وأنواعها كثيرة، منها الموضعي، على شكل بخاخات أنفية، ومنها ما يؤخذ على شكل أقراص عن طريق الفم .

**خامسا**: استخدام حبوب الكورتيزون عن طريق الفم، وهذه الطريقة لا تعطى إلا بعد التأكد من خلو المريض من بعض الأمراض التي قد تزداد سوءاً عند استخدام هذا العلاج، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.

كما يجب إعطاؤها فقط بواسطة الطبيب المختص ولفترة محدودة .

**سادسا**: العمليات الجراحية، وتشمل:

- كي أو استئصال جزئي لقرنيات الأنف، من أجل إزالة الانسداد الأنفي.
- قطع العصب المختص بالتفاعلات الأنفية، ولكن لم تثبت هذه الطريقة جدواها على المدى البعيد.

**سابعا**: التلقيح المناعي (Desensitization) وهذه الطريقة لا تنفع إلا حين يكون المهيج معروفا، وحين يكون هناك عدد محدود من المهيجات.

وأيضا يجب عدم إجراء هذه الطريقة أثناء الحمل أو خلال الإصابة بأزمة ربوية حادة.

كما تجب ملاحظة أن هذه الطريقة تتعارض مع استخدام بعض أدوية الضغط والأدرينالين.

كما أن اللقاح قد يتسبب في حدوث صدمة تحسسية حادة.

لذا يحظر إجراء هذه الطريقة إلا في عيادة متخصصة جدا تحوي جميع وسائل الإنعاش الحيوي، وبواسطة الطبيب المختص فقط .

وأخيرا يجب أن ننوه بأن علاج الحساسية الأنفية يعتمد أولا وأخيرا على تعاون المريض مع الطبيب في اتباع طرق الوقاية، ومن ثم أخذ العلاج بالطريقة السليمة، حسب إرشادات الطبيب. ◆◆

# آلية رياضة "التايتشي" لتنشيط الدماغ عبر الأنف

نهى أحمد

**من انواع الرياضة التي تركز على التنفس والحركات التناسقية هي رياضة "التايتشي" التي انتشرت في الآونة الاخيرة في بلدان اميركا اللاتينية، ومصدرها آسيا، وبالتحديد الصين. والسبب في ذلك انها التقت من حيث المبدأ مع الكثير من تقاليد سكان اميركا اللاتينية الاصليين وهم الهنود الحمر. ومن الحركات التي تمارس في رياضة التايتشي التنفس، وبالاخص التنفس عن طريق الانف.**



ويقول تشاو، استاذ "التايتشي" في سان خوسيه، ان الانف نافذة الى الدماغ ومنشط له، فان انت تنفست من الانف الايمن قمت بتنشيط الشطر الايسر من الدماغ، والعكس صحيح، لكن كيف تتمكن من هذه العملية؟ وما اهميتها؟

بحسب تعليمات تشاو، تنفس من خلال انفك، خذ شهيقا ثم زفيرا ثم شهيقا ثم زفيرا، وأمسك مرآة امام منخريك، وسوف تجد اختلافا واضحا بين المنخرين في حجم الأثر المتكثف الناجم عن الهواء الخارجي.

ويضيف: "غريب اليس كذلك؟ في اية لحظة يستعمل الانسان كلا من عينيه في الرؤية وكلا من اذنيه في السمع، اما التنفس المفيد للدماغ فلا يكون بصورة رئيسية الا من خلال منخر واحد فقط. ويستمر التنفس من احد المنخرين فترة تمتد من ساعة الى ثلاث ساعات، ثم يحدث العكس لبضع دقائق. وقد كان الهنود الحمر اول من اكتشف هذا النظام وعلاقته بالدماغ، منذ اكثر من خمسة آلاف سنة، مع ان الدورة الانفية بحد ذاتها لم تثبت علميا الا في اواخر القرن التاسع عشر. ونعلم الان ان الدورة الانفية ليست الا واحدة من الدورات التناسقية في الجسم، التي تستمر عادة من ساعة الى ثلاث ساعات، بما في ذلك كثير من وظائف الأيض والقدرات المتعلقة بالادراك الحسي".

ونتيجة لتزايد الحديث عن اهمية التنفس بهدف تغذية الدماغ، جرت بحوث كثيرة حول هذا الموضوع،

حيث تبين ان الايقاع الانفي هو نافذة إلى الدماغ، لأنه يعكس نشاط كل من شطري الدماغ. وقد ثبتت قيمته في معالجة الاضطرابات المتعلقة بالإدراك. وعلى الصعيد العملي، فقد يدلنا ذلك الى طريقة كي تساعدنا على تحويل اذهاننا تجاه افكار اكثر منطقية، أو الى الجانب الآخر الذي يعمل على تنظيم العمليات الحدسية.

ويشرح الاستاذ الصيني عملية التنفس هذا بالقول: "من المعلوم ان كلا شطري الدماغ يشتملان على نوع خاص من المهارات. فالشطر الايسر منه مسؤول عن تنظيم النشاطات التخطيطية، مثل اللغة والحساب، اما الشطر الايمن فيعالج مواضيع اكثر تجريدا مثل المهارات الجمالية والفراغية".

ويتبادل الشطران مناطق نفوذهما في ايقاع ثابت. وبشكل عام فان الطريقة السائدة في تفكيرنا تتحول من الشطر الايسر الى الايمن ثم تعود، وتتكرر رحلة الذهاب والعودة هذه حوالى عشر مرات كل اربع وعشرين ساعة. وهذا يعني ان من المحتمل ان تكون اكثر حظا في قدرتك على تدقيق العمليات الحسابية ونتائجها خلال الفترة التي يسيطر فيها الشطر الايسر من الدماغ، بينما يزيد استمتاعك بالمهارات الفراغية خلال هيمنة الشطر الايمن على الدماغ.

وتشير دراسات الى ان بامكان الفرد ان يميز الجانب الفاعل من دماغه في اي وقت ، وذلك عن طريق تحديد المنخر الذي يستعمله على الأغلب، لأن غلبة المنخر الايمن تترافق مع نشاط الشطر الايسر من الدماغ. أما سيطرة المنخر الايسر فتترافق مع ازدياد فعالية الشطر الايمن من الدماغ. والأمر الذي نستطيع ان نستفيد منه هنا هو ان بامكان الفرد ان يعمل على تحريض وتنشيط الشرط الدماغي الذي يريده، وذلك عن طريق تحويل تنفسه الى المنخر المناسب. وهكذا فان بامكانه ان ينشط عمل الشطر الأيمن من دماغه عن طريق الزام انفه على التنفس من المنخر الايسر او العكس.

ان الاستعمالات المحتملة لهذا التحول الدماغي التنفسي رائعة. واذا كانت معلومات المرء عن اقسام الدماغ وفعاليتها صحيحة، فان التحول في انماط التنفس سيكون عاملا مساعدا على تغيير الأمزجة والمواقف النفسية والذهنية. وعلى سبيل المثال فان اداء العمل يتقلب كل ساعتين تقريبا، فاذا كان تقلب المزاج او المهارة تسبب نوعا من فتور الهمة خلال اداء العمل، فمن الممكن ان تكون تمارين التنفس طريقة للخلاص من ذلك، او من ظواهر اخرى. حيث دلت التجارب ان استجلاب النوم العميق يمكن عبر التنفس من المنخر الايسر مع الاستلقاء على الجانب الايمن، اما قابلية الطعام وحسن اداء جهاز الهضم، فتكون عالية خلال سيطرة التنفس من المنخر الايمن، وفي هذا الصدد تقول فلسفة "اليوغا" ان الانسجام الجنسي يكون على اشده عندما يتنفس الرجل من المنخر الايمن والمرأة من الايسر.

ولقد صارت تمارين التنفس التي تهدف الى موازنة شطري الدماغ وتنشيط النمو الذهني، جزءاً مهما من حياة الذين يمارسون هذه الرياضة.

فكيف يعمل كل ذلك؟

من المؤكد ان العلاقة الدقيقة بين الانف والدماغ تبقى غير واضحة بالضبط ولكن مركز التحكم الدقيق في الدماغ، وهو الهايبوتلاموس او ما تحت السرير البصري، يلعب دورا مهما في هذا الموضوع، حيث ينظم عمل الجسم ككل. ومن خلال الجهازالعصبي اللاارادي، فان الهايبوتلاموس ينظم عددا ضخما من نشاطات الجسم التي تتصف بانها خارجة عن نطاق الارادة، بما في ذلك تقلصات الجهاز الهضمي على سبيل المثال.

ويتكون جهاز الاعصاب اللاارادي من شبكتين منفصلتين من الاعصاب الوردية السمباتية ونظيرة السمباتية مع افعال متعاكسة تجاه اي عضو من اعضاء الجسم. فبينما تعمل الاعصاب السمباتية على تقليص الأوعية الدموية مثلاً، فإن الأعصاب نظيرة السمباتية تعمل على توسيعها، وتنشأ الدورة الانفية عن تقلص الأوعية الدموي في احد المنخرين وتوسيعها في المنخر الآخر، الأمر الذي من شأنه ان يعمل على توسيع المنخر الأول وتضييق الثاني.

وما يلفت النظر أن دورة التنفس عبر المنخرين تعكس تناسق الجهاز العصبي على كامل الجسم. فعندما يكون المنخر الايمن هو الميهمن في العملية التنفسية، فإن الأوعية الدموية تكون متقلصة، الأمر الذي يشير الى ازدياد النشاط السمباتي وتاثيره على الجانب الايمن من الجسم. وفي الواقع هناك ثمة زيادة نسبية في الاعصاب الناقلة للنشاط السمباتي في الذراع الايمن خلال فترة سيطرة المنخر الاول. ◆◆

# التهاب الجيوب الأنفية ومثيراته المرضية

إعداد: أحلام ياسين



**التهاب الجيوب الأنفية مرض شائع، يصيب الانسان في مختلف أعماره، إلا أن اكثر ما يصابون به يشفون، لكن القليل منهم تظهر لديهم مضاعفات خطيرة. ومع ذلك فإن فهم هذه العلة سوف يمكّن المرء من تقليل فرص ظهور المرض لديه، حتى وإن تعرض لهجمة التهاب الجيوب الأنفية، فإنه سيكون على علم بالكيفية التي يعجل فيها بالشفاء ويقلل من أخطار المضاعفات.**

والجيوب الأنفية Sinuses هي حجيرات مملوءة بالهواء توجد داخل عظام الوجه، ولدى كل شخص أربعة أزواج من الجيوب.

ويبطن كل من هذه الجيوب، بغشاء يفرز المخاط.

وعندما تكون سليم الجسم، فإن المخاط، السائل المائي الخفيف، يمر بحرية من الجيوب نحو الجزء الأعلى من الأنف. ولكن، وعندما تلتهب الجيوب الأنفية، يصبح المخاط ثخينا ولزجا، ولذلك لا

يمكنه المرور من الفتحات الصغيرة جدا المسماة ostia، التي تقود نحو الأنف. وبهذا يتراكم السائل في الجيوب، مؤديا إلى زيادة الضغط وحدوث الألم، وبذلك تصبح مصابا بالتهاب الجيوب الأنفية.

## أسباب التهاب الجيوب الأنفية

يرجع الأطباء الاختصاصيون التهاب الجيوب الأنفية إلى عدوى تسببها البكتريا. وتوجد في أنف كل منا ملايين البكتريا، كما توجد لدى الكثيرين منا الجراثيم التي تسبب عدوى الجيوب الأنفية.

هذه البكتريا في الأنف ليست ضارة، كما أنها لا تتسبب في حدوث المشاكل عندما تتغلغل نحو الجيوب الأنفية، ما دامت تنحدر بعد تغلغلها نحو الأنف مجددا. ولكن، إن كانت ممرات تفريغ الجيوب الأنفية مسدودة، فإن البكتريا تتكاثر مسببة العدوى. ولذلك فإن انسداد قنوات التفريغ الرفيعة للجيوب الأنفية هو السبب الرئيسي في حدوث التهاب الجيوب الأنفية، وإعادة فتح ممرات التفريغ هو مفتاح العلاج.

### مثيرات التهاب الجيوب الأنفية:

تشير معظم الدراسات إلى أن البرد هو أحد الأمور التي تثير أو تحفز التهاب الجيوب الأنفية. والشخص البالغ يصاب في المتوسط بنزلتين إلى ثلاث نزلات من البرد سنوياً. أما الطفل فيصاب بست إلى عشر نزلات. ونزلات البرد تنجم عن الإصابة بالفيروسات، وليس البكتريا، ولذلك فإن المضادات الحيوية غير مفيدة في علاجها. إلا أن الفيروسات تتسبب في تورم أنسجة الأنف، الأمر الذي يؤدي أحيانا إلى انسداد الجيوب الأنفية. كما أن البرد يغير أيضا شكل المخاط، إذ يمنعه من تأدية دوره العادي في اصطياد البكتريا. وقد تشعر بشيء من الضغط في الجيوب الأنفية عند إصابتك بالبرد، إلا أن ذلك لا يعني أنك أصبت بالتهابها، أو أنك بحاجة إلى مضادات حيوية. ولا تقود إلا واحدة من ١٠٠ نزلة برد إلى التهاب الجيوب الأنفية. وبمقدورك تحاشي وقوع الالتهاب، بعملية تفريغ الجيوب الأنفية كما سيرد لاحقاً. كما يمكنك تحسين الأمر بالتمخط بشكل رقيق من الأنف، لأن التمخط القوي بمقدوره دفع البكتريا إلى الأعلى نحو الجيوب الأنفية، والكثير من الأمور الأخرى بمقدورها سدّ الجيوب الأنفية وأن تقود إلى حدوث العدوى فيها. وتضم القائمة، المواد المثيرة للحساسية، دخان السجائر والأدخنة الأخرى، التغير في الضغط الجوي عند الطيران أو الغوص في المياه، الزوائد الأنفية، وانزياح غشاء الأنف.

### الأعراض:

تؤكد الأبحاث أن الضغط المؤلم هو العرض الرئيسي. ويعتمد الألم على موضع الجيوب الملتهبة، إذ يكون الألم في الجبهة عندما تلتهب الجيوب الأمامية، وفوق الوجنتين أو في الفك الأعلى والأسنان (الجيوب الفكية)، وخلف العينين (الجيوب المصفوية والوتدية) أو في أعلى الرأس (الجيوب الوتدية). ويزداد ألم الجيوب الأنفية عادة عند الانحناء إلى الأمام.

كما تشيع أعراض احتقان الأنف، وظهور إفرازات بألوان غامقة من الأنف. وعندما تنزل قطرات المخاط من خلف الأنف إلى البلعوم، فسوف تشعر بطعم كريه، وقد تظهر لديك رائحة كريهة في الفم أو سعال. كما قد تفقد مؤقتا حاسة الشم أو التذوق، وأخيرا فقد تشعر بالحمى، والأوجاع، والتعب.

### التشخيص:

في غالب الحالات -حسب الأبحاث- يمكن للطبيب تشخيص التهاب الجيوب الأنفية، بالسؤال عن أعراضها. وإن كان الضغط على الجيوب يسبب الألم، فإنك مصاب على الأكثر بالتهابها.

ويؤدي التصوير الطبقي المقطعي دوره المساعد في التشخيص إن كان التهاب الجيوب الأنفية شديدا بشكل غير استثنائي، وإن بدأ الطبيب يشك بوجود مضاعفات له، اما أشعة إكس فهي أقل فائدة. كما يمكن لأطباء الأنف والأذن والحنجرة تشخيص التهاب الجيوب الأنفية بمنظار الأنف.

## العلاج

**التفريغ**: صنف الاختصاصيون علاج الجيوب الأنفية الى صنفين: التفريغ والمضادات الحيوية. والكثير من المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية سيشفون بسرعة نهائيا، من دون تناول المضادات الحيوية، بل باتباع طريقة التفريغ.

وفي ما يلي ما يجب عليهم عمله:

- شرب كميات كبيرة من الماء، لأن التروية المائية تساعد على إبقاء المخاط خفيفا وسائلا.
- تنشّق البخار، وذلك بالاستحمام فترة أطول في «الدوش» الحار. أو بغلي الماء في إبريق، ثم صبه في قدر، والانحناء فوق القدر بعد تغطية الرأس بمنشفة واستنشاق البخار. وحتى الشاي الحار أو شوربة الدجاج تكون مساعدة. والعناصر السرية هنا هي في البخار، وعلى المريض أن يتنشق البخار ٣ إلى ٤ مرات يوميا.
- النوم والرأس مرتفع. إن كان الألم لدى المريض في جانب واحد فقط، عليه أن ينام بوضع جانب وجهه الخالي من الألم على الوسادة.
- استخدام مزيلات الاحتقان، لأن الحبوب الحاوية على مواد pseudoephedrine أو phenylephrine مساعدة جدا، إلا أنها تقود في أحيان كثيرة إلى رفع ضغط الدم، وتسريع نبضات القلب، أو تحدث التشويش وتصيب بالأرق. إلا أن بخاخات (سبراي) الأنف الحاوية لـ phenylephrine أو oxymetazoline ليس لديها هذه الأعراض الجانبية. ولكن إن كثر استعمالها ولفترات طويلة فقد يؤدي ذلك إلى تخريش الأنف أو أن يصبح المريض معتمدا دائما عليها.
- استشارة الطبيب حول وصفات البخاخات الحاوية على الاستروئيدات، خصوصا إن كان المريض يعاني من الحساسية أو إن كان التهاب الجيوب الأنفية لديه من النوع «العنيد».
- استعمال بخاخات الماء المالح لتسييل المخاط وغسل الجيوب الأنفية.
- تجنب مضادات الهستامين لأنها عظيمة للحساسية، عند سيلان الأنف في نزلات البرد، إلا أنها تزيد من ثخن المخاط، الذي يصعب تفريغه، وهذا هو آخر الأمور التي يرغب فيها المريض لدى الإصابة بالتهاب الجيوب.
- وضع كمادات دافئة على وجه المريض قد تخفف من الألم. والأدوية المخففة للآلام، التي تباع من دون وصفة طبية مثل الاسبرين، أو الأسستامينوفين تساعد في تخفيف الألم، والحمى.

## المضادات الحيوية:

قد تصاب بالدهشة إن علمت أن المضادات الحيوية لا توضع في قائمة أولى علاجات التهاب الجيوب الأنفية. ولكن وبفضل الإعلانات التلفزيونية والصحافية المتتالية فإن غالبية المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية يتوقعون تسلمهم للمضادات الحيوية، فيما يقوم أغلب الأطباء بتزويدها لهم. وبالفعل فقد شكلت المضادات الحيوية خطوة عظمى إلى الأمام في علاج التهاب الجيوب الأنفية، إلا أنها لا تؤدي مهمتها إلا إذا تم التوصل إلى عملية تفريغ جيدة للجيوب. وإن تم التوصل إلى تفريغ جيد فليس هناك ضرورة للمضادات الحيوية.

**البرد هو أبرز الأسباب التي تحفز التهاب الجيوب الأنفية**

ورغم جودتها فإن المضادات الحيوية لها نواقص محتملة. إذ إنها يمكن أن تثير ردات فعل الحساسية أو تقود إلى ظهور أعراض جانبية. كما أن الاستعمال المتزايد للمضادات الحيوية أدى إلى انتشار البكتريا المضادة للمضادات الحيوية (البكتريا المتفوقة). وأخيرا فإن الكثير من هذه الأدوية غالي الثمن.

ومع ذلك، إن حدث ولم يتحسن التهاب الجيوب الأنفية خلال يومين إلى أربعة أيام من العلاج بالتفريغ، أو أن الالتهاب كان شديدا منذ البداية، فإن الطبيب سيصف المضادات الحيوية. ولأن البكتريا المقاومة غالبا ما تعيش في الأنف والجيوب الأنفية فإن من المنطقي استعمال واحد من المضادات الحيوية الجديدة الموجهة ضد هذه البكتريا.

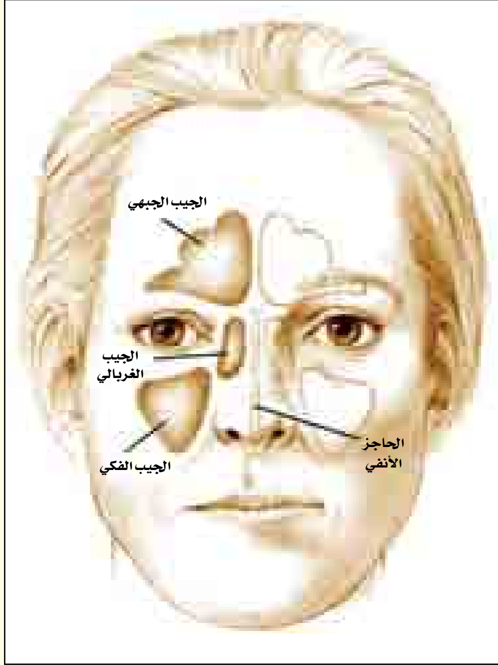
ولكن، منطقيا أم غير منطقي، فإن عددا من

الدراسات أشار إلى أن المضادات الحيوية القديمة الأقل ثمنا، فعالة أيضا مثلها مثل الأدوية الجديدة التي تهاجم البكتريا المقاومة. والسبب في ذلك هو أن التفريغ هو أكثر أهمية من المضادات الحيوية في غالبية حالات التهاب الجيوب الأنفية غير المعقدة. ولنفس هذا السبب فقد أظهرت التجارب أن العلاج بالمضادات الحيوية لمدة ٣ إلى ٧ أيام هو عموما فعال بمثل فاعلية العلاج التقليدي لمدة ١٠ إلى ١٤ يوما لحالات التهاب الجيوب الأنفية غير المعقدة. والكثير من البكتريا يمكنها أن تسبب التهاب الجيوب الأنفية الحاد. وأكثر الأسماء شيوعا هي أسماء مخيفة للبكتريا مثل جرثومة ذات الرئة الفصيّة Pneumococcus، المكورات العقدية Streptococcus و Hemophilus وMoraxella. وما لم يكن لديك انثقاب في الجيوب الأنفية (بسبب فحص تدخلي نادر يجريه أطباء الأنف والأذن والحنجرة، أو أحياء مجهرية غير معروفة أو مضاعفات)، فإنه لا يمكن التعرف بأي طريقة، على نوع البكتريا المسببة لالتهاب الجيوب الأنفية. ومحتويات المخاط أو الأنف المزروعة مختبريا لا تساعد كثيرا هنا لأنها مليئة دوما بالبكتريا التي تعيش داخل الأنف.

ومع هذه التصورات الموجودة، فإن الكثير من الاختصاصيين في الأمراض المعدية يوصون بالعلاج ببعض الأدوية المتوفرة مثل trimethoprim-sulfamethoxazole (وهو دواء مدمج يضم عقار السلفا)، وamoxicillin (وهو نوع من البنسلين) أو doxycycline (وهو نوع من التيتراسايكلين). وإن أخفقت هذه الأدوية في مهمتها، أو كان المرض شديدا في بدايته، فإن الأطباء يتحولون لوصف amoxicillin-clavulanic acid أو أحد أدوية quinolone (مثل دواء levofloxacin)، أو أحد أدوية Macrolide (مثل دواء azithromycin)، أو أحد أدوية cephalosporin (مثل دواء cefuroxime).

**المضاعفات:**

الجيوب الأنفية محاطة بهياكل مهمة جدا، منها المخ، العينان، والجمجمة. وفي حالات نادرة فإن التهاب الجيوب الأنفية بمقدوره الانتشار نحو واحدة من هذه المناطق. لذا أخبر الطبيب فور شعورك بتدهور حالة التهاب الجيوب الأنفية، لدى ظهور واحد من هذه الأعراض أو أكثر: حمى شديدة، صداع شديد، تشوش ذهني أو تيبس الرقبة، تورم الخد، الجبهة، أو سقف الحلق، تورم واحمرار وألم العين، تشوش البصر، صعوبة التنفس، البلع، أو الكلام.




صورة تشريحية للجيوب الأنفية

ولحسن الحظ فإن مثل هذه المشاكل نادرة. ومع ذلك فإنها تذكرنا دائما بأن التهاب الجيوب الأنفية ليس نزلة عابرة من رشح الأنف. وعلى المرضى، من الذين يعانون من ضعف المناعة، الخضوع لعناية طبية أكبر عند علاج التهاب الجيوب الأنفية لديهم.

## التهاب الجيوب الأنفية المزمن

التهاب الجيوب الأنفية، الذي يدوم لفترة تزيد على ثلاثة أسابيع، أو الذي يتكرر ظهوره ثلاث مرات

في السنة يسمى التهاب الجيوب الأنفية المزمن والسبب الأكثر شيوعا لحدوث التهاب الجيوب الأنفية المزمن -حسب اطباء الاختصاص- هو المعالجة غير الملائمة لالتهاب الجيوب الأنفية الحاد. وبما أن التشخيص والعلاج لحالات التهاب الجيوب الأنفية الحاد قد تحسنا كثيرا فقد أصبح التهاب الجيوب الأنفية المزمن أقل شيوعا مما كان عليه في الماضي.

وغالبية المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن يمكنهم الاستفادة من تقييم أطباء الأنف والأذن والحنجرة، ومنها الفحص بالمنظار، والتصوير الطبقي المقطعي. وذلك لأن المشاكل التشريحية مثل الزوائد الأنفية، أو انزياح الحواجز في الأنف، هي المسؤولة في الغالب عنها. وبما أن الحساسية تكون مسؤولة أيضا عن كثير من حالات المرض، فإن فحص الحساسية قد يكون مفيدا.

إن إفرازات الأنف المتواصلة واحتقانه، هي أهم أعراض التهاب الجيوب الأنفية المزمن. وما عدا ظهور نوبات مفاجئة من حالات التهاب الجيوب الأنفية، فإن الصداع أو الحمى لا يحدثان في الحالات المزمنة إلا قليلا.

وبالإضافة إلى البكتريا التي تسبب التهاب الجيوب الأنفية الحاد، فإن المكورات العنقودية Staphylococcus، والبكتريا اللاهوائية، والفطريات، قد تسبب التهاب الجيوب الأنفية المزمن. والمضادات الحيوية قد تكون مفيدة خصوصا لعلاج النوبات، إلا أنها أقل أهمية مقارنة بعملية ريّ الأنف، ومزيلات الاحتقان، وبخاخات الأنف الموصوفة طبيا. وإن كان هناك حساسية، فإن مضادات الهستامين تكون مساعدة. وفي الحالات الشديدة يكون من الضروري استخدام الاستيرويدات عن طريق الفم. وكما هي الحال مع حالات التهاب الجيوب الأنفية الحاد، فإن العلاج الناجح هنا هو التفريغ. وفي حالات التهاب الجيوب الأنفية المزمن، قد تكون الجراحة ضرورية. وباستطاعة طبيب الأنف والأذن والحنجرة أيضا إزالة الزوائد الأنفية، أو تقويم الغشاء، أو توظيف المنظار لفتح قناة للتفريغ بين الجيوب الأنفية وبين الأنف.

## الجيوب الأنفية وأنواعها

توجد أربعة أزواج من جيوبك الأنفية المملوءة بالهواء في العظام المحيطة بأنفك.

الجيوب الأمامية frontal sinuses توجد خلف جبهة الرأس، أما الجيوب الفكية maxillary sinuses فإنها تقع خلف عظام الوجنتين، والجيوب المصفوية ethmoid sinuses تقع خلف جسر الأنف، والجيوب الوتدية sphenoid sinuses تقع عميقا داخل الجمجمة، خلف الأنف.

ومن المفيد أن نعرف أن المسح الطبقي المقطعي والفحص بالمنظار والجراحة أصبحت متوفرة سواء لتقييم التهاب الجيوب الأنفية الحاد أو المزمن، أو لعلاجهما. إلا أن من حسن الحظ أن التهاب الجيوب الأنفية الحاد يستجيب لعلاجات أبسط بكثير.

## وكيفية التعايش معها

ولكي تحمي جيوبك الأنفية، حافظ على تروية الجسم بالماء، وتجنب دخان التبغ والأدخنة المؤذية. وإن كانت لديك حساسية، تجنب الأمور التي تثيرها. وتجنب الإصابة بنزلات البرد، بتكرار غسل اليدين جيدا والابتعاد عن المصابين بالبرد.

وعندما تحدث لديك نزلة برد، تمخط بشكل مناسب لمنع البكتريا من التغلغل نحو الجيوب الأنفية. وعالج أعراض التهاب الجيوب الأنفية بشكل سريع بتنشّق البخار، ومزيلات الاحتقان، وريّ الأنف. وإن لم يتم شفاؤك كما كان مقدرا له، أو كان لديك التهاب شديد في الجيوب الأنفية أو أعراض خطيرة، راجع الطبيب للحصول على المضادات الحيوية، وربما على الاستيرويدات الأنفية.

إن الأطباء يعرفون جيدا لماذا نصاب بالتهاب الجيوب الأنفية، وما هو الدور الذي تقدمه لنا، إلا أنهم لا يعرفون ما هي الامور السيئة التي قد تحدث بسبب التهابها. والتهاب الجيوب الأنفية الحاد شائع وغير مريح، إلا أن معرفتك بكيفية العمل على إبقاء جيوبك الأنفية مفتوحة وإفراغها بحرية، فإن بإمكانك أن تحافظ عليها سليمة وبصحة جيدة. ◆◆



# التهاب الأنف التحسسي وسلامة حاسة الشم

إعداد: زكريا علي

**معروف أن الأنف مسؤول عن حاسة الشم، غير أن الشم يعني أكثر من القدرة على التمتع بالروائح الطيبة. وكون الشم يساهم بفعالية بالاحساس بالمذاق، فإنه يلعب دوراً مركزياً في الحفاظ على تغذية جيدة. كما أن الشم يمكنه أيضاً تحذير الانسان من المخاطر، التي تراوح بين الأدخنة السامة والحرائق الكثيفة الدخان والأغذية الفاسدة.**

وعليه يمكن لالتهاب الأنف التحسسي أن يقلل من قوة حاسة الشم كثيراً، كما يمكنه التداخل مع الوظائف المهمة الأخرى للأنف. فعندما تقوم الممرات الأنفية بعملها الاعتيادي فان نحو ٥ إلى ٨ كوارتات (الكوارت يعادل ربع غالون أو ٠,٩٤٦ لتر) من الهواء تمر عبر كل منها في الدقيقة الواحدة. ومهمة الأنف هي تكييف هذا الهواء قبل أن يصل إلى الأنسجة الحساسة للرئتين. ويضيف الأنف الرطوبة إلى الهواء. ولأجل ذلك فان عليه أن يفرز كميات كبيرة من المخاط. كما أنه يسخن الهواء بمساعدة شبكة

كبيرة من الأوعية الدموية. وختاما فإن الأنف يلتقط الدقائق الصغيرة لإبقائها بعيدة عن الرئتين. وان كنت مصابا بالحساسية، وكان انفك يلتقط طلع النباتات أو الدقائق التي تثير الحساسية لديك، فان عملية التهاب تبدأ فورا في انفك. إذ تقوم خلايا mast cells في جهاز المناعة الموجودة في انسجة الأنف، بإفراز مواد كيميائية مثل الهيستامين histamine و«اللوكوتريين» leukotriene. وتأخذ الأوعية الدموية بالانتفاخ، ما يسبب احتقان الأنف، وإفرازات غزيرة في المخاط، الأمر الذي يؤدي إلى سيلان الأنف. وهكذا، تظهر لديك أعراض لالتهاب الأنف التحسسي، وبالتالي تتعرض بعض وظائف أنفك للخلل.

## أنواع التهاب الأنف

يعتبر التهاب الأنف التحسسي أكثر الأنواع شيوعا. فحساسية الأنف الموسمية تأتي وتذهب بعد تفتح زهور عدد من النباتات. وان كانت الأعراض تحدث في الربيع، فان الحساسية تكون على الأرجح بسبب طلع الأشجار. وان كانت تحدث في الصيف، فان مسبباتها على الاكثر هما الحشيش وطلع الاعشاب. أما إن حدثت في أواخر الصيف والخريف فان طلعاً من نبات الرجيد (وهو عشبة تعيش في اميركا الشمالية) هو المسؤول عنها.

ولكن ان حدثت الاعراض على مدار السنة (حساسية الأنف السنوية) فان هذه الحساسية تعود، على الارجح، إلى مسببات التحسس، مثل: العث المنزلي، العفونة، او فرو الحيوانات.

وقد يحدث التهاب الأنف من دون وجود حساسية. والامثلة هنا تشمل: التهاب الأنف الفيروسي (نزلات البرد الشائعة). والتهاب الأنف الناجم عن الأدوية (الأدوية المحتملة التأثير هي: الفياغرا وغيرها من عقاقير علاج ضعف الانتصاب لدى الرجال، حاصرات ألفا لعلاج تضخم البروستاتا الحميد، مثبطات انزيم الانجيوتنسين، وحاصرات بيتا لعلاج ارتفاع ضغط الدم، والاسبرين والادوية غير الستروييدية المضادة للالتهاب). والتهاب الأنف الهرموني (الذي يشمل «الأنف الحامل» pregnant nose الذي يعاني منه بعض النساء). ولدى بعض الناس قد يحدث التهاب الأنف نتيجة اجراء التمارين الرياضية، أو تناول الطعام، أو التعرض للبرد او الهواء الجاف، أو الملوثات الجوية، أو الروائح القوية.

ولا تحدث الالتهابات في حالات التهابات الأنف غير التحسسية، وتكون اعراضها محدودة بأعراض سيلان الأنف، واحتقان الأنف. والصنف الأخير من التهاب الأنف صعب التحديد ويسمى «التهاب الأنف الناجم عن الأدوية» rhinitis medicamentosa، وهو تخرشات في أغشية الأنف تنجم عن الاستخدام المفرط في المرشاشات الحاوية على مضادات الاحتقان مثل «فينيليفرين» phenylephrine و«اوكسيميتازولين» oxymetazoline التي يلجأ إليها بعض الناس بهدف التخفيف السريع من التهاب الأنف التحسسي.

### الأعراض:

كل شخص من المصابين بالتهاب الأنف التحسسي تقريبا يشكو من سيلان الأنف واحتقانه. والعطاس شائع تقريبا، وقطرات الأنف قد تقود إلى السعال. الأعراض النموذجية تتعدى الأنف لتشمل احمرار أو التهاب البلعوم، مع حكة، حرقة في العين وتدميعها. وتبدو العين حمراء نتيجة التهاب باطن الجفن التحسسي.

### أمراض مرافقة:

بين ٢٠ و٤٠ في المائة من المرضى المصابين بالتهاب الأنف التحسسي يعانون ايضا من الربو. ويمكن ان تظهر أمراض أخرى مرتبطة بالحساسية مثل الأكزيما. وتظهر لدى بعض المرضى زوائد مخاطية، وانعراج في الاغشية او الحواجز الفاصلة في الأنف، او التهاب الجيوب الأنفية.

### التشخيص:

اكثر المصابين بالتهاب الأنف التحسسي يمكنهم تشخيص حالاتهم ببساطة بالتعرف على الاعراض النموذجية. وفي الحالات المعقدة، فإن طبيباً اختصاصيا في الأنف والاذن والحنجرة يمكنه فحص الزوائد، او العيوب الاخرى في الأنف. وان كان التعرف على بعض مثيرات الحساسية مهما، فان اختصاصي الحساسية سيجري فحصا على الجلد. كما يمكن لما يسمى بفحص «راست» للدم RAST blood test ان

يساعد في تحديد الاسباب.

## العلاج

هناك ثلاث استراتيجيات متوفرة، هي: تجنب المثيرات، وتناول الادوية لتخفيف الاعراض، واستخدام العلاج المناعي («حقن الحساسية»).

### تجنب المثيرات:

وفي ما يلي الخطوات اللازمة في حالة التهاب الأنف الموسمي:

- قلل من فترات خروجك من المنزل في أوقات ازدياد الطلع. ويزداد عدد طلع الحشيش في فترة ما بعد الظهر المتأخرة وبداية المساء. وان كنت مضطرا للعمل في الباحة الخارجية للمنزل اثناء موسم الطلع فعليك ارتداء قناع «ان ٩٥» N95. ثم استحم تحت "الدوش"، واغسل شعرك، ثم غير ملابسك.
- أغلق نوافذك وأبوابك جيدا أثناء موسم الطلع.
- استخدم مكيف الهواء، بدلا من المروحة، لأنها تجلب الهواء من الخارج. وقُدْ السيارة ونوافذها محكمة الاغلاق. اما بالنسبة لالتهاب الأنف على مدار السنة فالخطوات هي:

١- إن كان لديك كلب أو قطة يمكنهما إثارة الأعراض، عليك بغسلهما أسبوعيا، وإبعادهما عن الأثاث وغرفة النوم.

٢- ضع الوسائد والافرشة داخل اغطية بلاستيكية محكمة (اغطية الحساسية) بهدف منع تراكم عث الغبار عليها.

٣- اغسل مفروشاتك بالماء الحار (فوق ١٢٠ درجة فهرنهايت - ٤٩ درجة مئوية) للقضاء على عث الغبار.

٤- أبعد السجاد الأرضي تماما من غرفة النوم.

٥- استخدم جهازا لإزالة الرطوبة لتقليلها إلى اقل من ٤٠ في المائة.

### الأدوية:

يتوافر الكثير من العقاقير. وفي ما يلي خلاصة عن أهم أنواعها:

- حبوب مضادات الهيستامين تساعد اغلب المرضى. ولأكثرية الناس فان احد انواع الادوية الجديدة التي لا تسبب النعاس، هو الافضل. وبعض من هذه الادوية يتوفر من دون وصفة طبية. وقد تسبب الجرعات العالية لهذه الادوية، النعاس وجفاف الفم، كما قد يعاني المصابون من تضخم البروستاتا الحميد من صعوبة التبول.
- مرشاشات الأنف الستيرويدية تكون فعالة في العادة، الا ان مفعولها يبدأ بعد بضعة ايام من بدئها. ومثلها مثل حبوب مضادات الهيستامين، التي يتم تناولها عبر الفم، فان هذه الادوية تخفف الاعراض الحاصلة في العينين وكذلك الأنف.
- مرشاشات الأنف من مضادات الهيستامين فعالة مثل فاعلية حبوبها.
- حاصرات «اللوكوتريين»، مثل دواء montelukast Singulair ملزم بوصفة طبية، وهو يخفف من اعراض التهاب الأنف التحسسي. وقد تشمل أعراضه الجانبية الصداع وربما حدوث تغيرات في الشخصية.
- مضادات الاحتقان التي تتوفر من دون وصفة طبية بهيئة حبوب أو مرشاشات للانف التي يمكنها تخفيف الاحتقان في الأنف، إلا أنها لا تؤثر إلا قليلا في اعراض الحساسية. وقد تشمل أعراضها الجانبية التهيج العصبي، وإسراع دقات القلب، وزيادة ضغط الدم والأرق. ويواجه المصابون بتضخم البروستاتا الحميد صعوبة في التبول.
- العلاج البيولوجي، أو («حقن الحساسية»)، يمكنه المساعدة في ضبط التهاب الأنف التحسسي والتحكم فيه. ◆◆

**يؤدي التهاب الأنف التحسسي إلى اضطراب في وظائف الأنف**

### إشارة:

أعدت هذه المادة بتصرف عن رسالة جامعة كامبردج الصحية الأمريكية.

# تجميل الأنف ومضاعفاته وآثاره الجانبية

الدكتور: مجدي عبدالكريم

**عمليات تجميل الأنف من العمليات الشائعة جداً، رغم أنها من العمليات الصعبة في بعض الأحيان. وتختلف أهداف العملية، من كونها قد تكون تجميلية لتحسين مظهر الأنف، أو وظيفية لتحسين التنفس. وفي بعض الحالات يرغب المريض بتحقيق الهدفين معاً.**

ومعروف أن الأنف خارجياً يتكون من جزء علوي عظمي وجزء سفلي غضروفي، ويوجد أيضا الحاجز الأنفي الذي يتكون من جزء عظمي وجزء غضروفي، وتتشكل مقدمة الأنف والحافة الأمامية من غضاريف مقوسة، تتشكل دعامتها من الجزء الأمامي من الحاجز الأنفي.

## أهداف العملية التجميلية

تهدف العملية التجميلية إلى إصلاح العيوب التالية:

- انحراف الأنف والجسر الأنفي.
- انحراف الغضاريف التي تشكل مقدمة الأنف.
- ظهور الجسر الأنفي بشكل واضح.
- تضيق أو توسع فتحات الأنف.
- ضخامة حجم الأنف.
- ضعف دعامة مقدمة الأنف والحافة الأمامية.
- عدم تناسق حجم الجزء العلوي مع الجزء السفلي من الأنف أو بالعكس.
- تجميل العيوب الخلقية بالانف.

## طريقة إجراء العملية

تجرى هذه العملية عادة تحت البنج العام، وتتراوح



قبل | بعد

مدتها من ساعة الى ساعتين. وهنالك عادة طريقتان: الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية.

الطريقة الداخلية تجري عادة في الحالات البسيطة، أو المتوسطة، حيث تتم عن طريق إجراء شق داخلي بين الغضاريف الأنفية السفلى والعليا دون أي جروح خارجية.

أما الطريقة الخارجية فتتم في الحالات التي توجد فيها تشوهات، أو انحراف واضح. وتجرى عن طريق شق

جراحي لفصل الجلد عن الأنسجة الداخلية للأنف. غير أن هذه الطريقة تترك ندبة صغيرة لا تلاحظ في العادة.

## أنواع عمليات التجميل

- عمليات تجرى للجزء العظمي من الأنف: في حالة الإعوجاج الخارجي يتم اعادة هيكلة الجزء العظمي من الأنف عن طريق كسر العظم داخلياً، واعادة تركيبه. وفي حالة بروز جسر الأنف تتم ازالة هذا الجزء العظمي الزائد.
- عمليات تجرى للجزء الغضروفي من الأنف: عندما تجرى العملية للأجزاء الغضروفية يتم تعديل أو تصغير الغضاريف لأن هذه تشكل المظهر الخارجي لمقدمة الأنف والجزء الأوسط منه.

تعتبر الخطوة السابقة من أهم مراحل العملية، وهي بحاجة الى خبرة ودقة متناهيتين، لأن منظر وتكوين مقدمة الأنف سينسجم على التعديل على الغضاريف الامامية لمقدمة الانف.

- عمليات تجرى لإصلاح انحراف الحاجز الأنفي او بروز ظاهري بالحاجز الانفي: ويتم عادة في الوقت نفسه تعديل الحاجز الأنفي، وازالة الجزء المنحرف منه، لأن تعديل انحراف الحاجز عنصر أساسي لتصحيح انحراف الأنف الخارجي.
- عمليات تجرى لتضخيم وتكبير الأنف: يتم في بعض الحالات اضافة أجزاء غضروفية أو عظمية طبيعية أو صناعية، لتعويض النقص في بعض أجزاء الأنف المفقودة نتيجة اصابات، أو عمليات سابقة في الأنف.

### بعد العملية:

بعد العملية يتم وضع جبيرة بلاستيكية (فقط في حالة تعديل الهيكل) على الانف من اجل تقليل التورم والانتفاخ وكذلك توضع قطع بلاستيكية داخلية على جانبي الحاجز الانفي لمنع الالتصاقات. وتتم إزالة كليهما خلال بضعة أيام.

توضع حشوة مفتوحة من الداخل، ويمكن التنفس منها، وتتم ازالتها خلال ٢٤ ساعة. وينصح بوضع أكياس ثلج على الأنف والوجه في الأربع والعشرين ساعة الأولى لتقليل التورم، بعدها يغادر المريض عادة المستشفى خلال ٢٤ ساعة. وتتم ازالة هذه الجبيرة والقطع البلاستيكية بعد اسبوع في العيادة، ويتم الحصول على النتيجة النهائية بعد مرور سنة على العملية.

### موانع العملية:

في هذه الحالات يمنع اجراء العملية:

- الالتهابات الحادة في الأنف: لأن ذلك يؤدي إلى فشل العملية وانتقال الالتهاب الى أنسجة وغضاريف الأنف.
- الصغار أقل من عمر ١٥ سنة للإناث و ١٧ سنة للذكور: لأن نمو الوجه يكتمل تقريباً في تلك الأعمار.
- أمراض مزمنة عند المريض تسبب قابلية للنزيف.
- معاناة المريض من مشكلات نفسية، وعدم استيعابه لواقع ومعطيات تجميل الأنف.

## المضاعفات والآثار الجانبية لعمليات تجميل الأنف

هنالك مضاعفات وآثار جانبية بسيطة في أغلب الحالات لعمليات تجميل الأنف:

- نزيف أنفي بسيط خلال أول ٢٤ ساعة.
- تورم وانتفاخ حول العين وعادة يختفي خلال أيام.
- انسداد الأنف المؤقت بسبب انتفاخ الأنسجة.
- ندبة بسيطة تختفي خلال أشهر.
- عدم الوصول الى الشكل المطلوب: وهذا يعتمد بالذات على خبرة الجراح ومهارته.

### قناعة الطبيب وإرضاء المريض:

ان من أهم أسباب نجاح العملية، هو قناعة الجراح أن المريض بحاجة إلى هذه العملية، وإن ما يرغب في تجميله أو تعديله يتوافق مع قناعة الجراح. ورغبة المريض الشخصية يجب أن تتوافق مع توقعات الجراح. ومن الأفضل ان يعتذر الجراح للمريض عن اجراء هذه العملية، اذا لم تتوافق مع قناعاته، وظل المريض مصراً على إجراء العملية لأنه في هذه النوعيات من المرضى فإن رضاهم عن نتائج العملية أمر صعب جداً، حتى ولو كانت النتائج ممتازة.. وأنا أكتب هذا من تجاربي الخاصة مع هذه النوعيات من المرضى. ◆◆



# تشوهات الأنف
# أنواعها..وعلاجها



**الأنف هو من الأعضاء المهمة في جسم الإنسان حيث يقع في وسط الوجه، وتكمن أهميته في أكثر من جانب، فهو أساس في إضفاء الشكل الجمالي على الوجه بالإضافة إلى الوظيفة الأساسية له وهي التنفس والشم السليمان.**

وقال د. نزار فقيه، استشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة والحاصل على التخصص الدقيق في جراحة تجميل الأنف، عن تشوهات الأنف وأنواعها وطرق علاجها، وأوضح أن الأنف عضو أساسي من الناحية الجمالية للإنسان. ولكي يتحقق ذلك يجب أن يكون الأنف متناسقا مع الوجه. ويعتبر الأنف الطويل والضيق هو من الأنوف الجميلة، أما الأنف العريض والقصير والمسطح فهو من الأنوف القبيحة أو غير الجميلة.

وحول التشوهات التي تصيب الأنف يشير د. نزار إلى أن هناك عدة تشوهات تصيب الأنف وهي إما أن تكون وراثية أو خلقية أو مكتسبة.

**التشوه الأول**: الأنف المائل أو المنحرف. وهو عبارة عن انحراف الأنف عن الخط الطولي المستقيم الذي يمر من منتصف الجبين ومنتصف المسافة بين الحاجب ومنتصف الشفة العلوية والسفلية ومنتصف الذقن. ويكون الانحراف إلى أحد الجانبين، سواء إلى اليمين أو إلى اليسار.

وهذا النوع من انحراف الأنف له شكلان، فقد يكون انحرافا كاملا أو انحرافا جزئيا.

ولتوضيح ذلك لا بد من التعرف على التركيب التشريحي للأنف، إذ أنه ينقسم إلى ثلاثة أثلاث: ثلث علوي عظمي يكون عظم الأنف، ثلث أوسط غضروفي وهو الغضروف الجانبي للأنف ويمكن تحسس ملمسه بالأصابع، وثلث سفلي تتكون منه مقدمة الأنف.

وعليه فإن الانحراف الكامل للأنف يشمل الأجزاء الثلاثة: الثلث العلوي والأوسط والسفلي.

أما الانحراف الجزئي للأنف فهو إما أن يشمل الثلثين الأوسط والسفلي أو الثلث السفلي فقط، أي مقدمة الأنف.

وأسباب انحراف الأنف هي:

- رضوض ناتجة عن الحوادث المرورية أو الرياضية بجميع أنواعها، وخصوصا الرياضات العنيفة ورياضة الكرة، وهي من الأسباب الأكثر شيوعاً، والتي تؤدي عادة إلى كسر عظم الأنف أو تهشم في غضاريف الأنف، وتأتي بعد ذلك حوادث المشاجرات والاعتداءات. فالضربة على الأنف من إحدى الناحيتين الجانبيتين تتسبب عادة في حدوث انحراف الأنف عن محوره.
- أسباب وراثية، وهي التي تنتقل من الوالدين إلى الأولاد.. وهذه لا تعد من الأسباب الشائعة جدا.

ويجب التنويه هنا إلى أن تشوه الأنف المائل قد يترافق مع انحراف في الحاجز الأنفي، وقد يسبب انسدادا في الأنف، وبالتالي يحدث انسداد في التنفس حيث يضطر المريض للتنفس عن طريق الفم ما يؤدي إلى الشخير، وكتمة النفس، وبالتالي نقص الأكسجين أثناء النوم.

وهذه الحالة الأخيرة تعتبر عاملا خطرا يساعد على الإصابة بأمراض خطيرة، حيث ينتج عنها ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب وبالذات في الجهة اليمنى من القلب، وتعب دائم أثناء النهار ما يؤدي إلى ضعف في أداء العمل.

ويتم العلاج جراحيا عن طريق إعادة الأنف إلى الوضع المستقيم، ويتم ذلك بكسر عظم الأنف وإعادته إلى المنتصف ثم تثبيت الأنف بالجبيرة لمدة عشرة أيام. وهنا يجب التنويه إلى أهمية إجراء عملية تعديل الحاجز الأنفي مبكرا مع تجميل الأنف.

> **تشوهات الأنف قد تكون وراثية أو خلقية أو مكتسبة**

## الأنف العريض

**التشوه الثاني**: هو الأنف العريض.

وهذا النوع من التشوه يشمل جميع أجزاء الأنف الثلاثة، عظم الأنف وغضاريف الأنف ومقدمة الأنف، ويكون عرض الأنف إما بشكل متساو للأقسام الثلاثة للأنف أو بشكل غير متساو.

وأسباب حدوث الأنف العريض هي:

- التهابات متكررة في الأنف، تشمل اللحمات في الأنف والجيوب الأنفية.
- أسباب وراثية، حيث يلاحظ أن شكل الأنف عريض لدى بعض العائلات نتيجة عامل الوراثة.
- أسباب عرقية، حيث نجد أن بعض الشعوب تتصف بالأنف العريض.

ويتم العلاج جراحيا، حيث يقوم الجراح بعلاج تشوه الأنف العريض عن طريق تضييق الأنف بأقسامه الثلاثة ابتداء من الثلث العظمي والثلث الغضروفي فمقدمة الأنف.

وهنا يجب التأكيد على أهمية فحص داخل الأنف

قبل إجراء العملية عن طريق المناظير والتأكد من عدم وجود التهابات اللحميات في الجيوب الأنفية أو البلعوم الأنفي أو أنها تضم القرنيات السفلى، وهنا يجب البدء بعلاجها قبل إجراء أي عملية تجميل.

## تحدب سطح الأنف

**التشوه الثالث**: وهو عبارة عن وجود نتوء أو تحدب على سطح الأنف، وهو يشبه سنم الجمل ومن الممكن أن يتألف هذا التحدب من العظم أو الغضروف أو من الاثنين معا.

أسباب حدوث تحدب الأنف:

- أسباب عرقية، حيث يوجد هذا النوع من التشوه عند بعض الشعوب أكثر من شعوب أخرى.
- التعرض لرضوض على الأنف أكثر من أن تؤدي إلى كسر في الأنف.
- أسباب وراثية.

ويتم العلاج باستئصال التحدب أو النتوء الموجود على الأنف عن طريق إزالته من على سطح الأنف بطريقة حرفية، مع التأكد من عدم الإفراط في إزالة النتوء العظمي بشكل خاص حتى لا يؤدي إلى حدوث انخفاض في الأنف والتسبب في الإصابة بتشوه آخر في الأنف وهو ما يعرف بـ«الأنف الأفطس» ويجب أن يكون سطح الأنف مستقيما ومتناسق الارتفاع عن سطح الوجنتين.

## الأنف الأفطس

**التشوه الرابع**: وهو عبارة عن تسطح الأنف أو الأنف الأفطس، ويظهر كمنطقة منخفضة في ارتفاع الأنف بالنسبة للوجنتين.

أسباب الأنف الأفطس:

- أسباب عرقية: فهناك بعض الشعوب الأفريقية والآسيوية يتصف أهلها بالأنف الأفطس.
- أسباب مرضية: كأحد مضاعفات بعض أمراض الحاجز الأنفي مثل الالتهابات الإنتانية وأورام الأنف.
- بعد إجراء عملية غير ناجحة لإزالة النتوء العظمي للأنف الأحدب كما ذكر سابقا.
- نتيجة التعرض للرضوض على الأنف وكسر الأنف نتيجة تلقي ضربة على الأنف من الناحية الأمامية.



علاج تشوهات الأنف بواسطة الجراحة

ويتم علاج الأنف الأفطس جراحيا، حيث يقوم الجراح بإجراء عملية زرع غضاريف تؤخذ من جسم المريض نفسه وتحديدا تؤخذ من الحاجز الأنفي أو من صوان الأذن أو من غضاريف القفص الصدري، أو يتم زرع عظم يؤخذ أيضا من جسم المريض نفسه، وتحديدا من عظم الحوض أو عظم الأضلاع الصدرية. وهنا يتم تقبل الجسم للجزء المزروع ولا يتم رفضه.

ومن الممكن أيضا استخدام مواد صناعية تستخدم للغرض نفسه، مثل السيلكوم والسيلاستك والمدبور وغيرها.

وهناك تشوهات أخرى تكون جزئية، وتصيب إما مقدمة الأنف فقط ويكون حجمها كبيرا أو صغيرا وتكون عريضة أو ضيقة، وقد يكون ارتفاعها بالنسبة للوجه قصيرا أو طويلا، أو أنها تصيب فتحات الأنف فتكون إما واسعة أو ضيقة. ويتم العلاج وفقا للحالة كما ذكرنا آنفا. ◆◆

(ع.خ)



# البحة مؤشر سيء.. إذا طالت

الدكتور: أنور نعمة

**من لم يعان يوماً من بحة في صوته؟ (غلاظة الصوت، انشقاقه، ضعف في قوته... إلخ)، فهي عارض كثير الحدوث، لكنه عابر سبيل في معظم الحالات، ولا خوف منه اذا دام أياماً قليلة تكون بوادر التحسن فيها واضحة يعود بعدها الصوت الى رنينه المعتاد. أما إذا استمرت البحة ولازمت صاحبها أسبوعين الى ثلاثة أسابيع أو أكثر فعندها لا مناص من استشارة الطبيب المختص للكشف عن خفايا السبب أو الأسباب التي تقف وراءها، وفي بعض الأحيان قد تكون البحة العارض الوحيد المبكر الذي ينبىء بسرطان الحبلين الصوتيين.**

والصوت ينبع من تفاحة آدم، ذلك النتوء البارز في مقدم العنق، فهي صندوق الصوت، إذا صح التعبير، ففي داخله يقبع حبلان صوتيان هما اللذان يولّدان الصوت الطبيعي الذي يحصل من جراء اهتزازهما بتأثير ضغط الهواء المناسب من الرئتين. وعندما يكون الحبلان الصوتيان طبيعيين، فإن الصوت يكون على ما يرام.

أما في حال تعرض الحبلين الى طارئ ما يعوق حركتهما، مثل الاحتقان والتورم والتشنج، فعندها تحصل تغيرات في صفاء الصوت وقوته ونبرته وجودته فتحدث البحة.

وطبعاً يجب ألا يغرب عن البال أن البحة قد تكون صفة طاغية على أصوات بعض الأشخاص فتلازمهم في شكل دائم، وتضفي على أصواتهم نوعاً من الجمالية المحببة التي تستسيغها الآذان وهي في شكل عام لا تدعو إلى القلق.

وأسباب البحة كثيرة، قد تكون عضوية أو وظيفية،

ويعتبر سوء استخدام الصوت من الأسباب الشائعة المؤدية الى البحة، فالصياح المستمر والصراخ وهتافات التشجيع في المباريات الرياضية والتحدث لفترة طويلة، كلها تسبب إرهاقاً في الحبلين الصوتيين فتحدث البحة.

## أسباب البحة

إن الأسباب المثيرة للبحة كثيرة ومنها:

- التهاب الحبلين الصوتيين الميكروبي، وهناك نوعان من هذا الالتهاب، الحاد والمزمن. أما الالتهاب الحاد فينتج غالباً من منشأ فيروسي أو جرثومي في جهاز التنفس، ويؤدي إلى تورم واحتقان الغشاء المخاطي المبطن لصندوق الصوت بما فيه الغشاء الذي يغطي الحبلين الصوتيين فتحصل البحة. وهناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بالالتهاب الحاد مثل التدخين والغبار وجو العمل الملوث.

وفي الأحوال العادية يتراجع الالتهاب الحاد للحبلين الصوتيين خلال أيام قليلة ليزول بعدها، أما إذا استمر الالتهاب فترة طويلة فعندها يتحول الى التهاب مزمن يكون سبباً في استيطان البحة لأمد طويل، ويعد التدخين والاستعمال المستمر للصوت من أهم العوامل المحرضة لحدوث الالتهاب المزمن في الحبلين الصوتيين.

- التهابات الحنجرة التحسسية.
- ارتداد عصارة المعدة صوب الحنجرة.
- التدخين، وهذا يسبب تخريشاً مستمراً في الحنجرة قد ينتهي بالإصابة بسرطان الحنجرة.
- تضخم الغدة الدرقية.
- ضعف الغضاريف المكونة لصندوق الصوت.
- تهتك الحنجرة بسبب تعرضها للجروح أو الرضوض.
- الأورام الحميدة والخبيثة للحنجرة: ان السرطان يمكن أن يضرب أي جزء من صندوق الصوت، إلا أنه أكثر ما يشاهد على الحبلين الصوتيين، وكثيرون من المصابين بهذا النوع من الورم الخبيث هم من بين المدخنين والمفرطين في شرب الكحول.
- تخريش الحنجرة باستنشاق الأبخرة المهيجة.
- شلل العصب المغذي للحنجرة.
- كثرة البكاء عند الأطفال والنساء.
- ابتلاع مواد حارقة وكاوية من طريق الخطأ.
- دخول جسم غريب إلى المريء أو القصبات الهوائية.
- العادة الشهرية.

ومن أسباب البحة الهرم الذي يضرب صندوق الصوت، فكلما توغل الشخص في خريف العمر يفقد الحبلان الصوتيان بعضاً من المرونة فلا يعملان كما كانا في سن الشباب، ما يؤثر في رنة الصوت فيبدو مبحوحاً، خصوصاً في أواخر النهار أو بعد فترات طويلة من التكلم. ولا ننسى البحة من منشأ نفسي، فهي الأخرى شائعة نوعاً ما وعلى عكس ما كان يعتقد في السابق، فالشدة العاطفية والغضب والخوف والقلق والانفعالات ونوبات التشنج وغيرها من الاضطرابات النفسية، غالباً ما تترافق مع بحة في الصوت.

**غالبية حالات البحة بسيطة ويتم علاجها بإراحة الحبال الصوتية**

ولا بد من كلمة تتعلق بالبحة التشنجية، التي غالباً ما تشخص على أنها بحة نفسية، وقد يعيش المصاب طيلة حياته مع هذه البحة من دون أن يستطيع إيجاد الطبيب الفهيم الذي يداويها، فكلما زار طبيباً يقول له إن بحته من منشأ نفسي مع أنها غير ذلك.

وتنتج البحة التشنجية من انقباضات فجائية لا إرادية للحبلين الصوتيين، وفيها يبدو الصوت مخنوقاً أو رخواً ضعيفاً أو ما بين الوصفين. بكلام آخر ان صوت المريض يكون مشوهاً في استمرار وكأن صاحبه يتكلم بينما يحاول أحد خنقه. والغريب في الأمر ان هذا النوع من البحة يختفي جزئياً بالضحك والغناء أو لدى التكلم في شكل مصطنع.

والبحة التشنجية قد تصيب أي شخص، لكنها أكثر حدوثاً بين الثلاثين والخمسين من العمر خصوصاً عند النساء. وفي البحة التشنجية يكون الحبلان الصوتيان طبيعيين تماماً، غير ان البحة تظهر نتيجة حركات شاذة لبعض العضلات التي تحرك الحبلين.

وما زال السبب الفعلي للبحة التشنجية مجهولاً، وبحسب بعض الأبحاث الحديثة، فإن منشأها قد يكون اضطرابات في الجهاز العصبي، وفي بعض الحالات تبين


قد يكون الادمان على تناول
المثلجات أحد أسباب البحة

وجود خلل وراثي على الكرموزوم الرقم ٩ من البطاقة الجينية.

## العلاج

وأفضل خيارات العلاج المتوافرة للبحة التشنجية حالياً هو زرق كمية قليلة من سم البوتوكس في ثنايا العضلة المتوترة المسؤولة عن الحركات الشاذة للحبلين الصوتيين من أجل إرخاء العضلة المتشنجة، والنتيجة مبهرة في هذه الحال.

وهناك وسائل آنية للتخفيف من وطأة البحة في الصوت، ومنها:

- التوقف عن الكلام كلياً للحد من إجهاد الحبلين الصوتيين.
- الإكثار من شرب السوائل خصوصاً الدافئة، لتأمين رطوبة الحنجرة وتسهيل انزلاق المفرزات.
- تجنب التدخين بنوعيه السلبي والإيجابي.
- تجنب المشروبات المثلجة.
- عدم تناول المآكل المتبلة المخرشة للحنجرة.
- تفادي الأمكنة الجافة خصوصاً تلك العابقة بالدخان والروائح المخرشة.
- تحاشي النحنحة المستمرة لأنها تخلق عبئاً على الحبلين الصوتيين وبالتالي تقود الى البحة.
- علاج الارتداد المعدي - المريئي، لأن المفرزات الحامضية قد تصل الى الحلق فتحدث تخريشاً في الحنجرة والبلعوم والحبلين الصوتيين.
- كبح السعال لأنه يسبب تشنجاً وتعباً في الحبلين الصوتيين.
- تأمين الرطوبة المناسبة في غرفة النوم.

### مسك الختام:

إن غالبية حالات البحة بسيطة ويتم علاجها بإراحة الحبال الصوتية، أي بالكف عن الكلام والغناء والصياح والبكاء... والهمس طبعاً، لأن بعضهم يلجأ إليه عند التحدث مع الآخرين ظناً منهم أنه أقل إجهاداً للحبلين الصوتيين مع أن العكس هو الصحيح. واذا ترافقت البحة مع صعوبة في التنفس والبلع فيجب عرض الموضوع على الطبيب فوراً.

ان السبب الفعلي للبحة التشنجية ما زال يغط في بحر الظلمات، ولكن البحوث الحديثة تشير إلى وجود أسباب عصبية وربما وراثية عند بعض المصابين بهذا النوع من البحة.◆◆

### تحذيرات طبية من الممارسة الخاطئة

# العلاج بالتدليك يريح الأعصاب ويزيل التوتر

الدكتورة: عبير مبارك



**على الرغم من أن العلاج بالتدليك (المساج) Massage therapy يعتبر وسيلة علاجية شائعة جدا، يلجأ إليها كثيرون للحصول على استرخاء تام في العضلات وتخفيف التوتر، فإن المصادر الطبية لا تزال تُذكرنا بأمرين مهمين حوله. الأول، يتعلق بالتأثيرات السلبية المباشرة للممارسات الخاطئة في تطبيق هذه الوسيلة العلاجية، وخاصة حينما يُجرى هذا الأسلوب العلاجي للأشخاص الذين لا يُناسب حالتهم، أو حينما يُجرى من قبل ممارسين غير متخصصين فيه. والثاني، يتعلق بالدراسات الطبية التي لا تزال تبحث عن إثباتات علمية لجدوى استخدام هذه الوسيلة العلاجية، وعن نوعية الحالات المرضية التي يُفيد فيها.**

بداية علينا ذكر التوضيح التالي، وهو أن الحديث يتعلق بالتدليك وليس بالعلاج الطبيعي physiotherapy. وهناك فرق كبير جدا بين وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي المبنية على أسس علمية في فهم الأجزاء التشريحية لأعضاء الجسم، خاصة المفاصل والعضلات والأوتار والأربطة والشبكات العصبية، والمبنية أيضا على فهم كيفية التعامل العلاجي معها.

وبالنسبة للعلاج الطبيعي، لا توجد شكوك علمية حول جدواه أو حول الحالات التي يُفيد فيها. لكن ممارسات جلسات التدليك هي التي تدور حولها شكوك علمية كثيرة حول الجدوى وحول الضرر الناجم عن سوء ممارستها.

## ممارسات خاطئة

ويقول الباحثون في "مايو كلينك" بالولايات المتحدة ضمن إصداراتهم العلمية الحديثة: "عموما، من الآمن تلقي العلاج بالتدليك ما دام القائم بذلك شخص أتم تدريبه في تخصص تقديم هذه الوسيلة العلاجية. ومع هذا، قد لا يكون التدليك مناسبا وملائما لكل إنسان". وعرضوا مجموعة من الحالات الطبية التي يجب الحذر من التدليك فيها.

وأضافوا قائلين: "إن بعض أنواع التدليك قد تتسبب في شعور الشخص بالألم، ولو البسيط، في اليوم التالي. وهذا ما لا يجب أن يحصل، لأن التدليك لا يجب أن يكون مؤلما أو متسببا بالألم أو بعدم الراحة". وغالبية المشاكل التي تحصل نتيجة للتدليك الخاطئ إنما تنشأ من "الضغط الشديد" خلال التدليك. وإذا ما شعر المرء بأي نوع من عدم الراحة أو أي ألم خلال عملية التدليك، فعليه أن يتكلم رأسا ويُخبر المُدلك مباشرة بتأثير طريقته المؤلمة.

وضمن مراجعتهم العلمية لكل ما يتعلق بهذه الوسيلة العلاجية، يقول الباحثون في "المركز الوطني الأميركي للطب التكميلي والاختياري" (NCCAM) التابع لوزارة الصحة الأميركية، إن التدليك يُصنف ضمن وسائل الطب الاختياري والتكميلي، أو ما يُعرف مجازا بـ"الطب البديل". وهذه الوسيلة تحمل في طياتها بعضا من المخاطر الصحية الجدية serious risks، على حد قولهم، إذا ما تمت ممارسته من قبل معالجين لم يُتموا تدريبهم كما ينبغي، وكذلك إذا لم تُتبع الاحتياطات اللازمة.

وتشمل الآثار الجانبية السلبية للتدليك، الألم وعدم الراحة في العضلات أو المفاصل، وكدمات في الجلد، وتورم في العضلات أو المفاصل، وتفاعلات الحساسية الجلدية جراء استخدام الزيوت العطرية المختلفة.

## احتياطات وموانع

ويضيف الباحثون أنه يجب الحذر من القيام بتدليك يتخلله "تدليك شديد" Vigorous massage. وعلى وجه الخصوص يجب تفادي هذا النوع من قبل الأشخاص الذين لديهم اضطرابات في تخثر الدم، أو لديهم تدنٍ في الصفائح الدموية، والذين يتناولون أدوية تزيد من سيولة الدم blood - thinning medications مثل عقار "وارفارين" warfarin.

كما يجب عدم إجراء التدليك في مناطق الجسم التي بها تجلط دموي، أو كسر في العظام، أو عليها جروح مفتوحة أو في سبيلها للالتئام، أو التي فيها التهابات ميكروبية، أو للأشخاص الذين لديهم عظم ضعيف، إما نتيجة لوجود هشاشة بالعظم osteoporosis أو إصابات سرطانية. وينصح الأطباء في "مايو كلينك" بضرورة استشارة الطبيب أولا وقبل الخضوع لعلاج التدليك من قبل الأشخاص الذين لديهم ألم، في العضلات أو المفاصل، لم يتم تفسير سببه الطبي بعد. أي الألم الذي لم يتم بعد فحصه وتشخيص سببه من قبل الطبيب. كما نصحوا بذلك الذين لديهم روماتيزم في المفاصل.

وفي معرض حديثهم عن الآثار الجانبية للتدليك، ذكروا أنه قد يكون سببا في حصول نزيف دموي عميق، في المفاصل أو الفقرات أو العضلات أو غيرها من مناطق الجسم. كما ذكروا احتمالات حصول تهتك في الأعصاب، مما قد يُؤدي إلى شلل أو ضعف مؤقت في حركة العضلات.

وإذا كنت تُفكر بالتدليك كوسيلة للعلاج، يقترح عليك باحثو "المركز الوطني الأميركي للطب الاختياري والتكميلي" مراعاة النقاط التالية:

- لا تلجأ إلى العلاج بالتدليك كبديل عن تلقي المعالجة الطبية المنتظمة لحالتك الصحية.

- لا تُؤخر اللجوء إلى الطبيب لمعالجة أي شكوى في العضلات والمفاصل بحجة إعطاء فرصة للتدليك كي يُعالج المشكلة. والسبب هو أن التأخير قد يزيد من تفاقم المشكلة، كما أن التدليك قد يزيد من تعقيد المشكلة الطبية.
- إذا كانت لديك أي حالة طبية مرضية مزمنة، ولم تكن متأكدا من ملاءمة ومناسبة التدليك لحالتك الصحية، ناقش الأمر مع الطبيب.

## ملاحظات ودراسات

وفي جانب الجزم العلمي بفائدة التدليك في علاج حالات صحية بعينها، لا يزال هناك كثير من الضبابية في المشهد من وجه النظر العلمية المعتمدة على التجربة والبرهان بالدليل.

ويقول الباحثون في "المركز الوطني الأميركي للطب التكميلي والاختياري"، إن الأدلة العلمية حول جدوى العلاج بالتدليك لا تزال محدودة. والعلماء غير متأكدين حتى اليوم حول ماهية التغيرات التي يُحدثها التدليك في أجزاء الجسم المختلفة خلال القيام بالتدليك. وهم غير متأكدين كذلك مما إذا كانت للتدليك تأثيرات صحية إيجابية، سواء في المدى القصير أو البعيد. ومع أن ثمة أدلة علمية على جدوى التدليك في حالات معينة، فإنه من المبكر استخلاص محصلة معينة للجزم بجدواه في معالجتها. وأعطى العلماء مثلا إحدى الدراسات التحليلية التي توصلت إلى وجود جدوى لجلسة واحدة من التدليك في تخفيف "حالة القلق" (state anxiety) الناشئة كردة فعل لمعايشة موقف معين ومحدد، التي ربما يصحبها ارتفاع في ضغط الدم، أو زيادة في عدد نبضات القلب. كما توصلت إلى جدوى جلسات "متعددة" من العلاج بالتدليك لحالات الأشخاص المتصفين بـ"سمة القلق" (trait anxiety)، وقد يصحبها الشعور بالألم في مناطق مختلفة من عضلات ومفاصل الجسم، أو بالاكتئاب.

وأضاف هؤلاء الباحثون: "وكانت إحدى الدراسات المنشورة في عام ٢٠٠٨ قد راجعت نتائج ١٣ دراسة سابقة حول جدوى التدليك في تخفيف الألم المزمن في أسفل الظهر chronic low - back pain. وخلصت في نتائجها إلى وجود جدوى من التدليك في معالجة هذه الحالات".

والممارسة الطبية التي تبنتها إرشادات عام ٢٠٠٧ للمجمع الأميركي للألم والكلية الأميركية لأطباء الأمراض الباطنية، تتضمن ضرورة أخذ الطبيب للتدليك في الاعتبار الطبي عند التفكير في إحدى وسائل الطب الاختياري والتكميلي لمعالجة حالات الألم المزمن في أسفل الظهر، أي أسوة بالإبر الصينية، والعلاج بأسلوب "العلاج التقويمي" chiropractic واليوغا وغيرها. وذلك فقط حينما لا تُجدي وسائل العلاج الطبي في تخفيف المعاناة من هذه المشكلة. أي أن التدليك يُمكن إعطاؤه فرصة للعمل.

## تفسير تأثيرات التدليك

وأفاد الباحثون بأن هناك عدة محاولات علمية لتفسير تأثيرات التدليك، وأن ثمة عدة نظريات مطروحة في هذا الشأن. وإحدى تلك النظريات، نظرية "ضبط البوابات" التي تفترض أن التدليك ربما يوفر إثارة تدفع إلى وقف إصدار الأعصاب إشارات الشعور بالألم، وبالتالي لا يستقبل الدماغ أي رسائل تقول له إن العضلة الفلانية أو المفصل الفلاني يُعاني من أي ألم. كما تطرح نظريات أخرى تفسيرا كيميائيا للأمر، وهو أن التدليك يُثير إطلاق مواد كيميائية من نوعية "سيروتينين" أو "إندروفين" المخففتين للشعور بالألم أو الاكتئاب. ومع هذا يقول هؤلاء الباحثون: والأمر لا يزال يحتاج إلى مزيد من البحث لإعطاء تفسير مقبول لجدوى التدليك. ويتبنى المركز في الوقت الحالي مجموعات مختلفة من مشاريع الدراسات الطبية حول التدليك، ومن أهمها:

- تأثيرات التدليك على الألم المزمن في الرقبة أو في أسفل الظهر.
- استخدام التدليك في معالجة حالات التوتر والقلق عموماً، أو معالجة حالات الاكتئاب لدى مرضى الإيدز، أو تسهيل عملية استعادة العافية recovery للنساء اللواتي تعرضن وهن صغار للتحرش الجنسي.
- استخدام التدليك لتخفيف التعب والإجهاد لدى مرضى السرطان الذين يتلقون العلاج الكيميائي، أو لتخفيف التورم في اليدين لدى المُصابات بسرطان الثدي، أو لتخفيف ألم وإجهاد نهاية

الحياة لدى الحالات المتقدمة من السرطان.

- استخدام التدليك لزيادة الوزن ورفع كفاءة عمل جهاز مناعة الجسم لدى الأطفال الخُدّج preterm infants، أي الذين يُولدون قبل الأوان ويكونون ناقصين في النمو البدني.
- استخدام التدليك في تخفيف نوبات الألم لدى المُصابين بأنيميا الخلايا المنجلية sickle cell anemia.

## أنواع مختلفة من ممارسات العلاج بالتدليك

تشير المراجعة العلمية للمركز الوطني الأميركي للطب الاختياري والتكميلي إلى أن تاريخ التدليك يتجاوز بضعة آلاف من السنين. وهناك إشارات إلى التدليك في الكتابات القديمة للصينيين واليابانيين والهنود والعرب والمصريين القدماء والإغريق واليونان. بل إن هناك إشارة واضحة لأبقراط في قوله: "الطب هو فن التدليك والاحتكاك!".

وفي عصور النهضة في أوروبا، انتشر العلاج بالتدليك. وفي عام ١٨٥٠ تقريبا، أدخل طبيبان أميركيان العلاج بالتدليك إلى الولايات المتحدة. وسبق لهذين الطبيبين أن تلقيا تعليما طبيا في السويد. ومع زيادة التقدم الطبي في جوانب العضلات والمفاصل والعظام، توسع اللجوء إلى استخدام التدليك في ثلاثينات وأربعينات القرن الماضي. وارتفعت وتيرة استخدام التدليك مع الانتشار الواسع لممارسة الرياضة واحتدام المنافسات الرياضية.

**التدليك لا يجب أن يكون مؤلما او متسببا بالألم أو بعدم الراحة**

ووفق نتائج إحصائيات المراجعة الوطنية الصحية الصادرة عام ٢٠٠٧ بالولايات المتحدة، فإن أكثر من ١٨ مليون شخص بالغ، و٧٠٠ ألف طفل، تلقوا معالجة بجلسات التدليك خلال عام واحد منصرم.

ويلجأ الناس إلى التدليك لغايات شتى، منها تخفيف الألم في العضلات أو المفاصل، ومنها إعادة التأهيل الرياضي، وما بعد الإصابات، ولتخفيف التوتر والقلق، ولزيادة الاسترخاء، وكوسيلة لرفع المستوى الصحي العام بالجسم.

وتُعرّف المصادر الطبية وسيلة "العلاج بالتدليك" (massage therapy) بأنها مكونة من عدة وسائل ذات تقنيات فنية متنوعة. وعموما، يلجأ المُعالج إلى الضغط والتدليك والتعامل مع العضلات وغيرها من أجزاء أنسجة الجسم كالجلد أو الأوتار أو أربطة المفاصل. وغالبا ما يستخدم المُعالج يديه أو أصابعه. وربما يستخدم الساعد أو المرفق أو القدم في الضغط. وتتراوح شدة الضغط من خفيف إلى عميق.

وهناك أربعة أنواع رئيسية من التدليك، يتفرع عنها العشرات من أنواع التدليك التي تُطلق عليها أسماء مختلفة. والأنواع الرئيسية هي:

١. التدليك السويدي Swedish massage. وهو عبارة عن نوع لطيف وهادئ من التدليك الذي يستخدم فيه التدليك والضربات الخفيفة المفاجئة، إضافة إلى الحركات الدائرية الضاغطة بعمق متوسط، كما يستخدم أيضا تأثير الاهتزازات على مناطق معينة من الجسم. وذلك كله في سبيل تحقيق استرخاء في الجسم، وبعث النشاط فيه.

٢. تدليك الأنسجة العميقة Deep tissue massage. - وفي هذا النوع من التدليك تُستخدم تقنيات الضغط العميق والبطيء والشديد على مناطق معينة من الجسم، بغية الوصول إلى الطبقات العميقة لأنسجة العضلات والأوتار والأربطة. وغالبا ما يُفيد في حالات حصول تلف في العضلات جراء الإصابات.

٣. التدليك الرياضي Sports massage. وهو شبيه بالنوع السويدي من التدليك غير أنه يُكيّف بطريقة تُناسب الأشخاص الذين يُمارسون أنشطة رياضية كي يُساعدهم على الوقاية من الإصابات، أو لمعالجة أي تلف يتعرضون له جراء الإصابات إن حصلت لهم.

٤. تدليك نقاط القدح Trigger point massage. وهذا النوع من التدليك يُركّز على التعامل مع نقاط معينة في الجسم تتميز بأنها أكثر حساسية وتأثيرا في راحة وعمل وبناء العضلات والأوتار. ولذا فهو مفيد في معالجة الإصابات وتكرار الاستخدام بشكل خاطئ، الذي تتعرض له العضلات.◆◆

# "السلق"
# قيمة غذائية وشفائية كبيرة

إعداد: سعيد جودة

**يعد "السلق" من المحاصيل الزراعية الخضراء، التي تتمتع بشعبية كبيرة لدى الناس، لأنه يدخل في تحضير الكثير من الأطعمة والمأكولات المشهورة. وهو يصنف من ضمن الخضر المهجنة، لأنه ينمو على ضفاف الأنهار والبحيرات ويستعمل بوفرة في بلاد الشام والعراق.**

وعرف "السلق" منذ القدم، وذكره العرب في آثارهم المكتوبة، فهم الذين نقلوا زراعته الى أوروبا. ويقال أن الملك شارلمان، الذي عاصر الخليفة العباسي هارون الرشيد، كان يحبه كثيراً لذا أمر بزراعته في حدائقه. ويذكر أن الرومان تناولوه مع الخباز (الخبيزة) كمادة مضادة للامساك. وفي القرون الوسطى طبخوه مع الكراث لصنع الحساء الذي لا يزال يؤكل في وقتنا الحاضر. وقد روى الأطباء العرب عن "السلق" انه نوعان: أسود (لشدة خضرته) وأبيض. الأول يقبض الامعاء، والثاني يلينها. وعصارة "السلق" وطبيخ ورقه ينفعان من تشقق الجلد. وداء الثعلبة والكلف. ويفيد "السلق" في قلع الثآليل. وفي إنضاج الأورام والبواسير. أما ماؤه فيسكن وجع الأذن، وينفع في علاج قروح الأنف، ويساعد على ازالة قشرة الرأس. ويفيد بخلطه مع الخل والخردل في علاج أوجاع الكلى والمثانة وأمراض المعدة.

ينمو "السلق" برياً في البوادي في فصل الخريف مع الزخات الأولى من المطر، وكلما نزل المطر زاد "السلق" طولاً. ويقال إن الأبقار الهزيلة التي تأكل منه تزداد قوة، وهذا يوضح أهمية هذا النبات من الناحية الغذائية.



## مزاياه الغذائية والشفائية

● يحتوي «السلق» على كمية عالية من الماء. من هنا تنبع أهميته في دفع العطش عن الجسم.

● «السلق» فقير جداً بالسعرات الحرارية، لذا يوصى به لمتبعي أنظمة تخسيس الوزن.

● «السلق» شحيح للغاية بالمواد السكرية والدسمة.

● لا يحتوي على كميات بروتين تفوق تلك التي نجدها في الخضار الأخرى.

● في «السلق» طائفة واسعة من الفيتامينات يقف على رأسها الفيتامينات: أ، سي، ي، التي تلعب دوراً في حماية خلايا الجسم من الآثار المدمرة للجذور الكيماوية الحرة. ويتمتع «السلق» بغناه بالفيتامين (ك). فتناول كأس من شوربة «السلق» يسمح بتأمين ٣٠ في المئة من حاجة الشخص اليومية من هذا الفيتامين المهم جداً للجسم. ويعتبر الفيتامين (ك) من العناصر التي تحول دون تنشيط الخلايا العظمية Osteclasts، وهي الخلايا التي تتسبب في ضعف العظام. في حين تحول البكتيريا النافعة في القولون الفيتامين (ك١) الى الفيتامين (ك٢)، الأمر الذي ينشط مكون «الأوستيوكلسين» الذي يثبت الكالسيوم في العظام. ومن المكونات الغذائية والصحية التي يمتاز بها «السلق» احتواؤه على الفيتامين (أ) الذي يحتوي على نسبة عالية من «البيتاكروتين». واستهلاك الشخص «السلق» يجعل الجسم يستفيد من المكونين معاً في آن واحد. ويصنف مركب «البيتاكروتين» من المضادات للأكسدة وهي «الكاروتينويدات» التي تحفظ خلايا الانسجة الداخلية لكل خلايا الجسم، ومنها خلايا الاعضاء الداخلية. ويعزى لهذه المركبات خاصية الوقاية من السرطان.

وهناك دراسات كثير ة أجريت على أهمية الفيتامين (أ) في الوقاية من السرطان، بما في ذلك سرطان الرئة، الذي يصيب المدخنين، وقد تبين أن من المركبات المسببة للسرطان الموجودة في التبغ مركب «البينزوبيرين» الذي يحدث، من جملة ما يحدث في الجسم، نتيجة النقص بفيتامين (أ).

ويحتوي «السلق» كما مر، على نسبة عالية من الفيتامين (سي) الذي يزيد في مناعة الجسم، وقد يستغرب الناس إذا علموا أن كأسا من شوربة «السلق» يمكن أن يزود الجسم بنصف الكمية اليومية من الحاجة لفيتامين (سي). ويمنع هذا الفيتامين، الى جانب الفيتامين (أ)، التأكسد في الجسم، وبذلك يكون «السلق» من النباتات التي تساعد على غسل الجسم من السموم. وهذه العملية تستوجب استهلاك مواد غنية بالفيتامينات والألياف الخشبية ومضادات الأكسدة، وهي المركبات التي توجد في «السلق» بنسبة عالية ومتكاملة. وتناول «السلق» يجب أن لا يكون معه اللحوم ومنتجات الحليب.

و«السلق» غني ايضاً بالفيتامين (ي)، الذي يفيد كمسكن للالتهابات الحادة، ومنها هشاشة العظام وآلام الربو، وآلام «الريوماتيدات» وهي الآلام التي تحدثها الجذور الحرة Free radicals.

● يحتوي «السلق» على مجموعتين من مضادات الأكسدة لهما مكانة كبيرة في تفويت الفرصة على الجذور الكيماوية الحرة وهما: «البيتالينات» و«الفلافونيدات». ولاحظ الباحثون أن «البيتالينات» تعمل على منع أكسدة الكوليسترول السيء المتورط في إثارة الأمراض القلبية الوعائية. وربما تساهم في حماية الكريات الحمر من التعرض للشدة التأكسدية. أما «الفلافونيدات» فلها مزايا عدة من أهمها الوقاية من الامراض الخبيثة. وتستعمل أوراق «السلق» الطرية في الأكل ويستفاد من مغلي «السلق» في مكافحة الالتهابات البولية والبواسير والامساك، وبعض الأمراض الجلدية. ويحضر من أوراق «السلق» المطبوخة كمادات لعلاج القروح والحروق والخراجات والدمامل.

● «السلق» غني بالمعادن الأساسية للجسم، مثل الحديد والمغنيزيوم والكالسيوم والبوتاسيوم. والأخير نافع للمصابين بارتفاع ضغط الدم. كما يوجد في «السلق» معدن غاية في الأهمية هو المنغنيز الذي يدخل في تركيب أنزيم «سوبر أوكسيد ديموستاز» الذي يقي الجسم من التأثيرات الضارة للجذور الكيماوية الحرة.

● يوجد في «السلق» كمية معتبرة من الألياف الغذائية، التي تخفض مستوى الكولسترول في الدم، وتسهل مهمة الأمعاء في التخلص من الفضلات الغذائية، الأمر الذي يحول دون بقائها طويلاً في القولون. وهذا بالتالي ما يحول دون الإصابة بالامساك.

● يفيد «السلق» في علاج الصداع وأمراض الشقيقة، ويصفي المزاج ويعالج اعتلاله، ويمنع التوتر ويهدىء الاعصاب ويخفف الضغط النفسي.

● «السلق» يعالج الأمراض الجلدية مثل البهاق ومرض الثعلبة، عبر أكله، وعبر وضعه على المنطقة المصابة في الجلد.◆◆

# تداعيات نقص حمض الفوليك على الصحة

إعداد: ماهر عبدالقادر

**أصبح معروفاً لدى العامة والخاصة من الناس، أهمية الفيتامينات والمعادن لصحة الإنسان، وأي نقص فيهما يؤدي الى أمراض مختلفة. وإذا كان الكالسيوم وفيتامين (D) مهمين لنمو العظام، فإن حمض الفوليك مهم لتجنب التشوهات الخلقية. فما هو هذا الحمض؟**

حمض الفوليك Folic acid، ويعرف كذلك باسم فيتامين B9، هو أحد مكونات فيتامين B المركب الذائبة في الماء، ويوجد في الكثير من الأغذية، وبخاصة الخضروات، ويسمى في هذه الحالة "الفوليت".

وهذا الحمض مهم في إنتاج الأحماض النووية (آر إن أيه RNA ودي إن ايه DNA)، لذلك، فهو ضروري لانقسام وتكاثر الجنين عند تكون الأعضاء في الأيام الأولى للحمل، ومن أهمها تكوّن خلايا الجهاز العصبي المركزي، كما يساعد على تجديد خلايا الجهاز الهضمي والجلد والشعر وأنسجة أخرى في الجسم، لذلك فهو مهم وضروري في فترات النمو السريع مثل الحمل والمراهقة والطفولة.

وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية علاقة نقص حمض الفوليك في حدوث الإصابة بالتشوهات الخلقية للجنين، وبخاصة الصلب المشقوق وعيوب الأنبوبة العصبية، كما العيوب الخلقية الأخرى مثل الشفة الأرنبية وشق الحنك، وتشوهات القلب والكلى، وحدوث متلازمة داون.

## المصادر الطبيعية لحمض الفوليك:

يوجد حمض الفوليك في الكثير من الأغذية بكميات متفاوتة، منها:

- الخضروات: السبانخ، اللفت الأخضر، الخس، الفاصوليا، البازلاء المجففة، الكرنب، القرنبيط، الفلفل الرومي.
- الفواكه: البرتقال، الفراولة.
- العدس والفول والبندق.
- الحليب والألبان ومشتقاتها.
- الكبدة (كبدة الغنم والدجاج).
- منتجات الحبوب المدعمة بحمض الفوليك مثل الخبز والحلويات وغيرها.
- حبوب الافطار المدعمة (كورن فلكس).

ومعلوم أن أكثر الناس لا يتناولون الكمية الضرورية من حمض الفوليك. وهذا الفيتامين سريع العطب، ويتأثر بالحفظ كما الطبخ، كما أن أغلب الناس لا يتناولون الكمية الكافية من الخضروات التي تحتوي على هذا الفيتامين.

ومعلوم أيضاً أن حمض الفوليك يُفقد أثناء التخزين والإعداد والطهي لذلك:

- يجب تناول الخضراوات والفاكهة من دون طهي.
- طهي الخضراوات فقط حتى تصبح هشة وسهلة المضغ.
- عرض الخضراوات للبخار، أو الميكرويف، أو الغلي، أو الطهي ببطء في ماء قليل قدر الإمكان.
- تخزين الخضراوات في الثلاجة.
- وضع الفاكهة لتنضج في كيس ورقي واسع ومغلق في درجة حرارة الغرفة، ثم وضعه في الثلاجة.

## اضافة حمض الفوليك للأغذية:

ولأهمية حمض الفوليك في منع العديد من الإعاقات ومنع الكثير من الأمراض، قامت العديد من الدول الأوروبية وأمريكا وغيرها، باستنفار عام لمحاولة توعية شعوبها على طرق تفادي هذا المرض، من خلال حملات

التوعية بأهمية حمض الفوليك. كما قامت بإضافة حمض الفوليك للعديد من الأغذية وخاصة الدقيق ومنتجاته.

## أسباب نقص حمض الفوليك

- حمض الفوليك لا يختزن بكمية كبيرة، ولا لفترات طويلة في الجسم، لذا يجب تزويد الجسم بهذا الفيتامين بصورة مستمرة.
- يستنزف حمض الفوليك من الجسم في حالة زيادة إنتاج خلايا الدم الحمر لفترة طويلة، كما يحدث في حالة أنيميا التحلل الدموي المزمنة (الثلاسيميا، المنجلية، غيرها) كما العادة الشهرية.
- أكثر أسباب نقص حمض الفوليك شيوعاً هو النقص في تناول كمية كافية من خلال الأغذية.
- بعض الناس يعانون من حالة طبية تعوق مقدرتهم على امتصاص الحديد، وغالبا بسبب استئصال جزء من المعدة جراحياً أو بسبب الحالات التي تؤثر في بطانة الأمعاء، مثل المرض الجوفي والمرض المعوي الالتهابي (مرض كرون).
- استخدام أدوية الصرع والتشنج الفينوتوين، الفينوباربيتال، البريميدون.
- استخدام العقاقير المضادة للسرطان - الميثوتريكسات.
- موانع الحمل.
- الادمان على الكحول.
- غسيل الكلى المزمن حيث تتم إزالة حامض الفوليك.

و يمكن قياس نسبة حمض الفوليك في بلازما الدم لمعرفة كمية ما تناوله الشخص من حمض الفوليك في ذلك اليوم، وليس نسبته العامة، التي تحتاج لقياسه في كريات الدم الحمراء، وهو تحليل لا يتم اجراؤه إلا في المختبرات الخاصة، لذلك لا يتم أجراءه سوى لحالات فقر الدم المصاحب لحمض الفوليك ونقص فيتامين B12.

## الأعراض المرضية

النقص البسيط في حمض الفوليك قد لا يظهر على الإنسان أعراضاً مرضية واضحة، ما عدا تأثيره على حيوية وتجدد الخلايا الجسمية، ولكن تكمن المشكلة في العيوب الخلقية لدى الحوامل حيث تحدث حالات الصلب المشقوق وعيوب الأنبوبة العصبية.

أما حالات النقص الشديدة، وهي حالات نادرة، فتكون بسبب مشاكل في الجهاز الهضمي التي تؤثر في امتصاص



حمض الفوليك، وعادة ما تكون مصحوبة بنقص فيتامين B12، وهو ما يؤدي لنوع خاص من فقر الدم.

والجرعة الدوائية لحمض الفوليك هي تناول قرص واحد يومياً يحتوي على ٤٠٠ ميكروجرام من هذا الحمض.

وبما أن حمض الفوليك فيتامين ذائب في الماء، لذلك لا يتم تخزينه في الجسم، ومن ثم فإننا نحتاج لتناوله بشكل يومي. ولأنه فيتامين ذائب في الماء، فالزائد منه عادة يخرج مع البول، ومن ثم فهو لا يؤدي إلى التسمم أو أي مشاكل صحية. وفي حالات نادرة يمكن ان يخفي أعراض نقص فيتامين B12.

وفي الختام هنا أسئلة على المرأة الإجابة عنها:

- هل تعرفين سيدتي أهمية حمض الفوليك في منع العديد من الاعاقات؟
- هل تعلمين ان تناول حمض الفوليك لا يسبب أي مشاكل؟
- هل تعرفين متى سيكون حملك القادم؟

فإذا كنت تعرفين أهمية حمض الفوليك وأهميته، ولا تعرفين متى سيكون حملك القادم، فلماذا لا تكونين من ضمن ملايين النساء حول العالم اللاتي يتناولن أقراص حمض الفوليك يومياً من دون وجود الحمل؟ ولماذا لا تقومين بتوعية صديقاتك بأهمية حمض الفوليك لصحة الإنسان؟ ◆◆

# ترميم الثدي.. بين جمالية الشكل والمخاطر المحتملة

الدكتور: معن العسيمي
اختصاصي في الجراحة التجميلية/ دمشق

**هناك حوالي ٢٥ إلى ٣٣ ألف حالة استئصال ثدي سنوياً تُجرى في المملكة المتحدة، معظمها من النساء الشابات اللواتي تتم مقاربتهن بعد إجراء الجراحة والعلاج المتمم، أو في المرحلة الباكرة أثناء الاستئصال. ودائما يجب اتخاذ القرار بتصنيع الثدي بعد مناقشة الموضوع بين جراح التجميل والمريضة، بعد إعلامها بكل الإمكانيات المتوفرة من ناحية، وبين جراح التجميل وجراح الأورام من ناحية أخرى.**



وقد تغيرت أهداف ترميم الثدي بين الماضي والحاضر، إذ اقتصرت الأهداف في الماضي على تحسين المنظر الخارجي للثدي والمريضة مرتدية ملابسها، وعلى تجنب ارتداء البدائل الخارجية. أما الآن فقد تغيرت الأهداف إلى مطابقة الثدي الآخر في الموقع والأبعاد والمحيط مع أو بدون استخدام الغرسات، ومع أو بدون إجراء تعديل على الثدي الآخر.

## وقت الترميم:

قد يكون فورياً في نفس مرحلة الاستئصال، أو متأخراً بعد أن تنهي المريضة العلاجات المتممة.

## ميزات الترميم الفوري:

هو إجراء بمرحلة واحدة وإقامة لمرة واحدة في المستشفى، يحافظ على الجلد والثنية تحت الثدي، وتكون نوعية الشرائح التجميلية أفضل، كما يوفرمن الناحية النفسية الرضى النفسي الذي يسببه إحساس المريضة بفقدان ثديها.

**سيئات الترميم الفوري:**

زيادة زمن العمل الجراحي، تأجيل العلاج المتمم في حال حدوث الاختلاطات ،صعوبة التنسيق بين فريقين طبيين.

**ميزات الترميم المتأخر:**

تجنب، أي تأجيل للعلاج المتمم، أو أي تأثير سلبي للعلاج الكيماوي أو الشعاعي على الترميم.

**سيئات الترميم المتأخر:**

يصعب تعويض الضياعات المادية الجلدية، وتكون نوعية الشرائح اقل مما هي في الترميم الفوري، كما أن النتيجة النهائية اقل من الناحية التجميلية مما في الترميم الفوري.

**مضادات استطباب ترميم الثدي:**

الورم غير المسيطر عليه أو غير القابل للاستئصال والمرتشح إلى جدار الصدر، وجود نقائل بعيدة، إذا كانت الحالة الداخلية أو النفسية للمريضة لا تسمح باجراء العمل الجراحي.

ان تقنيات ترميم الثدي تتطلب تعويض الجلد والحجم. وتتضمن الخيارات الجراحية ما يلي:

- الموسعات الجلدية والغرسات الصنعية.
- النسج الذاتية، مثل العضلة العريضة الظهرية، مع أو بدون غرسة صنعية.
- نسج أسفل البطن.
- خيارات أخرى.

ويعتمد الخيار على عدة أمور: الحالة الداخلية للمريضة، حجم الثدي، الجلد المتبقي، الكتلة العضلية تحت الجلد، العادات الشخصية للمريضة، إمكانية توفر مكان ملائم، مرحلة الورم والحاجة إلى علاجات متممة، الرغبة الشخصية للمريضة.

**الترميم باستخدام الموسعات الجلدية:**

سيئات هذه الطريقة: الزمن اللازم للتوسيع، يضاف له الاختلاطات التي يمكن أن تحصل، الألم، النتائج التجميلية ليست كاملة.

**ميزات هذه الطريقة:** إجراء بسيط لا يسبب ندبات إضافية، يزودنا بجلد مطابق للجلد المجاور باللون والشكل، كما يسمح بوضع غرسات كبيرة الحجم، ولا يعيق كشف النكس (الضرر) في حال حدوثه، وتكون فترة الإقامة في المشفى وإعادة التأهيل قصيرة.

**استطباب الموسعات الجلدية:**

المريضة التي لديها مشعر كتلة جسم طبيعي، أثداء صغيرة غير متدلية،حالات الترميم ثنائي الجانب، رغبة المريضة في الحصول على ندبات صغيرة، عدم قلق المريضة من استخدم الغرسات السيليكونية الصنعية، المريضة غير المناسبة أو غير الراغبة بالترميم باستخدام النسج الذاتية.

**مضادات الاستطباب:**

وجود نسج سيئة النوعية في جدار الصدر، الاستئصال الجذري للثدي، ندبة جدار الثدي العمودية، وجود ضياع مادي جلدي أكثر من ٨ سم، التشوهات في جدار الصدر.

**المضاعفات:**

منها ما يتعلق بالجرح، مثل الانتان وتموت الجلد والورم الدموي،ومنها ما يتعلق بالغرسات الصنعية مثل عدم التناظر وسوء التوضع وانكماش المحفظة و ترقق الجلد فوق الغرسة.

**شريحة العضلة العريضة الظهرية:**

**ميزاتها**: هي شريحة آمنة، متعددة الاستعمالات، ومناسبة للمريضات عاليات الخطورة.

سيئاتها: الندبة مكان اخذ الشريحة، وعدم التطابق اللوني للجلد، بالإضافة للأذية الوظيفية لرفع الكتف الناجمة عن اخذ العضلة، والتي تظهر فقط عند اللواتي يمارسن رياضات خاصة مثل التنس أو التجديف أو التسلق.

**الاستطباب:**

ترميم الأثداء الكبيرة الحجم، الحاجة لنسج إضافية للترميم، ترميم جدار الصدر، الترميم الجزئي للثدي،وجود نقص تصنع ولادي بالثدي.

**مضادات الاستطباب:**

الاستئصال السابق للثدي، قطع العضلة أو أذية سويقتها، المريضة غير مناسبة من الناحية الداخلية لإجراء عمل جراحي ضخم.

الأشكال المختلفة للعضلة العريضة الظهرية:

قد تكون عضلية، جلدية عضلية، واسعة، والعريضة الظهرية المرتكزة على الثواقب.

**الاختلاطات:**

منها ما يتعلق بالشريحة نفسها أو مكان اخذ الشريحة أو الغرسة الجلدية.

**ترميم الثدي باستخدام النسج أسفل البطن:**

استطبابات هذه الطريقة: ترميم الثدي الفوري أو المتأخر، ترميم الثدي كبير الحجم أو الترميم ثنائي الجانب، عند النساء الشابات والرياضيات ، في حال قطع العضلة العريضة الظهرية ، حصول اختلاطات متعلقة بوضع غرسة سابقة.

**مضادات الاستطباب:** البدانة والتدخين والسكري، الأمراض المناعية الذاتية والوعائية التشنجية والقلبية، الندبات في جدار البطن، العلاج الشعاعي السابق أو المخطط له بالمستقبل، المشاكل النفسية الاجتماعية عند المريضة، الجراح غير الخبير.

**الأشكال المختلفة لهذه الطريقة:** الشريحة ذات السويقة، الشريحة الحرة، الشريحة المعتمدة على الشريان الشرسوفي السفلي العميق، الشريحة المعتمدة على الشريان الشرسوفي السفلي السطحي.

**الشريحة ذات السويقة:**

**ميزاتها:** هي إجراء قصير الأمد يستغرق ٣ إلى ٤ ساعات ولا يتطلب تدخل تقنيات الجراحة المجهرية

**سيئاتها:** يتم فيها حصد كمية كبير من العضلة، نسبة حدوث التنخر الشحمي كبيرة قد تصل إلى ٤٢٪، تنقص توعية ووظيفة جدار البطن، احتمال انضغاط الأعصاب الوربية، كما أنها تتطلب زمن شفاء طويل.

**الشريحة الحرة المعتمدة على الثواقب:**

ميزات هذه الطريقة: حجم العضلة المأخوذة اقل، وبالتالي نقص اقل في وظيفة جدار البطن، كمية الدم المفقودة أثناء العملية اقل.

**سيئاتها:** تتطلب مستوى عال من الخبرة الجراحية، الاختلاطات بعد الجراحة مثل الانتان في الجرح أو الرقعة، والورم الدموي، وعدم التناظر، وضعف قوة جدار البطن، وإمكانية حدوث فتق.

**الشريحة الحرة المعتمدة على الشريان الشرسوفي السفلي العميق:**

**ميزاتها:** نأخذ فقط ما نحن بحاجة له، يحترم تشريح منطقة اخذ الشريحة ويحترم وظيفة هذه المنطقة.

**سيئاتها:** تحتاج مستوى عال من الخبرة الجراحية وزمن عمل جراحي طويل.

**الشريحة الحرة المعتمدة على الشريان الشرسوفي السفلي السطحي:**

**ميزتها:** سريعة وسهلة ولا تؤذي جدار البطن ولا تؤدي إلى نقص في وظيفته.

**سيئاتها:** الشريان الشرسوفي السفلي السطحي الذي ترفع عليه الشريحة غير موجود عند ٣٠-٣٥٪ من الناس، كما أن سويقتها قصيرة وقطرها صغير (حوالي ١،٥- ٢ ملم فقط) ويمكن أذيتها بسهولة، احتمال عالٍ لفقد الشريحة الكلي أو الجزئي.

**الخيارات البديلة:**

- الشريحة المعتمدة على الشريان الألوي العلوي أو السفلي.
- شريحة الفخذ الوحشية.
- شريحة العريضة الظهرية من الجهة المقابلة.
- شريحة روبن الشحمية من حول الحرقفة.

**تصنيع الهالة والحلمة:** عادة يكون في المرحلة النهائية لتصنيع الثدي، وبالنسبة للحلمة أحيانا تكون بعض المريضات راضيات عن النتيجة باستخدام البدائل الصنعية، أو يتم تصنيعها بإجراء طعوم جلدية مركبة أو شرائح موضعية. أما الهالة فيتم تصنيعها باستخدام الطعوم الجلدية أو، وهو الأفضل حالياً، باجراء الوشم.

**الإجراءات النهائية:** تتضمن وسطيا ٣،٣ إجراء جراحي لإتمام تصنيع الثدي والحلمة والهالة. ◆◆



# تداعيات "متلازمة القلب الكسير" لـدى النســاء

إعداد: مريم مراد

هناك أمراض عديدة وكثيرة تتشابه بين الجنسين (الذكر والأنثى)، ولكن هذا الأمر قد يختلف، إذا تعلق بمرض القلب. وهو ما اثبتته سنوات من الأبحاث. وأحد الأمثلة البارزة على ذلك هو مشكلة القلب المعروفة باسم "اعتلال تاكوتسيبو للقلب" التي وصفت لأول مرة عام ١٩٩٠ في اليابان لدى النساء، وعربت باسم "متلازمة القلب المنكسر".

وقد سجلت أكثر من ٩٠ في المئة من حالات الاصابة بهذه العلة بين النساء في أعمار راوحت بين ٥٨ و٧٥ سنة. وتفترض الابحاث أن ستة في المئة، على الأقل، من النساء اللواتي تم توصيف حالاتهن بأنهن اصبن بنوبة قلبية، كن في الواقع مصابات بهذه العلة، التي ظلت غير مشخصة في الولايات المتحدة، والتي لم يتم الاعتراف بها حتى زمن يسير. ومن حسن الحظ، أن اغلبية المصابات بهذه العلة يشفين بسرعة من دون حدوث أضرار بعيدة المدى على القلب.

و«اعتلال تاكوتسيبو للقلب» ينجم عن ضعف البطين الأيسر (وهو الحجرة الرئيسية لضخ الدم من القلب) في العادة نتيجة للتعرض لتوتر عاطفي أو بدني شديد، مثل المرض المفاجئ، أو فقدان شخص عزيز، أو التعرض لحادث خطير أو لكارثة طبيعية مثل الزلازل. ولذا يسمى هذا المرض أيضا اعتلال القلب الناجم عن التوتر stress - induced cardiomyopathy أو «متلازمة القلب المنكسر». وأهم أعراضه آلام الصدر وصعوبة التنفس.

## أسباب المرض

ولا تزال أسباب هذا الاعتلال غير معلومة، إلا أن الخبراء يعتقدون أن الازدياد المفاجئ في هرمونات التوتر (مثل الأدرينالين) هو الذي يؤدي جوهريا إلى «صعق» القلب، الأمر الذي يحفز على حدوث تغيرات في خلايا عضلات القلب، أو الأوعية الدموية التاجية (أو في كليهما) مما يمنع البطين الأيسر من تنفيذه لعملية انقباضه بشكل فعال.

ويشك الباحثون في أن النساء الأكبر سنا مهددات أكثر من غيرهن بهذا الاعتلال بسبب المستويات المنخفضة للاستروجين بعد عبورهن سن اليأس من المحيض.

وقد أظهرت دراسات أجريت على إناث لجرذان أزيلت مبايضها، أن تلك منها التي أعطيت الاستروجين، حينما كانت تتعرض للتوتر، قد عانت بشكل أقل من الضعف في وظيفة البطين الأيسر، كما ازدادت لديها مستويات بعض المركبات الواقية للقلب.

## أعراض المرض

إن أعراض اعتلال «تاكوتسيبو» للقلب يصعب


النساء كبريات السن مهددات أكثر من غيرهن بهذا المرض

تمييزها عن أعراض النوبة القلبية. وقد يظهر تخطيط القلب الكهربائي وجود شكل غريب مماثل لما يوجد في تخطيط النوبة القلبية - وعلى وجه الخصوص التغيرات المعروفة باسم ST-segment elevation. ونتيجة لذلك فإن دراسة الصور التشخيصية والوسائل الأخرى تتطلب استبعاد وجود نوبة قلبية. ولذا، وللحصول على تشخيص نهائي، يجب على الأطباء التدقيق، ورصد الأمور التالية:

- لا وجود لدليل على انسداد في الشرايين التاجية -وهو السبب الشائع للنوبة القلبية- عند تدقيق تصوير الأوعية الدموية angiogram (ولا يحدث انسداد في الشرايين التاجية أيضا في حالات المرض الوعائي المايكروي microvessel disease وهو سبب شائع لحدوث النوبة القلبية أكثر لدى النساء الأكبر سنا. وتنجم حالات المرض الوعائي المايكروي عن التمدد غير الطبيعي للأوعية الدموية المغذية للقلب).
- زيادة سريعة لكنها صغيرة في العلامات البيولوجية للقلب (المركبات التي يتم إفرازها نحو مجرى الدم عند تعرض القلب للضرر). وعند حدوث النوبة القلبية تحتاج العلامات البيولوجية للقلب إلى

وقت أطول للزيادة إلا أن زيادتها تكون كبيرة.

- دلائل من أشعة اكس ومن تخطيط الصدى للقلب (بالموجات فوق الصوتية) أو بأي من وسائل التصوير الأخرى على وجود حركات غير طبيعية في جدران البطين الأيسر. وأكثر الأمور غير الطبيعية شيوعا في اعتلال «تاكوتسيبو» للقلب -التي منحت هذا المرض اسمه- هي تضخم ballooning البطين الأيسر (apex). وعند انقباض هذا البطين المتضخم فإنه يشابه التاكوتسيبو وهو وعاء يستخدمه الصيادون اليابانيون لصيد الأخطبوط. ولذا فإن المصطلح الآخر لهذا المرض هو مرض التضخم القمّي apical ballooning syndrome.

## العلاج

لا توجد إرشادات خاصة مستندة إلى دلائل الإصابة باعتلال تاكوتسيبو للقلب. ويوصي الأطباء المعالجون عادة بتناول أدوية لعلاج عجز القلب مثل «حاصرات بيتا» beta blockers، ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين ACE inhibitors، وأدوية مدرّات البول. كما قد ينصح الأطباء بتناول الأسبرين للمرضى المصابين أيضا بتصلب الشرايين (الناجم عن الترسبات على جدران الشرايين).

ورغم وجود دلائل قليلة على العلاج البعيد المدى، فإنه قد يوصى بتناول حاصرات بيتا (أو أدوية حاصرات ألفا وبيتا سوية) لفترة غير محدودة، بهدف درء عودة المرض وذلك بعملها على خفض تأثيرات الأدرينالين وهرمونات التوتر الأخرى. كما أن من المهم تجنب أي إجهاد بدني أو توتر عاطفي، اللذين قد يلعبان دورهما في تحفيز حدوث هذا المرض.

وتزول أغلب العمليات الشاذة في وظيفة الانقباض في البطين الأيسر وفي حركة جدرانه، خلال أربعة أسابيع ويتماثل أكثر المصابين للشفاء تماما في غضون شهرين.

ولا تحدث وفيات بسبب المرض إلا نادرا، غير أن عجز القلب يحدث بنسبة ٢٠ في المائة. وهذا العجز يعالج بأدوية مدرات البول التي تحسن عملية انقباض القلب، وبعلاجات أخرى. أما المضاعفات النادرة التي تم رصدها فتشمل خفقان القلب، إعاقة تدفق الدم من البطين الأيسر، وتفتق جدار البطين.◆◆

**إشارة:**

أعد هذا الموضوع بتصرف عن "رسالة هارفارد/مراقبة صحة المرأة"/كمبردج/ولاية ماساشوستس الأمريكية.

### علامات رئيسية لاعتلال "تاكوتسيبو" للقلب

- آلام في الصدر، صعوبة التنفس بعد التعرض لتوتر شديد (عاطفي أو جسدي).
- تخطيط كهربائي غير معهود يحاكي ما يحدث عند النوبة القلبية.
- لا وجود لدليل على انسداد الشرايين التاجية.
- حركات غير طبيعية في البطين الأيسر.
- تضخم البطين الأيسر.
- يحدث الشفاء خلال شهر.

### قائمة ببعض أهم جوانب التوتر المرتبطة باعتلال تاكوتسيبو للقلب

- الانخفاض المفاجئ في ضغط الدم.
- الإصابة بمرض خطير، الجراحة، أو إجراء عملية طبية (مثل اختبار إجهاد القلب).
- آلام حادة.
- التعرض للعنف المنزلي.
- نوبة من الربو.
- تلقي أنباء سيئة (مثل تشخيص بالسرطان).
- حادث اصطدام بالسيارة أو غيره.
- فقدان مفاجئ، مرض، أو جرح، لأحد الأقارب أو الأصدقاء.
- مناقشات حامية.
- خسارة مالية، خوف شديد.
- التحدث أمام الجمهور.
- حفلة مفاجئة أو مفاجآت أخرى.



# عادات ومعتقدات خاطئة تسبب الإمساك

**الدكتور: مدحت خليل**
استشاري الجهاز الهضمي والكبد والتغذية العلاجية / جامعة القاهرة



**أثبتت الإحصاءات العالمية أن عدد المصابين بالإمساك في تزايد مستمر. ويرجع الباحثون ذلك إلى ارتباط الإمساك بالكثير من العادات الغذائية والصحية السيئة التي ارتبطت بالمدنية الحديثة، مثل انخفاض نسبة الألياف النباتية في الغذاء اليومي وارتفاع معدلات استهلاك الوجبات السريعة الجاهزة وإهمال المائدة المنزلية، بالإضافة إلى قلة النشاط والحركة.**

وأكدت الإحصاءات الحديثة في الدول المتقدمة أن أكثر من نصف المرضى المصابين بالإمساك المزمن يعانون من المعتقدات الخاطئة عن الإمساك وأسبابه وطرق الوقاية منه والمعالجة الصحيحة له، كما يعانون أيضا من العادات السيئة التي تسبب الإمساك أو تؤدي إلى المزيد من تأزم المشكلة.

## معتقدات خاطئة

ومن أبرز المعتقدات الخاطئة عن الإمساك:

- **عدم التغوط (التبرز) يوميا:** إن عدم الدخول اليومي إلى المرحاض للتغوط لا يعتبر مؤشرا على حدوث الإمساك، لأن طبيعة التغوط تتفاوت بدرجة كبيرة بين الأشخاص، كما تختلف في الشخص ذاته

خلال المراحل العمرية المختلفة وتغيرات الفصول والسفر، وتناول بعض الأدوية المسببة للإمساك، وخلال فترات المرض والنقاهة، كما تختلف طبيعة التغوط لدى المرأة مع الحمل والدورة الشهرية وسن انقطاع الطمث. ويعتبر الشخص مصابا بالإمساك عندما يقل عدد مرات التغوط عن طبيعته التي اعتاد عليها، أو يكون البراز جافا صلبا أو يخرج بصعوبة أو مصحوبا بألم.

- **إهمال تلبية الرغبة عند الشعور بالحاجة للتبرز:** إن إهمال تلبية الرغبة في التبرز نتيجة الانشغال أو الوجود خارج المنزل لفترات طويلة أو عدم الرغبة في استخدام مراحيض الغير، يؤدي إلى تفاقم مشكلة الإمساك وتناقص الإحساس بالرغبة في التبرز تدريجيا، فلا بأس من التمالك لعدة دقائق لكن لا تنتظر لفترات طويلة. وينصح الأشخاص الذين اعتادوا قضاء أوقات طويلة خارج المنزل باختيار وقت محدد للدخول إلى المرحاض (قبل الذهاب إلى العمل في الصباح مثلا)، وتدريجيا سوف يتكيف الجهاز الهضمي مع النسق المعوي المنتظم ويفرغ محتوياته بانتظام في وقت معين.
- **تدخين سيجارة أو المطالعة داخل الحمام:** يربط بعض الأشخاص بين دخول المرحاض للتغوط وبعض العادات الأخرى مثل تدخين سيجارة أو مطالعة الصحف اليومية.. وقد يكون الأمر مفيدا في بادئ الأمر، لكن مع مرور الوقت ترتبط الانعكاسات العصبية المسؤولة عن تنظيم حركة القولون والصرف المعوي بتلك العادات السيئة، مما يؤدي إلى حدوث أو تفاقم أزمة الإمساك.
- **البقاء لمدة طويلة في المرحاض للتغلب على صعوبة التغوط:** البقاء فترات طويلة في المرحاض لمحاولة التبرز من غير طائل يؤدي إلى احتقان منطقة الحوض وتجمع الدم في الشعيرات الدموية، مسببا البواسير والشرخ الشرجي الذي يزيد من حدة الإمساك، فإذا لم تنجح في التبرز في غضون خمس دقائق فعليك مغادرة المرحاض الإفرنجي والبلدي.
- **تفضيل المرحاض الإفرنجي على المرحاض البلدي (التقليدي):** ينصح دائما بتفضيل استخدام المرحاض البلدي (التقليدي) عن المرحاض الإفرنجي قدر المستطاع، نظرا لإيجابيات استعمال المرحاض التقليدي التي تشمل:

١. وضع القرفصاء يكون أكثر توافقا مع الدفع البطني والمساعدة على إخراج الفضلات بصورة أفضل.
٢. منع خطر الإصابة بالعدوى.

أما سلبيات استخدام المرحاض التقليدي فهي:

- صعوبة استعماله من قبل المعاقين وكبار السن والأطفال.
- يستلزم استعماله بعض الرشاقة.
- لا يناسب المرضى المصابين بمشكلات في فقرات الظهر أو الركبتين.

## الإمساك

تلعب الوراثة دورا محدودا في حدوث بعض حالات الإمساك الناتجة عن الأمراض الخلقية في القولون أو المستقيم، ويرجع سبب إصابة عدة أفراد في الأسرة الواحدة بالإمساك الوظيفي، غالبا، إلى النمط الغذائي غير المتوازن الذي يجمع بين أفراد تلك الأسرة، بالإضافة إلى اتباع بعض العادات السيئة، مثل سوء استخدام الملينات التي توصف بصورة عشوائية بين أفراد الأسرة، وتؤدي إلى المزيد من الإمساك.

### الأطفال والإمساك:

عادة ما يصاب رضيع الثدي (الرضاعة الطبيعية) بالإمساك، أما رضيع الزجاجة (الرضاعة الاصطناعية) فهو أكثر عرضة للإصابة بالإمساك للأسباب التالية:

- استخدام حليب أو ماء غير مناسب لتحضير وجبات الرضاعة.
- عدم اهتمام الأم بكمية السوائل التي يتناولها الرضيع، خصوصاً في الطقس الحار أو داخل منزل مفرط التدفئة.
- استعمال بعض الأغذية المساعدة في الأشهر الأولى للرضاعة قد يسبب الإمساك للطفل.

### عدم استشارة الطبيب في حالة إمساك الرضيع:

يجب استشارة الطبيب المختص في حالة إمساك الرضيع، لأن الإمساك قد يكون ناتجا عن أحد الأسباب

التالية:

- تناول الأم بعض الأدوية التي تفرز في حليب الثدي وتسبب الإمساك.
- اعتماد الأم على نظام غذائي يفتقر إلى الألياف الغذائية مع قلة تناول الماء والسوائل.
- وجود عيوب خلقية بفتحة الشرج أو المستقيم.
- نقص إفراز الغدة الدرقية.
- الإصابة بأحد الأمراض الوراثية المرتبطة بحدوث الإمساك.
- عدم ملاءمة نوع الحليب أو الماء المستخدم في إعداد الرضاعة الاصطناعية.

**توبيخ الطفل المصاب بالإمساك:**

تلجأ بعض الأمهات إلى استخدام الثواب والعقاب كوسيلة للحصول على تغوط يومي من الطفل (الثواب عند النجاح، والعقاب والتوبيخ عندما لا يأتي الإخراج أو يتأخر بضع دقائق)، الأمر الذي يجعل من عملية التغوط وسيلة ضغط نفسية على الطفل قد تجعله رافضا فكرة التغوط (التبرز).

**استخدام حفاضات الأطفال لفترات طويلة:**

استخدام الحفاضات لفترات طويلة يؤدي إلى عدم تأقلم عضلات الشرج مع عملية التغوط، ما يؤدي إلى إصابة الطفل بالإمساك.. وأثبتت الدراسات العلمية أن فترة تدريب الطفل على استخدام الوعاء بدلا من الحفاضة تعتبر من الفترات الحرجة التي يجب أن تتحلى فيها الأم بالصبر مع طفلها حتى لا يصاب بالإمساك فيما بعد.

## الحامل والإمساك

إن الإمساك أثناء الحمل لا يسبب ضررا للجنين، لكنه يشكل عنصر مضايقة للأم الحامل، حيث يتوافق الإمساك مع حدوث انتفاخ وغازات بالبطن وزيادة نسبة الإصابة بالبواسير أو الشرخ الشرجي.

وقد يتسبب علاج إمساك مع الحمل بطرق ذاتية، في الكثير من المشكلات، حيث إن أغلب الملينات محظورة، ولا يفضل استخدامها أثناء الحمل، باستثناء بعض الملينات الأسموزية التي يمكن للطبيب المختص وصفها.

ويجب أن تتم معالجة الإمساك أثناء الحمل بالاعتماد على اتباع نظام غذائي غني بالألياف النباتية، مع شرب لترين من الماء يوميا على الأقل، وممارسة التمارين، مثل المشي والسباحة، بشرط ألا تتعارض مع حالة الحمل.

**الإمساك أثناء الحمل لا يسبب ضرراً للجنين لكنه يشكل مضايقة للأم الحامل**

## الماء والألياف

يعتبر وجود كمية كافية من الماء والألياف الغذائية، شرطين أساسيين للحصول على صرف معوي طبيعي والتغلب على الإمساك الوظيفي المزمن، ويجب تناول ما لا يقل عن لتر ونصف اللتر من الماء يوميا، مع مراعاة زيادة هذه الكمية في الطقس الحار، ومع ارتفاع حرارة الجسم وفترات المرض وممارسة الرياضة. كما يجب تناول ما بين ٢٥ و٣٥ غراما يوميا من الألياف الغذائية، الموجودة بكثرة في الحبوب الكاملة والفاكهة والخضراوات الطازجة.

## استخدام الملينات

- **استخدام الملينات دون وصفة طبية:** استعمال الملينات بصورة عشوائية قد يضطر الشخص إلى زيادة جرعات الملين بهدف التغلب على الإمساك، أو استعمال أنواع من الملينات ذات المفعول السريع والمثيرة للغشاء المخاطي للقولون، لكنها لا تناسب حالته الصحية، وتؤدي إلى المزيد من تباطؤ حركة القولون وزيادة حدة الإمساك.
- **استخدام التحاميل (اللبوس الشرجي) لفترات طويلة:** استخدام التحاميل (اللبوس الشرجي) قد يريح المريض بعض الوقت، لكن كثرة استخدام التحاميل الشرجية لفترات طويلة قد تؤدي إلى كثير من المضاعفات الجانبية مثل:
- تسرب البراز لا إراديا من الشرج.
- التهاب الغشاء المخاطي للمستقيم.
- فقدان حساسية أعصاب المستقيم وزيادة حدة الإمساك. وينصح باستخدام التحاميل الشرجية لمعالجة الإمساك المؤقت في الحالات التالية:

١. الرضع والأطفال وكبار السن.
٢. الإمساك الناتج عن العمليات الجراحية أو



يجب تناول لترين من الماء يومياً كحد أدنى، لتجنب الامساك

ملازمة الفراش أو تغيير نمط الحياة مثل السفر أو تغيير المرحاض.

٣. الإمساك الناتج عن تجمع البراز في المستقيم (الكتلة البرازية).

## موضة النحافة

إن الرشاقة مطلب طبيعي لكل إنسان، ولكن يجب عدم المبالغة في هذا المطلب، أو تجاوز الحدود الطبيعية لخفض الوزن - أي تجنب ما يطلق عليه العلماء (إدمان النحافة) - وهو عرض شائع الحدوث بين الفتيات في سن المراهقة. وهذا النوع من الإدمان يدفع صاحبه إلى اتباع بدع خاطئة، مثل استخدام الملينات ومدرات البول أو اللجوء إلى القيء لإفراغ الطعام، ما يحرم الجسم من العناصر الغذائية الضرورية، ويؤدي إلى الإصابة بمشكلات معوية والإمساك المزمن ومشكلات بالقلب وتدهور في حالة الأسنان واضطرابات هرمونية شديدة، وقد يصل الأمر إلى الانسحاب من الحياة والعصبية والعدوانية، والانتحار في بعض الحالات!!

## العلاج

ترتكز معالجات الإمساك على إعادة تأهيل الجهاز الهضمي ليعمل بشكل طبيعي، وذلك من خلال اتباع النصائح العشر التالية:

- الهدف من علاج الإمساك ليس الحل السريع الذي يريح المريض لفترة قصيرة ثم يؤدي إلى الكثير من المضاعفات والآثار الجانبية.
- التحلي بالصبر.. لأن الصرف المعوي يحتاج إلى عدة أسابيع أو ربما عدة أشهر قبل عودته إلى وضعه الطبيعي، خصوصاً عندما يكون الإمساك مزمنا أو عند استعمال الملينات لفترات طويلة.
- تناول الطعام ببطء (على مهل)، والحرص على مضغه جيدا.
- احرص على تناول وجبات صغيرة متعددة، بدلا من تناول وجبة كبيرة الحجم مرة واحدة.
- احرص على تناول كمية كافية من الماء والسوائل بين الوجبات. والحبوب الكاملة والخضراوات والفاكهة الطازجة هي أغذية مهمة للوقاية من الإمساك وعلاجه.
- ناقش مع طبيبك نوع الملين المناسب، ولا تعتمد على تناول الملينات بصورة ذاتية عشوائية لفترات طويلة لأنك سوف تعتاد عليها، وتصبح إعادة التبرز مرتبطة بتناولها.
- لا ينصح بإعطاء الأطفال الملينات أو الحقن الشرجية دون استشارة الطبيب، ولا تجعل فكرة التغوط في الوعاء مصدرا للثواب والعقاب للطفل.
- لا تتردد في استشارة الطبيب في حالة حدوث تغير في طبيعة التغوط لديك أو نزول دم مع البراز أو الشعور بألم شديد في البطن أو حدوث قيء وغثيان متكرر أو هزال عام وفقدان للوزن.
- معالجة الإمساك باستخفاف وعشوائية وعدم اعتباره سببا لاستشارة الطبيب، يعتبر خطأ شائعا يقع فيه الكثيرون. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## نوم الزوجين في غرف مستقلة قد ينقذ حياتهما الزوجية

كشف استشاري الأمراض الصدرية ومدير مركز اضطرابات النوم بمدينة الملك عبد العزيز الطبية للحرس الوطني بجدة، الدكتور أيمن بدر كريّم، نتائج دراسة تفيد بأن نوم النساء اللواتي ينعمن بحياة زوجية مستقرة وسعيدة وينمن بشكل أفضل بكثير يكون بسبب نومهن في غرف مستقلة، وذلك مقارنة بالزوجات الأقل سعادة في حياتهن الزوجية.

وأجريت الدراسة التي استمرت مدة ثماني سنوات على ٣٦٠ امرأة من أصول عرقية مختلفة في مدينة بتسبرغ بولاية بنسلفينيا الأمريكية. وأفادت بأن نوم المتزوجات أكثر استقراراً من غيرهن من أفراد العينة غير المتزوجات والمطلقات والأرامل، حيث وجد الباحثون أن طبيعة النوم تحسنت بشكل ملحوظ لدى السيدات اللواتي ارتبطن بعلاقة زواج حديثة، نتيجة للاستقرار العاطفي والإحساس بالأمان. وفي دراسة أخرى على عدد أكبر من النساء المتزوجات متوسطات العمر (٤٢-٥٢ سنة)، تبيّن أن النساء اللواتي ينعمن بحياة زوجية مستقرة وسعيدة، ينمن بشكل أفضل بكثير، مقارنة بالزوجات أقل سعادة في حياتهن الزوجية.

وبيّن كريّم أن نوم الأزواج في غرفتين مستقلتين قد يساهم في إنقاذ حياتهم الزوجية من الانهيار، واعتبره عاملا من عوامل الاستقرار النفسي حيث ثبتت علميا المضاعفات الخطيرة للحرمان المُزمن من النوم الجيد على الصحة البدنية والنفسية، مؤدياً إلى إرتفاع ضغط الدم وداء السكري وفرط التوتر والاكتئاب، فضلاً عن آثاره السلبية على العلاقة الزوجية.

وأفاد أيضا أن واحدا من كل أربعة أزواج ينامون في غرف منفصلة بصورة متقطعة، نتيجة خلاف عابر أو انزعاجهم من طريقة نوم رفيق الفراش، وكل ثلاثة من كل عشرة أزواج ينامون في غرف مستقلة بصورة منتظمة، وفقا لإحصاء حديث لمؤسسة النوم الوطنية الأمريكية.

وينام ٤٠٪ من الأزواج فوق عمر السبعين عاما في غرف منفصلة للاستمتاع بأكبر قدر من النوم الجيد دون إزعاج، ويشير الباحثون إلى أن متانة العلاقة الزوجية بعد هذه المدة الطويلة من الارتباط تقاوم أي شعور بالرفض أو الوحدة من الطرفين.

وبحسب الرابطة الوطنية لبنائي المساكن الأمريكية، فإن ٦٠٪ من مجموع المساكن الجديدة في عام ٢٠١٥ ستتميز ببناء غرفتي نوم رئيسيتين، في إشارة إلى ارتفاع نسبة الأزواج الذين يُفضلون النوم في غرف مستقلة.

وأشار كريّم إلى أن هناك عددا من اضطرابات النوم العضوية والسلوكية، التي تجعل نوم الزوجين يكون في سرير واحد، الأمر الذي يعد سببا لإصابة الآخر بالتوتر والأرق واضطرابات المزاج، وأن النوم في غرفتين مستقلتين قد يصبح أحد حلول علاج الأرق والاستمتاع بنوم هادئ.

وبناء على ذلك، يضطر حوالي ٣٠٪ من الأزواج إلى النوم في سريرين منفصلين، نتيجة إصابة الآخر بمتلازمة الساقين غير المستقرتين (تململ الساقين)، التي تتميز بشعور غير مريح ينقض على الساقين معا لدى الاستلقاء للنوم ويؤدي ذلك إلى الرغبة المُلِحّة في تحريكهما بصفة مستمرة أو متقطعة.

وفي المقابل، شكك باحثون بريطانيون، خلال تقرير حديث صدرت نتائجه عام ٢٠١٠ في الاعتقاد السائد بضرورة نوم الزوجين في سرير واحد، للحفاظ على التواصل النفسي وتجنب الانفصال العاطفي، حيث أشار بعض مستشاري الزواج إلى بعض الإحصاءات الحديثة في المجتمع الأمريكي.

وأكد كريّم عدم إهمال مواجهة اضطرابات النوم المختلفة، كالشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم، بل من الضروري تشخيصها مبكراً ومعالجتها بصورة فعّالة، حتى لا تكون سببا في مضاعفات صحية وعائلية واجتماعية.

## عصير الرمان

عرف الرمان منذ القدم، وذكره العرب في آثارهم المكتوبة، وورد ذكره في القرآن الكريم، ويقال أن أصله من قرطاجة أو من جنوب غربي آسيا، وكان يزرع في حدائق بابل المعلقة.

يحتوي الرمان على مواد سكرية بنسبة ١٠ الى ١٥ في المئة، وعلى واحد في المئة من حامض الليمون، وعلى نسبة عالية من الماء، إضافة إلى مواد بروتينية ودهنية وألياف ومجموعة كبيرة من الأملاح المعدنية والفيتامينات، خصوصاً فيتامينات المجموعة (ب) المضادة لالتهاب الأعصاب والشيخوخة. وفي تقرير نشرته جامعة كاليفورنيا عن تصنيف المشروبات بحسب غناها بمضادات الأكسدة احتل عصير الرمان المركز الأول ليأتي بعده بحسب التسلسل، عصير العنب وشراب التوت وعصير الكرز وعصير الكانبيرج وعصير البرتقال والشاي وعصير التفاح.

وعلى ما يظهر فإن الفوائد الجمة التي يتمتع بها عصير الرمان تعود في الدرجة الأولى إلى غزارة مضادات الأكسدة الموجودة فيه، وفي ما يأتي بعض نتائج أهم الأبحاث المتعلقة بعصير الرمان:

- أشارت دراسة نشرت في دورية بحوث السرطان الى أن عصير الرمان يفيد في مكافحة سرطان الرئة، ويساهم في الحد من نمو الخلايا الخبيثة، أما السر فيعزوه الباحثون إلى احتواء الرمان على تركيزات عالية من مضادات الأكسدة تفوق تلك التي نجدها في الشاي.
- شرب كوب من عصير الرمان يومياً ينفع في الوقاية من الأزمات القلبية الوعائية، وأرجع العلماء ذلك إلى غنى العصير بمضادات الأكسدة كالفينولات والأنتوسيانينات والتانين، التي تعيق عملية تأكسد البروتينات الشحمية القليلة الكثافة الحاملة للكوليسترول السيئ المتهمة بأنها وراء تصلب الشرايين.
- أفادت دراسة أميركية أجريت على ذكور الأرانب بأن عصير الرمان يساعد على زيادة تدفق الدم في شرايين العضو الذكري، الأمر الذي يساعد في علاج العجز الجنسي الناتج من ضعف الانتصاب.
- إن تناول قدر كاف من عصير الرمان يومياً يسمح بإذابة شحوم البطن.



- يساعد عصير الرمان على الهضم لاحتوائه على نسبة لا بأس بها من الأحماض العضوية النافعة للمعدة، كما أنها مدرة للبول، ونافعة للحلق والقلب والصدر والكبد.
- أشارت أبحاث إلى أن عصير الرمان نافع للمصابين بالداء السكري، وعزا العلماء هذه الخاصية إلى مضادات الأكسدة التي تجعل السكاكر الموجودة في الفواكه مفيدة في الوقاية من تصلب الشرايين.
- يفيد عصير الرمان في الوقاية من حصيات الكلى.

يجدر التنويه بأن عصير الرمان يضاف إلى الكثير من المآكل ليكسبها طعماً طيباً، كما يمكن تخفيف العصير تحت أشعة الشمس أو على لهب النار، ليصنع منه شراب مركز يعرف بدبس الرمان يحفظ ليستعمل في تحميض بعض المأكولات عوضاً عن الليمون.

## وصفات غذائية ضد الزكام

عندما يحل الزكام ضيفاً على الطرق التنفسية العلوية يكون بلا شك ضيفاً ثقيلاً لأنه غالباً ما يجعل صاحبه في حال يرثى لها. وخير ما يمكن فعله مع الزكام هو التعجيل في رحيله قدر المستطاع أو على الأقل التخفيف من وطأته.

كثيرون، يستعجلون الإستنجاد بالأدوية، خصوصاً تلك التي تباع من دون وصفة، من أجل مكافحة عوارض الزكام، على رغم وجود ترسانة غذائية استخدمت على

# من كل واد نصيحة

مدى قرون، وأثبتت أنها مفيدة في مقاومة الزكام، وأن فعلها مماثل تماماً لتلك الأدوية، بل هي أفضل بكثير كونها لا تتسبب في حدوث تأثيرات ثانوية.

وأول غذاء يجب الاستعانة به في معالجة الزكام هو حساء الدجاج، وهذا الأمر عرف من زمن بعيد، وكان أول من أشار اليه موسى بن ميمون طبيب صلاح الدين الأيوبي في القرن الثاني عشر. فما هو السر؟

لقد بينت التحريات الحديثة ان حساء الدجاج يحتوي على حامض أميني طبيعي اسمه السيستيئين يتم تحريرة من الدجاج عند طبخه، وهذا الحامض يشبه الى حد بعيد دواء يصفه الأطباء لمرضاهم يعرف بالأسيتيل سيستيئين من أجل علاج التهابات الطرق التنفسية، ويعمل هذا العقار على ترقيق المخاط الذي يسد الأنف والمجاري القصبية الرئوية ما يسهل أمر طرحه الى خارج الجسم. غير ان آخرين يقولون ان حساء الدجاج يعمل كمضاد للالتهاب من طريق تثبيط حركة الخلايا المناعية المعروفة باسم النوتروفيلات.

واذا كان حساء الدجاج ساخناً ومشبعاً بالبخار فإنه يساعد في إزالة الاحتقان من الأنف والمجاري التنفسية العلوية بشكل أكثر فاعلية، وفي هذا النطاق ينصح الطبيب الأميركي إروين زيمنت الاختصاصي في مرض الزكام بإضافة كميات كبيرة من الثوم والبصل والفلفل الحار والتوابل الحارة الى حساء الدجاج، وبحسب رأيه فإن هذا المزيج يعتبر أفضل علاج للزكام.

ولا ننسى الثوم، فهو الآخر استعمل منذ زمن طويل لعلاج الزكام، وفي روسيا يشيع استخدام الثوم لطرد الزكام، ويطلقون عليه هناك لقب «البنسلين» وعندما نعاني من عوارض الزكام يوصي الدكتور الأميركي جيمس نورث الاختصاصي في علم الأحياء المجهرية، بتناول الثوم، وإذا ما تم القيام بهذا السلوك باكراً ما أمكن، فإن المرض قد لا يحصل، وقد اكتشف نورث في المختبر أن خلاصة الثوم تستطيع القضاء مئة في المئة على الفيروسات المسببة للزكام.

والى جانب حساء الدجاج والثوم والبصل والفلفل هناك شراب الفجل الروسي المضرج بالعسل فهو نافع في تهدئة علامات التهاب الحلق خصوصاً الاحتقان. كذلك شرب شراب العرقسوس يكبت السعال ويخفف من حدة الحلق المتهيج.

وفي حال هجوم فيروسات الزكام على الحنجرة فإن تناول خليط من عصير الأناناس وجوزة الطيب والزنجبيل وإكليل الجبل والنعناع يفيد لأنه يحتوي على مركبات تساهم في التخفيف من وطأة الهجوم والالتهاب الناجم عنه. كما أن الغرغرة بمنقوع المريمية الساخن يساعد كثيراً في تلطيف حدة احتقان الحلق.

وطبعاً، يجب عدم نسيان شرب السوائل بكميات وافية للمحافظة على رطوبة الأغشية المخاطية للطرق التنفسية ومنع الجفاف عنها، لأن البيئة الجافة تسهل نمو فيروسات الرشح.

ولا يغرب عن الذهن التسلح بالثلاثي التالي اللبن الرائب والصعتر البري والعصائر الطبيعية الغنية بالفيتامين سي، فهذه كلها يجب وضعها على قائمة الوجبات اليومية في فصل البرد لأنها تعزز عمل جهاز المناعة بحيث يكون على أهبة الاستعداد لمواجهة الأهداف المبيتة لفيروسات الرشح.

## خمسة مؤشرات تحذيرية قبل استعمال دواء السعال

حتى إذا كنت تفكر في استعمال دواء سعال من دون وصفة طبية، فهناك اعراض تحذيرية يجب أن تستشير الطبيب أولا قبل تناول أي دواء.

وتقدم الأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلة هذه القائمة من الاعراض التي تستدعي استشارة الطبيب قبل استعمال العلاج:

- إذا كنت مصابا بالحمى أو ارتفاع درجة الحرارة.
- إذا كنت تعاني من مشكلة في التقاط انفاسك.
- إذا كنت تعاني من سعال مستمر لعدة اسابيع.
- إذا كنت تصفر عند التنفس أو السعال.
- إذا كانت نوبات السعال تأتي وتزول بشكل منتظم.

## حساسية البيض عند الأطفال

هناك بعض الأطفال يكون لديهم حساسية من

البيض حيث يظهر رد فعل لجهاز المناعة بالجسم عند تناول الطفل للبيض.

ويحدث ذلك عند أكل البيض ودخوله للجهاز الهضمي، فيعتقد الجسم أن البروتين الموجود بالبيض جسم غريب ضار للجسم، فيبدأ جهاز المناعة في مهاجمته عن طريق تكوين أجسام مضادة له. وينتج عن ذلك إفراز الجسم لبعض المواد الكيميائية، منها الهستامين Histamine. لذلك عند تناول الطفل للبيض، أو أي طعام يحتوي على البيض، يبدأ جهاز المناعة في الجسم في إطلاق وسائل دفاعية من المواد الكيميائية لحماية الجسم. وإطلاق هذه المواد الكيميائية يمكن أن يؤثر في الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والقلب والجهاز الدوري والجلد، مؤدياً إلى ظهور بعض أعراض الحساسية مثل الغثيان، الصداع، مشاكل بالتنفس، ألم المعدة، وطفح جلدي.

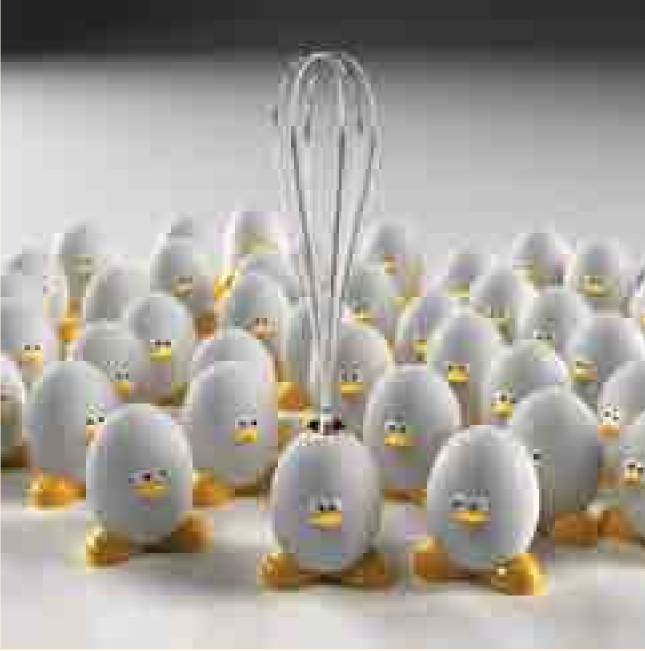
وعادة تظهر حساسية البيض لدى الطفل وهو في عمر صغير. وحساسية البيض مثل أغلب أنواع الحساسية تظهر خلال دقائق إلى ساعات من تناول البيض. وأغلب الأعراض لا تستمر أكثر من يوم واحد فقط.

وتؤثر حساسية البيض بصورة أساسية في ثلاث أجهزة بالجسم، وهي:

- الجلد: حيث يظهر على الجلد طفح جلدي أحمر اللون، أو احمرار وتورم حول الفم.
- الجهاز الهضمي: حيث يشكو الطفل من ألم بالبطن وإسهال وغثيان أو قيء.
- الجهاز التنفسي: ويظهر في صورة رشح بالأنف وحكة وتدميع العين وعطس، وقد يتسبب في حدوث أزمة صدرية، ويبدأ الطفل في الكحة وصعوبة التنفس.

في حالات نادرة جدا يصاب الطفل بحالة شديدة من الحساسية (Anaphylaxis) حيث يحدث تورم بالفم والحنجرة وصعوبة شديدة في التنفس مع انخفاض شديد في ضغط الدم فيصاب الطفل بغيبوبة.

وفي حالة الشك من أن الطفل يعاني من حساسية البيض يتم عرضه على اختصاصي



الحساسية لإجراء اختبارات تؤكد التشخيص. وقد يقوم اختصاصي الحساسية بإجراء اختبار بالجلد أو أخذ عينة من الدم للبحث عن وجود أجسام مضادة بها IgE antibodies.

يتمثل علاج حساسية البيض في الامتناع عن تناول البيض، أو أي أطعمة يدخل البيض في تكوينها. وفي حالة إصابة الطفل بنوبات شديدة من الحساسية، قد يصف الطبيب للأم حقن الأبينفرين Epinephrine لاستخدامها في الحالات الضرورية عند تناول الطفل للبيض، وظهور أعراض حساسية شديدة مثل تورم الحنجرة، ألم بالصدر، أو صعوبة التنفس. بعد ذلك يجب أن تتجه الأم إلى أقرب مستشفى، أو للطبيب المعالج، حتى تتم متابعة الطفل لمدة ٤-٨ ساعات على الأقل بعد حدوث أعراض الحساسية الشديدة. أيضا قد يصف الطبيب بعض الأدوية المضادة للهستامين Antihistamines لاستخدامها للتخلص من أعراض الحساسية.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## فُطر الظُفر

■ **أعاني من فُطر أظافر أصابع قدمي اليسرى. وقد استخدمت عدة مراهم ووصفات دون جدوى. فما هو العلاج؟ ولكم الشكر والاحترام والتقدير.**

**رامي.ف.ط**
**بيت لحم/فلسطين**

● في حال عدم استجابة فُطر أظافر اليدين أو أباخس القدمين، للعلاج الموضعي (مراهم أو كريمات)، فمن الممكن علاج الحالة عن طريق استخدام اقراص Terbinafine واسمه التجاري Lamisil أو اقراص Sporanox واسمه التجاري Iraconazole، عن طريق الفم. لأن هذه الأدوية تصل إلى فراش الأظافر (المنطقة تحت الظفر) عن طريق الدورة الدموية، وتقضي على الفطريات. غير أنه قبل تناول هذه الأدوية يجب اجراء فحوصات مخبرية لتقييم وظيفة الكبد والكلى.

## الاكتئاب

■ **مضى أكثر من ست سنوات على تناولي لأقراص «سيمفاستاتين» الخافض للكولسترول، وقد لاحظت تحسناً في مزاجي بصورة عامة، حيث كنت اعاني من القلق. فهل للسيمفاستاتين تأثير على المزاج؟ وشكراً لكم.**

**س.ي.ف**
**بيت لحم/فلسطين**

● اشارت عدة دراسات الى أن الاستخدام الطويل لأدوية Statins الخافضة للكولسترول قد يحسن المزاج (بما فيه القلق والاكتئاب). وكلما زاد عدد سنوات استخدام هذه المجموعة من الأدوية كلما زاد تأثيرها في مجال تحسين المزاج.

كذلك اشارت دراسة اجريت في الولايات المتحدة الأمريكية الى ان استخدام الـStatins مدة اربع سنوات يؤدي الى القضاء على امكانية الاصابة بالاكتئاب بنسبة تراوح بين ٣١ و٤١ في المئة.

## حُرقة القدمين

■ **السلام عليكم ورحمة الله، أعاني من حرقة في قدمي، فما سبب ذلك؟ وهل من علاج؟ وشكراً.**

**س.هـ.ع**
**عمان/الأردن**

● لم تذكر في سؤالك ان كنت تعاني من مرض مزمن معين. لذلك سنستعرض هذه الظاهرة بتوسع.

حرقة القدمين هي عبارة عن شعور بألم وسخونة في القدمين. وقد يكون هذا الاحساس إما شديداً أو خفيفاً. وفي الحالات الشديدة قد تمنعك هذه الظاهرة من النوم المريح.

وقد يكون الشعور بالحرقة في القدمين، بسبب التعب خلال النهار، أو الالتهاب (العدوى). وهذه الاسباب لا تدعو للقلق وسهلة العلاج. غير أنه في بعض الأحيان قد تكون حرقة القدمين عائدة إلى أسباب وأمراض لا يستهان بها، مثل، تلف أعصاب منطقة الساق والقدم، أو بسبب داء السكري، أو التعرض للمواد السامة. وفي هذه الحالة يجب أخذ المشكلة على محمل الجد وطلب المشورة الطبية.

واستطيع أن أوجز الأسباب التي تقف وراء حُرقة القدمين، بما يلي: فقر الدم العائد لعوز الفيتامينات، داء السكري (اعتلال الأعصاب)، الإدمان على الكحول، التدخين، قدم الرياضي Athlete s Foot (مرض جلدي فطري معد)، قصور الغدة الدرقية Hypothyroidism، بعد الخضوع لعملية تحويلة المعدة Gastric Bypass Surgery، قصور الكلى المزمن، علة الشرايين، اعتلال الأعصاب ومتلازمة نفق رصغ القدم Tarsal Tunnel Syndrome.

## داء السكري والنوم

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، اعاني من مرض السكري منذ اكثر من ١٦ عاماً، سؤالي هو هل يؤثر عدم النوم الكافي سلباً على مرضي؟**

**م.ع.ك**

**جنين/فلسطين**

عدم النوم الكافي يؤثر سلباً في كل نواحي الحياة الصحية والاجتماعية والمهنية.

وأما بالنسبة لداء السكري تحديداً فإن النوم قد يكون عاملاً مهماً، في علاج هذا الداء.

إن الشخص البالغ بحاجة إلى ما مجموعه ٧-٩ ساعات خلال الـ٢٤ ساعة. ويجب ان ينام على الاقل ما مجموعه ٧ ساعات ليلاً.

واشارت العديد من الدراسات الى أنه كلما نام الشخص ساعات أقل كلما كان عرضة لزيادة الوزن. وبالتالي فإن زيادة وزن الجسم عن الطبيعي، يؤدي الى زيادة مقاومة الجسم لهرمون الانسولين. وقد اشارت احدى الدراسات في الولايات المتحدة الامريكية الى أن رد فعل جسم الإنسان على الأرق (أو قلة ساعات النوم)، يشابه فعلياً مقاومته للأنسولين.

إذاً أستطيع القول إن النوم لساعات أطول وتحسين نوعية النوم، قد يكون له تأثير ايجابي على السيطرة على الغلوكوز (السكر) عند المرضى المصابين بداء السكري، وعند الأشخاص الأصحاء.

لذلك في حال كونك تعاني من صعوبة في النوم، فباستطاعتك التغلب على ذلك باتباع التعليمات التالية:

- قلل من شرب السوائل في ساعات المساء، وذلك لتقليل عدد المرات التي قد تستيقظها اثناء النوم للذهاب الى المرحاض.
- مارس الرياضة البدنية الخفيفة مساء (وليس قبل النوم مباشرة).
- قم بالاستحمام قبل النوم وبقراءة كتاب أو جريدة يومية قبل النوم مباشرة.
- تجنب العشاء الثقيل، إضافة الى تجنب القهوة والكحول قبل النوم.
- حاول نسيان مشاكل الحياة قبل أن تذهب للنوم، واتركها لليوم التالي.

واتمنى لك الصحة الجيدة.

## الشيخوخة

**هل التقدم في العمر يؤدي الى ضعف أو فقدان حاستي الشم والتذوق؟ ولكم الاحترام والشكر الجزيل.**

**أبو داهود**

**الخليل/فلسطين**

ان فقد حاستي الشم والتذوق يعتبران حدثاً طبيعياً نتيجة التقدم في العمر، وبخاصة بعد سن ٦١ عاماً من العمر. غير أنه هنالك عدة عوامل اخرى قد تساهم ايضاً في فقدان هاتين الحاستين، وهي:

- مشاكل في الأنف والجيوب الأنفية: مثل الحساسية، التهاب الجيوب أو تكون الزوائد اللحمية (البوليب) في التجويف الأنفي.
- بعض أنواع الأدوية الخافضة لضغط الدم الشرياني.
- امراض اللثة والأسنان.
- التدخين.
- مرض «الزهايمر».
- مرض الشلل الرعاشي (باركنسون).

ويؤدي فقدان حاستي الشم والتذوق إلى فقدان الشهية لتناول الطعام، وبالتالي سوء التغذية. وقد يؤدي فقدان هاتين الحاستين الى الاكتئاب، وبالتالي فقدان الوزن. فمن المعروف أن الكثير من مرضى الاكتئاب يعانون من فقدان الشهية للأكل. كذلك فقد يؤدي فقدان حاسة التذوق الى زيادة استخدام الملح والسكر دون الشعور والاحساس بذلك، مما قد يكون له نتائج وخيمة على ضغط الدم الشرياني ومستوى السكر في الدم.

وفي حال كون فقدان حاستي الشم والتذوق عائدتين للأسباب المذكورة سابقاً (عدا التقدم في السن)، فمن الممكن التغلب عليها بعلاج الاسباب التي تقف وراءها. فمثلاً من الممكن أن يقوم طبيبك

بتغيير الأدوية والعقاقير التي تتناولها، وكذلك معالجة التهاب التجويف الفمي والأنفي، وكلها تساعد على تحسن حاستي الشم والتذوق.

## الربو والستيرويدات

**أعاني من الربو، واستخدم الستيرويدات عن طريق الاستنشاق. فهل صحيح أن ذلك يؤدي إلى اصابتي بهشاشة العظام؟ وشكراً لكم.**

**و.س.ح**
**نابلس/فلسطين**

نعم، إن الاستخدام طويل الأمد للستيرويدات Steroids في علاج الازتما الرئوية (الربو) يؤدي الى الاصابة بهشاشة العظام Osteoporosis. غير أن استنشاق الستيرويدات في علاج الربو فعال جداً ويقلل من امكانية دخول المريض الى المستشفى للعلاج.

وللوقاية من التأثير السلبي للستيرويدات على استقلاب (ايض) Metabolism الجهاز العظمي، يجب تناول المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم (١,٥٠٠ ملغرام من الكالسيوم)، وممارسة التمارين الرياضية، والتقليل من تناول ملح الطعام.

وأود أن ألفت الانتباه هنا الى أن كوباً واحداً من الحليب يحتوي على ٣٠٠ ملغرام من الكالسيوم، كذلك فإن اللوز والملفوف من المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم ومن أهم المواد الغذائية، المحتوية على الكالسيوم هي:

- الحليب ومشتقاته (جبنة، لبن، لبنة).
- البيض، وبخاصة بياضه.
- السمك مع عظمه (سمك السردين على سبيل المثال لا الحصر).
- اللوز والفستق (الفول السوداني).
- الفاصوليا واللوبيا والفول.

## نزيف الجماع الزواجي

**ما هي أسباب النزيف بعد الجماع الزواجي؟ وهل هو علامة خطرة؟ وشكراً.**

**ط.ل.ع**
**أريحا/فلسطين**

النزيف بعد الجماع يعني حدوث نزيف مهبلي خلال أو بعد الجماع الزواجي الجنسي مباشرة خارج فترة الطمث (الحيض) من الدورة الشهرية. وغالباً يحدث ذلك عند النساء في سن ٢١-٤١ عاماً.

وأكثر المناطق في الجهاز التناسلي الانثوي الداخلي المؤدية للنزيف هي عنق الرحم المصابة خلاياه بالالتهاب أو بأمراض معينة. وفي هذه الحالة يؤدي الاحتكاك الناتج عن الجماع الى جعل هذه الخلايا تنزف.

ولحسن الحظ فقد اشارت معظم الدراسات الى أن أكثر الأسباب المؤدية للنزيف في عنق الرحم بعد الجماع غير خطيرة وهي قابلة للعلاج.

أما إن كان سبب النزيف سرطان عنق الرحم فقد يستلزم ذلك التدخل الجراحي والكيميائي والشعاعي. لذلك، وفي جميع الحالات، يجب مراجعة الطبيب المتخصص في الأمراض النسائية في أسرع وقت ممكن (علماً أنه في بعض الأحيان يعجز الأطباء عن اكتشاف السبب الذي يقف وراء النزيف).

ومن الأسباب الممكنة والمؤدية للنزيف بعد الجماع، هي: سرطان عنق الرحم، خلل نسيجي في عنق الرحم Dysplasia، زوائد لحمية (بوليب) في عنق الرحم، التهاب عنق الرحم، سرطان بطانة الرحم، التناول المزمن لأقراص منع الحمل، التهاب اعضاء الحوض، الأمراض المنقولة جنسياً (السيلان، الكلاميديا)، تليف الرحم، سرطان الرحم، جفاف المهبل، التهاب المهبل.

وفي جميع الحالات يجب مراجعة الطبيب الاختصاصي لتقييم الوضع.



# التلوث الاجتماعي وتداعياته على الفرد والجماعة

محمد سعيد العشماوي

**شأن المجتمعات شأن المدن؛ قد تكون صحية وقد تكون ملوثة. فالمدينة الصحية (Healthy City) تتسم بالنقاء والصفاء والشفاء. والشخص الذي يعيش فيها أو يزورها يشعر بالإنتعاش النفسي والإعتدال العقلي والإقتدار الصحي، فيكون سعيداً في نفسه، كريماً مع الناس، هادئاً على الدوام، باسماً في كل مناشطة.**

والمدينة الملوثة (Polluted City) تتصف بالقذارة والزحام والفوضى، والشخص الذي يعيش فيها، أو يزورها، يوسم بالإنقباض النفسي والسماجة العقلية والمشاكل الصحية، فيكون شقياً في نفسه عدوانياً مع الناس، منفعلا على الدوام، معانياً في كل مناشطه.

والأثر الإجتماعي على الناس – أفراداً وجماعات – مقارب ومشابه ومُشاكل للأثر المكاني للمدن أو القرى أو الأحياء أو البلاد.

ففي المجتمع الصحي (Healthy Society) تكون الأمور واضحة، والحدود ظاهرة، والقوانين فعالة، والمعاملات مرتبة، والمواعيد محترمة، والأحاديث مسلسلة، والمعاني مفهومة، والعلاقات مرسومة، والنظام سائد. أما في المجتمع الملوث (polluted society) فيكون كل شيء على الضد تماما. فالأمور غامضة، والحدود سائحة، والقوانين موقوفة، والمعاملات عشوائية، والمواعيد مهملة، والأحاديث مضطربة، والمعاني غامضة، والعلاقات عفوية، والنظام غائبا.

ونتيجة لذلك، فإن الفرد في المجتمع الصحي يكون هانئا هادئا منتجا، يتكلم في هدوء، ويتصرف في مودة؛ تعبيره محدد واضح، وأعماله جادة متقنة، وسلوكياته حضارية مهذبة، وإحساسه بالقانون قوي، وتقديره للنظام عميق.

وعلى العكس من ذلك، يكون الفرد في المجتمع الملوث فزعا مضطربا غير منتج، يتكلم في انفعالية

ويتصرف في عدوانية، تعبيره غامض مشوش، وأعماله عبثية مهملة، وسلوكياته بدائية وعلى جلافة، وإحساسه بالقانون ضعيف، وتقديره للنظام معدوم.

والمجتمع الصحي يربي أطفاله وينشىء أولاده على إحترام أنفسهم وإحترام الآخرين، وعلى أن كل واحد منهم مهماً في ذاته، قويا في كيانه، مستقلا في إرادته، معتدلا في فكره؛ وهو يكونهم جميعا على التزود بالثقافة الإنسانية، والآداب العالمية، والفنون الراقية، وعلى أن يعتاد على تنمية ذاته من الداخل وليس تضخيمها من الخارج، وأن يحكم على الأمور في جوهرها، وعلى الأمور في حقيقتها، دون أن يتأثر بالطلاء الزائف، أو يتعلل بالعلاقات الإجتماعية ؛ وبذلك يكبر كل طفل ويشب كل ولد (أو بنت) وهو محترم في كل أقواله وأعماله، ومهذب في كل تصرفاته وتوجهاته، ومتحضر في كل سلوكياته وأخلاقياته، وواسع الأفق في كل مفهوماته وتقديراته.

أما المجتمع الملوث فإنه يربي أطفاله وينشىء أولاده على إحتقار أنفسهم وإحتقار الآخرين، وعلى أن الواحد منهم كمّ مهمل، لا حول له ولا قوة، ليست له إرادة، ولا رأي ولا فكر، وهو يكونهم جميعاً على إعتياد الثقافة الشفاهية التي تقوم على التسامع والتقاول، وتنبني على الإشاعات والغيبة والنميمة، وعلى العمل بكل وسيلة ولو غير مشروعة على تضخيم الكيان من الظاهر دون التفات إلى الداخل أو الإحتفاء به، حيث يسعى كل إلى التكديس السلعي والعمل المظهري، والعناية بالطلاء دون البناء، والخارجي دون الداخلي، وتكثير العلاقات الإجتماعية بدلاً من العلم والثقافة والعدل. وبذلك يكبر كل طفل ويشب كل ولد (أو بنت) وهو متبذل في كل أقواله وأعماله، متجلف في كل تصرفاته وتوجهاته، بدائي في كل سلوكياته وأخلاقياته، وضيق الأفق في كل مفهوماته وتقديراته.

## وضع الأنثى

والمجتمع الصحي يحتفي بالمرأة ويحتفل بالأنثى، بإعتبارها الإنساني، ولكونها صنو الرجل وعصب المجتمع. بذلك تأخذ المرأة حقها في الحياة ومكانتها في الأسرة ووضعها في المجتمع، بسهولة وسلاسة ويسر وتمكن، فلا يكون نصف المجتمع معطوبا مربوطا، مقيدا ومضللا؛ ولا تشب المرأة وتكبر وهي تشعر في أعماقها بالهوان والمذلة، والإحباط والإنكسار، وبقدر من النفي وعدم الأمان، ومن ثم يسير المجتمع طلقا سويا، لم تتعطل إحدى رئتيه ولم يُشل نصف عقله، ولم تقطع إحدى يديه، ولم تبتر إحدى ساقيه.

أما المجتمع الملوث فهو الذي يحتقر المرأة ويغتم بالأنثى، إذ يرى فيها متعة لا غير، ومجلبة للخزي والعار، فلا يرى فيها الإنسانية ولا يعتبرها صنواً للرجل، ولا يقدّر أنها شيء في المجتمع. بذلك تنفى المرأة من الحياة السياسية والإجتماعية والفكرية، ولا يكون لها حقوق، بل مجرد منح، وتكون بغير مكانة في الأسرة التي يحكم كل أنشطتها (سي السيد) وتكون بغير فرصة في المجتمع، إلا أن تكون زينة للرجل وأمرا مكملا لبهائه ووجاهته. وبذلك يصير نصف المجتمع كماً، وأكثر من النصف كيفاً، معطوبا مربوطا، مقيدا ومضللا، تشعر كل أمرأة في أعماقها بالذل والهوان، والإحباط والإنكسار، والنفي وعدم الأمان، ومن ثم يسير المجتمع - إن سار - متعثرا منحرفا، معطلة فيه إحدى رئتيه، مشلولا فيه نصف عقله، مقطوعة منه إحدى يديه، ومبتورة منه إحدى ساقيه.

**في المجتمع الصحي تكون الأخلاق الواضحة المستقيمة فرضاً ذاتياً على كل فرد**

ونتيجة لهذا الوضع الشائه، فإن المرأة الأم والمربية لا بد أن تُسقط على أولادها ما يتكون في نفسها وما يعتمل في كيانها من مذلة وهوان وإحباط وإنكسار، ونفي وعدم أمان؛ فيصبح كل رجل فيه مهماً، كبر في العمر، أو علا في المرتبة، أو كثر ماله، أو غنى حاله، غير الآمن (Unsecured)، الذليل المهين، المحبط المنكسر، وهو لا يدري سببا لذلك، أو يعرف مبررا لقيامه أو ينتبه إلى وسيلة لتجاوزه.

المجتمع الصحي يقدر ظروف كل شخص، ومواهب كل فرد، وحياة كل إنسان، فلا يدفع الشخص إلى أن يشرح ظروفه لكي يبرىء نفسه مما قد يتهمه به غيره ممن لا يفهمون، وقد لا يكون فصيحا في شرحه أو قد يكون ما يُضطر إلى شرحه، فيه خصوصية لا ينبغي له أن يفضها ولا يجوز لغيره أن يتعقبها. كما أن هذا المجتمع الصحي يقدر موهبة كل فرد، فلا يهملها ولا يهون منها ولا يزيف فيها، فيدفع الموهوب بذلك إلى أن يكف عن الإنتاج ليدافع عن موهبته، ويكافح في سبيل اعتراف المجتمع بشيء واضح ظاهر، وليس في حاجة منه إلى

شرح وبيان، إلا نتيجة عمل الحاقدين وقول الحاسدين. هذا بالإضافة إلى أن المجتمع الصحي يحترم كل إنسان، كل إنسان، لداعي الإنسانية وساعي الكونية، وبصرف النظر عن إختلاف العقيدة أو اللغة أو الجنس أو الوطن أو الرأي. فهذا الإحترام هو الذي ينقَى بالكونية ويرقى بالإنسانية، حيث يجد كل فرد، مهما كان مكانه أو كان زمانه، موئلا طيبا ومجالا طلقا وحالا ليس فيه مهانة أو خصومة أو عداوة.

أما المجتمع الملوث فلا يقدّر ظروف أحد على الإطلاق، ولا يعترف بموهبة موهوب أبدا، ولا يحترم حياة أي إنسان، بذلك يعيش كل فرد فيه وهو يشعر بأنه متهم، وربما مدان، فيظل على الدوام يتكلم من نفسه ليدفع الإتهام أو يمنع الإدانة، فيفض من أسراره ما لا ينبغي أن يفضه، ويذيع عن أحواله ما يتعين أن يكون سرا في طي الكتمان. كما أن هذا المجتمع يلح على الموهوب لكي يترك الموهبة وينحي الإنتاج حتى يعمل أو يقول دعاية لنفسه وتأكيدا لموهبته، مع أن ذلك عمل النقاد المحترمين الذين لا يعملون بالنظر إلى مكسب أو مطلب، فلا يرفعون العاطلين أو ينكرون الموهوبين. وفي هذا المجتمع الملوث يتجه قدر كبير من جهد الإنسان إلى إثبات إنسانيته، وحمايتها من العدوان المستمر إستمرار الصواعق في إعصار طاغ أهوج، وبذلك تنخدش إنسانيته وقد تنكسر، وهو فاقد لحقه فيها، مرهق للحصول عليها والإحتفاظ بها.

والمجتمع الصحي يكوّن أفراده ويقيّم أعضاءه على أساس الصدق في القول والصدق في الفعل، وعلى ضرورة الوفاء بالعهود والإلتزام بالعقود. وعلى أن يكون كل فرد فيه وكل عضو به أميناً على نفسه وأمينا على غيره، له حق مشروع في أن يحقق أهدافه وأغراضه المشروعة، دون إفتئات على غيره أو انتقاص لأقدارهم أو انتهاب لأموالهم.

أما المجتمع الملوث فإنه لا يكوّن أفراده ولا يقيّم أعضاءه، إلا وفقا لقاعدة الغاية تبرر الوسيلة (أو كما يقال فى المثل الدارج: اللي تكسب به العب به. أي إنه عليك أن تلعب بما يحقق لك الكسب، مهما كان هذا الكسب حراما أو كانت وسيلته غير شرعية أو غير إنسانية). وفي هذا الجو الذميم لا يكون وفاء بعهد ولا التزام بعقد، ولا يكون أي فرد أمينا على نفسه ولا على غيره، ويكون دائم العمل على اغتنام الفرص واهتبال السوانح والافتئات على غيره ولو كان أخاه، وانتقاص الأقدار مهما علت وانتهاب الأموال ولو غُص بها حلقه أو دمى بفعلة غيره.

المجتمع الصحي يفرض على كل فرد، بل إن كل فرد فيه يفرض على نفسه، واجب العمل المستمر الدائم، بإتقان لا إهمال فيه، وجدية لا عبث بها، وشرف لا يقبل الرشوة أو العطية. فبالعمل تتحقق الصحة النفسية والسلامة العقلية والكفاية الذاتية والصلابة الشخصية.

العمل اليدوي أو العمل الذهني مثمر فعال، للفرد والجماعة سواء بسواء؛ وهو يعني أن يكون الفرد منتجا بنفسه، لا يعتمد في حياته وفي معاشه على الريع، والريع هو ما يتحقق دون عمل، من عوائد عقارية أو من ثروات طبيعية أو من أرباح الأسهم والسندات، أو من الوساطة في المعاملات أو بين الأشخاص (السمسرة) أو مما شابه ذلك وماثله وشاكله.

أما المجتمع الملوث فإنه يحتقر العمل ويستقل نواتجه ويسترخص عوائده، فيعنى غاية العناية بالريع، ويحتفي أكبر الإحتفاء بالوساطة (السمسرة)، ويفتخر أشد الإفتخار بالبطالة. وهذه البطالة تورث الكسل والضياع، وتخلف التفاهة والغثاثة، وتؤدي إلى الضياع والكلال؛ فيصبح الشخص والمجتمع من ثم عبيدا لمن يخططون وسخرية لمن يعلمون.

المجتمع الصحي يؤكد ويشدد على الأخلاق، التي قوامها المطابقة بين الأقوال والأعمال، وأساسها الإيثار والتضحية، لا الأثرة والأنانية. لسان حال الفرد فيها يردد الآية القرآنية (يؤثرون على أنفسهم ولو كانت بهم خصاصة). كما يردد قول الشاعر:

**فلا هطلت عليّ ولا بأرضي**
**سحائب ليس تنتظم البلادا**

## وضع الأخلاق

أما المجتمع الملوث فإنه يتنكب الأخلاق صراحة أو ضمنا، فإما أن ينكرها تماما وإما أن يتفادى الكلام عنها ويتغاضى عن أي ذكر لها. والأسوأ من ذلك أن يقلب المعايير ويخلط الموازين ويفسد المعاني، فيسمي الظلم صيانة للمجتمع، ويدعي أن التقلب على كل الموائد تطور في مفاهيمه، ويزعم أن الإساءة هي الحماية لمن أسيء إليه، ويعتقد أن الفن شطارة، وأن الغدر وعي، وأن الفساد سعة أفق، وأن الخيانة "تفتيح مخ"، وأن الرشوة "تنطيق رزق". وهكذا.

في المجتمع الصحي تكون الأخلاق الواضحة المستقيمة فرضا ذاتياً على كل فرد، لا يستطيع أن يحيد عنها أو ينحرف منها، ولا يمكن أن يدفع إليها أو أن تفرضها عليه قوة. وتكون الأخلاق من ثم لكل الناس، في كل زمان وفي أي مكان، ذلك لأن استثناء فرد واحد من النظام الأخلاقي، يعني التعامل معه بغير أخلاق، وهو ما يؤدي إلى تحطيم النظام الأخلاقي تماما، وتقويض قواعده واحدة بعد أخرى، مما ينتهي بالنظام الأخلاقي إلى الفوضى اللاأخلاقية.

أما في المجتمع الملوث، فإن الأخلاق تتحلل إلى وعود بغير تحقيق، وعهود بغير تنفيذ، ومسالك ملتوية، ووسائل متدنية، وأساليب قذرة، وأفاعيل متسفلة. فإذا كانت، فإنها تكون أشبه بطرائق العصابات التي تحترم ما تتفق عليه، ولو كان القتل أو السرقة أو الإبتزاز، لأنها تحمي بذلك مكاسبها وتصون به جماعتها؛ حتى إذا ما حان الحين أو وقع المحظور أو ظهر التربص، انقلب كل على غيره، فخان وقتل وفسق، وهو يزعم أنه بما فعل فإنه يحمي نفسه ويعلي راية الحق، وبئسها تلك حماية وراية!

الفرد في المجتمع الملوث أناني وعلى أثره (أي يؤثر نفسه) وليس غيريا ولديه إيثار (أي يؤثر على نفسه)، لسان حاله، وحال المجتمع يردد قول لويس الرابع عشر: بعدي الطوفان (Apres Moi Le Deluge)، وقول الشاعر:

**إنما دنياي نفسي، فإذا هلكت نفسي، فلا عاش أحد**

وديدن المجتمع ما يردده الشعراء في هذا الخصوص، وذلك المعنى:

**ومن لم يذد عن حوضه بسلاحه**
**تهدم، ومن لا يظلم الناس يُظلم**
**والناس أسدٌ تحامي عن فرائسها**
**إما عقرت وإما كنت معقورا**

وهو من ثم مجتمع يقوم على التظالم والتقاتل والتعاقر، فلا يكون فيه سلام أبدا، ولا هدوء قط.

المجتمع الصحي لا يعيش فى اللحظة ويتبدد في الحاضر ولا يتمدد في المكان؛ لكنه مع الوجود في الحاضر، يستشرف المستقبل ويتبصر آفاقه، ويكون وهو في مكان محدد، مستوعبا كل مكان غيره مستخلصا ما في أي مكان آخر. بهذا يضيف إلى وجوده كل وجود، ويثري حياته بكل حياة، ويمكنه التوجه إلى التخطيط المستقبلي الذي قوامه امتداد الزمان إلى آفاق بعيدة في المستقبل، وإمتداد المكان إلى أبعاد ممتدة إلى بلاد أخرى قريبة أو بعيدة.

أما المجتمع الملوث فهو أسير اللحظة سجين الحاضر حبيس مكان محدود، لا يرى المستقبل ولا يدركه ولا يهتم بوجود مجتمعات أخرى ولا يفهمها. ومن ثم يضيق أفقه ويسوء فهمه ويضطرب تقديره، فينحصر في وقت محدد وفي مكان مقيد، ويتصور أن من يترك مكانه يُهان ومن يرى أبعد من وقته يختل، وأن من يخطط للمستقبل إنما يتحدى إرادة الله (يقال في اللهجة الدارجة إنه يقاطع على إرادة الله، أو يفوّل على نفسه، أي يجلب عليها فألا سيئا).

المجتمع الصحي يعلّم ويعوّد أبناءه (وبناته) على وضوح القول وصحة التعبير وعفة اللسان. فيكون كل فرد واضحا (غير ملاوع) في قوله، يستطيع من كثرة ثقافته وفرط قراءته وحسن استيعابه للأحاديث الإجتماعية، أن يعبر عن نفسه وعن أي قول يقوله تعبيرا صحيحا، لا تزيّد فيه ولا قصور به ولا اضطراب يخالطه. وهو إلى ذلك، لا يلجأ إلى الألفاظ الضخمة البذيئة ليصف واقعة أو شيئا أو شخصا. بهذا نشأت تعبيرات كثيرة وجديدة، معبرا في غير تبذل، وموحية في غير تدن، إذ يقال عن الغبي إنه ليس ذكيا بدرجة كافية، وعن المتفاخر إنه ليس متواضعا، وعن صاحب السلوك السيئ إن أخلاقه ليست فوق مستوى الشبهات، وعن العاهرة إنها بائعة هوى، وعن القوّاد إنه سمسار لطافة.

وهكذا من تعبيرات تدل على المعنى دون أن تخدش الحياء أو تتضمن السب والقذف والشتم. بهذا يتسامى المجتمع بأقواله ويتعالى بتعبيراته، ولا يحدث خلط أو اضطراب أو سوء تفاهم، نتيجة غموض القول أو خطأ الكلام أو خطأ التعبير، إذا ما كان المتحدث سيئ التعبير، أو كان فاسد الفهم أو كان ناقص المحصول اللغوي.

أما المجتمع الملوث فإنه يكون على العكس تماما، أفراده جميعاً إلا قلة قليلة، لا تحسن القول ولا تجيد التعبير ولا تعتاد عفة اللسان. ومن ثم فإنه يكون من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، أن يقول أحدهم قولا واضحا أو صائبا، ومن المستبعد دائما أن يعبر عن نفسه تعبيرا سليما، وأن يتكلم دون أن يستعمل السباب وعبارات الشتم، حتى وهو يمدح (إذ من الدارج أنه يقول فلان هذا شاطر إبن...).



سلام اجتماعي يعني مدناً نظيفة

في هذا المجتمع لا يفهم أحد أحدا، ولا يعرف فرد فردا، ولا يدرك شخص شخصا، بل يكون كل واحد منهم محصورا في نفسه، ما دام أنه غير قادر على التعبير عنها، وفض مضمون ما يريده إلى غيره في وضوح وجلاء. هذا بالإضافة إلى أن الأحاديث تجري دائما على الرواسم (الكليشيهات) المحفوظة والمتداولة كأنها مصكوكات، ولا يستطيع المتكلمون أن يخرجوا عنها، لعدم القدرة على التعبير، ومخافة الإنزلاق إلى الخطأ وسوء الحديث وبذيء اللفظ، فيكون الحديث (إزيك؟ إزي الحال؟ كله تمام؟ الحمد لله. وهكذا).

## ثقافة الهجاء

في المجتمع الملوث تسود ثقافة الهجاء ووجهها المقابل من افتخار. فالفرد والجماعة تمدح نفسها بكثرة، فيما يجوز وما لا يجوز، بما هو معقول وبما يتجاوز نطاق المعقول، على نحو ما قال الشاعر الجاهلي:

**إذا بلغ الرضيع لنا فطاما**
**تخر له الجبابر ساجدينا**

وفي الوقت نفسه فإنها تكون دائمة الهجاء للغير، دائمة السباب للخصوم، دائمة الإهانة للناس عموما؛ على لسان كل فرد منها ألفاظ الفحش والتجريح والإساءة، تقال بمناسبة وبغير مناسبة. ويقع في هذا الشرك زعماء، هم أبناء ثقافة الهجاء، فيطلقون البذاءات والإهانات للدول ورؤسائها، مما يكلفهم ويكلف بلادهم أعباء ثقيلة وطويلة، نتيجة قول قيل على عواهنه، دون حساب أو تقدير، إهانة لهذه الدول أو تلك، أو سباً لهذا الرئيس أو ذاك الملك.

هذان مجتمعان متقابلان متعارضان. ولا يكون المجتمع واحدا منها مائة في المائة، إنما تغلب على أحد المجتمعات خصائص الصحة وتغلب على الآخر خصائص التلوث. بينما تُعنى الحكومات المحلية والمنظمات الدولية بإزالة أسباب التلوث المادي، فإن هذه وتلك تغفل عن آثار التلوث الإجتماعي فلا تتصدى لها ولا تعمد إلى إزالتها. لذلك تبقى المجتمعات الملوثة فى اضطراب وإختلاط، وسقوط وتدن يمنعها من أي جهد تنموي، ويشل فاعلياتها - فلا تتقدم قط ولا تنحصر أبدا. والأسوأ من ذلك أن يشقى بها ذو الأخلاق وطالب العدل وناشد الإستقامة. وفي هذا يقول الشاعر:

**إذا كانت أمور الناس عوجا**
**ينال المستقيم بها عذاب!**

محمد معتصم رنا سماهر عائشة

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثالثة عشرة)

إعداد: فريد سالم

إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الثالثة عشرة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.

### أسماء الإناث

**مناف**: الجبل العالي.
**مرفانة**: مؤنث مرفان: المتبخترة طرباً.
**مرفت**: الصيغة التركية للاسم العربي مروة.
**مرنان**: القوس الرنانة.
**مَرْواء**: صاحبة المنظر الحسن.
**مروة**: المرو: نبات عطر، والمروة جبل بمكة يعرفه الحجيج، حجر الصوان.
**مرْيَمة**: التقية.
**مزدة**: البرد.
**مُزنة**: المطر.
**مزاين**: من العبرية - ومنه في العربية: امرأة، والمروءة، ويرجع الى السيدة مريم أم المسيح عيسى عليه السلام، واسم سورة في القرآن الكريم، وسميت به مريم بنت ابي سفيان،ومريم بنت اياس.
**مزيّة**: التمام: الفضيلة، الصفة الحسنة.
**مزيونة**: حسنة المنظر.
**مُستنار**: المرأة النافرة من الريبة.
**مستهام**: الهائمة من شدة الحب.
**نُوى**: نجم ينذر بالمطر.
**نُويرة**: تصغير "النورة" وهي الزهرة البيضاء.
**نيازية**: اسم تركي.
**نيبال**: حبائل الصياد.
**نيّرة**: الحسنة اللون، المشرقة.
**نيرمان**: من التركية: الوردة البيضاء.
**نيروز**: اسم تركي وكردي وفارسي: أول السنة الايرانية، اليوم الجديد، الربيع.
**نيفين**: عن الفارسية (نوين): الجديد، الطازج.
**نَيْلة**: معروف وكرم، زوجة الخليفة عثمان بن عفان ووالدة أم البنين.
**نسائم**: جمع نسيم: الريح اللينة.
**نسرين**: ورد ابيض عطري قوي الرائحة، نوع من الرياحين.
**نسمة**: الريح اللينة الخفيفة.
**ناجلة**: الكريمة النسل، الأرض المخضرة.
**نشواء**: وصف من "نشوة" الإرتياح للأمر والنشاط له.
**هنادي**: نسبة الى الهند.
**هند**: الجماعة من الابل فوق المائة.
**هنوف**: المرأة التي تضحك في فتور كأنها تبتسم، الضحوكة، المستهزئة.
**هويدة**: تصغير "الهود": التوبة والرجوع الى الحق.
**هديل**: صوت الحمام.
**هزار**: طائر حسن التغريد.
**هفاف**: خفيف الطيران.




رنين منّاف نيبال معتوق

**هلا:** رقيقة الثياب، رقيقة الشعر.
**هادية:** مؤنث هاد، المقدمة في كل شيء، الثابتة في الماء.
**همّت:** جمع همة وهي كل ما هم به من أمر ليفعل.

## أسماء الذكور

**مُضر:** البياض.
**ماهر:** الحاذق، السابح.
**مُطاع:** الذي يطيعه الناس.
**ماهي:** خارق صفوف العدو في الحرب.
**معاد:** الشخص الذي تحميه العناية الالهية.
**معاصر:** الذي يعاصر الوقت أو الحدث ويعيشه.
**معاوية:** نسبة الى "معاوي": من يصالح الناس.
**مُعافى:** المحفوظ المحصن، سمي به الصحابي معاذ بن جبل، لاذ به ولجأ اليه.
**مايز:** المدمر، المتخرب.
**معتصم:** المتمسك بالمثل، المتنع عن المعصية.
**معتضد:** متعاون، متناصر.
**معتمد:** متوكل على الله.
**معتوق:** المفدي، الحر.
**مبارك:** ما يأتي من قبله الخير والبركة، النماء، الزيادة، المواظب.
**معْن:** الاقرار بالحق.
**مفلح:** الصالح، الظافر، الرابح.
**مقبل:** القادم، الذي يجود بالشيء، آتي.
**مبتسل:** الأسد.
**مقداد:** الجميل، حسن القوام.
**مقلّد:** من بلغ أشده، موضع نجاد السيف على المنكبين.
**نجاة:** خلاص من الموت، الحرص، المرتفع من الأرض.
**نجاتي:** نسبة إلى نجاة، ظفري، فوزي، خلاصي.
**نجاد:** حمائل السيف، ما غلظ من الأرض وأشرف وارتفع.
**نجدة:** الشجاعة، البأس.
**ناثر:** موزع خيره، الخطيب الذي يتفوه نثراً.
**نجيب:** الفاضل النفيس، الذكي بين زملائه، الكريم، الحسيب.
**نجيم:** الطري من النبات.
**ناجب:** نابه، ظاهر.
**ندرة:** القطعة من الذهب والفضة.
**نديم:** المسامر والمصاحب، الجليس الى الشراب، الأنيس.
**نزار:** القليل النادر، قلة الخير، القليل.
**نزان:** السخي، الظبي اذا صوّت.
**نزوان:** الجدة.
**نزيه:** العفيف المترفع، كريم الخلق، البريء من العيب.
**نسيم:** الهواء العليل، الريح الطيبة.
**نصّار:** كثير الاعانة للمظلوم.
**ناجد:** الشيء المرتفع والأمر الواضح، البيّن.
**نصري:** فوزي، نجاحي، تفوقي.
**نصوح:** كثير النصح والإرشاد، الصادق، المخلص.
**نقيح:** الخالص من العسل.
**نصير:** مؤيد، مناصر.
**نضوان:** السابق، المتقدم.
**هواس:** الأسد، الشجاع المجرب.
**هواري:** ريفي، شعبي.
**هواش:** سريع النهضة في الحرب.
**هَودة:** سنام الجمل، العالية.
**هيزر:** الأحمق، المغبون.
**هيكل:** الشكل، الضخم من كل شيء، الفرس الطويل، البناء المرتفع.
**هيلمان:** الخير الكثير.
**هيمان:** المحب الشديد الوجد.
**هاني:** السعيد.
**هايل:** المبالغ، المفزع.◆◆



# الطب وأمراض المشاهير

## (الفنان فان جوخ .. نموذجا)

الدكتور: خالد جمال

**هل هناك علاقة بين المرض النفسي والفنون؟ وهل هناك علاقة بين الاضطراب النفسي وقدرة الفرد على الإبداع أو التفكير بشكل يختلف عن الآخرين؟ ما زال هذا السؤال يطرح نفسه في العديد من قاعات البحث، وبواسطة متخصصين في مجالات الطب النفسي، والكيميائيين، وأيضا لدى المتخصصين في علم الجمال وعلاقته بعلم النفس الحديث، وفيما يلي أحدث الدراسات المتخصصة التي اهتمت بتحليل أعمال الفنان الهولندي فان جوخ وقياس مدى اضطرابه النفسي عبر قراءة أعماله من قبل متخصصين.**

ومن بين العديد من رسامي هولندا يظل فنسنت فان جوخ الأكثر انفراداً بأسلوب يمنح الحياة جوهرا عميقا في أعماله التي كانت نتاجاً لجهد ذهني وبدني، ومعاناة مع المرض النفسي على مدار عشر سنوات، أنتج في أثنائها عددا من أعماله النادرة، وساهم على نحو ما في موته المبكر.

ليس من الواضح نوعيه المرض العصبي الذي عاناه فان جوخ، وكيفية تأثيره في أعماله، بل إن مجرد محاولة الربط بين غرابة أطوار شخصيته ومزاجه المتقلب من جهة، وإنتاجه الفني من جهة أخرى، يجعل فهم مرضه مسعى معقداً جدا، ويضفي بالتبعية تحدياً كبيراً لمن يبحث في العلاقة بين ذهنية الفنان والمخ البشري بأمراضه.

لذلك تبدو معظم التشخيصات التي تم افتراضها لمرض فان جوخ النفسي أثناء القرن الماضي، والتي قاربت ثلاثين تشخيصا، أقرب إلى الافتراضات المبنية على تحليل لوحاته ومراجعة سيرته الذاتية من خلال رسائله لأخيه "ثيو" منها إلى الأدلة الطب/ تاريخية غير الكافية أصلا

عن حياته.
وسنحاول في هذا المقال تقديم بعض السجالات التي ترجح تشخيصا بعينه لحالته المرضية وهو "اضطراب مزاجي ثنائي القطب" وهو ما يتميز بالتأرجح بين حالي "الاكتئاب والهوس".

## أمراض العائلة

عاش فان جوخ بين عامي ١٨٥٣ - ١٨٩٠ وكان لعائلته نصيبها من الأمراض النفسية، فمن بين أربعة أشقاء عانى "ثيو"؛ الأخ الأكثر قربا له، من نوبات اكتئاب شديدة، بينما عاشت أخته "ويلمينا" ما يقرب من ثلاثين عاما في مصحة للأمراض العقلية، كما تشير دلائل عديدة على موت أخيه "كورنيليس" منتحراً، وهذا كله يشير إلى ما هو ثابت الآن بأن حدوث المرض بمعدل مرتفع في الأقرباء من الدرجة الأولى هو سمة مميزة للاضطرابات ثنائية القطب، بما يحمل ذلك من آلية وراثية في حدوث المرض.

قبيل عام ١٨٨٦ عانى فان جوخ فترات اكتئابية بالتبادل "وسرعة التقلب" مع فترات أخرى من الهوس. حدثت الفترات الاكتئابية أثناء إقامته في لندن بعد قصة حب فاشلة وطرده من الكنيسة وانفصاله عن "شين" السيدة التي أحبها لاحقا، بينما جاءت الفترات الهوسية متزامنة مع تحوله إلى الكنيسة الرسولية و بداية عمله بالفن.

ونجد فان جوخ في تلك الفترة مدخنا شرها ومسرفا في احتساء المشروبات الكحولية إضافة الى احتمال تعاطيه للتربانتين والكافور اللذين يستخدمان في الرسم. وهذا كله يعد من تصرفات مرضى الاضطرابات ثنائية القطب، بما يحمله تعاطي هذه المواد من تحفيز لحدة الاكتئاب أومحافظة على اليقظة الزائدة خلال نوبات الهوس، بالإضافة لتأثيرها في عدم ثبات الحالة المزاجية.

خلال الفترة ما بين ١٨٧٠ ١٨٩٠ كتب فان جوخ لأخيه "ثيو" بشكل منتظم، وأظهرت تلك الرسائل مدى ما كان يعانيه من قلق ومخاوف؛ من الفقر والمرض والفشل، بالإضافة إلى العديد من أعراض الاضطرابات ثنائية القطب على الرغم من صعوبة الفصل بين مراحل الاكتئاب والهوس أو معرفة الفترات التي تستغرقها كل منها.

في رسالة لأخيه، وهو ما تكرر في مجموعة أخرى من الرسائل عبر فان جوخ بقوة عن حالات الهوس الشديدة والمتكررة، وآثارها السلبية في قدراته على التعبير الفني، وعن إدراك الأهداف الجمالية في أعماله، على الرغم من أن النظر لتلك الأعمال يكشف تضمنها قدرا كبيرا من التحقق الفني.

لتفسير هذا التناقض يجب توضيح أن حدة الاكتئاب والهوس تتباين خلال مسار المرض، بما يجعل دورات "الهوس/الاكتئاب" تتناوب مع دورات أخرى من "الهوس الخفيف/الاكتئاب".

والحقيقة أن الهوس الخفيف يتسم بأنه أقل حدة من الهوس، وإن كان مصحوبا بالنشاط الزائد، وهو ما يظهر جلياً في حالة فان جوخ، ليس فقط في الكم المؤثر لأعماله التي أنتجها في فترة زمنية قصيرة نسبيا، ولكن، أيضا، في أسلوب رسائله بإيقاعها الذي حمل نوعا من التدفق اللاهث، وتعبيراته المليئة بالعاطفة وأفكاره المتدفقة ، الطليقة المسترسلة بلا توقف. ولعل حالة التسارع في إنتاجه للوحات في فترات تعرضه للضوء خلال فترتي الربيع والصيف، أحد دلائل ظاهرة معروفه تربط بين النشاط الزائد والتعرض للضوء لدى مرضى الاضطرابات ثنائية القطب.

**بعد موت فان جوخ كتب أخوه "ثيو" لأمه قائلاً: "كانت الحياة ثقيلة جداً عليه**

وفي مقابل الرسائل الدالة على فترات الهوس التي مر بها فان جوخ، وجد الباحثون رسائل أخرى تعكس مروره بمراحل اكتئابية عبر فيها عن بؤس التشرد وعبثية محاولاته في الفوز بحب امرأة وقع هو في غرامها، بالإضافة إلى فقدانه الأمل لتحقيق أهدافه كرسام، وخوفه من الموت المبكر.

سمة أخرى للاضطرابات ثنائية القطب هي فقدان القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ثابتة، وهو مايتضح في عدم استمرار فان جوخ في العمل داخل كيان منظم، بالإضافة إلى توتره الدائم وعدم قدرته على احتمال إدارة العمل بما تمثله من سلطة.

وعلى مستوى حياته الأسرية كانت علاقته بعائلته ملتبسة، وكثيرا ما كان احتياجه الملح وطلبه الضاغط للمال يفتقر للكياسة بالشكل الذي هدد علاقته حتى بأخيه "ثيو" الذي كان يتسم بالصبر والتفهم له.

وكما الحال في حياته الشخصية فإنه كرسام كان يبدو كمن بحث عن الاكتئاب ليقع في براثنه! كان شغوفا



احدى لوحات فان جوخ

بشدة بنمط الحياة الفقيرة غير المستقرة لعمال المناجم، بما فيها من مرض واقتراب من الموت، وكثيراً ما عبّر عن إحساسه بأنه واحد منهم.

ولعل اللوحة التي رسمها لطبيبه المعالج "د.جاشي" تجسد بدقة مدهشة الحزن والاكتئاب ممتزجين.

## داخل المصحة

في عام ١٨٨٩، وفي أثناء وجوده بمصحة "سان ريمى" التي دخلها بإرادته بعد تعرضه لنوبة ذهانية قام فيها بالحادثة المشهورة بقطع جزء من أذنه، مر فان جوخ بنوبات امتزج فيها الاكتئاب بالهوس، وهي فترات أوحت له بلوحات صور فيها المناظر الطبيعية مثل حقول القمح ،وأشجار السرو، والزيتون .ولكنه كان تصويرا مختلفا عن المألوف؛ فلوحة مثل "حقل القمح والغربان" التي قد تكون آخر لوحاته المكتملة قبل انتحاره تصور السماء المتشحة بالرياح السوداء والحقول التي تعصف بها الرياح. "وكلها دلالات على الاكتئاب والهوس".

أما الغربان التي تطير بعيدا قد تكون رمزا للخطر الذي كان يستشعره أو لحالة فقدان الأمل. في حين أن الطرقات في اللوحة تمثل إشارة لحياته السابقة، أوالمسارات البديلة التي كان يمكن أن يختارها في المراحل الصعبة في حياته.

في المقابل تمثل لوحته الأشهر "ليل مليء بالنجوم" نموذجا مختلفا لما قد يبدو تأثير العلاج على أعماله الفنية. فهذه اللوحة رسمها من الذاكرة، بينما كان تحت تأثير العلاج في المصحة بعد تعرضه لنوبة ذهانية تثير الكثير من مشاعر التواؤم بين قوى خفية "في خياله القلق" وقوانين دورات الطبيعة اللانهائية.

والحقيقة أنه لن يتسنى لنا أبدا معرفة ما إذا كانت العلاجات الدوائية الحديثة أو العلاج النفسي المتاح اليوم بأنواعه لتؤثر في حياة وأعمال فان جوخ لو حظي بتلقيها، فالإبداع الفني عملية شديدة الخصوصية والغموض ولا يمكن فصلها عن التجربة الشخصية، مما يجعلنا أميَل لتصديق وقبول فكرة أن المرض، بما قد يحمل من أبعاد فنية، هي فكرة ظهرت جلية في حال فان جوخ و تزداد وضوحا في تعبيره عن القوى الأصيلة الموجودة بعمق في الطبيعة، والتي لم يرمز لها بالسماء والنجوم والأشجار والزهور فحسب، بل تجاوز ذلك لاستخدام المباني والغرف بما فيها من أثاث للتعبير عن ذلك وهو شكل رمزي عميق لروحانية الطبيعة يراها البعض محاولة لتحويل معاناتة إلى حالة إيجابية منتجة لأعمال فنية.

في السابع والعشرين من يوليو أطلق فان جوخ على نفسه النار ليموت بعدها بيومين في التاسع والعشرين من يوليو ١٨٩٠.

بعد موته كتب أخوه "ثيو" لأمه قائلا: "كانت الحياة ثقيلة جدا عليه". ◆◆

### ذهول بين الحقيقة العلمية والخيال

# قدرات خارقة لامرأتين روسيتين تحير العلماء

إعداد: سارة منصور


ناتاشا ديمكينا في لقاء مع الصحافيين



**شاعت منذ القدم قصص عديدة عن أناس يتميزون عن بقية البشر بامتلاكهم قوى خارقة، مثل التنبؤ بالمستقبل، وشفاء المرضى، وتحريك الاشياء والطيران في الهواء ..الخ. وغالباً ما عزا الناس هذه القدرات الى السحر الأسود أو الى معجزات دينية.**

أما العلم الحديث، الذي يترفع عن الشعوذة، فقد نسب هذه القدرات الى الخدع البصرية وخفة اليد والحيل السحرية المعتمدة على الفيزياء والكيمياء، وهي أسهل السبل لتفسير القدرات الخارقة، التي لا يوجد تفسير منطقي وعلمي لها، مثل تلك التي امتلكتهما المرأتان الروسيتان "نينا كولاجينا" و"نتاشا ديمكنيا".

## "نينا كولاجينا"

ولدت هذه المرأة في روسيا عام ١٩٢٧، وكانت في الرابعة عشرة من عمرها حين اجتاحت القوات الألمانية الاتحاد السوفياتي السابق عام ١٩٤١، وحاصرت مدينة سانت بطرسبيرغ، التي عرفت باسم "لينينغراد". وكالكثير من المواطنين السوفييت التحقت كولاجينا، مع ابيها وأخيها وأختها بالجيش السوفييتي، وأرسلت الى المعركة لفك الحصار عن مدينة "لينينغراد" الذي استمر نحو ٩٠٠ يوم، كانت الظروف خلالها مزرية والحصار على أشده. ففي الشتاء كانت درجات الحرارة تصل، احياناً، الى أقل من اربعين درجة تحت الصفر، وكان الغذاء عبارة عن كسرة خبز صغيرة لمرة واحدة في اليوم، وكانت القنابل تنهمر باستمرار على المدينة. في هذه الأوضاع الصعبة، حاربت "نينا" في الخطوط الأمامية للجبهة، وعملت في احدى الدبابات الروسية، وأظهرت شجاعتها وبسالتها، ورقيت الى رتبة رئيس عرفاء. ولكن حياتها انتهت عندما جرحت في إحدى المعارك، فأدخلت المستشفى حتى تماثلت للشفاء، وتم تسريحها من الجيش ثم تزوجت وانجبت ابناً.

لقد أذهلت هذه المرأة العلماء بسبب قدراتها الخارقة، وأصبحت مثار جدل طويل حول حقيقة هذه القدرات. اتهمها البعض بالاحتيال، وآخرون آمنوا بقدراتها، التي كانت بواسطتها تحرك الأشياء دون أن تلمسها، وتميز الألوان دون أن تراها، وتحدق الى ضفدع فتجعل قلبه يتوقف عن النبض. وقد تم تصوير هذه المرأة في عدة افلام وثائقية أثناء ادائها للتجارب والاختبارات العملية، التي كانت هي محل الدراسة فيها.

ادعت "نينا" من خلال مشاهد هذه الأفلام أنها كانت تعلم دائماً بأن لديها قدرات تميزها عن الآخرين، وانها ورثتها عن والدتها. وروت قصصاً كثيرة عن قدرتها في معرفة ما تحتويه جيوب الآخرين من دون النظر في داخلها، اضافة الى قدرتها في تشخيص الأمراض، رغم عدم دراستها للطب. ومما عزز ايمانها وثقتها بقدراتها هي الأمور الغريبة، التي تحدث حولها عندما تكون غاضبة. ففي احدى تلك الحوادث كانت "نينا" تشعر بغضب عارم، وكانت متوجهة الى رف أكواب الشاي في المطبخ عندما تحرك أحد الأكواب من تلقاء نفسه وسقط على الأرض وتحطم، وفي الوقت نفسه بدأت المصابيح الكهربائية في المنزل تخفت ثم تومض بشدة، وبمرور الوقت تعلمت "نينا" كيف تطور قدراتها هذه وتتحكم بها.

> قال أحد العلماء "إن كولاجينا كانت تمتلك قدرة عجيبة على التحكم في وظائف بعض الأعضاء داخل أجسام البشر والحيوانات"

اصيبت "نينا" في العام ١٩٦٤ بانهيار عصبي أدخلت على أثره الى المستشفى، وهناك أذهلت الأطباء، فقد كانت تقضي جل وقتها في أعمال الحياكة اليدوية، وكانت تمد يدها الى سلة كرات خيوط الحياكة وتختار اللون الذي تريده، من دون ان تنظر الى داخل السلة، وفي السنة التالية، حين تعافت من مرضها، وافقت "نينا" على أن تخضع الى تجارب واختبارات يجريها العلماء عليها، حيث اكتشفوا أن "نينا" تملك القدرة على تمييز الألوان بمجرد لمسها بأصابع يديها من دون ان تنظر اليها، كما انها تملك القدرة على تسريع علاج الجروح بمجرد ان تضع يدها فوقها.

وكانت قدرة "نينا" على تحريك الأشياء من دون لمسها هي أكثر ما جلب انتباه العلماء، وكذلك جلب الشهرة إليها، حيث كانت تجلس الى منضدة، وتقوم بتحريك بعض الأشياء، مثل عقارب الساعة، او

علبة، أو أعواد الكبريت و مملحة الطعام، ويبدو ان قدرات "نينا" لم تكن متوفرة دوما، حيث ان التجارب، التي كانت تجريها، كانت تسبقها ساعات من التهيؤ والتأمل، فقد أخبرت العلماء بأنها يجب ان تصفي فكرها وتمسح جميع الأفكار التي تفقدها تركيزها.

## شهرة "نينا" وحيرة العلماء

بدأت شهرة "نينا كولاجينا" مع نهاية سنوات الستينات تصل الى الغرب. ففي عام ١٩٦٨ تم التطرق الى قدراتها في المؤتمر الأول لعلم "الباراسايكولجي" (علم الطفيليات) الذي عقد في موسكو، وهو الأمر الذي زاد في فضول علماء الغرب، ورغبتهم في معاينة واختبار قدرات "كولاجينا" بأنفسهم. وقد واتتهم الفرصة عام ١٩٧٠ عندما تمكنت مجموعة من العلماء الأمريكان من لقائها في موسكو، ووصفوا كيف قامت، اثناء احد اللقاءات، بتحريك بعض الأشياء الصغيرة مثل خاتم زواج وغطاء احدى القناني. وفي تجربة اخرى، وصف احد الباحثين الأمريكان الأشياء التي بإمكان "نينا" تحريكها على انها متباينة في شكل كبير، من حيث الحجم والشكل، وانها تتحرك ببطء وبمسار غير منتظم. كما اقر بأنهم اتخذوا عدة اجراءات قبل التجربة، للتأكد من أن "كولاجينا" لا تغش في أدائها، فكانوا يجعلونها تغير مكانها من الطاولة باستمرار، كما تم تفتيشها جيدا للتأكد بأنها لا تحمل مغناطيس او خيوط خفية.

وفي تجارب أخرى، ولمزيد من الاطمئنان على صحة الاختبار، قام العلماء بوضع أشياء لا تتأثر بالمغناطيس مثل علبة أعواد الثقاب، داخل حاجز زجاجي، لمنع جميع التأثيرات مثل حركة الهواء او الخيوط غير المرئية، وقد نجحت "كولاجينا" في هذه التجربة أيضا، وفي اختبار آخر، قامت بتعليق كرة منضدة في الهواء لثواني عدة.

قال احد العلماء الذين درسوا حالة "كولاجينا"، إنها كانت تمتلك قدرة عجيبة في إظهار حرف (O) او (A) على ورق التصوير بدون ان تلمسه، وكذلك بإمكانها نقل أجزاء من صور تركز النظر اليها الى ورق التصوير، وفي أحد الاختبارات، قامت بفصل صفار البيض عن بياضه في إناء يبعد عنها ستة أمتار.

ولعل أشهر وأقوى قدرات "كولاجينا" التي أثارت دهشة وفضول العلماء، هي قدرتها على التحكم في وظائف بعض الأعضاء داخل أجسام البشر والحيوانات، ففي إحدى التجارب المصورة، جعلت "كولاجينا" دقات قلب ضفدع تتسارع بشدة، ثم قامت بإبطائها حتى أوقفته تماما. وفي تجربة أخرى، قامت بالتحكم بدقات قلب احد العلماء المتطوعين، ما حدا بالقائمين على الاختبار بوقف التجربة خوفا على حياته. وفي السنوات الأخيرة من حياتها، أذهلت "كولاجينا" مشاهدي إحدى القنوات التلفزيونية حينما جعلت بقعة حمراء صغيرة تظهر على يد احد الصحفيين الأوروبيين.

## تجاربها أودت بحياتها

وحقيقة، فإن أحد الجوانب السيئة للتجارب والاختبارات، التي أجريت على "كولاجينا" هو تأثيرها على صحتها. بل ان الكثيرين في روسيا يعتقدون أنه السبب الرئيس لموتها المبكر عام ١٩٩٠. فقد لاحظ العلماء ان التجارب كانت تجهد هذه المرأة بشدة. وفي بعض الأحيان كانت تظهر بقع حمراء على يديها، وفي أحيان أخرى كانت النار تنشب في ملابسها وسط صدمة وذهول العلماء، وكان وجهها يشحب ويتشنج بعد كل اختبار، وبالكاد تستطيع تحريك جسدها. كما كان نبض قلبها وضغطها يعمل في صورة غير طبيعية أثناء التجارب.

وقال احد العلماء ان "كولاجينا" كانت تفقد اكثر من كيلوغرامين من وزنها خلال اختبار قد يستمر لنصف ساعة. كما فقدت في سنواتها الأخيرة حاسة الذوق، وأصبحت الآلام في يديها ورجليها قوية جدا، إضافة الى شعورها المستمر بالإعياء والدوخة. وقد أصيبت قبل وفاتها بسكتة قلبية كادت ان تودي بحياتها، ما جعل الأطباء يطلبون منها الكف عن القيام بعرض قدراتها الخارقة.

## قدرات "كولاجينا" بين التشكيك والاقتناع

أمام قدرات "كولاجينا" ظهر من شكك بها، سواء داخل روسيا او خارجها، الذين اعتبروا ما كانت تقوم به مجرد خدع وحيل بصرية، وكذلك استعمال مغناطيس صغير او خيوط رفيعة وشفافة، ويقدمون دليلا على ذلك، الفترة الطويلة التي كانت تستغرقها للتهيؤ قبل كل اختبار، وكذلك ان أكثر تجاربها تمت في بيئة مخبرية غير مسيطر عليها، كشقتها وكذلك غرف الفنادق. وادعى بعضهم ان ما كانت تقوم به "كولاجينا" يمكن لأي ساحر مبتدئ القيام به عن طريق الحيل السحرية.

ويقول مشككون آخرون إن ما تقوم به هذه المرأة كان مجرد وسيلة للدعاية الشيوعية من قبل المخابرات السوفيتية أثناء الحرب الباردة.

اما أنصار "كولاجينا" فيردون على هذه المزاعم بالقول إنها كانت تفتش جيدا قبل كل تجربة، وكانت تجبر على تغيير مكانها باستمرار داخل محيط التجربة، وكانت توضع عوازل زجاجية وبلاستيكية بينها وبين الأشياء المراد تحريكها، وان العديد من اختباراتها تمت في بيئة مختبريه مسيطر عليها داخل الجامعات السوفياتية. كما ان الكثير ممن فحصوا حالتها لم يكونوا من الروس حتى تعتبر قدراتها وسيلة دعائية للنظام السوفيتي، فالعديد ممن اختبروا قدراتها كانوا من أمريكا والغرب. إضافة إلى انه تم فحصها من قبل علماء لا يرقى الشك الى نزاهتهم، ومن ضمنهم اثنان من الحائزين على جائزة "نوبل" للعلوم.

## "ناتاشا ديمكينا"

تبلغ "ناتاشا ديمكينا" سبعة عشر عاماً من عمرها، وهي فتاة روسية أذهلت الأطباء والعلماء عندما كانت تنفذ ببصرها الى عظام الانسان وأعضائه الباطنية، كما يتم بواسطة الكشف بالأشعة السينية. وقد بلغ صيت هذه الفتاة حداً جعل مئات الأشخاص ينتظرون أشهراً للحصول على موعد معها لتستطيع تشخيص مرضهم.

وعرضت صحيفة "ذي صن" البريطانية عليها أن تتكفل بنفقات سفرها واقامتها هي ووالدتها وشقيقتها الصغرى في لندن، لمشاهدة قدرتها الخارقة عياناً، وعرضت عليها محررتها الصحافية "بريوني واردن" التي عانت كسوراً وإصابات خطيرة نتيجة حادث سير تعرضت له في شهر تشرين أول (اكتوبر) الماضي.

وقالت الصحافية البريطانية، إن "ناتاشا" ما إن أمعنت النظر إليها، حتى سارعت إلى تحديد مكان مؤلم في عمودها الفقري، ووصفت لها الكسور التي كانت تعاني منها في منطقة الحوض والجانب الأيمن من جسمها. ثم قالت لها (أي للصحافية): "إن جسماً غريباً يوجد داخل فكك، وهو عبارة عن قضيب تم تثبيته لإبقاء العظام في مواضعها".

وأظهرت "ناتاشا" مقدرتها الخارقة أول مرة عندما كانت في العاشرة من عمرها، حين صرحت لأمها "ناتيانا" قائلة: "أستطيع أن أرى حبتي فاصولياء وقطعة بندورة ومكنسة كهربائية"، في اشارة الى كليتي أمها وقلبها وأمعائها، التي كانت تجهل أسماءها.

وحققت "ناتاشا" شهرة واسعة في مسقط رأسها في بلدة "سارانسك" عاصمة جمهورية ملدوفيا الروسية، التي تبعد نحو ٤٠٠ ميل عن موسكو، ويصطف الناس بأعداد كبيرة أمام منزل أسرتها لتقوم بالكشف عليهم.

وتقول "ناتاشا": "كل ما أستطيع قوله إن عقلي يرى قبل عينيّ، ويبدو أنني أملك بصرين، وليس بصراً واحداً، أحدهما طبيعي، والآخر اسميه إبصاراً طبياً، إنني أستطيع أن أرى ما في داخل الجسد البشري".

وأوضحت والدة "ناتاشا" أن ابنتها تتلقى يومياً نحو مئة محادثة هاتفية من مرضى، وبعدما كانت تقدم خدماتها مجاناً لزوارها، أضحت تفرض على كل مراجع ما قيمته عشرة جنيهات استرلينية في مقابل تشخيصها لمرضه.

وختاماً نشير، اعتماداً على أبحاث ودراسات عديدة، إلى أن لدى دماغ الانسان خلايا عديدة لم تكتشف وظائفها، بعد، من قبل العلماء، وقد يظهر بعض قدراتها لدى شخص ما، تتمثل في ما يسمى "قدرات خارقة" كما مرّ معنا. ◆◆

# "المجريطي" .. حجة عصره في الكيمياء وإمام علماء الرياضيات

إعداد: صالح صديق

**"المجريطي" واحد من علماء الكيمياء والرياضيات والفلك الكبار في الأندلس (اسبانيا) والمغرب العربي. فرغم المامه بالكثير من العلوم، إلا أن صيته ذاع في مجال الكيمياء. درس الرياضيات في الأندلس، ونبغ فيها واعتبر امام علماء الأندلسيين في زمانه، ولقب بـ"إقليدس الأندلس".**

و"المجريطي" هو أبو القاسم بن أحمد بن قاسم بن عبدالله المجريطي، ولد في مجريط (مدريد) عام ٣٣٨هـ (٩٥٠م) ولكنه انتقل الى قرطبة وتوفي فيها سنة ٣٩٨هـ (١٠٠٧م). وكان دائم الترحال طلباً للعلم، يناقش العلماء ويداولهم في آخر ما توصل اليه من بحوث. سافر الى بلاد المشرق الاسلامي، والتقى العلماء فيها، ودرس على ايديهم الطب والفلسفة والكيمياء، وبلغ فيها منزلة عالية. كما اهتم بتاريخ الحضارات القديمة واكتشافاتها، وكتب بحوثاً في التاريخ الطبيعي، وتأثير المنشأ والبيئة على الكائنات، وكتب فصولاً عدة في عوالم: النبات والحيوان والمعادن.

كانت ابرز انجازات "المجريطي" في علم الكيمياء أنه حرر هذا العلم من الخرافات التي لصقت به، ومن السحر والطلاسم، التي كانت مسيطرة على ذلك العلم في ذلك الوقت. وقد بذل قصارى جهده ليبرز هذا العلم على أنه علم نافع، فبدأ يدعو إلى دراسة الكيمياء دراسة علمية تعتمد على التجربة والاستقراء، ولهذا كان يرى أن دراسة علوم الرياضيات ضرورية لطالب علم الكيمياء. كما كان ينصح طلابه بأن يتأنوا في دراسة النظريات الأساسية، ويدربوا أنفسهم على إجراء التجارب. وأن يتعودوا على التفكير في المواد الكيميائية، وما يحصل بينها من تفاعل كيميائي، وما ينتج عن هذا التفاعل من أشكال وصور جديدة.

ومن أقوال "المجريطي" في فضل الكيمياء:"لا يجوز لأي رجل يدّعي العلم إذا لم يكن ملما بالكيمياء، وطالب الكيمياء يجب أن تتوفر فيه شروط معينة لا ينجح بدونها، إذ يلزمه أن يتثقف أولا في الرياضة بقراءة إقليدس، وفي الفلك بقراءة المجسطي لبطليموس، وفي العلوم الطبيعية (الفلسفة) بقراءة أرسطو، ثم ينتقل إلى كتب جابر بن حيان والرازي ليتفهمها. وبعد أن يكون قد اكتسب المبادئ الأساسية للعلوم الطبيعية يجب عليه أن يدرب يديه على إجراء التجارب، وعينيه في ملاحظة المواد الكيماوية وتفاعلاتها، وعقله على التفكير فيها ".

ولقد توصل "المجريطي" نفسه، من جراء هذا المنهج، إلى نظريات مهمة جدا في الكيمياء، فكان إمام الكيميائيين في الشرق والغرب في عصره. ومن هذه النتائج مثلا، تحويله الزئبق إلى أكسيد الزئبق، بعملية تسخين بطيئة. وكان له تفوق مهم ايضاً في

علم الفلك، منها أنه توصل إلى اعتبار خط منتصف النهار مارا بقرطبة، بدلا من الموقع التقليدي الوهمي، الذي كان معروفا في ذلك الوقت بين الهند والحبشة.

والجدير بالذكر أن موقع خط "جرينتش" المأخوذ به الآن لا يختلف عن الموقع الذي حدده "المجريطي" إلا بمقدار خمس درجات موجبة ناحية الشرق.

كما اهتم "المجريطي" بزيج البتاني وبزيج الخوارزمي، وعدّل عن الأخير جداول فلكية كثيرة، فشكّلت بذلك جداوله أساسا للمؤلفات الفلكية في أوروبا. وفي هذه الجداول نقل التقويم الفارسي إلى التقويم العربي الهجري. (الزيج وجمعها أزياج، هو التقويم الفلكي أو الجداول الفلكية التي تبين المواقيت والأبراج وفصول السنة). وفي مجال الفلسفة تناول المجريطي بالشرح والتعليق رسائل إخوان الصفا (وهي جماعة فلسفية) فأتاح بذلك إدخال مؤلفات عرب المشرق إلى الأندلس.

وعندما عاد المجريطي إلى قرطبة استقر فيها بقية عمره، وقام ببناء مدرسة وضع فيها كتبا كثيرة حملها معه من المشرق فكوّن مكتبة ذات مكانة علمية كبيرة. ولقد تتلمذ في هذه المدرسة عدد كبير من العلماء في شتى العلوم، كان من أبرزهم: ابن خلدون، وأبو القاسم الغرناطي، وأبو بكر الكرماني.

## مؤلفات "المجريطي"

لقد ترك "المجريطي" عددا كبيرا من المؤلفات في فروع المعرفة المختلفة: الفلك، الرياضيات، الكيمياء، والحيوان. ابرز هذه الكتب:

- كتاب "رتبة الحكيم" ويعتبر من أشهر كتبه، وهو يتناول تطور الكيمياء عند علماء العرب في المائة والخمسين سنة التي مضت بعد ابن حيان التوحيدي، وعلى الأخص من الناحية العلمية، وفيما جمعه الكيميائيون من معلومات. ويعدُّه مؤرخو العلوم من أبرز المصادر التي يمكن الاستفادة منها في بحوث تاريخ الكيمياء.
- كتاب "غاية الحكيم" وهو كتاب مهم في تاريخ الحضارة الاسلامية، ولا يحتوي تاريخ الكيمياء، فحسب، وإنما يشمل أيضا كثيراً من الاستنتاجات العلمية، التي توصّلت لها الأمم السابقة للأمة الإسلامية في كل من الفلك، والرياضيات، وعلم الحيل، والتاريخ الطبيعي. وقد ترجم الكتاب بأمر من الملك الفونسو الى اللاتينية في عام ١٢٥٢ تحت عنوان "بيكاتريكس" (picatrix).
- كتاب الأحجار.
- كتاب شرح المجسطي لبطليموس.
- كتاب مفخرة الأحجار الكريمة.
- كتاب روضة الحدائق ورياض الخلائق.
- كتاب تمام العدد في الحساب.
- كتاب اختصار تعديل الكواكب من زيج البتاني.
- رسالة في الأسطرلاب.
- كتاب في التاريخ.
- كتاب في الطبيعيات وتأثير النشأة والبيئة في الكائنات الحية.
- الرسالة الجامعة.
- كتاب الإيضاح في علم السحر.

وظلت كتب "المجريطي" العلمية تدرس لسنوات عدة في الجامعة الأوروبية. وعلماء الغرب هم أول من أبرز انتاج "المجريطي" وعرفوا به.

## شهادات بعض العلماء عن "المجريطي"

- قال عنه"هولمبارد" في كتابه "صانعو الكيمياء": "إن أبا القاسم المجريطي يكفيه فخراً أنه انتبه الى قانون بقاء المادة، التي لم ينتبه إليها أحد قط من الكيميائيين السابقين له".
- وقال "ديفيد يوجين سميث": "إن أبا القاسم مسلمة بن احمد المجريطي كان مغرماً بالاعداد ومشهوراً في تفوقه على غيره من علماء العرب والمسلمين في الأندلس بعلمي الفلك والهندسة".
- وقال "سارتون": "إن ابا القاسم مسلمة بن أحمد المجريطي نال شهرة عظيمة بتحريره لزيج الخوارزمي، واضافاته البناءة له، وصرف تاريخه الفارسي الى التاريخ الهجري، ووضع أوساط الكواكب لأول تاريخ الهجرة وزيادته فيه لجداول جديدة". ◆◆




### مستشفى بيسان التابع للجمعية في مدينة حمص:

# صرح طبي يقدم خدماته الانسانية للاجئين الفلسطينيين في مخيمات شمال سورية

**دمشق - بلسم:**

**منذ انشاء جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، رسمياً، في أواخر العام ١٩٦٨، قدمت لها جمعيات الهلال والصليب الاحمر العربية والاجنبية كل اشكال الدعم المادي والمعنوي. وفي سورية الشقيقة لم تجد انشطة الجمعية سوى الترحيب، حيث مارست فعالياتها بموجب قرار سياسي اتاح لها العمل على اقامة مستشفى يافا في دمشق، ومجموعة من المراكز الطبية والعيادات الشعبية في كل مخيمات اللاجئين في البلد الشقيق. وما إن بادرت الجمعية الى افتتاح مستشفى بيسان، موضوع هذا "الريبورتاج" عام ١٩٨٢، حتى لاقت كل ترحاب من قبل كل الجهات الرسمية والأهلية السورية، التي عاملتها معاملة شقيقتها منظمة الهلال الأحمر العربية السورية.**

هذا هو الإطار الذي نشأ فيه مستشفى بيسان، وقبله مستشفى يافا، وبعده مستشفى فلسطين، وكل مراكز الجمعية في القطر.

وجواباً عن جملة التساؤلات التي طرحناها عن



د. محمود درويش، مدير مستشفى بيسان

مستشفى بيسان: النشأة، الأسباب، الظروف، التطورات والخدمات التي يقدمها قال مديره د. محمود درويش، مشكوراً:

في إطار مساعي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لتلبية احتياجات شعبنا العربي، والفلسطيني منه خاصة، في مرحلة السبعينات والثمانينات من القرن الماضي، كانت مدينة حمص مكاناً حيوياً ملائماً لإنشاء مستشفى بيسان للأسباب التالية:

- تشكل حمص مركزاً متوسطاً في القطر العربي السوري، حيث يتواجد قسم كبير من أبناء شعبنا في حمص وحماة وحلب واللاذقية.
- حمص أيضاً مكان قريب جداً من مدينة طرابلس والبقاع وشمال لبنان عموماً .. هذه المناطق، التي كانت هدفاً للعدوان على ابناء شعبنا اللبناني والفلسطيني المتواجدين في هذه المناطق، حيث العديد من المخيمات الفلسطينية والحاضنة الشعبية لهذه المخيمات المتعاطفة معها ومع قضيتها. وكلها تحتاج إلى مكان آمن يرعى ضحايا الاعتداءات المتكررة التي كانت تتعرض لها هذه المناطق.
- حرمان هذه المناطق من الرعاية الصحية الضرورية بسبب الاضطرابات الامنية التي كان يسببها العدوان الاسرائيلي على لبنان.

ولم تجد الجمعية صعوبة في أخذ الموافقة على افتتاح المستشفى في مخيم العائدين بحمص، في إطار القرار السياسي القاضي باحتضان العمل الانساني الفلسطيني، الذي التزمه القطر العربي السوري، في إطار التزامه بقضايا الأمة كافة والقضية الفلسطينية بشكل خاص.

## بدايات انشاء المستشفى

لقد تم إنشاء المستشفى بسرعة قياسية داخل المخيم، تلبية للاحتياجات الانسانية الملحة. وعند افتتاحه عام ١٩٨٢ كان المبنى مكوناً من اربع طبقات، جهز منه فوراً الطابق الأرضي والطابق الأول على الشكل الآتي:

### الطابق الأرضي:

وضم: غرف عمليات، عيادات خارجية، مختبر تحليل، أشعة، إدارة.

وتم بناء ملحق ضم: صيدلية، مستودعات أدوية.

ويلاحظ من تعداد هذه الأقسام، وبالشكل الذي تم، التسرع والعجالة التي فرضتها الأحداث.

### الطابق الأول:

وضم أربعة مهاجع متسعة ومجهزة بشكل جيد، وست غرف جيدة الإنارة والتهوية، وأربع غرف ذات نوافذ داخلية سيئة التهوية والإنارة.

ولقد جهزت هذه الغرف بثلاثين سريراً، وكان يغلب على العمليات التي نجريها الجراحات العظمية والاسعافية، وكان المرضى من ضحايا الاعتداءات الاسرائيلية، الذين كانوا ينقلون للمشفى من شمالي لبنان.

> زوّد المستشفى بكل ما يمكنه من تقديم الخدمات الطبية المتطورة

### الطابق الثاني:

وهو مجموعة من الغرف غير المكتملة (على العظم كما يقولون). وفي عام ١٩٨٤ تم استكمال بعضها، مما أتاح الفرصة لتصويب بعض الخطأ الإنشائي، فتم نقل جميع غرف العمليات من الطابق الأرضي الى الطابق الأول، بعد أن جهزت تجهيزاً جيداً، كغرف عمليات، في حين استعملت الغرف التي كانت تستعمل كغرف عمليات في الطابق الأرضي غرف تصوير أشعة لقربها


احدى غرف العمليات في المستشفى

من الاسعاف والطوارئ، بعد أن تم تزويدها بالتجهيزات اللازمة. كما تم افتتاح قسم نسائية وولادة في هذا الطابق في نفس العام.

**الطابق الثالث:**

ويضم قاعة محاضرات واجتماعات لكوادر المستشفى، والمطبخ، ومكان الغسيل والكوي، كما يوجد فيه منشر غسيل.

**ويتابع الدكتور محمود درويش قائلاً:**

ومر المستشفى، ككل مؤسسات المجتمع المدني الفلسطيني، بعد اجتياح عام ١٩٨٢ للبنان بسنوات عجاف، كان من الطبيعي أن يعتمد على نفسه كي يتمكن من تجاوز الظروف الصعبة، التي تعرض لها. وقد عملت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، كواحدة من هذه المؤسسات، جاهدة لتجاوز هذه الأزمة بكل جد متبعة سياسة مالية ذات أبعاد خاصة تتناسب مع ظروف شعبنا وظروف الجمعية.

- لقد اتبعت الجمعية، أولاً وقبل كل شيء، سياسة شد الحزام، حيث التزم الاخوة العاملون في الجمعية سياسة التقشف وتقاضي الحد الأدنى المتوفر لدى الجمعية من مخصصات.
- الاعتماد على تبرعات أبناء شعبنا القادرين، لقاء الخدمات التي تقدمها الجمعية لهم، كي تتمكن من الاستمرار في تقديم هذه الخدمات. وأؤكد من القادرين منهم على تقديم هذه التبرعات.
- الاستعانة بالاعانات، التي تقدمها المنظمات الشقيقة والصديقة، التي وظفت في مجال التحديث والتطوير سواء في مجال ترميم الابنية أو التجهيزات، كي تتمكن الجمعية من مواكبة التطورات الحاصلة في مجال الخدمات الطبية على كل صعيد.
- وبغية تحسين ورفع سوية العمل في الجمعية ربط رفع مستوى المداخيل المالية بتحسين العمل، وذلك بتطبيق مبدأ الحوافز.

وقد مكنتنا هذه السياسة المالية من تحسين أوضاع مراكزنا الطبية، وتزويدها بالأجهزة المتطورة، ضمن الإمكانيات المتوفرة، وفي ذات الوقت مكنتنا من رفع مستوى الخدمات الطبية في جميع مراكزنا الطبية وتحسين المدخول المالي للعناصر العاملة.

## الوضع الحالي للمستشفى

وطالما أننا في مجال الحديث عن مستشفى بيسان بحمص سأحاول وضع قارئ "بلسم" في صورة الوضع الحالي للمستشفى.

فلا زال المستشفى مكوناً، كما في السابق، من نفس الطوابق، غير أنه بات مكتمل البناء، وبكسوة أفضل، وهو على الشكل الآتي:

**الطابق الأرضي:** ويضم الأجزاء المترابطة التالية:

**الاسعاف والطوارئ:** ويشمل: الاشعة، الصيدلية، العيادات الخارجية، الإيكو، العيادة السنية، الاستقبال، الادارة والسكرتارية، المالية، المولدات الكهربائية، قسم الصيانة، مجمع القمامة والقمامة الطبية.

**الطابق الأول:** ويضم:



قسم العناية المكثفة

- قسم العمليات المكون من ثلاث غرف مجهزة بأجهزة متطورة تمكننا من القيام بجميع أنواع العمليات، باستثناء عمليات القلب المفتوح.
- قسم العناية المركزة، الذي يضم خمسة أسرة مجهزة بأجهزة متطورة.
- عشر غرف مرضى، خصوصاً مرضى الجراحة العامة والأمراض الداخلية، وفي كل غرفة سريران، وهناك غرفتان تحتوي كل منهما على سرير واحد.

**الطابق الثاني**: وخصص للأمراض النسائية والولادة، والأطفال سواء كانوا حديثي الولادة أو خدّج.

**قسم النسائية**:

- يضم خمس غرف، في كل غرفة سريران.
- غرفة عمليات غير مستعملة بعد.

**قسم الأطفال**: يضم تسع غرف في كل غرفة سريران.
**قسم الحواضن**: يحتوي على خمس حواضن أطفال، مع غواصتين للعلاج الضوئي.

**الطابق الثالث**: ويحتوي على الأمور التالية:

- صالة محاضرات واجتماعات تم تجهيزها بكل ما يلزم.
- مطبخ.
- غرفة غسيل وتعقيم وكوي.
- منشر غسيل.

## خدمات متطورة

يتضح من خلال ما قدمناه أن المستشفى أصبح مزوداً بكل ما يمكنه من تقديم الخدمات الطبية المتطورة لسكان مخيم العائدين في حمص والمخيمات في كل من حماة وحلب واللاذقية، ولكل القرى المجاورة، بل وللأحياء القريبة منه في مدينة حمص، ولمن يحول إليه من عمال المعامل المجاورة في المدينة، خصوصاً بعد أن تم تزويده بقسم الاسعاف والطوارئ، وبالأدوات والتجهيزات اللازمة، وبسيارات الاسعاف الضرورية، التي تجعله قادراً على تلبية الطلبات المتزايدة، ضمن سياسة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الملتزمة بمبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبالمبادئ الإنسانية التي لا تفرق في خدماتها بين إنسان وآخر.

وفي إطار تعاون المستشفى مع الجهات التي تهتم بالقضايا الصحية في مدينة حمص، وفي المخيم والقرى المجاورة، فإن المستشفى دائم التعاون مع مديرية الصحة في حمص، ومع عيادة الأونروا في المخيم، ومع كل الهيئات الصحية، وبشكل خاص مع منظمة الهلال الأحمر العربي السوري في المدينة. ◆◆

### خلال زيارته لقطاع غزة

## رئيس الجمعية والقنصل الفرنسي في القدس يفتتحان قسم الطوارئ في مستشفى القدس والرئيس يتفقد فروع الجمعية في القطاع ويشارك في توزيع مساعدات عينية ومالية على المتضررين

افتتح د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، والقنصل الفرنسي في القدس فريدرك دزانيو، بتاريخ ٢٠١٠/١٢/١٥، قسم الطوارئ في مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة بعد إعادة تأهيله الذي استمر عدة أشهر.

وأكد د. الخطيب في كلمته بالمناسبة على أهمية إعادة تأهيل قسم الطوارئ، الذي طاله تدمير جزئي خلال العدوان الأخير على قطاع غزة، مشيراً إلى أن الجمعية لديها خطة لتطوير المستشفى كي يصبح مركزاً متخصصاً على مستوى عالٍ، وذلك من أجل التخفيف عن المرضى، الذين يتكبدون عناء السفر للعلاج في الخارج.

وأضاف أن هناك مشاريع أخرى مخصصة لإعادة تأهيل المستشفى، حيث سيتم مستقبلا افتتاح مزيد من الأقسام داخله، ستكون مدعومة من جهات دولية أبدت استعدادها المسبق لذلك، مثمنا الدعم الفرنسي المتواصل للشعب الفلسطيني، الذي لم يقتصر على الدعم الإنساني، بل تعداه ليشمل مجالات عدة.

بدوره أكد القنصل الفرنسي على أن إعادة تأهيل قسم الطوارئ في المستشفى جاءت عقب النداء الذي وجهته جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لإعادة ترميم المستشفى، والذي استجاب له على الفور الرئيس الفرنسي نيكولا ساركوزي.

ولفت إلى أنه تم توقيع اتفاقية لتمويل المستشفى في شهر تشرين ثاني من العام ٢٠٠٩ بين وزير الشؤون الخارجية الفرنسي السابق برنار كوشنير، ورئيس



الجمعية د. يونس الخطيب في رام الله.

وأوضح دزانيو أن الهدف من هذه المشروع هو تعزيز قدرة الاستقبال لهذا القسم الحيوي من المستشفى، الذي سيكون له منافع للمستفيدين من خدمات الطوارئ في محافظات قطاع غزة.

وعلى هامش الاحتفال تم عرض فيلم بيّن حجم الدمار والخراب الذي طال معظم منشآت الجمعية في محافظة غزة، جراء العدوان الإسرائيلي.

وأثناء تواجده في القطاع زار د. الخطيب بعثة الهلال الأحمر التركي، والتقى رئيس البعثة الجديد خير الدين غوراوفا، وبحث معه سبل تعزيز العلاقات والعمل المشترك بين الهلالين التركي والفلسطيني، لما يعود بالنفع على أبناء الشعب الفلسطيني، مثمناً وقوف الهلال التركي إلى جانب نظيره الفلسطيني لمواجهة التداعيات الصحية والاجتماعية للعدوان الإسرائيلي على القطاع.

وفي سياق آخر وقع رئيس الجمعية اتفاقية إعادة تأهيل وتطوير محطات ضخ المياه ومحطات التحلية في محافظات قطاع غزة، بدعم من الهلال الأحمر القطري، الذي مثله في الاتفاقية مدير مكتبه في محافظات القطاع، المهندس محمد أبو حالوب، بينما مثل مصلحة مياه بلديات الساحل مديرها العام المهندس منذر شبلاق.

ومن جهة أخرى، قام رئيس الجمعية بجولة، شملت فروع الجمعية في كل من جباليا وغزة ودير البلح وخانيونس ورفح، رافقه فيها د. خالد جودة، مدير عام الجمعية في محافظات قطاع غزة، اطمأن خلالها على سير العمل في هذه الفروع، واستمع الى عرض عن الصعوبات التي تعترض عملها للعمل على حلها.

الى ذلك، وخلال زيارته للقطاع أشرف د. الخطيب على توزيع مساعدات عينية طارئة على المئات من الأسر التي تضررت من العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، شملت خيماً وبطانيات ومواد تنظيف ومواد غذائية وأدوات مطبخ، اضافة الى مساعدات مالية مقدمة من هيئة الهلال الأحمر الإماراتي.

وعلى هامش الزيارة، قام الخطيب بتفقد ميناء غزة البحري، وأطلع على أوضاع الصيادين، الذين تضرروا جراء موجة البرد التي ضربت القطاع في شهر كانون الأول الماضي، وأعطى توجيهاته بصرف ٤٠٠ دولار أمريكي لكل صياد لحقت به أضرار فادحة، ومئة دولار لكل صياد كانت أضراره طفيفة.

كما شارك رئيس الجمعية، ذوي الإعاقة، احتفالهم بيوم المعاق العالمي، الذي نظمه مركز التأهيل في مدينة الأمل التابعة للجمعية في خانيونس.

**بحضور رئيسها ومحافظ طوباس ورئيس البلدية**

## الجمعية تفتتح قسماً للإسعاف والطوارئ في طوباس

افتتحت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/١٢/٣٠، قسم الإسعاف والطوارئ في فرعها في طوباس، بحضور رئيسها د. يونس الخطيب، ورئيس فرعها في طوباس د. جمال دراغمة، ومروان طوباسي، محافظ طوباس والأغوار الشمالية، وعقاب دراغمة رئيس البلدية، وحشد من المواطنين.

وقال د. يونس الخطيب في كلمته بالمناسبة: "يأتي تتويج هذا الصرح الطبي في محافظة طوباس ليضيف ابداعا جديدا وانجازا هلاليا آخر من انجازات الهلال الأحمر في تقديم خدمة طبية ومجتمعية كانت تفتقدها هذه المحافظة، وكان يطمح الأهالي الى تحقيقها منذ عدة سنوات، ما يضيف زخما جديدا لافتتاح قسم الطوارئ كونها تأتي في اطار احتفالات جمعيتنا الشامخة بالذكرى الثانية والأربعين لانطلاقتها".

وثمن عقاب دراغمة دور الهلال الأحمر الفلسطيني الذي لامس بإنجازه هذا المشروع حاجة المجتمع المحلي، كونه يقدم الخدمة الطبية على مدار الساعة.

فيما اشار د. مأمون زيود، مدير صحة طوباس، الى العمل التكاملي في المجال الطبي بين الجمعية

## الجمعية بفروعها ودوائرها ومراكزها تحتفل بالذكرى الثانية والأربعين لتأسيسها

احتفلت الجمعية، بفروعها ودوائرها ومراكزها، في فلسطين والشتات، بالذكرى الثانية والأربعين لتأسيسها. وتميزت احتفالات هذه السنة، بتنظيم أيام طبية، وأيام فرح ومرح للأطفال.

وقد نظمت فروع الجمعية فعالياتها في البلدات والقرى الأشد احتياجاً، ونشطت مراكزها الصحية والاجتماعية، في مجال الفحص الطبي للمواطنين بكافة أشكاله، وشهدت ساحاتها تنظيم أيام فرح ومرح، تناولت أنشطة رياضية وثقافية ومسرحية ورسماً على الوجوه.

وبهذه المناسبة، اقام المقر العام للجمعية في البيرة حفلي استقبال للشخصيات الحكومية والاعتبارية في الضفة الغربية، وممثلي الفصائل والقوى الفلسطينية، والمنظمات الإنسانية، والعشرات من الإعلاميين والصحافيين والفنانين التشكيليين.

وقدم رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، في الحفلين، نبذة عن مسيرة الجمعية لخدمة الشعب الفلسطيني في داخل الوطن والشتات، ولمن يحتاجها، مستذكراً دورها الرائد خلال الحرب الإسرائيلية الأخيرة على قطاع غزة.

وقال: "إن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ستركز خلال العام الجاري (٢٠١١) على تطوير خدماتها في بعض المناطق الجغرافية، وفي مقدمها قطاع غزة، حيث أعادت بناء مراكزها التي تدمرت في الحرب الإسرائيلية الأخيرة، وكذلك في مخيمات اللجوء في لبنان والمناطق المحاذية للجدار الفاصل في الضفة الغربية، وستعزز اهتمامها بذوي الاحتياجات الخاصة في الجمعية".

واستذكر الخطيب تضحيات الجمعية، التي قدمت خلال مسيرتها أكثر من ١٨٠ شهيداً، من بينهم ١٢ شهيداً ارتقوا خلال انتفاضة الأقصى، وهم يقومون بواجبهم الإنساني تجاه الجرحى والمرضى.

وفي تعداده لإنجازات الجمعية، ذكر رئيس الجمعية أن مؤسسته أقامت منذ إنشائها ٧٥ مستشفى في مختلف أماكن عملها، ١٥ منها ما زالت تعمل وتستقبل المرضى وتقدم العلاج الطبي الملائم، الى جانب ٧٠ عيادة



د. يونس الخطيب ومحافظ طوباس مروان طوباسي يقصان الشريط

ومديرية صحة طوباس، كون الخدمات التي ستقدم في قسم الطوارئ سترفع المعاناة عن المواطنين الذين يتعرضون لمشاكل صحية، وخصوصاً في ساعات إغلاق المؤسسات الطبية أبوابها بعد ساعات الدوام الرسمي.

وقال د. جمال دراغمة: "إن افتتاح قسم الطوارئ يأتي ليضيف برنامجا جديدا من البرامج التي تقدمها الجمعية للمجتمع المحلي، من حيث الكم والنوع. وتقضي سياسية الجمعية بتقديم الخدمة الطبية بأسعار رمزية للمواطن العادي، إضافة الى إعفاء الكثير من الحالات الاجتماعية".

وقدم شكره للجهة الممولة وهي الصندوق العربي للإنماء الاقتصادي والاجتماعي في دولة الكويت، لدعمها المتواصل لأبناء الشعب الفلسطيني في مختلف المجالات، مشيراً الى ان النجاح السريع الذي حققه قسم الطوارئ، الذي بدأ عمله في منتصف شهر ايلول الماضي، يؤكد المصداقية العالية التي تتمتع بها الجمعية في المجتمع المحلي في محافظة طوباس، حيث بلغ مجموع الحالات التي استقبلها قسم الطوارئ نحو ٤٠٠٠ حالة خلال فترة قصيرة.

وأكد فواز ابو دواس امين سر الفرع خلال تقديمه لعرافة الاحتفال، ان هذا الانجاز يأتي بالتكامل بين الجمعية ولجنة زكاة طوباس، التي مولت إنشاء المبنى وقدمته للجمعية لاستخدامه في خدمة المجتمع المحلي.

طبية فاعلة اليوم، من بين مئات تم إقامتها، إضافة الى ٢٠ مركز تأهيل تعمل في الضفة الغربية والقطاع في تقديم الخدمة للأشخاص ذوي الإعاقة. إضافة الى كلية لتأهيل الكادر على مستوى جامعي في خانيونس، ومراكز عناية للطفل ورياض أطفال وحضانات، الى جانب عشرات مراكز الإسعاف والطوارئ والرعاية الصحية الأولية والصحة النفسية ومواجهة الكوارث.

وتخلل حفلي الاستقبال عرض فيلم قصير عن مسيرة الجمعية ودورها في خدمة الشعب الفلسطيني في الوطن والشتات، وخصوصاً خلال الحروب والاعتداءات الإسرائيلية.

### شارك فيها خمسة وعشرون كادراً من كوادرها

## الجمعية تختتم دورة نوعية في مجال الإعاقة العَقلية

اختتمت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/١٢/١٢، دورة متخصصة في مجال تشخيص الإعاقة العقلية على مقياس "وكسلر"، شارك فيها خمسة وعشرون كادراً من العاملين في مجال ذوي الإعاقة.

استمرت الدورة، التي حاضر فيها الاختصاصي الأردني د. محمد عبد الرحمن في مجال الإعاقة العقلية، لمدة إثني عشر يوماً، بواقع ستين ساعة تدريبية، وتناولت مواضيع: القياس والتشخيص، ومراحل التشخيص، والإختصاصي المناسب، وكتابة التقارير التربوية والنفسية، واختبار ستانفورد.

وتطرقت إلى تشخيص الإعاقة العقلية، ومراجعة المتغيرات ذات العلاقة، وتطبيقات مقياس "وكسلر" لذكاء الأطفال، والاعتبارات العامة فيه، وتعريف مفهوم السلوك وخطوات تعديله، والتعزيز والعقاب، وتصاميم تعديل السلوك.

كما شهدت الدورة تطبيقا عقليا عملياً لتشخيص نسبة الذكاء لطفلة عمرها ثماني سنوات، قام المتدربون بتحديد نسبة ذكائها وفقا لمقياس "وكسلر"، وتطبيق كل التدريبات والمتغيرات المتعلقة به.

وأكد د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، خلال كلمته التي أشاد فيها بالخريجين، على استراتيجية الجمعية القاضية بالعناية بموظفيها وكوادرها، وتطوير مهاراتهم، وتعزيز قدراتهم من أجل تقديم الخدمة الفضلى للمواطنين.

وقال: "إن هذه الدورة تحمل الكثير من المعاني، لأنها تنمي مهارات الإنسان، وهو أغلى ما نملك، لأن الإنسان هو رأس مال الجمعية، فما بالك إذا كان الإنسان يشغل وظيفة من أهم الوظائف، وهي التعامل مع الإنسان ذوي الإعاقة؟".

وأشاد د. الخطيب بالجهود الكبيرة لمدرب الدورة د. محمد عبد الرحمن، الذي استطاع تقديم معلومات قيمة ومكثفة، خلال فترة زمنية قصيرة، مشيرا إلى المستوى العالي والالتزام الذي أظهره المتدربون، الذي يعكس رغبة كبيرة في التطور.

من ناحيته، لفت المدرب د.عبد الرحمن إلى أهمية التشخيص في ميدان التربية الخاصة، كونه أساس عملها، مؤكداً ضرورة استمرار المتدربين في تنمية قدراتهم، ونقل القدرات التي اكتسبوها لزملائهم في الميدان. وأشار إلى الجدية الكبيرة التي أبداها المتدربون، من خلال التزامهم الكبير بالتدريبات العملية والنظرية، مشيدا بحفاوة الاستقبال والاهتمام الكبير الذي تلقاه من كوادر وموظفي الجمعية خلال فترة إقامته في فلسطين.

من جانبه أشار رباح جبر، مدير العمليات والبرامج في الجمعية، إلى التطور المستمر في أداء كوادر وموظفي برنامج التأهيل في الجمعية، لافتا إلى عدد الدورات المتميزة التي نفذها البرنامج لتطوير قدرات العاملين فيه. داعياً الى ضرورة الاستمرار في تنمية قدرات العاملين في مجال الإعاقة العَقلية، نظرا لكونها أصعب أنواع الإعاقة.

يذكر أن هذه الدورة تعقد في إطار برنامج التربية الخاصة الذي تنفذه الجمعية منذ العام ٢٠٠٢ بدعم من الصليب الأحمر السويدي، والصليب الأحمر النرويجي، ويستهدف ذوي الإعاقة عبر زيارات منزلية لتشخيص إعاقاتهم وتنمية قدراتهم ومواهبهم فيما بات يعرف في الجمعية بـ "الإثراء المنزلي".

### شارك فيها حشد من ذوي الإعاقة وأهاليهم

# الجمعية تُحيي يوم المعاق العالمي بمسيرة في نابلس والخليل والعديد من المناطق في الضفة الغربية وقطاع غزة

نظمت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/١٢/١٦، مسيرات وأقامت احتفالات جماهيرية، بمناسبة يوم المعاق العالمي الذي يصادف في الثالث من كانون أول في كل عام، في مدن نابلس والخليل، والعديد من المناطق في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا السياق، تقدم رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وباسل حمدي كنعان عضو المكتب التنفيذي للجمعية، وعدد من مسؤولي وكوادر الجمعية عشرات المعاقين وذويهم في مسيرة حاشدة نظمت في منطقة الدوار وسط مدينة نابلس.

ورفع المشاركون في المسيرة الأعلام الفلسطينية وأعلام الهلال الأحمر الفلسطيني، والعديد من اليافطات التي تؤكد حقوق ذوي الإعاقة، وضرورة تفعيل القوانين والتشريعات اللازمة ليحظوا بحياة كريمة أسوة بأقرانهم من أبناء الشعب الفلسطيني.

وأكد د. الخطيب على أن هذه المسيرة، التي عكفت الجمعية على تنظيمها بهذه المناسبة في كل عام، هدفت إلى لفت انتباه الجهات المعنية لهذه الفئة من أبناء الشعب الفلسطيني، حاثاً على تطبيق قانون حقوق المعاقين، وإيلاء ذوي الحاجات الخاصة مزيدا من الدعم والاهتمام.

وفي ختام المسيرة، توجه المشاركون فيها إلى منتزه جمال عبد الناصر في المدينة، حيث قدم متطوعو الجمعية وكوادرها فعاليات ترفيهية وتربوية، شارك فيها عشرات المعاقين وذووهم.

وفي الخليل، نظم فرع الجمعية مسيرة حاشدة، شارك فيها رئيس فرع الخليل وأمين سر الجمعية الحاج سميح أبو عيشة، وأعضاء من الهيئة الإدارية، إضافة الى أهالي الأطفال في مراكز التأهيل التابعة للجمعية في بني نعيم وترقوميا والخليل.

وبعد انتهاء المسيرة نظم متطوعو الجمعية حفلاً لذوي الإعاقة، تخلله فقرات فنية وعروض مهرجين.



وفي كلمة الجمعية، طالب أبو عيشة بضرورة تفعيل قانون المعاقين، مؤكدا على أن الجمعية ستستمر في دعم مطالب المعاقين في فلسطين، وتقديم الخدمات، ووضع البرامج التي تعود عليهم بالمنفعة على طريق تأهيلهم ودمجهم في المجتمع.

وكانت الجمعية نظمت مسيرات مماثلة، ونفذت فعاليات عديدة، بهذه المناسبة، في عدد من فروع وشعب الجمعية في الضفة الغربية وقطاع غزة، أشرفت عليها دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الهلال الأحمر، شارك فيها المئات من ذوي الإعاقة وأهاليهم، وحشد من كوادر ومتطوعي ومتطوعات هذه الفروع.

### شارك فيها ٣٥ شخصاً

## الجمعية تعقد دورة متخصصة في مجال مواجهة الكوارث في قلقيلية

عقدت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/١٢/٢٠، دورة تدريبية متخصصة في إدارة الكوارث، في مقر فرعها في قلقيلية شارك فيها ٣٥ متطوعا ومتطوعة من الفرع وبعض المؤسسات الحكومية والأهلية في المحافظة.

وقال رئيس الفرع، خالد داود، خلال افتتاح الدورة: "إن الجمعية تولي أهمية خاصة لسلامة المواطنين والحد من المخاطر التي قد يتعرضون لها، وذلك عبر الاستعدادات المتواصلة للتعامل مع أي طارئ".

من جانبها أشارت رحاب عابد، من وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، التي أشرفت على الدورة، إلى أن هذه الفعالية تأتي في اطار استعدادات الجمعية المتواصلة لمواجهة الكوارث المحتملة، وتهدف إلى تنمية قدرات كوادر ومتطوعي الجمعية ومؤسسات المجتمع المحلي في كل بلدة للتعامل مع تداعيات هذه الكوارث.

يذكر أن هذه الدورة التي استمرت أربعة أيام تناولت عدداً من المواضيع، أبرزها: التعريف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ووحدة إدارة الكوارث، وخارطة المخاطر في فلسطين، والحد من المخاطر، وتقييم الاحتياج السريع، وتنسيق المساعدات الإنسانية، و"معايير أسفير"، وخصائص الفريق، والفرق الميدانية في حالات الطوارئ، وإدارة المخيمات، والصحة في حالات الطوارئ، والمياه والإصحاح، والدعم اللوجستي، وإدارة المستودعات.

وقال د. أيمن أبو حنتش، المدرب المتخصص في مجال الكوارث: "إن المشاركين في هذه الدورة سيشكلون نواة لفريق وطني، على مستوى محافظة قلقيلية، بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني المختلفة ليكونوا لاحقا مؤهلين لمواجهة أي كارثة يحتمل حدوثها بأسلوب علمي".

من جانب آخر شرع فرع الجمعية في قلقيلية بإجراء كشف مبكر عن الإعاقة لطلاب المدارس في المحافظة، وبخاصة لتلاميذ الصفوف الأساسية، للحد من الإعاقة، وتحويل الحالات المرضية الى المؤسسات المختصة.

## الهلال الأحمر يعقد دورة في مجال التخطيط وإدارة المشاريع في غزة

عقد الهلال الأحمر دورة متخصصة في "التخطيط وإدارة المشاريع"، بتاريخ ٢٠١٠/١٢/٧، على مدار خمسة أيام متواصلة شارك فيها عدد من مديري الفروع والدوائر التابعة للجمعية في قطاع غزة.

وقالت خالدة السيفي، مديرة التطوير التنظيمي في إدارة التخطيط والتنمية في الجمعية: "إن الدورة تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات العاملين في فروع الجمعية بحيث تساعدهم على التخطيط للمشاريع وإدارتها ومتابعتها وإجراء التقييم اللازم لها على أفضل صورة".

وأضافت أن الدورة، التي نظمت بدعم من اللجنة الدولية للصليب الأحمر، وقام بالتدريب فيها مستشارة متخصصة في إدارة المشاريع من الصليب الأحمر الألماني، ركزت على إكساب المشاركين المهارات اللازمة من جهة تحليل الاحتياجات المجتمعية لوضع مشاريع تلبي هذه الاحتياجات.

وأكدت السيفي أن الدورة تناولت جانبين: نظري وعملي، على اعتبار أن الجانب العملي مستوحى من تجارب المشاركين الشخصية، كونهم يعملون في مؤسسة إنسانية اغاثية، وبالتالي فهم على تماس مباشر مع هذا

الجانب.

## الجمعية تنظم يوماً رياضياً للطلبة الصم في المراكز التأهيلية التابعة لها

نظمت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/١٢/٢٩ يوماً رياضياً للطلبة الصم، تضمن ألعاب القوى، وتنس الطاولة، وكرة القدم، شارك فيه العشرات من طلبة مراكز الصم التابعة للجمعية في كل من رام الله ونابلس وبني نعيم، بحضور د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، ود. موسى أبو زيد وكيل وزارة الشاب والرياضة، ود. جمال محيسن رئيس مجلس إدارة الأولمبياد الخاص الفلسطيني، وذلك في الصالة الرياضية بمجمع ماجد أسعد الرياضي بمدينة البيرة.

وأشاد د. الخطيب بهذه المناسبة، وبجهود القائمين على مراكز الصم التابعة للجمعية، مثمناً اهتمامهم الملحوظ بالأنشطة الرياضية التي تعمل على الترفيه عن الصم إلى جانب فوائدها الصحية الكبيرة.

من جانبه حيّا د. محيسن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني على رعايتها للطلبة المعاقين بشكل عام، ولذوي الإعاقة السمعية بشكل خاص، معبرا عن سعادته الكبيرة لمشاركته في رسم البسمة على شفاه هؤلاء الصم.

وخاطب د. أبو زيد الصم بلغة الإشارة، حاثا إياهم على بذل الجهود من أجل المزيد من الإنجازات التي تساهم في عملية تنميتهم وتأهيلهم على طريق دمجهم في المجتمع، مطالبا جميع الجهات المختصة بتعزيز الاهتمام بذوي الإعاقة.

وتفاعل جمهور الحضور مع المباراة النهائية في كرة القدم، التي جمعت فريق مركز الاتصال التام التابع للجمعية في رام الله، ومركز الصم التابع للجمعية في نابلس، وانتهت بفوز الأول بثلاثة أهداف دون رد.

وأثبت لاعبو فرق كرة القدم في مركز الاتصال تميزهم، عندما أحرزوا كأس اللعبة لفئة الصغار، وفازوا على نظرائهم من مركز بني نعيم بثلاثة أهداف نظيفة.

وفي نهاية الاحتفال قام د. الخطيب ود. محيسن ود. أبو زيد بتوزيع الكؤوس والميداليات على الفرق



الفائزة في المسابقات الثلاث، الجري لفئتي الذكور والإناث وتنس الطاولة لفئتي الذكور والإناث، وكرة القدم لفئتي الصغار والكبار.

## وفد من الأونروا يزور مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة

زار وفد من وكالة الغوث الدولية "الأونروا" برئاسة مدير البرامج الصحية في مقرها العام في الأردن د. أكيهيرو ساتيا بتاريخ ٢٠١٠/١٢/١٨، مستشفى القدس التابع للجمعية في قطاع غزة.

وخلال اللقاء قدم د. خليل أبو فول، مدير وحدة الكوارث التابعة للجمعية في قطاع غزة، شرحاً مفصلاً عن الخدمات التي تقدمها الجمعية بشكل عام ومستشفى القدس بشكل خاص، والخطة المستقبلية الخاصة به والتي تهدف إلى افتتاح المزيد من الأقسام بداخله في المستقبل القريب وصولاً لتحويله إلى مستشفى متخصص يقدم خدماته على مستوى راق.

من جانبه عبر د. ساتيا عن إعجابه الشديد بتميز المستشفى والاختصاصات النوعية الموجودة فيه، مؤكداً على أنه سوف يسعى لمزيد من التعاون بين مؤسسته والجمعية في المجال الصحي، مضيفاً أن هذه الزيارة تأتي في إطار الاطلاع على الخدمات التي تقدمها الجمعية بشكل عام ومستشفى القدس بشكل خاص.

### بمناسبة الذكرى ٤٢ لتأسيسها

## الجمعية تطلق حملة لزراعة الزيتون

## في ٣٨ مدينة وبلدة وقرية في الضفة الغربية زرعت خلالها ٣٨٠٠ شتلة زيتون

تحت شعار "متجذرون في الأرض كأشجار الزيتون"، وبمناسبة مرور اثنين وأربعين عاماً على تأسيسها، أعلنت الجمعية انطلاق حملة لزراعة أشجار الزيتون في ٣٨ منطقة على مستوى الوطن، وبخاصة في المناطق القريبة من جدار العزل والفصل، والمستوطنات اليهودية، زرعت خلالها ٣٨٠٠ شتلة زيتون اشتراها الهلال الأحمر الفلسطيني.

وقال د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، الذي أعلن انطلاق الحملة في الخليل، برفقة أعضاء من المكتب التنفيذي للجمعية: "إن الجمعية متجذرة في هذه الأرض كشجرة الزيتون، بعراقة عملها وتاريخها الإنساني المتأصل عبر الأجيال. والجمعية، منذ انطلاقتها وهي تعمل على بلسمة الجرح الفلسطيني في الوطن والشتات".

يذكر أن الجمعية جندت لإنجاح هذه الحملة المئات من المتطوعات والمتطوعين في مقرها العام في البيرة، وفي فروعها وشعبها كافة في الضفة الغربية، بالتنسيق مع المجالس البلدية والقروية، حيث تحرش بهم المستوطنون، وحاولوا عرقلة عملهم، ومنعهم من أداء واجبهم الوطني والإنساني.

وعلى هامش هذه الفعالية في الخليل زار رئيس الجمعية وأعضاء من المكتب التنفيذي، مركز الرجاء للتربية الخاصة، التابع للهلال الأحمر الفلسطيني في الخليل، حيث قدم سميح أبو عيشة، أمين سر الجمعية، ورئيس الهيئة الإدارية لفرع الخليل، شرحاً مفصلاً عن خدمات المركز، الذي يعتبر الأكبر من حيث الكم والكيف والنوع، لصالح ذوي الاحتياجات الخاصة على مستوى محافظة الخليل.

وتفقد الخطيب مستشفى الهلال الأحمر التخصصي للأطفال والولادة، وشاهد مدى التطور الذي وصل اليه والخدمات النوعية التي يقدمها للأطفال وحديثي الولادة في المنطقة، واستمع لشرح مفصل من الدكتور عبد الرزاق أبو ميالة، المدير الطبي للمستشفى عن خدماته، ووزع الهدايا على الأطفال النزلاء في المستشفى.

## دائرة الرعاية الصحية في الجمعية تنظم ثلاثة أيام طبية و ٣٤ محاضرة وتفتتح ١٢ مشروعاً صغيراً

قامت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر كانون الأول (ديسمبر) الماضي بسلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من كوادر الجمعية وأفراد المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار نظمت الدائرة ثلاثة أيام طبية تطوعية في مناطق الأغوار وعنبتا وبيت لحم، بمناسبة الذكرى الثانية والأربعين لتأسيس الجمعية، تم خلالها معاينة ٢٤٠ مريضاً، وقدمت الأدوية لمن يحتاجها منهم.

وفي السياق ذاته، نظمت الدائرة، ٣٤ محاضرة تثقيفية في المجالات الصحية والاجتماعية، استفاد منها ١٦٥٣ شخصاً. وعقدت اجتماعاً تقييمياً لمشروع الصحة والإسعاف المبني على المجتمع، في المقر العام للجمعية في البيرة، حضره ٤٥ كادراً من الدائرة.

وتناول الاجتماع، الذي ترأسه مدير الدائرة، د. أنور دويكات، أماكن القوة والضعف في المشروع، والبرامج المنفذة، والفئات المستفيدة منه.

ومن جانب آخر، افتتحت الدائرة ١٢ مشروعاً صغيراً في عدد من قرى الضفة الغربية، بحضور ما يزيد على ٢٤٠٠ شخص. وبهذا تكون الدائرة أكملت افتتاح ٣٥ مشروعاً صغيراً في الضفة الغربية وقطاع غزة، هي عبارة عن رياض أطفال ومراكز لياقة بدنية واجتماعية، ممولة من الاتحاد الأوروبي عبر الصليب الأحمر الألماني.

# ثقافة



- رأي: وعي ولا وعي النص في اطار المعنى الوجودي.
- اللغة والمرأة.. اختلال في مفاهيم الكاتب.
- حوار مع الكاتب والناقد الأردني سليم النجار.
- من ملكوت الشعر: بعد.. هل عرفتني؟

# وعي .. ولا وعي النص في إطار المعنى الوجودي

فيصل قرقطي



**كثيراً ما أسأل عن وعي النص، أو لا وعي النص، وكذلك عن الوعي الوجودي في النص! هذا السؤال الجارح .. الذي ينتمي الى محددات ومعطيات فلسفية في الدرجة الأولى، ينتمي كذلك الى عائلة الاسئلة الغبية، كما يعتقد البعض، لكنه سؤال رغم جراءته وتحرره من تبعات الكلام، يبقى في دائرة الممكن والاجتراح .. والاجتهاد.**

ان الفيلسوف الألماني سيجموند فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩) انطلاقاً من نظريته في التحليل النفسي يرى: "أن اللاشعور هو الاساس الحقيقي للحياة النفسية ومن ثم فهو يدعو الى عدم المبالغة في تقدير أهمية الشعور الذي لن يعدو عن كونه جزءاً ضيقاً من اللاشعور". وحتى انه يذهب الى أكثر من ذلك فيؤكد: "ان الوجود النفسي اللاشعوري يعتبر الحلم علامة على تلك الاندفاعات الغريزية ذات الطابع الجنسي، وعلى الأفكار او الاشياء التي تركت لعدم تلاؤمها مع مبدأ الواقع، وبذلك فإن الحلم بمثابة الطريق الملكي اللاشعور، الذي يسمح بتحقق رمزي تخيلي لبعض مكونات هذا الجانب النفسي اللاشعوري، طالما أن الشعور لا يسمح بتحققها مباشرة".

ويرى فرويد، كذلك، أن المحدد الرئيسي للشخصية يكمن في اللاشعور ايضاً. من هنا نلحظ أن سطوة ما كبيرة من قبل اللاشعور تنعكس ليس على الشعور فقط، وإنما على مجمل الشخصية الانسانية.

وأستطيع القول هنا إن المبدع لا يصل الى حالة الكتابة الابداعية للنص الشعري، إلا اذا وصل في حالته النفسية الى نسيان الوعي جزئياً .. أو كلياً، ومن ثم الدخول في حالة اللاوعي، أي حالة "الوعي الأعلى". وبقدر ما أمعن المبدع السفر في حالة اللاوعي هذه بقدر ما اجترح مساحات جديدة للنص الشعري، لأن حالة الوعي هي حالة التطابق مع الواقع، أو تكاد، ولذلك فإن أي مُبْدِع في دائرتها يظل حبيساً في تفاصيل وإرهاصات الواقع، أو لنقل حبيساً لوعي الواقع، أو كما يسميه النقاد والفلاسفة "الوعي الشقي".

ان الدخول في حالة اللاوعي، التي هي في صميمها حالة وعي ما أعلى تعطي للعملية الابداعية مساحات أوسع وأكثر تفرداً، لأن الدخول في حالة اللاوعي هذه .. أو حالة الوعي الاعلى، يجترح مساحات جديدة ومبتكرة للنص المُبْدِع .. وكذلك يجترح مناطق لم تصلها القصيدة أو القطعة الموسيقية ..الخ.

ان حالة "الوعي الاعلى" حين كتابة النص الابداعي ترى الأشياء والتفاصيل والصور على نحو مجهري لأنها لا تتقصّى الواقع، بل هي تكون رقيباً حتمياً على كل ما هو تحت حالة الوعي العليا، وبالتالي فإن الواقع يقبع هنا تحت منظار شمولي بكل مسبباته وتفاصيله وشؤونه.

من هنا تبدو القصيدة المبدعة في حالة "الوعي الاعلى"، أو ما بعد الوعي الواقعي، على أنها عصية على الفهم احياناً، لأنها تنطلق من ارضية متخيلة، بعيداً عن اسارات الوعي.

لذلك فإن النص الشعري، يجب أن يتحرر من حالات الوعي، وصولاً الى هذيان اللاوعي، ذاك الذي يرتهن الى رقابة صارمة، وليس المنفلت من أي رقابة .. لأن حالة اللاوعي المنفلتة من أي رقابة واعية تظل حبيسة رقابة داخلية استطيع ان اسميها رقابة وعي اللاوعي. وذلك وصولاً الى مناطق شعرية لم تصلها ارض القصة، بعد، اومعانيها او لغتها.

وكثير من الناس يعتقد أن حالة اللاوعي هي الجنون، لكنها ليست كذلك على الاطلاق، لأن فهم ومعرفة منطقة اللاوعي، ابداعياً، هي حالة اعلى وأكثر اكتمالاً في الابداع من أي حالة أخرى.

وبالتالي فإن الوعي محكوم في/ والى معطيات الواقع. أما اللاوعي في العملية الابداعية فهو محكوم بقدرة فذة على اكتشاف المتخيل في الواقع، وبالتالي فهو يستطيع ان يصوغ الواقع، لا كما هو عليه، وانما كما يراد له أن يكون في الخيال الابداعي.

وبين وعي ولا وعي النص تكمن برهة التأويل العليا، التي هي مكمن الداء والدواء. لأن برهة التأويل هذه هي التي تكون في مراسيمها ومراميها ازاحة الواقع الواقعي، لتحاول ارساء الواقع التخيلي، الذي ينبت من اللاوعي في النص، على اعتبار أن النص حامل لمفهومات ومقولات ارضية. وهنا يتجلى فوراً النص في محمولاته التي تتأتى من منطقة عليا .. منطقة اللاوعي .. أو منطقة الوعي الاعلى وهي المنطقة الابداعية بامتياز.

ان حراك القصيدة يبدأ من الواقع لكنه حراك ليس جامداً. وإذا ظل جامداً، فإنه لا يصل الى شيء في اطار الواقع. أو ربما في احسن احواله يصل الى وصف هذا الواقع، كما هو دون اعطاء اي اسئلة تثار حول هذا الواقع أو تغييره.

لكن حراك القصيدة في الواقع، حينما يلتبس عليه الأمر ويحاول الخروج من مأزقه والوصول الى الاسئلة في النص الشعري الابداعي فلا بد أن يصل الى مرحلة أعلى من الواقع، هي المرحلة التي اسميها مرحلة لا وعي الواقع، أو مرحلة الوعي الأعلى للواقع، وبذلك حينما يكتب النص الشعري من هذه المنطقة يكون اكثر اشراقاً وأكثر قدرة على طرح الاسئلة التي هي بدورها كفيلة بتغيير الواقع.

لأن وعي النص الشعري المبدع من داخله اكثر اهمية وعمقاً من وعي النص من الطبقات القشرية التي كونته.

من هنا نصل الى حتمية أن شعرية القصيدة هي شعرية متخيلة، سواء لجهة الصوغ او لجهة الخيال، فهي قصيدة لا تتصالح مع الواقع، لأنها ليست وليدة الواقع بمعناه الحتمي، إنما هي وليدة برهة ما فوق الواقع، وما فوق الوعي لهذا الواقع .. انها برهة اللاوعي لوعي الواقع المعاش.

أما المتخيل فهو ايضاً يسعى الى الوصول بالواقع الجامد الى ثيمة المتخيل، والى الثورة على واقعه ايضاً. لأن المتخيل يلعب دوراً حاسماً في تغيير واقع الشعوب ومعطياتها وواقعها وأدبياتها، وبالتالي الى تغييرها لتصل الى عوالمه المتخيلة في الوعي واللاوعي والاحلام.

ان حلم النص هو الكفيل باخراجه من واقعه المحتم والمأزوم ليصل الى اسئلة ذات جدوى لتغيير الواقع.

ان وجوب اللاوعي الابداعي هو وجوب الممكن، لكن وجوب الواقع .. هو وجوب الثبات والتخلف.

لذلك علينا أن نرتهن لأسئلة اللاوعي الفلسفي الاعلى حتى ننقذ الوعي من كلاسيكيته ونمطيته وخذلانه في دائرة التمركز، لأن الوعي هو وعي مؤطر ..ومحدد في الواقع، ولا يريد أن ينفلت من مقولات الواقع، وبالتالي هو نمطي دائماً ومحدود ومفكك الرؤيا، يجافيه التخيل والتغيير، إلا إذا اقتحم هذا الوعي الواقعي منطقة الوعي الأعلى، وبالتالي فإنه حينها يحاول طرح الاسئلة الساعية الى تغيير وجهته وبوصلته. وبذلك يكون قد انفلت من برهة الثبات الى برهة التحول في العملية الابداعية، التي هي من ألد برهة الثبات.

وإذا ما قارنا بين اسئلة الوعي واسئلة اللاوعي في النص الابداعي، نرى أن الاسئلة الاولى تسعى الى تأخيره وتحذيره، ومن ثم الثبات عليه. اما الاسئلة الأخرى للاوعي في النص فإنها تحاول فتح كشوفات في الاجابة على الاسئلة التي تسعى الى نقله من حيز الى حيز اكثر تطوراً وتقدماً، وبالتالي الى حيز اكثر فعالية في الحياة الانسانية.◆◆

# اللغة... والمرأة: اختلال في مفاهيم الكاتب!

سعيد يوسف عبد الواحد



**ورد في مجلة "بلسم" الشهرية الصادرة عن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، العدد ٤٢٢ لشهر آب ٢٠١٠، مقال للكاتب فيصل قرقطي في زاوية (رأي) في الصفحات ٨٢،٨٣ من المجلة بعنوان: "اللغة .. والمرأة: اختلال قي المفاهيم والتعريفات".**

ولأنني من قراء المجلة، ومن الناطقين باللغة العربية والمقدرين لها، ولأنني من الحريصين على احترام وتكريم المرأة قرأت المقال فوجدت أن صاحبه (حسب نظريته) يهين اللغة والدين والمرأة والرجل جميعا.

واليكم مقتطفات من المقال: "لم تتجن اللغة على أي شيء، مثلما تجنت اللغة العربية على المرأة على اعتبار أنها تابع". ويقول: "نادرا ما تجد أن المرأة أخذت دورها في التشريعات اللغوية..... بحيث حصرت المرأة في دور التابع اللاحق".

ويستخف باللغة العربية وعلمائها معا بقوله: "وكما هو معروف، فإن الرجل الذكر هو الأصل المرجع الذي لا يؤول إلى أي من الأنثويات في حين أن المرأة الأنثى هي الضعيفة المستلبة .. التابع كما حددتها معاجم اللغة العربية وعلماء اللغة الجهابذة العرب.. وهم بذلك حشروها في حيز محدد المعالم والمقاييس".

وينطلق الكاتب في هذا الفهم من الرؤية الفلسفية عن زمن اللغة وزمن الأشياء من رأي أستاذه (امبرتوايكو) كما الناقد الكبير (سعيد بنكراد .....!) ثم يضيف الكاتب: "إن قاعدة وجود مفاضلة بين الرجل والمرأة هي قاعدة فاسدة، وسوف لا تصل بنا إلى شيء.." ويقول: "بل يجب رفض قاعدة التفاضل هذه على أساس أنها تهين إنسانية الاثنين.. وحتى يستقيم الأمر يجب علينا دحض كل هذه المفاهيم السالفة والبالية، والعمل على اجتراح مفاهيم وتعريفات يعطي الإنصاف الكامل للمرأة كإنسانة فاعلة وايجابية".

بداية أنصح الكاتب بإعادة النظر في اللغة العربية وتعريفاتها وإنتاجها وفي المفاهيم الدينية (للدين الإسلامي) وفي حقيقة الرجل والمرأة ووظيفتها، لأنني أرى أنه يجهل أو يتجاهل هذه الحقائق كلها، ولم يقدم بديلا منطقيا ولا تعريفا تكريميا للمرأة والرجل وغيرهما.

إن اللغة العربية استوعبت مكونات الحقائق كلها: الله، الكون، الإنسان والحياة وتلك أعظم من الرجل والمرأة والتفكير المحدود لبعض المخلوقات.

فإذا سألت عن اللغة ففيها مفردات وتعريفات تخص الإنسان المخلوق، رجلا وامرأة، وفيها مفردات التأنيث كما التذكير، سواء في البناء والإعراب. وفيها واو الجماعة للرجال والنساء متحدين أو منفصلين، وفيها جمع المؤنث السالم وجمع المذكر السالم.

رأي

# اللغة.. والمرأة: اختلال في المفاهيم والتعريفات

فيصل قرقطي



لم تتجنَ اللغة على أي شيء، مثلما تجنت اللغة العربية على المرأة على اعتبار أنها تابع .. لا حول لها ولا قوة، وعلى اعتبار أنها فاتنة " والفتنة أشد من القتل "، وعلى اعتبار ايضاً أنها اللاحق للرجل الأساس. فكل الذين شرعوا اللغة العربية في التاريخ الثقافي العربي القديم، هم من الرجال.

ونـادراً مـا تجد أن المـرأة أخذت دوراً في التشريعات اللغوية. ومنذ بدء الخليقة تحددت أشياء كثيرة .. بل وانبنت قيم ومفاهيم كثيرة لاحقة، بحيث حُصرت المرأة في دور التابع .. اللاحق، علماً أن رمز الوجود النسائي في عالم اللغة والأدب لـه ابعاد أرقى وأبهى في عوالم الابداع. بل نكاد نقول إن له ابعاداً أكثر حضوراً في الوعي اللغوي، من حضوره في الواقع، لأن زمن اللغة هو بالتأكيد غير زمن الأشياء في الحياة .. فزمن اللغة زاخر باجتياح كل الأزمنة والتأثير والتأثر بها .. وفيها. لذلك، وعلى رأي امبرتو ايكو، كما ساقه لنا الناقد الكبير سعيد بنكراد: "إن العادات اللسانية هي دائماً أعراض أساسية لأحاسيس لم يتم التعبير عنها".

وهذه الأحاسيس المضمرة أحياناً .. والخارجة إلى البوح في أحايين أخرى، لا تظلم المرأة، عبر التصنيفات اللغوية، وحسب، بل إنها تظلم الرجل، على اعتبار أنه الفاعل الأول في تحديدها وممارساتها ايضاً.

وكما هو معروف، فإن الرجل الذكر هو الأصل المرجع الذي لا يؤول الى اي من الانثويات .. في حين أن المرأة "الانثى" هي الضعيفة .. المستلبة .. التابع ..

82 BALSAM, N0. 422, August. 2010

٨٢ بلسم، العدد ٤٢٢، آب ٢٠١٠

والضمائر: هو، وهي، وهم، وهن، وهكذا .

وفي الشعر والأشعار تذكر المرأة، ولها نصيب كبير في الوصف الإنساني والوظيفي والسيرة التاريخية والإدارية للحياة... ولكن بعض المتحاملين على اللغة والدين لا يرون إلا بعين واحدة أو أصابعهم العشى.

وإذا سألت عن الدين في القرآن والسنة فقد خاطب الله المؤمنين بالجملة نساء ورجالا وحدد قيمتهم ووظيفتهم ومصيرهم جميعاً بدون استثناء. بل وبألفاظ القرآن العربية عبر عن أوصاف متوازية بقوله: ﴿من يعمل من الصالحات من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فأولئك يدخلون الجنة ولا يظلمون نقيرا﴾ (النساء ١٢٤).

التفاضل في الدرجة وليس في المرتبة: فالرجل والمرأة في نفس المرتبة ﴿يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساءً .....﴾. (النساء١)

أما الدرجات في المدارس والجامعات والمجالات السياسية والاقتصادية فيتناوب الرجل والمرأة فيها حسب طاقتهما وإبداعهما، فقد بلغت مريم عليها السلام درجة النبوة (ولم تكن نبية) عندما كانت صالحة تقية، ودخلت في عداد الأنبياء في سورة الأنبياء بقولة عز وجل: ﴿والتي أحصنت فرجها فنفخنا فيها من روحنا وجعلناها وابنها آية للعالمين﴾ (الأنبياء ٩١) فالواو للمعية.

أما إذا كان الكاتب معجبا ومغرما بالألفاظ المؤنثة والأنثوية، فالجنة والنار والتضحية والطامة والحاقة والصاعقة فهي ألفاظ مؤنثة؟! في اللغة والدين.

أما تقرير الكاتب، بأن المفاضلة بين الرجل والمرأة قاعدة فاسدة، فإن هذا فهم فاسد ينم عن خبث أو جهل أو ضيق أفق وفهم، لأن قاعدة المفاضلة بين الأشياء والمخلوقات قاعدة مضطردة عادلة تعطي كل ذي حق حقه، فقد أعطى النبي صلى الله عليه وسلم المرأة مرتبة مساوية للرجل عندما قال: "النساء شقائق الرجال"، وقال "استوصوا بالنساء خيرا"، فالله الخالق العليم الحكيم فاضل بين الرجل والمرأة تفضيل حق وتكريم لكليهما حسب التكوين والتكليف. قال تعالى: ﴿الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض.....﴾ (الآية ٣٤ من سورة النساء).

ولا يتسع هنا المجال أكثر من هذا الشرح، ولكن المرأة أخذت حقها ومكانتها في اللغة العربية والدين الإسلامي مكانة لم ولن تصل إليها في أي حضارة أو لغة أو دين مثلها. ◆◆



## الكاتب والناقد سليم النجار لـ « بلسم »:

# الشعر أحد أهم مفاتيح الهوية العربية

أجرى الحوار: مؤيد أبو صبيح

« ثمن الحرية زهيد، لكن هذا لا يدركه إلا أصحاب البصيرة ». بهذه الكلمات المؤثرة بدأ رحلته الشاقة، نحو عالم بلا فقراء وحياة بلا خوف. لكن السؤال الذي طرحه كثيرون على أنفسهم، ممن سمعوا عن حلمه شبه المستحيل، هل مهمة بهذا الحجم الكبير يمكن لشخص فرد في العالم الثالث القيام بها وتسجيل نجاح نسبي؟

لكن في الوقت الذي كان صاحب هذه الكلمات الكاتب والناقد سليم النجار يعبر فيه عن طموحه لتأسيس فكر نقدي عربي، فقد كان يسعى لنبش كل ما هو مختبئ في ثقافتنا العربية من زوايا معتمة.

بدأ رحلته النقدية منذ كتابه الأول « قراءات في الرواية الفلسطينية الحديثة »، ولم يتوقف عند كتابه الاخير « سؤال الهوية »، وهو قراءة نقدية في المجموعة القصصية للمبدع الأردني الكبير غالب هلسا « زنوج وبدو وفلاحون ».

التقيناه في عمان وكان هذا الحوار:

**■ أين يجد سليم النجار نفسه حينما يود الكتابة؟**

● الفرق بين الانسان وبقية الكائنات ليس كبيراً، هو الكلام الذي يحتمل الصدق أو الكذب، والقوانين التي تنظم العلاقات بين البشر تنظمها كي لا يبقى الكذب قائما يفتك بالحقيقة.. من هنا كانت القوانين صارمة ولا تفرق بين البشر على مختلف الاجناس والاقوام والديانات.

لكن من بين هذه العوالم المتباينة جميعاً، انفرد العالم العربي بالتجربة الاكثر ايلاماً، والتي تجعله يعيش اليوم في حال من الاحباط والخوف وفقدان الثقة بالنفس والآخر معا. فقد انخرط قبل الصين والهند وروسيا في البحث عن الحداثة واستيعابها واستثمر فيها ماديا ونفسيا طوال أكثر من قرنين. عرف الانسلاخ عن الماضي والضياع كما عرف حروب النزاع الداخلي والغزو وحروب الاستعمار التي عرفتها المجتمعات الاخرى جميعا، لكنه بعكس هذه المجتمعات الكبرى لم ينجح في أن يعيد بناء نفسه في فضاء الحداثة، لا من الناحية الجيوسياسية، كما فعلت الصين والهند وروسيا، ولا من الناحية السياسية، ولا من الناحية الثقافية، ولا حتى من الناحية الاقتصادية. باختصار، لقد فقد نظامه القديم من دون أن يدخل في النظام الجديد. وبقي ذلك دون نظام، أي في حالة من الفوضى المادية والسياسية والفكرية والروحية تجعله اليوم الاكثر انتاجاً للعنف والبؤس المادي والروحي والتعاسة الفردية والجماعية في العالم. ويكاد يكون المكان الوحيد الذي لا يزال يشهد ظاهرة الاستعمارفيه، والاستيطاني منه في شكل خاص، وحكم الفرد المطلق، وسيطرة قانون الغلبة والقوة. كما بقي الاكثر طرداً في ظل العداء والعنصرية. وليست الفوضى سوى النتيجة الطبيعية لانعدام النظم والمعايير والمفاهيم المتساوقة التي تضبط سلوك الجماعات والافراد وتخضعه لقواعد ثابتة ومعروفة ومتوقعة. ففي غياب مثل هذه القواعد، لا يبقى هناك ما يضبط حركة القوى من أي مستوى كانت، سوى ميزان القوة وحده وما يستطيع كل صاحب قوة من توظيفه في بناء قوته من موارد قديمة أو حديثة، أو من علاقات شخصية وولاءات وعصبيات وتصنيفات وتحالفات وهو ما يجعل من الحرب نمط سلوك أو ناظماً وحيداً للعلاقات بين المجتمعات وداخلها معاً، وفي عمق الفرد الذي تتنازعه أيضاً منظومات قيم وغايات وآمال متباينة ومختلفة أيضاً. في ظل هذا العالم العربي الذي أنتمي اليه، أجد الكتابة تتجه نحو رؤية هذه المشكلات، والتي أرى أخطر مشكلة يعاني منها عالمنا العربي، الذي أحاول صياغة هذه المشكلة على شكل أسئلة: كيف أمكن للفكر العربي أن يصل بهذه السرعة الى هاوية الفاشية التي أدركها بصرف النظر عن الشعارات والفلسفات؟ كيف أمكن له أن يغوص الى هذه الهوة المظلمة وأن يسقط في مستنقع تقديس الديكتاتورية باسم الطليعة وباسم ترتيب الظروف الموضوعية الناضجة لتحرير الشعب؟ كيف أمكن للنظريات التحررية الليبرالية والمادية التاريخية أن تهوي مع الطلائع البائسة الى هذا الدرك من التناقض والتحلل والتفكك والعقم؟ كيف أمكن للأمة أن تحبل بمثل هذه المسوخ الفكرية وأن تحملها لعشرات السنين وتلد بها وتتحمل صورتها ومنظرها ونموها كل هذه الاعوام؟

**■ كيف تقيّم الكتابات النقدية التي تنشر في الصحف العربية؟**

● إن شبه الغياب الذي يعانيه واقع النقد الادبي في اللحظة الراهنة، لا يعود الى غياب محدود أو كامل في مجال الابداع الذي يتقدم النقد، ولا الى عجز النقاد عن استخدام آليات النقد الأدبي الجديد وأساليبه، بقدر ما يعود الى الاستغراق في التنظير والابتعاد عن التطبيق. إن ما نطلبه في هذا الشأن ليس متوفراً. فالنقد الحقيقي في مجتمعاتنا ليس مألوفاً، بل في الغالب محظوراً، أو دونه عوائق جمة. وهل للنقد الأدبي أن ينمو ويتطور الا في جو من الحيوية وحرية التفكير ومفتوح على كل شيء؟ ألا يصح القول إن نقدنا الأدبي يعاني مشكلة كبيرة هي افتقارنا الى فكر نقدي حر؟ والصحف العربية في هذا السياق، وبغض النظر عما يقال، لما تقوم به



فانها تجد فسحة معقولة للنقد التطبيقي، ونحن في أمسّ الحاجة له.

**■ أين هو الشعر العربي الآن بعد رحيل محمود درويش؟**

● الارض هي الوطن والكيان والوجود، كان هذا دائما مفهوم الارض بالنسبة للشعب الفلسطيني، ولذا دافع عنها وناضل من أجل المحافظة عليها من بداية القرن وما زال حتى يومنا هذا. ومن أجل الأرض ذهب من ذهب، فهل ذهبت الأرض؟ أم بقيت تنتظر أصحابها ليحرروها؟ والشعر احد أهم مفاتيح الهوية العربية منذ أن عرف الانسان العربي لغته، ونظم من نظم، وقصد من قصد، فمن ذهب، أو في طريقه للذهاب، تبقى الهوية الثقافية العربية تستمد عنفوانها من الشعر كحالة اجتماعية يلعب فيها الشاعر الفرد دوره في حدوده الانساني، ولا مجال للتقديس في هذا الجانب، والا هنالك علامات بارزة في شعرنا، عندما ذهبوا، هل ذهب الشعر، أو تعرض لانتكاسة؟

**■ كيف ترى كتابات المبدعين الجدد، الذين ظهروا في الساحة خلال العقد الاول من القرن الواحد والعشرين في الوطن العربي؟ هل هناك اتجاهات محددة؟**

● الحجة الرئيسية التي طرحها الفيلسوف الايطالي غرامشي في مقاله عن المثقفين بسيطة: «إن تصور المثقفين كفئة اجتماعية متميزة ومستقلة عن الطبقة ليس الا خرافة، فكل الناس يمكنهم أن يكونوا مثقفين، بمعنى أن لديهم ذكاء وأنهم يستخدمونه ولكنهم ليسوا جميعا مثقفين من حيث الوظيفة الاجتماعية».

أعتقد أن معظم الكتابات الجديدة لا تنتمي لفئة المثقفين، ولا هم أصلا يبحثون عن وظيفة اجتماعية تنويرية، كل أو جل ما يتم كتابته ما هو الا هذر لغوي!

**■ ما هي أبرز جهود سليم النجار النقدية؟ وما هي المشاريع التي تشغل باله؟**

● هذه الثقافة هي عملية «بروسيس» مستديمة يدخلها من يدخلها، ويخرج منها من يريد. لا إكراه في الدين ولا إكراه في الثقافة، ولكن من يدخلها يترك فيها شيئاً منه، وتترك فيه شيئاً منها فيصبح هذا التراكم النوعي إرثاً وتراثاً ينهل منه الجميع بغض النظر عن انتماءاتهم الايدولوجية أو السياسية أو الحزبية الضيقة.. هذا ما أبحث عنه، ترك أثر ما، وهذا الجهد الحقيقي الذي أنا أسير على نهجه.

## اهتمامات الروائي العربي

**■ ما هي أهم القضايا العامة التي تشغل بال الروائي العربي هذه الايام؟**

● حين نقول أو نبحث عن القضايا التي تهم الروائيين العرب، يحفزنا عنصران أساسيان ينبغي تحديدهما، ولو بإيماءات خاطفة.. هذان العنصران هما: المجتمع والروائي.

يصطبغ هذا العصر، عصرنا، بأعظم ظاهرة اجتماعية هي الوجدان القومي، أي الشعور بشخصية الجماعة، وهذه الظاهرة في مساق التطور، أوضحت في جملة ما أوضحت، ان العالم واقع مجتمعات: المجتمع الروسي، المجتمع البريطاني... الخ وأن لكل هذه المجتمعات ميزات خاصة تميزها عن سواها. ومع هذا الواقع صار في الامكان تسمية كل مجتمع إنسانا.. فنقول: الانسان الالماني، أي المجتمع الالماني، لأن الوجود الانساني الحقيقي هو المجتمع (أي الجماعات الانسانية التي ارتقت بالنشوء والتطور الى رتبة المجتمع) الذي اكتسب بتفاعل هجراته واثنياته.. مما بينها، بين هذه جميعاً مع البيئة/الوطن، اكتسب ما جعل منه انساناً متميزاً عن سواه.

بكلام آخر وأكثر تحديدا، إن الحالة التي نحن فيها، من أخطار تحيط بنا من الخارج، يقابلها من الداخل ضعف في التنبه، هي حالة يضيع فيها جزء غير يسير من فاعلية وحدة مجتمعنا لأنها تجعل قوى مجتمعنا في حالة تصادم، يعرقل بعض مجتمعنا بفعل بعضه الآخر. وهذا هو الخطر الأهم لأنه يضعف مقاومة مجتمعنا في مواجهة الخطر الخارجي وقد يشلها فضلاً عن أنه يزيد آثار هذا الخطر ويحقق سلبياتها.

هـذه الحـالـة مـردهـا الـى أن العلاقات التي تعين مقدار حيويتنا ومؤهلاتنا للبقاء والارتقاء، ما زالت غامضة غير واضحة ومجهولة. فالبناء الأصح هو على الانسان الدائم ما دامت الحياة. على الانسان - المجتمع - الذي تتدافع أمواج أجياله الى الحياة. وعندما تنتهي آجال أفراد جيل نرى جيلاً جديداً حل محلها وأخذ في الحياة دوره الفاعل من حيث انتهى دور الجيل الذي سبق. هي ذي إذن، استمرارية الوجود التي يمكن أن تبنى عليها الأنظمة والقوانين الصحيحة التي تتوخى القيم المجتمعية. أعتقد أن هذه هي القضايا التي تشغل الروائي العربي هذه الأيام، وقبل هذه الايام.

## ثقافة التنوير

**■ سبق أن قلت أن الأصولية هي فلسفة اللامعنى. هل لك أن توضح ماذا كنت تقصد بهذه المقولة؟**

● الثقافة أصبحت اسم جنس جامع لكل ما هو من نشاط الروح والفكر والقيم، ولكل ما من شأنه بعد ذلك أن يفترض الدرجة الأرقى والسيطرة والتحكم في المسار، وهي بذلك تصبح في موقع التوجيه والإرشاد. واذا كانت في موضعها الذي يجب أن تكون فيه، فإن الحضارة ستتلوها الى ما من شأنه إعمار هذا الكون والتقدم فيه واشاعة الغاية الأسمى في السلام والاستقرار. أما اذا كانت الثقافة في موقع غير موقعها بأن يلقى بها الى أسفل نتاج الجسد وعلاقاته الواسعة للحضارة، فإن مصير هذا الكون سيغدو مختلفاً بالمطلق ولن ينجو من الرهانات الخاسرة وأثرها في انتاج النزاعات والاضطرابات والكوارث وعدم الاستقرار.

ما يختلف في زمننا الذي نعيشه أن آخر تدخلات السماء كانت قبل نحو قرن ونصف، وهكذا فإن ما تقوله الرواية اللاهوتية أن أمر التدخل قد انتهى الى غير رجعة، وعلى الانسان بعد أن أصبح راشدا بما فيه الكفاية نتيجة جملة هذه التدريبات أن يرى بنفسه

**النقد الحقيقي في مجتمعاتنا ليس مألوفاً، بل هو في الغالب محظوراً**

طريقاً للخلاص، بما يقيم معه خطواته على محجة بيضاء، ليلها كنهارها لا يزيغ عنها الا هالك. وهنا تكمن عناصر التشويق في هذه الرواية حيث البطولة غدت مطلقة للانسان، وكذلك الهزيمة غدت أيضا مطلقة له بحيث اصبح في مواجهة نفسه لا حجة له على شيء آخر مطلقاً.

الأصولية في هذه السياقات، هي وهم ناتج عن غلط في الحساب أو عن غلط في الارادة، كما تقول المصادر المعجمية، ولكنه أيضاً على نوعين، وليس نوعاً واحداً، لا شك عندي في هذا الأمر، أما أهونه فهو الخطأ البدائي الناشيء عن خطأ التحديد، وأعظمه مرده الى خلل في الرؤيا يقود الى هذا الخطأ. فالبصر هو المتهم أولاً وهو المسؤول عن هذا الخطأ لا ريب في ذلك، فالسمع إذن أقل خطراً في الانزلاق إذ ثمة متسع من الوقت للتفكير بينما تجد البصر أسرع انزلاقاً الى الخداع وبالتالي الوقوع في شرك الوهم وحبائله.

بهذا المعنى، فإن الاصولية التي لا تؤمن بالثقافة البصرية، وتتعامل معها بنوع من الاستعلاء، وإن اعترفت بها بشكل محدود، لا يمكن لمثل هذه الأصولية أن تكون مصدراً لحرية ولا لديمقراطية ولا بغير ضحايا، ومن يقع في هامش هذا من أصحاب ثقافة الاستسلام لا يمكن لهم بحال إلا أن يكونوا أداة خداع جديدة وظيفتها الأساس هو صناعة وهم الثقافة، وفي الطريق الى هذا الهدف تصبح النتائج الوهمية القائمة عليها وهماً كبيراً أول ثماره سلام روح، الذي لن يكون الا خدعة جديدة في مجال الوهميات وصناعاتها.

هنا تنشأ في كل قوانين الفيزياء المجتمعية القوة المضادة الوحيدة القادرة على أن تحول هذه الأوهام الى كومة كبيرة من ركام فارغ يعيد للانسان كرامته الحقيقية وحريته التي كرّمه الله بها، ومن أجلها جعله في هدف عمارة هذا الكون وضد مشاريع تدميره الخطيرة. هذه القوة هي قوة ثقافة التنوير التي تصبح بفضل تضحياتها ووضوح مرتكزاتها الرمح الذي يقتنص قلب الخداع النابض ويتكفل بتحويله الى مجرد مرحلة من التاريخ! ◆◆



## حكم

- لسان العاقل وراء قلبه..وقلب الاحمق وراء لسانه.
- شر عيوبنا اهتمامنا بعيوب الناس.
- وجه بلا ابتسامة كحديقة بلا اشجار.
- ايها المسافر ان لم تجد طريقك اصنعه بنفسك.
- اليأس فاس تكسر الراس.
- الحسد نار تلتهم قلب الحاسد فتحوله رمادا.
- ان مَن يفقد ثروه فقد فقد كثيرا.. ومن يفقد صديقاً يفقد اكثر.. ومَن يفقد شجاعته فقد فقد كل شيء.

## اقوال مضيئة

سيء العلماء من يجالس الامراء
وخير الامراء من يجالس العلماء
وامير بلا عدل كغيم بلا مطر
وعالم بلا ورع كأرض بلا نبات
وشاب بلا توبة كشجرة بلا ثمر
وغني بلا سخاء كقفل بلا مفتاح
وامرأة بلا حياء كطعام بلا ملح
واعلم ان حياة النفس الروح
وحياة الروح بالذكر
وحياة القلب بالعقل
وحياة العقل بالعلم
والصمت يؤدي الى السلامة
والبر الى الكرامة
والجود الى السيادة
والشكر الى الزيادة
واعلم ان:
العجول مخطىء وان ملك
والمتأني مصيب وان هلك

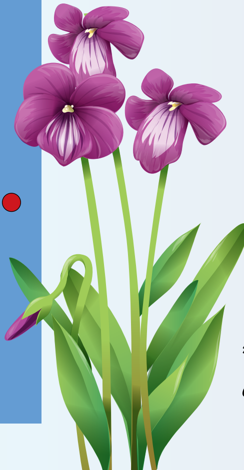
**مساهمة من الصديق:**
**عبدالغافر خطاب**

## لماذا تطفو السفن فوق الماء؟

كثافة الحديد الصلب أعلى من كثافة الماء، اذن لماذا لا تغوص سفينة مصنوعة من الصلب؟ الاجابة هي ان داخل السفينة اجوف ويحتوي على الهواء كما انها تحتوي على مواد اخرى اقل كثافة من الماء، ولذلك فإن كثافة السفينة ككل أقل من كثافة الماء.

## من كل بستان زهرة

- الرقم القياسي للبقاء في الفضاء حققه رائد الفضاء الروسي «فاليري بولياكوف» وبلغ ٤٣٧ يوماً و١٧ ساعة و١٦ ثانية .. كما بلغ مجموع الوقت الذي امضاه في الفضاء خلال رحلتين ٦٧٨ يوما اي أكثر من ٢٢ شهراً.
- الغابات الاستوائية تغطي ٧٪ من مساحة اليابسة، وفي هذه المساحة يعيش اكثر من نصف الحيوانات والنباتات المعروفة.
- اكدت الأبحاث ان البصل يعد واحداً من اقوى المطهرات، ويساعد في علاج بعض الامراض.
- الجنين منذ الشهر السادس للحمل يسمع الاصوات المحيطة بالأم، وتصل اليه دقات قلبها، كما اكتشف العلماء ان ميول بعض الاطفال للمذاق المالح تبدأ في التكون الجنيني لهم بسبب فقدان امهاتهم للاملاح اثناء الحمل.
- «بطليموس الاول» احد كبار قادة الاسكندر الاكبر، ومؤسس دولة البطالمة في مصر التي حكمت منذ عام ٢٢٣ حتى عام ٣٠ قبل الميلاد، وهو العام الذي شهد مصرع «كيلوبترا» اشهر ملكة فرعونية.



## عادة النقر على الخشب .. من أين جاءت؟

ربما ليس منا، ولو لمرة واحدة في حياته، من لم يلجأ إلى القرع على الخشب لإبعاد العين الحاسدة، أو خوفاً من زوال النعمة أو الحظ. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلربما ليس منا من لم يرَ أحداً يقوم بذلك أو لم يسمع أحداً يطلب منه القرع على الخشب تفادياً لوقوع مكروه.

هذه العادة ليست مقصورة على شعب واحد من الشعوب، بل يمارسها الناس في دول متباعدة على اختلاف عقائدهم ولغاتهم وأجناسهم. بعضهم يمارسها هازلاً دون أن يقيم لها أية أهمية، وبعضهم الآخر يمارِسها ببعض الحرارة والإيمان رغم جهله بمصدرها أو بمعناها. وإن سُئلَ أحدهم عن معناها أو عما إذا كان حقاً يؤمن بأنها تبعد الحسد، فإنه يجيب بما يجيب به غالبية الناس ويقول إن "الناس هكذا يقولون!"

ترجع هذه الخرافة إلى العصور القديمة حين كان الناس يعتقدون بأن الآلهة تسكن الأشجار. ويقال أن تلك الفئة من الآلهة التي كانت تتخذ من الأشجار بيوتاً لها، كانت من النوع الكريم الذي يميل إلى المساعدة إذا عرف الناس كيف يتوسلون إليها. ولطلب معروف من إحدى هذه الأشجار الكريمة الإلهية، كان على الطالب أن يلمس لحاء الشجرة، وبعد أن تقوم الشجرة بالاستجابة للطلب، كان على الطالب أن يقرع على جذعها تعبيراً عن الشكر. ويقال أيضاً أن طالب المعروف من الشجرة كان يقرع عليها خلال حديثه معها كي يصم آذان الأرواح الشريرة المتواجدة هناك فيمنعها من سماع طلباته ويتجنب بذلك حسدها أو مكائدها.

من بين الشعوب التي كانت تقدس الشجرة تقديساً كبيراً، الشعوب السلتية Celtics القديمة في أوروبا التي كانت ترى فيها مظهراً من أعظم المظاهر الإلهية على الأرض، فكان الناس يقصدونها للاستعانة بقوتها للخلاص مما يواجههم في الحياة من حظ سيئ، كما كان كهنتهم "الدرويد" يقيمون أمامها شعائرهم الدينية في غابة مقدسة وعلى وجه الخصوص قبل أن تنخرط جيوشهم في معركة مع الأعداء.

ربما هناك من يقول بأنه إذا كان الأمر كذلك فليس هناك من ضرر في عادة كهذه أو ما شابهها من عادات طالما أن ليس فيها ما يؤذي. والجواب على ذلك هو أن هذا القول صحيح ولكن إلى حد ما فقط، إذ أن انعدام وجود الأذى في عادة من العادات ليس مبرراً أبداً لممارستها، لأن ممارستها تدفع، مع مرور الزمن، إلى ترسيخها وإلى إيمان البعض بها، والإيمان بخرافة يجر إلى الاعتقاد بخرافة أخرى.

عادة ربما لا تضر ولا تنفع، ولكن بماذا يمكننا أن نجيب على سؤال طفل لنا حين يشاهدنا نبحث يميناً وشمالاً عن قطعة أثاث خشبية حولنا لنقوم بالقرع عليها ثلاث مرات أو أكثر؟.. هل يمكننا أن نقول له بحق أننا نطرد الأرواح الشريرة وأننا نفعل ذلك كي لا نخسر السعادة؟

## نبضات مثيرة لقلب الشمس!

قلوب البشر والحيوانات والطيور، تنبض بنظام محدد معروف، فهل يمكن ان يكون للشمس قلب ينبض مثل البشر؟

هذا السؤال يبدو شديد الغرابة، لكن فريقا من العلماء توصل الى اكتشاف يزيل هذه الغرابة، يتمثل في وجود نبض منتظم في الشمس، حيث ترفع بعض مناطق سطحها وتنخفض كل خمس دقائق.

المناطق التي تتذبذب تدخل في نطاق ما يعتري الشمس من تغيرات، تجعل معظم مناطقها تبدو اشبه بقلب ينبض بانتظام.

وانطلاقاً من هذا الاكتشاف يسعى العلماء الى تكبير هذه الظاهرة بواسطة التلسكوبات الحديثة، بمعدل عشرة مليارات مرة، ليصبح هذا النبض مرئياً.

الشمس هي اقرب النجوم الى كوكب الارض، من بين مائة الف مليون نجم تحتشد في مجرتنا "درب التبانة" او "الطريق اللبني" وتبعد عن الارض مسافة ١٥٠ مليون كيلومتر، وهي عبارة عن كتلة هائلة من الغازات، يبلغ قطرها نحو مليون و٣٨٤ الف كيلومتر.

وبسبب الانفجارات الهائلة وظهور البقع الشمسية على سطح هذا النجم العظيم الذي نستمد منه مصادر حياتنا، فإن وجود نبض غريب يشبه نبضات القلب، يثير دهشة العلماء، واندفاعهم نحو تكبير هذا النبض ليكون مرئياً بواسطة التلسكوبات واجهزة التصوير الحديثة.



## استردك بغفلة العمر

مثل عادة الفجر
يسكب النور في إناء الصباح
كنت احتضن رؤاي بخطى واثقة
فذلك الحلم دربني من أين ابدأ
عبأت سرير الليل وما يحمل في خفاياه
يخوض ظمأ الاغنية وقد خرجت من الحاني
وهذا السيلُ من رجفة الوتر وقد شد عزمك
.. وفق المناخ
يزيد الحب فيه كلما مرّ عليه مطر العواطف
ويخبو اذا مرّ على الاجفان المتعبة بالأرق
واذا ملّ اعتدال الطقس
ينثني ويدار في سجن نفسه
من أين آتي كي ألاقي البغتة الأولى؟
وبلا إستئذان
ادخل نفسي واغيب
فقد تركت كفي يحترف الكلام
ويزرع ما لديك في بستاني
تعمر تذاكر الزمن في مداواتي
فأنا القريبة خلف أسباب قتلك في المتاهات
لم تبق من حاجة السراج في التطاول
وقد اتعبني
في استردادك بغفلة العمر
ألا ترى الدنيا تلح على حاجة لتلائم الزمان؟!
فهذه التفاصيل قد سلبت الطريق منا
انت قربي
استبق نفسي وقد تعبت من السير
دون مراجعة او جواب
تريث على الذي بيننا حتى اكون في مرماك
ويصحو كل نبض يرجعني داخل الاسطورة

**نجاح زهران**

## الحب المفقود

رفعت العلم لأكتب عن مشاعري
فاهتز القلم في يدي لأكتب عن غائبي
قلت ما هذا؟
قال حبك المنسي بين دفاتر أشعاري
أشعار حبي والدفاتر تحويها
تنشرها بين الصحف والمجلات لتحكيها
مشيت في بحر أحلامي العميقة
لأكتب كلمة حبي الجميلة
لينطق بها لساني لتكتبها يدي
كتبتها على جدران قلبي بدمي الدافىء الحنون
خفت أن اكتبها بدمعي خشية أن تزول
نشرتها في السماء العالية بين النجوم
ليقرأها كل عاشقٍ وعاشقة محبين
لأجعلها أسطورةً في التاريخ
كحب روميو وجوليت ..
كحب عبلة وعنترة ..
كحب مجنون ليلى ..
لا بل حب آلاء وحبيبها المجنون
عاشقي المجنون ضائع في سماء أحلامي
أبحث عنه لأقول له أني احبه
لكن للأسف ..
ذهب وتركني في هذا العالم الموحش
تركني في عالم غريب
عالم بعيد عن عالمنا
آه ...
لو أنك أخذتني معك
بعيداً عن هذا العالم الغريب
بعيداً .. بعيداً .. بعيداً

**آلاء عابد**

## أنا مشتاق

أنا مشتاق لك يا حبا ويا عشقا ويا هيام
فشوقي لك بقلبي لا يوصفه الكلام
فشوقا ملأ دنيايا بأطياف واحلام
فأصحو على ذكرى هواك
وولهان على صوتك أنام
فأنا مشتاق لك يا حبي
وشوقي لك همام

**N.F.H**

## المحنـطـون!

هـناك في هـذه الحـياة أناس كثيرون محـنطون
تحسبهم أيقاظاً وهم نيام ...!
هؤلاء قد تراهم يهتزون في حركات
راقصة رشيقة ، وأجسام بديعة جميلة ....
وقد تسمع أصواتهم وضحكاتهم تكاد تخترق أذنيك
...
وقد يمشي أحدهم على الأرض حتى ليخيل إليه أنه
يكاد يبلغ الجبال طولا .....
وقد تكون أعلى الشهادات في جيب أحدهم،
أو معلقة في مجلسه!!..
وقد .. وقد ..
ومع هذا فهم أموات .....!!
أموات .. نعم أموات ..
سر المسألة ..
أنهم لا يعقلون .. ولا يسمعون .... لا يبصرون ...!!
فكيف يكونون أحياء إذن ؟
أما كونهم لا يعقلون:
فلأنهم يديرون عقولهم في كل شيء في هذا العالم...
ولكنهم لا يديرونه في الأهم المهم
فيما خلق له أصلا ..
وهو معرفة الله تعالى من خلال ما يرون ، وما
يسمعون وما يقرأون
وأما كونهم لا يسمعون:
فلأنهم لا يتعظون بالنصيحة،
ولا يلتفتون إليها . وتصل إلى آذانهم الموعظة البليغة
فلا تؤثر فيهم ، ويسمعون الحق ولا يستجيبون له ...
وأما كونهم لا يبصرون:
فلأنهم يرون آيات الله ملء السماء والأرض ، وعلى
مدار الليل والنهار ، وحيثما التفتوا ، فلا تحرك
فيهم ساكنا ..
ويرون الموتى كل يوم ، فلا يتفكرون ، ولا يعتبرون ...
صم بكم عمي فهم لا يعقلون ...
إنهم أشبه بالطبول الكبيرة ...
لها دوي ، ولكنها خواء في الحقيقة من داخلها ..!
إذا كنت حياً ... فعلامة الحياة:
أن ترى آيات الله جل جلاله من حولك ومن فوقك ،
وفيك ومعك ، فلا تزال تتذكر ربك على مدار أنفاس
حياتك ..
إذا كنت حياً .. فعلامة الحياة:
أن تسمع داعي الحق والخير ، فتلبيه مبادرا إليه ،
وتستجيب له ، مهرولا إليه ، في فرح وانشراح ..
إذا كنت حياً: فعلامة الحياة:
أن ترتبط بالحي ... الحي الذي لا يموت .. سبحانه
إن لم تكن فيك هذه العلامات:
فاعلم أنك ميت ، ولو ارتفعت قهقهاتك إلى عنان
السماء!!
نسأل الله أن يرزقنا قلوبا خاشعة ،
وأعين دامعة من أجله ، وعلما نافعا يرفعنا عنده ..
الله يرحم من كتب هاته الكلمات
فهل من متعظ؟

**Jineen Rose**

## مديح الاسم الكِسرَويْ

*ملِلتُ من تكرار حرفيّ حاء وباء*
*وكل جملة تعاورتها ألسُن العشاقْ*
*مَللتُ من حذلقة الطباقْ*
*من زلاقة اللسان والرياءْ*
*مللتُ من تكرار وصف شعركِ المفلوشْ*
*بأنه كالليل غابة سوداء*
*ولن أقول شعراً في قميصك المخططْ*
*ولن أقول حرفاً واحداً في كَفك المغنطْ*
*لكنني أقول ما أقولُ دونما رتوشَ*
*أقول يا ورديّة الخدين دائماً من الحياء*
*أميرة يغارُ من سموها الملوك*
*لو اتخذت ظهر غيمة محفة*
*تسبحُ بينَ الأرض والسماء*
*بعيدة عن أعين الفضول والأضواء*
*بعيدة عن كل نرجسيّة الديوك*

**عبدالفتاح داغر**

# بعد.. هل عرفتني؟

عصري مفارجة*

وليل عصاني النوم والفكر شدّني — وهوج حنين في الجوانح هزّني
تذكّرت من أهوى فثار بي الجوى — مثار عباب الموج حول سفائني
وبي جسد هشّ حملت ركامه — على مهجة حرّى أغذّ وأنحني
تسللّت من بين الدياجي محمّلا — بخوف عميق واضطراب مهيمن
نباح رياح أم نواح سرى معي — أم الهاجس المعصوف بين مكامني
تلحفّت بالأشواق أخطو على الدجى — كبقعة نار ترتمي بين أدجن
أسلّي بنفسي في الطريق مسائلا — حبيبي ،لماذا لا أرك تزورني؟
تساءلت : لمّا أن وصلت دياره — أيا ساكنا في الحيّ هلاّ سمعتني؟
أفيك اعتلال أم منعت مزارنا؟ — أجبني لماذا عن هواك فطمتني؟
لمحتُ على الغبراء بعض رسالة — علاها غبار الدهر من بعد أزمن
بصوت شحيح رحت أقرأ ما بها — من الغدر والهجران ما قد أذلّني
وناديت أهل الدار من يا ترى هنا — فعاد صدى الأغراب ثمّ أجابني
تجاوزْ عن العتبى فما لك في الهوى — نصيب و لا يا ذاك ممن فتنتني
نسيتك ، فاحزنْ والعذاب تركته — لقلبك فارحل مع جراحك وانسني
وأصغيت مأسور فمي في تنهّدي — وسحّ دموع الحزن يثقل أجفني
تعثّرتُ بين الصمت وانهدّ مكلمي — ولملت من صوتي وبحت، قتلتني
عهودي قد استبدلتها بهدية — وأنكرتني حين اشتروك فخنتني
وأبقيتني جرحا وسيفك في دمي — شراعا،أما يكفيك حين طعنتني
قد اغتلت أشواقي الدفيئة غيلة — وبيّعت أحلامي بأبخس أثمن
أتأسى أم الأيام أنستك من أنا — فأذللت صبّا واتجّرت بخائن
أنا بعض إنسان أضاع دليله — وافقده مناآك كل توازني
أنا الدفء عند الزمهرير منعمّا — يغطيك إحساسي وتأويك أحضني
أنا فرحة الماضي أتذكر بسمتي — أنا الوطن الدافي أتذكر موطني
أما كنتُ دنياك الجميلة رحبة — وموثقك الأوفى و أيمن مأمن
أنا العاشق المفتون والشاعر الفتى — فهل يا ترى بعد الرحيل عرفتني؟

---

* شاعر فلسطيني.




مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

آذار (مارس) ٢٠١١
السنة السادسة والثلاثون – العدد ٤٢٩

March 2011 - 36th year - No. 429

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

قيمة الإشتراك
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095

لاعلاناتكم: توب ديزاين
تلفاكس: 02-2980138
جوال: 0599-202100

أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

**الهيئة الاستشارية**

د. يونس الخطيب — د. عبدالله صبري
د. أمين ثلجي — د. مصطفى لافي
د. جابي كيفوركيان — د. عدنان كمال
د. محمد رزق — د. نجاة الأسطل
د. خالد الفاصد — سهى خوري

**مدير التحرير**

نعيم ناصر

**هيئة التحرير**

إيمان عواد — زهدي الطريفي
عارف الحساسنة — خالد أحمد

الإخراج الفني: توب ديزاين
02-2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02-2340413

## على هامش الاحتفال بيوم المرأة العالمي

# هل أوضاع المرأة العربية بخير؟

على الرغم من التطور النوعي الإيجابي، الذي شهدته العديد من المجتمعات العربية، بما فيها المجتمع الفلسطيني، في الجوانب التعليمية والثقافية والاجتماعية، التي تهم المرأة، والمتمثلة ببعض التشريعات لضمان حقوقها والحد من العنف الممارس ضدها والتمييز السلبي تجاهها، إلا أن المرأة العربية، عموماً، ما زالت تخضع لاضطهاد متعدد الأبعاد، تلعب العادات والتقاليد دوراً مهماً في ذلك. فإضافة الى أن الثقافة السائدة ما زالت لا تتقبل قيام المرأة ببعض الأدوار القيادية في مجالات ادارة المجتمع المدني، أو المؤسسات السياسية والاقتصادية أو القضائية، تعاني المرأة من مشكلات مجتمعية واقتصادية، أبرزها انتشار ظواهر الطلاق والعنوسة والزواج المبكر وعدم المساواة في الأجر، والتمييز ضدها من قبل الأسرة في مجالات خيار التعليم والملكية والميراث، عدا عن التحرشات الجنسية وأعمال السخرة.

وهذه العوامل مجتمعة أنتجت ثقافة مهترئة استندت الى تراث متخلف ملتبس في الفكر السلفي، الذي شاع في أزمنة الهزائم وتفسخ الدولة العربية الواحدة، الى دول وإقطاعات متناحرة، فأفرزت ثقافة معادية للمرأة، ومحطة لكرامتها. ونقصد بها أي عمل أو فكر أو موقف يؤدي الى ايذاء المرأة على نحو مباشر أو غير مباشر، في مجال حقوق الإنسان والحريات السياسية والاجتماعية والثقافية. والتمييز الممارس بحقها هو موقف سافر ينطوي على تفرقة واستبعاد وتهوين من شأنها، وازدراء لها، أو استخفاف بها في أي مجال من مجالات الحياة.

وعلى الرغم من توقيع عدد كبير من الدول العربية على اتفاقية القضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة "سيداو" التي أقرتها الأمم المتحدة في العام ١٩٧٩، إلا أنها لم تلتزم بها، أو ببعض بنودها. ومعروف أن هذه الاتفاقية شكلت محطة مهمة ومتقدمة في نضال المرأة العالمي من أجل القضاء على التمييز والاضطهاد القائم ضدها، وعلى مختلف المستويات، وفي شتى المجالات. وجاءت حصيلة نضال نسوي امتد أكثر من قرن، عدا أنها تعتبر أول وثيقة، على المستوى الدولي، تتناول قضايا المرأة بهذا التفصيل والعمق والشمولية، وتدعو الى مساواتها التامة بالرجل.

لقد اصطدمت هذه الاتفاقية في أغلب الدول العربية، بثقافة متخلفة سائدة أصبحت أقوى من القوانين والدساتير والاتفاقات الدولية، لأنها مترسخة في وعي ملايين الرجال، الذين فطروا عليها وتوارثوها الى أن أصبحت متجذرة في لاشعورهم.

ومما عزز هذا الأمر، وروج له، أبواق بعض وسائل الإعلام، ووعظ الجماعات الدينية المتطرفة، التي

تحط من شأن المرأة، وتردد أحاديث ومقولات ليس عليها إجماع، مثل الرجال قوامون على النساء بحكم ذكوريتهم، لا بحكم ما أنفقوا، ومثل المرأة عورة ناقصة عقل ودين ومصدر غواية وفتنة، ومتهمة دائماً بسوء الظن... الخ.

وأبسط مثال على استلاب المرأة لحقوقها، والتي هي شائعة في أغلب الدول العربية، وإن بنسب متفاوتة، ظاهرة الطلاق وتعدد الزوجات، التي يلوي بعض الرجال العرب المفهوم الشرعي لها، ويوظفونها لصالح غرائزهم. وإليكم هذه الاحصاءات الحديثة عن هذه الظاهرة من المملكة العربية السعودية، على سبيل المثال لا الحصر. فقد ذكرت صحيفة الوطن السعودية أن حالة طلاق تقع كل نصف ساعة في المملكة، وأن ٦٠ في المئة من الزيجات السعودية تنتهي في عامها الأول.

ويؤكد بعض الدراسات السعودية الى أن أسباب الطلاق تعود في الأغلب الى العنف الذي يمارسه الزوج ضد المرأة، فضلاً عن ظاهرة تعدد الزوجات، التي تثير خلافاً كبيراً بين الأزواج في مجتمع ذكوري ما زال يحرم المرأة من أغلب حقوقها ويعتبرها تابعة للرجل. وأثارت الصحف السعودية، مؤخراً، قصة رجل ستيني، تفرغ للزواج من المطلقات، حيث تزوج خلال السنوات الثلاث الماضية ثلاث عشرة امرأة، لم يمكث مع واحدة منهن أكثر من شهرين، بحجة رغبته بإنجاب الكثير من الأبناء.

ما تقدم، مؤشر صارخ عما يجري من استلاب للمرأة العربية في السعودية، ودول الخليج العربي، وفي بعض الدول العربية الأخرى، وإن بنسب أقل. هذا ناهيك عن مظاهر الاستلاب الأخرى المتمثلة في العنف والتمييز، وإهدار الحقوق.. الخ. ومع ذلك، فقد شهدت تلك الدول (السعودية ودول الخليج العربي) في الآونة الأخيرة، قفزات إيجابية في مجال تعليم المرأة، وارتيادها مجالات عمل، كانت محرمة عليها في السابق، إلا أن هذه القفزات ما زالت أسيرة تخلف اجتماعي ما زال يعشعش في عقول كثير من الرجال هناك، وبخاصة في مجال تعدد الزوجات، وابتكار أساليب "شرعية" في هذا المجال من مثل زواج المسيار وزواج المصياف وزواج الفرند.. الخ، يقترن كل ذلك بازدياد ظاهرة الطلاق، مع ما يترتب عليها من مآس اجتماعية. يضاف الى ذلك تدخل الكثير من أولياء الأمور في اختيار طبيعة العمل الذي يرونه، من وجهة نظرهم، مناسبة لبناتهم، وإلا عليهن الجلوس في البيت!!

وفي فلسطين، وحسب أحدث بيانات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني عن العام الماضي (٢٠١٠)، فإن نسبة الزيادة في معدلات القراءة والكتابة بين الإناث (١٥ سنة فأكثر) تفوق نظيراتها بين الذكور بأربعة أضعاف خلال الفترة من ٢٠٠٠-٢٠٠٩، ورغم ذلك فإن حظها في مواصلة تعليمها الى نهايته (الثانوي والجامعي، وما بعد الجامعي) أقل من الذكور، يضاف الى ذلك تزايد ظاهرة الزواج المبكر (أقل من ١٨ سنة) بين أوساطهن، وبخاصة في الأرياف، وانتشار الأمراض الاجتماعية الأخرى، الناجمة عن ثقافة التخلف التي يروج لها البعض، واللواتي هن ضحاياه.

وما يثير الأسى في هذا المقام، أن ما استطاعت المرأة الفلسطينية الحصول عليه من حقوق، لا يتناسب طردياً، مع حجم التضحيات التي قدمتها وتقدمها يومياً في مواجهة الاحتلال، فظاهرة العنف ضدها ما زالت في تنامي والقتل على خلفية الشرف يزداد، وكبت حرياتهن، وبخاصة داخل الأسرة، ما زال قائماً، وإن بنسب قليلة.

وتأسيساً على ما تقدم يمكن ترديد القول، وهو قول صحيح وصائب، إن أي نهضة في أي دولة لا يمكن أن ترى النور وتحقق ما تصبو اليه، دون النهوض بأوضاع المرأة من النواحي كافة، وبغير ذلك ستبقى دولاً متخلفة عن ركب الحضارة المتسارع الذي يشهده العالم في هذه الأيام.

# هذا العدد

أجمع اختصاصيو التغذية في العالم، الى جانب اختصاصيي الصحة العامة، على أن السمنة مرض ينجب عللاً عديدة مزمنة مثل الضغط والسكري وهشاشة العظام، وأن الرشاقة تاج الصحة، وعنواناً لحياة مديدة خالية من الأمراض. (ملف)



12

يستطيع الإنسان، منذ طفولته، الحفاظ على صحته ولياقته البدنية، إذا وعى أهمية الرياضة وواظب على أدائها بانتظام، بما يناسب مراحله العمرية.



36

غالباً ما تكون السمنة والاكتئاب متلازمين.. لكن هل تتسبب السمنة في إصابة الأفراد بالاكتئاب، أم يتسبب الاكتئاب في زيادة الوزن؟

48



"البروكلي" هو أحد الخضار المعروفة في بلادنا، وفي العالم، والأجزاء المأكولة منه هي براعمه وزهوره الخضراء وسيقانه.. وهو قيمة غذائية ودوائية لا تقدر بثمن.. فعدا عن أنه مضاد للأكسدة، فقد ثبت أنه يقي من السرطان.

52



حذرت دراسة حديثة من التأثيرات السلبية للمبالغة في استخدام المنتجات الاستهلاكية المنزلية المطهرة والمقاومة للجراثيم، وذلك لاحتوائها على مواد تتشابه أو تتنافس مع عمل الهرمونات في الجسم. وعليه أيهما أفضل الصابون المقاوم للجراثيم أم الصابون العادي؟

66




أقرت الأمم المتحدة في العام ١٩٧٩ اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (سيداو)، ودخلت حيز التنفيذ في العام ١٩٨١. ومع مرور أكثر من ثلاثين عاماً على ذلك، هل أوضاع المرأة في العالم على ما يرام؟ وماذا بشأن المرأة العربية؟ هل استفادت منها؟

## تحذير من العلاج الطبي بالبوتوكس

حذرت دراسة كندية من مخاطر استخدام مادة البوتوكس BOTOX، التي تستخدم على نطاق عالمي واسع حاليا لعلاج آثار الشيخوخة وإخفاء الترهلات الجلدية بالوجه، إلى جانب استخدامات علاجية أخرى في مجال علاج الشلل الدماغي Cerebral palsy وخلافه. وأكدت الدراسة التي نشرها الموقع الإلكتروني لدورية الميكانيكا الحيوية Journal of Biomechanics في مطلع ديسمبر (كانون الأول) الماضي، أن التجارب التي أجراها علماء جامعة كالغاري الكندية أثبتت أن سموم البوتيولينيوم «Clostridium Botulinim type A neurotoxin complex» التي تحتويها مادة البوتوكس تسبب هزالا وضعفا عضليا واضحا في كل عضلات الجسم، حتى في تلك البعيدة كليا عن موضع حقن البوتوكس. كما أوضحت الدراسة أن استخدام تلك المادة، على المدى الطويل والمتكرر، قد يتسبب في ضمور عضلي وفقد وظيفي لقدرة العضلات على الانقباض.

## وداعا للشيخوخة!

أعلن علماء انهم اقتربوا خطوة من رد عملية الشيخوخة على أعقابها بعد تجديد اعضاء بالية في فئران هرمة. ونجح العلاج التجريبي الذي توصل اليه علماء من كلية الطب بجامعة هارفرد ، في تحويل فئران ضعيفة ومضعضعة بسبب الشيخوخة الى حيوانات متعافية بتجديد أجسامها الهرمة. وأنعش تجدد أعضاء الفئران المدهش آمال الباحثين بامكانية تحقيق مأثرة علمية مع البشر أو على الأقل تأخير عملية الشيخوخة.

ويمكن لتطوير علاج ضد الشيخوخة ان يمارس تأثيرا بالغا على قطاع الصحة العامة بتقليل الأعباء الناجمة عن المشاكل الصحية التي تقترن بتقدم السن مثل الخرف والجلطات ومرض القلب، وتحسين نوعية الحياة بين سكان الدول المتطورة التي يتزايد عدد المسنين فيها بإطراد. وقال رئيس فريق الباحثين رونالد دبينهو ان ما حدث للفئران لم يكن تأخير عملية الشيخوخة أو تثبيتها بل عودة دراماتيكية الى الشباب مؤكدا دهشة الباحثين لهذه النتيجة. وأشار الى ان الفئران التي أُخضعت للعلاج الجديد فئران طاعنة في السن، ولكن بعد شهر من العلاج ظهرت عليها علائم تجدد ملحوظة بما في ذلك نمو خلايا عصبية جديدة في أدمغتها.

وأضاف دبينهو ان هذا الاكتشاف يمكن ان يؤدي الى استراتيجيات تقوي قدرة الأعضاء على التجدد مع تقدم سن أصحابها والارتقاء بنوعية حياتهم. ولكنه أقر بأن العلماء لا يعرفون حتى الآن ما إذا كان هذا سيعمل على المد في حياة الانسان أيضا لا سيما وان تكرار العملية في البشر سيكون أصعب بكثير. من المعروف ان عوامل متعددة تقف وراء عملية الشيخوخة. ويقول العلماء ان جسيمات شديدة الفاعلية تسمى جذورا حرة تُصنع بصورة طبيعية



في الجسم وتسبب تلفا في خلاياه في حين ان التدخين والأشعة فوق البنفسجية وغيرها من العوامل البيئية تسهم في عملية الشيخوخة.

## تقنية جديدة لمعالجة أمراض العين

ابتكر العلماء جيلا جديدا من الليزر قادر على معالجة عيوب العيون بعد تحليل كافة مكونات العين بصورة ثلاثية الأبعاد! وينتمي هذا الليزر الى نظام مسح ضوئي متطور، صُنع باليابان إنما يدخل تدريجياً مرحلة الاستعمال لدى أطباء العيون الأوروبيين والسويسريين، معروف باسم "أو سي تي" (OCT) أي (Optical Coherence Tomography).

وأول ما يستقطب انتباه وإعجاب الأطباء السويسريين، في الابتكار الجديد، قدرة الليزرعلى تجسيد تركيبة العين من الداخل بصورة لا مثيل لها في تاريخ طب العيون.فعلى سبيل المثال، يمكن رؤية شبكية العين بصورة دائرية متكاملة (٣٦٠ درجة).

وتسمح التقنية الجديدة، بمؤازرة تقنيات أخرى، بمعالجة مرض قصر البصر ومرض القرنية المخروطية Keratocone، حيث تكون أنسجة المصابين بهذا المرض رخوة وضعيفة وتتمدد مع الزمن ما يجعل القرنية تفقد قدرتها على تجميع الضوء ما ينتج عنه ضعف في مستوى الرؤية، وأمراض أخرى تصيب العين.

وفي خلال ثوان معدودة، تنطلق أشعة الليزر، من جهاز(نظام) أو سي تي، لاجراء عدة فحوص، في الوقت ذاته، ومن ضمنها فحص العين الطوبوغرافي وتحليل كافة أجزاء العين. ويحصل الطبيب، عبر هذه الفحوص، على صور ثلاثية الأبعاد وعالية الدقة. ما يجعله قادر على انجاز كافة القياسات، لقرنية العين وظهارة العين (طبقة واقية رقيقة)، بدقة فائقة.

علاوة على ذلك، يصل الليزر، غير المرئي، الى طبقات مخفية، داخل العين، لتجسيد تركيبتها بصورة ثلاثية الأبعاد. وهذا يعتبر أمر غير ممكن، في السابق. وفي حال جرى استعمال الليزر مع تقنيات سابقة، وناجحة، فان العلاج سيكون فعالاً جداً مسبباً، بالتالي، أدنى قدر من الصدمة والأضرار لعين المريض.

## الأغذية الغنية بالكولسترول تؤدي إلى تلف الدماغ

حذرت دراسة نمساوية من مخاطر استهلاك أغذية عالية المحتوى من الكولسترول على المدى الطويل، مشيرة إلى أن ذلك قد يؤدي إلى تلف دماغي يشبه ما يحدث في حالات عته الشيخوخة (الزهايمر). وتقول الدراسة، التي نشرت على الموقع الإلكتروني الخاص بدورية علم الأعصاب الخليوي الجزيئي (Molecular Cellular Neuroscience) في ٢٤ من نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي، إن علماء جامعة إنسبروك النمساوية اكتشفوا أن تعريض فئران التجارب مختبريا لوجبات غذائية خاصة تحتوي على خمسة في المائة من الكولسترول لمدة خمسة أشهر، أسفر عن حدوث تغيرات سلوكية وعلامات مرضية شبيهة بتلك التي تلاحظ في مرضى عته الشيخوخة.

## الوجبات الدهنية للحامل تسبب الاضطراب للجنين

ربط تقرير علمي أميركي بين تناول الأم الحامل للوجبات الغذائية عالية الدهون وبين اضطراب الدورة الحيوية اليومية (إيقاع الساعة البيولوجية) Circadian rhythm لجنينها، مما قد يسفر عن حدوث السمنة في هؤلاء الأطفال مستقبلا. وقال التقرير الذي قام به علماء من كلية طب بايلور بهيوستن الأميركية ونشرته دورية الرابطة الأميركية للتجارب الحيوية (FASEB) على موقعها الإلكتروني في ١٩ نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي، إن تعريض أنثى بعض الحيوانات الرئيسة (القردة العليا، الشبيهة بالإنسان) أثناء فترات حملها لوجبات غذائية عالية الدهون أسفر عن حدوث تغيرات في الجينات المسؤولة عن تنظيم الدورة الحيوية للأجنة، وهو ما أثر بالتبعية على مراكز الشهية الخاصة بهذه الأجنة.

# أخبار طبية

وتشير البروفسورة كريستي أجارد تيلي، الأستاذة المساعدة لأمراض النساء والتوليد، إلى أن أهمية البحث تكمن في لفت الأنظار إلى أن بعض صغائر الأمور، مثل تعديل بسيط بالوجبات الغذائية، أثناء فترة الحمل قد تفيد في تحسين صحة الأبناء على المدى الطويل، وتحميهم من مخاطر صحية مزمنة.

## أمعاء الأطفال أكثر قدرة على هضم الألبان

أكد بحث أميركي أن الأطفال لديهم قدرة أكبر من البالغين على هضم العناصر التي يحتويها اللبن والاستفادة منها، وذلك لاحتواء أمعاء الأطفال على نوعيات من البكتيريا تسهل تلك العملية. ويشير البحث، الذي قام به علماء من جامعة ولاية يوتاه الأمريكية ونشر بعدد نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي لدورية علم الأحياء الدقيقة التطبيقي والبيئي Applied and Environmental Microbiology، إلى أن العلماء اكتشفوا عبر استخدام التقنيات الحديثة، اختلافا نوعيا بين أنماط البكتيريا السائدة في أمعاء الأطفال والبالغين، ووجدوا أن أمعاء الأطفال تحتوي على أصناف بكتيرية تساعد أكثر على هضم الألبان، في الوقت الذي تحتوي أمعاء البالغين على أنواع تسهم بصورة أكبر في هضم الأغذية النباتية.

## اختبار حيوي لرصد مرض التوحد

أعلنت جامعة أميركية عن نجاح تجاربها الأولية الخاصة باختبار حيوي، يعتبر الأفضل من نوعه حتى الآن، لاكتشاف الإصابة بمرض التوحد في الحالات عالية النشاط، وفقا للنتائج التي أظهرها.

وأشار موقع أبحاث التوحد الإلكتروني Autism Research في ٢٩ من نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي إلى أن علماء جامعة يوتاه الأميركية، بالتعاون مع جهات أخرى، نجحوا في التوصل إلى اختبار حيوي لاكتشاف الإصابة بمرض التوحد بنسبة دقة بلغت نحو ٩٤ في المائة.

ويعتمد الاختبار الجديد على قياس الانحرافات بالدوائر الكهربائية للدماغ، عبر تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي. ورغم أن القائمين على الأبحاث ومنهم البروفسور نيكولاس لانغ، الأستاذ المساعد لعلم النفس، يقولون إن الوقت ما زال مبكرا لتطبيق الاختبار اكلينيكياً مع أنه يقدم نتائج جيدة للغاية، إلا أنهم يؤكدون أن هذا الاختبار يفتح آفاقا جديدة في مجال إتاحة مزيد من الفهم لطبيعة المرض، وبالتالي أساليب علاجه.

## التلوث الجوي يزيد شحوم البطن

أشار علماء أميركيون إلى أن التعرض للهواء الملوث في مقتبل العمر قد يؤدي لتراكم الشحوم في منطقة البطن، وإلى زيادة مقاومة الإنسولين لاحقا في الحياة حتى مع الاعتدال في الطعام.

وأشارت دورية «تصلب الشرايين والجلطات وحيوية الأوعية Arteriosclerosis، Thrombosis and Vascular Biology» مؤخراً، إلى أن الدراسة التي أجراها علماء جامعة ولاية أوهايو الأميركية أظهرت أن تعريض فئران التجارب للهواء الملوث في مقتبل عمرها قد أسفر عن تراكم الشحوم بمنطقة البطن، كما أدى إلى زيادة مقاومة خلاياها للإنسولين (مما قد يسفر عن الإصابة بداء السكري ومخاطر أخرى)، رغم أن تلك الفئران لم تكن تتناول وجبات أكبر من أقرانها التي لم تتعرض للأجواء الملوثة. ويؤكد البروفسور كنغاو صن، الأستاذ المساعد لعلوم الصحة البيئية، أن التعرض للجسيمات الدقيقة الموجودة بالهواء الملوث أدى إلى حدوث تغيرات والتهابات بالخلايا الدهنية، مما أسفر عن النتائج السابقة.


ازجيمان
بيبي

ملف

# الرشاقة تاج الصحة

**أجمع اختصاصيو التغذية في العالم، الى جانب اختصاصيي الصحة العامة، على أن السمنة مرض ينجب عللاً عديدة مزمنة مثل الضغط والسكري وهشاشة العظام، وأن الرشاقة تاج الصحة، وعنواناً لحياة مديدة خالية من الأمراض.**

**في هذا الملف نتناول المواضيع التالية:**




**اللياقة البدنية بلسم الصحة**

**السمنة مستودع الأمراض: نصائح للوقاية والعلاج**

**من الذي يقرر توزيع الشحوم في أجسام الرجال والنساء؟**

**البدانة عند الأطفال والمراهقين**

**عشر حقائق عن إنقاص الوزن**

**قياسات السمنة: الإيجابيات والسلبيات**

**هل من علاقة بين الاكتئاب وزيادة الوزن؟**

**نقطة الهاشمي لشبع المعدة**

**"ريجيم" د. حمدي والريجيم الألماني**

**كيف نكافح السمنة بالأطعمة؟**



# اللياقة البدنية بلسم الصحة للانسان مهما كان عمـره

إعداد: نصري محيسن



يستطيع المرء، منذ طفولته، الحفاظ على صحته ولياقته البدنية، إذا وعى أهمية التمارين الرياضية، وواظب على ادائها بانتظام، وتزداد فوائدها بنوعية وكيفية اختيار هذه التمارين، بما يناسب المراحل العمرية للانسان.

وهنا في موضوعنا هذا سنتتبع المراحل العمرية هذه، والتغيرات التي تطرأ على الجسم في كل مرحلة، ونوعية وكيفية التمارين التي تناسب كلاً منها.

## من سنتين إلى خمس سنوات

ينمو جسم الطفل في هذه المرحلة بسرعة ملحوظة، ويستطيع بالكاد تحمل الثقل المتمثل في وزنه وعضلاته. وأثبتت إحدى الدراسات التي أجراها الباحثون في قسم علم الحركة في جامعة ميريلاند في واشنطن، أن حبو الطفل وحركاته العشوائية التلقائية، أفضل نشاط عضلي يمكن أن يؤديه في تلك الفترة.

وهنا يتبادر إلى الذهن السؤال عن مقدار التمرينات التي يجب أن يؤديها الطفل في هذه السن. يقول المختصون إنه لا يجب أن تزيد فترة التمرينات العشوائية التلقائية عن ١٥ دقيقة يومياً.

إذاً فما نوعية التمارين التي تناسب الطفل الذي يحبو، أو بالكاد يستطيع المشي على قدميه؟ بروفيسور كريغ وليامز، المدير المساعد لمركز أبحاث صحة وتمارين الأطفال في جامعة اكسيتر يقول: "يولد الطفل ولديه استعداد فطري للتسلق والجري والقفز والتحرك، ولابد أن نسمح له بذلك، بل يجب أن نشجعه عليه كخطوة أولى على سلم اللياقة البدنية الدائمة".

وحسبما يرى اختصاصي طب الأطفال الأمريكي، دكتور ايريك سمول، فإن الطفل يمكنه القيام بأنواع أخرى من التمرينات المنظمة التي تناسب هذه المرحلة، كتمرينات الحبو، ورياضات الهواء، و"يوجا" الأطفال، ولكنها ليست ضرورة، كما أن أجسام الصغار لا تستطيع ممارسة الأنشطة البدنية اللازمة لتقوية وتحسين الحالة الصحية للقلب والأوعية الدموية، كما أنهم ليسوا في حاجة إليها في الأساس. ومن الناحية النفسية، يمكن أن يؤدي الإفراط في ممارسة الأنشطة الرياضية النظامية إلى نتائج عكسية، فطفل الثلاث أو الأربع سنوات يمكن أن يصاب بالملل إذا ألحق بأحد نوادي كرة القدم أو بأي نشاط رياضي رسمي.

## من خمس سنوات إلى ثماني عشرة سنة

تلك هي مرحلة التغيرات الهرمونية والنمو السريع، إذ ينمو جسم الطفل الذكر في هذه الفترة بمقدار تسعة سنتيمترات سنوياً، بينما ينمو جسم الفتاة بمقدار ثمانية سنتيمترات.



الرشاقة تبدأ من سن سنتين فأكثر

وعند بلوغ الفتاة سن ١٢ و١٣ سنة، يزداد معدل نموها إلى أن يكتمل في الثامنة عشرة، بينما يكتمل نمو الصبي عند بلوغه العشرين.

وللمواظبة على أداء التمرينات الرياضية في هذه السن أهمية كبرى، لما لها من دور فاعل في تحفيز النمو الطبيعي للفتى والفتاة، كما تجنبهما الإصابة بالسمنة عند البلوغ.

ويجب على أطفال الخامسة وحتى الثامنة عشرة، أداء ساعة يومياً من التمرينات المعتدلة، التي تتطلب منهم مجهوداً كبيراً، ولكن لا يصل لدرجة الإرهاق.

كما يرى البروفيسور كين فوكس، أستاذ علم وظائف الأعضاء في قسم علم التمرينات والصحة في جامعة بريستول في لندن بالمملكة المتحدة، أنه لا ضرر إذا امتدت هذه الساعة من التمرينات، فبديهياً أن تزداد فترة التمرينات عن الساعة المحددة، لأن كون الطفل غير جالس يعتبر تمريناً في حد ذاته.

وبخصوص نوعية التمرينات التي تناسب عظاماً لم تصل بعد إلى مرحلة النمو الكامل، فينصح المختصون بممارسة الرياضات المعتدلة، مثل السباحة، والجري، وركوب الدراجات، التي تعزز النمو الطبيعي للجسم وتقيه مخاطر الإصابة بالسمنة، وضرورة تجنب الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال.

وينصح الآباء باقتناء أحبال القفز وشبكات كرة السلة الصغيرة، وعصي البوجو وكرة البيسبول والكريكيت، في المنازل لتكون في متناول الأطفال. كما يجب على الأهل تشجيع الطفل في سن العاشرة وحتى الثامنة عشرة، ولداً كان أم بنتاً، على المشاركة في المسابقات الرياضية، وممارسة رياضة الجري، وركوب الدراجات.

ولا يجب تهميش دور الرياضة المدرسية، فعلى الجهات المختصة أن تولي اهتماماً أكبر لإشراك التلاميذ من خمس إلى ١٦ سنة في الأنشطة الرياضية المدرسية مدة لا تقل عن ساعتين أسبوعياً.

**حبو الطفل الرضيع أفضل نشاط عضلي له**

وإذا لم تكن للمدرسة اهتمامات بمثل هذه الأنشطة، فعلى والد الطفل، أو الطفلة، منهجة ذلك بصفة شخصية، إذ أثبتت الدراسات أن اتجاهات الأبناء تتأثر كثيراً باتجاهات الآباء.

## من ثماني عشرة سنة الى ثلاثين سنة

هذه هي المرحلة العمرية التي يسهل فيها الحفاظ على وزن مثالي، إذ تصل عملية حرق المواد الغذائية لتحويلها إلى طاقة إلى أعلى مستوياتها من الكفاءة، ويتم التخلص من السعرات الحرارية في فترات الراحة وحتى أثناء القيام بنشاط ما.

ولكن من الممكن أن يتعرض الجسم لزيادة منتظمة في الوزن يصعب التخلص منها فيما بعد، ومعروف أن كثافة العظام تصل إلى أعلى مستوياتها بين الخامسة والعشرين، والخامسة والثلاثين، وأن كتلة العضلات تكون في أفضل حالاتها في الخامسة والعشرين، ما يجعل هذه الفترة العمرية الأسهل للحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية.

وينصح الفرد في هذه المرحلة بأداء ٣٠ دقيقة يومياً على الأقل، من التمرينات المعتدلة على مدار خمسة أو ستة أيام أسبوعياً.

ولايعني ذلك أن هذه هي المدة الكافية للحفاظ على الحالة الصحية للفرد في هذه المرحلة العمرية، بل يجب عليه أداء ثلاث ساعات على الأقل أسبوعياً، من رياضات الهواء التي تنشط عمل القلب والرئتين.

كما يجب ألا يخلو جدول ممارسة الألعاب من تمارين التحمل للمحافظة على كثافة العظام والمرونة.

وتتضمن هذه التمرينات تحريك الجسم على سطح ما، مثلما يحدث أثناء الجري أو أثناء ممارسة ألعاب الهواء، فيؤدي ذلك إلى تقوية العظام، والأوتار، والأربطة، بفعل الضغط الواقع عليها.

ويجدر الإشارة هنا إلى أن التجديف، والسباحة، وركوب الدراجات، لا تندرج تحت هذه النوعية من التمارين.

ولعل الجري، والسباحة، والمشي الخفيف، وركوب الدراجات، من أنسب الرياضات لأبناء هذه المرحلة، كما يمكن ممارسة اليوجا لمزيد من مرونة العضلات.

وإذا لم يكن لديك الوقت للقيام بمثل هذه التمارين يمكنك الوثب الذي ينشط الجهاز الدوري ويقوي العظام والعضلات، كما يؤدي إلى حرق ١١٠ سعرات حرارية خلال ١٠ دقائق.

## من سن ثلاثين حتى أربعين سنة

في هذه المرحلة السنية، إذا تكاسل الشخص عن ممارسة نشاط رياضي فسوف يفقد من واحد إلى اثنين في المائة من كتلة العضلات سنوياً بداية من الثلاثين وما بعدها . وعند بلوغ الخامسة والثلاثين سيكون بحاجة إلى ١٢٥ سعراً حرارياً يومياً على الأقل.

وتفرز الغدة النخامية في كل من الذكر والأنثى نسبة قليلة من هرمون النمو في تلك المرحلة السنية، مما يؤدي إلى تراجع في نمو العظام والعضلات. ويتعرض الإنسان في هذه السن إلى آلام المفاصل التي قد تصل إلى التمزق، ويستغرق شفاؤها وقتاً طويلاً.

وأبناء هذه المرحلة العمرية يلزمهم من ساعتين لأربع ساعات أسبوعياً من تمرينات الوزن والقوة، التي يمكن أداؤها في صالة الألعاب الرياضية أو بالمنزل باستخدام الأحزمة المطاطية، أو برفع عدد كبير من




ممارسة الرياضة من ضروريات الرشاقة

المعلبات أو حتى بالحفر في حديقة المنزل، بالإضافة إلى ساعة أسبوعياً من تمرينات التمدد والمرونة مثل "اليوجا".

أما نوعية التمارين المناسبة للإنسان في هذه السن فتشمل تمارين الأثقال، والتمرينات الهوائية لا تحافظ على الرشاقة فقط، ولكنها أيضاً تساعد في المحافظة على كثافة العضلات وصلابتها كما يقول "لويس ساتون"، المحاضر في العلوم الصحية والرياضية في جامعة ليدز ميتروبوليتان.

## من سن اربعين حتى خمسين سنة

في هذه السن تضعف العظام وتتدهور أسرع من تكونها، وتفقد النساء واحد في المائة من كتلة العظام سنوياً من سن الأربعين وحتى انقطاع الطمث، الذي يحدث في أواخر الأربعينات أو بداية الخمسينات ويصاحبه عدد من التغيرات الهرمونية التي تسبب زيادة الوزن بمعدل رطل سنوياً حتى انقضاء انقطاعه.

والتغيرات الهرمونية التي تحدث في سن الخمسين في هرمون التستوستيرون وهرمون "دي إتش آي إيه" الذي ينتج بشكل طبيعي من الكولسترول الذي تفرزه الغدد الكظرية للذكور والإناث، والذي يساعد في التحكم في استخدام الطاقة، تبدأ هذه التغيرات في التراجع ما يجعل الحفاظ على الرشاقة من الأشياء الصعبة، إلا أن الانتظام في أداء التمرينات يساعد في إبطاء وتيرة هذه التغيرات.

أما مقدار التمرينات المناسبة لهذه المرحلة فمن ساعتين لأربع ساعات أسبوعياً من تمرينات الوزن والقوة، وتمرينات تقوية الجهاز الدوري، إضافة إلى ساعة أسبوعياً من تمرينات التمدد والمرونة.

والتمارين المناسبة تشمل التمرينات الهوائية مثل الهرولة التي تحرق الدهون بفعالية كبيرة، لذا احرص على أداء ١٦ ألف خطوة يومياً مهرولاً . ولو شعرت بألم في المفاصل، استبدل هذه التمرينات بالسباحة أو ركوب الدراجات.

ولا يقلل ذلك من أهمية تمارين الأحمال، إذ أثبتت الدراسات أن رفع ٧٠ في المائة من إجمالي ما تستطيع رفعه مرتين أسبوعياً يقلل من فقدان كتلة العضلات في هذه السن.

ويمكن أداء مثل هذه التمرينات في صالة الألعاب أو في البيت، حيث يمكن رفع زجاجات مملوءة بالرمال أو بالماء.

## من سن خمسين حتى ستين سنة

تبدأ كتلة العضلات في التدهور بداية من سن الخمسين بمعدل خمسة أرطال سنوياً، مما يؤثر سلبياً في الرجال بدرجة أكبر من النساء.

ويستعاض عن العضلات المفقودة بالشحوم مما ينبئ ببداية حقيقية لمتاعب خريف العمر.

كما تتغير لدى السيدات عملية توزيع الشحوم في الجسم بعد فترة انقطاع الطمث، مما يكسب المرأة شكل التفاحة بسبب انتقال الوزن إلى منطقة محيط الخصر، ما ينتج عنه مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويقلل من القدرة على تحمل الجلوكوز.

وللتأكد من عدم وجود مخاطر من هذا القبيل، يمكن وضع شريط قياس حول الخصر، فإذا تعدى القياس ٨٠ سنتيمتراً للنساء و٩٤ للرجال فذلك يعني أنك في خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والسكري، وإذا تعدى القياس ٨٨ سنتيمتراً للسيدات و١٠٢ للرجال فذلك مؤشر على الوصول إلى أقصى درجات الخطر.

أما مقدار التمرينات المناسب لهذه السن فمن ساعتين لأربع ساعات أسبوعياً من تمرينات الوزن والقوة، وتمرينات تقوية الجهاز الدوري، إضافة إلى ساعة أسبوعياً من تمرينات التمدد والمرونة، وتشمل تمارين السرعة والتحمل مثل التنس الأرضي وتنس الريشة، ولعب كرة القدم.

وتعد تمارين الاندفاع وخاصة مع حمل أثقال باليد، ورفع الساقين من شأنه تقوية عضلات الفخذ، مما يساعد على تجنب الإصابة بهشاشة العظام.

## من سن الستين فأكثر

كلما تقدم العمر بالإنسان، زادت كميات المياه التي يفقدها البناء الجسماني، والغضاريف التي تحمي المفاصل وتصبح الأنسجة ضعيفة فتزداد احتمالات الإصابة وسهولتها.

وهشاشة العظام حالة مرضية تنكسية يكثر حدوثها في سن الستين وما بعدها، وتحدث عندما تضعف الغضاريف التي تحمي المفاصل، مما يسبب انحناءها تجاه بعضها البعض.

ومابين سن السبعين والثمانين، يقل عدد الأنسجة داخل العضلات إلى نصف عددها بالنسبة لخمسيني، مما يعني تدني القدرة على القفز أو أداء التمرينات الرياضية.

وعند بلوغ الثمانين يقل طول الرجل بمقدار بوصتين بينما تقصر المرأة بمقدار ثلاث بوصات عما كانت عليه وهي ابنة الثلاثينات، والسبب في ذلك تناقص كتلة العظام.

وأظهرت الدراسات أن كبار السن الأكثر مواظبة على ممارسة الرياضة تتمتع أجسامهم بقدر أكبر من المرونة، كما أنهم أقل عرضة لحوادث السقوط وللإصابة بأمراض قاتلة مثل أمراض القلب والسرطان والسكري، أما مقدار التمرينات المناسب لهذه المرحلة السنية، فيجب الحرص على أداء ٣٠ دقيقة من النشاط المعتدل، خمسة أيام في الأسبوع.

وإذا كنت تعاني من التهاب المفاصل، فالسباحة من التمارين الرياضية التي تناسبك فالماء بمثابة وسادة قوية واقية للجسم.

وتؤثر حركات الأطراف في مجموعات عضلية مختلفة، لذلك حاول دائماً الجمع بين السباحة للأمام وعلى الصدر وللخلف وكالفراشة.

وتعد تمرينات الوزن أو أنشطة الصلابة مثل تمرينات "بيلاتس" التي تهدف إلى تعزيز قوة الجسم، وزيادة مرونته وإحداث التوازن، الأنسب لتقوية العظام وللوقاية من هشاشتها.

كما أن أداء التمرينات المنتظمة في الصالات الرياضية طريقة رائعة لضمان عدم المبالغة في أدائها . وتعد تمرينات "تاي تشي" الصينية التي تتم بأداء حركات بدنية بطيئة وهادئة لإحداث حالة من الاسترخاء في الجسم والعقل، ذات تأثير فعال في تحسين مشكلات التوازن المصاحبة للتقدم في السن. ◆◆

ملف

# السمنة مستودع الأمراض

## (نصائح للوقاية والعلاج)

الدكتور: صبحي شحادة العيد
مستشار في الغذاء الصحي والنباتات الشافية/ اربد



تعتبر السمنة مستودعاً لأمراض عدة، وهي تعبد الطريق للكثير من العلل، كالسكري والضغط وأمراض القلب والمفاصل. وتشير العديد من الدراسات والإحصائيات أن تسعة من كل عشرة مرضى سكري هم بدناء أو كانوا سمانا يوما ما، وهذه الأمراض هي عدو الصحة والجمال.

وتنتج البدانة من تراكم الشحوم بالجسم لتكون أكثر من ٣٥٪ عند النساء و٣٠٪ عند الرجال، وتشكل البدانة مصدر قلق بالغ في الوطن العربي، لكن التعاطي معها لا يتم على أساس أنها مرض تعددت أسبابه ومضاعفاته. وقد تفاقمت مشكلة البدانة هذه في الوطن العربي خلال الربع الأخير من القرن الماضي بسبب عوامل متداخلة أدت لزيادة الوزن ومن ثم البدانة.

وتعتبر زيادة الوزن حالة مزمنة تتطلب الكثير من الجهد والعمل للتخلص منها بشتى الطرق المتاحة، إذ من المؤكد أن زيادة الوزن سببها زيادة في السعرات الحرارية المتناولة أكثر من السعرات التي يحرقها الجسم. أو بكلمة أخرى (قلة الحركة والنشاط البدني) وعدم الانتباه لكميات الطعام المتناولة والعادات الغذائية الخاطئة، التي لا تأخذ بعين الاعتبار كمية السعرات الحرارية في أنواع الطعام المختلفة ، والتي تشمل تنوعا شديدا في الوجبة الواحدة. لأن التغذية الزائدة واختلال التوازن الغذائي وقلة الحركة والنشاط البدني تعتبر من أهم مسببات أمراض عدة كأمراض القلب والسكري والسرطانات والتهاب المفاصل.

والبدانة أو السمنة تعني طبيا زيادة طبقة الشحم (الدهن) المختزنة تحت الجلد. ويعتبر الشخص بدينا إذا زاد وزنه ما نسبته ٢٠٪ عن المعدل الطبيعي. ويمكن الرجوع إلى ما يسمى بمؤشر كتلة الجسم (BMI) التي تحسب كما يلي:

| يعتبر هذا الدليل مقبولا إذا تراوحت زيادة الوزن بين | ٢٠ – ٢٦ |
| --- | --- |
| بدانة معتدلة | ٢٧ – ٢٩ |
| بدانة حقيقية إذا كان | ٣٠ أو أكثر |
| بدانة شديدة إذا كان | ٣٥ أو أكثر |
| بدانة خطيرة إذا كان | ٤٠ أو أكثر |

ويعتقد بعض العلماء أن أفضل طريقة لمعرفة إذا ما كنت تعاني من زيادة في الوزن هو قياس الخصر شرط أن يقاس صباحا دون لباس وقبل تناول الطعام.

وتؤكد جمعية القلب الأمريكية أنه إذا بلغ قياس الخصر ٣٥ إنش (الإنش يساوي ٢,٥٤ سم) أو اكثر عند النساء، و ٤٠ إنش أو أكثر عند الرجال، فإنه يدل على خطورة عالية. وقياس الخصر الذي يدل على وزن طبيعي عند الرجال هو ٢٧-٣٧ إنش. وقياس الخصر الذي يدل على وزن طبيعي عند النساء هو ٢٤-٣٢ إنش.

إن الحقائق والأرقام وبعض الإحصائيات المتوفرة عن السمنة، أو مرض المجتمعات المتحضرة، كما يحلو للبعض أن يسميها، لا تبشر بالخير وتعتبر ناقوس خطر يجب تضافر الجهود الشعبية والرسمية لمواجهتها والتقليل من أخطارها قدر الإمكان.

وتكمن الأخطار بنسبة الإصابة بهذا المرض في الزيادة المستمرة في نسبة المصابين به بين الأطفال والشباب. ويرجع السبب الأساسي لهذه الزيادة لتغيير نمط وأسلوب الحياة، ومن ضمنها العادات الغذائية وتناول الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية، وعدم ممارسة الرياضة بكافة أنواعها.

## طرق الوقاية من السمنة

إن الحديث عن السمنة يطول ويحتاج لمؤلفات عدة للحديث عن أسبابه وطرق الوقاية منه، لذا أذكر بصورة مبسطة أهم طرق الوقاية وهي:

- ممارسة الرياضة قدر المستطاع.
- التطبيق الدقيق لبرامج تخفيف الوزن الموضوعة من قبل مختصين، على أسس مدروسة تراعي حالة كل فرد، ولإتباع برامج التنحيف يجب مراعاة ما يلي:

١. إيصال الشخص للوزن المثالي بإنقاص ٢ كغم في الشهر، وذلك بتقليص السعرات الحرارية اليومية ٥٠٠ سعر.

٢. إبقاء الشخص محافظا على وزنه، باستعمال نظام ذي سعرات معتدلة مع ممارسة التمارين الرياضية.

٣. تناول غذاء ذي سعرات معتدلة واستثناء الأطعمة عالية السعرات.

وللعلاج ينصح بتناول أدوية التنحيف، بعد استشارة الطبيب والصيدلي، واختصاصيي التغذية، بحذر وبجرعات مناسبة للسن والوزن والحالة الصحية، وهي متوفرة في الصيدليات تحت أسماء عديدة.

- لا تستمع لكل ما يروج في المجلات والصحف والإعلانات التجارية، وفي قنوات التلفاز العربية

والغربية من أدوية ليس لها أساس من الصحة في فاعليتها أو آثارها على جسم الإنسان، فقد تكون هذه الأدويـة غير مرخصة من وزارات الصحة أو غيرها من الجهات المعنية.

وهذا لا يعني إن كل الأدوية متشابهة وتسبب أمراضا خطيرة، إذ توجد أدوية في الأسواق جيدة وذات فاعلية في إنقاص الوزن، ولا تؤثر إطلاقا في صحة الإنسان ومرخصة من الجهات المعنية، شريطة استعمالها بإشراف مختصين وبجرعات مدروسة. ومن هذه الادويه الآمنة "اورليستات" حيث تم اختبار سلامة العلاج هذا في اطار دراسات سريرية بلغت مدتها نحو خمس سنوات، حيث يوصى باستعمال حبة واحدة عيار ١٢٠ ملغ قبل او اثناء الطعام، وخصوصا عند تناول الوجبات الدسمة والغنية بالدهون مثل الوجبات الجاهزة (fast food) والحلويات العربية بأنواعها والوجبة المشهورة عندنا المنسف. ويمكن استعمال هذا الدواء لمدة طويلة لتثبيت الوزن بعد عناء الحصول على الوزن المناسب، حيث يمكن استعماله عند اللزوم. ويمكن الاستغناء عن جرعة الدواء هذه اذا كانت الوجبة خالية من الدهون المشبعة او غير المشبعة.

ويعمل هذا الدواء في الامعاء وليس له علاقة بالجهاز العصبي، ولا بمراكز الشبع في الدماغ، حيث يقوم بمنع اتحاد الدهون في الوجبات مع انزيم الليبيز orlistat binding to lipase. ومعروف ان مثل هذا الاتحاد ضروري لامتصاص الدهون من الامعاء. ويفضل تناول جرعات اضافية من الفيتامينات التي تذوب في الدهون عند استخدام هذا الدواء لمدة طويلة.

وليس لهذا الدواء آثار مزعجة، كما هي الحال في بعض الأدوية المعنية بالجهاز العصبي المركزي (قاطعات الشهية) والتي قد تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم وصداعاً وغثياناً واضطرابات في الرؤيا والنوم وزيادة ضربات القلب. وقد تؤدي الجرعات، مع الوقت ولفترة ليست كبيرة بين شهرين الى ثلاثة شهور، لفقدان نحو ١٠٪ من الذاكرة. لذا ينصح الصيدلي بتجنب صرف مثل هذه الادوية على مسؤوليته الخاصة. ومن اشهر هذه الادوية REDUCTIL (SIBUTRAMIN).

أما في الحالات التي تعتبر مرضية كالسمنة المفرطة، لا بد من تدخل جراحي تحت إشراف أطباء مختصين، حيث تلعب الجراحة دوراً مهماً في خفض وزن الجسم، لكن الأطباء لا يلجأون إليها إلا في حالات خاصة، وكحل أخير، لإنقاذ المريض بعد أن يكون قد جرب كل أنواع الريجيمات، وأخفق في الحصول على النتيجة المرجوة، فلا يعاني المريض من ثقل وزنه، وحسب، بل هناك أخطار أخرى قد يتعرض لها مثل الإصابة بأمراض القلب والسكري والروماتيزم، أو ضيق التنفس الدائم. ويعتبر المريض مفرط السمنة:

- إذا كان مؤشر الكتلة ٤٠ فما فوق.
- وإذا كان مؤشر الكتلة ٣٥ فما فوق، مع وجود ارتفاع في ضغط الدم أو سكري أو حالة مرضية أخرى بسبب السمنة .

ومن أهم هذه العمليات:

١. بالون المعدة حيث يستخدم لإعطاء المريض شعوراً بالشبع مبكراً، وتخفيف كمية الطعام التي تؤكل. وبعد نزول الوزن لا بد من إزالة هذا البالون من المعدة بالمنظار عن طريق الفم، بنفس الطريقة التي وضع فيها ومن ثم يجب على المريض المحافظة على وزنه بالطرق الغذائية الصحية.
٢. تحزيم المعدة بالمنظار الجراحي (إنقاص حجم المعدة) حيث يوضع حزام حول المعدة عن طريق ثقوب في جدار البطن، من دون شق البطن، وعن طريق الكاميرا يراقب الجراح عمله في الأعضاء الداخلية. ويتم تقسيم المعدة إلى قسمين: صغير يدخل الطعام إليه في البداية، وكبير يصل إليه الطعام ببطء. وهكذا يشعر المريض بعد وجبات صغيرة من الطعام بالشبع، ويبدأ بفقد الوزن تدريجياً. ويبقى هذا الحزام بشكل دائم للمحافظة على الوزن الطبيعي.

**السمنة تعني طبياً زيادة طبقة الشحم المختزنة تحت الجلد**

وبالرغم من نجاح الكثير من هذه العمليات، إلا أنها لا تخلو من المساوئ، فقد يتعرض ١٠٪ من الأشخاص الذين يجرون جراحة تقليص حجم المعدة إلى مضاعفات متعددة أذكر منها:

١. التهابات في مكان الجرح والتهاب وريدي ومشاكل رئوية.

٢. ضيق فم المعدة وقرحة معدية، أو قيء مستمر نتيجة انسداد معدي.

٣. قد لا يحدث نقص في الوزن.

- شفط الدهون (نحت الجسم): تجرى هذه العملية من أجل التجميل فقط، والحصول على جسم متناسق، وتتم عن طريق إجراء ثقب صغير وإدخال أنابيب رفيعة تحت الجلد (في أماكن تجمع الدهون) وتوصل هذه الأنابيب بجهاز لإذابة الدهون له قوة شفط كبيرة للدهون السائلة، حيث لا يمكن شفط أكثر من ٤-٦ لترات من الدهون في الجلسة الواحدة، ومن مكان معين في الجسم. وأكثر من ذلك قد يتعرض الشخص لمضاعفات سلبية لا يحمد عقباها، مثل الجلطات الوعائية وفقدان كمية كبيرة من الدم أثناء العملية، بالإضافة إلى أنها عملية مكلفة ماديا. ومن أهم التعليمات التي تعطى للمريض، ضرورة ارتداء مشد لمدة تتراوح بين شهر أو شهرين لمساعدة الجلد على التقلص.

## وصفات طبيعية يمكن ان تساعد في فقدان بعض الكيلو غرامات

- بعد تقشير وتنظيف اربع جزرات متوسطة الحجم تقطع بشكل دائري ومن ثم تغمر بكوبين من الماء، ثم توضع على نار هادئة. وبعد ان يستوي الجزر يهرس مع الماء المتبقي لنحصل على مخلوط الجزر شبه جامد، وتوضع هذه الكمية في الثلاجة ويؤكل منها بلا حساب عند الشعور بالجوع.
- شوربة الملفوف، وتتكون من بصلة مفرومة ونصف رأس ملفوف وسط وشوربة ماجي وحبة واحدة من الفلفل الحلو وملعقتين من رب البندورة وثلاث حبات بندورة وملح وبهار.

**طريقة التحضير:**

تغمر المكونات بالماء وتترك على نار هادئة حتى الغليان، ومن ثم تهدئة الحرارة حتى الاستواء. وبعد الانتهاء من الطبخ، توضع الشوربة في الثلاجة على ان يتم تناولها حوالي الساعة السادسة مساء بعد اضافة ملعقة من خل التفاح عليها، شرط ان لا يدخل الفم شيء بعد هذه الوجبة حتى صباح اليوم الثاني، ومسموح فقط بتناول الماء.

**ربط المعدة**




يربط حزام حول المعدة يفصلها إلى قسمين. وكلما شد الحزام، بطأ نزول الطعام من الجزء العلوي الصغير من المعدة إلى جزئها السفلي، ما يقلل الشعور بالجوع.

## كلمة السر وخلاصة القول

- اتركوا الوجبة ولديكم الرغبة في اكل لقمتين او ثلاثة لقمات زيادة (اي قبل الشعور بالشبع).
- عدم تخفيض الوزن هو عدم الشعور بالجوع، ولن ينزل وزنك ما لم تشعر بالجوع. واللحظة التي تشعر فيها بالجوع يبدأ الجسم بحرق الدهون.
- إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضار والفواكة والسلطات وقليل الدهون سيكون له حتما الأثر الايجابي في تخفيف الوزن.
- عندما تسير او تجري او تركض، فأنت تسير فوق الهموم والبدانة.. أي لا بد من ممارسة الرياضة والجري ولو بمعدل نصف ساعة يومياً.◆◆



# من الذي يقرر توزيع الشحوم في أجسام الرجال والنساء؟

إعداد: ماجد الخطيب

**يعاني الرجال عادة من متاعب الكرش الناجمة عن تراكم الشحم في البطن الذي يحدث عند الذكور، في حين تعاني النساء من «لا جمالية» الكرش والمؤخرة والفخذين الناجمة عن تراكم الشحم عند الإناث في هذه المناطق الحساسة. وإذا كان الإنسان يعرف مضار تراكم الشحوم في هذه المناطق، وخصوصا منطقة البطن، فإنه ما زال يعرف القليل عن مضارها على الدماغ والأعصاب.**

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الجينات تلعب دورها في توزيع الشحوم لدى النساء، فيما كشفت دراسات نشرت مؤخرا في ألمانيا والولايات المتحدة عن جانب آخر من مضار البدانة على الصحة يتمثل في خطر شحم الكرش على كتلة الدماغ. إذ أصبح من الواضح، منذ فترة، أن الشحم المتراكم عميقا حول الأعضاء الحيوية في الجسم يزيد من مخاطر الإصابة بالسكري، ويضاعف مخاطر أمراض القلب والدورة الدموية، ويضعف القدرات الجنسية ويرفع احتمالات التعرض للسكتات الدماغية.

والنتيجة الأخرى التي أثبتتها الدراسات هي أن شحم الكرش أخطر على الصحة من شحم الفخذين والمؤخرة، ما معناه أن خطر البدانة على الرجال أكثر منه على النساء. هذا في حالة خضوع الرجال والنساء

إلى قاعدة توزيع الشحم جنسيا، والقائلة إن الشحم يتراكم في الكرش عند الذكور، وفي الفخذين والمؤخرة عند الإناث.

البروفسور مارتن هالة، رئيس قسم الصحة الوقائية في جامعة ميونيخ التقنية (غرب)، الذي يميل أساسا إلى ربط مخاطر البدانة في الرجال بمحيط الكرش، توصل إلى علاقة عكسية بين الكرش والدماغ. وكتب هالة في مجلة "الطبيب الألماني": "إن محيط الكرش أهم بكثير من مؤشر كتلة الجسم (BMI) في تقرير المخاطر الداهمة التي تحيط بالإنسان". وتكشف الدراسة عن أن المخاطر تظهر على الإنسان حالما يتعدى محيط كرشه ١٠٨ سم وتزداد تدريجيا مع زيادة هذا المحيط.

## الكرش والدماغ

أجرى هالة الدراسة على ٥٠٠ متطوع في أعمار ٦٠ سنة، كمعدل في محاولة لكشف العلاقة بين محيط الكرش وكتلة الدماغ. واستخدم الباحث أجهزة المسح الإلكترونية لقياس كتلة الدماغ للمتطوعين، وهم بسن ٦٠، ثم قارنها بمحيطات كروشهم وكتل أدمغتهم حينما كان معدل أعمارهم ٤٠ سنة.

عدا عن ذلك فقد أخذت الدراسة بعين الاعتبار مؤشرات كتلة الجسم، وكمية الشحم المتراكمة في الكرش والمؤخرة والفخذين وانتشار الدم في الدماغ.

وقال هالة: "إن العلاقة بين محيط الكرش وكتلة الدماغ كانت واضحة، إذ كانت كتلة الدماغ عند الذكور تقل كلما زاد محيط الكرش".

## الكرش والخرف

وأدت زيادة محيط الكرش أيضا إلى تقليل انتشار الدم في الدماغ وهذا ما جعل أصحاب الكروش الكبيرة أكثر عرضة من غيرهم للنسيان و«العته» الملازم للشيخوخة. وكان أصحاب الكروش الكبيرة يعجزون عن تذكر الماضي البعيد، والماضي القريب إلى حد ما، كما انخفض معدل الذكاء لديهم وكانوا يسيرون بخطى حثيثة نحو «الخرف».

الدكتورة سودها شيشادري، من جامعة بوسطن الأميركية، توصلت إلى نفس النتائج من خلال تجاربها على ٧٣٣ رجلاً من أصحاب الكروش.

واستخدمت الباحثة التوموغراف (جهاز التصوير الطبقي) الكومبيوتري لقياس كتلة الشحم في البطن، ومن ثم لقياس كتلة الدماغ ومقارنة التغيرات في الكتلة. وذكرت شيشادري أن كتلة الدماغ تتضاءل كلما زاد حجم الشحم في البطن، وأن ذلك يؤدي إلى العته المبكر.

البروفيسور الألماني هالة نصح البدناء بمراقبة محيطات كروشهم بدلا من قياس مؤشر كتلة الجسم، ومحاولة العودة إلى محيط كرش قدره ٨٨ سم لدى النساء و١٠٢ لدى الرجال. وأشار إلى أن كثرة الشحم في الجسم تبعث على الاضطراب في عملية الأيض (التمثيل الغذائي) وتؤدي إلى إفراز الكثير من الدهون السيئة. وينخفض مستوى هرمون اديبونيكتين في الجسم كلما زادت كتلة الأنسجة الشحمية فيه، وهو ما يؤدي إلى نقص الإنسولين، وبالتالي الإصابة بمرض السكري، لأن اديبونيكتين ينظم نشاط الإنسولين في الدم.

## شحوم النساء

الباحث ماتياس فاسهاور، من مركز معالجة البدانة المفرطة في مدينة لايبزغ الألمانية (شرق) سلط بعض الضوء على عملية توزيع الشحم في جسم المرأة، فقال إن توزيع الشحم في جسم المرأة بين المؤخرة والفخذين والبطن يقرره العامل الجنسي في البداية، لكن القرار ينتقل إلى الهرمونات بعد سن اليأس.

وكتبت الباحثة الأميركية ديبورا كليغ، في جامعة تكساس، في «مجلة البدانة العالمية» أنها توصلت إلى وجود اختلاف ظاهر بين الجينات في شحوم الكرش وشحوم المؤخرة عند الرجال والنساء. وتوصلت إلى هذه النتيجة بعد ثمانية أسابيع من التجارب على ثلاث مجموعات من الفئران، مجموعة ذكرية، وأخرى أنثوية، وثالثة لإناث أزيلت لديهن المبايض. وكشف البحث على ٤٠ ألف جين مستمد من هذه الأنسجة، عن أن ١٣٨ جينا فقط ينطبق بين الرجال والنساء.

ويكشف هذا العامل الجيني سر الاختلاف بتوزيع الشحوم بين مناطق أجسام الذكور والإناث. وأشارت الباحثة إلى أن هذه العملية لا تختلف في جسم الإنسان، وأن للفئران أيضا دهونا مفيدة وأخرى سيئة. ◆◆

# البدانة عند الأطفال والمراهقين

**الدكتورة: كريستين نصار**
أستاذة علم النفس بالجامعة اللبنانية

**اعتُبرت الطفولة بمنزلة المهد الأساسي لنشوء البدانة (السمنة) التي تشكل، في الحقيقة، ذلك المرض الغذائي الأكثر تواتراً في عالم اليوم، ويشمل ذلك الطفل الموجود في كل المجتمعات (المتقدمة كما النامية) حيث ترتفع نسبة تفشيها لأكثر من ١٠٪ عند الأطفال والمراهقين المعاصرين.**

لكن هناك ١٦٪ من أطفال ما بين سن ٧ و٩ سنوات لديهم وزن زائد، يوازي ذلك تزايد بنسبة حوالي ٢٠٪ خلال ٢٠ عاما حيث كان لنمط التغذية، وما يسمى بـ «التحضّر» (التلفزيون، ألعاب الفيديو.. إلخ) المسيّر للمجتمعات المعاصرة دوره المهم في نمو هذا المرض.

احتلت البدانة ومنذ فترة قليلة، الأولوية في الاهتمام بالصحة العامة حيث تم الاعتراف بها حاليا كمرض، لا كعامل خطر فحسب، بخاصة وأن الأمر قد يتعقد مرضيا على المدى القصير والمتوسط والطويل حين يصيب القلب والشرايين والأيض والتنفس والعظام.. إلخ، وبالتالي، قد تكون انعكاساته خطيرة جداً، كما يتبين يوماً بعد يوم في ضوء الدراسات المتعددة التي تتم حديثا حول هذا الموضوع.

## ما هي البدانة (السمنة)؟

شكّلت البدانة - وهي أحد اضطرابات السلوك الغذائي - تحديا حقيقيا للصحة العامة نظراً لتزايد نسبة انتشارها، وبشكل ثابت، منذ حوالي ثلاثة عقود.

فقد كشفت دراسات حديثة متعددة أن أولى ركائز الأمراض القلبية والسكري من النمط الثاني تظهر عند معظم الأطفال المصابين بالسمنة قبل مرحلة البلوغ، كما كشفت هذه الدراسات عن وجود العديد من المؤشرات وعوامل الخطر الدالة على قرب ظهورها، من



المكن، بالتالي، معالجة هؤلاء الأطفال وهم لايزالون في مرحلة بدء ازدياد الوزن قبل تفاقمه بشكل مفرط، لديهم.

وتبدو السمنة اليوم، ذلك المرض الغذائي الأكثر تواتراً في العالم وهو يشمل الجميع، وبخاصة الطفل والمراهق وفي كل المجتمعات (المتقدمة والنامية على السواء)، فلقد قدّرت منظمة الصحة العالمية، عام ٢٠٠٥، أن هناك في العالم ما لا يقل عن ٢٠ مليون طفل في عمر يقل عن خمس السنوات يعانون من وزن زائد، والخطر الأهم يكمن في أن ما بين ٣٠ إلى ٥٠٪ وحتى إلى ٨٠٪ من حالات السمنة عند الطفل تستمر حتى سن الرشد.

## البعد النفسي والفيزيقي

تنطوي هذه البدانة على عوامل تعريض جوهرية بالنسبة للأمراض الخطيرة بحيث تزداد مخاطر التعرض لضغط الدم والسكري وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان بالنسبة للأفراد ذوي الوزن الزائد. وتذكر بعض الدراسات أن خطر التعرض يبدأ في التزايد بمجرد حدوث ٥٪ زيادة في الوزن، وليس هناك شك في أن الفرد الذي لديه من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ أو أكثر زيادة في الوزن ينتمي إلى المجموعات الهشّة (الأكثر تعرضا)، كذلك، فإن موضع شحوم الجسم مهمة: ينطوي تخزين الدهون في الجزء الأعلى من الجسم، بخاصة تلك المخزّنة في التجويف البطني الداخلي، على عوامل خطورة أكبر من تلك المخزنة في الجزء الأسفل من الجسم.

وللبعد النفسي، بالإضافة إلى البعد الفيزيقي، أهمية كبرى في السمنة عند الطفل: فالطفولة مرحلة بناء، والسمنة الظاهرة قد تكون مؤشراً على وجود اضطراب نفسي أكثر خطورة، لذا، من المهم عدم الانتظار واستشارة طبيب العائلة أو طبيب الطفل ما إن يتم الشك بذلك. أما تشخيص حالة الطفل فيتطلّب تحليلا دقيقا إذ عليه يتوقف التدخل العلاجي، لذا يجب التركيز على كل ما من شأنه المساعدة في التعرّف على كل حيثيات الاضطراب عند الفرد المصاب: العوامل الوراثية المحتملة، السلوك الغذائي، نمط التمرين الفيزيقي الذي يمارسه، القياسات التي تم تطبيقها عليه.. إلخ.

لتعريف السمنة نقول، إنها ذلك الإفراط في حجم الدهون، عند الطفل كما عند الراشد، مع الفارق الأساسي التالي بين الاثنين: يتطور حجم الدهون هذا مع نماء الطفل.

هذا، وقد تم اختيار مؤشر كتلة الجسم (م.ك.ج أي IMC أو BMI) لتحديد البدانة عند الطفل بهدف التبسيط والتكامل مع الطرق المستخدمة عند الراشد، ويرتكز هذا المؤشر (IMC) على الوزن والقامة، ويُحسَب عن طريق قسمة الوزن بالكلغ على مربّع القامة بالمتر المربع: م.ك.ج= الوزن (بالكلغ)/ القامة (متر)٢.

يعكس هذا المؤشر بشكل جيد تطور الدهون وحجمها: فقبل عمر السنتين، يكون الطفل مدوراً وبدينا بشكل عام، والبدانة تزداد، وبعد عمر السنتين، تقل هذه البدانة ويبدو الطفل نحيفا حتى عمر ٦ - ٧ سنوات، ثم هناك، حوالي ٨ سنوات، قفزة تتلاءم مع بداية الارتفاع الثاني لكتلة الجسم. تكون هذه القفزة الشحمية مبكرة (تحصل قبل خمس السنوات) عند الطفل المصاب بالسمنة.

ولتأويل مؤشر كتلة الجسم (IMC) عند الأطفال نقول: هناك زيادة في الوزن عند الطفل حين يكون مؤشر كتلة الجسم (IMC) لديه أعلى من ٩٠٪، وهناك بداية حين يكون أعلى من ٩٧٪ بعد القفزة الشحمية.

**حجم الدهون يتطور مع نمو الطفل، على عكس البالغين**

وبالمقارنة مع سن الرشد نقول: يتلاءم هذا التحديد مع مؤشر موازٍ لـ ٢٥ و٣٠ كلغ/م٢. ٩٥٪ من حالات البدانة تسمى أوّلية: فهي لا تندرج ضمن إطار زملة (تلازم أعراض) تكوينية معينة، كما أنها ليست ثانوية لمرض هورموني أو عصبي أو علاجي.. إلخ.

## العوامل التي تتدخل في نمو البدانة وزيادة الوزن

ترتبط البدانة وزيادة الوزن باختلال ميزان الطاقة، بمعنى أن ما يصرفه الجسم من طاقة هو أدنى من تلك التي يحصل عليها عن طريق الغذاء، فتميل دفّة الميزان لصالح التخزين. ثم أن الأنماط الجديدة من الأطعمة (أطعمة ذات سعرات حرارية غنية بالدهون ومحلاة بالسكر، فقيرة بالخضار والثمار..) والميل إلى الحضرية (التلفزيون، حياة المدينة) من العوامل الأساسية التي تتسبب في ازدياد نسبة الوزن الزائد والبدانة لدى الجمهور العام.

وفي التسعينيات، كان هناك اعتراف عام بوجود عوامل متعددة تسهم في حدوث البدانة: فالوراثة، والثقافة، والسلوك الشخصي وعوامل أخرى، كلها مؤثرة، وربما تعمل بتفاعلات مختلفة لدى الأفراد. هذه



الرياضة عنصر أساسي في تخفيف السمنة عند المراهقين

العوامل ترتبط بين العوامل النفس - عاطفية (عوامل نفس - دينامية كالقلق، القصور العاطفي، عوامل نفس - جسمية كالألكسيتيميا أو الخلط بين الانفعالات والإحساس بالجوع، إحساس بالخارج كالتذوق والضغط البيئي المعزّز لاستهلاك الغذاء، تقييد معرفي وينطلق من ملاحظة أن عمليات الحمية الغذائية تؤدي أحياناً لإحداث تأثرات سلبية أو حساسية مفرطة تجاه المثيرات الخارجية مع إفراط بالأكل أو غذاء قهري تعويضي). وهناك العوامل البيئية (يتقاسمها الطفل مع عائلته، وقد تكون متنوعة: مستوى - اجتماعي - اقتصادي منخفض عند الأهل لا يسمح بتأمين غذاء متنوع. طفل لوحده في البيت بعد العودة من المدرسة، وفاة قريب، انفصال الأهل، استخدام الطعام كاستجابة أو كتعزية، ولادة طفل جديد، سوء معاملة، عنف،..) والعوامل الاجتماعية (تتضمن التمييز، الرفض من قبل الأقران، الضغوط الاجتماعية المعززة للاستهلاك الغذائي..) بالإضافة إلى عوامل جينية (تكوينية) وأخرى ما بعد التكوين (أي البيئة التي يتغذى منها الرضيع وتلعب دور المبرمج) كل هذه العوامل تتفاعل بعضها مع بعض.

ويشار أيضا، إلى أن الألم النفسي أو النفس - مرضي قد يشكل سببا، نتيجة أو مجرّد ارتباط مع السمنة، وقد يسبق ظهورها أو قد يسهم في نشوئها، وقد يكون ثانويا: هذا الألم النفسي الثانوي يرتبط، عموماً بضعف صورة الذات ويبخس صورة الجسد. وقد يرتبط بمشاعر خجل أو مشاعر ذنب في بعض الأحيان. وقد يكون هذا الألم النفسي ذا أصل فيزيقي (خشية ارتداء ثياب السباحة مثلا)، هناك أيضا، السخرية التي يتعرض لها الطفل مثلا بسبب بدانته من قبل الرفاق ورفضهم له.. إلخ.

يسهم كل ذلك في زيادة الألم النفسي، وقد يفسد حياة المراهق فيما بعد، وهكذا، قد تستتب عند الطفل دائرة حقيقية مغلقة: تؤدي الوصمة والألم النفسي عند الطفل إلى عزلة اجتماعية مع تجنب للرفاق، الأمر الذي يؤدي بدوره، إلى قضم تعويضي يسهم في استتباب البدانة.

ينبغي تمييز البدانة عن الإفراط في تناول الطعام، وعن ازدياد سرعة الاستهلاك الغذائي مع عمليات المضغ الأقل طولاً والأقل عدداً، وعن الاستهلاك المتكرر لكميات صغيرة من الغذاء خارج إطار الوجبات، وأخيراً عن سلوكيات التقييد الغذائي التي تشمل عمليات الحمية الغذائية، وبشكل استثنائي استراتيجيات ضبط الوزن

ملف

خلال مراحل الشره العصبي (التقيؤ، استخدام الملينات أو مدرات البول) التي يجب أن تقود إلى تشخيص الشره العصبي (وهو استثنائي عند المصاب بالبدانة).

## تحسين العادات الغذائية

يُنصح، عموما، بتحسين العادات الغذائية، حيث الهدف الأساسي ليس الوقاية، بل تعزيز الإحساس عند الفرد بأنه على ما يرام وذلك من خلال:

- تناول ثلاث وجبات في اليوم، مع وجبة خفيفة عند العصر. منع القضم الدائم والمشروبات الحلوة المذاق (يجب إلغاؤها من المنزل). خفض كمية الأطعمة الغنية بالدهون.

- تناول ٥ حبات من الخضار والفاكهة في اليوم. تشجيع الطفل والمراهق على صعود الدرج باستمرار عوضا عن ركوب المصعد مثلا. الذهاب مشيا على الأقدام حين لا تكون المسافات الواجب قطعها طويلة. عدم السماح بقضاء وقت طويل أمام التلفزيون وألعاب الفيديو، لأنها تشجّع على عدم الحركة، المساعدة على تنويع أوقات الفراغ والتركيز خصوصاً على نشاطات سارّة تتميز باستهلاك الطاقة. مراقبة سنوية لمؤشر كتلة الجسم، تزويد الأهل والطفل بمعلومات حول التغذية الصحية. وباختصار، يجب تقديم غذاء سليم ومنوّع من حيث الغنى بالدهون و... إلخ.

والعلاج يجب أن يكون: مبكراً قدر الإمكان (ما إن تبدأ زيادة الوزن عند الطفل أو بدانته بالظهور) وألا يتم قبل تقييم نفسي وفيزيقي واف، متعدد الاختصاصات، أي يجمع بين طبيب الأطفال، أخصّائي تغذية وحمية، عالم نفسي، تبعاً لمعطيات التشخيص، فردياً أي خاصا بكل فرد مصاب بحيث يتم تكييفه تبعاً للعمر، للجنس، لفترة النماء للنشاط الفيزيقي، لدرجة الوزن الزائد.. إلخ. وفي جميع الأحوال يجب أخذ العوامل الثقافية، الاجتماعية - الاقتصادية والعادات الغذاية المعتادة في الاعتبار.

خلاصة القول، يزداد انتشار البدانة بشكل عام حاليا، ويشمل ذلك الطفل والمراهق، لكن ينبغي عدم الإفراط في الاهتمام الطبي بها، إن سلباً او إيجاباً، وإن كان التنبّه لها بشكل مسبق هو أمرا في غاية الأهمية إذ يمكن الكشف المبكر عن الحالات المعرّضة للإصابة بها ومحاولة معالجتها قبل تفاقم الأمر.◆◆

## للباحثات عن الرشاقة والصحة

إذا كنت تحلم بقوام رشيق وتتمنى الحصول على جسم جذاب، فما عليك سوى اتباع عدد من التعليمات وضعها اختصاصيو التغذية والتجميل بناء على الدراسات العلمية التي أجريت على الأطعمة والمأكولات المفيدة.

ومن أهم هذه التعليمات والإرشادات شرب الماء في كل وقت وبأكثر كمية ممكنة، لأنه أسرع وأسهل وأرخص طريقة لسد الشهية وتقليل استهلاك الطعام وعدم إبقاء خزائن المطبخ ممتلئة بالأطعمة بهدف تقليص خيارات الأكل وكمية الطعام المعروضة.

وأظهرت الدراسات أن النوم يزيد من نسبة الهضم والحرق، كما أن الإنسان لا يستهلك أية مأكولات خلال نومه وبالتالي لابد من الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

ويؤكد الخبراء ضرورة ضبط المشتريات وتناول وجبة الإفطار بانتظام لأنها تزود بالطاقة طوال اليوم، والاستماع للموسيقى، حيث تبين أن الموسيقا المحببة تحفز نفس الشعور الذي يظهر بعد تناول وجبة جيدة.

ويلعب الشاي الأخضر دورا مهما في حرق الدهون وتخفيف الوزن فقد بينت دراسة سويسرية أن شرب الشاي الأخضر يوميا ينشط الجسم لحرق الدهون بشكل أكبر لذا ينصح بشرب ثلاثة أكواب منه كل يوم على الأقل.

ويرى الباحثون أن استخدام البهارات في الطعام، طريقة مناسبة للتخفيف من الوزن خصوصا بعد أن أثبتت دراسة طبية أجريت في جامعة كيوتو اليابانية أن الزنجبيل وشطة « تاباسكو»، تزيد من نسبة حرق الدهون في الجسم بنسبة ٢٥ في المائة.

ومن النصائح المهمة التي تساعد في الحصول على قوام الرشيق تجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو القراءة، لأن الإنسان سيتناول الكثير دون أن يشعر والقيام بنشاطات بدنية وممارسة التمرينات الرياضية مع حمل بعض الأوزان إلى جانب القيام بأعمال الحديقة والأعمال المنزلية التي تحرك كل عضلات الجسم وتنشطها بحيث تستهلك سعرات حرارية أكبر وتحرق مزيدا من الدهون.



# عشر حقائق عن إنقاص الوزن الدائم تدحض السلوك الخاطئ وبدع "الريجيم"


**الدكتور: مدحت خليل**
استشاري الجهاز الهضمي والكبد
والتغذية العلاجية/ جامعة القاهرة



**كن أنت ولا تحاول أن تكون غيرك! لقد أتينا كلنا إلى الحياة بأجسام لها أحجام وأشكال مختلفة، منها الجسم الطويل أو القصير. والجسم القصير قد يكون ممتلئا أو قد يكون نحيفا، وهناك جسم عظامه كبيرة وآخر عظامه صغيرة، ويوجد جسم ذو أكتاف عريضة وأرداف ضيقة، وجسم آخر تكون أكتافه ضيقة وأردافه عريضة.**

ويرجع معظم أحجام وأشكال الجسم إلى العوامل الوراثية، على الرغم من أن كل فرد يمكنه تغيير جسمه بدرجة محدودة، عن طريق إنقاص أو زيادة بعض وزنه، إلا أنه، لا يمكن - بأي نظام غذائي أو تحت أي ظرف من الظروف - عمل تغيير كامل للجسم؛ لأن الجسم لم يبن أصلا في بدايته على الشكل الذي قد يريده صاحب الجسم الآن. وهنا بعض الحقائق حول هذا الموضوع:

**الحقيقة الأولى:**

يمكن للفرد الإقلال من الزيادة في وزن جسمه المتراكمة في أردافه، لكنه لن يستطيع تحويل هذه الأرداف الممتلئة، إلى رشاقة تصل إلى قوام عيدان الكرفس!

**الحقيقة الثانية:**

إنقاص الدهون: إنقاص الدهون أو إنقاص الوزن! والأدق والأصح علمياً أن تقول: "إنقاص الدهون"، وليس "إنقاص الوزن"، لان تعريف السمنة يرتبط بتراكم الدهون الزائدة في الجسم.

وعادة ما يوصف الرجل بأنه سمين، عندما تمثل الدهون في جسمه أكثر من خمس وزنه، بينما يعتبر جسم المرأة سمينا، عندما يكون أكثر من ربع وزنها دهنا.

ويعبر وزن الجسم عن وزن الدهون والعظام والأنسجة والماء وأعضاء الجسم المختلفة. فمثلا، إن إعطاء مدرات للبول أو ملينات، يؤدي إلى فقدان بعض الماء والسوائل، وبالتالي ينقص وزن الجسم، لكنه في حقيقة الأمر ليس إنقاصا للدهن، إنما هو إنقاص للوزن ناتج عن نقص الماء والسوائل. وكذلك فإن فقدان الكتلة العضلية يؤدي إلى فقدان بعض الوزن، وهذه الحالة أيضا ليست فقدانا للدهن إنما هي فقدان للوزن ناتج عن فقدان بعض الكتلة العضلية.

**السلوك الصحي:**

**الحقيقة الثالثة:** السمنة مرض يتعلق بالسلوك الإنساني، وليس النمط الغذائي فقط! والتحكم والسيطرة الدائمة على الوزن ليس نظاما غذائيا سحريا يخلصك من الشحوم والوزن الزائد في عدة أسابيع أو أشهر، إنما هو أسلوب حياة مستمر، يحافظ على الصحة والوزن بصفة دائمة.

ويتطلب التحكم والسيطرة الدائمة على الوزن الجمع بين معالجة الحالة النفسية والسلوكيات المتعلقة بتناول الطعام، وإدراك مدى تقبلك لشكل الجسم، ومدى تأثرك بالوسط والأشخاص المحيطين بك، مع ممارسة النشاط والحركة بانتظام، بالإضافة إلى اختيار أصناف الطعام الصحية.

**تحديد الهدف:**

**الحقيقة الرابعة:** تحديد الهدف هو أحد المفاتيح الأساسية لإنقاص الوزن الدائم. والأهداف هذه ثلاثة أنواع: قصيرة المدى (منتهية)، متوسطة المدى، طويلة المدى (مستمرة). ويجب أن يكون هدفك مستمرا، وليس منتهيا. ولا يجب أن يكون هدفك إنقاص بعض الوزن كي تستطيع ارتداء ملابسك لحضور مناسبة معينة.. فهذا مثلا هدف منته، لكن يجب أن يكون هدفك الصحة واللياقة والمظهر الجيد وإنقاص الوزن الدائم.. فاستمرارية الهدف تضمن لك أقصى نسبة من النجاح، وتجنبك مخاطر النكوص بعد تحقيق الهدف.

**التأجيل والتسويف:**

**الحقيقة الخامسة:** حاذر من التأجيل والتسويف، لأن التأجيل والتسويف عادة قابلة للتكرار، والمسوف يعشق كلمة (فيما بعد) ويسجل أرقاما قياسية في قول «سأفعل»، ويبدع في استدعاء الحجج والمبررات التي تمنعه من القيام بعمله، واستدعاء الشيء وضده في الوقت ذاته. تراه يقول: «لا بد من البدء في إنقاص وزني بجدية وإصرار»، ويقول في موضع آخر: «حالتي لا تسمح الآن بإنقاص وزني.. الأمر يستدعي الاسترخاء والراحة والمزيد من الطعام!!».

**إغراءات الطعام:**

**الحقيقة السادسة:** كيف تحصن نفسك ضد

إغراءات الطعام؟

عندما تشعر بالرغبة الملحة والتوق الشديد لتناول الطعام، احرص على الامتناع عن تناول الطعام لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة، لأن الرغبة في تناول الطعام تقل بعد هذه المدة، كما يجب الابتعاد عن التفكير في الطعام والحرص على الانشغال في نشاط آخر ليس له علاقة بتناول الطعام، مثل أخذ حمام دافئ، أو القيام بتنظيف المنزل، أو حتى الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب. المهم ألا يرتبط هذا النشاط بتناول الطعام. بالإضافة إلى ذلك، احرص على تقرير كمية الطعام المناسبة كي تتناولها. وتناول الطعام ببطء، وتلذذ بكل قضمة مع عدم الشعور بالذنب أو الهزيمة، إذا استسلمت لإغراء الطعام، لأن ذلك قد يؤثر في أكثر الأشخاص إرادة.

### "لهفة" الشوكولاته:

**الحقيقة السابعة**: تعلم تناول الشوكولاته دون الشعور بالذنب. والشوكولاتة من أكثر أنواع الطعام شيوعا التي تؤدي إلى اللهفة على تناولها، وعدم القدرة على التخلص من تناولها بسهولة، والشعور بالذنب. لذا يمكن تطبيق الاستراتيجية التالية لتناول الشوكولاتة دون الشعور بالذنب، وفى الوقت نفسه تناولها بطريقة صحية:

- تناول الخروب بديلا من الشوكولاته.
- عدم شراء الشوكولاته عند الذهاب للتسوق.
- الحرص على شراء العبوات الصغيرة.
- الحرص على وضع الشوكولاته في أماكن يصعب عليك الوصول إليها بسهولة.
- تجنب تناول الشوكولاته أثناء الشعور بالجوع لأن ذلك يزيد من الشوق واللهفة إلى تناولها.
- تناول الشوكولاته بعد الانتهاء من تناول الوجبة الرئيسية (بنحو خمس عشرة دقيقة) يحد من الرغبة في تناولها فيما بعد.
- تناول قطعة من الشوكولاته الخام الداكنة (تحتوى على سعرات أقل ومذاقها أقوى)، بدلا من البسكويت المغطى بالشوكولاته أو الحليب الممزوج بالشوكولاته.
- تناول قطعة من حلوى الشوكولاتة (٨٠ سعرة حرارية) أو نصف فنجان من لبن الشوكولاته المثلج منزوع الدسم (١٠٠ سعرة حرارية)، مع فنجان من شرائح الفراولة (٢٠ سعرة حرارية)، بدلا من تناول الآيس كريم بنكهة الشوكولاته.
- امزج نصف كوب من حليب الشوكولاته منزوع الدسم مع المياه الغازية الدايت.
- استخدم مبشور الشوكولاته على الحليب منزوع الدسم (تحتوي الملعقة الصغيرة من مبشور الشوكولاته على ٢٠ سعرة حرارية).

### سلوكيات خاطئة:
### الحقيقة الثامنة:

تجنب السلوكيات الخاطئة المتعلقة بتناول الطعام. ويشمل ذلك تجنب:

- تناول الطعام بسرعة (في العجلة البدانة وفي التأني الرشاقة).
- تناول تقديم كميات الطعام الكبيرة، إذ أكدت الدراسات العلمية أن المبالغة في وضع كميات كبيرة من الطعام على المائدة أو تناول الطعام من أواني الطهي أو الآنية كبيرة الحجم يؤدي إلى زيادة الشراهة لتناول الطعام، وعدم الشعور بالشبع، وتناول كميات كبيرة من الطعام دون وعي أو استمتاع).
- الحرص على تناول الطعام المتبقي في الصحن، فقد أشارت الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة يحرصون دائما على تناول الوجبة المقدمة إليهم بالكامل، والتهام ما تبقى من الطعام في الطبق، وأنهم يأكلون هذه الكميات الإضافية من الطعام، على الرغم من شعورهم بالشبع، لذلك فهم يلجأون إلى إزالة المتبقي من الطعام تحت مسميات «العادة فقط».
- القيام بأعمال أخرى أثناء تناول الطعام، حتى لو كان مجرد مشاهدة التلفاز أو القراءة أو إجراء محادثة هاتفية، لأن المخ في هذه الحالة يربط بين تناول الطعام والنشاط الذي تقوم به.
- تناول الطعام أثناء تحضير أو تقديم الطعام. وهذه إحدى العادات السيئة التي نحرص عليها أحيانا، وتتسبب في تناول كميات إضافية من السعرات الحرارية لا ندركها.
- تناول الطعام في أكثر من حجرة بالمنزل، وبالتالي فأنت تتناول الطعام أثناء تجوالك بالمنزل من غرفة إلى غرفة، وتحرص على تناول الطعام هنا وهناك، لذا نجد أن البدناء يحرصون على الاحتفاظ ببعض الطعام في غرفة المعيشة والمطبخ وغرفة النوم وفى الحمام أحيانا.
- تناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل، مما يؤدى إلى تكدس السعرات الحرارية لانخفاض معدلات حرق الطاقة بالليل وأثناء النوم.

- الاستغناء عن إحدى الوجبات اليومية، وهي إحدى العادات السيئة جدا التي تتعارض مع الرشاقة، لأن ذلك يزيد من تأثير الجوع، بدرجة تسبب زيادة كمية الطعام المتناولة في الوجبة التالية.
- المبالغة في تناول الطعام أثناء المناسبات الاجتماعية واللقاءات المستمرة للأهل والأصدقاء في مطاعم الوجبات السريعة، لتناول وجباتها الممتلئة بالدهون، وهذه المناسبات تمثل تأثيرات وضغوطا اجتماعية تغير من النظام الغذائي الذي تتبعه وتحرص على استمراره.

## بدع غذائية:

**الحقيقة التاسعة:** حاذر من البدع الغذائية الضارة بالجسم، إذ ومع أهمية مقاومة السمنة وضرورة تحقيق الرشاقة، يجب تفادي ظاهرة بدع الريجيم الخاطئة الضارة بالجسم.

وإحدى البدع الغذائية للريجيم الضار تتضمن ضرورة الفصل بين الكربوهيدرات والبروتينات والدهون تحقيقا للرجيم والرشاقة. وهذه البدع لا تقوم على أي أساس علمي، لأن الأغذية الطبيعية تحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون معا في تركيب المادة الغذائية الواحدة نفسها، لكن بنسب متفاوتة، كما أن العمليات الحيوية للتمثيل الغذائي للمكونات الغذائية الثلاثة، تتوافق فيما بينها في تداخل محكم متوافق، لتحقق للجسم أعلى استفادة غذائية. فالغلوكوز (الناتج النهائي لهضم الكربوهيدرات) والأحماض الدهنية (الناتج النهائي لهضم الدهون) والأحماض الأمينية (الناتج النهائي لهضم البروتينات)، تدخل المسار الحيوي الذي ينتج الطاقة التي يحتاجها الجسم.

الريجيم الذي يؤدي إلى تذبذب وزن الجسم بالزيادة والنقصان يطلق عليه خبراء التغذية «ريجيم اليويو». وقد حذرت الدراسات العلمية من خطورة هذا الريجيم، نتيجة زيادة تعرض الجسم للإصابة بأمراض القلب، بدرجة تفوق ما قد يتعرض له الجسم السمين ذو الوزن الثابت تقريبا، كما يؤدي «ريجيم اليويو» إلى المزيد من مقاومة الجسم لإنقاص الوزن، لذا يوصي خبراء التغذية ألا تقل كمية المواد الغذائية في الوجبات اليومية عن الحد الذي يوفر للجسم نحو ١٢٠٠ سعرة حرارية، ما لم يكن هناك إشراف طبي دقيق.

مثلاً إن ريجيم الوجبات الغذائية الغنية بالبروتينات والمنخفضة في نسبة الكربوهيدرات، ضار بالجسم، فبعد نحو ساعتين ونصف الساعة من تناول هذه الوجبات يتحول البروتين إلى غلوكوز من أجل توفير احتياجات المخ، ومع الاستمرار في هذا الريجيم يلجأ الجسم إلى عملياته الحيوية التي تعمل على تكسير عضلاته (مكوناتها الأساسية هو البروتين)، وبالتالي يفقد الجسم عضلاته، وتظهر عليه علامات الضعف والتعب العام، كما أن الكتلة العضلية في الجسم تعتبر بمثابة ماكينة حرق سعرات طاقة المواد الغذائية، مما يتسبب في اتجاه الجسم إلى تخزين معظم الطاقة التي يحصل عليها من أغذية أخرى في صورة دهون، فيزداد وزنه مرة أخرى بعد أن نقص بصورة كبيرة في أول الأمر. وبالتالي يصاب الجسم بالضعف العام وزيادة الدهون وضعف العضلات ومقاومة إنقاص الوزن مرة أخرى.

**الحقيقة العاشرة:**

إحذر الرجيم الذي يأكل جسمك.

يجب احتواء وجبات الرجيم على الكميات الضرورية من الفيتامينات والمعادن في حدود الاحتياجات القياسية والمحددة منها يوميا. والهدف من ذلك تفادي أضرار نقص وجودها، حتى لا يبدأ الجسم في استهلاك ما يوجد منها في أنسجته ومكونات أعضائه الداخلية، وهو وضع ضار توصف خطورته بأن الجسم بدأ يأكل نفسه.

**يعتبر جسم المرأة سمينا عندما يكون أكثر من ربع وزنها دهناً**

ونظرا لعدم وجود جميع هذه الفيتامينات والمعادن في مادة غذائية واحدة، فإن الوجبات اليومية يجب أن تعتمد على التنوع والاعتدال في ما تحتويه من أغذية طبيعية، لضمان حصول الجسم على احتياجاته الضرورية من الفيتامينات والمعادن. وبالتالي تظهر خطورة بدع الريجيم التي تحرم الجسم من تناول أغذية معينة، فيتعرض للإصابة بأضرار نقصها.

وقبل أن تأكل أي وجبة رجيم لا تبحث فقط عما تعطيه من سعرات حرارية منخفضة، وما تحدثه من نقص في وزن الجسم، بل يجب التأكد من احتوائها على الفيتامينات والمعادن والمغذيات الرئيسية من الدهون والبروتينات والكربوهيدرات والألياف، حتى لا تبدأ في أكل جسمك.◆◆

# قياسات السمنة
# الإيجابيات .. والسلبيات

**إعداد: أسامة ابراهيم**



**قياس مشكلة الدهون في الجسم تكاد تكون مشكلة عويصة لدى البعض .. وقياس البدانة، أو الدهون المتراكمة، لا تقتصر على رؤية العين، أو الألبسة، وإنما تعتمد، كذلك، على مقاييس علمية، وحسابات تقاس بالنسبة والتناسب.**

وهناك وسائل موضوعية عديدة، غير تلك المعتمدة على الرؤية البصرية. والميزان البسيط المعهود، هو احداها، إلا أنه يقدم إجابة بالإجمال، تشمل العظام والعضلات، وأعضاء الجسم، والشعر، وليس الدهون فقط. وهناك ايضاً الوسيلة المجربة والموثوقة لقياس الدهون فقط، التي تشمل وزن الجسم أثناء غمره تماما تحت الماء. ويستخدم الفرق بين الوزن تحت الماء والوزن المعتاد لحساب كثافة الجسم، ومن ثم نسبة الدهون فيه. إلا أن عددا قليلا منا مستعد لوضع نفسه بانتظام، تحت الماء. وهناك اختبارات أخرى أسهل: قياس المعاوقة

ملف

الكهربائية البيولوجية bioelectric impedance، واختبار ثنايا الجلد بـ«المسماكة» calipers (أداة لقياس السماكة أو الثخن)، وقياس امتصاص أشعة إكس ثنائية الطاقة dual-energy X-ray absorptiometry (وهي نفس طريقة قياس كثافة العظام). وقد بدأ عدد من النوادي الرياضية في توفير بعض من هذه الوسائل. وعلى الرغم من أنها ستلبي رغبات بعض من ذوي الفضول، فإنها ليست ضرورية وعملية للاستخدامات الروتينية.

## ثلاثة مقاييس شائعة

وهناك، كذلك، ثلاثة من الخيارات الشائعة اليوم، أصبح أغلب الناس مطلعين على كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم. كما أصبح مقاس طول محيط الخصر، موضع مناقشات حامية بعد أن اتضح أن الدهون التي نحملها في وسط البطن هي الأكثر نشاطا في عمليات التمثيل الغذائي (الأيض)، والأكثر ضررا.

ثم أصبحت نسبة طول محيط الخصر إلى طول محيط الحوض موضع دراسات متجددة، بعد أن أظهرت الأبحاث أن الدهون الموجودة تحت جلد الجسم مباشرة، قد يكون لها بعض الفوائد. ونورد لكم دليلا بهذه المقاييس الثلاثة للسمنة، أو للدهون.

### أنواع دهون الجسم:

يعتقد أن الدهون الموجودة في منطقة البطن، Abdominal fat أكثر ضررا من الدهون الموجودة تحت الجلد (الدهون تحت - الجلدية) fat subcutaneous مباشرة.

### مؤشر كتلة الجسم:

يوصف مؤشر كتلة الجسم (body mass index BMI)، أحيانا، بأنه «الإشارة الحيوية الخامسة» (بعد درجة الحرارة، النبض، معدل التنفس، وضغط الدم). وقد تحول هذا المفهوم، الذي ظل غريبا حتى قبل بضع سنوات، إلى عبارة تتداولها غالبية العائلات.

ويحسب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوغرامات على مربع الطول بالأمتار. وتنتشر مئات بل ربما آلاف الحاسبات لهذا المؤشر على مواقع الإنترنت. ويمكن الوصول إليها عند وضع تعبير BMI على صفحة أي محرك للبحث على الإنترنت.

ويمكن النظر إلى هذا المؤشر لمعرفة عدد الأرطال التي يحملها الإنسان لكل بوصة من طوله. وإذا كان الوزن أكبر لطول أصغر، فإن قيمة المؤشر عالية، أما إذا كان الوزن أقل لطول أكبر، فإن قيمة المؤشر منخفضة. ومن حيث المفهوم، فإن هذا المؤشر لا يختلف كثيرا عن الجداول القديمة التي وضعتها شركات التأمين في قوائم مبسطة للوزن «المرغوب» لكل طول.

ويستخدم مؤشر كتلة الجسم لعدة أسباب. فالطول والوزن يسهل قياسهما. ولأكثر الناس، فإنه يرتبط بشكل معقول مع كمية الدهون في الجسم. وأيضا، وربما هو الأمر الأكثر أهمية، فإن هذا المؤشر هو مقياس جيد للمخاطر الصحية: فكقاعدة، وعندما ترتفع قيمة مؤشر كتلة الجسم، ترتفع أيضا أعداد الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية (النوبة القلبية والسكتة الدماغية) والوفيات عموما.

كما وجد الباحثون أيضا أن مؤشر كتلة الجسم المرتفع، يرتبط بضغط الدم المرتفع، وقلة مستويات الكولسترول عالي الكثافة HDL (الحميد) والمؤشرات الأخرى الدالة على الصحة السيئة.

### إشكالات مؤشر كتلة الجسم:

إلا أن مؤشر كتلة الجسم لا يلتقط سوى تلك المعلومات التي تعبر عن وزن جسم شخص ما وعلاقته بطوله. فهو لا يميز ما إذا كان الوزن ناجما عن كميات الدهون أم عن العضلات أم العظام (الكتل الخالية من الدهون).

وهذا المؤشر مقبول أثناء إجراء دراسات كبيرة. ولكن، وعلى المستوى الفردي، فإن استخدام مؤشر كتلة الجسم لتحديد الدهون قد يكون مضللا. فإن كنت مملوءا بالعضلات بشكل استثنائي، فقد يكون لديك مؤشر كتلة الجسم ذا قيمة عالية، على الرغم من أنك لست بدينا البتة.

والمشكلة الأكثر شيوعا أنه، ومع تقدم العمر، فإننا نتجه لفقدان العضلات والعظام، ولذلك فإن امتلاك قيمة مستقرة لمؤشر كتلة الجسم، يغطي في الواقع على حقيقة تراكم دهون أكثر في أجسامنا. ولا يخبرنا مؤشر كتلة الجسم عن نوع الدهون التي نحملها، وهذه نقيصة

مهمة إن كانت الدهون في منطقة البطن أسوأ فعلا من الدهون تحت الجلدية.

كما إن نطاقات قيم مؤشر كتلة الجسم، وتصنيفاته، هي مشكلة أخرى. فالناس الذين لديهم قيم تتراوح بين ٢٥ و٢٩,٩ يصنفون بأنهم بدينون، وأولئك الذين لديهم قيمة ٣٠ أو أكثر للمؤشر، يصنفون بأنهم سمينون. إلا أن الخطر يظهر تدريجيا، أكثر مما تفترضه حدود هذه الفروقات في القيم.

وهناك تساؤلات حول احتمال اختلاف قيم هذه النطاقات بالنسبة للأعراق المختلفة. فقد وجد الباحثون أن عوامل الخطر للتعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية تظهر لدى الآسيويين مثلا، في نطاق قيم أقل من مؤشر كتلة الجسم، مقارنة بالبيض، ولذلك فإن نطاق البدانة لدى الآسيويين ربما يبدأ من قيمة ٢٣ وليس من قيمة ٢٥.

## طول محيط الخصر

إن قياس الخصر يضفي لمحة مختلفة على السمنة، إذ إنها لا تتجسد، بعد اليوم، في الوزن أو كمية الدهون الكلية في الجسم، بل في الدهون النشطة على مستوى عمليات التمثيل الغذائي، التي تتجمع حوالي الأعضاء في منطقة البطن.

ويمكن قياس الدهون في منطقة البطن مباشرة بأجهزة المرنان المغناطيسي، وفحوصات المسح الأخرى. ولكن، إن لم تكن تجري بحثا نادرا من نوع ما، فإن شريط القياس الذي يستعمله الخياطون، وسيلة تكنولوجية بدائية كافية لقياس طول الخصر.

إن طول محيط الخصر ليس أفضل المعايير لقياس الدهون في منطقة البطن. فطبقة الدهون تحت الجلدية تساهم أيضا في هذه المنطقة في زيادة طول الخصر. إلا أن دهون منطقة البطن تشكل النسبة الكبرى من كل الدهون فيها.

وطول محيط الخصر مؤشر أفضل للتنبؤ بمرض السكري مقارنة بمؤشر كتلة الجسم. ويرصد قياس طول محيط الخصر مجموعات كبيرة نسبيا من الناس الذين لا يمكن رصدهم بمؤشر كتلة الجسم (إذ إنهم يقعون في نطاق صحي للقيم بين ١٨,٥ و٢٤,٩)، إلا أن طول خصرهم الكبير يضعهم في خانة المعرضين لخطر أكبر بالإصابة بمرض السكري أو أمراض القلب.

ويوصي معهد القلب والرئة والدم الوطني في الولايات المتحدة باستخدام مقياسي طول محيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم سوية، لتقييم خطر التعرض لأمراض القلب، وكذلك استخدام مقاس طول محيط الخصر للتأكد من النجاح المتحقق بعد محاولات إنقاص الوزن لدى الأشخاص البدينين والسمينين.

### إشكالات قياس الخصر:

ومع ذلك، فإن قياس طول محيط الخصر، وبخلاف قياس مؤشر كتلة الجسم، لم يصبح جزءاً من الأمور الروتينية للرعاية الطبية. وتوجد لذلك عدة أسباب.

يفرح كثير منا لاعتقادهم أن الخصر هو أرفع جزء في وسط جسمنا. كما أن بعض الباحثين يعتمدون على ذلك لقياس طول محيط الخصر. إلا أن جمعية القلب الأميركية ترى أن يكون القياس فوق السرّة مباشرة، أما الباحثون الصحيون في المؤسسات الحكومية فيفضلون أعلى عظم الحوض (عرف الحرقفة the iliac crest)، كموقع للقياس، الأمر الذي يدعو إلى وضع شريط القياس على مستوى السرة. كما أن تعريف الخصر يختلف أيضا، فهو تارة يقع مباشرة تحت موضع عظم الصدر الأدنى، أو في موضع يقع في منتصف المسافة بين هذا العظم وبين أعلى عظم الحوض.

ويلاقي القياس عند مستوى السرة، في غالب الاحتمال، أكبر الدعم، إلا أنه لا يوجد اتفاق عام حوله. وحالة اللاتعيين هذه حول موقع الخصر هي عقبة أمام أن يصبح قياسه جزءاً متمما من أعمال الرعاية الطبية.

وربما يحتاج تعريف الخصر الكبير جدا، إلى إعادة نظر. وحاليا فإن الحدود هي ٤٠ بوصة (١٠٢ سم) للرجال و٣٥ بوصة (٨٨ سم) للنساء. وقد توصل الخبراء إلى هذه القيم قبل سنين مضت، باعتمادهم على مقاسات الخصر للأشخاص السمينين في دراسة منفردة أجريت في اسكوتلندا، وظلت القيم معتمدة بعد أن أظهرت دراسات لاحقة أنها تتنبأ بشكل جيد بالمشكلات الصحية.

إلا أن باحثي جامعة "هارفارد" اقترحوا منذ سنين أن يكون من الأفضل تخفيض هذه القيم لدى الرجال إلى نحو ٣٧ بوصة (٩٥ سم)، بعد أن أظهرت أبحاثهم وجود علاقة قوية بين مقاس الخصر وبين الإصابة بمرض

ملف

السكري.

وقال خبراء آخرون إن القيم يجب أن تخفض أكثر (٣٥ بوصة للرجال و٣٣ بوصة للنساء). وقدم اقتراح آخر لوضع نطاقات للقيم بدلا من قيمة واحدة، تتغير مثل نطاقات قيم مؤشر كتلة الجسم، وذلك لرصد الأشخاص الذين لديهم خصر كبير نسبة إلى وزن أجسامهم.

ومع كل المعلومات المستحصلة من المرضى حول ضغط الدم، مستويات الكولسترول، مؤشر كتلة الجسم، فإن من غير الواضح إن كانت إضافة مقياس طول محيط الخصر إلى كل تلك القياسات المذكورة، سيؤثر كثيرا في قرارات العلاج اللازم.

كما أن من غير العملي الاعتقاد بأن الأطباء سيهملون كل تلك الفحوصات المذكورة ويفضلون قياس الخصر عليها، على الرغم من أن البعض منهم اقترح إجراءها لدى تشخيص حالات اضطراب التمثيل الغذائي.

ووفقا للآراء التي طرحها غالبية الخبراء حول علاج الرجال والنساء، فإن توصيات العلاج سوف تظل هي نفسها من دون الحاجة لقياس طول محيط الخصر.

ولكن، تذكر أنه لو كانت حدود القيم أكثر صرامة، لكان لقياس طول محيط الخصر دور أكبر في تحديد القرارات الخاصة بالعلاج.

## نسبة الخصر إلى الحوض:

نسبة الخصر إلى الحوض The waist-to-hip ratio (WHR)، قيمة سهلة الحساب: وهي حاصل قسمة طول محيط الخصر على طول محيط الحوض. والخصر الصغير مقارنة بالحوض الكبير سيقود إلى قيمة صغيرة، بالمقارنة مع خصر عريض وحوض صغير. والقيمة الأصغر لهذا المقياس أفضل من القيمة الأكبر.

وقياس الخصر في هذه النسبة يتم عادة في أرفع موضع في وسط الجسم. أما قياس الحوض فيتم في أعرض موضع حول الردفين، وهو موضع قد يبدو أنه ليس موضع الأعراض عند النظر إلى الحوض من الأمام.

وللنساء، فإن خطر أمراض القلب والسكتة الدماغية، والمشكلات الصحية الأخرى تبدو وكأنها تزداد مع وصول هذه النسبة إلى ٠,٨٥ ولذا فإن هذه القيمة تمثل الحد الأعلى للنسبة «الجيدة». أما للرجال، فإن حد القيمة الجيدة الأعلى يتحدد بنسبة ٠,٩٠.

وقد غطى مقياس طول محيط الخصر على مقياس نسبة الخصر إلى الحوض، لأنه أسهل وأكثر دقة في تقييمه للدهون في منطقة البطن. إلا أن نسبة الخصر إلى الحوض تعود مجددا.

وقد أظهرت نتائج لدراسة بريطانية أجريت عام ٢٠٠٧ أن هذه النسبة ترتبط بحدوث أمراض القلب بقوة أكبر من مقياس طول محيط الخصر. وجاءت تلك النتائج لتدعم دراسة INTERHEART التي أجريت قبلها بعدة سنوات.

وكما أن طول محيط الخصر، هو مقياس غير مباشر للدهون في منطقة البطن، فإن طول محيط الحوض هو مؤشر مماثل للدهون تحت الجلدية.

وهناك دلائل مثيرة تشير إلى أن الدهون تحت الجلدية لا تقف مكتوفة الأيدي أمام الأضرار المدمرة التي تحدثها الدهون حول منطقة البطن، بل إن لها تأثيرات صحية ربما تقف بالتضاد مع تلك المؤثرات الضارة.

وبمعنى آخر، فإن الدهون تحت الجلدية ربما تكون «دهونا جيدة»، أما الدهون في منطقة البطن فهي «دهون سيئة»، ولذلك فإن مقياس الخصر إلى الحوض هو وسيلة سهلة لأخذ الدهون تحت الجلدية بنظر الاعتبار.

ووفقا لإحدى النظريات، فإن الدهون تحت الجلدية هي الوسيلة الصحية التي يلجأ إليها الجسم لخزن الطاقة الفائضة. إلا أنه وعندما تزداد حدودها عن سعة الجسم، فإن الزيادة تختزن بوسائل غير صحية، كدهون في منطقة البطن، وبقع الشحوم المغطية للكبد، والأعضاء الأخرى، والعضلات.

وتظهر الدراسات أن الدهون تحت الجلدية ترتبط بزيادة الحساسية تجاه الأنسولين، وبتدني خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وتتمكن بعض أدوية السكري من خفض مستويات الأنسولين، إلا أنها تتسبب في زيادة الوزن، ربما لأن الوزن ينجم عن زيادة في الدهون تحت الجلدية. وعندما تتم إزالة الدهون في منطقة البطن تتحسن قياسات الأنسولين وسكر الدم. إلا أن الدراسات أظهرت أن عمليات شفط الدهون التي تزيل الدهون تحت الجلدية، لا تؤثر على التمثيل الغذائي.◆◆



# هل من علاقة بين الاكتئاب وزيادة الوزن؟

روني كارين رابين

**غالباً ما تكون السمنة والاكتئاب متلازمين. لكن هل تتسبب السمنة في إصابة الأفراد بالاكتئاب، أم يتسبب الاكتئاب في زيادة الوزن؟**

في مجتمع افتتن بالقوام الرفيع، يعتقد الكثيرون أن السمنة تسبب الاكتئاب. وإذا كانت هناك علاقة سبب ونتيجة، فإن السمنة هي التي تجعل الأفراد يشعرون بالاكتئاب. ولكن بليندا نيدام، الأستاذة المساعدة في علم الاجتماع بجامعة ألاباما في برمنغهام، ترى أن «هناك تفسيرا بديلا، وهو أن الاكتئاب يتسبب فعليا في زيادة الوزن».

وقد خلصت دراسة نيدام الجديدة إلى أن الشباب الذين أبلغوا عن أعراض الاكتئاب مثل الشعور بالحزن أو اليأس، زاد وزنهم بسرعة أكبر على مدى ١٥ عاما، وتراكمت دهون في منطقة البطن لديهم أكثر من أولئك الذين يبدون أكثر سعادة. ووجدت الدراسة، التي نشرت في مجلة «أميركان جورنال أوف بابلك هيلث»، أن الذين كانوا أشخاصا بدينين منذ البداية، ربما يكونون قد عانوا من الاكتئاب في البداية، إلا أن حالة الاكتئاب لم تتطور لديهم بمرور الوقت.

## دور التوتر المزمن

وتفسر الدكتورة نيدام ذلك قائلة: "عندما تصاب بالاكتئاب، يغلب عليك الكسل وتميل إلى عدم ممارسة التمارين الرياضية بقدر أكبر، وتميل إلى الأكل أكثر". وتستطرد قائلة: «إذا كنت تواجه مستويات عالية من الاكتئاب وتأخذ مضادات الاكتئاب، فإن هذه العقاقير ترتبط بزيادة الوزن أيضا».

وأشارت إلى أنه قد يكون هناك عامل ثالث خفي هو الذي يسبب فعلا كلا من الاكتئاب والسمنة.

وتقول الدكتورة نيدام: «نعتقد من خلال هذه الدراسة أن التوتر المزمن هو الوسيط، أي أن استثارة التوتر المزمن يؤدي إلى الاكتئاب، الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن». فهرمون التوتر (الكورتيزول) على سبيل المثال، يحفز الجسم على تخزين الدهون، وخاصة في منطقة البطن، حيث يقوم الجسم بتخزين السعرات الحرارية أثناء أوقات التوتر.

وقد كانت العلاقة بين السمنة والاكتئاب غامضة على الدوام، إذ يقول بعض خبراء السمنة، مثل كيلي برونيل من جامعة ييل: "إن السهم السببي يسير في الاتجاهين"، ولكن الشعور بالازدراء المرتبط بالسمنة يؤدي إلى التمييز والتحيز اللذين يؤديان لا محالة إلى الاكتئاب.

وتحذر الدكتورة نيدام من أن الجهود التي تبذلها مؤسسات الصحة العامة لمواجهة البدانة التي لا تضع في اعتبارها الصحة العاطفية للمصاب، وتعالج الاكتئاب الكامن قد لا تنجح. وأضافت نيدام: «السمنة والاكتئاب، كلاهما من أهم قضايا الصحة العامة التي يهتم بها الجميع، لكننا لا نفهم حقا الكثير عن العلاقة بينهما».

وتشير نيدام إلى «أننا نميل إلى الفصل بين العقل والجسم في ثقافتنا، ولكنهما مرتبطان أكثر بكثير مما ندرك»، محذرة من "أننا لن نفهم كيفية علاج السمنة إذا انصب كل تركيزنا على النظام الغذائي وممارسة الرياضة".

وقد حللت الدكتورة نيدام في دراستها بيانات ٥١١٥ شخصاً من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ من الذين شاركوا في دراسة «تطور مخاطر الشريان التاجي لدى الشباب». وخضع المشاركون إلى استبيان لتقييم أعراض الاكتئاب مرة كل خمس سنوات، وتتبع مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر مع مرور الوقت.

ووجد الباحثون أنه على الرغم من زيادة أوزان الجميع خلال فترة الـ١٥ عاما، فإن الأفراد الذين زادت أوزانهم لم يزدادوا اكتئابا مع مرور الوقت. أما أولئك الذين عانوا أكثر من أعراض الاكتئاب فقد اكتسبوا مزيدا من الدهون في منطقة البطن مع مرور الوقت (بدأوا بمحيط خصر للدهون نحو ١,٦ سم، أي نحو ستة أعشار البوصة، أكبر من خصر الذين يعانون من بعض الأعراض البسيطة للاكتئاب)، وبحلولهم سن العشرين، أصبح محيط خصرهم ٢,٦ سم، أو ما يزيد على البوصة، أكبر من المجموعة التي لم تكن تعاني من الاكتئاب.

## نتائج متفاوتة

وتوصلت الدراسات السابقة إلى استنتاجات متباينة. فقد وجدت دراسة للمراهقين في المدارس المتوسطة والعليا، كما في دراسة الدكتورة نيدام، أن من يعاني من الاكتئاب يتوقع له أن يصاب بالسمنة في السنة اللاحقة، ولكن الدراسة أكدت أن زيادة الوزن لم تترافق مع زيادة لاحقة في الاكتئاب.

ووجدت دراسة لكبار السن، العكس تماما، حيث إن السمنة في بداية الدراسة كانت مرتبطة بزيادة مخاطر التعرض إلى الاكتئاب بعد خمس سنوات، ولكن الاكتئاب ليس مرتبطا بزيادة مخاطر البدانة لاحقا.

ويرى بروس بلين، وهو أحد أطباء الصحة النفسية بكلية سانت جون فيشر في روتشستر، أن هذه الاختلافات بين الصغار والكبار قد تكون لها علاقة بالسن وفوارق النمو. حيث وجد بلين، الذي راجع ١٦ دراسة عن العلاقة بين الاكتئاب وزيادة الوزن، أن من يعانون من الاكتئاب يواجهون خطر الإصابة بالسمنة بدرجة أكبر. وكانت الفتيات أكثر المتأثرين في سن المراهقة، حيث تزيد احتمالية تعرضهن إلى السمنة بمقدار مرتين ونصف المرة حال معاناتهن من الاكتئاب.

يقول الدكتور بلين: "إن الذين يعانون من الاكتئاب لا يختلفون كثيرا من الناحية الفسيولوجية عن أولئك الذين يعانون من التوتر". ويستطرد قائلا: "إن جهازهم العصبي السمبثاوي يعمل بشكل مزمن، وأحد النتائج المترتبة على هذا هو زيادة تخزين الدهون".

ويضيف: «نحن نميل إلى النظر إلى الاكتئاب كنتيجة - أي أن هناك شيئا آخر يجعلنا نكتئب. لكننا لا ننظر إلى الاكتئاب باعتباره سببا لنتائج صحية أخرى». ◆◆




# نقطة الهاشمي لشبع المعدة

**الدكتور: محمد الهاشمي**

**أهم ما يفسد حمية مريض السمنة هو شعوره بالجوع والحرمان، ومن ثم يقبل على الطعام بشراهة كبيرة تزيد وزنه أكثر مما كان عليه. ولكن هذا كان قبل عام ٢٠٠٨.**

ففي ذلك العام، وبعد دراسات علمية عديدة، اكتشفت نقطة شبع المعدة وأطلقت عليها ELHASHEMY STOMACH SATIETY SPOT. ولم يأتِ هذا الاكتشاف من فراغ فقبل ذلك بأعوام، اكتشف فَريق من علماء جامعه نيويورك، وعلى رأسهم بروفيسور "وانج"، أن عضلات المعدة عندما تتمدد في نهاية وجبه الطعام، فإنها تنشط جذور العصب الحائر الذي يصل بين المعدة وبين مركز الشبع في المخ. هذا التنشيط يتسبب في إرسال إشارات الشبع من المعدة إلى المخ، فيؤدي إلى الشعور بالشبع والامتلاء فيتوقف الإنسان عن تناول الطعام ويكتفي بما أكله .



اللوز من المأكولات التي تؤدي للشبع

واكتشف فريق آخر من العلماء أن جذور هذا العصب الحائر تتركز في منطقه في اعلى المعدة، ولكنهم لم يكتشفوا وظيفة هذه الجذور. ولما كان من المعروف فيسيولوجيا أن الأطعمة الصلبة تحقق قدرا أكبر من الشبع، مقارنة بالأطعمة السائلة، أفادت نتائج الدراسات التي قمت بها بأن منطقه أعلى المعدة، وتسمي في الطب GASTRIC FUNDUS، لا بد وأن يكون بها مركز الشبع في المعدة، وبناء عليه أعلنتُ في ٢٧ يونيه عام ٢٠٠٨ عن اكتشاف نقطه شبع المعدة، وأسميتها نقطة الهاشمي لشبع المعدة.

بعدها تطرقت في دراساتي العلمية إلى البحث عن أفضل وسائل إحداث الشبع السريع، من دون تناول كميات كبيرة من الطعام، فأظهرت النتائج أن تناول بضع حبات من المكسرات وأفضلها اللوز (ثلاث حبات) أو الفول السوداني (خمس حبات) يؤدي إلى إحداث شبع بسيط في المعدة بشرط عدم تناول سوائل أو طعام آخر لمدة نصف ساعة بعدها علي الأقل، فأطلقت عليها "لقيمات اللوز". وبتكرار تناول هذه اللقيمات من اللوز أو الفول السوداني كل نصف ساعة، أو كل ساعة، ولمده ٣-٥ ساعات أثبتت نتائج الدراسات أن هذا الشبع يصبح أقوى، وأن الإنسان يستطيع عندئذ التحكم في وجبته المفرحة (حسب رجيم اللقيمات) ولن يشعر بالحاجة لافتراس الطعام الذي أمامه.

بعد نجاح تطبيق نظام الشبع أو "لقيمات اللوز" اتبعها العديد من أطباء التغذية وعلاج السمنة، معتقدين أن تناول المريض لثلاث حبات من اللوز عدة مرات قبل الوجبة الرئيسية يصيبه بالشبع لاحتواء اللوز على دهون أوميجا ٣، وهذا اعتقاد خاطئ، لأن ثلاث حبات لوز بها كمية أوميجا ٣ أقل من ١٪، مما في كبسولة الأوميجا ٣، وهذه الكبسولة إذا تناولها المريض قبل الوجبات لن تشبع المعدة. إذًا السبب في الشعور بالشبع ليس دهون الأوميجا ٣، وإنما التأثير الفيزيائي لحبات اللوز، لأنها صلبه فتنشط نقطة الهاشمي لشبع المعدة.

وهذه الطريقة "لقيمات اللوز" تعني أننا نستطيع إشباع المعدة بنسبة ٥٠٪ على الأقل قبل الوجبة الرئيسية، من دون تناول طعام، مما يساعد على الإقلال من كمية الوجبة الرئيسية، وبالتالي تتناقص السعرات الحرارية الداخلة إلى جسم الإنسان، وبالتالي تساعد على تناقص الوزن بصفة مستمرة .

**الهاشمي يعلن عن أول طريقة لإشباع المعدة من دون طعام**

إن مئات البدناء الذين اتبعوا هذه الطريقة، منذ عام ٢٠٠٥ إلى يومنا هذا، نقصت أوزانهم بمعدل لا يقل عن ٣٣ كيلو في أول ٣٣ أسبوعاً، بل وصل بعضهم من مفرطي السمنة إلى إنقاص ٦٠ كيلو من وزنهم في أول عام (٥٢ أسبوعاً) وهذا يدل على نجاح لم يصل إليه أي رجيم عالمي أو دواء لإحداث الشبع . ◆◆

## معلومات عن الكاتب:

١. أ.د. محمد الهاشمي أستاذ علاج السمنة بجامعة القاهرة.
٢. مؤسس علم اللقيمات ومؤلف كتاب "علم اللقيمات".
٣. تصنف مقالاته المكتوبة بالإنجليزية بالأكثر قراءة على محرك البحث GOOGLE خلال عامي ٢٠٠٨ و ٢٠٠٩.

"ريجيم" الدكتور اسامة حمدي و"الريجيم" الألماني:

# نظامان غذائيان يكسبان الجسم رشاقتهما المعهودة

إعداد: سمير يوسف



الرشاقة عامل حيوي للحفاظ على صحة الانسان .. وتراكم الدهون في الجسم مؤشر سيء، ينذر بالعديد من الأمراض، وفي مقدمها أمراض القلب. ولا شك أن نوعية الغذاء المتناول يلعب دوراً مهماً في بدانة الجسد، ولا سيما الأغذية الدهنية والسكريات.

وهنا نظامان غذائيان للأشخاص البدناء المعنيين بإنقاص أوزانهم، والتخلص من الدهون الزائدة، مع الاشارة الى أنه من الأهمية بمكان، أن يترافقا بممارسة التمارين الرياضية، كي يحافظ الجسم على رشاقته. وهذان النظامان الغذائيين هما "ريجيم الدكتور أسامة حمدي" و"الريجيم الألماني".

ملف

## "ريجيم الدكتور أسامة حمدي"

يؤكد د. اسامة حمدي، اختصاصي التغذية، أن نظامه الغذائي التالي، بإمكانه التخفيف من دهون الجسم، بمعدل ٢٠ الى ٣٠ كيلوغراماً في الشهر، اذا تقيد به الشخص البدين، وقلل من تناول السكريات والدهون، دون أن يكون له نتائج عكسية على الأعضاء الحيوية في الجسم.

ويرى د. حمدي أن هذا النظام الغذائي يصلح لجميع الأعمار، ولا حاجة للفيتامينات فيه، شرط أن يلتزم الشخص المعني بالوجبات المذكورة فيه دون تعديل، حيث يبدأ حيز المعدة بالتقلص التدريجي، فيجد الشخص نفسه يصل الى مرحلة الشبع بسرعة قياسية.

### الاسبوع الأول

**الفطور اليومي:** بيضتان مسلوقتان + نصف برتقالة.

**السبت:**
**الغداء:** فاكهة من صنف واحد ومهما كانت الكمية (ما عدا المانجو والتين والموز).
**العشاء:** لحم مشوي (شرائح او مفروم) + سلطة خضار.

**الأحد:**
**الغداء:** دجاج مسلوق أو مشوي + بندورة + برتقالة واحدة.
**العشاء:** بيضتان مسلوقتان + سلطة (خيار، خس، بندورة، جزر، فلفل اخضر) + توست واحد + برتقالة.

**الاثنين:**
**الغداء:** جبن قريش أو جبن منزوع الدسم بأي كمية + توست واحد + بندورة.
**العشاء:** لحم مشوي أو مفروم + سلطة.

**الثلاثاء:**
**الغداء:** فاكهة من صنف واحد بأي كمية.
**العشاء:** لحم مفروم او مشوي وسلطة.

**الأربعاء:**
**الغداء:** بيضتان مسلوقتان + خضار مسلوقة.
**العشاء:** سمك او جمبري او تونة مصفاة من الزيت + سلطة + برتقالة.

**الخميس:**
**الغداء:** فاكهة من صنف واحد، بأي كمية.
**العشاء:** لحم مشوي وسلطة.

**الجمعة:**
**الغداء:** دجاج مسلوق او مشوي + بندورة + خضار مسلوقة + برتقالة.
(مسموح مشروبات الدايت والقهوة والشاي والاعشاب من دون سكر).
ومسموح تناول جزر او خيار بين الوجبات (من صنف واحد) ولكن قبل الوجبة بساعتين.

### الاسبوع الثاني

**الفطور اليومي:** بيضتان مسلوقتان + نصف برتقالة.

**السبت:**
**الغداء:** بيضتان مسلوقتان + سلطة.
**العشاء:** بيضتان + برتقالة.

**الأحد:**
**الغداء:** لحم مشوي (شرائح او مفروم من دون دهن) + سلطة.
**العشاء:** بيضتان + برتقالة.

**الاثنين:**
**الغداء:** لحم مشوي + خيار فقط.
**العشاء:** بيضتان مسلوقتان + خضار مسلوقة.

**الثلاثاء:**
**الغداء:** بيضتان مسلوقتان + جبن منزوع الدسم + خضار مسلوقة.
**العشاء:** بيضتان مسلوقتان + خضار مسلوقة + بندورة.

**الأربعاء:**

**الغداء:** سمك او جمبري او تونة مصفاة.

**العشاء:** بيضتان مسلوقتان + خضار مسلوقة.

**الخميس:**

**الغداء:** لحم مشوي + بندورة + برتقالة.

**العشاء:** خليط من الفواكه الطازجة.

**الجمعة:**

**الغداء:** دجاج مسلوق او مشوي + بندورة + خضار مسلوقة + برتقالة.

**العشاء:** دجاج مسلوق + بندورة + برتقالة.

## الاسبوع الثالث

**السبت:**

**طول اليوم:** اي نوع من الفاكهة، ومهما كانت الكمية، وفي اي وقت وبأي خليط ما عدا: العنب والمانجو والتمر والموز والتين.

**الأحد:**

**طول اليوم:** اي نوع من الخضار المسلوقة واي نوع من السلطة (كل انواع الخضار مسموح بها ما عدا البطاطا والبقوليات الجافة).

**الاثنين:**

**طول اليوم:** اي نوع من الفاكهة السابقة، وأي نوع من الخضار المسلوقة في اي وقت ومهما كانت الكمية.

**الثلاثاء:**

**طول اليوم:** سمك او جمبري او تونة مصفاة، بأي كمية، مع سلطة خس وجرجير فقط.

**الأربعاء:**

**طول اليوم:** لحم مفروم، أو لحم مشوي أو دجاج مسلوق او مشوي، بأي كمية + خضار مسلوقة.

**الخميس والجمعة:**

فاكهة من صنف واحد، بأي كمية في اي وقت.

## الاسبوع الرابع

الكمية المذكورة في كل يوم يجب أن توزع على مدار اليوم من دون موعد محدد، ولكن من دون اي زيادة.

**السبت:**

اربع شرائح مشوي أو مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة + ثلاث حبات بندورة + اربع حبات خيار + علبة تونة كبيرة مصفاة من الزيت + توست واحد + برتقالة.

**الأحد:**

شريحتا لحم مشوي + ثلاث حبات بندورة + اربع حبات خيار + توست واحد + حبة تفاحة او حبة جوافة، او شريحة شمام، او حبة كمثرى + برتقالة.

**الاثنين:**

ملعقة جبن قريش، او اي جبن ابيض منزوع الدسم + علبة تونة مصفاة من الزيت + طبق صغير خضار مسلوقة + حبتا بندورة + حبتا خيار + توست واحد + برتقالة.

**الثلاثاء:**

نصف دجاجة مسلوقة او مشوية + ثلاث حبات بندورة + اربع حبات خيار + توست واحدة + برتقالة.

**الأربعاء:**

ربع دجاجة مسلوقة او مشوية + بيضتان + خسة + ثلاث حبات بندورة + اربع حبات خيار + برتقالة.

**الخميس:**

صدرا دجاجة مسلوقان + ثمن كيلو جبن ابيض منزوع الدسم + توست واحد + حبتا بندورة + حبتا خيار + كأس لبن زبادي + توست واحد + برتقالة.

**الجمعة:**

ملعقة جبن منزوع الدسم + علبة تونة مصفاة من الزيت + طبق صغير من الخضار المسلوقة + حبتا بندورة + حبتا خيار + توست واحد + برتقالة.

## "الريجيم" الألماني

وهو من أشهر أنظمة "الريجيم" العالمية، ويعتمد نجاحه على مدى التقيد به على مدار الاسبوع.

**الإفطار اليومي**: شريحة خبز محمص + جريب فروت او برتقال + شاي او قهوة من دون سكر، ومن دون حليب.

**اليوم الأول:**

**الغداء:** تشكيلة فواكه.

**العشاء**: فراخ باردة، بندورة، جريب فروت، شاي أو قهوة.

**اليوم الثاني:**

**الغداء:** فراخ باردة، بندورة، كرنب مسلوق.

**العشاء**: لحم مشوي، بندورة.

**اليوم الثالث:**

**الغداء:** لحوم باردة.

**العشاء**: سمك مشوي او مسلوق، كمية من السلطة الخضراء، شريحة خبز.

**اليوم الرابع:**

**الغداء:** تشكيلة فواكه (أي نوع وبأي كمية)، شاي.

**العشاء**: كمية من اللحوم المشوية، طماطم، خس، اربع حبات زيتون.

**اليوم الخامس:**

**الغداء:** سلطة تونة او سلمون مصفاة من الزيت.

**العشاء**: لحم ضان.

**اليوم السادس:**

**الغداء:** فراخ باردة، سبانخ مسلوقة، شاي.




**العشاء**: بيضتان مسلوقتان، جبن قريش، كرنب مسلوق بالليمون، شريحة خبز، شاي او قهوة.

**اليوم السابع:**

**الغذاء والعشاء:** يوم مفتوح يمكنك اكل ما تشتهيه لكن بحدود معقولة.

**ملاحظات:**

- لا بدائل إطلاقاً في أنواع المأكولات.
- لا تأكل بين الوجبات غير الجزر والكرفس.
- لا تستمر على هذا الرجيم لأكثر من ١٤ يوماً.
- السلطة والخضار يجب ان تحضر من دون زيت او دهون، فقط ليمون أو خل.
- اللحم الاحمر يجب أن يكون من دون دهون، والفراخ والسمك ايضاً.
- القهوة والشاي يجب أن تتناول من دون سكر او حليب.
- غير مهم تناول كل ما ورد، ولكن لا بدائل لها او زيادة عليها. ◆◆

# كيف نكافح السمنة بالأطعمة وبخاصة الغنية بالألياف الغذائية؟

إعداد: وفاء أحمد





حذر التوجه الحديث للتخفيف من الوزن من مساوىء طريقة التجويع، واعتمد مبدأ تناول المزيد من الأطعمة للتخلص من الوزن الزائد، شرط اختيار الأنواع المناسبة منها. ويؤكد اختصاصيو التغذية أنواعاً من الأطعمة تساعد على حرق المزيد من الوحدات الحرارية، وتخفف من شدة التوق الى الطعام.

وهنا أبرز الأطعمة المطلوبة لهذا الغرض:

**لحم البقر:**

تبين من دراسة نشرت نتائجها المجلة الامريكية للتغذية العيادية، أن النساء اللواتي كن يتبعن حمية غذائية تحتوي على لحم البقر، نجحن في فقدان نسبة من الوزن الزائد تفوق تلك، التي فقدتها النساء اللواتي كن يتبعن حمية من الوحدات الحرارية نفسها، لكنها تحتوي على قدر قليل من اللحم الأحمر.

وتقول البروفيسورة ماني نواكس، التي أشرفت على الدراسة، إن البروتين الموجود في هذا اللحم يساعد على الحفاظ على النسيج العضلي في الجسم خلال فترة تخفيف الوزن، وهي تنصح بتناول ١٢٠ غراماً من اللحوم الحمراء منزوعة الدهون، سواء أكانت مشوية أو مسلوقة يومياً.

**البيض:**

أظهرت دراسة أجريت في جامعة "لوزيانا" الأميركية أن اللواتي كن يتبعن حمية خفيفة الوحدات الحرارية، ويتناولن بيضة وشريحة خبز محمصة، والقليل من هلام الفواكه كل صباح نجحن في التخلص من الوزن الزائد، الذي تخلصت منه النساء اللواتي كانت وجبتهن الصباحية اليومية مؤلفة من أطعمة أخرى تحتوي على عدد الوحدات الحرارية نفسه، ولكن من دون أن تحتوي على البيض.

ويقول دافيد غروتو، اختصاصي التغذية الامريكي: "إن بروتين البيض يشعرنا بالشبع ويساعدنا على تناول كمية أقل من الطعام في الوجبات اللاحقة".

**الشوفان:**

يؤكد اختصاصي التغذية غروتو، سالف الذكر، أن الشوفان، من بين جميع الأطعمة الأخرى، يتمتع بأكبر قدرة على الاشباع. وخلافاً للعديد من انواع الكربوهيدرات الأخرى، فإن الجسم يهضمه ببطء، ما يعني أن تأثيره في مستويات سكر الدم يظل خفيفاً. وجميع انواع الشوفان المتوفرة في الأسواق مفيدة، غير أن أفضلها هو النوع الأقل خضوعاً لعمليات التصنيع، وهو يحتوي على أكبر نسبة من الألياف الغذائية (خمسة غرامات في كل حصة). وادخال الشوفان نظامنا الغذائي يجب أن لا يظل محصوراً في الوجبة الصباحية، عن طريق تناوله عوضاً عن رقائق الحبوب، بل علينا اضافته الى مختلف الأطباق، مثل الحساء، عوضاً عن فتات الخبز في الوصفات المتنوعة.

**العدس:**

تقول تانيا زوكيربروت، اختصاصية التغذية الاميركية، إن العدس غني جداً بالبروتين والألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهما عنصران أساسيان في الحفاظ على مستويات سكر الدم.

وتناولهما يساعد على تفادي افراز الجسم كمية كبيرة من الأنسولين، الذي يحث الجسم على تخزين الدهون، خصوصاً في منطقة البطن.

**سمك السالمون:**

الدهون الموجودة في هذا السمك لا تساعد على صحة القلب، فحسب، بل تساعد أيضاً على تخفيف الوزن. ويفسر اختصاصي التغذية "غروتو" هذه الظاهرة بالقول: "ان احماض "اوميغا ٣" الدهنية، التي تزخر بها هذه الأسماك، تحسن حساسية الجسم للأنسولين، ما يساعد على بناء النسيج العضلي، وعلى التخفيف من دهون البطن، ومعروف أنه كلما ازداد حجم النسيج العضلي في الجسم، حرق الجسم المزيد من الوحدات الحرارية.

**التفاح:**

تبين من دراسة اجريت في جامعة "بين" الاميركية"، أن الأشخاص الذين تناولوا تفاحة قبل وجبة مكونة من المعكرونة، تناول في الوجبة بأكملها عدداً أقل من الوحدات الحرارية، التي تناولها اولئك الذين أكلوا نوعاً آخر من الأطعمة قبل وجبة المعكرونة نفسها، وقالت سوزان كروس، اختصاصية التغذية في مركز "كاكنساك" التابع لكلية الطب في جامعة "نيوجيرسي" الاميركية، إن التفاح غني بالألياف الغذائية. واضافة الى ذلك، فإن مضادات الأكسدة المتوفرة في التفاح قد تلعب دوراً في الوقاية من بعض اضطرابات الأيض، التي تسبب تراكم الدهون في منطقة البطن. وتنصح كروس بتناول تفاحة كوجبة خفيفة عند الاحساس

بالجوع بين الوجبات. كذلك يمكن الاستعاضة عن الحلويات الدسمة بتناول تفاحة مخبوزة في الفرن مع القليل من القرفة الناعمة.

**العليق:**

تعتبر كل ثمار العليق مفيدة، وأفضلها تلك التي يميل لونها الى الزرقة. فد أظهرت الأبحاث انها تحتوي على اكبر نسبة من مضادات الأكسدة بين جميع أنواع الفواكه. وكل كوب منها يمدنا بنحو ٣,٥غرام من الألياف الغذائية. وقالت الاختصاصية "زوكيربروت" سالفة الذكر، إن هذه الأخيرة يمكن أن تحول دون امتصاص الجسم بعضاً من الدهون، التي نتناولها، وذلك لأن الألياف تسحب نسبة من الدهون داخل الجهاز الهضمي وتخرجها من الجسم. وهي تنصح بتناول التوت الأزرق، وبقية ثمار العليق طازجة (وحدها أو مع الفواكه الأخرى) أو مثلجة عن طريق اضافتها الى رقائق الحبوب والحليب.

**الحمية القائمة على تجويع الجسم تؤدي الى نتائج عكسية**

**زبد اللوز:**

أظهرت دراسة أجريت في جامعة "تورونتو" الكندية أن الأشخاص الذين يأكلون زبد اللوز مع الخبز الأبيض لا ترتفع لديهم مستويات سكر بالقدر الذي ترتفع به لدى اولئك الذين يأكلون الخبز وحده. وتقول البروفيسورة سيريل كيندل، التي أشرفت على الدراسة، انه كلما ازداد ارتفاع مستويات سكر الدم، تلاه انخفاض كبير يؤدي إلى افراز الأنسولين الذي قد يسبب زيادة نسبة الدهون المتراكمة في البطن.

**سمك السردين:**

يتميز هذا السمك الصغير الحجم بغناه بالبروتينات وبأحماض "اوميغا ٣" الدهنية، التي تسهم في الحفاظ على النسيج العضلي، وهو غني بالكالسيوم. ونظراً الى صغر حجمه، فإن نسبة الملوثات فيه، مثل الزئبق، تكون ضئيلة، ما يجعله مثالياً للنساء الحوامل، خصوصاً.

**اللبن:**

يصف اختصاصيو تغذية عديدون اللبن بالطعام المثالي، ذلك أن احتواءه على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون يجعله مثالياً لكبح حدة الجوع والحفاظ على استقرار مستويات سكر الدم. وكانت دراسة أجريت في جامعة "تينيسي" الاميركية أظهرت أن معدل الدهون الاجمالية التي تخلص منها الأشخاص، الذين كانوا يتبعون حمية خفيفة الوحدات الحرارية وغنية باللبن، ومعدل دهون البطن التي تخلصوا منها كانت تزيد بنسبة ٦١ في المئة و٨١ في المئة على التوالي، على ما تخلص منه الاشخاص، الذين كانوا يتبعون حمية تحتوي على الوحدات الحرارية نفسها، ولكن من دون لبن.

**الرمان:**

غني بالفولات وبمضادات الأكسدة، التي تكافح الأمراض، وبالألياف الغذائية، وتحتوي على البروتين، بخلاف معظم الكربوهيدرات الأخرى، ما يجعلها تشعرنا بالشبع بسرعة، وبالتالي يصعب الافراط في تناول معكرونة الحنطة السوداء، مثلما يحصل لدى الكثيرين عند تناولهم المعكرونة العادية.

**الفلفل الحار:**

تساعد اضافة الفلفل الحار الى الأطباق، على تنشيط عملية الايض في الجسم (التمثيل الغذائي). وتقول الاختصاصية "زوكيربروت" إن مادة "الكابسايسين" الموجودة في الفلفل الحار تتمتع بتأثير مولد للحرارة، بمعنى انها تحث الجسم على حرق المزيد من الوحدات الحرارية مدة ثلث ساعة بعد تناول الفلفل الحار. وأن اضافة الفلفل الحار الى الطعام، من جهة ثانية، تحول دون الانكباب على تناوله بسرعة. ومعروف أن تناول الطعام ببطء يمنح الدماغ الوقت الكافي لتسجيل اشارات الشبع، التي تطلقها المعدة، ما يساعد على تجنب الافراط في الأكل.

## محاربة السمنة بالألياف الغذائية

تطرقنا فيما سبق، في شكل عرضي الى أهمية الألياف الغذائية في التغذية، وبالتالي في الحد من السمنة، دون المزيد من التفاصيل، فما الألياف الغذائية

هذه؟ وكيف تساعد على التخفيف من الوزن الزائد.

بداية نشير إلى إجماع، اختصاصي التغذية على أن الألياف الغذائية تلعب دوراً بارزاً في مكافحة السمنة، وهنا عودة للاجابة على هذين السؤالين، ضمن المفاصل التالية:

● الألياف هي أساساً جزء من الأطعمة النباتية، مثل الخضار والفاكهة، والمكسرات والبقوليات والبذور، حيث لا يمكن للجسم أن يهضمها، وهي نوعان: الأول، غير قابل للذوبان، يساعد على تمرير الطعام في الجهاز الهضمي، والثاني قابل للذوبان يساعد على التخلص من الدهون وعلى خفض مستويات الكوليسترول.

وبفضل هذا النوع الثاني، تتراجع سرعة وصول السكريات والدهون إلى مجرى الدم، ما يمنحنا مصدرا مستقرا للطاقة. وتقول اختصاصية التغذية، الأميركية تانيا زوكير بردت، إننا عندما نأكل أطعمة فقيرة في الألياف الغذائية، ترتفع مستويات سكر الدم لدينا ارتفاعا كبيرا، وسريعا، ثم تعود وتهبط بسرعة، ما يجعلنا نشعر بالجوع من جديد، ويدفعنا ذلك إلى الإفراط في الأكل.

● وتساعد الألياف الغذائية على تخفيف الوزن نظرا لتمتعها بخصائص عدة، منها:

١. **عدم احتوائها على وحدات حرارية**: بما أن الألياف الغذائية غير قابلة للهضم في الجسم (تقوم البكتيريا المفيدة في الأمعاء بإذابة القسم الأكبر منها)، فإن مردودها من الطاقة من الوحدات الحرارية غير ذي أهمية، ومعروف أن الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية تحتوي على عدد أقل من الوحدات الحرارية، مقارنة بأطعمة بنفس وزنها، لكنها فقيرة في هذه الألياف، أو خالية منها تماما. مثال على ذلك، فإن عدد الوحدات الحرارية الموجودة في الأرز الكامل أقل من تلك الموجودة في الأرز الأبيض، وكذلك الحال بالنسبة إلى القمح الكامل والقمح المقشور، وهذا يعني أنه في الإمكان تناول كمية من الأطعمة الغنية بالألياف، أكبر من تلك الفقيرة فيها، أو الخالية منها، والشعور بدرجة أكبر من الشبع، بقدر أقل من الوحدات الحرارية.

٢. **تتطلب المزيد من المضغ**: الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية تحتاج إلى قدر أكبر من المضغ، مقارنة بالأطعمة الأخرى. وعملية المضغ هذه تعني أننا نأكل بشكل بطيء، وأن الأطعمة تبقى لوقت أطول داخل الفم، ويؤدي ذلك إلى تمضية وقت أطول في تناول الطعام، وفي الاستمتاع به. وهذا يخفف من الشعور بالجوع، ويزيد من الشعور بالرضا وبالارتياح والشبع، من دون تناول كميات كبيرة من الطعام.

٣. **تتميز بقدرة على التخفيف من قوة الشهية**: بعض الألياف الغذائية يتميز بقدرة على التشبع بالماء، مثل نخالة القمح التي يمكنها أن تمتص أربعة أضعاف وزنها من الماء. وهناك ألياف أربعة أضعاف وزنها من الماء وهناك ألياف أخرى غنية بمادة الغلوكومانان، قادرة على امتصاص أكثر من مائة ضعف وزنها من الماء، وتتمكن الألياف الغنية باللعاب النباتي من الانتفاخ داخل المعدة، وهذا يخفف من الشعور بالجوع. كذلك فإن أنواعاً أخرى من الألياف تتحول إلى ما يشبه الهلام عند تعرضها للماء، فتملأ المعدة وتحد من الرغبة في تناول المزيد من الطعام.

من هنا تنبع ضرورة تناول كمية وفيرة من الألياف الغذائية إذا أردنا تخفيف أوزاننا، فهي تساعدنا على الاكتفاء بكمية معقولة من الطعام وتخفف من شعورنا بالجوع وتساعدنا على تفادي قضم الطعام بين الوجبات.

٤. **تبطئ عملية هضم وامتصاص السكريات والدهنيات**: تسهم الألياف الغذائية في إبطاء عملية هضم وامتصاص السكريات والدهنيات وتحول دون امتصاص الجسم جزءا منها كذلك فإنها تؤثر في بعض العصارات الهضمية وتعدل نشاطها وعملية إبطاء الهضم هذه تعني شعورنا بالشبع لوقت أطول، أما الحد من امتصاص بعض الدهنيات والسكريات فيساعد على التخلص من الوحدات الحرارية الموجودة في هذه الأطعمة.

٥. **تكافح الإمساك**: نقوم عادة عند إتباعنا نظاما غذائيا لتخفيف الوزن بإنقاص كمية الطعام التي نأكلها خاصة الألياف الغذائية ويؤدي ذلك بسرعة إلى تراجع في حجم البراز وفي درجة ليونته ونصاب بالإمساك. وهنا تبرز أهمية الألياف الغذائية فهي تساعدنا على إتباع الحمية من دون معاناة. ◆◆



# "البروكلي"
# غذاء ودواء عجيبان بفوائدهما الصحية

إعداد: سعيد جودة

**"البروكلي" هو أحد الخضار من فصيلة الملفوف، ويزرع على مدار العام في المناطق الباردة. وأفضل انتاجه ما كان بين شهر كانون الثاني (يناير) وآذار (مارس). والأجزاء المأكولة منه هي براعم زهوره الخضراء وسيقانه التي تؤكل كلها نيئة أو مطبوخة.**

وتوجد في العالم أنواع من "البروكلي" المختلف الألوان، ما بين الأخضر الى البنفسجي الممزوج بالخضرة. وتمتاز تلك الخضار بسيقان تتفرع منها براعم متوسطة الحجم تنتهي بتراكيب زهرية مغلقة في غالب الأحيان. وعند بقائها لفترة زمنية قصيرة تظهر عليها زهور صفراء صغيرة.

وانتشر تناول خضار "البروكلي" في المناطق العربية، وبالتالي انتشرت زراعتها. وساهم عامل

لذة الطعم، والحديث الطبي عن فوائد تناوله في تقبل الكثيرين جعل هذا الخضار أحد أطباق موائدهم.

## القيمة الغذائية للبروكلي

يحتوي كوب من "البروكلي" المطبوخ بالبخار (أي بوزن ١٦٠ غراماً) على نحو ٤٤ كالوري (سعرة حرارية). وتناول هذه الكمية المتدنية المحتوى من الطاقة يمد الجسم بنحو ٢٠٠ في المئة من حاجته اليومية لفيتامين (C)، وبنسبة ٤٥ في المئة من فيتامين (A)، وبنسبة ٢٥ في المئة من حاجته لفيتامين الفوليت، وبنسبة ٢٠ في المئة من حاجة الجسم اليومية من الألياف الغذائية ومعدن المنغنيز والبوتاسيوم ومادة تريبتوفان ودهون اميغا-٣، وبنسبة ٨ في المئة من معدن الحديد ومعدن الكالسيوم وفيتامين B1 وB3، وبنسبة خمسة في المئة من معدن الزنك وفيتامين (E).

وأهم ما تتحدث عنه مصادر التغذية الطبية هو غناها وتنوع محتواها من المعادن والفيتامينات والمواد الكيميائية الطبيعية المفيدة، مع تدني محتواها من الطاقة الغذائية المتسببة في زيادة الوزن. ولذا تعتبر "البروكلي" من الخضار الخفيفة على الجسم والمفيدة بغزارة له.

وعند التسوّق يفضل انتقاء قطع خضار "البروكلي" المتجانسة اللون، وذات السيقان الصلبة، وذات النهايات البرعمية المتماسكة، أي غير الزهور الصفراء المتفتحة. وعند حفظها في الثلاجة، يجب عدم غسلها قبل ذلك، لأن بقايا الماء بها تتسبب بسرعة تلف قطعها، ويجب وضعها في أكياس غير محكمة الإغلاق. والأفضل وضعها في المجمدة (الفريزر) بعد غسلها وتجفيفها، حيث يمكنها البقاء لمدة سنة كذلك.

ويمكن تناول قطع "البروكلي"، إما مطبوخة، او نيئة عند إضافتها للسلطة. وقطع خضار "البروكلي" سهلة الطهي، وتنضج سريعا عند التعرض للحرارة. ولذا فإن الأفضل طبخ "البروكلي" سريعا ببخار الماء، أي لبضع دقائق فقط حفاظا على محتواها من الفيتامينات، وبخاصة فيتامين (C) ومجموعة فيتامين (B) والمواد المهمة المضادة للأكسدة والمضادة للأمراض السرطانية. وهو ما أيدت فعله بعض الدراسات العلمية، التي فحصت محتوى "البروكلي" المطبوخ من الفيتامينات والمعادن، وتأثير الحرارة ومدة الطهي على ذلك. وأشارت تلك الدراسات تحديداً إلى أن "البروكلي" المطبوخ بالميكروويف يفقد أكثر من ٩٠ في المئة من بعض تلك العناصر الغذائية المفيدة، بينما الطهي السريع بالبخار لا يفقد "البروكلي" أكثر من عشرة في المئة من تلك المواد المضادة للأكسدة وللسرطان. كما أن تلك المواد المفيدة سهلة الذوبان في الماء. وحينما يتم الطهي بالغلي في الماء، فإنها تذوب في مرق الطهي، وبالتالي لا يستفيد المرء إلا حينما يتناول قطع "البروكلي" ومرق طهيها، أو أن يتم غليها في كمية قليلة من الماء. ومن المهم ملاحظة أن منطقة البراعم الصغيرة والزهور المغلفة في أطرافها، وكذلك سيقانها الصلبة، نسبياً، كلها غنية بالمعادن والفيتامينات، ولذا فإن تناول قطعها كاملة هو المفيد.

**يسهم "البروكلي" في القضاء على الجرثومة المسببة لقرحة المعدة ويقلل الاصابة بالسرطان**

ويجدر أخذ الحيطة في تناول "البروكلي" نيئاً من قبل الأشخاص، الذين لديهم اضطرابات في نشاط الغدة الدرقية، لم تتم معالجتها بشكل تام. أما لو تم طهي "البروكلي" فلا توجد دواعي لعدم تناوله. وسبب ذلك أن "البروكلي" النيئ يحتوي على مواد تتسبب في تورم الغدة الدرقية لدى من لديهم اضطرابات فيها، ويزول تأثير تلك المواد بالطهي.

## القيمة العلاجية للبروكلي

تحتوي خضار "البروكلي"، مثل بقية خضار الفصيلة الصليبية كالملفوف والزهرة (القرنبيط)، على مواد مضادات الأكسدة من نوع "سالفورافان" ونوع مواد "اندول" ذات خواص مضادة لنشاط الخلايا السرطانية.

### وقاية ضد السرطان:

ودلّت الأبحاث العلمية أن مواد "إندول" لها قدرة على شلّ نشاط مادة قوية تدعى ٤- هايدروكسي إيسترون 4-hydroxyestrone وهي من المواد المنتجة بعد تحلل هرمون إستروجين estrogen. ومعلوم أن هذه المادة القوية تحفز نمو الخلايا السرطانية وخاصة تلك الخلايا السرطانية ذات الحساسية في النشاط لتعرضها لهذه المواد الهرمونية أي مثل خلايا الثدي أو البروستاتة الشديدتين في التفاعل السلبي مع الهرمونات. وما بينته الدراسات العلمية هو ليس فقط قدرة مواد "إندول" على خفض نشاط نمو الخلايا السرطانية للثدي بل حتى العمل على خفض احتمالات انتشارها وانتقالها إلى أجزاء بعيدة في الجسم metastasis. ومعلوم أن أنواع سرطان أعضاء الجسم والثدي أحدها تصل إلى مرحلة يسهل عليها الانتشار في أرجاء الجسم ما يجعل علاجها صعبا.

وهذا العمل على المستوى الهرموني لمواد "إندول" يقابله تأثير آخر لمواد "سالفورافان" وهو عملها على خفض نشاط عمل أنزيمات ضارة ذات تأثيرات سيئة على إتاحة الفرصة لظهور اضطرابات جينية في الخلايا أي ذات محفزة لنمو خلايا سرطانية شاذة وتكاثرها. وهنا تعمل هذه المواد المفيدة في "البروكلي" كما دلّت نتائج دراسات مواد "سالفورافان" التي تمت على الحيوانات في المختبرات في سرطان الجلد والأمعاء الغليظة ولوكيميا ابيضاض الدم على تعطيل عمل هذه المركبات الضارة وتخليص الجسم منها ومن تأثيراتها السيئة على الجينات.

### البروكلي وفوائد أخرى:

تتحدث الدراسات الطبية، التي تم إجرائها في الولايات المتحدة وأوروبا واليابان، عن فوائد محتملة لتناول "البروكلي" على جرثومة المعدة "هيليكوبكتر بايلوري Helicobacter pylori. وتشير الدراسات تلك إلى جدوى تعريض تلك البكتيريا للعناصر المتوفرة في تركيبة خضار "البروكلي" في القضاء عليها أو خفض وتيرة تكاثرها.

وتعتقد أكثر الدراسات تلك أن مواد "سالفورافان" لها تأثيرات واقية من الضرر الذي تتسبب به بكتيريا المعدة على خلايا وأنسجة بطانة المعدة وبالتالي في تخفيف حدة نشوء قرحة أو التهابات بطانة المعدة. ويتفاءل الباحثون وبخاصة من اليابان أن هذه التأثيرات الإيجابية تمتد إلى الوقاية من نشوء سرطان المعدة نظرا لدور تلك البكتيريا في التسبب بسرطان المعدة لدى البعض وعلى المدى البعيد. وتحتاج الدراسات في هذا الجانب إلى مزيد من التجربة والمتابعة الأدق وعلى شريحة واسعة من الناس. ولكن النتائج المبدئية لها والفوائد الأخرى للبروكلي تجعل من المفيد وغير الضار أن يجعل الإنسان قطع خضار "البروكلي" جزءا من الأطعمة التي يمكن للمصابين بمشاكل المعدة تناولها.

وتتحدث دراسات أخرى عن دور المركبات المتوفرة بغزارة في "البروكلي" كمضادات الاكسدة في وقاية جلد الإنسان من التأثيرات الضارة للأشعة فوق البنفسجية. وتحديدا تقول تلك الدراسات إن لمواد "سالفورافان" فوائد إيجابية محتملة في إصلاح الأضرار الجلدية الناجمة عن تعريضه للأشعة فوق البنفسجية. وأجرى الباحثون الأميركيون من هاواي وغيرها دراسات أخرى حول تأثير بعض المواد الموجودة في "البروكلي" وبخاصة مواد "إندول" على نشاط خلايا الكبد في إنتاج الكولسترول الخفيف الضار. وهو ما يضيفونه إلى احتواء "البروكلي" على كمية جيدة من المعادن والفيتامينات المفيدة للقلب وتدني محتواه من الطاقة كأسباب لجعل "البروكلي" أحد الأطعمة التي على مرضى القلب بالعموم الحرص على تناولها.

وتتحدث جوانب أخرى من البحث العلمي عن فوائد محتملة للبروكلي لجهة حماية العين الشبكية والعدسة ولجهة إضفاء مزيد من القوة للعظم وفي حماية الأجنة من الاضطرابات في البنية والنمو خلال فترة الحمل.

وهذه الفوائد المحتملة للبروكلي وإن كانت لا تزال تحتاج إلى مزيد من التوثيق العلمي تشير إلى أن ثمة رأيا طبيا عاما مفاده أن "البروكلي" أحد الأطعمة النباتية المفيدة. ◆◆





# أيهما أفضل الصابون المقاوم للجراثيم أم الصابون العادي؟

**حذرت دراسة حديثة نشرت في مجلة الصحة البيئية Environmental health في شهر نوفمبر (تشرين الثاني) ٢٠١٠، من التأثيرات السلبية للمبالغة في استخدام المنتجات الاستهلاكية المنزلية المطهرة، والمقاومة للجراثيم، وذلك لاحتواء تلك المنتجات على مواد تتشابه أو تتنافس مع عمل الهرمونات في الجسم، إضافة إلى إحداثها اضطرابات أخرى في حيوانات التجارب تشمل الإصابة بالسرطان والاضطرابات المتعلقة بالخصوبة وتشوهات الأجنة.**

محتويات خطرة تشير الدراسة، التي أجراها باحثون في قسم الصحة العامة بجامعة ميتشغان الأميركية، إلى احتواء منتجات من قبيل الصابون المقاوم للجراثيم Anti-Microbial Soaps والمناديل المبللة المطهرة Wipes وغسول الجسم المطهر Anti-Septic Body Lotions، على مواد (ترايكلوسان Triclosan) و(بسفينول إيه Bisphenol A) المصنفة ضمن السموم البيئية المسببة للاضطرابات الهرمونية «Endocrine Disrupting Compounds EDCs».

وأكدت الدراسة أن صغار السن الذين يتعرضون لمادة «ترايكلوسان» يكونون أكثر عرضة للإصابة بالحساسية، بينما يصاب البالغون الذين يتعرضون لمادة «بسفينول»، المستخدمة في تبطين عبوات المعلبات الغذائية Food Cans باضطرابات في عمل الجهاز المناعي.

وقام الباحثون بتحليل قاعدة المعلومات الخاصة بالمشروع القومي للصحة والتغذية التابع لجامعة

ميتشغان خلال الفترة من عام ٢٠٠٣ إلى ٢٠٠٦، والخاصة بحالات الحساسية أو حمى الشرى (القش) Hay Fever بين البالغين والأطفال فوق سن الخامسة، التي تشتمل على قياس مستويات البول لمادة «بسفينول إيه Bisphenol A» ومادة «ترايكلوسان Triclosan» بالإضافة إلى قياس مستويات الأجسام المضادة لفيروس «سايتوميغالو CMV» بالدم.

## سموم بيئية

واعتبر الباحثون أن تشخيص الحساسية أو حمى الشرى وقياس مستويات الأجسام المضادة لفيروس سايتوميغالو CMV بالدم لها دلالات منفصلة تشير إلى التغيرات المناعية بالجسم، واستطاعوا من خلال تحليل قاعدة البيانات التوصل إلى النتائج التالية:

- إن مادتي «بسفينول» و«ترايكلوسان» سموم بيئية تؤثر سلبا في صحة الإنسان بجرعات أقل كثيرا مما كان يعتقد سابقا.
- الاعتقاد الخاطئ لدى الكثيرين بضرورة العيش في بيئة نظيفة خالية تماما من الجراثيم، والمغالاة في استخدام المنتجات المقاومة للجراثيم، أمر غير صحي؛ حيث إن تعرض الجسم للجراثيم من شأنه المساعدة على نمو وتطور الجهاز المناعي اللازم لمقاومة العدوى بتلك الجراثيم.
- الأشخاص فوق سن ١٨، ممن لديهم قياسات مرتفعة من مادة «بسفينول BSA» في البول، يكون لديهم أيضا ارتفاع في مستويات الأجسام المضادة لفيروس سايتوميغالو CMV بالدم، الأمر الذي يشير إلى عدم كفاءة جهازهم المناعي.
- الأشخاص أقل من سن ١٨، ممن لديهم مستويات مرتفعة من مادة «ترايكلوسان Triclosan»، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالحساسية وحمى الشرى.
- تعرض الأطفال لمادة «ترايكلوسان»، الموجودة في بعض المنتجات مثل الصابون المقاوم للجراثيم، من شأنه إضعاف تطور ونمو الجهاز المناعي المقاوم للعدوى الجرثومية في المستقبل، ويجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالحساسية وحمى الشرى.

## الصابون العادي والمقاوم للجراثيم

نشر عام ٢٠٠٧ تقرير مرجعي في المجلة الإكلينيكية للأمراض المعدية Journal of clinical infectious diseases تحت عنوان «الصابون المنزلي المقاوم للجراثيم.. فعال أم مجرد خطورة على الصحة؟». واشتمل على تحليل نتائج ٢٧ دراسة أجريت خلال الفترة من ١٩٨٠ إلى ٢٠٠٦، أكدت أن الصابون العادي (دارج الاستعمال) يماثل في تأثيراته الصابون المقاوم للجراثيم والمضاد للبكتيريا، بل ويتفوق عليه في كونه خاليا من المخاطر الصحية السلبية. وأشار الباحثون إلى الحقائق التالية:

- المبالغة في استخدام الصابون المقاوم للبكتيريا والجراثيم تقلل من فعالية المضادات الحيوية المستخدمة لعلاج العدوى الجرثومية.
- فعالية استخدام الصابون المقاوم للجراثيم لا تزيد على فعالية غسيل الأيدي باستخدام الصابون العادي.
- أكدت الاختبارات المعملية أن بعض أنواع بكتيريا «إي كولاي E-Coli» تستطيع العيش والتكاثر في وجود التركيزات المنخفضة من مادة «ترايكلوسان» المستخدمة في المنتجات المنزلية المطهرة، مثل الصابون المقاوم للجراثيم.
- تركيز مادة «ترايكلوسان» المستخدمة في المطهرات المستخدمة للأغراض الطبية في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية يكون أكثر فعالية في مقاومة الجراثيم من المنتجات المنزلية الاستهلاكية.
- مادة «ترايكلوسان» تستهدف مسارات كيميائية في الخلايا البكتيرية مع الإبقاء على جدران الخلايا، الأمر الذي يؤدي إلى نشوء طفرات جينية تجعل البكتيريا أكثر مقاومة للمضادات الحيوية والمطهرات.
- ضرورة وضع قواعد وضوابط مهمة لتقييم التأثيرات المضادة للبكتيريا والجراثيم للمنتجات المنزلية المطهرة مثل الصابون المقاوم للجراثيم.

لذلك، انتقد الباحثون سياسات الإعلانات التجارية التي تملأ الدنيا صياحا بضرورة التخلص من الجراثيم، والمبالغة في استخدام المطهرات والمنظفات المنزلية، خاصة أن التركيزات المنخفضة من مادة «ترايكلوسان» المستخدمة في تلك المنتجات الاستهلاكية لم تعتمد بواسطة منظمة الغذاء والأدوية الأميركية FDA. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## فوائد البرتقال والليمون

البرتقال والليمون هما من أشهر الحمضيات، وقد لعبا على مر الزمن دوراً كبيراً في إثراء الأدب والفنون والثقافة الشعبية في العالم العربي. وهذه الشهرة ليست فنية وشعبية وأدبية بل صحية أيضاً، ففي العديد من البلدان يرتبط اسم الفاكهتين بالمخيلة على أنهما السلاح الأنجع في مواجهة عاديات فصل الشتاء وما يحمله من أمراض، باعتبار الفاكهتين تملكان عناصر غذائية في غاية الأهمية في مقدمها الفيتامين (سي) الذي يشكل رأس الحربة ضد الميكروبات التي تحاول جهدها إختراق دفاعات الجسم. في السطور الآتية أوجه الشبه والفروقات بين البرتقال والليمون:

- البرتقال أغنى بالطاقة من ابن عمه الليمون، فمئة غرام من الأول تعطي ٤٥ سعرة حرارية في مقابل ٢٩ سعرة حرارية للثاني.



- يشكل الماء ٨٥ في المئة من البرتقال، بينما يشكل حوالى ٩٠ في المئة في الليمون، وفي الماء نجد معظم العناصر الغذائية المهمة.
- بالنسبة الى السكريات فالبرتقال أغنى من الليمون بها، فمئة غرام من البرتقال تعطي ما بين ٨ إلى ١٢ غراماً وذلك بحسب نوع البرتقال يشكل السكروز القسم الأعظم، أما في مئة غرام من الليمون فلا نجد أكثر من ٢,٥ غرام من السكر.
- من جهة البروتينات فالبرتقال والليمون يحتويان على كمية متقاربة (غرام واحد للبرتقال في مقابل ٠,٩٠ غ لليمون).
- من ناحية المواد الدهنية، فمئة غرام من الليمون تحتوي على ضعف الكمية التي توجد في البرتقال (٠,٤٠ غ في مقابل ٠,٢٠ غ).
- اما الألياف الغذائية ففي مئة غرام من البرتقال ١,٨٠ غ، أما الكمية نفسها من الليمون فتعطي ٢,١٠ غرام من الألياف. وتلعب الألياف دوراً بارزاً في تسهيل مهمة الأنبوب الهضمي، خصوصاً في التخلص من الفضلات المتراكمة فيه.
- إن الأحماض العضوية تشكل ١,٢ في المئة من البرتقال وهي التي تعطيها نكهته الحامضية، أما نسبتها في الليمون فتبلغ وسطياً ٥ في المئة، من هنا الطعم الحامضي المميز لليمون. والأحماض العضوية تحرض على طرح المفرزات الهضمية وتساعد على امتثال عدد من العناصر الغذائية وامتصاصها.
- يحتوي البرتقال والليمون على طائفة واسعة من الفيتامينات من أبرزها الفيتامين (سي) المناصر لدفاعات الجسم لصد العدوان الميكروبي.
- يوجد في البرتقال والليمون مجموعة كبيرة من المعادن مثل الكلس والحديد والفوسفور والمنغنيز والمغنيزيوم وغيرها، لكن نسبة الكلس أعلى في البرتقال منها في الليمون، بينما نسبة المغنيزوم أعلى في الليمون منها في البرتقال. ونجد في البرتقال قليلاً من اليود في حين لا أثر له في الليمون.

وفي إطار البحث عن بدائل جديدة لعلاج داء هشاشة العظام، وجد الباحثون أن المركبات الفلافونيدية في الليمون والبرتقال تملك تأثيراً مشابهاً لذلك الذي يملكه هرمون الاستروجين، إذ أنها ترفع الكلس في الدم، وتحد من عملية هدم العظم. والفلافونيدات مركبات مضادة للأكسدة تلعب دوراً مرموقاً في مناهضة الجذور الكيماوية الحرة المدمرة الضالعة في عدد من الأمراض كالسرطان والأمراض القلبية الوعائية وتلك المرتبطة بالشيخوخة.

## حساسية الأسبرين

الأسبرين أحد أهم الأدوية التي تستخدم في حالات أمراض شرايين القلب وشرايين الدماغ، إضافة إلى دوره في تخفيف الالتهابات وتسكين الألم. وعند ذكر الآثار الجانبية لتناول الأسبرين، غالبا ما تخطر في الذهن آلام المعدة والنزف فيها، باعتبارهما من الأمور الشائعة نسبيا. ولكن هناك نوع من الآثار الجانبية التي لها علاقة بتفاعلات جهاز مناعة الجسم مع مادة عقار الأسبرين، وهو الحساسية من الأسبرين aspirin allergy. ووفق ما يقوله أطباء القلب في مركز «مايو كلينك» الأمريكي، ليست أمرا نادر الحدوث، وهناك مرضى كانوا يتناولونه من دون أي معاناة، ثم نشأت لديهم حساسية من الأسبرين. وإذا ما نشأت تلك الحساسية ضد الأسبرين، فإنها تمتد لتشمل تناول «الأدوية المضادة للالتهابات من الأنواع غير الستيرويدية» NSAID، مثل بروفين وفولتارين وغيرهم.

وتتراوح قوة أعراض الحساسية ما بين شديدة إلى متوسطة. وغالبا ما تبدأ تلك الأعراض بالظهور خلال بضع ساعات من تناول الأسبرين.

الباحثون من «مايو كلينك» يقدمون لائحة بالأعراض المحتملة الظهور جراء تفاعلات الحساسية من الأسبرين. وهي ما تشمل: الأرتكاريا، الشرى، Hives، حكة جلدية، سيلان الأنف، احمرار العين، تورم في الشفتين أو اللسان أو الوجه، سعال أو عطس أو ضيق في التنفس، تفاعلات العوار Anaphylaxis للحساسية الشديدة.

والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الحساسية، هم أولئك الأشخاص الذين لديهم معاناة من حالات الأرتكاريا المزمنة، أو الربو، أو التهابات مزمنة في الجيوب الأنفية، أو حساسية الأنف.

وإذا ما نشأت حساسية الأسبرين، أو لأي نوع من «الأدوية المضادة للالتهابات من الأنواع غير الستيرويدية»، فمن الواجب التوقف عن أي نوع منها.

## ١٠ أسباب لتناول الحليب ومشتقاته

"اشرب حليبك فهو يقوي العظام". من ينسى هذه العبارة التي كان أهله يرددونها على مسمعه في كل مرحلة من مراحل الطفولة والمراهقة والشباب. ولكن الحليب ومشتقاته لا تقوي العظام وحسب بل تملك مزايا عدة هي الآتية:

- غنية بمعدن الكلس، «ضروري جداً لبناء الثروة العظمية والسنية خصوصاً في المرحلة العمرية من الولادة وحتى سن العشرين". والكلس يمكّن الجنين من تكوين هيكله العظمي، ويؤمن صلابة العظام عند الكبار، ويسمح بالوقاية من الهشاشة العظمية الذي يهدد الشيوخ، كما يشارك في تجديد الترسانة الخلوية في الجسم.
- تقي من بعض أنواع السرطانات مثل سرطان القولون، ويقلل من وقوعها لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بها بنسبة تصل الى ٤٠ في المئة. وبفضل غنى الحليب بالحامض الدهني اللينولئيك المرتبط، فإنه يمنع تطور سرطان الثدي ويقلل من خطر التعرض له.
- يحمي من الإصابة بالحصيات الكلوية، بفضل اتحاد معدن الكلس مع مادة الأوكزالات التي تعتبر أحد أهم العوامل المتهمة بأنها وراء تشكلها، وهذا ما يمنع امتصاصها من قبل الجسم. قد يفكر بعضهم بأخذ جرعات داعمة من الكلس بهدف الوقاية من الحصيات، ولكن

# من كل واد نصيحة

للأسف هذا لا ينفع في شيء، إذ وحده كلس الحليب هو النافع.

- الكلس في الحليب ومشتقاته لا تبني الأسنان، وحسب، بل تحميها من التسوس، ويعمل هذا الكلس بالتعاضد مع بروتينات الحليب على منع هدم الثروة المعدنية للسن بتأثير الأحماض العضوية الناتجة من تخمر السكريات. وتعتبر بروتينات الحليب حليفاً كبيراً للأسنان من خلال خلقها عراقيل تحول دون غزو الجراثيم للفم وتكاثرها فيه. كما يعمل الحليب ومشتقاته على تحريض إفراز اللعاب الذي يقوم بتمديد الأحماض العضوية للتقليل من آثارها الضارة على الأسنان.
- تساعد في التحكم في الوزن عبر تسهيل عملية تحلل الدهون، ومنع تحول الفائض من السكريات إلى مخزون شحمي يتكدس في الجسم. وقد بينت التحريات أن النساء اللواتي يستهلكن حصة واحدة من الحليب ومشتقاته يزيد محيط الخصر عندهن بشكل أكبر من اللاتي يتناولن ثلاث حصص.
- يخفض من أرقام ضغط الدم. فتناول الخضار والفواكه بانتظام، إضافة إلى ثلاثة منتجات حليبية قليلة الدسم، تمكن من خفض ضغط الدم، وبالتالي الوقاية من خطر الأزمات القلبية والدماغية الوعائية.
- غنية بالفيتامين أ، والفيتامين د، المهمين جداً للنمو، والنظر، ولمقاومة الالتهابات الميكروبية. أيضاً تحتوي منتجات الحليب على فيتامينات المجموعة ب، مثل الفيتامين ب١ الذي يعتبر ضرورياً لاستقلاب السكريات، ولضمان وظيفة الجهاز العصبي والعضلي. والفيتامين ب٢ اللازم لتجديد الخلايا والحصول على الطاقة من الأغذية. والفيتامين ب٩ الذي يشارك في تصنيع الكريات الحمر والوقاية من فقر الدم.
- تحتوي على أحماض دهنية تنشط عمل بعض الأنزيمات التي تشارك في إنتاج الأحماض الدهنية غير المشبعة النافعة للصحة.
- غنية بسكر اللاكتوز الذي يعتبر مصدراً للطاقة بالنسبة الى المخ والعضلات، ويساعد هذا السكر في أمتثال بروتينات الحليب وفي التشجيع على امتصاص الكلس من الأمعاء.
- تلطف من وقع بعض العوارض العاطفية والجسمانية المرافقة لتناذرة ما قبل الطمث خصوصاً التعب والألم، ويعزو العلماء هذا الأثر إلى غنى الحليب ومشتقاته بالكلس.

## قياس محيط الرقبة والسمنة

قياس محيط الرقبة neck size لدى الأطفال، وسيلة حديثة نسبيا لتقييم مدى وجود زيادة في وزن الجسم أو وجود السمنة. وثمة اعتقاد طبي اليوم أن هذه الوسيلة تعطي تقييما أفضل وأدق من طريقة قياس مؤشر كتلة الجسم BMI. وعلى الرغم من أن هذه الوسيلة لا تجرى عادة بشكل روتيني، فإن جميع الدراسات التي قيمت وقارنت بين هذه الطريقة والطرق الأخرى، وجدت أن قياس محيط رقبة الطفل مفيد جدا في تقييم وزن الأطفال والمراهقين ما بين سن ٦ إلى ١٨ سنة.

والوسيلة الشائعة، أي مؤشر كتلة الجسم، يتم إجراؤها بقسمة الوزن بالكيلوغرامات على مربع الطول بالمتر. وعندما تكون قيمته بين ٢٠ إلى ٢٥ تقريبا، يكون الوزن طبيعياً. والقيمة ما دون ٢٠ تعبر عن نقص في وزن الجسم. والقيمة ما بين ٢٥ إلى ٣٠ تعبر عن زيادة في الوزن. أما القيمة الأعلى فوق ٣٠ فتعتبر سمنة.

أما طريقة قياس محيط الرقبة فهي طريقة مباشرة يقوم الطبيب بوضع شريط القياس حول محيط العنق، ومن ثم يقارن القياس بما طبيعي أو زيادة في الوزن أو سمنة. كما أنها تقيم بشكل أفضل كمية الشحوم في الجزء العلوي من الجسم.

## فوائد كمادات الزنجبيل

نشعر في كثير من الأحيان بألم في أجزاء من الجسم، حيث يكون تدفق الطاقة فيها راكداً. وفي هذه الحالات تسهم كمادات الزنجبيل في تنشيط الدورة الدموية والسوائل الأخرى في الجسم. والزنجبيل يخترق الجسم عميقاً، وفي الوقت ذاته يعمل على تبديد الدهون المتراكمة. وهنا يجب أن نلفت نظر السيدات الى أن هذا لا يعني انه يمكن استعمال كمادات الزنجبيل كسبيل رئيسي لتخفيف الوزن، وفي الوقت نفسه يكون فائدة اضافية حينما تستعمل للعلاج الأساسي.

والأكثر فائدة هو أن الزنجبيل يزيد من نشاط الدورة الدموية، بحيث ينظف ويغذّي وينشّط الأنسجة التي تعالج به.

واستعمالات مفيدة أخرى:

- يمكن اعادة تسخين محلول الزنجبيل الذي انقضى عليه ٢٤ ساعة واضافته الى ماء مغطس الحمام لانعاش الجسم.
- يمكن استعمال محلول الزنجبيل القديم في مغطس القدمين. ويقال أن هذا يجلب النوم الهانيء.
- فرك الجسم بمحلول الزنجبيل صباحاً يحفّزه، ويعتبر وسيلة ناجعة للبدء بيوم جديد.

## متلازمة اليد الغريبة

كثيرا ماسمعنا وتابعنا في أفلام الرعب عن روح شريرة تحرك اليد أو تتلبسها. وهذه حقيقة وليس ضربا من الخيال، وهي حالة طبية نادرة جدا تسمى Alien Hand Syndrome.

ومتلازمة اليد الغريبة هي اضطراب عصبي غير عادي في واحدة من اليدين، حيث تتصرف من تلقاء نفسها، ولكنها في الوقت نفسه غير قادرة على السيطرة على تحركاتها، ولا يشعر الفرد أنها جزء من الجسم .. بمعنى ان اليد تصبح كما لو كانت جسداً منفصلاً!

وقد عرفت هذه الحالة لأول مرة في عام ١٩٠٨، لكن لم تحدد أسبابها بوضوح حتى عام ١٩٧٢.

وهي في الغالب أعراض ناجمة عن إصابة في المخ، وتكثر في الحالات التي يكون فيها الشخص معتمدا على نصف واحد من نصفي المخ، وقد يكون السبب إصابة في منطقة callosum. (وهي منطقة في الدماغ تربط بين نصفي الدماغ) ويحدث ذلك أيضا في بعض الحالات الأخرى بعد جراحة الدماغ ، الجلطات ،أو السكتة الدماغية، أو ورم.

وتتمثل أعراضها في الآتي:

- القيام بسلوكيات غير هادفة! والتلاعب بالأدوات بطريقة لاإرادية! وفك أزرار الثوب، وتمزيق الملابس، ونتف الشعر والتلاعب بأجزاء من الجسم بطريقة لاإرادية ولمس الأشياء المحظورة أمام الآخرين، أو أنها تقوم بحشو الطعام في الفم، وكذلك اللكم أو الخنق.
- تصبح اليد مصدر إزعاج وتهديد.
- تقوم اليد بأعمال ذات مغزى دون رغبة المريض.
- يجد المرضى أنفسهم غير قادرين على إيقاف اليد الغريبة من الوصول إلى أطراف الجسم والعبث بالأشياء.
- يصل بعض المرضى إلى حد ربط شخصية مختلفة بنفسه، بل وأحيانا باسم مختلف. يقول مثلا: "ان هذه اليد هي رجل عجوز يدعى ميكي يقيم معه في السرير طوال الوقت!

ومن الأمثلة على هذا المرض:

- امرأة تبلغ من العمر ٦٨ عاما، ادخلت المستشفى بعد إصابتها بتلف في المخ وادعت أن شبحاً يسحب يدها !!. وكانت تكثر من تحذير الطاقم الطبي بأن يدها سوف يلحق الضرر بهم. لكن أفراد الطاقم الطبي لم يستجيبوا لتحذيراتها. وفي وقت لاحق حاولت خنق واحد من العاملين. وهذه ليست نهاية القصة ففي وقت لاحق حاولت خنق نفسها عن طريق لف الحبل حول عنقها بيدها اليسرى.
- شكا احد المرضى من أن شخصاً آخر كان ينام معه وحاول دفعه عنوة للخروج من السرير وهدد بمقاضاة المستشفى.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## لسعة النحل

■ **ماذا علينا أن نفعل في حال تعرض شخص معين للسعة النحل؟ ولكم الشكر.**

**موسى حمدان**

**القدس/فلسطين**

● يتمثل الاسعاف الأولي في حال تعرضك للسعة النحل، بما يلي:

- انزع الزبانة (في حال رؤيتها)، وذلك بقشطها بلطف بواسطة طرف سكين أو بواسطة بطاقة الائتمان، ولا تحاول ازالتها بواسطة العصر أو بواسطة ملقط، لأن ذلك قد يؤدي الى افراز السم من الزبانة.
- بعد ازالة الزبانة اغسل منطقة اللسعة بالصابون والماء البارد (ويمكن وضع ثلج على المنطقة ذاتها، لتخفيف الألم والورم).
- في حال حدوث رد فعل حساسي، مثل تورم الوجه وضيق النفس والاغماء يجب استدعاء الاسعاف في أسرع وقت ممكن.



## البواسير

■ **كيف استطيع أن أعالج الباسور دون اللجوء إلى المراهم؟ وشكراً.**

**د.س.ل**

**بيت لحم/فلسطين**

● إضافة إلى استخدام العلاج الموضعي (مراهم، بخاخات،...) في علاج البواسير Hemorrhoids، من الممكن الإكثار من تناول المواد الغنية بالألياف، مثل: الفواكه الطازجة والخضار والخبز الكامل النخالة، إضافة إلى شرب الكثير من الماء (على الأقل ست اكواب يومياً). اضافة الى اللجوء الى الحركة وعدم البقاء جالساً أو مستلقياً لمدة طويلة.

كل ما ورد سابقاً يؤدي إلى الوقاية من الإصابة بإمساك الغائط، وبالتالي التخفيف من الضغط الواقع على المستقيم وفتحة الشرج (الاقسام الأخيرة من القناة الهضمية)، والذي يؤدي بدوره إلى عدم توسع الأوردة في هذه المنطقة.

## حياة أطول

■ **ما هو أسلوب الحياة الذي يجب أن يتبعه الإنسان لكي يعيش حياة أفضل من الناحية الصحية؟ وشكراً.**

**ي.ح.ل**

**نابلس/فلسطين**

● كي يتمتع الإنسان بحياة سليمة صحياً وأطول زمناً (بعد ارادة الله) عليه أن يتبع عادات صحية سليمة ويتجنب العادات الضارة، وذلك للحفاظ على شرايين القلب التاجية سليمة قدر المستطاع، وأهم هذه العادات والأساليب، هي:

- حافظ على مستوى الدهون والشحوم في الدم في حدود الطبيعي.
- تجنب التدخين والمدخنين.
- حافظ على مستوى السكر في الدم في حدود المستويات الطبيعية (قدر المستطاع).
- حافظ على ضغط الدم الشرياني في حدود

المستويات الطبيعية.

- مارس الرياضة البدنية بانتظام، وحافظ على وزن جسمك في حدود الوزن الطبيعي.

## قشرة الرأس

**ما هي طريقة استخدام الشامبو الخاص بعلاج قشرة الرأس؟ ولكم جزيل الشكر والاحترام.**

**وليد زغير**

**الخليل/فلسطين**

- ضع الشامبو على فروة الرأس لمدة تتراوح بين دقيقة ودقيقتين، ثم قم برغوه ومن ثم شطفه. وبعد ذلك ضع الشامبو على فروة الرأس مرة ثانية لمدة تتراوح بين ثلاث وخمس دقائق، وبعد ذلك قم برغوه وشطفه تماماً. ويمنع دخول الشامبو الى العينين.

وفي حال عدم الاستجابة للعلاج قم باستشارة طبيبك، الذي قد يصف لك شامبواً معيناً ولمدة اطول.

## السمك

**هل يعوض اكل السمك عن تناول كبسولات أومغا-٣؟ وما مدى فعالية ذلك في الوقاية من الاصابة بالجلطة أو السكتة القلبية؟ وشكراً.**

**سامي عودة**

**القدس/فلسطين**

- اشارت عدة دراسات إلى أن اكل السمك يحافظ على سلامة شرايين القلب التاجية (التي تُغذي عضلة القلب) وبذلك تقي من الاصابة بالجلطات القلبية. وأشارت هذه الدراسات ايضاً، إلى أن الرجال الذين يتناولون لحم السمك على الأقل مرة اسبوعياً يكونون



اقل عرضة للإصابة بالجلطات القلبية بمقدار ٥١ بالمئة، مقارنة مع الرجال الذين يتناولون السمك اقل من مرة شهرياً. وتفسير ذلك هو أن المركبات الغذائية الموجودة في السمك (اضافة الى اومغا-٣) اكثر نفعاً من كبسولات زيت السمك. ومع كل ذلك انصح بتناول كبسولات زيت السمك في حال تعذر اكل السمك.

## قصور الدرقية

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،**

**ما هو سبب قصور الغدة الدرقية؟ وإلى ماذا يرمز TSH؟ وهل يؤثر قصور الغدة في مزاج المريض سلباً؟ علماً بأني أبلغ من العمر ٦٣ عاماً.**

**سليمان ك.ب**

**عمان/الاردن**

- أشارت الدراسات الحديثة إلى أن النسبة الانتشارية «لقصور الغدة الدرقية» Hypothyroidism اكثر مما كان يعتقد سابقاً، إذ تبلغ هذه النسبة نحو 8 في المئة عند النساء، و3 في المئة عند الرجال. وترتفع هذه النسبة مع التقدم في العمر (فوق سن 61 عاماً)، لتصبح 17 في المئة عند النساء، و8 في المئة عند الرجال.

وأهم وظائف الغدة الدرقية Thyroid Gland، هي: تنظيم عملية الاستقلاب (الأيض) Metabolism. ويؤدي قصورها الى التقليل من طاقة الانسان. وقد يرتفع مستوى الكولسترول في الدم، اضافة الى زيادة وزن الجسم ومعاناة المريض من الاكتئاب وامساك الغائط وسرعة تقصف وانكسار الشعر والاظافر.

واستطيع ان اوجز اسباب قصور الغدة الدرقية، بما يلي: التهاب هذه الغدة (المعروف باسم مرض هاشيموتو Hashimoto) والعدوى الفيروسية، وجراء تناول عقار الليثيوم Lithium بشكل دائم، وأسهل طريقة للكشف عن قصور الغدة الدرقية، هي فحص مستوى هرمون الغدة النخامية Pituitary في الدم المسمى "هرمون حاث الدرقية" ويرمز له بالأحرف TSH، إذ من المعروف أنه في الحالات الطبيعية يقوم هرمون TSH بحث الغدة الدرقية على تكوين وافراز

هرموني "تايرونين ثلاثي اليود" ويرمز له T3 وهرمون "تايروكسين" ويرمز له T4. وفي حال هبوط مستوى هذه الهرمونات في الدم بشكل ملحوظ، نرى ان الغدة النخامية تقوم بزيادة افراز هرمون TSH. اذاً استطيع ان اقول انه في حال كون مستوى هرمون TSH مرتفع في الدم، فإن ذلك يعني أنه هنالك تقصير في عمل الغدة الدرقية.

ويتم علاج قصور الغدة الدرقية بتناول اقراص هرمون T4. ويجب أن انوه، بأنه يمنع منعاً باتاً تناول اقراص هذا الهرمون بالتزامن مع اقراص الحديد، لأن الحديد يمنع امتصاص هرمون الغدة الدرقية، من الأمعاء الى الدورة الدموية.

## الشخير

**■ أبلغ من العمر ٣٦ عاماً، وأعمل مدرساً. تكمن مشكلتي في أني اعاني من الشخير ليلاً. اضافة الى أنني بدأت مؤخراً أعاني من ضعف المقدرة الجنسية. فهل للبدانة علاقة في ذلك؟ وشكراً.**

**هـ.ر.ق**

**الخليل/فلسطين**

● معروف أن الاشخاص البدناء يعانون من الشخير (الغطيط) اكثر من غيرهم من الناس. ومعروف، كذلك، علمياً أن الرجال الذين يعانون من الشخير لهم القابلية للإصابة بالضعف الجنسي اكثر من غيرهم من الرجال.

وتفسير ذلك ان الشخير يؤدي الى اضطراب النوم، وبالتالي قد يُعطل مجرى الدم للعضو الذكري.

وتبين من دراسة أجريت في الولايات المتحدة



الامريكية، أن نحو ٤٩ في المئة من الرجال الذين يعانون من ضعف المقدرة الجنسية، يعانون ايضاً من انقطاع النفس Apnea أثناء النوم.
وتأسيساً على ذلك استطيع القول إن الرجال الذين يعانون من ضعف المقدرة الجنسية عليهم التحري والتأكد من انهم كانوا يعانون من الشخير وانقطاع النفس اثناء النوم، لأن لهذه المشكلة علاج شاف.

## معدن النيكل

**■ أعاني من حساسية في كلتا يدي. وبعد اجراء فحوصات متعددة لمدة ثلاثة سنوات، تبين أني أعاني من حساسية تجاه معدن النيكل. فهل هذا وارد طبياً؟ واقبلوا فائق الاحترام والتقدير.**

**سامية ع.م**

**القدس/فلسطين**

● نعم هذا ممكن، وعادة ما يغفل الأطباء كون معدن النيكل مصدراً للحساسية تجاه الجلد.

إن هذا المعدن (الفضي - أبيض اللون) موجود في تكوين العديد من المواد والأدوات، مثل: القرط (حلق الاذن)، والمفاتيح والادوات والسحاب (الزمام المنزلق) Zipper والنقود المعدنية.

وعادة ما تؤدي الحساسية تجاه معدن النيكل إلى احمرار الجلد والهرش (الحكة) وطفح قشري - تقرحي. لذلك (وبقدر المستطاع) يجب تجنب الاتصال المباشر مع المواد والادوات التي تحتوي على معدن النيكل، ويمكن ارتداء قفازات خاصة اعدت لهذا الغرض.

## ردود خاصة

**■ الأخت: لمياء عبدو.**

**الزرقاء/الأردن**

● تناول الثوم يؤدي إلى خفض مستوى الكولسترول السيء (LDL)، غير أنه لا يؤثر من مستوى الكولسترول الجيد (HDL).

**■ الأخت: ل.د.د.**

**الكرك/الأردن**

● اشارت بعض الدراسات إلى أن الجماع الجنسي يؤدي الى التخفيف من الألم الناتج عن التهاب المفاصل. فقد اشار الدكتور Warren Katz رئيس قسم الأمراض الروماتيزمية (الرثيانية) في فيلادلفيا (الولايات المتحدة الامريكية) إلى أن ممارسة الجنس تؤدي الى افراز الـCortisone والـBetaendorphin، وهي مواد كيميائية تؤدي الى التخفيف من حدة الألم لمدة تتراوح بين ٥-٦ ساعات بعد ممارسة الجنس.

**■ الأخ: ت.ر.س.**

**عمان/الأردن**

● سبق وذكرنا أن تناول عقار الـChomipramine المضاد للاكتئاب وللوسواس القهري، يؤدي إلى تأخير سرعة القذف عند الرجل. غير أنه يجب استشارة الطبيب قبل استخدامه.

**■ الاخت: رانية م.م.**

**عجلون/الأردن**

● التدخين وداء السكري يؤديان الى ضعف الانتصاب (وخاصة إذا اجتمعا معاً).

**■ الأخت: ليلى ر.خ**

**عمان/الأردن**

● في يومنا هذا يمارس الزوجان الجنس مرات أقل مقارنة مع الازواج قبل ٦٠ عاماً. وأما الأزواج الذين في الثلاثينيات من عمرهم، فكانوا يمارسون الجنس نحو ثلاث مرات اسبوعياً. أما في يومنا هذا فإن المعدل يساوي نحو مرتين اسبوعياً، ويعود ذلك الى ضغوطات الحياة العصرية وارتفاع نسبة بعض الأمراض العضوية والنفسية، التي تؤثر بطريقة او بأخرى سلباً في الرغبة والمقدرة الجنسية.

**■ الأخ: حسن ر.ك**

**الخليل/فلسطين**

● سبق وذكرنا أن الشخص المسن (سواء كان رجلاً او امرأة) انسان مثلنا، له رغباته العاطفية والجنسية. لذلك يجب أن نراعي هذه الناحية ونأخذها بعين الاعتبار.



# ابن بطوطة.. "الرحالة الأمين" شاهد على عجائب البلدان في عصره

إعداد: صالح صديق

**عرف عن العرب اهتمامهم بالرحلات، ووصف البلاد، التي قاموا بزيارتها، وذلك من أجل الاطلاع على المزيد من العلوم والمعارف، ونقلها الى العربية. وكانت تفيد هذه الرحلات في نقل الثقافات والعادات المختلفة بين البلاد المختلفة، اضافة للتعرف على شعوب جديدة.**

وكان هذا حال ابن بطوطة، الذي عشق السفر منذ الصغر. ومما حببه به أكثر الكتب، التي تداولها العرب، والتي يوجد فيها العديد من أخبار البلدان ومعالمها، مثل كتاب "المسالك والممالك" لابن خردانبة، و"مسالك الممالك" للأصطخري، والتي تتناول البلدان من الناحية التاريخية والجغرافية.

وابن بطوطة هو محمد بن عبدالله بن محمد بن ابراهيم اللواتي الشهير بـ"ابن بطوطة". ولد في مدينة طنجة المغربية سنة ٧٠٣هـ/١٣٠٤م، وتوفي فيها سنة ٧٧٩هـ/١٣٧٨م.

كان أبوه فقيها يشتغل بالقضاء، وكان يُعدّ ولده ليكون خلفاً له، لذلك حفظ ابن بطوطة القرآن الكريم ودرس العلوم الدينية، والأدب والشعر، ولكنه لم يتم دراسة الفقه بسبب رغبته في السفر والترحال، فكان خروجه الى الحج، وهو في الثانية والعشرين من عمره، نقطة التحول في حياته، حيث أخذ يجوب أرجاء العالم الاسلامي.

وحين خرج من طنجة قاصداً الكعبة، لم يخرج مع قافلة الحج، بل خرج مع قوم لا يعرفهم، ولم يستقر مع جماعة منهم، فأخذ ينتقل من مركب الى آخر، ومن قافلة الى أخرى. فقد كان اهتمامه برؤية اصناف الناس والغرائب التي يصنعونها، هو شغله الشاغل.

وكان مما لاحظه ابن بطوطة أن اصحاب كل حرفة ينزلون ضيوفاً على أصحاب الحرفة نفسها في البلاد الأخرى. فالقاضي ينزل على القاضي، والفقيه على الفقيه. لذلك فرح ابن بطوطة عندما قدمه الناس على أنه من القضاة، ومنذ ذلك الحين اصبح ينزل على القضاة والفقهاء في كل بلد يذهب اليه.

## إسهاماته

امتدت رحلة ابن بطوطة الأولى من سنة ٧٢٥هـ/١٣٢٥م إلى ٧٤٩هـ/١٣٤٩م، ومر فيها بالبلاد الآتية: مراكش، الجزائر، تونس، ليبيا، مصر، فلسطين، لبنان، سورية، الحجاز. وفي الأخيرة حج حجته الأولى. ومن مكة غادر الى العراق وإيران وبلاد الأناضول (تركيا)، ثم عاد الى مكة فحج حجته الثانية، ثم غادرها الى اليمن، ثم افريقية الشرقية، ثم زار عُمان والبحرين والاحساء، ثم رجع مكة فأدى مناسك الحج مرة ثالثة.

خرج ابن بطوطة الى الهند وخراسان وتركستان وافغانستان والسند، وتولى القضاء في مدينة دلهي الهندية على المذهب المالكي، وزار الصين. ثم عاد الى بلاد العرب عن طريق جزيرة سومطرة، وزار العراق وسورية وفلسطين مرة اخرى، ومنها الى مكة، فحج حجته الرابعة الى بيت الله، ثم عاد الى وطنه المغرب، فمر بمصر وتونس والجزائر ووصل مدينة فاس سنة ٧٥٠هـ/١٣٤٩م.

فلبث في فاس فترة قصيرة، ليقوم برحلته الثانية فسافر الى الاندلس، فمر في طريقه بطنجة وجبل طارق ووصل الى غرناطة، ثم عاد الى فاس. وفي سنة ٧٥٣هـ/١٣٥٢ كانت رحلة ابن بطوطة الثالثة الى السودان ثم مالي، وغيرهما من البلاد الافريقية، ثم رجع الى فاس وظل فيها سنتين.

واضافة الى ما تقدم من البلدان التي زارها ابن بطوطة، فانه سافر الى جزيرة القرم، وجنوب روسيا وبلغاريا وايران واندونيسيا وسيلان وسردينيا.

## معاناته أثناء رحلاته:

كان لابن بطوطة معرفة بطب الأعشاب، التي كان الناس يتداوون بها من الأمراض الشائعة، وكان يداوي نفسه بنفسه. وقد اعانه على رحلاته قوة بدنه. فكان يأكل اي طعام، عدا المحرمات. وقد اصابته الحمى اكثر من مرة، وكاد دوار البحر ان يهلكه. وفي بداية رحلته، وبالتحديد في مدينة بجاية (وهي مدينة جزائرية) تعرض لمرض شديد، ولكنه اصر على مواصلة المسير. مفضلاً الموت، وهو متوجه الى مكة المكرمة للحج، عن التخلف عن القافلة. وتعرض أكثر من مرة للمهالك في الصحاري والغابات وقطاع الطرق في البر، والقراصنة في البحر، ونجا مراراً من الموت والأسر.

ترجم كتابه "تحفة النظار في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار" الى اللغات الفرنسية والانجليزية والألمانية والتركية

## انجازاته

اتقن ابن بطوطة، خلال رحلاته، اللغتين الفارسية والتركية، وكان أول من كتب عن استعمال ورق النقد في الصين، وعن استخدام الفحم الحجري.

وخلال رحلاته، وصف ابن بطوطة في شكل مفصل كل ما صادفه في طريقه، فذكر دروب البلاد والقصور وأبواب المدن ومعالمها، والأشخاص الذين مروا عليه والأحداث التي حدثت بينهم، سواء تشاجر مع أحد أو تقابل مع آخر فأكرمه. حتى فترات مرضه ذكرها ايضاً، ولم يغفل نقطة مهما كانت بساطتها، ولم يترك بلداً مر به إلا وصفه وذكر أهله وحكامه وعلماءه وقضاته.

وأثناء اقامته في وطنه المغرب اتصل ابن بطوطة بالسلطان ابي عنان المريني، وأقام في حاشيته يحدث الناس بما رآه من عجائب الأسفار. ولما علم السلطان

بأمره وما يرويه من طرائف الأخبار عن البلاد التي زارها، أمر كاتبه الوزير محمد بن جزي الكلبي، أن يكتب ما يمليه عليه الشيخ ابن بطوطة، فانتهى من كتابتها سنة ١٣٥٦م، وسماها "تحفة النظار في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار". وترجم الكتاب الى اللغات الانجليزية والفرنسية والألمانية والتركية.

## بعض ما قاله ابن بطوطة في وصف عدد من البلاد

يقول في وصفه لمدينة الإسكندرية: "ثم وصلنا في أول جمادى الأولى إلى مدينة الإسكندرية حرسها الله، وهي الثغر المحروس والقطر المأنوس، العجيبة الشأن الأصيلة البنيان، بها ما شئت من تحسين وتحصين، ومآثر دنيا ودين، كرمت مغانيها ولطفت معانيها وجمعت بين الضخامة والإحكام مبانيها".

ولقد بهرته أيضاً مدينة القاهرة ووصفها قائلاً: "أم المدن، سيدة الأرياف العريضة والأراضي المثمرة، لا حدود لمبانيها الكثيرة، لا نظير لجمالها وبهائها، ملتقى الرائح والغادي، سوق الضعيف والقوي... تمتد كموج البحر بما فيها من خلق بالكاد تسعهم...".

كما سحرته دمشق وقال عنها: "تنوع ونفقات الأوقاف الدينية في دمشق تتجاوز كل حساب، هناك أوقاف للعاجزين عن الحج إلى مكة، ومنها تدفع نفقات من يخرجون للحج نيابة عنهم، وهناك أوقاف أخرى توفر أثواب الزفاف للعرائس اللائي تعجز عوائلهن عن شرائها، وأوقاف أخرى لعتق رقاب السجناء، وهناك أوقاف لعابري السبيل تدفع من ريعها أثمان طعامهم وكسائهم ونفقات سفرهم لبلدانهم، كما أن هناك أوقافاً لتحسين ورصف الدروب، لأن كل الدروب في دمشق لها أرصفة على جانبيها يمشي عليها الراجلون، أما الراكبون فيمضون في وسط الدرب".

ومما قاله فيما رآه في وصف الهند: "ولما انصرفت عن هذا الشيخ رأيت الناس يهرعون من عسكرنا، ومعهم بعض أصحابنا فسألتهم ما الخبر فأخبروني أن كافراً من الهنود مات أججت النار لإحراقه ، وامرأته تحرق نفسها معه، ولما احترقا، جاء أصحابي واخبروا أنها عانقت الميت حتى احترقت معه".

وفي جزر المليبار قال: "ومن عجائبها أن سلطانتها امرأة وهي خديجة بنت السلطان جلال الدين، وهم يكتبون الأوامر في سعف النخيل بحديدة معوجة تشبه السكين، ولا يكتبون في الكاغد إلا المصاحف وكتب العلم. ولما وصلت إليها نزلت بجزيرة كنلوس وكان غرضي أن أسافر منها إلى المعبر وسرنديب وبنجالة ثم إلى الصين ". ◆◆

## بيت الشعر الذي قتل قائله

يقول الأصمعي: بينما كنت اسير في البادية ، إذ مررت بحجر مكتوب عليه هذا البيت:

**أيا معشـر العشـاق بالله خبـروا     إذا حل عشق بالفتى كيف يصنع؟**

فكتبت تحته البيت التالي:

**يـداري هـواه ثـم يكتـم سـره     ويخشع في كل الأمور ويخضـع**

قال الأصمعي: ثم عدت في اليوم التالي فوجدت مكتوبا تحته هذا البيت:

**وكيف يداري والهوى قاتل الفتى     وفـي كـل يـوم قلبـه يتقطـع؟**

فكتبت تحته البيت التالي:

**إذا لم يجد صبرا لكتمان سـره     فليس له شيء سوى المـوت ينفع**

قال الاصمعي: فعدت في اليوم الثالث، فوجدت شاباً ملقى تحت الحجر ميتا، ومكتوب تحته هذان البيتان:

**سمعنا أطعنا ثم متنا فبلغـوا     سلامي إلى من كان بالوصل يمنع**

**هنيـئا لارباب النعيم نعيمـهم     وللعاشـق المسكيـن مـا يتجرع**






# المرأة العربية واتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (سيداو)

إعداد: لينا الساعاتي

**على الرغم من المكاسب، التي حققتها المرأة العربية، عموماً، والفلسطينية خصوصاً، على امتداد السنوات السابقة، الا أنها لم تتقدم كثيراً كي تتساوى مع مكاسب الرجل العربي، وذلك لأسباب تتعلق بالموروث الشعبي، وبموقف الرجل السلبي، الذي يقف عائقاً أمام نضالها من أجل حقوقها، وبخاصة فيما يتعلق بالحقوق الاجتماعية والسياسية.**

وشكلت اتفاقية "سيداو" المقرة من الجمعية العامة للأمم المتحدة، دافعاً وحافزاً للمرأة الفلسطينية والعربية كي تواصل كفاحها كي تتساوى مع الرجل في الحقوق والواجبات.

## أهمية الاتفاقية

ومعروف أن الجمعية العامة للأمم المتحدة اعتمدت في شهر تشرين الثاني من العام ١٩٦٧ إعلان القضاء على التمييز ضد المرأة. وفي العام ١٩٧٢ بدأت لجنة مركز المرأة في الأمم المتحدة بإجراء استطلاع رأي الدول الأعضاء حول شكل ومضمون صكّ دولي بشأن حقوق المرأة الإنسان. وفي العام التالي بدأ فريق عمل عيّنه المجلسُ الاقتصادي والاجتماعي في الإعداد لمثل هذه الاتفاقية. وفي العام ١٩٧٤ بدأت اللجنة المعينة في مركز المرأة بصياغة اتفاقية بشأن القضاء على التمييز ضد المرأة، وظلت تعمل لسنوات، إلى أن أنهت إعداد الاتفاقية

التي اعتمدتها الجمعية العامة للأمم المتحدة في العام ١٩٧٩ ودخلت حيّز التنفيذ في العام ١٩٨١.

وتُعتبَر اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة ثمرة ثلاثين عاماً من الجهود والأعمال التي قام بها مركز المرأة في الأمم المتحدة لتحسين أوضاع المرأة ولنشر حقوقها. وتأتي أهمية هذه الاتفاقية من كونها وضعت قضايا المرأة ضمن أهداف الأمم المتحدة وفي قائمة أولوياتها، فأصبحت جزءاً من القانون الدولي لحقوق الإنسان، ومن كونها أكدت على العنصر الإنساني في حقوق المرأة، وتناولت التمييز موضوعاً محدداً، وعالجته بعمق وبشمولية بهدف إحداث تغيير حقيقي في أوضاع المرأة، ووضعت الحلول والإجراءات الواجب اتخاذها من قبل الدول الأطراف للقضاء على التمييز ضد المرأة في كافة الميادين؛ وهو ما لم تنص عليه الاتفاقيات التي سبقتها التي كانت كل واحدة منها تعالج جانباً محدداً من قضايا المرأة.

## النصوص والقواعد الأساسية للاتفاقية

تتألف اتفاقية "سيداو" من ديباجة وثلاثين مادة تنبثق من الإيمان بأن القانون الدولي والوطني هو أداة فعالة لتحقيق العدالة الاجتماعية الاقتصادية، وبأن المساواة بين الجنسين تتصل، إلى حدّ كبير، بالمساواة أمام القانون. وتُعتبَر المواد من ١ إلى ١٦ قواعد أساسية للاتفاقية لأنها وضعت منهاجاً كاملاً لكيفية القضاء على التمييز ضد المرأة، على كافة الأصعدة، بحيث يمكن اعتبارها جوهر الاتفاقية ومؤنها لأنها تضع الشروط والتدابير الواجب على الدول الأطراف اتباعها لتحقيق المساواة بين النساء والرجال.

وجاءت المادة الأولى من الاتفاقية لتعطي تعريفاً شاملاً للتمييز ينطبق على نصوص الاتفاقية جميعاً، حيث يشمل التمييز ضد النساء كل تفرقة أو اختلاف في المعاملة، أو استبعاد، أو تقييد يتم على أساس الجنس، ويكون من آثاره أو أغراضه النيلُ من الاعتراف للمرأة، على قدم المساواة مع الرجل، بالحقوق الإنسانية، أو التأثير على تمتعها بالحقوق السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمدنية وأية حقوق أخرى، أو يكون من شأنه أن يمنع النساء من ممارسة الحقوق والحريات الأساسية، بغضّ النظر عن الحالة الزوجية.

يعتبر البعض هذه المادة حجر الأساس لكلّ القضايا المتعلقة بالتمييز القانوني أو الواقعي الذي يمكن القياس عليه للقضاء على كافة أشكال التمييز، لأن مجرد التصديق على الاتفاقية، ولو كانت هناك تحفظات من قبل الدولة الموقّعة على الاتفاقية على مواد أخرى، فإن هذه المادة تكفي للعمل في سبيل تحقيق المساواة، باعتبارها تمثل جوهر الاتفاقية وأساسها القانوني. وتُلزم الاتفاقية الدول باتخاذ خطوات ملموسة للقضاء على التمييز ضد المرأة.

ووفقاً للمادة الثانية منها تُلزم الاتفاقيةُ الدولَ الأطراف ليس فقط بإدانة جميع أشكال التمييز ضد المرأة، بل واتخاذ الإجراءات المختلفة للقضاء عليه من خلال القيام بما يلي:

- تجسيد مبدأ المساواة في الدساتير الوطنية والتشريعات كافة، وكفالة التحقيق العملي لذلك.
- اتخاذ التدابير التشريعية وغير التشريعية لحظر كل تمييز ضد المرأة.
- إقرار حماية قانونية ضد التمييز عن طريق المحاكم الوطنية المختصة بتقديم الشكاوى.
- التزام السلطات العامة في الدول المصادقة بالامتناع عن القيام بالممارسات التي فيها تمييز ضد النساء.
- إلغاء القوانين والأعراف والممارسات التي تشكل تمييزاً ضد المرأة.
- إلغاء جميع أحكام قوانين العقوبات الوطنية التي تشكل تمييزاً ضد المرأة.

**دول عربية عديدة تحفظت على أكثر من مادة في هذه الاتفاقية لدواعي عديدة**

وتُلزم الاتفاقية الدول باتخاذ التدابير المناسبة لكفالة تطور المرأة وتقدمها وممارستها لحقوقها، وذلك حسب المادة الثالثة، حيث يجب على الدول الأطراف أن تتخذ في الميادين السياسية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية كل التدابير لضمان تمتع المرأة بحقوقها على أساس المساواة مع الرجل.

### التدابير الخاصة والمؤقتة لمكافحة التمييز:

يحق للدول تبنّي تدابير خاصة مؤقتة للتعجيل بالمساواة، وهذا وفقاً للمادة الرابعة؛ وهو ما يعرف بالتمييز الإيجابي لأنه أحياناً حتى إذا مُنحَت المرأة مساواة قانونية ودستورية فإن ذلك لا يضمن تلقائيا أنها ستعامَل في الواقع معاملة متساوية (مساواة واقعية). لذلك تستخدم الدول تدابير مؤقتة إلى أن تتحقق المساواة الفعلية، كالمساواة في تكافؤ الفرص في التعليم والاقتصاد والسياسة والعمالة. وبمجرد بلوغ الهدف في المساواة في المعاملة وتكافؤ الفرص تصير التدابير غير لازمة ويجب إيقافها.

## القضاء على الأدوار النمطية للجنسين:

ووفقاً للمادة الخامسة، على الدول الأطراف اتخاذ التدابير اللازمة للقضاء على الأدوار النمطية للجنسين، وتعديل الأنماط الاجتماعية والثقافية لسلوك الرجل والمرأة التي تكرس فكرة دونية أحد الجنسين أو تفوُّقه. كما عليها أن تكفل تضمُّن التربية الأسرية تفهماً صحيحاً للأمومة، والاعتراف بالمسؤولية المشتركة لكلّ من النساء والرجال في تنشئة الأطفال والعناية بالشؤون الأسرية.

## القضاء على استغلال المرأة:

تحث المادة السادسة الدول الأطراف على اتخاذ التدابير المناسبة لمكافحة الاتّجار بالنساء واستغلالهن بالدعارة من خلال سَنّ التشريعات لمكافحة ذلك؛ وكذلك توفير بدائل للنساء العاملات بالبغاء، من ردِّ اعتبار وتدريب على مهن معينة وإيجاد فرص عمل.

## المساواة في الحياة السياسية والعامة على الصعيد الوطني والدولي:

وفقا للمادتين السابعة والثامنة يجب على الدول القضاء على التمييز ضد المرأة في الحياة السياسية والعامة للبلد، من خلال إعطائها الحق في التصويت والانتخاب والترشيح وشغل المناصب والمشاركة في الأحزاب السياسية والمنظمات والنقابات على قدم المساواة مع الرجل. كما وينبغي منح النساء فرصاً متساوية لتمثيل حكوماتهن والمشاركة في أعمال المنظمات الدولية (كالأمم المتحدة وغيرها) وكذلك المنظمات الإقليمية (كجامعة الدول العربية)... إلخ.

## المساواة في قوانين الجنسية:

وَرَدَ في المادة التاسعة التزامان أساسيان:

**أولاً**: تطالب الدول الأطراف بأن تمنح المرأة حقاً مساوياً لحقّ الرجل في اكتساب الجنسية أو تغييرها أو الاحتفاظ بها، حيث لا تطالَب بتغيير جنسيتها بسبب الزواج من أجنبي أو تُفرَض عليها جنسية الزوج.

**ثانياً**: إعطاء المرأة نفس حقوق الرجل فيما يتعلق بجنسية أولادهما.

## المساواة في التعليم:

تُلزم المادة العاشرة من الاتفاقية الدولَ الأطراف بالقضاء على التمييز ضد المرأة في ميدان التعليم. ولا تبحث الاتفاقية في إتاحة الفرصة في التعليم فقط، بل تذهب أبعد من ذلك إلى محتوى المناهج التي يجب أن تكون نفسها لكلا الجنسين، وتطالب بإعطاء المرأة نفس الفرص في المنح الدراسية، وبالقضاء على أيّ مفهوم نمطي عن دور كلّ من المرأة والرجل على جميع مستويات التعليم، وبأن تُبذَل الجهود من أجل خفض أعداد الطالبات اللواتي يتركن الدراسة.

المساواة في العمل والحقوق المتعلقة بالعمل:

لقد اعتُرِفَ منذ زمن طويل بأن العمل والحقوق المتعلقة به عنصر مهم في النضال من أجل حقوق المرأة. وهكذا بذلت منظمة العمل الدولية جهداً كبيراً على المستوى الدولي من أجل تمتع النساء بالمساواة في الحق بالعمل؛ وهو ما نصت عليه المادة الحادية عشرة، إذ تتخذ الدول الأعضاء كافة التدابير للقضاء على التمييز ضد المرأة في ميدان العمل، وعليها أن تكفل للمرأة المساواة في:

- ضمان الحقوق المتساوية في العمل وفرص العمل.
- ضمان الحق في حرية اختيار العمل والمهنة والحق في التدريب.
- ضمان الحق في المساواة في الأجر وفي جميع المزايا المتصلة بالعمل (إجازات، علاوات، ترقيات... إلخ).
- ضمان الحقوق المتساوية في التقاعد والمرض والعجز والشيخوخة والبطالة.
- ضمان الحماية من التمييز ضد المرأة بسبب الزواج أو الأمومة، وذلك من خلال منع فصلها بسبب الزواج والحمل والأمومة، وإعطائها إجازة أمومة مدفوعة،



نضال دائم من أجل الحقوق

وتوفير الخدمات المساندة، كمَرافق العناية بالأطفال التي تمكّن الوالدين من الجمع بين العمل والحياة العائلية.

## المساواة في الحصول على خدمات الرعاية الصحية:

تُلزم المادة الثانية عشرة من الاتفاقية الدولَ الأطراف بأن تقضي على التمييز ضد المرأة في ميدان الرعاية الصحية، وأن تضمن لها الحصول على خدمات الرعاية الصحية، بما فيها الخدمات المتعلقة بتنظيم الأسرة والخدمات اللازمة للحمل والولادة والتغذية الكافية خلال فترة الحمل والإرضاع، وذلك مجاناً عند الضرورة.

## المساواة في الحياة الاقتصادية والاجتماعية:

وفقا للمادة الثالثة عشرة تطالب الاتفاقية الدول الأطراف بالقضاء على التمييز ضد المرأة في مجالات أخرى من الحياة الاقتصادية الاجتماعية، حيث تكفل لها نفس الحقوق في الاستحقاقات العائلية، وأن يكون لها استقلال مالي، وقدرة على أن ترأس أسرتها، وأن تملك بيتاً، وتمارس تجارة خاصة بها، وتحصل على القروض المصرفية والرهون العقارية على قدم المساواة مع الرجل. كما تكون لها نفس الحقوق في الاشتراك في الأنشطة الترويحية والرياضية وجميع جوانب الحياة الثقافية.

## المرأة الريفية:

تتناول الاتفاقية، على وجه الخصوص، التمييز ضد النساء الريفيات، حيث يُعترَف في المادة الرابعة عشرة بأن الريفيات فئة ذات مشاكل خاصة تحتاج إلى عناية واهتمام شديدين من جانب الدول الأطراف التي ينبغي عليها أن تتعهد بالقضاء على التمييز ضدهن، بما يتيح مشاركتهن في التنمية الريفية، والتخطيط الإنمائي، وسهولة الوصول إلى الخدمات الصحية، والاستفادة من برامج الضمان الاجتماعي، والحصول على التدريب والتعليم والمشاركة في الأنشطة المجتمعية، والحصول على القروض الزراعية، والتمتع بظروف معيشية ملائمة.

## المساواة أمام القانون:

تكفل المادة الخامسة عشرة للنساء المساواة في المسائل القانونية والمدنية، بمعنى أن تُمنَح النساء المكانة القانونية الممنوحة للرجال في الشؤون المدنية، من حيث التمتع بالأهلية القانونية، وحق الملكية، وإبرام العقود، وإدارة الممتلكات، والحق في معاملة متساوية أمام القضاء، وكذلك الحق المتصل بحرية الحركة واختيار مكان السكن والإقامة.

**المساواة في الحياة الخاصة في الزواج والعلاقات الأسرية:**

تطالب المادة السادسة عشرة الدول الأطراف باتخاذ التدابير المناسبة للقضاء على التمييز ضد المرأة في كافة الأمور المتعلقة بالزواج والعلاقات الأسرية، حيث يكون لها نفس الحق في عقد الزواج، ونفس الحق في حرية اختيار الزوج، ونفس الحقوق والمسؤوليات في أثناء الزواج وعند فسخه، ونفس الحقوق فيما يتعلق بالأطفال، من حيث الإنجاب والولاية والقوامة والوصاية والحضانة. وتعطى النساء حقوقٌ كما لأزواجهن في اختيار اللقب العائلي والمهنة والوظيفة، وفي الملكية وإدارة الممتلكات والتصرف بها. كما تُلزَم الدول بتحديد سِنٍّ أدنى للزواج وتسجيل الزواج في سجل رسمي.

## طريقة عمل الاتفاقية

تتحدث المواد من السابعة عشرة وحتى الثانية والعشرين عن آلية عمل اتفاقية "سيداو"، حيث تنص المادة السابعة عشرة على إنشاء لجنة القضاء على التمييز ضد المرأة لمراقبة تطبيق الاتفاقية وتنفيذ بنودها. وتتكون هذه اللجنة من ٢٣ خبيراً وخبيرة من ذوي المكانة الخلقية الرفيعة والكفاءة في الميادين التي تشملها الاتفاقية، ترشّحهم حكوماتُهم، ويتم انتخابهم بالاقتراع السري لمدة أربع سنوات.

تعمل اللجنة وفقاً للمادة الثامنة عشرة على مراقبة تطبيق الاتفاقية من خلال إلزام الدول بتقديم التقارير إليها خلال السنة الأولى بعد التصديق عن سعيها لتنفيذ بنود الاتفاقية؛ وتُتبع هذا التقرير بتقارير حول سير العمل في تطبيق الاتفاقية كل أربع سنوات. بعد ذلك يُفترَض أن تقدم الدول الأطراف تقريراً عن الخطوات المتبعة لتنفيذ الاتفاقية. وتقوم اللجنة بمناقشة هذه التقارير مع ممثلي الحكومات وفق المادة العشرين. وبدورها تقدم اللجنة تقريراً سنوياً إلى الجمعية العامة للأمم المتحدة عن أنشطتها ودراستها للتقارير التي تقدمها الدول ومقترحاتها وتوصياتها وفقاً للمادة الحادية والعشرين. ولا تُعدُّ مسألة نظر اللجنة في التقارير مسألة عدائية، بل مسألة خلق حوار بنّاء مع الدول الأطراف بغية تبادل الآراء حول الوسيلة المثلى لتطبيق الاتفاقية. وانطلاقاً من هذه الروح التعاونية قلما تتهم اللجنة دولة ما اتهاماً رسمياً بخرق بنود الاتفاقية، وإنما تشير فقط إلى نواحي القصور من خلال الأسئلة والتعليقات، وتشجّع الدول عند تقديم تقاريرها أن تعرض الخطوات الإيجابية التي قامت بها، وتتعرض للمعوقات التي تقف عقبة أمام التغيير.

وأما فيما يتعلق بالجزء الأخير من الاتفاقية، من المادة الثالثة والعشرين لغاية الثلاثين فهي تتعلق بأحكام إدارية مختلفة عن نفاذ الاتفاقية، والتوقيع والانضمام إليها، وطلب إعادة النظر فيها، وحق إبداء التحفظات من الدول المصادِقة عليها.

## الدول الأطراف في الاتفاقية

بلغ عدد الدول التي انضمت إلى الاتفاقية ١٧١ دولة حتى عام ٢٠٠٢. وتُعتبَر هذه الاتفاقية من أكثر الاتفاقيات عضوية في تاريخ الأمم المتحدة بالمقارنة مع باقي اتفاقيات حقوق الإنسان.

وقد انضمت إلى الاتفاقية ست عشرة دولة عربية؛ وهذه الدول هي: الأردن، الجزائر، جزر القمر، العراق، الكويت، المغرب، تونس، لبنان، ليبيا، مصر، اليمن، جيبوتي، السعودية، موريتانيا، البحرين، سوريا، فلسطين.

وعند مراجعة موقف الدول العربية من الاتفاقية نجد أن العديد منها أبدى تحفظات كثيرة على بعض المواد، متذرعة بتعارض المواد المتحفَّظ عليها مع أحكام الشريعة، ومخالفة هذه المواد لأحكام القوانين الوطنية.

تنص المادة الثامنة والعشرين من الاتفاقية على حقّ الدول المصادِقة والموافقة عليها إبداء التحفظات عند التصديق، وعلى حقّ سحب هذه التحفظات في أي وقت. ولكن في الوقت نفسه لا يجوز أن تكون التحفظات منافية لموضوع هذه الاتفاقية والغرض الأساسي منها الذي يرتكز على القضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة. ورغم ذلك كانت هذه الاتفاقية من أكثر اتفاقيات حقوق الإنسان التي أبدت عليها الدول تحفظات كثيرة، ومن بينها الدول العربية التي انحصرت تحفظاتها بالمواد التالية:

- المادة ٢ التي تتعلق بحظر التمييز في الدساتير والتشريعات الوطنية، نظراً لوجود تمييز قانوني ضد المرأة في بعض التشريعات الوطنية لتلك الدول.



العنف ضد المرأة محرم شرعاً وقانوناً

- المادة ٧، وتتعلق بحظر التمييز في الحياة السياسية والعامة.
- المادة ٩، وتتعلق بحظر التمييز في قوانين الجنسية، نظراً لمخالفة هذه المادة لقوانين الجنسية في تلك الدول.
- المادة ١٥، وتتعلق بالمساواة أمام القانون. وقد تحفظت بعض الدول على الفقرة الرابعة المتعلقة بحرية التنقل والسكن (تمنح الدول الأطراف الرجل والمرأة نفس الحقوق فيما يتعلق بالقانون المتصل بحركة الأشخاص وحرية اختيار محل سكناهم وإقامتهم).
- المادة ١٦، وتتعلق بحظر التمييز في الزواج والعلاقات الأسرية، نظراً لأنها تتعارض مع الشريعة الإسلامية ومع قوانين الأحوال الشخصية لبعض الدول.
- المادة ٢٩ وتتعلق بالتحكيم بين الدول الأطراف في حال نشوب خلاف حول تفسير الاتفاقية أو تطبيقها.

## البروتوكول الملحق بالاتفاقية

أنشأت لجنة القضاء على التمييز ضد المرأة في الأمم المتحدة فريقَ عمل لصوغ بروتوكول اختياري يُلحَق باتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، على غرار الاتفاقيات الأخرى المتعلقة بحقوق الإنسان، من أجل وضع الإجراءات العملية لجعل الاتفاقية أكثر فعالية وتنفيذاً. وقد تبنّت الجمعية العامة للأمم المتحدة البروتوكول الاختياري لاتفاقية "سيداو" في تشرين الأول ١٩٩٩، ودخل حيِّز التنفيذ في ٢٢ كانون الأول ٢٠٠٠.

وهو يُعتبَر اتفاقية منفردة يخضع مثلها للتصديق والانضمام من قبل الدول الأطراف فيها. وقد بلغ عدد الدول المصادقة عليه حتى عام ٢٠٠٢ ثلاث وثلاثين دولة.

يتألف البروتوكول من إحدى وعشرين مادة. وبموجبه تختص اللجنة الخاصة بالقضاء على التمييز ضد المرأة في تلقّي التبليغات المقدّمة إليها والنظر فيها. ويجوز تقديم هذه التبليغات من قبل أفراد أو مجموعات يزعمون أنهم ضحايا انتهاكات لأيّ من الحقوق الواردة في اتفاقية "سيداو". ويحدد البروتوكول الإجراءات التي تتخذها اللجنة للتأكد من مصداقية هذه التبليغات، والتحري عن ذلك عن طريق الدولة ذاتها، ومطالبتها باتخاذ تدابير معينة، وتقديم تقارير للجنة عن ذلك. وهذا يُعتبَر خطوة مهمة في مجال التزام الدول الأطراف بتنفيذ الاتفاقية، ويؤدي، إلى حدّ كبير، إلى العمل على القضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة. ◆◆

**إشارة:**
أعدت هذه المادة بتصرف من مداخلة للباحثة السورية دعد موسى حملت عنوان: "اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة "سيداو" نشرها موقع "معابر" الإلكتروني في العام ٢٠٠٢".




# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الرابعة عشرة)

إعداد: فريد سالم



**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الرابعة عشرة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**مسرة**: الفرحة، السرور، الانشراح، أطراف الرياحين.
**مسكة**: القطعة من المسك، نوع من الطيب.
**مَسكية**: نسبة الى المسك، طيبة الرائحة والذكر.
**مسلافة**: كثيرة السبق والتقدم.
**مَشار**: الخلية التي يؤخذ منها العسل.
**مشاعر**: موضع مناسك الحج، الأحاسيس الوجدانية.
**مشرقة**: مؤنث مشرق.
**مشيرة**: مؤنث مشير، الدليلة.
**ماجدة**: السخاء، الكرم والشرف، الفاضلة.
**منابر**: مأخوذ من اسم منيرة، أي التي تنير أو تبث النور في المكان.
**مائسة**: المتمالية.
**مارية**: البقرة ذات الولد الأملس الأبيض، المرأة البيضاء البراقة.
**مكية**: مؤنث مكي، نسبة الى مكة المكرمة.
**ملاب**: طيب يشبه الزعفران.
**نشوة**: الفرحة.
**نشوى**: مؤنث نشوان.
**نشيرة**: الذائعة الصيت.
**نصحة**: المخلصة، الصادقة.
**نُصرة**: حسن المعونة، نسبة الى نصر.
**نُضار**: الذهب، الخالص من كل شيء.
**ناجية**: مؤنث ناجي، المنتصرة، السالمة.
**نظمية**: مؤنث نظمي: نسبة الى النظم: التأليف والجمع، ونظم اللؤلؤ، ونظم الكلام الموزون.
**نضرة**: السبيكة من الذهب.
**نعائم** (نعايم): ثمانية نجوم من منازل القمر.

معتوق نيبال
رنين مناف

**نعمات**:جمع نعم: الحال الحسنة.
**نُعمة**: قوت.
**نعمة**: مسرة، اليد البيضاء.
**نادرة**: قليلة الوجود، الوحيدة، الطرفة من القول.
**نُعمى**: اليد البيضاء، الدعة.
**نعيمة**: مؤنث نعيم، الدعة، المال، الجاه.
**هُنيرة**:تصغير هنرة، ثقب الأذن، المليحة.
**هوادة**: اللين، الرفق، الرحمة، المحاباة.
**هوداء**:اللين.
**هودة**: سنام الجمل، العالية.
**هويدة**: سنام الجمل.
**هَيَا**: الظريفة الحسنة.
**هيّاء**: الحسن، التأهب للأمر، الاشتياق.
**هياتم**: جمع هيتم: نبات صحراوي عشبي، شجرة الحامض.
**هَيام**: التمام، الفضيلة، الشجاعة.
**هُيام**: العشق بجنون.
**هيباء**: التعظيم والاجلال.
**هيجمانة**: الدرّة.
**هالة**: ما أحاط بالقمر، أو دائرة الضوء، سميت به هالة بنت وهب بن عبد مناف، تزوجها جد الرسول ﷺ فولدت له حمزة وصفية. وهالة بنت خويلد أخت خديجة أم المؤمنين.

## أسماء الذكور

**مكارم**: نسبة الى الكرم.
**مكبّر**: المعظم لله.
**مكي**: نسبة الى مكة المكرمة.
**ملاذ**: الملجأ الأمين.
**مُلهَم**: الذكي النبيه.
**مليح**: الجميل، الحسن، الأنيق.
**ممدوح**: من يمدحه الناس.
**منّاح**: كثير العطايا.
**مُناد**: المنادي، صاحب النداء.
**منّاع**: الضنين، المسك.
**منّان**: كثير المن والاحسان، الكريم.
**مُنجد**:الناصر، المعين، مسعف، مساعد.
**مُندي**: كثير العطاء.
**منذر**: من يعلم الشيء ويخاف من عاقبته (منذر الحق)، المخوّف، الرسول، المفزع.
**منسي**:مغمور، غير معروف.
**مبرور**: مبارك.
**منصح**:المرشد لما فيه الخير و الصلاح.
**منصف**: من عدل بين الناس، المعطي الحق، العادل.
**منهال**: الرجل عظيم السخاء.
**منيب**: التائب الى الله، المطر الغزير.
**منيف**: الحصين، القوي، الثابت.
**مُهاب**: الجليل، العظيم، من يخافه الناس، من يحترمه الناس.
**مُهتدي**: طالب الهداية.
**مأمون**:الذي يأمنه الناس على أموالهم وأعراضهم.
**مَهْد**: الأرض السهلة المستوية.
**نظير**: المثل، الشبه.
**نعمة الله**: مسرة الله.
**نَعيم**: السرور ورغد العيش، كثير النعم، كثير المال.
**نُفيل**: الغنيمة، الهبة.
**نادر**: الذي قلّ وجوده.
**نُهاد**: الزهاء، المكان العالي والمرتفع.
**نهال**: عن الفارسية: شجرة حديثة النمو.
**نَوار**: ما تعلق وتدلى من السقف من خيوط سود ونحوها، شديد النور.
**نواف**: المرتفع، الطويل، العالي، المتفوق.
**نـور**: ضياء واشراق.
**نُوران**: من نور ذات النور، مثنى نور.
**نورس**: طائر مائي يأكل السمك.
**نوفان**: علا وارتفع.
**نوفل**: البحر، الشاب الجميل، الرجل كثير العطاء، السيد، الذي ينفي عنه وعن قومه الظلم.
**نوهان**:مرتفع القدر.
**نيّار**: المنير، المشع، المضيء.
**نائف (نايف)**: الجاد في الأمر، المرتفع عن غيره، الطويل العريض.
**ناصح**: المرشد لما فيه الصلاح.
**ناصر**: مساعد.
**ناشيء**: فتى، الحديث، الجديد.◆◆

### تفتتح العيادات الخارجية في المستشفى

## وزيرة الخارجية الفرنسية تزور مستشفى القدس في غزة

زارت وزيرة الخارجية الفرنسية ميشال اليو ماري، مستشفى القدس التابع لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مدينة غزة بتاريخ ٢٠١١/١/٢١، والتقت رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومديرها العام في قطاع غزة د. خالد جودة وعدداً من مسؤولي الجمعية.

وخلال الزيارة أعربت الوزيرة الفرنسية عن دعم بلادها للشعب الفلسطيني في كافة المجالات ولا سيما في مجالي الصحة والاقتصاد.

وأشارت الوزيرة الفرنسية إلى أن حكومتها طالبت دوما سلطة الاحتلال الاسرائيلي برفع الحصار المفروض على قطاع غزة، منذ عدة سنوات، لافتة إلى أن هناك بعض التقدم في موضوع فك الحصار، ولكنه غير كاف.

وأكدت المسؤولة الفرنسية على أن الدعم الفرنسي لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني يأتي في إطار التقدير والاحترام الذي تحظى به هذه المؤسسة العريقة من قبل فرنسا، وذلك لما تقدمه من خدمات لأبناء الشعب الفلسطيني.

ومن جانبه شكر د. الخطيب، الجمهورية الفرنسية على دعمها المتواصل للشعب الفلسطيني في كافة المجالات، بما فيها حقه في تقرير مصيره وإقامة دولته المستقلة على ترابه الوطني. وشدد على أن الشعب الفلسطيني يصبو للسلام، الذي سيضمن لأسراه في سجون الاحتلال الحرية.

وخلال الزيارة افتتحت الوزيرة الفرنسية العيادات الخارجية في المستشفى، ومن ثم قامت بجولة شملت عدة أقسام فيه، من بينها قسم الطوارئ والأشعة والمختبر، التي تم اعادة ترميمها وتأهيلها بدعم من الحكومة الفرنسية، عبر الوكالة الفرنسية للتنمية، التي استجابت لنداء الجمعية الذي أطلقته في بداية العام ٢٠٠٩ لمعالجة الآثار الإنسانية والاجتماعية للعدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، والذي طال أقساماً مختلفة من المستشفى.



بهدف خدمة المرضى الفلسطينيين والمصريين

## الجمعية تطور خدماتها العلاجية بإنشاء وحدة قسطرة قلبية في مستشفى فلسطين التابع لها في القاهرة

افتتحت الجمعية بتاريخ ٢٠١١/١/١٨ وحدة قسطرة قلبية في مستشفى فلسطين، التابع لها في القاهرة، مزودة بأحدث التقنيات العلمية، تضم ١٣ سريراً للرعاية المركزية لخدمة المرضى الفلسطينيين والمصريين، بالتعاون مع المركز الدولي للأشعة الذي يرأسه الدكتور عادل الأتربي.

وقد حضر حفل الافتتاح، الذي دشنه رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، الأمين العام للهلال الأحمر المصري، د. ممدوح جبر، ونقيب الأطباء المصريين د. حمدي السيد، ومدير عام الهلال الأحمر المصري، د.ماجدة الشربيني، ورئيس بعثة اللجنة الدولية للصليب الاحمر في مصر، وممثل عن السفارة الفلسطينية في القاهرة.

وقال رئيس الجمعية بالمناسبة: "إن إنشاء وحدة القسطرة في مستشفى فلسطين هي حصيلة نجاح مصرية فلسطينية تعزز المشاركة بين الجانبين في المجالات الطبية المختلفة، الهدف من إنشائها تقديم الخدمات العلاجية للمرضى الفلسطينيين والمصريين على أيدي الأساتذة والأطباء المصريين".

وأوضح أنه سيتم تعزيز التعاون بين الجانبين الفلسطيني والمصري في مجال تدريب الاطباء الفلسطينيين في كليات الطب المصرية ومراكز التدريب، وربطها بقطاع غزة.

وقد أكد د. الأتربي ان هذا الجهاز هو الأحدث في جمهورية مصر العربية، وثمن التعاون القائم بين المركز والجمعية مؤكدا على تقديم أفضل الخدمات الطبية للمرضى الفلسطينيين والمصريين.

وأشار الخطيب إلى أن هذا الإنجاز يندرج ضمن خطة وضعتها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لتطوير مستشفى فلسطين بأقسامه كافة، وتعزيز خدماته العلاجية، وتطوير كوادره الطبية والتمريضية، عبر الاستعانة بالخبرات المصرية، وصولاً الى الاكتفاء الذاتي.

اختتمت سلسلة ندوات عن العنف الأسري في جبع

## الصحة النفسية المجتمعية في الجمعية تفتتح حديقة خاصة بالزراعة المنزلية في غزة

افتتحت دائرة الصحة النفسية المجتمعية التابعة للجمعية في غزة بتاريخ ٢٠١١/٢/١، بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر حديقة خاصة بالأطفال للتدرب على الزراعة المنزلية.

حضر حفل الافتتاح رئيس فرع الجمعية في غزة خضر أبو شعبان ود. فتحي فليفل مدير دائرة الصحة النفسية المجتمعية في الجمعية، ومدير مكتب اللجنة الدولية للصليب الأحمر في محافظات غزة، عرفان سليماني.

وأكد عرفان سليماني في كلمة مقتضبة له على أهمية هذا المشروع للأطفال، لما له من نتائج كبيرة سوف يحققها لهم، معبراً عن أمله بأن تكون هذه الحديقة واجهة خير وسعادة للأهالي.

من جانبه أكد عزمي الأسطل، مدير دائرة الصحة النفسية المجتمعية في محافظات غزة على أن هذا النشاط يأتي في إطار التعاون ما بين الجمعية واللجنة الدولية للصليب الأحمر، ويندرج ضمن مشروع الصحة النفسية المجتمعية، الذي يهدف إلى تعليم الأطفال على الزراعة المنزلية، بالإضافة إلى عملية التفريغ النفسي التي تتم لهم بواسطة الرسم والأشغال اليدوية.

ومن جانب آخر اختتم مركز الصحة النفسية التابع للجمعية في جبع سلسلة من الندوات عن العنف الأسري، في بلدات سيلة الظهر وجبع والسيلة الحارثية واليامون وقباطية. وشارك في هذه الفعالية مفتي جنين الشرعي، الشيخ محمد ابو الرب، وممثلون عن دائره حماية الاسرة في الشرطة، واختصاصيون اجتماعيون ونفسيون من دائرة الصحة النفسية في الجمعية، استفاد منها نحو ٥٠٠ شخص من آباء وأمهات ومدرسين ومديري مدارس وأطباء ومدرسي جامعات وقيادات محليه وأئمة مساجد ومؤسسات محلية.

وفي السياق ذاته، نظم المركز يوماً مفتوحاً تزامناً مع الاعلان العالمي لحقوق الانسان تحت عنوان: "لا لعمالة الاطفال"، شاركت فيه خمس مدارس، هي بنات وذكور مثلث الشهداء وذكور صانور والزاوية المختلطة وبنات سيلة الظهر الاساسية، وتضمن عرض فيلم (الأب الصغير).

## وفد برئاسة رئيس الصليب الأحمر الفرنسي يزور

## الجمعية في الضفة الغربية وقطاع غزة ويفتتح أقساما جديدة في مستشفى القدس التابع لها

زار وفد من الصليب الأحمر الفرنسي، برئاسة رئيسه جون فرانسوا، بتاريخ ٢٠١١/١/١٢، فروع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في قطاع غزة، والتقى مسؤولي الجمعية وعلى رأسهم رئيسها د. يونس الخطيب، وأطلع على سير العمل فيها.

وعلى هامش الزيارة افتتح فرانسوا ود. الخطيب ومدير مكتب اللجنة الدولية للصليب الأحمر في قطاع غزة، عرفان سليماني، وممثل جمعية الهلال الأحمر القطري في قطاع غزة محمد أبو حالوب، ثلاثة أقسام جديدة في مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة.

وأكد د. الخطيب أهمية افتتاح المزيد من الأقسام في مستشفى القدس ليصبح صرحا فلسطينيا متميزا، مشيرا إلى أن محافظات قطاع غزة بحاجة ماسة لقسم مثل قسم الرنين المغناطيسي، الذي تم تمويله من اللجنة الدولية للصليب الأحمر، بينما تم تمويل قسمي العلاج الطبيعي والمبيت الداخلي للمرضى من الهلال الأحمر القطري وبدعم من بنك التنمية الإسلامي.



وأضاف أن هذه المناسبة هي يوم تضامن الحركة الدولية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر مع مستشفى القدس والهلال الأحمر الفلسطيني، في إشارة لرئيس الصليب الأحمر الفرنسي وممثل الهلال الأحمر القطري في محافظات قطاع غزة، اللذين حضرا حفل الافتتاح.

وشكر الخطيب جميع الشركاء والدول، التي دعمت ولا زالت تدعم الجمعية والشعب الفلسطيني، وخص بالشكر الهلال الاحمر القطري وبنك التنمية الاسلامي واللجنة الدولية للصليب الاحمر وهيئة الهلال الاحمر لدولة الامارات.

بدوره اشاد فرانسوا بالجهود الكبيرة التي تقدمها جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني في مجال التخفيف من معاناة الشعب الفلسطيني، معرباً عن سعادته الغامرة بتوجهه للحضور قائلاً: "أشعر بأنني وسط أهلي وعندما انظر إلى عيونكم وابتساماتكم أرى فيها ترحيبا حاراً لي".

من جانبه أكد أبو حالوب أن تمويل هذين القسمين جاء استكمالا لما قام به الهلال القطري من إعادة تأهيل لمستشفى القدس عقب القصف الذي تعرض له، كجزء من تأهيل القطاع الصحي في محافظات قطاع غزة.

وعقب الاحتفال قام رئيس الجمعية بتوزيع مبالغ مالية رمزية هي عبارة عن ٤٠٠ شيكل لكل أسرة مقدمة من الهلال الأحمر الإماراتي، كما شارك في توزيع طرود غذائية على مجموعة كبيرة من الأسر الفقيرة، من بينها خمس أسر أصحابها من ذوي الإعاقة.

واصطحب د. الخطيب الوفد الفرنسي الزائر في جولة شملت عدة مناطق في القطاع، حيث زار فرع الجمعية في جباليا، ومركز الاسعاف والطوارئ، ومركز الصحة النفسية، ومركز الرعاية الأولية، بالاضافة لبرنامج الحد من المخاطر.

وكان فرانسوا زار المقر العام للجمعية في البيرة، التقى خلالها رئيسها د. يونس الخطيب، ونائبه د. عبد الله صبري، ووزيري الصحة فتحي أبو مغلي، والاتصالات مشهور أبو دقة، وحشد من مديري البرامج ورؤساء الفروع في الجمعية، الذين أطلعوه على برامج الجمعية وخدماتها. واصطحب د. الخطيب الوفد الضيف في جولة في مرافق المقر العام للجمعية.

ورافق د. الخطيب الوفد الفرنسي الضيف في جولة لمدينة الخليل، جنوب الضفة الغربية، زارا خلالها فرع

الجمعية هناك، والتقيا أمين سر الجمعية، ورئيس الفرع هناك، الحاج سميح أبو عيشة، وتخللت الزيارة جولة في مستشفى الجمعية، ومركز الاسعاف والطوارئ، ومركز الرجاء للتأهيل، ومركز الصحة النفسية، إلى جانب جولة في البلدة القديمة.

وعبر فرانسوا عن إعجابه الشديد بالمرافق التي تديرها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والخدمات النوعية والمتميزة التي تقدمها للمواطنين الفلسطينيين في الضفة والقطاع، والعلاقة التي تربط متطوعيها بموظفيها، وبالمنتفعين.

وأشار إلى أن الهلال الأحمر الفلسطيني يعتبر من أكثر الجمعيات الوطنية نشاطاً في الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، رغم الصعوبات والمعيقات الكثيرة التي تعترض عمله، بفعل الإجراءات والإغلاقات والحواجز.

ولفت إلى أن جولته في مدينة الخليل أثبتت له صعوبة الحياة التي يعيشها الشعب الفلسطيني في ظل الاحتلال، ما يشكل أعباءً كبيرة على كوادر الجمعية التي تحاول بكل إمكانياتها، بالرغم من هذه الظروف، بلسمة جراح شعبها.

وأكد فرانسوا على عمق العلاقة التي تربط الصليب الأحمر الفرنسي مع الهلال الأحمر الفلسطيني، والتعاون المشترك بينهما لما فيه مصلحة الإنسانية، وقدم وسام شرف من الصليب الفرنسي إلى رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني د. يونس الخطيب، الذي قدم بدوره مطرزة فلسطينية للوفد الضيف.

من ناحيته ثمن د. الخطيب الدعم الفرنسي للشعب الفلسطيني بشكل عام وللجمعية بشكل خاص، ودعم الصليب الفرنسي لبرامج الجمعية المختلفة، وتحديدا برنامج الصحة النفسية، والدعم الحكومي الفرنسي لإعادة إعمار مستشفى القدس في غزة.

وطالب الخطيب الوفد الضيف بضرورة استخدام الدبلوماسية الإنسانية من أجل التخفيف من معاناة الشعب الفلسطيني الناجمة عن الانتهاكات المتتالية للقوانين والأعراف الدولية من قبل الاحتلال الإسرائيلي في الأرض الفلسطينية المحتلة.

**استفاد منها المئات من المواطنين**

## دائرة الرعاية في الجمعية تنفذ سلسلة من

## الفعاليات الصحية والاجتماعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر كانون ثاني (يناير) الماضي، سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية، استفاد منها المئات من المواطنين من مختلف الأعمار، ومن كوادر الدائرة وموظفيها وموظفاتها.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة اجتماعاً موسعاً لكادرها من الاختصاصيين والاختصاصيات الاجتماعيات، بتاريخ ٢٠١١/١/٥، في المقر العام للجمعية في البيرة، ناقش فيه المجتمعون خطة الدائرة وأنشطتها وفعالياتها المجتمعية، وزيادة وتيرة العمل وتعزيزه خدمة للمجتمع المحلي.

وبتاريخ ٢٠١١/١/١١، نظمت الدائرة يوماً طبياً في كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية في رام الله، تم خلاله إجراء فحوصات مخبرية لنوع وفصيلة الدم، وفحص النظر والضغط، استفاد منه ١١٥ طالباً وطالبة، ومعلماً.

ومن جهة أخرى، وفي مجال التوعية والتثقيف الصحي المجتمعي، نظمت الدائرة في قباطية محاضرة عن الكوارث والزلازل، وكيفية مواجهتها، استمع اليها ٦٥ سيدة من لجان الأمومة الآمنة، التابعة للدائرة في البلدة.

وفي السياق ذاته نظمت الدائرة محاضرة، بالتنسيق مع دائرة مكافحة المخدرات في طوباس، عن المخدرات وأضرارها الصحية والاجتماعية، استفاد منها ٦٠ شخصاً من أبناء المدينة.

وبالتنسيق مع دائرة الإسعاف والطوارئ في الجمعية، عقدت الدائرة في اذنا لقاء تناول الحوادث المنزلية، وكيفية التعامل معها، والوجبات الصحية، شاركت فيه ٨٠ سيدة من عضوات لجان الأمومة الآمنة والمجتمع المحلي.

وفي سياق آخر احتفلت الدائرة بافتتاح "روضة طيور الجنة" للأمومة الآمنة في الزاوية قضاء سلفيت، حضره ٢٠٠ شخص من الأهالي والأطفال وعضوات لجان الأمومة الآمنة في القرية.

الى ذلك، عقدت المراكز الصحية، التابعة للدائرة، في عنبتا وحبلة وجبع وبديا وسلفيت وبدو ورام الله، سلسلة من ورشات العمل وحملات التوعية المدرسية

والمجتمعية، في مجالات صحية واجتماعية وتربوية، استفاد منها ٢٥٣٦ شخصاً.

وتحت شعار: "البيئة لنا ولأجيالنا" نظمت المراكز الصحية في عنبتا وحجة ورأس عطية وكفل حارس وقطنة، خمسة أيام مفتوحة عن النظافة العامة وسلامة البيئة، جرى خلالها تنظيف الشوارع العامة وزراعة الأشجار. وقد شارك في هذه الفعالية ٥٠٩ أشخاص.

### مدتها سنة قابلة للتجديد التلقائي

## الهلالان الفلسطيني والقطري يوقعان مذكرة شراكة استراتيجية

وقعت جمعيتا الهلال الأحمر الفلسطيني والهلال الأحمر القطري بتاريخ ٢٠١١/١/٣١ مذكرة شراكة استراتيجية، يتعاون من خلالها الطرفان على تنفيذ المشاريع، حسب القطاعات، وتشمل القطاع الصحي وقطاع المياه والصرف الصحي، وغيرها من القطاعات التي تخص مجالات العمل المشتركة، لخدمة أبناء الشعب الفلسطيني في الوطن والشتات.

وقع المذكرة عن الجمعية، رئيسها د. يونس الخطيب، وعن الهلال القطري د. محمد بن غان العلي المعاضيد، نائب رئيس مجلس الإدارة، وذلك في المقر الرئيسي للهلال القطري بمدينة الدوحة، بحضور السفير الفلسطيني في قطر منير غنّام.

تناولت الاتفاقية الموقعة ١٤ بنداً حددت وجه الشراكة وصفتها والمؤسسات ذات العلاقة ودورها والتزامات كل طرف من الأطراف، والأسس التي يتم على أساسها تمويل كل مشروع على حدة، بعد دراسة خصائص واهداف كل مشروع، إلى غير ذلك من بنود.

ووفق هذه الاتفاقية، التي مدتها سنة قابلة للتجديد، تتولى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، إعداد مقترحات بالمشاريع المنوي تنفيذها، بتمويل من الهلال الأحمر القطري، في الأراضي الفلسطينية ومخيمات الشتات، والإشراف المشترك على تنفيذها.

وعقب التوقيع، عقد الطرفان مؤتمراً صحافياً، افتتحه د. المعاضيد، بالإشارة إلى علاقة التعاون والشراكة المتينة التي تربط الهلالين القطري والفلسطيني، الذي سبق هذه الاتفاقية تعاون كبير وشامل بينهما في عدة مجالات إنسانية في داخل فلسطين وخارجها، كان المستفيد الأول منها المواطن الفلسطيني.

ولفت إلى أن توقيع اتفاقية الشراكة هذه هدفت لمد مزيد من الجسور والتواصل بيننا، كجمعيتين وطنيتين دوليتين تعملان وفق اهداف ومبادئ مشتركة.

من جانبه أشار د. الخطيب إلى أن العلاقة ما بين الهلالين القطري والفلسطيني، قديمة وتتجدد دائماً، "ونحن نقدر للهلال القطري عمله الدؤوب وسعيه المشكور المتواصل في خدمة ابناء شعبنا".

وقدم لوسائل الإعلام القطرية لمحة عن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والدور الذي تقوم به في الضفة الغربية وقطاع غزة ومخيمات الشتات، منوهاً إلى الإنجازات التي حققتها الجمعية عبر تنفيذ برامج مشاريع اجتماعية للأسرة والمجتمع، كما ألقى الضوء على حجم الخدمة والرعاية التي يقدمها الإسعاف والطوارئ لخدمة مختلف القرى والمدن الفلسطينية.

وبعد إنتهاء مراسم التوقيع على الاتفاقية وتبادل الهدايا والدروع التذكارية، ما بين الطرفين، فُتح المجال امام وسائل الإعلام للأسئلة حول طبيعة المشاريع



والمعوقات التي تواجه العمل الإنساني إلى غير ذلك من مواضيع تناولتها الاتفاقية.

### خلال العام الماضي

## الجمعية ترصد نحو ١٦١ انتهاكاً بحق طواقمها وأعيانها الطبية

رصدت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني خلال العام الماضي نحو (١٦١) انتهاكاً، بحق طواقمها وأعيانها الطبية، تمثل معظمها (أي نحو ١٥٩ انتهاكاً) في إعاقة وصول هذه الطواقم إلى المرضى، أو منعها من نقلهم إلى المراكز الطبية المختصة، أو تأخيرها على الحواجز العسكرية لمدد طويلة تراوحت بين نصف ساعة وساعتين. وكانت معظم هذه الحالات تتم على الحواجز العسكرية المؤدية إلى القدس المحتلة (نحو ١٤٢ انتهاكاً)، بينما وقعت الانتهاكات الأخرى على الحواجز العسكرية التي تطوق محافظات الضفة الغربية.

كما رصدت الجمعية العديد من الحوادث، التي تم فيها الاعتداء على أفراد طواقمها ووسائل النقل الطبية التابعة لها، كان أبرزها ما تعرض له مسعفو الجمعية أثناء تدخلهم الإنساني لإسعاف أحد الصحافيين المصابين في مسيرة نعلين ضد جدار الضم والتوسع بتاريخ ٢٠١٠/٦/١٨، حيث قام جنود الاحتلال الإسرائيلي هناك بضرب أحد المسعفين واعتقال آخرين، كما استولوا على الأدوات الطبية الخاصة بالطاقم.

وفي السياق ذاته سجلت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/٨/١٨ حادثاً تعرض فيه أحد أفراد طاقمها الطبي، أثناء توجهه إلى مستشفى المقاصد لإسعاف مريض في حالة صحية حرجة للغاية، إلى الضرب والشتم من قبل أحد جنود حرس الحدود، على ما يعرف بحاجز النفق الفاصل بين مدينتي القدس وبيت لحم المحتلتين.

كما سجلت الجمعية حادثاً آخر، تعرض فيه أحد طواقمها الطبية لإطلاق مباشر للقنابل المسيلة للدموع داخل سيارة الإسعاف، التي تواجد بداخلها أفرادها، ما أدى إلى استنشاقهم الكثيف للغاز بشكل أعاقهم عن اتمام مهمتهم الإنسانية. كما رصدت الجمعية حادثاً آخر تم فيه محاولة تخريب سيارة إسعاف تابعة لها، بضربها بأعقاب البنادق والأسلحة النارية ورمي العديد من قنابل الصوت تحتها. كما رصدت الجمعية ثلاثة حوادث أخرى تعرض فيها أفراد طاقمها الطبي لاعتداءات لفظية عنصرية شديدة، وتهديدهم بالضرب والاعتقال من قبل الجيش الإسرائيلي المحتل.

وأكدت الجمعية أن جميع الممارسات الإسرائيلية سالفة الذكر تشكل انتهاكات خطيرة لقواعد القانون الدولي الإنساني المنطبق قانونا على الأرض الفلسطينية، باعتبارها ارضا محتلة، وأيضاً باعتبار أن المهام الطبية بكافة مكوناتها تأتي في مقدمة الفئات المحمية بموجب أحكام هذا القانون.

وعليه، طالبت الجمعية سلطات الاحتلال بالكف عن هذه الافعال والسياسات المخالفة لأحكام القانون الدولي الانساني، وناشدت الدول الأطراف المتعاقدة على اتفاقيات جنيف ان تتحمل مسؤولياتها القانونية باتخاذ ما يلزم من تدابير لحمل إسرائيل، الدولة القائمة بالاحتلال، على الإذعان لأحكام القانون الدولي.

### نفذت سلسلة من الفعاليات الإغاثية

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تعقد ثلاثة اجتماعات متفرقة في كل من البيرة والخليل ونابلس

عقدت وحدة ادارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر كانون ثاني، وشباط، ثلاثة اجتماعات متفرقة في كل من البيرة والخليل ونابلس، شارك فيها ٥٠ موظفاً ومتطوعاً من العاملين في الجمعية، ناقش فيه المجتمعون تعزيز دور الفروع في الاستعداد لمواجهة الكوارث المحتملة، والتدخل السريع، وتكامل الأدوار.

وفي ختام الاجتماعات أقر الحضور عدداً من التوصيات منها، تفعيل غرف العمليات وتزويدها بالاحتياجات اللازمة من مواد غذائية وسيارات وتجهيزات.

ومن جهة ثانية، قدمت وحدة ادارة الكوارث بتاريخ ٢٠١١/١/١٣، خدماتها الإغاثية للمواطنين المنكوبين

في بلدة الدقيقة القريبة من بلدة يطا جنوب الخليل، في أعقاب قيام قوات الاحتلال الإسرائيلي بتدمير عدد من منازلها.

وقامت طواقم الوحدة، بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، بتوزيع الخيم والفرشات والأغطية ولوازم المطبخ والأدوات الصحية، على العائلات المنكوبة.

وكانت الطواقم المذكورة توجهت في وقت سابق إلى القرية، وأجرت تقييما سريعا للأضرار والاحتياجات، وأعلنت عن تدمير سبعة منازل، وحظيرة أغنام، ومخزن، وصف في مدرسة القرية.

وفي سياق آخر شاركت طواقم من الوحدة في مناورة جرت في قلقيلية تم خلالها إخلاء ٥٠ مدرسة وروضة والتعامل مع حادث سير وسط المدينة، بالشراكة مع الدفاع المدني والمؤسسات الصحية والأجهزة الأمنية.

كما نفذت تدريباً مماثلاً في قرية جبع شارك فيه ٢٠ متطوعاً ومتطوعة.

الى ذلك، عقدت الوحدة دورة تدريبية لمواجهة الكوارث المحتملة، شارك فيها ٢٥ شخصاً من نعلين، وتناولت عدداً من المواضيع، أبرزها: خارطة المخاطر في فلسطين، ومعايير "اسفير"، وإدارة المخيمات، والمياه والإصحاح.

وفي السياق ذاته، عقدت الوحدة دورة في مجال التأهب والاستعداد لمواجهة الكوارث، وتقييم مواطن الضعف والقوة، شارك فيها ٢٥ متطوعاً ومتطوعة.

كما عقدت دورة، بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة في بيت جالا، في مجال التوعية بالكوارث المحتملة، شارك فيها ١٨ طفلاً.

وكانت الوحدة اختتمت في جباليا دورتين عن "العمل المجتمعي" و"إدارة المشاريع" شارك فيهما ٣٥ متدرباً، ما بين موظف ومتطوع.

تناولت الدورة الأولى، التي استمرت يومين، التعبئة المجتمعية وإدارة المجتمع لنفسه بنفسه، والخطوات الواجب اتخاذها لتعبئة المجتمع إداريا، وكذلك عملية القيادة والعمل ضمن الفريق الواحد، وصولاً لتوزيع المهام والمسؤوليات.

بينما تناولت الدورة الثانية، التي استمرت ثلاثة أيام متواصلة، التعريف بالمشروع، وعملية إعداد الخطط التشغيلية والموازنة، وكتابة التقارير الإدارية، فضلا عن تحديد الاحتياجات المطلوبة وما يصاحبها من تصميم وتخطيط وتنظيم للمشروع.

### استفاد منها المئات

## فرع الجمعية في جباليا ينفذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية

نفذ فرع الجمعية في جباليا، خلال شهر كانون ثاني الماضي، سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من المواطنين في البلدة والمناطق المجاورة لها.

وفي هذا الإطار، عقد الفرع أربع دورات إسعاف، شارك فيها مائة شخص يعملون في عدد من المؤسسات الأهلية.

وفي السياق ذاته نظم الفرع ٤٦ لقاء لصالح الأطفال والمربيات والأهالي، تناولت عدداً من المواضيع، منها التعاون والنظافة والتفريغ النفسي، استفاد منها ٣٣٢ شخصاً. كما نظم يوماً مفتوحاً ورحلة ترفيهية للأطفال وذويهم، استفاد منها ١٤٤ شخصاً.

ومن جانب آخر، نظم الفرع ثلاث محاضرات عن الإعاقة، وكيفية التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، وتغذية الشخص المعاق، والخلع الولادي، شارك فيها ٩٦ سيدة. كما نظم محاضرتين أخريين عن تلوث البيئة، استفاد منهما ٧٠ شخصاً.

الى ذلك استقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية في الفرع، خلال شهر كانون ثاني الماضي، ٢٠٨٠ حالة مرضية، في حين استقبلت العيادات التخصصية ١٦٤ حالة، وأجرى المختبر ١٥٨ فحصاً مخبرياً.

# ثقافة



- رأي: الشعر والتلقي: مفارقات دلالية وحلول ناقصة.
- حوار مع د. عبد العزيز اللبدي معد القاموس الطبي العربي.
- كتاب: «فرويد وغير الأوروبيين» للمفكر الفلسطيني ادوارد سعيد.
- شعر: العشاء الأخير.
- من ملكوت الشعر: يوم المرأة العالمي.

# الشعر .. والتلقي
# مفارقات دلالية وحلول ناقصة

فيصل قرقطي

وهذا يعود الى سبب حيوي ومنطقي مرده أن القارىء العربي للشعر، أو المستمع له أي (المتلقي) مهما كان نشيطاً، وقارئاً .. مواظباً في أحسن حالاته ربما لا يتعدى اطلاعه على الكتب، على مدار السنة بأكثر من عدد أصابع اليد الواحدة، وهذا مع افتراضنا الايجابي والحالم. في حين أن الشاعر والمبدع يواصل ويواظب على بناء نفسه وثقافته بشكل يومي، الأمر الذي يحدث هوّة عميقة بينه وبين القارئ المتلقي .. هوّة عميقة بين لغته واللغة التي يريدها المتلقي، بين الحفر العميق لمعانيه الشعرية في النص .. وبين المعاني التي يريدها المتلقي في النص .. بين صوره الشعرية المركبة في القصيدة، وبين الصور الشعرية التي يرغب بها المتلقي، او تلك الصور التي تحلم بها ذاكرة متواضعة الاطلاع والقراءة والتخييل الجمالي.

من هنا تبدأ الاشكالية واضحة، والهوّة عميقة بين الشاعر والمتلقي، سواء أكان هذا المتلقي قارئاً أو مستمعاً.



والسؤال الماثل هنا والملح هو كيف لنا أن نتجاوز هذه الأزمة التي مع مرور الوقت تزداد عمقاً وتجذراً، لأن الاجيال الجديدة لا تحفل كثيراً بقراءة الكتاب بقدر ما تحفل المرور القرائي على الانترنت .. هذا في أحسن الأحوال.

القارىء (المتلقي) متطلب ومتكلف لأنه يريد شعراً أو أدباً ضمن سياقات خطابه هو .. هذا الخطاب متواضع البنيان والاطلاع والمعرفة .. في حين أن الشاعر لا يكتفي عند حد بتطوره اليومي، لغة ومعنى .. وصوراً، وتراكيب جديدة وصياغات اكثر حدة. كيف يمكن لنا الخروج من هذه الأزمة، التي بدورها شكلت أزمة قراءة لدى القارئ المتلقي، وبالتالي ابتعاد عن مواصلة الاطلاع واكتساب المعرفة. ان الفجوة الاولى بمواصفاتها الفنية قديمة قدم وجود الشاعر نفسه، وكذلك وجود المتلقي في عصرنا الحديث.

ولتجاوز هذه الهوة العميقة، التي ما زالت تمدّ ظلالها على الوضع الشعري برمته، وفي كافة الدول العربية، كانت هناك اقتراحات وحلول بدأت منذ بدايات القرن الماضي .. وهذا يدلل على مدى استفحال هذه الأزمة الجديدة القديمة في آن.

ومن هذه الحلول التي اقترحت

قديماً، وما زالت ماثلة، ان على الشاعر أن لا ينزل بلغته الى مستوى الجمهور، فمن الصعب جداً صعوده ثانية، ولكن عليه أن يمدّ يده للجمهور لكي يرفعه الى مصافه .. لكن منظرو النقد العربي، منذ نهاية الاربعينيات للقرن الماضي، قالوا إن على الشاعر أن يبدأ قصيدته بنقطة واضحة جداً .. ثم يتدرج فيها الى المعاني والصور والبلاغة التي يريد .. وهكذا يكون استطاع ان ينقل المتلقي (القارىء) الى مستويات أعلى في الفهم والتخيل والمعرفة.

وهناك رأي ثالث هو أن يكون النص الشعري عميقاً، لكن ليس لدرجة التماهي مع الغموض التام ..أي أن يكون في إطار نصف الوضوح ونصف الغموض.

لكن مهما تعددت هذه الاشارات والدلالات يظل الأمر متوقفاً على المتلقي الذي لا يريد ان يغير موقعه وموقفه في توسيع سعة الاطلاع والقراءة والمثابرة، حتى يصل الى مستويات فهم أعمق وحالات تخيل اكثر عمقاً وجمالية.

ولو أن هذا الأمر تحقق لما وصلنا الى ما وصلنا اليه من هوة عميقة من العسير تجاوزها .. نستطيع القول هنا إن النص الشعري الذي يصل الى الجمهور سريعاً هو النص الذي لا يحفل كثيراً بالجماليات الفنية واللغوية التي عادة ما يكون النص الابداعي محمولاً عليها.

وإذا غابت هذه الجماليات فبالضرورة يحل محلها المباشرة والنثرية المسطحة.

من هنا نجد ان الجمهور المتلقي تصله هذه الأعمال الشعرية المنبرية بسرعة، لأنه متلقي مباشر ونثري، ولا يكلف نفسه في كثير من الأحيان القراءة والاستماع برؤى ثاقبة تحلل ما يقرأ أو يسمع ويعيد ويعوّد ذاكرته ووعيه الحدسي على محاولة الوصول الى المعنى، أو تفكيك الصورة الشعرية، ومحاولة الدخول في تخيلها وفهمها واستيعابها. وهذا الأمر إذا ما التزم به القارئ فإنه يطور لغته ومخياليته واستيعابه بشكل دائم.

لذلك أصل، هنا، الى نتيجة مؤداها ان القارئ العميق يصنع كتابه العميقين .. مثلما القارىء الهش يصنع كتابه الهشين ايضاً.

من هنا نصل الى نتيجة مهمة مؤداها أن المواظبة على القراءة والاطلاع والتثاقف هي الأساس التي تنهض بالمستوى الابداعي لشعراء هذا البلد .. أو ذاك، والعكس صحيح ايضاً.

اذا القارئ هنا ليس حيادياً .. وله/عليه دور تاريخي في العملية الابداعية، ودوره لا يقل في تطوير ادواته الاستيعابية كمتلق، لا يقل أبداً عن دور المبدع الشاعر في العملية الابداعية في هذا البلد أو ذاك على السواء.

لأن المعادلة في النهاية تنبني على تواجد القطبين، قطب القارئ (المتلقي) وقطب الشاعر المبدع، ودور القارئ هنا ليس دوراً استكمالياً بقدر ما هو دور جوهري في العملية الابداعية الشمولية، التي من أهم أهدافها الارتقاء بالذائقة الجمعية لابناء المجتمع الى نحو راق ومتحضر ومتطور.

ان دوراً تكاملياً على نحو ما بين القارئ (المتلقي) وبين المبدع الشاعر، في عملية ارقاء الثيمات المعرفية والجمالية في روح هذا المجتمع أو ذاك، لأن عملية قراءة، أو تلقي النص من قبل القارئ هي محاولة ثانية لكتابة النص، وذلك حسب أهواء ومشاعر واطلاع هذا القارئ.

من هنا فإن القارئ المتلقي ليس محايداً أبداً، انه يعيد انتاج النص المبدع على نحو جديد غير ما افترضه المبدع .. وهنا تكمن جمالية التكامل بين المبدع والمتلقي.

لأن عملية القراءة، أو التلقي، تمثل دمج وعينا الخاص بمجرى النص على أساس التفاعل بين فعل، من جهة، وبين بنية نصية من جهة أخرى. ولعل خير من يمثل هذا الرأي الطموح للقراءة نظريات الظاهراتية، في الأدب عموماً وفي القراءة خصوصاً، تلك التي كانت أكثر اناقة من غيرها، لأنها تضم الفعل والبنية في اطار فكرة واحدة هي القصد، الذي ليس هو الرغبة، وإنما هو فعل الوعي وبنيته على أساس مبدأ القصدية والتواصل الانساني للارتقاء بالقيم الجمالية والابداعية الى مستوى إنساني رفيع.

ومن الضروري التأكيد هنا على أسبقية قصد القراءة، تلك التي تفضي بالضرورة الى خلق كيان كامل، وليس فقط بناء وعي جمعي وتثاقفي لدى القارىء (المتلقي).

ومن هنا تتبدى لنا الحاجة ماسة وأساسية لتعانق طرفي المعادلة: المبدع والشاعر والجمهور المتلقي عبر بيانات المعرفة الحقة وسعة الاطلاع والحس الاساس في اعتبار ان القراءة والتلقي فعل ملموس يصل بنا الى انطلاق الحركة في الدوران، وهذا يحفر كل المعطيات والحواس للوصول الى مبتغاها في عملية التواصل الفعّال بين النص والمتلقي على السواء. ◆◆



### الدكتور عبد العزيز اللبدي معد القاموس الطبي العربي لـ "بلسم":

# معرفة المصطلحات الطبية باللغة العربية فائدة للمريض وللطبيب على حد سواء

أجرت الحوار: ايمان عواد

**قابلنا الدكتور عبد العزيز اللبدي في بيته، وبادرنا مبتسماً ومرحبا: "أهلاً وسهلاً شرفتم بيتنا المتواضع".**
**وباشرنا في سؤاله: لقد رأينا القاموس الطبي العربي الذي أعد من قبلكم وعجبنا لهذا الكم الهائل من المعلومات التي نراها فيه! فما هي قصة القاموس؟ وكيف بدأ؟ ابتسم الدكتور عبد العزيز وقال: "هاي بدها قعدة وانطلق يسرد لنا حكايته".**

كنت رئيس تحرير مجلة "بلسم" بين عامي ١٩٨٦-١٩٩٢ وكان من ضمن مهمتي مراجعة المقالات الطبية التي نشرت في حينها، وبما أنني درست الطب في ألمانيا، وباللغة الألمانية، فقد تعودت أن أجد ما أشاء من قواميس ومراجع، حتى أستطيع فهم الكتب العلمية، وسألت الزملاء عن معاجم طبية، فأحضروا لي معجمي "حتي" و"المعجم الطبي الموحد"، وهما إنجليزي - عربي، أو عربي - إنجليزي، وكان ما أقصد وأريد هو قاموس عربي - عربي.

وقدّرت أن جامعة دمشق، التي تدرس الطب، منذ عام ١٩٢٠ باللغة العربية، لا بد أن تكون قد أصدرت مثل هذا القاموس. ولكن محاولة الزملاء في دمشق كانت بلا نتيجة، إذ لم يجدوا شيئاً من هذا القبيل.

وبدأت بشرح المفردات الطبية الغريبة باللغة العربية حتى تكون

مفهومة للقارئ.

وصدف أن أجرينا استفتاء بين القراء حول المواضيع المهمة في مجلة "بلسم" ورأي القراء فيها، فكانت مفاجأتي أن موضوع "نحو قاموس طبي" أخذ أكثر النقاط. فبدأت العمل على إعداد قاموس طبي عربي - عربي وأخذ مني وقتاً طويلاً. وقد سألت الكثير من الزملاء مساعدتي، ولكن الجميع اعتذر، إما لضيق الوقت، أو لعدم اقتناعه بالفكرة.

## ■ متى بدأت في إعداد القاموس؟

● كما حدثتك بدأت أثناء وجودي في قبرص في مجلة "بلسم" وبالتحديد عام ١٩٨٧، ثم استمر العمل حتى عام ٢٠٠٤، ووجدت صعوبة في إيجاد ناشر مستعد لنشر القاموس، إدراكاً منهم أن الأطباء يستخدمون اللغة الإنكليزية!! وأكيد أنهم سألوا بعض الأطباء الذين لم يفهموا محتواه، لأنهم لم يدرسوا الطب باللغة العربية، وبالتالي لا يعرفون المصطلحات باللغة العربية، وهذا هو السبب الأساس في اهتمامي. فالطبيب الذي يعرف المعلومة باللغة الإنكليزية، لا يستطيع نقلها إلى الناس باللغة العربية، لغته التي لا يتقنها. فبدلاً من أن تكون زيارة الطبيب تعليمية للمريض الذي يريد أن يعرف كل شيء عن مرضه، يخرج من عند الطبيب كما دخل. وأخيراً وجدت دار البشير، واستعد صاحبها الأستاذ أبو مروان دعبول لطباعته وتوزيعه، ولدار البشير فروع في سبع دول عربية.




## ■ لماذا تصر على أن يعرف الناس المرض باللغة العربية؟ وما الحاجة إلى ذلك؟

● حسناً، لقد ظل الطب في أوروبا محتكراً من الأطباء حتى القرن السابع عشر، حيث كان الطب يكتب ويعلم باللغة اللاتينية، وبقي محفوظاً، أو معلباً في الكتب اللاتينية، حتى بدأ الناس يدركون أنهم يجب أن يتحولوا إلى اللغات المحلية، وعاصر ذلك أيضاً كتابة الإنجيل باللغات المحلية، وعندها انطلقت النهضة الأوروبية وبدأ العلماء يبدعون ويخترعون.. ثم إن اللغة لا تنفصل عن التفكير، بل هي التعبير عن المعرفة الإنسانية والتعبير عن التفكير، ولها وظيفة أخرى هي التواصل بين الناس.. فعندما تزداد كلمات اللغة، يزداد التواصل، ويتسع مجال التفكير والمعرفة والأكيد أن كمية الكلمات في لغة ما، هو تعبير عن قدرة اللغة على التعبير، كما أن قدرة الإنسان على الإبداع تزداد إذا ما فكر بلغته، واختصر وقت الترجمة اللازم فيما بين اللغات. وبدأ الوعي الاجتماعي يتأثر بالمشاكل الطبية.

والطب على عكس بقية العلوم، هو علم لكل الناس، ومجاله الإنسان (جسمه وتصرفاته وأمراضه). والمجتمع بحاجة إلى إنسان صحيح حتى يستطيع العمل والإنتاج والتقدم. ولهذا هو بحاجة للصحة، والصحة بحاجة إلى المعرفة، والمعرفة الصحية يجب أن تكون عامة.. وأكاد أجزم أن الإنسان العربي يعرف عن سيارته أكثر من معرفته بأحوال جسمه، مع أنه يستعمل جسمه أكثر من السيارة، هذه الآلة التي تخدمه، والتي يجب أن يحافظ عليها كونها نعمة من الله عز وجل.

## ■ من أين أتيت بهذه الكلمات التي شرحتها؟

● الكلمات موجودة، ولست بحاجة إلى اختراع البارود مرة أخرى. والعلم هو تراكم كم من المعلومات التي تتجمع مع الزمن، وكل جيل يستفيد من الجيل الذي بعده . والعلم موجود في الكتب والمكتبات ودور العلم. وقد سبقنا في علم القواميس الكثير من الأساتذة الأجلاء، مثل قاموس "حتي" الطبي و"القاموس العربي الموحد"، وهو من إصدار المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الإسكندرية، برئاسة الأستاذ الدكتور حسين الجزائري، بالتعاون مع مجلس وزراء الصحة العرب. وهناك قواميس طبية بكل اللغات، وقد



استفدت من القواميس الانكليزية والألمانية التي أتقنهما جيداً. وقد أعد العرب أيام ازدهار الحضارة الإسلامية الكثير من المعاجم والقواميس في مواضيع مختلفة، لأن كتابة المعاجم تأتي عند الشعور بالحاجة إليها، وذلك إما بإدخال كلمات أعجمية جديدة إلى اللغة، أو بزيادة الكلمات المستعملة، وبخاصة المتخصصة، التي لا تستعمل بشكل يومي من العامة. وقد أدخل العرب المسلمون كلمات كثيرة، يونانية وفارسية وهندية، إلى اللغة العربية، وعربوها دون حرج. وهنا أذكر أن ابن سينا ظل يستعمل كلمة الديابيطس التي تعني مرض السكري في مؤلفه "القانون"، وكلمات أخرى كثيرة، وكذلك غيره. وربما ساعد في ذلك كونهم الحضارة المهيمنة حينها.

وكل ما فعلته هو أني شرحت الكلمات باللغة العربية، حتى تستطيع أمي التي تقرأ العربية فقط، أن تعرف أي شيء عن أي مرض، وتستطيع أن توصل شكواها بطريقة معقولة إلى الطبيب، وأضفت إلى الشرح العربي ملحقاً بالمصطلحات الإنكليزية، بمعناها العربي المشروح في القاموس، ليكون دليلاً لمن لا يعرف المصطلحات العربية، ولمن درس الطب بالمصطلحات الأجنبية تسهيلاً له

## ■ هل وجدت قواميس طبية قديمة، أنا لم أسمع بشيء من هذا القبيل؟

● ظهرت قديماً عدة محاولات لشرح الألفاظ الطبية الغامضة على عامة الناس. وكان معظم المؤلفين يحرصون على أن تتضمن كتبهم شروحاً للمفردات الغامضة، مثل الرازي وابن سينا. وتطور الأمر إلى وضع المعاجم مثل كتاب "التنوير في الإصطلاحات الطبية" لأبي منصور الحسن بن نوح القمري. وهو الوحيد الباقي من التراث العربي، وقد حققته الدكتورة غادة الكرمي.

وكتاب التنوير هذا، كتاب قصير يتألف من تعريفات للمفردات والمصطلحات الطبية. ومع أن الكتاب مجهول في الوقت الحاضر، إلا أنه كان له مقام رفيع في زمانه.

والكتاب فيه عشرة فصول، تم فيه شرح الكلمات وفق أبواب مقسمة بحسب العلل، من القلب إلى القدم، وبحسب أمراض الجلد والشعر والأظافر والحميات وهكذا.

## ■ لقد طالعنا القاموس على شبكة الإنترنت، فمنذ متى هو متاح للقراء على هذه الشبكة؟

● استمدت الفكرة من الشباب، جيل المستقبل، الذي يفهم لغة العصر الحديث، وشجعوني وسهلوا علي الأمور، وقاموا بالعمل الحاسوبي الذي لا أتقنه. والفكرة بدأت تأخذ منحى آخر بعد النجاح الذي حققه، أي بعد مشاهدة الحاجة لدى المتصفحين على الشبكة. وقد بلغ عدد زوار القاموس في السنة الأولى نحو مليون زائر تصفحوا خمسة ملايين صفحة وهذا رقم يبشر بالخير. وقد تضاعف هذا العدد بعد افتتاح الموقع الصحي الشامل عشرات المرات. والذي يشجع أكثر أن معظم الزوار ليسوا من الأطباء، وهذا يتضح من خلال الكلمات التي يشاهدونها والأسئلة التي ترد للقاموس من الناس.

## ■ ماذا عن استعمال الموقع؟ كيف ترى إقبال الناس عليه؟

● الواقع أننا تفاجأنا بالإقبال الشديد والسريع على الموقع، حيث ارتفع عدد الزوار تدريجياً حتى وصل ثمانية آلاف يومياً. وفي السنة الأولى بلغ عدد الزوار حوالي مليون زائر، وتم مشاهدة نحو خمسة ملايين صفحة، وبلغ عدد الأسئلة التي تم الإجابة عنها حتى الآن حوالي خمسة وثلاثين ألف سؤال تنشر في الموقع مصنفة. ويمكن للقراء الاستفادة منها، وقد تم إضافة عدد من الأقسام الجديدة في بداية العام الجاري، مثل صفحة الأخبار اليومية، التي تتغير باستمرار، وصفحة الدليل الطبي، التي تنشر أسماء وتخصصات الأطباء في البلاد العربية، منها حتى الآن ثماني بلاد، وكذلك المستشفيات والمراكز الصحية. كما بدأنا في إنتاج سلسلة من برامج الفيديو باللغة العربية، وإن شاء الله تتسع لتشمل جميع المناطق الصحية. وقد تم إضافة آلاف الكلمات الجديدة ويتم إضافة الجديد كل يوم. والموقع في تطور مستمر، بتشجيع من الزوار والقراء، ونود أن نشيد بسماح رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، الدكتور يونس الخطيب، بنشر مقالات "بلسم" في الموقع، التي تلقى إقبالاً شديداً. فللجمعية

ولـلعاملين في "بلسم" جزيل الشكر.
ونـود أن نـذكر أن عنوان الموقع هو: www.altibbi.com.

■ **قلت أن الأطباء لا يحتاجون إلى القاموس، فماذا يستفيدون منه إذن؟**

● حسناً، الأطباء درسوا الطب في كليات محترمة، ولكن ليس بلغتهم، أي أنهم حتى يستوعبوا هذه الدروس، يجب أن تمر الدروس بمرحلتين، أولاً مرحلة الترجمة من اللغة الأجنبية إلى العربية، ثم مرحلة الاستيعاب باللغة العربية وهضم المعلومات. والترجمة بحاجة إلى وقت، ولكنهم لم يترجموا المصطلحات الطبية إلى العربية، لأن هذا غير متوفر في الجامعات الأجنبية، وهو غير مطلوب حتى ينجح الطلاب في الامتحان. وهناك فرق بين التعامل مع المريض بلغة عربية، والتعامل مع الأستاذ بلغة أجنبية، ولهذا فإن الطبيب لا يعرف كيفية شرح المرض باللغة العربية لمريضه العربي، لأنه لا يعرف المصطلحات العربية، لهذا فإن عليه تعلم المصطلحات العربية، حتى يوصل المعلومة للمريض.

والمريض من جهته لا يعرف مرضه، ولا يعرف الكثير عن جسمه، ولا عن الأمراض المحتملة، لأن ثقافتنا الصحية المدرسية محدودة! وإتاحة الفرصة للمريض كي يتعرف على المعلومات الطبية يعني أن لدى الطبيب مريضاً واعياً ومتفهماً لمرضه يعرف على الأقل كيف يشرح مرضه للطبيب، ويسهل عليه التشخيص! أنا لا أتهم أحداً فالكل خير وبركة!! ولكن العلم نور. ◆◆

## إصدار جديد

# الأمثال الشعبية الفلسطينية للشاعر والكاتب هشام عودة



عن منشورات «دار دجلة للنشر والتوزيع» في عمان، صدر حديثا كتاب جديد للشاعر والصحفي هشام عودة حمل عنوان «الأمثال الشعبية الفلسطينية – قراءة معاصرة».

وجاء الكتاب في ٢٦٦ صفحة من القطع الكبير، وتناول في صفحاته أكثر من ثلاثين عنوانا ناقش من خلالها دور المثل الشعبي ومفهومه في الحياة الفلسطينية، مستندا إلى أن «المثل ما خلى إشي وما قالو»، وتعاملت مادة الكتاب مع أكثر من ألفي مثل جمعها المؤلف من مصادر مختلفة أهمها أفواه المواطنين. ومن بين العناوين التي تناولها الكتاب: أثر الدين، السلطة، الموت، البيت، الأرض، الجار، الأسرة، مفهوم المال، مفهوم الجمال، الحيوانات، إضافة إلى مجموعة من الثنائيات على غرار: الفلاح والمدني، الحماة والكنّة، المدن والقرى، الصدق والكذب وغيرها، فاردا عنوانا خاصا للأمثال المسيحية، ونظرة المثل الشعبي إلى اليهود.

وأشار المؤلف في مقدمة كتابه إلى أن قراءته المعاصرة للأمثال الشعبية الفلسطينية لم تستند إلى أي مرجع سوى المثل الشعبي نفسه، وقد كتب محمد موسى الحش مقدمة تحدث فيها عن دور المثل الشعبي في الحياة العامة.

وأشار عودة إلى وحدة الترابط بين الأمثال الشعبية العربية في مادتها ومدلولها، إذ من السهل اكتشاف العلاقة بين الأمثال الشعبية الفلسطينية والأردنية والسورية والعراقية والمصرية، بسبب تشابه الظروف الإجتماعية للمجتمعات العربية.

والكاتب هشام عودة، من الكتاب الذين تعتز «بلسم»، بهم، كونه أغناها بمواده الأدبية، وغير الأدبية. ويمثل هذا الكتاب الإصدار الثامن في سلسلة الأعمال المنشورة للمؤلف.

"فرويد وغير الأوروبيين" للمفكر الفلسطيني ادوارد سعيد:

# قراءة نقدية لكتاب عالم النفس الشهير فرويد: "موسى والتوحيد"

عبدالفتاح داغر

**"وأما نُصرة الحق وإعلاء مناره، وخذلان الباطل وطمس آثاره، فأمر قد التزمناه في كل فنْ"**

**(ابن النفيس علاء الدين بن علي القرشي)**

**"إن دخول شعب في التاريخ، لا يمكن أن يكون إلا تدبيراً (أخذاً على العاتق) على جميع المستويات"**

**(بالندبير، وهو عالم إجتماع فرنسي)**

تتوخى هذه المقالة، في أقصى طموحها، عرضْ أو تبسيط -إن شئت- قراءة المفكر المرموق إدوارد سعيد، لكتاب العالم الشهير "سيجموند فرويد" "موسى والتوحيد". وفرويد كما هو معروف نمساويّ الجنسية، يهودي الديانة.

قلت عرض أو تبسيط الى أقصى حدّ "ففي مواجهة فكر عميق، مسفسط حتى الادهاش، غائر في مصادر المعرفة الانسانية، حتى ليبدو الأكثر غرابة في المعرفة مألوفاً لديه ألفة الشائع العام، قادر على التعامل مع اللغة بحيث يصبح شاردها طبيعياً لديه وبعيدها قريباً منه" حسب تعبير د. كمال أبو ديب، ازاء هذا الفكر، فإن التبسيط يبدو مُخلاً،




ولكن ما يدفعني للكتابة عن هذا الموضوع أمران:

**الأول**: الوفاء لتراث ابن فلسطين البار -بكل معنى الكلمة- الذي عاش ومات وفياً لشعبه ووطنه، وهو منْ كان الناطق الرسمي باسم القضية الفلسطينية في الغرب ومحاميها البارع باللغة -وهذا هو المهم- التي يفهمها هذا الغرب. حيث لا ينبغي أن يُهجر هذا التراث أو يُقتصر على الاكاديميين وحدهم، إنما ينبغي وضعه في متناول عامة الناس، هؤلاء الذين نَذَر سعيد حياته وفكره لأجلهم.

**الأمر الثاني**: التعريف بفكرة

فرويد ذاتها حول الموضوع، وهي فكرة لافتة للنظر، من حيث كونه يهودي الديانة، ويعتبر «خارجياً» في نظر دوائر النفوذ السياسي لدى قومه!!

على أن اللافت للنظر أكثر هو اسلوب إدوارد سعيد في المعالجة النقدية لكتاب فرويد، حيث يتفوق سعيد دائماً في «تحويل الظلم الى احتجاج عليم».

في كتابه «تأملات حول المنفى» يقول سعيد:

«ثمة اشياء ينبغي على المنفى أن يتعلمها شريطة أن يرفض الوقوف موقف المتفرج مُدارياً جرحه .. عليه أن يتعهد برعاية ذاتية مُتشككة مُدققة لا متساهلة ولا مُتجهمة».

من هذا المنطلق أنفق إدوارد سعيد حياته في التصدي «لمشقّات أن يكون المرء بلا وطن أو مكان يعود إليه» وهو منذ إصدار كتابه «بدايات» عام ١٩٧٥، ثم تألقه الباهر في مؤلفه الفذ «الاستشراق» حتى الكتاب الذي نحن بصدده، استطاع ادوارد سعيد النيل بجدارة لقب رجل المهمات الصعبة في الفكر العالمي.

دأب إدوارد سعيد، من منطلق علمي وعادل ايضاً، على مساءلة رموز الفكر العالمي، (من جوزيف كونراد الذي شُغف به جداً الى مقارعة -بالحجة- عتاة المستشرقين المتعصبين، الى احتفائه بفرانز فانون، الذي أعجب به كثيراً، الى اشعيا برلين المفكر اليهودي البريطاني الشهير). ودائماً كان مضمون مُحاججة سعيد لهؤلاء يتمثل في السؤال المهم: لصالح مَنْ وظّف هذا المفكر او ذاك عمله؟!

هل لصالح العدل والديمقراطية والمستضعفين، أم لصالح الظلم والاستعلاء العُنصري؟!

ومن أجل أن يوضح غرضه من دراسة كتاب فرويد يقول سعيد أثناء العرض: «ربما أصبحتم ترون الآن الاتجاه الذي أسيرُ فيه، بالنسبة الى فرويد الذي كان يكتب ويفكر في اواسط ثلاثينيات القرن العشرين، اشكّ كثيراً أن يكون فرويد قد تصوّر أنه سيكون مقروءاً من جانب قرّاء غير أوروبيين، أو من قبَل قراء فلسطينيين في سياق معارك الصراع على فلسطين». هنا بيت القصيد، كما يقال، هذه هي الغاية التي يتوخاها إدوارد سعيد من وراء نشاطه الفكري.

بالشمولية والموسوعيّة المعروفة عن سعيد يدرس فرويد من خلال شرطه الزماني والمكاني، أعني أوروبا، وهو يعتبر فرويد محظوظاً بشكل ما لأنه توفي عام ١٩٣٩ قُبيل إندلاع جنون الحرب، حرب أوروبا التي دمرت ذاتها. ومن هنا يقول سعيد: «سأستخدم عبارة «غير اوروبيين» بمعنيين، أولها ينطبق على زمن فرويد بالذات والآخر على ما بعد وفاته عام ١٩٣٩».

أوروبا ما قبل الحرب العالمية الثانية، التي طبعت نظرة فرويد الثقافية بالمركزية الاوروبية، قبل ان تجتاحها رياح العولمة والسفر السريع ومعارك التحرر من الاستعمار، وأوروبا ما بعد الحرب المتمثلة بالثقافة التي انبثقت تاريخياً بعد سقوط الامبراطوريات الكلاسيكية وظهور العديد من الشعوب والدول المتحررة حديثاً، في كل من افريقيا وآسيا والامريكيتين: الوسطى والجنوبية. وهنا يلتقط -عوداً على بدء- الضوء الجديد الذي بات المناضلون المخضرمون ضد الاستعمار قادرين على رؤية أوروبا من خلاله، مستحضراً رَجُلَهُ الأثير «فرانز فانون» مُذكراً أنه «الوريث الأكثر مشاكسة لفرويد بالتأكيد». وفرانز فانون -لمن لا يعرف طبيب نفسي- وضعه سعيد في مواجهة أب الطب النفسي سيجموند فرويد.

يفترض سعيد تميّز المفكر بنوع النزوع الغضوب الى الانتهاك والمخالف، تجسيداً للعناء والتشدد .. بمعنى عدم المجاملة بل الصدمة، فكيف بمفكر مثل فرويد إختار بوعيّ أن يكون صعباً ومشاكساً متقلاً بجميع ألوان الأفكار والاستفزازات الجديدة؟ فمؤلفات فرويد، خصوصاً في المرحلة المتأخرة من حياته مهووسة بالعودة الى مشكلة الهوية الشائكة من دون تحسس .. فكونه يهودياً اصلا يجعله بمنأىً من الرشق بتهمة اللاسامية. يقول سعيد ص٤١: «يبدو -موسى والتوحيد- مؤلفاً من قبل فرويد لنفسه هُوَ، المثقفَ اليهودي المتلمس لعلاقته الخاصة بعقيدته العتيقة من



خلال تاريخ مؤسسها وهويته. وعلى الرغم من ارتباط فرويد بعقيدته ارتباطاً مُعقداً وغير محسوم إلا أنه ظلّ على الدوام متمسكاً بها تمسّكاً قائماً على أساس يجمع بين الكبرياء والتحدي. إن الإشكال المُزعزِعْ عند فرويد يتبدى في صراحته العنيدة في تأكيد أن موسى كان مصرياً، وبالتالي مختلفاً عن الناس الذين احتضنوه زعيماً لهم، أيْ اولئك الذين ما لبثوا أنْ أصبحوا اليهود الذين وصفهم موسى بأنهم شعبه هوَ».

هذا ما يقوله فرويد الذي كان صريح الاعتزاز بانتمائه في بعض المنعطفات، في حين أنه عبّر عن انزعاجه من الصهيونية في أوقات ومناسبات أخرى، فهو مَنْ رفض التوقيع على نداء يدعو البريطانيين الى زيادة الهجرة اليهودية الى فلسطين، بل وصل الى حدّ ادانة «تحويل قطعة من سور هرود الى أثر قومي مقدس واستثارة مشاعر السكان الاصليين».

ولكن فرويد بعد خمس سنوات فقط، عشيّة قبوله في عضوية الجامعة العبرية وصف الصندوق القومي اليهودي بأنه كان «أداة عظيمة ومباركة في سعيه لاقامة وطن جديد في ارض ابائنا القديمة»!! هكذا .. يَعجَبْ سعيد من هذا التقلب من عالم في مستوى ووزن فرويد من دونَ تعليق تاركاً ذلك لفطنة القارىء. ولعل المصير الحزين الذي واجهه شعب فرويد، بعد سنوات قليلة من وفاته، قد زاد في وتيرة سعيه لإقامة «وطن جديد في أرض آبائه القديمة» بأعتى وسائل العنف والتدمير على حساب أصحاب هذا الوطن وساكنيه، بدعم واسناد من أوروبا التي اقترف شعب من شعوبها جريمة «الهولوكوست».

كان إدوارد سعيد لا يملّ ابداً من تفحّص آراء المفكرين الغربيين بمسباره الدقيق شاجباً دوماً تلك الذهنية الاستعلائية التي «خَلَقَتْ» الشرق على هواها. ولعل فيما أورده في الفقرة التالية أسطع تمثيل على هذه الذهنية: «ليس لدى الجزائري أي لحاء (أي قشرة دماغية) أو هو خاضع بعبارة اكثر دقة لسيطرة الدماغ المتوسط، مثل الفقاريات الدُنيا، أما الوظائف اللحائية، إن وُجدت اساساً، فهي ضعيفة جداً وغير مندمجة عملياً بالوجود الديناميكي»!!! هكذا .. يُوصف الشرقي، أما بيئته المُحيطة فهي ليست سوى «نساء محجبات وأشجار نخيل وجمالْ».

## يهودي في ڤيينا وفلسطيني في هارڤارد

لماذا "فرويد وغير الاوروبيين" بالذات؟ ارى أن ثمة قاسماً مشتركاً بين سعيد وفرويد، ذلك القاسم المشترك هو عمق الاحساس الوجودي بالغربة. كتب فرويد ذات مرة شاكياً: "إن اليهود كانوا على الدوام يثيرون كراهية الجمهور -جمهور أوروبا بالطبع- لا لأسباب وجيهة مثل تهمة صلب المسيح. فاثنان من اسباب معاداة السامية ليسا في الحقيقة إلا وجهين لعملة واحدة: اليهود اجانب، من جهة، وهم مختلفون عن مضيفيهم من جهة ثانية".

أما إدوارد سعيد فقد عانى طيلة حياته من مثل هذه الاطقم من الافكار العنصرية، ولم تَهُنْ عزيمته يوماً في مقارعتها بالحُجة البليغة، وهو من جَعل غربته، غربة حيوية، لا غربة متقوقعة منعزلة، مما أجبر هذا الغرب على احترامه والاحتفاء به وبفكره الفذ. فهو من كان يُدعى الى محاضرات رايث في الـBBC ولم يكُن يُدعى اليها الا الصفوة، وهو منْ نال الدكتوراة الفخرية من ست عشرة جامعة وهو الحائز على المنح والجوائز الرفيعة، مثل جائزة النيويوركر وجائزة أينسفيلد وغيرها الكثير.

عندما اطّلع الراحل محمود درويش على كتاب "فرويد وغير الاوروبيين" تساءل متعجباً: من أين له الوقت للقراءة والكتابة في مثل هذه المواضيع؟ لعل هذه السمة هي احدى سمات إدوارد سعيد المتعددة والفريدة.

وبعد، فقد حاولت جاهداً، ولا أدري اذا ما حالفني التوفيق أم لا، أن أضيء زاوية صغيرة جداً من عمارة ادوارد سعيد الفكرية الشامخة، على أن الاحتفاء وإحياء تراث هذا المفكر بحاجة الى عمل مؤسسي كبير. ◆◆

شعر

# العشاء الأخير

أمل دنقل*

## بكائية

أعطني القدرة حتى أبتسم
عندما ينغرس الخنجرُ في صدر المَرَحْ
ويدب الموت، كالقنفذ، في ظل الجِدار
حاملاً مبخرة الرعب لأحداق الصغار
أعطني القدرة... حتى لا أموت
منهكٌ قلبي من الطرق على كل البيوت
علّني في أعين الموتى أرى ظلّ ندم!
فأرى الصمت.. كعصفورٍ صغير
ينقر العينين والقلبَ، ويعوي
في ثنايا كل فم!

* * *

"الرياحُ" اختبأت في القبو، حتى تستريحْ..
فيه من أرجحة الأجساد فوق المشنقة
ووقفنا نحرس الباب، ونحمي الأرْوقة
بينما خيلُ المماليك تدق الأرض بالخطو الجَموح
يقتفون الأثر!
يسألون الدربَ عن خطوة ريح فيه، عن أية ريح!
فنغض البصرا!
ومضوا، والسنبكُ المجنون يهوى، فيصب الشررا
وتواروا في الحوارى الضيقة
ونحن عدنا نحمل البشرى لها
وهتفنا باسمها،
وهززنا كتفينا، عبثا..
وتدلت رأسها في راحتينا.. ميتة!
نحن كنا نحرس الباب، ونحمي.. اللافتة
وهي- تعويذتُنا- لم نحمها!

## الخيولُ المسرجة

صهلت، لكن هل الفرسان فرسانٌ كما كانوا... غدا؟
والمهاميزُ التي تحملها الأقدام.. غاصت في القلوب!
وسيوفٌ ثلمت..
فقد استأجرها النخّاسُ.. تحمي هودجه!
وسيوفٌ قنعت أن تتدلى عند الاستعراض.. زينة!
وحمائل..
حملتها في دياجي الليل أضلاع المقاصل
ودفنّا نبلَها المقهور في عام البكاء
شبح الفرسان ما زال على وجه المدينة
صامتا يأتي إذا جاء المساء
صامتا ينفض أطراف الرداء
ويمد الجسدا..
فيمد الخوفُ في الليل يدا!
ثم يمضي، يحمل الأكفان، يسرى في الدروب
يحمل الأكفان أثوابَ ركوب!
والمهاميز التي تحملها الأقوام..
غاصت في القلوب!

---

* شاعر مصري راحل.





## الفارغون أكثر ضجيجاً؟

إذا مرّ القطار وسمعت جلبة لإحدى عرباته
فاعلم أنها فارغة
وإذا سمعت تاجراً يحرّج على بضاعته
وينادي عليها
فاعلم أنها كاسدة
إن كل فارغ من البشر والأشياء له جلبة
وصوت وصراخ
أما العاملون المثابرون فهم في سكون ووقار
لأنهم مشغولون ببناء صروح المجد وإقامة
هياكل النجاح
إن سنبلة القمح الممتلئة خاشعة ساكنة
ثقيلة
أما الفارغة فإنها في مهب الريح لخفتها
وطيشها
السيف يقص العظام وهو صامت
والطبل يملأ الفضاء وهو أجوف
فعلينا أن نصلح أنفسنا ونتقن أعمالنا
فالتافهون وحدهم هم المنشغلون بالناس
أما الخيّرون فأعمالهم الجليلة أشغلتهم
عن توافه الأمور
كالنحل ينشغل برحيق الزهور
فيحوّله عسلاً فيه شفاء للناس
فاعمل واجتهد وأتقن
ولا تصغ لمثبّط أو حاسد أو فارغ
قيل إن بعوضة هبطت على نخلة
فلما أرادت أن تطير قالت للنخلة:
تماسكي أيتها النخلة فأنا سوف أطير
فقالت النخلة للبعوضة:
والله ما شعرت بك يوم وقعت
فكيف أشعر بك إذا طرت؟
واعلم أن الأسد لا يأكل الَميتة
والنمر لا يهجم على المرأة لعزة النفس
أما الصراصير فعملها في القمامة
وإبداعها فيها

**(مساهمة من الصديق محمود أبو زيد)**



## من كل بستان زهرة

- يسجل قنديل البحر رقماً قياسياً من حيث كمية الماء في جسمه، فهذا المخلوق الهلامي يحتوي على ٩٥٪ من وزنه ماء، اي انه يقارب مياه البحار التي يعيش فيها.
- الاستخدام المستمر للأطعمة المحفوظة او المصنعة له آثار سيئة على صحة الاسنان، لذلك فإن اجدادنا القدماء، قبل تطور هذه الصناعة، احتفظوا بجميع اسنانهم بحالة جيدة بدون اطباء وبدون فرش ومعاجين للأسنان!
- يواجه نبات "لوتس الثلج" خطر الانقراض.. وهو النبات العشبي الوحيد الذي يعيش على ارتفاع ٣٥٠٠ متر، ويهدده الانقراض بسبب ازدياد درجة الحرارة وزيادة الطلب على هذا النبات لانتاج الأدوية.
- اخترعت شركة عالمية ساعة متطورة جدا تعرض الوقت سابحة في الهواء في اتجاه عقارب الساعة او عكسها او بشكل ثابت، لأنها مزودة بشاشة LCD.
- نجح باحثون امريكيون في تطوير منظار طبي يمكنه ارسال صور مجسمة عالية الجودة في نفس الوقت للأطباء، ليتمكنوا من تشخيص الحالات المرضية في الحال.

## المخ البشري ..كمبيوتر حيوي ناجح!

كشفت دراسة علمية حديثة اجراها فريق من العلماء البريطانيين النقاب عن ان المخ البشري يمتلك نظاماً للانذار المبكر يتمكن من تذكر المخاطر التي تعرض لها الانسان في الماضي، بطريقة لا شعورية. ويرى الباحثون ان إعاقة عمل هذا النظام قد تساعد على علاج الألم. خصوصاً وان المتطوعين الذين شاركوا في الدراسة لم يتمكنوا من تذكر اختبار عقولهم سجلت هذه المعلومات بطريقة سليمة، باستخدام عدد من العمليات الحسابية.

يقول الدكتور "سيمور" وهو احد المشاركين في الدراسة ان المخ عبارة عن حاسوب حيوي ناجح، يحتوي على نحو مائة مليار من الخلايا العصبية التي تحدد افكارنا وسلوكياتنا، وبرغم عدم ادراكنا بذلك يحاول المخ التأكد من محافظتنا على انفسنا من خلال استراتيجية رياضية معقدة تبين لنا الاحداث التي قد تكون خطيرة او مؤلمة، عن طريق تفسير تسلسل الاحداث وتقييم الاحتمالات.

يضيف الباحث: "تخيل ان كلب جارك عضك، ستتعلم سريعاً، ليس فقط تجنب الكلب، لكن ايضاً تجنب اشياء ترتبط به، مثل فرائسه المفضلة".

## حكاية النسر

يُحكى أن نسراً كان يعيش في إحدى الجبال ويضع عشه على قمة إحدى الأشجار، وكان عش النسر يحتوي على أربع بيضات، ثم حدث أن هز زلزال عنيف الأرض فسقطت بيضة من عش النسر وتدحرجت إلى أن استقرت في قن للدجاج، وظنت الدجاجات بأن عليها أن تحمي وتعتني ببيضة النسر هذه، وتطوعت دجاجة كبيرة في السن للعناية بالبيضة إلى أن تفقس، وفي أحد الأيام فقست البيضة وخرج منها نسر صغير جميل، ولكن هذا النسر بدأ يتربى على أنه دجاجة، وأصبح يعرف أنه ليس إلا دجاجة، وفي أحد الأيام وفيما كان يلعب في ساحة قن الدجاج شاهد مجموعة من النسور تحلق عالياً في السماء، تمنى هذا النسر لو يستطيع التحليق عالياً مثل النسور، لكنه قوبل بضحكات الاستهزاء من الدجاج قائلات له: ما أنت سوى دجاجة ولن تستطيع التحليق عالياً مثل النسور، وبعدها توقف النسر عن حلم التحليق في الأعالي، وآلمه اليأس ولم يلبث أن مات بعد أن عاش حياة طويلة مثل الدجاج.

### العبرة من الحكاية:

إنك إن ركنت إلى واقعك السلبي تصبح أسيراً وفقاً لما تؤمن به فإذا كنت نسراً وتحلم كي تحلق عالياً في سماء النجاح فتابع أحلامك ولا تستمع لكلمات الدجاج (الخاذلات لطموحك ممن حولك)! فلديك القدرة والطاقة على تحقيق ذلك ولديك مشيئة الله سبحانه وتعالى. واعلم أن نظرتك الشخصية لذاتك وطموحك هما اللذان يحددان نجاحك من فشلك! لذا اسع لتصقل نفسك، وترفع من احترامك ونظرتك لذاتك فهي السبيل لنجاحك ، ورافق من يقوي عزيمتك.

## قصة أشهر حجر في التاريخ المصري القديم

"حجر رشيد" أهم حجر في التاريخ المصري القديم، الكلمات والنقوش المسجلة على سطحه، اسهمت في الكشف عن اسرار الحضارة المصرية القديمة وفك رموزها.

قصة هذا الحجر بدأت مع الحملة الفرنسية بقيادة نابليون بونابرت في نهاية القرن الثامن عشر، فقد عثر عليه احد جنود هذه الحملة عام ١٧٩٩ في مدينة رشيد، ولم يفهم قادة الحملة أهمية هذا الحجر، وانتهى به المصير الى الوقوع في أيدي البريطانيين الذين حملوه معهم الى احد متاحفهم.

في عام ١٨٢٢ وافق المتحف البريطاني على عرضه في متحف اللوفر الفرنسي لمدة ثلاثة أشهر، وهناك ظهر العالم الفرنسي "شامليون" واستطاع فك رموز لغته، والتوصل الى أسرار لغة قدماء المصريين، الذين سجلوا بواسطتها قصة حضارتهم ومنجزاتهم وتاريخ ملوكهم.

فوق حجر رشيد ١٤ سطرا بالكتابة الهيروغليفية، وهي أقدم الكتابات الفرعونية و٣٢ سطرا بالكتابة الديموطيقية، وهي آخر شكل للكتابة الفرعونية و٤٥ سطرا باللغة الاغريقية وهي اللغة اليونانية القديمة، ولأن شامليون كان يعرف اللغة اليونانية القديمة، فقد استطاع الكشف عن قواعد ورموز اللغتين الأخريين، فالكتابات الثلاث ترجمات لنفس النص، الذي يعبر عن شكر الكهنة للملك بطليموس الخامس على هداياه للمعابد.

وبذلك دخل حجر رشيد التاريخ، ومعه العالم الفرنسي بفضل الكشف عن اسرار اللغتين الهيروغليفية، والديموطيقية وبفضلهما قرأ العلماء والباحثون الكتابات المنقوشة على جدران المعابد، وعلى أوراق البردي، التي كانت قبل العثور على هذا الحجر مجموعة ألغاز غامضة يستحيل فهمها!

### لغة الحيتان

معظم الحيتان والدلافين تتخاطب مع صغارها، لكن ليس بالكلام، فالكلام خاصية قاصرة على البشر ولكنها تستخدم اصواتاً ودقات مختلفة.
العجيب ان صغير الحوت الاحدب يمكن ان يسمع دقات واصوات الام على مسافة ١٨٥كيلومتراً، لذلك فإنه من الصعب على هذه الصغار ان تتوه من امهاتها او تضيع في البحر.



# الأصدقاء يكتبون

## عندما تتكلم الجروح

مع ميلاد كل يوم، وبزوغ فجر جديد، وإطلالة صباح أتذكرُ ماذا حدث وماذا حلّ بفتاة ضعيفة مسكينة، كانت تحب وتخلص، أحبت وأعطت من قلبها ولكنها لم تجني شيئاً، من ثمار هذا الحب الجريح وجدت عشاقاً صغاراً، أخذوا منها ما كانت تحلم، لقد سافر الحلم، جلسوا على مقاعدنا وسرقوا منها المشوار وشبكوا أياديهم، ورقصوا على قيثارة الفرح وأنا أسمعُ وأشاهدُ من بعيد عزفها.

أخذتُ وعوداً كبيرة، وأحلاماً وردية كانت كطائر علا عشه يوماً فشدا لحناً حزيناً، وتوارى خلف غصن حاملاً قلباً مكبلاً بالأحزان. لقد أصابه الذهول ولم يستطع أن ينشد ثانيةً واشتدت عليه الرياح فأصبح لا يقوى على الطيران.

عجباً للدهر في أحواله يبعد الداني ويدني الأبعدا .. أصبح وفاء الحبيب لحبيبته كليل أسود كالح، لا تستطيع أن ترى من خلاله بارقة أمل، فلماذا؟ هل هي تستحق كل هذا منك، يا من تحملت لي صرحاً من الأحلام فهوى علي؟ لقد نسي تماماً ذلك الحب الذي ذهب بلا رجعة، واهتم بأنانيته وجمع الدولارات فقط لا غير .. المصلحة أولاً في قاموسه.

فتحتُ لك القلب ووضعتك بداخله وأجلستك على العرش، وأغلقت عليك بمفتاح من ذهب وألقيته بعرض البحر، حتى لا يتسنى لك الخروج أو تسمح لغيرك بالدخول، وفي النهاية قلت لي لا أريدك أذهبي من حياتي للأبد.

نظمت الحروف ورتبت المعاني وضبطت الكلمات، في مدح ثناياك وكنت أنت الروح وأقمت الصلاة في محراب حبك أنكرته فكنت أنت الأمل! أنت لم تعرف الوفاء لي ومن أنا حتى تبادلني الوفاء أنا الطفلة الفقيرة .. وجدت دمية جديدة ترتدي ثوباً زاهي الألوان أرادت أن تلعب بها، ولكنها سقطت وهوت في أسفل الوادي السحيق خلف الصخور المتكسرة، انسحقت، وتشوهت فسال الدمع مني دماً ودمعاً، حاولت استرجاع دميتي فانزلقت قدماي وجرحت يداي ولن أتمكن من استرجاعهما لأنهما أصبحتا بعيدة عني.

هربت السعادة مني فهل تأتي لأناس لا يستحقونها وتأتي على طبقٍ من ذهب لأناس لا يتعبون ولا يقدرون؟

حلمتُ وغرقتُ في بحر الخيال، وما زالت تهمس في أذني نبرات صوتك سأفعل لك كذا، سأعمل لك كذا .. لن أتخلى عنك لا يفرق بيني وبينك سوى الأجل ألم يسألك ضميرك، أو يعاتبك على خذلانك؟ ألم يوجعك قلبك على ما ألحقته بتلك المسكينة، لا أعرف كيف أعتب عليه أم على هذا الزمان الذي لا ينصف أم على الحظ الذي لا يحالفني.

هل هي هبة السماء أو قلة العطاء أم لا وفاء؟

**صفاء أبو قاعود**

## فضل المعلم

| | |
|---|---|
| عزَّ القريضُ فصغته لمعلم | فعساي أُهديه الكلامَ جميلا |
| لك في النفوس على الزمانِ تحية | ويعيشُ قدرُكَ في القلوب جليلا |
| حقا لقد حفظَ الفؤادُ جميلكم | يا من بنيتم أنفساً وعقولا |
| فمحمدٌ خيرُ الأنامِ نبيُّنا | كان المعلمَ للهداةِ رسولا |
| يا من قضيتَ الليل تبحثُ ساهراً | وينامُ مخبولُ الفؤاد ذليلا |
| ورضيتَ بالعيش القليل ترَفُّعاً | ويعيشُ غيرك بالمنى مشغولا |
| لقّنتَ أشبالَ البلاد بطولةً | وسقيتَ أعداء الحياة غليلا |
| كالبدر يرسل نوره بتمامه | والشمسُ تسطعُ بكرةً وأصيلا |
| يا شمعةً ضاءَتْ بليل مظلم | بزغَ الصباحُ فعانقَ القنديلا |
| تعطي ولا تُثْني كريمٌ فضائل | كالسيف يسطعُ في الظلام صَقيلا |
| يا مرشدٌ ومعلمٌ ومكافحٌ | قد كنتَ للنشءِ الحبيبِ خليلا |
| سيظلّ نورُك دائماً متألقاً | وتنيرُ ليلاً حالكاً مسدولا |
| فعليك تعتمدُ الشعوبُ وترتقي | وتكونُ فينا سيداً مأمولا |
| فضلُ المعلمِ فاقَ كلَّ فضيلة | فوقَ الرؤوس مرصعاً إكليلا |

**(شاعر قليل الحظ)**

## أحبك ربي

يا من مدّ الأرض والسماء
يا من رفع الطير دون اتكاء
يا من أنزل الماء من السماء
يا من خلق الزيتون فعمّره مئات فآلاف
يا من أنبت الزهر والنبات
يا من أحيا الإنسان بعد الممات
يا من غمر الكون بالرحمات
وأنزل إليه الطمأنينة والسكنات
يا من خلق الأجنة في أرحام الأمهات
يا من أخرج البركان من تحت سبع طبقات
وجعل النجوم في الأعالي منيرات
سبحان من رأى كل شيء من فوق
سبع سماوات
أحبك ربي حباً ملؤه الأرض والسماوات

**صفاء كنعان**

## يكفي

يكفي طال الانتظار .. لموعد اللقاء
يكفي فراقا وجفاء .. يكفي بعدا والآلام
فشوقي لم يعد بأمان .. وحبي بدا في عداد النسيان
يكفي يا من جعلت قلبي رمادا من كثر نبضه للقياك
يا من جعلت حبي لك في عداد النسيان ..
وجعلتيني عاصفة من الذكريات ..
وتركت الحنين يبحث عن شاطىء النجاة..
وتضاربت به الأمواج بعيداً عن حب
لم يبق منه الا الالام
وزاد فيه نزف الجروح..
يكفي .. فالعين غدت بلا دموع
والقلب انكسر في خضوع ..
الم تكتفي بهذا ؟
فالصدر ضاق بما يقال يكفي جفاء وفراق..
يكفي طال الانتظار لموعد اللقاء

**اميرة سلايمة**

## الهلال في ذكرى تأسيسه

| | |
|---|---|
| لـلـهـلال الـتـحـيـات | صاحب كل الخدمات |
| يـرحـم فتـحي عرفات | المـؤســس لـلـهـلال |
| لها الجمعية المفيدة | بـنظُم أحلـى قصيدة |
| عـزمـن سـتـي وسـيـدي | إسـم لامـع هـالـهـلال |
| أعـمـال هـالجـمـعـيـة | وحــــدة وتـطـوعـيـة |
| بـأهـداف إنـسـانـيـة | بـتخدم لـكل الأجيال |
| هـلال اسـم مـعـروف | بخدمة العالم موصوف |
| لـكل الـبـشـر مـألـوف | والـشـارة أكـبـر مـثـال |
| عـنـدو مـبـدأ وانـتـمـاء | للعالم دون استثناء |
| بـعـمـل بـصـدق ووفـاء | بـالـوحدة والاستقلال |
| شـعـارو اسـتـقـلالـيـة | شـعــــارو عـالمـيـة |
| شـعــارو انـسـانـيـة | رافـع بـكـل الأحـوال |
| عـدم تحـيـز وحـيـاد | شـعـارو بـكـل الـبـلاد |
| والـكـل مـنـوا اسـتـفـاد | أجـيـال بـتـتبـع أجيال |
| هـاد الـهـلال الأحـمـر | عمرو بلحظة ما تأخر |
| عـراحـة الـعـالـم بسهر | وبـخـدم فـي أي مجال |
| دوراتــــه تـثـقـيـفـيـة | إداريـــــة وصـحـيـة |
| فـيـهـا بـعـمـل يـومـيـة | يشكر عاهذه الأعمال |
| ودور المـرأة التطوعية | داخـل هـذه الجمعية |
| فـي قـرانـا الـريـفـيـة | اتـأكـد إنــه فـعـال |
| الــهـلال ورد وفـل | بلونه الأحمر لما يطل |
| بتمنا السعادة للكل | وخـيـرو كـنبـع الشـلال |

**كوثر البرغوثي**

من ملكوت الشعر

# يوم المرأة العالمي

محمد مهدي الجواهري*

حيّيتهُنّ بعيدهنّة من بيضهنّ وسُودهنّه
وحمدتُ شعريَ أن يروحَ قلائدَاً لعُقودهنّه
نَغَمُ القصيد قبسته من نغمة لوليدَهنّه
كم بسمة ليّ لَم تكن، لولا افترارُ نَضيدَهنّه
ويتيمةٍ ليَ صغتها من دمعةٍ بخدودهَنّه

* * *

إنّا وكلُّ جهودنا للخير رهنُ جُهودِهنّه
وصمودُنا في النائبات مَرَدُّه لصمودهنّه
بنحوسِهنّ نحوسُنا، وسَعودُنا بسعودهنّه
التضحَياتُ الغرُّ صنعُ شُموخهن وجُودهنّه

* * *

قالوا «الشهيدُ» فقلت: ويحَ ثواكل بوحيدهنّه
حُملنه تسعاً وخطنَ عليه سُمرَ جلودهنّه
أوجدْنَهَ وفدّينَهَ خوفَ الردى بوجودِهنّه
لله أيّةُ رِقةٍ وقساوةٍ في عودهَنّه
عمّرنا بجَهودهَنه وهدمننا بصدودهنّه
خوفَ التناقض - لا أُلّحُ - عن سراب وعودهنّه
أنا أختشِي منهنّ فالسلطانُ عبدُ عبيدهنّه
زن الحياةَ بوعدِهنّ وشِنّها بوعيدهنّه
إني وإن سامرتهنّهَ، وغَمَزتُ من أُملودهنّه [٤]
فلرُبّما ليلٍ سهرتُ مؤرّقاً لبريدهنّه
كم فتنة لقدّيمهنّ، ورثنها بجديدهنّه
الموت لَصقٌ جُلودهنّه... والنارُ تحت جَليدهنّه

* * *

حييتُهنّ بعيدِهنّ... ولمتُّ شملَ عديدهنّه
وحشدتُ أحسنَ مَا استطعتُ، أزُفُّهُ لحشُودهنّه
منهنّ مَحْضُ العاطفاتِ فهنّ مَحْضُ قصيدهنّه
وقبست منِ سجع الحمامَ، الرجعَ، من تغريدهنّه
السيداتُ الآنسَاتُ فقَلْ بحالِ مَسُودهنّه

---

* شاعر عراقي راحل.

Balsam
# بلسم
## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

نيسان (ابريل) ٢٠١١
السنة السادسة والثلاثون – العدد ٤٣٠
April 2011 - 36th year - No. 430

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني



**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (25-101) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080



**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)



**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095







**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**




الإخراج الفني: توب ديزاين
02-2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02-2340413

بلسم كلمة

# الفعل في بلدة سلوان والهدف تهويد القدس الشرقية

يعاني المواطنون الفلسطينيون في بلدة سلوان، المتصلة بالقدس المحتلة، الأمرين جراء ممارسات سلطات الاحتلال ومستوطنيها، التي تهدف الى الاستيلاء على أراضيها وهدم بيوتها، تمهيداً لتهجير أهلها منها، واحلال مستوطنين يهود مكانهم.

ومعروف أن عدد سكان البلدة يبلغ نحو خمسين ألف نسمة، وتعتبر من أعلى المناطق الفلسطينية كثافة سكانية، حشر الاحتلال أهلها ضمن مساحة لا تتجاوز المئات من الدونمات، بعد أن صادرت اسرائيل مساحات شاسعة منها.

وحي البستان في البلدة يواجه تحدي هدمه وتشريد سكانه، علماً أن مساحته تبلغ سبعين دونماً، وجميع أراضيه تعود ملكيتها لأهله الفلسطينيين. وكانت بلدية القدس الغربية سلمت نحو ١٣٤ عائلة تقطن في ٨٨ منزلاً في هذا الحي إنذارات بإخلاء بيوتها تمهيداً لهدمها وإقامة حديقة توراتية مكانها، بحجة أن هذه البيوت بنيت من دون تراخيص، رغم أن بعض هذه المنازل أقيم قبل احتلال الضفة الغربية في العام ١٩٦٧.

وهذه الذريعة تندرج ضمن حجج كثيرة تتذرع بها سلطات الاحتلال لتخفي أطماعها الاستيطانية في مدينة القدس والمناطق المحيطة بها. وإجراءاتها بحق حي البستان تصب في مخططها القاضي بتطويق محيط المسجد الأقصى بسلسلة من الحدائق التلمودية، وتهويد البلدة القديمة وسلوان والشيخ جراح وربطها ببؤر استيطانية، وربط الأنفاق التي أقامها الاحتلال تحت بلدة سلوان، وخصوصاً في حي وادي الحلوة، بالمسجد الأقصى والبلدة القديمة ليتسنى لليهود دخوله وإقامة شعائرهم فيه.

وفي هذا السياق تولت الجمعيات الاستيطانية اليهودية الإشراف وإدارة خمس وخمسين بؤرة استيطانية غالبيتها تم الاستيلاء عليها عن طريق ما يسمى أملاك الغائبين. وتضم هذه البؤر نحو ٤٠٠ مستوطن.

ومعروف، كذلك، أن سلطات الاحتلال أنهت مؤخراً، القسم الأكبر مما يسمى "مدينة داود" في حي وادي حلوة في سلوان، وتعمل مع الجمعيات الاستيطانية لتغيير طابع هذه المنطقة، حيث تم افتتاح مزارات وأنفاق تلمودية، في إطار خطة تشمل ما تسميه هذه السلطات "الحوض المقدس"، الذي يضم البلدة القديمة بكاملها وجزءاً كبيراً مما يحيط بها من أحياء الشيخ جراح ووادي الجوز شمالاً، وضاحية الطور شرقاً، وسلوان جنوباً.

وما فتئ الاحتلال يمنح التسهيلات لمؤسستي "عطريت كهونيم" و "العاد" ولغيرهما من الجمعيات الاستيطانية، لشراء، أو مصادرة العقارات والمباني القديمة المحيطة بالمسجد الأقصى وتلك القريبة من سلوان. وتعمل هذه الجمعيات، في شكل خاص، على حفر الأنفاق العريضة والطويلة تحت بيوت القدس القديمة، وتحت أراضي بلدة سلوان، وتجري الحفريات في داخل البيوت والمواقع التي سيطرت عليها، بعيداً عن الأنظار وبسرية تامة. وقد حفرت سلطات الاحتلال حتى الآن سبعة أنفاق تحت المنازل والأحياء الفلسطينية في سلوان، منها خمسة تتجه شمالاً باتجاه المسجد الأقصى وحائط البراق. وقد أدت الحفريات الى تشقق بيوت سكان البلدة، وانهيار جزء من حجارة بعضها. وقد شكا المواطنون من ضجيج المعدات الإسرائيلية، التي تعمل ليلاً ونهاراً، ومن اهتزازات جدران منازلهم.

وقد أحصي أكثر من عشرة انهيارات في شوارع وطرقات سلوان، كما أصيب أكثر من سبع عشرة طالبة فلسطينية، جراء انهيار أرضية صفهن في مدرسة القدس الأساسية التابعة للأونروا، بسبب الحفريات التي تجري أسفل المدرسة الواقعة في وادي حلوة، وعلى بعد عشرات الأمتار من المسجد الأقصى.

وقد تسارعت مخططات الهدم والتهجير، في الآونة الأخيرة، بهدف تحويل القدس الشرقية لمدينة يهودية، بعد تفريغها من سكانها. وترافق ذلك مع تغيير أسماء الأحياء والشوارع العربية فيها، واستبدالها بمسميات توراتية لتسهيل الادعاء بأن القدس كانت تاريخياً عاصمة لليهود، وستبقى كذلك مستقبلاً.

ولا يخفى على أحد، أن هذا الادعاء باطل جملة وتفصيلاً، وأن الإجراءات، التي تقوم بها سلطات الاحتلال في بلدة سلوان وفي مدينة القدس الشرقية، وباقي المناطق المحتلة، مخالفة لاتفاقات جنيف، والقانون الدولي الإنساني، وهمّ هذه السلطات الأول هو تفريغ الأرض الفلسطينية المحتلة من سكانها العرب، وإقامة دولتها اليهودية من النهر الى البحر، ضاربة بهذه الاتفاقات عرض الحائط، الأمر الذي يتطلب فضح هذه الممارسات، وتجنيد الرأي العام العالمي لممارسة المزيد من الضغوط على اسرائيل للانسحاب من الأرض الفلسطينية التي احتلت في العام ١٩٦٧، ليتسنى للشعب الفلسطيني إقامة دولته الفلسطينية المستقلة، التي عاصمتها القدس الشرقية. وبغير ذلك ستبقى منطقتنا عرضة لعدم الاستقرار الإقليمي والدولي، ما يؤثر سلباً على السلم العالمي.

# التخلص من حب الشباب
# مش لازم يأخذ كل شبابك!

مع غسول نيوتروجينا لحب الشباب الخالي من الزيوت تحكمي بحب الشباب بفعالية وبخطوة واحدة. يحتوي على مادة طبية فعالة تتغلغل الى عمق المسام لتخلصك من حب الشباب، وتمنع عودته. فعال جداً ولكنه في نفس الوقت لطيف على بشرتك

**خطوة بسيطة، نتائج روعة**




Neutrogena

E. A. HANNA Group
02 2963258

# هذا العدد

**الغذاء عنصر حيوي جداً للجسم، من دونه يذوي الإنسان ويفقد حياته. وليس كل غذاء مفيد للمرء، ولا كل تحضير له واعداده للأكل يصبح ذا فائدة لصحته وديمومة بقائه.**
**فما مبادئ صحة وسلامة الغذاء؟**

9



تعتبر آلام الظهر وتداعياتها المختلفة، أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، ولا تقتصر على فئة اجتماعية دون أخرى، بل تصيب الناس جميعاً دون استثناء، واستحقت عن جدارة لقب "مرض العصر". فكيف يتم التعامل معها؟ **(ملف)**

32

الدوار واضطراب التوازن مرض كثير الحدوث، وبخاصة لدى كبار السن، وله تداعيات شديدة الخطورة، كالسقوط والارتطام بالأرض. وعليه يجب أخذه على محمل الجد والمسارعة لعلاجه.
فكيف يتوازن الجسم؟



42



كانت الكزبرة عند الفراعنة تقدم كهدايا لزوار المقابر، وورد ذكرها في وصفات استعملها هؤلاء لعلاج الكسور، وتسكين الآلام، وطرد الغازات، والتخلص من الديدان، وعرفها الأطباء العرب القدماء ووصفوها لمرضاهم. فماذا عن استخداماتها العلاجية في الوقت الحاضر؟

45



يعاني كثير من الناس من تآكل الأسنان، في شكل أو بآخر، ويصيب المينا، وقد يمتد ليشمل طبقة العاج، ويقصد بها الطبقة الداخلية للأسنان.
فكيف تحمي أسنانك من التآكل؟

48



أجمع الأطباء، بمن فيهم المختصون بالأمراض المزمنة، وخبراء التغذية، على أن الإكثار من استعمال السكر الأبيض، يسبب أربعا وأربعين علة مرضية.
فما هي هذه العلل؟

# أخبار طبية

## ثمن الحذاء الرياضي ليس دليلاً على جودته

أوضحت دراسة اجريت في اسكتلندا على الأحذية الرياضية المتوفرة في الأسواق العالمية، والتي يستخدمها الرياضيون المحترفون وغير المحترفين، أن الحذاء المريح للأقدام ليس بالضرورة هو الأغلى ثمناً. وقد قام الباحثون في معهد دراسة وأبحاث الحركة التابع لمستشفى ناين ويلس (Nine Wells) الجامعي في اسكتلندا بقياس الضغط المتمركز في منطقة أسفل القدم عند استخدام عينات مختلفة من الأحذية بأسعار مختلفة ومن مصانع مختلفة ووجدوا أن الضغط الناتج على باطن القدم عند ممارسة الرياضة باستخدام هذه الأحذية قد يكون



أكبر في الأحذية ذات الأثمان المرتفعة وقد يكون أقل في بعض الأحذية ذات الثمن المعقول.

والمعروف أن الحذاء الرياضي الصحي يجب أن يوفر دعماً للقدم، ويجب أن يكون ذا خاصية تمتص الصدمات عند ارتطام القدم بالأرض وأن يقلل من الضغط الناتج على أسفل القدم، لأن هذا الضغط إذا ما كان مرتفعاً فقد يؤدي مع مرور الوقت إلى الإصابة بمختلف أنواع مشاكل القدم عند الرياضيين مثل التهاب العقب وآلام القدم وغير ذلك.

وتستخلص الدراسة أن الحذاء الرياضي المريح ليس بالضرورة أن يكون الأغلى ثمناً وإنما الذي يستطيع أن يسند القدم ويمتص الصدمات، ولذلك يجب التركيز على الجودة والراحة أكثر من السعر عند شراء الأحذية الرياضية وخصوصاً عند الذين يزاولون الرياضات التي تستدعي الجري كالعدائين ولاعبي كرة القدم.

## أكياس ذكية لصلاحية الطعام

يعمل باحثون بريطانيون على تطوير أكياس تخزين "ذكية" تعطي مؤشراً عند انتهاء صلاحية الطعام أو فساده. وأفادت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) أن الباحثين في جامعة (ستراثسلايد) يعملون على تصنيع أكياس من "البلاستيك الذكي" يتغير لونها لدى فقدان الطعام لصلاحيته.

ويأمل فريق البحث في أن تتمكن هذه الأكياس من تنبيه المستهلكين عندما يفقد الطعام عذوبته بسبب عدم التخزين الصحيح وانتهاء الصلاحية أو عدم التبريد المناسب.

ويسعى العلماء إلى ابتداع هذه الأكياس الرخيصة الثمن التي يتغير لونها مع فقدان الغذاء المخزن فيها لصلاحيته.

ويقدّر وزن الطعام الذي يرمى في بريطانيا سنوياً بنحو ٨,٣ مليون طن، في حين تسجل كل سنة نحو مليون حالة تسمم غذائي فيها.

وقد يظن البعض ما دام تاريخ الصلاحية لم ينته فإن الطعام صالح للاستهلاك. وربما يظن البعض أنه إذا انتهت مدة الصلاحية فإن الطعام يجب اتلافه، ولكن هذه معلومات مغلوطة وخاطئة.

فبعد الدراسات للعوامل المؤثرة في الطعام تضع الجهات المختصة، مثل هيئة الدواء والغذاء في أمريكا (FDA) مدة صلاحية كل صنف من الطعام. وهذه المدة تحدد على اساس اتباع الطرائق السليمة والصحيحة. أما اذا لم تتبع تلك الطرائق فإن الأمر يختلف. وتلزم بعض الجهات الصحية منتجي الأغذية بوضع تاريخ الإنتاج - وتاريخ الانتهاء، بينما يكتفي البعض بوضع تاريخ الانتهاء فقط.

## الثوم يقي من التهاب المفاصل

توصل باحثون في كلية الملك في لندن، وجامعة إيست أنغليا، إلى أن إتباع نظام غذائي غني بالبصل والثوم يمكن أن يحد من خطر الإصابة بأكثر أشكال

التهاب المفاصل شيوعاً. وأجرى الباحثون تحقيقاً حول احتمالية أن تكون هناك ثمة علاقة بين النظام الغذائي ومرض المفاصل المؤلم، ووجدوا أن السيدات اللواتي تناولن الثوم، انخفض لديهن مستوى هشاشة العظام في منطقة الأوراك.

وتعتبر هشاشة العظام أكثر أشكال الشلل الرعاشي شيوعاً لدى البالغين، حيث تصيب حوالي ٨ ملايين شخص في بريطانيا، وتتزايد احتمالات الإصابة بالعرض لدى السيدات مقارنةً بالرجال. ومن المعروف أن هناك ثمة علاقة قائمة بين وزن الجسم وعرض الهشاشة، لكن تلك هي أول دراسة تتعمق في مدى التأثير الذي تحظى به الحمية الغذائية على تطور ومنع حدوث الحالة. وقام الباحثون في تلك الدراسة بفحص أكثر من ألف توأم إناث، جميعهن معافيات، وكثيرات منهن لا يعانين من أية أعراض متعلقة بالتهاب المفاصل.

وبعد إجرائهم تحاليل متعلقة بالأنماط الغذائية لهؤلاء السيدات، جنباً إلى جنب مع إخضاعهن لفحوصات بصور الأشعة السينية، التي التقطت نطاق الهشاشة المبكرة في مناطق الوركين والركبتين والعمود الفقري لدى المشاركات، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يسيرون على نظام غذائي صحي مع تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات، وبخاصة الثوم، تقل لديهم احتمالات الإصابة بالهشاشة في مفصل الورك.

## اكتشاف الإنزيم المرتبط بإطالة الآلام الحادة بعد الإصابة العصبية

تمكن فريق من علماء كوريين وكنديين من اكتشاف إنزيم في المخ يجعل الألم يستمر بعد الإصابة العصبية. ويأمل الفريق البحثي من استهداف هذا الإنزيم لعلاج الآلام الحادة عند الأشخاص. وقد أعلن الباحثون من خلال دراسة نشرت بمجلة العلم أنهم تمكنوا من تسكين الألم بعد كبح هذا الإنزيم.

ويعلق كاتب الدراسة، مين زوهو، أستاذ الفسيولوجيا بجامعة تورونتو قائلاً: «لقد مكننا هذا الكشف من فهم ميكانيكية عمل المخ مع الألم الحاد. وبهذا يمكننا ليس فقط من إنتاج علاج جديد للآلام، بل يجعلنا نفهم كذلك لماذا فشلت الكثير من العقاقير في السيطرة على الآلام الحادة».

بالرغم من تمكن الإنسان من اكتشاف المسكنات منذ زمن طويل إلا أن التعامل مع المرضى الذين يعانون آلاماً حادة بسبب بعض الأمراض المستعصية مثل السرطان لا يزال غير ملائم في كثير من الأماكن.

وقد لاحظ زوهو وزملاؤه من الباحثين ارتفاع مستويات إنزيم يعرف ب (protein kinase M zeta) في منطقة من المخ تسمى باللحاء المطوق الأمامي في الفئران المصابة. التي أجري البحث عليها.

ويأمل الباحثون أن يساعد هذا الكشف على تصميم عقارات جديدة تكبح هذا الإنزيم.

## المشروبات المحلاة بسكر الفاكهة.. تزيد إصابات النقرس لدى النساء

أشارت دراسة أميركية إلى أن استهلاك المشروبات الغنية بسكر الفاكهة «الفركتوز Fructose» يرتبط بزيادة معدل إصابة السيدات بمرض النقرس «داء الملوك Gout». وحسب المنشور على موقع دورية JAMA، فإن علماء تابعين لجامعة بوسطن الأميركية قاموا بدراسة احتمالية وجود ارتباط بين استهلاك المشروبات المحتوية على نسب مرتفعة من سكر الفركتوز، مثل المشروبات الغازية أو عصير البرتقال، وبين ارتفاع معدل إصابة النساء بمرض النقرس، بناء على بيانات إحصائية أميركية تمتد إلى نحو ٢٢ عاماً، وتخص أكثر من ٧٥ ألف سيدة ممن لم يكن لهن تاريخ مرضي سابق يخص الإصابة بمرض النقرس، ولكنهن يستهلكن المشروبات المحتوية على سكر الفركتوز. وأسفرت الدراسة عن نتيجة مفادها أن المشروبات الغنية بالفركتوز ترفع من معدلات تكون حمض البوليك Uric Acid بالدم، وأن استهلاك السيدات للمشروبات الغازية بمعدل عبوة يوميا يزيد من فرص إصابتهن بالنقرس بنسبة ٧٤ في المائة مقارنة بمن تستهلكن عبوة واحدة شهريا أو أقل.

ملف

# كيف تتخلص من أوجاع الظهر والعمود الفقري؟

آلام الظهر والعمود الفقري أكثر الأمراض انتشاراً، ويعاني منها الرجال والنساء، على حد سواء، ولا يسلم منها الأطفال والشباب. استحقت عن جدارة لقب "أمراض العصر" لأنها ازدادت مع التقدم التكنولوجي الذي يشهده العالم في هذه الأيام، وحياة الدعة التي وفرها لهم.

ومعروف أن هذه الآلام مزعجة وتنغص على الإنسان حياته، ومع ذلك يمكنه التخلص منها. فكيف يكون ذلك؟

الملف التالي، الذي يتضمن المواضيع الآتية، يجيب على ذلك:

- "بانوراما" أوجاع الظهر من حيث الأسباب والعلاج.
- آلام الظهر والعمود الفقري أكثر الأمراض انتشاراً في العالم.
- آلام الظهر عند الحامل وتدابيرها العلاجية.
- التدابير الوقائية لآلام الظهر.
- آلام أسفل الظهر والأوهام المتعلقة بها.
- كيف تتجنب إصابات الظهر وأوجاع أسفل الظهر؟





# "بانوراما" أوجاع الظهر من حيث الأسباب والعلاج

إعداد: فلاح الضامن

**ألم الظهر (Back pain) هو واحد من الشكاوى الشائعة لدى كثير من الناس، وخصوصاً البالغين. ومعظم الناس قد حدث لهم، في وقت من الأوقات، ألم بالظهر، الذي هو حدوث تعب يشعر به الشخص في منطقة الظهر العلوية أو الوسطي أو السفلية. وقد يمتد هذا الألم إلى منطقة الفخذ والسيقان والظهر، ويصيب العظام (الفقرات) والأربطة والمفاصل والعضلات. لذلك فحدوث ألم به قد ينشأ من أي مشكلة تصيب هذه المكونات. وحدوث الألم أسفل الظهر، هو الأكثر شيوعاً، لأن المنطقة السفلى من الظهر هي المعرضة لضغط كبير عندما يكون الشخص جالسا أو يحمل أو يرفع وزناً.**

وهناك أسباب كثيرة لحدوث ألم الظهر، من أهمها التمزق والاجهاد العضلي، الذي ينتج عن تمزق صغير في عضلات أو أربطة الظهر، والذي ينتج غالبا من حركة فجائية أو حركة صعبة للظهر أو نتيجة لرفع جسم ثقيل. ولكن غالبا لا يتذكر الشخص ما حدث. ومن الأسباب المهمة الأخرى ضعف عضلات الظهر

والشد العضلي والتقلص العضلي بمنطقة الظهر، أو حدوث مشاكل لمفاصل الظهر. وينقسم ألم الظهر إلى نوعين:

ألم الظهر الحاد، ويحدث فجأة ويستمر لوقت قصير يتراوح بين عدة أيام وأسابيع.

ألم الظهر المزمن عندما يستمر الألم اكثر من ثلاثة شهور.

وتقول الاحصائيات انه بالعلاج البسيط، فان ألم الظهر الحاد يتحسن في ٩٠٪ من الحالات خلال شهر، و٦٠٪ من الحالات تتحسن خلال أسبوع. وحتى ألم الظهر الناتج عن الانزلاق الغضروفي يمكن أن يتحسن خلال ستة أسابيع، حينما ينكمش الغضروف البارز. وأيضا في ٥٪ من الحالات قد يستمر الألم ويصبح ألما مزمنا. ويقول الباحثون ان آلام الظهر هي مشكلة من مشاكل المدنية.

## معلومات عامة

في الولايات المتحدة تكثر الشكوى من آلام الظهر حتى أنها تنافس نزلات البرد كسبب لزيارة الاطباء.

يمثل ألم الظهر السبب رقم واحد للاعاقة عند العمال أقل من ٤٥ عاما.

يتكلف علاج ألم الظهر في أمريكا من ٢٠ إلى ٥٠ بليون دولار أمريكي سنويا.

معظم آلام الظهر تزول بالعلاج خلال شهر.

رغم التقدم التكنولوجي، في هذه الأيام، إلا أن طرق العلاج المختلفة لا تؤثر في مسار حدوث الألم الحاد. وهناك بعض المصابين بألم الظهر معرضون إلى مخاطر كبيرة وهم:

العاملون بالأعمال الثقيلة، أو الذين يتطلب عملهم الوقوف أو الجلوس لمدة طويلة.

الأشخاص المصابون بارتخاء عضلات البطن والظهر، مما يعرض مفاصل الظهر للاجهاد.

العاملون المعرضون بسبب ظروف عملهم إلى حدوث ذبذبات بالظهر.

العاملون حاملو الأثقال من دون أن يتعلموا كيفية حمل الاثقال الصحيحة.

المدخنون معرضون لحدوث ألم الظهر اكثر من غيرهم.

## الأعراض

ان نوع وشدة ألم الظهر -حسب الاختصاصيين- تعتمد على الظروف التي أدت إلى الألم، إلا أن الأسباب المختلفة التي تسبب ألم الظهر قد تحدث نفس الأعراض.

وألم أسفل الظهر (low back pain) قد يبدأ بصورة فجائية أو بالتدريج. وعندما يكون حادا وشديدا فغالبا ما يبقى فترة قصيرة تتراوح بين أيام وأسابيع، وإذا استمر أكثر من ثلاثة شهور يصبح ألما مزمنا. وألم أسفل الظهر قد يمتد إلى الساقين، وقد يبقي موضعيا أسفل الظهر.

والألم الناتج عن اصابة عضلات وأربطة الظهر يشعر به المريض دائما في منطقة الظهر وقد يزداد عند ثني الظهر.

: وهو الألم الناتج عن الضغط على العصب الوركي scitic nerve بسبب انزلاق غضروفي أو الضغط على العصب لأي سبب. وفيه يشعر المريض بألم في منطقة الفخذ أو جزء من الساق مع حدوث تنميل، وألم حاد في الساق مع حدوث خدر في هذه المناطق. وقد يزداد الألم عند العطس أو السعال، وغالبا يكون الألم على جانب واحد، إلا إذا ضغط الغضروف المنزلق على العصب الوركي للساقين. ويزداد الألم إذا جلس المريض أو إذا وقف طويلا.

## التشخيص

شخّص الأطباء ألم الظهر وأسبابه بواسطة التاريخ المرضي والفحص الطبي، ويحتاج ١٠٪ فقط من الذين يشتكون من ألم الظهر الحاد إلى فحوصات خاصة لتشخيص سبب الألم. ولأن معظم حالات ألم الظهر الحاد تتحسن في خلال أيام إلى أسابيع، وهذه الفحوصات لا يتم عملها للمريض إلا بعد استمرار الألم لأكثر من ٤- ٦ أسابيع، ولكن في بعض الأحوال قد يتطلب عمل هذه الفحوصات بصورة فورية وهي:

حالات التعرض للإصابة، مثل حالات السقوط من مكان مرتفع وذلك لاستبعاد حدوث كسور.

الأشخاص الذين يشتكون من ألم الظهر ليلا، وذلك لاستبعاد حدوث أورام.

حدوث أعراض العدوى مثل الحمى والعرق الليلي، بالإضافة إلى ألم الظهر.

الأشخاص المصابون بالسرطان، فقد يكون قد امتد إلى منطقة الظهر.

حدوث ألم الظهر مع حدوث عدم التحكم في البول أو البراز.

الأطفال المصابون بألم الظهر.

حدوث ضعف بالساقين مصاحب لألم الظهر.

وهذه الفحوصات الخاصة هي:

أشعة عادية على الظهر (x ray).

مسح العظام (Bone scan)، وهو طريقة لدراسة مكونات أو وظيفة العظام.

التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)، ويستخدم لرؤية التركيب الداخلي لاجزاءالجسم ومنها العظام والغضاريف والأعصاب.

الأشعة المقطعية (CT scan)، وهي عبارة عن أشعة للعمود الفقري يستخدم فيها الكومبيوتر لعمل صور تفصيلية للعمود الفقري.

رسم النخاع الشوكي (Myelography)، وهو نوع معين من الأشعة، وفيها يتم حقن صبغة في القناة الفقارية ثم يتم تصوير هذه القناة ويتم اكتشاف أي ضيق فيها.

(EMG)، ويستخدم في الحالات التي يمتد فيها ألم الظهر إلى الساقين لمدة أطول من أربعة أسابيع.

## مسببات ألم الظهر؟

وعزا الأطباء الأسباب الشائعة وراء ألم الظهر إلى الآتي:

وهو حدوث تمزق بعضلات الظهر، وخصوصاً عضلات العمود الفقري القطني (أسفل الظهر). ويحدث هذا التمزق نتيجة حمل ثقل، أو بسبب قوة مفاجئة على عضلات الظهر قبل أن تكون هذه العضلات مستعدة للنشاط. ويحدث التمزق بأنسجة العضلة مع الأوعية الدموية داخل الجزء المصاب، ويتجمع الدم تدريجيا داخل العضلة، وقد يأخذ هذا عدة ساعات قبل أن يحدث اثره الضاغط ويسبب الألم.

ويعني مط أو شد واحد أو أكثر من أربطة الظهر. وقد يحدث شد أو مط الأربطة لدرجة حدوث انقطاع بها. وكثيرا ما يحدث التمزق العضلي مع شد الأربطة في آن واحد.

ان الغضاريف لها مواقع خاصة وصحيحة بين فقرات العمود الفقري. وعند بروز هذه الغضاريف من مكانها الصحيح بين الفقرات يسمى هذا انزلاقا غضروفيا وله أنواع كثيرة منها:

١. بروز غضروفي (disc protrusion).
٢. هبوط أو تدلي الغضروف (disc prolapse).
٣. الغضروف المنبثق (disc extrusion).
٤. تكسر الغضروف (sequestrated disc).

وهو حدوث ضيق بالقناة الفقارية التي بها الحبل الشوكي. وتحدث هذه الحالة في الأشخاص فوق عمر ٥٠ سنة. وغالبا ما يحدث الضيق نتيجة حدوث التهاب مفاصل العمود الفقري (osteoarthritis) والتي ينتج عنها تكون زوائد عظيمة تسبب ضيق هذه القناة، ما يسبب ضغطا على الحبل الشوكي والأعصاب الناشئة منه.

وهذه الحالة اذا لم تتحسن بالعلاج الطبي فقد يحتاج الأمر إلى جراحة لرفع الضغط عن الحبل الشوكي.

وهو عبارة عن عملية الأضرار التي تحدث بمفاصل العامود الفقري نتيجة لعملية البناء والهدم، بسبب تقدم العمر. وتسبب هذه العملية تآكل الغضروف بين الفقرات. وقد تحدث في مفصل أو اكثر. والتغيرات الأساسية التي تحدث بهذه المفاصل هي تكون زوائد عظمية عند التقاء عظام الفقرات بالغضاريف، وغالبا ما يكون هذا بسبب الضغوط الطبيعية على العامود الفقري على مدى تقدم العمر، وأيضا يحدث تهتك وفقد للغضاريف بين الفقرات مما يسبب ضيقاً بالمفاصل.

وهي حالة انزلاق فقرة من الفقرات للأمام فوق الفقرة التي تليها، وتحدث نتيجة التهاب المفاصل الغضروفي وأيضا نتيجة إصابات العامود الفقري، أو قد تكون موجودة منذ الولادة. وهذه الحالة قد لا ينتج عنها أعراض على الإطلاق أو قد يحدث ألم الظهر وتصلب.

وهو نوع من التهاب المفاصل يحدث في مفاصل العمود الفقري ما يؤدي في النهاية إلى تصلب العمود الفقري أو انعدام حركته.

هشاشة العظام هي الحالة التي تقل فيها كثافة

العظام فيحدث الضعف لهذه العظام وبالتالي يحدث الكسر لهذه العظام بسهولة. وهذه الحالة هي سبب أساسي لحدوث كسور العظام في السيدات بعد انقطاع الطمث، وفي كبار السن عموما. لهذا فكثير من الناس لا يعرفون أنهم مصابون بهشاشة العظام حتى تحدث لهم كسور.

ان جسم المرأة تحدث له تغيرات هرمونية وبدنية خلال أشهر الحمل التسعة وقد تحدث آلام الظهر للمرأة الحامل. ففي خلال أشهر الحمل الأولى فإن التغيرات في الهرمونات تؤدي إلى ارتخاء المفاصل ونتيجة لهذا فإن العمود الفقري وعضلات البطن والظهر تصبح مرتخية ويزداد انحناء أسفل الظهر، مما قد يؤدي إلى تقلص العضلات بين الحين والآخر، وحدوث ألم الظهر. وبعد تقدم الحمل يحدث بروز البطن ويزداد تغير الهرمونات فيزداد ارتخاء العضلات والمفاصل في الظهر والبطن وحدوث ألم الظهر.

ويعتقد أنها تحدث نتيجة التهاب أنسجة الجسم الرابطة (connective tissues) وهي الأنسجة التي تربط بين الخلايا في الأعضاء. وهذه الحالة تحدث آلاماً تنتشر بالعضلات وتسبب الإرهاق مع وجود مناطق تؤلم عند الضغط عليها. وهذه الحالة شائعة وتحدث ألما قد يستمر سنوات.

وفي سنة ١٩٩٠ وضعت كلية الروماتيزم الأمريكية معايير معينة لتشخيص هذه الحالة وهي أن الشخص يشخص بهذا المرض، إذا شعر بآلام عضلية في مختلف الجسم، مع وجود من ١١ - ١٨ نقطة تؤلم إذا تم الضغط عليها.

## العلاج

هناك حوالي تسعة من كل عشرة أفراد مصابون بألم بالظهر يتم شفاؤهم، من دون علاج خلال شهر ويعتمد ذلك على السبب الذي أدى إلى الألم. والعلاج يشمل الآتي:

تستخدم البرودة خلال الـ٤٨ ساعة الأولى بعد الإصابة والشعور بألم الظهر، وذلك بوضع كيس من الثلج على منطقة الألم لمدة ٥-٦ دقائق في كل مرة. وهذا يقلل من حدوث الالتهاب ويخفف الألم.

وإذا استمر الألم لمدة اكثر من ٤٨ ساعة بعدها



رفع المواد الثقيلة قد يسبب آلاماً في الظهر

تستخدم الحرارة، وذلك بوضع زجاجة ماء ساخن أو اخذ حمام دافئ..

العامل الأهم في علاج ألم الظهر المزمن، والخبراء ينصحون بإراحة الظهر في الأيام الأولى للألم لمدة لا تتعدى يومين ثم يبدأ المريض عمل تمارين رياضية حسب خطة موضوعة.

ان الراحة لمدة اكثر من يومين في السرير تؤدي إلى ضعف العضلات وفقد الكالسيوم من العظام، وزيادة ألم الظهر. ولتقوية عضلات الظهر بعد الإصابة ولمنع حدوث آلام الظهر على المريض، أن يجري التمارين في الهواء الطلق (aerobics).

والأنشطة (التمارين) التي يمارسها المريض، ولا تسبب ضغطا على أسفل الظهر هي:

١. المشي مسافات قصيرة.
٢. استعمال الدراجة الثابتة.
٣. السباحة في الماء وتمارين الماء الرياضية.

ان العلاج الطبيعي له فوائد كثيرة لعلاج آلام الظهر، ويسعى الى تحقيق أربعة أهداف:

١. يخفف الألم.
٢. يسرع عملية الالتئام والشفاء.
٣. يقوي عضلات الظهر ويزيد مرونة العضلات والأربطة.
٤. يمنع تكرار حدوث ألم الظهر مستقبلا.

أما العلاج الطبيعي المستخدم فهو:

١. برنامج لتقوية العضلات والأربطة وزيادة مرونتها.

٢. استخدام الحرارة، ويتم عندما يكون مكان الإصابة صغيراً.. ويمكن استخدام التيار الكهربي لتخفيف الألم وتنشيط الدورة الدموية في الأنسجة العميقة.

وذلك باستخدام الحمامات والعيون المعدنية وحمامات السباحة واستعمال الدش.

ويتم تنبيه الأعصاب من خلال وضع قطب كهربي على الظهر، ما يساعد في تخفيف الألم. ويمكن استخدام التيار الكهربي من خلال الإبر الصينية ومدة العلاج هي٤٥ دقيقة ثلاث مرات يوميا.

ويساعد في تنشيط الدورة الدموية في الظهر، ويزيل تقلص العضلات ويشد عضلات الظهر.

وذلك باستخدام أدوات خاصة لشد عضلات الظهر لتخفيف الضغط على الأعصاب، وشد العضلات المتقلصة بالظهر.

وذلك لتعليم المريض وضع الجلوس السليم وكيف يرفع شيئا ثقيلا.

وهو علاج يدوي وذلك بوضع قوة معينة على الظهر لتعديل وضع العمود الفقري. وهذا الأسلوب مفيد لكثير من المرضى خلال الشهر الأول من ألم الظهر، لكن لا يستخدم في حالات الانزلاق الغضروفي، وقد يكون خطرا كما لا يستخدم بعد إجراء جراحة في الظهر أو أن يكون الألم ناتجاً عن عيب خلقي، أو وجود مرض بالعمود الفقري (السل، الأورام).

ويؤدي هذا إلى تخفيف الورم والألم ويستخدم هذا الأسلوب إذا فشل العلاج بالطرق الأخرى.

يستخدم كثير من الأدوية لعلاج ألم الظهر، منها:

: وهو دواء آمن لتخفيف الألم ويؤخذ بحذر في حالة الإصابة بأمراض الكبد والكلية.

: وهو علاج شائع حيث يقلل الالتهابات ويخفف الألم ولكنه غير مناسب للمرضي المصابين بآلام أو قرحة المعدة ولا يعطى للأطفال بسبب إمكانية حدوث عرض راي (Reye syndrome).

: فولتارين كاتافلام أندوميثاثين بروفين كيتوبروفين نابروكسين. وهناك جيل جديد من الادوية المضادة للالتهابات لا يؤثر في المعدة والجهاز الهضمي، ولا يسبب قرحة المعدة مثل: Celecoxib.

مثل Tizanidine و Baclofen و Orphenadrine، وكل الأدوية السابقة يتم تناولها عن طريق الطبيب.

ان العلاج الجراحي هو آخر الحلول لعلاج آلام الظهر، الا في الحالات الحرجة التي تستدعي التدخل الجراحي الفوري.

والعلاج الجراحي هو خيار في حالات الانزلاق الغضروفي المسبب للألم، حيث يتم بالجراحة رفع الضغط عن العصب المضغوط. وحالات كسور العمود الفقري والانزلاقات قد تحتم إجراء الجراحة. وانزلاق الفقرات فوق بعضها قد يحتاج إلى جراحة. وأنواع العلاج الجراحي هي جراحات الغضروف، وتتم في الظروف الآتية:

١. الغضروف يضغط على عصب من الأعصاب ويتم التشخيص بالرنين المغناطيسي أو الأشعة المقطعية.
٢. استمرار الألم الشديد وفشل طرق العلاج الأخرى.
٣. حالة عرق النسا وامتداد الألم للفخذ والساق ولم تستجب الحالة للعلاج لمدة ٤-٦ أسابيع.
٤. التبول اللاإرادي.

ويتم علاج مشاكل الغضروف بالطرق الآتية:

١. إزالة الغضروف (discectomy) سواء جزء منه أو إزالته كليا، وهذه العملية تنجح غالبا.
٢. إزالة الغضروف بالميكروسكوب (microdisce-tomy) وهي مثل العملية السابقة ولكن يتم ازالة الغضروف خلال فتحة صغيرة بواسطة الميكروسكوب الجراحي.
٣. إزالة الغضروف من خلال المنظار بواسطة كاميرا فيديو arthroscopy ويحتاج المريض في هذه الحالة البقاء في المستشفى يوماً واحداً فقط.
٤. استعمال الليزر (Lazer disc decompre-sion) وهي تتم باستخدام المنظار، مع استخدام طاقة الليزر لإزالة أنسجة الغضروف، من خلال ابرة توجه لنواة الغضروف فتدمرها فتصبح أصغر حجما. وبهذا يخف الضغط على العصب. وهذه العملية يمكن إجراؤها في العيادة الخارجية، وتحت مخدر موضعي وتستغرق حوالي ٣٠ دقيقة.
٥. التحلل الكيميائي (chemonucleolysis): وهو بديل للعملية الجراحية حيث يتم حقن مادة

كيموبابين (chymopapain) المستخرجة من نبات البابايا (papaya) في الغضروف، فيقل حجم الغضروف، ويزول الضغط عن العصب.. لكن هذه العملية ليست شائعة الاستعمال وهناك جراحات أخرى تستخدم لتثبيت العمود الفقري، مثل لحم العمود الفقري (spinal fusion). ويتم ذلك بإزالة الغضروف من بين الفقرات، ثم وضع رقع عظمية بين الفقرات (تؤخذ من عظام الحوض) مكان الغضروف للحم العظام ببعضها. وتستخدم في هذه العملية صفائح معدنية ومسامير. وفي النهاية تنمو العظام لتلتحم مع بعضها.

٦. إزالة جزء من الفقرات laminectomy وذلك لتوسيع قناة العمود الفقري.◆◆

**إشــارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن الموقع الالكتروني "6abib.com".

## لفافة طبية دافئة لتخفيف آلام الظهر الحادة

أظهـرت دراسـة حديثة نشرت في المجلات الطبية تم إجـراؤها في جامعة جون هوبكنز في الولايات المتحدة الأمريكية بأن استخدام نوع معين من اللفافات الطبية الدافئة يساعد كثيـراً على التخفيف من حدة آلام الظهر والتقليل من استخدام الأدوية عند التعرض لأزمـات آلام الظهر. وقد شملت هذه الدراسة العشرات من المرضى ما بين سن ٢٠ و٦٠ عاماً الذين زاروا طبيب العمل بسبب آلام أو إصابات في أسفل الظهر. وقد تبين أن في الفئة التي استخدمت اللفافة الطبية الدافئة المعروفة باسم ثيرماكير و هيترابس (Thermacare / heatwrabs) فإن هـؤلاء المرضـى الذين استخدموا هذه اللفائف الطبية لمدة ٨ ساعات متواصلة لفترة ثلاثة أيام قد أظهروا تحسناً كبيراً وملموساً مقارنة مع هؤلاء المرضى الذين لم يستخدموها. هذه اللفائف الطبية تصدر حـرارة قليلة مما يـؤدي إلـى تدفئة المنطقة المحيطة بالظهر والعضلات المحيطة بالظهر لعدة ساعات ويؤدي إلى التخفيف من حدة الألم والتقليل من استخدام الأدوية. وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تساعد على التقليل من استخدام الأدوية المضادة للالتهابات والمسكنة لـلآلام والتي قد تكون لها آثـار جانبية سيئة خصوصاً على المعدة والاثني عشر لانهما يكونان حساسين وتظهر فيهما تقرحات عند استخدام هذه الأدوية لفترات طويلة.



# آلام الظهر والعمود الفقري أكثر الأمراض انتشاراً

إعداد: سامي يوسف

تعتبر آلام الظهر والعمود الفقري، أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، وتوصف بأنها سهلة ممتنعة، ولا تقتصر على فئة اجتماعية دون أخرى، بل تصيب الناس جميعاً دون استثناء، وأصبح يطلق عليها مرض العصر. فكيف يتم التعامل معها؟

معروف أن العمود الفقري هو أساس هيكل الظهر. وهذا العضو يتألف من ٣٣ فقرة منها:

- ٧ فقرات عنقية.
- ١٢ فقرة صدرية.
- ٥ فقرات قطنية.
- ٤ فقرات عجزية.

وتتألف الفقرة من الجسم والقوس، ويتوضع بين كل فقرتين قرص (دسك) Disc. ويمتد على طول العمود الفقري رابطتان Ligaments أمامية وخلفية تساعدان على حماية العمود الفقري أثناء الانثناء.

**جسم الفقرة:**

وهو عبارة عن كتلة عظمية قصيرة اسطوانية، يلتصق كل جسم بالذي يليه بواسطة قرص يبلغ سمكه ما بين ثلث أو خمس جسم الفقرة، ويتكون هذا القرص من الغضروف الليفي، ومن كتلة مركزية من نسيج لين، وتعمل هذه الاقراص على التقليل من الثقل على اجسام الفقرات، كما أنها تكسب العمود الفقري قابلية الانثناء والحركة.

**قوس الفقرة:**

هو الجزء العلوي الخلفي للجسم، ويتألف من جزأين:

**الأول:** قصير دائري ويتجه للخلف ويدعى سويقة Pedicle.

**الثاني:** وهو على شكل صفيحة يدعى الصفيحة Lamina.

تلتقي الصفيحة مع الصفيحة من الجهة الأخرى، فيتشكل من تلقائها ثقب Foramen، وتتوالى هذه الثقوب فوق بعضها البعض مكونة «القناة الشوكية» التي يمر عبرها النخاع الشوكي.

بينما يوجد أسفل كل سويقة نقرة Notch، وكل نقرتين في فقرتين فوق بعضهما البعض يكونان حفرة أو ثقباً Hole تمر منه الاعصاب والأوعية الدموية المغذية للنخاع الشوكي.

ويختلف حجم الثقب من نقطة لأخرى، فيبدي اتساعين، أحدهما «التوسع العنقي» والثاني «التوسع القطني» حيث تخرج منهما الاعصاب الكبيرة المتجهة للأطراف العلوية والاطراف السفلية.

ومن المعروف أن الجنين يكون داخل الرحم في وضع انثناء تام، وهذا يؤدي إلى ايجاد تقعرين أوليين للأمام أحدهما قبيل العجز والآخر في العجز نفسه، ثم يتكون تقعران ثانويان يتجه تحدبهما للأمام وهما التقعر العنقي و التقعر القطني.

والفقرتان الأوليتان لهما خاصيات منفردة توجب التعريف بهما.

**الفقرة الاولى: الفقهة Atlas:**

وهي الفقرة العنقية الاولى، وتحمل الجمجمة، وليس لها جسم، وإنما تتكون من كتلتين عظميتين جانبيتين ترتبطان بواسطة قوس أمامي وقوس خلفي. وكل كتلة لها سطح علوي (مقعد) تربض عليه الجمجمة، والسطح السفلي دائري ومنبسط يتمفصل مع سطح شبيه له من الفقرة الثانية «المحور» وعلى الجانبين يوجد نتوء عظمي ترتبط به الرابطة القوية للأطلس فتقسم الثقب إلى جزأين، أمامي صغير وخلفي كبير.

**الفقرة الثانية: المحور Axis:**

وتمتاز بوجود نتوء عظمي يشبه الضرس غير حاد، يصدر من جسمها، وهو في حقيقته جسم الاطلس الذي انفصل عنها وارتبط بجسم الفقرة الثانية «المحور». ويدخل هذا النتوء في الثقب الأطلسي فيشكل محوراً لها يسمح لها بالحركة المدارية والدائرية حوله.

## آلام العمود الفقري

هذه الآلام يطلق عليها أيضا الآلام العنقية والظهرية او الآلام القطنية، وتختلف هذه المسميات حسب المناطق المصابة في ٩٠٪ من حالات الآلام الخاصة بمنطقة العمود الفقري ككل، تكون أسبابها ناتجة عن خلل في النظام الميكانيكي أو البين المفصلية، وإصابة الفقرات القطنية هي الأكثر شيوعا.

فمعظم الناس يواجهون مشاكل في العمود الفقري على مدى حياتهم، لكن ١٠٪ فقط منهم هم الذين يستشيرون الطبيب.

## الأعراض

**قد يصعب على المرضى ان يفسروا تلك الآلام:**

- الآلام العنقفية تكون منتشرة عادة في منطقة اللوح (عظم الكتف).
- الآلام الظهرية وتنتشر كثيرا في منطقة الأضلاع والقفص الصدري.
- الآلام الظهرية السفلى وتنتشر كثيرا في منطقة الحوض.
- الآلام القطنية وتنتشر كثيراً لتصل عضلات الارداف والساقين.

وهذه الآلام يمكن ان تتسبب في الحد الجزئي للحركة أو الاحساس بالتقييد.

**ما هي أسباب الآلام الظهرية؟**

- **وجود عيب خلقي في العمود الفقري:** وينتج بسبب سوء في التكوين الخلقي للعمود الفقري، وممارسة مهن تتطلب جهداً جسمانياً كبيراً، وممارسة الرياضات العنيفة.. أو ممارسة حركات خاطئة تؤدي إلى تمزق في الأربطة.
- **الاسباب النفسية:** كالشد العصبي والمشاكل الذهنية، قد تكون مسؤولة كثيرا عن الآلام المزمنة.
- **إلتواءات العمود الفقري:** الجنف Scoliose، اي التواء العمود الفقري أو الحوض على شكل حرف S والاحدبداب Cyphose، وهو استدارة الظهر، وكلها عادة ما تكون امراضاً وراثية تتسبب في عدم اتزان العمود الفقري.
- **الإعتلال المفصلي والإلتهاب المفصلي:** الإعتلال المفصلي هو تلف او شيخوخة طبيعية تصيب المفاصل، بينما الالتهاب المفصلي يعتبر مرضا مفصليا.
- **التلوث او الورم السرطاني بفقرات العمود الفقري:** على الرغم من خطورتها إلا انها نادرة الحدوث.

**نصائح عملية:**

- **في خلال ٤٨ ساعة الاولى:**

١- ضع الثلج فوق المنطقة المصابة بالألم عدة مرات أثناء اليوم، ولفترة طويلة قدر المستطاع.

٢- يعتبر تجنب الحرارة مهماً في هذه المرحلة، لأنها قد تؤدي لزيادة الالتهابات.

٣- يجب إخضاع المنطقة المصابة للراحة (دون ضرورة ملازمة الفراش) وتجنب الحركات العنيفة. وقد أظهرت الدراسات أن ليس هناك ضرورة لملازمة الفراش أكثر من يومين، ويمكنكم استخدام المسكنات او مضادات الإلتهاب المتوفرة بالصيدليات.

٤- إن تناول قرص أو قرصين من - acetamin phene (٣٢٥ ملجرام او ٥٠٠ ملجرام) اربع مرات يوميا بحد أقصى أربعة جرامات يوميا قد يساعد على تخفيف الألم.

٥- عند تناول مضادات الإلتهاب يجب الالتزام بالجرعة المقررة من قبل المصنع.

- **بعد ٤٨ ساعة:**

١- يمكنكم استخدام الثلج أو الحرارة لتخفيف الألم، واستشارة الطبيب في كل الاحوال.

٢- من اللازم إجراء تشخيص مفصل قبل الانخراط في تناول سلسلة من الأدوية.

- **احذر نصائح الأصدقاء:**

١- إن المحيطين بك سيسدون إليك آلاف النصائح ليرشدوك على الطريقة المثلى للجلوس والنوم وكيف تجلس أمام شاشة حاسبك الآلي، الخ.

٢- لا تفعل شيئا من هذه الأمور دون اللجوء لرأي الطبيب، لأن ما يمكن أن يخفف الألم عند شخص قد يضاعف لدى شخص آخر. ومن هنا تكمن أهمية التشخيص الدقيق.

- **تجنب الشراء المتسرع:**

بالطبع، يزخر السوق بالكثير من الكراسي، المراتب، الأوسدة، نعول الأحذية الإلكترومغناطيسية، دعامات الرقبة، أحزمة الفقرات القطنية وكلها مفيدة للظهر، لكن لا تشتري منها شيئا دون رأي الطبيب أو أي متخصص آخر. وحقيقة ليس مؤكدا أن كل هذه الأشياء قد تلائم نوع المشكلة التي تعاني منها، بل قد تؤدي لإستفحال المشكلة.

### متى تلجأ إلى استشارة الطبيب؟

١- عندما تستمر الآلام لأكثر من ٤٨ ساعة.

٢- عندما تكون غير قادر على مواصلة أنشطتك الطبيعية.

٣- عندما تزداد الأعراض: آلام وتنميل في الساقين أو الذراعين.

### ماذا يفعل الطبيب من أجل التشخيص؟

من الطبيعي أن يجري الطبيب كشفا كاملا، ليحدد مصدر الألم وليعطي معلومات وافية للمريض.

## كيفية العلاج

إن علاج الآلام الناتجة عن خلل في ميكانيزم الجسم كالمخ أو تمزق الأربطة، يبدأ أولا بتعليم المريض، أن عليه أن يتفهم من أين تأتي المشكلة بالضبط، وما هي وسيلة العلاج؟

### ● طرق علاج يدوية أو ميكانيكية رقيقة:

١- شد الفقرات القطنية وممارسة الضغط اليدوي. والشد القطني هو سحب يدوي أو آلي يمارس على محور العمود الفقري ليقلل من الضغط الواقع على الفقرات، أو على الأربطة الموجودة بين الفقرات.

٢- الحركات اليدوية هي حركات رقيقة، لكن لا تضاهي حركات المفاصل الطبيعية.

٣- المعالجة اليدوية تتركز في وضع الفقرات، أو على الأربطة الموجودة بين الفقرات.

٤- الحركات اليدوية تتركز في وضع الفقرات في حالة شد قصوى، بحيث تتعدى الحركة الطبيعية للمفاصل (أحيانا نسمع طقطقة).

٥- إن الوثائق الطبية الحالية تتحدث عن فاعلية هذه الحركات العلاجية اليدوية، وبالتأكيد ستشعر بتحسن خلال خمس جلسات قد تجنبك العلاج بالأدوية الذي قد يستغرق شهوراً او ربما سنوات.

٦- يلجأ العديد من اختصاصيي الصحة لاستخدام عدة أساليب تهدف إلى تقليل الألم أو إلى الاسترخاء، لكنها لا تغير شيئا في المشكلات الميكانيزمية. من هذه الوسائل: الموجات فوق الصوتية، الليزر، دهان البلاسم، الوخز بالإبر، الـ TENS (تيار كهربائي مسكن) تدليك – biofeed back.

### ● الأدوية:

في ضوء الروشتات الطبية، يمكنكم الحصول على مضادات الالتهابات، أو مسكنات أو أخذ حقن كورتيزون، لكن تجدر الإشارة إلى ان الكورتيزون ومضادات الإلتهاب القوية لا تؤثر في تحسن المشكلة الميكانيزمية.

### ● التدخل الجراحي:

هو آخر ما ينصح باللجوء اليه.

### ● برامج تدريبية:

في حالة المشكلات الميكانيزمية المرتبطة بالإعتلال المفصلي، او بخلل في الأربطة، فإن البرامج التدريبية تمثل أفضل الطرق العلاجية.

فالبرنامج التدريبي الجيد يحتوي على ثلاثة عناصر: تدريبات ايروبيك، تدريبات عضلية وتدريبات شد، على أن تمارس هذه التدريبات ثلاث مرات أسبوعياً.

### بعض النصائح العملية إن كنت تعاني من ألم في ظهرك:

**استشارة الطبيب واجب على كل مريض قبل اللجوء الى أي علاج، وإياك أن تستمع لما يقترحه عليك اصدقاؤك**

● غير الأوضاع كثيراً، إن كنت تعاني من ألم في ظهرك أثناء عملك جالساً، إذ عليك الوقوف كثيراً والمشي قليلا، وأيضا بوسعك إجراء تدريبات بسيطة جداً.

● قف، ومل بشكل خفيف إلى الأمام بحيث تكون الساقان متباعدتين، وارفع الذراع الأيسر ومدده في الهواء إلى أعلى، ومل قليلا الى الجانب الايمن لتشد الجانب الأيسر، واحتفظ بهذا الوضع لمدة سبع ثوانٍ وكرر الحركة سبع مرات لكل جانب.

● قف متباعد الساقين، ومل قليلا بالجذع إلى الأمام،

نحو الجانب الأيسر ثم الجانب الأيمن.

- قف واضغط على الحائط، وامسك بالركبة باليد اليمنى، واسحبها بلطف نحو البطن. كرر الحركة مرتين أو ثلاث لكل جانب.
- عليك بتقييم وضعك (طريقة جلوسك في العمل). أرفع كرسيك في وضع ملائم، أدوات العمل (شاشة الكمبيوتر على سبيل المثال) هل هي في وضع جيد؟
- عليك بارتداء حذاء مناسب، فبعيدا عن البراهين العلمية، نعتقد أن حافة الحذاء ذي الكعب المرتفع (أكثر من ٥ سم) يؤدي إلى ضغط شديد على الجانب الخلفي للعمود الفقري.

### هل يلعب التدخين دوراً في هذا الأمر؟

بعض النظريات الطبية تفترض ان النيكوتين يؤدي إلى انقباضات في الأوعية الصغيرة، ويضر بالدورة الدموية المصغرة التي تغذي الأربطة والفقرات، إلا ان الأمر لم يتم إثباته بعد، لكن الأمر جدير بالدراسة.

## آلام الرقبة

الرقبة هي أرق منطقة في العمود الفقري، وهي الأكثر عرضه للإصابة. إنها تحتوي على سبع فقرات مختلفة (وهي ما تسمى بالفقرات العنقية) تضم الأربطة العظمية والعضلات سويا. إن ليونة الرقبة تتيح مدى كبيراً للحركة، إلا انها معرضة للإصابة بشكل كبير.

فالوضع الخاطىء ونوع العمل والنوم على الكرسي والسقطات وطريقة النوم الخاطىء والإلتواءات، أو الشد العضلي .. كل هذه الأمور تتيح الفرصة لإتلاف الفقرات العنقية.

إن الجزء الخاص بالنظام العصبي، والذي يعتبر امتدادا للمخ، تحتويه عظام الرقبة. فأي انتقال (تغيير في وضع الفقرات) يضر بهذه الأعصاب ويؤدي إلى ظهور اعراض غريبة، ليست بالضرورة مرتبطة بالرقبة.

والأعراض الأكثر شيوعاً عندما يكون هناك عصب منقبض في مستوى الرقبة هي: ألم في الرأس، التهابات، ضعف في السمع، آلام في الأذن أو الوجه، ألم، وخز، تخدير في الكتفين، الذراعين، اليدين والأصابع، ألم داخلي على مستوى الصدر وصعوبة بالتنفس، الم في الحلق.

### تمارين للرقبة:

من الأفضل استشارة الطبيب قبل الانخراط في أي برنامج تدريبي، إذا شعرت بأقل ألم او ضعف في السمع، لذا توقف فورا واستشر طبيبك. وحاول النظر في المرآة في المرات الأولى التي تمارس فيها التدريب، وذلك لتقييم مظهرك العام.

### الدوران بالرقبة والرأس ٣٦٠ درجة:

قم بعمل حركات دائرية يمينا ويسارا ببطء (تخيل انك ترسم دائرة بذقنك) ابدأ بتكرار من اثنين الى ثماني جلسات تزداد تدريجيا على مدى ثلاثة إلى اربعة اسابيع. وبعد سن الأربعين يمكن سماع طقطقات وصرير.

### رفع الاكتاف:

اترك ذراعيك مشدودتين بطول جسمك، وارفع كتفيك إلى الامام بقدر الإمكان ثم إلى اعلى، الخلف وإلى اسفل، قم بعمل جلستين - ثلاث مع الازدياد التدريجي.

### ثني وشد الرقبة:

اخفض ذقنك نحو صدرك، ثم اتجه برأسك نحو الخلف بأقصى قدر ممكن، وذلك مع الارتخاء التام، وقم بثني الرقبة باتجاه الكتف الايمن، ثم الايسر، ثم قم بعمل جلستين لتسع جلسات تزداد تدريجيا على مدى أربعة اسابيع.

### تدريبات ايزومترية ومقاومة:

أخيراً لعمل تدريب ايزومتيري (مستوى مقياس متساو)، ضع يديك على جنبيك واضغط على الجبين مع المقاومة المستمرة، مع الأخذ بالاعتبار ان تحتفظ برقبتك نحو الجهة اليمنى.

كرر هذا التدريب مع وضع يديك على كل جانب من رأسك، وقم بعمل جلستين لثماني جلسات على أن تزداد تدريجياً.◆◆



# آلام الظهر عند الحامل وتدابيرها العلاجية

إعداد: وفاء أحمد



**تصاب المرأة اثناء فترة الحمل بآلام في الظهر. ومعظم هذه الآلام تكون في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل، وقد تمتد الى ما بعد الولادة لتصل الى ستة أشهر.**

وتنقسم هذه الآلام، حسب الاختصاصيين، الى ثلاثة أنواع هي:

**النوع الأول**: ألم يصيب أسفل الظهر، ويمتد الى الساقين.

**النوع الثاني**: ألم يصيب المفصل الحرقوفي، ويكون عميقاً في منطقة الاليتين، وقد يمتد الى الناحية الخلفية، أو الجانبية للفخذ. وعادة يظهر هذا النوع من الألم، كلما تقدم الحمل، وفي بعض الاحيان يمتد الى فترة ما بعد الولادة.

**النوع الثالث**: ويعرف بالألم الليلي، وهو ألم يصيب منطقة أسفل الظهر، وتشعر به المرأة الحامل عند الاستلقاء للنوم ليلاً.

## أسباب المرض

وأرجع هؤلاء الاختصاصيون هذا المرض الى أسباب عديدة تؤدي الى الاصابة بهذه الأنواع من الآلام منها:

- التغيرات الطبيعية التي تحدث أثناء فترة الحمل.
- زيادة الوزن اثناء الحمل.
- تغيرات وزيادة في افراز بعض الهرمونات، التي تسبب زيادة رخاوة الأربطة والعضلات.
- تغيرات في مركز ثقل الجسم.
- آلام ظهر ترجع الى العوامل نفسها، التي تحرك آلام الظهر لدى النساء غير الحوامل، اذ قد تصاب كل من الأربطة والعضلات والمفاصل والديسك بالارهاق، جراء وضع الجسم السيئة، والأساليب الخاطئة في حمل الأشياء الثقيلة، والعضلات الضعيفة أو التعرض لاصابة ما.

وتظهر آلام أسفل الظهر عند ممارسة بعض أنواع الأنشطة مثل المشي، والوقوف مدة طويلة، والجري، والانحناء الى الأمام، والتقلب على السرير وحمل الأشياء.

وكلما تقدم الحمل وازداد وزن الجنين ازداد التوتر والعبء الواقع على المفاصل والأربطة في منطقة أسفل الظهر، وإزداد ضعف عضلات البطن، وفي الوقت نفسه تزداد إفرازات بعض الهرمونات التي تعمل على رخاوة العضلات والأربطة بهدف زيادة مرونة وتمدد قناة الولادة.

ولا يقتصر تأثير هذه الهرمونات على حوض المرأة الحامل، فقط، وإنما يمتد ليشمل جميع المفاصل، بما فيها مفاصل العمود الفقري. ويؤدي هذا إلى أن يفقد العمود الفقري قدرته ومرونته الكاملة على مواجهة الضغوط والتوترات المتزايدة بسبب القوام الجديد للمرأة الحامل وزيادة وزن الجنين.

أما النوع الثاني المتعلق بألم المفصل الحرقوفي، فإنه يكون عادة ناتجاً عن إفراز أنواع من الهرمونات تسبب مرونة فى المفاصل وإرتخاء فى الأربطة المحيطة بها، ويزداد الألم أثناء الوقوف أو المشي أو قيادة السيارة مسافة طويلة، وعند الإستلقاء على السرير أو النهوض منه.

أما بالنسبة لآلام أسفل الظهر الليلية، فإن هذا النوع من الآلام يبدأ عند الإستلقاء على الفراش، ويسبب ذلك الألم أرقا للسيدة الحامل، ويرجع سببه إلى زيادة تدفق الدم داخل الأوعية في الحوض وأسفل الظهر.

وتعاني نسبة ضئيلة من النساء من ألم الورك خلال مرحلة الحمل. ومن أسبابه الالتهاب أو ضغط الظهر على عصب الورك، أو ما يعرف بـ «عرق النسا». ويتأثر أحياناً عمل العصب فيقود إلى الشعور بالوهن والضعف أو الإحساس بالوخز. وترتبط آلام عصب الورك، أحياناً، بوجود آلام الظهر أو من دونها، وربما يمتد حتى أسفل الرجل. وعلى عكس ما هو شائع شعبياً، فلا علاقة لضغط الطفل على عصب الورك، ويرجّح أن ألم هذا العصب (عرق النسا) سيظهر سواء كانت المرأة حاملاً أم لا.

وتطالب غالبية النساء مساعدة الطبيب بسبب آلام الظهر خلال الحمل المرتبط بحزام الحوض. وينكشف الألم هذا، عادةً، نتيجة الحمل، ويحتاج علاجاً مختلفاً تماماً عن علاجات آلام الظهر الأخرى، التي قد لا تجدي نفعاً، ولا تكون فعّالة لهذا النوع بالذات، حتى أنها تزيد من حدة الآلام في بعض الحالات.

ولو شعرت الحامل بالآلام في عظمة الحوض أو حولها من الجهة الأمامية، ربما كانت تعاني مما يسمى «الارتفاع العاني اللاوظيفي». وهنا من الضروري طلب مساعدة الطبيب، أو استشاري العلاج الطبيعي من أجل التمييز بين هذه الأنواع من آلام الظهر.

## العلاج

## طرق العلاج المنزلية:

- انتعال أحذية منخفضة الكعب ومبطنة جيداً.
- وضع «كمادة» مثلجة على منطقة الألم.
- النوم على فرشة صلبة ومتينة ووضع وسادة رقيقة أسفل الركبتين.
- ممارسة رياضة المشي.
- الوقوف مع جعل الظهر مقابلاً للحائط والضغط بالمؤخرة ببطء جهة الحائط حتى تلمسه، ثم الابتعاد عنه، وتكرار هذا التمرين مرات عدة في اليوم.
- الانحناء بالركبتين والوركين عند رفع الأشياء الثقيلة، وعدم حني الظهر.
- عندما تكون الحامل حاملة شيئاً ثقيلاً عليها أن تجعله ملاصقاً لجسمها حتى تصل الى المكان المطلوب.
- اختيار مقعد متين ذي ظهر مستقيم اذا أرادت الحامل الجلوس بحيث يكون ظهرها قائماً دون أن تحنيه.
- عند الجلوس فترة طويلة، على الحامل تجنب وضعية تقاطع الساقين، وعليها أن تضع مسنداً على الأرض لتضع عليه احدى قدميها.
- الحفاظ على معدل الزيادة في الوزن، وفقاً للمعدلات الطبيعية.
- عدم رفع الحامل لجسمها لتعيد الصحون الى الخزانة الخاصة بها، أو تعلق شيئاً على الحائط، بل عليها أن تقف على مسند خشبي ثابت.
- الاسترخاء عندما تنتاب الحامل آلام الظهر.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية لتقوية عضلات الظهر.

## تجنب آلام الظهر:

يمكن التخفيف من آلام الظهر عبر الحفاظ على اللياقة البدنية قبل الحمل. واذا كانت المرأة حاملاً بامكانها تحسين لياقتها البدنية. وتستطيع الحامل التقليل من اصابتها بآلام الظهر عبر ممارسة الرياضة اسبوعياً. واذا كانت غير معتادة على ممارسة الرياضة، عليها البدء بتمارينها تدريجياً، والانتباه الى وضعية الجسم المستقيم، وتجنب رفع الأشياء الثقيلة.

## كيفية التخلص من آلام الظهر:

- **التدليك**: ان تدليك أسفل الظهر يساعد في اراحة العضلات المتعبة والمتألمة. وعلى الحامل أن تجرب كيف تميل على ظهر كرسي، أو أن تستلقي على جانبها، بينما يدلك لها زوجها برفق العضلات الموجودة عند جانبي العمود الفقري، ويركز على أسفل الظهر. ويمكن أن تلجأ الحامل الى اختصاصي تدليك أو الى الطبيب، أو اختصاصي في العلاج الطبيعي، لأنهم الأفضل في المساعدة.
- **الحرارة والماء**: يساعدان في تخفيف آلام الظهر، مثل الحمام الدافىء.
- **استخدام الحزام المساعد**: قد ينصح اختصاصي العلاج الطبيعي بارتداء حزام مساعد ليرفع عن عضلات البطن والظهر قليلاً من وزن الطفل.
- **استخدام وسادة مساعدة اثناء النوم**: يساهم النوم على أحد جوانب الجسم، مع وضع وسادة خاصة بالحمل عند أسفل البطن، في التخلص من آلام الظهر.
- **ممارسة تمارين القوة والاتزان**: ان تمارين أسفل البطن قد تساعد في التخفيف من ثقل الحمل على ظهر الحامل. ولممارسة تمرين آمن وسهل عند منطقة أسفل البطن، على الحامل الركوع على يديها وركبتيها بحيث يكون ظهرها مستقيماً تقريباً، وعليها أن تأخذ شهيقاً، ثم عند الزفير تمارس تمارين أسفل البطن، وفي الوقت نفسه تشد بطنها الى الداخل والى الأعلى. وعليها أن تحافظ على هذه الوضعية لمدة خمس الى عشر ثوان دون أن تحبس نفسها أو تحرك ظهرها، وعليها أن ترخي عضلاتها ببطء في ختام التمرين.

وإذا كانت تؤلم الحامل عضلة المؤخرة (العصعص) عليها تجنب الجلوس في شكل خاطىء، والحفاظ على استقامة الظهر قدر المستطاع، وتجرب الجلوس فوق وسادة طرية.

## متى يجب مراجعة الطبيب؟

اذا اشتدت الآلام ولم يعد بالامكان تحملها.◆◆



# التدابير الوقائية لآلام الظهر

الدكتور: محمد أحمد كريز
اختصاصي بأمراض العظام والمفاصل وجراحتها/دمشق

آلام الظهر هي بدون شك من أكثر الأعراض المرضية انتشاراً في مجتمعاتنا، والسبب البديهي لمثل هذه الآلام ليس ناتجاً بالطبع عن خلل وظيفي في تركيبة الجسم البشري، بل عن خلل في طريقة تعامل المرء مع هذا العضو الأساسي المركب، والذي لا يتطلب إلا القليل من الانتباه والوقاية. لكن تسارع الحياة ودورتها في عصرنا هذا لا تترك للفرد مجالاً لتذكر ظهره والحرص على التعامل معه بلطف ووقايته من المفاجآت.

وبالرغم من أن الفقاريات جميعاً تتمتع في تركيبتها الجسدية بمثل هذا العضو التي سميت باسمه، إلا أن الإنسان هو وحده من بين الفقاريات «المخلوق المنتصب». وعمودنا الفقري هو العضو الذي يسمح لنا بالوقوف والتحرك بقامات عامودية على الأرض، في حين أن الفقاريات الأخرى تقف وتتحرك بقامات أفقية. وهنا يجب أن ننوه بأن أغلب علماء البيولوجيا والطب يعزون آلام الظهر الى كون الإنسان هو المخلوق الوحيد القادر على نصب قامته بشكل كامل. إلا أن سوء تعاملنا مع هذا العضو يسبب مشاكل وأزمات مرضية مؤلمة ومعيقة، وبالتالي فهي مشاكلنا نحن فيه وليست مشاكله «هو».

قليل هم الذين لم يعانوا من آلام الظهر، وتعود هذه الآلام الى الوضعيات السيئة غير الصحية والحركات الخاطفة غير الصحيحة للعمود الفقري. وكلما اسأنا الوضعيات الخاطئة للعمود الفقري كلما ازدادت احتمالات تشوهه ونشوء آلام الظهر.

في المراحل الأولى من نشوء الألم قد تكفي المريض حركات خفيفة وتمارين مختارة يختارها اختصاصيون من أطباء العلاج الفيزيائي والأعصاب والمفاصل للتخلص من الألم، وهنا يجب أن نميز ثلاثة مناطق من البؤر المرضية التي هي سبب آلام الظهر بشكل عام، وآلام العمود الفقري بشكل خاص:

**الآلام الرقبية:**

تمتد الفقرات الرقبية من تحت الرأس مباشرة (أعلى العمود الفقري) وصولاً الى نقطة تقاطع خطها العمودي مع الخط الواصل بين الكتفين وعددها سبع فقرات (7 Vertebralis) وهذه الآلام تعيق حركة الرقبة، وتكون السبب في آلام الرأس غير المبررة، وكذلك قد تؤدي إلى آلام في الساعد أو منطقة لوح الكتف. ومن صفات هذه الآلام أنها شبه دائمة.

أما أسباب هذه الآلام فسنذكرها لاحقاً، وهي نفس الأسباب التي تؤدي الى آلام مماثلة في بقية أقسام العمود الفقري.

**آلام الفقرات الظهرية:**

تبدأ من أعلى الظهر (تحت الفقرات الرقبية مباشرة) وتنتهي عند نقطة تلاقي خطها العمودي بالخط الأفقي الموصل بين قمتي عظمي الوركين (Ischiadicus) وعددها ١٢ فقرة (12 Vertebragis). وبشكل عام يتألف العمود الفقري من ٣٣ فقرة، تسع منها ملتحمة مع بعضها البعض والباقي متحرك، وعددها ٢٤ وتشكل المنطقة الظهرية بؤرة حساسة تتطلب العناية بها واتخاذ وضعيات صحية لإزاحتها بعد جهد وعمل يوم طويل.

**آلام الفقرات القطنية:**

وعددها خمس فقرات تتصل من الأعلى بالفقرات الظهرية، ومن الأسفل بفقرات عظم العجز الثابتة وغير المتحركة، والتي تنتهي بدورها بعظم العصعص، وهي تشكل بؤرة آلام اللمباغو «Lumbago» المشهورة. ومن هذا القسم من العمود الفقري تنطلق حبال الأعصاب الوركية، أو ما يسمى عرق النسا.

## الأسباب التي تؤدي إلى آلام الظهر

- أسباب نادرة: مرض السل، الصدمات والكسور والحوادث التي تصيب العمود الفقري.
- الالتهابات.
- آلام ناتجة عن الشيخوخة.
- القيام بحركات مفاجئة تبدو بالغة البساطة في ظاهرها، كالانحناء الفجائي لالتقاط منديل عن الأرض.
- الآلام التي تنتج عن أسباب حركية تتعلق بطبيعة الجهد المبذول من قبل المرء، خلال ممارسته عمله التقليدي أو الوظيفي، ونسبتها حوالي ٦٥٪ من مجمل آلام الديسك والعمود الفقري، وهي ما يسمى بالأسباب المهنية، حيث يتعرض كثير من الناس الى توتر والتواء ظهر دائم في وضعيات خاطئة يتخذونها عند ممارستهم الجلوس الطويل وغير الصحي في أثناء قيادة سيارة، أو أثناء العمل (الجلوس خلف المكاتب) وينصح هؤلاء الناس

بالمشي ولو لمدة خمس دقائق كل ساعة جلوس.

- ومن أسباب آلام الظهر ايضاً: الإنهاك والتعب، التمزق العضلي الناتج عن حركات عنيفة، التكلس المفصلي، لفحة الهواء. ويترافق الكثير من هذه الأسباب بعامل الاستعداد الأولي الجسماني الولادي. ومع طبيعة البنية العضلية الهيكلية للفرد تؤطر ضمن استعداد وراثي يعتمد بدوره على أسباب مباشرة هي سوء التغذية الدموية الوراثي، أو الاعتلال المكتسب، أو بتشوه أو وهن عضلي في عضلات الصدر والبطن والظهر.
- من المعروف أنه في حال استرخاء العمود الفقري، فإن الفقرات القطنية تتحمل عبء أو ثقلاً يقارب (٢٥كغم)، وهذا العبء يزداد أثناء الوقوف، وإلى أكثر من ذلك أثناء رفع ثقل من الأرض، لذلك ينصح برفع الأشياء الثقيلة من وضعية القرفصاء. ولكي يعمل القرص الغضروفي الموجود بين الفقرات بشكل جيد ومناسب يجب أن تكون هناك حركة دائمة ومستمرة. ومنذ عقود مضت كان يعالج انزلاق الفقرات بالمعالجة الفيزيائية، وهناك عدة طرق علاجية اخرى. ومع وجود هذه الطرق العلاجية فإن درهم وقاية خير من قنطار علاج. وهناك طرق وقائية تقينا من آلام الظهر هي:
- معروف أن الانسان يقضي فترة طويلة من حياته في وضعية الاستلقاء أو النوم. وكثير من الناس لا يهتمون بالسرير الذي ينامون عليه، وينصح بأن لا يكون السرير رخواً، لأن الفقرات لا تستند إليه بشكل جيد، في هذه الحالة، على حين يحافظ السرير الصلب نوعاً ما على حسن توضعها وتماسها، كما تفضل الوسادة غير السميكة.

ويكون تصلب المفاصل بانتظار أصحاب الظهور الحساسة وغير القوية. وتجنباً لآلام العمود الفقري يجب أن يكون نهوضنا من السرير بشكل هادئ وغير عنيف، ويجب الاستلقاء على الجانب ثم الاستدارة بمساعدة اليدين ووضع الأقدام على الأرض ثم النهوض. وهذه الطريقة من النهوض تجعل عضلاتنا في حالة الاسترخاء.

- إختيار وضعية الجلوس إذا كان الجلوس طويلاً، حيث يجب أن يكون صحيحاً وصحياً.

وهناك توجيهات وضعها الاختصاصيون والمعالجون الفيزيائيون تحمي ظهورنا وتقينا من الآلام، أهمها وهو ما يجب أن نتبعه في الجلوس الطويل:

١- المشي ولو لمدة ٤ الى ٥ دقائق كل فترة زمنية للجلوس، تقدر بحوالي ساعة.

٢- اختيار كرسي الجلوس، حيث يُتحكم بارتفاعه، وأن يكون دواراً كي يوفر على جسمنا الالتفاف الذي قد يؤثر في عضلاتنا وبالتالي على العمود الفقري.

٣- المفارش التي نستريح عليها يجب أن تكون متوازنة بين الرخوة والصلبة.

٤- إختيار كرسي قيادة السيارة: لا بد من أن تكون وضعية الجلوس على كرسي القيادة مريحة وأن يكون الضغط على الدعاسات لا يحتاج الى تحريك الحوض. وينصح باستعمال وسادة إسفنجية خلف المنطقة القطنية من الظهر لتثبيته وسنده. وعند الحاجة الى جلوس طويل خلف المقود يفضل خلال ذلك التوقف بعد كل فترة زمنية ومسافة طويلة، للقيام ببعض التمارين والحركات من أجل إزالة التوتر الذي طرأ على العمود الفقري والإرهاق الذي نشأ عليه نتيجة الجلوس وإعادته الى وضعه الطبيعي.

٥- كما تنصح السيدات عند التسوق بأن يحملن الاغراض بشكل متوازن بين الطرفين، حيث يوزع الثقل على الجانبين الأيسر والأيمن، ويفضل نقل هذه الأغراض على عربة مخصصة للتسوق، وفي البيت وخلال عملية ترتيب أسرة النوم ينصح بأن يكون ظهر ربة المنزل مستقيماً وأن تجلس على ركبتيها.

أما الطرق العلاجية فتتلخص بالطرق التالية:

- التمارين الرياضية وتكون باشراف الطبيب المعالج.
- الحمامات الكبريتية.
- المساجات الطبية.
- المعالجة الكهربائية وتكون بإشراف الطبيب المعالج.◆◆



# آلام أسفل الظهر والأوهام المتعلقة بها

**الدكتور: أيمن السواس**
**اختصاصي في الجراحة العظمية والمفصلية/دمشق**

**هناك أكثر من ٧٠٪ من المرضى المراجعين للعيادات العظمية يشكون من ألم أسفل الظهر، وأوهام كثيرة تجول في مخيلتهم حول اصابتهم بالديسك، وما قد يؤدي إليه من شلل، حسب ما يظنون وما يسمعون. والخطأ الشائع أن أكثر الناس يعتقد أن ألم أسفل الظهر يعني الديسك بالتحديد، على الرغم من تنوع أسباب هذه الشكوى. وسنحاول هنا، باختصار ايضاح هذه الشكوى وأسبابها وطرق المعالجة.**

غالباً ما يراجع المرضى الأطباء بسبب الألم الموضع في الناحية القطنية العجزية، الذي يزداد بالجهد، وقد يقعدهم عن العمل. وهذا الألم قد ينتشر الى الطرفين السفليين أحياناً، بشكل ألم في أحد الطرفين، أو كليهما، أو بشكل وخز أو حرق أو خدر ونمل. كما أنه قد يترافق بيبوسة صباحية في الناحية القطنية.

## أسباب الشكوى

ولهذه الشكوى الشائعة أسباب كثيرة نذكر بعضها فيما يلي:

### الآلام العضلية البسيطة:

حيث يشكو المريض من عدم ارتياح في الناحية القطنية، أو بشكل تشنج عضلي .. وهذا الألم يزداد بالجهد والوضعيات المعيبة للعمود الفقري، خصوصاً أثناء العمل. كما انه قد يترافق بآلام عضلية أخرى في الأطراف مثلاً، كما قد يشاهد في بعض الأمراض الحموية المنهكة، كالكريب مثلاً (الأنفلونزا). وعادة يوصى المريض بالراحة لبعض الوقت، وببعض المسكنات الخفيفة. وقد يوصى ببعض التمارين الرياضية الخفيفة، التي لا تجهد العضلات القطنية. وقد يحتاج الأمر احياناً لبعض المرخيات والمهدئات.

### الرضوض:

وتختلف درجاتها على الناحية القطنية، حيث تتراوح بين الرضوض البسيطة، التي تزول آلامها بالراحة لبعض الأيام، مع بعض المسكنات الخفيفة، والرضوض الشديدة التي قد ترافق بكسور في احدى، او عدة فقرات، وقد تؤثر في بعض الأعصاب الشوكية. وهنا العلاج يختلف باختلاف الحالة، من العلاج المحافظ الى الجراحة.

### فتق النواة اللبية:

أو الديسك، كما هو شائع، وهو خروج المادة الموجودة في القرص بين الفقرات إثر رض أو حركة مفاجئة. وخروج هذه المادة الليفية قد يشكل ضغطاً على النخاع الشوكي، أو على الأعصاب الشوكية عند مخارجها. وهذا المرض درجات، وتختلف المعالجة باختلاف الدرجة، التي يراجع بشأنها المريض، وتتراوح عادة بين العلاج المحافظ وبين الجراحة. وعادة يراجع المريض وهو يشكو من ألم حاد مكان الآفة، ويشبهه بطعن السكين، ويترافق بتشنج عضلي واضح. ويحدث ذلك عقب حمل ثقيل، أو حركة مفاجئة غير متوازنة، أو عقب الجهد والأعمال المهنية، على المدى الطويل، كالسياقة والأعمال المكتبية، ويحدث بنسبة أكبر لدى الشباب عادة. وهذا الألم، الذي يستمر لفترة، قد يزول بالمعالجة والراحة، وقد يعاود المريض بشكل نوبة بين الفترة والأخرى، وقد يترافق الألم بانتشار جذري لأحد أو كلا الطرفين السفليين، مما يوجه نحو انضغاط جذري مكان الآفة. والانتشار غالباً يشكل ألماً أو مغصاً عضلياً، أو خدراً أو نملاً قد يتطور نحو الضعف العضلي شيئاً فشيئاً، والشلل في المراحل المتطورة جداً. وهنا لا بد للمريض من مراجعة الطبيب لوضع التشخيص والعلاج، ولا بد من تصحيح الخطأ الشائع لدى الناس بأن كل ألم في أسفل الظهر هو ديسك، وبالتالي ضرورة الاجراء الجراحي. فمعظم الحالات تشفى بالعلاج المحافظ ولا بد من تجريبه في كل الحالات.

### انزلاق الفقرات:

وهو انزلاق قسم من العمود الفقري باتجاه يخالف القسم المتبقي، كالانزلاق الذي يحدث بين الفقرتين: القطنية الخامسة والعجزية الاولى، والذي يشاهد في أكثر الحالات، وذلك بسبب التركيب التشريحي للناحية المصابة، حيث يهيء لذلك. كما أن ثقل وزن الجسم عامل مهم، وكذلك مصفف الأربطة عامل مهيء ايضاً، والعلاج يتراوح عادة ما بين الراحة والزنار الطبي المدعم، مع تخفيف الوزن، الى الجراحة بايثاق فقرات الناحية المصابة.

### التشوهات:

كالجنف الذي هو عبارة عن تشوه يأخذ شكل تقعر جانبي في العمود الفقري، وهو أنواع ايضاً، فقد يكون خلقيا أو شللياً، وعادة يتراوح العلاج بين المشدات الطبية الخاصة وبين الجراحة.

### ترقق العظام:

ويعني نقص تركيز الكلس في اللحمة العظمية، الذي يحدث عقب الأمراض المدققة التي تؤدي للاضطجاع لفترات طويلة، وهو يحدث ايضاً بعد سن اليأس لدى النساء، وبنسبة أقل لدى الذكور بعد سن الستين تقريبا. ونقص تركيز الكلس في الفقرات يؤدي الى ضعف بنيتها، ما يؤدي الى كسور انهدامية صغيرة تسبب الآلام المستمرة. وبالتدريج يحدث انحناء العمود الظهري مشكلاً الحدبة الشيخية. ويعتمد العلاج عادة على اعطاء جرعات من الكلس مع بعض الأدوية الأخرى لزيادة تكلس العظام، بالاضافة الى العلاج الفيزيائي.

### أمراض أخرى:

يعتمد التشخيص عادة على قصة المريض وأعراض وتطور المرض عنده. كما يدعم ذلك الوسائل الأخرى، كالتصوير الطبقي المحوري والرنين المغنطيسي، اللذين يؤكدان تشخيص الديسك، بالاضافة الى الفحوص الدموية الأخرى، التي تفيد جداً في تفريق بعض الاصابات عن البعض. وعند وضع التشخيص يجب أن يعالج المريض بالعلاج المحافظ والعلاج الجراحي بالتدريج، وينبغي التزام المريض تماماً بالتوصيات التي يوصى بها. ◆◆

# كيف تتجنب اصابات الظهر وأوجاع أسفل الظهر؟

إعداد: سوسن صالح

**هناك اخطاء كثيرة شائعة يقع فيها كثيرون، من حيث عدم الاهتمام بالطرق الصحيحة لحركة وضعية أجسامهم، عند النوم والجلوس والقيام والمشي والوقوف، وتكون النتيجة شكوى من ألم الظهر.**

بعدها تبدأ رحلة العلاج بين العقاقير الدوائية والعلاج الطبيعي، وقد يصل الأمر الى ضرورة اجراء عملية جراحية. وأفضل طريقة لمنع اصابات الظهر، وتخفيف أوجاع أسفل الظهر، هي معرفة الحركات الصحيحة وتطبيقها.

## اصابات الظهر

ويمكن منعها باتباع الارشادات التالية:

- يجب اتخاذ الوضع الصحيح للجسم، مع المحافظة على التقوسات الطبيعية للظهر.
- مراعاة آلية عمل الجسم وأساليب القيام بالعمل بطريقة صحيحة، ما يساعد في تخفيف العبء عن الظهر.
- المحافظة على اللياقة البدنية.
- الوقوف أو الجلوس منتصباً.
- ثني الركبتين قليلاً أثناء الوقوف.
- جعل الأذنين والكتفين والردفين والكاحلين في خط مستقيم أثناء الوقوف.
- تغيير طريقة الوقوف أو المشي، من حين لآخر.
- انتعال أحذية مريحة وذات كعبين منخفضين.
- عند الجلوس يجب أن يكون الظهر مستنداً الى مسند الكرسي، والقدمان منبسطتان على الأرضية، والركبتان في مستوى الوركين، أو أسفل قليلاً.
- عند النوم يجب أن تكون المرتبة (الفرشة) متينة.
- الاستلقاء على الجنب، واضعاً وسادة بين الركبتين، وهما في وضع الانثناء، أو الاستلقاء على الظهر واضعاً الوسادة أسفل الركبتين.
- عدم النوم على البطن ابداً، حتى لا يتعرض العنق للثني فيتعرض الظهر للاجهاد.

## أوجاع أسفل الظهر

أكدت دراسات عديدة أن ممارسة التمارين الرياضية هي الوسيلة الفضلى للتخلص من الأوجاع في المنطقة السفلى من الظهر.

وقال الدكتور ستانلي بيغوس، من جامعة واشنطن،



وهو أستاذ في جراحة العظام والصحة البيئية: «هناك أدلة قوية تؤكد أن كثرة التمارين والحركة لها تأثير مهم في التخفيف من الآلام في المنطقة السفلى من الظهر». وأضاف أن الوسائل، التي يلجأ إليها البعض، مثل ارتداء أحزمة أو انتعال أحذية لا يبدو بأنها تعطي النتيجة المرجوة.

وتابع: «إن ثماني تجارب أثبتت أن التقليل من رفع الاشياء الثقيلة وكثرة النشاط والحركة خلال العمل يمكن أن يكون وسيلة فعالة لخفض الاوجاع في أسفل الظهر».

ووجدت الدراسة، التي نشرت في مجلة «العمود الفقري» أن التمارين وحدها هي التي تخفف من الاوجاع في أسفل الظهر، مشيرة إلى أن التخفيف من هذه الاوجاع مرتبط بأسلوب الحياة، مثل الوقوف والجلوس بطريقة خاطئة، ما يجهد العضلات الجانبية في الظهر، ويسبب الاوجاع فيه.

وهنا أبرز عشرة تمارين يمكنك القيام بها في المنزل لتخفيف آلام أسفل الظهر:

- استلق على ظهرك فوق الأرض واثن ركبتيك قليلاً، بعد أن تضع تحتهما مخدة عالية بعض الشيء، ثم ارفع الكتفين على الأرض. وكرر التمرين حتى تشعر بالتعب لكن دون الشعور بالألم. (يؤدى التمرين يومياً أو على الأقل ٣ مرات في الأسبوع).
- تمدد على بطنك، بحيث تكون الوسادة تحته والذراعان منفرجتان، وحرك اليدين الى الأمام والوراء ثلاث أو أربع دقائق في كل جلسة. (يؤدى هذا التمرين ٤ مرات اسبوعيا).
- اركع على اليدين والركبتين، وافرد الذراع اليسرى مع الرجل اليمنى بحيث يكون الظهر مستقيما. وحافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوان، ثم كرر التمرين باستخدام الذراع اليمنى مع الرجل اليسرى. (يؤدى هذا التمرين بحيث تزداد فترته تدريجيا حتى تصل الى ثلاثين ثانية).
- استلق على الظهر والساقان مثنيتان بزاوية ٩٠ درجة، وموضوعتان على مقعد الكرسي. واستمر على هذا الوضع قدر استطاعتك، فهو يريح الظهر ويجعله مستقيماً، بعد تكراره لمدة شهرين فأكثر.
- اسند ظهرك إلى الحائط، ثم حاول أداء وضع القرفصاء الصحيح، وتوقف لمدة ٣٠ ثانية. كرر التمرين من ١٠ - ١٥ مرة.
- ضم رجليك وأنت واقف واحن رأسك للأمام لإراحة أسفل الظهر. وهذا التمرين مفيد لمن يقف كثيراً لأسباب مهنية.
- اتكئ على الارض بأطرافك الأربعة، وابسط احدى رجليك قدر الامكان الى الوراء، ثم افعل الشيء نفسه للرجل الأخرى. (هذا الوضع مفيد جداً خصوصاً اذا نفذ يومياً).
- ضع كرة كبيرة بين ظهرك والحائط واصعد وانزل على أن تثني رجليك بزاوية ٩٠ درجة. (هذا التمرين يؤمن تدليكاً جيداً للظهر، ويفيد الذين يشعرون بألم في اسفله).
- يعتبر المشي، أبو الرياضات، فهو يساعد على تخفيف وزن الجسم ويقوي العضلات. (حاول المشي نصف ساعة ثلاث أو أربع مرات يومياً).
- اذا كان ظهرك مدوراً جداً، استلق على بطنك واتكئ على المرفقين، واجعل رأسك منتصباً. (هذا التمرين مفيد لمن يشعر بألم بأعلى الظهر).

## فيتامين D وآلام أسفل الظهر المزمنة

في بحث جرى نشره في مجلة مدونات علاج الألم في الولايات المتحدة تبين أن الكثير من المرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة، والتي لا يمكن تفسيرها والوصول إلى أسبابها عن طريق الأشعات والتحاليل، ربما يعانون من نقص في معدلات فيتامين «D»، وأن الغالبية العظمى من هذه الفئة من المرضى قد استجابت آلامها بشكل ملحوظ عندما تم اعطاء افرادها جرعات كافية من هذا الفيتامين. والمعروف أن هذا الفيتامين ضروري لامتصاص الكالسيوم، وبالتالي لصحة العظام وتفادي مرض الهشاشة وترقق العظام اللذين يسببان آلام أسفل الظهر. وفي ٣٦٠ مريضاً شملتهم الدراسة، استفاد ٩٥٪ منهم بعد ثلاثة أشهر من تناول الفيتامين. وقد ذكر الباحثون أن الجرعة الموصى بها حالياً، وهي ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، لا تعتبر كافية، وأن أغلب الناس، سواء كانوا أطفالاً أو راشدين، يحتاجون على الأقل إلى ألف وحدة يومياً من هذا الفيتامين، وتزداد هذه الحاجة إلى ألفي وحدة يومياً عند المرضى الذين يعانون من آلام الظهر. كذلك ذكرت الدراسة أن هذه الجرعات تعتبر آمنة جداً، وليس لها آثار جانبية، وأن الفيتامين لا يتعارض مع أي أدوية أخرى، ويعتبر رخيص الثمن. واستخلصت الدراسة بأن فيتامين «D» لا يجب اعتباره علاجاً لجميع حالات آلام الظهر، ولكن عند كثير من المرضى فإن تناول هذا الفيتامين قد يكون نافعاً خصوصاً أن سعره زهيد وليس له آثار جانبية تذكر.◆◆



# كيف يتوازن الجسم؟

الدكتور: عبد الحي عباس
اختصاصي بأمراض الأنف والأذن والحنجرة / دمشق

**الدوار واضطراب التوازن مرض كثير الحدوث، وبخاصة لدى كبار السن، وله تداعيات شديدة الخطورة، كالسقوط والارتطام بالأرض. وعليه يجب أخذ هذا الأمر على محمل الجد والمسارعة لعلاجه.**

ومعروف أن أعضاء الجسم تضعف مع التقدم بالسن، أو يصاب جزء منها، فتحدث صعوبة في حفظ التوازن عند السير أو القيام ببعض الحركات، ويصبح الحفاظ على التوازن أمراً يتطلب جهداً، وربما بعكاز أو شخص يستند عليه، وتكثر حوادث السقوط. ويساهم وهن العظام لدى الكبار في سهولة حدوث الكسور، وبخاصة كسر عنق عظم الفخذ، وهو من الأسباب الشائعة لوفاة كبار السن، وذلك رغم التطور الحاصل في جراحة العظام.

ولفهم الدوار واضطراب التوازن لا بد من فهم الآلية التي يحفظ بها الجسم توازنه. ويتم ذلك بتأمين أمرين:

١- **منع السقوط:** وذلك بإبقاء مركز ثقل الجسم ضمن قاعدة ارتكازه على الأرض، وهو مبدأ فيزيائي معروف، فيميل الشخص إلى اليمين أو الشمال، أو إلى الأمام أو الخلف، وربما يوسع بين القدمين، ليؤمن ذلك الهدف. ولا بد أن يتم ذلك بسرعة كبيرة ، وبشكل مستمر، في مختلف الحركات اليومية.

٢- **المحافظة على خيال الأشياء المرئية على شبكية العين ثابتاً**، بالرغم من تحرك هذه الأشياء، أو تحرك الرأس. وهو أمر ضروري للمحافظة على وضوح الأشياء المرئية، وإلا أصبحت كمن ينظر إلى صورة فيديو تتحرك خلال أخذها آلة التصوير، تختلط الرؤية وُيفقد التوازن.

## كيف يتوازن الجسم؟

يتم ذلك بعملية تُشارك فيها أجهزة مختلفة في الجسم.

- هنالك أولاً مركزٌ للقيادة في أسفل الدماغ يتألف من بنيات عصبية مترابطة فيما بينها، تتلقى معلومات دقيقة عن أية حركة في الجسم من مصادر عدّه،ُتقارنها وُتقاطعها وتَخرج بنتيجةٍ تُرسل على أساسها أوامر تناسب تلك النتيجة.
- مراكز محيطية مهمتها إخبار المركز العصبي بكل تغيّر يطرأ على وضعية الجسم، وبكل حركة يتحركها، ليستطيع المركز معرفة الوضعية الجديدة بدقة، ويتصرف حسبها. ومراكز الاستخبارات المحيطية هذه هي بشكل رئيسي ثلاثة:

١. العينان: وهي بالرؤية المباشرة ترى الوضع الجديد وتُخبر به مركز القيادة.

٢. ما يسمى بالإحساس العميق، وهو إحساسٌ موجود في أربطة المفاصل وأوتار العضلات، كونها مزودة بنهايات عصبية تشعر بتقلص أو ارتخاء العضلات، كما تشعر بتغير الشد الواقع على أربطة المفاصل. وعندما تتغير وضعية الجسم يتغير الشد الواقع على الأربطة والأوتار، فيزداد في جهة وينقص في الجهة المقابلة. تنقل النهايات العصبية الخاصة هناك هذا التغير بأعصاب خاصة، إلى مركز القيادة، بإشارة سبق التعارف عليها، فيفهم منها المركز الوضعيةَ الجديدة ويتصرف حسبها.

### مفصل عنق القدم:

ربما كان أهم مفصل في هذه الوظيفة مفصل عنق القدم، حيث إن تغير وضعية هذا المفصل عند السير على أرض وعرة هي التي تخبر المركز عن ميلان الأرض التي يسير عليها الشخص، فيأمر المركز الجسم بالميل إلى الأمام أو الخلف ليمنع السقوط. وتثبيت عنق القدم (لحدوث كسر أو تمزق في رباط) يسبب صعوبة في حفظ التوازن أثناء السير على أرض غير مستوية.

٣. الأذن بقسمها الباطن: للأذن ثلاثة أقسام هي الخارجي والأوسط والباطن. في الأذن الباطنية قسمان: قسم يدعى الحلزون وهو القسم المختص بالسمع، وقسم يدعى الدهليز وهو مختص بحفظ التوازن.

وفي الدهليز نوعان من التراكيب التشريحية:

الأول، يتألف من ثلاث قنوات متعامدة على بعضها، وهي مملوءة بسائل خاص بها. في هذه القنوات نهايات عصبية تتنبه بتحرك هذا السائل. ولا يتحرك هذا السائل أثناء الحركات المختلفة إلا عندما يدور الرأس، وذلك بفعل عطالة هذا السائل، كما يتحرك الماء في كأس عند تدويرها. ونتيجة لذلك، فإن النهايات العصبية في هذه القنوات تتنبه عندما يدور الشخص، وباتصالاتها العصبية ترسل المعلومات الخاصة بهذا الدوران إلى مركز القيادة. وكل تنبّه فيها يعني بالنسبة إلى المركز دورانا في الرأس باتجاه وسرعة محددتين.

أما الجزء الآخر من الدهليز فيتألف من جوفين مملوءين أيضاً بسائل، وفيها نهايات عصبية تتوضع عليها بلورات حجرية تضع وزناً عليها. ويتغير هذا الوزن الضاغط بتغير وضعية الرأس، أو عند التحرك بشكل خطي كما في الصعود في مصعد. وتغير هذا الوزن الضاغط ينبه النهايات العصبية، وهي بدورها ترسل إشارات إلى المركز تدل على صفات الحركة الخطية التي قام بها الجسم.

مركز القيادة إذن يعرف أية حركة نقوم بها سواء كانت مستقيمة أو دورانية من الإشارات التي تأتيه من دهليز الأذن الباطنية.

والخلاصة أن مركز القيادة يتلقى معلومات من العينين، ومن الأذنين، ومن النهايات العصبية للحس العميق. ويحلل ويقاطع هذه المعلومات ليخرج بتصور للوضعية الجديدة، فهو بذلك يرسم وضعية للجسم متغيرة باستمرار، ويرسل بناء على هذه الصورة الأوامر اللازمة، عن طريق أعصاب خاصة، إلى العضلات في الأطراف والجذع، لتأخذ وضعية معينة تضمن عدم السقوط. كما يرسل أوامر لكرة العين، لتتحرك بشكل ناعم حركة تثبّت بها أخيلة المرئيات على الشبكية بالرغم من حركة الرأس، محافظة بذلك على وضوح الصورة. هذه بتبسيط شديد آلية حفظ التوازن.

ينتج عن ذلك أنه إذا ضعفت الإشارات الواردة، كما في ضعف الرؤية، أو ضعف أعصاب الحس العميق، كما في الإصابة بالسكري، نقصت الإشارات الواردة، والتي تحمل للمركز المعلومات اللازمة عن أي تحرك، ونقصت القدرة على حفظ التوازن. كما أنه إذا وردت إشارات خاطئة نتيجة لإصابة في دهليز الأذن الداخلية، كالتهاب، أو ازدياد في ضغط السائل، أو سقوط البلورات المذكورة سابقاً من مكانها، فإن المركز وبفعل عمله الانعكاسي وبرمجته السابقة، لا يميز للوهلة الأولى بين الإشارات الصادقة والإشارات الخاطئة الناتجة عن المرض، فيرسل أوامر لا لزوم لها إلى العينين، تحركهما بلا لزوم، وتبدو الدنيا وكأنها تدور. كما يرسل أوامر إلى العضلات في الجذع والأطراف، فتأخذ وضعية لا لزوم لها تُخرج مركز الثقل عن دائرة الارتكاز، ويسقط الشخص.

## آلية التوازن

١- آلية التوازن هي آلية فضفاضة، لديها قدرة على حفظ التوازن أكثر مما تتطّلبه الحركات الضرورية للحياة العادية، وهذا أمر طبيعي في الجسم في الأمور الحيوية المهمة. إذا َدرّب الإنسان آلية التوازن بقدراتها الواسعة، أمكنه القيام بأعمال تحتاج إلى قدر كبير من التوازن غير ضروري في الحياة العادية، كما في السير على الحبل وفي الحركات البهلوانية.

٢- هذه الآلية، والتي تمت برمجتها في الطفولة، قابلة لإعادة البرمجة. ثبت ذلك في تدريب رواد الفضاء الذين أمكنهم اكتساب القدرة على حفظ التوازن في أحوال انعدمت فيها الجاذبية الأرضية.

٣- وربما كان من أهم مميزات آلية التوازن قدرتها على التأقلم والتعويض. مركز القيادة يصحح معلوماته بالتدريب، ويتأقلم مع نقص المعلومات الواردة، فيحفظ التوازن بما بقي من عناصرها، الأمر الذي سيتم التركيز عليه في العلاج والوقاية.

لننتقل الآن إلى الحالة المرضية، وهي حدوث خلل في هذه الآلية. وهذا الخلل في التوازن يحدث من أحد الأسباب التالية:

١- ضعف أو مرض في أحد الأجهزة المحيطية المسؤولة عن إخبار المركز بتغير الوضعية.

٢- وصول تقارير متضاربة من هذه المراكز، بالرغم من سلامتها، كما في دوار البحر ضمن غرفة، حيث تراها العين ثابتة، وتخبر الأذن بوجود حركة.

٣- إصابة في المركز نفسه نتيجة نقص في الإرواء الدموي، أو ورم، أو تنكّس (التصلب اللويحي وباركنسون) أو غيره.

ولا يهمنا هنا الدخول في تفصيل الأمراض المختلفة.

## مظاهر الضعف العام

تزداد إصابات جهاز التوازن بتقدم العمر لأكثر من سبب، فالأعضاء المسؤولة عنه تضعف قدرتها كمظهر من مظاهر الضعف العام في الشيخوخة، فالبصر يضعف، والمفاصل تفقد طراوتها، والمركز في الدماغ تتناقص قدرته مع تناقص قدرات الدماغ الأخرى، والعضلات المسؤولة عن تنفيذ الأوامر تضعف هي أيضاً. وقد يضاف إلى ذلك ويساهم في خلل التوازن أمراض أخرى كالسكري وتصلب الشرايين.

ومما يزيد الطين بلّة في الكبار، قلة النشاط، ونقص الحركة وهنا بيت القصيد من كل ما ذكر.

وجهاز التوازن، مثلُ كثير من الأجهزة، يضعف إذا ضعف استعماله. لذلك كان لابد للمحافظة على وظيفته أو لاستعادة ما فقد منها، من استعماله وتدريبه، وذلك للاستفادة من قدرته على التعويض وعلى إعادة البرمجة. إن خير ما يقوم به المصاب بالدوار أو باضطراب في التوازن، هو الحركة، الباكرة حالما تسمح حالته (إن كانت حادة) بذلك وإن الراحة

التي توصف لكثير من الأمراض هي مضرة في حالات الدوار واضطراب التوازن .

وإنه من الضروري، وفي الكبار خاصة، وهم يميلون عادة للراحة والسكون، أن يكون لهم برنامج يومي لحركات تهدف المحافظة على آلية التوازن وتقويتها، وهي تشمل نوعين من الحركات:

١ - حركات للرأس: وذلك بتحريكه في كل الاتجاهات مرات متكررة، وبالسرعة المريحة، بقصد تقوية عمل الأذن التوازني.

٢ - حركات للجذع والأطراف تتطلب جهداً توازنياً متزايداً كما في الأمثلة التالية: وهي مأخوذة من نشرة صحية لجامعة هارفارد.

### عطف القدم:

١. قف بشكل مستقيم، ممسكاً بطاولة أو بكرسي لتحفظ توازنك.

٢. قف ببطء على رؤوس الأصابع بقدر ما تستطيع، وابق لثوان.

٣. اخفض العقب ببطء إلى الأرض. كرر الحركة ٨ - ١٥ مرة.

٤. استرح دقيقة واحدة، كرر الحركة ٨ - ١٥ مرة. وأضف بعض التعديلات حسب تطورك (أمسك الكرسي بيد واحدة، ثم برأس إصبع واحدة، ثم من دون استناد، ثم إذا وجدت لديك القدرة أعد التمرين مع إغلاق العينين).

### عطف الركبة:

١. قف مستقيماً، ممسكاً بطاولة أو بكرسي لتحفظ توازنك. اعطف الركبة بقدر المستطاع بحيث تصبح القدم خلفك، وابق لثوان.

٢. اخفض القدم ببطء إلى الأرض. كرر ٨ - ١٥ مرة لكل رجل.

٣. استرح دقيقة واحدة، ثم كرر الحركة ٨ - ١٥ مرة. أضف التعديلات حسب تطورك.

### رفع الرجل جانباً:

١. قف مستقيماً والقدمين متباعدتين قليلاً، ممسكاً بطاولة أو بكرسي لتحفظ توازنك.

٢. ارفع احدى الرجلين إلى الجانب ببطء (١٥ - ٣٠ سم) (حافظ على استقامة الظهر والركبتين طيلة التمرين). ابق لثوان. اخفض الرجل ببطء. كرر الحركة ٨ - ١٥ مرة لكل رجل.

٣. استرح دقيقة واحدة، ثم كرر الحركة ٨ - ١٥ مرة. أضف التعديلات حسب تطورك.

### عطف مفصل الفخذ:

١. قف مستقيماً، ممسكاً بطاولة أو كرسي لتحفظ توازنك.

٢. اعطف ببطء إحدى الركبتين نحو الصدر، من دون ثني الخصر أو الظهر. ابق لثوان.

٣. اخفض الرجل ببطء إلى الأرض. أعد المحاولة ٨ - ١٥ مرة لكل رجل.

٤. استرح دقيقة واحدة، ثم كرر الحركة ٨ - ١٥ مرة. أضف التعديلات حسب تطورك.

### بسط مفصل الفخذ:

١. قف على بعد ٣٠ - ٤٥ سم من الطاولة أو الكرسي.

٢. انحن عند مفصل الفخذ وتمسك بالكرسي وارفع ببطء إحدى الرجلين خلفك وهي مستقيمة. ابق لثوان، ثم اخفض الرجل ببطء إلى الأرض.

٣. كرر الحركة ٨ -١٥ مرة لكل رجل.

٤. استرح مدة دقيقة واحدة، ثم كرر الحركة ٨ - ١٥ مرة. أضف التعديلات حسب تطورك.

### في أي وقت وفي أي مكان:

التمارين التالية تحسّن قدرتك على التوازن. باستطاعتك أن تقوم بها تقريباً في أي وقت وفي أي مكان، وبالتكرار الذي تريد، ما دام هنالك بقربك شيء ثابت يمكن الاستناد إليه إذا فقدت توازنك.

١. امش بحيث تكون عقب القدم بتماس أصابع القدم الثانية كلما خطوت خطوة.

٢. قف على قدم واحدة (عندما تقف في الصف مثلاً انتظاراً لدورك في محل تجاري، أو لتركب باصاً). بدّل القدمين، قف واجلس دون أن تستعمل يديك. ◆◆

# لماذا نهتم بصحة وسلامة غذائنا؟

إعداد زين ربحي حمد
إختصاصية تغذية/ وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية

صحة وسلامة الغذاء تعنيان خلو الغذاء من أي ملوث كيميائي أو ميكروبي ضار بالصحة عند استهلاكه. وتبدأ مسؤولية المستهلك عند شراء الطعام، ومن ثم تخزينه وتحضيره وطبخه وتقديمه وتناوله والتعامل مع ما يتبقى منه. وفي حالة عدم التعامل بكل ما سبق بالطريقة الصحيحة، فإن ذلك سيؤدي إلى انتشار الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام.

وعلى المستهلك التأكد من صحة وسلامة المواد الغذائية وذلك عبر الخطوات التالية:

**أولاً: الشراء:**

- عند شراء منتجات اللحوم والدجاج والمواد الغذائية المجمدة، يجب أن يكون ذلك في آخر مطاف التسوق.
- يجب عزل أو فصل أكياس اللحم والدجاج عن المشتريات الأخرى، وخصوصاً أنواع المأكولات الجاهزة للأكل ومواد التنظيف.
- تأكد من أن منتجات اللحوم والدجاج الطازجة مبردة قبل الشراء.
- تجنب شراء المعلبات التي بها عيوب بارزة في الشكل، مثل الانتفاخ أو الاعوجاج. وإذا كانت العودة إلى البيت تحتاج لأكثر من ساعة على الطريق، يجب وضع المأكولات السريعة التلف داخل السيارة (وتشغيل المكيف) وذلك للمحافظة على سلامتها وجودتها.

**ثانياً: التخزين في البيت:**

- تأكد من درجة الحرارة في البراد والمجمد (الفريزر) باستخدام ميزان حراري.
- يجب أن تكون درجة حرارة البراد أقل من أربع درجات مئوية، والمجمد (الفريزر) ١٨ درجة مئوية تحت الصفر. حيث يقل تكاثر معظم أنواع البكتيريا التي تنتقل بواسطة الطعام عند درجة حرارة أربع درجات مئوية، ويتوقف تكاثر البكتيريا عند ١٨ درجة مئوية تحت الصفر.
- عند الوصول إلى البيت، يجب وضع اللحوم والدجاج والمواد الغذائية المجمدة في البراد أو المجمد (الفريزر) فوراً.
- استخدم الأكياس البلاستيكية لحفظ اللحوم والدجاج، أو ضعها في طبق لمنع تسرب السوائل منها إلى المأكولات الأخرى. ويجب تخزين معلبات اللحوم والدجاج في مكان بارد ونظيف وجاف، وتجنب تخزين المعلبات عند درجات الحرارة العالية، التي يمكن أن تضر بالمأكولات المعلبة.
- يجب عدم تخزين أي نوع من المواد الغذائية الجافة تحت حوض الغسيل في المطبخ، كما يجب تخزين المأكولات في مكان مرتفع عن الأرض ومنفصل عن مواد التنظيف.

**ثالثاً: مرحلة ما قبل التحضير:**

- إن أهمية غسل الأيدي كبيرة جداً. وهذه العملية البسيطة هي من أرخص الوسائل التي يمكن استخدامها لمنع انتقال الأمراض والعدوى، ويجب أن تغسل اليدين (حتى مع استعمال القفازات) بالصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية قبل مباشرة تحضير الطعام.
- يجب غسل اليدين بعد تحضير اللحوم النيئة والدجاج والمأكولات البحرية والبيض، وبعد لمس الحيوانات، وبعد استخدام الحمام، وبعد تنظيف الأنف.
- يجب منع امتزاج السوائل الناتجة عن اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية النيئة مع الطعام المطبوخ، أو الذي لا يحتاج إلى طبخ مثل الخضار والفاكهة والسلطات.
- تنظيف طاولة التحضير والأدوات والأطباق ولوحة التقطيع بالصابون والماء، فور الانتهاء من استخدامها. ويمكن تعقيم طاولة التحضير ولوحة التقطيع والأدوات الأخرى باستخدام محلول الكلورين ومزج ملعقة واحدة من المطهر المنزلي مع جالون من الماء.
- إذابة اللحوم او الدواجن او السمك بعد اخراجها من علبة التجميد بالبراد، ويجب ان تتم بوضعها على رف البراد، لئلا تتساقط قطرات من سوائلها على الطعام. وتجنب اذابتها بوضعها على سطوح المجلى لأن درجات الحرارة الدافئة تشجع الجراثيم على التكاثر والنمو.

**رابعاً: الطبخ:**

- يجب دوماً طبخ الطعام جيداً.. وفي حالة وجود بكتيريا ضارة، فإنه لا يمكن التخلص منها إلا بواسطة الطبخ الجيد. والتجميد أو غسل الطعام بالماء البارد لا يكفي لقتل البكتيريا.
- يجب عدم تجميد الطعام المطبوخ جزئياً ليتم تكملة طبخه لاحقاً. ويجب طبخ منتجات اللحوم والدجاج بالكامل وبصورة جيدة وكاملة، وبعدها يمكن إعادة تجميد الطعام ليتم تسخينه لاحقاً.

**خامساً: تقديم الطعام:**

- يجب غسل اليدين بالماء والصابون قبل تقديم أو تناول الطعام. ويجب تقديم الطعام المطبوخ في أطباق نظيفة واستخدام أدوات المائدة النظيفة.


وسيلة ناجعة لحفظ اللحوم

- تجنب استخدام الأطباق المستخدمة للحوم النيئة لتقديم الطعام المطبوخ، إلا بعد غسلها بالماء الساخن والصابون.
- يجب المحافظة على حرارة المأكولات الساخنة عند ٦٤ درجة مئوية وما فوق، والمأكولات الباردة عند أربع درجات مئوية أو دون ذلك.
- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين. وفي الأيام الحارة (٣٢ درجة وأكثر) تقل هذه الفترة إلى ساعة واحدة.

**سادساً: كيفية التعامل مع الأطعمة المتبقية:**

- يجب غسل اليدين قبل وبعد تناول الكميات المتبقية من الطعام. كما يجب استخدام أدوات وأطباق نظيفة.
- يفضل تقسيم الأطعمة المتبقية إلى كميات صغيرة، ووضعها في أطباق ضحلة لتبرد بسرعة. ويجب وضعها في البراد خلال ساعتين من طبخها. وتخلص من كافة الأطعمة المتبقية التي بقيت لفترة طويلة بدون تبريد.
- تجنب تذوق الطعام للتأكد من أنه غير صالح. وعند إعادة تسخين الأطعمة المتبقية، يجب تسخينها جيداً لتصل حرارتها إلى أعلى من ٦٣ درجة مئوية، كما يجب غلي الحساء.

**سابعاً: إجراء صحة وسلامة الغذاء في المطاعم والمستشفيات:**

- يجب على العمال ارتداء زي موحد نظيف وقت العمل مع غطاء للرأس، ويفضل أن يكون الزي من اللون الأبيض، مع حفظه في دواليب خاصة.
- إبعاد أي عامل عن المحل تظهر عليه أعراض مرضية، أو تظهر في يديه بثور أو جروح أو تقرحات جلدية، أو يتضح مخالطته لمريض مصاب بمرض معد.
- على العمال ارتداء القفازات الصحية التي تستخدم مرة واحدة عند العمل في تحضير الوجبات الغذائية والسلطات، ويجوز للجهات المختصة إبعاد أي عامل عن العمل إذا رأت أن عمله يشكل خطرا على الصحة العامة.
- عدم إرتداء المجوهرات وضرورة قص الأظافر.
- ضرورة العناية بالنظافة العامة والتخلص من النفايات في أوعية بلاستيكية مع إغلاقها جيدا ووضعها في الأماكن المخصصة لها.

## لماذا نهتم بصحة وسلامة الغذاء؟

وجواباً عن هذا السؤال، يجب علينا ان نهتم بمبادئ صحة وسلامة الغذاء، سواء أكان هذا داخل منازلنا أو مطاعمنا أو مستشفياتنا وداخل مقاصفنا المدرسية، أي داخل كل غرفة يطلق عليها مطبخ، وذلك للوقاية مما يعرف بالتسمم الغذائي.

ويعرف التسمم الغذائي بأنه حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها في مدة تتراوح ما بين ساعة واحدة وثلاثة ايام على شخص أو عدة أشخاص، عقب تناولهم أغذية ملوثة بالبكتيريا، أو السموم التي تنتجها هذه الكائنات، وايضا الملوثة بأنواع مختلفة من الفيروسات والطفيليات ومواد كيماوية سامة، مثل التسمم الناتج عن تناول الفطر.

وتشمل الأعراض: قيئاً واسهالاً ومغصاً وارتفاع حرارة.

وأكثر الأطعمة التي تسبب التسمم الغذائي هي:

- اللحوم الحمراء والبيضاء النيئة بأنواعها.
- البيض النيء او قليل النضج.
- الحليب والجبن غير المبسترين.
- الفواكه والخضر النيئة وغير المغسولة.
- الاطعمة المحفوظة منزلياً.
- الحبوب المخزنة والأغذية المجففة.
- المعلبات بأنواعها: لحوم أو خضراوات.
- الماء.

وتذكر دائماً أنك تعيش حياة واحدة وتملك جسماً واحداً، فإذا لم تهتم بنفسك فمن يهتم بك؟◆◆

# أطعمة تساعد على النوم وأخرى تعيقه

جينيفر لارو هوغيه*



**لدى علمهم باستعدادي للكتابة عن أنماط الطعام، التي ربما تساعد على النوم بصورة أفضل، أكد لي عدد من أصدقائي وزملائي ممن يعانون الأرق رغبتهم القوية في معاينة ما سأتوصل إليه من أفكار. لذا، فقد تملكني الخوف من أن أصيبهم بخيبة أمل. إلا أنه اتضح أن العلم لا يزال يتعين عليه التوصل إلى النمط السحري من الغذاء الذي في مقدوره مساعدتنا على النوم.**

وفي هذا الصدد، قال مايكل غريندنر، الباحث المعني بدراسات النوم بمركز النوم والبيولوجيا العصبية للجهاز التنفسي التابع لجامعة بنسلفانيا: «تتمثل الأنباء السيئة بالنسبة لمن يحاولون تناول العلاقة بين الطعام والنوم، في أنه من الصعب التوصل بصورة عامة، إلى نوعية الأطعمة التي تساعد على النوم». واستطرد موضحا أن «التساؤل الأيسر هو ما نوعية الأطعمة التي ينبغي تجنبها؟»

**الكافيين والدهون:**

ورغم أننا ربما نتوقع أن يأتي الكافيين في مقدمة قائمة الممنوعات، التي ينبغي تجنبها للحصول على قسط وافر من النوم، خلص أحد أبحاث غريندنر، التي نشرت في دورية «سليب ميديسين»، إلى نتيجة مغايرة، فبعد تقفي أثر العادات الغذائية، والأخرى الخاصة بالنوم لدى ٤٥٩ امرأة مسجلة في «المبادرة الصحية للمرأة» التي تنفذها الحكومة الأمريكية منذ ١٥ عاما، توصل غريندنر

* خدمة «واشنطن بوست».

إلى أن الدهون شكلت العنصر الغذائي الرئيسي (من بين العشرات التي جرت دراستها) المرتبط بالحصول على قسط أقل من النوم. وخلص أيضا إلى نتيجة مفادها أنه «كلما زادت الدهون التي تتناولها، قلت ساعات النوم التي تحظى بها».

واتضح أن النساء اللائي يتناولن قدراً أكبر من الدهون، يغفون لفترات أقصر وتنتابهن سنة من النوم مرات أكثر خلال النهار، في إشارة إلى أنهن لم يحصلن على نوم كاف ليلا. ويعتقد غريندنر أن نتائج دراسته تنطبق على جميع الأفراد بوجه عام، وليس على النساء الأكبر سنا فقط. وإن كان تناول الدهون يعيق النوم، فكذلك الحال بالنسبة لمن يعانون من السمنة. وأشار غريندنر في مقال، بعث به عبر البريد الإلكتروني، إلى أن «الأفراد الذين يعانون من السمنة يحظون بقسط أقل من النوم، ويشتكون من مستوى النوم، الذي يحصلون عليه. وربما ترجع أحد أسباب ذلك إلى ارتفاع معدلات انقطاع التنفس أثناء النوم لدى هؤلاء الأفراد، لكن يبدو أن السمنة ذاتها مرتبطة بتراجع فترات النوم. وربما يرتبط هذا الأمر بالهرمونات المتحكمة في شعورنا بالجوع، وعندما يصيب شعورنا بالشبع خلل، يمتد الخلل إلى قدرتنا على النوم».

## التوابل والكحول:

يعد الكافيين بطبيعة الحال، من المواد (بجانب الأطعمة الحارة المتميزة بكثير من التوابل) التي ينبغي علينا تجنبها خلال الأوقات المتأخرة من اليوم، إذا رغبنا في الحصول على قسط جيد من النوم. وعن ذلك، أوضح غريندنر، خلال مقابلة أجريت معه عبر الهاتف، أن «الكافيين بمقدوره التأثير في قدرة المرء على النوم بعد ١٢ ساعة من تناوله، حيث يمكنه رفع درجة التنبيه واليقظة لمستويات مرتفعة للغاية يتعذر علينا التغلب عليها».

وتضم قائمة المشروبات الممنوعة أيضا الكحوليات. وفي هذا الصدد، شرحت كريستين غيربستادت، الطبيبة والمتحدثة الرسمية باسم «الاتحاد الغذائي الأميركي»، أن «الكحوليات تعوق دورة النوم وترجئ بداية نوم (حركة العين السريعة) وهو النوم الذي يشعر عنده المرء بالاسترخاء»، الذي يحتاجه المرء كل ليلة.

ويحتوي النبيذ الأبيض والأحمر على الميلاتونين، لكن تأثير الخصائص المحفزة للنوم في هذا الهرمون يعادلها تدخل الكحول السلبي في مرحلة «حركة العين السريعة» من النوم. واستطردت، غيربستادت، موضحة أن المرء يمكنه الاستفادة من تناول عنب أحمر بالقشرة الخاصة به لتعزيز مستويات الميلاتونين لديه قليلا.

## أطعمة مهدئة:

والآن، ماذا عن تناول كوب من الحليب الدافئ، أو تناول ساق ديك رومي تزخر بمادة تريبتوفان، التي تساعد في التحفيز على النوم؟

ترى غيربستادت أن بعض أنواع الأطعمة بإمكانها، من الناحية النظرية، محاكاة تأثير مواد مخدرة قوية وخطيرة، مثل «بنزوديازبين» الذي بمقدوره تعزيز عمل حامض «غاما أمينوبيوتيريك» الذي يفرزه المخ في الجهاز العصبي المركزي.

وشرح غريندنر أن حامض «غاما أمينوبيوتيريك» يعمل على تعزيز قدرة المرء على النوم عبر تقليل التوتر والظروف الأخرى التي تنهك المخ.

ويحتوي اللبن على مادة شبيهة ببنزوديازبين، يمكنها خلق تأثير مخدر أسطوري، لكن غريندنر أخبرني قائلا: «لم أتوصل إلى الكثير من الدراسات التي توصلت لوجود أنواع أطعمة بها كمية كافية من حامض (غاما أمينوبيوتيريك) لخلق تأثير يساعد على النوم».

وأشار إلى أن اللبن والمشروبات والأطعمة الأخرى، التي تثير شعورا بالاسترخاء في الجسم تساعد «ليس من خلال تحفيز الشعور بالرغبة في النوم، وإنما عبر جعل الجسم أكثر استرخاء». وأما فيما يتعلق بالأطعمة المشهورة بالمساعدة على الاسترخاء، «فإن منها ما يحفز بالفعل على الشعور بالاسترخاء، لكن بصراحة معظم هذه الأدلة مجرد تأثيرات بالإيحاء، وليس حقيقة». وبالنسبة لتريبتوفان، فإنه مادة تعزز الشعور بالرغبة في النوم. وأشار غريندنر وغيربستادت إلى أن لحم الديك الرومي لا يضم كميات كافية من هذه المادة لتحفيز الشعور بالنوم.

وأعرب غريندنر عن اعتقاده بأن «الشعور بالإرهاق أو الرغبة في النوم، الذي يتملك المرء بعد تناوله وجبة ضخمة، ربما له صلة أكبر بكمية الطعام التي تم تناولها، خاصة الكربوهيدرات، عن نوعية الطعام ذاتها». ◆◆



# الكزبرة.. تزيل رائحة الفم وتمنع سقوط الشعر

إعداد: سعيد جودة

**«الكزبرة» عشبة مشهورة في بلادنا، عرفت قبل زمن بعيد جداً، وأطلق العرب عليها مسميات كثيرة، بحسب البلد، الذي تنبت فيه، منها: كسبرة، قدة، كبزرة، البير، كسيرة، شعر الغول، قزبر، وغيرها. والموطن الأصلي للكزبرة يقع في بلدان آسيا وشمال افريقيا.**

وكانت الكزبرة عند الفراعنة تقدم كهدايا لزوار في المقابر، وورد ذكرها في وصفات استعملها هؤلاء لعلاج الكسور، وتسكين الالتهاب، وإصلاح هبوط الرحم، وطرد الغازات، والتخلص من الديدان.

والكزبرة لدى بعض الناس تقترن بخاصيتها الطاردة للجن، اذ كانت النساء تحرق حبوب الكزبرة عندما يبكي الأطفال، أو عند غروب الشمس، من أجل طرد الجن، وجعل الطفل ينام. وطبعاً فإن النوم يزحف الى عيني الطفل، ليس بسبب هروب الجن، وانما نتيجة استنشاق الطفل المركبات الكيماوية المنبعثة من حرق الكزبرة، التي تدفع الى الاسترخاء، وبالتالي الى النوم.

وذكر عالم النبات الروماني «بليني» أن أفضل انواع الكزبرة كانت تأتي من مصر. وقال عنها «ابو قراط» إن فيها «حرارة وبرودة، وهي تزيل روائح الثوم والبصل اذا

مضغت رطبة أو يابسة».

وعرف الأطباء العرب الكزبرة ووصفوها لمرضاهم، وفيها يقول أبو بكر الرازي: «الكزبرة نافعة ضد مرات التبول وتقطير البول والإصابة بالبرد، كما انها مفيدة في حالات حموضة المعدة». أما ابن سينا فذكر عنها انها «تنفع في الأورام الحارة». فيما قال عنها ابن البيطار انها «تساعد المعدة على الهضم، أما الكزبرة الخضراء فهي تضر بمريض الربو». وعنها كتب داود الأنطاكي: «الكزبرة أجودها الحديث الضارب للصفرة، ولا فرق فيها بين شامي ومصري، وهي تمنع العطش، وتحبس القيء، ومزجها مع السكر يشهي ويمنع التخمة ويقوي القلب ويزيل الخفقان، وإذا مزجت مع العنبر منعت الدوسنتاريا».

وفي الصين يشيع استعمال الكزبرة لعلاج فقدان الشهية على الطعام والحصبة واضطرابات القولون وأمراض الروماتيزم. وفي الهند تستعمل الكزبرة ضد الحكة والنزف، وتوصف لعلاج الدوخة، والتقيؤ، ومشاكل المثانة، والدوسنتاريا.

ويشيع استخدام أوراق الكزبرة في كل بلدان العالم، كتابل في بعض المأكولات وفي السلطة لفتح الشهية، كما يستحضر من أوراقها مغلي مفيد في إزالة انتفاخ البطن، وتهدئة المغص، وإزالة التشنج من الأمعاء التالية للتوترات العصبية.

وتحتوي الكزبرة على «فيتواستروجينات» طبيعية تجعله يرقى إلى مصاف المواد العلاجية أكثر منها غذائية. وإلى جانب هذه توجد مركبات مهمة مضادة للأكسدة، وكمية مناسبة من الألياف، ومجموعة من المعادن والفيتامينات.

وفي الطب البديل تصنع خلاصات من الكزبرة توصف لعلاج رائحة الفم الكريهة، واضطرابات النوم، وتساقط الشعر، والتهابات الأمعاء، والمغص الكلوي، وداء الزحار.

وتحتوي ثمار الكزبرة على زيت طيار، وهو سائل عديم اللون، أو ضارب إلى الصفرة يملك رائحة مميزة، يحتوي على مركب مهم هو «الليناليول». ويستخدم زيت الكزبرة طبياً كطارد للغازات، ومسكن للمغص، ومنشط للهضم. وهو يحتل مكانة مهمة في صناعة العناصر العطرية وفي تحضير ماء الكولونيا. وفي بذور الكزبرة توجد مركبات مضادة للبكتيريا، خصوصاً جراثيم السالمونيلا المتورطة في الكثير من حالات التسمم والإسهالات.

وتعتبر الكزبرة من النباتات المقوية للجنس. وأفادت دراسة حديثة أن الكزبرة تحفز إفراز هرمون الأنسولين المنظم لسكر الدم. من هنا تسمية البعض لها بالأنسولين النباتي. وتفيد الكزبرة في خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم.

## أنواع الكزبرة واستعمالاتها العلاجية

تقسم الكزبرة الى نوعين: كزبرة بستانية، وكزبرة البير.

### الكزبرة البستانية:

وهي من الفصيلة الخيمية والجزء المستعمل منها البذور المجففة. أما خصائصها العلاجية فهي: منشطة، منهضة للقوى، مفرزة للعصارة المعدية (مهضم)، طاردة للريح، شديدة الفعالية في التهابات الأمعاء، مضادة لمرض ابتلاع الهواء وتطبل المعدة الناتج عن غازات الأمعاء، مضادة للتشنج والتهيجات وللدوار المعدي، موقظة للذاكرة، مقوية. ووصفت لمعالجة الأمراض العصبية ولتسكين الآلام الرحمية، وللتعب الفكري وللوهن الجسماني.

**توصف لعلاج الدوخة والتقيؤ ومشاكل المثانة والدوسنتاريا**

### الاستعمال من الداخل فقط:

يحضر ملء ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة، ثم ترضّ وتستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة عشر دقائق (قد يفضل البعض اضافة قليل من القرفة)، ثم يبرد المستحلب ويُتناول فنجان واحد بعد الأكل ثلاث مرات يومياً.

يوصف هذا المستحلب في الحالات التالية: ضعف الهضم، مرض ابتلاع الهواء، تطبل المعدة، الغازات المعوية، الشعور بالتعب أو الوهن، التشنجات العصبية والتهيجات، الأنفلونزا، الشعور بالألم أياً كان سببه، الصرع، ضعف الذاكرة، ضعف المعدة، الزكام القديم.

ويوصى بتناول فنجان من هذا المستحلب بعد كل وجبة طعام دسمة أو ثقيلة لإزالة حالة النعاس التي يعقب ذلك.



بذور الكزبرة تفيد في علاج التهابات الأمعاء

## كزبرة البير:

وهي من الفصيلة السرخسية. والجزء المستعمل منها الأوراق والاعناق. أما خصائصها العلاجية فهي: معرّقة، قابضة، ملطفة، مدرة للبول، شافية من داء القرع والسعفة، مضادة لقشرة الرأس وللترسبات الكلسية في الكلى والمثانة. ووصفت في معالجة السعال الديكي والربو واليرقان، واستعملت ضد احتقان الكبد والطحال.

## استعمالاتها من الداخل:

● **مستحلب:** يضاف قدر ملعقة متوسطة من العشبة المقطعة لكل فنجان ماء، ويوضع فوق نار هادئة حتى درجة الغليان، ثم تطفأ النار، ويكمر الوعاء، ويصبر عليه عشر دقائق حتى يفتر، ثم يصفى ويحلى بالعسل أو سكر النبات ويشرب ثلاث أو أربع فناجين في حالات النزلة الصدرية والسعال والتهاب الشعب والربو واحتقان الكبد والطحال والحيض الصعب أو الغزير والنزف الرحمي.

● **شراب:** يستحلب مائة غرام من كزبرة البير النضرة في ليتر ماء ساخن بدرجة الغليان، ويصفى النقيع، ويضاف اليه اربع كاسات سكر و٢٠٠غرام عسل نحل، ويوضع على النار حتى بدء الغليان، ثم تطفأ النار ويبرد، ويعبأ في زجاجات محكمة السد. ويتناول منه ٢-٤ ملاعق يومياً لعلاج التهاب الشعب التنفسية ولكل علة صدرية.

## استعمالاتها من الخارج:

● **مغلي:** تغلى مائة غرام من كزبرة البير لمدة دقيقة في ليتر من الماء، وتغسل به فروة الرأس لازالة القشرة ولمنع تساقط الشعر. ويستعمل غرغرة (٤-٥ مرات يومياً) لعلاج التهابات الحلق والبلعوم. (في الحالة الأخيرة يجب تحلية هذا المغلي بالعسل).

● **زيت:** قبضة كبيرة من كزبرة البير النضرة، تفرم ناعماً، وتنقع في كولين من زيت الزيتون، مضافاً اليها بعض ازهار الزنبق البوقي المعروف بزنبق لبنان، ثم يصبر على المنقوع مدة عشرة ايام، يرج الوعاء خلال هذه المدة بين حين وآخر.

ويوصف هذا الزيت لمعالجة امراض الرأس (قشرة، ضعف البصيلات، تساقط الشعر) وتتم المعالجة بأخذ قضيب أو قلم من خشب دقيق يلف على أحد طرفيه القطن، ويغمس بالزيت، وتدهن به فروة الرأس والشعر خصلة خصلة. ◆◆

## كيف تحمي أسنانك من التآكل؟

# إرشادات صحية وغذائية للوقاية منه

**الدكتور: علي حبيب**
أستاذ مشارك واستشاري تقويم الأسنان



**يعاني كثير من الناس من تآكل الأسنان، بشكل أو بآخر. وهو عبارة عن تآكل لطبقة المينا قد يمتد ليشمل طبقة العاج، أي الطبقة الداخلية المكونة للأسنان.**

ونتيجة لذلك يشعر المرء بحساسية تتناسب طرديا في الشدة، حسب مقدار التآكل الحاصل. ويختلف تآكل الأسنان باختلاف مسبباته وموقعه في الأسنان المصابة. فالبعض يعاني من تآكل في الجزء من التاج القريب من اللثة، وقد يمتد إلى جذور الأسنان إذا كان مصاحبا بانحسار لثوي. وأحيانا تتآكل الأسنان في الأسطح الطاحنة والأجزاء القاطعة من القواطع والأنياب.

وقد يكون التآكل عاما يصيب جميع الأسنان، وقد يصيب بعض الأسنان فقط. ويختلف أيضا في شدته، فقد يكون بسيطا لا يسبب أية مضاعفات محسوسة، وقد يكون شديدا يؤرق صاحبه بسبب المضاعفات التي أبرزها الحساسية المفرطة.

## أسباب تآكل الأسنان

إن مسببات تآكل الأسنان عديدة، ومعظمها بيئية، تعتمد على نوعية أكل المريض وعمره وحالته النفسية. ويمكن تلخيصها في الآتي:

- **عامل الوراثة:** وهو أن تكون الأسنان مصابة بخلل في تكوينها أدى إلى ضعف طبقة المينا أو العاج أو كلتيهما، مما يجعل الأسنان عرضة للتآكل تحت تأثير أي احتكاك عادي مثل المضغ وغيره. وهذا النوع قد يصيب الأسنان اللبنية والدائمة، ومضاعفاته كثيرة منها تلون الأسنان وحساسيتها وحدوث مشاكل في الإطباق مما ينعكس سلبا على

مفاصل الفك السفلي.

- **نوع الغذاء:** تناول الأطعمة القاسية بصفة عامة يزيد من تآكل الأسنان الذي ظهر تأثيره جليا في أسنان القدامى في العصور السابقة، حيث أثبت العلماء تآكل أسنانهم بسبب نوعية الغذاء القاسي وغير المطبوخ، على عكس العصور الحديثة. كذلك فإن استخدام المشروبات والأطعمة الحمضية له تأثير قوي على الأسنان، لأن تناول المشروبات الغازية والليمون، وأية مأكولات حمضية وبكميات كبيرة، يؤدي إلى تآكل الأسنان بسبب تأثير الأحماض على طبقة المينا، التي تسبب ذوبان المينا ومن ثم تآكلها. وتأثير الأحماض ملاحظ أيضا عند الناس الذين يعانون من أمراض معوية، قد تسبب التقيؤ والغثيان المستمرين، حيث يصل حامض الهيدروكلوريك المعدي إلى الفم، ومن ثم يؤدي إلى تآكل الأسنان. ويحصل ذلك أيضا أثناء فترة الحمل حيث تتعرض المرأة لعدة نوبات من الغثيان، الذي بدوره يسبب تآكل الأسنان.

## الاضطراب النفسي

اضطراب الحالة النفسية عادة ما يلقي بظلاله على الأسنان في شكل عادات سيئة التأثير عليها، مثل اصطكاك الأسنان، أو طحنها خصوصاً أثناء النوم. واستمرار مثل هذه العادات قد يؤدي إلى تآكل الأسنان، خصوصاً في السطوح الطاحنة والأطراف القاطعة، ما يؤدي إلى قصر الأسنان واختلال تطابق الأسنان المثالي للإنسان. وقصر الأسنان بسبب التآكل قد يؤثر في توازن عضلات الفك ومفاصله، ما يؤدي إلى آلام في المفاصل والعضلات ممزوجة بآلام الحساسية المفرطة، التي قد تحدث أيضا بسبب انكشاف طبقة العاج الحساسة بسبب الاصطكاك، وبالتالي قد يدخل المريض في دوامة الآلام وتسوء حالته النفسية أكثر.

## تفريش الأسنان

إن تفريش أسنانك بطريقة خاطئة وعنيفة، وذلك عن طريق استخدام طريقة النحت، أو تفريشها بفرشة أسنان ذات شعيرات خشنة قد يضعف طبقة المينا على سطح الأسنان، خصوصاً في منطقة الضروس والأنياب. وهذا يؤدي بدوره إلى تآكل طبقة المينا وانحسار اللثة ما يجعل طبقة العاج عرضة للمثيرات الخارجية.

## عادات أخرى

عندما يستخدم الإنسان فيها أسنانه للقيام ببعض الأعمال، مثل فتح قوارير المشروبات الغازية ووضع القلم بين الأسنان، أو عادة عض الظفر وغير ذلك من العادات، التي قد تسبب تآكلا في أسنان معينة مثل القواطع.

**فقدان الضروس الخلفية:** وهو ما يجعل الإنسان يستخدم القواطع لطحن ومضغ الطعام، وبالتالي يتسبب ذلك في تعرضها لضغوط زائدة تتسبب في طحنها.

### كيف تعرف أن لديك هذه المشكلة؟

الإجابة عن هذا السؤال مهمة، كون هذه الظاهرة خطيرة جدا بسبب أن تآكل طبقة المينا لا يمكن تعويضه بسهولة، والوقاية خير من العلاج. لذلك فإذا كنت تعاني من مثل هذه العلامات التالية فلا تتردد في زيارة طبيب الأسنان لمنع حدوث مشاكل أكبر:

- المظهر العام للأسنان: حيث يتغير لون الأسنان المصابة وحجمها أو شكلها بالتدريج.
- الشعور بحساسية مفرطة خصوصاً عند التعرض لمؤثرات باردة أو حارة.
- آلام الوجه والفكين وأصوات في مفاصل الفك.
- تغيير في إطباق الأسنان مصاحب بتغيير في شكل الذقن والشفاه.
- تكسر الحشوات من دون التعرض لأي نوع من الحوادث الظاهرة.

## العــلاج

بالطبع إن الوقاية خير من العلاج. ويمكن تدارك أي نوع من التآكل البسيط، حال رصده، باكتشاف المسبب والعمل على عدم التعرض له. ولكن هناك خطوطا عريضة يجب اتباعها للتقليل من فرص حدوث أي نوع من التآكل، وبالتالي إعطاء الأسنان عمرا افتراضيا أطول. وهذه الإرشادات هي:

- اتباع أسلوب غذائي صحي وعدم الإفراط في تناول الحمضيات والمشروبات الغازية. وعادة ما يتكون غذاؤنا من كثير من المواد الحمضية، التي نستخدمها كنوع من النكهات المشهية وأحيانا لتسريع الهضم. وهذه بدورها تجعل الوسط الفمي حامضيا، وتؤثر في الطبقة الخارجية للأسنان وذوبان الأملاح منها ما يجعلها عرضة للتآكل. ويؤدي تفريش الأسنان مباشرة بعد تناول وجبة

كهذه، إلى تآكل الطبقة الخارجية تدريجيا ومن ثم الإصابة بحساسية الأسنان المفرطة. ولذلك ننصح بغسل الفم والمضمضة بعد الأكل والتريث قليلا إلى أن تتم معادلة تلك الأحماض في الوسط الفمي، ومن ثم القيام بتفريش الأسنان بعد ذلك. كما أن أكل بعض أنواع الفاكهة مثل التفاح والموز والتقليل من المشروبات الغازية يساعد على تعديل الوسط الحامضي.

- الحرص على عدم تكرار الغثيان والتقيؤ، وعلاج أي اضطرابات معوية، وذلك باللجوء إلى الطبيب المختص.
- اتباع أسلوب صحيح لتفريش الأسنان. وهناك مبادئ عامة يجب اتباعها لتفريش الأسنان وهي كالآتي:

١. اختيار الفرشاة المناسبة لفمك وأسنانك. فالفرشاة المثالية تكون ذات حجم مناسب تصل إلى آخر ضرس في فمك. والحجم الشائع هو المتوسط. كذلك يجب أن لا تكون الشعيرات خشنة لتفادي تآكل طبقة المينا من كثرة الاستخدام. والأنسب استخدام فرشاة ذات شعيرات متوسطة الخشونة أو ناعمة وطويلة، وذلك لضمان انسيابها مع منحنيات الأسنان والفراغات البينية لها.

٢. تأكد من تفريش جميع أسنانك بانتظام ثلاث مرات يوميا. وذلك بالنظر إلى المرآة أثناء التفريش والتأكد من عملية التنظيف وأنك فعلا قمت بتنظيف جميع أسنانك.

٣. قم بوضع الفرشاة بزاوية خمس وأربعين درجة باتجاه الطرف اللثوي للسطح المراد تفريشه، وتحريك الفرشاة في مكانها لضمان تحريك الشعيرات دون نحت للأسنان. كذلك يجب التأكد من تفريش أسطح الأسنان بالكامل والتأكد من تفريش منطقة التقاء طبقة المينا باللثة، وذلك لضمان سلامة اللثة من أي تراكم جيري. ويجب أيضا أن تصل الشعيرات إلى مناطق ما بين الأسنان لتنظيفها.

٤. أما إذا كنت ممن يعانون من انحسار في اللثة وحساسية الأسنان وتآكلها الشديدين، فيجب استخدام طريقة مختلفة نوعا ما، وذلك باستخدام فرشاة ناعمة الشعيرات وتحريك الفرشاة باتجاه عمودي ابتداء من الجانب اللثوي باتجاه السطح الطاحن وذلك لضمان إيقاف الانحسار والتقليل منه ومن حساسية الأسنان.

٥. كما يجب التقليل من استخدام مبيضات الأسنان وأي معاجين تبييض قد تزيد من تآكل الأسنان.

٦. هناك من الناس من لا يملك المهارات الكافية لاستخدام الفرشاة اليدوية بالطريقة الصحيحة أو لديه مشكلة في يديه من ضعف أو نقص في الأصابع أو غير ذلك، ولهؤلاء يحبذ استخدام الفرشاة الكهربائية أو الفرش المائية الضاخة للماء، وهي مفيدة جدا لهم بشرط اتباع نفس المبادئ السابقة الذكر. وهذا لا يعني أن هذه الفرش لا تنفع لغير هؤلاء، بل على العكس تماما فإن لها فوائد جمة وذلك كونها تسهل عملية التفريش وتسرعها.

- الامتناع عن استخدام الأسنان في غير وظيفتها واستخدامها كأداة في الأعمال اليدوية، فهي لم تخلق إلا لمضغ الطعام ولبعض الوظائف الفمية فقط.
- عند وجود مشكلة اصطكاك الأسنان أو جزها وطحنها أثناء النوم، وعند وجود أي من العلامات المصاحبة، فإن العلاج يكون جزءاً من علاج عام للتقليل من أي آلام أعراض قد تحصل في عضلات الوجه ومفصلي الفك، ويتم ذلك بالتقليل من الإجهاد الحاصل لعضلات الوجه والفكين وغضاريف المفاصل وعظامها، وذلك بإعطاء المريض بعض الأدوية المضادة للالتهاب مثل بعض المسكنات، التي لديها تلك الخاصية، مثل الفولتارين أو البروفين. وفي الوقت نفسه يعطى المريض دواء مرخيا للعضلات وذلك للتقليل من تشنجات عضلات الوجه.

كذلك فإن عمل كمادات ماء حارة يساعد في بعض الأحيان على التقليل من الآلام والتهابات المفاصل. وأهم ما في هذا العلاج هو عمل جهاز مانع لاصطكاك الأسنان Hard Mouth Guard وذلك لارتدائه خاصة أثناء الليل، حيث إنه أيضا يقلل من تشنج العضلات ويساعد على إراحتها. ويتم عمله بمواصفات خاصة تناسب كل مريض وحالته.

أما في الحالات المتقدمة وعند حدوث التآكل فعليا، فيمكن استعاضته عن طريق حشو الأجزاء المتآكلة، أو تلبيس الأسنان والعمل على وضع الأسنان في الإطباق المناسب. وأحيانا يتطلب العلاج إعادة تأسيس للإطباق الأصلي للمريض ووضع الفك في وضعه الصحيح، وذلك عند تعرض الضروس إلى تآكل شديد. ويتم عمل ذلك بفتح العضة ومن ثم تلبيس جميع الأسنان وخاصة الضروس لإعادة تأسيس الإطباق المناسب للمريض.◆◆

# أربع وأربعون علة مرضية يسببها الاكثار من تناول السكر الأبيض

إعداد: سعاد علي

**لا يوجد شخص على وجه المعمورة لا يستخدم السكر الأبيض، سواء في تناول المشروبات الساخنة، كالشاي والقهوة، أو في صنع الحلويات المختلفة، الا ما ندر، إذا استثنينا المصابين بأمراض السكري.**

وقد أجمع الأطباء، بمن فيهم المختصون بالأمراض المزمنة، وخبراء التغذية، على أن المبالغة في استعمال السكر الأبيض، والاكثار من تناوله يسبب اربعاً وأربعين علة مرضية وهذه العلل هي:

- يمكن أن يثبط من عمل جهاز المناعة ويعوق دفاعات الجسم عن محاربة المرض.
- يؤثر في معادن الجسم فيسبب نقص الكروم والنحاس ويؤثر في امتصاص الكالسيوم والمغنيزيوم.
- يمكن أن يؤثر في الأطفال ويتسبب في رفع سريع لمعدل الأدرينالين لديهم، ويزيد من نشاطهم وقلقهم وعدم قدرتهم على التركيز.
- يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع سريع في الكوليسترول بشكل عام وإلى ارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار وانخفاض الكوليسترول النافع بشكل خاص.
- يتسبب في فقدان مطاطية الأنسجة ويؤثر في عملها عن طريق تغيير بنية الكولاجين.
- يغذي الخلايا السرطانية. وقد ثبت ارتباطه

بالإصابة بسرطان الثدي والمبايض وسرطان البروستاتا والبنكرياس والرئتين والمثانة والمعدة.

- يمكن أن يتسبب في ضعف البصر وإعتام عدسة العين.
- يسبب العديد من المشاكل للجهاز الهضمي، أهمها زيادة حامضية الوسط المعدي وسوء الهضم والامتصاص وسوء هضم البروتينات.
- يسبب ظهور الأعراض المبكرة للتقدم في السن.
- يمكن أن يؤدي إلى الإدمان على الكحول.
- يسبب حامضية الفم مما يؤدي إلى نخر الأسنان وأمراض اللثة.
- يسبب البدانة ومرض السكر، وسرعة امتصاصه تؤدي إلى زيادة الطلب على الطعام.
- يمكن أن يؤدي إلى ظهور الأمراض المرتبطة بالمناعة مثل التهاب المفاصل وحساسية الصدر.
- يسبب فقدان القدرة على التحكم بظهور عدوى الفطريات (التهابات المناطق التناسلية وغيرها).
- يسبب تكوّن حصوات المرارة والتهابها.
- يسبب التهاب الزائدة الدودية.
- يسبب ظهور البواسير.
- يسبب ظهور الدوالي.
- يمكن أن يزيد من الاستجابة للجلوكوز والإنسولين لدى من يستخدمن حبوب منع الحمل.
- يؤدي إلى حدوث هشاشة العظام.
- يقلل معدلات فيتامين (هـ) في الجسم.
- يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.
- يسبب حدوث الدوخة والخمول لدى الأطفال.
- زيادة استهلاكه تتسبب في قيام جزيئاته بمهاجمة البروتينات في الجسم.
- يسبب حدوث حساسية الأطعمة والإكزيما لدى الأطفال.
- يسبب حدوث تسمم الحمل.
- يساهم في حدوث أمراض القلب والتهاب الشرايين.
- يؤثر في بنية الخريطة الوراثية (الدي إن أي).
- يؤدي إلى تغيير بنية البروتينات ويسبب حدوث تغيير دائم في كيفية عمل البروتينات في الجسم.
- يؤثر في قدرة الإنظيمات (الإنزيمات) على العمل داخل الجسم.



الاكثار من تناول السكر يسبب السمنة

- تؤدي زيادة استهلاكه، على المدى الطويل، إلى ظهور أمراض باركنسون والزهايمر.
- يتسبب في حدوث تشمع الكبد وزيادة حجمه عن طريق انقسام خلايا الكبد.
- يزيد حجم الكلى ويتسبب في حدوث تغييرات فيهما مثل نشوء حصوات الكلى.
- يؤدي إلى فشل البنكرياس.
- يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم.
- استهلاك السكر هو العدو الأول لحركة الأمعاء.
- يؤدي إلى الصداع خصوصاً صداع الشقيقة.
- يؤثر في القدرة على التعلم واكتساب المعلومات ويسبب ظهور صعوبات التعلم لدى الأطفال لأنه يقلل من تدفق الأكسجين إلى المخ.
- يؤثر في صفاء الذهن ويؤدي إلى القلق.
- يؤثر في التوازن الهرموني مثل زيادة الإستروجين لدى الرجال وتثبيط عمل هرمون النمو.
- يؤدي إلى انتشار الجذور الحرّة في الجسم وزيادة الأكسدة فيه.
- يسبب الإصابة بإدمان السكريات.
- يسبب في تكرر حدوث نوبات الصرع.
- يساهم في جفاف الجسم وموت خلاياه.◆◆

# من كل واد نصيحة

## سلامة الظهر في مكان العمل



سلامة ظهرك في مكان العمل من الأخطاء الشائعة، خاصة بين الموظفين الذين تتطلب طبيعة عملهم الجلوس في مكاتبهم أو الوقوف لساعات طويلة، عدم الاكتراث باتباع الوسائل الصحية في اختيار نوعية المكتب المخصص لهم وطريقة جلوسهم خلال هذه الساعات الطوال. وتكون النتيجة، بعد مرور أشهر أو سنوات، الشكوى من ألم الظهر والمفاصل بعد كل يوم عمل طويل وشاق.

المركز الطبي لعلاج العمود الفقري وإصابات العظام بجامعة ميريلاند الامريكية يقدم مجموعة من الاقتراحات السلوكية لهذه الشريحة من العاملين المكتبيين وكذلك الذين تتطلب طبيعة عملهم الوقوف، لمساعدتهم في عدم الإصابة بآلام الظهر أو تخفيف حدتها أثناء القيام بالأعمال المكتبية، نذكر منها:

- يجب على الجميع توجيه الاهتمام إلى وضعية العمود الفقري واستقامة الظهر سواء أثناء الجلوس أو الوقوف وكذلك أثناء المشي، وتطبيق القاعدة التي ينصح بها جراحو العظام هي أن يكون كل من الأذنين والكتفين والوركين جميعها في خط رأسي واحد.
- تجنب الوقوف لفترات طويلة، أما إذا كانت طبيعة العمل تحتم ذلك، فيجب أن يقف الشخص مستخدما القاعدة الأخرى باتباع طريقة التناوب في تحميل ثقل الجسم بين الطرفين السفليين بهدف إراحة القدمين وذلك بوضع واحدة منهما على جسم مرتفع قليلا حتى تساعد على استقامة العمود الفقري، وفي الوقت نفسه تخفف الحمل والضغط من على المفاصل بشكل عام.
- ارتداء حذاء طبي مريح ومن دون كعب، ومزود بوسادة مرنة تحت كعب القدم، خاصة إذا كان الشخص يخطط للمشي لمسافة طويلة.
- اختيار الكرسي الذي يستخدم للجلوس بحيث يكون قابلا للتعديل ويكون ظهره مدعوما ومستقيما ومزودا بمساند للذراعين، خاصة إذا كان العمل يتطلب الجلوس طويلا.
- اثن القدمين تحت مكتبك بحيث يصبح مستوى الركبتين أعلى من مستوى الوركين.
- ضع وسادة مقابل أسفل الظهر بحيث تملأ التجويف الطبيعي في هذه المنطقة.

## رائحة الفم.. مشكلة يمكن التغلب عليها

يعاني ملايين البشر حول العالم من رائحة الفم الكريهة، وهي مشكلة تحمل كثيرين على تجنب المحادثات القريبة وتسبب إحباطاً للبعض، لاسيما الذين يحرصون على الحفاظ على أسنان صحية ونظيفة. لكن كثيرين يجهلون أن رائحة الفم سببها الرئيس صحة اللسان وليس الأسنان. ورائحة الفم الكريهة في أغلب الأحيان لا يلاحظها الشخص نفسه لأن الدماغ يتأقلم مع رائحة الفرد الشخصية. لكن هناك طرقاً للتشخيص الذاتي، أولها اختبار

اللسان، من خلال تحديد لونه.

فإذا كان وردياً ولامعاً، فذلك يشير إلى نفس جيد، أما إذا كان اللسان أبيض ومتقشراً يشير إلى رائحة فم كريهة. ويتم الاختبار الثاني بلعق الجزء الخلفي من اليد، وتركها تجف لبضع ثوان، ثم يقوم الشخص بشم رائحة المكان ذاته. ورائحة الفم الكريهة ليست عادة دليلاً على صحة الأسنان، فصحة اللسان تلعب الدور الأبرز في هذه المشكلة، علماً أن معدل أنواع البكتيريا في فم الإنسان تناهز ٦٠٠ نوع. ويعتبر جفاف الفم أهم أسباب تكاثر البكتيريا عليه. لأن اللعاب فيه أوكسجين وهو ما يجعله العدو الطبيعي للبكتيريا كريهة الرائحة التي لا يمكنها العيش بوجوده.

ومن الممكن أن يتم التغلب على المشكلة عبر شرب الماء، وحتى مضغ العلكة الخالية من السكر، ما سينتج اللعاب بشكل طبيعي. كما يمكن أيضاً استخدام حبوب النعناع الخالية من السكر أو غسول الفم. ولكن هذه الحلول مؤقتة تحجب الرائحة لكنها لا تقتل البكتيريا.

كما يحتوي الشاي الأخضر على خصائص تتيح التغلب على مشكلة رائحة الفم، لكون تلك الخصائص مضادة للبكتيريا ويمكن إضافة قليل من القرفة إليه ففيها زيوت أساسية تقتل عدداً من أنواع بكتيريا الفم.

وينصح الأطباء أخيراً بتناول الفاكهة والخضراوات لاحتوائها على فوائد إيجابية ومزدوجة، فضلاً عن غناها بمواد تكافح رائحة الفم الكريهة، ينتج مضغ المزيد منها كمية أكبر من اللعاب.

## عشر نصائح غذائية للتحكم في ضغط الدم المرتفع

يعتبر التوجه لاختيار نوع من النظام الغذائي الهادف إلى التقليل من مستوى الكولسترول أمرا معقولا؛ إذ إن بعضا من الكولسترول الذي يتراكم على الشرايين يبدأ جولته مع الغذاء المتناول. ولكن تغيير العادات الغذائية بهدف التحكم في مستويات ضغط الدم لا يبدو واضحا تماما ومباشرا. ومع هذا، فإن الغذاء له تأثير مباشر بل ودراماتيكي أحيانا على ضغط الدم.

ويلعب الملح دوره بالتأكيد في زيادة ضغط الدم. وهناك كثير من الأغذية «الودّية» تجاه ضغط الدم التي تقلل من تناول الملح. فالفواكه، الخضراوات، الألبان القليلة الدسم، البقول، المكسرات، الكربوهيدرات من الحبوب الكاملة، والدهون غير المشبعة.. كلها تلعب دورها الصحي في التأثير على ضغط الدم.

ولا يوجد غذاء «سحري» واحد في هذه القائمة. وبدلا من ذلك، فإن وضع الأسس لخطط موجهة لتناول كل تلك الأغذية الصحية هو الذي سيكون مفيدا للتحكم في ضغط الدم، بل إن فائدته ستتعداه إلى جوانب أخرى.

وقد أظهرت التجارب الدقيقة أن الخطط الغذائية مثل النظام الغذائي المسمى «المنطلقات (أو المقاربات) الغذائية للحد من ضغط الدم المرتفع» الذي يعرف بالاسم المختصر «داش» Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet، وأشكاله المتنوعة مثل «النظام الغذائي لكل القلب» OmniHeart diet، وكذلك النظم الغذائية للبحر الأبيض المتوسط (المتوسطي)، تخفض من ضغط الدم لدى المصابين بارتفاعه ولدى الآخرين المهددين بالإصابة بضغط الدم المرتفع. كما أن هذه النظم الغذائية تساعد أيضا في درء بعض العواقب المخيفة لارتفاع ضغط الدم.

إن ضغط الدم المرتفع هو حالة مرضية خفية؛ إذ إن الإنسان لا يعرف ألبتة أنه مصاب بها إلا بعد قياسه لمقادير ضغط الدم، أو بعد أن يبدأ ضغط الدم المرتفع في إلحاق الأضرار بالأعضاء الحيوية للجسم.

وفي حين تؤدي عقاقير معالجة ضغط الدم المرتفع مفعولها بشكل جيد، فإنها لا تكافح بالضرورة سبب هذه المشكلة، كما أن لها آثارا جانبية مهما كانت سلامتها.

ولذا تعتبر النظم الغذائية الصحية الخط الأول للدفاع لدرء ارتفاع ضغط الدم. وهي تمثل علاجا أوليا ممتازا عندما يأخذ ضغط الدم في الارتفاع نحو منطقة حدوث المرض، كما أنها شريك مثالي للأدوية.

ولسوء الحظ، لم يكن من السهل ترجمة الاستراتيجيات الغذائية التي تم اختبارها في الدراسات الإكلينيكية وتحويلها إلى نظم غذائية

# من كل واد نصيحة

يمكن اتباعها يوميا. ولكن الطبيبين فرانك ام. ساكس وهنّا كامبوس، العاملين في قسم التغذية في كلية هارفارد الامريكية للصحة العمومية قاما بهذه المهمة. وقد عرضا في ٣ يونيو (حزيران) ٢٠١٠ في مجلة «نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسين» جملة من النصائح المدعمة بالأدلة والبراهين حول النظم الغذائية لحالة ضغط الدم المرتفع، إضافة إلى تقديمهما قائمة بالأغذية التي يجب شراؤها أسبوعيا.

- تناول كميات أكثر من الدجاج، والسمك، والمكسرات، والبقول، وكميات أقل من اللحوم.
- اختر الحليب ومنتجات الألبان قليلة أو منزوعة الدسم بدلا من الكاملة الدسم.
- تحول إلى تناول الفواكه والخضراوات بدلا من الوجبات الخفيفة المالحة أو الحلوة، أو الحلويات.
- اختر الخبز والمعكرونة والأغذية الأخرى الغنية بالكربوهيدرات المصنوعة من الحبوب الكاملة بدلا من تلك المصنوعة من الطحين الدقيق الأبيض.
- تناول الفاكهة بدلا من عصير الفاكهة.
- استعمل الدهون غير المشبعة مثل زيوت: الزيتون، والكانولا، وفول الصويا، والفول السوداني، والذرة، وعباد الشمس، بدلا من الزبد، وزيت جوز الهند، أو زيت النخيل.
- اعتمد على المنتجات الغذائية الطازجة أو المجمدة بدلا من المعلبة والمعالجة صناعيا.
- اختر الأغذية التي تحتوي على القليل من الصوديوم قدر الإمكان: استعمل الأعشاب، والبهارات، والخل، وأية مضافات أخرى للطعم، بدلا من الملح.
- لا تهمل وجبات الطعام، حاول أن تتناول ثلث السعرات الحرارية اليومية في وجبة الإفطار.
- إن كنت بحاجة إلى مساعدة، فعليك تدوين كل ما تتناوله يوما بعد يوم لمدة أسبوع، لكي تعرضها على اختصاصي في التغذية.

إن كنت من الأشخاص الذين يحبون التعامل مع الغذاء، فإن بمقدورك أن تضع قوائم بالأطعمة المساعدة على خفض ضغط الدم المرتفع.

## علامات لتشخيص الصداع المزمن

من الأخطاء الشائعة أن معظم الذين يعانون من الصداع المزمن يعتمدون على الأدوية المسكنة معتبرين، خطأ، أن ما يعانون منه هو حالة ليس لها علاج نهائي، وبالتالي لا يوجد داع لزيارة الطبيب أو عمل الفحوص اللازمة لمعرفة السبب الكامن وراء هذا الصداع.

يجب على كل من يعاني من حالة الصداع المتكرر أو المزمن أن يقوم بمراجعة الطبيب؛ أولا لاستبعاد الأسباب الخطيرة كأورام الدماغ، ثم لاستكمال الفحوص الطبية اللازمة للتشخيص. ومن المهم أن يقوم المريض بتسجيل مجموعة من الملاحظات والإجابة عن عدد من الأسئلة التي يوجهها له الطبيب كي تساعده في تحديد السبب ومن ثم علاجه. ومن تلك الأسئلة ما يلي:

- متى بدأت تشعر بأن الصداع أصبح مشكلة مزعجة لك؟
- في أي جانب أو جزء من الرأس يحدث الصداع؟
- ما نوع الألم الذي تشعر به: هل هو مثل الطعن، أم إنه يشوش من وضوح الرؤية، أم يؤثر على قوة الإبصار، أم إنه يحدث في نصف واحد من الرأس، أم يشد الرأس ويوصف بالنبضات؟
- هل الصداع يرتبط برؤية ضوء ساطع أو شم رائحة معينة؟
- كم عدد مرات تكرار حدوث نوبات الصداع، وفي أي يوم ووقت يحدث، وما المدة التي تستغرقها النوبة الواحدة؟
- هل هناك أي علاقة بين حدوث الصداع وعوامل أخرى مثل الاضطرابات الهرمونية، ودورة الطمث الشهرية، وتناول نوع محدد من الطعام، والأنشطة التي تقوم بها، والتوتر والانفعال، والتدخين، أو تغيرات في عادة وطبيعة النوم؟
- هل نوع الصداع هو نفسه الذي يتكرر في كل مرة

أم إنه يختلف من مرة لأخرى؟

- وأخيرا، هل هناك تاريخ عائلي للصداع؟

## غذاء الطفل من الولادة الى عمر السنتين

تمتاز المرحلة العمرية للطفل من الولادة وحتى عمر سنتين بسرعة النمو والتطور خصوصاً على صعيد الخلايا العصبية الدماغية، من هنا يجب الاهتمام بالتغذية في هذه المرحلة لأنها تؤثر في شكل مباشر على صحته في المستقبل.

أن الأهمية الأولى في تغذية الطفل يجب أن تعطى لحليب الأم، كونه قليل التكلفة، ويتدفق من ثدي الأم إلى فم الطفل مباشرة من دون أن يتعرض للتلوث. وإلى جانب هذا فحليب الأم يتألف من مكونات تجعله ينزل على الرضيع برداً وسلاماً، وتمكنه من الحصول على العناصر الأساسية اللازمة لبناء خلاياه وأجهزته.

وحليب الأم المتدفق في الأيام الأولى بعد الولادة معقم وخال من الجراثيم، ويحتوي على كميات كبيرة من الأجسام المضادة والكريات البيض والخمائر وبعض البروتينات التي تقي الطفل من كثير من الأمراض التي تتربص به شراً، وهذه الميزة تقتصر على حليب الأم دون الحليب الاصطناعي. وحليب الأم يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية التي تشارك بفاعلية في بناء المخ وفي إعطائه بعض الزخم في تنمية القدرات الذكائية والعقلية. إضافة الى ان حليب الأم يزود الطفل بالراحة النفسية والإشباع العاطفي.

ويوجد في حليب الأم مواد تساعد على امتصاص بعض المعادن المتواجدة في الحليب، خصوصاً معدن الحديد اللازم لصنع كريات الدم الحمر (على رغم قلة كميته في حليب الأم)، ومعدن الكلس والفوسفور الضروريين لبناء الثروة العظمية والسنية، وتكون نسبة الكلس إلى الفوسفور مثالية تجعل إمكان امتصاص كل منهما بنسبة عالية.

وإذا لم يكن هناك من إمكانية لإعطاء الطفل حليب أمه، فلا مناص من وصف الحليب الاصطناعي البديل القريب من حليب الأم، ويجب اختيار الحليب الأنسب للطفل وعمره. ومهما تفنن الصانعون في إنتاج الحليب، فإنه يبقى أقل جودة من حليب الثدي. صحيح أن الحليب الاصطناعي يزخر بالبروتينات والأملاح المعدنية، ولكن وجودها بكمية كبيرة ترهق الكلى، فتخلق عبئاً إضافياً عليها للتخلص منها.

واعتباراً من عمر ثلاثة أشهر إلى سنة يجب إدخال أطعمة جديدة تضاف بحذر إلى وجبة الطفل، وفي شكل إفرادي من أجل كشف وجود أية حساسية تجاه أي من الأغذية وحذفه في الوقت المناسب قبل أن يتعرض الطفل لمكروه ما. وبالطبع يمكن إعطاؤه بعض العصير الممدد بالماء، مع طحين خاص.

وعلى مشارف الشهر الخامس إلى السادس، يقدم للطفل الفواكه والخضروات المطبوخة والمهروسة جيداً، وبعض اللحوم غير المدهنة، والسمك المهروس، وصفار البيض، ومشتقات الحليب، والبطاطا المهروسة.

وبحلول الشهر السابع يمكن مد الطفل بالكريما وبعض الزبدة أو بالقليل من الزيت، وإدخال السميد، والشعيرية، والبسكويت وما شابه.

وفي عمر تسعة أشهر، يمكن إعطاء الطفل بيضة كاملة. ومتى بلغ السنة من العمر يوصى بإضافة الخبز والمعجنات والرز وحليب البقر والخضروات الصفراء والخضروات الورقية الخضراء والبندورة المقشورة. ومن سنة إلى سنتين يسمح بالحليب العادي والعسل، ويمكن تعويد الطفل على الأكل شيئاً فشيئاً من طعام العائلة.

ومن البديهي الأخذ بالنصيحتين الآتيتين:

- البدء بإضافة الخضروات قبل السكريات والفواكه حتى يعتاد عليها الطفل، ومن أجل أن تصبح عادة متأصلة عنده.
- عدم استعمال اليد كبديل للملعقة في تزويد الطفل بالأكل، وعدم وضع الطعام في فم غير فمه قبل تقديمه له. وعدم إكراه الصغير على التهام المزيد من الطعام.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## آلام نفق رسغ اليد

**تحية معطرة بكل التقدير والاحترام لجميع العاملين لانجاح هذه المجلة الرائعة، وبعد.. هل من علاقة بين آلام نفق رسغ اليد carpal tunnel syndrome وما بين آلام رسغ القدم او الكاحل tarsal tunnel syndrome؟ وكيف يمكننا تقليل آلام هذه المتلازمات من دون اللجوء الى الجراحة؟ ولكم جزيل الشكر.**

**Majd.M**

لا يوجد علاقة بين آلام متلازمة نفق رسغ اليد وبين متلازمة نفق رسغ القدم، غير أنهما يتشابهان من حيث أن كلاً منهما يحدث جراء حدوث ضغط على عصب في حيز ضيق. ففي متلازمة اليد ينضغط العصب الناصف (المتوسط) Median Nerve داخل نفق رسغ اليد، بينما في متلازمة القدم ينضغط العصب الظنبوبي الخلفي Posterior Tibial Nerve داخل نفق رسغ القدم.

ويتمثل العلاج غير الجراحي، في الآتي:

- عدم استخدام الطرف المصاب (قدر المستطاع) لمدة اسبوعين.
- تثبيت الرسغ المصاب بواسطة جبيرة أو قفازات أو احذية خاصة.
- تناول الأدوية المضادة للإلتهاب غير الاستيرويدية، مثل: Ibuprofen أو Diclofenac Sodium.
- بينت بعض الدراسات أن تناول اقراص فيتامين B6 قد تساعد في تخفيف شدة الحالة.
- قد يفيد أيضاً حقن الستيرويد القشري - Cort costeroid في مفصل الرسغ.
- وفي حال نقص أو اختفاء الألم، يمكن استخدام العلاج الطبيعي للمحافظة على سلامة المفصل.

أما في حال عدم الاستفادة من الطرق المذكورة سابقاً، يبقى الخيار الجراحي هو الحل الأخير.



## كيس دموي

**أنا امرأة ابلغ من العمر ٢٨ عاما ولدي طفلة عمرها أربع سنوات، وبعد ذلك لم يحدث الحمل، وأثناء فحص سبب تأخر الحمل تم اكتشاف كيس دموي حجمه ٨ سم، وتم إجراء عملية منظار للبطن وتمت إزالة الكيس، ولكن كانت هناك التصاقات شديدة اعتبرت السبب في عدم حدوث الحمل كما ذكر الطبيب، وبعد العملية وصف لي الدكتور إبرة ليبرون شهرياً لمدة ستة أشهر، وكانت مزعجة جداً، وبعد الانتهاء من العلاج حاولت الحمل لمدة أربع أشهر ولكن دون فائدة، وعملت أشعة صوتية أخرى وتبين وجود الكيس الدموي في نفس المكان، ولكن كان حجمه ٤ سم، وانا الآن في حالة نفسية سيئة فماذا يجب ان اعمل وجزاكم الله خيراً؟**

**ع.س.ن**
**رام الله/فلسطين**

المشكلة التي تعانين منها تعرف باسم البطانة الهاجرة أو Endometriosis وهي عبارة عن ظهور خلايا شبيهة بخلايا غشاء بطانة الرحم (الغشاء الداخلي للرحم) وتنمو في مناطق خارج التجويف الرحمي، وخاصة على المبيضين. وهي من أسباب عدم حدوث الإنجاب، وذلك

بسبب حدوث الالتصاقات الداخلية التي تعمل على انسداد قناتي فالوب، وكذلك بسبب حدوث اضطرابات في التبويض. وللأسف لا يوجد علاج ناجع للبطانة الهاجرة، وبالتالي بعد استئصالها جراحيا واستخدام الهرمونات العلاجية تعود مرة أخرى وتزداد المشكلة. وفي مثل حالتك، يجب استخدام الـLupron مرة أخرى. وبعد الانتهاء منه مباشرة ننصحك بإجراء عملية أطفال الأنابيب IVS لحدوث الحمل. كذلك فقد أظهرت عدة دراسات أن الـIVS يساعد على التخلص من العقم عند العديد من النساء اللواتي يعانين من البطانة الهاجرة.

## اضطرابات في العادة الشهرية

**■ أنا فتاة عمري ٢٣ سنة، عانيت من اضطرابات في العادة الشهرية، وأجريت التحاليل فكانت النتائج طبيعية، وبعدها انتظمت الدورة عندي. ولكن منذ شهرين تأتي الدورة بكمية قليلة، وبلون بني غامق فهل توجد مشكلة؟ وما قصة الدم البني الغامق؟**

**س.ن.ل**

**الخليل/فلسطين**

● من حين الى آخر قد تحصل بعض التغيرات الطفيفة في مدة الدورة الشهرية وفي كمية دم الحيض ولونه، وهذا الأمر لا يعكس أية إصابة مرضية، بل ينتج من اضطرابات فيزيولوجية لا أكثر ولا أقل، من هنا لا لزوم للقلق منها.

## زرع أسنان

**■ انا فتاة عمري ١٩ سنة، أنوي زرع أسنان، فهل من مخاوف من إجراء العملية؟ أيضاً عانيت من حب الشباب، واستعملت المراهم لعلاجه، وخف الحب فعلاً بعد استعمالها، ولكن ظهر احمرار مزعج سبب لي الحرج، فما الحل في هذه الحال؟**

**لينا.ع.ل**

**القدس/فلسطين**

● لا يوجد ما يمنع زرع الأسنان في هذه السن شرط أن تسمح الحال الصحية بذلك، وقبل عملية الزرع يقوم طبيب الأسنان بفحص الفم، وإجراء صورة بانورامية، وقد يحتاج الأمر الى تصوير ومضاني لمعرفة سماكة عظم الفك. بالنسبة الى الاحمرار الذي حصل فهو سيزول بعد حين، فلا قلق من هذا الأمر، وحبذا لو استعملت أحد المطريات الجلدية.

## نقص في هرمونات الذكورة

**■ أنا شاب عمري ٣٩ سنة، سأتزوج قريباً، لكن لدي مشكلة تنغص علي حياتي، هي أنني أعاني منذ سنوات نقصاً في هورمونات الذكورة وأخذت علاجاً وقتها هو عبارة عن حقن نسيت اسمها، وقد تحسن وضعي ولكنني أعاني من صغر في الخصيتين، ومن غياب السائل، فهل من علاج لهذه الحالة؟ علماً بأن الانتصاب عندي كاملاً.**

**أ.ل.ع**

**عمان/الأردن**

● أمام غياب السائل المنوي لا بد من إجراء الفحوصات المناسبة لكشف سبب هذا الغياب، فهل هو ناتج من خلل وظيفي في الخصيتين أو غدة البروستاتا أو الحويصلات المنوية أم أن السبب يرجع الى وجود انسدادات في القنوات التي يسلكها السائل؟ ما دام الانتصاب طبيعياً فلن يكون هناك تقصير في العلاقة الزوجية. في المقابل هناك مشكلة ستظهر على صعيد القدرة الإنجابية بسبب غياب السائل. أنصحك بمراجعة طبيب اختصاصي في المسالك البولية لتقييم الوضع.

## انعدام الرغبة الجنسية عند المرأة

**■ هل توجد أسباب مرضية لانعدام الرغبة الجنسية عند المرأة؟ من الناحية النظرية، وضع الحوض والرحم والمهبل طبيعي، ولم يسبق ان حصل الحمل والإنجاب. لو تخلص الشخص من جميع مخاوفه ومن الأشياء السلبية المترسبة في الذاكرة كالزواج الفاشل، هل يستطيع**

الطرف الآخر ان يساعد في التغلب على ضعف الرغبة؟

سعاد.ع.ل
الزرقاء/الأردن

نعم هناك أسباب مرضية لانعدام الرغبة الجنسية، خصوصاً الأمراض النفسية التي تطول قائمتها. وفي كل الأحوال ان الرغبة الجنسية لدى المرأة تقع تحت تأثير الكثير من الأمور الخارجة عن نطاق إرادتها مثل الحالة الصحية (الجسدية والنفسية)، وأسلوب الحياة، والاستقرار النفسي، والتجارب السابقة في المعاشرة الزوجية وغيرها. ولا شك في ان الزوج يساعد في حل مشكلة انعدام الرغبة، خصوصاً اذا كان متفهماً. والحل قد يكون في اللجوء الى وسائط علاجية متنوعة وفقاً للسبب.

## صديد الحلمة

أنا سيدة في مقتبل العمر، يخرج من صدري صديد جاف من الحلمة يبدو في شكل حبوب صغيرة جداً، ويخرج الصديد وحده أحياناً بالعصر، وأحياناً يكون لون الصديد أبيض أو مائلاً الى الاصفرار، وأحياناً يكون جامداً وأحياناً أخرى ليناً. وهذا يخيفني كثيراً، فهل ما يحصل معي له علاقة بالدورة الشهرية؟ لأن الصديد يخرج في أيام محددة.

س.ل.ن
رام الله/فلسطين

ان كل ما يخرج من الثدي خارج أوقات الإرضاع غير طبيعي، والإفرازات التي تنطلق من الحلمة قد تكون مصلية، أو رائقة، أو حليبية، أو دموية. ولا يجب الوقوف مكتوفي الأيدي أمام كل نز من الثدي. بل يجب اجراء الفحوصات المناسبة بسرعة لأنه (النز) قد يخفي وراءه علة خطيرة. أنت يا سيدتي في حاجة الى اجراء صورة شعاعية للثدي Mammography إضافة الى التصوير بالأمواج فوق الصوتية Ultrasound، كما يتوجب فحص الإفرازات للتعرف على ماهيتها.

## آلام شديدة في القدم

أنا سيدة في خريف العمر اعاني من آلام شديدة ومبرحة في باطن القدم في المنطقة التي تقع تحت الكعب وهذه الآلام اصبحت مزمنة وشديدة وخصوصاً في الصباح. فما الحل؟

أم يوسف
الخليل/فلسطين

هذه الآلام هي نتيجة التهاب اللفافة الأخمصية plantar Fascitis الذي يعرف أيضاً بمرض مسمار القدم Spur وهو عبارة عن التهاب يصيب الأربطة الموجودة في باطن القدم عند التقائها بعظمة العقب. وهذا الالتهاب يجعل المنطقة مؤلمة، خصوصاً عند الضغط عليها وعند المشي صباحاً وبعد الجلوس لفترات طويلة. اما الأسباب التي تؤدي الى هذا الالتهاب فهي زيادة الوزن والمشي على البلاط حافياً والمشي لفترات طويلة واستخدام الأحذية غير المناسبة. وبالنسبة للعلاج فعادة ما يبدأ بالامتناع نهائياً



عن المشي حافياً، او المشي على ارض صلبة. كما يجب استخدام الأحذية اللينة. وبالاضافة الى ذلك يتم وصف الأدوية المضادة لالتهاب المفاصل لبضعة أيام. وعند بعض المرضى قد يلجأ الطبيب الى اعطاء حقنة موضعية تحتوي على الستيرويد القشري المضاد للالتهاب للقضاء على المرض.

## الحمل وحبوب الحديد

**■ أنا حامل في الشهر الثالث، وهذا حملي الثاني ولله الحمد، وكل الفحوصات سليمة وطلبت مني الطبيبة البدء باستخدام حبوب الحديد، وأجريت فحصاً آخر للهيموجلوبين، وكانت نتيجة الفحص ١٣ جراما، وهذا يعني بأنه لا يوجد لدي فقر الدم، وأخبرت الطبيبة بذلك، ولكنها أصرت على استخدام حبوب الحديد طوال فترة الحمل، وحقيقة أنا لا أرغب في استخدامه لأنه يسبب لي عدداً من المشكلات منها انتفاخ البطن وحرقان المعدة والإمساك. فبماذا تنصحوني؟**

**ع.ع**

**البيرة/فلسطين**

● إن استخدام حبوب الحديد ضرورية جداً في أثناء الحمل، فهي لا تستخدم لعلاج فقر الدم لجميع الحوامل ولكن تستخدم وقاية وتعويضاً للنقص المؤكد لمخزون الحديد لدى المرأة أثناء الحمل الذي يستهلك في نمو الجنين وكذلك حصول فقر الدم الفسيولوجي لجميع الحوامل نتيجة لزيادة سوائل الجسم لذلك ينصح الأطباء جميع الحوامل في جميع بلدان العالم باستخدام حبوب الحديد، بدءاً من الشهر الثالث من الحمل وكذلك استمرار استخدامه في أثناء فترة النفاس.

صحيح قد تكون بعض أنواع حبوب الحديد مزعجة وتسبب أمساكاً وتخمة، ولكن تتوفر الآن في الصيدليات أنواع من الحديد لا تسبب هذه الأعراض.

## برودة الأطراف

**■ والدي عمره ٤١ سنة، مشكلته انه يعاني من برودة في الأطراف حتى ولو كانت تحت الغطاء، فما هو السبب؟ أرجو الإفادة.**

**أحمد علي عبدالله**

**اربد/الأردن**

● ان برودة الأطراف تنتج من أسباب عدة منها أمراض في الشرايين التي توصل الدم الى الأطراف مثل التضيقات والالتهابات، أو أمراض عامة مثل فقر الدم أو مرض في القلب، أو قصور في الغدة الدرقية. والدك في حاجة الى ان يستشير طبيباً اختصاصياً في الأوعية الدموية من اجل معرفة أحوال الشرايين في الأطراف ومدى تدفق الدم فيها، إضافة الى اجراء فحوصات مخبرية معينة، وفي ضوئها يتقرر العلاج الملائم.

## الحامل والليزر

**■ ارجو من سعادتكم إفادتي بشكل عاجل، حيث اكتشفت أنني حامل في الشهر الأول، وخلال هذا الشهر أجريت عدة جلسات ليزر في الجسم من دون علمي بالحمل، وأنا الآن في حيرة وخوف من حدوث تشوهات في الجنين نتيجة استخدام الليزر، ولذلك ارغب في إزالة الحمل قبل مرور المائة وعشرين يوماً ولكم جزيل الشكر.**

**سعيدة.ن.ن**

**عمان/الاردن**

● اولاً أطمئنك بأن استخدام الليزر في الجسم لإزالة الشعر أو الندبات السطحية لا يؤدي لحدوث أي تشوهات على الأجنة في أي فترة من الحمل، لذلك اطمئني ودعي الحمل يستمر بأمان الله تعالى.

اما بالنسبة إلى التفكير بإجراء عملية إجهاض الجنين فلا يتم اجراؤه إلا في حالة التأكد من ان بقاء الحمل يحمل مضاعفات كبيرة على الأم ويؤثر في حياتها وهذه هي الحالة الوحيدة التي يسمح بإجراء الاجهاض العلاجي فيها.



# ابن خلدون رائد علمي الاجتماع والتاريخ

إعداد: صالح صديق



**يعد ابن خلدون عبقرية عربية مميزة. فقد كان عالماً موسوعياً متعدد المعارف والعلوم، وهو رائد مجدد في كثير من العلوم والفنون. فهو المؤسس الأول لعلم الاجتماع، ومجدد في علم التاريخ، وأحد رواد فن «الأتوبيوجرافيا» (فن الترجمة الذاتية). كما أنه أحد العلماء الراسخين في علم الحديث، وأحد فقهاء المذهب المالكي المعدودين، ومجدد في مجال الدراسات التربوية، وعلم النفس التربوي والتعليمي، وله اسهامات متميزة في التجديد في أسلوب الكتابة العربية.**

وابن خلدون هو عبد الرحمن بن محمد بن أبي بكر محمد بن الحسن، ولد في تونس عام ٧٣٢هـ (١٣٣٢م) لأسرة عربية يصل نسبها إلى الصحابي وائل بن حجر، وتوفي في شهر رمضان عام ٨٠٨هـ (١٤٠٥م) في مصر وتم دفنه بها. ونشأ في بيت علم ومجد عريق، فحفظ القرآن في وقت مبكر من طفولته، وقد كان ابوه هو معلمه الأول، كما درس على مشاهير علماء عصره، فدرس علوم التفسير والحديث والفقه المالكي، كما درس علوم اللغة، وعلوم المنطق والفلسفة والرياضيات والطبيعة.

وتمتع ابن خلدون بمكانة علمية عالية، سواء على المستوى العربي أو العالمي، فيقول عنه المؤرخ الإنجليزي توينبي «في المقدمة التي كتبها ابن خلدون في تاريخه العام، أدرك وتصور وأنشأ فلسفة التاريخ، وهي بلا شك أعظم عمل من نوعه خلقه أي عقل في أي زمان».

شغل ابن خلدون عدداً من المهام أثناء حياته، فتنقل بين عدد من المهام الإدارية والسياسية، وشارك في عدد من الثورات، فنجح في بعضها وأخفق في الآخر مما ترتب عليه تعرضه للسجن والإبعاد.

تنقل ابن خلدون بين كل من مراكش والأندلس وتونس. ومن تونس سافر إلى مصر، وبالتحديد القاهرة، ووجد هناك له شعبية كبيرة، فعمل بها أستاذاً للفقه المالكي، ثم قاضياً. وبعد أن مكث بها فترة انتقل إلى دمشق ثم إلى القاهرة، ليتسلم القضاء مرة أخرى. ونظراً لحكمته وعلمه تم إرساله في عدد من المهام، كسفير لعقد اتفاقات للتصالح بين الدول. ومن بين المهام التي كلف بها تمكن ابن خلدون من إيجاد الوقت من أجل الدراسة والتأليف.

## إسهاماته:

ترك ابن خلدون عددًا قليلا من المؤلفات أشهرها كتاب: «العبر وديوان المبتدأ والخبر في أيام العرب والعجم والبربر»، ومن أكبر إنجازاته أنه المؤسس الحقيقي لعلم الاجتماع وعلم العمران، وواضع أسس علم التاريخ. وكثير من الكتاب الغربيين وصفوا تقديم ابن خلدون للتاريخ بأنه أول تقديم لا ديني للتأريخ، وهو له تقدير كبير عندهم.

وتعد ترجمة حياة ابن خلدون من أكثر ترجمات شخصيات التاريخ الإسلامي توثيقا، بسبب المؤلف الذي وضعه ليؤرخ لحياته و تجاربه، و دعاه «التعريف بابن خلدون ورحلته شرقا وغربا» وتحدث فيه عن الكثير من تفاصيل حياته المهنية في مجال السياسة والتأليف والرحلات، ولكنه لم يضمنها كثيرا تفاصيل حياته الشخصية والعائلية.

## مؤلفاته:

قدم ابن خلدون عدداً من المؤلفات المهمة أبرزها «المقدمة» الشهيرة، التي قام بإنجازها عندما كان عمره ثلاثة وأربعين عاماً، وكانت هذه المقدمة من أكثر الأعمال التي أنجزها شهرة. ومن مؤلفاته الأخرى «رحلة ابن خلدون في المغرب والمشرق» وتعرض في هذا الكتاب للمراحل التي مر بها في حياته، حيث روى فصولاً من حياته بجميع ما فيها من سلبيات وإيجابيات، ولم يتضمن الكتاب شيئاً كثيراً عن حياته الشخصية، ولكنه عرض بالتفصيل لحياته العلمية ورحلاته بين والمغرب، فكان يقوم بتدوين مذكراته يوماً بيوم، فقدم في هذا الكتاب ترجمته ونسبه والتاريخ الخاص بأسلافه. كما تضمنت هذه المذكرات المراسلات والقصائد التي نظمها، وتنتهي هذه المذكرات قبل وفاته بعام واحد، مما يؤكد مدى حرصه على تدوين جميع التفاصيل الدقيقة الخاصة به.

”الانسان مدني بالطبع، وهو محتاج في قوته الى صناعات كثيرة وآلات متعددة“

ومن الكتب التي احتلت مكانة مهمة كتاب «العبر وديوان المبتدأ والخبر» والذي جاء في سبع مجلدات أهمها «المقدمة» حيث يعالج في هذا الكتاب الظواهر الاجتماعية والتي يشير إليها في كتابه باسم «واقعات العمران البشري». ومن الآراء التي قدمها في مقدمته: «إن الاجتماع الإنساني ضروري. فالإنسان مدني بالطبع، وهو محتاج في تحصيل قوته إلى صناعات كثيرة، وآلات متعددة، ويستحيل أن تفي بذلك كله أو ببعضه قدرة الواحد، فلابد من اجتماع القدر الكثيرة من أبناء جنسه ليحُصل القوت له ولهم- بالتعاون-

قدر الكفاية من الحاجة الأكثر منهم بإضعاف».

## فلسفة ابن خلدون

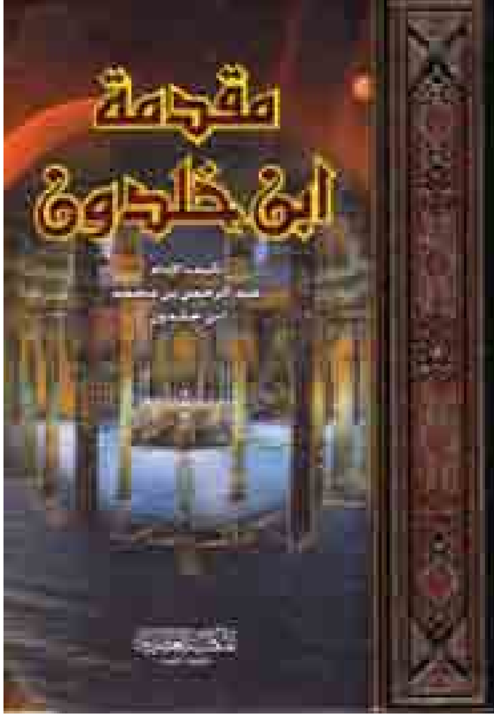
امتاز ابن خلدون بسعة إطلاعه على ما كتبه الأقدمون، وعلى أحوال البشر وقدرته على عرض الآراء ونقدها، ودقة الملاحظة، مع حرية في التفكير وإنصاف أصحاب الآراء المخالفة لرأيه.

كان لخبرة ابن خلدون في الحياة السياسية والإدارية وفي القضاء، إلى جانب أسفاره الكثيرة في شمالي إفريقية وغربيها إلى مصر والحجاز والشام، أثر بالغ في موضوعية وعلمية كتاباته عن التاريخ وملاحظاته.

ويرى ابن خلدون في المقدمة أن الفلسفة من العلوم التي استحدثت مع انتشار العمران، وأنها كثيرة في المدن ويعرِّفها قائلاً: «إن قوماً من عقلاء النوع الإنساني زعموا أن الوجود كله، الحسي منه وما وراء الحسي، تُدرك أدواته وأحواله، بأسبابها وعللها، بالأنظار الفكرية والأقيسة العقلية وأن تصحيح العقائد الإيمانية من قِبَل النظر لا من جهة السمع فإنها بعض من مدارك العقل، وهؤلاء يسمون فلاسفة جمع فيلسوف، وهو باللسان اليوناني محب الحكمة. فبحثوا عن ذلك وشمروا له وحوّموا على إصابة الغرض منه ووضعوا قانونًا يهتدي به العقل في نظره إلى التمييز بين الحق والباطل وسموه بالمنطق».

وكانت لابن خلدون فلسفته الخاصة، التي بنى عليها بعد ذلك أفكاره ونظرياته في علم الاجتماع والتاريخ، حيث عمل على التجديد في طريقة عرضهم، فقد كان رواة التاريخ من قبل ابن خلدون يقومون بخلط الخرافات بالأحداث، هذا بالإضافة لتفسيرهم التاريخ استناداً إلى التنجيم والوثنيات، فجاء ابن خلدون ليحدد التاريخ بأنه «في ظاهره لا يزيد على أخبار عن الأيام والدول، وفي باطنه نظر وتحقيق وتعليل للكائنات ومبادئها، وعلم بكيفيات الوقائع وأسبابها»، وذلك لأن التاريخ «هو خبر عن المجتمع الإنساني الذي هو عمران العالم، وما يعرض لطبيعة هذا العمران من الأحوال».

سعى ابن خلدون من أجل الإطلاع والمعرفة، فكان مطلعاً على آراء العلماء السابقين، فعمل على تحليل




الآراء المختلفة ودراستها. ونظراً لرحلاته في العديد من البلدان في شمال إفريقيا والشام والحجاز وعمله بها وإطلاعه على كتبها، وعلى الرغم من اعتراض ابن خلدون على آراء عدد من العلماء السابقين، إلا أنه كان أميناً، سواء في عرضه لهذه الآراء والمقولات أو نقده لها، وكان يرجع آراءهم غير الصحيحة في بعض الأمور نظراً لجهلهم بطبائع العمران وسنة التحول وعادات الأمم، وقواعد السياسة وأصول المقايسة.

### ومن أقوال ابن خلدون:

- «قد لا يتم الخير الكثير إلا بوجود شر يسير».
- «اتباع التقاليد لا يعني أن الأموات أحياء، بل إن الأحياء أموات».
- « حينما ينعم الحاكم في أي دولة بالترف والنعمة، تلك الأمور تستقطب إليه ثلة من المرتزقة والوصوليين».
- يقلب الحاكم توجسه وغيرته من شعبه إلى خوف على ملكه فيأخذهم بالقتل والإهانة».◆◆

# "متلازمة أليس في بلاد العجائب"
# هلاوس بصرية ناجمة عن اضطرابات عصبية

إعداد: سارة منصور



**يعرف هذا المرض في الطب النفسي أيضاً باسم "متلازمة تود"، وهو مرض يؤثر في ادراك الشخص للأحجام، وفي مفهوم قرب الأشياء أو بعدها عنه. وتصيب هذه الحالة الأشخاص الذين يعانون من أورام في المخ، أو من الصداع النصفي الشديد (الشقيقة)، أو نتيجة لاستخدام بعض الأدوية التي تعالج الأمراض النفسية.**

وهنا قصة أحد ضحايا هذا المرض:
"حدث هذا الأمر لأول مرة عندما كنت في الحادية والعشرين من عمري، عندما كنت طالباً في الجامعة، وعندما كنت أسهر لوقت متأخر، وأشرب الكثير من القهوة في الليلة التي كانت تسبق كتابة اطروحتي. ولكن في هذا الصباح بالذات كنت أشعر أن جسمي متجمد، وأعاني من الصداع. وقفت لألتقط جهاز التحكم عن بُعد الخاص بالتلفاز من على الأرض فشعرت بأن قدمي

غاصتا في الأرض، وفي لمحة بصر حدقت الى ساقي لأرى انهما غاصتا في السجادة .. شعور مربك ولكنه دام لثوان عدة فقط، فغضضت النظر عازياً الامر لتعبي. ثم بدأت أرى المزيد من الاشياء، التي لا تبدو حقيقية، مثل ارضيات مقوسة او محدبة. وعندما كنت احاول المشي عليها أشعر وكأني اترنح على اسفنجة. وعند استلقائي على السرير انظر الى يدي لأرى بأن اصابعي ممتدة بقدر نصف ميل عنها.

هذه الاحداث الغريبة بدأت تحدث لي اكثر من مرة، وقد تكررت مؤخراً، ولكن لأني كنت واقعاً تحت ضغط كبير لإنهاء دراستي والحصول على وظيفة .. وتابعت تحصيلي العلمي، ووضعت هذه الاعراض جانباً مستنتجاً بأنها أعراض بسبب الضغط الناتج عن قلة النوم او قلة الطعام.

تخرجت من الجامعة وتسلمت وظيفة مدير في احدى المؤسسات. ولكن بدلاً من ابتعاد هذه الاعراض عني زاد الامر سوءاً، حيث اصبح كل شيء الآن مشوها، وفي كل الاوقات. وعندما اسير على الطريق وأقف ارى السيارات الصغيرة بحجم السيارات الكبيرة، بينما طولي يصغر ويكبر من وقت لآخر. وفي العمل بدا لي مقعدي ضخماً، بينما خيل لي أنني تقلصت. وكانت رؤيتي للعالم تبدو من خلال عدسة سميكة، بحيث تجعل الحياة أكثر صعوبة يوما بعد يوم، وبخاصة حول اعطاء الحكم الصحيح لتقدير المسافات.. وفي بعض الاحيان كنت اتحرك اكثر من اللازم، وسرعان ما وجدت الخروج من المنزل نوعاً من المعاناة، وكنت اتلمس الارض بصعوبة، والمشي كان أصعب، حيث كنت اقع واتعثر. وعندما كنت أريد اجتياز الطريق كانت تبدو السيارات الصغيرة بنظري كبيرة الحجم، واعجز عن تقدير المسافة التي تبدو فيها بعيدة عني.

وعندما شرحت حالتي لطبيبي، أكد لي أن وضعي الصحي على ما يرام، ونصحني بمراجعة طبيب نفساني، علماً أن مسكنات الألم التي تناولتها لم تثبت فعاليتها في علاج الصداع، ولم تتمكن صور الرنين المغناطيسي من اكتشاف شيء غير عادي. وعندما عدت الى البيت وفتحت التلفاز شاهدت ختام برنامج وثائقي عن امرأة تعاني من الاعراض التي اعاني منها، وحينها سمعت لأول مرة عن "متلازمة اليس في بلاد العجايب".

أنا الآن في الحادية والثلاثين من عمري وأعاني من تأثيرات خيالية مشوهة، ولا استطيع قيادة السيارة وفقدت عملي، ولا زلت أرى اجساماً مشوهة".

وبناء على ما تقدم عرّف الدكتور عبدالله محمد الصبي، الاختصاصي في طب الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، "متلازمة أليس في بلاد العجائب" بأنها مجموعة من الأعراض النفسية المتباينة، تتمثل بتشوهات بصرية صادرة عن جهاز بصري سليم. وسميت بهذا الاسم لوجود بعض تلك الأعراض لدى بعض أبطال رواية "أليس في بلاد العجائب" التي الفها الكاتب الانجليزي لويس كارول عام ١٨٦٥. ويعتقد بعض الاطباء المهتمين بهذا المرض أن هذا الكاتب كان مصاباً بأحد مظاهر هذه المتلازمة.

وأول من كتب عن هذه المتلازمة هو الدكتور "ليبمان" عام ١٩٥٢، وحملت مقالته المنشورة في مجلة الأمراض العقلية، عنوان "هلوسة الصداع النصفي". وبعده بسنوات (١٩٥٥) قدم الدكتور الكندي "ج.تود" شرحاً مفصلاً لهذا المرض في مجلة الرابطة الكندية للأطباء. وتعرف هذه المتلازمة، كذلك، بـ"متلازمة تود" وهي عبارة عن اضطراب في الوظيفة العصبية للانسان تؤثر في حواسه، ويعاني المريض جراءها من رؤية مصغرة، أو مكبرة، أو يطرأ تشوش في درجة القياس في حواس الانسان الأخرى، وهي حالة مؤقتة، غالباً ما تترافق مع صداع الشقيقة أو أورام الدماغ أو تعاطي بعض أدوية الاكتئاب النفسي. وقد تكون عرضاً أولياً لفيروس "ابشتاين بار" الذي يسبب داء وحيدات النوى الخمجي. وتشير التقارير الطبية للمرض الى أن اعراض هذه المتلازمة شائعة، الى حد ما، لدى الأطفال. ويبدو أنها تصادف أكثر اثناء النوم، وبخاصة في بدايته.

وشخصت "متلازمة أليس في بلاد العجائب"، كذلك، بأنها نوع نادر من الاضطرابات العصبية تؤدي الى مجموعة من اضطرابات الرؤية والاحساس بالفراغ وكذلك بالزمن.

والأعراض الأكثر بروزاً هي مجموعة الاضطرابات البصرية الناجمة عن مشاكل في مراكز الفهم والاستقبال في الدماغ human perception، دون وجود خلل في القدرات البصرية السليمة، يرى فيها المصاب تشوه لما يراه امامه من أجسام، مع علمه يقينا

إن ما يراه ليس حقيقيا، ولا يعدو كونه هلاوس بصرية.

**أسباب المرض:**

شخص الأطباء المشكلة بأنها مرض في الدماغ، مع سلامة البصر تماماً، ومع ذلك ومهما كان التشخيص هناك أسباب لهذا المرض، منها:

- صداع الشقيقة أو الصداع النصفي.
- أورام الدماغ.
- الصرع والتشنج.
- انفصام الشخصية.
- الالتهاب الفيروسي الطلحي.
- استخدام الأدوية المهلوسة مثل الماريجوانا.

## الأعراض والعلامات

- رؤية مصغرة: التي غالباً ما يكون سببها استعمال الأدوية النفسية (خصوصاً ديكستروميثورفان وLSD وPsilocybin Mushrooms والأدوية الاخرى المهلوسة). مع العلم أن بناء العين ومكوناتها تكون سليمة تماما. وفي شكل عام فإن التشخيص يؤكد أن الأعراض العينية منشؤها من خارج العين، لأن سبب هذه المتلازمة، كما مر هو اضطراب عصبي يؤثر على الحواس.
- صداع الشقيقة (الصداع النصفي): ويعتبرالعلامة الواسمة للمتلازمة، التي تؤثر، عادة، في الحواس كلها: البصر والاحساس واللمس والسمع، إضافة الى تصور الشخص لجسمه بأنه يختلف عن غيره من الأجسام.
- تشوه ادراك المرضى لحجم وشكل أجسامهم، أو حتى جزءاً من اجسامهم، اضافة الى التشوش في رؤية الاجسام الأخرى المحيطة، علماً أن الرؤية لديهم تكون سليمة طبياً. وهذا يشمل الأبنية والسيارات التي تبدو في نظرهم أصغر أو أكبر مما هي عليه في الواقع.
- الخلل في تقدير المسافات، عدا عن ذلك هناك بعض الأشخاص من المرضى يعاني من اعراض هلوسة واضحة وشديدة، مثل رؤية اشياء غير موجودة اصلاً، ناهيك عن حالات من سوء الفهم، وحالة اقتران المرض بحمى شديدة.

**تشخيص المرض:**

على اعتبار أن "متلازمة أليس في بلاد العجائب" هي عبارة عن مجموعة من الاعراض النفسية، غير المصحوبة بغياب تبدلات عضوية في أجهزة الجسم، لذلك فإن التشخيص سيتضح عندما تظهر هذه الاعراض النفسية على المرضى، خصوصاً عندما يعانون من اعراض الشقيقة، او من وعي متبدل.

وعادة ما تظهر نوبة هذه المتلازمة في الليل، وفي الأماكن المظلمة، كما أنها قد تحدث نهاراً.

**التشخيص التفريقي:**

يجب تفريق تشخيص هذه المتلازمة عن:

- حالة الهذيان الارتعاشي الناجمة عن الافراط في تناول الكحول، التي تتظاهر في ارتعاش خطير وهلوسة بصرية. وهذه الحالة تتطلب تدخلاً طبياً سريعاً وعاجلاً.
- صرع الفص الصدغي (الصرع الصدغي الحوفي)، وهي حالة عصبية تتضمن انفراغ مفاجيء وشديد لشحنات عصبية (تشبه ما يحدث في حالات الصرع في الفص الصدغي، والجهاز الحوفي في الدماغ.

أما اعراض "متلازمة أليس في بلاد العجائب"، موضوع الحديث، فهي كثيرة تتضمن هلوسات واعراض عاطفية ونفسية وحركية وحسية، ولا تتضمن نوبات اختلاج كما يحدث في الصرع الكبير. علماً أنه يدعى ايضاً بأسماء: الصرع الجزئي المعقد، أو الصرع النفسي، أو الصرع الحسي الحركي.

## العـلاج

يعالج مرض المتلازمة كما يعالج مرض الشقيقة، حيث تعتبر الوقاية ابرز علاج لها. ويمكن علاجها بمضادات الاختلاجات ومضادات الاكتئاب، وحاصرات بيتا، وحاصرات قنوات الكالسيوم. اضافة الى الالتزام الصارم بحمية مرض الشقيقة ولفترات طويلة. ◆◆

**اشارة:**

اعدت هذه المادة استناداً الى مادة مترجمة نشرت في جريدة "الغد" الأردنية، الى مقال كتبه الدكتور عبدالله محمد الصبي عن هذا المرض، ونشرته مواقع الكترونية عديدة.



# "الببليومانيا" أو هوس جمع الكتب .. هل هو مؤشر الى الجنون؟

**قد تبدأ أعراض "الببلومانيا" منذ الصغر دون أي ملاحظة. والإشارات الأولى لهذا المرض تبدأ بالشعور بالبهجة والسرور عند مشاهدة أي كتاب!! وسرعان ما ينقلب الأمر إلى الرغبة في اقتناء ومطالعة أي كتاب، من أي نوع.. أما المرحلة المتقدمة منه فتتميز بالرغبة في تجميع أكبر قدر من الكتب، لمجرد التجميع، على افتراض إمكانية الاستفادة منها يوماً ما!!.. وكذا فيمن يجمع الجرائد أو المجلات !! للإستفادة منها يوما ما!**

في كتاب اسمه "لا لعاطفة الكتب"، حرره هارولد Rabinowitz هناك صفحة بعنوان "Bibliolexicon" الذي يصف مجنون الكتب "عاشق الكتب جن جنونه"، يعطي تعريف شدة الولع بإقتناء الكتب، بأنها كانت "الشغل الشاغل لهذا الرجل".

ومن المؤكد أن هذا الرجل لا يبدو مجنونا على الإطلاق، لكنك لا تكتشف ذلك إلا عندما تدخل

منزله.. بإختصار كانت الكتب على الرفوف، على الجداول، على الكراسي، وبطبيعة الحال على الطوابق والادراج، حتى أنها في بعض الأحيان تعيق الحركة بسهولة في أنحاء المنزل وكل غرفة!! (بما في ذلك، أو ربما بدرجة خاصة الحمام). فهو مرض معقد لا يقف عند القراءة وإقتناء الكتب فقط، بل شراء عدة نسخ لنفس الكتاب! بل إن البعض يصل به الأمر الى السرقة (bibliokleptomania).

## أعراض الببليومانيا

- البيليوماني إن أحترق بيته فإن أول ما يفكر بإنقاذه كتبه الخاصة.
- البيليوماني يكون في قمة بهجته حين يحضر أحد معارض الكتب، أو حتى يسمع بإقامتها في مدينة اخرى.
- البيليوماني إنسان يرتدي بالضرورة نظارة طبية ويصاب بصداع مزمن لعدم قدرته على ترك الكتاب الجيد في الوقت المناسب.
- البيليوماني لا يملك حساباً في البنك، لأنه لا يستطيع كف يده عن أي كتاب جديد حتى وإن كان بلغة لا يعرفها!!
- بناء على النقطة السابقة تجده دائماً يحاول إقناع نفسه بأنه عند الضرورة سيبيع الفائض منها، ولكنه في الحقيقة لا يقبل حتى إعارتها.
- البيليوماني الحقيقي لا يتذكر تاريخ زواجه، أو في أي المراحل يدرس ابنه، ولكنه يتذكر تاريخ وظروف شراء أي كتاب يملكه.

قيل عن أصحاب هذا المرض، إن المصابين بالبلومانيا، يتميزون عن غيرهم بحبهم الشديد للكتب، فهم يعشقون شكلها، ورائحتها، وصوت صفحاتها. كما إنهم مبالغون بخوفهم الشديد عليها، فهم يخشون عليها من الماء، ومن النار، ومن عبث الأطفال.

إن هذه الميزات، كما نلاحظ، ليست علامات على الإصابة بالمرض إطلاقاً، بل هي وبكل صدق، تعتبر صفات إيجابية، يتميز بها هؤلاء البلومانيون عن غيرهم. لكن المصابين بهذا المرض حريصون على تجليد كتبهم بجلود غير مألوفة، كجلد الفيل والثعبان والحوت. بل لقد بلغ بأحدهم الهوس، بحيث جعل غلاف كتابه ملفوفاً بجلد إنسان، وهذه تعتبر حالات شاذة جداً!.

ومن الحالات الشاذة أيضاً هي أن البلومانيين قد يأكلون الكتب!! وهذه حقيقة، فلقد قيل إن أحد المصابين بهذا المرض، أقام لأصدقائه وليمة عشاء، قدم خلالها حساءً لذيذاً ممزوجاً بأوراق مغلية من ديوان أحد الشعراء! والأغرب من ذلك كله هو أن بعض المصابين بهذا المرض، قد يستطيعون معرفة المالك الأول للكتاب، إذا كان الكتاب مختلفاً فيه! لا، بل إن باستطاعة الواحد منهم أن يتعرف على عمر الكتاب من خلال صوت الورقات،

بل ومن خلال لمسها أيضاً، بل باستطاعتهم تمييز ذلك من خلال نظرة سريعة في الكتاب!

**ابن الملقن أصيب بالجنون عندما افتقد كتبه**

ولعل من أشهر المصابين بهذا المرض من علمائنا الأوائل هو (ابن الملقن) الذي أصيب بالجنون عندما افتقد كتبه. وأما أشهر المصابين به من العصر الحديث، فهو الشاعر العالمي (بوريس باسترناك).

## أمثلة لمرضى البيليومانيا

- **ستيفن بلومبرغ:** أدين بسرقة أكثر من ٢٠ مليون دولار لشراء الكتب.
- **توماس:** يعاني من شدة الولع بإقتناء الكتب. وبعد وفاته أكتشف أنه يملك أكثر من ١٦٠٠٠٠ من الكتب والمخطوطات.
- يقول الصحفي المعروف فهد عامر الأحمدي، الذي يكتب في جريدة "الرياض" هل تعرفون أكثر ما يغيظني في هذا الموضوع هو أنني لم أقابل حتى الآن أمين مكتبة مصاباً بهذا المرض، فيا حبذا لو اقتصرت هذه الوظيفة على البلومانيين وحدهم؟

ومضة: القراءة هي الحل دائماً، بل هي مطفأة النجاة لحريق الجهل، ولكن لكل شيء حداً معقولاً فلا إفراط ولا تفريط. ◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الخامسة عشرة)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الخامسة عشرة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**نغمة**: صوت الموسيقى.

**ناديا**: الأرض أصابها الندى. ونادية: السخية، المبتلة، الندية، أول الشيء.

**نفيسة**: الغالية، الثمينة، المرغوبة.

**نمارق**: جمع نمرقة: الوسادة الصغيرة، وفي القرآن الكريم "ونمارق مصفوفة".

**نسمه**: النسيم الرقيق.

**نُها**: صورة كتابية من "نهى" غاية الشيء وآخره، العقل.

**نُهات**: الصوت الخارج من الصدر.

**نُهاد**: الزهاء، المكان العالي والمرتفع.

**نهال**: الشرب من الماء أول مرة.

**نارمان**: من الفارسية: جميلة ومرحة.

**نهاية**: غاية كل شيء وآخره.

**نهوند**: اسم اعجمي.

**نُهى**: العقل.

**نــوار**: ما تعلق وتدلى من السقف من خيوط سود ونحوها، شديدة النور.

**نارين**: اسم فارسي بمعنى لامع براق.

**نوافل**: جمع نافلة: ما شرع زيادة على الفريضة.

**نوال**: النصيب والعطاء.

**نــور**: الضياء.

**نور الزمان**: ضياء الأيام.

**نور الهدى**: الطريق الى المعرفة.

**نورزاد**: نور كلمة عربية و"زاد" كلمة فارسية بمعنى ابن، لذا يصبح معنى الاسم وليدة النور.

**نازك**: اسم فارسي بمعنى طريف: جميل.

**هدايا**: صورة من هداية.

**هَدايات**: جمع هداية: الاستقامة والارشاد.

**هدبا**: الشعرة النابتة على جفن العين.

**هدباء:** سيدة عيونها جذابة ذات رموش طويلة.
**هدلا:** المتدلية شفتها السفلى.
**هدوب:** تمليح "هدباء" وهي من طال هُدب عينيها.
**هاجر:** المهاجرة.
**هدى:** النهر، الطريق، الرشاد.
**هيفاء:** رقة الخصر وضمور البطن.
**هَيلا:** الرمل الذي أهيل.
**هامة:** الرأس وأعلاه.
**هبة:** المنحة، العطية.
**هداد:** الرفق، التأني.
**وئام:** الموافقة، المباهاة، الاتفاق، التفاهم.
**وارفة:** مؤنث وارف: النبات والشجر المهتز لخضرته وكثيرة الظل.
**وَنية:** اللؤلؤة، الدرة.
**وهيبة:** الموهوبة.
**واسلة:** المنزلة عند الملوك.
**واصفة:** الناقة، المهر.
**واصبة:** الواسعة، الفلاة البعيدة.
**وائلة:** مؤنث وائل، المتجأة.
**والهة:** المتحيرة من شدة الحب.
**وآنسة:** صورة من "آنسة": الهانئة وقريرة العين.
**وجدان:** المشاعر والأحاسيس وادراك الأمر.
**وجنات:** جمع "وجنة" ما ارتفع من الخدين.
**وجيدة:** مؤنث "وجيد" ما ارتفع من الأرض.
**وابلة:** المطر الشديد.
**وجيهة:** مؤنث "وجيه" الزعيمة، صاحبة الوجاهة.

## أسماء الذكور

**هيكل:** الشكل، الضخم في كل شيء، الفرس الطويل، البناء المرتفع.
**هايب:** المجل، المعظم.
**هايل:** المبالغ، المفزع.
**هاني:** المسرور، الخادم.
**هيبان:** الموقر، المعظم، الذي تخافه الناس.
**هيثم:** الصقر: فرخ العُقاب أو النسر.
**هرثمة:** الأسد.
**هيرماس:** الأسد.
**هزار:** طائر حسن التغريد.
**هشام:** الجود، الكرم.
**هصور:** الكرم.
**هَفاف:** خفيف الطيران.
**هلاّب:** العام الغزير المطر والريح.
**همّاز:** الطعان.
**همّاس:** الأسد القوي.
**همّام:** الملك العظيم الهمة، السيد الشجاع، السخي، الأسد.
**همذان:** كثير الكلام.
**هميان:** الذي يصرف بحساب ونظام.
**هلال:** أول المطر، غرة القمر الى سبع ليال من الشهر، القمر في أواخر الشهر، حسن الطلعة، الجميل.
**هاشم:** العظيم، الحاذق، الماهر.
**هوّاش:** سريع النهضة في الحرب.
**هواس:** الأسد، الشجاع المجرب.
**هــوّام:** الأسد.
**وضاح:** الوجه البسام.
**وفاء الدين:** الوفي المحافظ على أمور دينه.
**وادع:** الساكن، المستقر.
**وفائي:** نسبة الى الوفاء، عهدي، أمانتي.
**وفيق:** رفيق.
**وقّـاد:** شخص ذكي حاد الطباع.
**وقّاص:** كسار، كاسر العيدان وملقيها في النار لاضرامها.
**وافي:** مخلص، تام، كامل الشروط.
**واكـد:** ساعد، جاهد.
**واكف:** مطر منهمر.
**والف:** الأليف.
**واهب:** المعطي بلا مقابل.
**وبيل:** الشديد الذي يُخاف وباله.
**وثيق:** الأمين، الموثوق، ما يحكم به الأمر.
**وجدي:** العثور على الضالة، حبي، ظفري، اليسار والسعة.
**وجيد:** من يحب أشد الحب، ما استوى من الأرض.◆◆

# مسح ميداني عن أوضاع الفلسطينيين في لبنان يظهر أن ثلث اللاجئين يعاني من أمراض مزمنة



**بيروت – بلسم**

**مع دخول النكبة الفلسطينية عامها الثالث والستين، وهجرة مئات الآلاف من الفلسطينيين الى البلدان العربية المضيفة للاجئين، قامت الجامعة الأميركية في بيروت، بإجراء مسح اقتصادي واجتماعي للاجئين الفلسطينيين – أو من تبقى منهم- في لبنان، وذلك بتمويل من الاتحاد الأوروبي، حتى يتم اعتماد نتائج المسح كأساس لكل خطوة يمكن أن تتخذ نحو سكان المخيمات والتجمعات الفلسطينية في مختلف المناطق اللبنانية.**

"بلسم" شاركت في المؤتمر الذي عقده منظمو المسح الميداني في احدى قاعات "الكولدج هول" في الجامعة الأميركية، وحصلت على تقرير عن نتائج المسح، والمعطيات التي تم التوصل اليها، بعد مقابلة ٢٦٠٠ عائلة اختيرت عشوائياً في مختلف أماكن سكن اللاجئين الفلسطينيين في لبنان.

## وقائع واحصاءات

أشار الباحث الرئيسي في عملية المسح الدكتور جاد شعبان الى أن أولى النتائج أظهرت أن عدد الفلسطينيين المقيمين في لبنان حالياً يتراوح بين ٢٦٠ ألفاً و ٢٨٠ ألف لاجئ، عكس ما يشاع من أن عددهم يصل الى نصف مليون تقريباً. وعرض أرقاماً ديموغرافية وأخرى تتعلق بواقع العمل والتعليم والصحة والأمن الغذائي والسكن وظروف المعيشة.

وأضاف شعبان أن نسبة ٦٦،٤٪ من الفلسطينيين عاجزون عن تلبية الحد الأدنى من حاجاتهم الغذائية الضرورية. وبخصوص البطالة أوضح أن نسبة ٣٨٪ ممن هم في سن العمل يمارسون وظائف بسيطة، بينما تعمل نسبة ٧٪ فقط وفق عقد عمل مناسب، مما يؤثر بشكل محدود في التخفيف من حدة الفقر.

وفي حين أن نصف الشباب، ممن هم في سن المرحلة الثانوية من التعليم يرتادون المدارس، فإن نسبة ٨٪ من الأطفال بين ٧ و ١٥ سنة لم يلتحقوا بأية مدرسة في العام ٢٠١٠، وأوضح شعبان أن نسبة ٦٪ فقط من الفلسطينيين في لبنان يحملون شهادات جامعية.

وحول الأمن الغذائي جاء في المسح أن نسبة ١٥٪ تعاني فقداناً حاداً للأمن الغذائي، وأصحابها يحتاجون الى مساعدة غذائية ملحة. ويعاني ثلث اللاجئين الفلسطينيين أمراضاً مزمنة، فيما لا تستفيد نسبة ٩٥٪ منهم من أي تأمين صحي.

وفي ما يتعلق بظروف العيش داخل المخيمات، أظهر المسح أن نسبة ٦٦٪ من المساكن تعاني من الرطوبة،وما ينجم عنها من أمراض مزمنة، وأخرى نفسية، للسكان، منها حوالي ٤٪ حالات إعاقة عضوية.

## مواقف داعمة

ولفت رئيس قسم العمليات لدى بعثة الاتحاد الأوروبي في لبنان "دييغو اسكالونا" الى أن توفر البيانات الخاصة بالمسح الميداني، يعتبر خطوة أولى، ولن تكون مجدية الا إذا استتبعت بخطوات عملية، وذكّر بأن الاتحاد الأوروبي من أكبر ممولي وكالة "الأونروا"، وقد رفع سقف الهبة السنوية ٢٠ مليون يورو، لتضاف الى حوالي ٧٠ مليون يورو يتم تقديمها سنوياً الى الوكالة.

وأبدت رئيسة لجنة الحوار اللبناني – الفلسطيني "مايا مجذوب" بعض الملاحظات على المسح، واعتبرته ضرورياً، لا سيما مع عدم وجود دراسات تتعلق بالأوضاع الديموغرافية والحياتية للفلسطينيين في لبنان. وناشدت المعنيين في الحكومة اللبنانية ضرورة اعطاء الفلسطينيين حقوقهم المدنية، وفي طليعتها حق العمل. كما طالبت بدعم الأونروا التي تثبت في عملها المسؤولية الدولية تجاه القضية الفلسطينية. ودعت الى تفعيل الشراكة اللبنانية – الفلسطينية في مختلف المجالات والصعد.

**٨٪ من الأطفال الفلسطينيين في لبنان لم يلتحقوا بأية مدرسة، و ٦٪ فقط يحملون شهادة جامعية**

من جهته، استند سفير فلسطين في لبنان، الدكتور عبد الله عبد الله، الى نتائج المسح، ليؤكد أن العمالة الفلسطينية لا تتعدى الخمسين ألفاً، في حين أن العمالة الأجنبية تصل الى ١٦٠ ألفاً، بحسب عقود العمل. ولفت الى أن الفلسطينيين يفيدون الدورة الاقتصادية اللبنانية، عكس العمال الأجانب الذين يحوّلون ما يجنونه من أموال الى بلادهم. ودعا عبد الله الدولة اللبنانية الى سن القوانين التي من شأنها التخفيف من معاناة الفلسطينيين، والدول المانحة الى زيادة ميزانية الأونروا، على أن تقوم الفصائل الفلسطينية واللجان الشعبية بمساعدة الوكالة في عملها داخل المخيمات.◆◆




# الاجتماع الدوري للمجلس الإداري للجمعية تعزيز للخدمات الإنسانية المقدمة للشعب الفلسطيني

**عقدت جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني في الفترة من ٥-٢٠١١/٣/٦ اجتماع مجلسها الإداري الدوري في منطقة البحر الميت في الأردن، بحضور د. محمد الحديد، رئيس الهلال الأحمر الأردني، ود. عبد الكريم بن سي علي، مدير مكتب منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في الإتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والسيد خوان بيدرو شيرار، رئيس بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر في فلسطين، ود. عبد الله بشير، رئيس المؤتمر العام العاشر للهلال الأحمر الفلسطيني، ود. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.**

بدأ الإجتماع بعزف السلامين الأردني والفلسطيني، والترحم على شهداء الشعب الفلسطيني عموماً، وشهداء الجمعية خصوصاً، ثم ألقى د. عبد الله بشير كلمة بصفته رئيس الإجتماع، حيا فيها المؤتمرين، مشيداً بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبالخدمات الإنسانية، التي تقدمها وبحسن إدارتها

وشفافيتها، وأشار إلى ان عدد الخدمات التي قدمتها الجمعية خلال العام الماضي بلغ نصف مليون خدمة إنسانية، استفاد منها مليون ونصف مستفيد.

ولفت البشير إلى ان الجمعية ستواصل تطوير خدماتها وتنويعها وزيادة عدد المستفيدين منها من أبناء الشعب الفلسطيني في الضفة الغربية وقطاع غزة، والشتات.

وأكد ان حضور الجمعية على الصعيدين العربي والدولي، سواء عبر المشاركة في المؤتمرات أو الإجتماعات، حضور لافت وفاعل، أثار إعجاب الجمعيات الوطنية، والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، مشدداً على ان هذا الحضور سيتواصل وسيتعزز لصالح الشعب الفلسطيني، أينما كان.

وبدوره رحب د. محمد الحديد بعقد الإجتماع في المملكة الأردنية الهاشمية، مشيداً بالخدمات التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبمبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر التي تسعى جاهدة لتخفيف المعاناة الإنسانية للشعوب قاطبة، وعبر عن قلق الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر لعدم تطبيق القائمين على جمعية نجمة داود الحمراء، بنود مذكرة التفاهم الموقعه بينها وبين جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، رغم تعهداتها أمام الحركة الدولية، بالالتزام بما يخصها في هذه المذكرة، وبخاصة في مجال حرية الحركة لسيارات الإسعاف الفلسطينية في القدس المحتلة.

كما عبر عن قلق السيد ستانباك، الأمين العام للاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر السابق، الذي تم تعيينه من قبل الاتحاد لمراقبة مدى التزام الجانب الإسرائيلي بهذه المذكرة، من عدم تعاون نجمة داود فيما يخصها من المذكرة.

واكد الحديد ان الجمعيات الوطنية العربية ستثير هذا الموضوع في المؤتمر الدولي للدول الموقعة على اتفاقيات جنيف المزمع عقده في شهر نوفمبر القادم، وستحث المؤتمرين على الضغط على نجمة داوود الحمراء للإلتزام بما وقعت عليه.

وأشاد في ختام كلمته بالعلاقة المتينة التي تربط بين جمعية الهلال الأحمر الأردني وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، مبدياً استعداد جمعيته لتقديم أية مساعدة إنسانية تطلب منها وفي أي وقت وزمان.

وفي السياق ذاته اعتبر د. عبد الكريم بن سي علي، جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني من الجمعيات الوطنية الرائدة في الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وذلك بشهادة مكونات هذه الحركة.

وأشاد بخدمات الجمعية، وبخاصة خلال انتفاضة الأقصى، الأمر الذي استلهمته جمعيات الأهلة العربية، التي شهدت وتشهد بلدانها هبات جماهيرية، وبخاصة في تونس وليبيا.

وتطرق بن سي علي بدوره إلى مذكرة التفاهم الموقعة بين الهلال الأحمر الفلسطيني ونجمة داود الحمراء، معرباً عن خيبة أمله من عدم التزام الجانب الإسرائيلي بما ورد في هذه المذكرة، واعداً بأن الإتحاد الدولي للصليب الاحمر والهلال الأحمر سيناقش هذا الأمر بعمق وبجدية في المؤتمر الدولي القادم.

من جانبه، أشار رئيس بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر في فلسطين إلى ان مبادئ أساسية في مذكرة التفاهم لم تلتزم بها نجمة داود الحمراء، أبرزها عمل سيارات الاسعاف التابعة لنجمة داود في المستوطنات الاسرائيلية المقامة في الأرض الفلسطينية المحتلة عام ٦٧، الذي يمس بالنطاق الجغرافي لعمل الهلال الاحمر الفلسطيني، الذي نصت عليه مذكرة التفاهم، وذلك على الرغم من إحراز بعض الإنجازات التي تحققت وفق ما نصت عليه المذكرة، على حد تعبيره.

وتطرق إلى الأوضاع، التي تمر بها بعض الدول في منطقة الشرق الأوسط، واعتبرها غير متوقعة، ولم تكن الجمعيات الوطنية مستعدة لها، ومع ذلك تمكنت من الإستجابة السريعة لتلبية بعض الإحتياجات الطارئة، رغم أنها لم ترتق إلى مستوى توقعات السكان التي تشهد بلدانها هبات جماهيرية.

وأثنى د. يونس الخطيب، على دور الهلال الأحمر الأردني في دعم جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، والشعب الفلسطيني، وأشاد في شكل خاص، بجهود رئيسه د. محمد الحديد في هذا المجال، بصفته الرسمية والإعتبارية، وعندما ترأس اللجنة الدائمة في الإتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر،



جانب من الحضور

مشيداً في الوقت نفسه بالسيدين بن سي علي وبيدرو.

وقال: «إن استثنائية الجمعية، وتميزها عن الجمعيات الوطنية الشقيقة والصديقة هي نتيجة لاستثنائية القضية الفلسطينية، وعدم نيل الشعب الفلسطيني، لحريته واستقلاله وانشاء دولته المستقلة» مشيراً إلى الخبرة الكبيرة التي اكتسبتها الجمعية خلال ٤٢ سنة من عمرها، ما أكسبها زخماً انعكس على مجمل الخدمات الإنسانية، التي تقدمها للشعب الفلسطيني في أماكن تواجده كافة. وذكّر الخطيب المجتمعين بحرص أعضاء وكوادر ومتطوعي الجمعية، على وحدة الجمعية، رغم العقبات التي تعرض لها الشعب الفلسطيني، وفي مقدمتها حالة الإنشقاق التي تشهدها الساحة الفلسطينية، ما عزز خدمات الجمعية وفعّل دورها في مواجهة التداعيات الصحية الناجمة عن الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، مشيداً بدور الرئيس محمود عباس في هذا المجال.

وتطرق الى مذكرة التفاهم الموقعة بين الجمعية ونجمة داود، وقال: «إن إصرار الأخيرة على العمل داخل المستوطنات في الضفة الغربية، بما فيها القدس، هو أكبر مثل على تنكر نجمة داود بما التزمت به في المذكرة، عدا عن كونه يعد انتهاكاً سافراً لاتفاقات جنيف والقانون الدولي الإنساني».

ولفت رئيس الجمعية إلى أن الجمعية ستعمل باتجاه بلورة رأي عام ضاغط داخل الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر لحث نجمة داود الحمراء على توقف أنشطتها داخل المستوطنات.

وأكد أن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ستواصل عقد اجتماعاتها واجتماع دوائرها، وفروعها في شكل دوري، وستعمل على مأسسة العمل في الجمعية واحترام النظام الأساسي، ما يعزز قوتها ويطور خدماتها.

ولفت الخطيب إلى أن الجمعية ستعمل على تفعيل دور المجتمعات المحلية، بالتعاون مع المؤسسات المعنية، للتعامل مع تداعيات الكوارث الطبيعية المحتملة، أو تلك التي بفعل الإنسان.

وختم بالإشارة إلى تضحيات شهداء الجمعية، وعلى رأسهم د. فتحي عرفات، مؤكداً أهمية الوفاء للأهداف التي استشهدوا من أجلها.

## مناقشة التقارير

وعقب الانتهاء من إلقاء الكلمات، انتخب المجتمعون لجنة للإشراف على الاجتماع تكونت من ثلاثة أعضاء هم:

- د. عبد الله بشير (رئيساً).
- د. جواد عواد (نائباً للرئيس).
- يحيى عودة (مقرراً).

وبعد إقرار جدول أعمال الاجتماع، تم عرض التقارير التالية:

- تقرير المكتب التنفيذي.


رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب

- التقرير المالي.
- تقارير الفروع في الوطن، وفي سورية ولبنان والعراق.
- التوجهات الاستراتيجية لبرامج الجمعية ومواءمتها مع استراتيجية الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر حتى عام ٢٠٢٠.

وقد تم مناقشة ما ورد في هذه التقارير وإقرارها، واتخاذ عدد من التوصيات صبت كلها في اتجاه تعزيز عمل الجمعية الإنساني بمجمله، وتطوير كوادرها، بمن فيها المتطوعون.

## الختام

وفي ختام الاجتماع عبر الرئيس محمود عباس، عبر الهاتف، عن دعمه لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ولجهودها الإنسانية الموجهة للشعب الفلسطيني في داخل الوطن والشتات، وقال: «إن خدمات الجمعية أصبحت ملموسة في كل محافظة ومدينة وبلدة وقرية، بل وفي كل بيت». وأكد أنه ومنظمة التحرير الفلسطينية، سيواصلون دعم الجمعية كي تواصل أداء رسالتها الإنسانية، وتعزز خدماتها للشعب الفلسطيني في أماكن تواجده كافة.

وفي كلمته الختامية لأعمال المجلس، الذي استمر يومين، أكد رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، أهمية التخطيط في الجمعية لتطوير خدماتها وتنويعها، مذكراً بالخطة الوطنية الصحية، التي وضعتها الجمعية عام ١٩٨٩، وأصبحت منهجاً وأساساً لخطة وزارة الصحة الفلسطينية لاحقاً.

وتطرق الى دلالات مسيرة الجمعية، وكيف ارتبطت بحركة الشعب الفلسطيني، وثورته، دون أن ترتبط بتواريخ محددة بذاتها، سواء كانت قبل النكبة الفلسطينية، أو بعدها.

وختم المجلس أعماله بتوجيه برقيتي شكر للعاهل الأردني، الملك عبد الله الثاني، والرئيس محمود عباس، على ضيافة الأول للاجتماع، وعلى دعم الثاني للجمعية منذ تأسيسها. ◆◆

## ملايين المنتفعين استفادوا من خدمات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في العامين ٢٠٠٩ و ٢٠١٠

عرض المجلس الإداري لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، الذي أنهى أعماله في منطقة البحر الميت في الأردن بتاريخ ٢٠١١/٣/٦، إحصاءات عن الخدمات الإنسانية، التي قدمتها خلال عامي ٢٠٠٩ و ٢٠١٠، وكانت ٥,٢٤٣,٦٥٦ خدمة منها ٣,٦٣٣,٠١٧ خدمة قدمتها مستشفيات الجمعية في فلسطين والشتات، ومراكز الرعاية الصحية الأولية. واستفاد من الخدمات الإسعافية ١٣٨,٣٦٦ شخصاً.

أما الخدمات والبرامج الاجتماعية، فقد استفاد منها ١,٢٥٤,٦٣٣ منتفعاً. في حين انتفع من برنامج ادارة الكوارث ٦٥,١٤٥ عائلة، غالبيتها الساحقة من قطاع غزة، إضافة الى ٢٩٠,٨٦١ شخصاً، استفادوا من برامج التوعية من المخاطر وبناء القدرات.

وأحصت الجمعية في العامين المذكورين ٦١٦ انتهاكاً، شملت اطلاق نار واعتداءات على سيارات الإسعاف واعتداءات جسدية على الطواقم الطبية، ومنع مرور على الحواجز، من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي.

## الجمعية تطلق حملة لإغاثة منكوبي الأحداث الليبية

أطلقت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ ٢٠١١/٣/٧ حملة إغاثية لتقديم العون والمساعدة للمواطنين العرب والأجانب المتضررين من الأحداث التي تشهدها ليبيا، بهدف التخفيف من آثار التداعيات الإنسانية الناجمة عنها.

وسيرت الجمعية، بتاريخ ٢٠١١/٣/٨ عبر الهلال الأحمر التونسي، قافلة تضامن إغاثية وإنسانية انطلقت من أمام السفارة الفلسطينية في تونس باتجاه الحدود التونسية، محملة بالمواد الغذائية، والمياه، وأدوات النظافة الشخصية والأغطية والفرشات، مساهمة منها في حل الأزمة الإنسانية الناجمة عن الأحداث في ليبيا.

وتأتي هذه القافلة في إطار سعي الجمعية لمد يد العون والمساعدة، بالتعاون مع المؤسسات والجمعيات المعنية، للمواطنين العرب والأجانب العالقين على الحدود الليبية التونسية.

وفي السياق ذاته، وفي إطار حملتها الإنسانية، أرسلت الجمعية، بالتعاون مع الهلال الأحمر المصري، طاقما طبيا إلى الحدود المصرية الليبية، لتقديم الخدمات الطبية والإنسانية للمواطنين العرب والاجانب العالقين هناك.

كما استجابت الجمعية لدعوة الإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وأرسلت طاقمين من أطقمها المختصة في إدارة الكوارث والأزمات، من بين أفرادها مختصون في المياه والإصحاح البيئي، إلى جانب فريق من الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين العاملين فيها، للتخفيف من الأعباء النفسية والاجتماعية للنازحين من ليبيا.

## الجمعية تفتتح مقر شعبتها في بلدة الشيوخ ومركزا طبيا تابعا لها



افتتح رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، بتاريخ ٢٠١١/٣/١٤ مقر شعبة الشيوخ بمحافظة الخليل، ومركز الشيوخ الطبي، بحضور محافظ الخليل د. كامل حميد، وحشد من الشخصيات الوطنية والاعتبارية في مدينة الخليل.

وأكد عارف الحساسنة، رئيس الشعبة، في كلمته الترحيبية، ضرورة تطوير مشاريع الجمعية لتحقيق أهدافها المرجوة، مشيرا إلى أهمية العمل التطوعي، كأحد الأسس التي تقوم عليها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

واستعرض في كلمته أهم الأنشطة التي قامت بها الجمعية في البلدة والقرى المجاورة، في المجالات الصحية والتطوعية والتوعوية، لافتاً إلى ضرورة تكاتف كافة الجهود من اجل تقديم الخدمة الانسانية للمواطنين بشكلها الأمثل.

من ناحيته استعرض د. الخطيب المسيرة الإنسانية لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والخدمات التي تقدمها عبر برامجها المختلفة، ودورها في التخفيف من معاناة الشعب الفلسطيني، عبر فروعها ومراكزها المنتشرة في الوطن والشتات.

وأكد ضرورة تقديم كل الدعم الممكن لشعبة الجمعية في بلدة الشيوخ، ومركز الشيوخ الطبي،

مؤكداً ضرورة العمل الجاد والمكثف من أجل افتتاح قسم ولادة في المركز، لما له من أثر كبير على المواطنين في المنطقة.

بدوره أثنى د. حميد على جهود جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مدينة الخليل بشكل خاص، وفي الوطن والشتات بشكل عام، وعلى دورها الكبير في الوقوف إلى جانب المواطنين الفلسطينيين في ظل الظروف الصعبة الناجمة عن الاحتلال.

وتخلل حفل افتتاح الشعبة، العديد من الفقرات الفنية قدمتها فرقة كورال جامعة الخليل، إلى جانب افتتاح معرض للفن التشكيلي والتراث.

## محافظ رام الله والبيرة تتفقد مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم التابعة للجمعية في البيرة

تفقدت محافظ رام الله والبيرة، د. ليلى غنام، بتاريخ ٢٠١١/٢/٢٨ مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم، التابعة للجمعية في البيرة، للاستماع إلى هموم الطلبة واحتياجاتهم وتقديم الهدايا العينية لهم، والتقت رئيس الجمعية د. يونس الخطيب وعددا من المسؤولين فيها.

وعبّرت غنام خلال جولتها في المدرسة، عن قناعتها بأن الإعاقة لا يمكن أن تلغي الكفاءة، مشيرة إلى ضرورة مساندة الصم في مجال التعامل مع البيئة المحيطة، من خلال استراتيجيات تأهيلية داعمة ومساندة لهم.

وقالت: "نحن نراهن على العقول البشرية النيّرة التي لمسناها فيكم، ولاحظناها من خلال إبداعكم وتطوركم، باعتباركم جزءاً أساسياً من شعبنا الذي يبني المستقبل والدولة".

وأشادت غنام بتطوّر ثقافة المجتمع عبر تعميق الإيمان بالقدرات الإيجابية والإمكانيات الخلاقة الكامنة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، مشددة على أن القانون الفلسطيني يضمن فرص عمل لهم يجب التأكد من تطبيقه على أرض الواقع.

واعتبرت أن التفاعل بين مؤسسات المجتمع المحلي ووزارات الاختصاص، ممثلة بوزارات التربية والتعليم والعمل والشؤون الاجتماعية، ضرورة ماسة يمكن من خلالها العمل لعقد ورش تتمخّض عنها آليات وخططاً لبرامج مناسبة، مع ضمان استمراريتها وتفاعلها.

من جانبه عبر رئيس الجمعية د. يونس الخطيب عن شكره وامتنانه للرئيس محمود عباس على تواصله الدائم مع كافة أبناء شعبه، مقدرا إبداء سيادته اهتماماً خاصاً بذوي الاحتياجات الخاصة النابعة من ثقته العالية بقدراتهم.

بدورها شددت مديرة دائرة التأهيل في الجمعية، سهير بدارنة، على الطاقات والقدرات المميزة للطلبة، بالرغم من إعاقتهم، مشيرة إلى تحصيلهم وتفوقهم المميز في الدورات التي يشاركون فيها. وطالبت بضرورة الاهتمام أكثر بهؤلاء الطلبة ودعمهم وتشجيعهم وحثهم على التقدم.

وألقت الطالبة هناء المصري كلمة مؤثّرة بلغة الإشارة عبّرت فيها عن شكرها للرئيس محمود عباس، وترحّمت على الشهيد ياسر عرفات وطالبت بتوفير مترجمي لغة إشارة في الجامعات لإتاحة الفرصة للصّم للدراسة والمشاركة في بناء الدولة الفلسطينية.

يذكر أن مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم، تأسست عام ١٩٩٣ وتدرّس منهاج وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، ويتلقى فيها ٩٢ طالبا وطالبة تعليمهم، من خلال ٢٨ معلماً ومعلمة. وقد خرجت منذ عامين أول ثلاثة من طلبة الثانوية العامة.

## الجمعية تقيم مخيماً شتوياً في جبع وتعقد ورشة عمل عن الإعاقة في ياصيد

أقام مركز الصحة النفسية التابع للجمعية في جبع، مخيما شتويا للأطفال، شارك فيه ٩٠ طفلا تراوحت أعمارهم بين ٨ و١٢ عاما.

وهدف هذا المخيم، الذي استمر أربعة أيام، إلى تخفيف السلوك العدواني عند الأطفال، عبر استثمار طاقاتهم في الأنشطة والفعاليات المختلفة.

ومن جهة أخرى، عقدت الجمعية، بالتعاون مع

شبكة الأهالي "أصوات" ورشة عمل بعنوان: "مناصرة الإعاقة والمعاقين" بتاريخ ٢٠١١/١/٣١ في مقر جمعية ياصيد الخيرية، شارك فيها العديد من الأهالي.
تناولت الورشة، التي حضرها ممثلون عن جمعيات تهتم وتناصر حقوق ذوي الإعاقة، كيفية التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة في ظل نظرة المجتمع والأسرة السلبية للمعاق.

**استفاد منها أكثر من ثلاثة آلاف شخص**

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنفذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية ومراكزها الصحية، خلال شهر شباط (فبراير) الماضي، العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية في الضفة الغربية، استفاد منها أكثر من ثلاثة آلاف شخص.
وفي هذا الإطار نظمت الدائرة ٧٢ لقاء ومحاضرة، تناولت مواضيع صحية ونفسية واجتماعية، وبخاصة في مجالات النظافة العامة والخاصة، وصحة الأسنان، والبيئة، والتغذية، ومواجهة الكوارث، والعناد، والغيرة، والتنشئة الاجتماعية، استفاد منها ٢٥٩١ شخصاً من الجنسين، ومن مختلف الأعمار.
وفي السياق ذاته عقد مركز عنبتا الصحي ورشة عمل عن آليات التعامل مع الأطفال، شاركت فيها ٧٢ سيدة. ونظم مركز عرابة الصحي محاضرة عن المياه العادمة والتلوث وكيفية التخلص من النفايات الصلبة، استمع اليها ١٨٠ شخصاً من أهالي البلدة.
وتحت عنوان: "رسائل صحية هادفة" نفذت المراكز الصحية في كل من رام الله وعنبتا وسلواد ودير أبو مشعل وكفل حارس وسلفيت وقباطية وطوباس، سلسلة من الفعاليات والأنشطة، تناولت النظافة العامة والسلامة المنزلية، وتضمنت تنظيم تسع حملات نظافة شارك في تنفيذها أكثر من ٨٠٠ طالب وطالبة ومعلم ومعلمة، وشملت تنظيف روضات وحضانات الأطفال، ومدارس وشوارع ومقابر ومساجد المناطق سالفة الذكر.
ومن جهة أخرى، نظمت اللجان الصحية في قرى حبلة وباقة وكفر قدوم، بالتنسيق مع فرع الجمعية في قلقيلية، ثلاث محاضرات عن الكوارث والأزمات وكيفية التعامل معها، استمع اليها ١٨٠ شخصاً.
الى ذلك، أصدرت الدائرة كتيباً يضم ٣٦ موضوعاً صحياً واجتماعياً منوعاً، مستوحى من أنشطة لجان الأمومة الآمنة، ويهدف الى نشر الوعي بين أفراد المجتمع المحلي الفلسطيني.

## الجمعية والصليب الأحمر تفتتحان حديقة خاصة بالزراعة المنزلية للأطفال في غزة

افتتحت الجمعية بتاريخ ٢٠١١/٢/١، وبالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر في غزة، حديقة خاصة بالأطفال للتدرب على الزراعة المنزلية.
حضر حفل الافتتاح مدير مكتب اللجنة الدولية للصليب الأحمر في محافظات قطاع غزة، عرفان سليماني، ورئيس فرع الجمعية في القطاع، خضر أبو شعبان، ود. فتحي فليفل مدير دائرة الصحة النفسية المجتمعية في الجمعية.
ويندرج هذا الإنجاز ضمن مشروع الصحة النفسية المجتمعية، الذي يهدف إلى تعليم الأطفال الزراعة المنزلية، إلى جانب عملية التفريغ النفسي بواسطة الرسم والأشغال اليدوية.
ومن جانب آخر، نظم الجانبان، مؤخراً، يوماً ترفيهياً لموظفيهما، في مدينة الأمل، التابعة للجمعية في خانيونس، اشتمل على فقرات رياضية متنوعة، شملت كرة القدم، وكرة الطائرة، والجري، وشد الحبل.

**استفاد منها المئات من كوادر الجمعية والمؤسسات المحلية**

## وحدة الكوارث في الجمعية تنفذ سلسلة من الفعاليات والأنشطة في مجال التوعية من الكوارث

نفذت وحدة ادارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر شباط (فبراير)، سلسلة من الفعاليات في مجال مواجهة الكوارث، وتداعياتها الصحية والاجتماعية، إضافة الى تنفيذ أنشطة إغاثية، استفاد منها المئات من المواطنين الفلسطينيين.

وفي هذا الإطار أجرت الوحدة وجهاز الدفاع المدني الفلسطيني، بتاريخ ٢٠١١/٢/٢٦، في المقر العام للجمعية في البيرة، تدريباً عملياً في مجال مواجهة الكوارث، باستخدام آلات إطفاء الحريق المتنوعة، وهي "البودرة" و"الهالون" و "السي.أو.تو" وأدوات الإطفاء اليدوية (بطانيات الحريق) واسطوانات الغاز، الى جانب موضوع نظري تناول الإنقاذ والإخلاء. وقد شارك في هذه الفعالية ٤٠ متطوعاً ومتطوعة.

ومن جهة أخرى، عقدت الوحدة عدداً من ورشات العمل، بالتنسيق مع دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، تناولت التعريف بالوحدة وأهدافها، وبالكارثة وأنواعها، وكيفية التصرف عند حدوث الزلزال، استفادت منها ١٧٥ سيدة من عضوات لجان الأمومة الآمنة في بلدات وقرى دير أبو مشعل، وسلواد، وقيرة، وكفل حارس، واسكاكا.

وفي السياق ذاته عقدت الوحدة، بالتعاون مع برنامج المساعدات الإنسانية في الجمعية، ثماني دورات عن كيفية مواجهة الكوارث والتقييم في حالات الطوارئ، شارك فيها ٢١٠ مشاركين من الجمعية والمجتمع المحلي في رام الله والبيرة وجنين ونعلين ويطا وقلقيلية وجبع وغزة.

وقد تناولت هذه الدورات العديد من المواضيع أبرزها: خارطة المخاطر في فلسطين، والحد من المخاطر، وتقييم الاجتياح السريع، وتنسيق المساعدات الإنسانية، و"معايير اسفير"، وادارة المخيمات، والصحة في حالات الطوارئ، والمياه والإصحاح البيئي، والدعم اللوجستي، وادارة المستودعات، وكيفية التصرف عند حدوث الزلزال.

وضمن برنامج الحد من المخاطر، عقدت الوحدة سبع دورات مشابهة في بلدة جباليا (قطاع غزة) وبني نعيم واذنا، تناولت الى جانب ما تم ذكره سابقاً، عمليات التخطيط لتنفيذ المشاريع، واعداد الموازنات، وكتابة التقارير، ووسائل الحصول على البيانات من المجتمعات المحلية.

وقد شارك في هذه الدورات ١٢٠ شخصاً من



جانب من المناورة التدريبية التي جرت في المقر العام للجمعية في البيرة

الجمعية والمؤسسات المحلية.

وفي مدينة النور التابعة للجمعية في مدينة غزة عقدت الوحدة دورة في الفترة من ٨-٢٠١١/٢/١٠ حول التقييم في حالات الطوارئ، شارك فيها ٣٥ شخصاً من الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين والمتطوعين.

كما وزعت ٤٦٩ حقيبة إسعاف على مؤسسات المجتمع المحلي في المناطق المهمشة، ولجان العمل الأهلي والمدارس في المناطق الشمالية لقطاع غزة.

الى ذلك، قدمت الوحدة مساعدات إغاثة للمواطنين المنكوبين في خربة "طانا" القريبة من نابلس، بفعل قيام قوات الاحتلال الإسرائيلي بتدمير عدد من المنازل والمنشآت. وتضمنت هذه المساعدات الخيم والفرشات والأغطية والأدوات الصحية ولوازم المطبخ.

## فرع الجمعية في بيت لحم يعقد عشر دورات في مجال الإسعاف الأولي والصحة النفسية خلال شهر شباط الماضي

عقد فرع الجمعية في بيت لحم، خلال شهر شباط (فبراير) الماضي، عشر دورات في مجال الإسعاف الأولي، والصحة النفسية، استفاد منها أكثر من مئتي شخص من المدينة والمناطق المحيطة بها.

وفي السياق ذاته استفاد ٣١٨ حالة مرضية من خدمات الإسعاف والطوارئ، خلال شهر شباط، وتواجدت طواقم إسعاف الفرع في ثماني مباريات رياضية أجريت في ملعب الخضر الرياضي، للتعامل مع الحالات الطارئة.

ومن جهة أخرى نظم الفرع محاضرة في مجال تغذية كبار السن، استفاد منها ١٢ سيدة. كما نظم زيارة لقرية الأطفال في بيت لحم، للتعرف عليها، وعلى الأنشطة، التي تقوم بها لصالح الأطفال.

ونظم الفرع، كذلك، يومي فرح ومرح لأطفال الريف الشرقي في جمعية رفيديا التعاونية، وأطفال مركز الأمل في العبيدية، استفاد منهما ١٨٠ طفلاً.

## فرع الجمعية في جباليا يعقد أربع دورات في الإسعاف الأولي وينظم ٤٥ جلسة تفريغ نفسي خلال شهر شباط الماضي

عقد فرع الجمعية في جباليا أربع دورات إسعاف أولي في شهر شباط الماضي، لصالح مديرية التربية والتعليم شمالي غزة، شارك فيها ١٠٤ طلاب، من أربع مدارس.

ونظم، خلال الشهر المذكور، ٤٥ جلسة تفريغ نفسي، استفاد منها ٣٤٤ شخصاً من لأطفال وأهاليهم والمربيات. إضافة الى تنظيم يوم ترفيهي مفتوح، استفاد منه مائة شخص.

وفي السياق ذاته نظم الفرع ثلاث محاضرات تناولت كيفية الاستجابة في حالات الطوارئ، والنظافة العامة، استفاد منها العشرات من المواطنين.

الى ذلك، استقبلت عيادة الفرع، خلال شهر شباط نحو ١٧٠٠ حالة مرضية من مختلف الأعمار، في حين استقبلت العيادات التخصصية ١٥٤ حالة. إضافة الى ٢٠٨ فحوص مخبرية.

## الجمعية تجهز مستشفياتها في لبنان بمحطات تكرير للمياه وبأجهزة حديثة

قام فرع الجمعية في لبنان، مؤخراً، بالتعاون مع منظمة الإسعاف الأولي Premire Urgence، بتجهيز مستشفيات الهلال الأحمر الفلسطيني بمحطات تكرير للمياه.

ويعتبر هذا المشروع أحد مشاريع التطوير، التي تقوم بها الجمعية في مستشفياتها في لبنان، بالتعاون مع الصليب الأحمر البلجيكي، ويتضمن تطوير وتجهيز وتدريب العاملين في مختبرات الجمعية، التي تم تزويدها بأحدث أجهزة، من آلات سحب الدم وأجهزة فصل الدم وتخزين بلاكات الدم.

يذكر أن لدى الجمعية في لبنان خمس مستشفيات هي: مستشفى الهمشري في مخيم عين الحلوة القريب من مدينة صيدا، ومسشفى حيفا في مخيم

برج البراجنة القريب من بيروت، ومستشفى الناصرة في منطقة البقاع اللبناني، ومستشفى "بلسم" في مخيم الرشيدية القريب من مدينة صور ومستشفى صفد في مخيم البداوي القريب من مدينة طرابلس.

وفي السياق ذاته قام السفير البلجيكي، السيد جوهان فيركامن، يرافقه عضو المكتب التنفيذي للجمعية، مدير الخدمات الطبية د. صلاح الأحمد ود. خليل فرماوي عضو المكتب التنفيذي، بافتتاح أول مختبر مجهز بأحدث الأجهزة في مستشفى الهمشري، وتم تقديم شرح مفصل عن خدمات المستشفى والأوضاع الصحية للشعب الفلسطيني في لبنان.

## أنشطة وفعاليات عديدة ومتنوعة ينفذها فرع الجمعية في نابلس

قام فرع الجمعية في نابلس، خلال شهر شباط (نوفمبر) الماضي، بتنفيذ العديد من الفعاليات والأنشطة الإنسانية والتوعوية، استفاد منها المئات من الأشخاص ذوي الإعاقة، وأفراد من المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار أجرى الفرع، بالتعاون مع الدفاع المدني، بتاريخ ٢٠١١/٢/٢٧ تدريباً عملياً في مواجهة الكوارث شارك فيه العشرات من متطوعي الجمعية والدفاع المدني. وشمل التدريب، الذي تم في جامعة النجاح، تدريبات مختلفة على إخلاء الطلبة، وتأمين وصولهم الى الخارج، ونصب العديد من الخيام لإيواء الجرحى وتقديم الإسعافات الأولية لهم.

ونظم الفرع يوماً طبياً مجانياً لجميع الأطفال في مركز وروضة نابلس، التابعة لمديرية التربية والتعليم، تم خلاله إجراء فحوصات طبية لنحو ٥٠ طفلاً.

ومن جانب آخر اختتم الفرع دورتي إسعاف أولي و "فوتوشوب" لعدد من متطوعيه. وقد اشتملت الدورة الأولى على مبادئ الإسعاف الأولي وتدريبات نظرية وعملية، في حين تناولت الثانية استخدام مختلف برامج الحاسوب.

وكان الفرع نظم في مقره في نابلس محاضرة بعنوان: "الوقاية من المخدرات" بالتعاون مع الشرطة الفلسطينية في المدينة، استمع اليها حشد من كوادر الفرع ومتطوعيه.

## فحوصات عظمية دقيقة للأطفال الفلسطينيين في شمال لبنان

ضمن البرنامج المتفق عليه بين جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ومؤسسة إغاثة أطفال فلسطين، لمعالجة الأطفال الذين يعانون من أمراض عظمية خلقية، أو ناجمة عن إصابات طارئة، قام اختصاصي أمراض العظام، الدكتور باسل الأسطى، بالتعاون مع أطباء عظام في مستشفى صفد التابع للجمعية في مخيم البداوي، القريب من طرابلس، بإجراء فحوصات سريرية في عيادة المستشفى لنحو ٩٣ طفلاً من مختلف الأعمار، حيث تم تشخيص كل حالة على حدة، وتقديم النصائح العلمية والعملية للأهالي، من حيث الاهتمام بالأطفال وإعطائهم الأدوية والعلاجات المناسبة، بما في ذلك العلاج الفيزيائي والتمارين الرياضية، إضافة الى تحضير البعض لإجراء عمليات جراحية ضرورية في مرحلة لاحقة.

## نعي

ينعى رئيس جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، يونس الخطيب، وأعضاء المكتب التنفيذي، والعاملون [redacted]

**المرحوم فرحان أنيس قاسم ابراهيم**

**نائب رئيس الهيئة الادارية**

**لفرع الجمعية في رام الله**

الذي وافته المنية بتاريخ ٢٠١١/٣/٢، سائلين المولى عز وجل ان يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويلهم أهله وذويه حسن العزاء.

انا لله وانا اليه راجعون

## الاتحاد العام للأطباء والصيادلة الفلسطينيين يكرّم نائب رئيس الجمعية د. عزمي الجشي

# أنشطة فرع الجمعية في سورية

## نائب رئيس الجمعية يشارك في الاجتماع الدوري لجهاز الصيدلة في الفرع

شارك نائب رئيس الجمعية د. عزمي الجشي في الاجتماع الدوري لجهاز الصيدلة في الفرع، الذي عقد مؤخراً في مقره في دمشق، حيث استعرض الحضور مجريات العمل، وتوقفوا عند العقبات التي يعانيها الجهاز، وتوصلوا الى الحلول المناسبة للمشكلات.

ومعروف أن جهاز الصيدلة يقدم الخدمات الدوائية لجميع مراكز الجمعية المنتشرة في أماكن تواجد الفلسطينيين في سورية الشقيقة، من مشافي ومراكز طبية وعيادات شعبية. ويضم هذا الجهاز مخبراً للأدوية يسهم إسهاماً جاداً في توفير المواد الطبية لهذه المراكز.

وفي السياق ذاته التقى الجشي الأخوة الإداريين والأطباء العاملين في مجمع المرحوم د. فتحي عرفات، واستعرض الجميع أوضاع العمل في المجمع، وقاموا بجولة تفقدية على أقسام مشفى فلسطين القائم في هذا المجمع، واستعرضوا حجم وسوية الخدمات التي يقدمها هذا المشفى لأكبر تجمع فلسطيني في القطر العربي السوري ولكل من يطلب خدماته في الجوار.



٢٠١١/٢/٢١، كرّم فيه كوكبة من الأطباء والصيادلة الفلسطينيين، كان في مقدمهم د. عزمي الجشي، نائب رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ومسؤول اقليم سورية في الجمعية. وشمل التكريم كل من خدم الطب على مدار نصف قرن من الزمن.

وقد ألقيت في الحفل كلمات دعت الى التمسك بالوحدة الوطنية وبمنظمة التحرير ممثلاً شرعياً ووحيداً للشعب الفلسطيني.

## عملية جراحية نوعية في مشفى فلسطين

أجرى مشفى فلسطين التابع للجمعية في مخيم اليرموك القريب من دمشق، عملية جراحية نوعية، حيث قام جراحو المشفى بتبديل مفصل ركبة لرجل تجاوز الثمانين من عمره، كان يعاني من كسر قديم أسفل ساقه.

ومعلوم أن هكذا عملية تتطلب جدارة من أطباء الاختصاص. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على نجاعة الخدمات التي تقدمها الجمعية في سورية.

## وفد طبي فلسطيني من الأرض المحتلة يزور مقر الفرع في سورية

زار وفد طبي قادم من أرض الوطن، مؤخراً، مشفى فلسطين التابع للجمعية في مخيم اليرموك، ضم عدداً من الأطباء الاختصاصيين والفنيين. وقد اجتمع الوفد مع المسؤولين في مجمع المرحوم د. فتحي عرفات وأطلعوا على الخدمات الإنسانية التي يقدمها للاجئين الفلسطينيين في سورية.

# ثقافة



- رأي: بيان الموت.. بيان الحياة.
- «أيام معه» رواية للأديبة كوليت خوري: أيام وردية وحضور لافت.
- تهجير الثقافة من القدس.. من يتحمل مسؤوليته؟

# بيـان المـوت.. بيـان الحيـاة

فيصل قرقطي



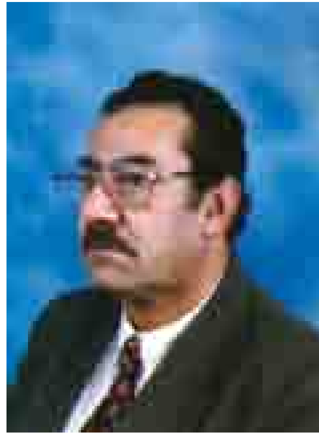
**بيان الموت**
**دمٌ خالد في الرأفة**
**دم في سياف الخلود**
**بيان الحياة**
**ليس للأرض جناح لتطير**
**إنما لها عروق مثل القلب**

نحن الضالين في العمر؛ نقيس الأرض بالخطى.. واللهاث، والدروب؛ بالسعال والمرض، نفتش عن سبب لدمع السنبلة.. ونجني قامات الزبد في أرواحنا من بيادر الحرب.

حربٌ لا تقاس بالضحايا، أو سفك الدم، ولا تقاس كذلك بالإنتصار، أو الإنكسار، إنما هي حرب تُشن علينا.. نحن العزّل إلا من أجسادنا.. وأرواحنا.. فبماذا إذاً، تقاس هذه الحرب؟!

ليس لنا شطآن نبثُ فيها دعوات الماء للحياة، ليس لنا حيوات تنمو تحت المطر؛ بل تحت القصف والرصاص والقنابل.

حرب لا تشفع لجنود الإحتلال ولا لأحلامهم الصغيرة والكبيرة..



لا تشفع للحفر في الطرق، للطرق، للحواجز، للمسافات، لأوجاع المسير.. لأمراض العمر في التعب المتواصل.. حربٌ لا تشفع أبداً.

حزنتُ على زميل لي كان حينما يمشي قافلا إلى بيته، في أول هبوط الليل، يحمل وردة بيده، وبشكل استعراضي، حتى إذا ما أوقفه الجند بين صردا.. وصردا قدم لهم الوردة ظاناً أنها تفعل فعلها السحري في الإجابة على ركام الإهانات اليومية التي يتعرض لها، ونتعرض لها جميعا، يوميا، وأقلع هذا الزميل الذي كان يداجي نفسه، أقلع عن هذه العادة، بعدما رفسه الجندي ولطمه عند حاجز صردا، ولم تشفع له لا سنوات عمره الستين، ولا منظره البسيط إذ لا يحمل في يده إلا حقيبة أوراق وكتب، وفي جيبه قلم، مثلما لم تشفع له أيضا تلك الوردة اللعينة، الوردة الضالة طريقها.. تلك الوردة التي لم

تتهجى سبل اتصالها الحقيقي بوجنة امرأة تلمع كالغفران "ليس يوم السبت فحسب" وإنما في كل وقت.

وردة مالت إلى ظلها في الهزيع الأول من الليل، ارتجفت، وتقلصت.. إنكفأت إلى داخلها.. مثلما انكفأ الزميل بطلها.. حاملها الذي يعتقد أن الشفق ما زال يورق مواويل عشاق وأغاني سَحَرَة غير منبوذين في هذا الزمن المنبوذ.

وردة خرجت عن سياق نصها، خرجت عن الإطار المحدد لها في لوحة الفنان، وتمردت على الجملة الموسيقية في اللحن، ذاك الذي مازال يدق الصدغين.. وانفجرت في البكاء بين أصابعه السـتينية المتجعدة.. التعبى من قلم الأيام.. وقلم الحياة.. وقلم التشظي تحليلا وتركيبا لجمل ومعان لم تصل أبدا إلى أذن الجندي.. جندي الإحتلال ذاك الذي يحكم ببندقيته مدينة بكاملها.. بل شعباً بأكمله، غير مغفور له، شعبٌ معذبٌ، خطّاءٌ، سارق النار المقدسة، مثل الآلهة السبعة.. لكنه يتوافق مع ظروفه وحياته على نحو خلاق.. وأخاذ. رغم أنه بحاجة إلى أبسط أسباب العيش كي تصبح هذه الحياة حياةً..وكي يصبح لها لون وطعم.

وردة انفلتت من سرر أقاحها.. ليلتهمها الزمن بمرارة ضحكته، وقوة أسنانه، وفتك أظافره فينا.. في اللحم الفلسطيني المطيع بامتياز للقتل والمأساة.. والمجازر.

وردة عاتبت الآلهة.. وزَنَتْ بالضوء، فنزّت دمعةٌ كسيرةٌ من عينيها.. (من قال ان الورد لا يبكي؟) فنما عشبٌ أخضر في حوافي القلب، ولبست الحبيبة أثوابَ الحداد حتى الأبد.

وردة وزعت أوراقها البيضاء.. الحمراء على كل منعطفات العالم وكتّابه لم تجد كلمة تدلُ عليها.

وردة بساق واحدة
وعين واحدة
ولسان واحد
ورئة واحدة
وأذن واحدة
ونصف فم
ونصف صوت
ونصف لهاث.

وردة في المكان الخطأ.. والزمان الخطأ.. والحياة الخطأ/ فماذا يفعل بها جندي الإحتلال !! هل يهديها لحبيبته..أو لصديقته بعد كل هذا الجبروت والظلم ؟!

للدمعة أن تلثم الوردة
وللشهقة أن تبكي عليها،
للدموع أن تزف قرابين الحياة،
لنسغ لم يتعلم من الماء.. حكمة النمو.. وذوبان العطش.

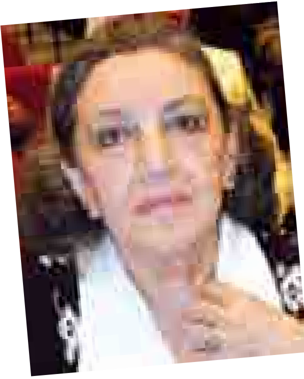
عطش في الروح؛ عطش في القلب، عطشٌ في الحلق، والمسير لا يكل، والمسافات تتطاول.. تتوالد.. والحواجز شبح كان طوال الوقت يغيب ليظهر ثانية أكثر قسوة وقهراً ومرارة، شبح يتجسد في مركبة عسكرية أو دبابة أو نصف مجنزرة، برشاشاتها المرتفعة.. والمصوبة على المارة من أبناء هذا الشعب الفلسطيني المنكوب، كنت حين أمرُ من تحت مدفع الدبابة أشعر أن صدري يلامس الأرض، وجبهتي تزحف على الحصى، وفي أغلب الحالات، كنت أمر كغيري من أمام فوهة الرشاش ذاك المصوب بطريقة استعراضية فجة على نحور المارة.. وكان دائماً يتملكني سؤال فيما إذا نحن الناس البسطاء العزّل من أي سلاح نستحق كل هذه الترسانة العسكرية التي تفتح معركة لأيام، وشهور طويلة. ودائماً كنت أتحسس القلم في جيبي لست أدري لماذا ؟! ربما كان يرمز لي ببر الأمان، أو بخلاص ما، أو على أنه سلاح ما.. لا يجرح إلا الورق والحس الإنساني الرفيع.. يجرح ليداوي بعكس طلقات الأسلحة النارية، تلك التي تجرح وتعوّق، وتميت دونما استئذان، إنها تضع حداً لحياة الشباب والأطفال والشيوخ والنساء، دونما استئذان من أحد، بل ودونما أحد يسأل لماذا؟ لماذا كل هذا القتل الأعمى.. القتل المجنون، القتل الفاشي المنحرف، القتل المجاني، القتل القاتل دونما وعي؟ وهنا أحيل حالة القتل، أيما قتل، إلى وعي مستلب، وعي طائش في مدارات الجنون، وعي لا يشبهه إلا القتل، ذاك الذي يترك الموت منثورا في كل الاتجاهات.. في المدن والقرى، والمخيمات، في الأزقة، وعلى الحواجز، على مداخل المنازل، وفي غرف النوم، تحت شرفة بلا نافذة، وفوق سطح واضح كالقطيعة.. ألا يوجد إحتلال أقل قتلا وموتا من هذا؟! ◆◆

## "أيام معه" رواية للأديبة السورية كوليت خوري

# أيام وردية وحضور لافت

## عتقت فيهما حبها المذاب في كأس تألقها ما بين الشعر والقصة والرواية والمقالة العصرية

د. عبدالكريم السعدي



**رواية "أيام معه" كانت إحدى مذهباتها التي غمستها بروحها فنسجت منها صفحات عمرها المخضوضر بحروف أناقتها، وصباها المُتجدّد دائماً مع كل صباح ومع كل إطلالة شمس ومع كل ربيع فتان كتبت روايتها بياسمين شامها وببوح عطرها وناجتها بجملها المراحة في ايقونة لوحتها التي على خلفية روايتها "أيام معه".**

قلت في نفسي هي صبية رائعة الجمال ولا تزال، شقشقت كعصفورة وغـرّدت كبلبل وشـدتْ ككنار أو هزار فتمازجت الألحـان عبر بعضها في جوقة أطيار كانت نسيج ألحانها في كل أعمالها، وبحرفها المشتعل أدباً وفكراً وثقافة وحضوراً وتواضعاً وكبرياء وقرباً لكل من نشدها أمراً أو دقّ باب جودها، فوجدها حاضرة دائماً قريبة من الجميع متواصلة عبر ثقافتها مع الكثير من العوالم، شرقاً وغرباً وشمالاً وجنوباً، فاستوت على سُدّة التلاقي واغتنت بما حملت من حب لدمشق وللآخرين وكانت رواية "أيام معه".

إنها كوليت خوري، التي زرعت في كل مكان ابتسامة وفي كل وجه تحية فتجمّلت بما لديها وجمّلت من حولها. وقد تدفقت فكراً وثقافة وأدباً ليزخر بكل حيوية وجمال. وتتحرك في كل مكان وتجود بكل عطاء وتخاطب كل فكر خلاق وتناجي الحبيب البعيد والقريب والودود، وهي دائمة التوهّج عبر شلال حنينها للوطن بكل أبعاده، سوريا وفلسطين وجميع الوطن العربي من محيطه الى خليجه، تتفاعل معه ومع أحداثه فتبرق في سمائه غيم فكر وتهطل في أبعاده ونواحيه أعمالاً خالدة، شعراً ومقالة ورواية وقصة فلا تكاد تلمحها حتى تجد فيها حيويّة الصبا وعنفوان الشباب وروح دمشق المراحة وشذى الشام وعبق الياسمين ونارنج بيوتها وكبّادها وجوريها وباقات وردها، فهي دمشق كلها والشام بما حوت من روعة وتألق وتأنق وابتهاج. فلفها الشوق وغنّت ثم غنّت، ثم غنّت بجرأة الكاتبة المثقفة التي امتلأ بيت جدّها وأبيها بالمفكرين والسياسيين والأدباء والشعراء والروائيين، حتى أنها مزجت أيامها بلقاءات السيدات من أبعاد الوطن العربي بعد أن استضافتهن في ملتقاها الأدبي، وكذلك بالمؤتمرات التي حضرتها خارج الوطن في أكثر من مكان.

وأنا لا أحب أن أستفيض اكثر من ذلك فكتاب "ايام معه" بعمله الروائي وقد أهدته الكاتبة كوليت خوري إلى جدّها الكبير فارس الخوري، الذي كان كما ذكرت أحد أساتذة هذا الجيل: "جـدّي الحبيب فارس الخوري "مع احترامي وحبّي" (كوليت خوري).

وفـارس الخـوري هـو أحـد أعلام السياسة البـارزين في سجل سوريا الحافل بالوطنية، إضافة الى الفكر والثقافة والعلم والعطاء.

ولهذا كانت عتبات النص في هذا العمل تضع القارئ على أهم الأمور بالنسبة لرواية "أيام معه" ذلك هو

فضاء الثقافة الذي عاشته الكاتبة الكبيرة كوليت خوري وفضاء السياسة وفضاء الوطنية، مما أزهر في حديقتها كتباً في أكثر من مجال، بطبعات متعددة، لكل مؤلف. وهذا يدل على مدى أهمية ما كتبت بفعل ردّ الفعل ما بين الكاتب والقارىء ومدى الانسجام والتواصل والعطاء والاستفادة والاستمتاع. وهذا زادُ الكاتبة بين قرّائها، إضافة الى أنها كتبت أشعارها باللغة الفرنسية فامتزجت ثقافتها بلغتها العربية مع اللغة الغربية، سواء منها الفرنسية أو الانكليزية أو غيرها.

وهذا ما أثرى معارفها ومنابعها، وقد أعادت صياغتها بجماليّة الجملة وسلاسة الفكرة وارتقاء النص بالمستوى الأدبي إلى مصاف الإبداع والتميّز، ولذلك كانت عبارتها الشهيرة التي على خلفية غلاف روايتها أيّام معه تقول فيها:

**سأهب حياتي للحرف**
**سأجعل منه إلهي ورفيقي وعبدي**
**فآمره ساجدة وأعبده .. سيّدة**
**وأشكو إليه همومي كإنسان حبيب**

والرواية بألوان غلافها الثلاثة: الأحمر والأسود والرّمادي في لوحته التجريدية، تطرح إشكالية التفكير في بادئ الأمر الى أنّ هناك لغزاً منذ بداية الولوج إلى مضمون النص أو قبل ذلك منذ الإمساك بالرواية وغلافها مفتاح العمل الإبداعي.

وقد احتضنت رواية السيّدة كوليت خوري "أيام معه" العديد من الصفحات جاوزت الأربعمئة صفحة من الحجم الوسط وهي مقسّمة الى عدة اقسام .. الأول والثاني والثالث والرابع.

وكأنه فصول لمسرحية فيها مشاهد عدّة لكل فصل عبر السرد والحوار، خاصة وأنّ الحوار تمازج فيه لون اللغة العربية بلون اللغة الفرنسية.

ولأن الإهداء مقدمة لولوج العمل فقد لخّصت الكاتبة مضمون ذلك بأنها تقدّم هذا العمل لجيلها الذي عاش قصة روايتها إضافة إلى هذا الجيل الشاب الذي تتواصل معه بتفاعلها وحيويتها وروحها الشبابية المفعمة بتوهج الصّبا والانعتاق من القيود وأسر الأزمنة التي تضع حواجز ما بين الأعمار.

ورواية أيام معه زخرت بالعديد من الشخصيات والأحداث بقالب لغوي رشيق، والأسماء مثل: ريم وزياد ونجوى ناديا والفريد وليلى، فالرواية وجدانية عاطفية اجتماعية تتدفق بالأحداث والمشاهد الحياتية والحب الممزوج بنكهة الحزن المتوقد ما بين زياد وريم منذ بداية الرواية وحتى نهايتها وتبرز من خلال فصولها ومشاهدها باسترسال سرديّ عاطفيّ يعمر بالحنين والمساهمة وتداعي الأفكار بأريحيّة اللغة المطواعة التي تنفر من التقعّر في الكلمات ومن الجمل المعقدة والناتئة. وها هي الكاتبة تقول في الصفحة ٢٣٦ مشهد رقم (٨):

"تمتزج روحي أحياناً بأنغام العذاب، فتصبح لحناً يائساً يتطاير في فضاء البيت ويسكب في كل ركن فيه جواً هادئاً حزيناً .. ويهيم باحثاً بين الحروف عن ذراع رؤوف، يرتمي عليها".

ولهذا فاللغة مطواعة سهلة جميلة مثل: "ولكن الحروف خانتني في ذلك اليوم، وشعرت بالوحدة تمتصّ جراحي".

على أنّ علاقة الحب تستمر مُتأرجحة في مضامين الرواية حتى النهاية ما بين أخذ وجذب ولذلك تنتهي بالعبارة التالية في صفحة ٣٨٨ وهي تقول:

"الحب يزول والفن وحده يخلد..

زياد: وتراءى لي طيفه .. فابتسمت له بحنان

زياد: لم يبق منه شيء سوى لوحة جميلة في معرض ذكرياتي .. لوحة أدين لها .. وسأحنّ إليها دائماً لأنها كانت ينبوع هذه الحروف..".

وكما سارت اللغة على لسان الشخصيات في سلاسة التعامل سارت الأحداث مشبعة بعشق الروح وحديث العيون ونبض الكلمات، بعيداً عن صقيع الشفاه الذي دهمها مؤخراً في اللحظات الأخيرة لتشييع الحب الكبير بعد ثورة الجوى وحنين الوجد، وقد تعتقت الأحاسيس ولم تنته حتى عاشت مع الذكرى لتظهر أمام بعض اللوحات التي شهدت مولد ذلك الحب العار.

فالرواية بأحداثها وشخصياتها وفي رقعتها الزمانية والمكانية التي هي دمشق، فصولها ولغتها، كانت الوعاء الذي ضمّ كل ذلك من فصول ومشاهد ترجمت لغة الحب في فضاء الرواية إلى مشاعر صادقة، وقد دهمها الاغتراب فباتت تتراءى في كل المواقف حيث تقول الكاتبة في فقرة من صفحة ٣٨٣ الآتي على لسان زياد:

"أنت حياتي يا ريم .. أنت عيوني ..

يا ليتك تدركين كم أحبّك ..

ثم تصبحين على خير .. الى الغد..".

ثم تمضي الرواية إلى نهايتها وقد توقف النبض إلا من الذكرى..

فما أجمل الحب!! ولكن ما أمر مذاقه إذا حان وقت الاغتراب.◆◆

# تهجير الثقافة من القدس.. من يتحمل مسؤوليته؟

خالد الغول

نشرت جريدة القدس المقدسية في الثالث من كانون الأول الماضي تقريرا قصيرا يرى ان رام الله تتحول تدريجيا واكثر من اي وقت مضى الى عاصمة ابدية لفلسطين. واشار التقرير الى ما جاء على لسان ديبلوماسي عمل في دولة الاحتلال وفي مناطق السلطة الوطنية الفلسطينية اثناء زيارة قريبة لشرقي القدس.. حيث قال الديبلوماسي بعدما لاحظ حجم التغيير الذي حدث في بضع سنوات: «عادة ما كانت القدس الشرقية هي المكان الذي تسكنه النخبة الفلسطينية، وقطاع الاعمال. والاصدارات الفكرية الرفيعة كانت جميعا هنا، لكن الآن انتقلت الى رام الله . هنا في القدس حالة من الموات وهو أمر محزن للغاية».



يشير كلام هذا الدبلوماسي الحزين الى واقع الثقافة في مدينة القدس، وربما ينبئ بالمستقبل المجهول الذي ينتظرها. فقد كانت مدينة القدس، ولفترة طويلة ماضية، تشكل موقعا متقدما تتمركز فيه المؤسسات والمراكز الثقافية والاعلامية المعبرة عن البرنامج الوطني لمنظمة التحرير الفلسطينية، باشكال ثقافية وابداعية واعلامية متنوعة، افضت الى دينامية عالية ومميزة جعلت مدينة القدس رأس الحربة، السياسية والأيديولوجية، في معركة البقاء الوطني الفلسطيني.

وكانت مساحة الاشتباك مع الطرف الآخر واسعة ومتاحة، وديناميات العمل الثقافي المندرج في المشروع الوطني التحرري والمتمتع بحرية العمل والتواصل مع الأهالي غير مكبلة بالتزامات او معيقات من اي نوع. الا انه وبعد قيام السلطة الوطنية الفلسطينية، اصبحت مؤسسات ومراكز العمل الثقافي في القدس أمام تحديات كبيرة، وبات عليها إعادة تحديد مساحة فاعليتها ودورها في المجتمع، بعد ان ضاقت مساحة فعلها وتأثيرها.

وكانت أولى ضحايا الانعطاف السياسي الكبير المتمثل باتفاق اوسلو وقيام السلطة الوطنية الفلسطينية، بيت الشرق الذي مثّل حتى ذلك الحين عملياً مقراً لمنظمة التحرير في القدس، ومرجعية وطنية وسياسية واجتماعية للمدينة. وتوجت عمليات التضييق التي مورست عليه بالإغلاق النهائي، وتم فيما بعد اغلاق الكثير من المؤسسات الوطنية التي لها علاقة بمنظمة التحرير الفلسطينية والسلطة الوطنية الفلسطينية.

وفي حين كانت مدينة القدس تعتبر من الناحية الفعلية العاصمة السياسية والاقتصادية والتجارية للضفة الغربية، وكانت مفتوحة ومفعمة بالحيوية بفعل تدفق الناس إليها من كل أنحاء الضفة الغربية للعبادة والتجارة والسياحة والحصول على خدمات، غاب عنها بفعل الاهمال والتهميش، الدعم الحقيقي: السياسي والمعنوي والمادي، وفقدت المدينة دورها المركزي والتاريخي في الحياة الثقافية الفلسطينية، وتقلصت تدريجيا فرص الاحتفاء بمكانتها الدينية والتاريخية والجغرافية والثقافية، واصبحت القدس مدينة بلا مرجعية وطنية، وبلا مركز سياسي وطني رغم التعددية المفرطة في المرجعيات المتوالدة، التي لم تلعب حتى الان الدور المتوقع منها بالحد الادنى.

الضربة القاسية الاخرى التي تلقتها مدينة القدس، بعد ضرب المرجعية السياسية الوطنية فيها، كانت بناء دولة الاحتلال الإسرائيلي الجدار الفاصل بين المدينة ومحيطها الطبيعي بهدف القضاء على مكانتها ودورها كعاصمةً فعلية للشعب الفلسطيني، وذلك تحت حجج أمنية.

## خطة اسرائيلية لتفريغ القدس وتهويدها

وبفعل التطورات الميدانية المتسارعة أخذت تتكشف معالم الاستراتيجية التفريغية لمدينة القدس، ببعديها الجغرافي المتمثل بسياسة الاستيلاء والمصادرة والتسريب وهدم بيوت الفلسطينيين في مقابل البناء المكثف لوحدات سكنية يهودية في مواقع مختلفة في عمق ومحيط المدينة. والبعد الديمغرافي الذي يهدف الى تفريغ المدينة من اهلها عبر سياسة سحب الهويات واتخاذ اجراءات وقوانين قهرية من اجل اجبارهم على مغادرة المدينة تحت اطار ما يسمى (الترانسفير الطوعي).

وتتعرض القدس من قبل الاحتلال إلى حملة طمس وتبديد ممنهجة للهوية الوطنية العربية، عبر التأثير المباشر على الموروث الثقافي والمعماري والديني والحضاري للمدينة، وعبر إعادة صياغة التاريخ وكتابته وفق رؤية أخرى تقلب الحقائق وينعدم فيها أي حضور لأي تراث أو حضارة أخرى غير يهودية.

وتعاني القدس من نقص شديد في مقومات البنية التحتية، مثل المراكز والمؤسسات الثقافية والفنية المتخصصة والمتنوعة، ومن التجهيزات التقنية والكوادر الإدارية، التي يمكن أن تضمن استمرارية وانتظام العمل الثقافي والفني الفلسطيني في المدينة، وتحقيق الحد الأدنى من المتطلبات والحاجات الضرورية لتأمين فاعلية ثقافية إبداعية في المدينة. مما سيكون له التأثير المستقبلي المتفاقم على وعي وذائقة ووجدان الإنسان الفلسطيني، خصوصا قطاع الشباب، الذين بسبب

عدم وجود مراكز ومؤسسات ثقافية تلبي حاجاتهم وتنمي مواهبهم وتفجر طاقاتهم، يجدون أنفسهم أمام خيارات أخرى وإغراءات تجعلهم حائرين بين تلبية الحاجات الخاصة وتنمية الطاقات الذاتية من جهة، والموقف الوطني من الخيارات المتاحة في ظل انعدام البدائل الوطنية، من جهة أخرى، حيث تركت شبيبة القدس لإغراءات الفردوس الديني، او النعيم الخدماتي الإسرائيلي، بسبب غياب البرنامج والفاعلية الوطنية المنسجمة مع المشروع الوطني الفلسطيني.

**القدس تحولت الى مدينة مهجورة وخاوية من الفعاليات الثقافية الإبداعية**

ومع تفاقم الضغط والحصار على مدينة القدس تراجعت المبادرات الثقافية الوطنية في داخل المدينة. وتم بالتالي تجريد القدس من تميزها المتعارف عليه كمركز ثقافي فلسطيني، كان يستقطب المواهب والطاقات والإمكانيات الثقافية والفنية والإبداعية، ويشكل معقلا للعاملين والمنشطين لمختلف صنوف الإبداع والثقافة وللمنتديات والفعاليات والمهرجانات. وكانت المدن الاخرى هامش هذا المركز الثقافي، إلا ان الامر انقلب تماما واصبح المركز هامشا مهملا.

ترسخت حالة القطيعة بين المثقفين والمبدعين الفلسطينيين ومدينة القدس، بسبب توجههم نحو خيارات فنية تفاعلية في داخل مدنهم أو المدن القريبة التي يمكنهم الوصول إليها بسهولة. ونقلت المراكز الثقافية مقارها إلى خارج مدينة القدس، وخصوصا رام الله، التي أريد لها أن تكون (العاصمة الثقافية) لفلسطين. فتحولت القدس إلى مدينة مهجورة وخاوية من أي فعالية ثقافية أو إبداعية إلا قليلا. ومع ذلك تحاول مجموعة متميزة من الناشطين في العمل الثقافي في القدس أن تعيد للثقافة روحها وألقها، رافعين شعار: «إعادة الحياة الثقافية الى القدس» بكل ما يحمله تحويل الشعار الى واقع مع مهمات جسيمة وجهود شاقة ومضنية.

ويوما بعد يوم تزداد العقبات والعراقيل أمام إمكانيات إنشاء مراكز ثقافية جديدة في القدس لتلبية الحاجات المجتمعية عموما والثقافية خصوصا، ولا يسمح بالحصول على تراخيص بناء، وتوضع تعقيدات هائلة أمام عمليات التسجيل وتفرض قيود وضرائب باهظة، ولا يسمح للموظفين والعمال، من خارج القدس، بالوصول الى أماكن عملهم في المدينة. وفي حال توافر فرص لإنشاء مؤسسات ثقافية أو تفعيل القائمة منها، فإنها تأتي ضمن شروط تتعارض مع الأهداف والمنطلقات الوطنية للجمهور الفلسطيني وا لمثقفين والمبدعين المقدسيين. وللأسف الشديد توجد في القدس مؤسسات لديها استعداد للتجاوب مع الضغوط الإسرائيلية، والاندراج في السياق الذي تحدده بلدية القدس، والتنسيق مع مكاتبها وفقا لأجندتها ومخططاتها الإستراتيجية المتعلقة بمستقبل مدينة القدس، وبعضها بدأ يتململ ويتهيأ للانخراط في هذا المشروع. في حين ما زالت الأغلبية تحافظ على موقفها الراسخ والرافض للتجاوب مع هذه الشروط، أوالتناغم مع أهدافها مهما كان حجم الحصار ومهما اشتدت قسوة الظروف والمعيقات.

ويقف الحصار المفروض على مدينة القدس حائلا أمام التواصل مع المثقفين والفنانين العرب والعالميين ويحرمهم من فرص المتابعة الجماهيرية للمنتجات الثقافية والإبداعية العربية والعالمية، ويعرقل إمكانية التواصل المباشر بين المبدعين والمثقفين الفلسطينيين ونظرائهم مفي الوطن العربي والعالم، مما يسد آفاق الحوار الحضاري والتفاعل الثقافي مع الآخر.

## ركود سياحي وكساد تجاري

وكما هو معروف فان الفاعلية الثقافية لأي مدينة في العالم تفضي حتما إلى دعم وتنمية القطاع السياحي وتنشيط التجارة فيها، حيث توجد بالضرورة علاقة طردية بين إقامة الفعاليات والمهرجانات في المدينة وانتعاش هذين القطاعين. إلا أن مدينة القدس تشهد حالة مستمرة من الركود السياحي والكساد التجاري بفعل محاصرة العمل الثقافي وتقليص الفاعلية الثقافية لها بشكل منظم. ولعل ما يؤكد ذلك هو ان بعض الفعاليات


بوابة مسرح الحكواتي في القدس

الثقافية والفنية التي تقام في رام الله، مثلاً، تقوم على هامشها بعض الانشطة لنفس الفرق الفنية او الافلام السينمائية في القدس، الا ان بعضاً من الجمهور يفضل الذهاب الى رام الله بسبب الظروف والأجواء التي تسود هناك، قبل وخلال وبعد الامسية، وذلك بسبب الاهتمام الكبير الذي تحظى به المدينة من ناحية المرافق والخدمات، في حين تعاني مدينة القدس من الاهمال المحزن والمثير للكآبة.

وتسود حالة واضحة من تبعثر الجهود من قبل المعنيين في الشأن الثقافي والفني في مدينة القدس. ولم تصل محاولات تنظيم وتوحيد الجهود إلى نتائج فعالة ومثمرة تضع المصلحة العليا للمدينة فوق أية اعتبارات. وما زالت المؤسسات الثقافية القائمة، على قلتها، تضع مصالحها واعتباراتها الخاصة فوق أي اعتبار، ولا تبدي اهتماما جديا بالعمل الجماعي مع المؤسسات الأخرى. وان كان هنالك تنسيق ما، فإن علاقات التنسيق والتفاعل تكون مع المراكز الثقافية الاجنبية او المراكز الثقافية في خارج المدينة اعمق واقوى من العلاقة مع المراكز العاملة في المدينة.

وتعيش هذه المراكز والمؤسسات في حالة من الضعف والنقص في الكوادر الفنية والتقنية والإدارية، ولا تنجح في تدريب وتطوير الكوادر الموجودة لديها، أو استقطاب الكفاءات المناط بها تطوير العمل ورفع مستواه. واذا ما وجدت بعض الكفاءات التقنية والادارية القادرة على تلبية الغرض، فانها تفضل العمل في المراكز والمؤسسات الثقافية في رام الله، بسبب كثرتها وانتظام عملها وسهولته، وعدم تعرضها للمخاطر المشابهة لما تتعرض له المراكز الثقافية في القدس.

وفي حين يستدعي الامر لفت الانتباه الى الممارسات المنظمة التي تتعرض لها مدينة القدس وحجم التضييق الذي تتعرض له المدينة ومراكزها الثقافية والمشاريع التي تعمل على تنفيذها، نرى تعتيما واضحا على الانشطة والفعاليات الثقافية التي تقام في مدينة القدس مما يجلب انتباه الجمهور المحلي الى ما ينشر ويعلن عنه في الصحف المحلية فقط والذي يكون في اغلبه للفعاليات الثقافية التي تقام في رام الله.

ومع غياب الإستراتيجية التنموية الشاملة لمدينة القدس، بما فيها الإستراتيجية الثقافية، هناك تهميش واضح للمدينة من ناحية توفير الدعم المالي بحده الأدنى، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى تقلص النشاطات وبرامج العمل في المؤسسات القائمة أو إلى عدم إمكانية إقامة مؤسسات جديدة تحتاجها المدينة، خصوصا وان الدعم المالي وان توافر من قبل مؤسسات التمويل العربية والأجنبية، فانه يحرص على أن يكون في مجالات البرامج والنشاطات، وليس في مجال الإنشاء والتأسيس وتطوير البنية التحتية، وذلك بسبب الضغوط السياسية الإسرائيلية وبسبب الموقف السياسي الرسمي للدول المانحة، مما يبقي القدس مهمشة ومنسية، الا على المستوى اللفظي والخطاب الاستهلاكي الممل.

## مقترحات بناءة

استنادا الى هذه الإطلالة



السريعة على واقع القدس الثقافي وما تتعرض له كمؤسسات وافراد ومشاريع من تهجير تدريجي منظم فإن الأمر يستدعي إعادة النظر ووضع المقترحات التالية بعين الاعتبار:

- العمل على تذليل العقبات الواقفة أمام تطوير وتوسيع المؤسسات الثقافية القائمة في القدس أو إنشاء مراكز ومؤسسات جديدة فيها، وحشد عناصر القوة القانونية التي يمكن الاعتماد عليها لضمان مواجهة القيود والعقبات القانونية والضرائب الباهظة وغيرها. واعتبار تقوية المؤسسات القائمة وانشاء مؤسسات اخرى تحديا وطنيا واستراتيجية بنائية على رأس الأولويات من اجل ترسيخ الحضور الفلسطيني في مدينة القدس.
- اعتبار العمل الثقافي في مدينة القدس محورا مركزيا في عمل الجهات المعنية بالحفاظ على الهوية الوطنية لمدينة القدس وتعزيز الانتماء الوطني لدى الشبيبة الفلسطينية في المدينة، والذين يتعرضون لابشع عمليات التخريب المنظم والمتعاظم في وعيهم وذائقتهم ووجدانهم وانتمائهم.
- تدريب وتنمية الكوادر التقنية والإدارية التي تحتاجها المؤسسات العاملة في القدس لإدارة وتنشيط العمل في المدينة، وتوفير الظروف التي تستقطب الكفاءات اللازمة وتمنعها من هجرة هذه المؤسسات.
- العمل على تطوير ورفع مستوى اداء وفاعلية المؤسسات والمراكز الثقافية القائمة في القدس، وحشد اوسع قطاع ممكن من الجماهير المقدسية من اجل الحضور والتفاعل والمشاركة في الفعاليات والانشطة التي تقام في المدينة وتقوية العلاقة بين الجمهور وهذه المؤسسات والمراكز.
- بناء وترسيخ علاقات تكاملية وتعاونية دائمة بين المراكز والمؤسسات الثقافية في القدس، وتنظيم وتوحيد الجهود من اجل تحقيق نتائج فعالة تلبي حاجات المجتمع في المدينة.
- العمل على توفير الدعم الكافي والمشاريع المدروسة من اجل تنمية القطاع السياحي وتنشيط التجارة في مدينة القدس، حيث سيساهم ذلك في إقامة الفعاليات والمهرجانات الثقافية والفنية في المدينة وانتعاش هذين القطاعين بفعل الاقبال الجماهيري الناجم عن توافر هذه الخدمات في المدينة.
- دعم وتمويل المشاريع والبرامج الثقافية التي تقام في مدينة القدس من قبل القطاع الخاص الفلسطيني في ظل الفراغ الناجم عن عدم قدرة المؤسسة الرسمية على دعم العمل الثقافي وعدم توفير ميزانية كافية لدعمه في مدينة القدس.
- إيلاء الانشطة والفعاليات الثقافية والفنية التي تقام في مدينة القدس الاهتمام الاعلامي الكافي والعمل على تغطية هذه الانشطة وتسليط الضوء عليها من ناحية اخبارية ونقدية.
- إعادة الإعتبار لثقافة العمل التطوعي وغرس مفاهيم الانتماء والتفاني في المجتمع، وسد الفراغ الناجم عن نقص الموارد المالية الداعمة للعمل الثقافي بالعمل الجماعي باقل التكاليف واقصى الجهود والطاقات.
- التوقف النهائي عن تعامل بعض المثقفين والمبدعين والمهتمين بشؤون الثقافة في القدس بأسلوب التشكي والاستجداء، وعدم اعتبار اعادة الحياة الثقافية الى مدينة القدس شأنا ذاتيا لأي منهم بحيث تنتهي حملات الانتقاد والتقييم والمراجعة من قبل هؤلاء بعد حل مشكلاتهم الذاتية والآنية. واعتبار ان المهمة الرئيسية هي اعادة مدينة القدس الى موقعها كمركز يحظى بالاهتمام الكافي وليس هامشا مهملا ولا محيطا منسيا.

إن واقع التهجير الثقافي الذي تتعرض له مدينة القدس على مستوى الافراد والمؤسسات والمشاريع والبرامج هو في جوهره شأن سياسي بامتياز. واذا لم تبذل الجهود الكافية من أجل إنقاذ القدس من براثن الإهمال والقهر المتلازمين فإننا سنبقى نكرر الصرخة الموجعة (القدس في خطر). ◆◆

بسم الله الرحمن الرحيم
'وفي السماء رزقكم وما توعدون'
صدق الله العظيم

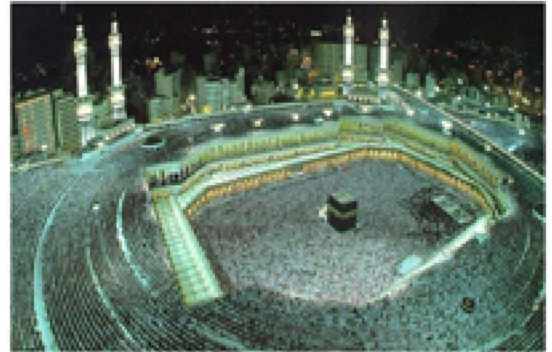
برامج حقيقية فقط مع وكالة المصري الدولية للطيران

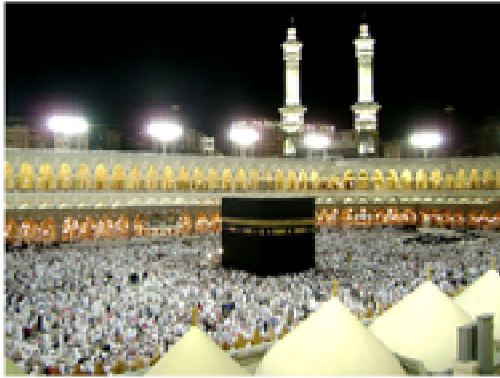


# عمرة بالطائرة

ابتداء من 149 دينار







**تشمل :**

- **الإقامة بفنادق مكة.**
- **رسوم الحاسب الآلي.**
- **الإستقبال والتوديع بالمطار.**

**يعني باختصار .. كامل كل شي**

149 دينار


وكالة المصري الدولية للطيران
نابلس - عمارة الحواري - الطابق الرابع
هاتف: 092333757
فاكس: 092337738



# بلسم استراحة



## إبتسامات وطرائف العرب

- وقف أعرابي معوج الفم أمام أحد الولاة فألقى عليه قصيدة في الثناء عليه التماساً لمكافأة، ولكن الوالي لم يعطه شيئاً وسأله: ما بال فمك معوجاً، فرد الشاعر: لعله عقوبة من الله لكثرة الثناء بالباطل على بعض الناس.
- كان أحد الأمراء يصلي خلف إمام يطيل في القراءة، فنهره الأمير أمام الناس، وقال له: لا تقرأ في الركعة الواحدة إلا بآية واحدة. فصلى بهم المغرب، وبعد أن قرأ الفاتحة قرأ قوله تعالى
﴿وقالوا ربنا إنا أطعنا سادتنا وكبراءنا فأضلونا السبيلا﴾، وبعد أن قرأ الفاتحة في الركعة الثانية قرأ قوله تعالى: ﴿ربنا ءاتهم ضعفين من العذاب والعنهم لعناً كبيرا﴾، فقال له الأمير يا هذا: طول ما شئت واقرأ ما شئت، غير هاتين الآيتين.
- جاء رجل إلى الشعبي –وكان ذو دعابة– وقال: إني تزوجت امرأة ووجدتها عرجاء، فهل لي أن أردها؟ فقال إن كنت تريد أن تسابق بها فردها!
- وسأله رجل: إذا أردت أن أستحمّ في نهر فهل أجعل وجهي تجاه القبلة أم عكسها؟
قال: بل باتجاه ثيابك حتى لا تسرق!
- وسأله حاج: هل لي أن أحك جلدي وأنا محرم؟
قال الشعبي: لا حرج.
فقال إلى متى أستطيع حك جلدي؟
فقال الشعبي: حتى يبدو العظم.

## كلمات ذات دلالات

- النجاح سلم لا تستطيع تسلقه ويداك في جيبك.
- من يحاول مسك الشمعة من شعلتها يحرق يده.
- العواصف الشديدة تحطم الأشجار الضخمة، ولكنها لا تؤثر في العيدان الخضراء التي تنحني لها.
- قد تنسى من شاركك الضحك، لكن لا تنسى من شاركك البكاء.
- احترس من الباب الذي له مفاتيح كثيرة.
- الناس لا يخططون من أجل الفشل، ولكنهم يفشلون فقط في التخطيط.
- لا تكن حلوا فتؤكل، ولا تكن مرا فتلفظ.
- لو رأينا أنفسنا كما يراها الآخرون لما تحدثنا لهم لحظة.
- الابتسامة كلمة طيبة بغير حروف.
- الذين يقاومون النار بالنار، يحصلون عادة على الرماد.
- الضربات القوية تهشم الزجاج فقط، لكنها تصقل الحديد.
- العاقل من يضع قارباً يعبر به النهر.
- تعلم قول لا أدري، فإنك إن قلت لا أدري علموك حتى تدري، وإن قلت أدري سألوك حتى لا تدري.
- ضعف الحائط يغري اللصوص.
- من يفقد ثروة يفقد كثيراً، ومن يفقد صديقاً يفقد أكثر، ومن يفقد الشجاعة يفقد كل شئ.
- ابتعد قليلاً عن الرجل الغضوب، أما الصامت فابتعد عنه إلى الأبد.
- من ينل ينسى، أما الذي يريد فيفكر طويلاً.
- لا تفكر في المفقود، حتى لا تفقد الموجود.
- إذا شاورت العاقل صار عقله لك.
- متى أحسنت تقسيم وقتك، كان يومك كصندوق يتسع لأشياء كثيرة.
- الكلمة الطيبة ليست سهماً، لكنها تخترق القلب.



## لماذا تأتي الدموع مع الاحزان؟

هناك ثلاثة انواع من الدموع، تلك التي ترطب العين لتجعلها رطبة باستمرار، والدموع التي تنتج كرد فعل لا ارادي للتخلص من مثيرات التهيج، والدموع العاطفية التي تحتوي على بروتين وهرمونات اكثر من انواع الدموع الاخرى.

وتتم ترجمة التعبيرات الوجهية المتعلقة بالحزن والاسى بطريقة اقوى، عندما تصحبها الدموع.

وهذه الدموع العاطفية تغشى البصر وتجعل من يبكي معرضاً لمزيد من الحزن، ورغم ان ذلك يبدو خطيرا، لعل البكاء قد تطور ليصبح اشارة صادقة موجهة الى الآخرين بأنك لن تهاجمهم او تصيبهم بالأذى.

ولا يمكن بسهولة التظاهر بالبكاء، ومن الصعب مسح الدموع لاستعادة الرؤية الجيدة، لذلك فإن هذه الاشارة توضح انك عاجز بالفعل، وتخبر الاخرين بأنهم يم كنهم تركك آمناً بمفردك او الاقتراب منك لتقديم المساعدة التي تحتاج إليها.

## لمعلوماتك

- اذا قطفت ثمرة برتقال من الشجرة قبل نضجها فإنها لا تنضج، فالبرتقال لا ينضج الا اذا كان على الشجرة، على عكس معظم الفواكه التي تنضج بعد قطافها.
- لوفة الاستحمام هي الهيكل الجاف لثمرة نبات اللوف التي تشبه القثاء.
- بذور نبات الخرنوب كانت تستخدم قديما كوحدات اوزان، توزن بها المجوهرات لأن تلك البذور متساوية الوزن بطريقة مدهشة.
- زهور اللوتس من الزهور الجميلة التي ارتبطت بمصر الفرعونية، ومن الغريب ان بذور اللوتس يمكنها ان تحتفظ بالحياة داخلها لأكثر من مائة عام.

## اعشاش الطيور

ترى كيف تبني الطيور اعشاشها؟ انها تستعمل مواد مختلفة في بنائها كالقش واوراق الشجر وغيرها، لكن بعض الطيور قد تستعمل مواد غريبة في بناء اعشاشها. في فرنسا مثلاً استعان احد طيور اللقلق لبناء عشه بأشياء غريبة هي ١٧ جوربا وخمس قبعات فراء وثلاثة احذية قديمة وأربعة ازرار من زي عامل محطة قطار. وفي الهند استعمل غراب لبناء عشه اطارات نظارات ذهبية اللون جلبها من نافذة محل لبيع النظارات تركها صاحبها مفتوحة، اما في الاكوادور فليس غريبا ان يأخذ الطائر المعروف بـ«الطائر المحاكي» قليلاً من شعر المارة ليكمل بناء عشه.

## ألوان ودلالات

يميل البعض الى ألوان دون اخرى، ويرجع ذلك الميل الى ارتباط بعض الالوان بظروف واحداث مروا بها، كما ان لبعض هذه الألوان دلالات ومعاني مرتبطة بها. اللون الابيض يرتبط بالنقاء والنظافة والوضوح ويبعث على التفاؤل والسرور، وقد يدل على الحزن عند بعض الامم. ويرتبط اللون الاحمر بالخطر والحرائق واللهب والدماء، وهو يثير الاعصاب ويرتبط بالدفء والمشاعر الجياشة والاقدام. واللون الاخضر يرتبط بالخير والجمال. اما اللون الاصفر فيدل على الموت والفناء واللون الرمادي يدل على الغموض ويشعر بالدفء، واللون الازرق يدل على الهدوء والبرودة، واللون البرتقالي يرتبط بدفء الشمس ويثير الشهية الى المأكولات والمشروبات التي تحمل لونه، خاصة الفاكهة. اما اللون البنفسجي فيثير الخيال ويدل على التردد والغموض، والاسود ملك الالوان فهو يرتبط بالموت والخوف وفقد البصر والوقار احياناً، وهو دليل على الحزن عند اكثر الشعوب، ومنهم العرب.



## طبيب مقيم!

رأيت في عينيه توهج عزيمة وارادة لا تلين غير مبال بمقعده المدولب فاقتربت منه أتأمله:

عليل وفي الوجه نور مبين ... أيشرق بالفور وجه حزين؟
وكيف يداوي جراح الزمان ... وكيف يداوي جراح السنين؟
سلام أجاب عليك السلام ... وحالي بخير وعزمي متين
فلله درّك كيف ابتسمت ... وكيف زجرت لهيب الأنين؟
فقال استعنت برب السماء ... فربي الكريم وربي الغفور
أداوي جراحي جراح العذاب ... بقلب متين وعزم جسور
أداوي جراحي بهذا الكتاب ... واني الكتوم واني الصبور
فهذي الدنا لا تدوم بحال ... فدوما تسير ودوما تدور
صمت .. ذهلت لإيمانه ... نسيت الحروف ولحن الكلام
وظل يحدثني ضاحكا ... حديث الأباة حديث الكرام
عجبت فقد قل أمثاله ... فبالصبر يجرح قلب الظلام
لهذا تدين أسود العرين ... لهذا الأصيل لهذا الهمام
لهذا عرفت الذي عنده ... رسول الإله رسول السماء
لديه ولكننا لا نراه ... ملاك أتاه ولبى النداء
أتاه يخفف آلامه ... أتاه بخير فنال الهناء
وناديت بالليل يا ربنا ... أجرني فقد عزّ فيّ الشفاء
جفاه الطبيب وظل الطبيب ... مقيم ولكننا لا نراه
وعز الصديق وظل الصّديق ... لديه يخفف ما قد دهاه
وغاب الكرام وضاع الكرام ... ويكفيه صبر وعون الإله
فكم كان عونا لكل الضعاف ... وولى الزمان وولى صباه
ليبقى بصمت يعض الجراح ... أسيرا وحيدا بدرب العذاب
ويجتر بالصمت أحزانه ... عساه يذلل وجه الصعاب
وجمّع بالصبر آلامه ... فنال مع الصبر كل الثواب
ونال الجنان ونال الخلود ... هنيئا أبا الصبر بعد المصاب

**خضر صبح**

## ذنوبي لها مذاق الاقامة

كما يليق بامرأة
تروض غضب رجل بمهارة
تحمل شرف الاستمرار
تأكل داخلها عصيانها
واسوارٌ من أثر الدموع
تطهو السنين
ومساء علق النوم
ليحظى بحاجته من الرضى
تحصي عيون النافذة
فقد تمر عليها النجوم ببطء
فهناك بين احتمالات القناعة والحياة
ومعركة تتويج أنات الحواجز
وما يخدع الليل على مستعر
ألم فراشة الحب من تعبها
وما يحف الريق من احتراق الرغائب
فهذه القهوة تدرك حيلة الصمت
وما تشتهي في جعبة الحروب الصغيرة
اكشف لعبتي
اعري الحروف والكلمات التي تلمس مسافات الفراق
ولتكون دمي
اغص بالماء الذي يطفو على ذنوبي
فتأتلق وجودها فيك
وذنوبي لها مذاق الاقامة
أغيب فيك..
اركض تحت جناحك
اضيع اضطراري بذنب وجودي
امسك منك عرقاً تصبب على ركبتي
اذكر الكبرياء منك فقد إختلط علينا ..
اني ما زلت معك

**نجاح زهران**

## بدون عنوان

بريق صدر من بين تلك الغيوم العالية
اشارة لا يفهمها الا اللبيب
وحبيب كان قلبه على قلبي قريب
فلولاك ولولا هواك لما كنت على هذه الارض سعيد
فلتكوني ملاكي وقدري
اذا كان لنا نصيب

**NFH**

## عـودة الغـائب

أُمّي أعدت ليَ الطّعام
وقرأت ليَ آية من القرآن
ودعت لي والناس نيام
أن يحرسني الله بعينه التي لا تنام
وأن تحملني الطّائرة بسلام

❋ ❋ ❋

تنظر من الشباك والباب
ها قد حانت عودة الأحباب
وحان وقت اللقاء بعد طول غياب
والانتظار كل يوم على الأعتاب

❋ ❋ ❋

زينت الدّار بالأنوار
وفتحت الأبواب واستقبلت الزوار
واطلقت الزغاريد حين هاتفتها من المطار

❋ ❋ ❋

قالت أعددت لك ما تحب من الحلوى
وأحضرت لك المن والسلوى
ليطيب لنا السهر ونطيل النجوى

❋ ❋ ❋

وضعوني في حجرة مغلقة
وأدخلوا لي امرأة محققة
أخذت تنظر لي بعين محدقة
بنظرات فيها أحاسيس الحقد في الجو معبقة

❋ ❋ ❋

وتعبث بما في يديها من أوراق
وتنظر بصمت من النافذة إلى الآفاق
تحاول أن تسبر مني الأعماق

❋ ❋ ❋

وتختلس النظر لترى ما على وجهي من تعابير
تنتظر مني البدء بالكلام والتفسير
وترسم بنظراتها على وجهي بعض التغيير

❋ ❋ ❋

بادرتني السؤال باستغراب
لم قررت العودة والإياب
ونحن فتحنا لك للعالم الأبواب
ومنحناك تأشيرة للذهاب
وهيئنا لك للسعادة الأسباب

❋ ❋ ❋

دخولك الى هذا البلد بعيد المنال
نسمح لك فقط باتصال
تقطع فيه الآمال
ونقطّع فيه الأوصال

❋ ❋ ❋

وضعت أمي الهاتف والدمع ينهار
أغلقوا الأبواب وأطفأوا الأنوار
قد حملته الطائرة وغادرت المطار
وعاد الى ديار الغربة ومرارة الانتظار

**الهام ابراهيم ابو خضير**

## افسحوا

افسحوا لي الطريق اينما اكون
ودعوني ارى الحياة كما تكون
اريد العيش في سلام وسكون
الحرية تلمع كالشمس في الظلام
وتريد التنقل والعيش في كل مكان
والعودة الى وطني من اسما الاحلام
واتمنى الاشراقة لوطني
فله مني الازدهار لا الانهيار
واحلام تمضي في الانسان
حتى تتحقق كما في الافلام
فافسحوا لي الطريق اينما اكون

**بيان سلاودة**

## الحلم الصغير

رسمت بيتاً صغيراً أسميته الأحلام، في قلبي ينام وأزوره في كل منام، رسمت فيه أياماً حلوة أرقص فيها في بعض الأحيان، اراه يبتسم في احيان وحزين في بعض الأحيان، يا أحلامي قولي للأيام، سألون دربي وسألون كل ساعاتي، بأحلى ألوان الحياة يا بيتي الصغير أنت سراج منير يا بيتي الصغير .. انت سراج منير .. انت سراج منير.

**هديل سمير الدبس**

Balsam
# بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

أيـار (مايو) ٢٠١١
السنة السادسة والثلاثون – العدد ٤٣١
May 2011 - 36th year - No. 431

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (25-101) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095






أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

## الهيئة الاستشارية

د. يونس الخطيب | د. عبدالله صبري
د. أمين ثلجي | د. مصطفى لافي
د. جابي كيفوركيان | د. عدنان كمال
د. محمد رزق | د. نجاة الأسطل
د. خالد الفاصد | سهى خوري

## مدير التحرير
نعيم ناصر

## هيئة التحرير
إيمان عواد | زهدي الطريفي
عارف الحساسنة | خالد أحمد

الإخراج الفني: توب ديزاين
02-2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02-2340413

كلمة بلسم

# تصاعد موجة التحريض العنصري ضد المواطنين الفلسطينيين

تصاعدت موجة التحريض العنصري، مؤخراً، ضد المواطنين الفلسطينيين في اسرائيل، والأرض الفلسطينية المحتلة، وبخاصة في ظل الحكومة الإسرائيلية اليمينية الحالية.

وما يؤكد ذلك التقرير السنوي لـ "هيئة مكافحة العنصرية" في اسرائيل، وفيه أن عدد الحالات العنصرية، التي تم رصدها العام الماضي (٢٠١٠) تضاعف قياساً بالعام الذي سبقه (٥٥٢ حالة في مقابل ٢٨٧). وأشار الى أن معظم الحالات سجل ضد الفلسطينيين في اسرائيل، وشمل التحريض، العنف والمس بالمشاعر الدينية.

ومما يؤسف له أن رجال دين يهود، لم يشاركوا في حملة التحريض العنصري هذه، فحسب، بل تبنوها، وعملوا على ترويجها ونشرها بين أوساط سكان اسرائيل اليهود، عوض أن تكون مهمتهم الدعوة الى التسامح والأخوة، كون الفلسطينيين، مسلمين ومسيحيين، هم أبناء ديانة سماوية موحدة.

ولا أدل على ذلك مما ذكره الموقع الالكتروني لصحيفة "يديعوت أحرنوت" الإسرائيلية في منتصف شهر كانون ثاني الماضي، من أن مجلة أسبوعية صدرت عن التيار الديني الصهيوني في اسرائيل، نشرت فتوى دينية وقع عليها عدد من الحاخامات من بينهم الحاخامان شلومو الياهو، الحاخام الأكبر لمدينة صفد والحاخام شلومو أفنير، الحاخام الأكبر لمستوطنة بيت ايل تدعو الى إقامة "معسكرات إبادة" للفلسطينيين، باعتبارها فريضة شرعية. وهاجمت الفتوى بشدة الحاخامات الذين يتحفظون على إقامة هذه المعسكرات للفلسطينيين، الذين وصفتهم (الفتوى) بأنهم "العمالقة" في اشارة الى العمالقة، الذين تروي المصادر الدينية اليهودية "أن الرب أمر بني اسرائيل بذبحهم وذبح أطفالهم ونسائهم وشيوخهم وحتى بهائمهم قبل ألفي عام". وحسب ما قاله الحاخامات في مجلتهم فإن التوراة تلزم اليهود بمحو أي أثر للعمالقة في هذا العصر، في اشارة للفلسطينيين.

وهذه الدعوة للقضاء على الفلسطينيين يتم التعبير عنها في شكل صريح وعلني في بعض الكنس اليهودية، وليس كلها، كون أن هناك حاخاميين يهود يدعون في كنسهم الى التسامح والعيش المشترك مع الفلسطينيين.

وفي السياق ذاته أعلن العشرات من الحاخامات المتطرفين، أن الفلسطينيين في اسرائيل ليسوا أكثر من ضيوف في اسرائيل! وخلال جولة قام بها وفد من هؤلاء في شهر كانون الثاني الماضي، في المدن التي يقطنها يهود وفلسطينيون في شمال اسرائيل، قال الحاخام زلمان ملميد، وهو أحد أبرز المرجعيات الدينية في اسرائيل، الذي ترأس الوفد: "إن حرص الفلسطينيين على الوجود في المدن الإسرائيلية يمثل محاولة إرهابية، للمس بالحلم الذي راود اليهود منذ ألفي عام". وحذر هذا الحاخام من محاولة الفلسطينيين المس بالهوية اليهودية لإسرائيل، عبر الدعوة لجعل اسرائيل "دولة لكل مواطنيها"، التي يتبناها الأعضاء العرب في الكنيست الإسرائيلي.

ولم يكتف هذا الحاخام بهذا، بل اعتبر أن قيام الفلسطينيين بشراء أو استئجار منازل في المدن اليهودية يمثل محاولة "مكشوفة لتعريب الأحياء اليهودية".

وليس هذا، فحسب، بل اعتبر الحاخام شلومو الياهو سالف الذكر، أن الفتوى العنصرية، اياها، "لا تعبر عن العنصرية، بل عن حب اسرائيل، وعلى العرب أن يعلموا أنهم مجرد ضيوف هنا (في اسرائيل). وفي حال قام أحد بالتآمر على هذه الدولة، فليس له مكان هنا". وهذه دعوة صريحة لترحيل فلسطينيي الداخل من وطنهم، الذي لا وطن لهم سواه.

ما تقدم غيض من فيض، من موجات العنصرية التي، هلّت على الفلسطينيين في الآونة الأخيرة، بحيث أصبحت هي التيار الرئيسي في المجتمع الإسرائيلي، ولم تجد أحداً يتصدى لها، سوى القلة القليلة من اليسار الصهيوني، الى جانب الجماهير الفلسطينية، التي تتكتل جميعها لمحاربة هذه الظاهرة (العنصرية) الذي ذاق اليهود مرارتها على يد النازيين والفاشيين في السابق.

إن العنصرية، كما علمنا التاريخ، لا مستقبل لها، لأنها تبدأ ضد الآخر، ثم تتمحور حول ذاتها، لترتد الى أبناء جلدتها، لتدمر ذاتها.

وعليه فإن هذه الظاهرة (العنصرية) أدينت في السابق من قبل المجتمع الدولي، وهي مدانة من قبله في الوقت الحاضر، وحرّمت من قبل القانون الدولي الإنساني، ومن قبل القرارات والأعراف الدولية كافة.

# الأخف على بشرتك. والأكثر حماية لها.

ألترا شير مع مركب هيليوبليكس من نيوتروجينا




**الحماية ضد أشعة الشمس بحاجة لأكثر من SPF**

ألترا شير مع تكنولوجيا هيليوبليكس من نيوتروجينا يحمي بشرتك. بإمكانك الآن التمتع بحماية قصوى ضد أشعة الشمس بنوعيها UVA وUVB لفترة أطول، حيث أن تكنولوجيا هيليوبليكس تمنع تكسر فلاتر الوقاية ضد أشعة UVA عند ملامسة هذه الأشعة لبشرتك.

- تكنولوجيا "الملمس الجاف": امتصاص أخف وأسهل وبدون أثر دهني
- خالٍ من الزيوت
- مقاوم للماء ومقاوم للتعرق
- حماية قصوى تدوم

Neutrogena
DERMATOLOGIST TESTED

F. A. HANNA Group
02 2863258

# هذا العدد

**تنوعت امراض الحساسية بتنوع مسبباتها، وبالتالي تنوعت طرق علاجها، الامر الذي يتطلب عدم التهاون مع تداعياتها، خصوصا وان التقارير الطبية تشير الى ان هذا الداء اصبح من امراض العصر، الذي كثر انتشاره مؤخراً على نطاق العالم.**

**فكيف نتعامل مع امراض الحساسية المختلفة؟ (ملف)**



9

تتوالى الدراسات الطبية عن الجزر. ويبدو أن جذور هذا النوع من الخضار لم تذهب بعيداً في جمعها لعناصر الصحة والعافية من باطن الارض، كونها تتحول الى منجم غني بالمعادن والاملاح والفيتامينات، وما على الانسان الا ان يأخذ منها ما شاء.

فهل الجزر ملك الخضار ومنجم الفيتامينات كما يشاع؟



44

غيرت الابحاث في قضايا الالتهابات مفاهيم التفكير الطبي. فخلال الفيتين من الزمن كان ينظر الى الالتهابات على انها امر ضروري، وحتى كاستجابة، او رد فعل مفيد للامراض والجروح.

فكيف نتعامل مع الالتهابات وتداعياتها المرضية في هذه الأيام؟



48

عقدت احدى اللجان الطبية الامريكية، مؤخراً، جلسة لها لجمع المعلومات الخاصة بخفض استهلاك الصوديوم في الولايات المتحدة. ويتوقع ان تكون قد اصدرت تقريرها العام الماضي.
فما هي تداعيات الصوديوم المرضية؟

51

الجرب مرض جلدي معد يتصف بحكة شديدة، ليلية غالباً، وبظهور حطاطات قد تلتهب مع ظهور علامات جلدية واسمة، خصوصا في الرسغين وبين الاصابع واللعوتين والابطين. اما البرص فهو بقع بيضاء ناصعة حولها هالة مفرطة التصبغ، تظهر في مناطق مختلفة من البدن.
فكيف تناول الطب والشرع هذين المرضين؟





68

الهستيريا كلمة كثيرة التداول بين الناس، وتطلق على الاشخاص الذين يفقدون السيطرة على انفسهم، ويبالغون في ردة افعالهم تجاه القضايا والمشكلات، التي تواجههم في حياتهم.
فما تداعيات الهستيريا النفسية والجسدية على المصابين بها؟

## اكتشاف بروتين يحارب النسيان

حققت باحثة إيطالية في الولايات المتحدة إنجازاً مهماً في الحرب على النسيان إذ اكتشفت بروتيناً جديداً يحفّز الذاكرة.

وقالت الباحثة الإيطالية كريستينا ألبريني من كلية سيناي للطب في نيويورك لوكالة الأنباء الإيطالية "أنسا" إنها اكتشفت بروتيناً يحمل اسم "أي جي أف ٢" يحفّز الذاكرة من خلال بناء جسور بين الخلايا العصبية.

ويعتبر هذا الاكتشاف بالغ الأهمية للمصابين بأمراض فقدان الأعصاب مثل الزهايمر والأصحّاء المصابين بالنسيان.

وأوضحت ألبريني أن البروتين المكتشف يقوّي تشكّل الذكريات ويجعلها تدوم أكثر. وقالت: "وجدنا أننا حين أدخلنا "أي جي أف ٢" لدى فأر في المرحلة الحسّاسة لتشكّل ذكريات لديه، تبيّن لنا أن ذلك عزز هذه الذكريات وجعلها تدوم أكثر".

وأشارت إلى أنها المرة الأولى التي يكشف فيها عن إمكانية تحسين الذاكرة من خلال مركب طبيعي يمرر في الدماغ من دون مشكلات، موضحة أنه يتم دراسة كيفية استخدام البروتين عند البشر، علماً أنه سيتم حقنه في الدماغ.

## روائح الورود تقوي الذاكرة



كشفت نتائج دراسة نشرت في دورية "نيتشر" العلمية واعتبرت من أوائل الدراسات التي تتعرض لتأثير الروائح في الذاكرة البشرية أثناء النوم، أن استنشاق روائح الورود قد تقوي الذاكرة.

وكانت الدراسات التي أجريت في الثمانينات والتسعينات قد أثبتت أن التعرض لبعض الأصوات أثناء النوم قد يساعد في تعزيز الذاكرة.

وخضعت للدراسة، التي أجراها فريق من أطباء الأعصاب في جامعة لوبيك الألمانية ومركز هامبورغ ابيندورف الطبي، مجموعة من طلاب كلية الطب، تم تعريضهم لبعض الصور المعلقة في أحد الميادين، ثم تعرض نصف العينة لرائحة قبل النوم وأثناءه، بينما لم يتعرض النصف الآخر من العينة للرائحة أثناء النوم، وتم قياس النتائج في اليوم التالي، حيث وجد الباحثون أن المجموعة التي استنشقت رائحة الورد أثناء النوم، تذكرت ٩٧ ٪ من أماكن الصور، بينما تذكرت بقية المجموعة ٨٦ ٪ فقط.

وفسر العلماء ذلك بقولهم إن هناك منطقة في المخ تدعى "الهيبوكامبس" وهي مسؤولة عن تخزين المعلومات والخبرات الجديدة داخل المخ، وتشبه على حد قولهم " الكارت المخدوش"، حيث تقوم بحفظ المعلومات بشكل أولي، تمهيداً لتخزينها بشكل نهائي في لحاء المخ.

ومن المعروف أن الروائح بشكل عام لها تأثير فعال في منطقة "الهيبوكامبس"، حيث يعتقد جان بورن رئيس الفريق البحثي، أن الروائح قد تعمل على تقوية الذاكرة أثناء النوم، بحيث تعطي فعالية أكبر لذاكرة المدى الطويل التي تحتفظ بالمعلومات للأبد، وتعمل على تقويتها بشكل واضح.

## جهاز صيني لعلاج الشلل الرعاش

أعلنت دائرة العلوم والتكنولوجيا بمقاطعة هيلونغ جيانغ في شمال شرق الصين عن تطوير جهاز طبي يستخدم الحث المغناطيسي للجمجمة في علاج مرض باركنسون الذي يعرف أيضاً باسم مرض الشلل الرعاش.

وذكرت وكالة أنباء الصين الجديدة "شينخوا" أن فريقاً من الباحثين طور الجهاز لمعالجة مرضى الباركنسون، وتوصل الآن إلى النتيجة النهائية بعد تقييم الوثائق التقنية ونتائج الاختبارات السريرية.

ونقل عن سون تسو دونغ، رئيس شركة وبو المحدودة للأدوات الطبية التي طورت الجهاز أن هذه هي المرة الأولى التي تستخدم فيها تقنية الحث المغناطيسي عبر الجمجمة لمعالجة مرض باركنسون.

وأضاف أن الجهاز الطبي يتكون من ثلاثة أجزاء هي محفز موجي للدماغ وغطاء تأثير المجال المغناطيسي ومضاعف.

وأفاد وانغ أي لي، مدير التنظيم بالشركة، أن الاختبارات السريرية على أكثر من ١٠٠ مريض أظهرت أن نسبة النجاح في تقليل أعراض المرض باستخدام هذا الجهاز المطور بلغت ٧٠٪.

يذكر أن الشلل الرعاش هو مرض عصبي يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض تتمثل ببطء الحركة والتصلب والرعشة.

ويصل عدد المصابين بهذا المرض في الصين إلى مليوني شخص أغلبيتهم فوق الخمسين من العمر، كما يزداد عدد المصابين بالمرض بنحو ١٠٠ ألف شخص سنوياً.

يذكر أن مستشفى كولونيا الجامعي بألمانيا أعلن نهاية العام الماضي ٢٠١٠ أن أطباءه نجحوا وللمرة الأولى، على مستوى العالم، في تركيب جهاز تنشيط المخ لعلاج مرضى الشلل الرعاش.

وأفاد المستشفى بأن حجم الجهاز لا يتجاوز حجم علبة الكبريت وأنه ركب لمريض في الثامنة والخمسين من عمره.

وأشار إلى أن الجهاز يراعي الفروق الشخصية بين المرضى ما يجعله أكثر تكيفاً مع الحالات الفردية عن الجهاز الذي سبقه.

غير أن المستشفى أكد في حينه أن الجهاز لا يزال في المرحلة التجريبية وسيجري تركيبه أولاً لأربعين شخصاً على مستوى العالم.

ويتوقع الأطباء الحصول على أولى المعلومات عن الجهاز وجدواه العملية مع نهاية العام المقبل.

وأوضح البروفيسور لارس تيمرمان، من مستشفى كولونيا الجامعي، أن أجهزة تنشيط المخ معروفة بالفعل كوسيلة ضد الشلل الرعاش "باركنسون" ولكن هذا الجهاز الجديد يعتبر حجر الزاوية في علاج الشلل الرعاش، لأنه يمكننا من التأثير عبر ثماني نقاط عند كل جهة من جهات المخ وليس أربع نقاط كما هو الآن.

وأشار تيمرمان إلى أن الأطباء يستطيعون بذلك السيطرة أكثر على الشلل الرعاش و"تحجيمه" مما يجنب المريض المعاناة من الأعراض الجانبية، مثل حدوث اضطرابات الكلام التي كانت تنتج عن استثارة المناطق المجاورة لمنطقة الجهاز.

## تجديد خلايا دماغية تالفة ببروتينات خلايا جذعية

نجحت مجموعة من الباحثين اليابانيين في تجديد خلايا دماغ تالفة من جراء سكتات دماغية عند مجموعة من الفئران، من خلال حقنها ببروتينات خلايا جذعية مزروعة في المختبر.

وأفادت هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية أن فريق البحث في جامعة ناغويا ركز على بروتينات تحمي وتحفز الخلايا، وعمدوا في البداية إلى تنقية البروتينات في خلايا عصبية بشرية ثم أذابوها في محلول ملحي، واستخدموا بعدها فئراناً تعرضت لسكتات دماغية فحقنوها بالبروتينات عن طريق الأنف يومياً لمدة أسبوعين.

واكتشف الفريق تحسناً هائلاً في حركة الفئران، وتوصلت المجموعة من خلال اختبارات تفصيلية إلى أن البروتينات الجديدة انشطرت حول خلايا الدماغ الميتة في الفئران.

ووجدوا أن المناطق التالفة في الدماغ تقلصت بنحو ٩٠٪ عند مقارنتها بفئران تعرضت لسكتة دماغية ولكنها لم تعط هذا العلاج.

يذكر أن باحثين في المركز الدولي للعلوم العصبية في مدينة هانوفر الألمانية سبق أن تمكنوا من التوصل إلى طريقة تمكن المصابين بالجلطات الدماغية من التعافي وإعادة

بناء المناطق الدماغية المتضررة مستخدمين البوليمر الحيوي لخداع جهاز المناعة.

ومعروف أن الذين يصابون بسكتات دماغية يعانون لسنوات طويلة بعد الإصابة، من مشكلات في النطق والحركة، بسبب موت النسيج الدماغي بفعل النزف أو النقص في الأوكسجين المتأتي من انسداد الأوعية الدموية.

وعلى الرغم من قدرة الأطباء على إيقاف النزف الدماغي اليوم جراحياً، كما يقول نائب مدير المعهد أمير سامي، فإنه من الصعب جداً إعادة إصلاح المناطق الدماغية المتضررة بالوسائل الجراحية التقليدية.

لكن الباحثين في المركز الألماني نجحوا في تحقيق قفزة نوعية في استخدام الخلايا الجذعية في معالجة المصابين بالجلطة الدماغية المسببة للنزيف. حيث تم في البدء تعديل الخلايا الجذعية المزروعة في دماغ مريض ألماني يدعى فالترباست (٤٩ عاماً) والتي يبلغ عددها قرابة مئة مليون خلية. ومن خلال هذا التعديل يمكن لهذه الخلايا إعادة إصلاح المناطق المتضررة في الدماغ بفعل الجلطة من خلال إنتاجها مواد زلالية، كما يقول المسؤول عن الدراسة برينكر.

ووفقاً للعالم الألماني فإن من الأمور الحاسمة في سير العلاج هو عدم اتصال النسيج الدماغي مباشرة بهذه الخلايا التي تؤخذ من نخاع عظم شخص آخر ويُعاد تكاثرها بالملايين تحت ظروف مختبرية خاصة. فالنسيج الغريب يمكن أن يُهاجم ويُرفض من قبل كريات الدم البيض في جهاز المناعة. لذلك تغلف هذه الخلايا في البدء بكبسولة طبية مصنوعة من مادة البوليمر الحيوي، ما يمنع خلايا جهاز المناعة من الوصول إلى الخلايا الجديدة، كما يقول برينكر. لكن هذه الكبسولة تسمح بخروج المادة الزلالية المنتجة التي تعمل على إعادة بناء الخلايا الدماغية إلى الأنسجة المصابة في الخارج.

## سماعة «قوقعية» جديدة لضعاف السمع

حصلت شركة «سونيتاس ميديكال» Sonitus Medical ومقرها في سان ماتيو في ولاية كاليفورنيا الأميركية على موافقة وكالة الغذاء والدواء لتوزيع سماعاتها الطبية المعروفة تجاريا باسم «نظام ساوند بايت السمعي» SoundBite Hearing System التي تستهدف الأشخاص الذين يعانون من الصمم في أذن واحدة فقط.

وقد وجد أن نظام السماعة «ساوند بايت» آمن الاستخدام وفعال بعد تجربته سريريا مرتين، بإشراف الوكالة، وفقا لما نقله موقع «ميد غادجيتس» الإلكتروني المتخصص في التقنيات والتصاميم الطبية الجديدة. وقد هدفت إحدى التجارب السريرية إلى إثبات سلامة استخدام هذا الجهاز بعد أن طلبت من ٢٨ مريضا تجربته لشهر بأكمله. وستنشر نتائج هذه الدراسة في العدد المقبل من مجلة «Otology and Neurotology professional Journal» المعنية بعلوم السمع وأعصاب السمع. كما تم إجراء دراسة ثانية تختبر السلامة طويلة الأمد لاستخدام هذه السماعة تمتد لفترة ستة أشهر وتشمل ٢٢ حالة.

وشملت إجراءات السلامة والفعالية التي تم تقييمها في الدراسة ميزات نظام «ساوند بايت» وتأثيره على الأداء السمعي والتحسن في وضوح الخطاب والراحة الكلية. وتضمنت النتائج ما يلي:

- ٩٥٪ من المرضى كانوا راضين أو مسرورين جدا بأداء هذه التقنية بما يتعلق بمعالجة اضطراباتهم السمعية بعد ٦ أشهر من استخدامهم «ساوند بايت» وأعرب ما نسبته ٩٥٪ منهم عن أنه من المحتمل أن يوصوا غيرهم ممن يعانون من مشكلات سمعية بتجربة هذا الجهاز.
- وجد أن استخدام هذا الجهاز يعد آمنا على المدى البعيد، حيث لم تظهر أي مشكلات طبية أو سنية أو سمعية بعد استمرار استخدام «ساوند بايت» لستة أشهر.
- لم يظهر الجهاز الذي يثبت في الفم ITM أي مشكلات في الأسنان أو تأثيرات طبية طويلة الأمد على اللثة أو الأنسجة الطرية أو القاسية ويمكن استخدامه لفترات طويلة. ويثبت الجهاز على أسنان المريض الطبيعية أو تلك المحشوة أو المرممة وعلى جذور القنوات السنية والأسنان المزروعة.

# الجزر ملك الخضار ومنجم الفيتامينات

إعداد: سعيد جودة

**تتوالى الدراسات الطبية عن الجزر ويبدو أن جذور هذا النوع من الخضار لم تذهب بعيداً في جمعها لعناصر الصحة والعافية من باطن الأرض، كونها تتحول الى منجم غني بالمعادن والأملاح والفيتامينات، وما على الإنسان إلا أن يأخذ منها ما شاء ليضيفها الى أطباق الطعام الشهية نيئاً كان أو مطبوخاً.**

والدراسات التي بحثت الأمر خرجت بنتائج تطرح تناوله كأحد أهم المنتجات الغذائية عالية الفائدة الطبية للصغار والكبار. فقوة الجزر تنبع من تركيز مادة "بيتاكاروتين" التي تتحول في الجسم الى فيتامين أيه (A)، وكذلك من وجود فيتامين كي (K) الأساس في تفعيل عمل عناصر تخثر الدم، ومواد "فايتو" الكيميائية، وجملة أخرى من المواد النافعة.

ويشير تحليل المختبرات لكوب من الجزر المقطع، بوزن ١٢٠ غراما، الى أنه يحتوي على كمية من السكريات بمقدار ١٢ غراما، وواحد غرام من البروتين، وكمية لا تذكر من الدهون، ليبلغ بهذا مجموع الطاقة فيه حوالي ٥٢ كالوري (سعر حراري). وبمقارنة الحاجة

اليومية من الفيتامينات، فإن هذه الكمية من الجزر تمد الإنسان بأكثر من ستة أضعاف حاجته اليومية من فيتامين إيه (A)، وكذلك بأكثر من ضعفي حاجته اليومية من فيتامين كي (K)، و ٢٠٪ من فيتامين سي (C)، و١٠٪ من فيتامينات بي - ١(ثيامين)، وبي-٦ (بايريدوكسين)، وبي-٣ (نياسين)، وكذلك ٥٪ من فيتامين الفوليت. أما من المعادن والأملاح فإنها تمده بحوالي ١٠٪ من البوتاسيوم والمنغنيز، و٥٪ من الفسفور والمغنيسيوم والكبريت والكالسيوم، وقليل من الحديد والنحاس، و٤ غرامات من الألياف.

وترتبط ثلاثة مركبات بعضها ببعض، وهي بيتا كاروتين وألفا كاروتين وفيتامين إيه (A). فبيتا كاروتين استحوذت على الاهتمام الطبي لأنها مادة تتحول في الجسم الى فيتامين إيه (A). وهذا الفيتامين هو ما يلزم في المحافظة على كفاءة جهاز المناعة في الجسم، وعلى سلامة صحة الأسنان والعظام والأنسجة الرخوة في الجسم كالجلد وغيره، إضافة الى دوره في الخصوبة والرضاعة. كما أنه لازم لصنع مركبات الصبغ في شبكية العين، التي تمكن من وضوح الرؤية، خصوصاً في حالات الضوء الخافت. ويمتلك مركب بيتا كاروتين خاصية مضادة للأكسدة يعمل بالإضافة لكونه مصدرا لفيتامين إيه (A) على تحطيم الجذور الحرة، وهي المواد التي تسهم في نشوء الخلايا السرطانية، وفي ترسب الكولسترول على جدران الشرايين، وكذلك على تدهور القدرات الذهنية لخلايا الدماغ. وحالات نقص فيتامين إيه (A)، بحسب الإصدارات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية، سبب في حصول ٣٥٠ ألف حالة عمى أو نقص قدرة الإبصار لدى الأطفال. وبحسب ما ذكرت، فإن نتيجة ذلك وفاة ٦٠٪ منهم لأسباب متعددة، وهو ما تسهل الوقاية منه.

**الجزر الأبيض أغنى المصادر الطبيعية الواقية من السرطان والسكتات الدماغية**

الحاجة الى هذه المادة هي ضرورة معتدلة، بمعنى أن نقصها من الجسم مضر، وكذلك الإفراط في تناولها من الحبوب الدوائية أو تناولها من المصادر الحيوانية كاللحوم ومشتقات الألبان، لأنه يحمل في طياته أضراراً، كارتفاع نسبة فيتامين أيه (A) في الجسم الذي يعتبر حالة مرضية مستقلة، والى ارتفاع نسب المواد الأخرى المصاحبة في المنتجات الحيوانية كالدهون، لذا فإن توفر مصدر نباتي خال من الدهون، ويؤمن كمية معتدلة منه، هو الحل الأمثل لتلبية حاجة الجسم، وهو ما يفعله تناول الجزر. فالمرء حينما يتناول كميات معتدلة من بيتا كاروتين فإنه يتيح للجسم التحكم في تحويله الى فيتامين إيه (A) حسب حاجته دون أن يضطر لتحويل كميات عالية منه، أو لتراكمه.

ألفا كاروتين هي مادة أخرى مهمة، وكانت من زمن قد أشارت دراسة لباحثين من جامعة كيوتو في اليابان الى أنها أقدر على تثبيط العوامل المساهمة في نشوء السرطان من قدرة مادة بيتا كاروتين.

ومواد فايتو الكيميائية، هي في الواقع جانب آخر مما يتوفر من مواد في الجزر وغيره من النباتات، فهي مواد طبيعية نشطة يتجاوز عددها ٩٠٠ نوع، تعمل مع باقي المواد المتوفرة في النباتات ومع الألياف على الوقاية من الأمراض، كإبطاء الشيخوخة وزيادة المناعة وتوازن عمل هرمونات الجسم وتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض الشرايين، وهي تمتلك خصائص مضادة للأكسدة وتعمل على تنظيف الجسم من تراكم السموم إضافة الى مقاومة الالتهابات الفيروسية والبكتيرية والذاتية في الجسم.

## ألوان الجزر

ألوان الجزر كلها فوائد، وهو يتوفر اليوم بألوان تتراوح من الأبيض مروراً بالأصفر والبرتقالي على درجات ووصولاً الى البنفسجي. والنظرية الأساس في علم التغذية أن قدرات المنتج النباتي للوقاية من الأمراض تعتمد بدرجة كبيرة على لونه، إذ هو ما يعبر عن المواد الكيميائية الفاعلة فيه. والعوامل المؤثرة في لون الجزر، وبالتالي فائدته عديدة، منها درجة حرارة الجو، فكلما زادت أو قلت عن معدل يتراوح بين درجة ٣٠ و ٣٣ درجة مئوية، كلما قل تركيز صبغ المواد المفيدة. وتعتبر التربة الرملية والغنية بالأسمدة العضوية

أفضل، وكلما تعرضت النبتة للشمس فهو أفضل، وكلما زاد ريها كلما قلت نسبة الصبغ المفيد في جذوره. الجزر الأصفر والبرتقالي المنتشر في العالم غني بمواد كاروتين، والأحمر، كما في الصين والهند غني بمواد لايكوبين كالتي في البطيخ والطماطم، والبنفسجي كما في بعض مناطق الشرق الأوسط وتركيا والشرق الأقصى غنية بمادة "أنثوسيانين" كالتي في الكرز، وهي مادة قوية مضادة للأكسدة ومخففة لتخثر الدم وترسب مكوناته، حتى الجزر الأبيض الذي يبدو للناظر خالياً من الصابغات كما في إنتاج وسط آسيا هو غني بمواد فايتو الكيميائية المتقدمة الذكر.

## فوائد طبية

وفي هذا المجال تتعدد الدراسات، كل بحسب تأثير المادة الكيميائية في الجزر، لكن بشكل عام فلقد أشارت دراسات كثيرة الى فائدة تناول المنتجات النباتية المحتوية على مواد الكاروتين ومواد فايتو الكيميائية في الوقاية من السرطان. والجزر بالذات تناولته دراسة من بريطانيا ومن الدانيمارك مؤخراً في مجلة الزراعة وكيمياء الغذاء، وأظهرت أن الجزر يقلل من نسبة نشوء سرطان الأمعاء في حيوانات المختبرات. وعزا الباحثون السبب الى إحدى مواد فايتو الكيميائية وتدعى فالكارينول، وهي مادة لها خصائص مقاومة للحشرات والآفات التي تصيب النباتات بشكل عام. كما أن دراسة أخرى تناولت مادة كاروتين وأشارت إلى أن تناول هذه المادة من مصادرها الطبيعية يقلل من سرطان الرئة، وهو ما لم يتحقق حين تناول حبوب فيتامين إيه (A). ودراسات أخرى أشارت الى أن مادة كاروتين الطبيعية تقلل من الإصابة بسرطان الثدي والمثانة والبروستاتة.

وهناك جملة من الدراسات بعضها يشير الى أنه يقلل من نسبة الكولسترول وأخرى تتحدث عن فائدته في خفض سكر الدم وثالثة أنه يقي بنية أنسجة الرئة من التلف لدى المدخنين ورابعة وخامسة عن وقايته للمعدة والأمعاء وغيرها كثير، لكن الواضح هو قدرة المواد التي في الجزر على تقليل الإصابة بالسرطان وكذلك أمراض شرايين القلب.

الدراسات بمجملها تشير الى أن إضافة الجزر الى وجبات الغذاء أمر مفيد بلا ريب للوقاية من الأمراض



الجزر كنز من الفيتامينات لنمو الأطفال

ولتلبية حاجات الجسم، لكن الفوائد المخصوصة كعلاج فهي حتى اليوم بدائية لا يعتمد عليها في النصائح الطبية العلاجية.

## سلامة تناول الجزر

حينما يتناول أي منا كميات عالية من الجزر أو عصيره، فإن مادة بيتا كاروتين يرتفع منسوبها في الجسم وبالتالي تظهر صبغة صفراء برتقالية على الجلد وليس على بياض العين تحديداً. والسبب أن الجسم لا يستطيع التعامل مع كميات تتجاوز ثلاثة أكواب بحجم ٨ أونصات (الأونصة ٣٠ غراما تقريبا) من الجزر أو عصيره، لما يتم تناولها دفعة واحدة على معدة خالية. والحالة ليست ضارة كما هو الحاصل في حالات ارتفاع نسبة فيتامين إيه (A)، إذْ شتان بين الأمرين. والجيد في الأمر هو محاولة الجسم خزن الفائض من مادة بيتا كاروتين في الجلد الى أن

يصبح بمقدور الكبد تحويلها رويداً الى فيتامين إيه (A). ولذا يلاحظ تلاشي هذه الحالة مع مرور الوقت. والظاهرة هذه لا تخص مادة بيتا كاروتين الصفراء، بل حتى مادة لايكوبين الحمراء، كما في الطماطم فإنها تترسب في الجلد حال ارتفاع نسبتها في الجسم مما يعطي اللون الوردي للجلد.

كما أن الحساسية من تناول الجزر هي حالة حقيقية، فالدراسات الأوروبية، بدءا من دراسة تمت في سويسرا عام ٢٠٠١ وما بعدها من دراسات، تشير الى تسبب الجزر في إثارة الحساسية لدى ٢٥٪ من الأوروبيين الذين يعانون بالأصل من الحساسية.

ولقد تناول الباحثون أيضاً موضوع أيهما أفضل تناول الجزر نيئاً أم مطبوخاً؟. والأمر برمته مرتبط بمدى قدرة الأمعاء على امتصاص المواد النافعة في الجزر إذا ما تم مضغه مع الطعام بطريقة غير سليمة. فالدراسة التي تمت في جامعة أركانسو بينت أن الجزر لا يفقد قيمته الغذائية بالطبخ المعتدل بل ان قدرة الجسم على امتصاص المواد المضادة للأكسدة تزيد مما يرفع نسبتها في الدم مقارنة مع أكله نيئاً، حسب ما بين تحليل الدم لدى المشاركين في الدراسة. والسبب هو قلة المضغ الجيد كما يعزوه الكثيرون، لكن لا توجد دراسة تقارن العصير بالمطبوخ. فالطبخ يذيب شيئاً من صلابة مادة السيليلوز في جدران خلايا الجزر مما يسهل امتصاص ما بها من مواد مفيدة.

## الجزر الأبيض

وكما مر سابقاً يختلف الجزر الأبيض عن الجزر العادي المعروف بلونه المميز، كونه يعرف بمذاقه القوي والحلو، وشكله الخارجي بشع ولا يجاري الجزر الأصفر في جماله. والجزر الأبيض له مظهر شاحب، إلا أن فوائده الغذائية والدوائية لافتة جداً للنظر حقاً. والجزر الأبيض من النباتات التابعة للفصيلة الخيمية، مثله مثل البقدونس والكمون والسنوت واليانسون والكراوية، ولكن الجزر الأبيض يختلف اختلافاً كلياً عن النباتات السابقة، بالرغم من أنها من فصيلة واحدة. ويعد الجزر الأبيض من أغنى المصادر الطبيعية بالفولات والألياف وأحماض الراتنج الفينولي، التي أثبتت الدراسات المخبرية أنها تقي من السرطان. وعندما يضع العلماء قوائم رئيسية للمواد العلاجية، فإنهم يضعون الألياف الغذائية قرب أعلى تلك القوائم. ويعد الجزر الأبيض مصدراً جيداً لهذا العنصر، حيث يحتوي كوب من الجزر الأبيض المطهو على حوالي ٧جرامات، أي حوالي ٢٨٪ من المقدار اليومي، وإن أكثر من نصف كمية الألياف في الجزر الأبيض من النوع القابل للذوبان، والذي يتحول في شكل هلامي عند التصاقه بالدهون في الجهاز الهضمي وهذا يساعد على منع الأمعاء من امتصاص الدهون والتخلص من الكولسترول وعدم ترسبه على الشرايين. وفي الوقت نفسه فإن هذه الألياف تخفف الأحماض الصفراوية في الأمعاء الأمر الذي يمنعها من التسبب في السرطان.

يحتوي الجزر الأبيض كذلك على ألياف غير قابله للذوبان، والتي تساعد كثيراً من معدل عبور البراز عبر الأمعاء. وهذا الأمر مهم جداً لأنه كلما قل الوقت الذي تبقى فيه الأحماض الصفراوية في الأمعاء، ينخفض احتمال إتلافها للخلايا، وبالتالي التسبب في تغييرات قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. ووجد العلماء في مراجعة لأكثر من ٢٠٠ دراسة علمية أن الحصول على المزيد من الألياف الغذائية قد يقي من الإصابة بمجموعة كبيرة من الأورام السرطانية، تشمل سرطان المعدة والبنكرياس والقولون. كما أظهرت الألياف مقدرة غير عادية على تخفيف أو الوقاية، من حالات أخرى. فقد وجد الباحثون أن الحصول على كمية كافية من الألياف عن طريق الغذاء قد يقي من الإصابة بالبواسير وحالات معوية أخرى. كما أن الألياف تمنع أيضاً التأرجح في معدلات سكر الدم الذي يأتي مصاحباً للداء السكري.

وأكد بعض علماء التغذية أن النقص الأول في المواد الغذائية في الولايات المتحدة الأمريكية هو نقص الفولات، وخاصة بين الأشخاص الأصغر سناً الذين عادة ما يتناولون كميات كبيرة من الأغذية السريعة، التي عادة ما تكون خالية من الفيتامينات والمعادن. ويعتبر الجزر الأبيض غنياً جداً بالفولات، حيث يحتوي كوب واحد على ٩١ ميكروجرام، أي ٢٣٪ من المقدار اليومي، والحصول على كمية كافية من الفولات يقي من العيوب الخلقية، كما أثبتت



الوان الجزر مختلفة وبالتالي فوائده مختلفة

الأبحاث. ويعتقد العلماء كذلك أنه يقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية، فالفولات تقلل معدلات نسبة الحمض الأميني المعروف باسم هوموسيستين في الدم، والتي قد تسد الشرايين وتمنع تدفق الدم. وأشارت دراسة فرمينجهام للصحة أن الرجال الذين تناولوا أكبر كميات من الفولات أنخفض لديهم خطر الإصابة بالسرطان بمعدل ٥٩٪ عن هؤلاء ممن تناولوا أقل الكميات. وحتى هؤلاء الذين تناولوا كميات أعلى قليلاً من تلك التي يحصلون عليها في الأحوال العادية حصدوا فوائد فورية. فقد كشفت الدراسة أن هؤلاء ممن تناولوا ثلاث حصص إضافية من الجزر الأبيض أنخفض لديهم خطر الإصابة بالسكتات بنسبة ٢٢٪.

ويعد الجزر الأبيض من المصادر النباتية التي تحتوي على عدد من المركبات الكيمائية الطبيعية، التي تعرف عادة بالعناصر الدوائية النباتية، والتي أثبتت الدراسات المخبرية أنها تثبط انتشار خلايا السرطان. وأهم هذه المركبات الراتنجات الفينوليه، التي تلتصق بالعوامل التي قد تسبب السرطان بالجسم مكونة جزئيات أكبر حجماً والتي تتسم بأنها كبيرة لدرجة يصعب على الجسم امتصاصها.

## أهمية الجزر عبر التاريخ

يعتبر الجزر من الخضار القديمة جداً في نشأتها. فقد عرفه الانسان في فترة مبكرة من التاريخ. كما عرف فوائده العديدة في تقوية الاعصاب والنظر. كما أطلق عليه البعض لقب "ملك الخضار" لغناه بالفسفور والبوتاسيوم والحديد والكبريت وبفيتامين (A) و(C). وقال عنه العالم العربي ابن سينا في كتابه "القانون": "ينفع بذره وورقه اذا دق وجعل على القروح المتآكلة نفع عنها، وينفع ذوات الجنب والسعال المزمن، الا انه عسر الهضم والمربى منه أسهل هضماً".

أما داود الأنطاكي فقد اسهب في شرح فوائد الجزر في تذكرته الشهيرة، وأوضح الجيد منه "وأجوده المتوسط في الحجم، الأحمر الغارب الى الصغير، الحلو، وهو يقطع البلغم وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء، يدر البول، ويفتت الحصى، ويهيج الباه. واذ بشر ناعماً وغلي حتى ينهري وطرح عليه العسل دون اراقة شيء من مائه وسبقت عليه النار اللينة، حتى اذا قارب الانعقاد القي على كل رطل منه نصف أوقية من كل من العود الهندي والقرنفل والزنجبيل والهيل والجوز، فإنه ينفع في تصفية الصوت وتنقية القصبة ومنع السعال، وضعف المعدة والكبد وسوء الهضم. ◆◆

ملف

# كيف نتعامل مع امراض الحساسية المختلفة؟

**تنوعت امراض الحساسية بتنوع مسبباتها، وبالتالي تنوعت طرق علاجها، الامر الذي يتطلب عدم التهاون مع تداعياتها، خصوصا وان التقارير الطبية تشير الى ان هذا الداء اصبح من امراض العصر، الذي كثر انتشاره مؤخراً على نطاق العالم.**

**ملف العدد هذا يتضمن المواضيع الآتية:**

- **الرمد الربيعي.. احد امراض الحساسية.**
- **حساسية الطعام.. اعراضها وعلاجها.**
- **الحساسية التنفسية.**
- **حساسية الجلد وتدابيرها العلاجية.**
- **حساسية القمح تتلف البطانة المعوية.**
- **الربو هو احد اخطر امراض الحساسية التنفسية.**
- **طرق استخدام اجهزة بخ ادوية الربو.**

# الرمد الربيعي أحد أمراض الحساسية

الدكتور: عثمان العمر

**الرمد الربيعي هو أحد أمراض الحساسية التي تصيب ملتحمة العين، وهي الطبقة الشفافة التي تبطن الجفنين وتغطي الطبقة الصلبة (بياض العين). وينتشر هذا المرض عند سكان المناطق الحارة أكثر من المناطق الباردة.**

ويصيب الرمد الربيعي الذكور أكثر من الإناث في سن ٥-٢٠ سنة. ونادرا ما يبدأ قبل سن الخامسة، أو بعد بلوغ العشرين. وعادة يصيب الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للحساسية فقد وجد أن نحو ٧٠٪ من مرضى الرمد الربيعي لديهم تاريخ عائلي لأحد أمراض الحساسية، مثل الربو أو حساسية الجلد أو حساسية الجيوب الأنفية. وتتميز نوبات الرمد الربيعي بتكرّرها في مواسم معينة عادة ما تكون في الربيع وأوائل الصيف ويجب معرفة أن مرض الرمد الربيعي غير معدٍ إطلاقا وعادة ما تختفي أعراض المرض عندما يكبر الشّخص.

## الأعراض

تتشابه أعراض مرض الرمد الربيعي مع أعراض بعض أمراض العيون الأخرى، مثل التراخوما وحساسية العين التي قد تصاحب لبس العدسات اللاصقة. ومن تلك الأعراض:

- حكة في العينين، وهي أهم مؤشر على وجود الرمد الربيعي حتى إنه من الممكن أن يقال إذا لم توجد حكة فإنه لا يوجد رمد ربيعي. وسبب هذه الحكة إفراز مادة تسمى الهيستامين (Histamine) .
- إفرازات مخاطية صفراء أو بيضاء اللون تتكون على شكل خيوط لزجة.
- إحساس بوجود جسم غريب في العين.
- زيادة في الدموع واحمرار في العينين.
- هبوط الأجفان العلوية.
- عدم القدرة على تحمل الضوء.
- ضعف النظر في حالات متقدمة، وذلك نتيجة التهابات أو تقرحات في القرنية.

## العلامات التشخيصية

عند الكشف على المريض يلاحظ وجود حبيبات وحويصلات في طبقة الملتحمة في الجفن العلوي، ونادرا ما توجد في الجفن السفلي، وإذا وجدت فهي تصاحب وجود حبيبات في الجفن العلوي، كما قد يلاحظ احمرار في العينين ووجود طبقة بيضاء حول القرنية. وقد يتغير لون الجزء الأبيض من العين (المحيط بالقرنية) إلى اللون البني أو الرمادي، وعندما تشتد الحالة ويثقل الجفن بحمل هذه الحبيبات يظهر هبوط في مستوى الجفن كما قد تظهر في الحالات المتقدمة بعض التغيرات في سطح القرنية مثل بعض التقرحات أو العتامات التي قد تسبب ضعف النظر. كما ان إصابات القرنية بهذه التغيرات تحصل في نسبة ضئيلة جدا من الحالات.

## التشخيص

يستطيع طبيب العيون تشخيص الحالة عند مشاهدة العلامات، التي ذكرت آنفاً. كما قد يلجأ لأخذ مسحة من الملتحمة لفحصها في المختبر حيث تشاهد بعض الخلايا التي يتميز بها مثل هذا النوع من الحساسية وبذلك يمكن تمييز الحالة من بعض الأمراض الأخرى التي تشابهها في الأعراض.

## العلاج

توجد وسائل عديدة للتخفيف من أعراض الرمد الربيعي منها:

- الكمادات الباردة حيث تساعد على تخفيف الحكّة واحمرار العين ويتم ذلك بوضع كمادات باردة على جفن العين لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة لعدة مرات يوميا.
- قطرات مضادة للهيستامين.
- قطرات أخرى تمنع إفراز مادة الهيستامين من الخلايا.

قد يساعد الانتقال من منطقة حارة إلى منطقة باردة للتخفيف من حدة المرض أو الشفاء منه ، كما يفيد الابتعاد عن الأشياء التي تسبب الحساسية مثل الغبار والأتربة والنباتات والزهور وغيرها في التقليل من نوبات المرض.

وفي الحالات الشديدة، التي لا تستجيب لطرق العلاج الأخرى، قد يلجأ طبيب العيون لإعطاء بعض القطرات التي يحتوي تركيبها على أحد مركبات الكورتيزون، لكن يجب إدراك أن استعمال هذه القطرات لفترات طويلة قد يسبب مضاعفات خطيرة للعين لحدوث الماء الأبيض أو ارتفاع ضغط العين (الجلوكوما) لذلك يجب استعمال هذه القطرات فقط تحت إشراف اختصاصي العيون وعدم تكرار استخدامها أو شرائها من الصيدليات دون استشارة طبيب العيون.

## علاج وقائي وآمن

هنالك عدد من الطرق العلاجية المثمرة للوقاية من هذا المرض ومضاعفاته، منها:

- المواظبة على استخدام الكمادات الباردة وعدم استخدام الماء الساخن لغسل الوجه.
- استخدام النظارات الشمسية لأن الأشعة فوق البنفسجية تزيد من شدة المرض.
- استخدام قطرات مادة الخلين- SODIUM CROM GLICATE. وهذه القطرات مأمونة ولا تحتوي على مادة الكورتزون وتعمل على إيقاف إفراز المواد التي تثير حساسية العين عند استخدامها لفترة طويلة، قبيل موسم الحساسية، علماً أن بداية تأثيرها قد تتجاوز الأسبوعين، وينصح باستخدامها قبل وأثناء فصل الربيع وفي فصل الخريف كل عام أي من بداية شهر فبراير (شباط) وحتى نهاية شهر مايو (أيار) ومن بداية شهر أغسطس (آب) حتى نهاية شهر نوفمبر (تشرين ثاني) بواقع قطرة في كل عين أربع مرات يوميا.

## مخاطر دعك العين

يعاني الأشخاص المصابون بحساسية العين، خصوصا الرمد الربيعي، من وجود حكة شديدة بأعينهم، ومن ثم يلجؤون الى دعك أعينهم بشدة ولفترات طويلة. وقد ثبت علميا أن دعك العيون بشكل متكرر قد يؤدي الى حدوث القرنية المخروطية، خصوصا لمن لديهم الاستعداد لهذا المرض. لذلك يجب تجنب دعك العيون، ويمكن تقليل الشعور بالحاجة الى دعك العيون باستخدام الكمادات الباردة، واستخدام القطرات الواقية من الرمد الربيعي. ◆◆



# حساسية الطعام.. أعراضها وعلاجها

الدكتور: عبد الحفيظ يحيى خوجه

**تنقسم الأمراض التي لها علاقة بالطعام إلى قسمين رئيسيين هما حساسية الطعام، وعدم تحمل الطعام. ونظرا لأهمية موضوع حساسية الطعام، وخصوصا لدى الأطفال، فإننا سنركز على هذا الجانب فقط في هذا المقال.**

عُرض هذا الموضوع على الدكتور موفق محمد سعيد طيب، أستاذ مساعد في كلية طب جامعة الملك عبد العزيز في جدة، فعرف في البداية "حساسية الطعام" (Food Allergy) بأنها عبارة عن ظهور أعراض في الجهاز الهضمي، كالغثيان والقيء والمغص في البطن مباشرة بعد تناول وجبة الطعام، بالإضافة إلى ظهور حكة وعطاس وانسداد في الأنف واحمرار في الجلد وأرتكاريا، و"الوذمة الوعائية" (Angioedema) وهي عبارة عن انتفاخات في الفم والشفتين والحلق، حيث تنتج هذه الأعراض من توسع في الأوعية الدموية

نتيجة إفراز مادة «الهستامين» وزيادة في خروج السوائل من الدم إلى الأنسجة.

وأضاف د. موفق طيب، أنه وُجد في الدراسات الطبية الحديثة أن معدل انتشار حساسية الطعام في البالغين منخفض (١,٤٪) بالمقارنة بعدم تحمل الطعام (Food Intolerance) (وهو مرض يتعلق بوجود مشكلة في الطعام نفسه) الذي يعتبر منتشرا جدا. وهو على عكس ما يعتقده الكثير من الناس بإيعاز كل أعراض الجهاز الهضمي إلى حساسية الطعام، في حين أن معظمها ناتج عن عدم تحمل الطعام.

كما وُجد من خلال الدراسات الحديثة أن حساسية الطعام تنتشر بصورة أكبر في الأطفال خلال السنة الأولى من العمر تحديدا بسبب استعمال حليب البقر، وهو الحليب الاصطناعي، ثم تبدأ بعد ذلك حساسية الطعام بالتناقص كلما ازداد عمر الطفل.

ويُستثنى من ذلك بعض الأطعمة التي تستمر حساسيتها ولا تتناقص مع تقدم العمر مثل الفول السوداني (Peanut) والمكسرات والسمك والمحار. كما يمكن لحساسية الطعام أن توجد مع أمراض حساسية أخرى كحساسية الجلد لدى الأطفال (الإكزيما) والربو الشعبي.

وتختلف حساسية الطعام من مجتمع لآخر تبعا لاختلاف عادات الأكل بين تلك المجتمعات كالحساسية الشديدة للفول السوداني الموجودة في الولايات المتحدة الأميركية وبريطانيا، في حين أن الحساسية الشائعة في اليابان هي للسمك.

## صدمة الحساسية

وأوضح د. موفق طيب أن عدد الوفيات من حساسية الطعام قليلة، حيث تنتج عادة من فرط الحساسية (صدمة الحساسية) مثل فرط الحساسية للفول السوداني وبعض المكسرات والسمك والبيض والحليب والمحار وبعض الفواكه وبعض الخضراوات. ولذلك فإن ظهور فرط الحساسية من أي نوع من أنواع الطعام يعتبر سببا مؤكدا ومباشرا لمنع تناول ذلك الطعام مدى الحياة، حيث يمنع تناول ذلك الطعام بشكل دائم.

أما بالنسبة للتمرض، فإن تجنب أكل بعض المأكولات الشائعة يسبب تقييدا لحياة المريض، لذلك يجب عدم توجيه المريض بتجنب أي نوع من الطعام إلا عند وجود ثبوت قطعي للحساسية منه، حتى لا يتجنب المريض طعاما ليس عنده حساسية منه.

## حساسية الطعام

أوضح د. موفق طيب أن الجهاز الهضمي الطبيعي لدى الإنسان يعمل على امتصاص المواد الغذائية المفيدة ويحولها إلى طاقة، ولا يسمح للمواد المهيجة للحساسية بالدخول إلى الدم لوجود عدة أجهزة دفاعية تؤدي هذه الوظيفة.

هذه الأجهزة الدفاعية هي مثل حامض وأنزيمات المعدة والغشاء المبطن للأمعاء وبعض الإفرازات لأجسام مضادة موضعية داخل الأمعاء، وظيفتها أنها ترتبط مع المواد المهيجة للحساسية وتمنع دخولها إلى الدم. وتكون هذه الأجهزة الدفاعية غير ناضجة عند الأطفال حديثي الولادة إلى عمر ثلاثة أشهر، وبالتالي إذا أعطي الطفل طعاما فيه مهيجات للحساسية خلال هذه الفترة فإنها تدخل إلى الدم وتسبب إثارة الجهاز المناعي والحساسية لديه مما يجعله عرضة لظهور أمراض الحساسية في المستقبل.

وعند تكرار تعرض الطفل لنفس المواد المهيجة للحساسية في المستقبل، فإن ذلك يعرضه لظهور أعراض حساسية الطعام.

وتظهر الأعراض خلال فترة وجيزة بعد الأكل في صورة أعراض فورية وهي أعراض «الوذمة الوعائية» (Angioedema) مثل تجمع السوائل تحت الجلد ما يؤدي إلى انتفاخات في الشفتين والحلق والجفون والمريء أو تؤثر بشكل غثيان وقيء شديد وآلام مغص في الأمعاء وإسهال، وقد تظهر الأعراض في أجهزة أخرى كالرئة والجلد والأنف.

كل التفاعل السابق هو تفاعل فوري يحدث خلال دقائق بعد تناول الطعام، لكن ذلك لا يمنع من حدوث تفاعلات متأخرة بعد يوم أو يومين من أكل الطعام.

## مأكولات تسبب الحساسية

وأوضح د. طيب أنه وُجد من خلال الدراسات الطبية الحديثة أن عدد المأكولات التي تسبب حساسية الطعام قليلة وتشمل الأطعمة الشائعة مثل الحليب والبيض ومنتجات القمح، كما وجد أن معظم مرضى «حساسية الطعام» يتحسسون لنوع واحد أو نوعين من

الطعام ليس أكثر.

**والأطعمة المسببة لحساسية الطعام هي:**

- **حليب البقر (الحليب الصناعي):** وهو أهم مسبب للحساسية لدى الأطفال الرضع تحت عمر سنة، والسنوات القليلة التالية لها، التي تتناقص مع ازدياد عمر الطفل حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الحساسية ناتجة عن البروتين الموجود في الحليب الذي لا يتأثر بالغلي، وبالتالي فهذا النوع من الحليب يسبب حساسية سواء كان مغليا أو غير مغلي.
- **بياض البيض:** ويقصد به الجزء الأبيض من البيض المحتوي على البروتين الذي يسبب الحساسية والذي لا يتأثر بالغلي (مثل البروتين الموجود في حليب البقر)، ما يعني أنه يسبب الحساسية سواء كان مطبوخا أو غير مطبوخ.
- **السمك والمأكولات البحرية:** وهي ثلاثة أقسام:

**القسم الأول:** المحار، وهو من المأكولات الشائعة المسببة (لحساسية الطعام).

**القسم الثاني:** القشريات البحرية (السرطان، وأبو مقص، وجراد البحر، وبرغوث البحر، والجمبري) التي تسبب حساسية جلدية شديدة والوذمة الوعائية بشكل انتفاخات في الشفتين والجفون.

**القسم الثالث:** الرخويات البحرية التي تأتي عادة داخل الصدف مثل (بلح البحر، وصدف البحر، والمحار)، حيث وجد أن هذه الأنواع تسبب «حساسية الطعام» والكره والمقت الشديد للطعام، وذلك لأن بعض هذه الرخويات يكون ملوثا ببكتيريا تفرز سموما وتؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي عند أكلها.

- **منتجات القمح:** التي تعتبر غذاء رئيسيا عند كثير من الناس، ولحسن الحظ أن المادة المسببة للحساسية فيها تتحطم نتيجة إفرازات وإنزيمات الجهاز الهضمي، ما يخفف من شدتها وخطورتها (عكس حليب البقر الاصطناعي، وبياض البيض، حيث لا يتأثران بشيء).
- **المكسرات:** مثل (الكاجو، واللوز البجلي، والبندق، والقعقع) حيث وجد أن هذه المكسرات تسبب "حساسية الطعام"، وقد تسبب فرط الحساسية.
- **الصويا:** وهو أحد أنواع الحبوب المستخدمة بكثرة في الصناعات الغذائية، حيث وجد من خلال الدراسات الطبية الحديثة أنها قد تسبب فرط الحساسية الشديدة.
- **الفول السوداني:** الذي يحتوي على مواد تهيج الحساسية بدرجة شديدة (فرط الحساسية)، حيث وجد من خلال الدراسات الحديثة أن تلك المواد لا تتأثر بالتحميص ولا التسخين، ما يعني أنه قد يسبب تلك التفاعلات الشديدة، سواء تم تحميصه أو تسخينه أو لم يسخن أو يحمص.

كما أن تلك المواد موجودة في «زيت الفول السوداني» المستخدم في بعض الأطعمة وبعض مساحيق الزينة والصابون المستخدم للوجه المحتوي عليه. إلا أن «زيت الفول السوداني المكرر والمصفى» يعتبر آمنا ولا يسبب تلك التفاعلات الشديدة بعكس الزيت الخام للفول السوداني.

## أعراض حساسية الطعام

تظهر الأعراض خلال دقائق بعد تناول الوجبة، وتظهر على عدة أجهزة في الجسم (كالجهاز الهضمي والجلد والجهاز التنفسي وجهاز الدورة الدموية).

وأعراض الجهاز الهضمي هي:

- الوذمة الوعائية، وهي حساسية الفم التي تظهر بصورة حكة وانتفاخات في الشفتين والحلق، والتي قد يسبقها أحيانا «فرط الحساسية» التي تحدث عادة نتيجة «الحساسية المشتركة» ما بين حبوب اللقاح وأنواع مختلفة من الفواكه والخضراوات.
- غثيان ومغص في البطن وتقلصات في الأمعاء وقد يصل الأمر أحيانا إلى «القيء والإسهال» بعد الأكل مباشرة (بعد بضع دقائق).
- مغص الرضع يعتبر مثالا على حساسية الطعام عند الأطفال الرضع أقل من ثلاثة أشهر نتيجة إعطائهم حليب البقر (الحليب الاصطناعي) الذي يؤدي إلى تحطيم الشعيرات الموجودة على سطح الأمعاء الداخلي ما يسبب نقص امتصاص الأغذية وبالتالي نقص النمو لدى الطفل.

## أعراض الجلد

أرتكاريا حادة تظهر بعد دقائق من أكل الطعام في شكل طفح جلدي، ما يسهل على المرضى معرفة سبب ذلك الطفح فيتجنبونه ولا يلجأون إلى المشورة الطبية. وقد تحدث نادرا الأرتكاريا المزمنة وهي أرتكاريا تظهر على فترات طويلة ولكنها نادرا ما تكون ناتجة عن الطعام.

حساسية الجلد لدى الأطفال، حيث لوحظ أن شدة هذه الحساسية تزداد مع زيادة تعرض الطفل لعدد أكبر من المهيجات وبشكل متكرر، ما يصعب تشخيص سبب تلك الحساسية. والأطعمة التي تسبب هذا النوع من الحساسية هي مثل البيض والحليب والفول السوداني والصويا والقمح ومنتجاته.

## أعراض الجهاز التنفسي:

- سيلان الأنف، ويحدث مباشرة بعد الأكل بعدة دقائق.
- الوذمة الوعائية، وتظهر بشكل انتفاخات في الجدار المبطن للحنجرة الذي يحدث في عدد كبير من الحالات، حيث يشعر المريض أن هناك ثقلا في حلقه وصعوبة في الكلام وكحة جافة، وقد يصل إلى مرحلة انسداد القناة الهوائية واختناق لدى الأطفال، لا سمح الله.
- الربو الشعبي، وقد يصاحبه سيلان الأنف وحساسية الجلد لدى الأطفال.

## أعراض جهاز الدورة الدموية:

تظهر بشكل فرط الحساسية (صدمة الحساسية) التي تظهر بشكل انخفاض في ضغط الدم وهبوط في الدورة الدموية واضطراب في ضربات القلب وهبوط في الجهاز التنفسي وإغماء.

## تشخيص حساسية الطعام:

ويمكن تشخيص حساسية الطعام بإحدى الطرق التالية:

**أولا**: التاريخ المرضي والمعلومات الإكلينيكية التي تؤخذ من المريض خلال الكشف عليه حيث:

- يعتبر حجر الزاوية في تشخيص حساسية الطعام.



جانب من تأثير حساسية الطعام على الجلد

- تشخيص حساسية الطعام أسهل من تشخيص «عدم تحمل الطعام»، لأن حساسية الطعام تحدث بعد عدة دقائق من أكل الطعام، ما يسهل تشخيصها عند سؤال المريض عنها، غير أنه يجب على العاملين في القطاع الصحي معرفة أن المعلومات المأخوذة من المرضى قد تكون غير دقيقة وغير صحيحة في بعض الأحيان.
- تحدث حساسية الطعام في معظم الأحيان نتيجة نوع أو نوعين من الطعام، لكن في حالات نادرة في الأطفال قد تحدث نتيجة عدد أكبر من الأطعمة، حيث يكون ذلك ناتجا عن مصدر خفي في الطعام يتوجب على الطبيب البحث عنه.

**ثانيا**: الفحص المختبري للدم لوجود أجسام مضادة للحساسية، وفحص اختبار وخز الجلد.

الفحص المختبري لوجود أجسام مضادة في الدم، يعتبر الفحص الرئيسي لحساسية الطعام.

الفحص المختبري للدم لوجود الحساسية يمكن استخدامه لأي نوع من أنواع الطعام بسهولة، لكن عند صعوبة تشخيص الحالة يمكن اللجوء إلى فحص

اختبار فحص وخز الجلد.

يعتبر فحص اختبار الجلد بالوخز أكثر دقة من الفحص المخبري للدم لوجود أجسام مضادة.

**ثالثا**: مفكرة الطعام (Food Diary) هي مفكرة تعطى للمريض ليسجل فيها أنواع الطعام التي يتناولها في المنزل وأي أعراض جانبية بعد تناول ذلك الطعام، حيث يتم عرض تلك المفكرة على الطبيب في وقت لاحق، ما يسهل عليه استنتاج نوعية الطعام الذي له علاقة بالحساسية.

تستعمل هذه المفكرة في المرضى الذين تأتيهم أعراض حساسية غير مستمرة (متقطعة) لأن تشخيص نوعية ذلك الطعام الذي يسبب الحساسية يكون أمرا سهلا حينها.

أما المرضى الذين يعانون من حساسية طعام مزمنة فلا يمكن استخدام هذه المفكرة معهم، لأن تشخيص نوعية الطعام حينها يكون أمرا صعبا.

يتم التنبيه على المريض بأن يسجل كل طعام يتناوله حتى اللبان (العلكة) الذي يمضغه أو معجون الأسنان الذي يستخدمه في تنظيف أسنانه.

كما يسجل المريض وقت تناول أي نوع من أنواع الطعام والأعراض الجانبية المرافقة والمصاحبة له.

كما يتم الاستعانة باختصاصي التغذية ليتمكن من توجيه النصح للمريض خلال تسجيله الطعام، بحيث يكون طعامه متوازنا طبيا.

**رابعا**: طريقة استبعاد الطعام المشتبه فيه (Elimination Diets): بعد دراسة مفكرة الطعام يتضح أن هناك نوعا معينا من الطعام مشتبه في علاقته بحساسية الطعام، وعندها يمكن استبعاد ذلك الطعام من وجبات المريض ومراقبة مدى تحسن حالته.

عند استبعاد ذلك الطعام المشتبه فيه وتحسن حالة المريض فإن ذلك يعني أن ذلك الطعام المستبعد كان هو سبب الحساسية.

ينصح حينها المريض بتجنب ذلك النوع من الطعام.

لكن لو لم يتحسن المريض بعد استبعاد الطعام المشتبه فيه يجب حينها إرجاع ذلك الطعام بعد أسبوعين من الاستبعاد كأقصى حد.

الامتناع والتوقف عن نوع معين من الطعام يجب أن يكون تحت إشراف طبي مباشر وتحت إشراف اختصاصي تغذية، وخصوصا الأغذية ذات الفائدة الصحية المهمة كالحليب للأطفال.

**خامسا: فحص تحدي الطعام (Food Challenge)**

يتم تعريض المريض لنوع محدد من الطعام وملاحظة الآثار الجانبية عليه بعد التعرض له مباشرة.

يعتمد هذا الفحص على الفحص السابق وهو «إبعاد الطعام المشتبه فيه». وعند تحسن حالة المريض بعد تجنب ذلك الطعام يمكن استعمال هذا الفحص كنوع من التأكيد على علاقة ذلك الطعام بالحساسية.

لكن يجب التعامل مع هذه الفحوصات بحذر شديد حيث لا يمكن عملها إلا من قبل جهاز طبي متكامل ومتخصص في هذا المجال وفي مكان لديه جميع الإمكانات الطبية عند حدوث فرط الحساسية (صدمة الحساسية).

## العلاج

يؤكد د. موفق طيب أن جميع المرضى الذين لديهم حساسية الطعام يجب أن يتم علاجهم تحت إشراف جهاز طبي متخصص في مجال الحساسية كالطبيب المتخصص في الحساسية واختصاصي التغذية والمثقف الصحي المتخصص في الحساسية، ثم يجب تجنب الطعام المهيج، مع ملاحظة الآتي:

- إن تجنب نوع معين من الطعام يؤثر في حياة المريض ويقيد حركته، لذا يجب أن لا يتجنب المريض أي طعام إلا إذا كان هناك دليل طبي واضح على حساسية المريض من ذلك الطعام، لأنه لوحظ أن الكثيرين ينصحون المرضى بتجنب طعام معين بمجرد التخمين، وهذا غير صحيح.
- وحتى لو تم التأكد من كون أن طعاما معينا يهيج الحساسية فإنه يجب أن لا يزداد عدد الأطعمة التي يتجنبها المريض عن طعام واحد أو اثنين، وأن لا يتم نصحه بأن يتجنب عددا كبيرا من الأطعمة لأن ذلك يؤدي إلى سوء التغذية.
- تجنب نوع معين من الطعام يجب أن يتم بالتشاور بين الطبيب والمريض حسب طريقة حياته وغذائه ما يزيد قناعاته عند اختيار الطعام البديل

وفرص نجاح العلاج معه.

● وعلى الرغم من أن حجر الزاوية في العلاج هو تجنب الطعام المسبب للحساسية، فإن هذا التجنب أمر صعب وغير سهل.

أما في حالة حدوث فرط الحساسية نتيجة نوع معين من الطعام فينصح د. طيب بالآتي:

● يجب تجنب ذلك النوع من الطعام مدى الحياة.

● يجب إعطاء المريض حقنة الأدرينالين الأوتوماتيكية (Adrenaline Auto-injector) مع تدريبه على استخدامها وقت الطوارئ.

● يجب على المريض أن يراجع العيادة بشكل منتظم.

● يجب إعطاء المريض سوار معصم (Bracelets) يوضح حالة المريض عند حدوث إغماء نتيجة فرط الحساسية، مما يمكن المسعفين من التعرف السريع على حالته وإعطائه إبرة الأدرينالين بشكل سريع.

● يمكن الاستفادة من المجموعات المساندة، ويقصد بها المرضى الذين يعانون من نفس مشكلة «فرط الحساسية»، حيث يمكن جمعهم في مكان واحد مما يسهل انتقال الخبرات وتلقيح الأفكار بينهم.

أما في المرضى الذين لديهم أعراض جانبية لكنها غير خطيرة، فينصح بإرجاع الطعام المسبب للحساسية إليهم بعد عامين كاملين من التوقف بشكل تدريجي.

## التوعية الصحية

من أهم العوامل في العلاج هي التوعية الصحية المكثفة:

● التوعية الصحية المكثفة في مجال حساسية الطعام ضرورية بشكل كبير لتثقيف المريض بكيفية تجنب المهيج (نوع الطعام الذي تم تحديده كسبب للحساسية)، وما هي البدائل الموجودة له وكيف يستعملها؟

● يجب أن يوفر الطعام البديل التوازن الغذائي للمريض لأن سوء التغذية سيكون هو نهاية المطاف.

● أهمية الرعاية الدقيقة والمتابعة المستمرة مع اختصاصي التغذية.

● قد يبدو هذا الكلام سهلا لكنه في الواقع أمر صعب ويحتاج لجهد كبير من الفريق الطبي ليتم توعية المريض بما سيقدم عليه. وسبب صعوبة الأمر أننا يجب أن نشرح للمريض جميع مصادر الغذاء المحتوية على هذا الطعام. وكمثال تخيل لو أردنا تثقيف المريض بتجنب الحليب، كم من الأطعمة التي تحتوي على الحليب.. إنها كثيرة جدا.

● كما يجب تثقيف المريض بكيفية مطالعة محتويات أي غذاء يشتريه من السوق (الأطعمة التجارية)، وذلك بمراقبة المحتويات ومعرفة الأسماء البديلة لذلك الطعام التي يمكن للمريض أن يقرأها على الجانب الخارجي لعلبة الغذاء. (المقصود بالأسماء البديلة (Food Alternatives): هي أسماء بديلة لنفس نوع الطعام المسبب للحساسية، ويجب على المريض أن يتجنبها. مثال للأسماء البديلة للبيض: «Albumin، mayonnaise، ovalbumin، ovomucin، ovomucoid») كما أن المظهر البراق لبعض المخبوزات يشير إلى احتمال احتوائها على البيض.

● يصعب تطبيق هذا الأمر على الأطعمة التي لا يوجد عليها شرح توضيحي من الخارج يوضح محتوياتها، كما هي الحال في «المطاعم، والوجبات السريعة، ومطاعم الحلويات». لذلك فإن مرضى «حساسية الطعام» ينصحون بتناول وجباتهم داخل المنزل لسهولة معرفة محتوياتها أو شراء معلبات إذا كانوا يعرفون كيف يستخدمون طريقة الأسماء البديلة، مع الأخذ في الاعتبار قناعة المريض بتلك البدائل من دون أن تؤثر في الناحية المادية والنفسية له.

**مفعول مضادات تخثر الدم يتعارض مع أنواع من الطعام والأعشاب والأدوية**

## طعام الأطفال

أما تجنب الطعام في الأطفال المصابين بحساسية الطعام فيجب:

● أن لا يتم إلا تحت توجيه مباشر من طبيب متخصص في الحساسية واختصاصي تغذية.

ويتم بعد التأكد الكامل من حساسية الطفل لذلك الطعام.

● ويتم بعد نقاش مستفيض وحوار مع الأم

ومشاركتها في القرار بعد إعطائها جميع البدائل لذلك الطعام.

كل ذلك لأننا نخاف من سوء التغذية في الأطفال التي قد يتعرض لها الطفل - لا سمح الله - إذا تمت عملية تجنب الطعام بشكل غير مدروس.

أما تجنب الحليب عند الأطفال حديثي الولادة فهناك نقاط مهمة يجب التنبيه لها:

- إن أهم غذاء للأطفال الرضع هو حليب الأم، لما له من قيمة غذائية ممتازة، كما أنه يرسخ العلاقة النفسية بين الطفل وأمه.
- لكن معظم الأمهات يعتمدن على الحليب البقري (الاصطناعي) Cows Milk المجفف الذي يباع في الأسواق، وذلك بعد تذويبه في ماء دافئ وإعطائه للطفل داخل رضاعات، مع العلم أن معظم تلك الأنواع من الحليب هي أنواع حيوانية.
- الحليب البقري هو من أهم أسباب «حساسية الطعام» لدى الأطفال.
- عند التأكد من حساسية الطفل لحليب البقر يجب التنبيه على الأم بتجنب ذلك النوع من الحليب، مع إعطاء بدائل طبية متوازنة لا تؤدي إلى سوء التغذية عند ذلك الطفل، مثل حليب الصويا أو بعض أنواع الحليب الاصطناعية الخاصة التي لا تؤدي إلى حساسية الأطفال (لكن يجب التنبه أن حليب الصويا لا يرتقي إلى القيمة الغذائية لحليب الأم ولا حليب البقر. كما يجب التأكد أولا من أن الطفل ليس عنده حساسية من حليب الصويا قبل البدء به).
- في جميع الأحوال يجب استمرار حليب الأم وعدم قطعه إلا في حالات قليلة فقط يتم فيها إعطاء مدعم غذائي وهو الكالسيوم بدلا من حليب الأم.

## الآثار الجانبية

إن تجنب الطعام المسبب للحساسية مفيد لمريض الحساسية، إلا أن له آثارا جانبية على المريض مثل:

- سوء التغذية والحرمان النفسي.
- تكاليف مادية زائدة نتيجة الصرف على الأغذية البديلة التي تعتبر غالية.
- قلق وتوتر لدى المريض وعائلته.
- حماية زائدة عن الحد على نفسية المريض، وخصوصا في الأطفال.
- انعزال عن المجتمع نتيجة تجنب أنواع معينة من الطعام لعدم رغبة المريض اطلاع من حوله على مشكلته.
- الغضب والاكتئاب والإحباط عند حدوث أعراض «حساسية الطعام»، على الرغم من تجنب الأطعمة المسببة للحساسية بشكل كامل، حيث ينتج ذلك من كون أن الطعام المهيج للحساسية مخفي داخل الطعام ولا يعرف عنه المريض.

## دور الأدوية الثانوي

وأخيرا يفيد د. موفق طيب، بأن دور الأدوية في علاج حساسية الطعام هو دور ثانوي ويستخدم غالبا في تخفيف الأعراض الناتجة عن الحساسية مثل الأدوية المضادة لـ«الهستامين»، التي تخفف أعراض الحساسية كالطفح الجلدي والحكة أو استعمال حاقن الأدرينالين الأوتوماتيكي الذي يتم تدريب المريض على كيفية استخدامه عند حدوث فرط الحساسية، إلا أن هذه الأدوية لا تغني إطلاقا عن تجنب الأطعمة المسببة للمرض.

## أسئلة مهمة لتشخيص حساسية الطعام

- ما هي الأعراض التي ظهرت على المريض؟
- ما هو الطعام الذي تناوله المريض ويشتبه في أن له علاقة بالأعراض؟
- كم كمية الطعام المشتبه فيه الذي أكله المريض؟
- ما هي الفترة الزمنية بين تناول المريض الطعام وبداية ظهور الأعراض؟
- هل ظهرت على المريض أعراض مشابهة في السابق نتيجة تناول نفس الطعام؟
- هل يعتقد المريض أن هناك أي عوامل أخرى لها علاقة بـ«حساسية الطعام» كالرياضة؟
- هل هناك علاقة بين الأعراض لدي المريض وبين تناوله الكحول أو بعض العقاقير مثل مضادات البيتا التي تستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم؟
- متى ظهرت على المريض أعراض حساسية الطعام آخر مرة؟ ◆◆

ملف

# الحساسية التنفسية
# إحذر الطلع والغبار والمعطرات والتدخين

الدكتور: أنور نعمة

**تشير تقارير دورية تصدر في الدول الأوروبية الى ان الحساسية التنفسية تتزايد سنة بعد أخرى، وهي تطاول مختلف الشرائح العمرية من الذكور والإناث، وغالباً ما تبدأ في فترة الطفولة، وقد تلازم صاحبها مدى الحياة أو تخف بعض الشيء مع التقدم في العمر، أو قد تختفي الى غير رجعة، أو على العكس قد تسير نحو الأسوأ. صحيح ان العوامل الوراثية تلعب دوراً مهماً في الإصابة بالحساسية التنفسية، ولكن استفحالها لا يعود اليها فقط، بل ان التبدلات في البيئة الاقتصادية والاجتماعية والبنى التحتية لها دورها أيضاً.**



التماس مع الحيوانات تسبب الحساسية

وتحصل الحساسية التنفسية نتيجة صراع يدور رحاه بين المادة المحسسة والجهاز المناعي، فينشأ عن هذه المعركة إطلاق أجسام مضادة تتولى مهمة الدفاع عن الجسم في حال حاولت المادة المحسسة اقتحامه مرة أخرى، وتنتج من المعركة الدائرة بين المادة المحسسة والأجسام المضادة سلسلة من التفاعلات التي تخلّف وراءها زوبعة من العوارض قد تكون أحياناً عنيفة كالزلزال، الأمر الذي يتطلب تدبيرها على عجل.

ويعتبر فصل الربيع من أكثر الفصول التي تثير مرض الحساسية التنفسية لدى الأشخاص الذين يملكون استعداداً للإصابة بها، ويعود السبب الى كثرة انتشار غبار الطلع في هذا الفصل بالذات. وطبعاً هناك أسباب أخرى غير غبار الطلع يمكنها ان تسبب الحساسية التنفسية، كالقش والوبر والريش والغبار وعث الفراش والمعطرات والفطريات والتدخين. ولا ننسى الملوثات التي يحملها الهواء الى الصدور، خصوصاً الملوثات المنطلقة من عوادم السيارات والمصانع. وعلى هذا الصعيد بينت الدراسات ان الأطفال الذين يعيشون قرب طرق مزدحمة هم أكثر تعرضاً للحساسية التنفسية من نظرائهم من الأطفال القاطنين في أمكنة أبعد منها.

وتتركز الحساسية التنفسية في الأنف والجيوب الأنفية وفي القصبات. وحساسية الأنف والجيوب زادت سبعة أضعاف في السنوات العشرين الأخيرة عما كانت عليه سابقاً، وقد تكون موسمية، أي تميل الى الحدوث في فصل الربيع أو الصيف، أو قد تكون مستمرة تلازم صاحبها طوال العام، ولا اختلاف بين النوعين سوى في المسببات.

فالحساسية الموسمية يسببها غبار الطلع المتناثر في الجو، في حين ان الحساسية الأنفية المستمرة غالباً ما يكون أصل البلى بها عث المنزل وذرات الغبار والدخان والروائح العطرية والمنظفات وبعض الحشرات وبعض الميكروبات وبعض الأدوية. وتتظاهر حساسية الأنف والجيوب بحزمة من العوارض والعلامات المزعجة، منها سيلان الأنف الغزير، والعطاس، والحكة، وانسداد الأنف، وذرف الدموع، والصداع، وقد تترافق هذه العوارض مع ثقل في السمع وحس الامتلاء الخاطئ في الأذنين وعدم الإحساس بطعم الأكل والتنفس من طريق الفم.

أما حساسية القصبات، أي الربو، فتؤدي الى سلسلة من الأحداث المتتابعة في المجاري الهوائية (القصبات) التي تقف حجر عثرة أمام انسياب الهواء، وقد ينتهي الأمر بحصول الأزمة الربوية التي يبدو فيها المصاب متعطشاً للهواء من خلال تسارع حركات صدره انقباضاً واسترخاءً، وتكون النوبة الربوية على درجات تتراوح بين الخفيفة والمتوسطة والحادة.

وتتظاهر حساسية القصبات بالشكاوى الآتية التي تتباين من مريض الى آخر، وهي في العادة تدهم صاحبها ليلاً أو أثناء الجهد:

- السعال، الذي يكون عادة من النوع الجاف.
- الصفير في الصدر اثناء زفر الهواء.
- صعوبة التنفس.

وفي حال الإصابة بالنوبة الربوية الشديدة، فإن العوارض الآتية تلوح في الأفق:

- عدم المقدرة على البقاء في وضعية الاضطجاع.
- تصبب العرق من الجسم.
- تسارع ضربات القلب.
- الشعور بالاختناق.
- احمرار اللون واحتمال أن يصبح لون الجلد أزرق.
- القلق والضجر.

ويقتضي علاج الحساسية التنفسية العمل قدر المستطاع على إزالة العوامل المثيرة، ومنها:

- عدم التدخين بتاتاً في المنزل، في أي ركن من أركانه حتى على الشرفات.
- تقليل نسبة الرطوبة داخل المنزل قدر الإمكان، والسماح لأشعة الشمس بالعبور الى داخل البيت، خصوصاً غرف النوم.
- عدم وضع نباتات الزينة داخل الغرف.
- التخلص من الحيوانات الأليفة.
- تفادي استعمال أسرّة او أغطية أو مخدات تحتوي على الريش.
- تهوئة المنزل جيداً.
- تجنب بخ المعطرات بكل أنواعها، سواء في الجو أو على الملابس.
- تفادي أبخرة الطبخ والشواء.
- التخلص من الصحف والأشياء القديمة التي قد تكون مرتعاً للغبار والعفن والفطريات.
- رفع السجاد من الأرض لأنه يشكل مرتعاً للحشرات والطفيليات والفطريات، ويفضل ان تكون ارض المنزل من البلاط أو الخشب.

يبقى ان نلفت الى النقاط الآتية:

- البعض ينادي بعدم الإفراط في النظافة في فترة الطفولة لأنها قد تلعب دوراً في إضعاف الجهاز المناعي وبالتالي تشجّع الإصابة بالحساسية التنفسية، وفي هذا الإطار أفادت دراسات بأن التعرض للجراثيم في سن الطفولة المبكرة من شأنه ان يعزز قوة الجهاز المناعي.
- أشارت دراسة نيوزيلاندية الى دور الرضاعة الطبيعية الطويلة المدى في الوقاية من التعرض للأخطار التي لها صلة بالحساسية التنفسية.
- تأثير الحساسية التنفسية في نمط الحياة لما تثيره من تعب مزمن وقلة في التركيز وكثرة التغيب عن العمل أو المدرسة، فضلاً عن الحرج الاجتماعي الذي تسببه نتيجة العطاس المتكرر وسيلان الأنف.
- هناك نوع من عدم الاهتمام وقصور في التشخيص في ما يتعلق بأمراض الحساسية عموماً والتنفسية خصوصاً في بقاع عدة من العالم بينها الشرق الأوسط، من هنا ضرورة نشر التوعية بتلك الأمراض والأخطار التي تتأتى عن إهمالها.
- ان اعتماد الحليب الاصطناعي في تغذية الطفل، وإدخال الأغذية الصلبة باكراً في وجباته، واستهلاك الأطعمة المصفاة أو المعدلة وراثياً ساهمت في زيادة الإصابات بالحساسية التنفسية.
- الطفل معرض منذ الولادة للإصابة بالحساسية في حال توافر الاستعداد والعوامل المثيرة لها، خصوصاً العامل الوراثي، اذ ان إصابة الوالدين ترفع من خطر إصابة الطفل بالحساسية بنسبة تتراوح بين ٤٠ و ٦٠ في المئة، وتنخفض هذه النسبة الى ما بين ٢٠ و ٤٠ في المئة في حال اقتصرت الإصابة على أحد الوالدين.
- ان ردود فعل الحساسية قد تصدر عن جزء من المجاري التنفسية أو قد تشملها كلها، أي الطرق التنفسية العلوية والسفلية.
- ان قطع الطريق على العوامل البيئية، سواء في المنزل او خارجه، يعتبر حجر الزاوية في إبعاد شبح الحساسية التنفسية. ◆◆



Himalaya
HERBALS






# ثقة كبيرة

**بالصبار الهندي والكرز الشتوي لتغذية البشرة على مدار اليوم.**

**الوكلاء الوحيدون: شركة هولي لاند صن - هاتف: 2532420 9 00972 جوال: 212482 599 00972**



# حساسية الجلد وتدابيرها العلاجية

الدكتورة: عبير مبارك

**كانت إدارة الغذاء والدواء السعودية قد أصدرت تحذيرا، مؤخراً، من استخدام نوعين من أنواع كريمات (مراهم) في معالجة الحساسية (الإكزيما) استجابة لتوصية اللجنة الاستشارية فيها، بعد مراجعتها لنتائج الدراسات التي دارت حول هذه الكريمات (كريم إلديل ومرهم بروتوبك) في نشوء سرطان الجلد وسرطان الغدد الليمفاوية.**

وكانت بعض التعليلات ذكرت أن التحكم في حالات الإكزيما يستدعي التحكم في جهاز المناعة عن طريق استخدام مواد تؤثر في خلاياها عن طريق تثبيط نشاطها غير الطبيعي مما قد يسبب اضطرابا في خلايا الدم البيضاء المرتبطة بالغدد اللمفاوية وبالتالي قد تسبب السرطان.

ومعروف أن الحساسية هي استجابة، أو تفاعل، غير عادي لجهاز المناعة في الجسم أو أحد أعضائه مع مؤثرات أو مواد خارجية تنتج عنها مجموعه من الأعراض تختلف باختلاف العضو المتحسس. وتوجد تلك المواد في المحيط المباشر مع الجسم، كأن توجد في الهواء، كالغبار وحبيبات اللقاح وغبار الطلع، أو في الأطعمة أو في الأقمشة وغيرها. وتعتبر الحساسية من الأمراض الشائعة، حيث تصيب شخصا من كل عشرة أشخاص كإصابة مؤقتة أو دائمة. ووفقا لما جاء في تقرير الأكاديمية الأميركية لأمراض المناعة والحساسية والربو أن أكثر من

عشرين في المائة من الأطفال والبالغين مصابون بأمراض الحساسية (أي أربعين إلى خمسين مليونا) في الولايات المتحدة فقط، وتعتبر أمراض الحساسية سادس الأسباب لحدوث أمراض الجسم المزمنة.

وللحساسية أعراض تختلف باختلاف العضو المصاب.. فمثلا ينتج عن حساسية العين الإحساس بالحرقة والحكة واحمرار العين وزيادة إفراز الدمع. أما حساسية الأنف فيكثر فيها العطس وحكة الأنف وانسداده ويكثر سيلان الأنف، بينما تنتج عن حساسية الصدر أعراض أخرى كالسعال وضيق النفس والكتمة الصدرية والصفير، كما أن للجهاز الهضمي أعراضا لتحسسه من بعض أنواع الطعام كالإسهال. ويعتبر كثير من الأطباء أن ظهور الصداع الناتج عن شد العضلات أو الشقيقة ما هو إلا نوع من أنواع الحساسية للرأس.

## حساسية الجلد

وأخيرا تأتي حساسية الجلد موضوع حديثنا في هذا المقال، عندما تدخل إلى جسم الإنسان مادة أو عدة مواد عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الملامسة أو الحقن بأي من أشكاله الثلاثة. وحتى الآن لم يستطع الباحثون إيجاد جواب شاف للسؤال المطروح دائما: لماذا يكون بعض الأشخاص عرضة للتحسس من المواد التي تنتج عنها أمراض الحساسية، بينما لا تؤثر هذه المواد في البعض الآخر؟ لذلك وضعت بعض النظريات التي تعتبر كعوامل مساعدة لظهور أمراض الحساسية منها:

**تعتبر أمراض الحساسية سادس أسباب حدوث الأمراض المزمنة**

- أن الأطفال الذين تناولوا حليب الأم (الرضاعة الطبيعية) هم أقل عرضة لأمراض الحساسية عكس الأطفال الذين تناولوا الحليب الاصطناعي.
- تزداد نسبة الإصابة بأمراض الحساسية لدى الأشخاص الأكثر عرضة للمواد الكيميائية والاصطناعية كالأفراد العاملين في المصانع، أو الذين يعيشون في مناطق يكثر فيها التلوث البيئي، كغازات المصانع وعوادم السيارات.. الخ.
- يعد العامل الوراثي من أهم الأسباب والأكثر شيوعا في ظهور أمراض الحساسية، حيث يزداد ظهورها بين الأفراد الذين لديهم تاريخ عائلي لأمراض الحساسية.

## كيف تحدث الحساسية؟

عند تعرض الجسم لأحد المواد المثيرة له يتفاعل جهاز المناعة بصورة مبالغ فيها، ويتأهب لمحاربة هذه المادة الغازية للقضاء عليها، فيقوم بإفراز أجسام مضادة تسمى إمينوجلوبلين، إي (immunoglobulin-e) والتي بدورها تأمر خلايا الحساسية في الجسم (mast cells) بإفراز مادة الهيستامين وغيرها إلى الدم كي تدافع عن الجسم وتحميه من هذا الغازي، عندها تبدأ أعراض الحساسية بالظهور على الجسم. والجدير بالذكر أن السبب في ذلك هو المواد التي تفرزها خلايا الحساسية في الجسم، وليس المادة المثيرة بذاتها. وعند تعرض الجسم في المستقبل لنفس المادة سيتنبه الجسم لها ويحدث نفس هذا التفاعل التحسسي مرة بعد مرة.

وتنقسم المواد المثيرة للحساسية الى:

- المواد التي تنتقل عبر الهواء، كالغبار وغبار الطلع أو حبوب اللقاح والتراب وريش الطيور وفراء الحيوانات المتطاير.
- الأطعمة والمأكولات، كحليب البقر والبيض والأسماك والمحار، والفول السوداني والمكسرات الأخرى كاللوز والفستق والصويا والقمح، وبعض الفواكه كالموز والفراولة والكيوي، ولا ننسى الشوكولاته.
- العقاقير الطبية كالمضادات الحيوية (البنسلين) وبعض أنواع اللقاحات. كما أن بعض العقاقير المضادة للحساسية قد تثير الحساسية لدى بعض الأشخاص.
- المواد الكيميائية كالصبغات والمنظفات المنزلية ومبيدات الحشرات.
- لدغات الحشرات وقرصات النحل.
- ملامسة بعض أنواع النباتات كبعض الزهور والأشجار.

## أنواع الالتهاب

كما أن هناك قاعدة تقول إن كل مادة، أو مؤثر خارجي، يمكن أن يثير الحساسية لدى الأشخاص الذين لديهم قابلية لأمراض الحساسية، كلبس الفضة أو الذهب، من الممكن أن يسبب حساسية الجلد عند بعض النساء، كما




لدغات النحل تسبب حساسية للجلد

أن العامل النفسي والتقلبات المزاجية تعلبان دورا أيضا، فالتعرض لنوبات الغضب أو القلق أو الاكتئاب والحزن قد تكون عوامل مساعدة لظهور نوبات حساسية الجلد أو الأنف أو الصدر. ومن أشهر صور حساسية الجلد: التهاب الجلد التأتبي أو الإكزيما التأتبية، وغالبا ما تسمى بالحكة الطافحة، والتي تحدث في أي عمر. وتظهر في شكل طفح جلدي (بقع حمراء) في أي منطقة من الجسم مسببا حكة شديدة، والتي بدورها تهيج الجلد فيزداد ظهور الطفح، وهكذا دواليك في حلقة مفرغة.

وتعتبر الإكزيما التأتبية من أنواع الحساسية الوراثية، فغالبا ما يكون أحد أفراد العائلة مصابا بنوع من الحساسية كالربو، أو حساسية الطعام أو غيرها من الأنواع الأخرى. ويتغير شكل الطفح مع تقدم العمر وهي شائعة جدا في سن الطفولة المبكرة، حيث تظهر في شكل بقع ملتهبة تنز منها إفرازات أو تتقشر. وأكثر ما تظهر في هذه المرحلة من العمر على منطقة العانة والوجه والعنق. وأثناء سنوات الطفولة والمراهقة يوجد الطفح أساسا في ثنايا الجلد، ويزول غالبا من تلقاء نفسه في أغلب الأحوال. أما لدى الكبار فتتركز في منطقة واحدة غالبا ما تكون اليدين.

ومن الأنواع الأخرى الشائعة: التهاب الجلد الاحتكاكي (contact dermatitis) الذي ينشأ عقب الاحتكاك، إما مهيجة للجلد أو مسببة للحساسية. وفي كلتا الحالتين تبعا لطول فترة تعرض الجلد للاحتكاك بهذه المادة، يصاب الجلد بحكة وقد يتورم أو تظهر به فقاقيع. ويتوافق نمط وشكل الطفح مباشرة مع المنطقة التي تعرضت للمادة المهيجة. ومن أهم مسببات هذا النوع من الالتهاب الجلدي المنظفات المنزلية والمعادن المستخدمة في المصوغات، وبعض المنتجات المطاطية كالقفازات والواقيات الذكرية، وبعض مستحضرات التجميل والنباتات كاللبلاب السام. وغالبا ما تظهر الأعراض بعد التعرض للسبب بيوم أو يومين. وأغلب أنواع حساسية الجلد تعالج بصورة سريعة وبسيطة، باستخدام كريمات الهيدروكورتيزون ومرطبات الجلد ومثبطات خلايا جهاز المناعة. كما أن استخدام الأقراص المضادة للهستامين تساعد في تخفيف الحكة الجلدية المصاحبة، ولكن قد تشعر المريض بالنعاس والخمول عند استخدام الأنواع القديمة منها. ◆◆



# حساسية القمح هل تتلف البطانة المعوية؟

شريفة العبودي



يعرف المرض الجوفي، أو الاعتلال المعوي (Celiac Disease) بالحساسية من الجلوتين، وهو بروتين يوجد في القمح والشعير. وقد وصف المرض منذ زمن بعيد، إلا أن اكتشاف أسبابه كان بعد أن لاحظ طبيب الأطفال الهولندي (Willem Dicke) تحسناً ملحوظاً على المرضى المصابين بالأعراض المصاحبة لهذا المرض، وذلك عند انقطاع الخبز والحبوب أثناء الحرب العالمية الثانية، ورجوع الأعراض بعد عودة المرضى لتناول هذه الأطعمة بعد انتهاء الحرب، ما أثار قريحة العلماء وأدى إلى القيام بالعديد من الدراسات والبحوث. وأول وصف دقيق للمرض مبني على عينات من الأمعاء الدقيقة، كان في عام ١٩٥٤ ميلادي.

وهذه الحساسية تسبب عدم القدرة على امتصاص العناصر الغذائية نتيجة للالتهاب والتلف الذي يصيب البطانة المعوية للمرضى المصابين عند أكل الأطعمة التي تحتوي على هذا البروتين (الجلوتين).

وتقدر الإصابة بهذا المرض بنحو ١ لكل ١٥٠ شخصاً، وذلك حسب الأبحاث الأميركية والأوروبية، إلا أنها تقل عن ذلك في منطقة الشرق الأوسط، حيث تصل إلى ١ لكل ٢٥٠ شخصاً. علماً أن أعراض المرض قد لا تكون ظاهرة على المصاب بشكل واضح في كثير من الحالات، ويمكن أن تظهر في أي سن أو جنس، آخذين بالاعتبار أن أفراد عائلة المصاب هم أكثر عرضة للإصابة من غيرهم، لوجود تغيرات جينية وموسومات لدى الشخص المصاب.

كما أن هناك أشخاصاً أكثر عرضة للإصابة من غيرهم مثل مرضى السكري(النوع الأول) أو أمراض الغدة الدرقية أو متلازمة داون.

وبسبب قلة الامتصاص في الأمعاء، والتي تكون نتيجة تلف الطبقة الداخلية للأمعاء، يكون الإنسان معرضاً لفقر الدم بسبب نقص الحديد و هشاشة العظام بسبب نقص الكالسيوم وفيتامين "د". كما ذكرت بعض الدراسات الغربية إمكانية زيادة الاحتمال للإصابة ببعض الأورام الليمفاوية، إلا انه لم يدعم في نتائج الدراسات الأخرى.

## أعراض المرض

ومن أعراض هذا المرض آلام البطن والإسهال، وفي بعض الحالات الجفاف. كما يتعرض المصاب لنقص الوزن والتهاب المفاصل والطفح الجلدي. وقد ينتج عن نقص معدل البروتين في الجسم تورم الأقدام، وقد يتسبب نقص بعض أنواع الفيتامينات إلى النزيف، وبعض الاضطرابات العصبية، وجفاف الجلد وتقرح الشفتين واللسان. وقد أوضحت بعض الدراسات احتمالات العقم لدى المرضى المصابين.

وعادة ما يتم تشخيص المرض بواسطة بعض الفحوصات الدقيقة للدم وعينات البراز، ولكن أفضل وأدق طريقة لتشخيص المرض تكون بعمل منظار للأمعاء الدقيقة (عن طريق الفم) واخذ عينة من الأمعاء، وذلك بواسطة الأطباء المتخصصين في الجهاز الهضمي، ومن ثم يتم الكشف مجهريا على هذه العينة ليتم التأكد من التشخيص، لأن التشخيص الدقيق مهم جداً، والعلاج يتطلب تغييراً جذرياً وصعباً في حياة المريض من الناحية الغذائية.

## خبز من الدقيق الاسمر

ويتمثل العلاج بتجنب المريض للمأكولات التي تحتوي على القمح والشعير. ولمعرفتي بصعوبة هذا الأمر حيث أن معظم الأطعمة المعلبة لا تخلو من القمح والشعير، أحببت أن انوه إلى بعض الأطعمة المقبولة وغير المقبولة. كما أتمنى أن تحذو شركات المواد الغذائية مثيلاتها الأخرى بكتابة احتواء المنتج، أو خلوه من بروتين الجلوتين، وذلك مع المكونات على الغلاف الخارجي، حيث يسهم ذلك كثيراً في تقيد المرضى بالعلاج، لأنه علاج لمدى الحياة، وفي بعض الحالات قد يستدعي الأمر إضافة بعض الأدوية، ولكنها حالات نادرة جدا.

**يسبب هذا المرض آلاماً في البطن واسهالاً وفقر الدم وهشاشة العظام**

### الأطعمة المقبولة:

- الأرز والذرة والبطاطس وفول الصويا والبقوليات بأنواعها والمكسرات.
- الخبز والمكرونة المصنعة من دقيق الأرز أو الذرة.
- منتجات الألبان الطبيعية.
- جميع أنواع اللحوم.
- جميع أنواع الخضار والفواكه الطازجة.

### الأطعمة المنوعة:

القمح والشعير والجاودار والشوفان .

معظم المنتجات المعلبة من نشويات ومنتجات الألبان والايسكريم واللحوم والخضار والنكهات والحلويات، ما لم يكتب عليها خالية من الجلوتين.

علما انه يوجد في معظم الدول المتقدمة جمعيات تكون على اتصال مستمر مع الجهات المعنية في الدولة ومع الشركات المنتجة للمواد الغذائية، لتوفير الخدمة المناسبة لهذه الفئة من المرضى، لكي يتسنى لهم العيش الطبيعي.◆◆

# الـربـو.. هو أحد أخطر امراض الحساسية التنفسية

إعداد: فادي عليان

**يعتبر مرض الربو، أو حساسية الصدر، من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم. وتقدر نسبة المصابين به بنحو عشرة في المئة من سكان العالم، وترتفع في بعض البلدان الى أكثر من ١٥ في المئة.**

والربو، كما هو معروف، مرض مزمن سببه التهاب (تحسسي في الغالب) يصيب المجاري التنفسية، ويسبب زيادة في الافرازات، مع تقلص في العضلات وتضيق في القصبات الهوائية، مسبباً ضيقاً في التنفس مع صفير وسعال في شكل متكرر.

وأثبتت الدراسات أن الجزء الأكبر من التحكم بالربو يعود الى المريض نفسه، حيث وجدت أن المرضى الأكثر تحكماً بالمرض تابعوا بانتظام عيادة طبيب متخصص في علاج الربو، وداوموا على متابعة علاجهم بانتظام.

وهناك أربعة عناصر اقترحها الأطباء، للتوصل الى تحكم مثالي بالمرض:

- قياس وظائف الرئة بانتظام للحصول على تقييم موضوعي لحدة المرض، كقياس تدفق الهواء عند زيارة الطبيب الاختصاصي.
- بناء شراكة فعلية بين المريض والطبيب يكون من السهل فيها التواصل مع الطبيب واستشارته، وفي الوقت نفسه يقوم الطبيب بتوعية المريض بمرضه والمهارات المطلوبة للتحكم به.

- تناول الأدوية الصحيحة والمناسبة، بحسب شدة المرض، بانتظام، وخصوصاً بخاخات مشتقات الكورتيزون وموسعات الشعب الهوائية.
- التحكم بالبيئة المحيطة بالمريض، وما تحتويه من مهيجات ومسببات للربو في المنزل وفي مكان العمل، على حد سواء.

وما يجعل الربو مشكلة طبية كبيرة، هو انه مرض يصيب الانسان مهما كان عمره، وخصوصاً الأطفال. كما أنه من اكثر الأمراض، التي تستدعي اللجوء الى استخدام الرعاية الصحية الطارئة. اضافة الى انه مرض يمكن علاجه والسيطرة عليه والتعايش معه.

## أسباب المرض

وأسباب المرض، أو العوامل المساعدة على الاصابة بالربو، كما حددتها د. رند ارناؤوط، وهي استشارية أطفالٍ ومناعة، هي:

**اولاً**: الاستعداد الوراثي: ويقصد به التاريخ العائلي لأمراض الحساسية المختلفة، وتاريخ الاصابة بحساسية الربيع، أو الأكزيما (حساسية الجلد).

**ثانياً**: امراض مصاحبة مثل، التهاب الجيوب الأنفية وارتجاع الحامض المعوي.

**ثالثاً**: مثيرات بيئية مثل لقاح النباتات والاعشاب والفطريات والعفن وروث الحيوانات وغبار المنازل.

**رابعاً**: محفزات الربو، مثل التدخين والروائح القوية.

### مهيجات الربو:

ويقصد بها المواد التي تثير اعراض ونوبات الربو، وهي تشمل مسببات الحساسية ومحفزات توجد في البيئة. ومن مسببات الحساسية، كما أوردها د. سيد محمد حسنين، رئيس وحدة أمراض الحساسية والجيوهوائية، في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في جدة:

- غبار الطلع، الأشجار، الحشائش ومختلف النباتات الأخرى.
- الورود والزهور بمختلف أنواعها وتشمل الورود المجففة.
- الطيور بأنواعها المختلفة.
- الصراصير والفئران.
- الحيوانات المنزلية، وخصوصاً القطط. وتحدث الحساسية نتيجة التعرض لإخراجات هذه الحيوانات وبخاصة اللعاب، والبول أو القشور المتساقطة من فرائها.
- المخدات المحشوة بريش الطيور.
- التعرض للفطريات، وهي عادة ما تعيش في الأماكن ذات الرطوبة العالية كالمكيفات المائية، مرشحات المكيفات (فيلتر)، الثلاجات، الحمامات، المطابخ، سلات الزبالة المتروكة مفتوحة داخل المنزل او الكتب القديمة.
- عثة غبار المنزل، وهي عبارة عن حشرات صغيرة لا ترى بالعين المجردة، وتعيش في المواد القطنية والصوفية كأغطية الأسرة، الموكيت، الأصواف، المفارش أو لعب الأطفال ذات الفراء (الشعر). وتتكاثر هذه الحشرات حينما يكون جو البيت رطباً. وعادة ما تسبب الحساسية اخراجات هذه الحشرات التي تتطاير في الهواء عند تنظيف (نفض أو كنس) هذه الأدوات.

### محفزات الربو:

- التعرض للدخان، سواء دخان البخور أو الفحم أو الحطب أو غيره.
- التعرض لدخان السجائر بشكل مباشر، كالمدخن، أو غير مباشر بتواجد المريض في أماكن التدخين.
- التعرض للروائح القوية، كالعطور، المبيدات الحشرية، الدهانات، الأدوات المنظفة أو غيرها من الروائح.
- الإصابة بالفيروسات (نزلات البرد) أو بالتهاب الجيوب الأنفية أو التهاب الشعب الهوائية.
- حساسية الانف.
- التعرض للتغير المفاجئ في الجو (من بارد إلى حار أو بالعكس).
- الانفعالات النفسية.
- التعرض لمجهود عضلي، كالرياضة بأنواعها.
- الأدوية كالأسبرين، أدوية تخفيف الآلام (ماعدا التينلول أو البندول) أو بعض أدوية الضغط أو القلب.
- بعض الأغذية، الصبغات أو المواد الحافظة المضافة للأغذية.
- زيادة حموضة المعدة أو الاسترجاع (أي استرجاع مكونات المعدة أو الجوف إلى الفم أو المريء).

- زيادة المخاط خلف التجويف الفمي والأنف.
- مسببات الحساسية والربو داخل المساكن وتشمل عثة الغبار.
- مسببات الحساسية والربو خارج المساكن وتشمل حبوب اللقاح لبعض انواع الزهور والنباتات والأعشاب والحشائش.

## تشخيص المرض

ويتم تشخيص المرض، وفق د. أرناؤوط، كما يلي:

**اولا**: التاريخ الطبي وتشمل الاعراض، شدة الأعراض، المثيرات اليومية، مرحلة المرض، نوع الأزمات، العلاج المستخدم والتجاوب معه، اضافة الى الأوضاع البيئية والمعاشية.

**ثانيا**: التاريخ العائلي: اصابة المريض وافراد العائلة سابقاً بأحد أمراض الحساسية.

**ثالثاً**: الفحص الطبي ويشمل: الممرات التنفسية العلوية والحنجرة والرئة والجلد.

**رابعاً**: الفحوص المخبرية، منها: مقياس جودة التنفس (اختبار قبل وبعد موسعات الشعب)، أشعة الصدر احياناً، تحليل كامل للدم واجراء فحوصات الحساسية (في حال وجود تاريخ عائلي)، اجراء مسحة للبلغم وللأنف لفحص الخلايا المناعية في حال الشك بوجود حساسية.

## أدوية الربو

يقصد بعلاج الربو التخلص من أعراض المرض المزعجة، خلال النهار وفي أثناء الليل، والحد من النوبات التي يتعرض لها المريض، وتقليل استخدام الأدوية، وتحسين جودة الحياة، وممارسة الأنشطة اليومية في صورة طبيعية، وتقليل شدة النوبة، والتعرف على العلامات التي تسبق حصول النوبة، والتصرف السريع عند حدوثها، ومعرفة متى يمكن الاتصال لطلب المساعدة.

ومن الأدوية التي تساعد في العلاج، حسب الصيدلانية اميرة الزعفراني، نذكر الآتي:

**المجموعة الأولى**: أدوية مشتقات الكورتيزون المستنشقة: وتستخدم لعلاج التهاب القصبات الهوائية والمحافظة على سلامتها، فتحول دون حدوث ضيق في التنفس وصفير الصدر، وتمنع انقباض وتورم الشعب الهوائية وامتلائها بالافرازات المخاطية، وعليه:

- يجب استخدام هذا النوع لفترات طويلة وبانتظام حسب ارشادات الطبيب المختص.
- لكن الاستخدام المتكرر للبخاخ المحتوي على هذه الأدوية قد يسبب تقرحات في الفم أو الفطريات البيضاء، ويمكن تجنب حدوث ذلك بغسل الفم جيدا بالماء، أو بالفرشاة والمعجون بعد كل استخدام.

وامثلة هذه المجموعة هي: بخاخ بلميكورت، بيكوتايد، فليكسوتايد، بيكلوفورت، والاقراص أو الشراب مثل هيدروكورتيزون أو بريدنيزون. ويلجأ الطبيب إلى وصف الدواء عن طريق الفم، عندما تسوء حالة المريض، أو لم يعد التحكم في حالة الربو ممكنا، رغم استخدام عدة انواع من البخاخات.

**المجموعة الثانية**: موسعات القصبات: تعمل هذه المجموعة في حالة ازمة الربو الحادة على ارخاء العضلات المنقبضة حول الشعب الهوائية، وتؤدي بالتالي إلى توسعها، مما يسهل دخول الهواء إلى الرئتين. وغالبا ما يشعر المريض بتحسن خلال دقائق، ويستمر لمدة ٤ - ٦ ساعات مثل دواء الفنتولين.

وينصح باستخدام هذا النوع قبل القيام بأي مجهود عضلي زائد أو رياضة تزيد على ١٥ دقيقة. ويوجد منها موسعات طويلة الامد، يستمر عملها نحو ١٢ ساعة، مثل بخاخ سيرفينت أو بخاخ اوكسيس وتستخدم مرتين يوميا. وهذه ميزة مفيدة بوجه خاص للمرضى الذين تشتد لديهم الاعراض ليلا.

### كيف يمكن السيطرة على المرض؟

يكون ذلك بالعناية الصحية السليمة. وتعني التشخيص الصحيح، والتعرف على العوامل المساعدة على الاصابة، ومعرفة العوامل المثيرة من البيئة الداخلية والخارجية، ومعرفة الخطة العلاجية المناسبة، والتثقيف الصحي للمريض وعائلته، ما يجعل المريض قادراً على العناية بنفسه الى حد معين، ليستطيع التصرف عند حدوث النوبة، وهو ما يسمى بالعناية الذاتية. كما يجب قياس مدى الاستجابة للعلاج دورياً والمراجعة الدورية للطبيب. ◆◆

ملف



# طرق استخدام أجهزة بخ أدوية الربو

إعداد: رامي عودة الله

**كي يكتمل العلاج المشار اليه في الموضوع السابق، لا بد من فهم وتعلم طرق استعمال أدوية الربو، والأجهزة المستخدمة لتناولها. علماً أن هناك اجهزة كثيرة ومختلفة يمكن للطبيب اختيار ما يناسب المريض ويسهل عليه الانتفاع بها.**

ومن أكثر الأجهزة استخداماً نذكر الآتي، كما أوردها الاختصاصي في العلاج التنفسي محمد منير البقمي:

١- جهاز التربو هيلر Turbohaler.

٢- البخاخ أحادي الجرعة Metered Dose Inhaler.

٣- الجهاز ذو القرص الدوار الدائري Diskus.

٤- جهاز التبخير (Nebulizer).

### جهاز التربو هيلر (Turbohaler):

هو عبارة عن جهاز اسطواني الشكل صغير به فتحة فمية من الجانب العلوي وفي الجانب السفلي قرص دوار يمكن استعماله بالطريقة التالية:

- انزع غطاء العبوة.
- امسك العبوة عموديا، بحيث يكون القرص الدوار إلى الأسفل.
- لتحضير الجرعة يجب لف وادارة القرص حتى نهاية الشوط، ثم لفه وادارتـه مرة أخرى في الاتجاه المعاكس، وسوف تسمع صوت (كليك).
- فرّغ (ازفر) الهواء من رئتيك بعيدا عن الجهاز.
- ضع فوهة الجهاز في فمك واطبق عليها بلطف بأسنانك وشفتيك.
- اشفط بقوة وبعمق مدخلا الهواء إلى رئتيك.
- اكتم واحتفظ بنفسك لمدة عشر ثوان.
- ازفر (شهيق) الهواء ببطء بعيدا عن الجهاز (لا تزفر الهواء داخل العبوة اطلاقا).
- في حالة وصف طبيبك لجرعة اخرى انتظر دقيقة وكرر الخطوات مرة أخرى.
- احكم اغلاق العبوة واحفظها في مكان بارد وجاف.
- اغسل فمك (غرغرة) بعد الانتهاء من تناول الجرعة.

ملاحظة: تجنب تعريض العبوة للماء .. علماً ان البخاخ التربيني لا يناسب الأطفال تحت سن خمس سنوات.

### البخاخ أحادي الجرعة Metered Dose Inhaler:

- انزع غطاء البخاخ وضع العبوة في وضع مقلوب، بحيث تكون الفوهة إلى الأسفل.
- رجّ العبوة جيداً قبل الاستعمال ليختلط الدواء مع الغاز الحامل.
- تنفس للخارج أولاً برفق قدر المستطاع.
- ضع فوهة البخاخ في الفم، مع عدم وضع اللسان داخل الفوهة، ثم اضغط على البخاخ مع أخذ نفس عميق وطويل.
- احبس النفس داخل الرئة لمدة عشر ثوان ثم أخرجه ببطء.
- كرر الخطوات السابقة في حالة وصف الطبيب تناول اكثر من بخة في المرة الواحدة، مع الانتظار لمدة دقيقة بين البختين.

وينصح باستخدام انبوبة المباعدة، أو الجهاز الموصل SPEACER، وهو عبارة عن انبوب صغير مجوف به فتحتان احداهما توضع بالفم والأخرى توضع في جهاز البخاخ. وهذا الأنبوب يلعب دور الوسيط في انتقال الدواء من العبوة إلى الفم، ومن ثم إلى الرئتين. ومن فوائده تسهيل تناول الجرعات للأطفال وكبار السن ولكافة المرضى عموما. وتتميز بسهولة استخدامها وقدرتها على احتواء الدواء بداخلها، لوجود صمام في نهايتها يفتح فقط حينما يسحب الهواء وتتوفر بعدة إشكال. ويمكن المحافظة على هذا الجهاز بغسله بماء دافئ مرة في الأسبوع، وبعد الانتهاء يترك الجهاز ليجف تلقائيا.

### الجهاز ذو القرص الدوار الدائري (Discus):

وهو جهاز يحتوي على قرص دائري به شريط يحتوي على الـدواء في شكل بـودرة جافة داخل تجاويف أو خانات صغيرة، ويتم تحرير الـدواء بواسطة وضع إبهام اليد على أداة التحكم بحيث تكون فتحة الفم باتجاهك، ثم ادفع إلى أقصى مدى ممكن إلى أن تسمع صوت (كليك)، وضع فتحة الفم بين أسنانك وأغلق شفتيك حولها بإحكام، ثم استنشق أو اشفط بأقصى سرعة وعمق ممكن، مع حبس النفس عشر ثوان عند الانتهاء.

### جهاز التبخير (Nebulizer):

وهو عبارة عن جهاز يقوم بتحويل الدواء السائل إلى بخار أو رذاذ. وهناك عدة أنواع منها، ويمكن أن تستخدم إما في البيت أو في المستشفى، وتعمل معظمها بالطاقة الكهربائية، كما ان بعض هذه الأجهزة تكون مزودة ببطاريات خارجية. ويحتوي الجهاز على وعاء صغير يوضع بداخله الدواء بكمية محددة، وعند تشغيل الجهاز يتم تحويل




الدواء السائل إلى بخار أو رذاذ، ويتم دفعه من خلال أنبوب موصول بالجهاز إلى الفم بواسطة كمامة خاصة، أو أنبوب صغير لإدخال الدواء إلى الرئة. ويقتصر استعماله على حالات الأزمة الشديدة، أو للمرضى الذين لا يستطيعون استعمال الأجهزة السابقة الذكر.

## جهاز قياس سرعة تدفق الهواء:

هناك عدة أجهزة تستعمل في مختبرات وظائف الرئة، الهدف منها قياس سرعة تدفق الهواء بالنسبة لحجم الرئة، مما يعطي فكرة عن انسداد القصبات الهوائية من عدمه. وسنقتصر هنا على شرح جهاز سرعة تدفق الهواء البسيط الذي يمكن استعماله في المنزل، وفي العيادة المتخصصة على حد سواء. وهو أحد ابسط الوسائل التي تساعد على تقييم حالة الربو، ويقيس السرعة القصوى لتدفق الهواء. فكلما كانت القصبات الهوائية متسعة، زاد معدل تدفق الهواء من الرئتين. وخلال نوبات الربو يحدث ضيق في القصبات الهوائية، وبالتالي يقل قياس تدفق الهواء من الرئتين. وهذا المقياس يساعد على التعامل بشكل مبكر مع أزمة الربو. وأفضل طريقة لتسجيل القراءات يكون بأخذ أحد أفضل ثلاث قراءات مرتين يومياً، صباحاً ومساءً.

وطريقة استخدام هذا الجهاز هي:

- ضع مؤشر الجهاز مقابل الصفر.
- قف أو اجلس بشكل مستقيم، وحافظ على نفس الوضع في كل مرة.
- خذ نفساً عميقاً إلى أقصى حد ممكن.
- ضع الجهاز في الفم بين الأسنان وأطبق الشفتين بإحكام حول فتحة الفم بالجهاز، مع عدم وضع اللسان في فتحة الفم.
- انفخ من خلال الفم فقط بأقوى وأسرع جهد ممكن، مع تجنب السعال أثناء النفخ .
- كرر العملية ثلاث مرات، وسجل أعلى قيمة يتم الوصول إليها في السجل الخاص بقراءات الجهاز، وعرضها على الطبيب أثناء المراجعة ليقوم بوضع الخطة العلاجية المناسبة.

وهنا يجب ملاحظة أن الأطفال، دون سن السابعة من العمر، قد لايجيدون استخدام هذا الجهاز.◆◆

# شذرات غذائية

## طعامكم دواؤكم ودواؤكم في طعامكم

إعداد: حنين جرار / اختصاصية تغذية

### جميعنا يعرف أهرامات مصر لكن ماذا عن الهرم الغذائي؟

أساس علم التغذية يعتمد على ما يعرف بالهرم الغذائي، فما هو؟ ينقسم الهرم الغذائي إلى ست مجموعات غذائية هي:

● **مجموعة النشويات:** وهي أكبر المجموعات الغذائية، لأنها تؤمن الطاقة اللازمة لجسم الإنسان. وتشمل هذه المجموعة كلاً من الخبز، والحبوب، والأرز، والذرة، والمعكرونة والبقوليات. وكمية الحصص التي يُنصح بها يومياً من مجموعة النشويات هي من ٦-١١ حصة في اليوم، حسب العمر.

● **مجموعة الحليب ومشتقاته:** تتميز هذه المجموعة بعنصر الكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان، كما أنها مصدر للبروتينات والكربوهيدرات. وكمية الحصص التي يُنصح بها يومياً من هذه مجموعة هي من ٢-٣ حصص في اليوم. والحصة عبارة عن كوب من الحليب أو اللبن أو ٣٠ جراماً من الجبنة أو ملعقتي طعام من اللبنة.

● **مجموعة الفواكه:** هي مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، بالإضافة إلى الكربوهيدرات لإحتوائها على الفركتوز (نوع من السكر متواجد في الفواكه). وعلى الشخص أن يستهلك من ٢-٤ حصص يومياً من هذه المجموعة. والحصة تعادل تفاحة صغيرة أو برتقالة متوسطة الحجم .

● **مجموعة الخضار:** تتميز هذه المجموعة بأنها توفر سعرات حرارية قليلة، وهي مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف. وكمية الحصص التي يجب أن نتناولها من هذه المجموعة هي من ٣-٥ حصص في اليوم.

● **مجموعة اللحوم:** توفر هذه المجموعة عنصر البروتين بشكل رئيسي وبعض الأملاح المعدنية مثل الحديد. لذا لا بد من تناول ٢-٣ حصص في اليوم.

والحصة عبارة عن ٣٠ جراماً من اللحم أو السمك أو الدجاج أو بيضة واحدة.

● **مجموعة الدهون والسكريات:** توفر هذه المجموعة كمية كبيرة من السعرات الحرارية، لذلك لابد من التقليل منها. والحصة من هذه المجموعة تعادل ملعقة صغيرة من الزيت، زبدة، السمنة أو ٤-٥ حبات زيتون، أو ملعقة صغيرة من السكر.





وبناء على تقسيم المجموعات الغذائية، تتحدد إحتياجات كل شخص حسب وزنه وعمره، وبالتالي إحتياجاته من الطاقة.

وهنا مثال على حمية غذائية لشخص إحتياجاته من الطاقة تبلغ ١٨٠٠ سعر حراري وهي كالتالي:

**الإفطار:**

- نصف كوب حليب خالي الدسم.
- ١٢٠ غم من شرحات الخيار والخس والبندورة والليمون.
- ٦٠ غم خبز أسود.
- ٦٠ غم لبنة، أو ٣٠ غم جبنة بيضاء، أو بيضة متوسطة الحجم.
- ملعقة زيت زيتون، أو ١٠ حبات زيتون أخضر.

**وجبة خفيفة:**

- ٦٠ غم كعك غير محلى.

**الغداء:**

- نصف كوب لبن زبادي.
- ١٢٠ غم خضار مطبوخة.
- حبة فواكه متوسطة الحجم.
- ١٦٠ غم أرز مطبوخ.
- ٦٠ غم لحمة حمراء من دون دهن أو دجاج منزوع الجلد أو

# شذرات غذائية

سمك مشوي.

**وجبة خفيفة:**

- ٣٠ غم خبز أسود.
- ٣٠ غم لبنة أو ١٥ غم جبنة بيضاء.

**العشاء:**

- نصف كوب لبن زبادي.
- ١٢٠ غم شرحات خيار وبندورة وخس.
- ٦٠ غم خبز أسود.
- ٣٠ غم لبنة أو ١٥ غم جبنة بيضاء.
- ملعقتا زيت زيتون، أو ١٠ حبات زيتون.
- نصف كوب حليب خالي الدسم.

**وجبة خفيفة:**

- ٦٠ غم خبز أسود.
- ١٢٠ غم شرحات خيار وبندورة وخس، و٣٠ غم لبنة، أو ١٥ غم جبنة بيضاء.

## إشاعات غذائية

في البداية لا بد من فهم معنى إشاعة.. فهي بكل بساطة إذاعة خبر معين بين الأوساط دون التأكد من صحته؛ فقد يكون كاذبا أو صحيحاً. وغالبا ما تكون الإشاعة كاذبة ولا تكون صحيحة. وتختلف الإشاعات ويختلف وزنها وقيمتها تبعا لنوعية الموضوع، أو للوزن الإجتماعي للشخص او المكان المستهدف.

وللغذاء النصيب الأكبر في هذا، إذ من السهل إشاعة أن هذا الغذاء يحمي، وذلك يشفي وآخر يحرق الدهون ....الخ.

وإليكم بعض هذه الإشاعات:

● ريجيم الشتاء أسرع من الصيف: هذه إشاعة صحيحة، بل تعتبر حقيقة.. فإذا أردت أن تخفض وزنك استفد من فصل الشتاء لماذا؟ إن درجة حرارة الجسم الطبيعية تبلغ ٣٧ درجة وإذا اصبحت ٣٧،٥ أو ٣٦،٥ تكون مريضاً، لذلك يجب ان تحافظ على درجة حرارة الجسم مهما كانت الظروف الخارجية.

ففي الشتاء قد تصل درجات الحرارة في الخارج إلى خمس درجات أو أقل، فيضطر الجسم لتشغيل مدافئ داخلية لزيادة عملية الحرق، لهذا كثيرا ما نشعر بالجوع في فصل الشتاء.

أما في فصل الصيف فتصل درجات الحرارة في الخارج الى ٤٠ درجة فأكثر، وخصوصاً في دول الخليج العربي، ولا يبذل الجسم ذلك المجهود الكبير بالحرق. لذلك عندما نذهب إلى حمام الساونا والبخار، يكون الجسم بدرجة حرارة تصل الى نحو ٥٥ الى ٦٠ درجة عندها يحرق الجسم سعرات حرارية لتبريد نفسه وكأنه نظام تكييف.

● يحوي السبانخ على كميات حديد عالية تساعد في القضاء على فقر الدم: حقيقة تحتوي السبانخ على كميات حديد هائلة، لكنه في الوقت نفسه يحوي مركب "oxalate" الذي يتحد مع الحديد مكونا "أوكساليت الحديد" ليمنع امتصاص جميع الحديد الموجود في السبانخ، فيمتص الجسم ٢٠ الى ٣٠٪ من الكمية فقط. لذلك الحديد ليس علاجاً مناسباً لفقر الدم، بعكس العديد من الخضار الورقية، كالجرجير والكزبرة والبقدونس. ويعتبر السبانخ من أفضل الخضار الورقية التي تحتوي على حمض الفوليك أسيد، الذي يعتبر من أجود الفيتامينات المساعدة للقضاء على فقر الدم، ولا يسبب التشوهات الجينية للحامل.

● شرب المشروبات الغازية "دايت" تزيد الوزن: المشروبات الغازية "دايت" بعيدا عن ضررها، فهي لا تحتوي على سعرات حرارية. فإذا كنت في صحراء وليس لديك طعام وكنت متعباً ولا تستطيع الوقوف، ولا القيام بشيء، وليس لديك سوى مشروب غازي "دايت" إذا شربته هل تعيش؟ بالتأكيد لا، لأنه لا يحوي طاقة بالأصل فهو خالي من السعرات. لكن بما أنني اتحدث عن المشروبات الغازية يجب أن أنوه الى مساوئ بعضها، وأنا لا انصح بها بشكل كبير، وذلك لأسباب كثيرة، لكن السبب الرئيسي هو أنها تحوي كميات كبيرة من الفسفور، والجسم يحتاج الكالسيوم والفسفور بنسبة ١:٢، وإذا زاد الفسفور قل الكالسيوم والعكس صحيح. لكن نحن اساسا نحتاج الكالسيوم بصورة اكبر، وكميات الفسفور الهائلة الموجودة بالمشروبات الغازية تمتص الكالسيوم من العظم، لذلك فإن الأشخاص دون سن ١٨ عاماً وفوق سن ٤٥ يمنعون منعا باتا من شربهم المشروبات الغازية، لكن الأصل يكون

بالابتعاد عنها قدر الإمكان من الجميع.

● تناول الأطعمة الغنية بـ "اوميجا ٣" يؤدي الى تحسن ملحوظ في الذاكرة: ممتاز للذاكرة، ويحميها من التلف ولا يقويها.

### انعش حياتك

عندما نقف أمام الحدائق تستهوينا النباتات فيها.. ولكن علينا أن نتذكر أن السرور ليس في متعة العين ولا في الرائحة الزكية فقط، بل في الفائدة الصحية التي تقدمها لنا هذه الزهرة الفواحة، وتلك النبتة شديدة الخضرة. واذا ذهبنا الى السوق لنشتري حاجاتنا من بائع الخضار علينا ان نتذكر أننا نجد عنده الغذاء والدواء.. ففي مختلف انواع الخضار والفواكه، التي تحفل بها أسواقنا، كنز دوائي نادر ورخيص الثمن منحنا إياه الخالق جلت قدرته.. وهذه الخضار والفواكه تقدم لنا الغذاء الكامل والدواء الشافي. وقد بين لنا هذه الأهمية العظيمة والفائدة الكبيرة لهذه المنتوجات الزراعية الطبيب اليوناني أبقراط الذي قال: "طعامكم دواؤكم، ودواؤكم في طعامكم".

كما بين لنا هذه الفائدة شيخ الأطباء ابن سينا الذي قال: "اعدل عن الدواء الى الغذاء".

فالإنسان الذي ينوع غذاءه، ويحرص على تنظيم أمور حياته، ويكون معتدلاً في كل شيء، يعيش حياة سعيدة، خالية من المرض والمتاعب والآلام.. حياة فيها لذة ومتعة وهناء وانبساط.

وإليكم الحقائق التالية:

● يستمد كل منا طاقات مختلفة من غيره.. فبعض الأفراد يكونون أكثر نشاطا في الصباح، والبعض الآخر يبدأ صباحه بوتيرة أبطأ، ثم يستمد مستويات أعلى من الطاقة في نهاية اليوم.

● أصبح الناس أكثر وعيا بموضوع العلاقة المباشرة بين التعب والتغذية.. فقد ثبت أن التدخل الغذائي قد يخفف من أعراض التعب، سواء كان ذلك تعباً مزمناً، أو بسبب متلازمة التعب الفيروسي، أو الشعور بالتعب العادي.

● وجد العديد من الناس أن إدارة فترات تناول الطعام ورصد محتوى الوجبات على حد سواء تساعد في إدارة مستويات التعب.

### الأغذية التي تحوي أعلى مستويات الطاقة:

إن الأغذية التالية تحتل الصدارة لقيمتها الغذائية العالية، وتعتبر من أفضل الأغذية التي تزودنا بالطاقة:

● بروتينات الطاقة (غنية بالأحماض الأمينية الأساسية) تضم: التونا، السالمون، اللبن، اليقطين والجوز.

● الخضار (غنية بفيتامين B المركب) تضم: البروكلي، السبانخ، الملفوف وبراعم بروكسل.

● حبوب الطاقة (غنية بفيتامين B) تضم: القمح الكامل، الشوفان، الأرز البني والكينوا (وهو نبات معروف في امريكا الوسطى غني بفيتامين (B) يؤكل منها الاوراق والبذور، وبذورها عندما تطبخ تشبه الارز).

● فواكه الطاقة (تحوي جلايسيمي منخفض) تضم: الفراولة، الرمان، الكرز، الكمثرى والتفاح.

### عناصر الطاقة:

تأكد من أنك تجمع الكثير من هذه العناصر الغذائية في معظم وجباتك:

● فيتامين $B_1$ يوجد في: القمح الكامل، الأرز البني، السالمون والحمص.

● فيتامين $B_6$ يوجد في: الأفوكادو، الموز، الجزر، السالمون، النخالة والجمبري.

● فيتامين $B_3$ يوجد في: البيض، وبذور عباد الشمس.

● فيتامين $B_2$ يوجد في: الجوز، الجبنة والبيض.

● فيتامين $B_5$ يوجد في: الجبنة، البيض، الكبد والبقوليات.

● فيتامين C يوجد في: الكيوي، البندورة، الملفوف والجوافة.

● الكروميوم يوجد في: اللحوم، الدجاج، البيض، الحليب والبطاطا.

● المغنيسيوم يوجد في: الأسماك، الخضار ذات الأوراق الخضراء، المكسرات واللوز.

● الزنك يوجد في: المأكولات البحرية والبروتينات الهزيلة.◆◆

### تسبب امراض الشرايين والقلب والسكري والسرطان والزهايمر

# كيف نتعامل مع الالتهابات وتداعياتها المرضية

إعداد: نصري محيسن

غيرت الابحاث في قضايا الالتهابات مفاهيم التفكير الطبي. فخلال ألفيتين من الزمن كان ينظر الى الالتهابات على أنها أمر ضروري، وحتى كاستجابة، أو رد فعل مفيد للأمراض والجروح. لكن اليوم يُظهر كلا نوعي الدراسات الرصدية والمختبرية أن الالتهابات قد تكون لعنة لا نعمة، وهي العامل الشائع المسبب للعديد من الامراض.

الالتهاب هو جزء من الاستجابة المناعية، أي انها عملية تعتمد على الأنشطة والافعال الطبيعية لخلايا الدم البيضاء والمواد الكيميائية التي تنتجها، مثل مضادات الاجسام والسيتوكاينز cytokines والمواد الاخرى المشابهة. وخلال العقود الاخيرة تعرف العلماء على العشرات من الجزيئات المناعية والالتهابية الجديدة والاساليب التي تتفاعل بموجبها. والمعلومات الخاصة بهذه الاساليب واتجاهاتها تعني أن الالتهابات يمكن تنشيطها وإيقافها بطرق مختلفة، لكن المشكلة هي إذا ما تركت دون علاج من دون سبب واضح.

ولتبسيط الامور ما زال علماء المناعة يصفون الالتهابات على أنها تعتمد على أسلوبين أساسيين، الاول هو المناعة المتأصلة التي تعتمد على الحبيبات granulocytes وما يتممها. والحبيبات هذه عبارة عن خلايا دم بيضاء لا تعيش طويلا تحتوي على حبيبات مليئة بإنزيمات تقوم بإذابة المواد الغريبة على الجسم، أما ما يتممها فهي مجموعة من البروتينات الدوارة التي تنتج سلسلة غزيرة من النشاط الانزيمي في حضور الميكروبات. أما الاسلوب الثاني فهو المناعة المكتسبة التي توجه مباشرة الى الميكروبات التي غزت الجسم قبلا، وهي من مسؤولية خلايا الدم البيضاء اساسا، والتي تدعى «اللمفاويات» lymphocytes. والليمفاويات التائية، أو الخلايا التائية، هي عبارة عن القائدة الاستراتيجية للعملية التي توجه الخلايا والمواد الكيميائية لاستئصال العدو الغازي. أما الليمفاويات البائية، أو الخلايا البائية فتقوم بانتاج مضادات الاجسام التي تتعلق بمسببات المرض (الممرضات) المحددة مع استدعاء المتممات والمكملات المشاركة للمساعدة في القضاء على الغازي. وتقوم البلاعم macrophages، التي هي في الواقع الملتهمات الكبيرة، التي تعيش على الفطائس، بالقضاء على بقايا الميكروبات والحبيبات وأنقاض الخلايا الناجمة عن «الاشتباكات». وهي أثناء تنظيفها والتخلص منها، تعالج البلاعم أيضا المعلومات الخاصة بمسببات المرض الافرادية وتنقلها الى اللمفاويات التي تخزنها للرجوع اليها مستقبلا.

وأثناء التخلص من مسببات المرض تقوم الخلايا التائية بوضع حد للاستجابة الالتهابية لكي تبدأ عملية تجديد النسيج من جديد، الذي أصيب بالتلف نتيجة الاشتباك مع الغازي، أو بسبب «النيران الصديقة» الصادرة عن نظام المناعة. وتصل الأرومات الليفية، وهي خلايا تنتج الكلاجين (مغراء) والفبرين (ليفين)، لتركب سقالة لانتاج الخلايا النسيجية الجديدة، فإذا كان التلف كبيرا يقوم الفبرين والكلاجين بزيادة سماكته بما يكفي للحلول محل النسيج الأصلي مشكلا ندبة.

## الالتهابات المزمنة

وصف الطبيب الروماني، أرليوس كورنيليوس سيلسس في القرن الاول الميلادي، العلامات الاربع الكبرى التي تنم عن وجود الالتهاب. فقال «كالور» (الحرارة)، «دولور» (الالم)، و«روبور» (الاحمرار)، و«تيمور» (الورم). وما زالت هذه المصطلحات اللاتينية تستخدم لتعليم طلاب الطب في يومنا هذا. لكن الاعراض هذه ما هي إلا اشارات صغيرة عن الورم المزمن، ففي أغلب الاحيان يبقى الالتهاب المزمن مخفيا على المريض وعلى الطبيب أيضا. وهو يحدث عندما لا يجري القضاء كليا على العامل الذي اطلق شرارة الاصابة، أو عندما لا تستدعي الخلايا التائية القامعة، نظام المناعة وتبطل عمله بعدما يكون الجسم قد رد العدوان.

وجميعنا، نحن البالغين، لدينا مستوى ما من الالتهاب الذي يشن حرب استنزاف على الانسجة والاعضاء، التي يمكن رؤية دلائل نشاطه في فحوصات الدم. ولكن هذا النشاط لو تعدى مرحلة، أو مرحلتين، يمكن لهذا الالتهاب المزمن التهام الجسم بحيث يصبح التلف كبيرا.

وفي الواقع لدينا بعض دلائل التهابات كاسحة، التي تجتاح عادة الحدود المرسومة لها، فقد دلت الدراسات الرصدية مثل دراسة «فرامنغهام هارت ستدي» و«نيرسيس هيلث ستدي» معدلات منخفضة من الامراض التنكسية في الاشخاص الذين يتناولون عادة عقاقير مضادة للالتهابات غير ستيرودية NSAID بانتظام لمعالجة آلام والتهابات المفاصل (أرثرايتس). كما لوحظت معدلات عالية من بروتينات رد الفعل "سي "CRP، التي هي إشارة الى وجود التهاب يقترن بالعديد من الامراض.

لكن في أغلب الاحيان يجري تنظيم أفكارنا المتعلقة بالامراض حسب نظام الاعضاء. من هنا مال العلماء

الى التركيز على اساليب الورم التي تستهدف أعضاء أو نسجا محددة. من هنا شرعوا في تفهم كيفية قيام الالتهابات بتمهيد الطريق الى الامراض والحالات التالية:

**القلب:**

دلت الابحاث الخاصة بالاوعية القلبية ان الالتهابات تعمل بالتناسق مع، أو عند إزدياد معدلات كوليسترول الشحومات الخفيفة LDL التي ينتج عنها تصلب الشرايين. فعند ارتفاع ضغط الدم تصبح هذه الشحومات مؤكسدة، وهذا ما يجعلها معروفة من قبل نظام المناعة، وعرضة أيضا الى الالتهام والهضم من قبل البلاعم. وتقوم البلاعم المحملة، أو المشبعة بالشحوم، بقدح شرارة نشاط المكملات التي تتلف بطانة الأوعية الدموية، تلك الطبقة من الخلايا التي تبطن داخل الاوعية الدموية. وتتسلل البلاعم وحمولتها من الدهونات والشحوم عبر الصدوع الناتجة لتكمن الى جانب الجدار الشرياني، حيث تتغلغل هناك داخل قشرة من الفبرين (ليفين) لتشكل لويحة ترسبات (بلاك) شريانية. وكلما نمت اللويحة وتوسعت وزاد الضغط على طبقتها من الفبرين، كلما زاد خطر تمزقها وتصدعها مشكلة خثرات من شأنها أن تسد مجرى الشريان القلبي الذي يزود الاوكسجين الى عضلة القلب. وهنا تبدأ نسج القلب التي يغذيها الشريان بالموت مسببة سكتة قلبية.

**الرياضة المعتدلة هي أفضل وسيلة للحيلولة دون الاصابة بالأمراض الالتهابية التنكسية**

واثبتت الدراسات أن الاشخاص الذين تصل معدلات الـ CRP لديهم الى الثلث الاعلى معرضون بنسبة مرتين للسكتات القلبية مقارنة بالاشخاص الذين يتراوح الـCRP لديهم في الثلث الاسفل. ويزداد الخطر أيضا اذا كان الشخص يعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول. لذلك فإن الكثير من الاطباء يضيفون فحص نسبة CRP الى مجموعة الفحوصات والاختبارات الخاصة بالبالغين.

**السكري:**

أظهر العديد من الدراسات الرصدية أن الاشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة CRP معرضون أكثر من غيرهم الى قيام أجسامهم بمقاومة الانسولين، وهي إشارة الى الاصابة الكاملة بالسكري بحيث تقوم خلايا الجسم برفض الانسولين، وبالتالي عدم تمثيل الغلوكوز الذي يدور في الدم تمثيلا غذائيا (الايض). واكتشف الباحثون أيضا أن الاشخاص الذين يصابون في النهاية بالسكري يملكون مستويات عالية من الجزيئات المسببة للالتهابات بما في ذلك TNF وهي جزيئات تنتجها البلاعم والخلايا التائية.

ويبدو أن TNF تزيد من انتاج الكبد للغلوكوز وللشحوم الثلاثية (ترايغليسرايدس)، كما تتدخل في عمل واجبات ومهام الانسولين كمرافق للسكر في الدم. وأكثر من ذلك فان للأنسولين ذاته تأثيرا خاصا مضادا للالتهابات. لذلك فان الالتهابات لا تقوم بتهيئة المسرح لمقاومة الانسولين، لكنها تضاعف وتسرع ايضا هذه العملية، وبالتالي الاصابة بالسكري الكامل.

**السرطان:**

قبل ١٥٠ سنة تقريبا أطلق عالم الامراض رودولف فيرشو على مرض السرطان بـ «الجرح الذي لا يلتئم» بعدما لاحظ أن نسيج الاورام السرطانية الخبيثة يحتوي على تركزات عالية من الخلايا المسببة للالتهابات، وأفترض أن الأورام هذه تشكل غالبا مواقع للالتهابات المزمنة. وأظهرت الأدلة الحديثة أنه كان على حق، لأن نحو ١٥ في المائة من الأمراض السرطانية، بما في ذلك سرطانات الكبد وعنق الرحم والمعدة، لها علاقة مباشرة ووثيقة بالأمراض المعدية. فدخان السجائر والاسبستوس يحتويان على مواد مسببة للالتهابات، والتعرض للاول يسبب سرطان الرئة، والتعرض للثاني يسبب الـ «ميزوثيليوما» وهو سرطان بطانة نسيج الصدر.

واكثر من ذلك أظهرت الابحاث المخبرية أن منتجات التفاعلات الالتهابية، مثل أنواع من الاوكسجين الناجم عن ردود الفعل، يتلف الحامض النووي الريبي المنقوص الاوكسجين (دي إن إيه) في الخلايا منتجة جينات متحولة (ممسوخة) تؤدي الى السرطان. وتقوم البلاعم التي تحشد الجزيئات في العملية الالتهابية

بتمخيض وتهييج العديد من عوامل النمو السرطاني، كما يظهر أنها تحث على الـ«أنجيوجينيسيس» التي هي عملية نمو أوعية دموية جديدة تقوم بتغذية الخلايا السرطانية بالدم. وبإيجاز يبدو أن الانسجة الخبيثة تبدأ بالسيطرة على العديد من الاسلحة المقاومة للالتهابات التي ترسل وتشرع للقضاء عليها.

**الزهايمر:**

كان الاطباء يعتقدون أن الجهاز العصبي المركزي هو خارج سيطرة جهاز المناعة، إذ يعمل حاجز الدم/الدماغ المكون من شعيرات مشدودة بعضها الى بعض مثل محام دفاع يعزل الخلايا والجزيئات المسببة للالتهابات بحيث لا تدخل الى الدماغ. لكن الدراسات الرصدية وجدت روابط بين «الاسبرين والايبوبروفين والنابروكسين» التي نشير اليها هنا بـ NSAID ومثبطات COX-2 وغيرها من الادوية والعقاقير المضادة للالتهابات التي تخفض خطورة الاصابة بالزهايمر. علاوة على ذلك قد يكون للدماغ فرعه الخاص من نظام المناعة، حيث تقوم الخلايا داخل الدماغ التي تدعى «مايكروغليا» microglia التي هي نظيرة البلاعم، بالتهام المواد الاجنبية الدخيلة واطلاق TNF-a والجزيئات الاخرى المقاومة للاتهابات. إلا أن الانتاج الزائد لجزيئة تدعى «بيتا - أميلويد» beta-amyloid من شأنه أن يلعب دورا مهما في إبتداء مرض الزهايمر، لكن مع اشتراك الاستجابة المناعية ربما أيضا. ولكن حالما تقوم «مايكروغليا» بالتهام «بيتا -أميلويد» تصبح مغلفة بالفبرين مشكلة خصائص لويحات المرض.

## الوقاية من الالتهابات

باتت الالتهابات حقلا خصبا للابحاث، إذ إن الجين المنتج لبروتين «سيلينوبروتين إس» selenoprotein S الذي يلعب دورا محوريا في السيطرة على الالتهابات قد يؤدي الى التنبؤ، عن طريق الاختبارات، بمرض الاشخاص الذين هم عرضة أكثر من غيرهم الى الاصابة بالاضطرابات الالتهابية، والى تطوير عقاقير جديدة للالتهابات المزمنة. وهناك الآن العشرات من العوامل المضادة للالتهابات في الاسواق التي تراوح بين الاسبرين العادي الى الجزيئات العالية التقنية المصنعة بالهندسة الحيوية لعلاج الربو والتهاب المفصل الرثياني والتصلب اللوحي المتعدد (إم إس). واستخدام NSAID هو فعل متوازن، لانه في الوقت الذي يقوم فيه بتخفيف نيران الالتهابات الا انه قد يسبب ايضا نزيفا في المعدة وتلفا في الكبد والكلى. أما مثبطات COX-2 ، خاصة «روفيسوكسب» (فيوكس)، فقد ارتبط اسمها بزيادة نسبة مخاطر السكتات القلبية. ومع ذلك فإن جرعة يومية مقدارها ٨١ مليغراما من الاسبرين بالنسبة الى الاشخاص الذين هم على درجة عالية من الخطورة بالنسبة الى السكتات القلبية، هي أفضل علاج.

والاجراءات الطبية العادية قد تساعد أيضا، كالفحص الدوري للاسنان رغم تضارب الادلة، لكن بعض الابحاث اشارت الى علاقة محتملة بين أمراض اللثة وأمراض القلب والشرايين. ينبغي تناول الجرعة الكاملة الموصوفة من المضادات الحيوية لمنع الالتهابات التي تدوم وتتسكع، أو عودة الاصابة بها عن طريق سلاسل البكتيريا المستعصية (المقاومة المكتسبة لمضادات الحيوية).

وتبقى الوجبات الغذائية المنخفضة السعرات الحرارية والتمارين الرياضية المعتدلة هي أفضل وسيلة للحيلولة دون الاصابة بالامراض الالتهابية التنكسية. ثم إن البدانة مرتبطة بـ معدلات الـ CRP وبالدهون السيئة والكربوهيدرات النقية المكررة. كما أن الدسم والدهونات المشبعة والشاذة تميل الى إضعاف الاستجابة المناعية وردود فعلها، في حين أن الحوامض الدهنية الغنية بـ «أوميغا ٣» (في زيوت السمك) والدهونات غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت كونولا مفيدة جدا. كذلك فان الكربوهيدرات النقية العالية المعالجة قد تروج للالتهابات عن طريق المساعدة في تشكيل الجذور الحرة، من هنا فإن الحبوب الكاملة والكاربوهيدرات غير النقية أو المعالجة هي أكثر فائدة وصحة. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "خدمة هارفارد الطبية، كمبردج" ولاية ماساتشوستس الامريكية.

# الصوديوم (الملح) وتداعياته المرضية

إعداد: كمال جبر

**عقدت احدى اللجان الطبية الامريكية في شهر نوفمبر (تشرين ثاني) ٢٠٠٩، آخر جلسة لها لجمع المعلومات الخاصة بخفض استهلاك الصوديوم في الولايات المتحدة. ويتوقع أن تكون قد أصدرت تقريرها في شهر فبراير (شباط) العام الماضي.**

ويتمثل هدف اللجنة في خفض تناول الفرد من الصوديوم إلى المستويات التي أوصت بها «إرشادات التغذية للأميركيين» (Dietary Guidelines for Americans)، أي - بعبارة أخرى - تناول كمية من الصوديوم لا تزيد على ٢٣٠٠ مليغرام (ملغم) يوميا للشخص البالغ في المتوسط، وهي الكمية التي توجد في ملعقة شاي تقريبا من ملح الطعام الاعتيادي الحاوي على اليودين. أما الكميات الأقل من الصوديوم - بمقدار لا يزيد على ١٥٠٠ ملغم يوميا، أي نحو ثلثي ملعقة شاي من الملح - فتوصى للبالغين من الأعمار المتوسطة والأكبر سنّا، وكذلك للأميركيين من أصل أفريقي، وللمصابين بارتفاع ضغط الدم. إلا أن الأميركيين يتناولون أكثر مما يحتاجونه من الصوديوم، ٣٤٠٠ ملغم يوميا في المتوسط.

ويأتي أغلب الصوديوم في غذائنا من الملح، أي كلوريد الصوديوم. ويؤلف الصوديوم نحو ٤٠ في المائة من وزن الملح، وهو يؤدي الكثير من الوظائف البيولوجية المهمة: نقل النبضات العصبية، ودفع ألياف العضلات للانقباض والاسترخاء، والحفاظ على توازن السوائل المطلوب.

وتقوم الكليتان بتنظيم مستوى الصوديوم في الجسم بلفظ كمياته الفائضة. إلا أنهما لا تستطيعان أداء مهمتهما بنجاح عندما تكون مستوياته في الدم عالية. ويؤدي وجود مستوى عال من الصوديوم في الدم إلى سحبه للماء من الخلايا. ويقود ازدياد السوائل إلى ازدياد حجم الدم، وهذا ما يتسبب في إجهاد القلب، وفي ازدياد ضغط الدم في الأوعية الدموية، كما يتسبب في الغالب في تصلب جدران الأوعية، وظهور حالات ضغط الدم المرتفع المزمنة، وازدياد خطر التعرض لنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

ويكون بعض الأشخاص حساسين جدا للصوديوم، إذ يزداد ضغط الدم لديهم ويهبط مباشرة بسبب تناولهم الصوديوم، وهذا ما يضعهم في خانة المعرضين لخطر متزايد لأمراض القلب، حتى إن لم يكونوا من المعانين من ضغط الدم المرتفع، كما يعني أنهم سيستفيدون جدا



في حالة تحكمهم الصارم في تناول الصوديوم.

وأغلب الذين يكونون حساسين للملح هم من كبار السن، وذوي الأصول العرقية الإفريقية، والمصابين بضغط الدم المرتفع، وبالسكري، وبأمراض الكلى.

## الصوديوم والصحة

يعاني واحد من كل أربعة أميركيين من ضغط الدم المرتفع، وهي الحالة التي يتم تعريفها بمقادير لقراءات الضغط تبلغ ١٤٠/٩٠ مليمتر زئبق أو أكثر. إلا أن الكثيرين لديهم حالة «ما قبل ضغط الدم المرتفع» (حيث يكون الضغط الانقباضي بين ١٢٠ و١٣٩ ملم زئبق، والضغط الانبساطي بين ٨٠ و٨٩ ملم زئبق)، وهذا يعني أن ضغط الدم المرتفع سيظهر لديهم رغم أنهم لا يعانونه حتى الآن.

وقد أظهر الكثير من الدراسات أن ضغط الدم يرتبط مباشرة مع الصوديوم الغذائي (الذي يتم تناوله ضمن الغذاء)، ولذا فإن من المعقول أن يتجه المعرضون للخطر إلى الحد من تناوله.

ولكن ماذا عن أغلبية الناس الآخرين؟ تقول مراكز مراقبة الأمراض والوقاية «CDC» إن الحد من تناول الصوديوم يجب أن يحتل الأولوية لجميع السكان. وفي دراسة نُشرت عام ٢٠٠٩ استخدمت فيها بيانات من دراسة «استطلاعات الاختبارات الوطنية حول الصحة والتغذية»، واعتمدت على «إرشادات التغذية للأميركيين»، استنتج باحثو المراكز بأنه ينبغي على ٧٠ في المائة من البالغين الأميركيين (١٤٥ مليون شخص تقريبا يقع ضمنهم كل شخص تجاوز أربعين سنة، وكل الأميركيين من أصل إفريقي، وكل المصابين بضغط الدم المرتفع) تناول الصوديوم بمقدار لا يزيد على ١٥٠٠ ملغم يوميا.

ويعتقد بعض خبراء الصحة العامة أن مقدار ١٥٠٠ ملغم من الصوديوم يجب أن يكون المقدار اليومي الأعلى لكل السكان، بينما يشير آخرون إلى أن هذا المقترح يهمل العوامل الأخرى المؤثرة في ضغط الدم، والتي يمكنها أن تؤدي إلى عواقب غير مقصودة (مثل عواقب حملة خفض تناول الدهون وتعويضها بتناول الكربوهيدرات، التي ارتبطت بزيادة السمنة).

إلا أن الجميع تقريبا يتفقون على أننا لا نستطيع التوصل إلى الالتزام بمقدار ١٥٠٠ ملغم من الصوديوم من دون خفض كمية الملح في المنتجات الغذائية المعالجة صناعيا، أو الجاهزة، وهي المصدر الرئيسي للصوديوم الغذائي.

في ربيع ٢٠٠٩، قال الدكتور فرانك ساكس، البروفسور في كلية الطب وكلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، الذي يشغل أيضا منصب نائب رئيس لجنة التغذية في جمعية القلب الأميركية، لدى إدلائه بشهادة أمام لجنة معهد الطب، إن جمعية القلب ترغب في أن تخفض شركات إنتاج الأغذية والمطاعم من كميات الملح المضاف إلى الأغذية بنسبة ٥٠ في المائة بحلول عام ٢٠٢٠ «لتحقيق الفائدة للصحة العامة».

## علاقة الصوديوم بضغط الدم

أجري الكثير من الدراسات في العلاقة بين تناول الصوديوم، وضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وكانت نتائج تجارب «منطلقات التغذية لمنع ضغط الدم المرتفع - Dietary Approaches to Stop Hypertension» (DASH) من أكثرها دقة.

وقد أظهرت أولى تجارب «DASH» أن الغذاء الغني بالفواكه والخضار، ومنتجات الألبان القليلة الدسم، والحبوب الكاملة غير المقشرة، والبقوليات، والمكسرات، والسمك، واللحوم الخالية من الشحوم، والدجاج، يقلل من ضغط الدم. وفي دراسة متابعة أجريت مقارنة بين هذا الغذاء وغذاء يشابه الغذاء الأميركي السائد، تم تقسيم نوعي الغذاء هذين إلى ثلاثة مستويات للصوديوم: المستوى العالي (٣٥٠٠ ملغم في اليوم)، والمستوى المتوسط (٢٤٠٠ ملغم في اليوم)، والمستوى الواطئ (١٥٠٠ ملغم في اليوم). وتابع أكثر من ٤٠٠ متطوع الغذاء المطلوب منهم لمدة ١٢ أسبوعا، مغيّرين من مقادير تناولهم للصوديوم بعد كل أربعة أسابيع.

وعبْر كل أفراد المجموعة، ظهر أن تقليل تناول الصوديوم أدى إلى خفض ضغط الدم. وكان غذاء «DASH» الذي تم التحكم الصارم بتناول الصوديوم فيه بمقدار لا يزيد على ١٥٠٠ ملغم يوميا، الأفضل تأثيرا على كل المشاركين. وكان فعالا للأشخاص من ذوي ضغط الدم المرتفع مثل فاعلية الأدوية تقريبا.

وقد توصل الباحثون إلى خلاصة مفادها أن كل الناس يمكنهم تحقيق الفائدة من خفض تناول الصوديوم. إلا أن الدراسة لم توفق في كبح الجدال الدائر حول هذا الموضوع. فقد قال منتقدوها إنها كانت قصيرة زمنيا،

الأمر الذي لا يؤهلها لإصدار توصيات عامة، كما حذروا من الأخطار الصحية لنقص الصوديوم. أما مؤيدوها فلا يدعمون هذا الرأي لأن غالبية البشر لا يحتاجون إلى أكثر من ١٥٠٠ ملغم من الصوديوم في اليوم لتأمين صحة جيدة. ومن الطبيعي أن لا تتمكن هذه الدراسة القصيرة على مدى ١٢ أسبوعا من التنبؤ بتأثير الصوديوم على القلب والأوعية الدموية.

أما دراسة متابعة أخرى عام ٢٠٠٧، وهي «تجارب لدرء ضغط الدم المرتفع (Trials of Hypertension Prevention) TOHP فقد فتحت آفاقا بعيدة المدى. وكانت دراسة «TOHP» الأصلية قد تضمنت تجربتين عشوائيتين أُجريَتا في نهاية الثمانينات وبداية التسعينات من القرن الماضي. وفي دراسة المتابعة الجديدة تابع فريق من باحثي جامعة هارفارد، الأفراد المشاركين في تلك التجربتين ووجدوا أن الذين داوموا على خفض مقدار تناول الصوديوم إلى ما بين ٢٠٠٠ و٢٦٠٠ ملغم في اليوم واستمروا في التحكم في تناول الملح، قلت لديهم حوادث التعرض لمشكلات في القلب والأوعية الدموية، ومن ضمنها الوفاة، بنسبة ٣٠ في المائة، خلال ١٠ إلى ١٥ سنة. ولم تطلب تجارب «TOHP» من المشاركين إجراء تغيرات غذائية قاسية، بل إن المتطوعين أنفسهم تعلموا كيفية التعرف على مقادير الصوديوم في الأغذية بهدف تفاديه. وقد نجح المشاركون الذين خفضوا من تناول الملح بمقدار يتراوح بين الثلث والنصف يوميا، في تحقيق الفوائد لقلبهم وأوعيتهم الدموية.

ولكن لا يزال من غير الواضح ما إذا كانت هذه النتائج تعني أن علينا خفض تناول الصوديوم إلى حدود ١٥٠٠ ملغم في اليوم، أو الطلب من شركات إنتاج الأغذية خفض الملح في منتجاتها إلى النصف.

## طرق خفض الصوديوم

إليكم بعض طرق خفض تناول الصوديوم:

- تناول الغذاء الطازج بكثرة، فأغلب كميات الصوديوم تأتي من تناول مأكولات المطاعم أو الأطعمة المعالجة صناعيا.
- قلل من تناول الصلصات المختلفة، والمخللات، والصودا المستخدمة في الشواء والخبز في الأفران، التي تحتوي على الصوديوم.
- اقرأ ملصقات التعريف بالمنتجات الغذائية للتعرف على مقدار الصوديوم فيها.
- اطلب من المطعم تحضير طعامك بأقل مقدار من الملح.
- استخدم الأعشاب والبهارات عوضا عن الملح.

## اليودين في الملح.. وأهميته

اليودين حيوي لحياة الإنسان، إذ تؤدي قلته إلى مشكلات صحية خطيرة منها تضخم الغدة الدرقية، وحدوث مشكلات في الأعصاب. ويأتي أغلب اليودين الذي يتناوله الإنسان من الملح الحاوي عليه. وتعتبر خمسة غرامات من الملح الحاوي على اليودين (ملعقة شاي تقريبا) كافية لتأمين ١٥٠ ميكروغراما (مكغم) من اليودين، وهو المقدار الذي يوصي به الخبراء يوميا للبالغين والبالغات أيضا، من غير الحوامل.

والسؤال المطروح هو: هل سيؤدي الحد من تناول الصوديوم - أو استخدام الملح غير الحاوي على اليودين - إلى حدوث نقص في تناول اليودين؟ الجواب: حتى الآن لم يكن ذلك من ضمن اهتمامات العلماء، إلا أن دراسة «استطلاعات الاختبارات الوطنية حول الصحة والتغذية» أشارت إلى وجود انخفاض حاد في تناول اليودين في المتوسط في بداية السبعينات والتسعينات من القرن الماضي، إلا أن مستويات اليودين لم تنخفض إلى أقل من المستويات اللازمة لضمان صحة جيدة. أما الآن فإن المستويات ترتفع مجددا.

وعلى الأشخاص الذين يقللون من تناول الملح الحاوي على اليودين، اللجوء إلى تناول اليودين من مصادر أخرى. وأحد المصادر المتازة لليودين هو أعشاب البحر، وكذلك الغذاء البحري. وتصنع بعض أنواع الخبز باليودين، كما أن إضافته إلى علف الماشية، توفر مصادره من منتجات ألبانها. ولسوء الحظ فإن مقادير اليودين لا توضع ضمن المواد التي تعرضها الملصقات التعريفية للمنتجات الغذائية.

وتحتوي الفواكه والخضراوات على اليودين، إلا أنه لا يوجد فيها بشكل مركز. ولعل أفضل مصدر له - عدا الملح - هو حبوب الفيتامينات المتعددة الحاوية على اليودين. ◆◆



# الجرب والبرص في ميزان الطب والشرع

الدكتور محمد نزار الدقر/دمشق

**"عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "لا طيرة ولا صفر ولا هامة". فقال أعرابي: يا رسول الله فما بال إبلي تكون في الرمل كالظباء فيأتي البعير الأجرب فيدخل بها فيجربه؟ فقال ﷺ: فمن أعدى الأول؟" (رواه البخاري)**

**وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: "لا يوردن ممرض على مصح" (متفق عليه). وفي رواية للبخاري "لا يورد الممرض على المصح" فقد نهى رسول الله ﷺ صاحب الإبل، أو الماشية المريضة بمرض سار كالجرب أن يأتي بها إلى جانب الإبل السليمة.**

والجرب مرض جلدي معد يتصف بحكة شديدة ليلية غالباً، وبظهور حطاطات قد تلتهب مع ظهور علامات جلدية واسمة، وهي ظهور أثلام في الثنيات الجلدية، خصوصاً في الرسغين وبين الأصابع واللعوتين والإبطين.

وينجم المرض عن طفيليات تدعى هامة أو قارمة الجرب، وهي حيوانات طفيلية من نوع الحلم، فإذا ما وصلت أنثى ملقحة الى انسان تخترق الطبقة الكيراتينية في الجلد لتضع بيوضها، والتي تفقس خلال ايام عن طفيليات جديدة تسبب ظهور الأعراض عند المصاب.

وشبيه بالجرب عند الإنسان يصيب "الجرب الحيواني" القطط والكلاب والخيل والإبل وغيرها من الحيوانات، وقد تنتقل الى الانسان بالتماس مع الحيوانات المصابة مسبباً عند الاصابة بهذا النوع من الجرب. وينتقل المرض بالتماس المباشر مع المرضى او الحيوانات المصابة، او النوم في فراش المرضى او لبس حوائجهم الداخلية. وللجرب علاجاته الكثيرة النافعة وينتبه الى ضرورة علاج العائلة كلها، ولو لم تظهر عند بعضهم علامات المرض، ويجب أن تعقم كافة ملابسهم والشراشف وغيرها.

وإن نهي النبي ﷺ أن ترد الإبل المصابة الى موطن رعي الإبل السليمة، وقوله: "لا يوردن ممرض على صحيح"، دليل على تطابق النهج الشرعي مع النهج الطبي في ضرورة عزل المرضى، سواء من البشر او الحيوانات، ونفهم من قوله ﷺ فمن أعدى الأول ضرورة أن ينتبه المسلم الى سلامة عقيدته في أن الممرض الحقيقي هو الله الذي تتم بمشيئته امور الكون كلها. وكلمة لا عدوى إنما فهمها السلف، رضوان الله عليهم، أن لا عدوى فاعلة بنفسها، فالله سبحانه ان شاء امرضت وإن شاء لم تمرض، كل ذلك بإرادته وأمره سبحانه وتعالى. وهذا يتوافق تماماً مع المعنى الطبي لكلمة "عدوى" فهي تعني انتقال الطفيلي المسبب للجرب بوسيلة ما من المريض الى السليم، لكن فعله المرضي وإحداثه للمرض عنده يتطلب شروطاً وظروفاً معينة كثيراً ما لا تتوفر عند المضيف فلا تحصل الإصابة المرضية حينئذ، وكل ذلك بمشيئة الله سبحانه وتعالى.

## البرص

أخرج الإمام أحمد في مسنده أن النبي ﷺ تزوج امرأة فلما أراد الدخول بها، وجد بكشحها بياضاً، فقال "الحقي بأهلك"، وهو من رواية كعب بن زيد أو زيد بن كعب، وفي مسنده جميل بن زائد الطائي وهو ضعيف (الأرناؤوط في تحقيقه كتاب زاد المعاد لابن القيم) وقد أورده ابن القيم في فصل تحت عنوان: في هديه ﷺ في التحرز من الأدواء المعدية بطبعها وإرشاده الأصحاء الى مجانبة أهلها"، وذلك حين تعداده لأحاديث الجذام.

وقال البيهقي: "الجذام والبرص بزعم أهل الطب أنه يُعدي الزوج كثيراً. وأما ما ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: "لا عدوى"، فهو على الوجه الذي كانوا يعتقدونه في الجاهلية من إضافة الفعل الى غير الله تعالى، وقد يجعل الله بمشيئته مخالطة الصحيح من به شيء من هذه العيوب سبباً لحدوث ذلك، ولهذا قال: "وفر من المجذوم فرارك من الأسد" و"لا يوردن ممرض على صحيح" وكل ذلك بتقدير الله تعالى، وتبعه على ذلك ابن الصلاح في الجمع بين هذه الأحاديث.

يقول د. وهبة الزحيلي: "وأما أكثر الفقهاء فأجازوا طلب التفريق بسبب العيب". وأجاز الجمهور (المالكية والشافعية والحنابلة) طلب التفريق بالعيب لكل من الزوجين لأن كلاً من الزوجين يتضرر بهذه العيوب، وفي التفريق بالعيب يعفى الرجل من نصف المهر قبل الدخول، وبعد الدخول لها المسمى بالاتفاق لكن يرجع الزوج بالمهر بعد الدخول على ولي الزوجة لتدليسه بكتمان العيب. واختلف الفقهاء في تحديد العيوب التي يقضى بها التفريق ويرى مالك والشافعي، أن النكاح يفسخ من أي واحد من الزوجين إذا وجد في الآخر عيباً من العيوب التناسلية او العيوب المنفرة من جنون وجذام وبرص. أما الحنابلة فيرجحون عدم تحديد العيوب. ولأنهم قصروا جواز الفسخ على العيب الذي لا تتم معه مقاصد النكاح على وجه الكمال، وهذا هو المتفق مع مقتضى عقد الزواج. واتفق الفقهاء على أن الفرقة بالعيب تحتاج الى قضاء القاضي وادعاء صاحب المصلحة. ويشترط لثبوت الحق في طلب التفريق بالعيب ألا يكون طالب التفريق عالماً بالعيب عند العقد.

يقول سيد سابق: "والتحقيق في هذه القضية أن الحياة الزوجية التي بنيت على السكن والمودة والرحمة لا يمكن ان تتحقق وتستمر ما دام هناك شيء من العيوب والأمراض ينفر أحد الزوجين من الآخر، إذ لا يتحقق معها المقصود من النكاح ولهذا أذن الشارع بتخيير الزوجين في قبول الزواج او رفضه". وهنا يقول ابن قيم الجوزية: "فالعمى والخرس والطرش من أعظم المنفرات والسكوت عنه من أقبح التدليس والغش، وهو مناف

للدين. وقد قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه لمن تزوج امرأة وهو لا يولد له: (اخبرها أنك عقيم وخيّرها).

والقياس عندي أن كل عيب ينفر الزوج الآخر منه ولا يحصل به مقصود النكاح من الرحمة والمودة يوجب الخيار. وقد روى ابن المسيب عن عمر رضي الله عنه: "أيما امرأة تزوجت وبها جنون أو جذام أو برص فدخل بها ثم اطلع على ذلك فلها مهرها بمسيسه اياها الصداق بما دلس كما غره". وعن علي كرم الله وجهه: "أيما امرأة تزوجت وبها برص أو جنون أو جذام أو قرن فزوجها بالخيار مالم يمسها إن شاء أمسك وإن شاء طلق، وإن مسها فلها المهر بما استحل من فرجها". وعن ابن المسيب عن عمر رضي الله عنه: "اذا تزوجها فبانت برصاء أو عمياء فدخل بها فلها الصداق ويرجع به على من غر". وفي رواية عن أحمد رحمه الله: "وإذا كانت هي الغارّة فيرجخ عليها به إن كانت قبضته".

والحق أن البياض الذي رآه النبي ﷺ بكشح المرأة، وهو مكان في الجلد ما بين الخاصرة الى الضلع الخلف، يمكن ان يكون من الناحية الطبية أحد أمراض ثلاثة:

- **البهاق (Vitiligo) أو البرص (بالعامية)**: وهو بقع بيضاء ناصعة حولها هالة مفرطة التصبغ، تظهر في مناطق مختلفة من البدن فجأة (وإصابته مكتسبة تصيب الجنسين في مختلف الأعمار وأسبابه غامضة) وغالباً عقب توتر عصبي - نفسي أو شدة Stress نفسية بسبب رعب أو حزن شديد مفاجىء. وهو مرض غير معد ولا يسبب أي أعراض مزعجة من ألم أو حكة أو غيرها.
- **الوضح الإفرنجي**: بقع صغيرة ناقصة الصباغ (بيضاء غير ناصعة) غير محددة تشكل شريطاً حول العنق وفي الحفرة الإبطية وينجم كاندفاع ثانوي خلال الإصابة بالسفلس أو الإنجي الثانوي وتكون التفاعلات المصلية عند المصاب إيجابية.
- **البرص الخبيث**: بقع بيضاء تشبه البهاق وتتميز عنه بانعدام الحس فيها وخاصة حس الحرارة، ويظهر عند بعض مرضى الجذام ويثبت تشخيصه بوجود أعراض الجذام الأخرى. وفي الحديث النبوي سبق طبي في التشريع للأمة ما يمنع انتشار مرض سار «كالجذام» بفسخ زواج من كان به مرض قابل للانتقال الى الزوج الآخر، حرصاً على سلامة المجتمع وانتقال الأمراض المعدية بين افراده. أو أن يكون به مرض منفر يمنع من الزلفة بين الزوجين ويؤدي الى عدم استقرار الحياة الزوجية.◆◆

## العلماء يكتشفون بروتينا معززا للذاكرة

يبدو أن السعي وراء ما يحفز الذاكرة قد أتى بثماره، فقد وجد العلماء طريقة جديدة تخفف من معدلات النسيان لدى الجرذان. ووفقا لدراسة جديدة نشرت في مجلة «نتشر» العلمية مؤخراً وجد العلماء في كلية ماونت سيناي الطبية في نيويورك للمرة الأولى أن هناك جزيئا يوجد بشكل طبيعي في العقل البشري ويظهر أثناء تشكل الذاكرة يساعد في تحسين معدلات وطبيعة بعض أنواع الذاكرة البشرية.

وأوضح الباحثون أنه حين تم حجب المادة المسماة IGF-II وهي في الواقع جزيء شبيه بالبروتين يساعد بشكل كبير في عملية نمو الخلايا وإصلاح الأنسجة من الدماغ لم تتمكن الجرذان من تذكر أي مما تعلمته في السابق.

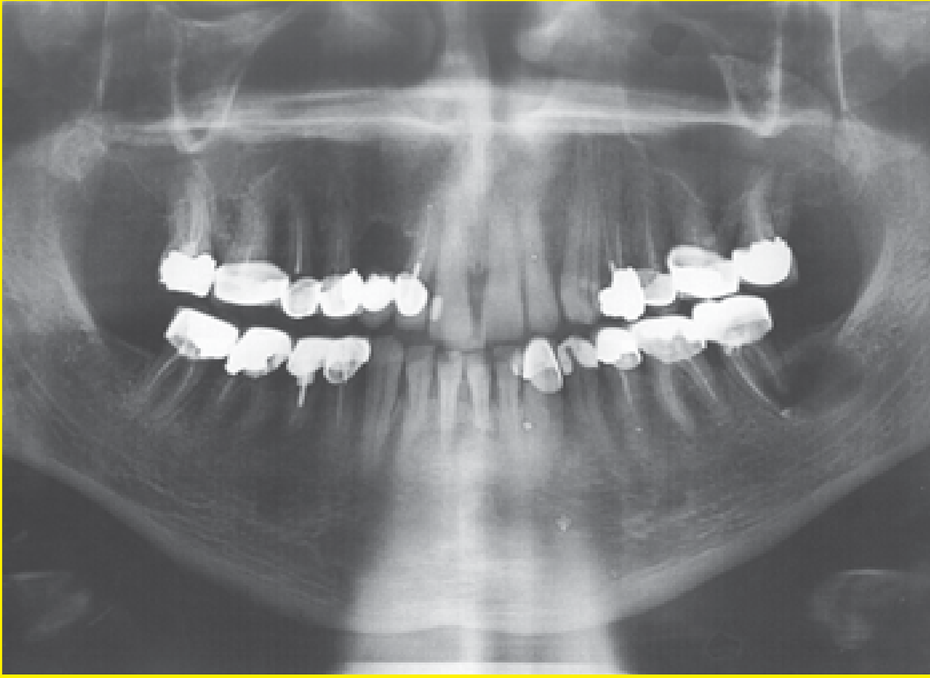
وتعتبر النتائج ملفتة للانتباه حيث إنها أظهرت تحسنا ملحوظا في منطقة معينة من الذاكرة تدعى الذاكرة الصريحة التي لها القدرة على تذكر الأماكن والحقائق والأشياء. ومن المعروف أن هذا النوع من الذاكرة يتضرر بصورة كبيرة عند الإصابة بمرض ألزهايمر أو أنواع أخرى من الاضطرابات العقلية. ولطالما بحث العلماء عن وسائل لتحسين هذه الذاكرة والاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة.

ووفقا لما ذكرته إليزابيث فيلبس، عالمة الأعصاب الإدراكية بجامعة نيويورك المختصة بما يتعلق بالتعلم والذاكرة البشرية، فإن من المبكر الجزم بمدى فعالية IGF-II وتأثيرها على البشر، لكن الدلائل الحالية تشير إلى احتمالية أن يكون لهذه المادة دور أهم وأكبر من غيرها من الجزيئات التي تمت دراستها إلى اللحظة الراهنة.

# الأكياس الفموية سنية المنشأ

## انواعها وكيفية علاجها

الدكتور: محمد عمار هشام خالد
اختصاصي في جراحة الفم والفكين وزرع الأسنان/دمشق





**الأكياس من الآفات الفموية المصادفة ضمن الحفرة الفموية. ولعل أكثرها هو ما كان له علاقة وثيقة بالمجموعة السنية. وكثيراً ما تكتشف أكياس الفك السنية بمحض الصدفة خلال الفحص السريري والشعاعي، لأن هذه الأمراض قد تصل الى درجة كبيرة من الحجم دون الشعور بأي من العلامات والأعراض.**

وتأتي أهمية اكتشاف هذه الأمراض في مرحلة مبكرة من قدرتها على التمدد والانتشار داخل عظام الفك مع مرور الوقت، دون إحداث تشوهات خارجية، الأمر الذي يغفل عنه الكثيرون، حتى يستحيل بعد ذلك علاجها بطرق محافظة.

والأكياس الفموية هي عبارة عن تجاويف مرضية، ضمن النسج العظمية او اللينة، محاطة بمحفظة من النسيج الضام connective tissue وتبطن من الداخل بنسيج بشري epithelium. أما المحتوى الكيسي، فيمكن ان يكون سائلاً او مادة جبنية القوام أو اجساماً صلبة.

## أنواع الاكياس الفموية

والأكياس قسمان هما:

- أكياس سنية المنشأ.
- أكياس غير سنية المنشأ.

### الكيس الجذري:

وهو من أكثر أنواع الأكياس سنية المنشأ شيوعاً، ويشاهد عادة حول جذور الأسنان المؤوفة، حيث يحدث تموت في لب السن (المتعارف عليه عصب السن) ما يؤدي الى خروج ذيفانات الجراثيم، عبر نهاية الجذور، مؤدياً الى التهاب حول ذروة الجذر، يتطور فيما بعد الى ورم حبيبي، حيث قد يبقى احياناً لفترة طويلة بنفس الحجم. وقد يستمر بالتطور ويتحول الى كيس، ويزداد حجمه من خلال الضغط المتولد على جدران الكيس، الناجم عن المحتوى السائلي.

ويكتشف هذا النوع بمحض الصدفة من خلال إجراء التصوير الشعاعي البانورامي الدوري.

ويشخص شعاعياً من خلال وجود منطقة سوداء (شافة على الأشعة) محيطة بجذر السن المتموت ذات حجم ملحوظ، قد تمتد لجذور أسنان مجاورة.

ويمكن معالجة هذا الكيس في المراحل المبكرة، عن طريق إجراء معالجة الجذر المصاب، ومراقبة الحالة عن طريق التصوير الشعاعي الدوري حتى اكتمال الشفاء.

وفي حالة عدم استجابة الكيس، يُلجأ الى اجراء مداخلة جراحية باستئصال الكيس وقطع نهاية جذر السن، وإجراء الفحص النسيجي للكيس، للتأكد من نوعه لأن لبعض الأكياس تطورات ورمية.

### الكيس التاجي:

يعد هذا الكيس ثاني أكثر كيس شيوعاً من الأكياس سنية المنشأ، حيث ينشأ من ضمن الجراب السني المحيط بالسن غير البازغ.

ويشاهد عادة بنسبة عالية في اماكن اضراس العقل السفلية، أو الأنياب العلوية المنطمرة، وهو ذو حجم صغير نسبياً. وأغلب هذه الأكياس تكون لا عرضية وتكتشف من خلال التصوير الشعاعي الدوري، ولكنها قد تصل احياناً لأحجام كبيرة تؤدي لعدم تناظر وجهي.

ويعالج هذا الكيس عن طريق الاستئصال الجراحي الكامل، مع قلع السن، في الأحجام الصغيرة والمتوسطة. وقد يُلجأ احياناً الى اجراء يدعى (التكوية) في الأحجام الكبيرة.

### الكيس القرني سني المنشأ:

هو شكل مميز من الأكياس التطورية سنية المنشأ، ويستحق اعتبارات خاصة بسبب خصائصه النسيجية وسلوكه السريري المميزين.

ويظهر هذا الكيس ميكانيكية مختلفة في النمو وسلوك بيولوجي مختلف عن الأكياس التاجية والأكياس الجذرية.

حيث يعتقد بأن الكيس التاجي والجذري يتابعان نموهما كنتيجة لزيادة الضغط الحلولي داخل جوف الكيس. وهذه الآلية تبدو غير صحيحة للكيس القرني، ونمو الأخير قد يرتبط بعوامل غير معروفة موجودة بالنسيج الظهاري، أو الأنزيمات النشيطة بالجدار الليفي.

والأكياس الصغيرة غير عرضية، وتكتشف خلال الفحص الشعاعي الروتيني. وقد تترافق الأكياس الكبيرة مع الألم - انتباج - نزح.

والآفات الكبيرة، خصوصاً في المنطقة الخلفية والشعبة الصاعدة للفك السفلي، قد تظهر متعددة الحجرات، ولا نشاهد امتصاصاً بجذور الأسنان المجاورة للكيس القرني بشكل شائع، مثل مشاهدتها في الكيس التاجي والجذري. ويعتمد تشخيص الكيس القرني على المظاهر النسيجية.

ويعالج هذا النوع من الاكياس بشكل مشابه للأكياس السنية الأخرى ويميل هذا الكيس للنكس بعد المعالجة.◆◆

# من كل واد نصيحة

## زيوت مفيدة للبصر: الزيتون والجوز والسمك

هذه الزيوت الثلاثة مهمة جداً للجسم، خصوصاً للبصر، من هنا يجب الحرص على أن تكون حاضرة في الوجبات اليومية، وتكمن أهمية هذه الزيوت في أنها غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة، التي تفيد في الوقاية من داء الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في السن، والمعروف أن هذا المرض خطير جداً لأنه يمكن أن يطيح حاسة البصر نهائياً فيعيش صاحبه في عالم الظلام، وهل هناك أبشع من هذا الظلام؟

وكانت دراسات أكدت أن هناك صلة وصل بين زيادة استهلاك الدهون من أي مصدر كان وخطر التعرض لداء الضمور البقعي مع التقدم في السن، إلا أن باحثين استراليين لم يجدوا مثل هذه العلاقة، فبعد متابعتهم أكثر من ٣٦٠٠ شخص من كبار السن من النساء والرجال وعلى مدى خمس سنوات، اكتشفوا أن الذين يتناولون كميات أعلى من الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ إنما يواجهون خطراً أقل لزيارة مرض الضمور البقعي إلى عيونهم مقارنة بالذين استهلكوا كميات أقل من الأحماض الدهنية المذكورة. لقد سجل الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا السمك على الأقل مرة واحدة في الأسبوع كانوا أقل تعرضاً لمرض الضمور البقعي بنسبة ٤٠ في المئة، مقارنة بنظرائهم الذين تناولوا السمك لمرة يتيمة في الشهر. أيضاً تبين أن الأفراد الذين تناولوا بضع حبات من الجوز يومياً قلّت عندهم نسبة خطر التعرض للضمور البقعي بنسبة ٣٥ في المئة. والأحماض الدهنية أوميغا-٣ توجد بغزارة في السمك وزيت الجوز، ولكن بنسب أقل في زيت الصويا والمكسرات وحبوب الكتان.

وفي الإطار نفسه، أوضح فريق استرالي آخر نفذ دراسة على ٦٧٠٠ شخص تراوح أعمارهم من ٥٨ وحتى ٦٥ سنة، أن الذين يتناولون كمية أكبر من زيت الزيتون، هم الأقل عرضة لمرض الضمور البقعي. يجدر التذكير هنا بأن الأحماض الدهنية أوميغا-٣ لا تفيد العين فحسب، بل هي نافعة للكثير من أعضاء الجسم خصوصاً القلب والأوعية الدموية والدماغ. إن أفضل ١٠ أغذية غنية بالأحماض الدهنية أوميغا-٣ هي: السلمون والسردين والماكريل والجوز وبذر الكتان وكبش القرنفل والملفوف والخردل وزيت الصويا وزيت الكانولا.

أما زيت الزيتون فهو يعج بالأحماض الدهنية وحيدة عدم الإشباع التي تترك آثاراً طيبة على الصحة القلبية الوعائية، ويعزو البحاثة ندرة الأمراض القلبية الوعائية لدى سكان حوض البحر المتوسط إلى كثرة استهلاكهم زيت الزيتون، على رغم أن هؤلاء يتناولون بعض الدهون المشبعة السيئة الموجودة في لحم الخروف والسمنة والزبدة والأجبان. ولعل أفضل طريقة لطهو الطعام وتحضير المأكولات هي استعمال زيت الزيتون.

## منومات طبيعية

ماذا تفعل إذا جافاك النوم؟ هل تنهض من سريرك إلى حيث توجد علبة الدواء المنوم لتبتلع قرصاً يضع حداً لأرقك؟

إذا كان هذا ما يخطر في بالك فإننا نقول: «ارث حالك» لأنك، بكل بساطة، ستكون أحد ضحايا داء المنومات الذين أصبح عددهم بالملايين، ويتناولون سنوياً ما يفوق البليون حبة من العقاقير المنومة. والسؤال الذي يطرح نفسه هو: لماذا نركض وراء المنومات، هل لنحصل على النوم الطبيعي؟ ولكن هيهات أن يكون هذا نوماً طبيعياً، بل هو نوم مصطنع لأن صاحبه سيستيقظ كل صباح متعباً، منهك القوى، قليل الانتباه، مشتت الذاكرة، ويوماً بعد يوم سيدخل في دوامة لن يخرج منها إلا بقدرة قادر!

إن نسيان النوم الطبيعي هو الذي يدفع كثيرين إلى تناول العقاقير المنومة، وبالتالي اعتمادهم عليها كحل وحيد في حل مشكلة الأرق.

إن النوم الطبيعي يمكن الحصول عليه باستخدام النباتات الآتية التي تحتوي على خصائص مخدرة:

● **الزيزفون:** وهو شجرة تزيينية حلوة، تنمو برياً، وتستنبت في الحدائق، وهي معروفة جداً. وتملك أزهار الزيزفون رائحة نفاذة إلى جانب خصائصها المنومة، والمهدئة للأعصاب، والمسكنة للآلام.

● **بقلة الضب**: وأول من أشار إلى فوائد هذه النبتة الأطباء العرب الذين لاحظوا أنها تحتوي على خواص مهمة من شأنها تسهيل عملية النوم. وينصح باستعمال بقلة الضب في حالات الأرق الناتج عن القلق، لأنها تملك خصائص مهدئة للجهاز العصبي. كما تفيد هذه النبتة في تسيير عملية الهضم، وغني عن التعريف حالات الأرق الناتجة عن التخمة، من هنا ينصح ببقلة الضب لأنها تصيب هدفين بحجر واحد.

● **حشيشة القطة (الفالاريان)**: وهي نبات معروف في أكثر بلدان العالم، لها رائحة خاصة تجذب القطط من هنا أتت التسمية. وتستعمل هذه الحشيشة كمنوم، ومهدئ للأعصاب، ومزيل للآلام ذات المنشأ العصبي. ويوصى بحشيشة القطة للشبان الذين يعانون من الأرق، والعصبية، وخفقان القلب ذات المنشأ النفسي.

● **الصفصاف الأبيض**: وهو يتمتع بخواص منومة معروفة منذ العصور القديمة، وإذا علمنا بأن عقار الأسبرين الذي يملك شهرة ذائعة الصيت يستحضر من الصفصاف، فإننا ندرك كم هو مفيد في التغلب على حالات الأرق الناتجة عن الآلام.

● **شقائق النعمان**: ويعرفه المزارعون جيداً، إذ يشاهد بكثرة في حقول القمح. وتعتبر أزهار شقائق النعمان من أهم المنومات الطبيعية خصوصاً للأطفال والمتقدمين في السن، وتساعد الأزهار في خفض التوتر العصبي، وعلاج الأرق، والهيجان، وداء الربو، والسعال. وكثيراً ما توصف شقائق النعمان لاضطرابات النوم الناتجة عن الالتهابات القصبية المزمنة.

● **زنبق الوادي**: وهو نوع من الزهور الجميلة ذات الشذى المنوم الى درجة أن الذين يجمعونها قد يصابون بخدر عميق. لذا، ينصح بوضعها في غرف النوم وغرف المرضى. وتصنع من زهور زنبق الوادي «الكولونيا» أو ماء الزينة الفرنسي.

● **زهرة البرتقال**: ليست ثمار البرتقال هي النافعة، بل إن أزهاره نافعة، إذ تملك خواص منومة ومهدئة للجهاز العصبي ومضادة للتشنجات، وأفضل أنواع زهره البرتقال النارنج عندما تكون على شكل براعم.

● **قرن الغزال**: وهي تكافح الأرق تدريجاً، من خلال تأثيرها البطيء على الأعصاب، ما يجعل النوم يأتي بسهولة وفي شكل مريح، كما تجعل الشخص يستيقظ وهو نشيط عقلياً وجسمياً.

## مدرات طبيعية للبول

إن وظيفة البول الطبيعية هي طرح الماء الزائد والمواد والسموم المنحلة فيه التي تم ترشيحها من خلال مرور الدم عبر الكليتين. وتحفل الطبيعة بالكثير من النباتات التي تحفز على إدرار البول، وبالتالي تساهم في تخليص الجسم من الفائض المائي المثقل بالسموم والمواد الضارة.

وتختلف وظيفة المدرات الطبيعية للبول كلياً عن وظيفة العقاقير المدرة للبول، لذلك من الضروري اعتماد تسمية مدرات البول النباتية، تمييزاً لها عن المدرات الدوائية، لأن الأولى تعمل على تخليص الجسم من الماء، في حين أن الثانية (أي مدرات البول الدوائية) تحرض على تخليص الجسم من الماء والصوديوم.

ومن بين أهم الأغذية المدرة للبول:

● **الشعير** الذي يعتبر من أهم النباتات المدرة للبول، وينصح في هذه الحال بشرب شاي الشعير الذي يتم تحضيره بوضع ملعقتين من الشعير اليابس في كأس من الماء المغلي. والشعير لا يدر البول وحسب، بل يملك مواصفات كثيرة من أبرزها خفضه مستوى الكوليسترول في الدم.

● **اليانسون**، إن شاي اليانسون المحضر من غلي ملعقة صغيرة من حبوبه في كوب مغلي من الماء، يساعد في إدرار البول. وقد جاءت وصفة مغلي شراب اليانسون في بردية إيبرز الفرعونية لعلاج عسر التبول.

● **الكرفس**، فقد كشفت الأبحاث أن نبات الكرفس وبذوره وجذوره تفيد في إدرار البول. ويستعمل الكرفس في الكثير من الحالات الطبية.

● **القهوة والشاي**، وهما يحتويان على مادة الكافيين المشهورة التي تملك تأثيراً قوياً مدراً للبول. وطبعاً يجب شربهما باعتدال تفادياً للآثار الجانبية.

● **الكزبرة**، وهي تابل شهير عرف منذ القدم، يضاف إلى الأطعمة لإعطائها نكهة محببة، وهو يحتوي على مركبات فعالة تدر البول.

# من كل واد نصيحة

● **الكمون**، وقد نوهت الأبحاث بجدوى مغلي الكمون في در البول، وفي تفتيت الرمال والحصيات، ومعالجة مشكلة تقطير البول.

● **الهندباء البرية**، إن تناول هذه النبتة تخفف من نسبة السوائل في الجسم عن طريق حث الكليتين على طرح الفائض منها، ولهذا ينصح بها للمصابين بارتفاع ضغط الدم.

● **الباذنجان**، وهو يملك خصائص عدة من بينها الخاصة المدرة للبول، لذلك ينصح بالباذنجان للمرضى المصابين بالحصيات الكلوية.

● **النعناع**، وفيه يقول دواد الأنطاكي بأنه يهدئ هياج الأعصاب، ويريح الأحشاء من الغازات، ويفيد في علاج الربو والسعال، ويسهل التنفس، ويدر البول، ويسكن المغص الكلوي.

● **العرعر**، وهو مدر قوي للبول، ومطهر فعال للمجاري البولية، ودواء ثمين لعلاج التهاب المثانة البولية.

● **الليمون**، وهو لا يدر البول وحسب، بل يمنع ترسب بلورات الكلس التي تتحول لاحقاً إلى حصيات بولية خطيرة خصوصاً عند الرجال، وقد أرجع العلماء ذلك إلى غنى الليمون بمادة السيتريت التي تحول دون تشكل تلك البلورات.

● **الثوم**، وعنه يقول ابن البيطار: إن قوة الثوم حارة مسخنة، مخرج للنفخ من البطن، محدث للعطش، ومدر للبول.

● **عرق السوس**، لقد أجمعت الدوائر العلمية على أن عرق السوس يملك فوائد جمة من بينها انه يساعد في إدرار البول.

● **البصل**، وهو يحتوي على مواد مدرة للبول والصفراء، ومواد أخرى ملينة للبطن، وثالثة مقوية للأعصاب.

## تدليك القدم.. يعزز صحة الجسم

تحتوي كل حارة أو شارع في الصين على صالون لتدليك القدم، وذلك ضمن قطاع متزايد الشعبية يعتمد على اعتقادات تقليدية تؤمن بأن تدليك القدم يوفر خصائص مفيدة لصحة الإنسان.

ويقول خبراء الطب الصيني التقليدي: إن القدم تحتوي على مواقع متعددة من «نقاط ضغط» يمكن التأثير عليها عند تدليك القدم، بحيث تؤثر على أعضاء الجسم الأخرى وتقيها من الإصابة بالأمراض.



١- الرقبة
٢- الأنف
٣- الغدة الصنوبرية والمخ
٤- الصدغ
٥- الجيوب الأنفية
٦- الأذن
٧- العين
٨- الغدة الدرقية
٩- المخيخ
١٠- الغدة النخامية
١١- الدرقية وسفلى الرقبة
١٢- الرئة
١٣- الكتف والذراع
١٤- المعدة
١٥- الكبد
١٦- المرارة
١٧- البنكرياس
١٨- الأثنى عشر
١٩- القولون المستعرض
٢٠- القولون الرأسي
٢١- الصمام اللفائفي الأعور
٢٢- الزائدة الدودية
٢٣- الأمعاء الدقيقة
٢٤- الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة
٢٥- القولون النازل
٢٦- قولون الحوض
٢٧- فتحة الشرج
٢٨- العصب الوركي
٢٩- المثانة
٣٠- الحالب
٣١- الكلية
٣٢- الغدة الكظرية
٣٣- الحوض - والرجل والركبة
٣٤- الطحال
٣٥- القلب

وتقدم صالونات تدليك القدم جلسات تمتد لفترة ٩٠ دقيقة تشمل غسلها بمنقوع من الأعشاب يعقبها تدليك، قد يكون مؤلما قليلا، لباطن القدم وأصابعها.

ويعتقد الخبراء أن الأوجاع التي تعانيها بعض نقاط الضغط تعني وجود علامات على معاناة الأعضاء المرتبطة بها. وتقول كووك سيو مينغ، إحدى النساء العاملات في صالون تدليك القدم في هونغ كونغ، التي تنتشر فيها هذه الصالونات: «إن أصابع القدم تتصل مباشرة مع الرأس؛ لذا فإن تدليك الأصابع يحفز نشاط المخ»، كما نقلت عنها النشرة الإنجليزية للأخبار الصحية لوكالة الصحافة الفرنسية.

وأضافت أن «بوسعنا رصد معاناة أي جزء من أجزاء الجسم بواسطة تدليك القدم، عندما يبدأ الشخص الخاضع للتدليك بالشعور بالألم.. إن تدليك القدم بمثابة إجراء تمرين لأعضاء الجسم»؛ ويعتمد الطب التقليدي الصيني على نظرية تقول: إن الإجهاد وأي عوامل خارجية يمكنها أن تُحدث انسدادات، وتخلق حالة من عدم التوازن في الجسم، مؤدية إلى الأمراض؛ لذلك فإنه يعتقد أن تحفيز النقاط بالإبر يساعد في تمرير الطاقة عبر خطوط العرض، ما يحفز قابلية الجسم للشفاء ذاتيا.

## الطماطم.. غذاء عامر بالفوائد الصحية

الإكثار من تناول ثمار الطماطم، أو تناول المنتجات المحتوية عليها، بإمكانه أن يقدم فوائد صحية متنوعة، وبإمكانه أيضا أن يقلل من خطورة الإصابة بأنواع شتى من الأمراض، كالسرطان وهشاشة العظام وأمراض شرايين القلب. هذا خلاصة ما توصل إليه الباحثون من المركز القومي الأميركي لعلوم سلامة وتكنولوجيا الأطعمة (NCFFT) التابع لمؤسسة «إلينويز» للتقنية. وذلك ضمن «دراسة المراجعة التحليلية» التي تناولوا فيها بالبحث مجمل نتائج الدراسات الطبية السابقة حول الطماطم، وتم نشرها مؤخرا في مجلة «أميريكان جورنال أوف لايف ستايل ميديسن» American Journal of Lifestyle Medicine المعنية بطب سلوكيات نمط الحياة.

ولاحظ الباحثون لدى المقارنة بين جميع أنواع الخضار غير النشوية non - starchy vegetables، أن الأميركيين يقبلون بشكل أكبر على تناول ثمار الطماطم أو منتجات الأطعمة المحتوية عليها، مثل الكاتشب والبيتزا. ولذا، قام الباحثون بتقييم الآثار الصحية لهذا السلوك الغذائي الشائع، عبر إجراء مراجعة شاملة للدراسات حول الطماطم ودورها في تحسين الصحة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض.

ووجد الباحثون أن الدراسات العلمية تؤكد حقيقة مفادها أن الطماطم هي أكبر مصدر غذائي للحصول على مواد «لايكوبين» lycopene. وهذه المواد تعتبر من مضادات الأكسدة antioxidant ذات الفاعلية القوية. كما أنها من مضادات الأكسدة ذات القدرة على تحمل تأثيرات الحرارة خلال عملية الطهي وعدم إتلاف الحرارة لفاعليتها الحيوية. أي بخلاف ما تتسبب فيه حرارة الطهي على تدمير أنواع أخرى من مضادات الأكسدة، مثل «فيتامين سي» وغيره.

ولاحظ الباحثون أيضا أن ثمة تأكيدات علمية على احتواء الطماطم مواد أخرى ذات تأثيرات «حماية إيجابية»، مثل مضادات الالتهابات ومضادات نشوء تجلطات الدم. كما لاحظوا النتائج الإيجابية للدراسات التي تناولت تأثيرات الطماطم على خفض نشوء الأورام السرطانية. وكذلك على خفض الإصابات بأمراض شرايين القلب، وهشاشة العظام، والتأثيرات السلبية على الجلد للأشعة فوق البنفسجية، وتدهور قدرات الذاكرة والتفكير.

وقال الباحثون إن «التأكيدات العلمية لفاعلية الطماطم والأطعمة المحتوية عليها، يجعل من تناولها أحد أبسط الاستراتيجيات الفاعلة والمفيدة لتحسين الصحة ومحاربة الأمراض». وأضافوا: «الطماطم هي أهم الخضراوات غير النشوية في وجبات طعام الأميركيين، والبحوث تشير إلى الربط بين تناولها وتقليل الإصابات بالسرطان وأمراض القلب وغيرها من الحالات المرضية. والأدلة العلمية تقترح أن يوضع تناول الطماطم ضمن نصائح التغذية الصحية».

## عيادة بلسم

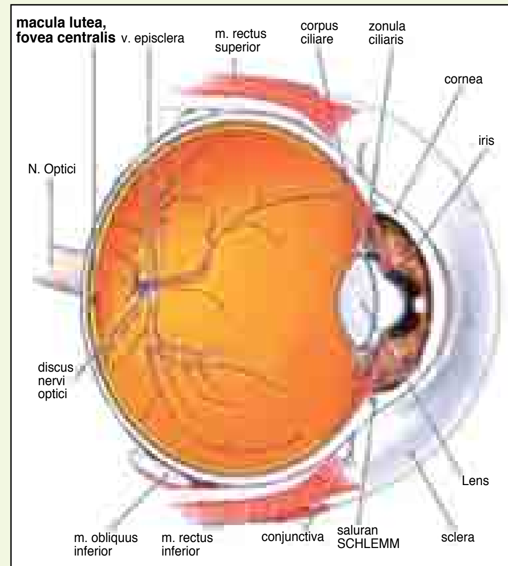
اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

### حاسة البصر

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..**
**تحية الى جميع العاملين في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.**
**سؤالي الموجه الى د. جابي كيفوركيان المحترم، هو أني اعاني من ضعف النظر، وقد تم تشخيص حالتي على أنها علة في بقعة الشبكية. فهل من حمية تنصحون باتباعها للتغلب على هذه المشكلة؟ ولكم الشكر والاحترام.**

**هـ.م.م**
**الكرك/الأردن**

أشارت دراسة الى أن الاشخاص الذين يتناولون السبانخ أو الخضار الاخرى ذات الاوراق الخضراء (مثل الملوخية والملفوف والخردل) مرتين الى اربع مرات اسبوعياً، تكون بقعة الشبكية Macula Retinae لديهم أسلم وأصح مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون



رسم توضيحي لموقع البقعة الشبكية

الخضار المذكورة بنسبة أقل، أو حتى لا يتناولونها مطلقاً. وبالتالي فإن الاشخاص الذين يتناولون هذه الخضار يتمتعون بحاسة بصرية سليمة.
ويفضل أن يتم تناول هذه الخضار نيئة، (علماً أن طبخها أو حفظها في المعلبات لا يؤديان الى فقدان فعاليتها).
وقد تبين أن هذه الخضار غنية بمادة "اللوتين" Lutein والزياكسنتين Zeaxanthin، وهي عبارة عن صباغ Pigment ضروري وحيوي لحاسة البصر.
وبما أنك لم تذكر سنك، فإني انبهك إلى أن الضوء القوي والتقدم في السن يؤديان الى تلف هذه البقعة.

### التعرق الزائد

**انا ام لثلاثة اطفال، وعمري ٣٢ عاماً وأعمل في احدى المؤسسات.. مشكلتي تكمن في ظاهرة التعرق، التي بدأت تظهر منذ عامين فقط، علماً أني لم اعاني مسبقاً من اي تعرق او رائحة. فما السبب في هذا التحول المفاجئ في طبيعة الجسم؟ كما اني الاحظ ظهور هذه المشكلة عندما اعاني من توتر نفسي اكثر. كما الاحظ وجود رائحة للتعرق عند تناول الطعام الصحي، كالخضار والفاكهة تحديداً، اثناء تنفيذي لبرنامج غذائي قليل السعرات، مقارنة مع تناول الطعام غير الصحي، كالشيبس والشوكولا كطعام اساسي، حيث تقل عندها الرائحة، فهل من تفسير لذلك؟ ولكم جزيل الشكر.**

**أمل**
**رام الله/فلسطين**

حولنا سؤالك الى د. عدنان أحمد كمال، الاستاذ المساعد في الأمراض الجلدية والتناسلية في كلية الطب، التابعة لجامعة القدس، فأجاب عنه مشكوراً بالآتي:
ظاهرة فرط التعرق المصاحبة للتوتر النفسي هي ظاهرة غير مرضية، وليس لها علاج سوى الابتعاد عن مسببات هذا التوتر. أما رائحة العرق فقد تعود الى تناول بعض الأطعمة، ولكن قد تكون هنالك بعض

الالتهابات الفطرية المتوضعة في ثنايا الجلد، كالابطين، وما بين وتحت الثديين، وبين أصابع القدم، وفي المنطقة الاربية، أو ما بين الاليتين، ومعالجة هذه الفطور تكون في تجفيف ثنايا الجلد جيداً بعد الاستحمام، أو غسل الأرجل. والوضوء كفيل بالقضاء على هذه الرائحة.

## النزف أول الحمل

**■ هل يعني النزف في أول الحمل ان الجنين سوف يسقط؟ وما الوسائل التي من الممكن اتخاذها لتفادي الإسقاط في هذه الفترة من الحمل ولكم جزيل الشكر؟**

**ل.س.ن**

**اربد/الأردن**

● ان نزول دم مهبلي في الشهور الأولى من الحمل في الغالب يكون بسبب حدوث إجهاض، أو ينذر بحدوث إجهاض، وان الجنين لا يزال في وضع جيد، وهنالك احتمال بنسبة ٥٠٪ ان يتوقف الدم ويستمر الحمل بشكل طبيعي من دون مضاعفات. والاحتمالية الأخرى ان كمية الدم تزداد وتصاحبها آلام تشبه آلام الدورة مع نزول أنسجة جنينية، وفي هذه الحالة يسمى إجهاضاً غير مكتمل يستدعي إزالة باقي الأنسجة، وتنظيف الرحم من البقايا، أما إذا كانت جميع محتويات الرحم نزلت فيعد إجهاضا مكتملا ومعه يتوقف النزف ويختفي الألم. وربما يكون سبب النزف حمل خارج الرحم، خصوصاً إذا كانت الآلام تسبق حدوث النزيف.

وفي بعض الحالات يكون السبب وجود حمل عنقودي، ومن الأسباب الشائعة والمعروفة للنزف في بداية الحمل وجود لحمية مهبلية، أو في عنق الرحم، وكذلك وجود التهابات مهبلية شديدة تؤدي لحدوث تقرحات في جدار المهبل الرقيق. ومن النادر ان يكون السبب وجود أورام في عنق الرحم تحتاج لتدخل سريع ودقيق. وتساهم الأشعة الصوتية والفحص في معرفة سبب النزف وتشخيصه. وفي حال التأكد من ما حدث عبارة عن إجهاض منذر تنصح المريضة بالتزام الراحة ولا مانع من استخدام مثبتات الحمل، إضافة لاستخدام الأسبرين وحمض الفوليك، ولا يوجد علاج فعال لمنع حدوث الاجهاض.

## الطفل والنظارات الشمسية



**■ هل تنصحون أن نضع على أعين الأطفال نظارات شمسية في فصل الصيف؟ وهل هنالك أنواع معينة صالحة للاستخدام وأخرى غير صالحة؟ ولكم الشكر.**

**أم صالح**

**بيت لحم/فلسطين**

● نعم، ننصح بأن يضع الأهل نظارات شمسية على أعين الأطفال في حال تعرضهم لأشعة الشمس المباشرة، مثل الذهاب لشاطئ البحر أو السير تحت أشعة الشمس (كذلك فإن أشعة الشمس المنعكسة من سطح الماء أو من زجاج نوافذ العمارات يؤذي أعين الأطفال).

والسبب الذي يكمن وراء ضرورة حماية الأطفال من أشعة الشمس المباشرة وغير المباشرة، هي أن الصبغ Pigment الموجود في عيني الانسان والذي يصفي (فلتر) الضوء عند الطفل، أقل فعالية مقارنة مع الإنسان البالغ، وبذلك يعرض عين الطفل للإيذاء

من تأثير الأشعة فوق البنفسجية Ultraviolet الصادرة عن الشمس.

وأما بالنسبة لنوع النظارات، فهنالك نظارات خاصة بوقاية الطفل من الأشعة فوق البنفسجية من النوع A وB مصنوعة من مادة البلاستيك أو من مادة متعددة الكربونات Polycarbonate، والتي تمنع نفاذ ٩٩-١٠٠ في المئة من الاشعة فوق البنفسجية A وB. ومع كل هذا ننصح بمراجعة طبيب اختصاصي في طب العيون أو فني بصريات، لاختيار النظارات الشمسية المناسبة لطفلك.

## التهاب السحايا

**اعمل مدرساً في احدى مدارس مدينة نابلس، وقد وجه لي أحد الطلاب سؤالاً عن كيفية حماية أنفسنا من الإصابة بالتهاب السحايا، وهل هو اكثر انتشاراً في فصل الشتاء منه في فصل الصيف؟ ولكم جزيل الشكر والتقدير.**

**ش.ج.ل**

**نابلس/فلسطين**

هنالك نوعان رئيسيان لالتهاب السحايا Meningitis. النوع الأول بكتيري، وهو أقل انتشاراً، ويتميز بأنه اشد خطورة، على الرغم من توفر انواع مختلفة من المضادات الحيوية Antibiotics. ويظهر عادة في أواخر فصل الشتاء وأوائل الربيع.

أما النوع الثاني فهو فيروسي، وهو اكثر انتشاراً، ويتميز بأنه حميد (أقل خطورة) ويتلاشى دون علاج، ويظهر عادة في أواخر فصل الصيف وأوائل فصل الخريف.

وللوقاية من الاصابة بالتهاب السحايا، عموماً، يجب اتباع قواعد النظافة العامة وعدم مشاركة الآخرين طعامهم.

وفي حال وجود إمكانية إصابة الأشخاص البالغين بالتهاب السحايا، وللوقاية من ذلك، هناك طعم خاص يعطى في هذه الحالة (أثناء الذهاب للحج مثلاً). وبخصوص الأطفال هناك طعم خاص أيضاً غير أنه يعطى بشكل روتيني.

## جفاف الفم

**ما هي أسباب جفاف الفم؟ وهل للأدوية علاقة بذلك؟ وتحية واحتراماً لجميع العاملين في مجلة "بلسم" الحبيبة.**

**علاء زعاترة**

**القدس/فلسطين**

لم تذكر سنك أو إن كنت تعاني من أمراض معينة، لذلك سنجيب على سؤالك بصورة عامة:

السبب الرئيسي لجفاف الفم هو نقص افراز الغدد اللعابية للعاب داخل تجويف الفم، وذلك نتيجة عوامل عديدة اوجزها بما يلي:

١- الأدوية والعقاقير: هنالك العديد من الأدوية والعقاقير التي تؤدي الى جفاف الفم، كتأثير جانبي لتناولها، اذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: الادوية المضادة للاكتئاب والقلق، ومضادات الهستامين (ضد الحساسية والحكة والزكام..)، والأدوية الخافضة لضغط الدم الشرياني، والأدوية المضادة للإسهال، والأدوية المستخدمة للتغلب على ظاهرة عدم التحكم بالبول، والادوية المستخدمة في علاج مرض الشلل الرعاشي Parkinson.

٢- التبغ: يؤدي التدخين، بجميع اشكاله الى جفاف الفم.

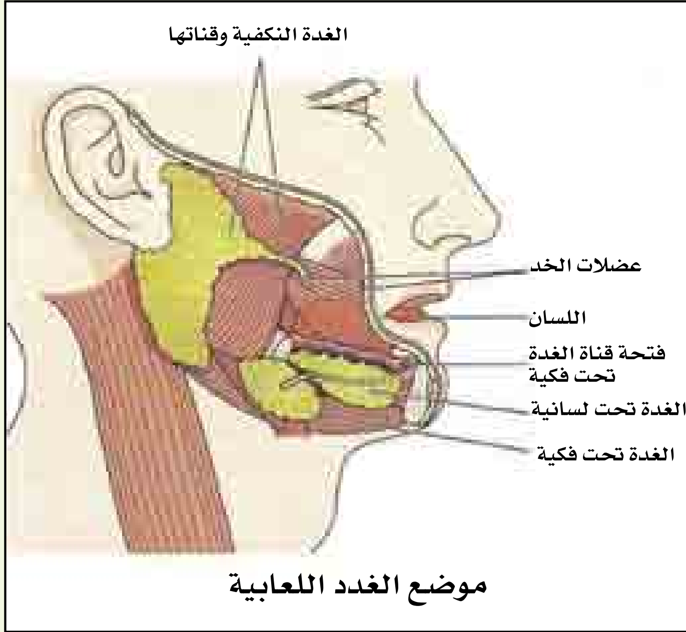
٣- علاج السرطان: يؤثر العلاج الكيميائي سلباً على افراز الغدد اللعابية للعاب كماً ونوعاً. أما العلاج الشعاعي ضد السرطان لمنطقة الرأس والرقبة فقد يؤدي الى تلف الغدد اللعابية.

٤- الأمراض: تؤدي بعض الأمراض الى جفاف الفم، اذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: داء السكري، مرض الزهايمر، ومتلازمة سجوجرن

Sjogren Syndrome، والشلل الرعاشي، والايدز، والاكتئاب. واخيراً يؤدي الشخير أو التنفس من الفم (اثناء الزكام) على سبيل المثال لا الحصر الى جفاف الفم.

٥- السن: الكبر في السن بحد ذاته لا يمثل سبباً لجفاف الفم، غير أنه كلما تقدم الإنسان بالسن كلما زاد تعرضه للأمراض، ولكثرة تناوله الأدوية والعقاقير، التي تؤدي الى جفاف الفم.

ويتمثل علاج جفاف الفم بعلاج السبب الذي يقف وراء ذلك أو استبدال الأدوية بأخرى لا تؤدي إلى جفاف الفم إن أمكن.



موضع الغدد اللعابية

## ردود خاصة

■ **الأخت: س.ل.ع**

**الخليل/فلسطين**

○ تورم الثديين عند الذكور شائع الحدوث عند من هم في سن البلوغ، ولا علاقة للعصر في ما يعاني منه. والتورم الحاصل مؤقت وسيزول لاحقاً. أما اذا حصل الألم فيمكن تناول أحد المسكنات.

■ **الأخت: عليا.س.ل**

**عمان/الأردن**

○ لا حل للترهل في المنطقة المذكورة الا بإجراء الجراحة التجميلية. أما الكريم الذي استعملته فلا طائل منه، بل هو مضيعة للوقت والجهد والمال.

■ **الأخ: عمرو حبيب**

**غزة/فلسطين**

○ هناك أشياء كثيرة يمكنها ان تسبب النزف الهضمي العلوي، اكثرها انتشاراً القرحة المعدية والقرحة المريئية .. أنصحك بمراجعة الطبيب لاجراء فحص المعدة بالمنظار.

■ **الأخت: س.ف.ت**

**رام الله/فلسطين**

○ لا تأثير للرياضة العنيفة على الغشاء .. والغشاء يتأذى فقط في حال ادخال شيء صلب.

■ **الأخت: ر.ل.ن**

**الزرقاء/الأردن**

○ الدورة الغزيرة لا علاقة لها بنشوء السرطان، لذا لا تخافي من هذا الأمر، وما قيل لك ليس صحيحاً ابداً.

■ **الأخت: ع.ص.ف**

**نابلس/فلسطين**

○ لا ضرورة لإجراء الكشف الطبي، ولكن بإمكانك اجراء اختبار الحمل وتكراره مرة اخرى، وعندها يحصل ما ترغبين فيه.

# ابن رشد
## طبيب وفيلسوف والشارح الأكبر لكتب أرسطو

إعداد: صالح صديق

ابن رشد فيلسوف وعالم وطبيب ومفكر، تبوأ مكانة مميزة بين اقرانه العلماء، وترك لنا ذخيرة ضخمة من المؤلفات. تولى القضاء في كل اشبيلية وقرطبة الأندلسيتين، وشرح كتاب الفيلسوف اليوناني المعروف أرسطو، وأصبح له الفضل في انتشار فلسفته في دول أوروبا في العصور الوسطى، وأطلق عليه الشاعر الايطالي دانتي لقب "الشارح الأكبر".

وابن رشد هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد بن رشد، ولد عام ٥٢٠هـ بقرطبة، وينحدر من أسرة عريقة في الأندلس، فكان جده أبو الوليد محمد بن رشد يتمتع بشهرة فائقة في كل من الأندلس وبلاد شمال إفريقيا، وذلك نظراً لفتاويه وخدماته السياسية والاجتماعية، فكان الناس يلجأون إليه لسداد رأيه وحكمته. وقد ولي الجد القضاء بقرطبة. ومثلما كان الجد كان الوالد، فقد تولى هو أيضاً منصب القضاء وكان له حظ وافر من العلم.

## حياة ابن رشد العلمية والعملية

انتهج ابن رشد منهج الجد والوالد في العلم والمناصب، فدرس القرآن الكريم، ثم درس كتاب "الموطأ" للإمام مالك واطلع على فقهه، وحصّل العلوم العربية والإسلامية، وأقبل على دراسة الطب على يد أبي جعفر بن هارون، كما درس الفلسفة والحكمة وعلم الكلام والرياضيات والمنطق، وأنكب على الكتب يقرأ وينهل من العلوم المختلفة.

وقد اتصل ابن رشد بكبار مفكري وعلماء عصره، مثل الفيلسوف والوزير ابن طفيل، وكان على صلة وثيقة بالطبيب ابن زهر. كما اتصل ابن رشد بأسرة الموحدين، وذلك عندما رحل إلى مراكش عام ٥٤٨هـ بناء على دعوة من عبد المؤمن بن علي، أول ملوك الموحدين، وذلك ليدلي برأيه في إنشاء عدد من المدارس بمراكش.

### شرحه لكتاب أرسطو:

وذاع صيت ابن رشد عقب قيامه بشرح كتب أرسطو، وأنجزها على أكمل وجه. وقد أخذت منه هذه الشروح الكثير من الوقت والجهد في سبيل إعدادها بشكل وافٍ متكامل. وساعد ابن رشد في إتمامها فهمه العميقَ لفلسفة أرسطو.

ولم يكن هذا العالم العربي يجيد اللغة اليونانية ولذلك لم يقرأ فلسفة أرسطو من مصادرها الأصلية، وإنما قرأها من ترجمات غلب عليها التحريف والتشويه، ولكنه تمكن بخبرته الفلسفية في أن يتوصل إلى الكثير من الآراء الصائبة، عن طريق المقارنة والمقابلة التي أجراها من اجل فهمه لهذه الآراء والنصوص. وكان يتبع في شرحه مناهج معينة، منها الشرح الأكبر، وفيه أورد ابن رشد فقرة من كلام أرسطو وذكر شروحه عليها. أما المنهج الثاني فهو الشرح الأوسط، وفيه اكتفى بعرض مطلع الفقرة فقط ثم بدأ في الشرح. أما الثالث فهو الشرح الأصغر، وقام فيه بعرض كتاب أرسطو عرضاً حراً يحذف منه أو يضيف إليه. وفي الأخير قام بالموازنة بين كل من آراء أرسطو في الكتاب المشروح وآرائه هو في كتبه الأخرى، وخرجت شروحه في النهاية بعد الكثير من الجهد ليستفيد منها العالم بأسره.

واشتهرت شروح ابن رشد في غالبية الدول الأوربية، كما انتشرت فلسفته، وأطلق عليه دانتي في الكوميديا الإلهية لقب "الشارح الأكبر".

## في رعاية الخليفة أبي يعقوب

كان لابن طفيل الطبيب والفيلسوف الفضل في اتصال ابن رشد بالخليفة أبي يعقوب يوسف بن عبد المؤمن، الذي عرف عنه اهتمامه بالعلم والعلماء وتقريبهم منه، بالإضافة لاهتمامه بجمع كتب العلم والفلسفة من أقطار المغرب والأندلس.

وتقرب من الخليفة أبي يعقوب، الذي أراد اختباره ذات مرة في أحد المسائل الفلسفية، فارتبك ابن رشد في بادئ الأمر ثم طمأنه الأمير وفتح أمامه المجال للحديث، فانطلق ابن رشد في شرح ما سئل فيه، فنال إعجاب الخليفة. الذي اسند إليه بعد ذلك مهمة شرح كتاب أرسطو، كما قلده منصب القضاء بإشبيليه عام ٥٦٥هـ. وظل ابن رشد في هذا المنصب لمدة عامين قبل أن يعود مرة أخرى إلى قرطبة ويتابع شروحه في كتاب أرسطو.

حظي ابن رشد بمكانة مميزة عند الخليفة، الذي كان يستعين به للقيام بعدد من المهام الرسمية. وفي إطار ذلك تنقل ابن رشد بين كل من مراكش وإشبيليه وقرطبه. وأوكل إليه أبو يعقوب مهمة أخرى عندما دعاه إلى مراكش ليكون طبيبه الخاص، ثم ولاه منصب القضاء بقرطبة.

نالٍ ابن رشد مكانة عظيمة في عصره وذلك لعلمه أولاً، ثم للمناصب التي تقلدها وقربه من الخليفة أبي يعقوب يوسف ثانياً، واستمرت مكانة ابن رشد المميزة بل أنها زادت عقب وفاة الخليفة أبو يعقوب يوسف وتولي ابنه أبو يوسف المنصور الحكم، فقربه الأمير منه ورفعه وميزه. وكلما زادت مكانة ابن رشد زاد الحاقدون والخصوم من الفقهاء الذين كانوا ناقمين على الفلاسفة والعلماء يريدون الإطاحة بهم وإبعادهم، وذلك كي يستعيدوا المكانة التي كانوا يحظون بها أيام حكم المرابطين.

وظل حقد هؤلاء يسعى وراء ابن رشد حتى نجحوا في الكيد له عند الأمير. واتيحت لهم الفرصة عندما حضر الخليفة المنصور إلى بلاد الأندلس لمحاربة جيوش ألفونس، ملك الأسبان عام ٥٩١هـ. وعندما وصل الأمير عقب انتصاره أمر باعتقال ابن رشد ونفاه إلى "أليسانة" وهي قرية كانت لليهود واحرق كتبه، وأصدر قراراً للمسلمين بمنع قراءة كتب الفلسفة أو التفكير في الاهتمام بها، وهدد بمعاقبة من يخالف أمره.

وبعد أن نفي ابن رشد لفترة أصدر الخليفة قراره

باستدعاء ابن رشد إلى مراكش والعفو عنه عام ٥٩٥هـ إلا أن ابن رشد لم ينعم بالعفو كثيراً حيث جاءت وفاته في نفس العام، فدفن في مراكش، ثم نقل رفاته بعد ذلك إلى مسقط رأسه بقرطبة.

وقد تباينت آراء المؤرخين حول الأسباب التي أدت لمحنة ابن رشد، بعد المكانة التي حظي بها في عصره، فقد أرجع البعض سبب غضب الأمير عليه إلى تبسطه في الحديث مع الخليفة، وارجع البعض الآخر السبب إلى ميل ابن رشد إلى حاكم قرطبة، الذي كان أخاً للمنصور أبي يوسف، وسبب آخر ذكره المؤرخون هو أن أعداء ابن رشد الذين حسدوه لمكانته ورفعته في بلاط الخليفة، قد دسوا عليه بعض العبارات التي تشهد بإلحاده، فقيل أنه أنكر بعض ما ورد من القصص عن الأمم التي خلت وجاء ذكرها في القرآن الكريم.

ومما يؤكد الرأي الأخير، أن المنصور عاد مرة أخرى فعفا عنه وأحسن إليه. ولو كان السبب في غضب الخليفة إليه يرجع لإلحاد ابن رشد وإنكاره لقصص الأولين التي وردت في القرآن الكريم ما كان عفا عنه الخليفة.

## الإرث العلمي لإبن رشد

ترك ابن رشد كماً هائلاً من الكتب والمؤلفات، التي تعتبر إرثاً علمياً قيماً، لمن يأتي من بعده من العلماء. قال ابن أبي أصيبعة في عيون الأنباء أنها خمسون كتاباً، وذكر الفيلسوف الفرنسي رينان أنها ثمانية وسبعون، بين كتاب ورسالة. وضاع جزء كبير من كتب ابن رشد نتيجة للزمن والمحنة التي مر بها، ونتج عنها حرق عدد من كتبه وإتلافها.

وتنقسم كتب ابن رشد إلى قسمين الأول يضم شروحاته لآراء فلاسفة اليونان وكتبهم، مثل أفلاطون، وجالينوس وأرسطو وبطليموس. أما القسم الثاني فيضم المصنفات المبتكرة في الفلسفة، وكتابه الكليات في الطب، الذي أتى منافساً لكتاب "القانون" لإبن سينا.

ويعد كتاب ابن رشد "تهافت التهافت" أحد الكتب المهمة التي وضعها للرد على كتاب أبي حامد الغزالي "تهافت الفلاسفة"، فقد وضع الغزالي كتاب "مقاصد الفلاسفة" والذي عرض فيه مذاهب الفلاسفة والرد عليها وبيان تهافتها، ثم قام بتفنيدها في كتابه الآخر "تهافت الفلاسفة" والذي وصف فيه الفلاسفة بالتناقض في الرأي والظن السوء بالله، مظهراً قصورهم عن إثبات الحقائق نفسها بقوة البرهان. كما حاول إبطال ما يدعون وتوضيح ضعف عقيدتهم، وذلك بأسلوب جدلي يستند للدين أحياناً وللفلسفة أحياناً.

وقد رد ابن رشد على كل هذا من خلال كتابه "تهافت التهافت" فوصفه بالقصور والتشويش على الفلاسفة. وتحدث ابن رشد في هذا الكتاب عن التوفيق بين الدين والفلسفة، وعن الفلسفة الطبيعية والفلسفة الإلهية. وقد استعمل ابن رشد نفس الاسم الذي استعمله الغزالي لكتابه، إلا أنه لم يضفه إلى الغزالي فيقول "تهافت الغزالي" كما قال الغزالي "تهافت الفلاسفة" ولكنه اسماه "تهافت التهافت" لأن هذه التسمية قد تعني تناقض الغزالي في جانب من جوانبه.

## مؤلفاته وشروحاته

**من شروحاته وتلاخيصه لأرسطو:**

- تلخيص وشرح كتاب ما بعد الطبيعة.
- تلخيص وشرح كتاب البرهان أو الأورغنون.
- تلخيص كتاب المقولات (قاطيفورياس).
- تلخيص كتاب الأخلاق.
- تلخيص كتاب السماع الطبيعي.
- شرح كتاب النفس.
- شرح كتاب القياس.

**وله مقالات كثيرة منها:**

- مقالة في العقل.
- مقالة في القياس.
- مقالة في اتصال العقل المفارق بالإنسان.
- مقالة في حركة الفلك.
- مقالة في القياس الشرطي.

**وله كتب أشهرها:**

- كتاب "مناهج الأدلة"، وهو من المصنفات الفقهية والكلامية في الأصول.
- كتاب "فصل المقال فيما بين الحكمة و الشريعة من الاتصال" وهو من المصنفات الفقهية.
- كتاب "تهافت التهافت" الذي كان رد ابن رشد على الغزالي في كتابه " تهافت الفلاسفة".
- كتاب "الكليات".
- كتاب "التحصيل" في اختلاف المذاهب.
- كتاب "الحيوان".
- كتاب "المسائل" في الحكمة.
- كتاب "بداية المجتهد ونهاية المقتصد" في الفقه.
- كتاب "جوامع كتب أرسطاطاليس" في الطبيعيات والإلهيات.
- كتاب "شرح أرجوزة ابن سينا" في الطب. ◆◆



# الهستيريا وتداعياتها النفسية والجسدية

إعداد: مريم مراد

**كلمة الهستيريا كثيرة التداول بين الناس، وتطلق على الأشخاص الذين يفقدون السيطرة على انفسهم، ويبالغون في ردة أفعالهم تجاه القضايا والمشكلات، التي تواجههم في حياتهم.**
**ولكن هل هذا هو المفهوم العلمي لدلالات هذه الكلمة؟**

تسمى الهستيريا علمياً في وقتنا الحاضر بالاضطراب التحولي Conversion Disorders، وهي مرض نفسي عصابي neurosis. وقد أطلق عليه أيضا الهستيريا التحولية، حيث تتحول فيه الانفعالات المزمنة، والصراعات إلى أعراض جسمانية، دون وجود مرض عضوي، وتظهر الأعراض الجسمانية بصورة تماثل الاضطرابات العصبية، على شكل خلل في الإحساس والحركة. ويحدث ذلك دون إرادة، أو شعور بالنسبة للمريض، ويحدث تحويل الاضطرابات النفسية إلى أعراض جسمانية بسبب عوامل ذهنية mental factors، ويكون الغرض وراء الحيلة الدفاعية هو الهروب من الصراع النفسي، أو من القلق، أو من موقف مؤلم، أو لغرض فيه ميزة للشخص، دون إدراك الدافع وراء ذلك. وعدم إدراك الدافع هو الذي يميز مريض الهستيريا عن المتمارض Malingering، وهناك أيضا فرق بين الهستيريا، والمرض الجسمي النفسي، يتمثل في اصابة الأعضاء التي يتحكم بها الجهاز العصبي الإرادي في الهستيريا، مثل العضلات والحواس. بينما في المرض النفسي العضوي، تصاب الأعضاء التي يتحكم بها الجهاز العصبي اللاإرادي.

وهذا المرض أكثر انتشارا عند النساء، منه عند الرجال، حيث تكون النسبة ٢-١ من الرجال لكل عشر من النساء. ويكون أكثر انتشارا في الطفولة المتأخرة، وفي المراهقة المبكرة، ومع ذلك يمكن ظهور هذه الحالات في أي عمر، ويكون المرض أكثر عند الأوساط الأقل في

المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وبين الأوساط الأقل في تطورهم النفسي.

## أسباب الهستيريا

السبب الحقيقي غير معروف، ومع ذلك فإن العلماء يرون أن هناك عوامل متعددة تساعد في إحداث المرض وظهوره. وأهم هذه العوامل:

- الاستعداد الشخصي: حيث يصيب هذا الاضطراب نوعاً من الشخصية يسمى بالشخصية الهستيرية، وسلوكيات الشخصية الهستيرية تشبه سلوكيات الأطفال، ومن سمات هذه الشخصية العاطفة الزائدة، والقابلية للإيحاء، والمسايرة، وتقلب المزاج، والسذاجة، وسطحية المشاعر، وعدم النضج، والتمركز حول الذات، والأنانية، واستدرار العطف، ولفت الأنظار، وعدم الاستقرار، والاعتماد على الآخرين، والمبالغة، والتهويل، والاستغراق في الخيال، والسلوك يكون قريباً من التمثيل، والتكلف، والاندفاع، والاعتماد على الكبت وتكثيف الانفعالات وتحويلها إلى أعراض جسمانية.
- العوامل البيئية: وتلعب دورا كبيراً في نشأة المرض، مثل التعرض للضغوط، والصدمات الشديدة، والصراعات النفسية بين الغرائز والمعايير الاجتماعية، والفشل في العلاقات العاطفية، والزواج غير المرغوب فيه، أو غير الموفق، والأنانية، والتمركز حول الذات، وعدم الأمن، والغيرة، والتعرض للاعتداء الجسدي، والانفعالي، والجنسي، والمشاكل الأسرية وتتمثل في التشاجر بين الآباء واستخدام العنف فيما بينهم، والطلاق.
- الصراعات النفسية الشديدة، والإحباط المستمر، والشعور بخيبة الأمل، وعدم تحقيق الأهداف، ومشاعر الحيرة، تساعد على ظهور المرض.
- أن يكون أحد الوالدين شخصية هستيرية، فيكتسب الطفل صفات هذه الشخصية من خلال ملاحظة استجاباته للضغوط، ويسمى ذلك بالنموذج الاجتماعي social modeling.
- للوراثة دور أقل من العوامل البيئية في إحداث المرض.
- التدليل الزائد والحماية المفرطة.
- عدم القدرة على رسم خط للحياة.
- ومن الأسباب التي تعجل بظهور المرض، التعرض لصدمة عنيفة، مثل الحروق، أو الحوادث، أو فقدان حبيب، أو الفشل في الدراسة أو العمل.

## أعراض وعلامات الهستيريا

تكون الأعراض كاذبة من الناحية العصبية العضوية pseudoneurologic وتبدأ الأعراض بعد محنة، أو أزمة نفسية، أو اجتماعية، وأهمها الشلل في ذراع، أو ساق، أو فقدان الإحساس في جزء من الجسم، وقد يصاب الشخص بالمرض مرة واحدة طوال حياته، وفي العادة تستمر النوبة وقتاً قصيراً، ومعظم الأشخاص الذين يدخلون المستشفى يتحسنون خلال أسبوعين، ولكن هناك نسبة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٢٥٪، تعاودهم النوبات خلال سنة، والبعض منهم يصبح مرضهم مزمناً.

### أعراض جسمية حركية Pseudoparalysis:

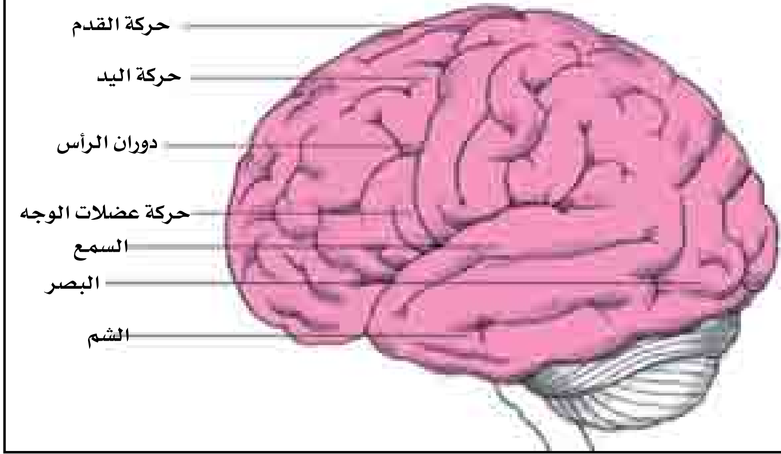
- قد تكون في شكل فقدان حركة، لها علاقة بالفشل في الوظيفة، مثل التوقف عن الكتابة عندما يكون ما يكتبه أحد الكتاب أو المؤلفين، غير مقبول، ويكون السبب الظاهر هو توقف عضلات اليد التي يكتب بها عن الحركة، وعند التدقيق نجد أن نفس العضلات تتحرك، عندما تستخدم في شيء غير الكتابة

**الهستيريا أكثر انتشاراً عند النساء منه عند الرجال**

- تحدث نوبات من التشنجات الهستيرية Pseudoseizures، قد تستمر لدقائق، أو قد تستمر لأيام، وقد تكون هذه النوبات شديدة، أو تشمل الجسم كله، ويتلو هذه النوبات في أغلب الحالات حالة من الذهول، والصمت وعدم الكلام، وسهولة الانقياد.
- قد يحدث فقدان للكلام Hysterical aphonia، وفي هذه الحالة يكشف فحص الحنجرة عن سلامة حركة الأحبال الصوتية. ويكون الصوت الصادر عن الهمس أو السعال طبيعيا.

### أعراض حسية:

- العمى الهستيري Pseudoblindness: ويمكن تمييزه بوضع مرآة أمام المريض، وإمالة المرآة من جانب تلو الآخر، حيث نلاحظ أن عين المريض تتحرك مع الشعاع المنعكس من المرآة، كما قد يشكو المريض من رؤية مزدوجة كاذبة Pseudodiplopia والتي يمكن الكشف عنها بالفحص الطبي لعيون المريض.
- فقدان السمع الهستيري loss of hearing، أو




فقدان الشم الهستيري، أو فقدان حاسة الذوق، أو فقدان الإحساس باللمس.

### أعراض عقلية:

- في البداية يرفض الشخص أن يتم فحصه بواسطة طبيب نفسي psychiatrist، ويعتقد أن مرضه عضوي.
- أهم هذه الأعراض فقدان الذاكرة، وقد يكون فقدان الذاكرة كليا، حيث ينسى المريض كل شيء، أو قد يكون فقدان الذاكرة لأحداث معينة مر بها المريض.

### أعراض عامة:

- المبالغة في ردود الأفعال في المواقف المختلفة، وظهور الأعراض عند التعرض لضغوط مثل أوقات الامتحانات.

### اضطرابات الأكل:

فقدان الشهية العصبي Anorexia Nervosa أو الشهية الزائدة.

### اضطراب المشي Gait disturbances:

حيث يبدو المريض غير قادر على المشي، بينما يكون مشى المريض طبيعيا عندما يشعر أن لا أحد يلاحظه، ويكون قادراً على تحريك قدمه في وضع النوم أو الجلوس.

## تشخيص الهستيريا

- يجب التفريق بين المرض العضوي والهستيريا، وذلك بعد اجراء الفحوص الشاملة، والتأكد من عدم وجود مرض عضوي، والمرض العضوي يكون له مواصفات عضوية محددة من الناحية التشريحية، مثل شمول الشلل مجموعة من العضلات يغذيها عصب واحد، أو كما هو في نوبات الصرع العضوية والتي يتبول فيها المريض على نفسه، أو يتعرض للنوبات عندما يكون بعيدا عن الناس، كما يتعرض في هذه النوبات لإصابات أو جروح، أو يعض لسانه، وتوجد تغيرات في رسم المخ، بينما في النوع الهستيري من الصرع تحدث النوبات وسط الناس، وفي مكان آمن، ولا يتبول أثناء النوبة، أو يعض لسانه، ولا تختفي ردود الفعل الانعكاسية عند المريض.
- المرض الهستيري يظهر بعد وقت قصير بعد ضغوط انفعالية، ويحول بين الشخص والذهاب إلى المدرسة، أو العمل، ولا يمكن تفسيره بمرض عضوي، أو تعاطي عقار.
- رغم أن المرض يأتي بصورة فردية، إلا أنه قد يأتي بصورة جماعية، كما حدث في إيران عند عشر بنات في فصل دراسي مكون من ٢٦ طالبة، بعد تطعيم ضد التيتانوس، وقد اتضح بعد التدقيق أن الأمر ليس له علاقة بالتطعيم، ولكن السبب وراء ظهور هذه الحالات كان شدة التأثر بالإيحاء والتنويم المغناطيسي بالمقارنة بغيرهن، وهذا يميز الشخصيات التي تصاب بالاضطراب التحولي.
- عدم قلق المريض الهستيري، وعدم مبالاته أثناء التحدث عن مرضه. كما تتغير الأعراض بالإيحاء.
- اختلاف شدة الأعراض من وقت لآخر، وعدم الارتباط بين الأعراض وبين الجانب التشريحي للأعصاب الحسية والحركية.

## علاج الهستيريا

● يكون بوجود طبيب موثوق به، وله دور داعم للمريض، وله علاقة طيبة معه، ودور كبير في العلاج.

● يكون الاهتمام بالمريض من جانب طبيب العناية الأولية primary care doctor، الى جانب الطبيب النفسي له أثر كبير في تحسن المريض.

● بعض الحالات يشفى تلقائيا ودون تلقي علاج، وخصوصاً بعد استبعاد الطبيب للجانب العضوي، وبعد طمأنة المريض بأنه لا يوجد مرض خطير وراء الأعراض.

● استخدام العلاج الإدراكي السلوكي cognitive-behavioral therapy، الذي يساعد على فهم شخصية المريض، ومعرفة دوافعه اللاشعورية، وهدف المرض، وتبصير المريض ومساعدته على استعادة ثقته بنفسه، والتكيف مع الظروف المحيطة.

● العلاج البيئي من خلال تغيير الظروف المحيطة بالمريض والظروف التي سبقت حدوث المرض، وتوعية الأهل والمحيطين به بطبيعة المرض.

● يجب علاج أي مرض مصاحب مثل الاكتئاب depression.

● مساعدة المريض على تنمية شخصيته، وحثه على التعاون، ومواجهة الواقع بالفهم، وحل المشاكل بدلا من الهروب منها.

● قد يستخدم العلاج بالتنبيه الكهربائي.

● قد يستخدم العلاج بالتنويم المغناطيسي Hypnosis الذي قد يلعب دوراً مهماً في العلاج، مع إقناع المريض بتأثير الضغوط على الوظائف الجسمانية. وقد يستخدم التحليل التخديري Narcoanalysis، الذي يماثل التنويم المغناطيسي، ولكن مع إعطاء المريض عقاراً مهدئاً، لجعله في حالة نعاس.◆◆

**إشارة:**

اعد هذا الموضوع بتصرف عن الموقع الالكتروني (sehha.com).

## ثلاث خطوات لمزاج أفضل

ليس بالشوكولا وحدها يتحسن المزاج. ويمكنك تحسين مزاجك باستعمال أطعمة مغذية تحتوي على فيتامينات ضرورية ومضادة أكسدة. يقول الدكتور جون لا بالما، مؤلف كتاب Big Book of Culinary Medicine: "الاختيارات الغذائية المناسبة لا تعني صحة بدنية جيدة فقط بل صحة نفسية رائعة". ويقدم لا بالما، هذه النصائح الثلاث للترويج لمستويات مزاج جيدة.

**كوب القهوة:**

الكثير من الأشخاص يبدأون يومهم بالقهوة، وهو اختيار جيد. فوفقاً لدراسة أخيرة صدرت عن قسم دراسة العضلات في جامعة جورجيا، فإن الفطور الصحي الذي يتبعه كوب من القهوة (٢٠٠ ملليغرامات كافايين) يحسن المزاج. ويحذر لا بالما من الافراط في تناول القهوة، الأمر الذي يمكن أن يؤدي الى نتائج عكسية، وتوتر وقلق وأرق لاحقا في الليل.

**فيتامينات B:**

الحمية المنخفضة بفيتامينات B يمكن أن تسبب تأرجح المزاج والقلق. لذا تأكد من الحصول على الكمية الموصى بها من فيتامينات B أول شيء في الصباح. مثلا يمكنك تناول كوب من رقائق الحبوب الكاملة المدعمة، مع حليب قليل الدسم، والموز.

**إختيار البروتين المناسب:**

الأطعمة الغنية بالبروتين غنية طبيعيا بمادة tyrosine، والأحماض الأمينية، التي تساعد على رفع الدوبامين، مادة كيمياوية يفرزها الدماغ وتساعد على الشعور بالإرتياح. لذا تأكد من إدخال السمك والبيض والعدس في نظامك الغذائي للحصول على البروتين النباتي والبروتين الخفيف لتحسين مستويات المزاج الجيد.

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة السادسة عشرة)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة السادسة عشرة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**نوْران:** الحسناء المشرقة اللون.
**نوران:** ذات النور.
**نـورة:** الزهرة البيضاء.
**نورتان:** مثنى نورة: الزهرة البيضاء.
**نورجهان:** أصلها فارسي ومعناها: نور الدنيا أو العالم.
**نوضاء:** المتلألئة.
**نوف:** المشرف، المرتفع، السنام العالي، الصوت.
**نازيّة:** الواثبة، الطموحة.
**نوفان:** وصف من "ناف" علا وارتفع.
**نوانة:** نقرة الذقن: علامة جمال.
**نوى:** نجم ينذر بالمطر.
**نويان:** العازم على الشيء.
**نيبال:** حبائل الصيد.
**نيرمان:** من التركية: الوردة البيضاء.
**نيفين:** من الفارسية: الجديد، الطازج.
**نيلة:** معروف وكرم، اسم زوجة الخليفة عثمان بن عفان.
**نيلي:** اسم اجنبي.
**نيماء:** الانيسة الموثوق بها.
**نيهال:** من الفارسية: شجرة حديثة النمو.
**نائعة:** المتمايلة، المتقدمة في السير.
**ناضرة:** الحسنة الوجه المشرقة اللون، صافية الوجه.
**ناعسة:** من فترت حواسها وقاربت النوم.
**وداد:** المحبة والتمني، المودة.
**وداع:** الساكنة، المستقرة، الفراق، التشييع.
**وديدة:** مؤنث وديد: المحبة.

**واتية**: مطاوعة.
**ورد الندى**: الورد الندي.
**وردية**: نسبة الى الورد، الشجاعة، الجريئة.
**ورقاء**: الحمامة، شجيرة لها ورق دقيق ناعم.
**ورود**: مصدر الماء.
**وسماء**: الحسنة الوجه، الوضيئة الطلعة.
**وسن**: الحاجة.
**وسناء**: فاترة الطرف، كثيرة النعاس.
**وشاح**: خيطان من لؤلؤ وجوهر منظومان.
**وشمة**: قطرة مطر.
**وصال**: القرب والاتصال، ضد الهجران.
**وصفاء**: الخادمة المطيعة، العارفة بالوصف.
**وصيفة**: مؤنث وصيف، الخادمة، الفتاة دون المراهقة.
**واجدة**: مؤنث واجد، الغنية، شديدة الوجد.
**وضحة**: الضوء والبياض.
**وضماء**: المشدودة الخلق.
**يافعة**: مؤنث يافع، الشامخة، العالية.
**ياقوتة**: حجر كريم صلب شفاف.
**يامحة**: الحمام البري.
**يامنة**: ذات البركة، المباركة.

## أسماء الذكور

**وجيز**: مختصر، خفيف الكلام.
**وجيه**: ذو الجاه، سيد القوم.
**واثق**: من ائتمن غيره واطمأن اليه.
**وحيد**: المنفرد بنفسه، لا نظير له، نادر، منفرد، ليس له ثانٍ.
**ودود**: كثير الود والاخلاص والمحبة.
**وديد**: الكثير المحبة.
**وديع**: الساكن، المستقر، الهادئ.
**ورد**: من اسماء الأسد.
**ورقة**: نسبة الى ورق الشجر.
**وسام**: ميدالية، زخرف، جدارة.
**وسيل**: الراغب الى الله.
**وسيم**: الجميل ذو الحسن، الوضيء، حسن المحيا.
**وصاب**: ما بين البنصر الى السبابة.
**واجد**: المحب، مدرك الشيء، الغني الموسر، الظافر.
**وصفي**: نسبة الى الوصف.
**وضاح**: الرجل الأبيض اللون، كثير الاشراق، الوجه البسام.
**وعدالله**: ما منى الله به من الخير.
**وفاء**: تمام الشيء وكثرته، ضد الغدر، طول العمر.
**وفاءالدين**: الوفيق المحافظ على أمور دينه.
**وادع**: الساكن، المستقر.
**وفائي**: نسبة الى الوفاء، عهدي، امانيتي.
**وفيق**: رفيق.
**وقّادْ**: شخص ذكي حاد الطبع.
**وقاص**: كسار، كاسر العيدان وملقيها في النار لاضرامها واشتعالها.
**يافي**: نسبة إلى يافا وهي مدينة فلسطينية مشهورة.
**ياسر**: الممكن، السهل اللين، الغني، الذي يستعمل يده اليسرى.
**يحيى**: اسم منقول عن مضارع الفعل "حيى" بمعنى الحياة، وسمي به تيمناً بالنبي يحيى.
**يزن**: نسبة الى ميزان، العدل.
**يزيد**: اسم عن الفعل المضارع: ينمو ويكثر، المنافس في الزيادة، النمو وعدم النقصان.
**يسار**: السهولة والرخاء والغنى.
**يُسر**: ضد العسر، الغنى، السهولة.
**يُسري**: السائل في الليل.
**ياسين**: حرف "الياء" و"السين" افتتاح من سورة القرآن الكريم، ويقال أنه من اسماء النبي ﷺ، تيمناً بسورة "يسن" من القرآن الكريم.
**يعرُب**: جد العرب، المتكلم بالعربية.
**يعيش**: المتفائل بطول العمر.
**يقين**: العلم الذي لا شك معه.
**يمان**: الرجل صاحب اليمين.
**يُمن**: رمز التفاؤل، الخير، البركة.
**يمين**: البركة والقوة، القسم.◆◆

### أثناء زيارة لمقر الرئاسة الفلسطينية في رام الله

## الرئيس محمود عباس يتبرع بقطعة أرض لصالح مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم التابعة للجمعية

أصدر الرئيس محمود عباس بتاريخ ٢٠١١/٣/٣١، توجيهاته الى المعنيين بخصوص تفعيل قانون حقوق المعاقين، وتطبيق مواده ليلبي حاجات ذوي الإعاقة، كما تبرع بقطعة أرض لصالح جمعية الهلال الأحمر من أجل بناء مدرسة لذوي الإعاقة عليها.

وأعلن الرئيس، خلال لقائه طلبة مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم التابعة للجمعية، في مقر الرئاسة بمدينة رام الله، بحضور رئيس ديوان الرئاسة د. حسين الأعرج، ورئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومحافظ رام الله والبيرة د. ليلى غنام، عن تكفل ديوان الرئاسة بتكاليف الدراسة الجامعية لأي طالب يتخرج من مدرسة الاتصال التام.

وقال سيادته: «أنا سعيد جداً بأن ألتقي شريحة من أبناء شعبنا مليئة بالإصرار والتصميم والقوة والإرادة لتكون جزءاً أساسياً في الجهد لبناء هذا الوطن الغالي. وما دام لدى هذه الشريحة هذه الصفات فلا بد أن تتاح لها الفرصة لتحقيق أحلامها وما تصبوا إليه».

وأضاف مخاطباً الطلاب: «أرى الرغبة الشديدة في عيونكم للوصول إلى مبتغاكم وتحقيق طموحاتكم، ولا ينقصكم شيء لتحقيق ذلك، كونكم تحديتم الإعاقة بالإرادة والاستمرار في استكمال تعليمكم لتكونوا كغيركم من أبناء هذا الشعب».

وتابع سيادته: «أقول لعائلاتكم عليكم أن تفتخروا بهم ولا تخجلوا منهم، لأن أغلب عباقرة العالم هم من



ذوي الإعاقة، يبدعون في كل المجالات، والله سبحانه وتعالى خلق لكم عقولا لتتحدوا بها الصعاب، ولتكونوا جزءاً مثمراً في نسيج الشعب الفلسطيني».

وقال: «لن نألو جهدا في تقديم كل ما يخدم مسيرتكم، وسعدت بأن أصبح لديكم ثانوية وسنتكفل بتكاليف الدراسة الجامعية لكل خريج من هذه الثانوية، ولكن الأهم هو توفير العمل المناسب للخريج ليعيش حياة كريمة».

وتابع الرئيس: «كل ما ينقصكم من أدوات وكتب سنلبيها، وسنكون في خدمتكم لتكونوا جزءاً فاعلاً في المجتمع كي تفتخر بكم عائلاتكم كعناصر بناء في المجتمع».

بدوره قال د. يونس الخطيب: «إن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني أنشأت أربع مدارس للصم في فلسطين، لترعى الطلبة حتى الصف الثاني الثانوي (التوجيهي) وإيصالهم حتى الجامعة».

وأضاف أن هذه الخدمة تميزت بها الجمعية على المستويين العربي والدولي، وحازت على عدة جوائز في هذا المجال.

وقدم الخطيب باسم الطلبة الصم، هدية للرئيس أبو مازن عبارة عن قاموس الإشارة الذي أبدعته الجمعية، ويعتبر من روائع إنجازات العمل العربي، وهو الأول من نوعه على مستوى فلسطين، ومحفوظ لدى جامعة الدول العربية.

وألقت إحدى الطالبات كلمة باسم الطلبة الصم، تطرقت فيها إلى الوضع الصعب الذي مرت به مراحل إنشاء مدارس للصم، والتحديات التي واجهوها واستطاعوا التغلب عليها بفعل الإرادة القوية والتصميم على نيل مرادهم.

وأشارت إلى أن فرحة الطالب الأصم اكتملت بالوصول إلى مرحلة الثانوية العامة، وتخرج طالبتين من مدرسة الاتصال التام، وشمولها بمكرمة رئاسية لاستكمال الدراسة في الجامعات.

وأكدت الطالبة أن أهمية المدرسة تنبع كذلك من إشرافها على تدريب المدرسات المتخصصات بتعليم وتأهيل الطلبة الصم، وذلك بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، وتطوير لغة الإشارة لتتناسب مع مناهج التعليم.

## د. يونس الخطيب، يترأس وفد الجمعية الى المؤتمر العام السابع للاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في أبو ظبي

ترأس د. يونس الخطيب، وفد جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الى المؤتمر السابع لمنطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي عقد في أبو ظبي في الفترة من ٢٤-٢٦/٣/٢٠١١.

ضم وفد الجمعية، الى جانب د. يونس الخطيب، كلاً من د. خالد جودة، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، ومدير عام الجمعية في قطاع غزة، ود. وائل قعدان، مدير دائرة التخطيط والتنمية.

وناقش المؤتمر، الذي حضرته وفود من ١٧ دولة، الى جانب اللجنة الدولية للصليب الأحمر، عدداً من القضايا المحورية في مسيرة العمل الإنساني، اقليمياً ودولياً، تتناول تعزيز الشراكات والعمل بفعالية أكبر لتحسين الحياة وصون الكرامة الإنسانية، ودعم مسيرة العمل الإنساني، وفقاً لاستراتيجية الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر حتى عام ٢٠٢٠، الى جانب بحث السبل الكفيلة برفع المعايير الإنسانية وتوسيع قاعدة الخدمات المقدمة من الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر لضحايا الكوارث والأزمات، إضافة الى تعزيز المبادرات التطوعية في أوساط الشباب، وتطوير استراتيجيات العمل التطوعي والإنساني، والنظر اليه بصورة شمولية، ودعم قدرات الجمعيات الوطنية في هذه الجوانب الحيوية.

كما ناقش المؤتمرون سبل معالجة الوضع الإنساني في ليبيا والدول المجاورة لها، جراء الأحداث المأساوية في ليبيا، وتعزيز استجابة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، لمواجهة التداعيات الإنسانية لهذه الأحداث.

وقد قدم د. يونس الخطيب مداخلة أمام المؤتمرين، تناول فيها تجربة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مجال الإغاثة الإنسانية، عموماً، وركز في شكل خاص على مذكرة التفاهم الموقعة بين الجمعية ونجمة داود الحمراء في العام ٢٠٠٥، وعدم التزام الأخيرة بأغلبية بنودها، وبخاصة تلك التي تتعلق بحرية وحركة سيارات إسعاف الجمعية وطواقمها الطبية، ونشاط نجمة

...ية

داود غير الشرعي في الأرض الفلسطينية المحتلة، والمستوطنات المقامة عليها.

وكان د. وائل قعدان، قدم عرضاً مختصراً عن خبرة الجمعية، خلال اثنين وأربعين عاماً من مسيرتها، في مجال التعامل مع ضحايا الحروب والإغاثة، ليس في فلسطين والمنطقة المحاذية لها، فحسب، وانما في عدد من دول العالم، التي ابتليت بالكوارث، والخبرات التي اكتسبتها عبر تعاملها المباشر مع ضحايا هذه الكوارث.

وعلى هامش المؤتمر، التقى د. الخطيب والوفد المرافق له، ممثلي الصليب الأحمر في كل من فرنسا واسبانيا وهولندا والنرويج، ووضعهم في صورة الأوضاع في فلسطين، عموماً، والنشاط الإنساني لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في الأرض المحتلة والشتات، وممارسات سلطات الاحتلال القمعية بحق طواقم الجمعية وسياراتها ومنشآتها.

وفي ختام أعماله أقر المؤتمر عدداً من التوصيات، اتخذت صيغة «التزامات أبو ظبي» وفيها طالب المؤتمرون بفتح ممرات آمنة لإيصال المساعدات للمتأثرين من الأحداث في عدد من دول المنطقة، وبخاصة ليبيا.

وتضمنت التوصيات، كذلك، تعزيز مقدرات الجمعيات الوطنية للتعاون بفعالية أكبر مع الأوضاع المتغيرة في المنطقة، والتركيز أكثر على إدارة الكوارث والتأهب لها، وتفعيل دور المتطوعين المدربين والعاملين، وتطوير الشراكات مع جميع المعنيين بالعمل الإنساني، وتعزيز جانب الدبلوماسية الإنسانية لدعم عمل الجمعيات الوطنية.

وكان ثيودور كونوي، رئيس الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر بعث رسالة للمؤتمرين أشاد فيها بالمتطوعين من الجمعيات الوطنية، الذين لعبوا دوراً انسانياً رائداً في مجال إغاثة النازحين المتواجدين في مخيمات أقيمت على الحدود الليبية التونسية والليبية المصرية، وبخاصة جمعيات الهلال الأحمر في ليبيا وتونس ومصر والإمارات العربية المتحدة.

### عبر تنفيذها العديد من الفعاليات الصحية والاجتماعية

## دائرة الرعاية الصحية الأولية تحتفل بيوم المرأة وعيد الأم

احتفلت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، ولجان الأمومة الآمنة التابعة لها، خلال شهر آذار، بيوم المرأة العالمي وعيد الأم، تناول العديد من الفعاليات والأنشطة الصحية والاجتماعية والأيام المفتوحة والندوات، شارك فيها ٣٩٢ سيدة فلسطينية من قرى حجة وحبلة وبدو وقطنة وجبع وسلواد ودير أبو مشعل، تم خلالها تكريم ٢٥ سيدة من عضوات لجان الأمومة الآمنة في طوباس.

وبدورها قامت لجان الأمومة الآمنة في بلدة قطنة، بهذه المناسبة، بتقديم أغذية منزلية الإعداد وهدايا لنحو ٢٣٠ مسنة وسيدة في قرية القبيبة.

وفي السياق ذاته عقد مركز بدبا الصحي ورشة عمل عن حقوق المرأة شاركت فيها ٥٦ سيدة. كما عقد مركز حجة وحبلة، ورشتي عمل عن مواجهة الكوارث المحتملة، شاركت فيهما ٦٥ سيدة، كما تم عقد دورة اسعاف في بلدة الكوم، شارك فيها ٢٠ سيدة.

وفي مدينة رام الله، وبيت اجزا نظمت دائرة الرعاية الصحية الأولية، يوماً طبياً مجانياً، تم خلاله تقديم الفحوصات والأدوية لنحو ٦٣ مريضاً.

وفي مجال الصحة المجتمعية والتثقيف والتطوير المجتمعي، عقد مركزا سلواد والدير ورشتي عمل في مجال الكوارث، شارك فيهما ١٠٠ سيدة من لجان الأمومة الآمنة. ونظمت المراكز الصحية في وسط الضفة الغربية سلسلة من الفعاليات البيئية، وصحة الفم والأسنان والسموم والوقاية منها، ورعاية الأم، والحد من العنف وأهمية وجبة الإفطار للإنسان، استفاد منها ١٤٨٩ مواطناً من مختلف الأعمار.

الى ذلك، احتفلت لجان الأمومة الآمنة في بيت سوريك، بتاريخ ٢٠١١/٣/٦، بافتتاح «روضة الطفولة الآمنة» حضره نحو مئة شخص من فعاليات البلدة.

وبهذا تكون دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية قد أكملت افتتاح ٣٥ مشروعاً صغيراً في الضفة الغربية وقطاع غزة، ما بين رياض أطفال وحضانات ومراكز لياقة بدنية ومراكز مجتمعية وحدائق عامة.

### خلال الاحتفال بيوم الطفل الفلسطيني وبحضور وزيرة التربية ورئيس الجمعية

# افتتاح معرض فلسطين للألعاب التعليمية والتربوية



افتتحت وزيرة التربية والتعليم لميس العلمي، ود. يونس الخطيب رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ٢٠١١/٤/٥ معرض فلسطين للألعاب التعليمية والتربوية الأول، الذي نظمه مركز مواهب وإبداعات الأطفال والشباب بالشراكة مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ووزارة التربية ومؤسسة التعاون، بمناسبة يوم الطفل الفلسطيني الذي يصادف في الخامس من شهر نيسان في كل عام.

وقالت العلمي بهذه المناسبة: «نحتفل بيوم الطفل الفلسطيني ونشارك الأطفال الفلسطينيين أحلامهم بمستقبل مشرق في ظل دولة مستقلة وعاصمتها القدس، بعيدا عن الظلم والقهر الذي يسببه الاحتلال الاسرائيلي».

وأضافت: «نشاطر الأطفال حقهم في العيش ضمن دولة تصون حقهم في الحياة، وحقهم في التعليم والصحة واللعب والإبداع».

وأشارت العلمي إلى أن التعليم عن طريق اللعب يعد استراتيجية تربوية ناجحة في تنمية التفكير، وتشكيل الشخصية السليمة لدى الطفل بأبعادها المختلفة».

من جانبه اختار د. الخطيب، كلمة للطفل المقدسي معتز الاطرش وتلاها على الحضور قائلا: «أسمع كثيراً أن يوم الخامس من شهر نيسان هو يوم الطفل الفلسطيني، ولا ادري أهو يوم يجب أن أفرح فيه لان العالم اعترف، أو لم يعترف، بطفولتي وطفولة أطفال فلسطين؟ أم أحزن لأن الطفل الفلسطيني محروم من أبسط حقوقه؟».

وأضاف: «كم أشعر بالحزن عندما أرى اطفال العالم يلعبون ويمرحون والابتسامات تعلو شفاههم، واطفالنا لا يعرفون سوى الحزن العابا لهم، وكم اشعربالالم عندما ارى طفلاً فلسطينياً عبر شاشة التلفاز يستجدي علاجا، ومعظم اطفال العالم يكون علاجهم متاحاً ومتوفرا».

من ناحيتها قالت د. جهناز الفار في كلمة باسم مركز مواهب: «يأتي هذا المعرض تتويجا لأهداف المركز في إبراز مواهب وإبداعات فلسطينية على مستوى الأفراد والجماعات، وبناء العلاقات وتبادل الخبرات بين المؤسسات والأفراد».

وأضافت أن مركزها يعمل على دعم المعلمين والتربويين والقيادات الشابة والعاملين في برامج

الأطفال بأساليب تعليم تنسجم وميول الأطفال وطموحاتهم.

بدورها استعرضت د. تفيده جرباوي، في كلمة مؤسسة «التعاون» المشاريع التي تدعمها المؤسسة في مجال الاطفال والتعليم، مشيدة بدور المؤسسات الشريكة والقائمين على المعرض، وعلى رأسهم جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ووزارة التربية.

وتخلل المعرض فقرات فنية قدمتها فرقة مدرسة الصم التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وفرقة مركز دار الطفل.

## فرع الجمعية في دير البلح ينفذ العشرات من الفعاليات الإنسانية المتنوعة

قام فرع الجمعية في دير البلح، خلال شهر آذار (مارس) ٢٠١١ الماضي، بتنفيذ العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية والإغاثية، استفاد منها المئات من مواطني المحافظة.

وفي هذا الإطار قدم مركز د. فتحي عرفات الطبي التخصصي خدمات طبية عديدة في مجالات أمراض الأطفال والأمراض الجلدية والتناسلية، والأمراض الباطنية، والعيون، والأنف والأذن والحنجرة، والمسالك البولية والأعصاب والعظام والنساء والولادة، والمختبر، انتفع منها ١٦١٦ شخصاً من مختلف الأعمار. في حين قدمت وحدة الرعاية الصحية في الفرع خدمات صحية واجتماعية عديدة ومتنوعة، استفاد منها ٩٠٠ شخص.

وفي السياق ذاته قدمت دائرة الصحة النفسية- الاجتماعية في الفرع، خدمات صحة نفسية متنوعة شملت جلسات «كاباك» وجلسات جسر محبة، وأنشطة ترفيهية، وزيارات ميدانية، استفاد منها مئة شخص من مختلف الأعمار.

ومن جانب آخر، قدم قسم الإسعاف والطوارئ في الفرع، خدمات عديدة في مجالات نقل المرضى وعلاجها، الى جانب عقد دورات في الإسعاف الأولي والتثقيف الصحي، استفاد منها ٤١١ مواطناً.

الى ذلك، عقد الفرع عدداً من ورشات العمل، تناولت مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، والحوادث المنزلية، الى جانب فعاليات في مجال الإغاثة، شارك فيها وانتفع منها العشرات من سكان المحافظة.

## خمس عائلات فلسطينية على الحدود التونسية الليبية تناشد جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني التدخل لعودتها الى ديارها

ناشدت خمس عائلات فلسطينية تضم ٤٢ فرداً، تقيم في مخيم «راس جدير»، الكائن على الحدود التونسية الليبية، في شهر آذار الماضي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، التدخل لدى السلطة الوطنية الفلسطينية للعودة الى ديارها، أو أي بلد يقبل بها.

وكانت هذه العائلات نزحت من ليبيا، عقب الأحداث الدامية التي شهدها هذا البلد، مؤخراً، وتعرضها لمضايقات عديدة.

يذكر أن ثلاثاً من هذه العائلات يحمل أفرادها وثائق سفر مصرية، وعائلة تحمل جواز سفر أردني، ورب العائلة الثالثة، لا يحمل أي وثيقة سفر، ولديه فقط هوية خضراء فلسطينية.

وتفاوتت إقامة هذه العائلات في ليبيا بين ١٩ سنة و ١٧ سنة وسبع سنوات وسنة وثمانية أشهر.

وأفادت هذه العائلات لبعثة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، العاملة ضمن بعثات جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر العربية والأجنبية، أن وضعها أصبح مأساوياً في المخيم، ولا تعرف مصيرها، بعد أن شاهدت الكثير من النازحين من جنسيات مختلفة، يعودون الى بلادهم، وذلك رغم المعاملة الإنسانية الجيدة، التي تتلقاها من جمعية الهلال الأحمر التونسي، وشقيقاتها العربيات، ولا سيما جمعية الهلال الأحمر الإماراتي.

ومعروف أن بعثة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، تعمل على الحدود التونسية الليبية، منذ بداية الأحداث الليبية في أوائل شهر آذار (مارس)

الماضي، الى جانب العديد من البعثات الطبية العربية والأجنبية، وقد استفاد من خدماتها عدد كبير من النازحين العرب، ولا سيما الفلسطينيين، وزارت معظم مخيمات إيواء النازحين، لتقديم المعونة الإنسانية.

وكانت الجمعية أطلقت حملة إغاثية لتقديم العون لهؤلاء النازحين، وسيّرت، عبر الهلال الأحمر التونسي، قافلة إغاثة، حملت معها مواد غذائية وأغطية وأدوية، وخلافها. كما أرسلت طاقماً طبياً، بالتعاون مع الهلال الأحمر المصري، الى الحدود المصرية الليبية، للمساهمة في تقديم الخدمات الإنسانية للنازحين.

## وفد فرنسي يزور مستشفى القدس في غزة

زار وفد فرنسي بتاريخ ٢٠١١/٤/٧ مستشفى القدس التابع للجمعية في غزة، ضم نائب السفير الفرنسي في إسرائيل نيكولاس روتش، ونائب القنصل العام في القدس أولفيي بلاجون، ومدير الوكالة الفرنسية للتطوير في القدس هيرف كونان.

وخلال الزيارة اصطحب د. خالد جودة، مدير عام الجمعية في قطاع غزة الوفد بجولة شملت أقسام الطوارئ والمختبر والأشعة، أطلعهم خلالها على سير العمل فيها بعد أعمال الصيانة والترميم الذي تم بدعم من الحكومة الفرنسية.

ووضع جودة الوفد في صورة مسيرة الجمعية منذ ٤٢ عاماً من تأسيسها، والمشاريع التي نفذت والخطط المستقبلية المزمع تنفيذها، وأبرزها تأسيس مستشفى تخصصي على أنقاض المبنى الإداري، الذي دمر إبان الحرب على قطاع غزة بتمويل مغربي.

من جانبهم عبر أعضاء الوفد عن إعجابهم لما وصلت إليه الأمور من تطور في الخدمات، التي سيكون لها تأثير ايجابي على صحة المواطنين من أهالي محافظات قطاع غزة.



## المستوطنون يعتدون بالضرب والشتم على أفراد طاقم إسعاف تابع للجمعية

اعتدت مجموعة من المستوطنين بتاريخ ٢٠١١/٣/١٨ على أفراد طاقم اسعاف تابع لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني أثناء تأديتهم لواجبهم الإنساني في قرية لفتا المهجرة القريبة من القدس المحتلة.

وانهال المستوطنون بالضرب والشتم على أفراد الطاقم ما أدى الى اصابتهم، ورشقوا سيارة الإسعاف بالحجارة ما أدى الى اصابتها بأضرار مادية جسيمة، ثم لاذ المستوطنون بالفرار بعد تدخل أفراد من المسيرة التي كانت سيارة الإسعاف ترافقهم.

ولا يخفى على أحد أن هذه الممارسات تعتبر خرقاً سافراً للقانون الدولي الإنساني، ولاتفاقية جنيف الرابعة التي تضمن حماية واحترام الطواقم الطبية.

## فرع الجمعية في بيت لحم يحتفي بيوم المرأة العالمي

نظم فرع الجمعية في بيت لحم بتاريخ ٢٠١١/٣/١٧ احتفالا حاشدا إحياء ليوم المرأة العالمي الذي يصادف في الثامن من آذار في كل عام، بحضور مسؤولي الفرع، وحشد كبير من السيدات.

ورحب نائب رئيس الفرع د. نبيل عديلي، بالحضور وهنأ السيدات الحاضرات بهذه المناسبة، مشيدا بالمرأة الفلسطينية وإنجازاتها على مدار مسيرة التحرر الوطني الفلسطيني، وما قدمته من تضحيات كبيرة

من أجل وطنها وشعبها وبيتها وأسرتها.

واستعرض دور المرأة في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بشكل عام، وفرعها في بيت لحم بشكل خاص، مشيدا بالأعمال المتميزة والدور الكبير للمرأة في تطور ورقي ونهضة الفرع وجمعية الهلال الاحمر الفلسطيني.

وتخلل الحفل العديد من الفقرات، من دبكة وإلقاء قصائد شعرية. وبعد انتهائه تم توزيع الهدايا على السيدات المشاركات.

## فرع الجمعية في جباليا ينجز العشرات من الدورات واللقاءات في مجال الإسعاف الأولي والصحة النفسية

أنجز فرع الجمعية في جباليا، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، العشرات من الدورات واللقاءات، والمحاضرات، في مجالات الإسعاف الأولي، والصحة النفسية، والإصحاح البيئي، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الشأن، عقد الفرع عشر دورات اسعاف أولي شارك فيها نحو ٢٤٩ شخصاً من مدارس المحافظة ومؤسساتها. كما عقد ٤٤ لقاء في مجال التفريغ النفسي والتعاون والنظافة، حضره ٢٨٩ طفلاً ومربية ينتسبون الى رياض الأطفال وجمعيات أمومة. ونظم يومين ترفيهيين ورحلتين الى ربوع المحافظة، استفاد منها ٢٣٠ شخصاً.

ومن جانب آخر، نظم الفرع ثلاث محاضرات عن شح المياه من حيث الأسباب والعلاج، استفاد منها ٦٢ شخصاً. وعقد دورتين الأولى حملت عنوان: «تقييم الفئات المهمشة وقدراتها» والثانية «ادارة الكوارث» شارك فيهما ١٥ متطوعاً من متطوعي الفرع.

الى ذلك، استقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية التابعة للفرع، خلال شهر آذار، نحو ١٧٥٠ حالة مرضية، عدا عن ٩٧ حالة استقبلتها العيادات التخصصية، في حين أجرى المختبر ٢١٦ فحصاً مخبرياً.

## وحدة الكوارث في الجمعية تعقد ورشات عمل ودورات عديدة في مجال التوعية بالكوارث وتداعياتها

عقدت وحدة ادارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، ورشات عمل ودورات عديدة، في مجال التوعية بالكوارث وكيفية مواجهتها، استفاد منها العشرات من متطوعي وكوادر الجمعية، وأفراد المجتمع المدني، من الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا الإطار عقدت الوحدة أربع ورشات عمل تناولت كيفية التصرف عند حدوث الزلازل واستفاد منها ١٧٥ سيدة من لجان الأمومة الآمنة، التابعة للجمعية في كل من سلواد وكفل حارس واسكاكا وفرخة. كما عقدت ورشة عمل مماثلة في رام الله لصالح جمعية اللد الخيرية، استفاد منها ٢٥ شخصاً.

وفي السياق ذاته عقدت الوحدة ورشتي عمل، حملت الأولى عنوان: «الحد من المخاطر» واستفاد منها ٧٨ طالباً من مدرستي حجة ورفايتة، اضافة الى ٢٠ سيدة من جمعية قلقيلية النسائية، في حين عقدت الثانية تحت عنوان: «تشغيل غرفة العمليات» استفاد منها ٢٥ متطوعاً من اللجان التطوعية في محافظة رام الله والبيرة.

ومن جانب آخر، عقدت الوحدة أربع دورات تدريبية في كل من المقر العام للجمعية في البيرة، وقطاع غزة، تناولت العناوين التالية: «التقييم في حالات الطوارئ» و «الاستعداد لمواجهة الكوارث» و «الحد من المخاطر» و «الإسعاف الأولي المبني على المجتمع»، استفاد منها ٧٤ شخصاً.

الى ذلك، أنهت الوحدة توزيع مخزون إغاثي على المستودعات في كل من الخليل وبني نعيم وقلقيلية وجنين، وبيت لحم، يكفي لنحو ٢٤٠ عائلة. في حين استفادت ٤٠ عائلة في قطاع غزة من مساعدات إغاثية مماثلة.

يذكر أن المساعدات الإغاثية، تتضمن الخيم

والمياه والإصحاح البيئي، والأدوات المنزلية، والأغطية وخلافها.

## دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية تنفذ فعاليات توعوية واجتماعية عديدة

قامت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية وبعض المراكز التابعة لها، خلال شهر آذار (مارس) الماضي بتنفيذ عدد من الفعاليات التوعوية والاجتماعية، لصالح الطلاب ذوي الإعاقة، وذويهم.

وفي هذا الإطار أقامت الدائرة احتفالات عديدة في كل من نابلس ورام الله وأريحا، بمناسبة عيد الأم، الذي يصادف في الحادي والعشرين من شهر آذار في كل عام، تم خلاله تكريم أمهات الطلاب ذوي الإعاقة وتقديم الهدايا لهن.

وفي السياق ذاته عرضت مدرسة الصم التابعة للدائرة في نابلس، فلمين، تناول الأول الانترنت وخطره على الصم، والثاني الهاتف الخلوي، فائدته وشره، وذلك بواسطة لغة الإشارة، شاهدهما ٢٠ طالبة وطالباً.

كما نظمت المدرسة يوماً طبياً، بالتعاون مع وزارة الصحة الفلسطينية، تم خلاله إجراء فحوصات سنية لنحو ٦٠ طالبة وطالباً، وتم توزيع فراشي أسنان ومعاجين وكراريس رسم عليهم.

ومن جانب آخر، عقدت الدائرة في طولكرم دورة عن الإعاقة العقلية، من جهة أسبابها، وسمات وخصائص الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، شارك فيها ١٣ كادراً من كوادر الهلال الأحمر في طولكرم ونابلس وطوباس.

وفي أريحا عقد مركز التأهيل، التابع للجمعية، ورشة عمل في مجال الإعاقة، والخدمات التي يقدمها في مجال العلاج الوظيفي والتربية الخاصة، شارك فيها ٣٠ شخصاً من أهالي الطلاب. كما تم في المركز إجراء فحوصات طبية لنحو ٢٣ شخصاً من ذوي الإعاقة، وتقديم أدوات مساعدة لهم.

الى ذلك، نظم مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم في رام الله يوماً طبياً جرى خلاله إجراء فحوصات سنية لطلاب المركز، كما تم، بالتعاون مع دائرة الصحة المدرسية في وزارة التربية والتعليم، تنظيم محاضرة حول العناية بالأسنان، معززة بفيلم كرتون ورسومات عن الموضوع نفسه، وتوزيع فراشي أسنان ومعاجين، وعلب تلوين على الطلاب.

## فرع الجمعية في نابلس يعقد دورات إسعاف أولي وينظم يوماً طبياً، ويكرم المسنات بمناسبة عيد الأم

عقد فرع الجمعية في نابلس، خلال شهر آذار (مارس) ٢٠١١، دورتي إسعاف أولي، شارك فيهما ٤٥ من طلبة كلية الروضة للعلوم المهنية. كما تم تسليم شهادات مشاركة لنحو ٨٧ متطوعة ومتطوعاً في الجمعية اجتازوا دورات متخصصة في مجالات الوقاية من السموم والإطفاء والصحة النفسية، والقيادات الشابة.

وكان الفرع عقد دورتين مماثلتين في الإسعاف الأولي لعدد من طلاب جامعة القدس المفتوحة في المدينة، وللأمهات المنتسبات للجمعية الخيرية النموذجية، إضافة الى دورة في لغة الإشارة لموظفي عدد من مؤسسات المدينة.

ومن جهة أخرى، نظم الفرع بتاريخ ٢٠١١/٣/٢٩ يوماً طبياً مجانياً لطلبة مركز وروضة نابلس التابع لمديرية التربية والتعليم، تم خلاله إجراء فحوصات عامة لهم، وتقديم الأدوية للمرضى منهم.

الى ذلك استقبل بيت المسنين التابع للفرع وفداً من جمعية الحرية والسلام، بمناسبة عيد الأم، حيث قدم الوفد الضيف هدايا للمسنات، وعرضت أمامهم فرقة الدبكة والمسرح، التابعة لها، عروضاً غنائية ومسرحية أدخلت البهجة والسرور على قلوبهن وقلوب مسني البيت.

كما زار بيت المسنين محافظ نابلس، اللواء جبريل البكري، وتفقده، وعبر عن تقديره لجهود الفرع، والخدمات التي يقدمها لهذه الفئة الكريمة من الشعب الفلسطيني، ووزع هدايا رمزية على نزلائه.

# جامعة النجاح الوطنية "جامعة فلسطين الأولى"

هي صرح علمي واسع يفتح ذراعيه لكل طالب وطالبة في الوطن وخارجه وقاعدة علمية وتكنولوجية رائدة. هي النجاح منبر تعليم للأجيال المتعاقبة ومنارة لتنمية القدرات الثقافية والتربوية والفكرية والوطنية. انها درة فلسطين وشعلة نور وعلم فيها.

## تضم النجاح:

٢٠ كلية تمنح درجات البكالوريوس والماجستير والدكتوراة بما فيها كلية هشام حجاوي التكنولوجية التي تمنح الدبلوم في ١٥ تخصصا فنيا وتقنيا.

## تمنح النجاح:

**٧١** برنامجا لدرجة البكالوريوس في مختلف التخصصات بالاضافة إلى **٣٨** برنامجا للماجستير **وبرنامج الدكتوراه** في الكيمياء.

## تتميز النجاح:

بما فيها من مراكز علمية متطورة في مجالات متعددة ومرافق متنوعة من مكتبات ضخمة ومسارح وصالات رياضية مغلقة ومسبح نصف أولمبية وإذاعة صوت النجاح ومركز الاعلام وخدمات مختلفة للطلبة والعاملين والمجتمع المحلي

## الكليات والأقسام في الجامعة:

**- العلوم:** science@najah.edu
الرياضيات، الإحصاء، الكيمياء، الكيمياء التطبيقية، الأحياء، البيوتكنولوجي، العلوم الحياتية، الفيزياء، العلوم الطبية المخبرية، الفيزياء فرعي الكترونيات.

**- الآداب:** arts@najah.edu
اللغة العربية وآدابها، اللغة الإنجليزية وآدابها، التاريخ، الجغرافيا، علم الاجتماع فرعي الخدمة الاجتماعية، اللغة الفرنسية والسياحة والآثار.

**- الشريعة:** sharia@najah.edu
الفقه والتشريع، أصول الدين، الشريعة والمصارف الإسلامية

**- الاقتصاد والعلوم الإدارية:** eccad@najah.edu
إدارة الأعمال، المحاسبة، العلوم المالية والمصرفية، التسويق، الاقتصاد، العلوم السياسية

**- الهندسة:** eng@najah.edu
الهندسة المدنية، الهندسة المعمارية، هندسة البناء، الهندسة الكهربائية، الهندسة الكيميائية، الهندسة الصناعية، الهندسة الميكانيكية، هندسة الحاسوب، هندسة الميكاترونكس، هندسة الاتصالات، هندسة التخطيط العمراني

**- العلوم التربوية:** educ@najah.edu
علم النفس فرعي إرشاد نفسي، معلم رياض أطفال، معلم المرحلة الأساسية الدنيا، معلم المرحلة الأساسية العليا (العلوم التكنولوجية، تعليم الرياضيات، تعليم العلوم، تعليم الاجتماعيات، تعليم اللغة العربية، تعليم اللغة الانجليزية، تعليم التربية الإسلامية، تعليم اللغة الفرنسية)

**- الفنون الجميلة:** finearts@najah.edu
الموسيقى، الديكور والتصميم الداخلي، الرسم والتصوير، التصميم الجرافيكي، فن الخزف (تخضع الطلبة لامتحان قدرات)

**- العلوم الزراعية:** agri@najah.edu
الإنتاج الحيواني وصحة الحيوان، الإنتاج النباتي ووقاية النبات، الاقتصاد الزراعي والتنمية الريفية، التغذية والتصنيع الغذائي

**الصيدلة:** pharm@najah.edu
الصيدلة، دكتور صيدلة

**القانون:** law@najah.edu
القانون

**الطب البيطري:** vet@najah.edu
الطب البيطري

**تكنولوجيا المعلومات:** it@najah.edu
علم الحاسوب، أنظمة المعلومات الإدارية، أنظمة المعلومات الحاسوبية

**الطب البشري:** medicine@najah.edu
الطب البشري، علوم طبية حيوية

**التمريض:** nursing@najah.edu
التمريض، القبالة القانونية

**البصريات:** opt@najah.edu
البصريات

**التربية الرياضية:** physedu@najah.edu
التربية الرياضية (تخضع الطالب لامتحان قدرات)

**كلية الإعلام:** media.f@najah.edu
الصحافة

**كلية الشرف:** honors@najah.edu

www.najah.edu

## عناوين الجامعة:

جامعة النجاح الوطنية
نابلس، فلسطين
ص.ب (٧)
هاتف: [illegible]
فاكس: [illegible]
البريد الإلكتروني: pr@najah.edu
info@najah.edu

**مكتب العلاقات الدولية - رام الله**
البيرة - [illegible]
[illegible]
هاتف: [illegible]
فاكس: [illegible]
[illegible]

**مكتب ارتباط الجامعة في عمان**
[illegible]
[illegible]
ص.ب [illegible]
هاتف: [illegible]
فاكس: [illegible]
البريد الإلكتروني: [illegible]

# ثقافة



- رأي: ثقافة الشعوب تسبق منظريها من الكتاب والمبدعين.
- روايتا «شيكاغو» و «ان ترحل» احلام الهجرة الخلبية.
- حوار مع القاص الشاب خالد سامح.

# ثقافة الشعوب تسبق منظريها من الكتاب والمبدعين

فيصل قرقطي

**يتحقق الآن المعنى الحقيقي للوعي الجماهيري في التغيير، وهذا الوعي يرتكز اساسا الى ان المفهوم الحتمي للديموقراطية ارتكز اساسا على حالة ثقافية عالية كدنا نخالها دائما بأنها حالة وعي ممزق لأجيال شابة.. أجيال كنا دائما نبعد الاحتمال باهتماماتهم السياسية!**

والآن بعد ان انكشف المستور، وعرفنا قيمة الوعي الجمعي للشعوب في التغيير، يتحتم علينا الاعتراف بأن ثقافة الشعوب تسبق منظريها من الكتاب والمبدعين، لأن الحالة العربية الراهنة تثبت ان اهم مقومات الثقافة هي قراءة التراكمات الانسانية..والاجتماعية.. والسياسية.. والنفسية.. وكذلك قراءة التطورات الحتمية في وعي وشخصية الاجيال.

فلا مناص ابداً من معرفة وقراءة تطلعات الاجيال الجديدة في المجتمعات العربية، لأن هذه الأجيال مهما كانت توصف بأوصاف جائرة، إلا أنها خذلت وعينا المستلب ونظرتنا القاصرة في فهم كينونات تراتيبياتها..وترتيبها للأولويات عبر التواصل الالكتروني.

ان ارتطامنا بحقيقة خذلان قراءة النص الجديد جعلنا لا نصدق ما يدور حولنا، لا سيما اننا كنا نؤمن ببيت شعر الشاعر التونسي العظيم ابو القاسم الشابي:

**اذا الشعب يوما اراد الحياة**
**فلا بد ان يستجيب القدر**

والبارز في حركة الشارع العربي، هو أن الحراك يأتي عفوياً غير منظم وغير مرتبط بأجندات سياسية معينة، أو بأحزاب وقيادات معارضة.. بمعنى أن حركات الشباب والجماهير سابقة للأحزاب والقوى المعارضة، التي لم تستطع إحداث التغيير الايجابي بحده الأدنى في هذه الدول، ولكن التحولات المتوقعة في النظام العربي لا يمكن ان تؤثر في القضايا العربية الكبرى سلباً، ومن بينها القضية الفلسطينية.

لا ريب ان الثورات الشعبية في ميادين عواصم الدول العربية زعزعت دعائم الاستبداد والتسلط الذي كان ينبني على القمع ومصادرة حرية الرأي وخنق الهوامش الأخيرة للديموقراطيات والحريات في العالم العربي.

لذلك، وكما كان يقال: "لقد بلغ السيل الزبى" عند هذه الشعوب، فضلاً عن انه توفر لهذه الحركات الشعبية مناخ دولي نموذجي.. فموجة الغلاء، عربيا وعالميا، وصلت ذروتها، وشعرت هذه الشعوب المقهورة، على كافة الصعد، انها تعيش في ادنى مستوى، مقارنة بالشعوب الاوروبية، وثانيا ان هذه الشعوب شعرت بما لا يدع مجالا للشك أن بعض الأنظمة العربية يسير من تنازل الى تنازل أكبر على صعيد قرارات ومعالجة كافة القضايا المصيرية العربية.

من هنا كانت الظروف الدولية "الانتقالية" مواتية لهذه التحركات، وكسر حاجز الخوف والخروج الى الساحات العامة للمطالبة بالديموقراطية والتغيير، ما أسفر عن فقدان الثقة.. كما افادتنا هذه التغيرات، التي حصلت في كل من تونس، ومصر، وليبيا لنكتشف ان

ثروات هؤلاء الرؤساء كانت تفوق الموازنات السنوية لبلدانهم بعشرات الاضعاف!

## شرارة البدء التي كسرت حاجز الخوف

ولا شك ان السبق الاول يعود للبطل التونسي "محمد البوعزيزي" الذي أعطى النموذج الثقافي والاخلاقي والسياسي والاجتماعي على الثوران ضد الاهانة والطغيان. اذ كان رد هذا الشهيد البطل على الاهانة ردا لم يسبق له مثيل في التاريخ العربي او العالمي.

لنتأمل هذا الشاب الجامعي المكافح الشهيد، الذي يرد على اهانة شرطية تونسية بطريقة لم تعتدها الانسانية من قبل، وحوّل الاهانة الى رد فعل مضمر.... سلبي، وربما انه كان يعي ابعاد هذا الرد "النموذج" خاصة ان عملية الحرق لجسده التي قام بها ونفذها تعطي دلالات قوية مؤلمة حتى آخر اطوار الألم الروحي، والمادي، ان يضع حدا لحياته بهذه الطريقة الموجعة بصورتها المرعبة جعلت من هذا الرد "النموذج" والمثال الذي حرك كافة الشعب التونسي للثورة المتواصلة لوضع حد لهذه الاهانة من فرد في النظام الحاكم.

لذلك فان فرادة هذا "النموذج" ظلت متفردة، خاصة اذا عرفنا ان تجربة الحرق هذه قام بتنفيذها العديد من الشباب في مختلف العواصم العربية.. ومع احترامنا لهؤلاء الشهداء، الا ان عملية البحث في التجربة كانت قد ولدت التجربة "النموذج" التي كانت الشرارة الاولى للتغيير في عدة عواصم عربية، فحري بنا ان نشيد التماثيل في كل العواصم العربية لهذا الشهيد التونسي.. العربي.. القومي البطل "محمد البوعزيزي"، الذي يعد وله فضل كسر حاجز الخوف، ليس من الخوف من النظم الفاسدة، وحسب، بل وانما كسر حاجز الخوف من الألم والوجع القاسي والموت الفقد.

ان ارادة الشهيد محمد البوعزيزي، التي تحولت الى ارادة شعب بل شعوب بأكملها، بكل قوتها، مستفيدة من العناصر الأخرى المساعدة، التي نراها تتمركز في الوضع الانتقالي الحالي الرابط بين حقيبتي استبداد دولي مطبق وبين وضع جديد لم ينشأ ويستقر بعد، لأن القوى الدولية اعتادت على موقفها الاستبدادي طوال عشرة عقود، وكانت قادرة بامتياز على عرقلة التطور والتحرر، لكنها كانت ليست قادرة ابدا على السيطرة على حركة هذه الشعوب، وخصوصا الاجيال الشابة، منها انداد "البوعزيزي"، لكن المتأمل لهذه الثورات الشعبية الشبابية، حتى وان ضمت كافة شرائح المجتمع، تحتم علينا وتفرض علينا وعينا الثقافي والاجتماعي والسياسي تبديلا جذريا لقوالب تفكيرنا على اكثر من صعيد. من هذه الصعد ما يرتبط بنظرتنا الى القوى الدولية... وادوارها، وايضا تقويم عناصر عديدة وجديدة ومهمة ومحاولة قراءة مدلولاتها واستشراف نتائجها من خلال مفعولها في حقبة الثورات الشعبية العربية هذه، بل وايضا رؤية ما تعنيه رؤية العناصر الجوهرية لهذه الثورات وانتصارها.

لقد بات العنصر الأوحد الجديد والفاعل، هو الثورات الشبابية، التي لم تنشأ فجأة وان فاجأتنا جميعا، أو فاجأت بامتياز من استهان بها في كل من جبهتي "العدوان والاستبداد وجبهة القنوط والتسليم والموات".

وقد اثبتت التجربة، التي نعيشها والتي نراها امامنا كفيلم سينمائي في عدة عواصم عربية، ان الشعب او الشعوب، اكثر وعيا واكثر قدرة على استيعاب الحدث وصناعته والتفاعل معه ايضا، الأمر الذي يفرز بين طياته هدفاً ذكياً خلاقاً وجذرياً الا وهو التغيير الجذري الشامل.

### جيل الثورة:

جيل جديد، من الصعوبة الالمام بمواصفاته واستيعابه، وكذلك فهم ثيمات تفكيره وابعادها المستقبلية طالما نحن نقبع بين ثنايا تفكير تقليدي اعتدنا عليه وما زلنا نحاول تطبيقه، أو النظر من خلاله في محاولات فهم وتفسير المتغيرات التي تحدث أمامنا.. تلك المتغيرات التي اصبحت ثورات شعبية وشبابية شاملة ابعاداً دولية تحت قيادة الشباب. لقد عكفت الانظمة العربية طوال عقود طويلة ماضية على تفكيك المنظومة الثقافية للشعوب العربية.. وعبر الافساد المنهج انكفأ وانتهى النموذج الثقافي والسياسي المعارض والاجتماعي البناء، لتقسم المجتمعات العربية عموديا وافقيا بين خطين متوازيين، لا يلتقيان ابدا. الأمر الذي افقد الكثير من هذه الانظمة العربية شرعيتها من قبل شعوبها حصريا. لكن هل نجح هذا الافساد المنهج؟! ما نراه الآن من هبات شعبية وثورات متواصلة يعطينا الجواب الاكمل لهذا السؤال.◆◆




### "شيكاغو" للروائي المصري علاء الأسواني و"أن ترحل" للروائي المغربي الطاهر بنجلون:

# أحلام الهجرة الخلبية

## إحباط .. ضياع .. موت

عبدالفتاح داغر



**سُئل الشاعر الانجليزي الشهير ت.س. إليوت، هل تقصد من وراء شعرك، تطهير الانسان من أدرانه. فأجاب: "لم أقصد أكثر من ذلك". وفي مقابلة مع د. علاء الاسواني بعد صدور روايته "شيكاغو" قال: "إن إظهار قبح الرذيلة في الأدب، هو دعوة للفضيلة في حدّ ذاته".**

بعد رواية "عمارة يعقوبيان" ذائعة الصيت، و"نيران صديقة" أطلّ الروائي المصري المبدع علاء الأسواني علينا برائعته الروائية الجديدة التي حملت عنوان: "شيكاغو". ومعلوم أن علاء الاسواني يتخذ من "جامعة إلينوي" في ولاية شيكاغو الامريكية، مسرحاً لأحداث روايته، وهي تصنف من الجامعات العالمية العريقة. وعليه فإن أبطال الرواية سوف يكونون بالضرورة نخبة أكاديمية رفيعة المستوى العلمي، من اللقب الثاني M.A فما فوق. ولا عجب فالجامعة هي محطّ الرجال المتفوقين من أربعة أقطار الأرض. منهم من تؤهله طاقاته الذاتية، ومنهم من ترشحه أجهزة

حكومته "الغامضة" ليكونوا عيناً على زملائهم.

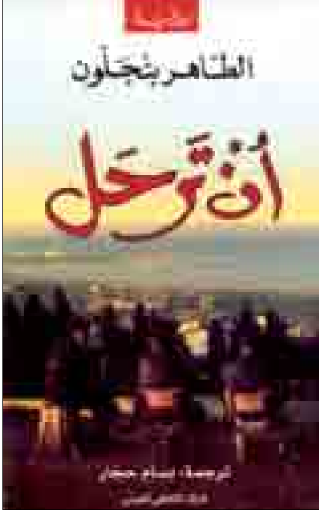
ينطلق الكاتب مستهلاً روايته بلمحة تاريخية شيّقة عن تاريخ ولاية شيكاغو، وحريقها الكبير، الذي أصبح علامة فاصلة في حساسية سكان الولاية تجاه الحرائق. حتى ان إعداد وجبة مصرية شعبية يصدر عنها بخار كثيف وفرقعة تشبه فرقعة الذرة عندنا، كانت سبباً لاقتحام شقة الطالبة المصرية "شيماء" واعتقالها، وذلك بتداعيات هواجس تفجير برجي التجارة العالمية في نيويورك في عام ٢٠٠١، بهذا المفتاح يلج الكاتب روايته. والحق أن الكاتب يحرق أبطال روايته حرقاً، بلا رحمة، وهو أمر بديهي من كاتب مثل علاء الاسواني يرى في الأدب وسيلة إصلاح إجتماعي، إنسجاماً مع قوله في مقدمة هذا الموضوع. ولعل مصير كل شخص من شخوص الرواية ناطق بذنبه بما رسم له الكاتب من حدود يتحرك خلالها، واحداثيات سلوك لا بد ان يفضي الى ما آل إليه من نهاية فاجعة.

فهناك شيماء القادمة من وسط محافظ جداً، بدافع الطموح والتحدي، حاولت بمشقة الالتزام بالمثل التي أُشْبِعَتْ بها من قبل عائلتها، غير أنها لا تلبث ان تسقط السقطة الكبرى -من وجهة نظرها هي على الأقل- وهي الحمل من دون زواج من صديقها الذي صار عشيقها، طارق، مُراوداً كلاً منهم نفسه عن نفسه. على أن مأساة د. رأفت ثابت أشد هولاً، وهو المتأمرك الذي تزوج من سيدة امريكية فاضلة، كان لا يُفوّت فرصة للإعلان عن أمركته أو "غرباويته" حسب تعبير احد شخصيات الرواية هادي العلوي، قاطعاً كل خيط يصل بوطنه، الى أن شبّت ابنته "سارة" وعشقت مشرداً امريكياً تافهاً ينتمي الى العالم السفلي، ويعتبر نفسه موسيقياً عبقرياً. يبذل د. ثابت جهوداً جبارة مستعيناً بأصدقائه لرد ابنته الى جادة الصواب ولكن عبثاً بل إنها تُتوج عصيانها بهجر بيت والديها والانتقال للعيش نهائياً مع صديقها. وكان هذا ما لم يستطع والدها حتى تخيّله، فيسقط فريسة المرض والاعتزال. هكذا عاقبه الكاتب جزاءً وفاقا على تبجحه و"غرباويته" المصطنعة.

ثم يأتي دور د. أحمد دنانة، الذي يلعب دور المخبر على زملائه المصريين، فيمسخه الكاتب مسخاً، حدّ ان يُقدّم زوجته لرئيسه "المخابراتي" صفوت شاكر.

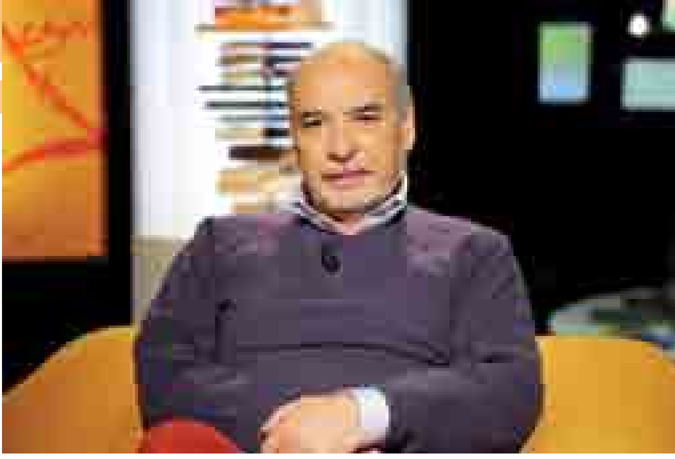
بيد ان النهاية الفاجعة -جراء أزمته الوجودية- كانت من نصيب د. محمد صلاح، الذي إنتحر بمسدسه عقاباً لنفسه على ضعفها وخورها تجاه ما يملي عليه ضميره من المواطنة الصالحة، وحُسن الانتماء للوطن. هكذا يدفع كل منهم الثمن باهظاً. ولعل في هذا "عبرة لأولي الالباب" فالوطن الأم مهما قسى يظل أكثر دفئاً وملاءمة لأبنائه من المهاجرين مهما أُتْرِفَتْ.

## "أن ترحلْ" بكائية على وطن لا يتسع لأبنائه




إذا كان علاء الاسواني قد إتخذ نخبة جامعية، عينة لمسباره، فإن الطاهر بنجلون يبني روايته على أشخاص يصفهم هكذا "الرجال الجالسون هنا يعرفون بعضهم بعضاً غير أنهم لا يتبادلون الاحاديث فيما بينهم، معظمهم من أهالي الحيّ نفسه ولا يملكون الا ما يسدّدون به ثمن قدح الشاي. بعضهم له في المقهى حساب لقيد ديونه".(ص٨) همهم الوحيد، وشغلهم الشاغل هو إدامة النظر الى الجهة المقابلة نحو شواطىء اسبانيا حيث تصبو احلامهم. ١٤كم فقط تفصلهم عن الجنة الموعودة ما بين شاطىء طنجة مدينتهم واسبانيا، بأي وسيلة يتحقق الحلم، سباحة، تهريب، في صناديق البضائع، أم بواسطة مهربين من أمثال "العافية". ويا للمفارقة إسمه "العافية" زعيم




الروائي المغربي الطاهر بنجلون

مافيا التهريب. تجلّت عوافيه بغرق ٢٥ شاباً في عمر الورود مرة واحدة، منهم "نورالدين" إبن عم البطل الرئيسي في الرواية "عز العرب" ويسمى "عازل" للتحبب. هنا ينبغي الاشارة الى المفارقة الفكهة -حسب تعبير الناقد اللبناني د. كمال ابو ديب- في اختيار الأسماء. فالعافية هو في حقيقته "مَلَكْ مَوْت" و"عزالعرب" بما إنحط اليه من دَرَك، أبعد ما يكون عن العزّ ومشتقاته. ولكن ما الذي يجعل الهجرة، الهاجس الوحيد لهؤلاء؟

"عازل" (٢٤ عاماً) خريج حقوق، يتسول سجائره وشايه من شقيقته "كنزة" التي تعمل ممرضة بدراهم لا تسدّ الرمق.

"مليكة" اليافعة كان ينبغي أن تكون على مقعد الدراسة، بيد أن الفقر المدقع

**الهجرة والاغتراب ليستا حلاً لمشكلة البطالة والفقر**

الذي تعيشه ألقى بها الى مصنع تقشير القريدس، فأصيبت بذات الرئة، فضلاً عن تجمد أصابعها وفقدان الاحساس بها. ومع ذلك، فهي تهذي في المستشفى، خائفة أن تموت قبل ان تهاجر!!

يلتقي عازل "عزالعرب" "بميكال" الثري الاسباني، الشاذ جنسياً، وهنا يقف على أولى عتبات السقوط. يغدق عليه "ميكال" المال مقابل "خدماته"!! ثم يهيء له اسباب الهجرة الشرعية الى اسبانيا بصحبته، بذريعة انه يعمل معه! ويتوالى السقوط، شذوذ جنسي، إدمان كحول ومخدرات ثم سرقة ولي النعمة. فيطرده "ميكال" من البيت، فيهيم مشرداً في الشوارع، يمارس "تجارة" المُشردين من المهاجرين أمثاله. وهذا "البزنس" هو -حسب وصف الكاتب- "مغربي يعرض أسقاطاً للبيع حذاء بال، جهاز تلفون أسود غير صالح للاستعمال، صحون سيكارة من البلاستيك، ثلاث ربطات عنق متسخة، كَسْكت عسكرية، دليل هاتف إشبيليه، مخطط سياحي لمدينة برشلونه، كُمّة مصباح، لمبات غير صالحة على الأرجح، شرشف مطوي"(ص٢٤٧). بمزيد من السقوط في حالة انعدام الوزن تماماً يعرض "عازل" خدماته على الشرطة الاسبانية ليصبح (عيناً) على حلقات الجماعات الاسلامية في مدريد. ولكن سرعان ما يكشفوه فَيُقتل ذبحاً في غرفته.

"كنزة" شقيقة عازل تسافر أيضاً بواسطة عقد زواج صوري مع "ميكال"، وهناك تُغرَم بشاب تركي اسمه ناظم، عاماً كاملاً، يتفقا على الزواج ثم يختفي فجأة دون أن يترك أيّ أثر، فتسقط في هوة يأس مرير. "سُميّة" تقع في براثن مرض عُضال جراء حياة التشرد، وممارسة الرذيلة. وهكذا لم يجنوا جميعاً من هجرتهم إلا الخيبات.

بالتزامن مع موت الملك الأب وتتويج الملك الابن وسط هتافات "عاش الملك مات الملك" يتوخى الكاتب ولو -بخيال روائي- تغيراً ما نحو الافضل، فيسطّر الفصل الاخير بما يشبه "الشطح الصوفي" متخيلاً عودة هولاء البؤساء على متن سفينة العودة الى حضن الأم، الوطن.

يوم إزاحة الستار عن تمثال "بوشكين" صرخ دستويفسكي في وجه الشعب الروسي قائلاً: "إحتمِلْ!!" واحتمل الشعب الروسي الى ان اندلعت الثورة البلشفية عام ١٩١٧ وازاحت النير عن كاهله.

وأظن أن رسالة الروائيين، علاء الاسواني والطاهر ينجلون، واضحة تماماً في روايتهما، ومفادها ان الهرب الى الأمام عَبَر الهجرة والاغتراب ليس حلاً بل الحل في العمل الدؤوب والنضال السياسي والاجتماعي من الداخل حتى يتم التغيير المنشود، وتتسع الاوطان لأبنائها. ولعل ما حدث مؤخراً في مصر وتونس دليلاً على صدق فراسة الكاتبين وتنبؤهما السديد. ◆◆



## القاص الشاب خالد سامح لـ "بلسم":

# أؤمن أن لا كتابة خارج الذات

حاوره: مؤيد أبو صبيح

أصدر القاص الشاب خالد سامح، أخيرا مجموعة قصصية متميزة بعنوان: "نافذة هروب" تشتمل على عشر قصص قصيرة تشتبك مع الراهن والمعاش من منظور اجتماعي واقعي.

وتتسم قصص المجموعة، التي صدرت عن منشورات دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، برؤيتها النافذة في خوض تجربة ذاتية لافتة متكئة على مفردات من الواقع ومزدحمة باشكال من تفاصيل اجتماعية.

والقاص سامح عضو في نقابة الصحافيين الأردنيين ويعمل حاليا في صحيفة الدستور.

"بلسم" إلتقته وكان هذا الحوار:



■ نافذه هروب مجموعتك القصصية الأولى بعد سنوات من العمل الصحافي الميداني، ماذا أردت أن تقول فيها؟

● كما تعلم فإن المجموعة تضم عشر قصص تتشابك مع واقعنا والراهن، الذي نحياه، سواء على صعيد الحياة اليومية او الفكر السائد في المجتمع. حاولت من خلال تلك القصص ان اقدم رؤية للأحداث وما يدور حولنا ومعظمها من حياة الانسان الاردني، وبالتالي هي ليست بعيدة عن حياة الانسان العربي كذلك بكل ما تشهده تلك الحياة من تحولات سياسية واجتماعية وفكرية تعيد صياغة نمط حياتنا وتفكيرنا ونظرتنا للأمور.

ولربما اردت التركيز في معظم القصص على الكثير من المفارقات العجيبة التي نصادفها ولا نتمعن فيها أو نحاول استخلاص مدلولاتها وجذورها. من ناحية أخرى فانني لا أنكر أنني اتكأت على حوادث واقعية حصلت معي، سواء أثناء سفري أو أثناء عملي في التحقيقات الصحفية والكتابة لا سيما في مجال التحقيقات، فأنا اؤمن بأن لا كتابة خارج الذات، ولكن بالطبع هي ليست قصصاً تسجيلية أو مذكرات وفيها قدر من الخيال. باختصار انها دعوة للنظر في كثير من الأمور العجيبة التي نواجهها ولا نفكر فيها بعمق.

■ -شخصيات قصصك مستلة من الواقع المعاش للمواطن الاردني البسيط، ما الذي دفعك للكتابة في هذا النوع من القصص؟

● بداية أود التأكيد على أن واقع الناس البسطاء القادمين من قاع المجتمع يشكل عالماً غنياً جدا ومتعدد الألوان والاتجاهات وفيه الكثير من الغرائبية. كما يعكس عبثية الحياة ولا معقوليتها، وأرى ان واجب الكاتب ان لا يذهب بعيدا عن واقعه وأن يكتب عن محيطه وبيئته بكل عناصرها من شرائح مسحوقة ومهمشة وعلاقتها بباقي طبقات المجتمع، الا ان ذلك لا يعني اعداد ما يشبه التحقيقات الصحفية المباشرة، كما يفعل بعض كتاب القصة، وانما دمج المخيلة بالمشاهدة اليومية واستحضار طرق مبتكرة وجديدة في الكتابة.

كما أشير هنا الى أن عملي في الصحافة مهد لي الكثير من أجل التقاط خفايا المجتمع المحلي وترجمتها كتابيا، بما يكشف عما نعانيه من أزمات وجودية تثير لدى الكتاب الكثير من الأسئلة والدهشة ربما يكون معظمها مرتبطاً بمفهوم الحرية والسعادة وقيمة الفرد في المجتمع وتبرز تلك الفكرة في قصة "حادثة الأيام السعيدة" التي استقيت أحداثها من عدة حالات مشابهة حصلت في عمّان خلال السنوات القليلة الماضية.

■ قصتك "مذكرات يابانية"، نابعة من تجربة ذاتية، هل قصدت من ورائها البحث في العلاقة مع الآخر؟

● العلاقة مع الآخر موضوع شائك وطويل ومعقد، والآخر بالنسبة للكثير من الكتاب العرب هو الانسان الغربي فقط، والذين طرحوا قضية العلاقه معه في كثير من الاعمال العظيمة وابرزها "موسم الهجرة الى الشمال" للكاتب السوداني الطيب صالح و "الحي اللاتيني" لسهيل ادريس، وغيرها من الروايات ربما كان نصيب تلك المسألة في القصة القصيرة محدوداً للغاية على المستوى العربي. وفي "مذكرات يابانية" كان "الآخر" شرقي الملامح، اي انه اقرب الينا من الغربي، لكنه ايضا ذو تجربة حضارية عريقة ومغايرة وقيم وأخلاق قلّ نظيرها في التاريخ. انه الانسان الياباني الذي لم اذهل بتقدمه المادي عند زيارتي لليابان التي امتدت لاربعين يوماً، بقدر ما أذهلني تمسكه بقيمه النبيلة المتوارثة عير آلاف السنين وبحسه الانساني العالي. انه نموذج للانسان الذي لم تطحنه الآله ولم تقدر على قتل آدميته وسحقها كما حدث لدى الكثير من الغربيين.

■ كيف أفدت من عملك الصحافي في كتابة القصة؟

● العمل في الصحافة لا سيما في مجال التحقيقات والتقارير الميدانية يفتح للقاص ابواب الحياة المعاشة ويجعله أكثر التصاقا بهموم وقضايا مجتمعه والاتصال مباشرة بالشارع، يؤسس لقاعدة قصصية عظيمة يمكن تدعيمها من قبل القاص بالخيال والرؤية الفنية، وأنا أؤمن بما قاله الاديب الفرنسي الكبير، البير كامو، من ان الاعمال والافكار العظيمة تولد غالبا في الشارع. وبما ان الصحافة تعكس نبض الشارع، فانها تنمي ايضا بذور الابداع وتطور ملكة البحث والتمعن، ثم الكتابة لدى القاص الصحفي. كما ان للصحافة دوراً في تقوية لغة القاص ورفدها بكل جديد من مفاهيم ومصطلحات يلجأ لها الكاتب، بالاضافة الى تفجير طاقات لغوية مكبوتة والمساهمة في تقوية القدرة على تطويع اللغة. ولا يمكن أن ننسى ان العديد من الادباء الكبار في العالم تتلمذوا في مدرسة الصحافة، ونهلوا من معينها، ومنهم البير كامو وجابرييل جارثيا ماركيز. وفي عالمنا العربي سهيل ادريس وغالب هلسا وغادة السمان ومؤنس الرزاز وآخرين.

■ ماذا على صعيد قراءاتك الآن؟

● لم تبعدني كتابة القصة القصيرة عن قراءة أجناس شتى من الأدب.. فأنا ومنذ المرحلة الاعدادية في المدرسة، أحرص على قراءة روائع الروايات العالمية، الكلاسيكية منها والحديثة، عدا عن اهم الروايات العربية، ومتابعة ما يصدر من مجموعات قصصية. هذا بالاضافة الى الشعر القديم والحديث. ومنذ ثلاث أو أربع سنوات بدأ المسرح باجتذابي، فوجدت فيه عالماً مفعماً بالدهشة والعمق والمتعة، وعليه فانني احاول رفد ثقافتي المسرحية، ليس فقط بمتابعة المهرجانات والاعمال المسرحية التي تعرض في عمان، وانما بقراءة نصوص مسرحية لكبار الكتاب ومنهم سارتر وجان جنيه والبير كامو وآرثر ميللر وصموئيل بيكيت وبرخيت وهارولد بنتر والمسرحي العربي الكبير سعد الله ونوس وغيرهم من الكتاب العرب والأجانب، وأخطط منذ فترة لاقتحام الكتابة المسرحية، التي ارى انها من اصعب اشكال الكتابة لذا اقرأ الكثير من الكتب لنقاد مسرحيين تتناول تاريخ المسرح ونشأته وفن كتابة النص المسرحي والنظريات المتعلقة بالخطاب المسرحي وتقنياته وغيرها من الأمور ذات العلاقة.

■ ما الجديد المقبل في تجربة خالد سامح القصصية؟

● لا زلت في الدرجات الأولى من السلم والجديد قادم وحتمي ولكن لا أدري كيف سيكون؟ أو متى؟ ولا تنسى أن العمل الصحفي بصورة يومية ورغم ايجابياته التي ذكرتها، الا انه يأخذ من الوقت الكثير، وربما يعكر صفو أجواء الكتابة أحيانا لكني أتمنى أن أكون قادرا، وفي القريب، على اصدار مجموعة قصصية أخرى تستمد مادتها من الحدث

> أرى أن واجب الكاتب أن لا يذهب بعيداً عن واقعه، وأن يكتب عن محيطه وبيئته

اليومي، ومن قضايا انسانية ملحة. ولا أخفيك أن المشروع الاهم بالنسبة لي والذي يراودني باستمرار هو المسرح ذلك الفن الذي يمنح الكاتب طاقة وحرية تعبيرية هائلة، وكل ذلك بالتوازي مع ممارسة هواية التصوير الفوتوغرافي حيث شاركت مؤخرا في معرض جماعي، إلى جانب أسماء اردنية لامعة في التصوير، أقيم في المركز الثقافي الملكي بعمّان، وأنوي اقامة معرض شخصي في المستقبل القريب.◆◆







## وصية حكيم

سأل حكيم؟ ما هو أكثر شيء مدهش في البشر؟

فأجاب: البشر! يملّون من الطفولة، ويسارعون ليكبروا، ثم يتوقون ليعودوا أطفالاً ثانيةً، ويضيّعون صحتهم ليجمعوا المال، ثم يصرفون المال ليستعيدوا الصحة، ويفكرون بالمستقبل بقلق، وينسَون الحاضر، فلا يعيشون الحاضر ولا المستقبل، ويعيشون كما لو أنهم لن يموتوا أبداً، ويموتون كما لو أنهم لم يعيشوا أبداً '

مرّت لحظات صمت .. ثم سأل: ما هي دروس الحياة التي على البشر أن يتعلّموها؟

فأجاب: ليتعلّموا أنهم لا يستطيعون جَعل أحد يحبهم، وكل ما يستطيعون فعله هو جَعل أنفسهم محبوبين، وليتعلموا ألاّ يقارنوا أنفسهم مع الآخرين، ليتعلموا التسامح ويجرّبوا الغفران، وليتعلموا أنهم قد يسبّبون جروحاً عميقةً لمن يحبون في بضع دقائق فقط، لكن قد يحتاجون لمداواتهم سنوات طويلة، وليتعلموا أن الإنسان الأغنى ليس من يملك الأكثر، بل هو من يحتاج الأقل، وليتعلموا أن هناك أشخاصاً يحبونهم جداً ولكنهم لم يتعلموا كيف يظهرون أو يعبرون عن شعورهم، وليتعلموا أن شخصين يمكن أن ينظرا إلى نفس الشيء و يَرَيَانه بشكل مختلف، وليتعلموا أنه لا يكفي أن يسامح أحدهم الآخر، لكن عليهم أن يسامحوا أنفسهم أيضاً.

## إبتسامات وطرائف العرب

- وقف أعرابي معوج الفم أمام أحد الولاة فألقى عليه قصيدة في الثناء عليه التماساً لمكافأة، ولكن الوالي لم يعطه شيئاً وسأله: ما بال فمك معوجاً، فرد الشاعر: لعله عقوبة من الله لكثرة الثناء بالباطل على بعض الناس.
- كان أحد الأمـراء يصلي خلف إمـام يطيل في القـراءة، فنهره الأمير أمـام النـاس، وقـال لـه: لا تقرأ في الركعة الواحدة إلا بآية واحدة. فصلى بهم المغرب، وبعد أن قرأ الفاتحة قرأ قوله تعالى ﴿وقالوا ربنا إنا أطعنا سادتنا وكبراءنا فأضلونا السبيلا﴾، وبعد أن قرأ الفاتحة في الركعة الثانية قرأ قوله تعالى: ﴿ربنا ءاتهم ضعفين من العذاب والعنهم لعناً كبيرا﴾، فقال له الأمير يا هذا: طول ما شئت واقرأ ما شئت، غير هاتين الآيتين.
- جاء رجل إلى الشعبي –وكان ذو دعابة– وقال: إني تزوجت امرأة ووجدتها عرجاء، فهل لي أن أردها؟ فقال إن كنت تريد أن تسابق بها فردها!
- وسأله رجل: إذا أردت أن أستحمّ في نهر فهل أجعل وجهي تجاه القبلة أم عكسها؟
  قال: بل باتجاه ثيابك حتى لا تسرق!
- وسأله حاج: هل لي أن أحك جلدي وأنا محرم؟
  قال الشعبي: لا حرج.
  فقال إلى متى أستطيع حك جلدي؟
  فقال الشعبي: حتى يبدو العظم.

## زهرة النرجس

انها من أجمل زهور الدنيا، يقال ان علياً بن ابي طالب كرّم الله وجهه قال: "شموا النرجس ولو مرة في اليوم"، وكان الملك الفارسي كسرى انو شروان قد وصف زهرة النرجس بالجواهر والاحجار الكريمة فقال: "ياقوت أصفر بين در أبيض على زمرد اخضر". هي زهرة بيضاء لها ست بتلات وقلبها اصفر يشبه البوق او الفنجان او التاج وللزهرة اوراق خضراء رفيعة ومستطيلة ويصل اقصى ارتفاع للنبات الى ٢٠ سنتيمترا. ويوجد في النرجس نحو ٤٠ نوعاً اشهرها الاصفر والابيض والوردي. وزهرة النرجس تنبت من تلقاء نفسها، وهي من اجمل الزهور التي تزين الطبيعة وتبهج النفس بدون ان تكلف الناس. وللنرجس فوائد طبية اذ يستخدم زيته في صناعة بعض الادوية التي تعالج التوترات العصبية، والتي تعمل على خفض درجة الحرارة، كما يستخدم بالطبع في صناعة العطور.



## حذاء غاندي

إذا ضاعت منك فردة حذاء واحدة فقط؟
فماذا ستفعل بالأخرى؟
إليك هذه القصة:
يُحكى أن غاندي كان يجري بسرعة للحاق بقطار وعند صعوده القطار سقطت من قدمه إحدى فردتي حذائه، فما كان منه إلا أن خلع الفردة الثانية ورماها بسرعة بجوار الفردة الأولى على سكة القطار، فتعجب أصدقاؤه وسألوه:
ماحملك على مافعلت؟ ولماذا رميت فردة الحذاء الأخرى؟
فقال غاندي الحكيم:
أحببت للفقير الذي يجد الحذاء أن يجد فردتين فيستطيع الإنتفاع بهما، فلو وجد فردة واحدة فلن تفيده! ولن أستفيد أنا منها أيضا.
والعبرة من هذه القصة هي أنه إذا فاتنا شيء فقد يذهب إلى غيرنا ويحمل له السعادة، لذا فلنفرح لفرحه ولا نحزن على ما فاتنا.

### هل تعلم؟

- ان الحصان والفأر لا يتقيئان.
- ان وزن الفيل يصل الى خمسة اطنان، ومع ذلك تصل سرعته الى ٤٠كم في الساعة.
- ان الحوت الازرق هو اكبر حيوان على وجه الكرة الارضية.
- أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة ٨,٥كم.
- أن الحيتان تستطيع البقاء تحت الماء دون تنفس.
- أن الزرافة لطول رقبتها لا تنام الا تسع دقائق وعلى ثلاث مراحل.
- أن جسم الانسان يتكون من ٢٠٦ عظمات.
- أن طول شرايين الجسم البشري يبلغ ٦٠٠٠٠٠كم.
- أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه يومياً يبلغ ٦٨ مليون ميل.

(مساهمة من الصديق عبدالغافر خطاب)

## التخلف يدفعهم الى دفن اطفالهم طلباً للشفاء

حققت السلطات الهندية مؤخراً بتقارير أفادت أن عدداً من أولياء الأمور قاموا بدفن أبنائهم المعاقين في الرمال يوم كسوف الشمس طلباً للشفاء لهم.
وقالت مصادر رسمية هندية انهم يحققون في التقارير التي ذكرت أن ٣٤ طفلاً، تتراوح أعمارهم بين سنتين وسبع سنوات، تم دفنهم في الرمال حتى رقابهم وتركت رؤوسهم فوق التراب، بحضور الآباء، لاعتقادهم أن هذا سيشفي أبناءهم من اعاقاتهم.
وقال أنبو كومار، وهو أحد المسؤولين في دائرة الصحة في مقاطعة غولبارغا في ولاية كارناتاكا إن جميع الآباء والأبناء كانوا قد غادروا المكان قبيل وصولهم مع الشركة الى الموقع.
وقام الآباء بهذا العمل في الساعات الأولى، عندما بدأ أطول كسوف للشمس في هذا القرن، والذي حول النهار الى ليل في الهند ونيبال وبنغلادش وبوتان وفيتنام والصين.
وأكد كومار أن هذا التصرف كان الأول من نوعه، وأن السكان لا يقومون بمثله كل ما حدث كسوف للشمس.
وقالت الشرطة انه رغم التقارير والشكاوى التي وردت حول الحادثة الا أن الشرطة لم تعتقل أحداً حتى الآن للتحقيق معه، كما أن السلطات قامت بحملات توعية ضد مثل هذه السلوكيات الخاطئة. ونصح المنجمون الهنود النساء الحوامل عدم مغادرة البيت أثناء الكسوف مدعين أن ذلك سيؤثر عليهن سلباً، وقال آر كي شارما الذي يصف نفسه بالمعالج بالتنجيم:"ان الكسوف لا يؤثر فيزيائيا علي الجنين، لكنه سيؤثر في تشكيل شخصية المولود مستقبلاً".



## طائر الحب

طرتُ فأنزلتُ الرّحالَ بمرفء فيه العيون زهية الألوان
تدورُ بيَ الأيامُ وفكري شاردٌ في طفرةٍ بجمالها الفتّان
أبحرتُ في الوجه المعطّر بالحَلى زهرٌ يفوحُ ويُشعلُ الأشجانِ
فدخلتِ شهداً أستلذّ مذاقهُ أهوى حبيباً ساحر الأجفانِ
لدواء قلبي بالحبيبِ ومن سواه؟ من كلّ كربٍ بالحياةِ شفاني
إن الحياة بوقتنا من دون عشقٍ كالبيتِ ينشأ في الوجود بغير باني

**مؤيد عبدالقادر**

## مصباح ديوجين
## نتساقى كؤوس السم وخصمنا يضحك في "عبِّه"

جاء في الأثر: أن المرحوم ديوجين، الفيلسوف الاغريقي الشهير، كان يسير في شوارع أثينا، حاملاً فانوساً في وضح النهار، محنيّ الظهر، مُمعناً النظر نحو الأرض، فسأله الناس: عم تبحث يا معلم؟ فأجاب برمزية فلسفية شفافة: أبحث عن الحقيقة!! مع أن الفيلسوف يعلم يقيناً أن الحقيقة ليست علبة "سنكرز" ملقاة على الرصيف..!

استحضر المرحوم ديوجين من (رقدته الهانئة) لأتساءل مع الألوف المؤلفة من أمثالي، ممن نسير في شوارع رام الله والبيرة ونابلس وجنين وطولكرم والخليل وغزة، نحن الذين نسأل الله أن يُعطنا "خبزنا كفاف يومنا وينجّنا من الغضنفرْ" ما حقيقة خصامنا اللئيم نحن الفلسطينيين؟ ولماذا هو مستعص على الحل؟

هل ثمةَ ما هو محرز؟

سألتُ صديقي الجيولوجي عن ثروات طبيعية في بلادنا، حقول بترول مثلاً، حقول غاز طبيعي، مناجم ذهب الماس او حتى فحم؟ اخبرني أنه عندنا صخور صفراء لينة تسمى بالعامية "حوَّر" لا أجود منها لصنع مخابز الطوابين، فاذا علمتَ أن ظاهرة الطوابين آخذة في التلاشي حتى في أبعد قرية، من حيث أن الكل أصبح "مدني" فان هذه "الثروة الطبيعية" لم تعد ذات قيمة.

ولقد أجريتُ في ذهني حسبة بسيطة -رغم ضعفي المُزمن في الرياضيات- على النحو التالي: اذا خصمنا ما اغتُصبَ من فلسطين عام ١٩٤٨ وجمعته مع ما اغتصب عام ١٩٦٧ ثم أضفت اليها ما صُودر، لانشاء المستعمرات على اراضي كل قرية ومدينة في الضفة الغربية وقطاع غزة تحملُ اسماء تشبه أسماء القرى العربية جارتها، مثل القرينة من الجن حسب ثقافتنا الشعبية، استشهد تمثيلاً لا حصراً على مستعمرة "لبونة" قرينة قرية "اللبن العربية، الا أن تكون "لبونة" اسم دلع. اعتذر لخروجي عن السياق وسوف اعود للحسبة، أقول: اذا اضفت ما صُودر لانشاء المستعمرات + ما صُودر ويُصادر يومياً للطرق الالتفافية التي هي مدرجات مطارات في حقيقة الأمر.

و .. شو عليه!! لماذا لا تكرم من مال غيرك؟ ها آنذا اخرج عن السياق مرة اخرى - لعنة الله على كثرة الحكي- اعود الى الحساب، ثم اجمع كل ما تقدم الى المناطق المصنفة ج أو سي ونصف المناطق المصنفة ب فهل بقي ذلك زوجاً تتقاتل عليه الضرائر؟!

أهو العنتْ؟ وراء هذا الخصام اللدود.

أهو التَنازع على سقط متاع؟ لا أراه أكثر من "حذاء بالٍ وثلاث ربطات عنق متسخة ودليل هاتف لمدينة اشبيلية"! قال غرة قريش وذروة سنامها (والذي نفسي بيده، ستكون فتنة يصبح الحليم فيها حيران).

ولا حول ولا قوة الا بالله.

**عبدالفتاح داغر**

## رَحلَ القائد

لقد رحـلَ قـائـدنـا لكـنّ		الـثـورة بـالـعـزم بـاقـيـة
والعهدُ ما زالَ هو العهدُ		وروحـــــهُ لــلــه لاقـيــة
لـن نبكي الشهيدَ حُزنا		فلسطينُ ما زالت منادية

* * * *

هـلـمّوا نـوحّـد صفوفنا		ونُبقي جباه الشهداء عالية
الــنَّــصـــرُ آتٍ طـالـمـا		فـوّهـات الـبـنـادق حامية
كـم مــن شـهـيـدٍ قـضـى		لأجلِ هذه الأرض الزاكية

* * * *

حـــدّد هـدفـك يـا أخـي		ولا تجعلْ يديك جانية
حافظ على دمّ الشهيد ولا		تـنـسـى أنّ روحــهُ بـاقـيـة
إسـمـع زغـاريـدُ الأمـهـات		تشيّعُ أبـنـاءَ أمّـة غـالـيـة
لا تُصوّب نحوي يا أخي		وإجعـل شهادتي سامية
هـيّا نمـزجُ الـبـارودَ معاً		ونصنعُ الرصاصة القاضية
عُــدْ الــى الـلـه وانـطـلـق		فالله معكَ في كلّ ثانية
حافظ على عِرضِ السلاح		ولا تجعل بُندقيّتك زانية

**يوسف حدّاد**

## يا قدس

أنطقي فيه تجريح؟ وصمتي فيه تقبيح؟
وكل ما يقال صحيح ولا يحتاج إلى تصريح.
أنا من ضفة غريبة مطعونة في ظهرها مروية،
وفي عقر دارها القضية، وفي عمقها حصن
الأذية. أنا من غزة الصمود لا احمل إنجيلا
ولا تلمود، كسرت حصارها بالجمود ولن
اكترث بالبندقية. أنا من وطن منقسم، الكل
فيه منهزم يرفع راية الحظ ويصمت مستلقياً
على الشظية. أنا من قدس أضعناها، أنا من
قدس ذبحناها، أنا من قدس بعناها بأرخص
أثمان ولم ننتظر حتى البقية.
أنا جئتك حاملا نعشي لأدفن في اطهر
قدس ولتقرؤوا على روحي فاتحة الكتاب فأنا
من هنا ولن أهاب وبقلمي حميت القدس،
ومن هنا ابعث برقية وانتظر منكم السرية.

**محمد أبو لبن**

## ثمانية وعشرون حرفاً

أكثر ما يشعرني بعجزي وقلة حيلتي أنني برغم كل ما كتبت عنك لم أتخط بعد حرف الباء من أبجدية تبلغ ثمانية وعشرين حرفاً، وكل الأحرف والكلمات لا تعبر عن إحساس واحد في داخلي .. فالأحاسيس والمشاعر كثيرة .. تنمو .. تكبر .. تندفع نحوك .. أما الأحرف والكلمات ثابتة .. جامدة .. لا تتغير، بقيت كما ولدت ثمانية وعشرون حرفاً.

ربما كنت راضياً عما كتبتُ لكَ. لكني لستُ راضية عن نفسي لأني ما زلتُ بحاجة إلى الكثير .. الكثير من الأحرف والمفردات لأوصلَ لكَ ما أشعر به نحوكَ. أكتشفُ كل يوم أنه كان بإمكاني أن أُعبر بشكل أفضل، أن أزرعَ على صفحاتي ورداً أكثر، أن أُنبتَ بينَ الحروف عشباً أكثر، وأُسقط على قممكَ مطراً وثلجاً أكثر، وأضرمُ في صدركَ ناراً أكثر، لكنه الوقت .. الوقت الذي يطاردني دائماً.

ربما كنتَ قانعاً بهذه القصة القصيرة التي خلقناها معاً، لكني لستُ قانعة بها لأنها لم تأتِ بحجم جنوني، ولأن على لساني كلمات تريد الخروجَ إليكَ لكنني أعتذر لها. لأنها عادية، وأنا أبحث عن كلمات لكَ أنت، وأنتَ لست عادية.

لذا أشعرُ برغبة طاغية في الاعتذار إليك لأني لم أستطع تغطيتك برصيدي الذي لا أملك غيره من الكلمات.

**ساري**

## خذني الى الشمس

خذني الى الشمس .. الى شاطيء البحر، خذني الى النور الى الدفء .. الى بلاد الزهر، دعني أرى عرس الطبيعة .. والسماء، لا أريد برداً .. قد مللت من الشتاء، دعني أغني كالأطيار .. وأطير كالزهور وأشم رحيق شذاها الطيار، وأغني للأطفال .. أغني أغني، أغني للآمال .. أغني أغني، بألوان العالم .. أغني، وأصير مثل زهور أشع بالأنوار.

**هديل سمير الدبس**

# Orbit®

قلم حبر اوربت

يطلب من الموزع المعتمد
شركة الحجاوي
لتجارة الورق والقرطاسية

و من جميع المكتبات
في فلسطين




أنت مميز في مدرستك
مع منتجات اوربت من القرطاسية





®Registered Trademark
Specially Manufactured
For AL-HUJAWI
Tel.: 1700 112 112
09 2311967

Balsam
بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني
حزيران (يونيو) ٢٠١١
السنة السادسة والثلاثون – العدد ٤٣٢
June 2011 - 36th year - No. 432
صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني




أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080



**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095

# "غولدستون" وتمرده على نفسه

أثارت المقالة، التي نشرها ريتشارد غولدستون، مؤخراً، في صحيفة «واشنطن بوست» الأمريكية، وعبر فيها عن تراجعه عن بعض ما جاء في تقريره حول انتهاكات اسرائيل لحقوق الإنسان الفلسطيني، في أثناء عدوانها الأخير على قطاع غزة، أثارت امتعاض الفلسطينيين كافة، وأوساطاً واسعة من الرأي العام العربي والدولي، ومنظماته الإنسانية والحقوقية.

ومعروف أن غولدستون هو قاض من جنوب افريقيا، عين رئيساً للجنة الأمم المتحدة لتقصي الحقائق في قطاع غزة، عقب العدوان الإسرائيلي على القطاع في أواخر العام ٢٠٠٨ وأوائل العام ٢٠٠٩، حيث أكد تقرير خلص فيه الى أن جرائم حرب ارتكبت بحق المدنيين الفلسطينيين وممتلكاتهم.

ووجه الامتعاض الذي أثاره غولدستون في مقالته سالفة الذكر هو إشادته بـ«الجهود الكبيرة»، حسب وصفه، التي بذلتها إسرائيل في مجال التحقيق في ممارسات جنودها خلال العمليات العسكرية، في حين انتقدت المقالة حركة حماس لأنها لم تفعل شيئاً في شأن التحقيق. لكن الأخطر من ذلك هو بدؤه في تبرير الجرائم التي ارتكبها جيش الاحتلال الإسرائيلي بحق المدنيين، حيث ضرب غولدستون من تقريره مثلاً، وهو مقتل ٢٩ شخصا من عائلة السمّوني في قصف منزلهم، وأشار إلى أن هذا القصف كان على ما يبدو نتيجة تفسير خاطئ من قبل قائد إسرائيلي لصورة التقطتها طائرة من دون طيار (لاحظوا هذا التبرير غير المنطقي والمتحيز).

لقد نسي غولدستون، على ما يبدو، قواعد كثيرة في القانون الدولي الإنساني، وهي أن مبدأ التمييز بين الأهداف العسكرية والمدنية هو مبدأ مقدس في هذا القانون. حتى أن هناك قاعدة تقول إنه في حال الاشتباه بين هدف عسكري وهدف مدني يجب اعتباره مدنياً وعدم تعريضه للهجوم. ومن القواعد الأساسية أيضاً قاعدة التناسب في استخدام القوة، وقاعدة عدم استخدام أسلحة أو وسائل قتالية قد تؤدي إلى التسبب بالآلام التي لا مبرر لها. لقد نسي غولدستون أن استخدام إسرائيل للقوة المفرطة، أدى إلى استشهاد ما يزيد على ١٤٠٠ شخص معظمهم من الأطفال والنساء، وجرح نحو ٥٣٥٠ مدنياً، وتدمير نحو ١٦٠٠٠ منزل، ومدرسة، ومستشفى، وعيادة، وجامع، وجامعة، ومنشأة صناعية، ومبان حكومية مدنية، منها ٣٣٥٠ دمرت بشكل كامل. وإذا ما نسي غولدستون نذكره باستهداف إسرائيل لمقر جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ومستشفى القدس التابع لها ومستودعات الأدوية ومرآب سيارات الإسعاف، ومدرسة الفالوجة التابعة لوكالة الغوث الدولية، وقافلة للصليب الأحمر، والطواقم الطبية، التي كانت تحمل شارة الحماية واضحة كوضح النهار.

وانتقد غولدستون ما اعتبره انحياز مجلس حقوق الإنسان ضد إسرائيل، وجدد تأييده لحقها في الدفاع عن نفسها ضد أي هجوم خارجي أو داخلي. لقد تجاهل غولدستون أن العملية العسكرية التي شنتها إسرائيل على قطاع غزة لم تكن ضد دولة لها جيش نظامي، وإنما ضد مدنيين عزّل داخل إقليم محتل، تنطبق عليه قانوناً أنظمة لاهاي لعام ١٩٠٧، واتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩.

وأشاد غولدستون بشروع إسرائيل في التحقيق في بعض الجرائم التي ارتكبت بحق المدنيين. والسؤال الذي يفرض نفسه هو ماذا فعلت إسرائيل لمحاسبة جنودها؟ لم نسمع حتى الآن أن هذه الدولة حاكمت ضابطاً أو جندياً ممن شاركوا في العمليات العسكرية على قطاع غزة، بل على العكس فقد قامت بترقية عدد منهم، لما بذلوه من «شجاعة» في قتل الأطفال والمدنيين العزّل.

قد يرى البعض أن تصريحات غولدستون ليس لها قيمة أو تأثير في مجريات ملف لجنة التحقيق، ولكن هذا ليس صحيحاً. لقد أعلنت ممثلة الولايات المتحدة في الأمم المتحدة سوزان رايس انه يجب إزالة تقرير غولدستون من الوجود وإخفائه في ظل ما قال كاتبه انه ربما يكون مُخطئاً. وأضافت رايس في جلسة استماع عقدتها إحدى لجان الكونغرس الأمريكي: «نريد أن يختفي التقرير وألا يصبح محل نقاش وجدال في مجلس حقوق الإنسان أو في الجمعية العامة أو غير ذلك». وما يثير الخشية من هذا الإعلان أن تتبناه دول أخرى، وبالتالي تضعف القيمة القانونية والأخلاقية للتقرير، وصولاً إلى استثنائه من النقاشات، وعدم الأخذ به بعين الاعتبار في أي تحقيق قد يجري في المستقبل.

إن تصريحات غولدستون الأخيرة هي بلا شك صفعة جديدة للقانون الدولي الإنساني، وخصوصاً في شأن المسؤولية الدولية. وتشكل خطراً على مستقبل المدنيين، ليس في قطاع غزة، فحسب، بل في كافة مناطق النزاعات المسلحة، لما لهذا التراجع في موقفه من تأثير على مستقبل أي تحقيق يجري في الأرض الفلسطينية المحتلة، أو في أي منطقة نزاع مسلح في العالم. وهذه الحادثة إن دلت على شيء فإنها تدل على أن غولدستون لم يتنكر لتقريره، فحسب، وإنما تمرد على نفسه وعلى مبادئه، كذلك. ولكن تمرده هذا لم يؤد الى نتيجة، وخاب ظنه، لأن مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة أعلن أنه لن يتم إلغاء التقرير، واعتبر أن ما جاء فيه حقائق لا يمكن إلغاؤها وكذلك فعل الأمين العام للأمم المتحدة.

# الأخف على بشرتك،
# والأكثر حماية لها.

ألتراشير مع مركب هيليوبليكس من نيوتروجينا




**الحماية ضد أشعة الشمس بحاجة لأكثر من SPF**

ألتراشير مع تكنولوجيا هيليوبليكس من نيوتروجينا يحمي بشرتك، بإمكانك الآن التمتع بحماية قصوى ضد أشعة الشمس بنوعيها UVA وUVB لفترة أطول، حيث أن تكنولوجيا هيليوبلكس تمنع تكسر فلاتر الوقاية ضد أشعة UVA عند ملامسة هذه الأشعة لبشرتك.

- تكنولوجيا "الملمس الجاف": امتصاص أخف وأسهل وبدون أثر دهني.
- خال من الزيوت
- مقاوم للماء ومقاوم للتعرق
- حماية قصوى تدوم

Neutrogena
DERMATOLOGIST TESTED

E. A. HANNA Group
02 2963258

# هذا العدد

على الرغم من أن الحمل حدث فسيولوجي طبيعي يحدث في كل الكائنات الحية التي تتكاثر بهذه الطريقة، إلا أنه لدى المرأة يحمل الكثير من الارتباطات والدلالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في استقبال المرأة لهذا الحدث وتقبلها أو رفضها له والتفاعل مع الجنين سلباً أو ايجاباً حتى لحظة الولادة.
فما تأثير الحمل سيكولوجياً على الزوجين؟



**15**

الدم ضروري جداً لكثير من الكائنات الحية لوظيفته المهمة، وهي نقل المواد (الغذاء والأكسجين) والفضلات (ثاني أكسيد الكربون) والهرمونات، وغيرها الى جميع أنسجة وخلايا الجسم.

ومعروف أن الدم هو المرآة الحقيقية لصحة الإنسان وسلامته، لذلك أصبح يحظى بالكثير من الدراسات والأبحاث العلمية في الآونة الأخيرة، باعتباره الأكثر قدرة على فك شفرة جسم الإنسان ومتطلباته.

فكيف نجعل الدم أكسيراً لحياتنا؟ **(ملف)**



**38**

يمارس كثير من الناس، في فصل الصيف، عادة الإفراط في تناول المشروبات الغازية عندما يكون الجو حارا جدا، ظنا منهم أن ذلك يطفئ عطشهم ويغنيهم عن الماء. والحقيقة غير ذلك، لأن المشروبات الغازية ترفع من مستوى سكر الدم، ما يزيد من الإحساس بالعطش.

فما هي ابرز المشكلات الصحية في فصل الصيف؟

49



«اكليل الجبل» ويطلق عليه ايضاً «الروزماري» و «عصا البان» و «حشيشة العرب» و «ندى البحر» و «عشب البوصلة» و «الأزير»، وهي أسماء عدة لشجيرة صغيرة معمرة، لها أغصان دائمة الخضرة تنبت في فصلي الربيع والصيف مع دفء الطقس.
فما فوائد هذه النبتة الغذائية والعلاجية؟

52



ظهور التجاعيد في الوجه، وخصوصاً تلك التي تحيط بالفم، أصبح مشكلة تؤرق النساء، ويدفعهن الى عيادة الكثير من الأطباء، وبخاصة أطباء التجميل، متجاهلات أن هناك قواعد صحية بإمكانهن الالتزام بها للحد من هذه التجاعيد، وذلك بعد أن عرف العلماء سببها.
فما هي سبل الحد منها حول الفم؟

69



تبدأ امتحانات الدراسة الثانوية (التوجيهي) في عدد من الدول العربية في الشهر الجاري. وفي هذه المرحلة يعيش الطالب فترة قلقة من حياته. فمنهم من يفقد ثقته بنفسه، وبقدرته على خوض الامتحانات، ومنهم من يقدم عليها وكله ثقة بنفسه وبقدراته.
فكيف يواجه الطالب هذه المعضلة؟

## بخاخ جديد لعلاج الأرق

هناك عدة أنواع من الحبوب المنومة التي أقرتها الجهات المختصة مثل هيئة الدواء والغذاء الأمريكية لعلاج الأرق وبضوابط معينة وإشراف طبي. من هذه الأدوية عقار الزولبيدم (Zolpidem) الذي يتوفر بشكل أقراص وهو أكثر حبوب النوم شيوعا في العالم وأكثر الحبوب المنومة خضوعا للبحث العلمي.

وتعودنا جميعا أن الأدوية المنومة تتناول بشكل أقراص وفي بعض الأحيان شراب. وقد تم في شهر شباط (فبراير) الماضي طرح بخاخ جديد لعلاج الأرق "كبخاخ منوم" في أسواق الولايات المتحدة فقط.

والبخاخ، الذي تم اعتماده من هيئة الدواء والغذاء الأمريكية في نهاية عام ٢٠٠٨ يتم تناوله عن طريق الفم وهو سريع المفعول (Zolpimist Oral Spray). وكما في أقراص الزولبيدم، يمكن تناول جرعة ٥ ملجم أو ١٠ ملجم عن طريق البخاخ.

ولأن البخاخ يحتوي على مادة منومة فإن صرفه يتطلب وصفة طبية خاصة، وهي الوصفة الخاصة بالأدوية الخاضعة للرقابة. وكون البخاخ يتناول في شكل رذاذ فإن مفعوله سريع جدا، لذا ينصح بأخذه في الفراش لأن مفعوله يبدأ بعد دقائق من تناوله.

بقي التنبيه إلى أن هناك خطر التعود على جميع الأدوية المنومة، لذا وجب عدم أخذ أي منها قبل استشارة طبيب مختص.

## جهاز جديد.. يثير الإحساس بالشبع أثناء الأكل

يباع حاليا في أوروبا جهاز من المستهدف أن يكون بديلا أقل إيلاما لعمليات تدبيس المعدة أو جراحة تحويل مسار المعدة للأشخاص الذين يعانون من أمراض السمنة المميتة. وعندما يتناول الشخص البدين الطعام يعمل الجهاز، الذي تتم زراعته في المعدة، ويحدث إحساسا بالامتلاء والتخمة عبر تحفيز الأعصاب الموجودة حول المعدة.

ويتوفر هذا الجهاز، التي تم تطويره بواسطة شركة «إنترابيس»، وهي شركة تتخذ من منطقة ماونتين فيو بولاية كاليفورنيا مقرا لها، في كل من ألمانيا وإسبانيا والمملكة المتحدة. وقد تم تنفيذ أول عملية زرع لهذا الجهاز في بداية شهر مارس (آذار) الماضي. وأفادت الشركة أنه في تجارب أجريت على ٦٥ مريضا، أدى الجهاز إلى متوسط فقدان للوزن بنسبة ٢٢ في المائة بعد عام واحد، مع خسارة بعض المرضى لما يقرب من ٣٨ في المائة من وزن جسمهم. ولم تنشر هذه النتائج إلى الآن.

الجهاز المطور، المعروف باسم «أبيليتي» Abiliti مزود بمقياس تسارع يوضح للطبيب مقدار التمارين التي يؤديها المريض. ويمكن أن يتم التحميل من الجهاز إلى حاسب آلي لاسلكيا.

ويقترب حجم جهاز «أبيليتي» من حجم منظم ضربات القلب، وهو مصمم لكي تتم زراعته داخل التجويف البطني، ولكن خارج المعدة، من خلال عملية جراحية محدودة وغير توسعية بالمنظار.

وتربط وصلتان سلكيتان هذا الجهاز بالمعدة؛ واحدة للاستشعار والأخرى للتحفيز. ويمر جهاز استشعار عبر جدار المعدة؛ ويكتشف هذا الجهاز وقت دخول الطعام. وبعد ذلك يرسل قطب تحفيز يرتبط بالأعصاب المستقبلة الممتدة خارج المعدة، ثم يرسل أحاسيس بالامتلاء والشبع إلى المخ عبر العصب الحائر (العصب الرئوي المعدي).

## اكتشاف عقار جديد أشد أنواع سرطان الجلد فتكا

وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية على عقار جديد لعلاج الورم الميلانيني، الذي يُعتبر نوعاً قاتلاً من سرطان الجلد في مراحله المتأخرة.

وخضع ٦٧٦ مريضاً بسرطان الجلد في مراحله المتأخرة للعلاج بعقار Yervoy ipilimumab بعد فشل تحقيق نجاح مع أي علاج آخر. ومع انعدام فرص التدخل الجراحي عاش هؤلاء المرضى عشرة أشهر بعد بدء العلاج، بينما المرضى الذين خضعوا للقاح تجريبي عاشوا ما يقرب من ٥ إلى ٦ أشهر في المتوسط.

وقال مدير مكتب هيئة الغذاء والدواء الأمريكية لأدوية السرطان، ريتشارد بازدور: "إن مراحل مرض الورم الأسود المتأخرة تكون كارثية مع وجود خيارات علاجية محدودة لم تتمكن أي منها في إطالة حياة المريض".

وصرّحت شركة Bristol- Myers أخيراً بأن عقار Yervoy قد زاد من العمر الافتراضي للمرضى عندما استخدم كعلاج أول في المرحلة الثالثة والرابعة من المرض بعد ضياع فرصة الجراحة.

ويُمثل عقار Yervoy أول دواء يساعد مرضى سرطان الجلد المعروف بالورم الأسود في مراحله المتأخرة على العيش لفترة أطول، إلا أنه لا يشفي من المرض.

ويُعتبر Yervoy عقاراً بيولوجياً، وهو نوع من الأجسام المضادة تمنع تحول بعض الخلايا المناعية التي تعرف بـ"CTLA-4"، وتستعين الخلايا السرطانية بهذا التحول لتغلق الاستجابات المناعية المضادة للسرطان.

ومعظم العقارات بمثل هذه الأنواع تحدث بعض الآثار الجانبية الحادة، وعقار Yervoy ليس استثناءً، فهذا العقار قد يثير ردود أفعال مناعية قوية بها يهاجم الجهاز المناعي الخلايا السليمة في الجسم، وهو الأمر الذي حدث لحوالي ١٣٪ من المرضى الذين تناولوا العقار.

## باحثون أمريكيون يكتشفون الجينات المتسببة في سرطان الدم

تمكن علماء أمريكيون من الكشف عن الجينات المتسببة في الإصابة بسرطان الدم المعروف علمياً بمرض اللوكيميا، حيث اعتمدت الدراسة على رسم خريطة كاملة لجينات ٣٨ شخصاً ممن يعانون أورام نخاعية متعددة، الأمر الذي كشف عن جينات مشبوهة تلعب دوراً مهماً في الإصابة بسرطان الدم.

مثل تلك الدراسة التي تناولت خريطة جينات مرضى السرطان ساعدت الباحثين علي تكوين صورة أكثر شمولاً عن بعض أسباب الإصابة بالسرطان، كما تعطي شركات الدواء تصورات أفضل عن كيفية الوصول لعلاجات تقضي على مثل هذا المرض القاتل.

وصرح د. تود جلوب، الأستاذ المساعد لطب الأطفال بمعهد دانا فاربر للسرطان التابع لكلية طب هارفارد، والذي قاد فريق البحث في هذه الدراسة، قائلاً: "إذا ما قارنّا بين مجموعة العوامل الوراثية للأورام والعوامل الوراثية الطبيعية لتمكنا من الوصول لعدة مفاتيح تفسر لماذا تتحول الخلايا الطبيعية لخلايا سرطانية".

ويقول جلوب إن هذه الدراسة ساعدت في الكشف عن عدة وسائل لعلاج مرض السرطان بما في ذلك العديد من الجينات التي لم يعتقد من قبل في مسؤوليتها عن أي أمراض سرطانية.

وأضاف جلوب لوكالة رويتر مؤخراً "لدينا الكثير من الأمثلة على جينات لم يعتقد يوماً أنها تلعب دوراً في الإصابة بالأمراض السرطانية، وهذا يأخذ الباحثين في مجال علاج السرطان في اتجاهات جديدة".

وقد اقترحت نتائج الدراسة، التي نشرت مؤخراً بجريدة الطبيعة، أن حوالي ٤٪ من مرضى الورم النخاعي المتعدد حدث لديهم تحور في جين اسمه BRAF وهو نفس نوع التحول الذي وجد عند بعض مرضى سرطان الجلد من نوع الورم الأسود.

حتى الآن أظهر مرضى الورم الأسود الجلدي ممن يعانون هذا التحور الجيني استجابة قوية لعقار تجريبي يسمى Plexxikon والأمل أن ينجح نفس العقار في مساعدة مرضى الورم النخاعي المتعدد.

# سيكولوجية الحمل وتأثيراتها على الزوجين

الدكتور: محمد المهدي
استشاري في الطب النفسي

على الرغم من أن الحمل حدث فسيولوجي طبيعي يحدث في كل الكائنات الحية التي تتكاثر بهذه الطريقة، إلا أنه لدى المرأة يحمل الكثير من الارتباطات والدلالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في استقبال المرأة لهذا الحدث وتقبلها أو رفضها له والتفاعل مع الجنين سلباً أو إيجاباً حتى لحظة الولادة .

وتعتمد اتجاهات المرأة نحو الحمل على العوامل التالية:

- **الإحساس بالهوية الأنثوية:** فكلما كانت المرأة متقبلة لدورها الأنثوي وفخورة به، كلما كانت فرحة بالحمل ومتقبلة له وفخورة به ، وهذا يجعل فترة الحمل من الفترات السعيدة في حياتها (رغم المتاعب الجسدية) ودائماً تتحدث عنها وعن تفاصيلها بفخر وسعادة. أما المرأة الكارهة لدورها الأنثوي (المسترجلة) فإنها تتأفف من الحمل وتعاني معاناة شديدة في كل مراحله، فتجدها كثيرة الشكوى من الأعراض الجسدية والنفسية طوال فترة الحمل، وهي تخجل من مظاهر الحمل وتتوارى عن الناس كلما كبر بطنها وربما تخفي خبر الحمل لعدة شهور.
- **المعتقدات السائدة حول الحمل والولادة:** فهناك بعض السيدات ينظرن إلى الحمل على أنه حدث فسيولوجي طبيعي مثل سائر أنشطة الجسم، ولذلك يتفاعلن معه ببساطة شديدة، في حين أن البعض الآخر تكون لديهن معتقدات مخيفة عن الحمل والولادة مثل "دخول روح في روح" و"خروج روح من روح و "زلزال يهدد سلام المرأة وحياتها" و "من تنجو منه كتب لها عمر جديد". وهذه المعتقدات المخيفة تجعل المرأة في حالة توتر ورعب طوال فترة الحمل.
- **توقيت الحمل:** فالحمل في بداية الزواج له فرحته واستقباله الإيجابي، في حين أن الحمل لدى امرأة في نهاية الأربعينات من عمرها لا تكون له مثل هذه المشاعر، بل على العكس تنزعج منه المرأة وتخجل من إعلانه.
- **التخطيط للحمل:** فكلما كان الحمل مخططاً له ومتوقعاً حدوثه كلما كان استقباله مريحاً. أما الحمل المفاجئ فربما يقابل بالإنكار والرفض.
- **الرغبة في الحمل:** فالمرأة العقيم التي انتظرت الحمل سنوات عديدة تستقبل حملها بفرحة عارمة تنسى معها كل متاعبها، أما المرأة التي تعاني من كثرة العيال فإنها ربما تصدم بخبر حمل جديد لا ترغب فيه نظراً لظروفها الصحية أو الاجتماعية أو النفسية. والجنين يشعر برغبة الأم فيه أو عدم رغبتها وذلك من خلال المواد الكيميائية التي تفرزها غدد الأم فهي تختلف في حالة القبول للحمل عنها في حالة رفضه، ولذلك فالحمل المرفوض من الأم غالباً ما ينتج عنه طفل مضطرب نفسياً (عنيد، عدواني، شارد أو منطو) خصوصاً إذا قامت الأم بمحاولات فاشلة للإجهاض، فالجنين تصله رسائل بيولوجية منذ أيامه الأولى بأنه مرفوض. والغريب أن الطفل تظل لديه مشاعر الرفض بعد ذلك حتى ولو تغير موقف الأم منه بعد ولادته، وكأن هذه المشاعر طبعت بيولوجياً في خلاياه قبل أن يكون له جهاز نفسي يستقبلها ويفهمها.
- **العلاقة بالزوج:** فكلما كان الزوج محبوبا كان الحمل منه مرغوبا، وعلى العكس فإن المرأة التعسة في حياتها الزوجية تشعر بأن الحمل عبئاً ثقيلاً عليها لأنه يربطها بزوج تكرهه، وهي تشعر أنها تحمل في أحشائها جزءا من هذا الزوج المرفوض. وهذه الأم تحمل مشاعر متناقضة نحو الجنين وكأنها تكره فيه الجزء القادم من زوجها وتحب فيه الجزء القادم منها، لذلك تكون في صراع بين الرفض والقبول طوال شهور الحمل.

## سيكولوجية الحمل

تعتمد سيكولوجية الحمل على الاتجاهات نحو الحمل السالف ذكرها، فإذا كانت هذه الاتجاهات إيجابية في مجملها فإن الحمل يعتبر تحقيقاً للذات وتأكيداً للهوية الأنثوية، وهو عملية إبداعية تشبع حاجات نرجسية أساسية للمرأة، حيث تشعر أنها قادرة -بإذن الله- على أن تمنح الحياة مخلوقاً جديداً يكون امتداداً لها ولزوجها، وسنداً وعزوة وأماناً من الوحدة والضياع. أما إذا كانت هذه الاتجاهات نحو الحمل سلبية في مجملها، فتسود لدى المرأة الحامل مشاعر الرفض والاشمئزاز والغضب، ويصبح لديها خوف شديد من الولادة قد يصل إلى درجة الرهاب (الخوف المرضي) وخوف من مسؤولية الأمومة والشعور بثقل العبء في استقبال الطفل ورعايته. والحمل في هذه الظروف ربما يوقظ في الأم ذكريات المراحل الأولى لنموها الشخصي، بما يصاحبها من خوف الانفصال

عن الأم. وفي هذه الظروف السلبية تصبح المرأة أكثر قابلية للقلق والاكتئاب والوساوس والأعراض النفسجسمية وربما الذهان.

## الارتباط النفسي بين الام والجنين

في الثلث الأول من شهور الحمل تنشغل المرأة بمشاعر القبول أو الرفض لهذا الكائن الجديد الذي ينمو في أحشائها وتتفاعل إيجابا وسلبا طبقا لذلك.

أما في الثلث الثاني (من بداية الشهر الرابع إلى نهاية الشهر السادس) حيث تشعر بحركة الجنين، فتبدأ الأم في تكوين صورة ذهنية لهذا الجنين، وتصبح أكثر سعادة به في حالة قبولها له من البداية أو أكثر استسلاما للأمر الواقع في حالة رفضها له من البداية.

فإذا وصلنا للثلث الأخير من الولادة (من بداية الشهر السابع من الولادة) فإن الأم تشعر بالجنين على أنه كائن مستقل له صفات شخصية

**كلما كان الزوج محبوباً كان الحمل منه مرغوباً**

مميزة تجعله مختلفاً عن أشقائه الذين سبقوه، وهي تعيش بعقلها ووجدانها معه حيث تشعر في لحظة ما أنه سعيد ويتحرك، وفي لحظة أخرى أنه جائع، وفي لحظة ثالثة أنه نائم ، وفي لحظة رابعة أنه غاضب، وهكذا. وفي هذه المرحلة تسقط الأم مشاعرها الإيجابية والسلبية على الجنين، ففي حالة سعادتها يمثل الجنين الجزء المحبوب من ذاتها فتسقط عليه مشاعر القبول والفرح، وفي حالة شقائها يمثل الجنين الجزء المكروه من ذاتها فتسقط عليه مشاعر الرفض والغضب وأمنيات الإيذاء. وهذه الاسقاطات تمتد إلى ما بعد الولادة وتؤثر في علاقة الأم بطفلها إيجابا وسلباً، فالأم المضطربة نفسياً بعد الولادة حين تحاول إيذاء طفلها فهي بذلك تؤذي الجزء المكروه من ذاتها.

## سيكولوجية زوج المرأة الحامل

يشعر الزوج بالفخر أن زوجته أصبحت حاملاً لأن ذلك يؤكد رجولته وقدرته على إنجاب مثله، ولكن يخالط ذلك الشعور مشاعر أخرى منها الشعور بالذنب تجاه زوجته التي تعاني متاعب الحمل، والشعور بالغضب أحياناً، لأن زوجته لم تصبح ملكاً له وحده، بل انشغلت اكثر الوقت بحملها، والشعور بثقل المسؤولية حيث سيصبح أباً لطفل يحتاج لرعاية. وإذا كان الزوج على درجة كافية من النضج الانفعالي، فإنه سيتجاوز هذه الفترة بشكل صحي وينمو معها، أما إذا كان غير ناضج فانه ربما يعاني بعض أعراض القلق أو الاكتئاب أو الغيرة أو بعض الأعراض النفسجسمية.

## تأثير الحمل على العلاقة الزوجية

أحياناً يمثل الحمل رباطاً قوياً بين الزوجين، حيث يشعران أن هناك شيئاً مهماً يجتمعان على رعايته، فهو رباط بيولوجي ونفسي واجتماعي يقوي من رباط الزوجية. وفي أحيان أخرى تكون هناك نوايا انفصال لدى أحد الزوجين أو كليهما، لكن حدوث الحمل ربما يغير من هذه النوايا.

وربما تنشغل الزوجة بحملها عن العناية بزوجها، فيشعر الأخير بالوحدة والغضب، وربما اتجه بمشاعره خارج المنزل. وبعض الأزواج يشعرون بالغيرة من ذلك الكائن الجديد الذي خطف منهم الزوجة الحبيبة. والحمل يحدث تغيرات في شخصية الزوجين، حيث يصبح عليهما أن يستعدا نفسياً ومادياً لرعاية طفل قادم وذلك يستلزم منهما التخلي عن بعض احتياجاتهما الشخصية والتضحية من أجل هذا المخلوق الجديد، وهذه الأدوار الجديدة (الأبوة والأمومة) تستلزم تغييرات في التصورات والمفاهيم والعلاقات الاجتماعية، وهذا ربما يصيب أحد الأبوين أو كليهما بحالة من القلق والخوف من ذلك العالم المجهول الذي يقدمان عليه، وربما تكون هناك مشاعر متناقضة نحو الطفل، فهو من ناحية أضاف إلى حياة الزوجين أبعاداً ومعاني جديدة، ولكنه من ناحية أخرى حملهما مسؤوليات جديدة وحرمهما من الكثير من احتياجاتهما الشخصية.

## الاتجاهات نحو المرأة الحامل

- **اتجاهات الزوج:** وهي تتراوح بين القبول والفرح والغيرة والخوف من المسؤولية والرفض ......الخ.
- **اتجاهات الأطفال الآخرين:** وهي تتراوح بين الدهشة وحب الاستطلاع (محاولة معرفة كيف نشأ الجنين وكيف سيولد) والغيرة والقلق.
- **اتجاهات المجتمع:** تشعر بعض المجتمعات

أن ولادة طفل جديد سيكون عبأ اجتماعياً واقتصادياً، لذلك تنظر إلى مشهد المرأة الحامل التي انتفخت بطنها بالسخرية والاشمئزاز، في حين أن مجتمعات أخرى تعاني من نقص القوة البشرية تفرح بمنظر المرأة الحامل وتعتبر الولادة إضافة وعزوة وقوة.

## الحمل والعلاقة الجنسية

تستمر العلاقة الجنسية بشكل طبيعي أثناء الحمل، إلا في الحالات التي تعاني من نزيف، وهو أحد علامات الإجهاض المنذر في الشهور الأولى للحمل، لذا يمنع الاتصال الجنسي حفاظاً على استقرار الحمل، وأيضاً إذا حدث هذا النزيف في الشهور الأخيرة للحمل، وهو أحد علامات اضطراب وضع المشيمة، فإنه أيضاً يمنع الاتصال الجنسي خوفاً من حدوث نزيف قبل الولادة.

أما في غير هذه الحالات القليلة جداً فلا توجد أي موانع للنشاط الجنسي خلال شهور الحمل، مع الأخذ في الاعتبار عدم حدوث ضغط على الحمل، وذلك ربما يستدعي اتخاذ بعض الأوضاع التي تكفل ذلك.

وهناك فئة من النساء يشعرن أن الرغبة الجنسية قد ازدادت في فترة الحمل، وذلك بسبب الاحتقان في منطقة الحوض، وفئة ثانية تتحسن استجاباتهن الجنسية وينعظن (يصلن إلى الذروة Orgasm) وذلك بسبب زوال مخاوفهن السابقة من حدوث الحمل - تلك المخاوف التي كانت تمنع الوصول إلى الانعاظ (Orgasm).

وفي بعض النساء نجد عزوفاً عن النشاط الجنسي في فترة الحمل حيث تكون المرأة مستغرقة تماماً في الحمل والأمومة، وترى أن ذلك يتعارض مع النشاط الجنسي خصوصاً إذا كانت لديها مخاوف من أن ذلك النشاط يؤثر في سلامة الجنين أو سلامتها هي الشخصية.

أما من جهة الرجال فبعضهم لا يعجبه منظر الزوجة وهي حامل، ولذلك تفتر هذه العلاقة في فترة الحمل وربما يؤثر ذلك في العلاقة الزوجية ككل. وهناك نوع آخر من الرجال يخشى الاقتراب من المرأة وهي حامل، وهو ما يعرف ب "عقدة مادونا" حيث يساوره شعور داخلي بأن إتيان المرأة وهي حامل هو انتهاك لشيء مقدس.



النفسية الجيدة تعني غذاءً جيداً

وفي الواقع فإن نسبة كبيرة من الرجال - خاصة الناضجين منهم - لا تتأثر علاقتهم بزوجاتهم في هذه الفترة كثيراً.

## الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل

يمكن أن تصاب المرأة الحامل بأي اضطراب نفسي، ولكن هناك بعض الاضطرابات المرتبطة بالذات بفترة الحمل، وغالباً ما تكون هذه الاضطرابات نتيجة التغيرات الهرمونية في فترة الحمل.. تلك التغيرات التي تؤثر في كيمياء الجسم عموماً، وفي كيمياء المخ على وجه الخصوص، وتعيد ضبط بعض المراكز في "ما تحت المهاد" (Hypothalamus) فتؤثر في الشهية لبعض الأطعمة وتستثير مراكز القيء فتحدث ميلاً للقيء خصوصاً في فترة الصباح. ونذكر من هذه الاضطرابات ما يلي:

- **بيكا (Pica)**: في هذه الحالة تأكل المرأة

بعض المواد غير المعتادة مثل الطين والنشا والرمل والطباشير والقاذورات. وتوجد هذه الحالة في بعض المجتمعات خاصة في المجتمعات الريفية الفقيرة. وهذا الاضطراب نراه غالباً في الأطفال، وحين يحدث في المرأة الحامل فإنه إما أن يكون حالة من النكوص إلى مراحل النمو المبكرة أو نتيجة إعادة ضبط (Re-setting) "ما تحت المهاد" مما يؤثر في الشهية لبعض المواد الغريبة.

● **الوحم:** وهو اشتياق المرأة الحامل لبعض الأنواع من الأطعمة بالذات، وعزوفها عن أطعمة أخرى. فمثلاً ربما تشتاق للتفاح أو الخيار أو العنب (حتى في غير موسم هذه الأطعمة) في حين أنها تعاف أنواعاً أخرى من الأطعمة مثل اللحوم فلا تأكلها أو تكره طعم الشاي ورائحته وتنفر من رائحة السجائر.

وهذه الحالة تتشابه في أسبابها مع الحالة السابقة البيكا pica.

● **الحمل الكاذب (Pseudocyesis):** هو حالة نادرة تحدث في بعض النساء العقيمات، حيث تمر المرأة بفترة اشتياق طويلة للحمل، وبعدها تظهر أعراض الحمل عليها فينتفخ بطنها، وتنقطع الدورة الشهرية، ويتضخم الثديان ويحدث غثيان وقيء في فترة الصباح.

وأبقراط هو أول من وصف هذه الحالة النادرة والطريفة. وهناك حالات شهيرة للحمل الكاذب نذكر منها "ماري تيودور" ملكة إنجلترا (١٥١٦-١٥٥٨م) و"أنا أو" (Anna O) مريضة فرويد الشهيرة التي اعتقدت أنها حملت من طبيبها.

وهذه الحالة تبين قوة تأثير العوامل النفسية على الحالة الجسدية، حيث تمثل نوعاً من "المطاوعة الجسدية" (Somatic compliance) يحدث فيها تغيرات فسيولوجية استجابة لرغبات أو صراعات لا شعورية. وهي تصنف ضمن الاضطرابات النفسجسمية (Psychosomatic) أو الاضطرابات التحولية (Conversion disorders).

وهذه الحالات تحتاج للعلاج بواسطة معالج نفسي وطبيب نساء وتوليد، حيث يتم عمل تحليل للحمل وعرضه على المريضة مع تدعيمها نفسياً. وهنا تبدأ الأعراض الكاذبة للحمل في الاختفاء تدريجياً، مع استمرار المساندة النفسية للمريضة وربطها بالواقع ومساعدتها على احتماله.

وهناك بعض الحالات تقاوم هذا العلاج ويتكون لديها اعتقاد راسخ لا يتزعزع بوجود الحمل، وهذه الحالات تحتاج للعلاج بواسطة مضادات الذهان (Antipsychotics).

● **القيء أثناء الحمل:** من الطبيعي في الشهور الأولى للحمل أن تشعر المرأة في الصباح بنوع من الغثيان وأحياناً القيء وهو ما يطلق عليه "علة الصباح" (Morning sickness) وهو حالة طبيعية تنتج من التغيرات الهرمونية وما يتبعها من تغيرات كيميائية أخرى تحدث استثارة في مراكز القيء، وهي غالباً لا تحتاج لعلاج وإنما يكفي طمأنة الحامل بأن ذلك شيء طبيعي. وفي بعض الحالات تسعد المرأة بهذه الأعراض لأنها دليل على وجود الحمل الذي كانت تتمناه ويسعد به من حولها لنفس السبب.

أما في قليل من الحالات فإن القيء يصبح مستمراً في الصباح والمساء ويستمر أيضاً بعد انتهاء الشهور الأولى للحمل، ما يؤدي إلى حالة من الجفاف وفقد الوزن وتغير في التوازن الكيميائي في الجسم. وهذه الحالة تعرف باسم Hyperemesis Gravidarum، وهي حالة تحتاج لتدخل طبي لأنها تؤثر في سلامة الأم وسلامة الجنين، وقد وجد أن بعض هذه الحالات كانت تعاني قبل الولادة من اضطرابات في الكبد أو الكليتين، وبعضها الآخر كان يعاني من اضطرابات الأكل مثل فقد الشهية العصبية أو البوليميا.

## الحمل والعلاجات النفسية

وجد من خلال الدراسات أن ما يحدث من تشوهات خلقية بسبب الأدوية لا يتجاوز ٣,٢٪ من مجموع التشوهات التي تحدث في الأجنة، وهي نسبة ضئيلة، ولكن تعود أهميتها إلى أنها يمكن تفاديها لذلك فالقاعدة الطبية هي عدم تناول الأدوية، سواء نفسية أو غير نفسية خلال فترة الحمل وخصوصاً الشهور الثلاثة الأولى إلا للضرورة، والضرورة يقررها الطبيب، وحتى في هذه الحالات تستخدم الأدوية الأقل احتمالاً للضرر وبأقل جرعات ممكنة. وقد وضعت منظمة الأدوية

والغذاء (F D A) تقسيماً للأدوية على حسب درجة تأثيرها على الأجنة نوردها فيما يلي:

- **المجموعة (أ)**: ومن أمثلتها: حمض الفوليك والحديد. فلم يثبت لهذه المجموعة أضرار على الجنين من خلال الدراسات المحكمة.
- **المجموعة (ب)**: ومن أمثلتها: الكافيين والنيكوتين والاسيتامينوفين. ويوجد خطر على الجنين في الدراسات التي تمت على الحيوان، ولكن لا توجد دراسات محكمة على الإنسان.
- **المجموعة (ج)**: ومن أمثلتها: الأسبرين والهالوبيريدول والكلوربرومازين. وتوجد تأثيرات ضارة على الأجنة في الحيوانات ولكن لا توجد معلومات حول تأثيرها على الإنسان.
- **المجموعة (د)**: ويمثلها الليثيوم والتتراسيكلين والايثانول. ويوجد خطر على أجنة الإنسان ولذلك تستعمل فقط في الحالات التي تهدد الحياة.
- **المجموعة (س)**: ويمثلها الفالبرويك أسيد (ديباكين) والثاليدوميد وهذه المجموعة لها خطر أكيد على الأجنة في الإنسان ولا تستخدم حتى في المواقف المهددة للحياة.

وهناك الكثير من الأبحاث أجريت على الأدوية النفسية وتأثيراتها في فترة الحمل، وكانت مجمل نتائجها كالتالي:

- مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات ليس لها تأثيرات مؤكدة الضرر على نمو الأعضاء في الجنين.
- المعلومات المتاحة حالياً تفيد أن التعرض في الشهور الأولى من الحمل لمجموعة الفينوثيازين منخفضة القدرة (Low-Potency Phenothiazine) والليثيوم وبعض مضادات الصرع (Valproicacid لله carbamazapine) ومجموعة البنزوديازيبين يمكن أن تؤدي إلى زيادة نسبة حدوث التشوهات الخلقية، ومع هذا فإن الحظر المطلق من استخدام معظم الأدوية النفسية قبل الولادة يعتبر قليل.

وبناء على هذه المعلومات المتاحة من الأبحاث، التي أجريت، نجد أن الكثير من الأدوية النفسية لم يثبت لها تأثير ضار على الأجنة في الإنسان، خصوصاً إذا استخدمناها بعد انقضاء الشهور الثلاثة الأولى. ومع هذا فالقاعدة الطبية توصي بعدم استخدام الأدوية في الشهور الثلاثة الأولى إلا للضرورة وبالجرعات والنوعيات التي يحتمل أن تكون أقل ضرراً. والطبيب المعالج هنا يقرر طبقاً لقاعدة التوازن بين النفع والضرر إلا في أدوية المجموعة الأخيرة (المجموعة س) التي لا يوجد مبرر لاستخدامها في فترة الحمل مهما كانت الظروف.

وفي حالة الخوف من استخدام الأدوية نلجأ - بل من المستحب أن نلجأ - إلى العلاج النفسي من دون أدوية وهو علاج له تأثيراته الإيجابية.

وفي الحالات الشديدة من الاكتئاب والذهان يمكننا استخدام العلاج بجلسات تنظيم الإيقاع الكهربي (ECT) وهي مأمونة في فترة الحمل، ومن أكثر أنواع العلاج فعالية في الحالات الشديدة.

## الرعاية النفسية للحامل

يجب أن تبدأ الرعاية النفسية، حتى قبل حدوث الحمل، حيث تتم مقابلة المرأة التي يحتمل أن تمر قريباً بفترة حمل ويناقش معها موقفها من الحمل وتصوراتها عنه وظروف حياتها، وبعد ذلك نمدها بمعلومات وافية عن الحمل ومراحله ومتطلباته وتأثير الأدوية والحالة النفسية على الحمل وتأثير الشاي والقهوة والتدخين والكحوليات، وفوائد الرياضة البدنية والغذاء المتوازن.

وبمجرد حدوث الحمل يبدأ تقييم المرأة الحامل، من حيث موقفها من الحمل، وهل حدث بترتيب معين أم كان مفاجئاً لها؟ وهل هي متقبلة له أم رافضة؟ وما تأثير ذلك على الجنين؟ وما هو موقف الزوج منه؟ وما هو تأثير ذلك الحمل على اقتصاديات الأسرة وعلى علاقاتها الاجتماعية؟ وما هي متطلباته؟ وكيف توازن المرأة بين احتياجات الحمل واحتياجات الزوج ومسؤوليات العمل؟ ويوضح لها تأثير الضغوط النفسية على صحة الجنين، وأن الضغط النفسي الزائد يمكن أن يسبب إجهاضاً متكرراً دون سبب عضوي واضح، أو يسبب ولادة قبل الأوان أو مضاعفات أخرى في الحمل أو الولادة. وتقييم الحالة النفسية للحامل يعطي فرصة لمتابعتها بعد الولادة حتى لا نفاجأ باضطرابات نفسية شديدة بعد الولادة، ربما تهدد سلامة الأم أو الطفل.◆◆

ملف

# الدم اكسير الحياة فلا تعكر صفوه

**الدم ضروري جداً لكثير من الكائنات الحية لوظيفته المهمة، وهي نقل المواد (الغذاء والأكسجين) والفضلات (ثاني أكسيد الكربون) والهرمونات، وغيرها الى جميع أنسجة وخلايا الجسم.**

**والدم هو المرآة الحقيقية لصحة الإنسان وسلامته، لذلك أصبح يحظى بالكثير من الدراسات والأبحاث العلمية في الآونة الأخيرة، باعتباره الأكثر قدرة على فك شفرة جسم الإنسان ومتطلباته.**

**ملف العدد هذا يتضمن المواضيع الآتية:**

- **لماذا يتبرع الإنسان بدمه؟**
- **أمراض الدم الوراثية.**
- **فقر الدم يصيب مختلف الأعمار وعلاجه متيسر.**
- **فقر الدم بعوز الحديد أثناء الحمل.**
- **مرض "الهيموفيليا" في مواجهة المجتمع.**
- **مضادات تخثر الدم: نصائح وإرشادات غذائية.**

# لماذا يتبرع الانسان بدمه؟ وهل من فوائد لذلك؟

إعداد: ماهر عبدالقادر

الدم مادة حيوية في الجسم، وديمومة استمرار الحياة .. وهو سائل لزج أحمر اللون يجري في الأوعية الدموية، ويتم تصنيعه في النخاع العظمي في الجسم، ويتم ضخه بواسطة عضلة القلب.
فمم يتكون الدم؟ وما هي فوائده؟
وهل من مخاطر للتبرع بالدم وبالصفائح الدموية؟



يتكون الدم من سائل بروتيني أصفر اللون يسمى البلازما، وتشكل تقريباً نصف حجم الدم. وتحوي البلازما كل عوامل التجلط والبروتينات المختلفة والدهون و الإنزيمات، بالإضافة إلى الأجسام المضادة والهرمونات. وتسبح في البلازما خلايا الدم المختلفة وهي: الكريات الحمراء، والكريات البيضاء، والصفائح الدموية.

والدم هو سائل الحياة في جسم الإنسان. فالبلازما تحمل عوامل تجلط للدم، التي يتم إفرازها من الكبد، وتعمل على وقف النزيف، والأجسام المضادة، التي تفرزها كريات الدم البيضاء الليمفاوية للدفاع عن الجسم ضد الأمراض، وكذلك المواد الغذائية التي تم تناولها من الأمعاء إلى جميع أنحاء الجسم، وفضلات التمثيل الغذائي إلى الكليتين والرئتين للتخلص منها. كما تحمل البلازما الإنزيمات التي تساعد في التمثيل الغذائي والعمليات الحيوية في الجسم. وأخيراً الهرمونات من جميع الغدد في الجسم، للاستفادة من تنظيم وظائف كثير من الأجهزة، بينما تحمل خلايا الدم كريات الدم الحمراء، التي تحتوي على الهيموجلوبين الذي يحمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع خلايا الجسم، كما يتخلص من ثاني أكسيد الكربون حيث يحمله من خلايا الجسم إلى الرئتين ليخرج مع الزفير، وكذلك الكريات البيضاء بأنواعها المختلفة، التي تقوم بالدفاع عن جسم الإنسان ضد الجراثيم والميكروبات، التي تحاول مهاجمة خلايا الجسم. وآخر خلايا الدم هذه هي الصفائح الدموية، وهي التي تساعد على وقف النزيف وتكوين جلطة في مكان النزف.

والدم البشري مثله كمثل أي عضو من أعضاء الجسم، لا يمكن تعويضه إلا بواسطة الجسم نفسه. وإذا لم يستطيع التعويض، كما في حالات فشل نخاع العظام أو عدم وجود وقت كاف للتعويض عند فقد كميات كبيرة من الدم، أثناء الحوادث أو الإصابات المختلفة أو أثناء العمليات الجراحية الكبيرة عند وجود نزيف شديد، فإنه لا بديل لتعويض ذلك الدم المفقود إلا بواسطة تبرع شخص سليم له، لأن الإنسان هو المصدر الوحيد للدم ومن هنا كان التبرع بالدم عملا إنسانيا نبيلا.

## التبرع بالدم

والتبرع بالدم هو سحب كمية من دم المتبرع تقدر بنحو (٤٥٠مل) أي بنسبة (٨٪) من دم الإنسان الطبيعي. وهذه العملية تستغرق أقل من ربع ساعة، وهي مهمة لتلبية الحاجة المستمرة للدم.

### فوائد التبرع بالدم:

- تنشيط الدورة الدموية، حيث يتم تنشيط نخاع العظم لإنتاج خلايا الدم المختلفة بعد التبرع بالدم.
- التقليل من احتمال الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين، لأن التبرع بالدم يقلل نسبة الحديد في الدم والتي ثبت علمياً أن زيادة نسبة الحديد تزيد من نسبة الإصابة من هذه الأمراض.
- عند التبرع بالدم يتم التأكد من سلامة المتبرع، وذلك بإجراء الكشف الطبي عليه من قبل طبيب بنك الدم.
- يتم التأكد من خلو المتبرع بالدم من الأمراض المعدية، التي تنتقل عن طريق الدم مثل أمراض نقص المناعة المكتسبة (الايدز) والتهابات الكبد الفيروسية من نوع (ب، ج) والزهري والملاريا، وذلك بعد إجراء الفحوصات المخبرية.
- الشعور بالراحة النفسية لما يقوم به المتبرع من عمل جليل لما فيه من أجر وثواب.

### متى يتم تعويض كمية الدم المتبرع به؟

- يتم تعويض سائل الدم خلال ١٢ – ٧٢ ساعة.
- يتم تعويض بروتينات الدم خلال ٣ – ٤ أيام.
- يبدأ تعويض كرات الدم الحمراء بعد ثلاثة أيام ويكتمل خلال ٤ – ٨ أسابيع.

### شروط التبرع بالدم:

- لا بد أن يراوح عمر المتبرع بين ١٨ و ٦٥ سنة.
- يجب أن لا يقل وزن المتبرع عن ٥٠ كجم.
- يجب أن تكون نسبة الهيموجلوبين للرجال ١٣–١٧,٥، أما النساء فتكون ١٢,٥–١٤,٥.
- يجب أن يتراوح الضغط بين ١٠٠/٦٠ إلى ١٤٠/٩٠.

- يجب أن يتراوح النبض بين ٥٠ و١٠٠ في الدقيقة.
- يجب أن لا تزيد درجة الحرارة عن ٣٧ درجة مئوية.

## ما هي الحالات التي يمنع فيها التبرع بالدم؟

- الشخص الذي أجريت له عملية نقل دم، أو أحد مكوناته، أو أجريت له عملية جراحية لفترة أقل من اثني عشر شهراً.
- الشخص المصاب بأحد الأمراض المعدية، التي ثبت أنها تنقل عن طريق نقل الدم الملوث بجرثومة المرض، كالايدز أو الالتهاب الكبدي الفيروسي والزهري والملاريا...الخ.
- الشخص المصاب بأحد الأمراض المزمنة، كالسرطان والقلب والصرع، وكذلك الشخص المصاب بالسكري الذي يحتاج إلى الأنسولين في علاجه.
- الشخص المصاب بأحد أمراض الدم كفقر الدم والثلاسيميا ...الخ. كذلك المصاب بأمراض الحساسية، كالربو أو الحساسية من الأدوية.

## هل من خطورة في التبرع بالدم؟

- التبرع بالدم لا يعرض المتبرع لأي خطر من الإصابة بأي مرض.
- الأدوات التي تستخدم في عملية سحب الدم معقمة تماماً، ولا تستخدم لشخص آخر، ويتم التخلص منها بعد عملية التبرع بالدم.

## هل يمكن للسيدات أن يتبرعن بالدم؟

- بالطبع يمكن للسيدات أن يتبرعن بالدم ولكن يفضل ألا يكون ذلك في فترة الحمل أو الإرضاع.

## الفصائل الدموية:

تنقسم فصائل الدم إلى مجموعات وأنظمة متعددة، اعتماداً على الصفات الوراثية الموجودة على سطح خلايا الدم الحمراء وأهم هذه الأنظمة:

- مجموعة A.B.O وتنقسم إلى A- B- AB –O.
- مجموعة Rh وتنقسم إلى موجب 50% = Rh+ وسالب 15%= Rh- .

## خطوات التبرع بالدم؟

- لنتأكد من سلامتك وقدرتك على التبرع بالدم سيقوم أحد الأطباء بفحصك ليطمئن عليك تماما.
- عن طريق نقطة دم واحدة سيتم تحديد نسبة الهيموجلوبين والتأكد من عدم وجود فقر دم لديك.
- بعد ذلك سيقوم فني بنك الدم بربط رباط ضاغط حول الذراع لإظهار الأوردة، ثم يقوم بتطهير الجلد، ثم تبدأ عملية التبرع.

## متى يمكننا التبرع مرة أخرى؟

- يستطيع الإنسان التبرع بالدم مرة كل شهرين، على أن لا يزيد عدد مرات التبرع عن خمس مرات في العام.

## ماذا يجب أن أفعل قبل وبعد التبرع؟

- من الأفضل تناول قليل من الطعام قبل التبرع بالدم بساعتين.
- عدم التدخين لمدة ساعة على الأقل قبل وبعد التبرع ( والأفضل ترك التدخين تماما لما فيه من إهلاك للنفس وإهدار للمال).
- لا تغادر سرير التبرع بعد انتهاء عملية التبرع إلا بعد خمس دقائق على الأقل.
- يمكن العودة لممارسة أعمالك اليومية بعد تبرعك بالدم مع الحرص على تناول السوائل.

## أهم النصائح للمتبرع بعد انتهائه من عملية التبرع:

- الاسترخاء والراحة لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة.
- تجنب الرياضة العنيفة كالجري وحمل الأثقال.
- من الأفضل تجنب التدخين بعد التبرع.
- عدم استعمال الذراع التي تم سحب الدم منها في حمل الأشياء الثقيلة لمدة ١٢ ساعة.
- تناول بعض المرطبات بعد التبرع و الإكثار من شرب السوائل.
- عدم إزالة اللاصق الطبي من مكان إبرة التبرع لمدة ١–٣ ساعات.

ملف

بلازما الدم

- إذا تكونت كدمة زرقاء تحت مكان الإبرة فلا تقلق فإنها ستزول تلقائياً.
- يستحسن عدم السفر بالطائرة أو تسلق الأماكن المرتفعة لمدة ( ٦ – ٨ ) ساعات.

## ماهي الخطوات المتبعة للتأكد من سلامة الدم الذي ينقل للمريض؟

- يتم الحصول على الدم من المتبرعين المتطوعين على أن يجتازوا الفحص الطبي بعد الإجابة على الأسئلة التي تتعلق بتاريخ صحتهم السابقة وعلى أن تتوفر فيهم الشروط العامة للتبرع بالدم.
- تجرى تحاليل وفحوص دقيقة على كل وحدة دم لمعرفة الفصيلة والتأكد من خلوها من الأمراض المعدية.
- تجرى اختبارات التوافق بين وحدات الدم المنقول والمرضى وذلك للتأكد من سلامة وفعالية الدم.

## فيم يستخدم الدم المتبرع به؟

الاتجاه الحديث في استخدام الدم تمثل في فصل الدم إلى العديد من المكونات واستخدام هذه المكونات، كل على حدة، وليس الدم الكامل، مما يحقق الاستفادة القصوى من كل وحدة دم، بحيث تخدم أكثر من مريض، بالإضافة إلى تجنب الآثار الجانبية للعناصر التي قد يتم نقلها ولا يحتاج إليها المريض.

## هل من بديل لنقل الدم التقليدي؟

- من الممكن الاستفادة من الدم الخاص بك عن طريق عملية «نقل الدم الذاتي»، وذلك عن طريق أخذ بضع وحدات من دم المريض، التي يجب توفر شروط معينة فيه، وتخزين هذه الوحدات لاستعمالها أثناء العمليات الجراحية المزمع القيام بها في وقت لاحق.
- يمكن الاستفادة من الدم المفقود أثناء إجراء بعض العمليات الجراحية، وإعادته للمريض مرة أخرى وذلك باستخدام أجهزة خاصة مصممة لهذا الغرض.

## ماذا أفعل للتأكد من توفر دم آمن وفعال إذا ما احتاج له أحد الأقرباء أو الأصدقاء؟

من المهم أن يتبرع بالدم كل مواطن يتمتع بصحة

جيدة وبشكل منتظم، لأن هذا سوف يضمن توفر الدم ومشتقاته للمرضى والمصابين الموجودين بالمستشفيات على مدار الساعة.

## التبرع بالصفيحات الدموية

وهو نوع خاص من التبرع بالدم يسمح لك بالتبرع بجزء واحد من دمك - وهو الصفائح الدموية، التي هي عبارة عن خلايا صغيرة جداً تساعد في السيطرة على النزف.

ويتم تجميع الصفائح الدموية عن طريق جهاز فصل الصفائح الدموية، الذي يقوم بفصل الدم إلى مكونات، فيحتفظ بالصفائح الدموية في كيس جانبي ويقوم بإعادة باقي الدم إلى جسم المتبرع.

والصفائح الدموية دورها يكون عندما يحدث ضرر في وعاء دموي، تقوم بالتجمع في موضع الإصابة وإصلاح التمزق بشكل مؤقت، بعد ذلك تقوم الصفائح الدموية بتنشيط مواد متواجدة في «البلازما» فتتكون جلطة ويلتئم الجرح. ويمكن تخزين الصفائح الدموية لمدة خمسة أيام فقط، ولهذا السبب تكون الحاجة إلى التبرع بالصفائح الدموية كبيرة ومستمرة.

### من يحتاج للصفائح الدموية؟

- الأطفال والبالغون المصابون بأمراض تهدد الحياة.
- مرضى السرطان وابيضاض الدم، وذلك لأن العلاج الكيميائي يمكن أن يمنع إنتاج عدد كاف من الصفائح الدموية من نقي العظم.
- المرضى الذين تُجرى لهم عملية زراعة يستخدمون ما قد يصل إلى ١٢٠ جرعة من الصفائح الدموية لحين انغراس نقي العظم الجديد.

### لماذا يجب عليّ التبرع بالصفائح الدموية؟

- لم يتم التوصل حتى الآن إلى طريق لتصنيع الصفائح الدموية، والمتبرعون هم المصدر الوحيد للصفائح.
- يستطيع شخص واحد التبرع بجرعتين للمريض، وهذه الكمية تعادل الصفائح الموجودة في الدم المأخوذ من ١٢ متبرعاً بالدم الكامل.
- نظراً لأن مطابقة الصفائح ممكنة فإن التبرع بها له أهمية خاصة بالنسبة للمرضى الذين أجريت لهم عمليات نقل دم متكرر وأصبحت لديهم أجسام مضادة.
- الصفائح الدموية صالحة للاستخدام لمدة خمسة أيام فقط، وحاجة المرضى إليها بصفة مستمرة.

### هل بإمكان المتبرع بالصفائح التبرع بالدم الكامل العناصر أكثر من مرة ؟

- نعم، وكقاعدة عامة يستطيع المتبرع التبرع بالدم الكامل مرة واحدة وبالصفائح الدموية مرة واحدة أيضاً كل ٨ أسابيع.

### من يستطيع التبرع بالصفائح الدموية؟

- يجب أن تبدأ أعمار المتبرعين بالصفائح الدموية من سن ١٧ سنة على الأقل، وأوزانهم ٥٠ كيلوجراما على الأقل.
- وجود وريد سليم واحد على الأقل في أحد الذراعين.
- يجب أن تكون حالة المتبرعين الصحية العامة جيدة يوم التبرع.
- يجب أن يكون المتبرع خالياً من أي دواء محتو على «الاسبرين» لمدة تتراوح بين ٧ و ١٠ أيام قبل التّبرع.
- الأشخاص الذين يتناولون مضادات للتخثر (أدوية تمنع تخثر الدم) أو عقاقير مضادة للصفائح الدموية مثل عقار «بلافيكس» لا يسمح لهم بالتبرع بالصفائح الدموية خلال العلاج بهذه الأدوية.

### إجراءات التبرع بالصفائح الدموية:

- يتولى فريق متدرب ومتخصص إجراءات التبرع بما في ذلك شرح هذه الإجراءات بالتفصيل قبل أول تبرع لك.
- إن الإجراءات التي تسبق التبرع مثل الإجابة على الأسئلة الصحية هي نفس الإجراءات المتبعة قبل التبرع بالدم الكامل.
- يتم استخدام إبرة أصغر مقارنة بالإبرة المستخدمة



تصنيف مجموعات وحدات الدم المتبرع بها

في حالة التبرع بالدم الكامل.

- يقوم جهاز التجميع بسحب الدم من ذراع واحدة من خلال أنابيب معقمة توصل الدم إلى جهاز للطرد المركزي، يقوم بدوره بفصل الخلايا، وتضمن الأنابيب المعقمة المستقلة عدم اختلاط دمك بالآلة، كما يسحب جهاز التجميع جزءا من البلازما لحماية الصفائح الدموية خلال فترة التخزين قبل نقلها إلى المريض.
- أما عناصر الدم الأخرى فتعاد إلى جسمك من خلال ذراعك الأخرى، أو نفس الذراع، التي تم سحب الدم منها، حسب نوع الأداة، مع إعطائك مضادا للتخثر للحيلولة دون حدوث تخثر ومحلول ملحي للتعويض عن السوائل المفقودة.
- سيستغرق التبرع بالصفائح الدموية نحو ٧٠-٩٠ دقيقة لأغلب المتبرعين، ويعتمد ذلك على وزنك وطولك. وخلال هذه الفترة يمكنك مشاهدة التلفاز أو قراءة صحيفة أو مجلة أو الاستماع للراديو، لتمضية الوقت أو الإكتفاء بالراحة والاسترخاء في الوقت الذي تساعد فيه على إنقاذ حياة شخص.

## هل التبرع بالصفائح الدموية آمن؟

- نعم، حيث يقوم فريق مدرب بالإشراف على كل متبرع أثناء التبرع، ويتم سحب نسبة بسيطة من الصفائح الدموية وبالتالي لن تتعرض لمشاكل نزف، سيقوم جسمك بتعويض الصفائح الدموية التي تبرعت بها خلال ٢٤ ساعة، كما ان أدوات التبرع (الإبرة، الأنبوب، الأكياس) تكون معقمة تماما ويتم رميها بعد كل تبرع، وذلك لمنع انتقال أي أمراض خلال التبرع.

## ما كمية الصفائح الدموية التي سيفقدها جسمي؟

- خلال التبرع الواحد يتم سحب أقل من ٢٠٪ من إجمالي الصفائح الدموية (أي ما يعادل حوالي ملعقتين كبيرتين ونصف).
- تقوم الصفائح الدموية بإعادة تكوين نفسها بسرعة كبيرة جداً مما يسمح للمتبرعين بالتبرع ٢٤ مرة في السنة.

## هل توجد أية تأثيرات جانبية ؟

- التأثيرات الجانبية التي يشكو منها المتبرعون قليلة جداً.
- ننصحك بعدم رفع أشياء ثقيلة لمدة ٢٤ ساعة بعد تبرعك.
- يشعر بعض المتبرعين بتنميل خفيف حول الشفتين أو الأنف. وهذا التنميل مجرد استجابة طفيفة لمضادات التخثر المستخدمة عند إعادة الدم إلى جسمك ويمكن تسكينه سريعاً بتناول الكالسيوم. وفي حال إحساسك بهذا التنميل أو الوخز سيقوم فريق التبرع بإعطائك حبوب الكالسيوم.
- في حال شعورك ببعض القشعريرة أو البرد سيحضر لك الفريق بطانية لتشعر بالدفء والراحة.◆◆



# أمـراض الـدم الـوراثيـــة

الدكتور: عبد الله الجفري

**تُعتبر أمراض الدم الوراثية من الأمراض الشائعة والمستوطنة في بلادنا وفي البلاد العربية عامة، وعُرفت منذ القدم. وقد ساعد على انتشار هذا المرض عادات وتقاليد المجتمع، وتحديداً زواج الأقارب.**

ومن أبرز هذه الأمراض اضطرابات صنع الهيموغلوبين (خضاب الدم) ما ينتج عنه أمراض فقر الدم المنجلي، وأنيميا البحر الأبيض المتوسط (الثلاسيميا) التي تؤدي إلى تكسر الدم فاصفرار الجسم وتضخم الكبد والطحال، وبالتالي الحاجة إلى نقل الدم المتكرّر.

وسمّي فقر الدم المنحلي بهذا الإسم لأن كريات الدم الحمراء تأخذ شكل المنجل في هذا المرض. ونظراً لشكلها وصلابتها، فإن هذه الكريات تؤدي إلى انسداد الشعيرات الدموية مسببة آلاماً مبرحة في مناطق الجسم المصابة، كالعظام والبطن والظهر، ويصحب المرض اصفرار شديد نتيجة لتكسّر الدم وتضخّم الطحال، وضعف في مقاومة بعض أنواع الالتهابات.

وتشتدّ حدة الأزمات عند تعرّض المريض لبعض الظروف الخاصة، مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم أو حرارة الجو، ما يزيد في تمنجل الخلايا. وفي بعض الأحيان تحدث أزمات خطيرة قد تودي بحياة المريض؛ كانسداد شرايين الدماغ أو الأزمة الصدرية أو تضخّم الطحال الشديد أو التهاب الدم الخطير.

وتظهر أعراض فقر الدم المنجلي منذ الشهور الأولى لولادة الطفل المصاب، وتتمثّل في شحوب واصفرار وآلام وتورّم في أصابع اليدين. وتستمر نوبات الألم طوال حياة مريض الأنيميا المنجلية ما يستدعي العلاج.

ومع تكرار الأزمات قد تحدث مضاعفات خطيرة مثل الشلل الكامل أو الجزئي نتيجةً للجلطة الدماغية، كسر عظم الفخذ، أمراض الرئة والقلب المزمنة، التهابات العظام المزمنة، واضطرابات وظائف الكلى وغيرها.

ونظراً للمخاطر المترتبة على الإصابة بهذا المرض، فقد يحتاج المريض إلى الاعتماد على استبدال الدم أو نقل الدم بشكل منتظم لتخفيف حدة المعاناة ما يؤدي إلى تراكم الحديد داخل الجسم من الدم المنقول، علاوة

على احتمال انتقال الأمراض المعدية إلى المريض.

### العامل الوراثي:

ينشأ مرض الأنيميا المنجلية نتيجة لزواج طرفين يحملان الصفة الوراثية (صفة متنحية). وعلى الرغم من عدم ظهور المرض لدى الأبوين، فإن نسبة احتمال إصابة المولود بالمرض تصل ٢٥٪ في كل عملية حمل، بينما تصل نسبة أن يكون المولود حاملاً للمرض ٥٠٪.

### استخدام الخلايا الجذعية (نخاع العظم) في علاج الأنيميا المنجلية:

تُعتبر زراعة الخلايا الجذعية لعلاج المرضى الذين حدثت لهم مضاعفات خطيرة مثل الجلطة الدماغية أو تطلبت حالتهم نقل الدم المتكرر، تُعتبر العلاج الشافي شريطة توفر المتبرع المناسب والمطابق. ونسبة نجاح هذا العلاج عالية جداً متى كان المريض بحالة صحية جيدة، لكن تكمن المشكلة في قلة وجود المتبرع المناسب الذي يكون، عادة أحد أشقاء المريض. ويكون العلاج بهذه الوسيلة بالتخلص من نخاع العظم المصاب عن طريق إعطاء المريض عقاقير كيماوية ومن ثمّ نقل النخاع السليم المأخوذ من المتبرع إلى المريض.

ونظراً لازدياد الحاجة إلى إجراء عمليات زراعة الخلايا الجذعية ولصعوبة الحصول على متبرع مطابق للكثير من المرضى بشكل عام، فإنه أصبح من الضروري إيجاد سجل وطني للمتطوعين الذين يرغبون في التبرع للمرضى.

ويتمّ ذلك بإجراء تحليل لدم المتطوع لمعرفة فصيلة الأنسجة ثم تسجيل البيانات في السجل، وفي حال وجود مريض تتطابق أنسجته مع أنسجة المتطوع يتم استدعاء المتطوع لأخذ الخلايا الجذعية منه عن طريق الوريد أو من النخاع.

## الوقاية من أمراض الدم الوراثية

الوسيلة المثلى لمنع حدوث هذه الأمراض هي الشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع، والوعي بمدى خطورة هذه الأمراض على أجيال المستقبل والحرص على إنجاب ذرية معافاة من الأمراض الوراثية، وبالتالي فإن المسؤولية هنا تقع على عاتق أفراد المجتمع المقبلين على الزواج، وذلك بالخضوع للفحص اللازم قبل الزواج والتقيّد بالنتيجة؛ ذلك أن الكثير ممن كانت نتائج الفحص لديهم إيجابية لم يمتثلوا للنصح العلمي وأقدموا على الزواج مما يعني، لا سمح الله، معايشتهم وأبناءهم مأساة هذه الأمراض. وذلك على الرغم من أن الجهات المختصة في عدد من الدول أنشأت العديد من مراكز فحص ما قبل الزواج كأمر إجباري لتفادي انتشار هذه الأمراض، ولكن كما سبق وأن ذكرت فإن معظم الذين خضعوا للفحص أقدموا على الزواج مع علمهم التام بالعواقب.

وقد اقترح الكثير من المختصين إجراء هذا الفحص في مرحلة مبكرة - في المرحلة المتوسطة، على سبيل المثال - وذلك لتفادى الضغوط الاجتماعية في سن الزواج.

### التشخيص الجنيني (خارج الرحم):

بالنسبة للأبوين اللذين لديهما طفل مصاب بالمرض، يمكن منع حدوث هذا المرض في المواليد الجدد وذلك بإكمال الإخصاب عن طريق التلقيح خارج الرحم مخبرياً، ومن ثم اختيار النطفة الطبيعية الخالية من المرض وإعادة وضعها في رحم الأم لاستكمال الحمل. وتتطلب هذه العملية تقنية عالية تستغرق الكثير من الوقت لكنها ممكنة ويتم العمل بها في العديد من المستشفيات داخل المملكة.

**ينشأ مرض الأنيميا المنجلية نتيجة لزواج الأقارب**

### مراكز أمراض الدم الوراثية:

نظراً لحجم مشكلة الأمراض الوراثية، كمشكلة صحية قائمة ومستوطنة، فإنه من الطبيعي إنشاء مراكز متخصصة تعنى بهذه الشريحة الكبيرة من المرضى بشكل دوري. وقد أثبتت التجارب جدوى مثل هذه المراكز للارتقاء بالمستوى الصحي لهذه الأعداد الضخمة من المرضى وتيسير سبل الحياة أمامهم بحيث ينخرطون في أعمالهم بصورة طبيعية ويصبحون أفراداً فاعلين في المجتمع وتقليص حاجتهم للرعاية الصحية والطبية المكثفة.

وتتنوع المهام المنوطة بمثل هذه المراكز ما بين الجوانب الصحية والتوعوية والوقائية والتثقيفية.. الخ. ◆◆



مكمل غذائي لحليب الأم يجنب فقر الدم

# فقر الدم Anemia يصيب مختلف الأعمار وعلاجه متيسر

إعداد: وفاء أحمد



**يعتبر فقر الدم من الأمراض المنتشرة في العالم، ويصيب الانسان في مختلف اعماره، ونقصد بذلك الرضع والأطفال والمراهقين، والنساء الحوامل، وكبار السن، والأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية.**

ويتميز هذا المرض بكون كريات الدم لدى المريض، قليلة من حيث العدد والحجم ومحتواها من الهيموجلوبين، عدا عن حدوث تشوه في شكلها (اي شكل الكريات الحمراء).

والأسباب التي تؤدي للاصابة بهذا المرض عديدة نذكر منها:

- سوء التغذية ونقص الحديد، وفيتامين B12، وحمض الفوليك من الوجبة الغذائية.
- النزف الشديد، الناتج عن جرح أو قطع، أو نتيجة الطمث (بالنسبة للنساء) أو الاصابة بسرطان القولون، أو القرحة وأمراض الكبد، وغيرها.
- ازدياد الحاجة الى عنصر الحديد، وحمض الفوليك، وخصوصاً عند الحمل والرضاعة ومرحلة المراهقة، ومراحل النمو السريع عند الأطفال.

● سوء امتصاص العناصر والفيتامينات بسبب اضطرابات الجهاز الهضمي، أو بسبب بعض الأدوية.

**الأعراض:**

أما أعراض فقر الدم فتتمثل في الآتي: الصداع، شحوب اللون، الشعور بالاجهاد، اصفرار الوجه، ضيق التنفس بعد أداء التمارين الرياضية.

## أنواع فقر الدم

**اولاً: فقر الدم الناتج عن نقص عنصر الحديد:**

معروف أن نخاع العظم ينتج كريات الدم الحمراء بصورة طبيعية، ويعتبر الهيموغلوبين المكون الرئيسي لها. ويدخل عنصر الحديد في تركيب الهيموغلوبين، الذي يقوم بعملية نقل الأوكسجين من الرئتين (بعد عملية الشهيق) الى خلايا الجسم، وحمل غاز ثاني أكسيد الكربون من خلايا الجسم الى الرئتين ليخرج مع الزفير. وعندما يحدث نقص في العناصر الغذائية، ومنها الحديد وفيتامين B12، وحمض الفوليك والبروتين وفيتامين C وE والنياسين، فإنه يقل انتاج العظام للهيموغلوبين، ما يؤدي الى انخفاض نسبته في الدم محدثاً مرض فقر الدم.

وتعد الأمهات الحوامل والأطفال من الفئات الاجتماعية الأكثر عرضة للاصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد. وهنا تفصيل ذلك:

**الأمهات الحوامل:**

يعاني كثير من الأمهات الحوامل من فقر الدم بسبب زيادة الطلب على عنصر الحديد والفيتامينات الأخرى خلال الحمل. ونظراً لحاجة الجنين للعناصر الغذائية المهمة، التي منها الحديد والفيتامينات، فإن انتاج الكريات الحمراء، في اثناء الحمل، يزيد لتوفير العناصر الغذائية اللازمة للجنين.

ومعروف أن كمية الدم في الأم الحامل تزيد بنسبة خمسين في المئة عن الأمهات غير الحوامل. وذلك لزيادة احتياج الجنين والمشيمة والتغييرات التي تحدث في اثناء الحمل. وهذه الزيادة تؤدي بدورها الى تخفيض الدم، ويصبح تركيز الهيموغلوبين في الدم قليلاً، وبسبب هذه التغييرات فإن الأم الحامل تحتاج الى التزود بالحديد والفيتامينات لمنع حدوث فقر الدم.

**الأطفال:**

أما سبب فقر الدم الرئيسي عند الأطفال فيعود الى أن الطفل عندما يتعدى سن الستة أشهر، تستمر الأم بإعطائه الحليب فقط، كغذاء كامل ووحيد، رغم أنه من المفروض أن يتناول اغذية متنوعة. وليس هذا، فحسب، فهناك بعض الأمهات يقصرن الغذاء على الحليب، رغم أن أطفالهن تجاوزوا العام أو العامين. وهذه الحالة تسبب نقصاً في الاغذية الأساسية، التي يحتاجها الطفل بعد سن الستة أشهر، ومن بينها نقص عنصر الحديد، الذي لا يتوفر في الحليب بكمية كافية للأطفال بعد سن الستة أشهر.

**الغذاء الصحي أنجع علاج لهذا المرض**

**كمية الاحتياجات الموصى بها من الحديد:**

● الرضع: ٦-١٠ملغم يومياً.
● الرجال: ١٠ ملغم يومياً.
● الأطفال: ١٠-١٢ملغم يومياً.
● النساء: ١٥ملغم يومياً.
● الحمل والرضاعة: ٣٠ ملغم يومياً.

**المصادر الغذائية للحديد:**

● **الحيوانية**: الكبد، الطحال، القلب، اللحوم الحمراء، الدواجن، الاسماك، البيض.
● **النباتية**: السبانخ، البقوليات، الفاصوليا الخضراء، الملوخية، الخبيزة، الزعتر الأخضر.
● **منتجات الحبوب**: الخبز الأبيض.

**العوامل التي تعيق امتصاص الحديد:**

● تناول الأغذية الغنية بحمض الأوكساليك، مثل الأوراق الخضراء، حمض الفايتيك مثل البقوليات.
● قلة تناول الأغذية الغنية بفيتامين C.
● الافراط في تناول العناصر المعدنية، كالكالسيوم والزنك والمغنيز.
● تناول القهوة والشاي، اللتان تحتويان على مادة

"التانين" التي تعيق امتصاص الحديد.

- سوء الامتصاص والاسهال الشديد وامراض الجهاز الهضمي.

**ثانياً: فقر الدم الناتج عن نقص حمض الفوليك ويسمى فقر الدم التضخمي:**

حمض الفوليك هو أحد فيتامينات B. وفقر الدم الناتج عن نقصه يصيب الانسان في مختلف مراحل حياته.

**الاحتياجات الغذائية الموصى بها من هذا الفيتامين:**

- الرجال: ٢٠٠ ميكروغرام يومياً.
- النساء: ١٨٠ ميكروغراماً يومياً.
- اثناء الحمل: ٤٠٠ ميكروغرام يومياً.
- اثناء الرضاعة: (أول ستة أشهر) ٢٨٠ميكروغراما يومياً.
- أثناء الرضاعة: (حتى عمر عام) ٢٦٠ميكروغراماً يومياً.

**المصادر الغذائية:**

- **الحيوانية:** الكبد، الكلى، البيض، الحمص، الحليب، اللبن.
- **النباتية:** الخبز البلدي، الخميرة، الخضار الورقية الخضراء، البروكلي، الفول السوداني، البطاطا، الأرز، الأفوكادو.

**ثالثاً: فقر الدم الناتج عن نقص فيتامين B12 ويسمى فقر الدم الخبيث:**

ويحدث نتيجة لأسباب مختلفة، ويؤدي الى ضعف نقص فيتامين B12. ونتيجة لقلة الحصول عليه من مصادر الغذاء، يصيب النساء بنسبة أكثر، وفي اعمار متقدمة.

**الاحتياجات الغذائية الموصى بها من هذا الفيتامين:**

- البالغون: ٢ ميكروغرام يومياً.
- اثناء الحمل: ٢,٢ ميكروغرام يومياً.
- اثناء الرضاعة: ٢,٦ ميكروغرام يومياً.
- الرضع والأطفال: ٠,٥ ميكروغرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً.

**مصادره الغذائية:**

الكبد، اللحوم الحمراء، الدواجن، الأسماك والمحار، البيض، الحليب، الأجبان، المكسرات.

**رابعاً: فقر الدم المنجلي:**

في هذا المرض يحدث تشوه في كريات الدم الحمراء، وتصبح في شكل هلال أو منجل، ويرتفع مستوى الحديد في الدم، ويزداد مخزون الكبد منه، نتيجة لتحلل كريات الدم الحمراء. ويدعم الغذاء الخاص بمرضاه في هذه الحالة بحمض الفوليك وفيتامين (E) وعنصر الزنك. وينصح الأطباء بالابتعاد عن الأغذية الغنية بالحديد.

**خامساً: الثلاسيميا:**

المصاب بهذا المرض، سواء الحامل لها، أو المتوسطة عنده، أو الشديدة لديه، يحتاج الى عمليات نقل دم باستمرار. وهذا بدوره يؤدي الى ارتفاع نسبة الحديد في دم المريض، حيث يؤدي الى ترسبه في انسجة الجسم والغدد الصماء والكبد والبنكرياس، ما يسبب تلفها. والمرضى الذين يتعاطون علاجات تعيق امتصاص الحديد، ينصحون بالابتعاد عن الأغذية الغنية بالحديد.

**سادساً: فقر الدم الانحلالي:**

يتميز بقصر عمر كريات الدم الحمراء، علماً أن عمرها الطبيعي هو ١٢٠يوماً. عندها يبدأ النخاع بمضاعفة انتاجه من كريات الدم الحمراء. ونظراً لذلك فإن نخاع العظام يفقد قدرته على الانتاج المتزايد ما يسبب تحلل الدم.

**سابعاً: فقر الدم غير المصنع:**

يقل فيه عدد كريات الدم الحمراء في الدم لقصور انتاجها من نخاع العظم. ◆◆

**اشارة:**

اعدت هذه المادة بتصرف من كتيب، اصدرته جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بعنوان: "فقر الدم".



# فقر الدم بعوز الحديد أثناء الحمل

الدكتور: محمد نذير ياسمينة
استاذ التوليد وأمراض النساء / جامعة دمشق

**يعتبر فقر الدم بعوز الحديد أكثر امراض الدم انتشاراً، وتقدر نسبة إصاباته بنحو ٢٠٪ من مجموع سكان العالم، ويصيب جميع الأجناس والأعمار، وبخاصة النساء في سن النشاط التناسلي والأطفال.**

وفقر الدم بعوز الحديد هو عجز النقي عن إنتاج عدد كافٍ من الكريات الحمر، بسبب نقص الحديد الضروري لتركيب الخضاب. وبما أن الكريات الحمر في فقر الدم هذا تكون قليلة الصباغ وناقصة الحجم، فإن بعض الأطباء يعرفه بأنه فقر الدم ناقص الصباغ وصغير الكريات Hypochromic Microcytic. A.

وتختلف نسبة إصاباته باختلاف البلدان والمجتمعات، كما تختلف في المجتمع الواحد بين الرجال والنساء، فهي في أعلى أربعة أضعاف في النساء عنها في الرجال، بسبب متطلبات الطمث والحمل والإرضاع. وقد دلت الاحصائيات البريطانية أن ٢٥٪ من نساء انكلترا اللواتي لم يزلن في سن النشاط التناسلي مصابات بفقر دم بعوز الحديد، وترتفع هذه النسبة الى ٦٦٪ عند الحوامل.

ويعتبر أشيع سببين لفقر الدم خلال الحمل والنفاس هما عوز الحديد والضياع الدموي الحاد. وهناك علاقة صحيحة بين هذين السببين، حيث أن ضياع الدم الكبير مع الضياع المرافق للحديد (حديد الخضاب) واستهلاك مخازن الحديد في الحمل الأول يمكن أن يكون سبباً مهماً لفقر الدم بعوز الحديد بالحمل التالي.

## حاجة الحديد خلال الحمل

تقدر حاجة الأم للحديد في الحمل النموذجي ولجنين واحد بـ٨٠٠مغ، تذهب ٣٠٠مغ منها للجنين والمشيمة و٥٠٠ لزيادة كتلة الخضاب عند الأم. كما أن هناك ٢٠٠مغ تضيع مع البراز والبول والعرق. لذلك فالمجموع ١٠٠٠مغ وهو يزيد عن مخزون الحديد عند معظم النساء. وإذا لم يوفق ويعوض هذا الفارق بين الحاجة والمخزون، فإن فقر الدم بعوز الحديد سوف يظهر.

ومع زيادة حجم الدم السريعة، خلال الثلث الثاني من الحمل، فإن نقص الحديد يظهر بهبوط ملحوظ بتركيز الخضاب عند الأم. وعلى الرغم من أن زيادة حجم الدم، خلال الثلث الثالث للحمل، ليست كبيرة، فإن الحاجة للحديد تبقى عالية لأن تضيع، وكتلة الخضاب الوالدي تبقى مستمرة، وكذلك هناك كمية وفيرة من الحديد تعبر المشيمة الى الجنين. وبما أن كمية الحديد التي تعبر المشيمة من الأم الحامل المصابة بفقر دم هي نفسها التي تنتقل من الأم الحامل الطبيعية، لذلك فإن المولود من أم تشكو من عوز الحديد وفقر دم شديد لا يشكو من فقر دم بعوز الحديد. وتتأثر مخازن الحديد عند الطفل بزمن وطريقة ربط الحبل السري أكثر من حالة مخازن الأم من الحديد.

إن الدليل المدرسي لفقر الدم بعوز الحديد، هو كما أسلفنا سابقاً، نقص صباغ الكريات الحمر ونقص حجمها، وهذا يكون أقل وضوحاً في المرأة الحامل منه في المرأة غير الحامل التي لديها نفس تركيز الخضاب.

وفقر الدم بعوز الحديد قليل الشدة خلال الحمل (مثلاً تركيز الخضاب يبلغ حوالي ٩غ/دل) لا يترافق عادة مع اختلافات شكلية واضحة بالكريات الحمر. مع ذلك وبهذه الدرجة من فقر الدم بعوز الحديد يكون "فيريتين" المصل أقل من الطبيعي، ولا يوجد حديد في نقي العظام يمكن كشفه بالتلوين. والسعة الرابطة للحديد بالمصل مرتفعة، ولكنها لوحدها لها قيمة تشخيصية ضعيفة لأنها ترتفع بالحمل الطبيعي وبغياب عوز الحديد، وكذلك الزيادة المعتدلة في تضيع الكريات الحمر الطبيعية في نقي العظام، تشاهد أيضاً في الحمل الطبيعي. وهكذا فإن فقر الدم بعوز الحديد أثناء الحمل هو نتيجة لزيادة حجم البلاسما بشكل أساسي بدون زيادة طبيعية لكتلة الخضاب.

### التقدير الأولي لامرأة حامل مصابة بفقر دم معتدل الشدة:

ويشمل: الخضاب، الهيماتوكريت، المشعرات الخلوية cellindices، فحص دقيق للطاخة الدموية المحيطية، اختبار التمنجل عند المرأة السوداء، تركيز حديد المصل ومستوى فيريتين المصل أو الاثنين معاً.

ونادراً ما يجري فحص نقي العظام في هذه الدرجة من فقر الدم، على الرغم من أن وجود الهيموسيدرين ينفي وجود عوز الحديد.

إن تشخيص عوز الحديد عند حامل تشكو من فقر دم معتدل هو تشخيص افتراضي عادة، ويعتمد على استثناء الأسباب الأخرى لفقر الدم بشكل كبير.

وعندما تعالج المرأة المصابة بفقر دم معتدل الشدة بعوز الحديد بكمية كافية من الحديد، فإن الاستجابة الدموية يمكن أن تكشف برؤية كريات حمر حديثة التشكل، بالاضافة الى ارتفاع الشبكيات، وإن معدل زيادة تركيز الخضاب والهيماتوكريت يختلف الى حد ما ولكنه بالعادة أبطأ من المعدل عند غير الحامل. والسبب في ذلك يتعلق الى حد كبير بالاختلاف في حجم الدم، وكذلك بإضافة خضاب جديد الى هذا الحجم الكبير خلال النصف الثاني للحمل. ولا يوجد دليل على أن الحمل يثبط تكون الكريات الحمر ولأي درجة.

## التشخيص والعلاج

### التشخيص:

يخضع التشخيص للتغيرات الشكلية المدرسية من نقص الخضاب وصغر الكريات الحمر. والتشخيص يتم عادة بمشعرات الكريات الحمر ويثبت بفحص لطاخة دموية محيطية معدة إعداداً جيداً.

ونادراً ما نجد الأظافر التي تشبه الملعقة أو التغيرات بمظهر اللسان (غير الشحوب) أو المظاهر الأخرى المتلازمة بلومرفنسون.

### المعالجة Treatment:

إن استعمال الحديد عن طريق الحقن يضمن حصول المرأة على الحديد. وتطبيق الحديد عن طريق

الفم مفضل مع ذلك، عندما لا تستوعب المرأة أهمية تناول الدواء عن طريق الفم وبانتظام أو عندما لم تفعل أو لم تستطع أخذه عن طريق الفم فإننا نستبدله بالحقن الخلالي.

وهدف المعالجة هو تصحيح العوز الشديد في كتلة الخضاب ثم تعويض مخازن الحديد، ويمكن تحقيق الهدفين بتطبيق مركبات الحديد عن طريق الفم مثل: سلفات الحديد، فومارات، غلوكونات، التي تقدم جرعة يومية تبلغ حوالي ٢٠٠مغ من الحديد المعدني. وليس هناك حاجة لإعطاء حمض الاسكوربيك أو عصير الفواكه أو الامتناع عن بعض الأطعمة بغية تحسين امتصاص الحديد. ولملىء مخازن الحديد يجب أن تستمر المعالجة عن طريق الفم (حوالي ثلاثة شهور بعد تصحيح فقر الدم).

إن تطبيق المعالجة بالحديد بالطريق الخلالي تحمل بين طياتها مخاطر قد تكون جسيمة في بعض الأحيان. كذلك فإن استجابة تركيب الخضاب لإعطاء الحديد بالطريق الخلالي تكون بطيئة، ومع ذلك فهي أسرع منها بالطريق الدموي بالمقادير الموصوفة سابقاً.

ويمكن إعطاء حمض الفوليك مع الحديد لإتقاء نقص أو عوز الفولات، على الرغم من أن الاستجابة للمعالجة بالحديد وحمض الفوليك عند امرأة معوزة الحديد ليست أحسن بكثير من إعطاء الحديد لوحده.

ولا يوجد دليل أكيد على فائدة الكوبالت أو النحاس أو الموليبديوم أو حمض الاسكوربي مع حبة الحديد.

ويحسن حمض الأسكوربي نوعاً ما من امتصاص الحديد، لذلك تكون جرعة الحديد أقل لتحقيق نفس المستوى من الامتصاص. ولكن لا فائدة من تخفيض كمية الحديد طالما أن أي تأثير هضمي جانبي يكون تابعاً بشكل أساسي لكمية الحديد التي امتصت أكثر من الكمية التي طبقت عن طريق الفم. ومستحضرات الحديد التي تحوي كمية كافية من الحديد ولا تحدث تأثيرات جانبية يكون امتصاصها ضعيفاً وبالتالي فهي غير فعالة.

ونادراً ما يُلجأ الى نقل الدم أو نقل الكريات الحمر، كمعالجة لفقر الدم بعوز الحديد، إلا إذا كان هناك نقص حجم مرافق بسبب نزف أو عمل جراحي واجب الاجراء لمريضة مصابة بفقر دم شديد.



الغذاء الجيد للحامل علاج لنقص الحديد

ويمكن أن يكون نقص الحجم هو السمة المسيطرة على فقر الدم الناجم عن ضياع الدم الحاد. ويمكن أن تحدث زيادة حجم مرضية في فقر دم، ناجمة عن خلل بتصنيع الكريات الحمر، أو تسارع في تخريبها. وهذه الزيادة في الحجم قد تؤدي لقصور قلبي. لذلك فإن نقل الدم، أو الكريات الحمر، في الحالة الأخيرة يجب أن يجرى بحذر شديد وعناية فائقة، كي تتجنب الحامل زيادة الحمل الدوراني ووذمة الرئة وأحياناً الموت.

ونقل الدم التبادلي exchange transfusion طريقة فعالة لرفع تركيز الخضاب عند مريضة فقر دم شديد، دون أن يؤدي ذلك الى زيادة الحمل الدوراني. وإن تطبيق الفورازيمايد وريدياً، قبل النقل البطيء للكريات الحمر المحفوظة، له قيمة في خفض حجم البلاسما، وبذلك يسمح للحجم داخل الوعائي أن يتماشى مع الحجم المضاف من الكريات الحمر دون زيادة الحمل الدوراني. ◆◆

# مريض «الهيموفيليا» في مواجهة المجتمع

## الوعي سلاح في وجه المرض

كارين اليان ضاهر

**تترقب كل أم اللحظة التي يمشي فيها طفلها وتتلهف لرؤيته يخطو خطواته الأولى، لكن الأمر يبدو مختلفاً لأم طفل مصاب بالهيموفيليا لأن اللحظة التي يمشي فيها هي بالنسبة إليها بداية المتاعب والصعاب إذ يزداد احتمال تعرضه لإصابات تسبب له النزف الذي يعتبر أكثر صعوبة في حالته وتصعب السيطرة عليه. لكن مع تطور تقنيات العلاج، باتت حياة مريض الهيموفيليا أكثر سهولة ويمكن أن يعيش حياة طبيعية لا يؤثر فيها مرضه.**

صحيح أن لا وجود لعلاج نهائي للهيموفيليا ولا يمكن الشفاء منه، لكن بفضل الوعي وحسن الإدارة يمكن التعايش معه فيتحدى المريض المجتمع الذي يضع له حواجز، مثبتاً قدراته وتفوقه على الأصحاء في مجالات عدة. ووعي الأهل ركيزة أساسية للتغلب على المرض.

كما أن تفهمهم للحالة وحسن تعاملهم معها بواقعية ينقلان الطفل إلى بر الأمان ليعيش حياته كأي طفل آخر. تجربة المرضى مع الهيموفيليا تحكي عن تجارب صعبة مع المجتمع أكثر منها مع المرض نفسه، وإن كانت للمرض مضاعفات ونتائج تجعله عبئاً على المريض وعلى عائلته.

فنظرة المجتمع إلى المريض تزيد صعوبة وضعه وتضع له حدوداً تسجنه ضمنها فيجد حواجز تمنعه من أن يعيش حياةً طبيعية كأي شخص آخر. هذا، إضافةً إلى المعاناة التي يعيشها بسبب حالته عندما يجد صعوبة في تأمين العلاج.

لكن، كما لو أن المرض نفسه يعطي قوةً ودفعاً لمن يعانيه، نجد أن المرضى يتحلّون بمزيد من الاندفاع والحماس، فيبرعون في مجالات معينة وكأنهم يثبتون بذلك للمجتمع أنهم يتمتعون بقدرات كالأشخاص الآخرين، لا بل أكثر.

### د. كلوديا خياط:
### وجع المريض نفسي وجسدي

لا شك أن تداعيات الهيموفيليا الجسدية والصحية لا يستهان بها، فللإهمال نتائج وأضرار لا يمكن الرجوع فيها إلى الوراء.

عن حقيقة المرض، تحدثت الاختصاصية في أمراض الدم، د. كلوديا خياط موضحةً أن الهيموفيليا مشكلة في سيلان الدم ناتجة عن نقص في بروتين معين بحيث أن أي جرح للمريض لا يلتئم فيستمر النزف في حال عدم تأمين البروتين الناقص. علماً انه يمكن أن يتعرض المريض لجروح لمجرد قيامه بنشاط طبيعي كالسقوط أثناء اللعب.

### كيف تنتقل الهيموفيليا بالوراثة؟

تنتقل الهيموفيليا بنوعيها AوB إلى طفل من خلال الجينة التي تحملها الأم. علماً أن الإناث يحملن الجينة لكن لا يصبن بالمرض الذي يصيب الذكور حصراً. فإذا كانت الحامل تحمل الجينة، يصاب ولدها بالمرض، أما إذا نقلته إلى ابنتها فستكون حاملة للمرض.

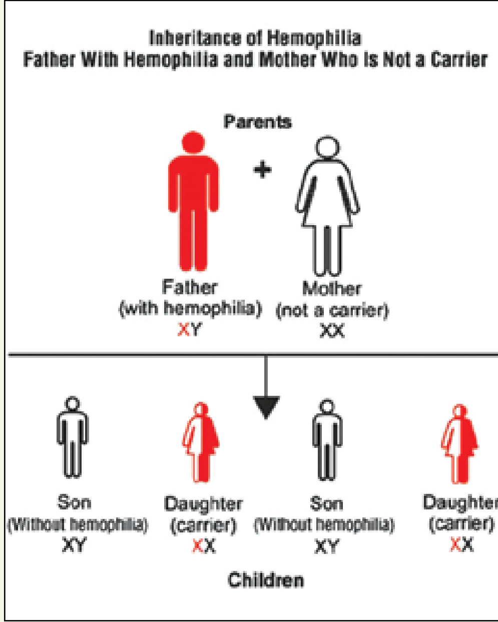
أما إذا كان الوالد هو المصاب بالهيموفيليا فلا يكون أي من أولاده مصاباً بل تكون كل بناته حاملات الجينة المصابة، علماً أنه ثمة عائلات فيها خمسة أولاد، جميعهم مصابون بالمرض.

### أليس من الممكن أن تعرف الفتاة مسبقاً ما إذا كانت تحمل المرض حتى لا تنقله إلى ولدها؟

من الممكن معرفة ما إذا كانت الفتاة تحمل المرض. أيضاً، في حال وجود حالات في العائلة، يمكن فحص الجنين خلال فترة الحمل للتأكد مما إذا كان مصاباً بالمرض.

### في أي سن يتم عادةً اكتشاف مرض الهيموفيليا؟

يتم اكتشاف الهيموفيليا عادةً في سن تسعة أشهر إلى سنتين من خلال فحص عينة من الدم يظهر فيها نقص في أحد عوامل التخثر. لكن أحياناً لا يتم اكتشاف الهيموفيليا خفيفة إلا بعد أن يخضع المصاب للجراحة ويتعرض لحالة نزف حادة.




### كيف تتم المعالجة الحديثة لمريض الهيموفيليا؟

تطور علاج الهيموفيليا بشكل ملحوظ . ففي الماضي لم تكن تتوافر العلاجات المناسبة، وكان يعتبر إنجازاً أن يبلغ المريض سن ٣٠ سنة. أما اليوم فيمكن أن يعيش المريض حياةً طبيعية بفضل العلاج والتثقيف.

وتتوافر حالياً أدوية كثيرة تسمح بتقوية العضلات لأنه بقدر ما تصبح العضلات أقوى يقل النزف.

إضافةً إلى ذلك، من الطبيعي أن يكون البروتين الناقص في دم المريض هو أساس العلاج لمنع النزف نهائياً. من هنا أهمية تأمين البروتين بشكل دائم. ويتم البحث حالياً في اعتماد العلاج كوقاية لتجنب النزف، لكن هذا يتطلب تأمين كميات كبرى من البروتين الناقص. في كل الحالات، من المهم التعامل بواقعية مع المرض وبوعي.

ويجب أن يتفهم الأهل الوضع لأنه بقدر ما نتفهم الحالة ونتعامل معها بوعي وإيجابية نتفادى المضاعفات والمشكلات.

### ■ كيف يمكن أن يتعلّم المريض حسن إدارة مرضه لتفادي المضاعفات؟

● عندما يتم إخبار المريض، إذا كان في سن تسمح له بفهم الحالة، نعلّمه كيفية إدارة مرضه والحفاظ على مفاصله حتى لا يصاب بإعاقة. إذ أن معظم المرضى يصابون بإعاقة ما أن يبلغوا سن ٣٠ سنة، ويعجز المريض عندها عن الحركة ولا يعيش حياة طبيعية ويحتاج إلى من يساعده للقيام بالأعمال الروتينية.

حتى أن البعض يصاب بإعاقة في سن ١٥ سنة بسبب جهل الأهل وقلة الوعي، إذ لا يتمتع الأهل كلّهم بالقدرة نفسها على الاستيعاب. كما أن المشكلة في المرض ليست كلّها جسدية بل فيه جانب نفسي وإجتماعي مهم.

### ■ ما سبب إصابة مريض الهيموفيليا بإعاقة؟

● يؤدي النزف المتكرر في المفصل إلى تضرره –ما يؤدي بعد سنوات إلى إعاقة. ووجود العلاج وحده لا يكفي للوقاية من ذلك، إذ يحتاج المريض إلى معرفة كيفية استعماله وإلى الوقاية من كل ما قد يسبب له الأذى.

### ■ هل ينصح مريض الهيموفيليا بممارسة الرياضة؟

● ينصح مرضى الهيموفيليا بممارسة التمارين التي تقوّي المفاصل، خصوصاً المرفقين والركبتين والكاحلين. وتهدف التمارين إلى زيادة قوة العضلات وصلابتها ومرونتها، ما يسمح بحماية المفاصل من النزف الذي يسبب تضررها.

وينصح بهذه التمارين بشكل خاص يومياً بعد التعرض لنزف داخلي لتقوية العضلات والمفاصل بهدف الوقاية من حالات نزف أخرى. ومن التمارين التي ينصح بها تمارين التحمية والمط. كما ينصح بالسباحة كونها تمرّن كل عضلات الجسم دون أن تسبب ضغطاً على المفاصل.

### ■ ما معدل حياة مريض الهيموفيليا؟

● يختلف معدل حياة مريض الهيموفيليا بحسب حدة المرض والعلاج المتبع ومدى فاعليته. إذ أن معدل حياة المرضى المصابين بالهيموفيليا الحادة الذين لا يحصلون على العلاج المناسب، يكون أدنى بكثير وغالباً ما لا يبلغون سن الرشد.

ففي الستينات، عندما لم يكن العلاج المتطور مكتشفاً بعد، كان معدل الحياة لا يتخطى ١١ سنة. وفي الثمانينات بلغ معدل الحياة ٥٠ سنة، مع تطور العلاج.

أما اليوم، فمع تطور العلاج أكثر بعد، يكاد يكون معدل حياة مرضى الهيموفيليا طبيعياً كأي شخص لا يعاني مشكلة.

## تجربة إيلي خيرو مع مرض الهيموفيليا

إيلي خيرو شاب تعايش مع مرض الهيموفيليا وتقبّله لا بل تغلّب عليه بعناد وإصرار. وفيما واجه صعاباً كثيرة في السنوات الأولى، صارت الأمور أكثر سهولة لاحقاً فتأقلم مع المرض وتخطاه وصار له «صديقاً» بدلاً من أن يكون عدوّه.

عن بداية حياته مع الهيموفيليا يقول: «لم يعرف أهلي في الأشهر الأولى أني مصاب بالهيموفيليا، لكن عندما بدأت أحبو في حوالي سن السنة، بدأوا يلاحظون بقعاً في جسمي وكنت أنزف دون توقف عندما أصطدم بشيء. أجريت لي الفحوص وتبين أني مصاب بالمرض.

لم تكن الأمور سهلة في البداية وأمي عانت معي كثيراً، خصوصاً أن العلاج لم يكن متوافراً بسهولة كما الآن، فمكثنا في المدرسة طوال ست سنوات كوني كنت على الكرسي المتحرك وأجد صعوبة في التنقل يومياً بين المدرسة والبيت.

كنت كالمقعد أحتاج إلى من يعتني بي وكان هذا مزعجاً لي. أما أمي فلم تكن لديها حياة خاصة بل كنت كل شيء في حياتها. لكن تحسنت الأمور لاحقاً، وإن كانت تخاف علي كثيراً حتى الآن عندما أخرج مع رفاقي».

## مواجهة المجتمع

وإضافةً إلى وطأة المرض، كان لا بد من مواجهة المجتمع الذي لا يرحم، فردود فعل الناس لم تكن سهلة أبداً بالنسبة إلى إيلي.

حتى أنه في المدرسة كان عاجزاً عن اللعب مع بقية الأولاد، فكان من الطبيعي ألا يتمكن من بناء صداقات. يقول: «عندما كان يخرج الأولاد للعب في أوقات الاستراحة، كنت مضطراً إلى البقاء في الصف وفي كل يوم يبقى معي أحد الرفاق، لكن أحياناً كنت أبقى وحدي. ولم يكن ممكناً أن أمارس الرياضة كالآخرين طوال السنوات الست الأولى.

كنت في ذاك الوقت أجد نفسي مختلفاً عن بقية الأولاد لأني غير قادر على اللعب معهم.

كما كان وضعي مختلفاً عن الآخرين في الصف، فأجلس على كنبة بدلاً من الكرسي وأحتاج إلى من يكتب بدلاً مني لأن كثرة تحريك المفصل تؤذيه. لكن مع الوقت، أظهرت للكل أني لا أحتاج إلى الاهتمام المفرط وأني كأي طفل آخر. كنت منزعجاً من كثرة تدليلي.

بالنسبة إليّ المشكلة في الهيموفيليا نفسية أكثر منها جسدية نظراً إلى نظرة المجتمع وما للمرض من تأثير في العلاقات الاجتماعية. حتى أني في الجامعة واجهت صعاباً كثيرة لأني لم أجد تفهماً لوضعي وأني أتغيب عن الحضور بسبب حالتي الخاصة».

وفي حديثه عن علاقاته العاطفية كأي شاب في مثل سنه، أشار إيلي إلى أن المشكلة ليست مع الفتاة التي يرافقها بل مع أهلها الذين لا يتقبلون فكرة خروج ابنتهم مع شاب مصاب بالهيموفيليا.

«فشلت علاقات عدة بسبب ضغط الأهل وكأنهم يعتبرون أني لا أستحق العيش كأي إنسان آخر، علماً أني قادر على العطاء كأي إنسان صحيح، لا بل أكثر بعد».

ويشير إيلي إلى أن مكوثه في المنزل لفترات طويلة كان له جانبٌ إيجابي وساهم في توجهه إلى فن الرسم وتركيزه عليه ليتسلّى فتمكن من تطوير هذه الموهبة التي يتمتع بها، ثم عاد واتجه إلى فن التصوير الذي برع فيه واتخذه مهنة ومورد عيش. لكن في كل مرة يرى فيها إيلي بصيصاً من الأمل يقف المجتمع في وجه طموحاته مجدداً، فقد طُرد من المؤسسة التي كان يعمل فيها كمصور دون أخذ ظروفه بعين الاعتبار، وذلك لأن سيارة صدمته أثناء قيامه بعمله مما سبّب له أضراراً بسبب حالته، وبدلاً من مراعاة وضعه، خصوصاً أنه تعرض للحادث أثناء قيامه بوظيفته، طُرد من العمل.

هذه الظروف كلّها تقود إيلي الطموح والمندفع إلى التشاؤم واليأس فيتساءل كيف سيتمكن من تأسيس عائلة وبناء مستقبل إذا كان غير قادر على الحفاظ على وظيفة لأكثر من شهرين.

ومن الطبيعي أن يطرح شاب في سنه هذا السؤال، فرغم تخطيه مرضه وتغلّبه عليه، يجد نفسه في مواجهة المجتمع الذي لا يرحم.

## فاطمة شمدين
## من أب مريض إلى أولاد ورثوا المرض

تبدو السيدة فاطمة شمدين مثالاً للمرأة المكافحة التي ترفض الخضوع، فوالدها كان مصاباً بالهيموفيليا وحملت المرض معها وتزوجت وأنجبت لأنه، كما تقول: «لا شيء يحضّر الأم لإنجاب طفل مريض». فكأي أم انتظرت طفلاً جميلاً، صحيحاً ومعافى لكنها اصطدمت بالواقع المرير عندما ولد طفلها مصاباً بالهيموفيليا.

عن تجربتها تقول: «انتظرت، كأي أم، طفلاً أمثل، وولد ابني مصاباً بالهيموفيليا، لكنه في النهاية طفل كأي طفل آخر، وكان لا بد لي من تقبل الوضع بصعابه.

واجهت عندها مشكلة الحماية المفرطة لطفلي والدلال بسبب خوفي عليه. فعادةً تفرح كل أم لدى قيام طفلها بخطواته الأولى.

أما أنا فانتابني شعور بالخوف عندما رأيته يمشي بسبب خوفي عليه لأن هذا كان يعني لي بداية الهموم والعذاب».

وعن والدها تتحدث السيدة شمدين مشيرةً إلى أنه كان قوياً رغم صعوبة تأمين العلاج للهيموفيليا في ذاك الوقت، فيما أصبحت الأمور أكثر سهولةً في هذه الأيام، مما شجعها على الإنجاب فأنجبت ولداً (تسع سنوات) وابنة (خمس سنوات).◆◆

# مضادات تخثر الدم
# نصائح مهمة وإرشادات غذائية

الدكتور: مدحت خليل
استشاري الجهاز الهضمي والكبد والتغذية العلاجية/ جامعة القاهرة

**تستخدم مضادات تخثر (تجلط) الدم، التي تؤخذ عن طريق الفم مثل عقار «وارفارين» Warfarin واسمه التجاري كومادين Coumadin، للوقاية والعلاج في العديد من المشكلات الطبية مثل اختلال ضربات القلب، والجلطة الوريدية في الساق، أو الشريان الرئوي، وصمامات القلب الميكانيكية، أو الأزمات القلبية أو السكتة الدماغية، ومشكلات صحية أخرى.**

ولا تذيب مضادات تخثر الدم «عن طريق الفم» الجلطات التي تكونت، لكنها تمنع زيادة حجمها أو تكرار حدوثها أو حدوث تجلطات أخرى جديدة لأنها تمنع تكون عوامل التجلط التي يفرزها الكبد ما يؤدي إلى زيادة الزمن اللازم لتجلط الدم ويجعله أكثر سيولة. ولذلك فهي تحتاج إلى نحو ٢ - ٣ أيام، بعد تناولها للحصول على الفائدة العلاجية المطلوبة. ويستمر العلاج في أغلب الحالات لمدة تراوح بين ٣ و١٢ شهراً، وأحيانا أخرى مدى الحياة حسب الحالة الصحية لكل مريض على حدة.

## نصائح أولية

**استشارة الطبيب:**

- النصائح والتوجيهات التالية تعتبر مرشدا للمرضى الذين يتناولون مضادات تخثر الدم وليست بديلا عن استشارة الطبيب المعالج.
- لا تنس أن تذكر لطبيب الأسنان، أو أي طبيب آخر




يجب تجنب، أو الاقلال من تناول الخضار الورقية لأنها تحتوي نسبة عالية من فيتامين K

غير المعالج لحالتك، أنك تعالج باستخدام مضادات التخثر.

### إذا نسيت تناول الدواء:

- يفضل تناول الدواء يوميا دون انقطاع في موعد ثابت كلما أمكن ذلك. وإذا نسيت تناول الدواء في الموعد المحدد يمكنك تناوله وقتما تذكرته مع مراعاة تثبيت ميعاد تناول الدواء يوميا فيما بعد. إذا نسيت تناول الدواء لمدة يوم يمكنك تناول جرعة اليوم والأمس معا، لكن إذا نسيت تناول الدواء لمدة يومين أو أكثر، لا ينصح بتناول الجرعات التي نسيتها كلها ويجب استشارة الطبيب المختص.

### التحاليل الطبية للمتابعة:

- قياس زمن وتركيز بروثرومبين PT, PC ومعرفة مقياس تحليل INR بصفة دورية منتظمة لتحديد نسبة سيولة الدم ومدى فعالية الدواء. ويجب أن تراوح النسبة العلاجية لمقياس INR في أغلب الحالات المرضية بين ٢ و٣، أو حسب الرأي الطبي.

### تناول عقاقير أخرى:

عند تناول عقاقير أخرى مع مضادات التخثر يجب مراعاة الأمور الآتية:

- لا يجب تناول أي دواء إلا عن طريق الطبيب المختص، حتى يمكن تعديل جرعة مضادات التخثر لتتناسب مع الأدوية اللازم استخدامها تجنبا لحدوث تجلطات أو نزيف.
- يمكن للعديد من الأدوية أن تتفاعل مع مضادات التخثر، لتزيد أو تقلل من تأثيراتها، وقد يمثل ذلك خطرا على صحة المريض، لـذا يجب مناقشة الطبيب وإطلاعه على كافة الأدوية لمعرفة مدى تفاعلها مع مضادات التخثر.

**مفعول مضادات تخثر الدم يتعارض مع أنواع من الطعام والأعشاب والأدوية**

- ينصح بقياس نسبة تحليل INR قبل تناول أي دواء جديد أو إيقاف دواء كنت تستخدمه سابقا.
- تقلل الملينات وبعض المضادات الحيوية من امتصاص مضادات التخثر من الأمعاء وتقلل من مفعولها.
- يزيد الأسبرين وأدوية الروماتيزم وهرمون الغدة الدرقية (ثيروكسين) والمنومات والكحوليات، من مفعول مضادات التخثر. وتزيد هذه الأدوية والمشروبات من نسبة السيولة بالدم.



## الأعشاب والمكملات

إرشادات عند تناول الأعشاب والمكملات الغذائية مع مضادات التخثر:

- يجب الحذر عند استعمال الأدوية أو الأعشاب التي تؤخذ من دون وصفة طبية OTC.
- تؤثر بعض المكملات الغذائية والأعشاب في مفعول مضادات التخثر، مثل الزنجبيل ومكملات زيت الثوم والجن شين والجنكة. والجرعات العالية من فيتامين E تؤدي إلى زيادة سيولة الدم ومضاعفة مفعول مضادات التخثر.

## إرشادات غذائية

يحتوي بعض الأطعمة على نسبة عالية من فيتامين K ويتعارض تناولها مع مفعول مضادات التخثر، لذا يجب تجنبها أو الإقلال من تناولها، مثل الخضار الورقية الخضراء (السبانخ، الملوخية، الخس، الجرجير، البقدونس) والفلفل الأخضر والقرنبيط والملفوف وملفوف بروكسل وزيت فول الصويا والكبد والجبن القديم.

وعند الإصابة بالصداع أو ارتفاع درجة حرارة الجسم أو نزلات البرد، احرص على عدم تناول الأسبرين أو مضادات الالتهاب أو المضادات الحيوية، إلا بعد استشارة الطبيب المعالج. ويمكنك تناول قرص إلى قرصين من اسيتامينوفين (تايلينول). وإذا شعرت أنك بحاجة إلى جرعة أعلى أو إلى وقت أطول يجب الإسراع في طلب الطبيب المعالج.

**الإصابة بالجروح أو الكدمات**: عند الإصابة بجرح قطعي اضغط على الجرح لمدة خمس دقائق على الأقل أو حتى يتوقف النزيف. وإذا استمر النزيف يجب الذهاب إلى الطبيب المعالج فورا. أما عند حدوث كدمات في الجلد، احذر تدليك الكدمة، ويجب استعمال كمادات باردة على المنطقة المصابة في أول يوم وإذا استمرت الكدمة ليوم آخر تستعمل كمادات ماء دافئة، وإذا استمرت في الاتساع يجب مراجعة الطبيب. وتجنب ممارسة الرياضة العنيفة منعا لزيادة نسبة التعرض للكدمات والنزيف.

## نصائح مهمة للمرأة

- عند حدوث نزيف أثناء الدورة الشهرية أو نزيف مهبلي يجب الإسراع في استشارة الطبيب المعالج.
- قد تؤثر أقراص منع الحمل في مفعول أدوية السيولة، لذا يجب استشارة الطبيب لتحديد الوسيلة المناسبة لمنع الحمل.
- إذا رغبت السيدة التي تتناول مضادات تخثر الدم في الإنجاب، لا بد من استشارة الطبيب المعالج لأنها قد تضر الجنين وتسبب تشوهات خلقية.
- إذا اكتشفت السيدة التي تتناول مضادات تخثر الدم أنها حامل يجب إيقاف الدواء فورا واستشارة الطبيب لوضع الخطة العلاجية السليمة التي توفر للأم سيولة علاجية مناسبة أثناء الحمل. وإذا كان من الضروري إعطاء مضاد للتخثر أثناء الحمل يفضل الأطباء إعطاء حقن «هيبارين».
- تفرز كميات قليلة من مضادات التخثر في حليب الأم أثناء الرضاعة، لكنها تكون غالبا في المستويات الآمنة التي لا تضر الرضيع، ومع ذلك يجب استشارة الطبيب المختص.
- علامات تحذيرية لمتناولي مضادات التخثر تستدعي الاستشارة الطبية العاجلة: صداع شديد أو متكرر لفترات طويلة.
- شعور مفاجئ بالدوار أو ضعف بالعضلات أو اضطراب التنفس أو ألم بالصدر.
- قيء دموي أو نزيف شرجي أو براز أسود مثل القار.
- خروج بصاق أو بول مدمم.
- ألم شديد في البطن.
- نزيف من الأنف أو اللثة أو تحت الجلد.
- نزيف مهبلي أثناء أو بعد الدورة الشهرية (للسيدات). ◆◆

# أبرز المشكلات الصحية في فصل الصيف وكيفية الوقاية منها

الدكتور: عبد الحفيظ خوجة

**يمارس كثير من الناس، في فصل الصيف، عادة الإفراط في تناول المشروبات الغازية عندما يكون الجو حارا جدا، ظنا منهم أن ذلك يطفئ عطشهم ويغنيهم عن الماء. والحقيقة غير ذلك، لأن المشروبات الغازية ترفع من مستوى سكر الدم، ما يزيد من الإحساس بالعطش.**

كما أن كثرة فقدان الماء والأملاح في الطقس الحار تؤدي إلى ازدياد كثافة ولزوجة الدم، وهذا بدوره يؤدي إلى الإصابة بتجلط الدم في الشرايين التاجية وشرايين المخ، ويزداد هذا الخطر مع وجود تصلب في الشرايين لدى مرضى القلب والسكري، وكبار السن، وتزداد نسبة حدوث هبوط القلب والذبحة الصدرية لديهم.

وأوضحت الدكتورة منيرة خالد بلحمر، استشارية طب مجتمع ورئيسة قسم التوعية الصحية بإدارة الرعاية الصحية الأولية والطب الوقائي في محافظة جدة، أن مصطلح "أمراض الصيف" غير دقيق طبيا،

لأن هذه الأمراض يمكن أن تحدث في أي وقت خلال العام، ولكن حدوثها يزداد بشكل كبير في فصل الصيف بسبب ارتفاع درجات الحرارة، والتعرض المستمر للتيار الهوائي من المكيفات والمراوح، وارتفاع معدلات الرطوبة.

ويساعد الجو الحار البكتيريا وسائر الميكروبات على النمو والتكاثر، ما يؤدي إلى سرعة فساد المأكولات والمشروبات، فتتخمر بسرعة، وبالتالي يزداد حدوث أنواع التسمم الغذائي، والنزلات المعوية، والزحار (الدوزونتريا)، والتيفوئيد، وغيرها من الأمراض، خصوصاً في وجود الذباب الذي يعتبر من أبرز العوامل الناقلة للجراثيم والطفيليات إلى المأكولات والمشروبات فيصيبها بالتلوث.

## الإسهال الصيفي

وتضيف الدكتورة منيرة بلحمر أن الإسهال الصيفي هو من أشد هذه الأمراض خطرا عندما يصاب به الأطفال في السنة الأولى من العمر، لأن النزلات المعوية الحادة قد تودي بحياة كثير منهم ما لم يتلقوا العلاج الصحيح بسرعة فائقة. وهنا يجب تذكير الأمهات بأن ثدي الأم يظل أفضل المصادر لتغذية الطفل، لأنه معقم وخال من الجراثيم، ويعتبر أسهل الألبان هضما.

وكثيرا ما تنشأ الالتهابات المعوية من تناول الأطعمة غير المطهية مثل الخضراوات والسلطات، وربما تأتي العدوى من أيدي الطهاة الذين يحضرون هذه المأكولات. فإن كان لا بد من تناولها فيجب التأكد من النظافة الشخصية للطهاة وذلك بلبس القفازات، والانتباه إلى نظافة المكان.

ويمكن تجنب أمراض الإسهال خاصة أثناء السفر في الإجازة الصيفية باتباع الإرشادات التالية:

- الحرص على استخدام المياه النظيفة المعلبة في الشرب، وغسل الفواكه والخضار، أو غلي الماء لمدة خمس دقائق ثم تبريده واستعماله إذا لم تتوافر تلك المياه المعلبة.
- الحرص على غسل اليدين جيدا بالماء والصابون قبل البدء في إعداد الطعام وقبل تناوله وبعد استخدام المرحاض.
- عدم تناول الأطعمة المكشوفة، خاصة من الباعة المتجولين.

## الصيف وأمراض الجهاز التنفسي

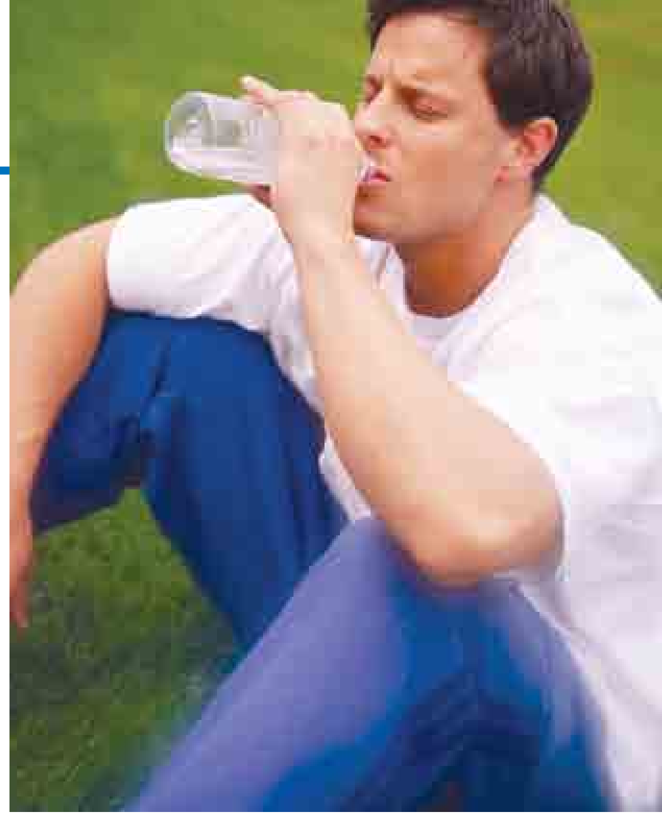
ويؤثر فصل الصيف وارتفاع درجة حرارة الجو على الجهاز التنفسي، حيث يزداد تشبع الهواء ببخار الماء وتقل نسبة الأكسجين، ما يؤدي إلى زيادة أزمات الشعب الهوائية والأزمات الربوية والحساسية والربو الشعبي. أما الانتقال المفاجئ من حرارة مرتفعة (في الخارج) إلى برودة ناتجة مثلا عن المكيف في المنزل أو العمل أو السيارة، فيمكن أن يؤدي إلى تأثر الأغشية المخاطية في مداخل الجهاز التنفسي في الأنف والحلق، ويجعل الجهاز التنفسي عرضة للإصابة ببعض أنواع الفيروسات والبكتريا التي تتسبب في حدوث التهابات رئوية يصاحبها سعال وبلغم وضيق في التنفس، وقد تصبح المكيفات نفسها مصدرا للميكروبات إذا لم تجر عليها الصيانة الدورية، أو ينظف فلترها باستمرار.

وللوقاية من أمراض الجهاز التنفسي في الصيف ينصح بضرورة عدم التعرض المباشر لهواء المكيف وتجديد هواء الغرفة باستمرار لتنقية الهواء، وكذلك تجنب الأماكن المزدحمة والمغلقة، خصوصاً المقاهي التي تساعد على سرعة انتشار عدوى الجهاز التنفسي.

**أمراض ارتفاع الحرارة هي من أخطر أمراض الصيف على الاطلاق**

## أمراض الحرارة

تؤكد الدكتورة منيرة خالد بلحمر أن أمراض الحرارة هي من أخطر أمراض الصيف على الإطلاق، فضربة الشمس يمكن أن تصيب أي شخص يبقى في طقس حار ورطب لفترة طويلة جدا، حيث يفشل العرق في تبريد الجسم بسبب توقف مراكز تنظيم الحرارة في المخ مؤقتاً عن العمل، فترتفع درجة حرارته إلى مقادير خطيرة تصل إلى ٤٠ درجة مئوية، مع احمرار في الوجه، وسخونة واحمرار والتهاب في العين، وإرهاق، يصاحبه صداع في الرأس، وتقلصات عضلية، بالإضافة إلى الشعور بالدوار والهذيان، وقد يفقد الشخص وعيه من دون سابق إنذار، ما يستوجب معالجة المصاب بسرعة أو أن يتعرض للوفاة.


الاكثار من شرب السوائل ضروري في فصل الصيف

وللوقاية من ضربات الشمس يجب الحرص على تجنب العمل أو اللعب تحت أشعة الشمس المباشرة والحرص على شرب كميات كبيرة وكافية من الماء والسوائل، وتجنب أكل وجبات الطعام الثقيلة والدسمة، وارتداء الملابس الخفيفة مع تغطية الرأس وتجنب تعرضه بشكل مباشر للشمس.

## الصيف والشواطئ

إن كثرة التعرض لأشعة الشمس في الأماكن المفتوحة، كالشواطئ صيفاً، تؤدي إلى أمراض جلدية؛ أهمها الحساسية، وأكثرها خطورة سرطان الجلد الذي قد يحدث على المدى الطويل نتيجة كثرة التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية.

ويمكن تفادي حدوث هذه المضاعفات بعدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، خاصة خلال فترات الذروة من الساعة العاشرة صباحا إلى الرابعة عصرا.

وتنصح الدكتورة منيرة بلحمر باستعمال واقيات أو كريمات (دهانات) تمتص الأشعة الضارة، ويفضل أن تكون الدرجة المكتوبة على العلبة (عامل الحماية "FPS") تزيد على ٥١، وذلك لضمان درجة كبيرة من الحماية. كما يجب استخدام هذه الكريمات بطريقة صحيحة وذلك بدهنها على الأماكن المكشوفة من الجسم بكمية كافية قبل الخروج من المنزل بنصف ساعة وتكرار استخدامها كل ساعتين. ويجب عدم السماح للأطفال بقضاء ساعات طويلة في الماء حتى ولو كانت أجسامهم مغمورة داخل الماء، لأن ذلك لا يحميهم من آثار التعرض لأشعة الشمس التي يمكنها اختراق سطح الماء لعمق نصف متر تقريبا.

## الأمراض الفطرية

وتعتبر الأمراض الفطرية من أكثر المشكلات الجلدية التي تحدث في فصل الصيف مثل «التينيا» المبرقشة الملونة التي تصيب الشباب من الجنسين نتيجة العرق الغزير، وارتداء الملابس الصناعية غير القطنية، واستخدام مناشف الغير، وكذلك «تينيا» القدمين التي يكثر حدوثها بين الرياضيين ولدى مرضى السكري، ومن أهم مسبباتها التعرق الشديد في القدمين، مع عدم ارتداء جوارب قطنية لتمتص هذا العرق.

وللوقاية من الإصابة بالأمراض الفطرية ينصح بما يلي:

- عدم استخدام الأدوات والمناشف الخاصة بالآخرين.
- الحرص على تجفيف ما بين أصابع القدم وتحت الإبط بعد الاستحمام أو الوضوء.
- الحرص على ارتداء الملابس والجوارب القطنية.
- تجنب السباحة في المسابح غير النظيفة وغير المعروفة.

### العين والنظارات الشمسية:

يؤدي التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية أيضا إلى حدوث تأثيرات ضارة بالعين يظهر تأثيرها بعد فترة مثل المياه البيضاء وتليف مركز الإبصار بالشبكية.

لذا ينصح باستخدام النظارات الشمسية أو الطبية العاكسة للأشعة فوق البنفسجية عند الخروج من المنزل أثناء النهار أو عند الذهاب للشواطئ، والابتعاد عن الأماكن المزدحمة وتلك الموجود فيها قمامة حيث يكثر الذباب والحشرات الطائرة، التي تتسبب أحيانا في نقل عدوى أمراض العيون.◆◆

# صحتك أثناء السفر

## إرشادات لرحلة سعيدة من دون منغصات

**ينصح أطباء الأسرة، والمتخصصون في صحة وسلامة السفر، المسافرين بضرورة التعرف على البلد المقصود في السفر منذ لحظة التخطيط والإعداد للسفر، واستشارة طبيب الأسرة قبل السفر بمدة أربعة إلى ستة أسابيع على الأقل، لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة لأخذ أي تطعيمات للوقاية من الأمراض المنتشرة في بلد الوصول في تلك الفترة، مع الحرص على إحضار نسخة من سجلات التطعيم وتقرير طبي يفيد بالحالة المرضية الراهنة، وعن الإجراءات التي يجب اتخاذها عند حدوث أي طارئ أثناء السفر، وأقرب الأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم عند الضرورة.**

وتؤكد الدكتورة منيرة خالد بلحمر، استشارية طب المجتمع، رئيس قسم التوعية الصحية بإدارة الرعاية الصحية الأولية والطب الوقائي في محافظة جدة، أنها من خلال عملها ومشاهداتها اليومية، تستطيع أن تؤكد على كل مسافر ضرورة أن يأخذ قسطا كافيا من النوم الجيد قبل السفر لتجنب المشكلات المتعلقة بالإرهاق نتيجة اختلاف التوقيت، وأن يحرص على ارتداء ملابس مريحة ومتناسبة مع المكان الذي ستتم زيارته، وأن يتجنب






السفر يعني المتعة .. فلا تسافر وانت تشكو من المرض

حمل الحقائب الثقيلة، لأنها قد تتسبب في حدوث إصابة في العضلات، مع الحرص أيضا على حمل الوصفات الطبية والأدوية التي يجب تناولها بانتظام (مثل أدوية الأمراض المزمنة) في حقيبة اليد، والتأكد من إحضار كمية كافية من الأدوية، تحسبا لعدم توفرها في البلد الذي ستتم زيارته، مع ضرورة التأكد من حفظها في درجة حرارة منخفضة، إما في حقيبة تبريد، وإما في ترمس مفرغ من الهواء.

## احتياطات ضرورية

وإن كانت لدى الشخص المسافر حالة مرضية مسبقا، مثل السكري أو الربو أو مرض القلب أو الصرع أو أي مرض مزمن آخر، فيتوجب عليه زيارة الطبيب الخاص قبل أربعة إلى ستة أسابيع من السفر، للتأكد من أن الحالة الصحية تحت السيطرة. كما ينبغي إبلاغ طاقم الرحلة بالحاجة إلى حمل أدوات أو معدات طبية معينة، أو الحاجة إلى الإمداد بالأكسجين أو نقالة أو كرسي متحرك وغير ذلك، وتنبيه طاقم الرحلة إذا كان المسافر لديه حساسية ضد أنواع من الأطعمة تهدد حياته بالخطر، مما قد يستدعي المعالجة أثناء الرحلة.

وتضيف د. بلحمر أن هناك تجهيزات وأدوات طبية معينة يجب على المسافر مراعاة حملها معه أثناء السفر. وتعتمد هذه التجهيزات على مسار الرحلة ووجهتها والأنشطة المخططة للرحلة والسجل الطبي للشخص المسافر. وغالبا ما تشتمل هذه التجهيزات، بالإضافة إلى أدوات النظافة الشخصية على ما يلي:

- الأدوية المعتادة (محفوظة بطريقة مناسبة) مع ضرورة إرفاق تقرير طبي من طبيب الأسرة يوضح مدى الحاجة لتلك الأدوية محدد فيها الجرعات وطريقة الاستخدام.
- شهادة التطعيم.
- ترمومتر (محرار) رقمي لقياس درجة الحرارة.
- أجهزة ومستلزمات قياس السكر والضغط المنزلية حسب حالة واحتياج كل مريض.
- الأدوية المسكنة للألم وخافضات الحرارة مثل (باراسيتامول والأسبرين والبروفين).
- مضادات الحموضة ومضادات حيوية ومضادات للحساسية.
- كريمات واقية (أعلى من درجة حماية ١٥) للحماية من أشعة الشمس الضارة.
- مستحضر لإعادة الإمداد بالسوائل من الفم.
- طارد الناموس.
- أقراص الملاريا، إذا وصفها الطبيب.
- مطهر موضعي.
- كريمات للحروق والجروح.
- ربطات وضمادات لاصقة.

## تأثير الرحلات الجوية

ولتقليل تأثير تغيرات الضغط أثناء ارتفاع وهبوط الطائرة، يجب تجنب المشروبات المشبعة بثاني أكسيد الكربون والأطعمة المسببة للغازات مثل الفول والكرنب، وتجنب النوم أثناء آخر ساعة تقريبا من الرحلة، بحيث يمكن التثاؤب أو البلع أو «الضغط على الأذنين» لمعادلة الضغط أثناء هبوط الطائرة.

## دوار الحركة

يحدث دوار الحركة عندما يكون إحساس التوازن في الجسم غير مطابق لما يتم رؤيته. وللتقليل من حدوثه ينصح بما يلي:

- طلب مقعد بجوار نافذة فوق الجناحين.
- تناول وجبات صغيرة خالية من التوابل.
- تثبيت العينين على الأرض أو البحر أو الأفق إذا كان الجو صافيا.
- التعرف على مكان حقيبة دوار الحركة حتى تكون في متناول اليد عند الحاجة إليها.
- استشارة طبيب الأسرة عن استخدام الأدوية المناسبة لمعالجة دوار الحركة.

## الرحلات الطويلة وتجلط الدم

يرتبط تجلط الدم في الأوعية العميقة ارتباطا وثيقا بعدم الحركة لفترة طويلة. ويمكن أن نقلل من خطر زيادة تجلط الدم في الأوعية العميقة أثناء السفر باتخاذ أساليب بسيطة أثناء الرحلة، كارتداء ملابس فضفاضة ومريحة، والحركة الدائمة، وكذلك تمديد القدمين وممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالقدمين والكاحلين بشكل دوري أثناء الرحلة، والحرص على حالة ارتواء الجسم جيدا من خلال شرب العصائر والماء وتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، وأخيرا استشارة طبيب الأسرة قبل السفر لمناقشة الاحتياطات الطبية الممكنة والإجراءات الوقائية اللازمة قبل السفر.

## الإرهاق واختلاف التوقيت

كيف يحدث الإرهاق نتيجة اختلاف التوقيت؟ وكيف يمكن التقليل من آثاره؟

أوضحت د. بلحمر أن المسافر قد يتعرض لحالة من الإرهاق نتيجة التأخير بين التوقيت الجديد والساعة



الصداع أحد الأمراض التي يعاني منها المسافر

الدورية الداخلية للجسم. ويوجد لدى معظم الأفراد مشكلات قليلة مع السفر في اتجاه الغرب (زيادة فترة النهار) أكثر من السفر شرقا (نقص فترة النهار). ويمكن التقليل من آثاره عن طريق أخذ قسط كاف من النوم قبل السفر، وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة لمدة أربع ساعات على الأقل قبل وقت النوم وذلك لتجنب النوم المتقطع.

وتشير إلى العلامات الأكثر شيوعا التي تدل على الإصابة بالإرهاق نتيجة اختلاف التوقيت، مثل الشعور بالتعب الشديد والصداع والصعوبة في النوم وظهور مشكلات في الشهية.

ويمكن للمسافر تجنب الإصابة بالإرهاق نتيجة اختلاف التوقيت من خلال عمل الآتي:

- أخذ قسط من الراحة في أول يوم بعد الوصول.
- السير عند شروق الشمس في صباح اليوم التالي للوصول إذا كانت وجهة السفر نحو الشرق، حيث إن ضوء الشمس يمكن أن يساعد على إعادة ضبط ساعة الجسم بسرعة أكبر.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين بعد الرابعة عصرا.
- تناول الطعام في الأوقات الجديدة للوجبات.
- النوم في الأوقات الجديدة وأخذ قسط من النوم لفترة قصيرة فقط أثناء النهار إذا كان المسافر متعبا جدا. 

**(الدكتور: ع.أ.خ)**

# حصوات المرارة والتغذية العلاجية

الدكتور الصيدلاني: صبحي العيد
اختصاصي بالغذاء الصحي والنباتات الشافية/ اربد

**تعتبر المرارة، التي تقع تحت الحافة السفلى للكبد، التي هي عبارة عن كيس يشبه حبة الكمثرى، المستودع الذي تتجمع فيه الصفراء، التي يصنعها الكبد، حيث ينحدر سائل الصفراء هذا من الكبد بواسطة القناة الصفراوية ماراً بالفتحة الدقيقة لقناة المرارة، ويدخل بعدها الى الأمعاء ليساعد في عملية هضم وامتصاص الدهون.**

وتعتبر حصوات المرارة، التي تشبه الصخر، ضيفاً ثقيلاً ومؤلماً لجسم الإنسان. وعادة ما يصفه المريض بأنه ضرب الخناجر، ويوازي في شدته وحدته آلام الولادة والمخاض. ومن حسن الحظ عند بعض الأشخاص أن مثل هذه الحصوات لا تسبب أية أعراض، ولا أي نوع من الأوجاع عندهم، الا اذا تحركت لتسد المجاري الرابطة بين المرارة والكبد والأمعاء الدقيقة، عندها تسبب ألماً شديداً في أعلى البطن، من الناحية اليمنى، لا تلبث أن تمتد الى أعلى الكتف، وقد تكون احياناً مصحوبة بالدوار والقيء والانتفاخ وعسر الهضم، وخصوصاً بعد الوجبات الدسمة والمقالي، وفيما بعد يظهر على المريض وبشكل واضح اليرقان، أي إصفرار الوجه والجلد والعينين والبول.

وعادة ما تصيب هذه الأمراض النساء أكثر من الرجال بنسبة مضاعفة وهي قليلة عند النباتيين والأشخاص الذين يتناولون غذاء قليل الدهون.

تتكون الحصا هذه اصلاً من مادة الكولسترول، وخصوصا عند ذوي الأوزان الزائدة، نتيجة نظامهم الغذائي المليء بالدهون المشبعة والوجبات الجاهزة، حيث ينتج عن ذلك تكون الحصا بأحجام مختلفة في المرارة، التي تعمل فيما بعد على إغلاق المجاري الصفراوية كلياً او جزئياً حسب حجمها، عندئذ تكون الجراحة أمراً لا بد منه في أغلب الحالات. وحتى بعد أن تكون حصوات المرارة قد تكونت عند بعض الأشخاص، فإنه يمكن أن تستغرق سنوات كثيرة، لتسبب متاعب خطيرة وحالة مرضية، حيث يمكن العيش بحصوات المرارة لعدة سنوات عند بعض الأشخاص قبل أن تسبب لهم المتاعب والألم.

## أسباب تكون حصوات المرارة

وهناك ثمة عوامل، أو شروط يبدو أنها تزيد احتمال تكون حصوات المرارة وهي:

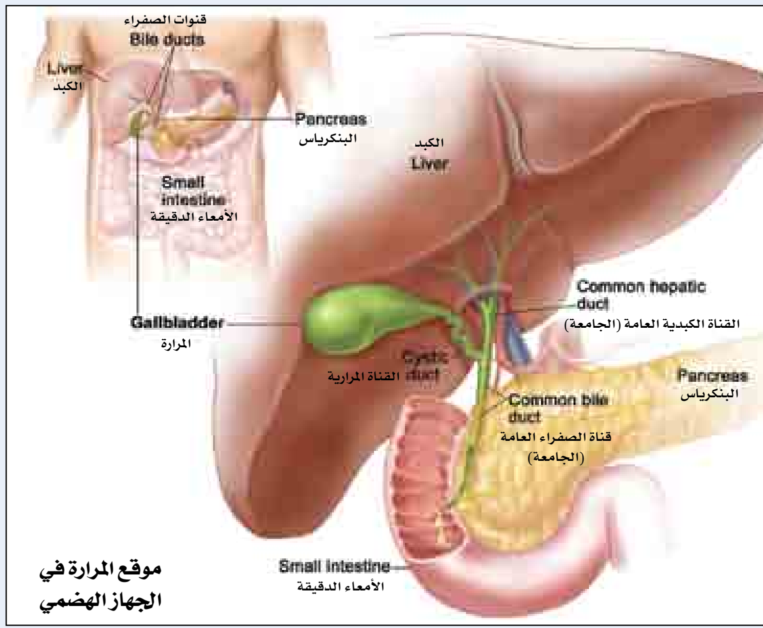
- **الأنوثة:** يزيد هرمون الأستروجين الأنثوي الكوليسترول في الصفراء، والمستويات الطبيعية من الإستروجين التي يتضاعف تأثيرها أحياناً بتناول الأستروجين الموجود في حبوب منع الحمل، أو ضمن العلاج التعويضي الهرموني، فتجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بحصى المرارة.
- **الحمل:** النساء اللائي حملن مرات عديدة يكن أكثر عرضة للإصابة بصفة خاصة.
- **السمنة:** الزيادة البالغة في الوزن تزيد قابلية النساء للإصابة، وليس الرجال.
- **الإنقاص السريع للوزن:** الخضوع لنظام غذائي (ريجيم) قاس يتم فيه تناول أقل من ٥٠٠ سعر حراري يومياً يزيد قابلية الإصابة بحصوة المرارة.

ويذكر هنا أن الإصابة بحصى المرارة تزيد بدرجة طفيفة قابلية الاصابة بـ "سرطان المرارة" خصوصاً إذا كانت الحصوات المرارية كبيرة الحجم.

## تدابير المرض

وإذا ابتليتم بهذا المرض عليكم اتباع الآتي:

- تناول وجبات صغيرة كل ٣-٤ ساعات يومياً.
- تجنب الجوع والريجيم القاسي.
- يجب أخذ الرأي الطبي والديني قبل صيام شهر رمضان المبارك، لأن قلة السوائل تعمل على تركيز الكولسترول في الدم ما يؤدي الى سرعة تكوين



موقع المرارة في الجهاز الهضمي

الحصا هذه.

- للبابونج تأثير مهدئ لطيف، ويمكن أن يعمل على تحقيق الاسترخاء للمعدة، وهو ما يساعد على تخفيف المتاعب الهضمية.
- يستخدم البريطانيون والفرنسيون واليونانيون «السنفيتون» Comfrey كمساعد لعملية الهضم، حيث يعتقدون ان مشروب «السنفيتون» يأتي كإضافة جيدة لكل العلاجات العشبية المنزلية، وله فاعلية خاصة في علاج حصوات المرارة.
- يعمد الاوروبيون المصابون بعلل المرارة الى تناول عصير الجرجير الطازج كمضاد حيوي طبيعي، اما «سادة» او مضافا اليه القليل من الليمون.
- يشير الباحثون الى ان نبات «شوك اللبن»، الذي يعرف باسم «شوك مريم» او «خرفيس الجمال» يحفز عملية تجدد خلايا الكبد. كما يُعتقد ان هذا العلاج الأوروبي يقوي الجهاز المناعي، ويقي خلايا الكبد من الإصابة بالتسمم. وهناك ايضاً دلائل تشير الى ان نبات «شوك اللبن» من الممكن ان يعمل على إزالة حصوات المرارة تدريجياً، والجرعة الموصى بها من هذا العشب هي كبسولتان، مرتين او ثلاث مرات يومياً.
- يحبذ تناول كوب من عصير التفاح الطازج يوميا على الريق.
- ينصح المريض بتناول قدر فنجان من زيت الزيتون، مضافا اليه عصير ليمونة واحدة صباحاً على الريق وعند النوم، لمدة أسبوع. وفي اليوم الثامن وقبل النوم ينصح المريض بتناول نحو ٢٥ غراماً من شربة الملح الإنجليزي، بعد تذويبها في كوب ماء فاتر، حيث وجد ان مثل هذه الوصفة تعمل على فتح قنوات المرارة وتسهيل مرور الحصا.

وينصح مريض المرارة بارتداء ملابس فضفاضة ومريحة لأن المشدات والأحزمة الضيقة تحدث ضغطاً على مجاري الصفراء، وتعرقل انصبابها. كما ينصح بالمحافظة على صحة وعمل المرارة بشكل جيد وطبيعي، وذلك عن طريق القيام بتمارين رياضية خفيفة منتظمة، وإذا لم يستطع ذلك في الخارج، فلا أقل من وقوفه أمام نافذة مفتوحة واستنشاق هواء (شهيق وزفير) عشر مرات، ثم يقوم بتمرينات رياضية لتقوية عضلات المعدة، الأمر الذي يساعد على شد مجاري الصفراء المتمددة. كما ان هذه التمرينات تزيد من حركة الحجاب الحاجز، فيدلك المرارة ومجاريها برفق، وبصورة ثابتة.

## العلاج بالطب الشعبي

لتفتيت حصا المرارة ينصح بتناول بذور تسمى (بذرة الخلة) وهي شديدة المرارة، ولكن يمكن تناولها عن طريق الفم، (بما يسمى بطريقة السف) ويمكن تناول ما يقدر بفنجان قهوة من مغليها مرة واحدة صباحا لمدة اربعين يوما فقط. ويرى بعض خبراء الطب الشعبي ان أكل الفلفل الأخضر باستمرار مفيد للوقاية من حصا المرارة لاحتوائه على فيتامينات وافرة، وخصوصاً فيتامين C الذي يحول الكولسترول إلى حمض الصفراء، ما يشكل وقاية من حصا المرارة. وذكرت دراسة نشرت في مجلة "جورنال اوف أمريكان ميديكال اسوسييشن" ان شرب أربعة فناجين من القهوة أو أكثر يوميا من شأنه خفض نسبة الإصابة بحصا المرارة بنسبة ٤٥٪. ◆◆



# احدى عشرة وسيلة لتفادي السكتة الدماغية

إعداد: زكريا علي

**السكتة الدماغية، مثلها مثل امراض القلب، تتشارك فيما بينها بوجود أصل مشترك. بمعنى أن كلتا الحالتين تنبثق من عوامل الطبيعة، أي الجينات، وعوامل التطبّع، أي التنشئة والوسط المحيط بالانسان، يضاف اليها خيارات شخصية مثل التدخين.**

والخيارات الشخصية هي التي تحدد، الى درجة كبيرة، احتمال التعرض لسكتة دماغية، وتفترض الإرشادات المتعلقة بتفادي حدوث السكتة الدماغية، أن بمقدور نمط الحياة الصحي تقليص أخطارها بنسبة ثمانين في المئة. ولا يمكن لأي عقاقير، أو أي أجهزة، أو أي تدخل آخر، توفير مثل هذه النسبة من الوقاية.

وحصولها المفاجىء يتطلب عقوداً من التراكم المتزايد في الأضرار البطيئة المتواصلة في الأوعية الدموية، والترسبات الانسدادية على جدرانها، أو تطور حالة الرجفان الأذيني (atrial fibrillation). وهذه التغيرات الطويلة تعني أن يكون من الممكن غالباً تفادي حدوث السكتة الدماغية عن طريق مكافحة تآكل الشرايين.

وتظهر السكتة الدماغية عندما يتوقف تدفق الدم إلى جزء من الدماغ. وما إن تنقطع إمدادات الأكسجين فإن خلايا الدماغ تبدأ في الموت خلال دقائق. وفي بعض الأحيان يكون الضرر قاتلا، فالسكتة الدماغية هي القاتل الرئيسي الذي يحتل المرتبة الرابعة في

التسبب في الوفاة في الولايات المتحدة، مؤدية إلى هلاك ١٣٥ ألف مصاب بها سنويا. إلا أن السكتة الدماغية لا تكون قاتلة في أغلب الأحيان. وتقدر جمعية الطب الأميركية وجود أكثر من ستة ملايين من الأميركيين الناجين من الموت بعد إصابتهم بالسكتة القلبية. ورغم أن بعضهم لا يعاني من أي آثار بدنية أو عقلية تذكرهم بحدوث السكتة، فإن أغلبهم يعانون من فقدان النطق، الشلل، أو مشكلات أخرى. وفي الحقيقة فإن السكتة الدماغية هي سبب رئيسي في الإعاقة، إذ إن نحو ١ من ٣ ناجين معاق تماما، بينما يحتاج الكثير من الآخرين إلى عناية متواصلة.

تحدث السكتة الدماغية الانسدادية أو الإسكيمية «ischemic stroke» (الناجمة عن نقص في التروية الدموية) عندما تقوم خثرة دموية أو شظايا أخرى (مثل تلك التي انفصلت عن الترسبات) تسري في الدم، بسدّ وعاء دموي في الدماغ، أو آخر يتوجه نحوه. ويشكل هذا النوع من السكتة أكثر من ٨٠ في المائة من أنواعها.

أما النسبة المتبقية فتحدث بسبب السكتة الدماغية النزفية (hemorrhagic stroke) التي تظهر عندما ينفجر وعاء دموي في الدماغ. ويؤدي نزف الدم منه إلى وقف تدفق الدم المشبع بالأكسجين إلى منطقة في الدماغ، كما يؤدي ضغط الدم في منطقة النزف إلى زيادة الضغط داخل الدماغ.

ورغم أن كلا النوعين: السكتة الانسدادية والسكتة النزفية، يتطلبان علاجين مختلفين عند حدوثهما فإن وسائل تفاديهما تظل متماثلة.

## ثلاثة عوامل خطر

وقد يمكن للإنسان أن يغير بعض عوامل خطر التعرض للسكتة الدماغية، ولكن لن يكون بمستطاعه تغييرها كلها.

وعوامل الخطر التي لا يمكن تغييرها، تشمل: العمر، الجنس، الجينات، الوزن عند الولادة، العرق البشري. فالرجل الأميركي المنحدر من أصول أفريقية، الذي عمره ٦٠ سنة، وكان يزن أقل من ٥,٥ رطل (٢,٥ كلغم) عند ولادته، الذي تعرض والده لسكتة دماغية، هو أكثر تعرضا في الأغلب خلال السنوات العشر المقبلة من حياته للسكتة، مقارنة بامرأة آسيوية عمرها ٤٥ سنة كان وزنها ٨ أرطال (٣,٦٣ كلغم) عند الولادة، والتي ليس لديها تاريخ عائلي في حدوث السكتة الدماغية.

ورغم أنه لا يمكن تغيير هذه العوامل، فإنها تحدد أساس المخاطر على الإنسان. ومن هنا فإنه كلما كانت تلك المخاطر أعلى توجب عليه التحكم بالأمور التي يمكن تغييرها.

وعوامل الخطر التي يمكن تغييرها هي تلك التي تؤثر في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ويمكن التحكم بها مثل ضغط الدم المرتفع ومرض السكري والتدخين وتناول المأكولات المالحة.

وهناك الكثير من عوامل الخطر الناشئة، التي يدرسها العلماء حاليا، وهي تشمل المعاناة من حالات الصداع النصفي (الشقيقة)، وانقطاع التنفس أثناء النوم (توقف التنفس الذي يعقبه شخير قوي)، وأمراض اللثة، وعلامات ومؤشرات في الدم مثل ليبوبروتين (إيه)، والعدوى.

**نمط الحياة الصحي يقلص أخطارها بنسبة ثمانين في المئة**

## احدى عشرة وسيلة لتفادي السكتة الدماغية

ويمكن للإنسان محاربة السكتة الدماغية على عدة جبهات إما بهجمة قوية منفردة، وإما بالهجوم المتعدد الذي يكون أفضل. وإليكم احدى عشرة وسيلة لتفادي حدوث السكتة الدماغية:

- تعرف على مقادير ضغط الدم، وتحكم فيها.
- لا تدخن وتوقف عنه إن كنت من المدخنين.
- قلل وزنك عند الحاجة.
- مارس النشاط البدني.
- ارصد الرجفان الأذيني، إن وجد.
- عالج بقوة السكتات الدماغية الإسكيمية العابرة TIA (transient ischemic attack)، وهي جلطات صغيرة.
- عالج مشكلات الدورة الدموية مثل مرض الشرايين



فقدان التوازن من مظاهر السكتة الدماغية

المحيطية، فقر الدم المنجلي، أو فقر الدم الحاد.

- تعرف على مستويات سكر الدم والكولسترول وتحكم بها.
- تجنب تناول الكحول.
- اتبع نظاما غذائيا صحيا مع تقليل الصوديوم وزيادة البوتاسيوم.
- تعرف على العلامات التحذيرية للسكتة الدماغية، وتصرف بسرعة.

## العلامات التحذيرية للسكتة الدماغية

وإن حدث ولاحظت واحدة أو أكثر من العلامات التالية المدرجة أدناه، فعليك طلب الإسعاف الفوري:

- تنميل مفاجئ أو ضعف في الوجه، الذراع، الرجل، أو في جانب واحد من الجسم.
- تشوش مفاجئ في التركيز أو صعوبة في الحديث أو الفهم.
- صعوبة مفاجئة في الرؤية بعين واحدة أو بالعينين.
- صعوبة مفاجئة في المشي، فقدان التوازن، أو في تنسيق الحركة.
- صداع حاد مفاجئ من دون سبب واضح.

إن البداية الصحية هي أفضل الوسائل، أي تعليم الصغار والمراهقين والشبان على العادات الصحية. ولكن وحتى إن تقدم بك العمر فإن اتخاذ خطوات صغيرة قد يجنبك التعرض للسكتة الدماغية.

### عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية:

- العمر.
- الجنس.

### العوامل التي يمكن تغييرها:

- ضغط الدم المرتفع.
- الخمول.
- التدخين.
- مرض السكري.
- ارتفاع الكولسترول.
- الرجفان الأذيني.
- مرض فقر الدم المنجلي.
- تناول حبوب منع الحمل.
- السمنة.
- أمراض في القلب والأوعية الدموية.
- الإدمان الكحولي.
- الإدمان على المخدرات

### عوامل ناشئة يصعب تغييرها:

- انقطاع النفس أثناء النوم.
- الصداع النصفي.
- بعض أنواع العدوى.
- أمراض اللثة.
- علامات ومؤشرات في الدم مثل «في ليدين (V Leiden) وليبوبروتين (إيه) lipoprotein (A)، وغيرها. ◆◆

**اشارة:**

اعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد للقلب"/ كمبردج، ولاية ماساتشوستس.

# إكليل الجبل يحفظ اللحوم ويمنع فسادها ويستعمل ضماداً للجروح

إعداد: سعيد جودة



**"إكليل الجبل"، ويطلق عليه أيضاً "الروزماري" و"عصا البان" و"حشيشة العرب" و"ندى البحر" و"عشب البوصلة" و"الآزير"، وهي أسماء عدة لشجيرة صغيرة معمرة، لها أغصان دائمة الخضرة تنبت في فصلي الربيع والصيف مع دفء الطقس.**

ويقال أن الموطن الأصلي لاكليل الجبل هو منطقة البحر الأبيض المتوسط، وكثيراً ما تستخدم كرمز للوفاء بين العشاق. فالشاعر الانجليزي القديم المشهور "شكسبير" ذكرها في مسرحيته "هاملت" عندما قدمها البطل لأوفيليا قائلاً لها: "هذا روزماري من أجل أن تذكريني". واسم روز ماري ليس مأخوذاً من "روز" ومن "ماري"، بل إن التسمية جاءت من الكلمة اللاتينية "روز مارين" التي تعني ندى البحر.

واكليل الجبل عرفه الأقدمون، وكان مستعملاً طبياً منذ عصور بعيدة في القدم. وأدخله الفراعنة

في شعائرهم الدينية، وقد وجد غصن منه في أحد قبورهم. واعتبره الاغريق والرومان نباتاً مقدساً ومحاطاً بالأسرار.

وقال العلامة الطبيب العربي القديم ابن البيطار في نبات اكليل الجبل انه يدر البول والطمث، ويحلل الرياح، ويفتح سدد الكبد والطحال، وينقي الرئة، وينفع من الخفقان والربو والسعال. ويروى أن الصيادين، أثناء حكم العرب للأندلس، كانوا يجعلونه في جوف الطريدة بعد افراغها من احشائها بهدف عرقلة تسرب النتن والفساد اليه. وكان الطلاب في زمن الاغريق ينثرونه على رؤوسهم ظناً منهم انه يقوي الذاكرة. وحتى اليوم يُحرق النبات في بيوت الطلاب في اليونان عند مشارف أيام الامتحانات.

## فوائده الغذائية والدوائية

ومن الناحيتين الغذائية والدوائية فإن اكليل الجبل يمتاز بالآتي:

- يحتوي على زيت طيار واحماض فينولية تكسبه خاصية المواد المطهرة، ولهذا استعمل من أجل حفظ اللحوم ومنع فسادها. وعند الاصابة بالجروح يمكن استعمال ضمادات تحتوي على اكليل الجبل لمحاربة البكتيريا والفيروسات التي تحاول غزو الجسم.

**يفيد إكليل الجبل مخلوطاً مع الزنجبيل في علاج آلام الرأس وعسر الهضم والقلق**

- أكدت الدراسات الحديثة أن اكليل الجبل يحتوي على مركبات طبيعته قادرة على تدمير الخلايا السرطانية. وقد بينت بعض الابحاث فعاليته في دحر خلايا سرطان الدم. وفي تجارب اجريت على الحيوانات اتضح ان اضافة زيت اكليل الجبل الى طعامها، أو دهن جلدها به، ساهما في حمايتها من سرطان الجلد والرئة والثدي والقولون.
- إن تناول اكليل الجبل مخلوطاً مع الزنجبيل يفيد في علاج آلام الرأس وعسر الهضم والقلق والملاريا، وغير من المشاكل الصحية.
- ينفع اكليل الجبل في التخفيف من وطأة التشنجات والآلام التي تصيب المرأة في فترة العادة الشهرية. كما يفيد في درّ الطمث عندها.
- يساعد في لجم حدة الالتهابات والرشح والانفلونزا وعوارض الحساسية ومرض الروماتيزم وبعض مشاكل الجهاز التنفسي.
- يفيد زيته في المساعدة على الهضم. وفي هذه الحالة يجب استعماله بكمية قليلة لتجنب ظهور مشاكل في المعدة والامعاء. كما يفيد الزيت في طرد الغازات البطنية وفي تهدئة المغص.
- أوضحت دراسات أن تتبيل اللحم باكليل الجبل، قبل عملية الشي (الشوي) ينفع جداً في خفض المركبات الامينية ومركبات الهيدروكربون المتطايرة المتعددة الأشكال والمسرطنة التي تتكون في اللحم جراء عملية الشي. وان تناول الخضار والفواكه مع اللحم المشوي يفيد في الاقلال من تأثير المركبات الضارة بالجسم بعد تناول وجبة اللحم المشوي.
- إن شرب كأس مغلي اوراق اكليل الجبل الساخن يفيد في التخفيف من التعب والكآبة والارهاق، وفي التخلص من الماء المجتمع في الجسم. ان اكليل الجبل يضاف الى اللحوم والدجاج والاسماك والسلطات وغيرها من الأطباق لإضفاء النكهة الطيبة عليها.

## استعمالات اكليل الجبل الداخلية والخارجية

### استعمالاته من الداخل:

**المستحلب:** يحضر ٣٠غراماً من العشبة المجففة (قبضة متوسطة) تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويحلّى بالعسل ويشرب.

(الجرعة تختلف باختلاف الحالة المرضية).

ويستعمل هذا المستحلب في الحالات التالية: كسل الكبد، عسر الهضم، احتقان المرارة وغيرها من الاضطرابات الهضمية، حيث يؤخذ فنجان صباحاً على الريق ومثله قبل كل وجبة طعام.

ويؤخذ فنجان واحد بعد الأكل ثلاث مرات يومياً في معالجة:

- الوافدة (الكريب)، إلتهاب الشعب التنفسية

(البرونشيت)، النزلات الرئوية، الربو، السعال الديكي (الشاهوق).

- الأنيميا، الإرهاق الجسماني أو الفكري، الوهن الذي يعقب الأمراض الخطيرة.
- عسر الهضم، الشعور بالنفخة أو تطبل المعدة، الغازات المعوية، القصور الكبدي، تشمّع الكبد، إلتهاب المرارة، حصاة المرارة، الإحتقانات الصفراوية.
- الإنحطاط الجسماني، ضعف الأعصاب، الدماغ المرهق، النسيان.
- القصور الكلوي، احتباس البول، النقرس، الروماتيزم، الاستسقاء، الانصبابات المائية الموضعية (اوزيما).
- الاضطرابات القلبية (خفقان)، الدوار، الإغماء، الشقيقة، الإحساس بالاختناق، الأرق، النرفزة، الاحتقان في الدماغ، طنين الأذن، التشنجات العصبية.
- اضطرابات الحيض وما تسبب من آلام، اضطرابات سن اليأس، البدانة.

### استعمالاته من الخارج:

- **مغلي مكثف**: يحضّر بإضافة قبضتين من العشبة لكل ليتر من الماء، ثم يغلى لمدة دقيقتين ويترك لينتقع ويستحلب مدة ربع ساعة والوعاء مغطى ومكمور بقطعة من القماش أو الصوف سميكة، ثم يصفّى بعدئذ ويستعمل كما يلي:

١- **حمامات**: لمعالجة الأشخاص المتعَبين، وللمصابين بالروماتيزم، أو بنحول وضعف أو بالأنيميا، وللأولاد الكسحاء، أو الذين يشكون ضعفاً في البنية، أو هزالاً، وللمسنين.

٢- **كمادات**: توضع ساخنة على التواء المفاصل أو انخلاعها، وعلى الكدمات والرضّات، والقروح الخنازيرية، وحبوب الأكزما. وتكمد به الأعضاء المصابة بالروماتيزم المفصلي. (تجعل الكمادات فوق الموضع المصاب ويصبر عليها أطول مدة ممكنة. يكرر ذلك مرتين في اليوم).

٣- **غسولاً**: (لوسيون) أو تهبيلة للوجه فيكسب البشرة نضارة وطراوة ويقوّي الجلد ويمسح تجعداته.

٤- **غرغرة**: لمعالجة أمراض الحلق والفم، وخصوصاً القلاع، ويكون فعله أقوى ويقضي على القلاع كلياً إذا مزج بالقويسة.



يفيد اكليل الجبل ضماداً للجروح

### صبغة إكليل الجبل:

تحضر كالآتي: يؤخذ ٨٠غراماً من العشبة تنقع في ليتر من الكحول عيار ٦٠ ° لمدة شهر، ثم تصفّى بعده وتحفظ في زجاجة محكمة السد. وهذه الصبغة ممتازة في معالجة الروماتيزم تدليكاً أو كمادات، وتوصف مضمضة لألم الأسنان على أن يترك أطول مدة ممكنة فوق السنّ الوجيعة. وغسولاً مرة في اليوم تزيل الجيوب المنتفخة تحت العين. وفركاً لفروة الرأس تقوّي الجلدة وتنعش البصيلات وتمنع سقوط الشعر. كما يعالج عسر الهضم، والغازات والتشنجات العصبية.

**الجرعة**: ملعقة صغيرة في فنجان قهوة من الماء، مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

### في خدمة الجمال:

تؤخذ قبضة من القمم المزهرة لنبات إكليل الجبل وتُغلى في كوبين من الماء لمدة دقيقتين، ثم تطفأ النار ويترك هذا المغلي يستحلب مدة ١٥ دقيقة. يصفّى بعدئذ ويستعمل غسولاً للوجه مرتين في اليوم فيقضي على تجاعيده ويزيل النمش، وكل ما يشوب البشرة. ◆◆



# التجاعيد حول فم المرأة وسبل الحد منها

إعداد: سعاد علي

**ظهور التجاعيد في الوجه، وخصوصاً تلك التي تحيط بالفم، اصبح مشكلة تؤرق النساء، ويدفعهن الى عيادة الكثير من الأطباء، وبخاصة أطباء التجميل، متجاهلات أن هناك قواعد صحية بإمكانهن الالتزام بها للحد من هذه التجاعيد، وذلك بعد أن عرف العلماء سببها.**

وبهذا الخصوص أظهرت دراسة حديثة أجريت في هولندا، ونشرت في مجلة الجراحة التجميلية، أن السبب البيولوجي هو المسؤول الأول عن القابلية الزائدة لدى المرأة لظهور التجاعيد السطحية والعميقة حول الفم، عما هي عند الرجل.

ووجد الباحثون أن أنسجة الجلد المحيطة بالفم لدى المرأة تحتوي على عدد أقل من الغدد العرقية، من تلك الموجودة لدى الرجل، والذي يمكن أن يؤثر بشكل مباشر في الامتلاء الطبيعي للجلد. كما أن هذه الأنسجة تحتوي على عدد أقل من الأوعية الدموية، ما يجعل الدوران الدموي فيها، عند المرأة، اقل بكثير من الرجل، خصوصاً وأنه من المعروف أن الجريان الدموي الجيد يقلل من نسبة حدوث التجاعيد بصورة كبيرة. يضاف إلى ذلك أنه عند النساء يلعب الالتصاق القريب لألياف العضلات المحيطة بالفم إلى الطبقة المتوسطة للجلد، دوراً

كبيراً في حدوث شد داخلي يقود لظهور التجاعيد لديهن.

وأضاف الباحثون، أن فهم أسباب التباين الواضح في آلية ظهور هذه التجاعيد بين الجنسين، سوف يتمكن بالمقابل من تطوير تقنيات أفضل لعلاجها. وهناك سببان رئيسيان لتكون التجاعيد .. السبب الداخلي الناتج من التكوين الجيني (ذي منشىء عضوي) الذي نرثه. والسبب الخارجي ذو عوامل ومؤثرات خارجية مرتبطة بالبيئة مثل التعرض لأشعة الشمس وغيرها.

**السبب الداخلي:**

تعتبر التجاعيد ذات المنشأ العضوي عبارة عن مرحلة طبيعية في حياة الفرد، وتبدأ في أواسط العشرينات من العمر، حيث يبدأ إفراز مادة الكولجين بالتناقص .. وهذه المادة هي التي تمد الجلد بالمرونة والطراوة وتساعده على الثبات على حاله، حيث تتغير خلايا الجلد الميتة، ولا تخلف وراءها خلايا حية تنعش الجلد من جديد. وعادة تحصل هذه التغيرات، كما ذكرنا، في منتصف العشرينات من العمر، حيث تبدأ علامات التقدم بالسن تظهر تدريجيا وبشكل بسيط مع مرور السنين، غير ان التجاعيد ذات المنشأ الداخلي لا تظهر للعيان في هذه الفترة من العمر.

**السبب الخارجي:**

تؤثر جملة من العوامل الخارجية والبيئية على الجلد خلال تقدم السن، ومن هذه الأسباب ذات المنشأ الخارجي هي التعرض لأشعة الشمس. ومن العوامل المؤثرة الخارجية الأخرى هي تعابير الوجه المتكررة الجاذبية والتدخين.

**تأثير أشعة الشمس:**

التعرض لأشعة الشمس لعدة دقائق كل يوم، وعلى مرور الزمن، تشكل تغيرات ملحوظة في الجلد مثل النمش والتصبغات والعروق الرفيعة على الوجه وخشونة في الجلد والتجاعيد البسيطة وظهور بقع حمراء على الجلد والإصابة بسرطان الجلد بسبب التعرض لأشعة الشمس.

والعلامات والتغيرات في الجلد تظهر مع تقدم الزمن والتعرض المتكرر لأشعة الشمس، حيث يفقد الجلد مقدرته على إصلاح ذاته تلقائياً، وتحدث أضرار في الجلد. وتفيد الدراسات العلمية بأن الأشعة فوق البنفسجية تؤثر بشكل كبير في مادة الكولاجين في الجلد، وتحد من تكون هذه المادة من جديد، وهي تؤثر في نسيج الجلد وتفقده القدرة على انتعاشه من جديد ويصبح الجلد رخواً ومتجعداً وقاسي الملمس.

وقد تظهر العلامات هذه على الجلد فجأة بين ليلة وضحاها، وهي في الواقع تكون تحت طبقة الجلد منذ زمن وهي غير مرئية لنا، حيث الأشعة فوق الحمراء تساعد في ظهورها على السطح.

**تعابير الوجه:**

الحركات التي تجريها المرأة للوجه بشكل متكرر وزائد تؤدي إلى تشكل خطوط رفيعة وتجاعيد في الوجه. وفي كل مرة تحرك عضلات الوجه تتشكل فجوة تحت سطح الجلد، ونلاحظها أثناء تعابير الوجه، ومع تقدم السن يفقد الجلد طراوته ومرونته ويتوقف عن التجدد، وتبقى هذه الفجوات على حالها وعلى هيئة خطوط رفيعة وتجاعيد.

**الجاذبية:**

عادة ما تقوم الجاذبية بشد أجسامنا بشكل متواصل، حيث تصبح التغيرات في الجسم واضحة من جراء ظاهرة الجاذبية مع تقدم السن في الخمسينات من العمر. وعندما ينخفض مستوى المرونة في الجلد بشكل سريع، تصبح مظاهر الجاذبية على الجسم واضحة للعيان حيث تؤدي إلى تدلي مقدمة الأنف وتستطيل الآذان وتتساقط الأهداب ويستطيل الفك السفلي وتبدأ الشفة العليا بالاضمحلال وتصبح الشفة السفلى متدلية بشكل واضح.

**التدخين:**

تحدث السجائر تحولات وتغيرات بيولوجية كثيرة على الجلد، والتي تسرع التجاعيد قبل أوانها. وتشير الدراسات إلى أن الشخص الذي يدخن عشر سجاير او أكثر في اليوم ولمدة عشر سنوات، من المؤكد أن

تحدث له تجاعيد عميقة في الجلد، ويصبح الجلد اقل طراوة، والمدخنون لمدة طويلة، نلاحظ عليهم تغيرا في لون البشرة إلى اللون الأصفر. ويمكن تحييد هذه التجاعيد والعلامات من الظهور على الجلد وذلك بوقف التدخين. وحتى بالنسبة للناس الذين كانوا يدخنون منذ عدة سنين، والذين كانوا يدخنون بشراهة في صغرهم، قد لوحظ عليهم ظهور تجاعيد بسيطة، وتم حدوث تغيير ايجابي في بشرة الوجه عندما أقلعوا عن التدخين.

وفي حال عدم المقدرة على المحافظة على نضارة وسلامة البشرة وتحييد التجاعيد ذات المنشأ العضوي (الجيني) الوراثي لديك، فإنك تستطيعين الحفاظ على الجلد من خلال الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس والإقلاع عن التدخين والابتعاد عن تحريك عضلات الوجه وتعابيره قدر المستطاع. وينصح بالابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس للحد من التجاعيد المبكرة للجسم، حيث تشتمل على التدابير التالية:

- الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس بين العاشرة صباحاً والرابعة مساء، لأن أشعة الشمس تكون في هذه الفترة قوية.
- ارتداء الملابس الواقية من أشعة الشمس بحيث تكون ذات أكمام طويلة، كي يتم ارتداؤها أثناء الخروج خارج المنزل.
- يجب استعمال المستحضرات المضادة لأشعة الشمس الواسعة الطيف، والتي تدخل في مكوناتها مواد حماية، وذلك على مدار العام، وخصوصاً المضادة للأشعة فوق البنفسجية. ويجب وضعها قبل عشرين دقيقة على الجلد قبل الخروج من المنزل، ويجب إعادة استعماله بعد التعرق وبعد الخروج من حمام السباحة.

**العلاج:**

هناك العديد من وسائل العلاج للتخفيف من التجاعيد، مثل استخدام حقن البوتكس وحقن التعبئة، وتقشير البشرة بواسطة التقشير الكيميائي والصنفرة والتقشير بالليزر، واستخدام الكريمات الموضعية المحتوية على فيتامين A وC. ◆◆

**لاحتوائه على مادة مضادة للأكسدة**

## الكاكاو يُخفض ضغط الدم ويُحسن مستويات الكولسترول

أثبتت دراسة حديثة أن الكاكاو الذي لطالما استخدم عبر التاريخ كعلاج من البيئة ربما يكون له فوائد صحية كبيرة.

وشمل الباحثون في كلية طب جامعة «هارفارد» عينة تتضمن ٢٥٧٥ مريضاً، وثبت أن تناول الكاكاو يرتبط بتقليل ضغط الدم وتحسين صحة الأوعية الدموية وتحسين مستويات الكولسترول في الدم، بالإضافة لفوائد صحية أخرى كثيرة.

وأوضح الدكتور إريك دينج أن الفوائد الصحية الواضحة للكاكاو تتمثل في احتوائه على مادة مضادة للأكسدة تعرف بـ(flavonoids) التي تساعد على منع أمراض القلب بشكل كبير، وتوجد هذه المادة المضادة للأكسدة في الفواكه والخضراوات والشاي والقهوة.

ويساعد الكاكاو على تقليل الكولسترول الضار عند الأشخاص في عمر أقل من ٥٠ عاماً ويزيد من الكولسترول الحميد، ويرتبط بتقليل عوامل الخطورة لمرض البول السكري، كما أن مقاومة هرمون الأنسولين الذي يساعد على تنظيم السكر بالدم تقل بين الأشخاص الذين يتناولون هذا الشراب بكثرة.

ولا يُغير تناول الكاكاو من مستوى ثلاثي الجلسيد عند المشاركين في الدراسة أو جعلهم يعانون البدانة. وثلاثي الجلسيد هو نوع من دهون الدم التي ترتبط بمرض الشريان التاجي عندما تزيد مستوياته عن الطبيعي.

ورأى الباحثون ضرورة القيام بمزيد من الدراسات لأن معظم الكاكاو المتاح غني بالسكر والدهون، وبالرغم من أن دراسات سابقة أكدت فوائد الكاكاو في تقليل مخاطر الأزمات القلبية إلا أن الجرعة المطلوبة لتحقيق تلك الغاية لا تزال غير معلومة.


100% HERBAL ACTIVES




Himalaya
HERBALS
Nourishing Skin Cream
All Day Moisturizing

# من كل واد نصيحة

## كيف تتعامل مع شمع الأذن الزائد؟

من الأخطاء الشائعة أن يقوم الشخص بنفسه بإزالة شمع الأذن من القناة السمعية كلما أحس بحكة داخل أذنه، ونفس الشيء تقوم به الأم مع طفلها الصغير كلما لاحظت أنه يمسك أذنه عند البكاء، فتستخدم أعواد الأذن لإزالة الشمع من أذنه. إنه خطأ شائع وقد تكون نتيجته التسبب في ثقب طبلة الأذن.

شمع الأذن هو أحد الإفرازات الطبيعية التي تفرزها غدد خاصة بالقناة السمعية بهدف حماية الأذن من الأوساخ والجزيئات الغريبة التي تتسرب إلى الأذن. وإفراز هذا الشمع لا يسبب أي مشكلات طبية ولا يستدعي الإزالة بشكل دائم.



أما إذا ارتبط تراكم كمية كبيرة من شمع الأذن بالشعور بألم أو حكة في الأذن فهنا ننصح بالآتي:

- إذا تسبب الشمع في الانزعاج، يمكن القيام بتنظيف الأذن برفق وعناية بواسطة منشفة صغيرة.
- أما إذا تسبب شمع الأذن في الشعور بالألم، فيجب عرض الحالة على الطبيب المختص للتشخيص والمعالجة.
- عدم إزالة الشمع من الأذن بواسطة الأعواد أو محاولة إدخال مسحة القطن في قناة الأذن في محاولة لإزالة الشمع أو حتى استخدام أدوية لإزالة الشمع، بل يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أي منتج على وصفة طبية لإزالة شمع الأذن.
- معالجة أي عدوى أو التهاب في الأذن بواسطة قطرات المضادات الحيوية التي يصفها الطبيب.

## الإرضاع لأول مرة يحتاج إلى تدريب

تشكو أمهات كثيرات حديثات الإرضاع لأطفالهن من أن رضيعها لا يُقبل على الرضاعة من صدرها، وأنه يلجأ إلى الصراخ والبكاء متى ما وضعت حلمة الثدي في فمه.

لقد وجد أن هذه الحالة ترتبط بأخطاء تقع فيها الأم التي ترضع لأول مرة، وتكون عديمة الخبرة ولم تحظَ بالنصيحة الجيدة، سواء من المتخصصين بالمستشفى أو من ذوات الخبرة في أسرتها. وتكون النتيجة في كثير من الحالات اللجوء إلى الرضاعة الصناعية عن طريق الحليب المعبأ.

ليس هناك أدنى شك في أن للرضاعة الطبيعية فوائد عظيمة ومتعددة للرضيع، ولا يمكن أن يضاهيها الحليب المعبأ في زجاجات، أي الرضاعة الصناعية من القارورة. ولكن عملية الإرضاع لأول مرة من قبل الأم تحتاج إلى تدريب عملي ومتابعة من قبل المتخصصين في المستشفى.

الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال تؤكد أن حليب الأم لا مثيل له في الاستفادة الغذائية وتزويد الطفل بأجسام المناعة ومساعدته في منع حصول العدوى، وتقدم بعض الاقتراحات للأم المقبلة على الرضاعة الطبيعية لطفلها، ومنها:

- أن تحاول تقديم الرضاعة الطبيعية من ثديها فورا وبأسرع ما يمكن بعد ولادة الطفل، طالما أنها وطفلها

في صحة جيدة وليس هناك عائق صحي لذلك.

- على الفريق الطبي في المستشفى تقديم المشورة والمساعدة اللازمة بهذا الخصوص، وعلى ذوات الخبرة المتابعة في المنزل.
- على الأم أن تحضن رضيعها في صدرها وأن تتأكد من أنه يضع حلمة الثدي في فمه بشكل صحيح.
- إن عدم التدريب الجيد على وضع الحلمة في فم الرضيع قد يكون هو سبب عدم إقبال الرضيع على الرضاعة من صدر أمه، وتكون الرضاعة بالنسبة له عبئا كبيرا وبالنسبة للأم عملية مؤلمة.

## المحافظة على نعومة الجلد

يخطئ البعض في نظرتهم لما يصيب الجلد من تجاعيد على أنها تدل دائما على الشيخوخة والتقدم في العمر، في حين أن البشرة تتأثر إلى جانب العمر بأمور أخرى كاضطرابات التغذية (سوء التغذية) وانتهاج حياة الخمول والكسل واتباع بعض العادات الضارة بالصحة كالسهر المتواصل وعادة التدخين وتعاطي المخدرات ومنها الكحول... إلخ.

تجاعيد الجلد هي بالفعل تدل غالبا على شيخوخة الجلد، إلا أنها تصيب أيضا من هم دون ذلك. وهناك خطوات يمكن اتخاذها للتقليل من هذه الآثار أو أنها تساعد على جعل عملية حدوثها أكثر بطئا.

المركز الطبي بجامعة ميريلاند يقدم عددا من الاقتراحات التي تساعد في الحفاظ على سلامة الجلد والمحافظة على نعومته وإبقائه أكثر مرونة وأقل تجعيدا مع مرور سنوات العمر، نذكر منها ما يلي:

- الغذاء الصحي: تناول أطعمة غنية بالخضراوات الطازجة والفاكهة والحبوب الكاملة، واحتواء المائدة على الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون.
- الحركة والنشاط: قدر كاف من ممارسة التمارين الرياضية يوميا وبانتظام.
- الابتعاد عن العادات الضارة بالصحة: وأهمها عدم التدخين، وأيضا أن تجنب التعرض للتدخين السلبي.
- الابتعاد عن المشروبات الضارة: وأبرزها عدم شرب الكحول مطلقا، وبالأخص قبل النوم بثلاث ساعات.
- نظافة الوجه: ويتم ذلك بغسل الوجه باستخدام منظف لطيف وخفيف، وباستعمال مرطب يوميا. ومن ناحية أخرى، عدم الاعتماد في غسل الوجه على ماء الصنبور فقط حيث يعمل على جفاف البشرة.
- حماية البشرة من أشعة الشمس: وذلك باستعمال الواقيات من الشمس يوميا لتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة، وذلك عند الخروج ما بين الساعة العاشرة صباحا والرابعة عصرا، وهو الوقت الذي تكون فيه أشعة الشمس فوق البنفسجية مركزة وقوية وساطعة.

## كيف تقيس درجة حرارة الطفل؟

إن من أكثر ما يتعرض له الإنسان في حياته، وخصوصا الأطفال الصغار، هو ارتفاع درجة حرارة الجسم، الذي يصاحب معظم الاضطرابات والإصابات والجروح. وعليه فإن جهاز قياس درجة الحرارة (المحرار/ ميزان الحرارة) يعتبر من الأدوات التي لا غنى عنها في كل بيت. إلا أن هناك أخطاء ترتكب من قبل أفراد الجمهور عند قيامهم بقياس درجة حرارة أحد أفراد الأسرة، وتكون النتيجة قراءة خاطئة لا تنطبق على حال وواقع ذلك الشخص.

إن الحصول على قراءة دقيقة لدرجة الحرارة، خصوصا مع الأطفال الرضع، وبالأخص أثناء معاناتهم من الألم والتلوي بسببه، يمكن أن يشكل أمرا صعبا بالنسبة للكثيرين.

الأكاديمية الأميركية لأطباء الأسرة تضع مجموعة من النصائح تساعد الوالدين في التأكد مما إذا كان لدى الطفل ارتفاع في درجة الحرارة أم لا، خصوصا إذا كانت الحمى خفيفة، نذكر منها ما يلي:

- ينصح بتخصيص محرار للأطفال للقياس عن طريق الشرج، وأن توضع عليه علامة مميزة حتى لا يتم استخدامه عن طريق الخطأ من فتحة الفم.
- غسل المحرار دائما وباستمرار، وذلك بفركه بالكحول أو الصابون والماء الدافئ، ثم يشطف بالماء البارد قبل أخذ درجة حرارة طفلك.
- عند الرغبة في قياس درجة حرارة الطفل عن طريق فتحة الفم، يجب الانتباه إلى ما إذا كان الطفل قد أخذ شرابا أو طعاما ساخنا أو باردا، ففي هذه الحالة يجب الانتظار نحو ٢٠ دقيقة على الأقل قبل قياس

# من كل واد نصيحة

درجة الحرارة.

- يجب الأخذ في الاعتبار طريقة لف الطفل الرضيع في ملابسه وتدفئته أو كونه قد استحم بحمام دافئ قبل قياس درجة حرارته.
- لا تترك الطفل دون مراقبة عند استخدام المحرار سواء من الفم أو الشرج.

## تشخيص حالات الالتهاب الرئوي

تصاب نسبة معينة من الناس، سواء الأطفال أو الكبار، بأمراض صدرية من وقت إلى آخر. وتتشابه هذه الأمراض في كثير من الأحيان في أعراضها ومظاهرها المرضية. ولحسن الحظ فإن أغلبها يتماثل للشفاء بأبسط الوسائل العلاجية وتنتهي الحالة من دون ظهور أي مضاعفات مرضية، إلا أن من بين هذه الأمراض الصدرية ما هو خطير ومميت، مثل الالتهاب الرئوي، الذي يحتاج إلى العلاج مبكرا في مراحل المرض الأولى حتى لا تتدهور حالة المريض وتنتهي بالوفاة.

قد تظهر أعراض الالتهاب الرئوي مقلدة أعراض تلك الأمراض التنفسية الأخرى، ولكن الالتهاب الرئوي كما ذكرنا يختلف عنها كونه مرضا قاتلا، وينبغي عدم تجاهل إشاراته التحذيرية الخاصة به.

المعهد القومي الأميركي للقلب والرئة والدم يعرض مجموعة من العلامات التحذيرية الشائعة التي تشير إلى احتمال الإصابة بالالتهاب الرئوي، وهي:

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- الشعور بالقشعريرة الشديدة.
- تفاقم نوبات السعال وإخراج البلغم.
- الشعور بضيق في التنفس عند أداء الأنشطة اليومية المعتادة بكل راحة ومرونة.
- وجود ألم في الصدر عند التنفس أو السعال.
- الشعور فجأة بأن الحالة أصبحت أسوأ بعد الشفاء من نوبة برد أو إنفلونزا.

وفي هذه الحالة يجب مراجعة قسم الطوارئ وعدم الانتظار لزيارة الطبيب في عيادته، من أجل سرعة التشخيص وأخذ العلاج اللازم.

## تشنج الساقين

يتعرض الكثيرون لحالة مؤلمة للغاية سواء أثناء عملهم أو حتى خلال نومهم، وهي شد عضلي وتشنج ساق واحدة أو الاثنتين معا. وقد تكون الحالة حادة ومتكررة، وقد تستجيب أحيانا للأدوية المسكنة للألم. إلا أن عدم استشارة الطبيب مبكرا لتشخيص سببها يكون سببا في تحولها إلى حالة مزمنة ومتكررة ويصعب علاجها.

يحصل الشد أو التشنج العضلي عندما تتعرض أي عضلة في الجسم، خاصة العضلات الطويلة، لحالة من التقلص أو الانقباض اللاإرادي. وهذا ما يحدث غالبا أثناء ممارسة الرياضة والسباحة أو غيرهما من التمارين العضلية. وحالة الشد العضلي هذه من الممكن أن تحدث أيضا أثناء النوم. وعلى الرغم من أن تشنج العضلات يمكن أن يكون حالة مؤلمة للغاية، فإنه عادة لا يشير إلى وجود حالة خطيرة.

وتظل حالة تشنجات العضلات مقلقة للمريض، ويجب استشارة الطبيب إذا أصبحت التشنجات حادة، وازداد تكرار حدوثها، وإذا لم تستجب للعلاج، وإذا كان حدوثها لا يبدو ذا صلة بسبب واضح، مثل ممارسة التمارين الرياضية.

و«موسوعة آدم» (The ADAM Encyclopedia) تقدم هذه الاقتراحات للتخفيف أو لمنع حدوث تشنج العضلات، وهي:

- إيقاف أي نشاط عضلي كنت تقوم به على الفور، وعمل بعض التدليك اللطيف لتمديد وإرخاء العضلة.
- تسخين وتدفئة العضلات خلال التشنج، ثم وضع الثلج عليها لتخفيف الألم في ما بعد.
- تناول أحد الأدوية المسكنة من فئة الأدوية الخالية من الاستيرويدات المضادة للالتهاب للمساعدة في التحكم في الألم.
- شرب الكثير من المياه، والمشروبات الرياضية.
- لا تجهد نفسك في ممارسة التمارين الرياضية لأكثر من الحد الذي تطيقه.

- تأكد من أنك تتناول كمية كافية من عنصر البوتاسيوم في نظامك الغذائي.
- عود نفسك على ممارسة تمارين تمديد العضلات بانتظام.

## وقاية الأطفال من التهاب الجيوب الأنفية

تتعرض فئة الأطفال للإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية أكثر من غيرهم من الفئات العمرية الأخرى، ومن الخطأ عدم أخذ هذه الحالة بعين الاعتبار وبمزيد من الاهتمام، وعدم البحث عن العوامل التي أدت إلى إصابتهم بهذا المرض حتى يتمكنوا من تجنبه.

إن التهاب الجيوب الأنفية يحدث عندما تلتهب التجاويف المليئة بالهواء القابعة داخل الجمجمة، وذلك تحت ظروف صحية معينة أو ممارسات خاطئة.

ومما ينصح به أطباء الأنف والأذن والحنجرة الآباء والأمهات أن يكونوا ملمين بالأسباب والظروف والعوامل التي تزيد من خطر إصابة طفلهم بشكل مستمر بالتهاب الجيوب الأنفية، ونذكر من أهم تلك العوامل ما يلي:

- حمى القش أو حساسية الأنف، وانسداد الأنف أو السيلان اللذان غالبا ما تصاحبهما حكة في العيون والأنف وإفرازات في المنطقة الخلفية للأنف.
- إلحاق الطفل بأحد مراكز الرعاية النهارية للأطفال غير المؤهلة جيدا.
- وجود أي حالة مرضية تؤثر في صحة وسلامة الأهداب الشعرية (شعر صغير موجود في الجيوب الأنفية).
- التعرض المفاجئ للارتفاع أو الانخفاض، مثل ما يحدث أثناء السفر بالطائرة أو الغطس.
- وجود لحمية متضخمة، أو نادرا وجود أسنان ملتهبة.
- وجود اضطراب في نظام المناعة بسبب أخذ العلاج الكيميائي، أو العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية، أو غيرهما من الحالات التي تؤثر على المناعة.
- وجود حالة تليف تكيسي «cystic fibrosis»، وهي حالة مرضية وراثية ينتج عنها تكون مخاط سميك ولزج في الرئتين والجهاز الهضمي.

إن التعرف على هذه العوامل يُمَكّنُ الوالدين من وقاية طفلهما منها، وبالتالي يتم تقليل فرص إصابته بالمرض.

## متى تؤخذ الأدوية المضادة للإسهال؟

من الخطأ أن يلجأ المريض فورا لأخذ مضادات الإسهال عندما تنتابه نوبة من الإسهال لأي سبب كان، ويعظم هذا الخطأ عندما يكون المريض طفلا صغيرا أو مريضا مصابا بالإنفلونزا أو أمراض أخرى نزيفية أو كان يتعاطى أدوية معينة لفترة طويلة كعلاج الأمراض المزمنة.

ومن المعروف أن أدوية إيقاف الإسهال مثل «لوبيراميد» (Loperamide) و«سَبْسالیسیلات البزموث» (bismuth subsalicylate) هي أدوية تُصرف عادة من دون وصفة طبية لمساعدة الناس المصابين بالإسهال في الشعور بالراحة بسرعة.

الأكاديمية الأميركية لأطباء الأسرة تقول إنه «في حين أن هذه الأدوية تعتبر آمنة، فإننا لا ننصح بأخذها بصورة ذاتية، أي من دون استشارة الطبيب، فليس كل شخص يمكنه أن يأخذ هذه الأدوية من دون أن يتعرض للمضاعفات».

ومن هؤلاء الذين ينبغي عليهم تجنب أخذ هذه الأدوية:

- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ست سنوات وأقل، ينبغي عليهم تجنب «لوبيراميد»؛ والأطفال حتى عمر ١٢ سنة ينبغي عليهم تجنب دواء «سَبْسالیسیلات البزموث».
- يجب على أي شخص لديه حمى، أو براز دموي أو أسود، أو حصل لديه سابقا رد فعل حساسية لأي دواء، عدم أخذ دواء «لوبيراميد».
- ينبغي على أي شخص لديه حساسية من الأسبرين أو أدوية الساليسيلات أن يتجنب أخذ «سَبْسالیسیلات البزموث».
- ينبغي على أي شخص يتراوح عمره بين ١٢ و١٨ سنة ويكون لديه مرض الجديري أو الإنفلونزا أن يتجنب أخذ «سَبْسالیسیلات البزموث».

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## عقم الرجل

**يعاني زوجي من عدم الخصوبة، واخبرنا الطبيب المختص أن الفحوصات أظهرت أن كريات الدم البيضاء هي السبب، لأنها تهاجم الحيوانات المنوية. فما هي هذه الحالة؟ وهل من علاج؟. وشكراً لكم.**

**ج.ح.ك**
**عمان/الأردن**

يمكن أن يعاني زوجك من حالة تسمى Leukocytospermia، وهي عبارة عن قيام كريات الدم البيضاء بالتأثير سلباً على الحيوانات المنوية.

وتعالج هذه الحالة بنجاح (نحو ٩٥ في المئة) في حال تناول الزوجين للمضاد الحيوي Doxycycline. انصحك بمراجعة الطبيب والتأكد منه ان كان زوجك يعاني من هذه الحالة ام لا؟ العلاج كما اخبرتك ممكن إن شاء الله.



## عصير الكريبفروت

**هل يؤثر عصير الكريبفروت سلباً في امتصاص الأدوية الخافضة لضغط الدم الشرياني؟ وشكراً.**

**م.ق.ل**
**رامي عيسى**
**بيت لحم/فلسطين**

بالعكس، فإن تناول الأقراص الخافضة لارتفاع ضغط الدم الشرياني، وكذلك الأدوية المهدئة Sedatives مع عصير الكريبفروت Grapefruit (الليمون الهندي) يساعد على امتصاصهما في الامعاء بشكل ملحوظ.

وأما في حال كونك تتناول أدويتك الخافضة لارتفاع ضغط الدم مع عصير الكريبفروت دون مضاعفات تذكر، وضغط الدم عندك مسيطر عليه، فباستطاعتك الاستمرار بذلك شريطة قياس ضغط الدم لديك بانتظام. غير أنه في حال رغبتك في تناول هذه الأدوية مع عصير الكريبفروت لأول مرة، فيجب استشارة طبيبك قبل البدء بذلك.

## المعدة ومرضى التهاب المفاصل

**أبلغ من العمر ٥٣ سنة، واعاني من التهاب المفاصل، وقد اخبرني الطبيب أنه عند تناولي دواء التهاب المفاصل يجب أن أتناول أيضاً دواء Famotidine. سؤالي هو لماذا يجب أن أتناول هذا الدواء؟ ولكم الشكر.**

**ص.د.و**
**القدس/فلسطين**

يُعطى دواء Famotidine (المستخدم في علاج قرحة المعدة)، للمرضى الذين يعانون من التهاب العظام والمفاصل المزمن، للوقاية من الاصابة بالتهاب أو قرحة المعدة، إذ أنه من المعروف

أن الأدويـة المضـادة للإلتهاب غير الستيرويد NSAID والمستخدمة في علاج التهاب المفاصل والعظام والعضلات قد تؤدي الى اصابة المعدة بالتهاب مزمن أو تقرحات في حال استخدامها لمدة طويلة. وقد اشارت عدة دراسات الى أن نسبة اصابة المعدة بالمضاعفات نتيجة تنـاول أدوية NSAID قد انخفضت بنسبة ٥١ في المئة نتيجة تناول عقار Famotidine.

ويفضل تناول أدويـة NSAID مع الطعام أو بعده مباشرة.

## حرارة الجسم والاصابة بالمرض

■ **هل ارتفاع درجة حرارة الجسم تدل على أن الانسان مريض أم أن ذلك يدل على تغلب المرض عليه؟ وشكراً.**

**يوسف مصطفى**

**القدس/فلسطين**

● السؤال غير واضح، غير أني أستطيع القول إن أعـراض المرض تـدل على أن الجسم يدافع عن نفسه. فمثلاً ارتفـاع درجة حـرارة الجسم جـراء العدوى بالفيروسات، على سبيل المثال، تدل على أن الجسم يدافع عن نفسه وأن جهاز المناعة يهاجم الفيروس الدخيل، كذلك الأمر بالنسبة للتقيؤ والاسهال، فإن ذلك يدل على أن الجسم يدافع عن نفسه بالتخلص من المواد السامة. ناهيك عن أن السعال ايضاً يطرد السموم والاجسام الغريبة خارج الجسم.

## الدوار

■ **أبلغ من العمر ٣١ عاماً، واعاني من الدوار (الـدوخـة) وفقر الـدم. فهل فقر الدم هو سبب معاناتي من الدوار؟ وشكراً.**

**ع.م.ر**

**عمان/الأردن**

● طبعاً، اذ من المعروف أن فقر الدم Anemia يؤدي الى الدوار والدوخة. غير أنه في حال كون الدوار ظاهرة متكررة وشديد لدرجة أنك تحتاج للجلوس أثناء الدوخة، اضافة الى معاناتك من: صعوبة الكلام، عدم التحكم بالبول، رؤية مزدوجة، وألم في الساق أو وهن وصداع شديدين، لذا عليك بمراجعة الطبيب في اسرع وقت ممكن، واجراء الفحوصات اللازمة للتأكد من عدم وجود خلل في الدماغ من الناحيتين الوظيفية والتشريحية. كذلك يجب استشارة طبيب اختصاصي بأمراض الأنف والاذن والحنجرة، اذ من المحتمل ان يكون سبب الدوار مرتبطاً بخلل في الاذن الداخلية.

وعموماً فإن اسباب الدوار، هي: داء السكري، ارتفاع ضغط الدم الشرياني، الاكتئاب، او تناول الأدوية المضادة للحساسية والمهدئات .. واحياناً يصعب على الاطباء معرفة سبب الدوار.

## التراساوند الجنين

■ **اخبرني صديقي أنه تم تشخيص عيب خلقي معين أثناء حمل زوجته (بواسطة فحص الالتراساوند)، غير أنه بعد الولادة تبين أن الوليد سليم ومعافى مئة بالمئة. فكيف يعقل أن يحدث ذلك؟ راجياً أن تجيبوني على سؤالي هذا بكل صراحة، واقبلوا فائق احترامي.**

**عبد عيسى**

**بيت لحم/فلسطين**

● لا أحـد يستطيع أن ينكر حسنات فحص الصوت فوق سمعي Ultrasound في تزويدنا بمعلومات ثمينة عن تطور الجنين وسلامته، غير أن هـذا الـفحص قد يحمل معه بعض الأخطاء، مثل: ملاحظة الطبيب عيب تكويني في الجنين، غير أنه بعد الـولادة يتبين أن هذا العيب غير موجود، والعكس صحيح (لا يلاحظ أي عيب بالفحص، غير أنه بعد الولادة يتبين ان الجنين يعاني من عيب أو عيوب معينة). لذلك فإن الأخطاء في هذا الشأن واردة، غير أنه يشكل نسبة ضئيلة جداً.

# عيادة بلسم

## التواصل الزوجي والحمل

**■ بسم الله الرحمن الرحيم، هل من الممكن ان اتواصل مع زوجتي اثناء حملها؟ وهل يؤثر هذا التواصل في سلامة الجنين؟ وشكراً جزيلاً.**

**ح.ل.ش**

**الخليل/فلسطين**

● قبل الاجابة على السؤال، أود أن انوه الى أن المرأة قد تعاني اثناء فترة الحمل من مشاكل جسدية ونفسية على الرجل أن يأخذها بعين الاعتبار والتعامل معها بلطف وحنان.

وباستطاعة الزوجين التواصل اثناء فترة الحمل بحرية ودون قيود، شريطة ان لا يشكل ذلك ضغطاً مباشراً وشديداً على بطن الزوجة، وخصوصاً، اذا كان الحمل توأماً، أما في حال معاناة الزوجة من النزيف، اثناء فترة الحمل أو في حال كون المشيمة تقع على فتحة عنق الرحم Placenta Previa، فيجب الامتناع عن التواصل مطلقاً.

وهنالك بعض النساء اللواتي تضعف عندهن الرغبة اثناء فترة الحمل، غير أن البعض الآخر قد تزداد عندهن هذه الرغبة، وهذا ايضاً ينطبق على الزوج وهنالك العديد من الرجال الذين يشمئزون من التواصل الزوجي في حال معاناة الحامل من التقيؤ المستمر، بينما يكثر العديد من الرجال من التواصل اثناء فترة الحمل.

وأود أن أعيد واشدد بأنه على الرجل أن يراعي معاناة المرأة الحامل (سواء كان ذلك من التقيؤ أو الارهاق أو الوضع النفسي..) ويترك لها المجال لاختيار الوقت المناسب لممارسة الجنس.

وبخصوص سؤالك الثاني فإن التواصل مع زوجتك لا يؤثر على الجنين، اذا راعيت ما سلف وذكرت في الاجابة على السؤال الأول.

## النقرس، وسن انقطاع الحيض

**■ أبلغ من العمر ٥٥ عاماً، وقد دخلت في سن انقطاع الطمث قبل أربع سنوات. ومنذ ذلك الحين وأنا اعاني من ألم في المفاصل، وخصوصاً مفاصل القدم والاصابع. راجعت عدة اطباء، فوصفوا لي عدة انواع من الادوية المضادة للالتهاب والألم، وقد تحسنت حالتي نوعاً ما، غير أني ما زلت اعاني من ألم في أصابع قدمي، فهل من حل لديكم لمشكلتي؟ وشكراً.**

**ق.د.ق**

**الكرك/الأردن**

● قد تكونين تعانين من داء النقرس (Gout)، إذ من المعروف أن النساء تصاب أغلب الأحيان، بهذا المرض بعد سن انقطاع الحيض.

ومعروف ايضاً أن الرجال يصابون بالنقرس اكثر من النساء، وفي سن ٣٥ الى ٤٥ عاماً (في سن اصغر من النساء)، وذلك لأن مستوى حامض اليورك Uric Acid عند الرجال اعلى منه عند النساء في هذه السن. غير انه بعد انقطاع الحيض الدائم تتساوى نسبة هذا الحامض عند الجنسين. وبما أن النقرس يحدث بسبب ارتفاع نسبة حامض اليورك في الدم، ما يؤدي الى تكوين بلورات وتراكمها داخل المفاصل. فإني انصحك باجراء فحص لنسبة هذا الحامض في جسمك. وبعدها يجب استشارة طبيب امراض باطنية أو امراض العظام. ونتمنى لك الشفاء.

## سن اليأس والوضع النفسي

**■ هل تعاني المرأة من سوء وضعها النفسي لدى وصولها سن اليأس؟ وشكراً.**

**ض.ن.ل**

**عمان/الأردن**

○ من المعروف أنه عندما تصل المرأة سن انقطاع الحيض (المعروف سابقاً بسن اليأس)، تحدث في جسمها تغيرات عضوية ونفسية.

وأما فيما يخص التغيرات النفسية، فقد تتمثل بالاكتئاب والقلق، والارق، والخوف والوسواس القهري، وفي حالات نادرة قد تصاب المرأة بالهوس Mania أو الفصام Schizophrenia. وقد تحتاج المرأة في هذه السن الى التدخل العلاج - النفسي والدعم المعنوي، أو أنه بعد مدة قصيرة لا تتجاوز الاشهر القليلة تتلاشى هذه الأعراض تلقائياً.

وفيما يخص العلامات والأعراض الجسدية، فإنها تتمثل في: جفاف المهبل، توهجات ساخنة، صداع ودوار وألم في المفاصل. وقد تعاني المرأة احيانا من تورم الكاحل ونقص كثافة شعر الرأس وجفاف الجلد وهزل الثديين.

وفي حال كون هذه الأعراض شديدة وتشكل ازعاجاً للمرأة، يجب مراجعة الطبيب الذي قد يصف بعض الأدوية.

## رُهاب المدرسة

**■ عندي طفل يبلغ من العمر خمس سنوات، وان شاء الله في السنة الدراسية القادمة سنرسله الى المدرسة لأول مرة. وقد سمعت كثيراً عن ظاهرة الخوف من المدرسة. بماذا تنصحوني؟ وكيف اتصرف؟ لأني اخاف من أن يعاني ابني من هذه الظاهرة لدى ذهابه للمدرسة. واقبلوا فائق الاحترام والتقدير لجميع العاملين في مجلة بلسم الحبيبة.**

**ام محمد**

**طولكرم/فلسطين**

○ يُعرف رهاب المدرسة بأنه حالة من القلق، يعاني منها الطفل في الفترة التي تتزامن مع ذهابه الى المدرسة، أو العودة إليها بعد فترة انقطاع عن الدراسة. ويتمثل ذلك برفضه الشديد والامتناع عن الذهاب الى المدرسة.



وكون أن ابنك مقبل على الذهاب الى المدرسة فيجب عليك البدء بتحضيره لذلك منذ الآن، وذلك بالحديث معه عن المدرسة وكم هي جميلة، وهكذا .. كذلك في حال وجود اخوة له اكبر منه سناً، فيمكن أن تذهبي معه من فترة الى اخرى الى المدرسة بصحبة اخوته، وبعد توصيلهم للمدرسة يمكن ان تدخليه ليشاهد الصف التمهيدي كم هو جميل وهكذا، مما يسهل عليك اقناعه في بداية السنة الدراسية بالذهاب للمدرسة.

وللمزيد من المعلومات عن موضوع رهاب المدرسة، باستطاعتك مراجعة موقع الطبي الإلكتروني www.altibbi.com حيث تجدين موضوع كامل عن رهاب المدرسة بقلم الدكتور جابي كيفوركيان.

# الخوارزمي .. أبرز العلماء العرب في الرياضيات وبخاصة علم الجبر

إعداد: صالح صديق

**هو ابو عبدالله بن موسى الخوارزمي، رياضي وفلكي وجغرافي، يقال انه ولد في خوارزم (جمهورية أزبكستان حالياً) نحو عام ٧٨٠م. وتوفي في بغداد عام ٨٤١ أو ٨٥٠م. ولا يعرف عن حياته الا القليل. فقد قيل أنه قد أحاط في شبابه بعلوم الاغريق، متتلمذاً على يد العالم اليوناني "ديوفانتوس" وعلماء الهند وفارس. ولربما قد زار في شبابه هذه الأقطار.**

اتصل الخوارزمي بالخليفة العباسي المأمون، واستطاع أن يكسب ثقته وتقديره، حتى ولاه مكتبة "بيت الحكمة"، وأرسله في عدد من بعثات التنقيب. وعند وفاة المأمون، استمر الخوارزمي في خدمة خلفاء العباسيين في بغداد، حتى ارسله الخليفة الواثق بعد ذلك في رحلتين شهيرتين: الأولى الى بلاط البيزنطيين لزيارة كهف "الرقيم" في آسيا الصغرى. وقد رفض الخوارزمي أن يصدق أن الجثث المحنطة في الكهف هي لأهل الكهف الذين ورد ذكرهم في القرآن الكريم، والثانية الى بلاد الخزر، بعدما تراءى للخليفة في منامه أن سد "يأجوج ومأجوج" الذي بناه الاسكندر لوقف زحف هذه القبائل قد انفتح، وأن عشائرها في سبيلها الى مهاجمته.

انجز الخوارزمي معظم ابحاثه بين عامي ٨١٣ و٨٣٣م في دار الحكمة، التي أسسها الخليفة المأمون، وعهد اليه بجميع الكتب اليونانية وترجمتها. واستفاد من الكتب، التي كانت متوافرة في خزانة المأمون، فدرس الرياضيات والجغرافيا والفلك والتاريخ، وأحاط بالمعارف اليونانية والهندية، ونشر كل اعماله باللغة العربية، التي كانت لغة العلم في ذلك العصر.

ويعد الخوارزمي من أكبر علماء العرب والعالم، الذين كان لهم تأثير كبير على العلوم الرياضية والفلكية. وفي هذا يقول العالم "ألدو مييلي": "اذا انتقلنا الى




طابع بريدي أصدره الاتحاد السوفييتي السابق عام ١٩٨٣ في الذكرى ١٢٠٠ لميلاد الخوارزمي

الرياضيات والفلك، فسنلتقي، منذ البدء، علماء من الطراز الأول. ومن أشهر هؤلاء العلماء ابو عبدالله محمد بن موسى الخوارزمي".

## اسهاماته العلمية

يعتبر الخوارزمي أول من فصل بين علمي الحساب والجبر. كما انه أول من عالج الجبر بأسلوب علمي، ويعد أحد ابرز العلماء العرب، وأحد مشاهير العلم في العالم، اذ تعددت جوانب نبوغه. فإضافة الى انه واضع اسس علم الجبر الحديث، فقد ترك آثاراً مهمة في علم الفلك وغدا زيجه (بحوثه الفلكية) مرجعاً لأصحاب هذا العلم.

اطلع الخوارزمي على الأرقام الهندية، وصبغ علم الحساب بطابع علمي لم يتوافر للهنود، الذين أخذ عنهم هذه الأرقام، وانطلقت نهضة أوروبا في العلوم الرياضية، مما أخذه عنه رياضيوها. ولولاه لكانت تأخرت هذه النهضة، وتأخرت المدنية زمناً ليس باليسير.

ابتكر الخوارزمي مفهوم "الخوارزمية" في الرياضيات وعلم الحساب، ما اعطاه لقب ابي علم الحساب عند البعض. حتى أن كلمة "خوارزمية" في العديد من اللغات، ومنها الانجليزية، اشتقت من اسمه.

انجز الخوارزمي اعمالاً مهمة في حقول الجبر والمثلثات والفلك والجغرافيا، ورسم الخرائط. وأدت اعماله المنهجية والمنطقية في حل المعادلات الرياضية من الدرجة الثانية، الى نشوء علم الجبر. حتى أن العلم أخذ اسمه من كتابه "الكتاب المختصر في حساب الجبر والمقابلة" الذي نشره عام ٨٣٠م وانتقلت هذه الكلمة الى العديد من اللغات (Algebra باللغة الانجليزية).

وكانت اعمال الخوارزمي الكبيرة في مجال الرياضيات هي حصيلة ابحاثه الخاصة، الا انه انجز الكثير في تجميع وتطوير المعلومات، التي كانت موجودة مسبقاً عند الاغريق والهنود، فأعطاها طابعه الخاص من الالتزام بالمنطق. وبفضل الخوارزمي يستخدم العالم الاعداد العربية، التي غيرت وبشكل جذري مفهومنا عن الاعداد. كما انه أدخل مفهوم العدد صفر، الذي بدأت فكرته في الهند. وصحح الخوارزمي ابحاث العالم الاغريقي بطليموس في الجغرافيا معتمداً على ابحاثه الخاصة. كما انه أشرف على عمل سبعين جغرافياً لانجاز أول خريطة في الجغرافيا، عندما أصبحت ابحاثه معروفة في اوروبا بعد ترجمتها الى اللاتينية، وكان لها دور كبير في تقدم العلم في الغرب. وعرّف كتابه الخاص بالجبر أوروبا بهذا العلم، وأصبح كتابه هذا عن الرياضيات يدرّس في الجامعات الأوروبية حتى القرن السادس عشر، وكذلك كتبه الأخرى عن الساعة والاسطرلاب والساعة الشمسية.

ولعبت انجازات الخوارزمي في الرياضيات دوراً كبيراً في تقدم الرياضيات والعلوم المعتمدة عليها. واضافة الى اسهاماته الكبرى في الحساب، ابدع الخوارزمي في علم الفلك، واتى ببحوث جديدة في المثلثات، ووضع جداول فلكية (زيجاً)، وكان لهذا الزيج الأثر الكبير على الجداول الأخرى، التي وضعها العرب فيما بعد، اذ استعانوا به واعتمدوا عليه واخذوا منه ابرز اسهامات الخوارزمي العلمية، وبخاصة التحسينات التي أدخلها على جغرافية بطليموس، سواء بالنسبة للنص أو الخرائط.

## مؤلفاته

يعد مؤلفه "كتاب المختصر في حساب الجبر والمقابلة" من أشهر كتب الخوارزمي. وهو الكتاب الذي ألفه لاستخدام الناس في مواريثهم ووصاياهم، وفي مقاسمتهم وأحكامهم وتجارتهم، وفي جميع ما يتعاملون به بينهم من مساحة الأرض. ويعالج الكتاب المعاملات، التي تجري بين الناس، كالبيع والشراء وصرافة النقود والتأجير. كما يبحث في اعمال مسح الأرض، فيعين وحدة القياس ويقوم بأعمال تطبيقية تتناول مساحة بعض السطوح، ومساحة الدائرة، ومساحة قطعة الدائرة. وتوصل ايضاً الى حساب بعض الاجسام، كالهرم الثلاثي والهرم الرباعي والمخروط.

ومن مؤلفاته المهمة ايضاً:

- "كتاب الجمع والطرح وفقاً للحساب الهندي".
- "زيج السند هند"، ويتألف من ٣٧ فصلاً في الحسابات الفلكية وحسابات التقويم، و١١٦ جدولاً متعلقاً بالتقويم.
- "كتاب مظهر الأرض" وهو كتاب جغرافي.
- "رسالة في استخراج تاريخ اليهود" وهو عن التقويم العبري.
- "كتاب المزاولات".
- "كتاب التاريخ".
- الف كتابين عن بناء واستخدام الاسطرلاب. ◆◆



# واقع الاعاقة الذهنية ودور المؤسسات المعنية بتأهيلهم

عمر أمين
السكرتير العام لجمعية ياسمين
للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة/ رام الله

**"الحمد لله الذي علم الإنسان وفضله على كثير ممن خلق تفضيلاً، سواء كان هذا الإنسان صغيراً أم كبيراً صحيحاً أم سقيماً، لأن ما يصيب هذا الإنسان من نقص إنما هو بمشيئة الله ليس لأحد دخل بذلك. قال تعالى: "ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا".**

وبما أن الفرد المعاق ذهنياً هو إنسان مكرم لذا يجب علينا أولاً أن نحمد الله على ما رزقنا من النعم وثانياً يجب علينا أن نحترم هذا الإنسان ونقدره ونهيئ له فرص التواصل مع المجتمع.

### تعريف الإعاقة الذهنية:

إن الإعاقة هي مستوى من الأداء الوظيفي العقلي، الذي يقل عن متوسط الذكاء بإنحرافين معياريين، ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي، ويظهر في مراحل العمر النمائية منذ الميلاد وحتى سن ١٨ سنة.

### كيف نحكم على الطفل بأنه مصاب بالإعاقة الذهنية؟

يصعب في معظم الأحيان التمييز بين المعاقين ذهنياً بشكل بسيط والأصحاء، خصوصاً ان سمات البعض منهم قريبة من الأشخاص العاديين ونموه الجسمي عادي. لذا فعملية الحكم عليهم لا بد ان تتسم بالحذر والدقة والشمولية، ما يستوجب العمل على التشخيص التكاملي، الذي يعتمد على اربعة محاور، وهي التشخيص الطبي والتشخيص النفسي والاجتماعي والتربوي.

## تصنيف الاعاقة الذهنية

### التصنيف على حسب الأسباب التي أدت إليها:

- أسباب ما قبل الولادة، ويقصد بها الأمراض الوراثية .
- أسباب أثناء الحمل، أو أثناء الولادة أو بعد الولادة، وتسمى الأسباب البيئية.

### التصنيف حسب الشكل الخارجي:

- المنغولية.
- حالات اضطراب التمثيل الغذائي.
- صغر حجم الدماغ ( microcephaly ).
- كبر حجم الدماغ ( macrocephaly ).
- حالات استسقاء دماغ ( hydrocephaly).

### التصنيف على حسب نسبة الذكاء:

- إعاقة عقلية بسيطة تراوح بين ٥٥ و ٧٠، ويطلق عليهم فئة "القابلون للتعلم".
- إعاقة عقلية متوسطة تراوح بين ٤٠ و ٥٥، ويطلق على المصابين بها "القابلون للتدريب".
- الإعاقة العقلية الشديدة وتراوح بين ٤٠ فما دون.

### أسباب الإعاقة الذهنية:

تقسم الأسباب إلى ثلاث مجموعات:

- أسباب ما قبل الولادة، ومنها العوامل الجينية والعوامل البيئية .
- أسباب أثناء الولادة، وهي الأسباب التي تحدث أثناء الولادة مثل نقص الأكسجين والولادة العسرة وما يصاحبها من صدمات .
- أسباب ما بعد الولادة، وهي الأسباب التي تؤدي إلى التخلف العقلي بعد الولادة، والتي من اسبابها: سوء التغذية، الحوادث والصدمات، الأمراض والالتهابات، العقاقير والأدوية .

### خصائص المعوقين ذهنياً:

### الخصائص السلوكية:

- النقص الواضح في التعليم مقارنة مع إقرانة من الأطفال العاديين .
- نقص في الانتباه والتركيز على المهارات التعليمية .
- نقص في التذكر، وتعتبر هذه المشكلة من أكثر المشكلات التعليمية حدة لدى المعوقين ذهنياً.

### الخصائص اللغوية:

- المعوقون ذهنياً أبطأ من العاديين في اكتسابهم للغة .

### المشاكل التي تواجه المعوق ذهنياً:

### مشكلات اجتماعية:

- نظرة المجتمع الخاطئة تجاه المتخلفين ذهنياً تعتبر أخطر من الإعاقة نفسها ومن أمثلتها:
- إطلاق بعض الألقاب والاستهزاء .
- الحماية الزائدة .


التأهيل جزء من العلاج

● القسوة الزائدة .

**مشكلات أسرية:**

● نظرة الوالدين للطفل المعاق على أنه عقاب من الله لهم على أخطاء سابقة.
● إنكار بعض الوالدين إعاقة أبنائهم.
● رفض الطفل المعاق .
● خجل الوالدين من وجود طفل معاق لديهم.

**مشكلات تربوية:**

● نقص الإمكانات والأجهزة اللازمة لتعليم أفراد هذه الفئة .
● نقص المعلمين المؤهلين والمدرسين لرعاية هذه الفئة.

**مشكلات مهنية:**

● نقص فرص العمل أمام المعوق ذهنياً .
● نظرة أصحاب العمل للمتخلف بأنه غير منتج.

**مشكلات انفعالية:**

● الشعور بعدم الرضا والخوف والاحباط والنقص.

## التدخل المبكر

هو نظام خدمات تربوي وعلاجي ووقائي يقدم للأطفال الصغار في عمر صفر وحتى ست سنوات، ممن لديهم احتياجات خاصة نمائية وتربوية والمعرضين لخطر الاعاقه لأسباب متعددة .

ويعتبر التدخل المبكر من أهم انظمة دعم الأسر ومرتبط ارتباطا وثيقا باكتشاف الاعاقه بعد حدوثها، ويعتمد على الكشف النمائي والاختبارات البيئية والصحية والوراثية وعوامل تتعلق بالأم الحامل وبالجنين وبفترة الحمل وفترة الولادة وما بعدها، وللأطفال الذين يعانون من حالات "دوان" او كبر الرأس او صغره، أو الحالات غير الظاهرة، أو حالات ولادة الطفل، رخو او ضعيف او غير قادر على التحكم بعضلاته. وهناك مؤشرات اخرى متعدده تحتاج الى تدخل مبكر، حيث يكون الطفل أبطأ من الآخرين في الحركات او الكلام او المشي.

## دور المؤسسات في خدمة ذوي الاعاقة الذهنية

يجب ان يكون في المجتمع مؤسسات خاصة ترعى هذه الفئة من المجتمع، بحيث يتم توفير الأمان والحياة الكريمة لهم، على أن تقوم هذه المؤسسات بتوفير الخدمات المتكاملة للطفل، حتى يتمكن من الاعتماد على نفسه في أمور حياته اليومية، إضافة الى تقوية الجانب الاجتماعي والنفسي لهؤلاء الاطفال، ويتضمن وضع المؤسسات البرامج التأهيلية والعلاجية والتعليمية، اضافة الى قيامها بنشر الوعي عن الاعاقة الذهنية.

ومن الأمثلة على دور المؤسسات الفاعل في هذا المجال "جمعية ياسمين الخيرية لرعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة"، التي تقدم الخدمات اليومية لهؤلاء الاطفال، بمختلف مستويات الاعاقة، وكل بما يتناسب وبرنامجه الخاص.◆◆

# ارشادات صحية للطالب في مرحلة الامتحانات

إعداد: لينا ساعاتي





**تبدأ امتحانات الدراسة الثانوية (التوجيهي) في عدد من الدول العربية في الشهر الجاري. وفي هذه المرحلة يعيش الطالب فترة قلقة من حياته. فمنهم من يفقد ثقته بنفسه، وبقدرته على خوض الامتحانات، ومنهم من يقدم عليها وكله ثقة بنفسه وبقدراته.**

وهنا في هذه المقالة نقدم عدداً من النصائح الصحية العلمية، التي من شأنها أن تساهم في تحقيق التوازن الجسماني والنفسي للطالب، لاجتياز هذه الامتحانات بنجاح، شرط توافر عنصرين مهمين هما المذاكرة والاستعداد.

وأبرز المشاكل التي قد يتعرض لها الطالب، قبل وبعد الامتحانات هي:

**القلق:**

الضغط النفسي الذي يتعرض له الطالب، وهو على أبواب الامتحان، أمر لا مفر منه. فجرعة محدودة من هذا الضغط تشكل حافزاً للطالب لرفع جودة أدائه في القدرة على الاستيعاب والحفظ والإجابة. وفي المقابل، فإن الضغط النفسي الشديد يقلل من جودة الأداء، ويؤثر في قدرة الطالب في استدعاء المعلومات المتعلقة بالمادة الدراسية أثناء الامتحان. وقد يقود الى الفشل. وقلق الامتحان يطلق عاصفة من العوارض الفيزيولوجية المزعجة من بينها: الصداع، وضعف التركيز، وقلة الانتباه، واضطراب النوم، والكوابيس، والانفعالات، والرجفان،

وبرودة الأطراف، وجفاف الفم والشفتين، وتصبب العرق، واضطرابات الأكل مثل قلة الشهية، أو بالعكس الشراهة على الطعام، والغثيان، والمغص، والإسهال أو الإمساك، وكثرة التبول، وخلل في ضربات القلب، وضيق التنفس، واضطراب الدورة الشهرية عند الفتيات، إضافة الى الشعور بالملل وضعف الحافز والإحباط.

وأسباب قلق الامتحان قد تكون متعلقة بالطالب نفسه، بسبب عدم الاستعداد الكافي طوال السنة الدراسية، أو بسبب الخوف من الأهل ورد فعلهم العنيف في حال فشله أو عدم تفوقه، أو بسبب الأهل أنفسهم الذين يضغطون على أبنائهم من اجل التفوق، من دون الأخذ في الاعتبار قدراتهم وإمكاناتهم، أو بسبب رغبة الطالب العارمة بالتفوق. ان ما يجب فعله للحد من قلق الامتحان هو الآتي:

- التحضير للامتحان في شكل جيد، وهذه الخطوة أساسية لتفويت الفرصة على الضغوط والتوترات التي تلوح في الأفق قبل الامتحان وخلاله. فالطالب الذي يجدّ ويكدّ ويصل ليله بنهاره طوال العام الدراسي، سيكون الأقل تأثراً بالقلق المرافق للامتحان. ان مراجعة الدروس منذ اليوم الأول للعام الدراسي والقيام بالمذاكرة على مدار العام سيجعلان أيام الامتحان مجرد أيام عادية كغيرها من أيام السنة الدراسية.

**النسيان هو العدو الأول للطالب**

- الابتعاد من الأدوية المهدئة .. صحيح ان هذه الأدوية تخفف من العوارض الناتجة من التوتر والقلق، ولكنها لا تعالج الأسباب، عدا هذا فإن لتلك الأدوية تأثيرات غير مرغوبة يمكنها ان تؤثر سلباً في سير الامتحان ونتائجه. وقد أجريت دراسة على ١٦٤ طالباً من جامعة زيوريخ في سويسرا، وجد فيها الدكتور هانز، ان ٧٠ في المئة من هؤلاء تناولوا أقراص المهدئات. وعلى كل طالب ان يعلم ان تناول المهدئات خبط عشواء من دون سبب مرضي مبرر يسبب مزيداً من الضرر وقليلاً جداً من الفائدة.
- التواصل الأسري والاجتماعي، وهذا له أثر لا يمكن إغفاله في تقليص حدة الضغط النفسي على الطالب. ان الدعم العائلي والاجتماعي يقدم للطالب التحفيز المهم من اجل التقليل من بوادر القلق، وبالتالي إبعاد شبح الخوف والضعف والاستسلام.
- الابتعاد عن الأفكار السلبية، لأنها تبرمج العقل الباطن على صعوبة الامتحان وتزعزع الثقة بالنفس، وتجعل صاحبها رهينة القلق والتوتر. وعلى الطالب ألا يقول مثلاً «أنا غبي» أو «سأفشل» بل يجب ان يقول: «أنا درست جيداً» و «سأنجح».
- التفكير بالنجاح فقط وعدم إشغال الفكر بأمور أخرى.

## قلة الأكل:

ان الجهد الذهني الشاق الذي يبذله الطالب في فترة ما قبل الامتحان يترافق مع انحدار واضح في الرغبة في الأكل، خصوصاً في حال المعاناة من القلق والتوتر والخوف وعدم الاستقرار النفسي. ان قلة الأكل تشكل خطورة كبيرة على أصحابها لأنها تجعلهم ضعفاء لا يقدرون على التركيز والمذاكرة وتثبيت المعلومات في المخ على ما يرام، فضلاً عن الرغبة المستمرة في النوم. إن الغذاء يؤثر في كيمياء المخ وبالتالي في الفهم والاستيعاب والتحصيل. من هنا فإن ما يتوجب فعله في هذه الحال هو الآتي:

- ان يتناول الطالب وجبات متوازنة ومتنوعة محببة تحتوي على كل العناصر الغذائية اللازمة للجسم، اي ان تؤمّن هذه الوجبات البروتينات والسكريات والدهنيات والمعادن والفيتامينات والسوائل اللازمة.
- عدم إهمال الطالب وجبة الإفطار بأي حال من الأحوال، بحيث تحتوي على الكربوهيدرات السريعة والبطيئة الامتصاص التي تشحن الدم بسكر الغلوكوز الذي يعتبر الوقود الرئيس للخلايا العصبية الدماغية.
- تناول وجبات خفيفة متعددة سهلة الهضم، وتحاشي الوجبات الدسمة والأغذية المطلقة للغازات.
- استهلاك الحليب ومشتقاته.
- تناول العصائر الطبيعية وتفادي المشروبات الغازية.

## النسيان:

النسيان هو العدو الأول للطالب، وهو شكوى متكررة يزداد حضورها في حال القلق والتوتر. ان الذاكرة عبارة



عن سلسلة من العمليات المتصلة ببعضها بعضاً، ففي المرحلة الأولى يتم إدخال المعلومات ومن ثم أرشفتها ووضعها وتخزينها في رفوف المخ إذا صح التعبير، وبعد ذلك تتم استعادة المعلومات المخزنة وقت الحاجة.

ان الضغوط المرافقة للامتحان تؤثر في عملية حفظ المعلومات في المخ، وكذلك في عملية استدعائها منه. ومن أجل التغلب على النسيان ينصح بالآتي:

- أخذ أقساط كافية من النوم كي تستعيد خلايا المخ نشاطها وحيويتها.
- الابتعاد عن السهر الطويل.
- أخذ أقساط من الراحة خلال فترة المذاكرة لإعطاء الفرصة لخلايا المخ كي تستعيد نشاطها.
- ممارسة أي نشاط بدني لأنه يساهم في زيادة تدفق الدم الى المخ.
- التهوية الجيدة لإعطاء خلايا الدماغ نفحات إضافية من الأوكسجين.

**المنبهات:**

في موسم الامتحانات يزداد الطلب على المنبهات بشتى انواعها، مثل المشروبات الحاوية على الكافيئين والمنشطات الدماغية. وفي ما يتعلق بالمشروبات الحاوية على الكافيئين كالقهوة والشاي والكاكاو يجب تناولها باعتدال لأنها تسمح بالتغلب على الخمول وتساعد في تنشيط الذاكرة، أما في حال الإكثار منها فإنها تترك آثاراً سلبية على المخ والأعصاب والقلب.

أما المنشطات الدوائية مثل الفيتامينات وغيرها فيلجأ اليها الطلاب ظناً منهم أنها تزيد من كفاءة المخ وتساعدهم على استيعاب المعلومات في أقصر فترة .. صحيح ان مثل هذه العقاقير قد تزيد من نشاط المخ ويقظته، لكن سرعان ما تحطم الجهاز العصبي تاركة أصحابها تحت رحمة مضاعفات خطرة للغاية. وفي هذا الإطار يمكن القول:

- نعم للمشروبات المنبهة بكميات قليلة.
- لا للمنبهات الدوائية.
- لا لمشروبات الطاقة لأنها تنشط العضلات وليس المخ. واختصاراً على الطالب، الذي يرغب في ان يلبي دماغه ما يطلبه منه من معلومات، ان يعطيه حقه من الغذاء المتوازن، والراحة الكافية، والنوم الضروري، والاعتدال في تناول المشروبات المنبهة، وتفادي العقاقير المنشطة، وعدم الإفراط في المذاكرة عشية الامتحان لأنه يرهق الجسم والعقل. ◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة السابعة عشرة)

إعداد: فريد سالم

إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة السادسة عشرة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.

### أسماء الإناث

**ناهد**: المرأة التي برز نهدها، المشرف المرتفع، الممتلىء صدرها.

**ناهزة**: كبيرة القدم.

**ناهضة**: القائمة، المتقدمة.

**ناهل**: ريان، الشبعان من الماء، المبادر.

**ناهلة**: الشاربة حتى ترتوي، الينابيع.

**نايفة**: المرتفعة، المشرفة.

**نائلة**: مؤنث نائل، العطاء، النوال.

**نِبال**: الذكية، النجيبة، السهام.

**نَبايل**: جمع نبيلة: الشريفة، حميدة الشمائل.

**نبراس**: المصباح المنير، الهدف، الأسد، الجريئة.

**نابغة**: مؤنث نابغ والتاء للمبالغة، المجيد، العالمة في كل الفنون.

**نبيلة**: مؤنث نبيل، الذكية، النجيبة، المتفوقة، كريمة الأصل.

**نبيهة**: الشريفة، الفطنة، الذكية.

**نتلين**: مثنى نتيل: بيض النعام.

**نتيلة**: الوسيلة.

**نجاة**: خلاص من الموت، الحرص، المرتفع من الأرض.

**نجاح**: الظفر، الفوز، النصر، الكسب، الربح.

**نجلاء أو نجلا**: المرأة المتسعة العينين، الحسناء.

**وضوح**: الاشراق، الجلاء، البينة.

**وطفاء**: المرأة كثيرة شعر أهداب العين.

**وعد**: ما تمنى به غيرك من الخير والعهد.

**وفاء**: تمام الشيء وكثرته، ضد الغدر، طول العمر.

**وفاق**: المواءمة ما بين شيئين، الموافقة، التفاهم،

نيبال
مناف
رنين

الانسجام.

**وفيقة:** رفيقة، الصاحبة.

**ولاء:** القرب، القرابة، النصرة، المحبة، الصداقة، الميراث.

**ولّادة:** كثيرة الولادة.

**ولع:** شديدة التعلق.

**ولهانة:** المتحيرة.

**وليفة:**المستأنسة.

**يسيرة:** السهلة.

**يمامة:**واحدة اليمام: طير من فصيلة الحمام، نوع من الطيور شبيه الحمام.

**يُمن:** رمز التفاؤل، الخير، البركة.

**يمناء:** خلاف "اليسراء": ذات البركة.

**يُمنى:** الخير، البركة.

**ينال:** اسم شركسي.

**آداب:** نسبة الى الأدب، وهي الظرف، والأدب: التهذيب والتعليم.

**آثار:** العلامة، وما خلفه السابقون، وبقية الشيء وما يدل على وجوده.

**آسة:** نسبة الى الآس، والآس: نبات ابيض الزهر عطري، ثماره صغيرة ذات لون أبيض أو أسود.

**آصال:** جمع الأصيل، وهو الوقت حتى تصفر الشمس لمغربها، والشريفة الأصل، ومن تتصرف عن نفسها دون وكيل.

**آلاء:** النّعم، قال الله تعالى: ﴿فاذكروا آلاء الله لعلكم تفلحون﴾(سورة النور الآية ٣٦).

**آمنة:** المطمئنة، والساكنة قلبها لم تخف.

**آمال:** جمع أمل أي: الرجاء والترقب.

## أسماء الذكور

**وجيز:** مختصر، خفيف الكلام.

**وكيع:** الأمر الوكيع: المستحكم، القلب الوكيع: الواعي، الصلب، الشديد.

**وليد:** الطفل حين يولد.

**وليف:** البرق المتتابع اللمعان.

**وهاب:** المعطاء، الكريم، المحسن.

**أبان:** الظاهر، المشاهد.

**أبيّ:** تصغير أبي، والأبي: كثير الاباء، والذي يرفض كل عمل شائن.

**أدهم:** الأسود، والجديد من الآثار، أو القديم منها.

**أرسلان:** اسم اعجمي.

**أريب:** البصير، العاقل، الماهر.

**اسلم:** انقاد، ودخل في الاسلام، ودخل في السلم. قال الله تعالى: ﴿قل إني أمرت أن أكون أول من أسلم﴾(سورة الانعام، الآية ١٤).

**أسمح:** السّمح واليسير.

**أسيل:** الرمح، كل ما رقّ من سيف أو سكين، أو سنان.

**أصلان:** ذو النسب والأصيل، وأصلان تعني الأسد باللغة التركية.

**أكثم:** الشبعان، الطريق الواسع.

**امام:** القدوة، الزعيم، القائد.

**أنس:** المؤنس والأنيس.

**أويس:** صغير أوس، والأوس هو الذئب، العطية.

**أيسر:** الأسهل.

**ايمن:** المبارك، الذاهب ذات اليمين.

**ايهاب:** كثير الكرم.

**أيهم:** الجريء، الشامخ، العالي.

**بادي:** الخارج الى البادية، المقيم في البادية.

**باهر:** فائق الحسن، الضوء المشع والمنير، التفوق.

**باهي:** الحسن، الظريف، الفاخر في الحسن.

**بدران:**مثنى بدر ومعناه القمر.

**براء:** البريء، الخالي من الغش، الطاهر. قال الله تعالى: ﴿واذ قال ابراهيم لأبيه وقومه إنني براء مما تعبدون﴾(سورة الزخرف الآية ٣٦).

**بركات:** الخير، الزيادة، النماء. قال الله تعالى: ﴿لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض﴾(سورة الاعراف، الآية ٩١).

**بريدة:** نسبة الى البُرد، والبرد: ثوب مخطط أو موشّى يلتحف به. وسمي به الصحابي الجليل بريدة بن الحصيب.◆◆

ضم مركزي تربية خاصة وعلاج طبيعي وروضة

## رئيس الجمعية د. يونس الخطيب يدشن المبنى الجديد لشعبة الجمعية في بلدة بني نعيم

دشن رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، بتاريخ ٢٠١١/٤/١٦ المبنى الجديد لشعبة الجمعية في بني نعيم، بحضور رئيس الشعبة، د. عبد ربه مناصرة، وأعضاء الهيئة الإدارية، ورئيس البلدية رضوان مناصرة، وحشد من أهالي البلدة.

يذكر أن المبنى ضم المقر الجديد للشعبة، ومركز التربية الخاصة، ومركز العلاج الطبيعي والوظيفي، وروضة نموذجية.

وقال د. الخطيب خلال حفل الافتتاح: "إن دور الجمعية الأساسي متواصل مع مجتمعها في البلدة والقرية والمخيم، في الوطن والشتات، وأنا سعيد جداً لافتتاح المراكز التي تخص الأطفال وذوي الإعاقة، خصوصاً ونحن نحتفل في شهر نيسان بيوم الطفل الفلسطيني".

وأضاف: "الجمعية تعد رائدة في تقديم الخدمات وفي مجال التربية الخاصة وذوي الإعاقة، ونفتخر بذلك، إلى جانب العمل في المناطق المهمشة والمتضررة من الجدار، من أجل توفير مقومات صمود المواطن الفلسطيني".

من جانبه، قال د. عبد ربه مناصرة: "نحتفل وإياكم اليوم بالإنجازات الجديدة للهلال الأحمر وهي مركز التربية الخاصة، ومركز العلاج الطبيعي والوظيفي، وروضة الهلال الأحمر النموذجية، في مبنى الشعبة الجديد".

وأضاف: "كان هذا المبنى فكرة وكان مقرراً ضمن الخطة الاستراتيجية للجمعية، وتحولت الفكرة الى حقيقة بفضل الداعمين: مؤسسة التعاون، والرؤيا العالمية، والصليب الأحمر الألماني، إلى جانب تبرعات المجتمع المحلي وأبناء بني نعيم المغتربين".

واستعرض مناصرة الخدمات التي تقدمها الجمعية في بني نعيم والمناطق المجاورة، قائلا: "تقدم الجمعية نحو عشرة آلاف خدمة شهرياً، تتوزع بين الرعاية الصحية الأولية، والإسعاف، ومدرسة الصم، ومركز التربية الخاصة، ومركز العلاج الطبيعي والوظيفي، والروضة النموذجية، إلى جانب خدمات الجمعية الأخرى".

وعن الخطوات المستقبلية قال: "سيكون لدى الشعبة مستشفى يتسع لنحو ٢٧ سريراً، ونحن الآن في مرحلة تشطيبه"، متمنيا على الجميع مساندة الجمعية لإنجاز هذا الصرح الطبي لخدمة الشعب الفلسطيني.

من ناحيته أشاد رئيس بلدية بني نعيم، رضوان مناصرة، بالخدمات التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني للشعب الفلسطيني بشكل عام، ولأهالي بني نعيم بشكل خاص، ما شكل علامة فارقة في الخدمة الطبية والمجتمعية في المنطقة.

بدوره أشار باسم دودين في كلمة باسم مؤسسة الرؤيا العالمية، إلى أن هذا الصرح جاء ثمرة التعاون بين المؤسسات غير الحكومية وأهالي هذه البلدة، مؤكدا على أهمية هذه المراكز التي افتتحت في تنمية مواهب الأطفال.

وتخلل الحفل العديد من الفقرات الفنية، قدمتها فرقة دبكة بنات بني نعيم، وأطفال مركز التربية الخاصة، وأطفال الروضة النموذجية.

## الاستعانة بخبرة الجمعية في مواجهة تداعيات الأحداث الليبية

وسط سيل متواصل من العواصف الرملية على الحدود التونسية الليبية، يواجه الاستشاري النفسي الاجتماعي د. فتحي فليفل الظروف الطبيعية الناجمة عن قساوة الطقس في الصحراء، لمعالجة الآثار النفسية والاجتماعية للأحداث في ليبيا.

وفي المخيم المسمى "ترانزيت" والتابع للاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، يشرع فليفل، مدير برنامج الصحة النفسية في الهلال الأحمر الفلسطيني، في دراسة الاحتياجات، وإجراء التدريبات، والتعامل مع الحالات المباشرة.

ويعمل إلى جانب زملائه في فريق مختص، من أجل اختبار استعداد وجاهزية الهلال الأحمر التونسي لمواجهة تداعيات الأحداث الليبية، وخصوصاً ضحاياها

من اللاجئين، الذين يعانون من آثار نفسية واجتماعية، تنعكس سلباً على سلوكهم وحياتهم اليومية.

يقول د. فتحي فليفل، المتواجد على الحدود التونسية-الليبية منذ السادس والعشرين من شهر نيسان الماضي: "مهمتي تستند إلى دراسة احتياجات وإمكانيات الهلال التونسي في مجال الدعم النفسي الاجتماعي، ودراسة احتياجات اللاجئين المقيمين في المخيم".

وأضاف: "إلى جانب تطوير خطة لتعزيز قدرات الهلال الأحمر التونسي، فإننا نعمل على تطوير إمكانيات وقدرات التدخل لدى الطواقم النفسية-الاجتماعية والمتطوعين المتواجدين في المخيم"، مشيرا إلى أن مندوبي الهلال الأحمر التونسي لديهم قدرة كبيرة على التعلم والعطاء.

وعن الوضع في المخيم يقول د. فليفل: "يوجد في المخيم نحو ٥٠٠ شخص، اغلبهم من جنسيات إفريقية، يشعرون بحالة ضياع، وعدم السيطرة على واقعهم، ويشعرون بالضجر بشكل دائم، ورغبة سريعة بالعودة إلى بلادهم".

وأضاف: "يرافق ذلك بعض الآثار النفسية التي تصيب النازحين في أغلب المناطق، حيث الضغط وعدم الشعور بالأمان، وما يصاحب ذلك من سلوك عنيف في بعض الأحيان، إلى جانب صعوبة الجو المليء بالعواصف الرملية".

ويرى د. فليفل في مشاركة الهلال الأحمر الفلسطيني بأنها كانت متميزة وحققت أهدافها بشكل ايجابي، نظرا لخبرة الهلال الأحمر الفلسطيني المتميزة في مجال الدعم النفسي الاجتماعي.

وعن مشاركة د. فليفل في فريق الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في هذه المهمة، قال د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني: "تأتي هذه المشاركة إنطلاقا من دور الجمعية الإنساني، والتي كان لها إسهامات سابقة في مواجهة الأزمات والكوارث في مناطق مختلفة من العالم". مضيفا أن الجمعية سبق وأن شاركت في فريق الإصحاح البيئي في المخيم نفسه في شهر نيسان الماضي.

وأشار إلى أن المشاركة تأتي استجابة لطلب الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لمواجهة التداعيات الإنسانية والنفسية-الاجتماعية للأحداث الليبية.

**نظمت احتفالات مماثلة في وسط وجنوب الضفة الغربية وقطاع غزة**

## الجمعية تقيم مهرجاناً احتفالاً بيوم الصحة العالمي في سلفيت

أقامت الجمعية بتاريخ ٢٠١١/٤/٢١ مهرجاناً خطابياً وفنياً، بمناسبة يوم الصحة العالمي، الذي يصادف في السابع من شهر نيسان في كل عام، تحت شعار "سعياً لصحة آمنة مع لجان الأمومة الآمنة".

حضر فعاليات المهرجان رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ورئيس بلدية سلفيت، الشيخ تحسين أبو سليمة، وحشد كبير من الشخصيات الاعتبارية في المحافظة.

في كلمته الترحيبية، أشاد أبو سليمة بدعم جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني المتواصل للمواطنين في محافظة سلفيت، والتعاون المثمر الكبير بين الجمعية ومؤسسات المجتمع المحلي، لافتاً إلى أن البلدية تبرعت بقطعة أرض للجمعية لإقامة مجمع صحي عليها.

وحيّا طواقم الجمعية العاملة في الوطن والشتات، التي تعمل في أصعب الظروف، مؤكداً على تعاون البلدية ومؤسسات محافظة سلفيت مع الجمعية كي تواصل تأدية واجبها الإنساني.

من ناحيته أكد د. الخطيب ان الجمعية تضع محافظة سلفيت ومواطنيها في سلم أولوياتها، كونها تتعرض لموجة كبيرة من الاستيطان وسرقة الأراضي، مشيراً إلى أن الجمعية ستعمل بجد من أجل إقامة مجمعها في المحافظة.

وأضاف أن العمل التطوعي يعتبر أساساً متيناً للجمعية، لافتا إلى دور لجان الأمومة الآمنة في الجمعية في هذا المجال بدعم من الاتحاد الأوروبي عبر الصليب الأحمر الألماني والصليب الأحمر الفنلندي.

يذكر أن عدد لجان الأمومة الآمنة في الجمعية يبلغ ٧٥ لجنة، تضم أكثر من ألف ومئة متطوعة في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وقال: "إن لجان الأمومة الآمنة تنفذ برنامجاً من أنجح البرامج المجتمعية في الجمعية، وبإرادتكم سنواصل هذا الجهد دون الاعتماد على الدعم الخارجي"، مشيداً بقدرة عضوات اللجان على إدارة نحو ٣٥ مشروعا صغيرا في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وتخلل المهرجان العديد من الفقرات المسرحية، التي قدمتها عضوات لجان الأمومة الآمنة، وتناولت مواضيع صحية ومجتمعية إلى جانب فقرة فنية قدمتها فرقة فرخة للدبكة الشعبية.

يذكر أن الجمعية نظمت ثلاثة احتفالات مماثلة، في منطقتي جنوب ووسط الضفة الغربية وفي قطاع غزة.

## الجمعية تحتفل بيوم الطفل الفلسطيني في عدد من مناطق الضفة الغربية

نظمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني العديد من الأنشطة والفعاليات والأيام المفتوحة، احتفالاً بيوم الطفل الفلسطيني الذي يصادف في الخامس من شهر نيسان في كل عام، في مناطق في الضفة الغربية، بما فيها القدس.

وفي هذا السياق أقامت الجمعية احتفالا حاشداً شارك فيه ٣٥٠ طفلا وطفلة، في منطقة عين البيضاء في الأغوار الشمالية، حضره عدد من ممثلي المؤسسات المحلية ومديرية التربية والتعليم والصليب الأحمر الإيطالي، إضافة إلى طلبة المدارس الأساسية في بلدة بردلا.

وفي برطعة أحيت الجمعية، بالتعاون مع مدرسة بنات برطعة الثانوية، هذه المناسبة بفقرات فنية ومسرحية عن الطفولة وإلقاء كلمات تتحدث عن حقوق الطفل، حضرها عدد كبير من الأطفال وجمع غفير من الأهالي.

وفي الخليل نظمت الجمعية، بالتعاون مع مديرية الشؤون الاجتماعية، وشبكة حماية الطفولة، يوما ترفيهيا لنحو ١٥٠ طفلاً، في منتزه "دريم لاند" في بلدة نوبا، حضره رئيس فرع الجمعية في الخليل الحاج سميح أبو عيشة، ومدير تربية الشمال بسام طهبوب، ومديرة الشؤون الاجتماعية في المحافظة سوزان سلمي.

وفي القدس المحتلة نظمت الجمعية مهرجانا حاشدا في المسرح الوطني في القدس افتتح بعزف موسيقي لفرقة كشافة سلوان والنشيد الوطني وتطيير عشرات البلالين بلون العلم الفلسطيني في سماء المدينة، وتضمن عدداً من الفقرات الترفيهية والفنية.

وأدلت مجموعة من أطفال سلوان وعناتا ورأس العامود والشيخ جراح شهادات حية عن ظروف اعتقالهم عدة مرات، وتعرضهم للضرب على يد القوات الإسرائيلية الخاصة والمستعربين، وفرض الإقامة الجبرية على بعضهم لعدة اشهر. وتحدث غيرهم عن جدار الفصل العنصري وعزل القدس عن عمقها في الضفة الغربية.

واشتمل المهرجان على العديد من الفقرات الفنية والترفيهية شارك فيه أكثر من ٤٠٠ طفل وطفلة من مدارس صور باهر وجبل المكبر وشعفاط وشرفات ووادي الجوز.

### الجمعية والهلال الأحمر القطري يختتمان حملة الشتاء الدافئ

## الهلال الأحمر القطري يتبرع بجهاز منظار طبي لنظيره الفلسطيني

تبرع الهلال الاحمر القطري، بتاريخ ٢٠١١/٤/١٠ بمنظار طبي للجراحات النسائية (Laparoscopy) تبلغ قيمته نحو مائة ألف دولار امريكي، لمستشفى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في القدس المحتلة. ويعد هذا الجهاز حيوياً وضرورياً للعمليات النسائية التي يجريها المستشفى، ويمتاز بتكنولوجيا متقدمة جدا وحديثة.

تسلم الهبة، الدكتور عبد الله صبري، نائب رئيس الجمعية، بحضور المدير الطبي والاداري للمستشفى محمود عليان، وعدد من مسؤولي المستشفى.

يذكر أن مستشفى الهلال الاحمر في القدس، يقدم خدماته التخصصية في مجال الولادة والجراحة النسائية، حيث يبلغ معدل الولادات السنوية لديه نحو ٣٥٠٠ ولادة، ومعدل العمليات التي يجريها نحو ٨٥٠ عملية.

ويعتبر المستشفى الحاصل على شهادة الجودة العالمية (ISO 9001/2008) مرجعا لكافة العمليات النسائية والولادات المعقدة ويستفيد منها سكان مدينة القدس المحتلة والمناطق المجاورة.

وشكر الدكتور صبري الهلال الأحمر القطري على تبرعه الكريم وعلى دعمه المتواصل لجمعية الهلال

الاحمر الفلسطيني، مشيراً الى أن هناك مشاريع مستقبلية مشتركة لخدمة مواطني القدس، تندرج ضمن إطار الاتفاقية التي وقعت بين الجانبين مطلع العام الجاري لصالح الشعب الفلسطيني.

ومن جهة أخرى اختتمت الجمعية والهلال الأحمر القطري بتاريخ ٢٠١١/٥/٢، حملة الشتاء الدافئ، التي انطلقت بتاريخ ٢٠١١/٤/١٩، وتم خلالها تقديم مساعدات عينية لنحو ٤٣٣ عائلة محتاجة، تقطن في مناطق الخليل وقلقيلية وطولكرم والأغوار الجنوبية والوسطى والشمالية. وتضمنت هذه المساعدات، التي تبرع بقيمتها الهلال الأحمر القطري، أغطية ومدافئ وسجاد وفرشات، وبعض الأواني المنزلية.

## دائرة الرعاية الصحية في الجمعية تنظم ٤٢ لقاء ومحاضرة صحية ويومين طبيين وسبعة أيام مفتوحة استفاد منها المئات من المواطنين

نظمت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر نيسان (ابريل) الماضي، ٤٢ محاضرة ولقاء تناولت عدداً من المواضيع، أبرزها: حقوق الأطفال، والسلامة العامة على الطرق، وأهمية وجبة الإفطار للإنسان، ودور المراكز الصحية في الوقاية وتأمين العلاج، وسرطان الثدي، وسرطان عنق الرحم. وقد استفاد من هذه الفعاليات نحو ١٣٥٠ شخصاً.

وفي السياق ذاته نظم مركز سلواد الصحي يومين طبيين، تم فيهما فحص ومعاينة ٢٣٥ طفلاً ومربية في روضتي الحنان والنادي.

ومن ناحية أخرى، نظمت الدائرة في المراكز التابعة لها في جبع ورام الله وبديا وقراوة وسرطة، سبعة أيام مفتوحة للأطفال، تم خلالها تنفيذ فقرات ترفيهية وترويحية، استفاد منها ٣٦٧ طفلاً.

وبالتنسيق مع شرطة محافظة سلفيت، وضمن شبكة التنسيق المجتمعي المتميز، نظمت الدائرة ثلاثة لقاءات، تناولت التوعية المرورية، والسلامة على الطرق، استفاد منها ١٩٨ شخصاً، أغلبيتهم من الأطفال وطلاب المدارس.

الى ذلك، عقدت الدائرة بتاريخ ٢٠١١/٤/٢٧، اجتماعاً لنحو عشرين كادراً من كوادرها ومتطوعيها، لرفع كفاءاتهم المهنية، ومناقشة احتياجاتهم واحتياجات الدائرة، والوقوف على سلامة تنفيذ برامجها.

## فرع الجمعية في طوباس يعقد سلسلة من ورش العمل في مجال الإسعاف الأولي

عقد فرع الجمعية في طوباس، مجموعة ورش عمل لأولياء أمور الطلبة المشاركين في مشروع الدعم النفسي والاجتماعي الذي تنفذه دائرة الصحة النفسية في الجمعية لطلبة المدارس الأساسية في مناطق مختلفة من الضفة الغربية وقطاع غزة.

وقد استهدفت ورش العمل خمسين مشاركاً ومشاركة من ذوي الطلبة في مدارس الثغره وطمون وفروش بيت دجن في منطقة الاغوار.

تناولت هذه الفعاليات مواضيع أساسية في مجال الإسعافات الأولية، والتعامل مع الإصابات، من خلال تدريبات نظرية وعملية، إلى جانب الإطلاع على الأدوات والأجهزة الموجودة داخل سيارة الإسعاف.

ومن جهة أخرى، رافقت سيارة إسعاف تابعة للفرع، الماراثون السنوي الأول، الذي انطلق من مدرسة البيروني في طوباس في الأول من شهر أيار بمناسبة عيد العمال العالمي، وبلغت المسافة التي قطعها رياضيو الجري أربعة كيلومترات، تلقى الفرع في نهايته درعاً تكريماً له على الجهود التي بذلها لإنجاح هذا الحدث الرياضي.

## فرع الجمعية في بيت لحم يعقد ثلاث دورات في مجال الإسعاف الأولي والصحة النفسية

عقد فرع الجمعية في بيت لحم، خلال شهر نيسان (ابريل) الماضي، دورتين في مجال الإسعاف الأولي، وثالثة في مجال الصحة النفسية، استفاد من الأولى والثانية ٤٥ شخصاً من قوات أمن المحافظة، في حين استفاد من الثالثة ٢٠ متطوعاً.

وكان الفرع نظم خلال الشهر المذكور أياماً ترفيهية لعشرات الأطفال، تم خلالها تقديم فقرات ثقافية ورياضية ورسم على الوجوه.

ومن ناحية أخرى، قدم الفرع خدمات اسعاف وطوارئ لنحو ٢٨٨ مريضاً، منهم ٥٧ تعرضوا لحوادث سير، كما تواجدت طواقم اسعاف في ملعب الخضر، الذي شهد

١٧ مباراة في كرة القدم، لتقديم خدماتها في الحالات الطارئة.

الى ذلك، قام عدد من متطوعي الفرع بنشاط بيئي، تم خلاله تنظيف محيط الفرع، الى جانب المشاركة في أنشطة أخرى نفذتها مديرية صحة محافظة بيت لحم.

## وحدة الكوارث في الجمعية تعقد تسع دورات وأربع ورش عمل في مجال مواجهة الكوارث

عقدت وحدة الكوارث في الجمعية، خلال شهر نيسان (ابريل) الماضي، تسع دورات، وأربع ورش عمل، في مجال التوعية في مواجهة الكوارث. وقدمت مساعدات عينية للعائلات التي تضررت منازلها في قطاع غزة.

وقد نفذت هذه الفعاليات في مناطق عديدة في الضفة الغربية وقطاع غزة، استفاد منها العشرات من كوادر الجمعية وأفراد من المجتمع المحلي، وتناولت عدداً من المواضيع أبرزها: التصرف الآمن عند حدوث زلزال، مخاطر الألغام، الاستعداد لمواجهة الكوارث، خارطة المخاطر في فلسطين، معايير "اسفير" إقامة المخيمات، الصحة في حالات الطوارئ، المياه والإصحاح، الدعم اللوجستي، ادارة المستودعات. إضافة الى الإسعاف الأولي، الاتصال والتواصل، تنسيق المساعدات الإنسانية.

وبالتعاون بين جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني واللجنة الدولية للصليب الأحمر، جرى تقويم ميداني لخمسة وعشرين منزلاً، تضررت بفعل الاحتلال الإسرائيلي، ومن ثم تم توزيع مساعدات إغاثة على سكانها، تضمنت أدوات مطبخ ومواد تنظيف وأغطية وكراسي وفرشات، وكراسي بلاستيك.

يذكر أن الجمعية استحدثت وفعّلت غرفة عمليات في قطاع غزة، على مدار أربعة وعشرين ساعة، لمتابعة المستجدات والأحداث الطارئة، وتداعيات الاعتداءات الإسرائيلية على القطاع.

## فرع الجمعية في جباليا ينفذ العديد من الفعاليات الصحية والاجتماعية

نفذ فرع الجمعية في جباليا خلال شهر نيسان (ابريل) الماضي، عدداً من الفعاليات الصحية والاجتماعية في مجالات عديدة ومتنوعة، استفاد منها المئات من كوادر ومتطوعي الفرع، وأفراد من المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ست دورات، تناولت عدداً من المواضيع أبرزها: الإسعافات الأولية، والقيادات الشابة، وإدارة المشاريع، ونشر وتعميم المعلومات عن الجمعية والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والشارات المعتمدة من قبلها، استفاد منها ٨٥ شخصاً.

وفي الإطار نفسه نظم الفرع ٣٠ لقاء في مجال الصحة النفسية والتعاون والنظافة استفاد منه ٢٤٥ طفلاً ومربية. كما نظم ثلاث محاضرات عن السلامة والأمان، والجدري وعلاجه والوقاية منه، استفاد منها ١١٧ شخصاً. ونظم، كذلك، أربعة أيام مفتوحة، ورحلتين ترفيهيتين استفاد منها ٦٠٠ شخص من مختلف الأعمار.

ومن جانب آخر، استقبلت عيادة الفرع خلال شهر نيسان (ابريل)، ١٧٠٠ حالة مرضية من مختلف الأعمار، في حين استقبلت العيادة التخصصية ٧٨ حالة، وأجرى المختبر ١٦٤ فحصاً.

## فعاليات ترفيهية ورياضية تنجزها دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية

قامت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، في شهر نيسان (ابريل) الماضي، بإنجاز عدد من الفعاليات والأنشطة الترفيهية والرياضية لصالح ذوي الاحتياجات الخاصة، وذويهم، استفاد منها المئات من الأشخاص.

وفي هذا الشأن نفذت الدائرة فعالية ترفيهية في طوباس تحت شعار "بسمة لا تغيب" تضمن إجراء مسابقات ثقافية، وعروض مسرحية ورياضية.

وبدوره نظم مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم في رام الله رحلة ترويحية لطلبته شملت عكا وحيفا ورأس الناقورة للاطلاع على معالم هذه المناطق.

كما شارك المركز في خماسيات كرة القدم لفئة الصم من ذوي الاحتياجات الخاصة، وفاز فيها لاعبوه فوق سن ١٤ سنة بالمركز الثاني، في حين فاز لاعبوه تحت سن ١٤

سنة بالمركز الأول ومدرسة الصم التابعة للجمعية في بني نعيم بالمركز الثاني.

وفي السياق ذاته استقبل المركز عدداً من الضيوف مثلوا أقسام العلاقات العامة لمديريات التربية في المحافظات، وشركة "الكوكا كولا"، وقاموا بجولة في المركز للاطلاع على أنشطته وبرامجه ومناهجة الدراسية.

وكانت مدرسة الصم في بني نعيم شاركت في مرثون رياضي في الجري، أجري في البلدة، شارك فيه طلابها الصم، الى جانب طلاب مديرية التربية والتعليم. وبلغت مسافة الجري نحو ١٦٠٩ مترات.

## شعبة الجمعية في الظاهرية تنظم حملة نظافة وحملة للتبرع بالدم

نظمت شعبة الجمعية في الظاهرية، بتاريخ ٢٠١١/٤/٧ حملة نظافة في البلدة، بالتعاون والتنسيق مع البلدية، ومديرية التربية والتعليم، والدفاع المدني، ومؤسسات المجتمع المدني.

وقد شملت هذه الحملة، التي نفذها متطوعو الشعبة، الشوارع الرئيسية في المدينة، وزينو جدران بعض الشوارع باللوحات الفنية المعبرة.

وفي جانب آخر، نظمت الشعبة، حملة للتبرع بالدم، تم خلالها جمع ٤٠ وحدة دم، تبرع بها الأهالي لصالح بنك الدم الوطني، التابع لوزارة الصحة الفلسطينية.

## فرع الجمعية في القدس المحتلة يعقد مؤتمره الدوري وينتخب هيئة ادارية جديدة

عقد فرع الجمعية في القدس المحتلة، بتاريخ ٢٠١١/٥/٦، مؤتمره الدوري، ناقش فيه التقريرين الإداري والمالي، وأجرى انتخابات للهيئة الإدارية الجديدة، أشرفت عليها لجنة برئاسة سميح أبو عيشة، أمين سر الجمعية، وعضوية كل من المحامي نهاد ارشيد والمحامي محمود حبيب الله، والأخوين عبد الرحيم بربر وفايق حسين، وخالدة السيفي، مدير أمانة السر. وقد جرت الانتخابات في قاعة مبنى مشروع جمعية الهلال الأحمر بالقدس المحتلة "فندق بالاس سابقاً" حيث تنافس على المقاعد الـ ١١ للهيئة الإدارية ٢٤ عضواً.

وبعد فرز الأصوات فاز التالية أسماؤهم بمقاعد الهيئة الإدارية الجديدة:

- الدكتور عبد الله صبري، رئيساً.
- الدكتور خلوي اسكافي نائباً للرئيس.
- الصيدلي داود الدجاني أميناً للسر.
- طاهر النمري، مسؤول العلاقات العامة والاعلام.
- غدير احمد يحيى ابو غزالة، أمينة للصندوق.
- محمد موسى زيادة، مراقباً مالياً.
- الدكتور محمد عودة وخليل صبري والدكتور محمد سمير الخطيب، ومحمود أبو هلال وهناء الزوريا، أعضاء.

## الجمعية تشارك في ورشة عمل عن النوع الاجتماعي عقدت في بيروت

بدعوة من الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لمنطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا، شاركت الجمعية في ورشة عمل عن منظور النوع الاجتماعي، عقدت في بيروت في الفترة من ٢-٢٠١١/٥/٤.

مثل الجمعية في الورشة المذكورة وفد مكون من الأختين خالدة السيفي ونازك عنبتاوي، والأخ بشير أحمد، الى جانب ثمانية وفود من منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا، والاتحاد الدولي، والصليب الأحمر النرويجي.

وقد عرضت الوفود المشاركة في الورشة برامجها وأنشطتها والخدمات التي تقدمها، وكل ما يتعلق بالنوع الاجتماعي. كما تم مناقشة استراتيجية الاتحاد الدولي حتى العام ٢٠٢٠، واستراتيجية النوع الاجتماعي للاتحاد الدولي للأعوام ٢٠١١-٢٠٢١.

وبدوره عرض وفد الجمعية منظور الجمعية للنوع الاجتماعي، وبرامج الجمعية المختلفة بهذا الخصوص.

وفي ختام الورشة أقر المشاركون توصية بوضع إطار عام لدمج النوع الاجتماعي ضمن أنشطة وبرامج الجمعيات الوطنية ومأسستها.

وعلى هامش الورشة نُظمت للوفود المشاركة جولة زاروا خلالها فرع الجمعية في بيروت، الى جانب زيارة كل من مستشفى الهمشري ومستشفى صفد، التابعين للجمعية في كل من صيدا وطرابلس، إضافة الى مركز الخدمات الصحية في مخيم نهر البارد، الواقع شمال طرابلس.

AL MANARAh
Training Center




مركز المنارة التعليمي

# أكاديمي .. تدريبي .. مهني

## يعلن مركز المنارة عن الدورات التالية:

# ريكي .. Reiki



العلاج بالتنفس

العلاج بالألوان

## مهارات العلاج بالطاقة الحيوية

لتفعيل الطاقة الايجابية
والتخلص من الطاقة السلبية والتوتر.
للاسترخاء والتنفس الصحيح ورفع مناعة الجسم.
للاتـزان الداخلـي والحريـة النفسية.
لعلاج الذات والتخلص من الألم.

# تصميم الأزياء

- تصميم الموديل
- تنسيق الألوان

## التصوير الفوتوغرافي

- مستوى مبتدئ
- مستوى متقدم


رام الله - عمارة النتشة - الطابق السابع
تلفاكس: 02-2989129 جوال: 0597-137772
al-manarah@hotmail.com

# ثقافة



- رأي: عربات الجند تدور ونحن ندور فمتى نستيقظ؟
- رحيل الشاعر عبد الكريم عبد الرحيم: أحب الحياة وأخلص لفلسطين.
- جماليات الشعر: قلب علائق التشبيه عند الشنفرى والمتنبي.

## بمناسبة اليوم الوطني للأسير الفلسطيني

# عربات الجند تدور... ونحن ندور.. فمتى نستيقظ؟

فيصل قرقطي

**إلى الأسرى والمعتقلين، الواضحين كالدم، في تحديهم طاغوت الاحتلال. إليهم أرفع آيات الاجلال والاكرام وآيات حقيقة هذا الوطن الساطع في قطيعة العدم. إليهم فهل يقبلونني معهم فأنال جزءاً يسيراً من تحديهم الواضح؟ تحديهم المعقم كانتشاء القلوب، تحديهم الفاتن في زمن أصبحت فيه الحقيقة جمرة من نار لا يستطيع الاقتراب منها، أو لمسها إلا من تربى على وجدان القهر، وعذوبة الحقيقة الواضحة الساطعة بين أنياب الظلام. إليهم أرفع نشيدي المدجج بكل أسلحة القوة وشموع الصليب الأحمر، لماذا الصليب أحمر كالدم لماذا لا يكون مزهراً. كنقاء الروح في بساتين الإله؟ هذا ما لم أستطع الإجابة عنه بعد.**

إليهم، لزرقة ظلال عيونهم التي تطفح بمعاناة أرواحهم البريئة نشيد الحياة المكلل بكل التعب، ونشيد القلب الذي يجرّ آخر أنفاسه فيّ للوصول الى نقاء صوتهم.

لخضرتهم الشامخة، ومع خفق الفؤاد الطعين، وانتصار الأجنة المتعبة في أرحامها، لأرواحهم أغنية الصمود في أجنة رحم المطر.

لزرقة الظلال في عيونهم، حينما يطفح ليل السجون، احتدام المطر، وبراكين اشتعال الصمود تنثال علينا منهم، فهل نستطيع نحن الواقفين على خطوط النار أن نصمد أمام حقيقتنا؟ هل نستطيع الصمود أمام جبروت أيامنا المتهتكة في فراغ الاعتدال والدونية؟ إليهم في سجنهم الصغير أبعث لهم من سجني الكبير أسمى آيات التوحد مع نبضهم الذي يمدني بليلي ونهاري على الصمود في أن أحيا وأن أعيش.

إليهم في صدقهم، أبعث إليهم من زهرة قلبي المنكسرة في دياجير ظلمة وليل ونهار طافح بالوجع والتمرد والضياع. إليهم أغذ خطى انتمائي وبعثي كي اجد ذاتي فيهم وأجلس على كومة من عظام التمني. لا أريد دراية المستحيل ولا أطمح في الوصول الى الحقيقة.

إنني اراها أكاد ألمسها أحسها في كل نبضة في وريدي تتحرك شوكا في الشرايين والأوردة.

لا أريد أن أعطيها حتى الفرصة الأخيرة كي تنساكم وتنساني، لا، لا، لا أريد.

فلنعش بحقيقتنا المرة، لنعلن انتقام الروح على شرايين الوجع، لنهبط انبياء من عبودية الوطن، لنصلي أكثر ونرفع صوتنا عاليا أكثر، فليس هناك من متسع في أرواحنا للصمت.

إليهم في زنازينهم التي تحولت الى مدارس نور ونار للوطن.

إنهم الأسرى والمعتقلون، الأسيرات المعتقلات في سجون الاحتلال، تلك السجون التي تعج بسواد عميم، أكان قدرا علينا وعلى شبابنا وشاباتنا أن نضيء ظلمة السجون دائما، وكأن ضوء الحياة وفجرها لا يكون قبل أن يبدأ بضوئهم في ليل السجون.

أكان علينا، عليهم، دفع ضريبة الدم، والمعاناة ثواني وساعات وأياما، وشهورا، وسنينا، حتى نعيش كما يروق لنا، كما يروق للانسان الحر أن يعيش حراً، عزيزا فوق تراب بيته وأرضه ووطنه. هم يقبعون في السجون والمعتقلات بتهمة "أعمال الشغب" أي رفض الاحتلال. وبمعنى أكثر تجذرا، وواقعية، مقاومة الاحتلال. والسؤال الذي يخطر في بالي الآن: إن كان الاحتفاظ بهؤلاء الشبان والشابات المعتقلين، تحت هذه الذريعة، فلماذا لا تطالب السلطة الوطنية الفلسطينية بتسليمها كل الجنود الاسرائيليين الذين أطلقوا النار على ضحايا الشعب الفلسطيني "الشهداء" طوال السنوات الماضية وبالتالي محاكمتهم؟! لو كنت مكان المسؤولين لطالبت فورا بذلك، وطالبت الحكومة الاسرائيلية بتحمل المسؤولية الانسانية، والأخلاقية كاملة إزاء علاج جرحى التهور العسكري الاحتلالي ومعوقيه الذين يصل عددهم الى أكثر من ستة آلاف إنسان.

وإن كان قد أتى يوم الحساب، الآن في أيام الهدوء النسبي الذي تبرم حلقاته على الأرض هذه الأيام! لماذا لا تطالب السلطة الوطنية أيضا الحكومة الاسرائيلية بدفع تعويضات لأهالي المنازل وأصحابها، تلك التي هدمت طوال الاعوام الماضية، بأيدي وجرافات جيش الاحتلال تحت ذريعة البناء غير المرخص؟ أليس العين بالعين والسن بالسن؟

ثم أيكفي أن نطالب بالإفراج عن الأسرى والمعتقلين فقط، دون اثارة ملفات حسابات كثيرة وثخينة والمطالبة بفتحها في كافة المحافل الدولية والإنسانية،

وسيارات جنود الاحتلال تجوب شوارع مدن وقرى الضفة الغربية وتقتل وتعتقل من تريد ومن تشاء؟!

ربما يخرج المعتقلون والأسرى غداً أو بعد غد، وربما أيضا تقوم قوات الاحتلال الرابضة في منعطفات الشوارع بين المدن وفي كل زاوية باعتقال العشرات فماذا نكون قد حققنا؟!

يجب على السلطة الوطنية، قبل أن تناقش أي موضوعة أو تفصيلة من تطبيقات مستلزمات السلام، أن تضع حدا لمهزلة ولعبة الاعتقالات هذه.. فأولا الافراج.. الافراج.. الافراج عن المعتقلين، وثانياً إلزام الحكومة الإسرائيلية بالاتفاق، وبالتالي عدم اعتقال أي انسان طالما أن هناك اتفاقا يبرم وتنفذ حلقاته على الأرض، وإلا كيف يمكن لنا أن نقيم سلاماً مشتركاً معهم، فالسلام جوهر ومضمون. وقبل أن يتجسد على الأرض يجب أن يتم العمل على بنائه في النفوس والعقول من خلال تراكمات في الممارسة اليومية لسلطة الاحتلال وجنودها في المدن والقرى والمخيمات.

هل تريد الحكومة الاسرائيلية أن ترسي سلاما في ظل بنادق الجنود، وابناء شعبنا يرونهم صباح مساء بسياراتهم العسكرية يقطعون الشوارع بين المدن ويقطعون التواصل بينها بحواجز تشل حركتنا واعمالنا وتنكد عيشنا؟

أراهم كل يوم صباحا وظهيرة ومساء بسياراتهم يجوبون الشوارع وينصبون الحواجز في أي نقطة يريدون من الشوارع والساحات، ودون النظر والاهتمام بوقت الناس ووضعهم النفسي، يحولون السيارات في الاتجاه الذي يريدون دونما أي حسبان لوقت الناس وأعمالهم والتزاماتهم اليومية!

قتلتنا التفاصيل

التفاصيل التي لا نهتم نحن بها وهم يمارسونها على الأرض.

بدءا من الاعتقالات العشوائية، ومداهمات المنازل، ونصب الحواجز واطلاق النار على الناس وضربهم شبانا وشابات.

التفاصيل.. التفاصيل؟!!

المعتقلون ينتظرون .

وأهاليهم ينتظرون .

وأنا أنتظر .

والمحادثات تدور.. الى أين ستفضي ؟

وسيارات الاحتلال تدور .

ونحن ندور.. ندور.. فمتى نستيقظ ؟! ◆◆

رثاء



## رحيل الشاعر الفلسطيني عبد الكريم عبد الرحيم

# أحب الحياة وأخلص لفلسطين في كل حرف من حروفه

طلعت سقيرق*

**رحم الله أبا مصباح شاعرا عاش سنوات عمره وهو مصرّ على أن يغمس أصابعه العشر بفضة الشعر، أو ذهبه.. كان يعتبر الشاعر نبيّ هذا العصر دون منازع. وكم قال لي مفتخرا "يكفي يا صديقي أننا شعراء فهذه نعمة لا تدانيها نعمة.. نحن يا صاحبي في قمة الهرم فمن يكتب الشعر فلا يدانيه أحد".**

وكان شاعرنا الصديق الحبيب عبد الكريم عبد الرحيم (أبو مصباح) يكتب كلّ شهر في مجلة "صوت فلسطين" عن واحد من شعرائنا الفلسطينيين.. اتفقنا منذ شهور على ذلك، وكتب عن فواز عيد، وخالد أبو خالد، وحنان عواد، ومحمود علي السعيد.. وسواهم.. وكان بيني وبينه قبل أيام هاتف أسأل فيه عمن سيكتب لهذا الشهر فقال برعشة حزن ما زالت ترنّ في أذني وقلبي "يبدو أنك ستكتب عني يا صديقي.. جاء دورك يا طلعت لتكتب عني" حاولتُ وفي الحلق غصة أن أخفف من وقع ألمه ووجعه وحرقته وضيقه من جرعات الدواء المتواصلة التي يأخذها محاولا أن يخفف من زحف المرض العضال .. قال يبدو إنها النهاية .. ولم أكن لأصدق أنّ هذا واقع أو حقيقة، فقد كان أبو مصباح رجل التفاؤل والأمل

* كاتب وصحافي فلسطيني يقيم في سورية

وشاعر الإصرار على مدّ مواله حتى مدينته السليبة صفد.. وفاجأني صديقنا الشاعر محمود حامد حين اتصل بي يوم الجمعة (٢٠١١/٤/٨) ليقول لي: "آسف يا طلعت أعرف انه خبر مؤلم لكن ما باليد حيلة فقد توفي صديقنا عبد الكريم عبد الرحيم صباح اليوم.. الساعة الرابعة صباحا"..قلت: "والله كأنني كنتُ أعرف قبل أن تتكلم .. لا إله إلا الله .. رحمه الله وأدخله فسيح جناته"..واتفقنا على الالتقاء، كتابا وصحفيين، أمام جامع صلاح الدين في منطقة ركن الدين (في دمشق) عصر السبت (٢٠١١/٤/٩) للصلاة عليه ثم التوجه نحو مقبرة الشيخ خالد لدفنه هناك.. وهي مقبرة في الصالحية، وارت جسده الطاهر ليطوي صفحة امتدت على مدار عمر حافل بالعطاء الثر الخصب.

رحمك الله يا أبا مصباح..أعدتني وأنا شارد الذهن في المقبرة والناس من أصدقاء ومعارف يتحدثون عن ذكريات وذكريات .. مرة يقول الشاعر صالح هواري شيئا.. ومرة يحكي الكاتب الأديب عدنان كنفاني عن ذكرى قريبة.. وأخرى يقول الأديب القاص والروائي حسن حميد عن لقاء كان قريبا.. ومرة يقول هذا ويحكي ذاك.. أعدتني إلى روايتك الوحيدة التي صدرت مؤخرا عن اتحاد الكتاب العرب في نهاية العام ٢٠١٠ بعنوان "قريبا من الجرمق" وأذكر أنك قلت لي إنها جهد سنوات وأنك كنت دائما تفكر بكتابة رواية، وكأنك قد صممت أن تكمل روايتك تلك قبل الرحيل.. فهل كان بطلك حسن يعرف أنك ستغط حبرك في روايتك تلك ثم تطوي الصفحات كلها مغادرا شخصياتك وأصدقائك ومحبيك ؟

أذكر أنني بدأت الكتابة عن هذه الرواية بشكل غريب نوعا ما حيث قلت: "حين أراد أن يغطّ الريشة في محبرة الكلام نسي، أو على جري العادة، غطها في مداد القلب والروح وشفافيته العالية.. كانَ دائم الإيغال في زمن الشعر المداخل لشخصيته، إذ أنّ الشعر سكن عبد الكريم عبد الرحيم أو هو سكنه، منذ بدء تشكل الأغنية على شفة الربيع، وما عرفته إلا شاعرا بكل شيء، ومشغولا بالشعر حتى في يومياته وشؤونها.. وحين علمتُ منه أنه انتهى من كتابة رواية "قريبا من الجرمق" وقدمها لاتحاد الكتاب العرب، كان ظنّي أنّ الرواية ستعلو وتحلق، لكنها ستبقى أسيرة الشعر وعلوّ الشعر.. وحين صدرت قبل فترة قصيرة وأهداني نسخة منها، أخذتها بلهفة لأفتش عن الشاعر عبد الكريم عبد الرحيم صاحب دواوين "بين موتين وعرس" (١٩٨٥) و"آخر اعترافات الندى" (١٩٩٦) و"صاعدا إلى الطوفان" (١٩٩٧).."فضة الروح" (٢٠٠١) .."للماء أمنح صوتي" ٢٠٠٤ .."وأدخل في مفردات المكان" (٢٠٠٧) .. فظنّي أن (الشاعر) متورط في الشعر في أيّ جنس أدبي كتب .. ومعرفتي بالشاعر عبد الكريم عبد الرحيم تسمح لي أن أحكم حكم قرب ومعرفة وصداقة، أنّه شاعر مشدود للشعر بكلّ خيوط العمر وأعماق الذات الشاعرة حتى الإشباع والتشبع .. فهل كنتُ على حق؟

أنهيتُ قراءة الرواية، وكنتُ مسكونا بالدمع والحرقة والحزن وأنا أودع مازن أحد أبطال الرواية وأعيش مع منى وقوفها وشموخها وغمامة الحزن التي سيجتها .. سألتُ منى عن زوجها الراحل مازن أجابت: "مازن ليس من النوع المحترف، وليس حبا في الخنادق مضى في تلك الرحلة التي انتهت في الصحراء، كان ممتلئا بالحبّ والحياة، وحين أدرك أن لا حبّ ولا حياة لأمثاله اتخذ هذا القرار" .. قلت: "أي قرار ؟" قالت باستغراب: "ما بك تبدأ من النهاية .. ارجع للبدايات " هززت رأسي موافقا: " قلت: "معك كل الحق"...."..وتوقفت هنا ..وصدقني أيها الصديق الغالي لا أعرف حتى الآن لماذا توقفتُ هنا تماما .. ولماذا عدت من جديد لأقرأ روايتك تلك .. لماذا قلتُ لك يا أبا مصباح أشعر أنني بحاجة لقراءة الرواية من جديد .. يومها قلت لي:" تعلم أنني مصر على أن أسمع رأيك .. فأنت تكتب بشكل مفاجئ وساحر". قلت:" سأقرأ الرواية مرة أخرى وسأكتب إن شاء الله".. وبقيت الرواية مفتوحة على فضاء واسع أعود إليها لأطوي الصفحات المكتوبة بكل هذا الشغف.

هل عليّ أن أفرد هنا الكثير من الذكريات والحكايات عن صحبة ورفقة شعر امتدت لسنوات؟ أظن أنه عليّ أن أؤجل كل ذلك لأقدم معلومات وافية عن شاعرنا وهي معلومات مأخوذة في مجملها من الشاعر عبد الكريم عبد الرحيم شخصيا .. فماذا تقول هذه السطور..؟



ولد الشاعر عبد الكريم عبد الرحيم في مدينة صفد عام ١٩٤٢، و شُرِّد مع القافلة الأولى عام ١٩٤٨، فأقامَ وأسرته في دمشق حتى رحيله. تكونت لغته في أسرة أزهرية، فعم أبيه القسامي الشيخ عزالدين الحاج سعيد، أول من تخرج من الأزهر، دراسات عليا في مدينته... قرأ عبد الكريم عبد الرحيم الأدب الجاهلي والإسلامي في سن مبكرة، وتابع دراسته، وتخرج في جامعة دمشق ١٩٦٧، وعمل مدرساً للغة العربية، بالإضافة إلى عمله الصحفي. التقى العديد من شعراء سورية وفلسطين والعراق ومصر في رابطة رواد الأدب منذ عام ١٩٥٩ وحتى عام ١٩٦٤، ومنذ ذلك الحين كتب قصيدة التفعيلة التي وجد نفسه فيها. نشر في معظم الدوريات السورية واللبنانية (الآداب، الغربال، المعرفة، الموقف الأدبي، الأسبوع الأدبي، صوت فلسطين، الدوريات العربية والمحلية، وغيرها)، وشارك في مهرجانات الشعر العربي. (مهرجان رابطة الخريجين الجامعيين في حمص، مهرجان أبي العلاء المعري، مهرجان إيبلا، مهرجان أعلام الشعر العربي، مهرجان أبي تمام، مهرجان درعا، مهرجان اتحاد الكتاب والأدباء العرب/ بغداد ٢٠٠١، مهرجان النيلين للشعر العربي/ الخرطوم، مهرجان العامليين في بنت جبيل، أقام أمسية شعرية في البيت الفلسطيني في كيتشنر بكندا) وشارك بأمسيات ونشاطات اتحاد الكتاب العرب في سورية. وكان مسؤول النشاطات والجمعيات في اتحاد الكتاب والصحفيين الفلسطينيين (فرع سورية) سابقاً. وقد نشر في الدوريات العربية منذ يفاعته.

أصدر مجموعته الشعرية الأولى (بين موتين و عرس عام ١٩٨٥) عن اتحاد الكتاب والصحفيين الفلسطينيين ودار الجليل. ثم (آخر اعترافات الندى) عام ١٩٩٦ عن دار الجمهورية/ دمشق، و (صاعداً إلى الطوفان) عام ١٩٩٧ عن وزارة الثقافة السورية، و (فضة الروح) عام ٢٠٠١ عن اتحاد الكتاب العرب و(للماء أمنح صوتي) عن اتحاد الكتاب العرب ٢٠٠٤.

و (أدخل في مفردات المكان) عن اتحاد الكتاب العرب عام ٢٠٠٨، وله (كتاب بحثي عن إبداعات أحمد أبي خليل القباني) عام ٢٠٠٠ عن وزارة الإعلام السورية، وله مجموعة شعرية مخطوطة بعنوان: "مدن تشبهني" وهي الآن بعهدة ولديه مصباح وغيث.

الشاعر الراحل عضو اتحاد الكتاب العرب - جمعية الشعر - قارئ محكم في الجمعية لسنوات خلت حتى رحيله. كما كان قارئاً محكماً في وزارة الثقافة، وفي عدد من المسابقات. عضو أمانة اتحاد الكتاب والصحفيين الفلسطينيين - فرع سورية، مسؤول النشاطات والجمعيات.عضو اتحاد الصحفيين العرب، وعضو تجمع الكتاب والأدباء الفلسطينيين العالمي، وعضو لجنة العضوية، وأمين سر جمعية رواد الأدب سابقاً ... كان رئيس القسم الثقافي في غير دورية عربية. تفرغ منذ عامين ليعد كتاباً نقدياً حول: أدب الحياة - دراسة في المصطلح - الشعر العربي. نُشرت مجموعة مقالات من الكتاب في دوريات عربية وعلى الانترنيت.

كُتب عنه الكثير من الدراسات، منها ما كتبه الناقد المرحوم أحمد المعلم في كتابه "الجذوة" مع أربعة من الشعراء العرب، منهم خليل حاوي وعبد القادر الحصني. وكذلك ما كتبه الناقد سليمان حسين في كتابه "نكهة الماء.. أنوثة الياقوت"، والدراسات العديدة في الوطن العربي، وأقيمت ندوتان حول شعره، الأولى عام ٢٠٠١ في المركز الثقافي العربي في المزة شارك فيها الأديب عدنان كنفاني و د. يوسف حطيني و د. خلدون صبح و الناقد سليمان حسين. والثانية عام ٢٠٠٤ في المركز الثقافي في العدوي شارك فيها د. حسين جمعة والشاعر خالد أبو خالد و د. خلدون صبح والناقد سليمان حسين والشاعر صالح هواري.

## مقتطفات
## بعض ما قيل عنه

وهنا نقتطف بعض ما قيل عنه (المقتطفات من اختيار الشاعر الراحل):

يقول الشاعر محمود حامد:
"إذا كانت لغته تبدو جسداً حيوياً ثائراً لرغباته ففي حقيقتها هي روح عليا تتجلى خارج الجسد وتخاطب الروح في أعلى تجلياتها، وهذه عادة الصوفيين القدامى في مثل هذا النوع من الوجد.".

يقول الشاعر خالد أبو خالد:
"اللغة عند عبد الكريم عبد الرحيم لا تقع خارج الشعر، وليست مجرد حامل... ولكنها تبني علاقتها

بالشعر من حيث كونها لغةً للشعر في المقام الأول".

يقول الناقد سليمان حسين: "تراسل الحواس قدّم قدرة شعرية إيحائية، وقدّم دلالة ترقى عن المستوى اللغوي العادي إلى المستوى الرمزي الأرقى، في قصيدة فضة الروح".

يقول الشاعر عبد القادر الحصني: "في مجموعة (للماء أمنح صوتي) يرسّخ الشاعر عبد الكريم عبد الرحيم صوته الشعريّ بلغة عالية الرهافة والشفافيّة معجماً وبناءَ جملة وتقنيات سرد .. وفيها صدقٌ فنيّ عميق قادر على أن يماهي بين الفكرة والصورة والموسيقا في أقنوم واحد هو النص".

يقول الشاعر والناقد عبد النور هنداوي: "عبد الكريم عبد الرحيم يمشي التاريخ فوق ظهره..ويمضي..! إنه سقط الهواء أرضاً، مغشياً عليه لأن الشاعر عبد الكريم عبد الرحيم يغسل النار بالنار، ويذوب كما تذوب الألوان.. جسده دائماً يهتز فوق الرخام، لأن فلسطين، هي النقطة الوحيدة لدلالته.. منذ زمن بعيد وهو يخفق كراية أكلت بعضها لذلك حاط نفسه بالعرب ونام بين الصدفة والفلسفة".

عبد الكريم عبد الرحيم هرّب فمه من مكانه الطبيعيّ إلى مكان أكثر حرقة وملاذاً.. يهز الأشياء التي أمامه في كل لحظة ويترعرع أمام غرائز الأبطال..هو نفسه وطئ جسده ليتولى الأمل .. هل رأيتم شعراء يبحثون عن الأمل؟".

يقول الشاعر والأديب طلعت سقيرق: "وعهدي أن الشاعر عبد الكريم عبد الرحيم يحمل الكثير من الدفء والخصوصية والنبض والروعة في شاعريته، فما سمعت منه قصيدة جديدة إلا رأيت إلى هذه الفضاءات الخصيبة وهي تتفتح عمقاً و امتداداً على المغاير و المدهش و العذب.. كان ذلك منذ سنوات طويلة و ما زال.. دائماً تستوقفني عذوبة شعره فآخذ في وضع اليد على مسافة كل حرف لأرى إلى براعة شاعرنا في تطوير القصيدة و مدها بروح جديدة".

يقول الناقد د. خليل موسى: "هذا غيض من فيض من تجربة عبد الكريم عبد الرحيم، وهي تجربة شعرية متفردة تستحق من النقد أن يتوقف عندها، وأن يسبر غورها، ويستكنه ما فيها من جماليات شعرية، بخاصة أن هذه التجربة لا تزال تنزع إلى الغنى والاتساع".

رحم الله شاعرنا عبد الكريم عبد الرحيم..كان شاعرا وإنسانا وصديقا متميزا.. أحب الحياة، وأخلص لفلسطين في كل حرف من حروفه.. ولأنه الشاعر.. ولأنه الشعر.. فأبو مصباح معنا كان ويبقى.

❊ ❊ ❊

يقول في قصيدته "فضة الروح":

**كيف اختلفت؟**
**تطوف رائحةُ البخورِ**
**وكستناء العرِ**
**تُشوى في الحريرِ**
**ترخي عباءتها على**
**رعش**
**تفيّأ ما تكوّرَ**
**في ابتهاج الخلق**
**يُحكم آية الأنثى**
**يجمّرُ طينَها**
**ويقول: كن سعفاً**
**تمادى في اعتصام الشوق**
**فَتّق عروتين**
**وطارَ يرتجلُ القصيدة والعناقَ**
**يحسُّ نقرَ أصابعِ الدفلى**
**على جسد العبيرْ**
**إني ارتديتُ**
**حفيفَ أغنية**
**على ملكوت صوتك**
**واحتميتُ من الهَجيرْ**

❊ ❊ ❊

**ما جرّحتني الحربُ**
**أسلحةُ الشوارع**
**قبّراتُ الحزن**
**في قبو الخليفة**
**والمقامُ الميْتُ**
**مذ غنّى امرؤُ القيسِ الضليلُ**
**لُمْلك روما**
**والخديعة حين يكتملُ الغناءُ**
**على البكاء... على الهزيمة**
**أدمنَتْ كفاي ترتعشان**
**حينَ تنزّل الحرفُ القتيلُ**
**على شفاه الببغاء**
**فراودَتْني... أن أكونَ**
**ولا أكونُ**
**فصدّقوني... ما أتيت الحربَ...**
**ما**
**لكنني حاولتُ أعتصمُ الجسدْ**
**ونثرت روحي في النخيلْ**◆◆

# قلب علائق التشبيه عند الشنفرى والمتنبي

إعداد: عبدالفتاح داغر




## الشنفرى

شاعر جاهلي صعلوك، بل أبرز الصعاليك، واسمه ثابت بن أوس الأزدي، وقيل عمرو بن براق، وقيل ثابت بن جابر، نشأ يتيماً في قبيلة بني سلامان من بني فهم، وقيل هم أخواله أخذوه بعد مقتل أبيه، فلما شبّ عن الطوق، وعرف الحقيقة، تولى عنهم غاضباً، وأقسم انه سيقتل مئة منهم، ومن هنا تحدد مصيره في اسلوب الحياة التي عاشها، حياة التشرد والصعلقة.

والصعلكة ظاهرة اجتماعية، أفرزها الفقر والظلم الاجتماعي في مجتمع ما قبل الدعوة، فوُجِدَ من ثار وتمرد على هذا الظلم، منهم تمثيلاً لا حصراً، عروة بن الورد، السليك بن السلكة "تأبط شراً"، الشنفرى.

وهناك سمة لافتة للنظر في هذه الظاهرة، هي "النُبل"، إذ كان هؤلاء الصعاليك يوزعون ما يغنمون على الفقراء، واحياناً كل ما يغنمون، حتى لا يبقى للواحد منهم ما يأكله، فيبيت طاوياً "جائعاً". يقول الشنفرى في هذا المعنى:

**وأطوي على الخمص الحوايا كما — إنطوت خيوطه ماري تغار وتفتلُ**

والسمة الأخرى التي تسم هذه الشريحة الاجتماعية هي نظم الشعر. وأي شعر!! شعر جزل محكم الصياغة، خصوصاً شعر الشنفرى، الذي نحن بصدده، صاحب القصيدة الشهيرة "لامية العرب". وسميت بهذا الاسم لجزالتها وفخامة الصنعة فيها. ولستُ أرى سبباً لعدم تصنيفها مع المعلقات -فهي لا تقل بناء فنيّاً وبلاغياً- إلا ان يكون سبباً اجتماعياً، أيدلوجياً، للارستقراطية المتسيدة في المجتمع الجاهلي "حسب ما اصطلح على تسميته، فيما هو ابعد ما يكون عن الجهل في الحقيقة". هذا المجتمع الذي ثار عليه هؤلاء الصعاليك وتمردوا.

لامية العرب للشنفرى قصيدة طويلة تبلغ نحو سبعين بيتاً من الشعر، شرحها يطول. وهنا سأورد بيتاً لتوضيح ما اصطلح على تسميته "قلب علائق التشبيه".

يقول الشاعر في البيت (٦٧):

**ترود الأراوي الصُحم حولي كأنها — عـذارى عليهـن المـلأ المـذيـلُ**

(ترود: ترعى، الأراوي: إناث وعل الجبل، وهو نوع من الغزلان، الصحم، لون ضارب بين الاسود والاحمر).

يوضح الشاعر في هذا البيت الأراوي ترعى حولي في القفار، كأنها نساء عليهن ثيابهن السابغة. وهنا يكمن الجمال في الصورة الشعرية.

ومعروف أن المشبه هو مناط التشبيه والقياس، ولكن جوع الشاعر وحرمانه من مُتَع ونِعَم عديدة في الحياة نظراً لتشرده، جعله يُلمّح بلماحية فذّة الى حاجته الانسانية الحميمة. فأن يشبه الشاعر النساء بالغزلان أو المها أو الورود مثلاً فهذه جمالية فنية، درج الشعراء على توظيفها في شعرهم، ولكن عندما يشبه الشنفرى، الأراوي "غزلان الجبل" بالعذارى، فإنما يَشيْ بحاجته العميقة للمرأة، التوأم الانساني للرجل الذي لا تستقيم الحياة بدونه. ومما يُكثّف استدعاء الصورة ان هذه الحيوانات البرية "الأراوي" معروفة بالوداعة وعدم الايذاء، ناهيك عن رشاقتها ورقيّها، مما غذى إحساس الشاعر بحاجته الى نصفه البشري، ولعمري إنه إحساس وجودي فاجع بالحرمان، ولعل ما يؤكد هذا التحليل قول الشاعر في البيت الذي يليه (٦٨):

ويركـدن بالآصـال حـولي كأنني ... من العصم أدنى ينتحي ألكيح أعقلُ

إن ركود هذه الأراوي مساءً حول الشاعر المتوحد يوقظ فيه حاجته الملحة الى المرأة، خصوصاً حين يعرف ان لفظة الأراوي لغوياً لا تُطلق إلا على إناث هذا النوع من الغزلان، والذكور منها تسمى وعول.

وهنا مقتطفات مختارة من لامية الشنفرى، تغطي المعاني التي تناولها الشاعر:

أَقِيمُوا بَنِي أُمِّي صُدُورَ مَطيكُمْ ... فإنّي إلى قَوْمٍ سِوَاكُمْ لأَمْيَلُ

فَقَدْ حُمّت الحَاجَاتُ واللّيْلُ مُقْمِرٌ ... وَشُدّتْ لِطيّاتٍ مَطَايَا وَأرْحُلُ

ولي دُوْنَكُمْ أهْلُون : سِيدٌ عَمَلّسٌ ... وَأرْقَطُ زُهْلُولٌ وَعَرْفَاءُ جَيْئَلُ

هُمُ الأَهْلُ لا مُسْتَوْدَعُ السِّرِّ ذائعٌ ... لَدَيْهِمْ وَلاَ الجَانِي بما جَرّ يُخْذَلُ

وإنْ مُدّتِ الأيْدِي إلى الزاد لم أكُنْ ... بأعْجَلِهِمْ إذْ أجْشَعُ القَوْمِ أعْجَلُ

ثَلاَثَةُ أصْحَابٍ : فُؤَادٌ مُشَيَّعٌ ... وأبْيَضُ إصْلِيتٌ وَصَفْرَاءُ عَيْطَلُ

وَلَسْتُ بِمِهْيَافٍ يُعَشِّي سَوَامَهُ ... مُجَدَّعَةً سُقْبَانُهَا وَهْيَ بُهَّلُ

أُدِيمُ مِطَالَ الجُوعِ حتّى أُمِيتَهُ ... وأضْرِبُ عَنْهُ الذّكْرَ صَفحا فأُذْهَلُ

وأغْضَى وأغْضَتْ وَاتّسَى واتّسَتْ بِهِ ... مَرَامِيلُ عَزّاهَا وعَزّتْهُ مُرْمِلُ

فَأيّمْتُ نِسْوَانَا وأيْتَمْتُ إلْدَةً ... وَعُدْتُ كما أبْدَأْتُ واللّيْلُ ألْيَلُ

## المتنبي

هو ابو الطيب أحمد بن الحسين الجعفي، المولود بالكوفة عام ٣٠٣هـ/٩١٥م، المتوفى -قتلاً- عام ٣٥٤هـ/٩٦٥م. شاعر كل الأزمنة، فائق الموهبة، أجاد وأبدع في كل الاغراض الشعرية التي طرقها، على الرغم من أنه معروف بشاعر فروسية وفخر بالدرجة الاولى، بيّد أنه شاعر رثاء متميز وشاعر غزل رقيق وشجيّ، وإن لم يكن موضوع المرأة والحب يشكل هاجساً عنده، وشاعر وصف ايضاً عندما يطرق موضوعه المحبب، الخيل والجمال، كوسائط نقل وقتال.

صاحب روح قلقة، متوثبة، وهمة بعيدة الطموح، إلا أنّ إحباط الشاعر وعجزه عن نيل المُراد "الإمارة" -لا أقل من ذلك- بثّ في شعره نسغاً متواصلاً من الألم يقطر مرارة .. انظر قوله:

ألا ليت شعري هل أقول قصيدة ... فلا أشتكي فيها ولا أتعتبُ

وبي ما يذود الشعر عني أقلّه ... ولكن قلبي يا ابنة القوم قُلَّبُ

وانظر قوله في باب الرثاء، يرثي جدته لأمه:

ألا لا أُري الأحـداث مدحاً ولا ذمّاً　　فما بطشها جهلاً ولا كفُّها حِلما

أحِـنُّ الـى الـكأس الـذي شربتُ به　　وأهـوى لمثواها الـتـراب ومـا ضمّا

حــرام عـلـى قـلبـي الـسـرور فإنني　　أعُـدّ الـذي ماتت بـه بعدها سُمّا

وانظر قوله في باب الغزل وهو آخر ما كان يشغل ابو الطيب:

أشكو النوى ولهم من عبرتي عجب　　كـذاك كنت وما أشكو سوى الكلل

ومـا صـبـابـةُ مـشـتـاق عـلـى أمـلٍ　　مـن الـلـقـاء ومـشـتـاق بـلا أمـلِ

أو قوله:

مـا لـنـا كـلـنـا جَـوٍّ يـا رسـول　　أنـا أهـوى وقـلـبـك المـتـبـول

كـلـمـا عـاد مـن بـعـثـت إلـيـهـا　　غـار مـنـي وخـان فـيـمـا يـقـول

لاحظ جلجلة الايقاع الداخلي في قوله:

أتـوك يـجـرّون الحـديـد كـأنما　　سـروا بـجـيـادٍ مـا لـهـن قـوائـمُ

أو جمال الصورة الشعرية غير المسبوقة في قوله:

يـهـزُّ الجـيـش حـولـك جـانـبـيـه　　كـمـا نـفـضـت جـنـاحـيـه الـعـقـاب

هذا غيض من فيض، تمثيلاً لا حصراً، ولمن شاء التوسع والاستزاده عليه بديوان الشاعر.

وبالعودة الى العنوان "جماليات الشعر: "قلبْ علائق التشبيه عند الشنفرى والمتنبي"، يقول أبو الطيب في قصيدته البائية الشهيرة التي يخاطب -ولا أقول يمدح- كافور الاخشيدي حاكم مصر في حينه، البيت رقم (١٢):

ومـا الخيـل إلا كالصديق قليلـة　　وان كثرت فـي عين مَنْ لا يُجرّبُ

انظر الى قلب علاقة التشبيه بين كلمتي الخيل والصديق، إننا نظن للوهلة الاولى ان مناط التشبيه مُنصباً على الخيل، خصوصاً أن الأبيات ٨ و٩ و١٠ و١١، يصف فيها حصانه من حيث قوته ورشاقته وسرعته فيقول:

وعـيـنـي إلـى أذنـي أغـرّت كـأنه　　من الليل بـاقٍ بـين عينيه كوكبُ

لـه فضلة عـن جسمه فـي إهابه　　تجـيء على صدر رحيب وتذهبُ

شققتُ بـه الظلماء أُدنـي عنانه　　فيطغى وأرخيه مـراراً فيلعبُ

وأصـرع أي الـوحش قـضَـيّـتُـه بـه　　وأنـزل عـنـه مـثـلـه حـين أركـبُ

ثم يقفل الشاعر بالبيت الذي يعنينا هنا:

ومـا الخيـل إلا كـالـصـديـق قليلة　　وإن كـثـرت فـي عـين مـن لا يُـجـرّبُ

قلتُ آنفاً أن مناط التشبيه يبدو ظاهرياً منصباً على الخيل، على اعتبار أنه المشبّه هو مناط التشبيه غالباً في عُرف البلاغة العربية، ولكن بقليل من إمعان النظر والتدقيق نكتشف بسهولة أن حُكم المشبه ينسحب هنا على المشبه به "الصديق" بمقتضى علاقة التشبيه المضمرة في النص الشعري وهي قلّة عدد الأصلاء في الجانبين، الخيول والأصدقاء، الذين يمكن الاعتماد عليهم. ومما يزكّي هذا التكهن بمقاصد المتنبي هو شكواه

الدائمة، في عيون قصائده من الخذلان وخيبة الأمل من الناس الذين عاشرهم في حياته، وهناك قرينة في النص ذاته حيث تراه يقول بعد هذا البيت:

لحاالله ذي الدنيا مناخاً لراكب　　فكل بعيدا لهم فيها مُعذّب

الا ليت شعري هل أقول قصيدة　　فلا أشتكي فيها ولا أتعتب

من الواضح أن من يقول هذا القول هو أبعد ما يكون عن التغنّي بمحاسن الخيل المجردة، فالخيل دائماً كانت عند المتنبي أداة "واسطة نقل وحرب" للوصول الى الغرض الذي تنطوي عليه الآمال.

وبمناسبة ذكر مقاصد المتنبي البعيدة عن ظاهر النص، روى (إبن جني) وهو كاتب المتنبي وشارح ديوانه وموضّبُه "سكرتير بلغة العصر الحاضر" قال إبن جني: بينما كنت أراجع مع أبو الطيب شعره، وصلتُ الى البيت الذي يخاطب به كافوراً قائلاً:

وما طربي لمّا رأيتك بدعةً　　لقد كنت أرجو أن أراك فاطربُ

فقلتُ له: إنك ما زدتّ على ان جعلت الرجل قرداً، فضحك المتنبي حتى استلقى على قفاه!! مما يشي بأن ابو الطيب كان له قصداً خبيثاً في قوله ذاك. ومثله مخاطبته لكافور:

أبا المسك هل في الكأس فضل أناله　　فإني أغني منذ حين وتشرب

أبا كل مسك لا أبا الطيب وحده　　وكل غمام لأ أخصّ الغواريا

هذا مع انه من المتوافر نقلاً أنّ كافور كان ابخراً (رائحة كريهة). ◆◆



تمثال للمتنبي على نهر دجلة في بغداد



## رسالة

فرّ مروان بن محمد، آخر خلفاء بني أمية من وجه العباسيين ولجأ الى مصر. وأبت نفس عبدالحميد بن يحيى، الذي قتل عام ٧٤٩م، وشعارها المروءة والوفاء إلا ملازمة وليّه للحياة أو للموت. وهذه رسالة كتبها الى أهله وهو منهزم مع مروان:

«أما بعد .. فإن الله تعالى جعل الدنيا محفوفة بالكره والسرور، فمن ساعده الحظ فيها سكن إليها، ومن عضته نيابها ذمها ساخطاً عليها، وشكاها مستزيداً لها، وقد كانت أذاقتنا أفاويق (اللبن الذي يجتمع في الفرع بين الحلبتين) استحليناها ثم جمحت بنا نافرة، ورمحتنا (رفستنا) مولية، فَمُلح عذبها، وخشن لبنها، فأبعدتنا عن الأوطان، وفرقتنا عن الإخوان، فالدار نازحة، والطير بارحة. وقد كتبت والأيام تزيدنا بعداً، وإليكم وجداً، فإن تتم البلية إلى أقصى مدتها تكن آخر العهد بكم وبنا، وإن يلحقنا ظفر جارح من أظفار عدونا نرجع إليكم بذل الإسار (الأسر)، والذل شر جار. نسأل الله تعالى الذي يعز من يشاء ويذل من يشاء، أن يهب لنا ولكم ألفة جامعة، في دار آمنة، تجمع سلامة الأبدان والأديان، فإنه رب العالمين وأرحم الراحمين».

## حكم وأقوال مأثورة

- محك الرجال صغائر الأعمال.
- اتقن عملك تحقق املك.
- ترك الخطيئة خير من معالجة التوبة.
- احذر الكريم اذا اهنته واللئيم اذا اكرمته. والعاقل اذا احرجته، والاحمق اذا مازحته، والفاجر اذا عاشرته.
- وقيل: لقاء الخليل يشفي الغليل.
- وقالوا: القناعة دليل الامانة. والامانة دليل الشكر. والشكر دليل الزيادة. والزيادة دليل بقاء النعمة. والحياء دليل الخير كله.

**(مساهمة من الصديق عبدالغافر خطاب)**

## الالقاب والمدلولات الفارسية والتركية باللغة العربية

بيبرس: لقب من العصر المملوكي ويقصد به الأمير الفهد.

بيرقدار: لفظ فارسي تركي مركب من "بيرق" وتعني الراية، و"دار" وتعني الصاحب، وكانت رتبة عسكرية عثمانية تابعة لـ"القابي قول" وهو مكلف بحمل رايتهم، حيث كانت لكل فرقة من فرق "القابي قول" راية خاصة به.

حلبي: لفظ تركي فارسي معناه سيد، وقد أطلقه العثمانيون كلقب من القاب النبالة والتعظيم على أعيان دولتهم.

جوخدار: لقب موظف من العهد العثماني، وظيفته مرادفة لوظيفة "الجمدار" في العصرين الايوبي والمملوكي، وهو من غير العسكريين مهمته الاعتناء بملابس السلطان أو الباشوات.

شريجي: أصله جوريجي وهي مرتبة عسكرية من الجيش العثماني من فئة الباش جاويش وعمله في المطابخ وتقديم الطعام للجيش.

خزندار: لفظ مركب من "خزنة" العربي، و"دار" الفارسي، مسؤول عن خزنة السلطان أو الباشوات.

خورشيد: كلمة فارسية اصلها "خرشيد" وتعني الشمس.

دادا: لفظ تركي معناه غلام او جارية.

## العتابي والبقر

قال عمرو الورّاق: رأيت كلثوم بن عمرو العتّابي الشاعر يأكل خبزاً على الطريق بأحد الأماكن . فقلت له ويحك! أما تستحي من الناس؟ فقال: أرأيت لو كنا في مكان فيه بقر، أكنت تحتشم أن تأكل والبقر يراك؟ فقلت: لا، قال فاصبر حتى أريك أن هؤلاء الناس بقر. ثم قام فوعظ وقص ودعا حتى كثر الزحام عليه فقال لهم: روي لنا من غير وجه أنه من بلغ لسانه أرنبة أنفه لم يدخل النار ! فما بقى أحد منهم إلاّ أخرج لسانه نحو أرنبة أنفه ليرى هل يبلغها أولاً، فلما تفرقوا قال لي العتابي: ألم أخبرك أنهم بقر؟

(من كتاب "فوات الوفيات" لابن شاكر الكتبي)

## من أقوال جبران خليل جبران

- بعضنا كالحبر وبعضنا كالورق، فلولا سواد بعضنا لكان البياض أصم ولولا بياض بعضنا لكان السواد أعمى.
- ليست حقيقة المرء بما يظهره لك، بل بما لا يستطيع أن يظهره. لذلك إن أردت أن تعرفه، فلا تصغ إلى ما يقوله بل إلى ما لا يقوله.
- يجب أن تعرف الحقيقة أبداً، وتقولها بعض المرات.
- يحتاج الحق إلى رجلين: الأول لينطق به والآخر ليفهمه!!
- الألفاظ لا تتقيد بقيود الزمان، فيجدر بك إذا تكلمت أو كتبت أن تضع هذه الحقيقة نصب عينيك.
- الشعر حكمة تسحر القلب، والحكمة شعر يترنم بأناشيد الفكر، ولو استطعنا أن نسحر قلب الإنسان ونترنم في الوقت نفسه بأناشيد فكره، لقدرنا إذ ذاك أن نعيش في ظل الله.

## العلم والمال

ذكر في الخبر أن أهل البصرة اختلفوا، فقال بعضهم العلم أفضل من المال، وقال بعضهم المال أفضل من العلم، فأوفدوا رسولا منهم إلى ابن عباس رضي الله عنهما، فسأله، فقال ابن عباس: العلم أفضل من المال، فقال الرسول إن سألوني عن الحجة، ماذا أقول؟ قال: قل لهم: إن العلم ميراث الأنبياء، والمال ميراث الفراعنة، ولأن العلم يحرسك،، وأنت تحرس المال، ولأن العلم لا يعطيه الله إلا لمن أحبه، والمال يعطيه الله لمن يحبه ولمن لا يحبه، ألا ترى إلى قوله تعالى ﴿ولولا أن يكون الناس أمة واحدة لجعلنا لمن يكفر بالرحمن لبيوتهم سقفا من فضة ومعارج عليها يظهرون﴾. ولأن العلم لا ينقص بالبذل، والنفقة، والمال ينقص بالبذل والنفقه، ولأن صاحب المال إذا مات انقطع ذكره، والعالم إذا مات فذكره باق، ولأن صاحب المال ميت، وصاحب العلم لا يموت، ولأن صاحب المال يسأل عن كل درهم من أين كسبه؟ وأين أنفقه؟ وصاحب العلم له بكل حديث درجة في الجنة.

## الدواء في شجرة

اللبان شجرة رائعة تنمو في صلالة بسلطنة عمان، يصل ارتفاعها في العادة الى ثلاثة أمتار وهي قادرة على التكيف مع البيئة التي تنمو فيها لأنها تحتفظ بالطراوة رغم وجودها في منطقة جافة، اما شكلها فإنه اشبه بأكمة حيث ان اغصانها تتفرع من فوق سطح الارض مباشرة حتى لا يكاد المرء يميز جذعها الرئيسي.

اوراق شجرة اللبان خضراء داكنة تشبه اوراق شجرة الزيتون الى حد كبير، وتنبعث من هذه الاوراق رائحة محببة كتلك التي تنبعث من اللبان نفسه، واللبان سلعة غالية منذ اقدم العصور فقد استعمل في مجال الطب حيث استخدمه الفراعنة ووجد في مقابرهم، كما ان موسى عليه السلام استخدمه كمطهر، وذكر الرازي في معجمه انه ينصح به في اوجاع الكلى والمثانة، كما ذكر انه يذهب انتفاخ المعدة والمغص وآلام المفاصل ويذهب اورام الطحال.

## الاسفنج

كان الاعتقاد السائد فيما مضى أن الاسفنج نبات بحري، لكن في عام ١٨٢٥ قام روبرت جرانت بمراقبة الاسفنج لعدة سنوات، فوجد انه يحصل على غذائه من البقايا العالقة بماء البحر، وانه لا يصنع غذاءه بنفسه كما هو معروف لدى النباتات.

واكتشف ايضاً ان جسم الاسفنج يتكون من طبقة خارجية من الخلايا الحية التي تشبه الحراشف، وتوجد بداخلها خلايا اخرى على شكل قنوات تعمل على ضرب الماء ليدخل الى الفتحات الكثيرة التي توجد في جسمه، وبهذه الطريقة يستطيع التنفس، وايضاً يحصل على ملايين الكائنات الحية الدقيقة، التي تشكل غذاء يساعده على النمو والتكاثر.

وتوجد وسط الكتلة الاسفنجية كتلة اضافية صافية من الخلايا الهلامية الثابتة، تساعده على التنفس والهضم والتخلص من الفضلات. لهذا السبب فإن الاسفنج الطازج يكون ذا رائحة كريهة بسبب الفضلات، وهذه الرائحة هي سبب سلاحه الذي يحمي به نفسه ضد الحيوانات المفترسة.

# الأصدقاء يكتبون



## حين يموت الضمير

حين يموت الضمير
يصبح الموت مباح
يصبح الموت أغنية
وتروي ظمأ الموت الأرواح
تصبح الدماء لذيذة
كما الخمر في الأقداح
ويحط الدمار رحاله
في الأفق أينما لاح
حين يموت الضمير
يصبح الموت مباح
ونتداول الأوطان
في أسواق الأسهم
ونتقاسم الأرباح
ونرسم ميادين التحرير
على أعلام مزقتها الرياح
ويتأرجح العدل على منصات الظلم
ويشهر البغي السلاح
حين يموت الضمير
يصبح الموت مباح
وتصبح الدنيا غابة مسكونة
تجري نحو المجهول بلا ارتياح
والمدن تنفض أهلها
وتسكنها الأشباح
ويصبح الطريق جافاً
كجداول الماء العذب في الصحراء
ويطارد الظلم الشرف
ويبث غوانيه الملاح
حين يموت الضمير
يصبح الموت مباح
يموت الصغير والكبير
ولا تعرف النساء سوى النواح
ندفن الحياة في قبور الموت
نسير بهدوء بلا صياح
حين يموت الضمير
يصبح الموت مباح
نعشق ظلام الليل
ونختبىء من خيوط الصباح
ونعزف معزوفة الدموع
على خدود الأوطان
وننفض الهموم
ونلملم الآهات والجراح
نكتفي بالصمت والنظرات
ونترك الساحات لأصوات النباح
حين يموت الضمير
يصبح الموت مباح

**الهام ابراهيم ابوخضير**

## إهداء للحب

يــــاذا الـقـلـب لا تحـزن فذاك الحب Infection
فـلـن تجــدي عـقـاقـيـر ولـن تشفيك Injection
فـكـم مــن عــاقـل فطن مضى بالحب Direction
ســتــنــكــره وتــنــســاه ولـن يبقى لـه Mention
فــلا تـنـظـم لـه شـعـراً ولا تكتـب لـه Section
ولا يـحـزنك مـن باعك فقد أخطأت Selection
ولا تـبـدي لـه أسـفـاً ولا تـبـدي لـه Action
فـــإن الحـــب مـنـزلـةٌ لبعض الناس Exception
فبعض الـنـاس إن هـجـروا فـلا حـزنٌ ولا Tension
وبعض الـنـاس إن هـجـروا يظل ويبقى Connection
فـوصـل الــروح لـه فعل ومـا أحـلاه Reaction
بـــدعـــوات بـقـلـب دجـى لـهـا أثـر و Affection
فـان لـم يـبـق لـي شيئ فـلا حـب ولا Passion
فــلا أســف عـلـى دنـيـا لك وعليك Conversion

**مصطفى شهاب ابو يوسف**

## من أوقفَ التاريخَ منتصباً على قدميه ؟!

### (في ذكرى انتفاضة نساء بيت حانون الماجدات)

هذي تضاريسُ الجراح
تلفّ وجهَ الصامدينْ
وهضابُ أرض الحزنِ تسكن في الجبينْ
والبردُ طيرٌ لا يغادرُ
جوّ ليل اللاجئينْ
وتنام غزّةَ في قلوب الكادحينَ من البداية
لكنهم في ليلِ حيرتهم
على وجع النهاية يسكبونْ
أكوابَ ساعاتِ القلقِ البغيضِ بلا نهايةْ

❋ ❋ ❋

وإذا بغيث حظّ يقتحم المنونْ
وقوافل الإمداد من قلب السكونْ
فاضت على الطرقات أنهارًا وآية
لتعبّد الإسفلتَ من دمِها
وتقتلعَ الهزيمةْ
كي ينبتَ الإقدامُ في حقلِ العزيمةْ

❋ ❋ ❋

هذي الحشود من النساءِ الطاهراتْ
هبّت لتعلنَ
أنّ هذا الشعبَ حرّ لا يموتْ
ردّت على حقد الطغاةْ
بدم زكيّ أذهل الطرقاتِ
من صدق الإرادةْ

❋ ❋ ❋

في بيت حانون الأبية
إذ توالت في الدروب المعجزاتْ
قد طرّزت للكون في ثوب المعاني
صوراً من الصبرَ المؤزّرِ
والتفاني
وبأنّ جيش الغزوِ
يومَ العزمِ أوهى من خيوط العنكبوتْ

❋ ❋ ❋

ودمُ النساءِ الغرّ في حقل الشهامه
كم لقّن المحتلّ درساً في الكرامةْ
إذ أوقف التاريخَ منتصباً على قدميهِ
أيقظه على صوت القيامةْ
بل أنطقَ الكلماتَ
في زمن السكوتْ !

**لطفي خلف**

## ساعة الميلاد

من حين لآخر
تكسر اللغز الموجود بداخلك
تخرج من محارة الوقت
من أنت ساعة الميلاد؟
فيجمد جوفك بالبكاء
أهو خروج الطفل من رحم أمك؟
أهو اللغز في الهمس المسموع
في رقصة النسوة استعداداً لوجودك؟
وعلى رقة الايدي
تصغي لنمل جلدك
حرروا بصري ويديّ
فهذه خاتمة روحي
أهي صيحة الألم لوجودي؟ أم ضحك الحاضرين؟
وأنت رهن الساعة الاولى
ونظرة أمك وقد أغوتك بالبقاء
توصيك بابتساماتها وأنت في سؤال
لا تكن فظاً .. لا تكره
أعدّ حلتك للحن الحياة
وان أغوتك المدينة
يتقن من حرارة الحب فيك والايمان
وان مارس التاريخ كذبته عليك
ونست لحظة بما امتلأت
فكل ترانيم الكتب المقدسة ..
وصلاتي .. ولغة الجسد مني
تبحث عن وجودي حين منحت الحياة
أحيا لأموت
وأموت لأحيا
وأدركت لماذا بكيت ساعة الميلاد

**نجاح حسين زهران**

# Balsam بلسم

مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

تموز (يوليو) ٢٠١١

السنة السادسة والثلاثون - العدد ٤٣٣

July 2011 - 36th year - No. 433

صحية. إجتماعية. ثقافية

تصدر شهرياً عن

جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني



**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080



**قيمة الإشتراك**

130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات

(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)



**عنوان المراسلات**

مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095







أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

كلمة بلسم

## لأنها فوق القانون

# سلطات الاحتلال تهيء الأرضية لضم منطقتي غور الأردن وشمال البحر الميت الى اسرائيل

تعمل سلطات الاحتلال، وعملت على خلق وقائع جديدة على الأرض، لضم منطقتي غور الأردن،وشمال البحر الميت الى اسرائيل، كما فعلت للقدس الشرقية، وتخطط لضم أجزاء واسعة من الأرض الفلسطينية المحتلة، التي أقيمت عليها المستوطنات، وبخاصة الكبيرة منها اليها.

ولا عجب في هذا، خصوصاً وأن اسرائيل، وعلى لسان رئيس وزرائها نتنياهو، يعتبر الأرض الفلسطينية من النهر الى البحر أراضي يهودية، متوارثة عن أجداده، على حد زعمه، وأن الفلسطينيين أصحاب الأرض الشرعيين طارئين على الأرض الفلسطينية، وليسوا أصحاب حق فيها. وكل هذا يتم أمام أنظار الرأي العام العالمي، ومنظماته الحقوقية والإنسانية، ولا من مجيب. فهل يعقل أن يحرم الإنسان الفلسطيني من أبسط حقوقه الإنسانية، وهي العيش فوق أرضه باطمئنان وسلام، دون تهديد أو وعيد بمصادرتها، كما تفعل سلطات الاحتلال في هذه الأيام؟!

ولا تخفي سلطات الاحتلال مخططاتها وأطماعها للاستيلاء على منطقتي غور الأردن وشمال البحر الميت، وضمهما رسمياً الى اسرائيل، كي تصبحا جزءاً لا يتجزأ منها، وتفرض عليهما قوانينها، باعتبارهما أصبحتا ملكاً لها بحكم الأمر الواقع، كما تفعل في كل مرة على مدار ٤٤ عاماً من الاحتلال.

وسبق لنا في هذه الزاوية أن تناولنا أطماع اسرائيل في هاتين المنطقتين، والجديد في هذا الموضوع، هو فحوى تقرير نشره "مركز المعلومات الإسرائيلي لحقوق الإنسان في الأراضي المحتلة" المعروف اختصاراً باسم "بتسيلم" في شهر أيار (مايو) الماضي، الذي أكد أن اسرائيل تتبع في هاتين المنطقتين سياسة تقوم على استغلال الموارد فيهما في صورة مكثفة، وبأحجام تفوق كثيراً باقي مناطق الضفة الغربية المحتلة، ما يجسد نوايا الاحتلال الإسرائيلي الحقيقية، وهي الضم الفعلي لغور الأردن وشمال البحر الميت الى دولة اسرائيل.

وتعتبر هاتان المنطقتان احتياطي الأرض الأكبر للتطوير في الضفة الغربية، وتبلغ مساحاتهما ١,٦ مليون دونم، وتشكل ٢٨,٨ في المئة من مساحة الضفة الغربية، ويعيش فيهما نحو ٦٥ ألف نسمة موزعين على ٢٩ بلدة. يضاف الى ذلك نحو ١٥ ألف مواطن فلسطيني يعيشون في عشرات التجمعات البدوية الصغيرة، الى جانب نحو ٩٤٠٠ مستوطن يتوزعون على ٣٧ مستوطنة وبؤرة استيطانية.

وحسب التقرير، الذي حمل عنوان: "نهب واستغلال: سياسة اسرائيل في منطقة غور الأردن وشمال البحر الميت"، فقد نهبت سلطات الاحتلال آلاف الدونمات من النازحين الفلسطينيين، والتي استغلت لإقامة المستوطنات الأولى في المنطقة، بدءاً من العام ١٩٦٨، وعلى امتداد سنوات السبعين من القرن الماضي.

وزادت اسرائيل، من خلال التلاعب بالقوانين، مساحة أراضيها لتشمل الآن ٥٣,٤ من مساحة المنطقة المشار اليها، أي أربعة أضعاف حجمها قبل الاحتلال في العام ١٩٦٧.

وبواسطة هذه الألاعيب القانونية أعلنت اسرائيل عن أن ٤٥,٧ في المئة من أراضي هذه المنطقة مناطق إطلاق نار، رغم أنها تقع قرب طرق رئيسية، وقرب مناطق مأهولة. وتم تسييج نحو ٢٠ في المئة من أراضي المنطقة، بحجة أنها محميات طبيعية، رغم أن القليل منها تم تطويره وإعداده للزوار. عدا عن الأراضي التي سيطرت عليها لإقامة جدار الفصل العنصري فوقها. كما أقامت ٦٤ حقلاً ملغماً على مقربة من مسار نهر الأردن. وهذه الإجراءات العنصرية، كما هو معلوم، تقطع التواصل الفلسطيني وتعزل البلدات الفلسطينية في المنطقة. يضاف الى ذلك سيطرة اسرائيل على معظم مصادر المياه في المنطقة، وخصصتها لاستعمال المستوطنات، وفرضت قيوداً على حركة وتنقل المواطنين الفلسطينيين وحقهم في البناء على أرضهم، عدا عن سيطرتها على المعالم الأثرية والسياحية في المنطقة.

ولا شك أن هذه الممارسات والإجراءات الإسرائيلية مخالفة للقانون الدولي، الذي يحظر هكذا أفعال، ولكن ماذا يفعل الفلسطينيون؟ وإلى من يلجأون ليحققوا مطالبهم اذا كانت اسرائيل فوق القانون ولا تجد من يردعها ويحق هذه الحقوق؟!

# الأخف على بشرتك. والأكثر حماية لها.

ألتراشير مع مركب هيليوبليكس من نيوتروجينا




**الحماية ضد أشعة الشمس بحاجة لأكثر من SPF**

ألتراشير مع تكنولوجيا هيليوبلكس من نيوتروجينا يحمي بشرتك. بإمكانك الآن التمتع بحماية قصوى ضد أشعة الشمس بنوعيها UVA وUVB لفترة أطول، حيث أن تكنولوجيا هيليوبلكس تمنع تكسر فلاتر الوقاية ضد أشعة UVA عند ملامسة هذه الأشعة لبشرتك.

- تكنولوجيا "الملمس الجاف": امتصاص أخف وأسهل وبدون أثر دهني
- خالٍ من الزيوت
- مقاوم للماء ومقاوم للتعرق
- حماية قصوى تدوم

Neutrogena
DERMATOLOGIST TESTED

# هذا العدد

**المخ هو الحاسوب المركزي للإنسان، وهو يتكون من ملايين الخلايا العصبية الصغيرة التي تقوم بوظائفه. فكل خلية تتكون من جسم، ومنه تتفرع تفرعات عدة تسمى الزوائد الشجرية، ومنه أيضاً يتفرع الذيل ويسمى الأكسون الذي ينتهي هو أيضاً إلى أفرع.**
**فما علاقة هذه الأفرع بالقراءة؟**



**15**

قلب الإنسان، هذا العضو الصغير، نسبياً، في حجمه، الكبير في وظيفته وأهميته.. فبدونه لا حياة لباقي أعضاء الجسد، بل فبدونه يفقد الإنسان حياته.
لذا على المرء أن يساعد نفسه للحفاظ على صحته، عموماً، وعلى صحة قلبه خصوصاً، باتباع الوسائل الوقائية، التي تصون القلب وتجنبه الأمراض، وفي مقدمها الرياضة البدنية.
فكيف نصون قلبنا؟ **(ملف)**

**48**

تعتبر بذور الكتان من أكثر الأطعمة المفيدة، التي يمكن اضافتها الى قائمة المأكولات الصحية والعلاجية، نظراً لغناها بالأحماض الدهنية الأساسية المفيدة للقلب، والخافضة للكوليسترول والألياف المنظفة للقولون والأمعاء ومركبات "الليجنين" المنشطة للمناعة.
فكيف تخفض بذور الكتان الوزن وتحمي القلب من الأمراض؟

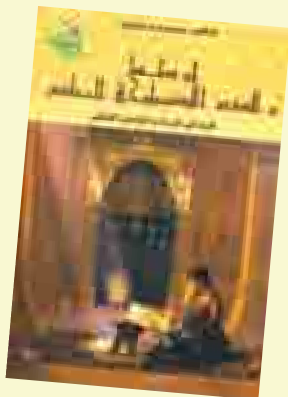


**51**



يصنع الكولسترول أساساً في الكبد، ويوجد عادة بكمية كبيرة في المأكولات التي تأتي من مصدر حيواني وزيادة نسبته في الدم إلى اكثر من ٢٠٠ mg/dl، بمعنى أن ٢٠٠ ميلغرام في الديسيليتر الواحد يعتبر خطراً قد يؤدي إلى أمراض القلب وتصلب الشرايين التي تعتبر من اكثر الأمراض المنتشرة في عالمنا الحاضر.
فما هو الكولسترول الضار والكولسترول المفيد؟

**66**



قال الباحث الفرنسي ليون غوتيه عن ابن طفيل: "على الرغم من عدم وجود أي شيء مكتوب عن الفلك، باستثناء بعض الفقرات الصغيرة في كتاب حي بن يقظان، فإننا نعرف ان ابن طفيل لم يكن راضياً عن النظام الفلكي الذي وضعه بطليموس وانه فكر في نظام جديد".
فما النظام الجديد الذي فكر فيه ابن طفيل؟

**68**



يعاني كثير من المرضى، الذين يزورون الأطباء، من أعراض للألم أو الاجهاد، من دون وجود سبب جسدي واضح. وصُنّف بعض هؤلاء الأشخاص، الذين يتوجهون لطلب المساعدة من هذه الأعراض، التي لا يمكن تفسيرها، ضمن الأشخاص، الذين يعانون مما اصطلح على تسميتها بـ"الاضطرابات الجسدية نفسية المنشأ"، أو "اضطرابات الجسدنة".
فما هي الأمراض النفسية وتداعياتها الجسدية؟

## دواء لعلاج الصدمات العاطفية

يطور العلماء في جامعة ليشستر البريطانية عقاراً جديداً لمداواة المحبطين عاطفياً، والمصابين بنوبات اكتئاب، أو اضطرابات نفسية مصاحبة للإجهاد. التفاصيل نشرتها مجلة نيتشر العلمية التي قالت إن العلماء يجرون تجارب مكثفة لاختبار بروتين "نيروبسين" الذي تفرزه اللوزة وهي مركز الخوف في الدماغ، وهو المتسبب في حدوث سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تبلغ ذروتها في "جينات الخوف" وتظهر على شكل مشاعر مضطربة وقلقة. ويأمل الباحثون بالتوصل إلى طريقة للتحكم في إفراز هذا البروتين، وبالتالي التعرف إلى الكيفية التي يتواءم بها الدماغ البشري مع متاعب الحياة.

البروفيسور بولاك من فريق العلماء قال: "حجب إفراز البروتين في فئران التجارب أوقف شعورهم بالاضطراب والقلق، وهو ما نأمل تكراره على الإنسان".

وأضاف: "على الرغم من النجاح الذي صادفنا حتى الآن، إلا أننا بحاجة إلى مزيد من التجارب والبحوث، للتأكد من إمكان تكرارها على الإنسان، وسنحتاج إلى وقت آخر لإمكانية تطوير علاجات تسيطر على السلوكيات المتعلقة بالاضطراب، والإجهاد، وعندها سيمثل العقار الجديد اكتشافاً يفتح آفاقاً جديدة للوقاية والعلاج من الاكتئاب، والتوتر".

وتحظى الدراسة بأهمية خاصة، بسبب الانتشار الواسع للاضطرابات النفسية الهائلة التي يتعرض لها جميع البشر، وتولد تأثيراً هائلاً في الشخصية، وعلاقاتها الاجتماعية، بعد أن كان الاعتقاد السائد أن بعض الأفراد عرضة أكثر من غيرهم لآثار الإجهاد الضارة.

## لقاح جديد ضد سرطان البنكرياس

يطور معهد أبحاث السرطان البريطاني بالتعاون مع شركة جيم فاكس الكورية، لقاحاً جديداً ضد سرطان البنكرياس، يتوقع أن يمثل ثورة طبية كبرى على طريق مكافحة المرض، خاصة إذا ثبتت فعاليته في مواجهة سرطانات أخرى مثل الجلد، والرئة، والثدي، والبروستاتا.

اللقاح الذي أطلق عليه "تيلوفاك جاب" TELOVAC JAB، سيشهد النور عام ٢٠١٣ بعد الانتهاء من فترة تجربته على عدد يتجاوز الألف متطوع مصابين بسرطانات مختلفة، ويعد جزءاً من جيل جديد من الأدوية المساعدة لدفاعات الجسم على مكافحة المرض وإيقاف نمو الأورام.

ويمتاز العقار الجديد بدعمه جهاز المناعة بدلاً من مهاجمته الخلايا السرطانية، عن طريق مواجهة وتدمير إنزيم "تيلوميريز" الموجود بمستويات عالية في الخلايا السرطانية، ويتسبب وجودها في دمار الخلايا السليمة، وانتشار الأورام.

وأظهرت النتائج الأولية التي تجريها جامعة ليفربول على متطوعين من النساء والرجال يعانون سرطان البنكرياس، أحد أشرس أنواع السرطانات، أن تناول اللقاح جنباً إلى جنب مع العلاجات الأخرى، تسبب في تحسن حالات ٧٥٪ من المرضى لمدة ثلاثة أشهر على الأقل، في حين أنه من المعتاد أن يلقى المصاب بهذا المرض حتفه خلال ستة أشهر على الأكثر من مهاجمته.

واعتبر البروفيسور نيو بتوليمز، رئيس فريق الدراسة بالجامعة، أن العقار واعد، ويعد ثورة علمية حقيقية، تمنح الأمل للملايين الذين يعانون المرض بمختلف أنواعه، مشيراً إلى أن آثاره الجانبية في أدنى مستوياتها خاصة الغثيان، وفقدان الشعر، ولا تكاد تذكر مقارنة بالعلاجات الأخرى.

الدكتور بيتر جونسون من معهد أبحاث السرطان البريطاني قال: "ننتظر نتائج تجارب العقار على المتطوعين، ولدينا ثقة كبيرة في قدرته على تجاوز اللقاحات الأخرى

الموجودة حالياً، والأهم هو إمكانية استخدامه لإيقاف نمو خلايا سرطانية مختلفة، وليس فقط سرطان البنكرياس".

## تقنية تحافظ على الرئة حيّة خارج الجسم

توصّل علماء إلى تقنية تحافظ على الرئة حيّة خارج الجسم بعد استئصالها من المتبرّع ليقيّم وضعها ويعاد زرعها في جسم المرضى.

وذكر موقع "هلث دي نيوز" العلمي الأمريكي أن باحثين في مستشفى تورونتو الكندي، ابتدعوا تقنية تحفظ من خلالها الرئة في زجاجة واقية بعد أخذها من المتبرّع، وتوصل إلى جهاز يمكنها من مواصلة التنفس وتزوّد بسائل شبيه بالدم ليدور داخلها وكأنها ما زالت في الجسم.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة شاف كيشافجي: "طوّرنا تقنية تسمح لنا بتقييم ومعالجة الرئة خارج الجسد"، مضيفاً أن هذه الطريقة تخوّل الأطباء وتعطيهم الوقت لتقييم وضع الرئة وصحتها بشكل أفضل قبل زراعتها في جسم المريض.

وتشير الدراسة إلى أن أكثر من ٨٠٪ من الرئات المتبرع بها حالياً ليست مناسبة للزرع.

ومع قلة عدد الرئات الصالحة للزراعة نسبياً، فإن معدل الوفاة مرتفع بين المرضى المنتظرين لإجراء عمليات زرع رئات لهم.

وأشار كيشافجي إلى أن السبب الكامن وراء قلة عدد الرئات المناسبة للزراعة، هو أن دماغ المتبرع يكون ميتاً وغالباً ما تتسبب مضاعفات العلاجات بتلف في الرئات، وبالتالي عندما يجري استئصالها من الجسد تكون فاقدة فرصة الشفاء. وقال: "ما حاولنا فعله هو جعل الرئات تظن أنها ما زالت في الجسم. وهذا يزيد فرصة تعافيها". ولفت إلى أنه يجري وضع الرئات خارجاً في هذه البيئة المصطنعة من ساعتين إلى أربع، وهو الوقت الكافي الذي يجعلها تنتعش من جديد ويسمح للأطباء بتقييم وضعها. وقال إنه يظن أن هذه التقنية قد تزيد عدد الرئات الموهوبة الصالحة ثلاث أو أربع مرات.

## حليب بشري من أبقار معدلة وراثياً

قال علماء صينيون إنهم توصلوا إلى إنتاج أبقار معدلة جينياً تنتج حليباً "بشرياً" له نفس خواص لبن ثدي المرأة.

وأوضح العلماء أن هذا النوع من الحليب يحتوي على بروتين الليزوزيم البشري، ما يجعله بديلاً مناسباً لحليب الأم والحليب الاصطناعي للأطفال الرضع.

وذكرت صحيفة "صنداي تليغراف" البريطانية أن العلماء الصينيين أدخلوا بنجاح جينات بشرية إلى ٣٠٠ بقرة تنتج الحليب لإنتاج ألبان لها نفس خواص حليب ثدي المرأة الأم الذي يحتوي على كميات مرتفعة من عناصر التغذية المهمة التي يمكن أن تساعد على تقوية جهاز المناعة لدى الأطفال الرضع وتقليل خطر الإصابة بالعدوى.

ويعتقد العلماء الذين يقفون وراء البحث أن الحليب الناتج من قطعان الأبقار المعدلة وراثياً يمكن أن يوفر بديلاً لحليب الأم والحليب الاصطناعي للأطفال الرضع، الذي كثيراً ما ينتقد باعتباره بديلاً أقل درجة من حليب الأم . ونقلت الصحيفة عن الباحث نينغ لي، العالم الذي يقود فريق البحث ومدير المعامل الرئيسية للتكنولوجيا الحيوية الزراعية في الجامعة الزراعية بالصين، قوله إن ألبان الأبقار المعدلة وراثياً ستكون آمنة بقدر حليب البقر العادي.

وقال نينغ لي في السياق نفسه: "إن طعم الحليب أفضل من الحليب العادي"، مضيفاً: "نهدف إلى تسويق بعض الأبحاث في هذا المجال في السنوات الثلاث المقبلة، الأمر سيستغرق عشر سنوات أو ربما أكثر لتقديم حليب مماثل للحليب البشري للمستهلكين".

يذكر أن "الليزوزيم" بروتين مضاد للميكروبات ويوجد بصورة طبيعية بكميات كبيرة في الحليب البشري، ويساعد على حماية الأطفال من الإصابة البكتيرية خلال الأيام الأولى بعد الولادة.

معرفة

# القراءة والمخ وطبيعة العلاقة بينهما

الدكتور: سهير المصري



المخ هو الحاسوب المركزي للإنسان، وهو يتكون من ملايين الخلايا العصبية الصغيرة التي تقوم بوظائفه. فكل خلية تتكون من جسم، ومنه تتفرع تفرعات عدة تسمى الزوائد الشجرية، ومنه أيضاً يتفرع الذيل ويسمى الأكسون الذي ينتهي هو أيضاً إلى أفرع. وحين يتعرض فرع من أفرع الزائدة الشجرية لتنبيه ما- مثلا عن طريق منبه يأتي من أفرع أكسون خلية عصبية أخرى- ينتج عن ذلك تيار كهربائي ضعيف جداً في فرع الزائدة الشجرية.

وكلما تفاعلت أفرع أكسون الخلايا الأخرى مع خليتنا هذه ينتج عن ذلك تيارات كهربائية ضعيفة تتجمع وتسير في الأكسون لتكون تياراً كهربائياً قوياً. وعندما يصل هذا التيار إلى فرع من الأكسون، وإذا كان بالقوة الكافية سيستطيع أن ينتج تياراً كهربائيا ضعيفا في زائدة الخلية العصبية المجاورة التي يتصل بها، وهكذا ينتقل التيار الكهربائي من خلية عصبية إلى أخرى، ويصل التنبيه، الذي يحمله هذا التيار الكهربائي من منبعه إلى الجهة أو الجهات المختصة به في المخ.

على سبيل المثال إذا نظرت العين إلى شيء مضيء فإن شعاعا ضوئيا من هذا الشيء يرتطم بشبكة العين وينتج تياراً كهربائياً ضعيفاً في العصب البصري، ويسير هذا التيار في الأكسون متجهاً إلى مؤخرة المخ.

وإذا كانت العين تنظر إلى أحرف وكلمات متناثرة، ينتقل النشاط العصبي من مؤخرة المخ إلى المنطقة الصدغية في المخ، وهي المنطقة التي تختص بحل شفرة الأحرف والكلمات.

فإذا كانت العين تنظر إلى كلمات تصف منظرا أو صورة، سينتقل التيار بعد ذلك، إلى المنطقة الجدارية في المخ حيث يتم تقييم واستيعاب ما يقرأ، واذا كانت العين تنظر إلى كلمات أو صورة لها ذكرى عند المشاهد، فالتيار سينتقل الآن إلى منطقة الجبين في المخ حيث تتمركز الذاكرة التي عن طريقها يحاول المشاهد استرجاع تلك الذكرى، وهكذا، بسرعة فائقة تتحول الصورة إلى فهم، إلى أفكار، إلى أحاسيس، إلى استرجاع ذكريات.

## كيف نعرف أن منطقة ما من المخ تتنبه أثناء قيامها بوظيفة ما؟

عندما تتنبه وتنشط منطقة في المخ، فهي تستهلك الأكسجين الذي يجلبه الهيموجلوبين، ويظهر هذا في شكل تغير في الصفات المغناطيسية في هذه المنطقة الذي يرصد بطريقة FMRI. فعلى سبيل المثال، إذا أشعنا الضوء على العين، نجد منطقة مؤخرة الرأس تظهر نقطة مضيئة أو حمراء، دليل على نشاط هذه المنطقة.

فكيف يتعرف التيار الكهربائي على طريق سيره؟ وكيف يعرف بعد أن نبه مؤخرة الرأس بالحروف والكلمات المضيئة أن يذهب الآن إلى المنطقة الصدغية في المخ لكي يتم حل شفرة الأحرف والكلمات التي قرأها المشاهد، وألا يتجه إلى جهات أخرى من المخ؟

يكتظ المخ بملايين الخلايا العصبية التي تتواصل مع بعضها بآلاف الملايين من الاتصالات عن طريق الزوائد وفروع الأكسون، فمن الممكن عن طريق وصلة أو وصلات متعددة أن تتصل أي خلية عصبية في المخ بأي خلية أخرى، ولكن هذا لا يحدث، لأن هناك مسارات كهربائية مفضلة تتكون نتيجة عملها، فإذا لم يستعمل اتصال لفترة طويلة فتبتعد مكوناته (مثلا الزائدة وفرع الأكسون) عن بعضهما ويختفي الاتصال، والعكس صحيح: إذا اقتضت الحاجة إلى وجود وصلة فعالة، فإن فرع الأكسون والزائدة القريبين من بعضهما ولكنهما غير متصلين يمتدان حتى يلتقيا، ويحدث هذا لأن المخ يتصف بالمرونة ويتغير حسب الحاجة، وهو جهاز ينظم نفسه ذاتياً ويتحكم في نفسه. وتعتبر صفتا المرونة والتنظيم الذاتي من أهم مميزات المخ.

وأيضا، عندما تتبين خلية عصبية أهمية صلة ما، فإنها تستمر في استعمالها وتشجع الخلايا الأخرى على استعمالها أيضاً. وبمرور آلاف السنين في عملية التطور الارتقائي، فإن بعض الخلايا العصبية المتماثلة تتجمع لتكوّن حزمة غليظة من الخلايا العصبية التي يكون لها وظيفة معينة.

وهكذا على مر آلاف السنين تجمعت الخلايا العصبية لتكوّن العصب البصري وانتهت إلى غرسه كعامل وراثي في الجسم، وأصبحت الرؤية صفة وراثية عند المخلوق ذي العصب البصري.

وتختلف القراءة عن الرؤية في أنها لا تُنقل عن طريق عصب العين أو عن طريق مسار عصبي مخصص لها، حيث إن القراءة قد ظهرت حديثاً في تاريخنا الإنساني، ونحن، كبشر لم نظهر على الساحة إلا أخيراً، وبناء على ذلك، فإن بعض الصفات الخاصة بنا مازالت شديدة الحداثة وشديدة الهشاشة، ومن الممكن عدم ثبوتها في العوامل التي نتوارثها فتتبدد بمرور الزمن.

## كيف أثرت القراءة في المخ وفي التفكير أثناء التطور؟

يذكر العلم أنه منذ ما يقرب من ٣٠٠٠٠ إلى ٣٥٠٠٠ عام مضت ظهر الإنسان العصري: كان يصنع الزخارف

وأشياء أخرى يتجمل بها، أي أنه كان يمتلك حساً جمالياً، وينقش رسومات على جدار الكهف الذي يعيش فيه أي أنه كان يمتلك حسّا فنيا، ويدفن موتاه ويضع معهم احتياجاتهم، أي أنه كان يمتلك حسّا روحانياً، ويعتقد في الحياة بعد الموت.

ومن المعتقد علميا أن التغيير الذي حدث في مخ الإنسان العصري، أو في أحباله الصوتية، قد أتاح له استعمال الكلمة والجملة كوسيلة للاتصال، ومن غير المعروف إذا كان التغيير قد حدث أولاً في الأحبال الصوتية مما أتاح له القدرة على الكلام والاتصال، وأثر هذا بشكل ثانوي على مخه، أم أن التغيير حدث أولاً في مخه، وثانويا تأثرت أحباله الصوتية، وعرف الكلام. وفي كلتا الحالتين، هكذا ظهر استعمال الكلام كوسيلة للاتصال عند الإنسان العصري.

**الإنسان هو الجنس الوحيد الذي ينظم الكلمات في جمل**

## العلامة البداية

وجد العلماء في بلاد الرافدين ما يفيد بأن الإنسان منذ ٧٠٠٠ - ١٠٠٠٠ عام مضت كان يستعمل علامات خطية على الصلصال ليعبر بها عن أشياء مثل عدد الأغنام، وكان هذا دليلا على قدرته الذهنية أن يفسر كونه ويعبّر عن فكره بطريقة تجريدية. ومن قبله فإن الإنسان الذي كان يرسم الحيوانات على حوائط الكهوف كان أيضاً يفسر كونه، ولكن تفسيره لم يكن يرقى إلى درجة الفكر التجريدي.

ومنذ حوالي ستة آلاف سنة، تقدم السومريون والمصريون خطوة الى الأمام عندما استنبطوا الأبجدية الخاصة بكل منهم، فاستعمل السومريون الخط المسماري والمصريون الخط الهيروغليفي. وفي كل لغة منهما كان يوجد الكثير من الحروف.

وقد بدأت كل من الأحرف المسمارية والهيروغليفية على هيئة صور لأشياء أو لأنشطة عادية، وبمرور السنين تطور بعضها إلى عروض صوتية أكثر تجريداً. ومن المعتقد أن طريقة عرض كل حرف من تلك الأبجديات المعقدة، إما كصوت أو كشيء أو كنشاط. ومثل هذا العدد المتزايد من الأحرف قد أثقل على المخ وجعله يتباطأ في عملية فك الشفرة.

## المشافهة الأولى:

في كثير من الثقافات كانت هناك فترة مشافهة أولى، تراجعت عندما بدأت الشعوب في استعمال الكلمة المكتوبة على نطاق واسع. وقد اهتم العلماء منذ زمن بمعرفة حقيقة ما إذا كانت القراءة والكتابة تحدثان تغيراً في طريقة تفكير الإنسان أم لا. ومن أوائل من اهتم بهذا السؤال كان مؤسس علم النفس الإدراكي، العالم الروسي «ألكساندر لوريا».

استجوب لوريا في سنة ١٩٣٠ مجموعتين من الفلاحين من أوزباكستان وكيرجيستان: مجموعة من الأميين ومجموعة ممن تعلموا القراءة والكتابة حديثاً، فوجد أن الفلاحين الأميين لديهم طريقة تفكير «وظيفية تخطيطية» تختفي فور تعلمهم القراءة. ففي وصف اللون الأبيض يقول الأمي «لون القطن في الأزهار»، وعندما يُعرض عليه صور الفأس والبلطة والمنشار وكومة خشب ثم يُطلب منه تحديد ثلاثة أشياء متشابهة لا يستطيع إخراج كومة الخشب من المجموعة، فبالنسبة له الثلاثة أدوات تُستعمل في قطع الخشب، إذاً، فالأربعة أشياء متشابهة. وأيضا، عندما يُعرض عليه أربع صور لثلاثة رجال وصبي، ثم يُطلب منه استبعاد الصورة الغريبة لا يستطيع إخراج صورة الصبي وعندما يُسأل لماذا؟ يقول لأنه يجب أن يبقى الصبي مع الرجال لمساعدتهم. وهكذا نجد أن الأميين البدائيين يفكرون بأسلوب تخطيطي ووظيفي وليس بأسلوب تجريدي.

واستناداً إلى دراسات عدة مثل دراسات لوريا، قام الفيلسوف الأمريكي ولتر أونج بتحليل جليّ للعقل الشفهي استنتج من خلاله أن المتعلم يمكن أن يقلّب في ذهنه الأفكار بطريقة مجردة ولكن الإنسان الذي يعيش في عصر المشافهة، الذي لا يكتب ويريد الحفاظ على أفكاره في ذاكرته، يلجأ إلى «نوع الأفكار التي تساعده على التذكر، فيبالغ فيما يقول حتى يضمن توصيل قوله للآخرين. ونلاحظ هذه المبالغة في أبطال ملاحم الثقافة الشفهية مثل أبو زيد الهلالي، وأبطال الملحمة الإغريقية «الإلياذة» والملحمة السومرية «جلجاميش» التي كتبت بالخط المسماري على الألواح الطينية. وفي المشافهة نجد الأبطال خارقي البطولة، والأكلاشيهات، كذلك نجد الوصف الحماسي للعنف البدني. وقد



القراءة تؤثر في التفكير بشتى اتجاهاته

لاحظ أونج أن انتحال مؤلفات الآخرين كان مقبولاً في المشافهة، ولكن الغوص في الأمور وتحليلها كان غير مستحب، ذلك لأن في التحليل مخاطرة بأسس أفكار الأكلاشيهات التي هي عنصر أساسي في المشافهة. كذلك، لاحظ أن للتطويل وللإعادة أهمية في المشافهة لأنهما ترسخان أفكار المشافهة.

ولاحظ أونج في الثقافة الشفهية أن ما يقال الآن هو تماماً ما يُؤخذ به، أما ما قيل قبل ذلك، فليس له أهمية. لذلك نجد أن المجتمعات المتعلمة هي التي تنظر نظرة انتقادية إلى الأحداث، وتهتم بتعليل المتناقضات في تاريخها، وفي هذه المجتمعات يبتعد التاريخ عن الأساطير.

وفي عام ٧٥٠ ق.م. استنبط الإغريق أبجدية بسيطة بها عدد قليل من الأحرف، يستطيعون من خلالها أن يعبروا عن كل رمز صوتي بحرف أو حرفين فقط. كان هذا حدثاً علمياً كبيراً لأنه جعل في مقدور أي شخص أن يتعلم القراءة، بدلاً من أن تبقى القراءة مقصورة على الكتبة المهرة.

## ما تأثير تقدم اللغة الإغريقية المكتوبة؟

نتج عن تقدم وتطور الأبجدية واللغة المكتوبة عند الإغريق أنهم لم يعودوا محتاجين إلى حفظ قصصهم شفهياً، وأصبح في إمكانهم الحفاظ على تقاليدهم وكامل ثقافتهم في كتاباتهم. ويقال إن عدم وجود ضرورة ملحة للحفاظ على المعلومات في الذاكرة قد ساعد على تحرر العقل وساعد الإغريق على الفهم والتفكير، وكان هذا سبب ازدهار حضارتهم.

فهل هذا يعني أن الأبجدية المعقدة والتي تتكون من آلاف الأحرف مثل أبجدية الصين أو اليابان لا تحرر عقل أصحابها وتمنع ازدهارهم الحضاري؟ لا أتفق مع هذا الرأي بل أعتقد أن ميزة الأبجدية الإغريقية هي ديمقراطية القراءة والكتابة. فالصينيون واليابانيون يبذلون كثيراً من الجهد لحفظ الأبجدية الخاصة بهم، ولكن ما إن يتخطوا هذه العقبة يصبح في إمكانهم القراءة والكتابة بنفس سهولة الإغريق أصحاب الأبجدية البسيطة، وبالفعل يمكن القول إن المجهود الذي يبذلونه في تعلم أبجديتهم مكسب لهم لأنه يزيد من عملية اتصالات الخلايا العصبية في مخهم، وبذلك، يكون سبباً في ازدهار حضارتهم، ودليل هذا توصل الصينيون على مر السنين إلى اختراعات عديدة مثل صناعة الورق، والطباعة بالأحرف المتحركة، والبارود، والحرير، والساعات، والمعكرونة، والأرقام

العربية، والموازين والمقاييس الموحدة.

والحضارات في مجملها تتتابع، فبعد الحضارة الإغريقية جاءت مجموعة من الحضارات مثل حضارة وادي الهندوس والحضارة الصينية والرومانية ومن بعدهم الحضارة العربية والإمبراطورية العثمانية وعصر النهضة... إلخ.

أضافت كل من هذه الحضارات شيئاً للتقدم الإنساني، فأثناء الأزمنة الفرعونية والهيلينية كان الكتبة يكتبون على ورق البردي أو الجلد أو الحجر، لذا لم تكن الكتابة شيئاً عملياً يساعد على الانتشار في نطاق واسع.

وقبل القرن التاسع اخترع الصينيون الورق والطباعة بقالب الخشب، كما اخترعوا الطباعة بالحروف المتحركة، ولكن لأن هناك حوالي ألفي حرف أبجدي في اللغة الصينية فلم يستطع الصينيون الاستفادة من اختراع الورق أو الطباعة بالحروف المتحركة. وعندما فاز العباسيون في معركة "تالس" في كيرجيستان وهزموا الصينيين عام ٧٥١، أسروا بعض الصينيين الذين دربوهم علي صناعة الورق، وبدورهم ساعد العباسيون على انتشار الورق عن طريق تحويل صناعته من الطاقة اليدوية إلى الطاقة المائية.

وفي منتصف القرن الخامس عشر حدث تقدم علمي مهم آخر وهو اختراع جوتنبرج لآلة الطباعة بالحروف المتحركة، وهو اختراع الصينيين نفسه من مئات السنين، ولكن هذه المرة لأن الحصول على ورق زهيد الثمن للكتابة كان متيسراً، نتج عن هذا ديمقراطية في وسيلة الحصول على الكتب، وأصبح في مقدور الكثيرين ليس فقط قراءة الكتب بل أيضاً امتلاكها. وهكذا، بدأت طفرة جديدة في عالم القراءة، وبدأ هذا العالم في الازدهار.

## التلفاز والقراءة

في منتصف القرن العشرين ظهر التلفاز الذي أثر على صلتنا بالقراءة وعلى طريقة معيشتنا. ولكي نقيّم ما حدث إثر ظهور التلفاز يجب أن نفحص كيف ننمو كأفراد.

### في رحلة نضوجه من جنين إلى إنسان ناضج، كيف تتطور وظائف مخه التي لها صلة بالقراءة؟

أثناء تطور الجنين تهاجر الخلايا المعنية بتكوين المخ إلى البؤرة التي يبدأ فيها نمو المخ، ويبدأ هذا النمو من الداخل إلى الخارج من خلال إعادة أداء التطور الارتقائي، لذا فأول الأجزاء التي تنمو في جسم الجنين هي التي تكّون المخ البدائي (النخاع وما تحت المهاد) ثم تليها الطبقات الداخلية لقشرة المخ وبعد ذلك الطبقات المتوسطة، وأخيراً الطبقات الخارجية التي تختص بالوظائف العليا للمخ أي التفكير الأرقى (مثل الفكر التجريدي). هذه الطبقات الخارجية هي المؤشر الذي يفرق البشر عن المخلوقات الأخرى، وهي أيضاً أكثر الخلايا رقة وهشاشة، فمعظمها يموت أثناء الانتقال إلى حافة القشرة المخية. كذلك، وجودها في السطح الخارجي للمخ يعرضها للإصابة بسهولة وتعتبر كل هذه الأسباب أسباباً إضافية لهشاشة النوع البشري.

بعد الولادة، يفكر الطفل الرضيع بنفس بالصورة نفسها مثله مثل الحيوان، ويستخدم كل مخه بطريقة غير مخصصة للتفكير. من هذا المنطلق نجد صور الـ FMRI للطفل أشبه بصور الحيوان أكثر منها بصور الرجل البالغ.

وعندما تُكثر الأم من الكلام لطفلها فهي تعلمه كيف يجمع بين الصور وما يوازيها من كلمات، ومع هذا الجمع يلقن الطفل مخه الأيسر على التفكير بالكلمات. بعد ذلك، عندما يتعلم القراءة ويبدأ في فهم رموز الحروف يتمركز حل شفرة الكلمات ومعانيها في المنطقة الصدغية اليسرى من مخه، ويتمركز تقييم ما يقرأ في المنطقة الجدارية اليسرى من مخه.

إن الإنسان هو الجنس الوحيد الذي يوجد به اختلاف وظيفي بين نصفي المخ، اليساري واليميني، والإنسان هو الجنس الوحيد أيضاً الذي ينظم الكلمات في جمل ليعطي أفكارا معقدة ويقرأ، فالقراءة وتوصيل جمل وأفكار معقدة هي دلالة إنسانيتنا، ونلاحظ أن شعار إنسانيتنا هذا قد أصبح مهدداً بظهور التلفاز الذي أدخلنا فيما أسماه الفيلسوف "أونج" بالمشافهة الثانية.

### المشافهه الثانية:

المشافهة هي الحالة التي تنتقل فيها الثقافة شفهياً بين الأجيال، وكما رأينا فمشافهتنا الأولى حدثت في قديم الزمن عندما لم يكن الإنسان يعرف القراءة، أما



الادمان على مشاهدة التلفزيون يؤثر سلباً في القراءة

مشافهتنا الثانية فهي تحدث في وجود الكتابة رغما عنها، وهي مرهونة بوجود التلفاز والسينما والفيديو والتليفون.. إلخ.

ومن بين كل هذه العناصر فربما يكون التلفاز هو الأكثر تأثيراً لأنه في بيوتنا، وتحت تصرفنا في كل ساعات النهار والليل، وهو لا يحتاج أحد غيرنا ويشبع حواسنا بصوره المتحركة والمتكلمة.

وقد كشف ظهور التلفاز عن الخلاف القوي التنافسي بين الكلمات والصور المتحركة. لم يكن هذا الخلاف معروفاً من قبل. وقد تبين فيما بعد أن الأولاد الذين يشاهدون التلفاز لساعات طويلة يتخلفون في موادهم الدراسية وفي القراءة والرياضيات ويصبحون عندما يكبرون بما يسمى بـ "أليتريت" Alliterate أي أنهم يستطيعون القراءة، فهم بالطبع ليسوا أميين Illiterate ولكنهم لا يستمتعون بنعمة القراءة حيث إنهم ليس لديهم الصبر عليها، خاصةً إذا كان ما يقرأونه لا يحتوي على صور!!! كذلك أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يقضون الساعات الطويلة أمام التلفاز يفقدون خاصية الإبداع، لأن التلفاز يقدم لهم صوراً مسبقة التصنيع تجعل تخيلهم يكسل فلا يتخيلون ولا يبدعون.

وفي دراسة أُجريت في مصر قام بها قسم طب الأطفال في جامعة عين شمس ظهر أن معدل ساعات المشاهدة للتلفاز بين الأطفال جاوز الأربع ساعات يومياً، وذلك أثناء السنة الدراسية حيث يُفترض أن تقل نسبة مشاهدتهم.

ويبدأ الخلاف التنافسي بين الكلمات والصور المتحركة مبكراً في حياة الأطفال، فعندما يشاهد الأطفال من سن ثمانية أشهر إلى ١٦ شهراً التلفاز أو «الدي في دي» أو الفيديو يومياً، ينتقص هذا من مجموع مفردات لغتهم، من ٦ إلى ٨ كلمات عن كل ساعة مشاهدة يومية. ولوجود هذا الخلاف التنافسي في فترة تعلم الكلام، فقد أوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال في عام ١٩٩٩ بعدم مشاهدة الأطفال للتلفاز إذا كان عمرهم سنتين فما أقل، وساعتين فقط يومياً إذا كانوا أكبر من سنتين.

لقد قامت مؤسسة «الوقف القومي للفنون» الأمريكية بمقارنة الصفات العامة لفئة القارئين ولغير القارئين، فوجدت أن القارئ يميل أكثر إلى ممارسة الرياضة، أو التمارين الرياضية، وإلى زيارة المتاحف والذهاب إلى المسارح، وحضور الحفلات الموسيقية، وهي مقارنة بغير القارئ، يتطوع أكثر وينتخب بانتظام أكثر، أي أنه أكثر إيجابية في حياته، ولا يخشى التغيير، وقد يرجع ذلك إلى الإيجابية في الخيال الذي تضفيه القراءة، أو إلى أن عزلته مع كتبه أثناء القراءة تعطيه الثقة الكافية للانطلاق، فتصبح بذلك القراءة نموذجاً

ملف



# القلب محور الحياة.. فكيف نصونه؟

**قلب الإنسان، هذا العضو الصغير، نسبياً، في حجمه، الكبير في وظيفته وأهميته.. فبدونه لا حياة لباقي أعضاء الجسد، بل فبدونه يفقد الإنسان حياته.**
**لذا على المرء أن يساعد نفسه للحفاظ على صحته، عموماً، وعلى صحة قلبه خصوصاً، باتباع الوسائل الوقائية، التي تصون القلب وتجنبه الأمراض، وفي مقدمها الرياضة البدنية.**
**ملف العدد هذا يتضمن المواضيع التالية:**

- **كيف يؤثر الجسد في صحة القلب؟**
- **القسطرة تبلسم آلام المريض وتقلل المضاعفات.**
- **زرع صمامات القلب عبر الساق تقنية متقدمة.**
- **الشريان الأبهر إذا تمدد!**
- **الذبحة الصدرية وتدابيرها الوقائية والعلاجية.**
- **ماذا يعني انسدال الصمام التاجي للقلب؟**
- **"رباعي فاللو" تشوه قلبي يصيب الأطفال.**
- **نقص التروية القلبية: أسبابها وعلاجها.**
- **الجلطة القلبية لم تعد ذلك المرض المرعب.**
- **كيف نميز أعراض النوبة عن غيرها من النوبات؟**

### الأعضاء السليمة تعني قلباً سليماً

# فكيف يؤثر الجسد في صحة القلب؟

إعداد: عيسى السعيد



**يعتبر القلب محور الجسم، ومن دونه قد تتوقف حياة الانسان، وأي علة تصيب اعضاء الجسد تؤثر في القلب. والأعضاء الصحية السليمة تنعكس ايجاباً على الصحة العامة للمرء. هنا عرض لارتباطات القلب مع باقي اعضاء الجسم وانسجته:**

## القلب

يدق القلب ٢,٥ مليار دقة، في المتوسط، خلال فترة الحياة كلها، دافعا الدم نحو كل جزء من الجسم. ويحمل دفق الدم معه الأوكسجين، والوقود، والهرمونات، وجملة من الجزئيات الحيوية الأخرى، كما أنه يتخلص من النواتج المتخلفة عن التمثيل الغذائي (الأيض).

وعندما يتوقف القلب فإن الوظائف الحيوية ستتعرض للفشل، بعضها فورا. ويتراسل القلب والشرايين دوما مع كل أجزاء الجسم، وهو يستقبل مع الشرايين الإشارات الحيوية الراجعة من تلك الأجزاء.

## الرئتان

تضيف أنسجة الرئتين الإسفنجية الغنية بالدم، الأكسجين إلى الدم، كما تبعد ثاني أوكسيد الكربون منه، وتقوم أيضا بترشيح الخثرات الدموية الصغيرة وشظاياها. وكما هي الحال في أمراض القلب، فإن أمراض الرئة مثل انتفاخ الرئة emphysema والربو، غالبا ما تؤدي إلى عواقب على كل الجسم، إذ انها قد تقود إلى توسيع البطين الأيمن للقلب، الأمر الذي يؤدي إلى عجز القلب. والأشخاص الذين يعانون من هذه الحالات يعانون في الغالب من ارتفاع ضغط الدم واضطراب إيقاع القلب. كما أن المشكلات التنفسية في أثناء النوم، خصوصا انقطاع النفس، بمقدورها أيضا أن تسبب مشكلات في القلب.

## الكليتان

الكليتان تعالجان نحو ٢٠٠ كوارت (١٨٩,٣ لتر) من الدم يوميا، وهي تلفظ نواتج النفايات والماء الزائد خارج الجسم. كما أنها تفرز «الإريثروبويتن» erythropoietin الذي يحفز نخاع العظم على إنتاج خلايا الدم الحمراء، وتفرز كذلك الرينين rennin الذي يساعد في تنظيم ضغط الدم، والكلسيتريول calcitriol الشكل النشيط من فيتامين «دي» الذي تحتاجه العظام والقلب. ويرتبط القلب بالكليتين بشكل وثيق، فأي ضرر، حتى إن كان ضئيلا، في الكلية يؤدي إلى زيادة في خطر التعرض لنوبة قلبية أو سكتة دماغية، أو الوفاة بسببهما. كما أن أمراض القلب قد تكون إشارة تحذير من أن الكليتين تتعرضان للحصار!

## العضلات

العضلات النشطة تساعد في إبعاد شبح السكري (المرض الذي أصبح شائعا ويضر بالقلب والشرايين) وذلك بالحفاظ على مستويات السكر والأنسولين في الدم، كما أن تشغيل عضلاتك، أي تمرينها، يساعد على الحفاظ على مرونة الشرايين وصحة القلب وقوته.

## الدماغ

الاتصالات بين الدماغ والقلب تؤثر في صحة كل منهما.

## العينان

ارتفاع ضغط الدم والسكري قد يضران بالبصر، نتيجة تضيق الأوعية الدموية في العينين، وحدوث تمددات منتفخة صغيرة على طول جدران تلك الأوعية (أم الدم aneurysms)، ما يؤدي إلى انسداد شرايين الشبكية في العين، وتكوين أنسجة ميتة، أو في طريقها إلى الموت، نتيجة انعدام تدفق الدم.

## الأسنان واللثة

العدوى والالتهابات الحاصلة في الأسنان واللثة قد تشجع على ظهور أمراض القلب والأوعية الدموية. ومن المحتمل أن تقود أمراض اللثة وفقدان الأسنان الناجم عنها إلى التعود على نظام غذائي سيئ، الأمر الذي يسهم في زيادة خطر حدوث أمراض القلب.

وقد تتسلل البكتريا من الفم أحيانا نحو الجدران الداخلية لحجيرات القلب slippery endocardium، ويمكن لهذه العدوى المسببة لالتهاب شغاف القلب endocarditis أن تحدث الإضرار في صمامات القلب، أو تدمرها.

## الغدة الدرقية

القلب حساس جدا للإشارات القادمة من الغدة الدرقية، فقد يؤدي فرط نشاط الغدة الدرقية إلى حدوث إيقاع غير منتظم في دقات القلب، وإلى ارتفاع ضغط الدم، وفي بعض الأحيان إلى آلام في الصدر.

أما نقص نشاط الغدة الدرقية فقد يتسبب في إيقاع شديد التباطؤ غير عادي للقلب ويسهم

في حدوث تصلب الشرايين وعجز القلب، والأدوية المستخدمة لضبط إيقاع القلب غير المنتظم، خصوصا دواء «أميودارون» amiodarone («كوردارون» Cordarone)، قد ترمي الغدة الدرقية في حالة من عدم الانتظام.

## الكبد

بوصفها أكبر أعضاء الجسم الداخلية فإن الكبد تنفّذ وظائف متعددة، وهي تراوح من إنتاج وإفراز أحماض المرارة الضرورية للهضم، إلى تفكيك مركبات الأدوية والكحول والسموم. والكبد أيضا هي «الدار المركزية» لإنتاج وخزن ومعالجة الدهون والكولسترول، وهذا الدور الأخير له تأثيرات مباشرة في القلب.

## الجلد

الجلد قد يعكس المشكلات التي يعاني منها القلب والشرايين، فالحالات الجلدية المرضية مثل الصدفية psoriasis ترتبط بمرض القلب.

## البنكرياس

البنكرياس المنزوي خلف المعدة يصنع إنزيمات تساعد الأمعاء في هضم الطعام، كما أنه ينتج أيضا الأنسولين، الهرمون الذي يحتاج إليه الجسم لتمرير سكر الدم نحو خلايا العضلات، وكذلك الغلوكاغون glucagon الذي يأمر الكبد بتحرير كميات الغلوكوز المخزونة، عندما يقل مستوى سكر الدم كثيرا.

والأشخاص المعانون من مرض السكري من النوع الأول لا يمكنهم إنتاج الأنسولين، أما الأشخاص المعانون من مرض السكري من النوع الثاني فإن أنسجة الجسم لا تستجيب بشكل اعتيادي للأنسولين. والنتيجة هي وجود مستوى عال من سكر الدم الذي يلحق الضرر بالشرايين والأعصاب وجملة من الأنسجة. والسكري هو المرض الرئيسي الذي يسهم في حدوث أمراض القلب، ولذا فإن ضبط مستوى سكر الدم، وضغط الدم، مهم للأشخاص المصابين بالسكري.

## شحوم البطن

الدهون المتراكمة على البطن وحولها، أكثر خطورة على القلب من الدهون المختزنة في أي موقع آخر من الجسم.

## الأعضاء الجنسية

الهرمونات التي ينتجها المبيضان والخصيتان تؤثر بقوة في صحة القلب، فالإنتاج المتدني للهرمونات الجنسية مع تقدم العمر قد يسهم في حدوث أمراض القلب. وقد تشير المشكلات الجنسية لدى الرجال أيضا، إلى وجود أمراض خفية في القلب والأوعية الدموية.

## العظام

الأشخاص المعانون من هشاشة العظام عليهم خطر أعلى في حدوث أمراض القلب، فيما تزيد أمراض القلب من فرص ظهور هشاشة العظام.

## المفاصل

التهاب المفاصل الروماتويدي، والنقرس، وداء الذئبة الجلدي، واضطرابات المناعة الذاتية الأخرى هي مشكلات صحية مزمنة تنجم عن اضطراب وظيفة جهاز المناعة. وكما يبدو فإنها تزيد من خطر أمراض القلب (إلا أن هذا لا يشمل التهاب المفاصل العظمي الناجم عن تقدم العمر) ومن المحتمل أن تؤدي السيطرة على الالتهابات المصاحبة لمشكلات المفاصل هذه إلى تخفيف أمراض القلب.

إلا أن أفضل طريقة حتى الآن هي تخفيف الخطر على القلب باتباع نظام غذائي صحي ونقص الوزن وإجراء التمارين الرياضية، وضبط ضغط الدم والكولسترول.

## إرتباطات غريبة بين القلب والأعضاء

- **تغضّن شحمة الأذن**: الأشخاص الذين لديهم تغضّن على طول خط القطر، أو انبعاج على إحدى شحمتي الأذن أو كليهما، يكون لديهم خطر أعلى من المتوسط في الإصابة بأمراض القلب.
- **الصلع**: أمراض القلب أكثر شيوعا لدى الأشخاص الذين يصابون مبكرا بالصلع.
- **الشعر الأشيب**: رُبط ظهور الشعر الأشيب قبل أوانه، بأمراض القلب.

- **طول الرجلين:** كلما ازداد طول الرجلين، كلما قل خطر أمراض القلب.
- **قصر القامة:** الأشخاص البالغون الأقصر قامة أكثر تعرضا لأمراض القلب، كما يزداد لديهم خطر الرجفان (الاختلاج) الأذيني atrial fibrillation.
- **الشقيقة (الصداع النصفي):** أمراض القلب تزداد شيوعا لدى المصابين بالشقيقة.

## صحة القلب والوظائف الجنسية

اعتبر التيستوستيرون في وقت ما سيئا للقلب، والدافع الرئيسي وراء الظهور المبكر لأمراض القلب لدى الرجال دون النساء. إلا أن عددا متزايدا من الأبحاث يشير إلى أنه، وللرجال الأكبر سنا، فإن القليل جدا من التيستوستيرون هو الذي يسبب المشكلات.

ولدى الرجال يساعد التيستوستيرون الأوعية الدموية على الاسترخاء، والتوسع، وتمرير الدم عند الحاجة إليه. وهو يحسن من ضغط الدم ومستوى الكولسترول كما أنه يؤثر إيجابيا في كهربائية القلب، أما قلة التيستوستيرون فقد رُبطت بجملة من المشكلات الصحية، التي تراوح بين ظهور مرض السكري من النوع الثاني وفقدان العظام، وكذلك فقدان الاهتمام بالجنس.

إن الشرايين المسدودة بفعل تراكم الكولسترول بمقدورها أيضا العمل على اضطراب النشاط الجنسي، فعندما تحفز اللمسة، أو النظرة، بل حتى الفكرة، الدماغ على إرسال إشارات التهيج الجنسي فإن شرايين العضو الذكري تسترخي وتتوسع. ويتدفق دم إضافي نحو القضيب الذكري، مضفيا صلابة أكثر على أنسجته، وضاغطا على الأوردة الصغيرة التي ترجع الدم من القضيب الذكري. إلا أن تراكم الترسبات الدهنية في داخل الأوعية الدموية في كل مناطق الجسم بمقدوره أن يتداخل مع هذه العملية، مؤديا إلى ضعف الانتصاب أو منعه تماما. وترسل مشكلات الانتصاب تحذيرات بضرورة إجراء فحص لعلامات على وجود أمراض في القلب. وهذا الفحص يشمل فحوصات لمستوى الكولسترول العالي، وارتفاع ضغط الدم السكري، إضافة إلى أعراض لتصلب الشرايين في مواقع أخرى من الجسم، مثل وجود ضغط في الصدر، والمرور بفترات من صعوبة التنفس، أو وجود آلام في إربة الساق عند المشي. والتركيز على النظام الغذائي الصحي والتمارين الرياضية والامتناع عن التدخين يساعد في تحسين صحة القلب والوظائف الجنسية.

## المبيضان وصحة الأوعية الدموية

المبيضان، معملان صغيران جدا لإنتاج الهرمونات، لهما دور مهم في صحة القلب والأوعية الدموية لدى النساء، فقبل وصول المرأة إلى سن اليأس من المحيض، يرسل المبيضان دفقا متواصلا من هرمون الأستروجين وهرمونات أخرى. وهذه الهرمونات تساعد على الحفاظ على طراوة الشرايين، وهي أحد الأسباب التي تؤخر ظهور أمراض القلب لدى النساء لمدة عشر سنوات في المتوسط مقارنة بالرجال.

أما الأستروجين والبروجيستيرون المضافان، والهرمونات المضافة الأخرى المسماة نسائية، فلها شأن آخر. فتناول حبوب منع الحمل تزيد من فرص حدوث جلطات الأوردة العميقة أو حالة الانسداد الوعائي الرئوي pulmonary embolism. كما يزيد استخدام الأستروجين والبروجيستيرون بعد سن اليأس من فرص حدوث النوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وتخثر الدم. أما الجرعات الصغيرة من الأستروجين التي قد يمكن حقنها عبر الجلد، فقد تساعد في درء أمراض القلب، غير أن هذا الأمر لا يزال قيد البحث والتنقيب.

**اضطرابات اعضاء الجسم تؤدي الى فشل الوظائف الحيوية للقلب**

وتمثل متلازمة التكيس المتعدد في المبيض إعصارا هرمونيا يتمتع بخصائص وجود مستويات عالية من الأندروجينات androgens (الهرمونات الذكرية)، واضطراب الدورة الشهرية أو اختفائها، وزيادة ظهور شعر الوجه أو الجسم، وتوسع المبيضين الممتلئين بأكياس صغيرة. والنساء المصابات بهذه المتلازمة تكون لهن شرايين متصلبة أكثر، إضافة إلى ازدياد مستوى الكولسترول، وارتفاع ضغط الدم لديهن، وكذلك زيادة مقاومتهن للأنسولين، وهذه كلها عوامل خطر

للإصابة بأمراض القلب. ولهذا السبب يجب على النساء اللاتي يعانين من هذه المشكلة استشارة الطبيب بهدف درء أمراض القلب.

## الهيكل العظمي .. والقلب

مع تقدمنا في العمر فإن الكالسيوم يشرع في التسرب من العظام. وفي نفس الوقت، يأخذ الكالسيوم في الظهور على جدران الشرايين وصمامات القلب. وهذا الانتقال ضار في كل الأحوال، ففقدان الكالسيوم يؤدي إلى ضعف العظام وإلى احتمالات تكسرها، أي إلى الحالة التي تعرف باسم هشاشة العظام، أما إضافة الكالسيوم إلى الشرايين وصمامات القلب، فإنها تجعلها أكثر صلابة وأقل مرونة، الأمر الذي يدفع القلب إلى العمل أكثر.

ولدى النساء المعانيات من هشاشة العظام يزداد احتمال وجود شرايين متضيقة بسبب تراكم الكولسترول بـ٦ مرات عن النساء غير المصابات بمرض ضعف العظام. ويتعرض الرجال، الذين يفقدون أكثر من بوصة (٢,٥ سم تقريبا) من طولهم لدى تقدمهم في العمر (نتيجة شائعة لمرض هشاشة العظام) يتعرضون في الغالب للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بالرجال الذين لا يتقلص طول قامتهم. وينطبق هذا الأمر على الجنس الآخر أيضا، فالرجال المسنون الذين يعانون من أمراض الشرايين المحيطية (تصلب الشرايين في الذراعين، والرجلين، ووسط الجسم) معرضون بنسبة ٥٠ في المائة أكثر في الغالب لكسر عظمهم مقارنة بالذين لديهم شرايين صحية. والوقاية هي الأساس، إذ إن الكثير من الأمور التي تحافظ على صحة القلب هي جيدة أيضا للعظام. والتمارين الرياضية تتصدر القائمة، يتبعها الامتناع عن التدخين، وتناول الكثير من الفواكه والخضراوات. كما أن تناول الكالسيوم يوميا أمر مهم، لكن ينبغي تجنب الإفراط في تناوله، والكمية الموصى بها هي ١٢٠٠ مليغرام يوميا للبالغين من أعمار تزيد عن ٥٠ سنة. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد للقلب"/ كمبردج/ولاية ماساتشوستس الأمريكية.

## دواء جديد يقلل من خطر الوفاة بسبب الأزمة القلبية

اجازت السلطات الصحية البريطانية استخدام دواء جديد يمكن ان يقلل خطر الوفاة نتيجة الاصابة بأزمة قلبية ثانية بنسبة تزيد على ٢٠ في المئة مقارنة مع العقاقير التقليدية المستعملة حاليا.

واصدر الاتحاد الاوروبي موافقته على استعمال العقار بريليك Brilique مع الاسبرين لمنع حدوث مشاكل في القلب والوقاية من التجلط عند الأشخاص الذين تعرضوا الى أزمة قلبية من قبل. ويمنع الدواء الجديد تجلط الدم بنسبة اكبر من الدواء الشائع حاليا.

واوضحت الدكتورة ساره ديفيز انه بعد تعرض الشخص الى أزمة قلبية يكون خطر الاصابة بأزمة ثانية أعلى بكثير. وخلال هذه الفترة الخطرة يعمل الأطباء كل ما بوسعهم لتقليل احتمالات الاصابة بأزمة قلبية ثانية.

ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن الدكتورة ديفيز ان الدراسات اظهرت ان استعمال الدواء الجديد المعروف ايضا باسم تيكاغريلور Ticagrelor مع الاسبرين ينقذ ارواحا تزيد بنسبة ٢١ في المئة على الدواء التقليدي ويقلل خطر الاصابة بأزمة قلبية ثانية بنسبة ١٦ في المئة مقارنة مع العلاج الشائع حاليا لدى تناوله لمدة ١٢ شهرا.

أصبح الدواء الجديد متاحا في الصيدليات البريطانية ابتداء من منتصف شهر كانون أول (ديسمبر) الماضي.

ملف

# القسطرة
# تبلسم آلام المريض وتقلل المضاعفات المستقبلية للجلطة

الدكتور: خالد عبد الله النمر



**من المفاهيم العامة التي يستحسن شرحها بالتفصيل لمرضى القلب واطلاع اهل المريض عليها.. هي هل يجب عمل قسطرة الشرايين لكل مريض مصاب بالجلطة القلبية؟ وذلك لأن الموضوع يتعلق بأحد الاعضاء الرئيسية لجسم الانسان التي تتعلق بحياته ونوعية تلك الحياة، والقسطرة ليست عملية من غير مضاعفات نهائيا، وان كانت نادرة، فينصح الطبيب بشرحها للمريض واهله.**

ولنعرف تفاصيل الاجابة لذلك لا بد من معرفة المصطلحات التالية:

**قسطرة الشرايين**: هي عملية تجرى تحت التخدير الموضعي في أحد شرايين الحوض «CFA» حيث يمرر انبوب (قسطرة) الى الشريان الابهر ثم الى شرايين القلب، ويتم حقنها بصبغة وتصوير تلك الصبغة بجهاز اشعة اكس فتظهر صورة مجرى الدم داخل الشريان فقط، وليس جداره او تكلساته. ويتم تحريك جهاز الاشعة حول قلب المريض في اربع الى ست صور في الغالب لشرايين القلب اليسرى، ثم يتم تبديل ذلك الانبوب بإخراجه وادخال انبوب آخر لتصوير الشريان التاجي الايمن، في الغالب صورتين الى ثلاث صور. واخيرا يتم حقن صبغة داخل تجويف البطين الايسر لمعرفة اداء عضلة القلب، وبذلك تنتهي القسطرة الاستكشافية، اما العلاجية فيتم ادخال الدعامات داخل انبوب القسطرة الى مكان تضيق الشريان ويتم تركيبها هناك، وبذلك تنتهي القسطرة العلاجية.

**عملية القسطرة تجرى تحت التخدير الموضعي في أحد شرايين الحوض**

**جلطة القلب**: هي في الغالب تظهر في شكل آلام تحدث في صدر المريض، وتكون شديدة ومصحوبة بتعرق وغثيان وفي بعضها اغماء، وفي حوالي ٩٠٪ من الحالات يحدث تغير في تخطيط القلب. وذلك التشخيص مشروط بارتفاع في انزيمات القلب (ck) او جزء من بروتيناته مثل التروبونين TroponinsI خلال اربع ساعات من ابتداء الألم. وجلطة القلب الحادة تحدث في الغالبية العظمى بسبب تخثر الدم في احد شرايين القلب. ومن ناحية الاعراض هناك نوع من جلطات القلب يسمى «جلطات القلب الصامتة» وهي تحدث غالبا في مرضى السكر وكبار السن وتكتشف اما مصادفة عند فحص القلب، او من مضاعفاتها بأغماء او فشل في القلب او الوفاة المفاجئة (حماكم الله وايانا منها).

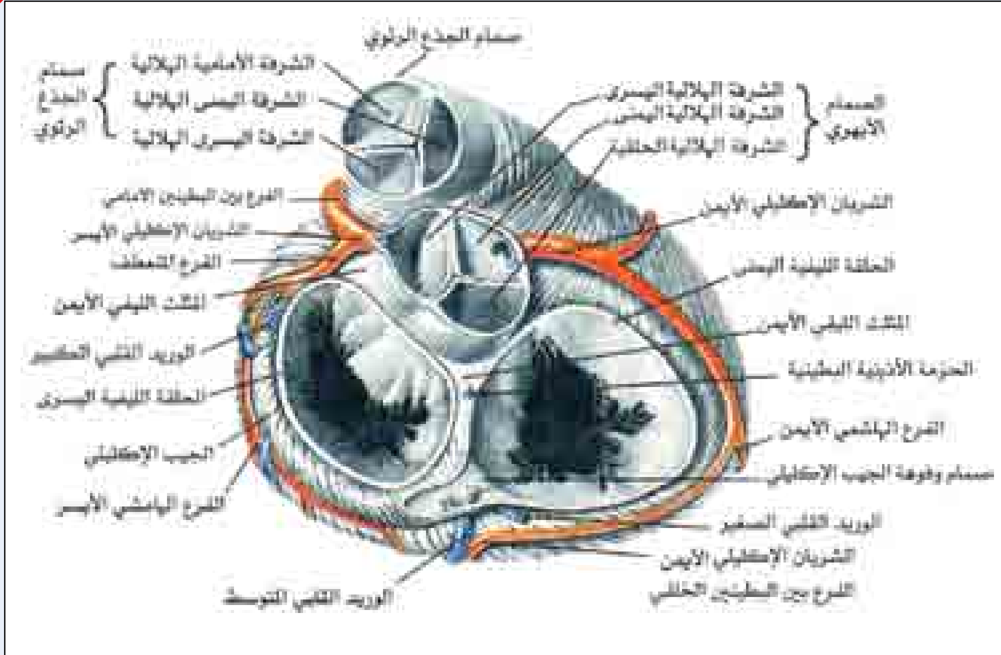
وهناك نوعان من الجلطات من الناحية العلاجية:

**النوع الأول**: (STEMI) وله تغيرات خاصة في تخطيط القلب، وذلك بارتفاع الوصلة الكهربائية بين نقطة S ونقطة T، وهو من أعلى درجات الطوارئ القلبية، حيث يجب ان يعطى المريض مذيبا للجلطة thrombolytic therapy خلال اثنتي عشرة ساعة، والافضل خلال ست ساعات، ويجب ألا يعطى نهائيا بعد اربع وعشرين ساعة من ابتداء الألم، وذلك بعد معرفة المريض وأهله فوائد المذيب ومخاطره، والخيارات الاخرى المتاحة وتوقيعه، او من ينوب عنه على ذلك. اما فتح الشريان مباشرة بالقسطرة القلبية فله شروط خاصة في المريض وشروط خاصة في من يجري تلك القسطرة، وكذلك للمركز الطبي الذي تجرى فيه تلك القسطرة، وتلك الشروط معروفة ومنشورة في موقع الجمعية الامريكية لأمراض القلب. ونسبة وفاة المريض بهذا النوع من الجلطات داخل المستشفيات تختلف من مستشفى إلى آخر، ومن بلد إلى آخر ولكنها اجمالا في حدود عشر بالمئة.

**النوع الثاني**: وهو نوع يشترك مع النوع الاول في كل الصفات، ما عدا ارتفاع الوصلة الكهربائية بين نقطة S ونقطة T في تخطيط القلب الكهربائي، ويعامل المريض مثل معاملة النوع الاول من مضادات الصفائح الدموية، مثل اعطاء الاسبرين ASA والبلافكس plavix ومضادات مستقبلات B3A2 لمن سيذهب للقسطرة، او خلال عمل القسطرة، ومضادات تخثر الدم مثل الهبارين heparin، ومضادات مستقبلات بيتا beta blocker في الاوعية الدموية، وموسعات الشرايين مثل النيتروجلسرين nitroglycerin، وادوية الكلسترول statins، واخيرا ادوية مضادات الانجيوتنسين ACEI، ولكن هذا النوع من الجلطات تحديدا لا يفيد فيه مذيبات الجلطات.

## ما فائدة قسطرة الشرايين العلاجية؟

تعمل قسطرة الشرايين العلاجية، اما للتحكم بالآلام symptoms او لتحسين مستقبل هؤلاء المرضى من الناحية القلبية prognosis أي بمعنى تقليل احتمالية الوفاة القلبية المفاجئة وفشل القلب وجلطات القلب المستقبلية، والمحك الرئيسي في هذا الموضوع ليس مقدار تضيق الشريان التاجي، بقدر ما هو درجة تأثير ذلك التضيق في تروية عضلة القلب المغذي لها ذلك الشريان، التي يمكن قياسها بسهولة بتصوير القلب النووي، او بعمل قياس التروية خلال عمل القسطرة بجهاز FFR،




أجزاء القلب

وكون النسبة اقل من ٧٥.

وبعد اسبوع من حدوث الجلطة او اقل من ٨٠، خلال الأسبوع الأول من الجلطة، فإذا لم يثبت للمريض ولا للطبيب ان القسطرة ستحسن الاعراض التي يشتكي منها او تحسن معاناة المريض المستقبلية فليس هناك داع علمي لعمل القسطرة بعد الجلطة نهائيا.

ومن الأخطاء الشائعة في علاج جلطات القلب على مستوى العالم ان يتم عمل القسطرة ووضع دعامة في ذلك الشريان المصاب بالجلطة بعد فوات الأوان، بمعنى ان اغلب خلايا تلك المنطقة اصبحت تالفة non viable حيث لا فائدة ثابتة علميا من فتح ذلك الشريان واعادة تروية منطقة ثبت تلف اغلب خلاياها، حسب ما اوضحته دراسات مشهورة مثل OAT، ولذلك فإن التثبت من قبل المريض والطبيب على حد سواء، ووزن المنافع والمضار المحتملة والخيارات المتاحة قبل عمل القسطرة امر لا غنى عنه أطلاقا، ومن الطرائق التي انتشرت خلال السبع السنوات الماضية، هو اعطاء مذيب الجلطة او نصف جرعته ثم اخذ المريض مباشرة الى القسطرة بشكل روتيني خلال ساعتين facilitated وثبت علميا ان ضرر تلك الطريقة على المرضى اكثر من فائدتها المرجوة وبالتالي لا ينصح بها.

وفي المقابل يجب توضيح ان القسطرة لها دور مهم في انقاذ حياة مريض جلطة القلب اذا عملت في التوقيت المناسب للمريض المناسب.

ولا تجب القسطره للمريض المصاب بجلطة في القلب الا بدواعي معينة منها:

**اولا:** اذا كان مصابا بالصدمة القلبية shock مسببة انخفاض الضغط، ونسبة الوفيات فيها تتعدى ٧٠٪.

**ثانيا:** استمرار الألم (غالبا بسبب فشل مذيب الجلطة في اذابتها) او فشل عضلة القلب (بأعراض) او ضعفها (بدون أعراض) او الاغماء.

**ثالثا:** اذا كان الجهد الكهربائي بعد الجلطة وقبل خروج المريض ايجابيا او كان التصوير النووي للقلب يوضح نقصا شديدا في تروية المنطقة التي يغذيها ذلك الشريان المصاب بالجلطة، وان معظم خلايا تلك المنطقه المصابة بالجلطة مازال حيا VIABLE.

**رابعا:** اذا سبق أن اجرى المريض قسطرة علاجية لشرايين القلب او عملية القلب المفتوح.

**خامسا:** عدم انتظام الكهرباء او تسارع نبضات القلب البطيني او تغيرات ديناميكية في تخطيط القلب.

**سادسا:** مضاعفات خطيرة للجلطة مثل ثقب عضلة القلب الداخلي او ارتجاع حاد في الصمام المترالي. ◆◆



# زرع صمامات القلب عبر الساق تقنية جديدة متقدمة

اعداد: سامي يوسف



**توصل عدد قليل من الخبراء الامريكيين إلى تقنية تمكنهم من إجراء عمليات زرع للصمام الرئوي القلبي لدى الأطفال والشباب، من دون الحاجة لفتح القلب، بل عبر السيقان، وذلك في طريقة مماثلة لتجارب ألمانية أجريت عن طريق الفخذ قبل نحو عامين.**

وقالت الطبيبة لوري ارمزباي في بيان: " إن ما يلفت النظر بشأن هذا الإجراء هو أن الصمام يوضع في القلب الذي يدق، عن طريق شريان في رجل المريض. ويقضي المرضى بعد العملية ليلة واحدة في المستشفى ويعودون إلى المنزل صباحاً». وقد صادقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على الجهاز الذي يستخدم في العملية، وأجريت مؤخراً أربع عمليات من هذا النوع.

ويقول الأطباء: "إن هذه التقنية من شأنها أن توقف الحاجة لفتح القلب من أجل زرع الصمام، وتشكل بالتالي بديلاً آمناً وفعالاً للجراحة القلبية عند أغلب الأطفال والشباب الذين يعانون من أمراض القلب الخلقية".

وتقوم الطريقة الجديدة على استخدام صمام مخلق من الأوعية الدموية للأبقار، يتم طيه في غشاء شبكي وإدخاله إلى القلب مع القسطرة ، ومن ثم ينفرج داخل القلب بمساعدة بالون وتثبيته بلصقه ضغطا على جدار الوعاء الدموي.

وقال مدير مستشفى العيوب الخلقية للقلب، في برلين البروفيسور فيليكس بيرجر : "إن المعهد الألماني لأمراض القلب في برلين استخدم – ولأول مرة – هذه الطريقة لتقويم صمامات القلب المعيبة خلقيا ، والتي أجيزت مؤخرا على مستوى ألمانيا في علاج أحد هذه العيوب لدى فتاة في السادسة عشرة من عمرها".

وأضاف بيرجر : " من المنتظر أن يجري المعهد ثلاث عمليات أخرى مماثلة خلال أسبوع ".

وقام الجراحون من خلال هذه الطريقة الجديدة بتركيب صمام رئوي جديد عبر تمرير قسطرة من أعلى الفخذ للقلب ، وذلك بعد أن كان تركيب مثل هذا الصمام يتم بشق الصدر.

يذكر أن المريض يستطيع النهوض من فراشه عقب يوم من تركيب الصمام الجديد ومغادرة المستشفى بعد يوم آخر.. مقارنة بعشرة أيام في حالة إجراء جراحة بالطريقة التقليدية.. منها يومان في العناية المركزة.

ولكن يؤخذ على هذه الطريقة ارتفاع ثمنها ، حيث تقدر تكاليفها بأكثر من عشرين ألف يورو، كما يذكر أن فريقاً من الباحثين الألمان في هامبورغ توصل إلى طريقة مماثلة لإصلاح صمامات القلب التالفة دون عملية جراحية، ولكن بإدخال قسطرة من خلال شريان أساسي تم عبره إدخال جهاز دقيق يوفر خياراً غير جراحي لإصلاح الصمام التاجي للمرضى الذين يعانون من آثار الارتجاع الوظيفي والانتكاسي في الصمام التاجي.

وهذا الإجراء الذي ما زال في طور تجريبي، يعد أقل ضرراً على المريض، من شأنه إحداث ثورة في علاج صمامات القلب.

وارتجاع الصمام التاجي (ارتجاع الدم للوراء عبر الصمام التاجي التالف) هو أكثر أنواع عدم كفاءة صمامات القلب شيوعا في أوروبا والولايات المتحدة وتصيب الملايين في أنحاء العالم. وهناك أكثر من ٦٠٠ ألف مريض جديد بارتجاع كبير في الصمام التاجي كل عام في أوروبا والولايات المتحدة، ولكن ٢٠ في المائة فقط من هؤلاء المرضى الذين يخضعون لجراحة القلب المفتوح سنويا.

وفي معظم الحالات تفوق الأخطار المتضمنة في الجراحة توقعات النجاح. وهذا يعني أن الكثير من المرضى الذين يجرون جراحات عالية الخطورة والمرضى الذين لا يجرون جراحات يستمرون في العيش في خوف دائم وقلق مع انخفاض نوعية الحياة الذي يسببها عبء الحجم المزمن الذي يحدثه أي صمام تاجي تالف، حيث يحتاج إلى قلب يعمل بجهد أكبر وربما يؤدي في النهاية إلى قصور في القلب.

وباستخدام جهاز دقيق طورته شركة "جايدد دليري سيستمز" الطبية ومقرها كاليفورنيا، تمكن الأطباء من "تضييق" فتحة الصمام التاجي التالف ومن ثم أصبح يغلق بإحكام. وحتى الآن خضع نحو ٦٠ مريضا في أوروبا للإجراء غير الجراحي "لتضييق" وإصلاح الصمامات التاجية التالفة لديهم.

وحول هذا الإجراء قال يواكيم شوفر، طبيب القلب في مركز القلب والأوعية الدموية في هامبورغ، والذي يرأس مشروع أبحاث أوروبي لتطوير البدائل غير الجراحية: " فقط نقوم بتضييق فتحة الصمام المستديرة بمقدار سنتيمتر واحد وهذا يكفي لضمان أن يغلق الصمام بشكل سليم".

وأوضح في نفس السياق أن الإجراء يحقق نفس النتائج المرغوبة في الإجراء الجراحي، ولكنه أقل ضررا على المريض لأنه لا يجب فتح القفص الصدري، كما

أنه ليست هناك حاجة لاستخدام جهاز القلب والرئة الصناعيين.

لكن فريدريش - فيلهيلم مور، وهو طبيب مختص في جراحة القلب ورئيس مركز علاج أمراض القلب في لايبزيغ وأحد المشاركين في الأبحاث مع الدكتور سكوفر، حذر من الإفراط في التفاؤل، منبها إلى أن هذه الطريقة الجديدة لإصلاح صمامات القلب ما زالت في طور تجريبي.

وقالت مريضة خضعت للعلاج بالطريقة الجديدة، بعدما كانت تشكو من تلف صمام تاجي في قلبها، إنها استطاعت القيام من سرير المستشفى بعد ١٢ ساعة من هذا الإجراء غير الجراحي. وتابعت دوروثيا سكارفينبيرج من مدينة تريتاو بألمانيا (٥٩ عاما): "لم أشعر بشيء خلال الإجراء ولم أشعر بأي قلق من أي نوع بعد ذلك". وأضافت: "شعرت بالحيوية مثل شابة صغيرة ونهضت ونظرت إلى نفسي في المرآة ودهشت من أنني أرى وجنتي ورديتين لأول مرة منذ سنوات".

**تجرى العملية من دون الحاجة لفتح القلب**

وقبل الإجراء كانت سكارفينبيرج شاحبة وضعيفة وتعاني من ضيق التنفس إلى حد أنها ارتدت قناع أوكسجين. والآن تستطيع الخروج للتسوق وصعود الدرج بسهولة وأيضا المشاركة في تمارين رياضية خفيفة. وهي تستمتع بأنها أصبحت قادرة على حمل أحفادها على ذراعيها. وقالت: "فقط الشخص الذي لديه قلب تالف يمكن أن يفهم ما أنا فيه". وأضافت: "كنت أشعر أنني عجوز وضعيفة للغاية ومتعبة طوال الوقت. وعندما أبلغوني عن توفر الإجراء التجريبي سارعت لانتهاز الفرصة".

وكان أطباء ألمان قد تمكنوا من ابتكار الطريقة نفسها لتقويم صمامات القلب المعيبة خلقيا عبر ادخال قسطرة من الفخذ.

وفي السياق ذاته، أعلن الدكتور مجدي يعقوب، جراح القلب المصري الشهير عن اعتزامه التعاون مع الدكتور أحمد زويل، الحائز على جائزة نوبل في العلوم، في أبحاث جديدة لعمل صمامات قلبية باستخدام تقنية النانوتكنولوجي.

وأشار إلى أن الأبحاث ستجرى ضمن مشروع شامل يخطط له لإقامة بنية تعاونية طبية ضخمة معنية بأمراض القلب في العالم العربي بالتعاون مع جامعات إمبيريال وأكسفورد وفلورنس ومكتبة الإسكندرية ومعهد مجدي يعقوب بلندن.

وأضاف أن المشروع بدأ فعلياً بوحدة أبحاث في الإسكندرية ستعقبها وحدات أخرى في مدن مصرية وعربية، ويشارك فيها بالعمل أطباء وعلماء من شتى بقاع العالم، وهي تدرس حالياً مرض التضخم الشديد في عضلة القلب، الذي يحدث نتيجة تحورات جينية وراثية، ويؤدي إلى الوفاة المفاجئة وإلى مضاعفات خطيرة، مشيراً إلى أنه يمكن تركيب جهاز يمنع هذه الوفاة.

وأفاد الدكتور يعقوب أنه يجري أيضاً عمل أبحاث على نوع من الفاكسينات المضادة للميكروب السبحي الذي يصيب الأطفال بالحمى الروماتيزمية لكي يناسب نوع Gas الموجود في مصر.

يذكر أن علماء سويسريين تمكنوا لأول مرة من تطوير صمامات قلوب بشرية عن طريق "خلايا المنشأ"، ما يفتح المجال فيما بعد لإصلاح العديد من العيوب في قلب الإنسان.

وأوضح العلماء أن التوصل إلى تطوير مثل هذه الصمامات في المختبر، أثناء فترة الحمل، بطريقة تمكن من زرعها في جسد الرضيع بعد ولادته، ستمكن الإنسان في يوم ما من استبدال مكونات القلب، في بعض الحالات وحتى قبل الولادة.

وأضاف العلماء، أن هذه الثورة الطبية التكنولوجية التي تطبق على الأطفال والبالغين، قد تعود بالاستفادة من صمامات أكثر فعالية من تلك التي يتم انتزاعها من جثث متوفين أو الأخرى المصنعة. والمعروف أن فشل القلب يعني عجزه عن ضخ الدم إلي الشرايين، وأسبابه الشائعة تعود إلى الترسبات الدهنية على جدران الشرايين.◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن موقع "دار الخليج".

ملف



# الشريان الأبهر البطني إذا تمدد!

إعداد: الدكتور أنور نعمة

فجأة شعر بألم حاد في بطنه امتد إلى ظهره وساقه. ظن أن الألم عابر وسرعان ما سيختفي، إلا أنه لازمه كظله. أخذ يحس بنبضات قلبه المتسارعة، وأصبح في حال ما بين نصف مستيقظ ونصف مغمى عليه. قال لمن حوله أنه ليس على ما يرام، فما كان منهم إلا أن نقلوه إلى أقرب مركز اسعاف، وهناك أجريت له بعض الفحوص الضرورية التي جاءت نتيجتها لتكشف ما ليس في الحسبان، فالمريض يعاني من تمزق في الشريان الأورطي البطني الذي يعتبر من المضاعفات الخطيرة إن لم تكن القاتلة لداء اسمه تمدد الشريان الأورطي.

والشريان الأورطي (أو الشريان الأبهر) هو أكبر شرايين الجسم، ويخرج من البطين الأيسر للقلب حاملاً الدم المشبع بالأوكسيجين إلى مختلف أنحاء الجسم بواسطة شبكة وعائية تعرف بالدورة الدموية الكبرى.

قسم من الشريان الأورطي يقع في الصدر، والقسم الثاني في البطن ويعرف بالشريان الأورطي البطني.

ويمتد الشريان الأورطي البطني من النافذة التي يمر من خلالها في عضلة الحجاب الحاجز إلى حيث تقع الفقرة القطنية الرابعة، وهنا يتفرع إلى شعبتين هما الشريان الحرقفي الأيمن، والشريان الحرقفي الأيسر. ويغذي الشريان الأورطي البطني الأحشاء عبر فروع شريانية مفردة أو مزدوجة.

**التدخين عامل رئيسي في التسبب بهذا المرض**

قد يصاب الشريان الأورطي بالتمدد (التوسع) في أحد المواضع بسبب وجود نقطة ضعف في جداره، فيزداد قطر الشريان عن الحد الطبيعي، وهذه الزيادة إما تكون شاملة لكل محيط الشريان أو قد تقتصر على جانب معين منه. وتتباين درجة التمدد وشدته بحسب طول المنطقة المتأثرة من الوعاء، ويأخذ هذا التمدد أشكالاً مختلفة إلا أن الشكل المغزلي هو الأكثر مشاهدة. إن ٩٠ في المئة من حالات تمدد الشريان الأورطي البطني تقع في منطقة الشريان تحت مستوى الكلية.

والشريان الأورطي البطني هو من أكثر الشرايين في الجسم تعرضاً للتمدد، وينتج هذا الأخير عن الأسباب التالية:

- ضعف خلقي في الطبقة العضلية للشريان، قد يكون في جميع أجزاء الطبقة العضلية أو في نقطة معينة منها.
- ضعف في جدار الشريان إثر حادث التهابي، مثل داء السفلس (الزهري)، والالتهاب العقدي المتعدد للشرايين، والتهاب شغاف القلب (الغشاء الذي يبطن القلب من الداخل).
- حدوث تلف تدريجي للطبقة العضلية للشريان نتيجة الإصابة بأحد الأمراض المزمنة مثل تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم.

## ما هي عوامل الخطر للإصابة بالتمدد الشرياني الأورطي البطني؟

- السبب الرئيسي الذي يقف وراء التمدد الشرياني الأورطي البطني غير معروف، ولكن هناك مجموعة من عوامل الخطر التي تؤهب للإصابة به وهي:

**التدخين**: وهو يزيد من خطر التعرض للتمدد الشرياني الأورطي من خلال الآثار المدمرة المباشرة التي يتركها على جدران الشريان، كما أنه يساهم في زيادة خطر تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم. ويمكن القول إن التدخين هو الشرارة التي تعجل في حدوث الإصابة بالتمدد الشرياني، وفي ٩٠ في المئة من المصابين بالتمدد هناك قصة تدخين في مرحلة ما من مراحل الحياة.

**العمر**: إذ يمكن للتمدد الشرياني الأورطي أن يحصل في أي عمر، ولكن مشاهدة هذا التمدد تكثر لدى الأشخاص الذين تجاوزوا عتبة الستين من العمر.

**الجنس**: إن معشر الرجال هم الأكثر إصابة بالتمدد الشرياني الأورطي البطني. في المقابل فإن النساء هم الأكثر تعرضاً لخطر تمزق التمدد الشرياني.

يشاهد التمدد الشرياني الأورطي لدى العِرق الأبيض أكثر من الأعراق الأخرى.

**التاريخ العائلي**: إن وجود قصة عائلية بالإصابة بالتمدد الشرياني الأورطي يزيد من خطر التعرض به، ويكون المصابون غالباً من شريحة عمرية أصغر.

تصلب الشرايين، وهو من أكثر الأسباب التي تقف وراء التمدد الشرياني الأورطي. ويتم التصلب نتيجة ترسب خليط يضم الكوليسترول والخلايا العضلية الميتة والأنسجة الليفية

والصفائح الدموية والكلس أحياناً. ويساهم ترسب الخليط المذكور في ضياع مرونة الشريان، وفي خلق نقاط ضعف في جدرانه تمهد للإصابة بالتمدد الشرياني.

**السمنة المفرطة**: وتسبب هذه جملة من الاضطرابات من أهمها اضطرابات شحوم الدم، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والداء السكري، وهذه كلها تتشارك في نشوء داء التمدد الشرياني.

## كيف يتظاهر تمدد الشريان الأورطي البطني؟

● الغالبية العظمى من المصابين بهذا المرض تكون العلة عندهم صامتة فلا يشكون من أية عوارض تذكر، فالتمدد يتطور عادة ببطء ومن دون ضجة، ونسبة كبيرة من التمددات تنشأ صغيرة وتبقى كذلك، أما النسبة الباقية فتتوسع بتؤدة وقد تصل الى حجم كبير يعرضها للتمزق، وفي حال توسع التمدد يمكن لبعض الأشخاص أن يعانوا من الآتي:

- آلام في منطقة البطن أو الصدر.
- آلام في الظهر.
- الشعور بالنبض قرب منطقة السرة.

إن الخطر الأكبر الناتج عن التمدد الشرياني الأورطي البطني هو التمزق الذي يقود إلى النزف الداخلي الذي يمكن أن يهدد الحياة. وكلما كان التمدد الشرياني كبيراً زاد خطر تعرضه للتمزق. أما العوارض الناتجة عن التمزق فهي:

- أوجاع حادة مبرحة في البطن أو الصدر أو الظهر.
- انتفاخ البطن، وظهور قساوة غير طبيعية فيه.
- التعرق، والغثيان، والتقيؤ.
- قصر التنفس، وتسارع في النبض، وانخفاض التوتر الشرياني.
- الدوار وفقدان الوعي.

ومن المضاعفات الأخرى للتمدد الشرياني تشكل الجلطات الدموية الصغيرة، التي يمكن لها أن تنزلق إلى قلب الشريان فتؤدي إما إلى انسداده جزئياً أو كلياً، أو أنها قد تسافر إلى أماكن أخرى محدثة أزمات وعائية في الكليتين أو الساقين أو الأصابع أو أجزاء أخرى من البطن.

## كيف يتم تشخيص التمدد الشرياني الأورطي البطني؟

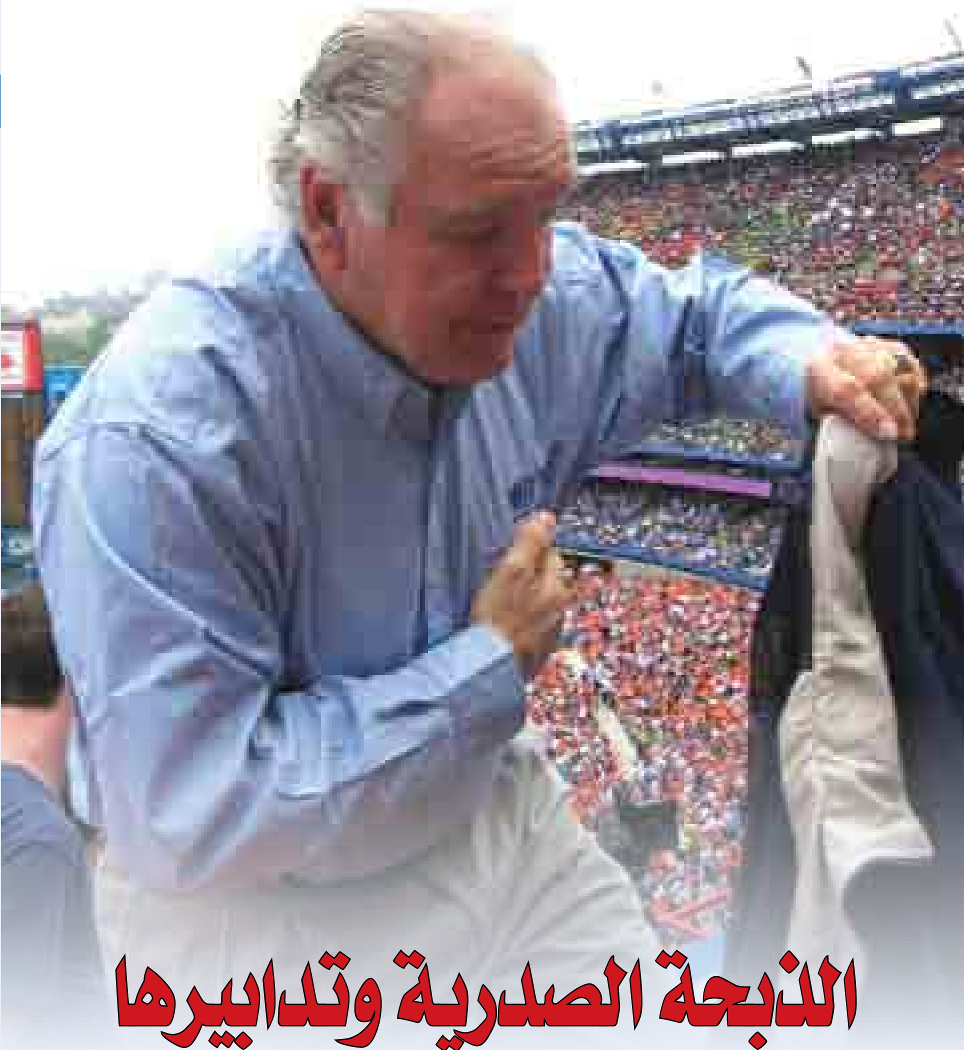
● إن معظم حالات إصابات التمدد الشرياني البطني تُرصد بالصدفة لدى إجراء فحوص لأسباب معينة أو لدى إجراء فحوص روتينية، على كل، وفي حال وجدت شكوك بالإصابة بالتمدد الشرياني الأورطي البطني، يعمد الطبيب إلى طلب الفحوص الضرورية مثل تصوير البطن بالأمواج فوق الصوتية، والتصوير الطبقي، والتصوير بالرنين المغناطيسي، وفي بعض الحالات النادرة قد يتم التصوير الملون للشريان.

## ما العلاج؟

● في شكل عام يمكن القول ان التمددات الشريانية التي يقل قطرها عن خمسة سنتميترات نادراً ما تتعرض للتمزق والانفجار، ويكتفى في هذه الحال بالمراقبة ومكافحة عوامل الخطر، مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم. أما التمددات التي يبلغ عرضها من ٥ إلى ٥,٥ سنتم فتحتاج لإصلاحها جراحياً إما بوضع رقعة، أو بوضع دعامة شريانية.

## هل يمكن الوقاية من التمدد الشرياني؟

● إن خير ما يمكن عمله على هذا الصعيد هو الحفاظ على شرايين سليمة بقدر المستطاع وذلك من خلال مكافحة عوامل الخطر التي يمكن التحكم بها، وتشمل هذه، التوقف عن التدخين، وضبط مستوى ضغط الدم، وتقليل نسبة الكوليسترول والشحوم الأخرى في الدم، وضبط مستوى سكر الدم، ومكافحة السمنة. وعند الأشخاص المعرضين أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بالتمدد الشرياني الأورطي البطني ينصح بتصوير الشريان الأورطي البطني بالأمواج فوق الصوتية كل بضع سنوات. ◆◆



# الذبحة الصدرية وتدابيرها الوقائية والعلاجية

اعداد: فلاح الضامن

اذا كنت ترتقي درجات السلم ثم ينتابك شعور بضيق في الصدر، أو انتهيت للتو من تناول وجبة طعام كبيرة ولذيذة، وتبدأ بالشعور بإحساس غريب جدا، وكأن شيئا ما يضغط على فكّك، أو كنت مستغرقا في النوم في منتصف الليل ثم تشعر وكأن شيئا يجثم فوق صدرك. في كل تلك المشاهد الثلاثة، فإن واحدا من الأفكار المخيفة الأولى التي تراود ذهنك هي: «هل أنا تعرضت لنوبة قلبية»؟ ربما تكون بالفعل، ولذا عليك التوجه لاستشارة الطبيب فورا. إلا أن هناك احتمالا آخر؛ أنك قد تعرضت لنوبة من الذبحة الصدرية.

## النوبة والذبحة .. اين يتقاطعا؟

إن النوبة القلبية heart attack والذبحة الصدرية angina لهما السبب الرئيسي نفسه، وهو أن عضلة القلب التي تقوم بضخ الدم إلى الجسم، لا تحصل نفسها على الدم اللازم لها.

وفي النوبة القلبية، فإن نقص الأكسجين يتسبب في موت أنسجة القلب. والمصطلح الطبي اللاتيني هنا هو «الذبحة القلبية» myocardial infraction، ويرتبط الجزء الأول منه باسم عضلة القلب، فيما يرتبط الجزء الثاني منها بموت الأنسجة بسبب قلة تدفق الدم، ولذلك فإن المصطلح اللاتيني يعني «موت أنسجة عضلة القلب».

أما الذبحة الصدرية، فإنها ليست سوى عرض لحالة نقص تدفق الدم (التروية الدموية) في عضلة القلب، أو في المصطلح الطبي اللاتيني myocardial ischemia (وهو المصطلح الذي يستخدم عند نقص التروية الدموية في أي عضو في الجسم). ولكن ذلك لا يعني أن الذبحة الصدرية غير مهمة، بل العكس، لأنها تمثل عاملا خطرا كبيرا في حدوث النوبة القلبية في المستقبل، كما أنها غالبا ما تعتبر الإشارة الأولى إلى أن مرض تصلب الشرايين قد أصاب الشرايين التاجية التي تحمل الدم إلى القلب.

ويقسم الأطباء الذبحة الصدرية إلى نوعين: الذبحة الصدرية المستقرة والذبحة الصدرية غير المستقرة. وتظهر الذبحة المستقرة عند مزاولة الإنسان المصاب بها نشاطه أو يكون متعرضا للإثارة. أما النوع غير المستقر منها فقد يحدث عند الراحة والاسترخاء.

وقد يجتاح كثيرا من الناس شعور بعدم الراحة، كما هو الحال عند الشعور بالذبحة الصدرية، إلا أن الأمر يظهر بسرعة وهو شيء مختلف تماما ليس له علاقة بالقلب. وكثير من المصابين بالذبحة الصدرية، لا يشعرون بالأعراض التقليدية لها، مثل آلام الصدر الضاغطة أو الشعور بعدم الراحة في الصدر. وفي تلك الحالات فإنهم يشعرون بصعوبات في التنفس، والغثيان، والإجهاد، والتعرق، والدوران. ويشعر بتلك الأعراض أكثر، النساء، وكذلك الرجال المرضى بداء السكري، والآخرون من كبار السن. معروف أن القلب يوجد في موضع يبتعد قليلا إلى اليسار من وسط الصدر، ويقع خلف عظام الصدر. وللشخص البالغ الذي يتمتع بلياقة بدنية، فإن القلب يدق ٧٠ مرة في الدقيقة ويضخ إلى خارجه نحو ثلاث أونصات (٨٩ مليلترا تقريبا) من الدم مع كل نبضة، أي ما يقابل أكثر من ٢٠٠٠ غالون (٧,٥٧ متر مكعب) من الدم يوميا.

وكي ينفذ كل أعماله هذه، فإن القلب يحتاج -هو نفسه- إلى مصدر دائم من الدم، ولذلك فإنه ليس من المصادفة أن تكون الأوعية الدموية التي تغذيه، أي الشريانان التاجيان الأيمن والأيسر، متفرعين من الشريان الأورطي فور خروجه من حجيرة القلب الرئيسية التي تضخ الدم، وهي البطين الأيسر. وعلى الرغم من أن القلب يحصل على جرعات الدم الطازجة الأولى المشبعة بالأكسجين، فإنه ليس شرها، فالقلب المنبسط يحتاج إلى نحو كوب من الدم في الدقيقة. ويتدفق الدم في الشرايين التاجية في هيئة أطوار، إذ يكون التدفق في أعلاه عندما يكون القلب منبسطا وعندما يأخذ البطينان الأيمن والأيسر في الامتلاء بالدم. إن نقص التروية الدموية لعضلة القلب الذي يسبب الذبحة الصدرية، يحدث عندما لا تستلم عضلة القلب كمية الدم التي تحتاجه كي تنفذ مهماتها المطلوبة منها. فالتمارين الرياضية، والغضب، أو الخوف، تتسبب في إفراز كميات متزايدة من هرموني «إيبينيفرين» epinephine (الذي كان يسمى سابقا الأدرينالين)، و«نوريبينيفرين» norepinephrine. ويدفع هذان الهرمونان القلب إلى الضخ بقوة وسرعة. ولكي يتمكن القلب من سرعة التكيف فإنه يحتاج إلى طاقة أكثر من إمدادات الأكسجين، والسكر، والدهون، وهي عناصر يحتوي عليها الدم المغذي له. وفي العادة، فإن هذا الأمر يتم بشكل جيد التنسيق: فإن احتاج القلب إلى طاقة أكثر، فإنه يرسل إشاراته، ولذا تتوسع الشرايين لكي يتدفق الدم أكثر.

إلا أن الأمور لا تكون كذلك عندما تتعرض الشرايين إلى التصلب، وهي عملية تتراكم فيها الترسبات على البطانة الناعمة لجدرانها. ولذلك فإن كمية أقل من الدم تتدفق، وعندها تبدأ عضلة القلب بالاستنجاد طالبة كميات أكثر من الأكسجين والمغذيات الأخرى. وفي هذه الأثناء فإن النواتج المتخلفة، مثل حمض اللاكتيك، تتراكم، لأن الدم الجاري لا يتمكن من

كسحها. وتكون النتيجة ظهور الذبحة الصدرية، أو ما يقابلها من الأعراض المصاحبة لها.

إلا أن المشكلة تبدأ حقا، عندما تأخذ تلك الترسبات، التي تحمل في داخلها مواد غنية بالكولسترول، بالتفكك والانجراف مع مجرى الدم. ثم تتكون الخثرات، وعندها يتحول الوعاء الدموي الذي كان ضيقا إلى وعاء مسدود. والنتيجة: حالة ذبحة صدرية أكثر خطورة -من النوع غير المستقر- أو، ومن المحتمل جدا، حدوث نوبة قلبية كاملة الأعراض.

كما أن حالات مرضية، عدا تصلب الشرايين atherosclerosis، يمكنها أن تقود إلى نقص التروية الدموية لعضلة القلب. فعندما يجبر القلب على العمل بقوة وبشكل دائم، نتيجة ارتفاع ضغط الدم أو أمراض في صمامات القلب، فإن عضلة القلب تزداد سمكا.

ولهذه الحالة تأثيران: الأول أن عضلة أكبر تحتاج إلى كميات أكثر من الدم ولذلك يزداد طلبها له. والثاني، هو أن القلب المتضخم قد يبطئ من سرعة تدفق الدم عبر الشرايين التاجية، ولذا، فإن تجهيزات الدم تقل. والسبب هنا هو أنه ما أن يزداد سمك عضلة القلب، حتى يجب أن يمر حجم الدم نفسه عبر كل الأوعية الدموية الصغيرة الكثيرة. وهذا ما يشابه ما يحدث عندما تستحم في الحمام تحت الدوش فيما يكون واحدا من أفراد العائلة يستخدم ماء الصنبور في موقع آخر. كما تتعرض الشرايين التاجية إلى تقلصات تؤدي إلى ضيقها، حتى إن لم تحدث فيها عملية تصلب الشرايين. وقد يقود تزايد إفراز هرمون «إيبينيفرين» إلى حدوث مثل هذه التقلصات.

## أعراض الذبحة الصدرية

الثقل، والضغط، والعصر، هي الأوصاف المعتادة للشعور بأعراض الذبحة الصدرية. ويبدأ الشعور بعدم الراحة أول ما يبدأ وكأنه قادم من وراء عظام الصدر. كما يمكن له الامتداد إلى أحد الكتفين، والرقبة، والفك، وحتى الأسنان. والسبب في انتشار إشعاعات هذا الشعور يكمن في أن الأعصاب الحسّية لهذه المناطق ترتبط بالمنطقة نفسها الموجودة في النخاع الشوكي التي ترتبط بها أعصاب القلب.

**الذبحة المستقرة:**

يمكن توصيف الذبحة الصدرية المستقرة بأنها الذبحة «التي يمكن التنبؤ بها»، لأن من خصائصها أن بذل مقدار معين من الجهد، أو حدوث مستوى معين من المشاعر المحتدمة، يقود إلى حدوث نوبتها.

ولبعض الناس، فإن الذبحة الصدرية المستقرة لا تعني سوى تحديد ضئيل لنشاطهم البدني فقط، فعليهم ألا يهرولوا مثلا على درجات السلالم كما كانوا يفعلون سابقا. إلا أن التحديدات للبعض الآخر، قد تطال أي نوع من النشاط البدني الذي يصبح متعبا. كما أن الذبحة الصدرية المستقرة قد تتغير وفقا لأوقات اليوم، ربما بسبب التغيرات في عمل الأوعية الدموية، أي سهولة توسع وانقباض الأوعية.

وفي العادة، فإن الذبحة الصدرية المستقرة تحدث بسبب تصلب الشرايين الذي يؤدي إلى ضيقها، وتكون أعراضها مستقرة، لأن الترسبات الناجمة عن تصلب الشرايين تكون مستقرة. ويمكن للأفراد التعايش مع الذبحة الصدرية المستقرة لسنوات. والراحة، وهدوء المشاعر، أو تناول حبوب النتروغليسرين، تحسن نوباتها عادة.

**الذبحة غير المستقرة:**

أما الذبحة الصدرية غير المستقرة، فإنها تحدث فجأة ومن دون أي إنذار. فقد تتفكك الترسبات الناجمة عن تصلب الشرايين فجأة مسببة انسدادا كاملا في الأوعية. كما أن أحد الشرايين التاجية قد يتقلص ويحدث الانسداد. وأعراضها هي الأعراض نفسها للذبحة الصدرية المستقرة، إلا أنها قد تحدث من دون بذل أي مجهود، كما أنها تحدث بتكرار أكثر، وتكون أشد، ولذلك فإن الشعور بالثقل والضغط يكون مؤلما أكثر.

وإن كانت الذبحة الصدرية المستقرة حالة يمكن إدارتها ومراقبتها، فإن الذبحة الصدرية غير المستقرة هي حالة إسعافية تتطلب التدخل السريع والذهاب إلى المستشفى لإجراء جملة من الفحوصات. وفي الواقع فإنه يطلق على الذبحة الصدرية غير المستقرة اسم «الذبحة الصدرية ما قبل احتشاء القلب» preinfarction angina، وذلك للتأكيد على أن مخاطر النوبة القلبية تكون عالية أثناء وقوعها.

## تشخيص المرض

يبدأ الأطباء تشخيصهم بالسؤال عادة عن عوامل خطر الإصابة بتصلب الشرايين (التدخين، ومرض السكري، ارتفاع ضغط الدم، والتاريخ العائلي للنوبة القلبية). كما ينصتون إلى تلك الأصوات في القلب التي تشير إلى وجود مشكلات في صماماته، أو إلى عجزه.

ويخضع كل مصاب بالذبحة الصدرية تقريبا إلى تخطيط كهربائي للقلب (electrocardiogram ECG) الذي يسجل النشاط الكهربائي للقلب. ويمكن لهذا التخطيط رصد نقص التروية لعضلة القلب حتى إن كانت لا تسبب الذبحة الصدرية. كما يمكنه أيضا مساعدة الطبيب في اكتشاف عدم انتظام عمل القلب بسبب نقص التروية أو زيادة سمك عضلة القلب الناجمة عن ازدياد مجهوده.

وغالبا ما يجري تخطيط القلب أثناء مشي المريض على دواسة للمشي الكهربائي، أو ركوبه لدراجة ثابتة. واختبارات الجهد هذه هي وسيلة للتعرف على استجابات القلب لدى بذل جهد، في ظروف آمنة ومسيطر عليها. أما حالات نقص التروية التي لم تظهر في تخطيط القلب المرتاح، فقد تظهر في تخطيط القلب المعرّض للجهد. ويلجأ بعض المرضى إلى إجراء تخطيط القلب بواسطة الصدى echocardiogram الذي يوظف الموجات فوق الصوتية لتصوير القلب. كما قد يتوجه آخرون لإجراء فحوصات مخصصة للكشف عن انسداد الشرايين التاجية. وتستخدم بكثرة أجهزة المسح الطبقي المحوري السريعة في هذا الأمر. إلا أن صور عملية إزالة ضيق الشرايين التي تحتاج إلى حقن نوع من الصبغة فيها إضافة إلى استخدام القسطرة تظهر أفضل لدى استخدام الأشعة السينية (أشعة إكس)، وهو الاختبار الفصل لحالات انسداد الشرايين التاجية.

وقد قدم الخبراء وسائل متعددة لتشخيص الذبحة الصدرية، لا مجال لتعدادها. إلا أنه يكفي القول إنه إن كانت الذبحة الصدرية غير مستقرة، فإن الأطباء يطلبون إجراء عدد من الفحوصات بهدف معرفة إن كانت هناك مؤشرات على حدوث نوبة قلبية، أو أنها على وشك أن تحدث. وفي كلتا هاتين الحالتين ينبغي طلب العلاج فورا.

## علاج الذبحة الصدرية المستقرة وغير المستقرة

الذبحة الصدرية المستقرة الخفيفة والمعتدلة تعالجان دوما في الأغلب بالأدوية. ويعتبر النتروجليسرين nitroglycerin على رأس تلك الأدوية ويظل الأسرع في تخفيف نوبتها، على الرغم من أن هناك أيضا أدوية من النترات ذات المفعول الطويل التي يمكن تناولها بانتظام بهدف الوقاية.

والنتروجليسرين موسع قوي للأوعية الدموية، فهو يجعل الشرايين والأوردة مسترخية، ويوسعها، والأوردة المتوسعة تقلل من سرعة عودة الدم إلى القلب، مما يقلل الجهد الذي يتعرض إليه. ويبدأ النتروغليسرين مفعوله خلال دقائق معدودات.

كما توصف للمصابين بالذبحة الصدرية المستقرة في العادة أيضا، أدوية من «حاصرات بيتا» beta blockers، وبتدخلها للتأثير على هرموني «إيبينيفرين» و«نوريبينيفرين»، فإن «حاصرات بيتا» تبطئ عمل القلب، ولذلك تقل حاجته الملحة للدم.

**أولى إشارات الذبحة الصدرية تصلب الشرايين المغذية للقلب**

وإن كانت «حاصرات بيتا» غير فعالة أو كانت أعراضها الجانبية متعبة، فالبديل هو «حاصرات قنوات (بوابات) الكالسيوم» calcium channel blockers التي تقوم بتوسيع الشرايين التاجية كما تقلل أيضا من طلبات الطاقة التي يحتاجها القلب.

أما مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين Angiotensin- converting enzyme (ACE) inhibitors وكذلك حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين angiotensin . receptor blockers (ARBs) فإنها تضبط الطلبات والاحتياجات، وذلك بتقليل ضغط الدم والعمل على استرخاء الشرايين في كل أنحاء الجسم.

والعلاج المضاد للصفائح الدموية، هو أحد التوجهات في استراتيجيات علاج الذبحة الصدرية. والصفائح هي جسيمات مشابهة للخلايا توجد في الدم لمساعدته على التجلط. والعلاج المضاد للصفائح

الدموية يهدف إلى جعلها «أقل لزوجة»، وبذلك تقليل تشكيلات كتل وخثرات منها تتسبب في حدوث النوبة القلبية (والسكتة الدماغية).

والأسبرين المجرب حقيقة هو الدواء المضاد للصفائح، إلا أن دواء «كلوبيدوغريل» clopidogrel بلافيكس (Plavix) جاء كبديل قوي، خاصة للأشخاص الذين لا يستجيبون للأسبرين. وهناك عدد متزايد من المصابين بالذبحة الصدرية من الذين يوصف لهم هذان الدواءان.

وأهم عمليات «إعادة توسيع الأوعية» هي إزالة ضيق الشرايين، وإجراء عملية فتح مجاز مواز للشرايين التاجية. وتشمل عملية إزالة ضيق الشرايين استخدام القسطرة لفتح مجرى الشريان ثم وضع دعامة للحفاظ عليه مفتوحا، وهي عملية أقل تدخلا مقارنة بعملية فتح مجاز مواز لتدفق الدم، وتعتبر الخيار الأول لحالات تصلب الشرايين غير الحادة.

أما فتح مجاز مواز للشرايين التاجية، وهي عملية تستخدم فيها أوعية دموية تؤخذ من أجزاء أخرى من الجسم، فإنها تهدف إلى إعادة توجيه مسار مجرى الدم، وهي عملية كبرى لا تجرى إلا عند علاج الحالات التي يكون فيها تصلب الشرايين أكثر حدة وانتشارا.

إلا أن هناك كثيراً من المناقشات حول أفضليات عمليات إزالة ضيق الشرايين أو فتح مجاز مواز لتدفق الدم.

وقد أيدت دراسة نشرت عام ٢٠٠٨ في مجلة «نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسن» بشكل بسيط، عمليات فتح مجاز مواز بالنسبة للمرضى المصابين بحالات الانسداد المتعدد في الشرايين.، إلا أن نتائج الدراسة ليست حاسمة، إذ تجرى دراسات حالية تهدف إلى توضيح الفروق بين العمليتين.◆◆

**إشارة:**

اعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد للصحة"/كمبردج/الولايات المتحدة الأمريكية.

## الجفون.. نافذة للقلب

غالبا ما يتوجه الأشخاص الذين تظهر على جفونهم كتل صغيرة صفراء اللون، إلى أطباء الأمراض الجلدية، بهدف إزالتها والتخلص منها. وربما يكون من الأفضل لهم التوجه لزيارة طبيب القلب أيضا! مثل هذه الكتلة ليست في الواقع سوى موقع يختزن فيه الكولسترول يعرف في القاموس الطبي باسم «البقعة الصفراء»، أو «الورم الأصفر» xanthelasma «زانثالازما» وهي مشتقة من الكلمة الإغريقية التي تعني: (الأصفر).

وتتشابه هذه الأورام الصفراء بشكل قوي مع ترسبات الكولسترول التي تتراكم على جدران الأوعية الدموية التي تساهم في حدوث تصلب الشرايين. وهذا ما يثير التساؤل حول ما إذا كان بمقدور الجفون توفير تشخيص حول صحة القلب.

وقد أثارت دراسة كبيرة حول هذا الموضوع عرضت أمام مؤتمر سنوي لجمعية القلب الأميركية اهتماما واسعا. فقد وجد باحثون من الدنمرك أن الأشخاص الذين شخصت لديهم إصابات بالأورام الصفراء على الجفون كانوا يتعرضون لأمراض القلب بنسبة تزيد ٤٠٪ عن تعرض الأشخاص الآخرين - كما ظهر أنهم يتعرضون بنسبة ٥١٪ أكثر للنوبة القلبية - حتى بعد أن اخذ الباحثون في نظر الاعتبار عوامل الخطر على القلب.

وفي نتيجة مثيرة للدهشة فقد ظهر أن مستويات الكولسترول كانت طبيعية لدى نصف الأشخاص الذين شخصت لديهم واحدة أو أكثر من الأورام الصفراء، وهو الأمر الذي يفترض أن هذه الأورام الجلدية ليست سوى علامة مستقلة لوحدها على أمراض القلب. إلا أنه يتوجب التحقق من صحة هذه النتائج الأولية للدراسة قبل أن يستطيع الأطباء التعرف على دورها.

ولا يزال الغموض يحيط بالطريقة التي يتم فيها تكون هذه الأورام الصفراء على الجفون. وتشير إحدى النظريات إلى أن الكولسترول قد يتسرب نحو الجلد من الأوعية الشعرية الدقيقة، بينما تشير نظرية أخرى إلى أنه يتسرب بفعل تركيبة بنية الجلد نفسها وتركيبة الأنسجة الداخلية في المنطقة.

وحتى الوقت الذي سيتعرف فيه الباحثون على سبب تكون هذه الأورام، فإن من الأفضل الحفاظ على السلامة، فإن ظهرت لديك كتل صفراء في الجفون، فعليك سؤال الطبيب إن كان ينبغي عليك استشارة طبيب في القلب، إضافة إلى طبيب الأمراض الجلدية.

ملف



# ماذا يعني انسدال الصمام التاجي للقلب؟


**الدكتور: باسل الصفدي**
استشاري أمراض القلب
مركز الباسل لأمراض وجراحة القلب/دمشق


**يعرّف انسدال الصمام التاجي بأنه عدم انغلاق الصمام الفاصل بين الأذين الايسر والبطين الأيسر بشكل صحيح، وهو يصيب نحو ٢-٣٪ من مجموع السكان،وهو متساوٍ في الجنسين. وعند انقباض البطين الأيسر يتدلى الصمام باتجاه الأذين الأيسر، وقد يسبب ذلك في بعض الأحيان عودة الدم الى الأذين الأيسر وهو ما يسمى بقصور الصمام التاجي.**
**وعند الغالبية العظمى من الناس لا يشكل انسدال الصمام التاجي أي خطورة على الحياة، ولا يتطلب أي علاج.**

وعادة لا يشكو المريض من أية أعراض، وقد يشكل اكتشاف وجود هذا المرض مفاجأة له، وعندما تحصل الأعراض غالباً ما يكون سببها عودة الدم الى الأذين الأيسر (قصور تاجي). وتتفاوت الأعراض بشكل كبير من شخص لآخر، وقد تكون:

- عدم انتظام ضربات القلب (اضطراب نظم).
- دوخة.
- ضيق نفس عند القيام بمجهود أو أثناء الاستلقاء.
- تعب عام.
- ألم صدري غير وصفي (لا علاقة له بوجود آفات الشرايين الإكليلية).

**متى يجب عليك مراجعة الطبيب؟**

اذا كنت تشتكي من أحد هذه الأعراض، فعليك مراجعة طبيبك، لأن هناك امراضاً اخرى قد تسبب نفس الأعراض. ولكن زيارة الطبيب وإجراء بعض الفحوص كفيل بتأكيد التشخيص أو نفيه.

وإذا كنت مصاباً بالأساس بانسدال الصمام التاجي، وتفاقمت الأعراض لديك، فعليك زيارة طبيبك بأسرع وقت.

## أسباب المرض

عندما يعمل قلبك بشكل سليم، ينغلق الصمام التاجي بشكل تام أثناء انقباض البطين الأيسر، ويمنع عودة الدم إلى الأذين الأيسر. وعند الأشخاص المصابين بانسدال الصمام التاجي تكون وريقات الصمام متسمكة وتنسدل اثناء الانقباض كالمظلة داخل الأذين الايسر.

وقد ينسدل الصمام داخل الأذين الأيسر مع بقاء الانغلاق محكماً تماماً، ما يمنع عودة الدم الى الأذين، أو قد يسبب الانسدال عودة الدم بشكل بسيط جداً. وفي هذه الحال لا يشكو المريض من أية اعراض، أما عندما يعود الدم الى الأذين بشكل متوسط، أو شديد، فيسبب ذلك اعراضاً كضيق النفس.

## الاختلاطات

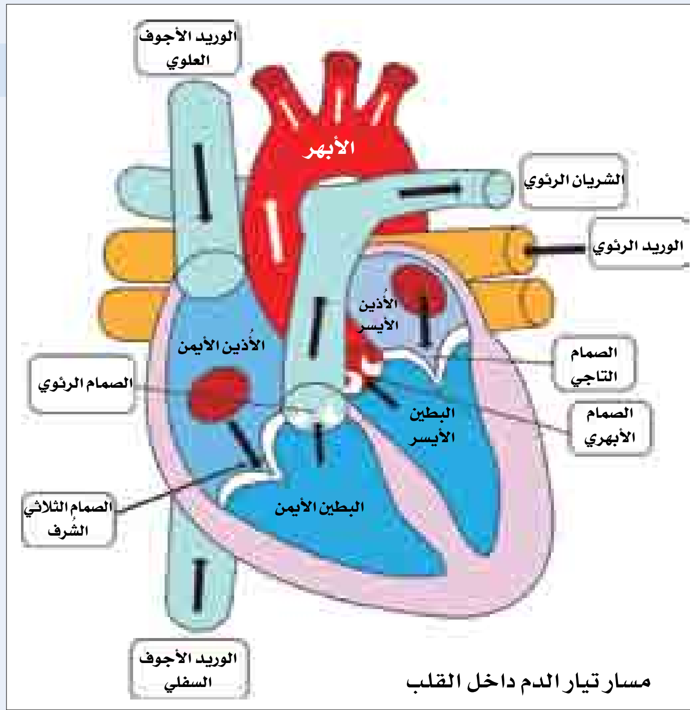
أغلب المصابين بانسدال الصمام التاجي لا يعانون من أي اختلاطات، وغالباً ما تحدث هذه الاختلاطات في متوسط العمر وهي تتضمن:

- **قصور الصمام التاجي:** أكثر اختلاطات انسدال الصمام التاجي حدوثا هو القصور التاجي (عدم انغلاق الصمام) ما يعني عودة جزء من الدم من البطين الأيسر الى الأذين الايسر عبر هذا الصمام.ومما يزيد هذا القصور: ارتفاع التوتر الشرياني، البدانة. وعندما يصبح القصور شديدا يحتاج المريض الى عمل جراحي لإصلاح الصمام أو تبديله قبل تطور الحالة الى قصور القلب.
- **اضطرابات نظم القلب:** اضطرابات نظم القلب قد تحدث في المرضى المصابين بانسدال الصمام التاجي، وهي عادة تكون غير خطيرة وتزداد بشكل خاص عند المرضى الذين لديهم قصور شديد.
- **التهاب الصمام الجرثومي "التهاب الشغاف":** يحتوي القلب كما هو معلوم، على اربعة اجواف وأربعة صمامات مغطاة بغشاء رقيق يسمى شغاف القلب، والتهابه (توضع الجراثيم عليه) يسمى التهاب الشغاف، وتزداد نسبة الإصابة بهذا المرض عند المرضى المصابين بانسدال الصمام التاجي، لذلك يجب استشارة الطبيب المعالج قبل بعض الإجراءات السنية أو العمليات الجراحية لوصف المضاد الحيوي المناسب قبل هذه الاجراءات.

## الفحوصات المتممة والتشخيص

يمكن للطبيب تشخيص انسدال الصمام التاجي في أي عمر، وذلك من خلال الفحص السريري بالسماعة العادية، حيث يمكن سماع صوت اضافي "تكة"، اضافة لسماع نفخة انقباضية في حال وجود قصور تاجي مرافق. وتتضمن الفحوصات المشخصة الأخرى ما يلي:

- **التصوير بالأمواج فوق الصوتية "ايكوغرافي":** يعتبر التصوير بالأمواج فوق الصوتية من أهم الاختبارات المشخصة لهذا المرض، حيث يمكننا هذا الاختبار من رؤية القلب بشكل كامل، بما فيه الصمامات وحساب نسبة القصور الصمامي في حال وجوده.
- **الصورة الشعاعية للصدر:** وهي وسيلة مساعدة تمكننا من رؤية القلب والرئتين، وكذلك الشرايين الكبيرة التي تخرج من القلب.
- **تخطيط القلب الكهربائي:** وهو فحص سهل يتم من خلاله تسجيل الشحنة الكهربائية المتولدة من القلب اثناء كل ضربة، ويمكننا ذلك من كشف عدم انتظام ضربات القلب الذي قد يرافق هذا المرض.
- **اختبار الجهد:** يمكن لاختبار الجهد أن يفيدنا في التفريق بين الألم الصدري الناجم عن مشكلة



مسار تيار الدم داخل القلب

في الشرايين الإكليلية والألم الصدري، بسبب انسدال الصمام التاجي. كذلك مدى الجهد الذي يمكن للمريض المصاب بانسدال صمام التاجي مع قصور في الصمام، القيام به.

● **القثطرة القلبية:** قد يحتاج المريض المصاب بانسدال الصمام التاجي، مع قصور شديد في الصمام لإجراء قسطرة إكليلية قبل إجراء العمل الجراحي، وخاصة لمعرفة حالة الشرايين الإكليلية، ولقياس الضغوط داخل أجواف القلب، وخاصة ضغط الشريان الرئوي الذي يؤثر في قرار الجراحة.

وإذا كان لديك انسدال صمام تاجي من دون وجود أعراض، يجب إجراء فحص دوري كل ثلاث الى خمس سنوات، حسب الحالة.

## العلاج

اغلب المرضى المصابين بانسدال الصمام التاجي، وخاصة المرضى غير العرضيين، لا يحتاجون لأي علاج. أما المرضى العرضيون فيمكن ان يحتاجوا لعلاج دوائي أو جراحي حسب شدة الحالة.

**العلاج الدوائي:**

هناك العديد من الأدوية المستخدمة، أهمها ما يسمى بحاصرات بيتا لتنظيم ضربات القلب، والوقاية من التسرعات، والأسبرين للوقاية من الجلطات الدماغية، خصوصاً عند الأشخاص الذين لديهم سوابق عائلية.

**الجراحة:**

اغلب المرضى المصابين بانسدال الصمام التاجي لا يحتاجون لأي تدخل جراحي، عدا المرضى الذين لديهم قصور تاجي شديد، حيث يكون العلاج لديهم جراحياً ويفضل إجراء الجراحة باكراً في حال القصور الشديد قبل أن يتضخم القلب وتضعف قوته لدرجة لا يمكن إجراء العمل الجراحي.

وهناك نوعان من العمل الجراحي لإصلاح القصور التاجي، وتحتاج كلاهما الى عملية قلب مفتوح:

● **اصلاح الصمام:** وهو ما يعني المحافظة على الصمام الطبيعي، وإصلاحه، وهو ما يتم غالباً لدى مرضى انسدال الصمام التاجي.

● **تبديل الصمام:** ونلجأ عادة لتغيير الصمام عند عدم إمكانية الإصلاح، وهناك نوعان من الصمامات الصنعية:

١- الصمام المعدني: ويتميز بأنه طويل الأمد، ولكنه يحتاج الى علاج بمضادات التخثر "كومادين" مدى الحياة.

٢- الصمام الحيوي أو الحيواني: ويتميز بعدم الحاجة الى تناول مضادات التخثر، وهو مصنوع من أنسجة حيوانية. وغالباً ما يتليف ويتكلس بعد عدة سنوات ويحتاج الى تبديل مرة ثانية. ◆◆

# "رباعي فاللو"
# تشوه قلبي يصيب الأطفال

## (حوار مع د. جواد أبو حطب الاختصاصي في جراحة القلب والشرايين، والمحاضر في جامعة دمشق)

أجرى الحوار: محمد قبراوي





**لا تقتصر أمراض القلب على البالغين من الذكور والاناث، فحسب، بل تصيب، كذلك الأطفال، وبخاصة الأجنة في بطون أمهاتهم. وللتعريف بهذا المرض، وكيفية علاجه، التقت "بلسم" في دمشق الدكتور جواد أبو حطب، وأجرت معه الحوار التالي:**

**بداية دكتور، ما هو رباعي فاللو؟ وماذا تعني كلمة فاللو؟**

هو تشوه قلبي ولادي يحصل أثناء تشكل الجنين. أما كلمة رباعي، فتعني أن هناك أربعة تشوهات في القلب هي:

١- تضيق في الشريان الرئوي .. أي الذي يأخذ الدم من القلب الى الرئتين كي يؤكسج.

٢- وجود ثقبة في القلب بين البطينين.

٣- حدوث ضخامة في البطين الأيمن.

٤- انزعاج الشريان الأبهري، الذي يأخذ الدم من البطين الأيسر الى كافة أنحاء الجسم باتجاه البطين الأيمن.

أما كلمة "فاللو" فتدل على اسم العالم الذي وصف هذا التشوه.

**ما هي المشاكل التي يعاني منها الطفل؟**

المشكلة الأساسية هي نقص الدم، الذي يؤكسج في الرئتين. لذلك سوف يعاني الطفل، مع مرور الوقت، من نقص الأكسجة، لذا سوف يصبح لونه أزرقاً، يظهر اولاً في الشفاه والأظافر، وسيكون نموه أقل من أقرانه من نفس العمر. ويمكن أن نلاحظ أن أصابعه، وبخاصة الأظافر زرقاء ومدورة في شكل المضرب.

**هل من علاج لهذا المرض؟**

نعم، ويكون بإجراء جراحة لتصحيح هذا التشوه. وفي البلاد المتقدمة تجرى في عمر ستة أشهر، أما في بلادنا فتجرى في عمر سنتين. وقد نحتاج لإعطائه بعض الأدوية كي تجرى الجراحة.

**هل يمكن اجراء الجراحة؟**

غالباً نستطيع أن نجري الاصلاح الجراحي، ولكن في بعض الحالات القلبية، التي يشكو فيها الطفل من اضمحلال شديد في الشريان الرئوي وفرعيه الأيمن والأيسر، نقوم بالجراحة على مرحلتين: الأولى بين الشريان الرئوي والشريان الأبهر، أو تحت الترقوة، حتى نزيد من مقدار الدم الذاهب الى الشريان الرئوي وفروعه، وبالتالي يكبر وينمو، وبذلك نستطيع، بعد عدة شهور، اجراء الاصلاح الجراحي الكامل.

**ما نسبة نجاح هذه العملية؟ وما مدى خطورتها؟**

نسبة نجاحها في البلدان المتطورة تصل الى ٨٥-٩٥٪، أما في بلدنا فتصل نسبة النجاح الى ٧٥-٩٠٪.

**هل يصبح الطفل مثل باقي الأطفال بعد الجراحة ولا يحتاج الى أدوية؟**

إذا كانت العملية ناجحة، وأجريت في عمر مبكر، فإنه ينمو كغيره من الأطفال، ويصبح شاباً ان شاء الله ويستطيع أن يدخل المدرسة كغيره من الأطفال، وقد لا يحتاج الى أدوية.

**أما من مشاكل قد تحصل بعد الجراحة؟**

طبعاً لكل جراحة بعض المشاكل، وهي قليلة ولا تتجاوز ١٠-١٥٪، لكننا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن نخبر الأهل قبل الجراحة، لأنها قد تحصل وان كانت قليلة، وهي اصابة الحزمة الناقلة، أي المسؤولة عن تنظيم ضربات القلب، وقد نحتاج لزرع بطارية لتنظيم ضربات القلب، وهذا نادر.

**إذا نجحت العملية، هل يعني هذا انه لن يحتاج لجراحة في المستقبل؟**

هناك عدد بسيط من الأطفال يعود تضيق الشريان لديهم، ويحتاجون لاجراء جراحة توسعية، أو قد نستطيع توسيعه بالقسطرة دون اجراء جراحة ايضاً. وهذا يحدث عند قلة من الأطفال، وهذا الاجراء غير خطير.◆◆



# نقص التروية القلبية اسبابها .. وعلاجها

**الدكتور: عمر الريحاوي**
اختصاصي بأمراض القلب والأوعية الدموية/دمشق

**يجب ان لا يغيب عن بالنا، ونحن بهذا الصدد عامل مهم من عوامل الاضطرابات الوعائية القلبية، وبخاصة ما يظهر عند النساء من أعراض في مرحلة مهمة، هي مرحلة سن اليأس، كضيق تنفس، وزيادة التوتر العصبي النفسي، وما يرافقه من ارتفاع في الضغط الدموي مع شعور متزايد بارتفاع حرارة الجسم مرة وبرودته مرة اخرى.**

وليس بمستغرب إذا قلت اننا نصادف في عيادتنا كثيراً من اصابات احتشاء في العضلة القلبية في سن الثلاثين، بل أصبح الشائع لدينا تشخيص نوب خناق الصدر في سن يراوح بين الثلاثين والأربعين عاماً. ويمكننا أن نتمهل قليلاً عند حالة تصلب الشرايين وما أحدثته من وفيات في عدد من دول العالم. ففي عام ١٩٧٩ توفي في الولايات المتحدة الأمريكية، ٦٠٠ ألف شخصاً تبلغ اعمارهم خمسين عاماً، منهم ١٨٥٠ دون الخامسة والأربعين، في حين بلغت

نسبة الوفيات في العام نفسه مئتي الف اصابة احتشاء عضلة قلبية. وتبين في احصائية اجريت في البلدان النامية أن نسبة ٣٠٪ من الشباب يعانون من نقص التروية في العضلة القلبية. وأجرى المعهد المركزي لأمراض القلب في روسيا البيضاء احصائية تبين فيها أن نسبة الوفيات في العشر السنوات الأخيرة ارتفعت الى ٦٠٪، ممن هم في سن الثلاثين الى سن الأربعين. كما راوحت نسبة الوفيات، ممن تراوح اعمارهم بين الأربعين والرابعة والخمسين، بين ٢٦٪ الى ٣٩٪. أما نسبة الوفيات بين من هم دون الثلاثين عاماً فتراوحت بين ١٠٪ و١٥٪. وفي سنة ١٩٨٧ تبين ان نصف عدد الشباب ممن تراوح اعمارهم بين ٢٥ و٣٠ سنة، كانوا يعانون من تصلب الشرايين الاكليلية. ولا بأس ان نتوقف قليلاً عند التشنج الاكليلي عند الشباب، والذي تعود اسبابه الأولى الى العامل العصبي، أو ما يسمى بحالة التشنج العصبي المركزي (Stress). وتعود هذه الحالة بدورها الى طبيعة العمل والوضع العائلي والعمل المجهد والارهاق المتواصل، والبعد عن الراحة المنتظمة. كما ان هذا التشنج يسبب خناقاً صدرياً، أي تشنجاً اكليلياً واضحاً، وهذا يتسبب في احتشاء العضلة القلبية. والاجهاد سبب رئيسي في أمراض القلب. ويتبين لنا بعد هذا أن الاعمال المجهدة والعضلية، هي سبب رئيسي في نشوء اصابات القلب الاكليلية عند العمال، وخصوصاً في ساعات العمل الاضافية، التي يقومون بها بعد دوامهم النظامي، والتي تسبب لهم ارهاقاً عصبياً وعقلياً، يؤدي الى نوب خناق صدر ونقص تروية في العضلة القلبية. وما دمنا في صدد العمل والعمال، فإن انعدام الشروط الصحية والتهوية الجيدة في مكان العمل، سواء أكان في قطاع نسيجي او صناعي كيماوي أو غيره من قطاعات العمل التي يتعامل فيها العمال مع مواد كيماوية، كالرصاص والقصدير والكروم والنيكوتات والدهانات وغيرها من المواد، وما تشعه من غازات سامة، كلها عوامل مساعدة في نشوء خناق صدر، ليس من الناحية التحسسية فقط، كما قد يتبادر لأذهان بعض الناس، بل أن الأثر السمي لهذه الغازات يلعب دوراً كبيراً في اضطراب العضلة القلبية، ويسبب تسارعاً في نشوء نوب خناق صدر، بسبب سوء الأكسدة وتبادل المواد في العضلة القلبية. وإذا كنا قد تعرضنا لطرح هذه الفكرة، فإن هدفنا من ذلك ليس تحذير العمال من خطورتها، فحسب، بل لنلفت النظر، وخصوصاً نظر الاطباء المعالجين في الشركات والمعامل، الى ضرورة الاهتمام بظروف العمل وما تتطلبه من امور التهوية الجيدة والتغذية المطلوبة وتنظيم العمل اليومي واجراء بعض التمارين الرياضية وقت العمل، وعدم التعرض للعمل الاضافي المرهق والمجهد، والتخفيف منه ما أمكن خارج أوقات الدوام والاستفادة من العطلة السنوية في الراحة والاستجمام، واجراء الفحوص الدموية المخبرية والشعاعية للعمال كل ستة أشهر على أقل تقدير. ولا ننسى موضوعاً مهماً هو فرط التوتر الشرياني، الذي يرافقه دائماً نقص التروية في العضلة القلبية. وهذا بالتالي يدعونا الى ان نعالج، ونراقب هؤلاء، لعلنا نكتشف اعراضاً اخرى لديهم، كارتفاع الشحوم والسكر في الدم واصابات الكلية والمجاري البولية والاضطرابات الهرمونية. ويجب ان نشير الى حقيقة مهمة هي دور العامل الوراثي في نشوء أمراض الأوعية الدموية والقلبية. وأذكّر بأن هذا العامل موجود، ولكن ليس وحده السبب، والأسباب الأخرى، تعرضت لذكرها آنفاً، تلعب دوراً اساسياً في نشوء تلك الاصابات. ولنا أن نقول إن المراقبة الطبية الدائمة والكشف الدوري المستمر، واجراء الفحوص المخبرية الدورية واعطاء العلاجات المناسبة هي من الأمور الضرورية المهم اتباعها إذا أردنا ان نتجنب مخاطر نقص التروية، وما يرافقها من خطورات ومضاعفات.◆◆

**الاجهاد سبب رئيسي في أمراض القلب**

# الجلطة القلبية
# لم تعد ذلك المرض المرعب

الدكتور: حسام الدين شبلي
اختصاصي بأمراض القلب والأوعية الدموية/دمشق



**الجلطة هي تأذي وتنخر وتموت جزء من العضلة القلبية بسبب انسداد الشريان الاكليلي المغذي لهذا الجزء، أو نقص جريان الدم فيه. وتحدث احياناً بسبب عدم التوازن بين الوارد من الدم وحاجة القلب من الاوكسجين.**

ويسبق الانسداد عادة تضيق في الشريان الاكليلي بسبب التصلب الشرياني. وفي احيان اخرى ينسد الشريان بصمّة أو بتسليخٍ في طبقته الداخلية، أو بتشنجه أو التهابه. واحياناً بسبب شذوذ خلقي عندما ينشأ الشريان الاكليلي من الشريان الرئوي بدلاً من الأبهر.

## أسباب الجلطة

وعندما نتطرق إلى الأسباب فإننا نتكلم عن العوامل التي تؤدي الى تصلب الشريان الاكليلي المغذي للقلب، وبالتالي انسداده وحدوث الجلطة.وأهم هذه العوامل:

- **زيادة شحوم الدم، وبخاصة الكولسترول**: اذ تشير دراسات بيئية عدة الى أن فرط كوليسترول الدم يعتبر من العوامل الخطيرة الكبرى المؤهبة، والتي تسبق حدوث التصلب الشرياني. وقد أكدت الاحصائيات إن ثلث المصابين بالجلطة لديهم شكل من أشكال زيادة شحوم الدم، سواء الكوليسترول أو الشحوم الثلاثية، أو كليهما معاً.
- **ارتفاع التوتر الشرياني**: يؤدي بشكل غير مباشر الى تصلب الشرايين. وقد يكون ذلك عن طريق مادة الرينين المفرزة من الكلية، أو عوامل أخرى تقود الى تبدلات خلوية تؤدي الى التصلب. كما أن ازدياد الضغط على الغشاء البطاني للشريان يؤدي لتأذيته

وجرحه وحدوث التصلب به.

- **التدخين**: يعتبر أقوى عنصر يؤدي الى التصلب، وله علاقة واضحة بزيادة نسبة حدوث التصلب الشرياني. ويعتقد أن أول اكسيد الفحم هو سبب تخريب بطانة الشريان، كما أن مادة النيكوتين تحرر أمينات الكاتيكول التي تساعد على تراص وتجمع الصفيحات، التي تسد لمعة الشريان. كما يؤثر النيكوتين على شحوم الدم تأثيراً سلبياً. كما تُشنج مادة النيكوتين الشرايين الإكليلية والتدخين ولو بكميات قليلة، يضاعف نسبة الخطورة الناجمة عن العوامل الأخرى المؤدية للتصلب، كالكوليسترول والسكري. وتدخين «البايب» له نفس الضرر، لأن المدخن اعتاد الاستنشاق والتدخين، ونخص الشابات اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل، قد زاد جداً من نسبة حدوث الجلطات لديهن. وايقاف التدخين يخفض مباشرة من خطورة اصابة الشرايين وتصبح الخطورة بعد سنتين من ايقاف التدخين مساوية لمثليها لدى غير المدخنين.
- **السكري**: يؤدي الى تصلب الشرايين في القلب بنفس الطريقة التي يؤدي فيها إلى اصابة اوعية الكلية بتأثير الطبقة العضلية الملساء في جدار الأوعية.
- **الذكورة**: يوجد عامل واقٍ طبيعي من التصلب عند الاناث وهو هرمون الأَستروجين. ولكن لسوء الحظ فإن اعطاء مقادير كبيرة من الهرمونات الأستروجينية للذكور المصابين باحتشاء قلبي مع سرطان البروستات، يزيد من نسبة الوفيات.
- **عوامل أخرى**: وهي ليست أساسية، كاستهلاك كمية كبيرة من السكريات والاكثار من تناول القهوة وشرب المياه العسرة والزمرة الدموية الخاصة، والمناخ الملائم والضجيج والهواء الملوث، وفرط وجود البول في الدم والتوزع الجغرافي والوضع الاجتماعي. ولوحظ أن النساء اللواتي لدى أزواجهن اصابة تصلب في الشرايين الاكليلية لديهن خطورة مضاعفة بالاصابة بنفس المرض.

## الاعراض

عادة يشتكي المصاب بتضييق الشرايين من آلام صدرية بشكل ضغط أو عصر أو شد أو ثقل في الصدر. وتأتي أثناء الجهد، أو صعود السلالم أو بعد وجبة دسمة ثقيلة، أو بعد المناسبات الزوجية. وينتشر الألم احياناً الى الذراع الأيسر او الفك، وقد يترافق بتعرق أو غثيان، ويستمر لدقائق ويزول بالراحة، أما عند حدوث الاحتشاء، أي الجلطة، يصبح الألم اثناء الراحة، ويكون شديداً جداً، ولا يزول من تلقاء نفسه، الا بعد تناول مسكنات فاعلة وقوية، ويستمر لفترة تزيد على نصف ساعة، ويترافق بتعرق بارد غزير، واقياء أو غثيان مع انتشاره كما سبق.

واذا كان المريض يعاني من نوبة خناق الصدر، فعليه أن يرتاح ويتناول حبة "تتروغليسرين" تحت اللسان، اما المصاب بآلام الحلق فعليه الاضطجاع في المكان الذي هو فيه، ويتصل بأقرب طبيب، أو ينقل فوراً ومن دون حركة تلقائية الى أقرب مستشفى مجهز بعناية مشددة قلبية. وهنا نلفت النظر لضرورة وجود عناية مشددة قلبية جوالة بسيارة الاسعاف المجهزة، لأن معظم الاختلاطات الخطيرة والوفيات تحصل في الساعات الأولى، وقبل وصول المريض الى غرف الاسعاف.

**التشخيص:**

تعتبر القصة الموصوفة للألم مع تخطيط القلب الكهربائي وفحص الدم لمعايرة الخمائر القلبية، هي مفتاح التشخيص، وهناك طرق حديثة للتشخيص بالأمواج فوق الصوتية، مثل ايكو دوبلر ملون، حيث يحدد حجمها بدقة هائلة.

**الوقاية:**

- ايقاف التدخين.
- انقاص الوزن بالحمية.
- مراقبة التوتر الشرياني ومعالجة ارتفاعه بدقة.
- ضرورة تقيد مريض السكري بالحمية والدواء وضبط سكر الدم.
- تخفيض نسبة شحوم الدم بالحمية والأدوية.
- ضرورة ممارسة الرياضة الخفيفة بالحمية والحركة.

**العلاج:**

إن الوسائل الحديثة والمتقدمة في تحديد الأسباب وتجنبها ومعالجة المريض بالمراقبة المستمرة والدقيقة وتدارك الاختلاطات بدئها ومعالجتها هي أساس العلاج. ولم تعد الجلطة ذلك المرض المرعب غير القابل للشفاء. ◆◆



# كيف نميز اعراض النوبة القلبية عن غيرها من النوبات؟

اعداد: ماهر عبدالقادر

**الحرقة الفاترة داخل الصدر، التي يشعر الإنسان وكأنها تزداد سوءا، ما هي؟ هل هي نوبة قلبية أم أمر مختلف آخر؟ سؤال حير الملايين، ومعهم أطباؤهم. وما دام الأمر كذلك، أين المشكلة؟**

المشكلة هي أن آلام الصدر تحدث نتيجة عشرات الحالات، بالإضافة إلى أن حالة حدوث النوبة القلبية، تبدأ من التهاب البنكرياس مرورا بالإصابة بذات الرئة، وانتهاء بنوبات الذعر.

وقد شهدت أقسام الطوارئ في المستشفيات الأميركية عام ٢٠٠٩ معاينة أكثر من ستة ملايين

أميركي مصابين بآلام الصدر في المستشفيات. ولم يعان إلا ٢٠ في المائة منهم من النوبة القلبية، أو من حادثة من حالات الذبحة الصدرية غير المستقرة، وهي حالات نذير بأن النوبة القلبية قد تحدث قريبا. كما أن نسبة قليلة منهم كانوا مصابين بحالات خطيرة تهدد حياتهم، مثل الانسداد الوعائي الرئوي (وجود خثرات دموية في الرئة)، أو تشقق في الأورطي (فتق في البطانة الداخلية للشريان الأورطي). وكان عدد آخر منهم يعانون من الذبحة الصدرية «المستقرة»، التي تحدث عندما لا يتمكن جزء من القلب من الحصول على كميات كافية من الدم المشبع بالأكسجين التي يحتاجها خلال أوقات بذل الجهد البدني أو عند التعرض للتوتر العاطفي.

إلا أن النسبة الكبرى من تلك الملايين الستة لم يكونوا مصابين بأي مرض من أمراض القلب أو الشرايين.

والمسألة الحساسة الأخرى المتعلقة بالنوبات القلبية هي أن المعاناة منها تختلف في شكلها من شخص لآخر. إذ إنها تظهر لدى البعض في شكل آلام الصدر التقليدية، بينما تظهر لدى آخرين أوجاع في الفك أو في الظهر. وتظهر لدى البعض الثالث أعراض ضيق النفس، أو الإجهاد الشديد، أو الغثيان الشديد.

## تمييز الحالات

ويوظف الأطباء عدداً من الوسائل للتمييز بين المتعرضين للنوبة القلبية، والآخرين من غير المتعرضين لها. وأكثر الوسائل دقة هي تحاليل الدم لرصد أي علامات يمكنها أن تشير إلى حدوث أضرار في عضلة القلب، مثل قياس «كيناز الكرياتين» (creatine kinase) و«التروبونين القلبي» (cardiac troponin). ولكن، وبما أن وصول هذين البروتينين إلى مستويات عليا يمكن قياسها، يتطلب بعض الوقت، فإن الأطباء يلجأون إلى طريقة أفضل للتشخيص وهي تخطيط القلب بهدف قياس النشاط الكهربائي له، بالإضافة إلى المعلومات التي يدلي بها المريض حول آلام الصدر وغيرها من الأعراض.

واليك بعض الجوانب التي يرغب الطبيب في معرفتها عن أنواع المعاناة من الأعراض:

- ماذا تشعر؟ (ألم، ضغط، ضيق.. إلخ).
- أين هو موقع الشعور بعدم الراحة؟
- متى بدأ هذا الشعور؟
- هل ازداد الشعور سوءاً أم بقي على حاله؟
- هل الشعور دائم، أم يروح ويجيء؟
- هل انتابك مثل هذا الشعور في الماضي؟
- ماذا كنت تعمل حين داهمك هذا الشعور؟

والإجابات الواضحة عن هذه الأسئلة هي التي تساعد في تحديد المشكلة. فالألم الحاد مثل ألم الطعن بالسكين أو الألم الذي لم تتغير شدته على مدى ساعات لا ينجمان على الأغلب عن النوبة القلبية، بينما يكون الألم في منطقة أواسط الصدر الذي ينتشر منها نحو الذراع اليسرى أو الفك، من حالات النوبة القلبية على الأغلب.

**ليست آلام الصدر سوى عرض واحد من أعراض النوبة القلبية المقبلة**

وبخلاف آلام الركبة، أو آلام الظهر مثلا، فإنه لا يمكنك التغاضي عن آلام الصدر عند حدوثها، وتأجيل الاهتمام بها إلى يوم الغد! كما أن هذه الآلام ليست من النوع الذي يمكنك تشخيصه داخل المنزل. ولذا يجب عليك أن لا تتقمص دور الطبيب، بل عليك التوجه فورا لاستشارة طبيب حقيقي إن كنت قلقا من الألم في صدرك أو في أعلى الظهر أو الذراع اليسرى أو الفك، أو تعرضت للإغماء فجأة أو أصابك غثيان أو تقيؤ، أو عرق بارد.

ولا تدع الأسباب الشائعة تقف أمامك وتمنعك من معاينة الطبيب مثل: أنك لا تزال شابا، وأنك من أصحاب اللياقة البدنية، أو أنك مشغول بواجبات عائلية أو منزلية.. فمن الأفضل تأمين السلامة قبل وقوع الندامة.

وإن تم تشخيص الحالة بأنها لم تكن من حالات النوبة القلبية، فإنك ستحصل من الطبيب على الأقل على تفسير لآلام الصدر، بسبب حرقة الفؤاد

نتيجة سوء الهضم مثلا، أو نوبة من نوبات الذعر، أو أي حالة أخرى يمكنك معالجتها بسهولة.

## آلام الصدر والنوبة القلبية

تعتبر آلام الصدر من أعراض اقتراب النوبة القلبية وهي ليست سوى عرض واحد من أعراض النوبة القلبية المقبلة. وإن حدث وأن تعرضت إلى واحد أو أكثر من الأعراض التالية، فعليك الاتصال فورا بالإسعاف:

- ضغط غير مريح، وعصرة، وامتلاء، وحرقة، وضيق، أو ألم في أواسط الصدر.
- ألم، وتنميل، ووخز، أو أي أحاسيس غير مريحة في إحدى الذراعين أو كلتيهما، أو في الظهر، أو الرقبة، أو المعدة.
- ضيق التنفس.
- غثيان أو تقيؤ مفاجئ.
- دوار.
- إجهاد غير معتاد.
- حرارة/ هبّات ساخنة أو عرق بارد.
- شعور مفاجئ بالثقل، والضعف، أو الوجع في إحدى الذراعين أو كلتيهما.

### علامات حدوث النوبة القلبية:

### نوبة قلبية - على الأغلب:

- شعور بالألم أو الضغط، والضيق، والعصرة، أو الحرقة.
- ظهور الألم تدريجيا في ظرف عدة دقائق.
- ألم في منطقة ينتشر منها، مثل الصدر.
- ألم ينتشر نحو الذراع اليسرى، الرقبة، أو الفك، أو الظهر.
- ألم أو ضغط مصاحب بعلامات أخرى مثل صعوبة التنفس، عرق بارد، وغثيان مفاجئ.
- ألم أو ضغط يظهر خلال أوقات الجهد البدني أو عند التوتر (نوبة قلبية) أو عند الراحة (الذبحة الصدرية غير المستقرة).

### ليست نوبة قلبية - كما يبدو:

- ألم حاد كطعن السكين عند التنفس أو السعال.
- ألم طعن مفاجئ يستمر لبضع ثوان فقط.


تفقد ضغط الدم عنصر مهم في تمييز النوبة القلبية

### ألم واضح في جانب واحد فقط من الجسم:

- ألم محدود في موقع صغير.
- ألم يستمر لساعات كثيرة أو لأيام من دون أي أعراض.
- ألم يتكرر ظهوره عند الضغط على الصدر أو مع حركة الجسم. ◆◆

**إشارة:**

اعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد للقلب"/كمبردج/ولاية ماساتشوستش الأمريكية.

# بذور الكتان تفيد في تخفيض الوزن وتحمي القلب من الأمراض

اعداد: سعيد جودة



**تعتبر بذور الكتان من أكثر الأطعمة المفيدة، التي يمكن اضافتها الى قائمة المأكولات الصحية والعلاجية، نظراً لغناها بالأحماض الدهنية الأساسية المفيدة للقلب، والخافضة للكوليسترول والألياف المنظفة للقولون والأمعاء ومركبات "الليجنين" المنشطة للمناعة.**

تحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ٤٠-٥٠ في المئة. ومن ابرز مركباتها حمض اللينولينيك وحمض اللينوليتيك، وبروتين، وصموغ، وجلوكوزيدات الليناميرين، الذي يكوّن السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج من البذور ذات الرائحة المميزة، زيت يطلق عليه "الزيت الحار" المعروف بالسيرج.

وقد عرف الكتان منذ آلاف السنين، حيث استخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استعملوه في صنع مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والاصابات، وحضروا من مسحوق البذور لبخات. وورد في بردية "ايبرز" انه يفيد في علاج الجروح والقروح والاكزيما الرطبة موضعياً. كما يفيد في علاج الضعف الجنسي وضد انسكاب الدم والصلع. ويستخدم مسكناً موضعياً لالتهابات الاصابع (الداحس).

وذُكر الكتان في بردية "هيرست" ضمن وصفة لعلاج تشقق الشرج.

وقال عنه الطبيب العربي القديم داود الانطاكي: "بذر الكتان كثير الدهن يحلل الأدران ويسكن الصداع المزمن ويصلح الشعر. وبالعسل يدر الفضلات ويسكن المفاصل وآلام النقرس وعرق النسا. ومنقوع البذور يستخدم في علاج نزلات البرد والجهاز التنفسي، ويفيد المعدة ويعالج التهابات الكلى والمثانة، ويساعد على ادرار البول، وذلك بنقع ملعقة من مسحوق بذور الكتان في نصف لتر ماء، ثم يغلى ويصفى، ويترك حتى يفتر ثم يشرب. ويمكن اضافة عصير الليمون أو بعض السكر. وللامساك يستعمل زيت بذر الكتان لعلاجه وكذلك البواسير".

## فائدة بذور الكتان في الطب الحديث

اثبتت الدراسات الحديثة أن مشروب البذور ملين ومدر للبول، ويفيد كثيراً في علاج النزلات الصدرية، ويستخدم في عمل الحقن الشرجية المفيدة، وفي تحضير لبخات موضعية لعلاج الأورام والالتهابات والأكزيما والتهابات الغدة النكفية.

ونظراً لغنى الكتان بالدهون والمواد الهلامية، فإنه يشكل علاجاً ناجعاً لكثير من المشكلات المعوية والصدرية، ولا سيما عندما تؤخذ البذور كاملاً. فداخلياً (داخل الجسم) تلطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل، وتنتفخ لتشكل كتلة هلامية تعمل كملين فعال.

وتفيد بذور الكتان في علاج الامساك وقرحة المعدة والاثني عشر وحصوات والتهابات الجهاز البولي، حيث يشرب مغلياً ملعقة كبيرة من جروش البذور، تضاف الى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تحرك جيداً وتشرب كاملة، بما في ذلك مجروش البذور، وذلك بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

ولعلاج القروح وتيفوئيد الأمعاء والحصوات المرارية ونوبات المغص يستعمل زيت بذر الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون، وضد التهابات المثانة، بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور، وتغلى لمدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة.

وخارجياً (أي خارج الاعضاء الداخلية للجسم) تستعمل لبخات بذر الكتان الساخنة لعلاج قروح الجلد والتهابات الغدة النكفية، بمعدل مرتين يومياً. وفي علاج الحروق يستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضعي على الحروق. كما تستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها توضع تحت مقلة العين، لإزالة الشوائب والمواد الغريبة في العين.

### تحذير:

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائها على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. أما البذور الناضجة، فليس لديها محاذير اذا استخدمت حسب الجرعات الموصوفة.

## بذور الكتان والقلب

تتعزز يوماً بعد يوم فوائد تناول بذر الكتان للقلب، والكولسترول تحديداً، الى جوانب فوائده المحتملة في الحماية من السرطان وآلام المفاصل ومرض السكري واعراض انقطاع الدورة الشهرية في مرحلة سن اليأس. الا أن تأثيره في حماية القلب أكثر وضوحاً من غيره من الفوائد المحتملة.

والميزة التي تتحلى بها بذور الكتان هي أن غالب الدهون العديدة غير المشبعة هذه هي من نوع "اميغا-٣" تلك التي تشبه زيت السمك، وهي من نوع الدهون الأساسية التي لا يستطيع الجسم، بأي حال، تكوينها، ويجب الحصول عليها من الغذاء. وبذور الكتان تعتبر من اغنى المصادر النباتية الطبيعية لأميغا-٣. وفوائد تناول هذه البذور على القلب يمكن تلخيصها كالآتي:

- تخفض نسبة الدهون الثلاثية في الدم.
- تقلل من مقدار ضغط الدم.
- تقلل من رغبة الصفائح الدموية في التصاق بعضها ببعض، وبالتالي تمنع تكون الجلطات الدموية.
- تقلل من حدة عمليات الالتهابات في الجسم، عموماً، وضيق الشرايين خصوصاً.

تعتبر بذور الكتان من أفضل المصادر النباتية للحصول على الألياف الذائبة، التي تقلل من امتصاص الأمعاء للكوليسترول، وهو ما دلّ العديد من البحوث على قدرة بذور الكتان في خفض نسبة كولسترول الدم، وكذلك مادة "ليغنان" الحامية من السرطان، وكميات جيدة من البروتينات والبوتاسيوم.

وحتى اليوم لا توجد نصيحة طبية تحدد الكمية المنصوح بها يومياً من بذور الكتان بغية تقليل كولسترول الدم وحماية القلب. والدراسات في هذا الجانب لم تصل الى نتائج حاسمة في تحديد الكمية. لكن بعض الباحثين يشيرون الى تناول مطحون البذور بكمية ملعقتين من ملاعق الشاي يومياً دون أن يؤدي هذا الى آثار جانبية على الأمعاء بشكل متدرج. والأمر الذي يؤكده العديد من الأطباء أن لا يوقف المرضى تناول ادويتهم لخفض الكولسترول عند تناولهم مسحوق بذور الكتان، بل يستمران معاً. وبذور الكتان هي أحد المنتجات الطبيعية القليلة التي ثبت فائدة تناولها بشكل علمي، والدراسات اليوم تبحث تأكيد فوائد أخرى لهذه البذور وتحديد الكمية الكافية منها.

## بذور الكتان وتخفيف الوزن

واضافة الى ما تقدم من فوائد أكدت دراسة حديثة دور بذور الكتان في تقليل الشهية وتخفيف الوزن، وبالتالي الوقاية من الأمراض المصاحبة للبدانة. وأوضحت الدراسة أن تناول بذور الكتان في صورة يومية لعدة أسابيع يساعد في تنظيم مستويات الكولسترول وتخفيضه الى حدوده الطبيعية، وتحسين عملية الهضم، وتنشيط الجسم بصورة عامة. كما يحتوي ربع كوب من هذه البذور على كميات من الألياف المنظفة للأمعاء، اكثر مما يحتويه كوب كامل من رقائق النخالة، أو الفاصولياء، أو العدس، أو الحمص، أو الأرز الأسمر، أو البروكلي، أو الذرة.

ونبه الخبراء الى أن شرب كأسين من الماء مباشرة بعد تناول بذر الكتان يساعد في تقليل الشهية للوجبة التالية، لأنها تعمل كالاسفنجة اذ تمتص الماء بسرعة فتملأ المعدة وتساعد على الشعور بالشبع، محذرين في الوقت نفسه، من أن لهذه البذور تأثيرات ملينة، لذا ينصح بعدم الافراط في تناولها.

وينصح الباحثون بوضع بذور الكتان في الثلاجة وطحنها جيداً قبل ابتلاعها مباشرة، وعدم شراء الأنواع المطحونة الجاهزة، لأن البذور المطحونة تتأكسد بسرعة.

## وصفة من بذور الكتان للتنحيف

وهذه الوصفة عبارة عن وجبة غذائية، ولا مانع من تناول وجبات خفيفة معها، والاكثار من الخضار الطازجة والسلطة.

**مكونات الوصفة:**

- ٢٥٠ غراماً من بذور الكتان المحمصة المطحونة.
- ١٠٠ غرام من الجوز المطحون.
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون.

ويجب أن تخلط هذه الكميات جيداً وتوضع في مرتبان محكم الاغلاق في الثلاجة.

يذكر أن هذه الخلطة تحتوي على مركبات غنية بمادة أسيد "الفارلينوليك" الموجودة في الجوز، وزيت الجوز وزيت بذور الكتان. وهذه الخلطة تخفف من مستوى الكولسترول في الجسم، وتذيب الدهون، وتمتص السوائل وتنتفخ بحيث تشكل كتلة هلامية تعمل كملين كتلي فعال.

**فوائد هذه الخلطة المركبة:**

- **للتنحيف**: تؤخذ ملعقة وسط مع السلطة من هذه الخلطة، أو مع اللبن منزوع الدسم، مع ملاحظة أن تكون بذورها مطحونة، وتتناول مع الماء قبل الأكل بربع ساعة.
- **لتخفيض ارتفاع الكولسترول**: تؤخذ ملعقة طعام كبيرة من هذه الخلطة لكل ٥٠ كيلوغراماً من وزن الجسم في اليوم. (واذا كان وزن الجسم ٩٠ كيلوغراماً تؤخذ ملعقتان كبيرتان في اليوم وهكذا). وبإمكان الانسان أن يتناول هذه الكمية مع اللبن، أو تسفّ سفاً ويشرب بعدها الماء، أو تنقع ثم تشرب بعد تصفيتها.
- يمكن استخدام زيت بذرة الكتان (السيرج)، بدل زيت الطهي ووضعه على السلطة والفول والحمص. وهذا الزيت يساعد على تخفيف الوزن.
- يمكن تدليك منطقة البطن بالخلطة السابقة وكذلك منطقة الأرداف، لتخفيف الدهون المتراكمة عليهما.

**المدة العلاجية:**

ينخفض وزن البدين اذا تناول الخلطة السابقة بمعدل كيلو ونصف الى كيلوين اسبوعياً، مع مراعاة اتباع نظام غذائي خال من الدسم وممارسة رياضة المشي، وتجنب الطعام الدسم.◆◆



# ماذا تعرف عن الكولسترول الضار والكولسترول المفيد؟

لورا فرح وهاب
مركز استشارات التغذية في مركز الخالدي الطبي/ عمان

**يصنع الكولسترول أساساً في الكبد، ويوجد عادة بكمية كبيرة في المأكولات التي تأتي من مصدر حيواني وزيادة نسبته في الدم إلى اكثر من ٢٠٠ mg/dl، أي بمعنى ٢٠٠ ميلغرام في الديسيليتر الواحد يعتبر خطراً قد يؤدي إلى أمراض القلب وتصلب الشرايين التي تعتبر من اكثر الأمراض المنتشرة في عالمنا الحاضر.**

والكولسترول واحد من المواد التي تدخل في بناء خلايا الجسم وهو يعمل على تكوين فيتامين D وبعض الهرمونات الجنسية، كهرمون البروجستيرون والإستروجين، وهو ضروري لتكوين العصارة الصفراء. ويكون تركيز الكولسترول أعلى ما يكون في الدماغ والنخاع الشوكي والكبد والمرارة والغدة الكظرية.

ومصادر الكولسترول في الأطعمة عديدة فهو موجود في صفار البيض، الكبد، الكلية، النخاعات، الربيان، اللحوم الحمراء، الهمبرجر، الحليب كامل الدسم ومنتجاته كالألبان والاجبان والكريمة والزبدة والقشطة.

وأيضاً هناك مصادر فقيرة بالكولسترول، أو لا يوجد فيها كولسترول، مثل بياض البيض، الحبوب، المكسرات، البقوليات، الخضار، الفواكة واللحوم البيضاء (السمك وصدر الدجاج منزوع الجلد). إن كمية الكولسترول المتناولة يجب ألا تزيد عن ٣٠٠ ميلغرام في اليوم، أما اذا كنت تشكو من ارتفاع الكولسترول فينصح بتناول ٢٠٠ ميلغرام فقط. ويستطيع جسم الإنسان تكوين الكولسترول حتى في حالة توقفة عن تناول الأغذية الغنية به، كون للكولسترول مصدران:

- مصدر خارجي عن طريق الأغذية.
- مصدر داخلي عن طريق تكوينه داخل جسم الإنسان من مصادره الأولية «كالكربوهيدرات» الموجودة بكثرة داخل الجسم، وتشير العديد من الدراسات إلى أن معظم الكولسترول في الدم ناتج من الكبد الذي يقوم بتصنيع الكولسترول، وفقط ٢٠٪ من كولسترول الدم يأتي عن طريق الطعام، بينما يحصل الجسم على ٨٠٪ من الكولسترول عن طريق تصنيعه داخل الكبد.

**ممارسة الرياضة لمدة ٤٠ دقيقة يومياً، أربع مرات في الأسبوع ترفع نسبة الكولسترول المفيد وتحد من أمراض القلب**

**والكولسترول نوعان:**

- الكولسترول الضار«LDL» (الدهون البروتينية ذات الكثافة المنخفضة): يؤدي ترسبه في الشرايين إلى تضيقها وتصلبها، ما يؤدي إلى حدوث الجلطة وتصلب الشرايين وترتفع نسبة «LDL» في الدم بسبب الاستهلاك المفرط للأغذية الغنية بالدهون والكولسترول، أو بسبب أمراض أخرى مثل قصور الغدة الدرقية، البول السكري، الاضطراب الوراثي في جهاز تمثيل الكولسترول نتيجة لخلل في تركيب الجينات، ويكون المستوى الطبيعي له ما بين ١٠٠ - ١٣٠ ميلغرام/ ديسيليتر. وقد ثبت علمياً مؤخراً بأن ليس كل انواع الكولسترول الضار يعتبر ضاراً، لذا ينصح بإجراء فحص phenotyping LDL للتعرف على أنواع LDL في حال ارتفاعه .
- الكولسترول المفيد «HDL» (الدهون البروتينية ذات الكثافة العالية): ويقوم هذا النوع بحمل الكولسترول الموجود في الشرايين وغيرها إلى الكبد حيث يتخلص منها هناك. فزيادة نسبته في الدم تعتبر علامة جيدة ويمكن زيادة نسبته بالنشاط الرياضي، وتخفيض الوزن واستبدال الزيوت المشبعة كالسمن الحيواني بالزيوت غير المشبعة، كزيت الزيتون ويكون المستوى الطبيعي له ما بين ٣٥ - ٥٥ ميلغرام / ديسيليتر.

وهناك عوامل كثيرة تساعد في زيادة الكولسترول في الدم أبرزها:

- الوراثة: إن التاريخ الصحي للوالدين والأجداد تعتبر من اهم العوامل التي تؤثر في مستوى الكولسترول في الدم.
- الأمراض: إن ارتفاع نسبة الكولسترول قد تكون نتيجة الإصابة بأمراض أخرى مثل أمراض السكري والغدة الدرقية والكلية والكبد.
- العمر والجنس: إن نسبة الكولسترول بالدم تزداد كلما زاد العمر والرجال أكثر احتمالية للإصابة بالكولسترول من المرأة قبل انقطاع الدورة الشهرية.
- التدخين: يساعد في تقليل الكولسترول المفيد ويزيد من معدل ترسب الدهون في جدران الشرايين.
- قلة ممارسة الرياضة: تشير العديد من الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تزيد من نسبة الكولسترول المفيد.
- السمنة: إن المحافظة على الوزن المثالي يساعد على ضبط الكولسترول في الدم.
- الغذاء الغني بالدهون: إن زيادة نسبة الكولسترول في الدم ترجع إلى الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون ذات المصدر الحيواني.

وتشير الدراسات أن رفع الكولسترول المفيد أهم من خفض مستوى الكولسترول الضار من اجل الوقاية من مرض نقص التروية القلبي، كون هبوط مستوى الكولسترول المفيد في الدم إلى أقل من ٣٥ ملغم/ الديسيليتر يسبب زيادة خطر الإصابة بالأزمات القلبية الوعائية. وتشير الدراسات إلى أن كل زيادة

مقدارها ١ ملغرام في الكولسترول المفيد تقلل من نسبة التعرض لتلك الأزمات بمعدل ٢-٤٪.

وهناك وسائل عديدة لرفع الكولسترول المفيد أهمها:

- الرياضة: وخاصة رياضة المشي والجري والسباحة. وتشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة لمدة ٤٠ دقيقة يومياً، وبمعدل أربع مرات اسبوعياً، ترفع الكولسترول المفيد بنسبة جيدة تحد من امكانية حدوث أمراض القلب.
- خسارة الوزن: إن زيادة الوزن والسمنة ليس سبباً في رفع الكولسترول الضار فقط، بل تعتبر خسارة الوزن ايضاً من الأسباب التي تؤدي إلى خفض الكولسترول المفيد.
- التوقف عن التدخين: يؤدي إلى رفع الكولسترول المفيد.
- عدم استعمال الدهون المشبعة والدهون المهدرجة، مثل المارجرين والسمن النباتي والبطاطا المقلية.
- زيادة الدهون الأحادية مثل زيت الزيتون وزبدة الفستق.
- إضافة الألياف إلى الطعام مثل النخالة – الشوفان- الفواكه والخضروات.
- تناول السمك الدهني مثل السلمون والتونا والسردين المحتوي على اوميجا -٣ (Omega-3).
- تناول الجوز بمقدار ٣٠ غراماً يومياً.
- الإكثار من شرب عصير الكانبيرج (- Cann berge).

وللحفاظ على نسبة جيدة للكولسترول في الدم والتقليل من مخاطر ارتفاع مستوى الكولسترول الضار أنصحك عزيزي القارىء بما يلي:

- تناول اللحوم البيضاء ( لحوم الطيور والأسماك) بدلاً من اللحوم الحمراء.
- أثناء عملية الطبخ قم بإزالة أكبر كمية من الدهون، وخصوصاً مرقة اللحمة.
- قم بإزالة جلدة الدجاج، أو أي نوع من الطيور قبل الطبخ.
- الحد من تناول المصادر الغنية بالكولسترول كالكبد والنخاعات والطحالات وصفار البيض والربيان.
- يفضل تناول بياض البيض واستعماله لعمل الحلويات، بدلاً من الصفار. ولكن تشير الدراسات الحديثة إلى أنه يمكن تناول ١-٢ بيضة «مع صفارها» خلال الأسبوع.
- التقليل من كمية الدهون المتناولة، وبالأخص الدهون ذات المصدر الحيواني. وتشير التوصيات الصحية إلى أن لا يزيد تناول الدهون عن ٢٥٪ من الطاقة الحرارية المتناولة في اليوم.
- عدم استعمال السمن الحيواني في عملية الطهي، والاعتماد على الزيوت النباتية في تحضير وجبات الطعام.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه، خصوصاً الغنية بفيتامين C.
- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضار والفاكهة الطازجة والخبز الأسمر والبقوليات.
- الإقلال من تناول الحلويات مثل الهريسه، الكنافة، الجاتوهات، لاحتوائها على كمية عالية من الدهون والكولسترول.
- الإكثار من تناول الثوم والبصل .
- تناول الحليب والألبان المنزوعة الدسم بدلاً من الحليب الكامل الدسم.
- عند تناولك الأطعمة خارج المنزل تجنب طلب الأطعمة المقلية والدسمة، وقم باختيار اللحوم والخضار المطبوخة من دون دهون.
- ممارسة التمارين الرياضية وتجنب الضغوط النفسية.
- الإمتناع عن التدخين لأن النيكوتين يعمل على رفع معدل الكولسترول الضار وخفض معدل الكولسترول المفيد.

من هنا يتضح لنا أهمية إجراء فحوصات مخبرية لمعرفة نسبة الكولسترول الضار والكولسترول المفيد وكذلك ضرورة معرفة أن الأغذية الخالية من الكولسترول لا يعني انها خالية أو قليلة الدهون بل قد تكون عالية في الدهون، ومثال ذلك الزيوت النباتية، فجميعها لا يوجد بها كولسترول ولكنها تحتوي على ٩٩٪ دهن. ◆◆



# جفاف الأنف وتدابيره العلاجية

اعداد: رامي صوالحة

**الأنف ليس مجرد جهاز يساعدك على التنفس، فهو جزء مهم جداً من آلية الدفاع الخاصة التي تساعد في حماية الجسم من التعرض للعوامل المسببة للأمراض المختلفة.**

فالأنف الداخلي يحتوي على خلايا متخصصة تنتج المخاط الذي يساعد في الحفاظ على رطوبة الأنف في كل وقت. وايضا يساعد على منع البكتيريا وذرات الغبار والأجسام الغريبة من الدخول الى الرئتين (إضافة الى وجود الأهداب). ومع ذلك، وفي بعض الحالات، يمكن للمرء أن يعاني من جفاف الأنف، الأمر الذي يساعد على تشقق الأنف مما يسبب في بعض الأحيان نزيف من الأنف (رعاف) Epistaxis. ومن هنا كان لا بد من البحث عن وسائل فعالة لعلاج جفاف الأنف.

ويجب أن لا يغيب عن ذهننا أن جفاف الأنف دليل على عدم وجود رطوبة في ممرات الأنف والتي يمكن ان تسبب نزيفاً داخل الأنف في بعض الأحيان. وقد يصاحب جفاف الانف جفاف الحلق والفم، ويمكن التخفيف من هذه الاعراض باستخدام بعض العلاجات المنزلية البسيطة أو العلاج باستخدام الأدوية.

## أسباب وأعراض جفاف الأنف

- المناخ الجاف والحار: يؤدي الى انخفاض الرطوبة في الأنف، ما يسبب الجفاف.
- الإفراط في استخدام الأدوية مثل مضادات الهستامين، أو بخاخ الأنف، وموسعات القصبات الهوائية. لذا يجب على الأشخاص الذين لديهم تاريخ من نزيف الأنف، وأولئك الذين عانوا بالفعل من حالة جفاف الأنف ان يكونوا حذرين للغاية عند استخدام هذه الأدوية.
- الاضطرابات النادرة، مثل:

١- التهاب القرنية والملتحمة (keratoconjunctivitis sicca): ومن اعراضه جفاف الغدد الدمعية وجفاف الفم والأنف وبالتالي جفاف العينين.

٢- متلازمة شغرين (Sjögren's syndrome): يمكن ان تسبب جفافاً في الأغشية المخاطية للجسم بأكمله. وفي العموم وجد ان "متلازمة شيغرن" تسبب جفافاً في الأنف والحنجرة، والفم والعين، وتسبب أيضا جفاف المهبل وتحدث تورماً في الغدد اللعابية، والتهاب المفاصل، علماً أنه أكثر انتشارا بين النساء.

### علاج الأنف الجاف:

من أهم الأمور التي يجب مراعاتها في علاج جفاف الأنف هو تحديد السبب بشكل دقيق من أجل اختيار العلاج المناسب. ويجب مراعاة الأمور التالية:

- يجب التأكد من أنواع الأدوية المستخدمة. فإذا كنت تأخذ مضادات الهستامين (الحساسية)، يجب التوقف عن استخدامها الا بعد مراجعة الطبيب.

أما العلاجات المستخدمة في جفاف الأنف، فتشمل:

١- **الجهاز المرطب**: يمكنك استخدام جهازاً مرطباً في غرفة النوم الخاصة بك وتشغيله قبل النوم. وهذا الجهاز يساعد على الحفاظ على الرطوبة في الهواء.

٢- **الفازلين**: يمكنك وضع قليل من الفازلين في الأنف للحفاظ على رطوبة الأنف. وهذه تعتبر وسيلة فعالة جداً لعلاج تشقق الجلد، ما يساعد في تخفيف جفاف الأنف. ولا تستخدم الفازلين بكمية كبيرة لأنها قد تنزلق إلى الرئتين، وتؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة. وعند استخدام هلام البترول (الفازلين) لفترة طويلة فإنه يساعد على تراكم هذه المادة في الرئتين ليسبب بالتالي الالتهاب الرئوي الدهني. وهنا يجب ان نكون حذرين أثناء استخدام أي كريم مرطب داخل الأنف.

٣- **إضافة الماء**: تحتاج إلى شرب الكثير من الماء للحفاظ على رطوبة جسمك، لأن الماء يساعد في الحفاظ على البشرة رطبة ونضرة. ويمكنك تناول الكثير من الفواكه مثل البطيخ والبرتقال، لأنها تحتوي على نسبة عالية من المياه وتحد من آثار الجفاف. ويجب تجنب الأدوية مثل مضادات الهستامين، الا بعد استشارة الطبيب المعالج، وكذلك المشروبات، مثل القهوة والكحول، لأنهما تؤديان الى تفاقم المشكلة.

٤- **زيت السمسم**: إن لزيت السمسم تأثيراً أفضل في ترطيب المخاط الأنفي من القطرات العلاجية المتخصصة، التي تحتوي على (normal saline) ومن الفازلين. كما أنه يقلل القشور الأنفية المتكونة والتصلب بشكل ملحوظ. وجاءت هذه النتائج بعد مقارنة فعالية كل من زيت السمسم الطبي النقي المعروف باسم "نوزويل" والمحلول الملحي المتعادل في عدد من المرضى المصابين بجفاف الطبقة المخاطية الأنفية.

كما أن هذا الزيت لا يحتوي على أي نوع من البروتينات التي تسبب تفاعلات تحسسية، كما لا يؤثر في حركة شعيرات الأنف الصغيرة، وهي الأهداف التي تحافظ على نظافة الممرات التنفسية.◆◆

# فيبرومايالجيا .. المرض الغامض

د . مجدي دهب
أستاذ الأمراض العصبية بجامعة الأزهر

**الألم مستمر، والشكوى تتزايد لدى كثير من النساء، وقليل من الرجال، وتبدأ بمجرد الضغط على مواضع بالجسم.**
**هذا النوع من الألم ضحاياه نحو ٩٠٪ من السيدات، بينما لا يمثل الرجال المصابون به أكثر من ١٠٪، أما المرض الذي كشفت عنه الأبحاث فيعود إلى صدمة مادية أو التهام فيروسي قديم ويسمى "فيبرومايالجيا".**

وحتى وقت قريب كان الطبيب ينصح المريضة التي تشكو من هذه الآلام بابتلاع قرص أسبرين وملازمة الفراش والراحة التامة ثم التوقف عن الشكوى، ولكن مع تقدم الأبحاث كشف العلماء عن الكثير من الحقائق والأسرار حيث ثبت أن أعراض هذا المرض تعقب غالباً تعرض المريضة لحادث اصطدام بسيارة مثلاً أو الإصابة بعدوى مرض فيروسي أو بكتيري، ونتيجة لأي احتمال من هذه الاحتمالات تحدث تغيرات في أجهزة الجسم يكون لها تأثيرها في حجم مراكز الإحساس بالألم في المخ . وفي الوقت نفسه تكون مراكز مخ هذه المريضة أكثر إفرازاً للكيماويات التي تنقل الإحساس بالألم، كما يقل إفرازها للكيماويات المضادة والمقاومة للإحساس بالألم، وبجانب هذه الآلام فإن الشكوى تصاحبها مجموعة من الأعراض الأخرى أكثرها وضوحاً صعوبة النوم والإحساس الدائم بالإجهاد بجانب الصراع واضطراب الذاكرة والآلام بالفك وتصلب عضلات الجسم وفي حالات كثيرة يصاحب ذلك اضطراب في الدورة الشهرية .

صحيح أن هذه الأعراض تسبب العديد من المتاعب للمرأة أو الرجل إلا أنها لا تهدد الحياة، ومن الثابت علمياً أن من يتألم يكون نومه متقطعاً ومن يحرم النوم لمدة ٦٠ ساعة يصبح إحساسه بالألم شديداً، لأن في المخ جزءاً يسمى "الميهاد" وهو الذي يتحكم في نوبات النوم، خاصة أن الإنسان لديه ما يسمى الساعة البيولوجية الحيوية للجسم و"الميهاد" هو المسؤول الأول عن الألم خاصة في الأمراض العصبية وينقسم إلى الألم الحسي والعاطفي والألم المزمن الذي تزيد فترته على ثلاثة أشهر مثل الصراع المزمن حيث وجد أن أدوية الاكتئاب التي تحتوي على مادة "الثيروتين" وهي مادة تذهب الألم،

وهناك الألم الذي يحدث عن فقد عزيز والذي يسمى ألم الأربعين لأنه يستمر ٤٠ يوماً حزناً على العزيز، وأول من عرفه الفراعنة، ولذلك إذا استمر الألم أكثر من ٤٠ يوماً يجب علاجه بجدية، كما وجد أن الألم النفسي يكون أكثر إيذاء للنفس ويؤدي إلى اضطرابات النوم .

وفي هذه الحالات، وبالنسبة لمن يعانون اضطرابات النوم لمدة ليلتين ينصح بالتوجه إلى معمل النوم لقياس نشاط المخ عن طريق جهاز صغير يظهر بشكل واضح ضربات القلب وحركة العين والأرجل وصوت الشخير وصعوبة التنفس وبالتالي عمق عملية النوم ومن خلال نشاط المخ هذا يمكن علاج اضطرابات النوم وقصور الأعصاب وغيرها .

من ناحية أخرى فإن كثيراً من الأطباء يعد حالة الألم المتصلة بأنها حالة روماتيزيمة، حيث اتضح أن الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن تخفض شدة الألم إلى النصف في قطاع كبير من المرضى، والتأثير نفسه تأكد عند استعمال الأقراص المنومة والأدوية التي تعمل على ارتخاء العضلات .

من ناحية أخرى يمكن مواجهة هذه المتاعب بالوسائل المنزلية عن طريق التسخين، فالحمام الساخن أو الكمادات الساخنة أو الساونة كلها لها تأثير واضح في معالجة الألم . كما تؤكد الدراسات التي أجريت في المراكز العالمية أن تمارين السير اليومي البطيء مع ممارسة تمارين ليونة العضلات وتمرينات الحركة في حمام السباحة الدافئ لمدة ثلاث ساعات أسبوعياً، كلها أشياء تساعد أيضاً على تخفيف الإحساس بالألم، كذلك فإن الحركة تلعب دوراً أساسياً في تخفيف الألم، كما أن الاسترخاء النفسي يساعد على تدعيم الرغبة في مقاومة الألم . ◆◆

nozoil®
menthol

Treatment for nasal dryness
Offers Comfort and Well-being
الحل المبتكر لعلاج جفاف الأنف

Pure sesame oil. Clinically well documented




nozoil®
menthol

Pharmacure®



Masrouji Co. Ltd.
a Masrouji Group Company

الوكيل الوحيد
02 242 22 22

# من كل واد نصيحة

## متى تستوجب البثور زيارة الطبيب؟



من الأخطاء الشائعة عند الكثيرين مداعبة ما يظهر على الجلد من بثور وثآليل بأحد أظافر الأصابع، وخدشها، وتفريغ محتواها من سائل أو صديد، وتكون النتيجة الإصابة بالعدوى البكتيرية، وانتشارها في مساحة أكبر وأوسع.

والبثور عبارة عن التهاب جلدي بكتيري، في أغلب الحالات، يظهر في هيئة نتوءات مؤلمة تحت الطبقة الخارجية للجلد، وتكون مليئة بالصديد حينما تصيب البكتيريا واحدة أو مجموعة من البصيلات الشعرية. وغالبا ما تظهر على الوجه أو الرقبة أو الإبط أو الفخذ، وهي مناطق يكثر فيها الشعر، وعرضة للعرق والاحتكاك بين الجلد مع بعضه بعضا أو مع أجزاء الملابس. وظهور النتوءات هذه عموما ليس مدعاة للقلق، خاصة إذا لم تكن مؤلمة، إلا أن مصاحبة ظهورها مع بعض الأعراض تحتاج إلى الاستشارة الطبية لاستبعاد تطور الحالة إلى التهاب حاد.

ومن أبرز الأعراض التي يجب عند ملاحظتها الذهاب إلى الطبيب ما يلي:

- وجود نزف من البثور، أو تسرب سائلها أو تصريف الصديد منها.
- ملاحظة ظهور خطوط حمراء، أو وجود ارتفاع في درجة الحرارة (حمى).
- ألا تستجيب البثور للعلاج، وتصبح مزمنة ويصعب اختفاؤها أو يتكرر ظهورها.
- وجود الرغبة لدى المريض لإزالتها.
- الألم الذي يسبب الانزعاج والقلق.
- ظهورها على الأعضاء التناسلية أو الشرج.
- كون المريض مصابا بداء السكري، أو لديه ضعف في النظام المناعي.
- ملاحظة تغييرات في مظهر أو لون البثرة.

ومن المهم في هذه الحالة، وحتى عند الذهاب إلى الطبيب، المحافظة على البثور سليمة، حيث يعتبر الجلد المغطي لها حاجزا طبيعيا ضد أي عدوى خارجية، ويتم ذلك بتغطيتها بضمادة لاصقة ذات مسامات.

## قبل أن تتناول الدواء!

من الأخطاء الشائعة التي لا تزال تنتشر بين المرضى عدم الإدلاء بأحوالهم وأوضاعهم التي تتعلق بصحتهم إلى أطبائهم المعالجين، إما لاعتبارها من الأمور الخاصة، أو لجهلهم بأهمية أن يلم الطبيب بكل ما يمر به المريض من ظروف اجتماعية ونفسية، وأنه أهل للثقة والائتمان على أسرارهم.

ومن أكثر المضاعفات التي تحصل جراء هذا السلوك السلبي حدوث ردود أفعال مختلفة للأدوية التي يتناولها المريض، وكذلك حدوث تفاعلات بين أنواعها المختلفة، حتى أضحت أمرا شائعا جدا.

والأطباء يؤكدون دوما على ضرورة وجود حوار صريح بين المريض وطبيبه المعالج، وعلى أهمية التحدث إليه قبل تناول أي دواء، خصوصا الأدوية التي تؤخذ لأول مرة، وعلى أن يقوم المريض أو ذووه بإخبار الطبيب دائما بكل أحواله ومستجدات حياته، ومن ذلك:

- إذا كان هناك نوع من الحساسية أو رد فعل لأي دواء سبق أن أخذه المريض أو لغذاء معين أو مادة محددة.
- إذا سبق أن تناول المريض أي منتج دوائي من دون وصفة طبية، ويشمل ذلك الأدوية، المنتجات العشبية، أو حتى الفيتامينات والمعادن.
- إذا كان المريض منتظما على حمية غذائية معينة، مثل طعام منخفض في محتواه من الصوديوم،

أو يخضع لحمية مرضى السكري المنخفضة في السكريات والنشويات.

- وبالنسبة للمرأة، إذا كانت تشك في أنها حامل، أو حتى كانت تخطط لأن تصبح حاملا، أو إذا كانت ترضع وليدها رضاعة طبيعية من الصدر.
- إذا كان المريض يعاني أي حالة مرضية، حتى إن كانت بسيطة، ونسي أن يذكرها لطبيبه المعالج سابقا.

## النوم على الجانب الأيمن أفضل طريقة صحية للجسم

في الكثير من الأحيان يستيقظ البعض تعباً على الرغم من النوم أكثر من ثماني ساعات، والسبب في ذلك طريقة النوم في أغلب الأحيان حسب معلومات لمركز مراقبة النوم وعلاج القلق في مانهايم. وأسوأ حالات النوم هي النوم على البطن، وترتفع نسبة من ينام بتلك الطريقة.

فحين ينام الشخص على بطنه يشعر بعد مدة بضيق في التنفس لأن ثقل كتلة الظهر العظمية تمنع الصدر من التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير. كما ان هذه الوضعية تؤدي الى إثناء إضطراري في فقرات الرقبة، وهذا يلحق ضرارا بالاشخاص الذين يعانون من مشاكل في العامود الفقري. عدا عن ذلك فان النوم على البطن يؤيد الى احتكاك الاعضاء التناسلية بالفراش مباشرة، خاصة لدى الاولاد، ما يدفع احيانا الى الاثارة الجنسية وممارسة العادية السرية.

عدا ذلك فان الازمة التنفسية الناجمة عن هذه الوضعية في النوم تتعب القلب، لأن الدم لا يتدفق بشكل صحيح اليه والى الدماغ.

وسجل الباحث الدكتور فلتر مولر من معهد مانهايم ارتفاع نسبة موت الاطفال المفاجىء الى ثلاثة أضعاف عندما ينامون على بطونهم مقارنة مع الأطفال الذين ينامون على احد الجانبين. وساد الاعتقاد في السابق ان افضل طريقة لنوم الطفل هي على بطنه كي لا يبلع عندما يهضم الطعام جزءا منها.

اما النوم على الظهر فانه يسبب التنفس الفموي، لأن الفم ينفتح عند الاستلقاء على الظهر لاسترخاء الفك السلفي. وهكذا فان التنفس من الفم يعرض صاحبه لكثرة الاصابة بنزلات البرد والزكام في الشتاء، كما يسبب جفاف اللثة ومن ثم التهابها. ويستيقظ الفرد من نومه وفمه ولسانه مغطى طبقة بيضاء غير اعتيادية إضافة الى رائحة فم كريهة.

أما النوم على الجنب الايسر فهو غير مقبول أيضا لأن القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى، التي هي أكبر من اليسرى مما يؤثر في وظيفته ويقلل من نشاطه، وبالاخص عند المتقدمين في السن. كما تضغط المعدة الممتلئة عليه فتزيد الضغط على القلب والكبد، وهو موجود على الجانب الايمن، فيضغط على القلب وعلى المعدة ما يؤخر عملية الهضم.

لذا ينصح الدكتور مولر بالنوم دائما على الجنب الايمن لانه الوضع الصحيح، لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب اخف حملا وتكون الكبد مستقرة لا معلقة والمعدة جاثمة فوقها بكل راحتها، وهذا اسهل لافراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه.

إلا ان الطبيب الالماني يدرك تماما ان الحامل تجد صعوبة في الالتزام بهذا التعليمات، لذا يقول ان النوم بالنسبة للحامل يشكل عامل ازعاج في الكثير من الاحيان، خاصة من اعتادت على النوم على الظهر أو الجانب الأيسر او البطن. فبعد الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل يصعب النوم على البطن بسبب الثديين الحساسين، والصعوبة نفسها في النوم على الظهر. فاذا ما استلقت على ظهرها فان وزن الرحم يتحمله الظهر ويعيق حركة الدم في أعضاء الجسم منها القلب، ما قد يؤدي الى انخفاض في ضغط الدم. كما وان النوم على الظهر قد يسبب الاصابة بالبواسير وآلام في الظهر ومشاكل في الهضم والتنفس. لذا ينصح، وبشكل إستثنائي، أن تنام الحامل على الجنب اليسار، لانها الوضعية الافضل لها وللجنين، فالدم والتغذية يسيران بشكل طبيعي الى المشيمة، كما يسهل عمل الكلى ويصفى الجسم من المواد المضرة التي تسبب في الكثير من الأحيان تورم القدمين واليدين.

ومن اجل تسهيل النوم على الجنب اليسار ينصح الطبيب الحامل وضع وسادة صغيرة طرية وغير سميكة بين الرجلين، واذا امكن خلف الظهر، واذا ما استيقظت ليلا ووجدت نفسها نائمة الى ظهرها او جنبها اليمني عليها العودة للنوم على الجنب اليسار.

# من كل واد نصيحة

## حذار من تلوث الهواء في الأماكن المغلقة

كثيرا ما يتعرض الواحد منا لعرض أو أعراض مرضية ويصعب عليه تحديد المسبب لها، ويخطئ البعض في افتراض أسباب وعوامل بعيدة عن الواقع، وقد تجعل التشخيص صعبا حتى على الطبيب المعالج.

الصداع والغثيان والحكة والحساسية كلها أعراض مرضية شائعة تصيب أفراد الأسرة من وقت لآخر، ولكن إذا تكرر حدوثها مع أكثر من شخص في العائلة الواحدة، عندها يجب أن نوجه انتباهنا للبحث عن أسباب داخل بيئة المنزل، مثل الاستخدام اليومي للروائح، وكذلك المخلفات المنزلية من كيميائيات ومنتجات التنظيف ومبيدات الحشرات. وهناك مصادر تلوث أخرى هي أقل وضوحا للكثيرين مثل مخلفات الطهي والتدفئة المنزلية، فمن الممكن جدا أن تؤدي هذه كلها إلى تلوث الهواء في الأماكن المغلقة مسببة مجموعة من الأمراض التي تبدأ بأحد الأعراض التالية:

- الشعور بالتعب والدوار.
- الغثيان والتقيؤ.
- الشعور بالحكة في الأنف.
- الشعور بالخشونة في الحلق.
- الصداع المتكرر.
- الربو والمشكلات التنفسية الأخرى.

وفي هذه الحالة يتوجب علينا مصارحة الطبيب، فقد تكون هذه الأعراض ناجمة عن طريق الجو الداخلي الملوث، فيسهل عليه التشخيص والعلاج.

## سبعة أسباب للشعور الدائم بالعطش

من المهم أن نشرب الكثير من الماء خلال اليوم، لكن الشعور بالعطش بشكل دائم أو في أغلب الوقت يمكن أن يشير إلى وجود مشكلة طبية خطيرة، لذا يجب أن تستشير الطبيب فورا.

هذا وقد أعدت المكتبة الوطنية الأمريكية للطب هذه الأسباب المحتملة للشعور بالعطش المفرط:

- أن يكون المريض مصابا بالسكر.
- أكل وجبة طعام كثيرة التوابل أو مالحة جدا.
- النزيف الذي يسبب فقدان كمية كبيرة من الدم.
- تناول بعض الأدوية.
- خسارة الماء والأملاح أكثر من اللازم، الذي يمكن أن ينتج عن القيئ، والإسهال أو عدم شرب كمية كافية من الماء.
- الإصابة بعدوى أو حرق جلدي.
- الإصابة بحالة فشل كلوي أو كبدي أو قلبي.

## الكحل وآثاره على العيون

في الأصل لم يبدأ الكحل العربي كماكياج ولكنه بدأ كدواء منزلي لعلاج العيون. وكانت مواد الزنك وكبريتات النحاس والأعشاب الطبية من المكونات التقليدية المهمة للكحل، وذات تأثير بالغ في علاج التهابات العين.

وقديما كانت أمراض العيون ( كالتراخوما، التهابات الملتحمة، تقرحات القرنية) أمراضاً شائعة جداً، كما كانت المساعدات الطبية والأدوية غير متاحة وبعيدة عن متناول معظم الناس. وفي ظل ذلك السيناريو لعب الكحل العربي دوراً مهماً في حماية العينين كما كانت تقول جداتنا. ولكن مكوناته كانت معتمدة على التكهنات، إذ كان يتم تحضيره منزلياً، فلم تكن هناك طريقة لتحديد تركيز هذه المكونات أو تأثيرها الفعلي في العين.

وحتى يومنا هذا، لا يزال الحال كذلك، وهنا تكمن خطورة استخدامه.

فاليوم، ورغم أن الكحل قد فقد دوره واهميته الدوائية، إلا أنه ما زال مستخدماً على نطاق واسع خصوصاً من قبل الإناث للتجميل. ولكن قد تكون لهذا الاستخدام آثار ضارة منها:

- التهاب الملتحمة السام أو الكيميائي أو المعدي.
- الحساسية.
- التفاعل السام.
- الالتهاب البثري للجفون.
- التهاب غدد الجفون.
- تقرح القرنية.
- التهابات داخل العين بسبب بعض المواد الكيميائية في الكحل قد تحرض على التهاب العين.
- ارتفاع ضغط العين (الزرق).

لذلك من المستحسن تجنب استخدام الكحل والمكياج داخل العين تماماً. أما المكياج الذي يكون خارج العين كالجفون مثل محدد العين وظلال الجفون والمسكرة فلا بأس بها مع أنه يجب إزالتها جيداً عند الانتهاء وتجنبها في حالة تعرض العين لأي عدوى.

## تحذيرات من منتجات تبييض الأسنان

حذر مسؤولون صحيون في بريطانيا من منتجات تبييض الأسنان لما تحتويه من كميات كبيرة من مادة برُوكسيد الهيدروجين المضرة. وذكرت وكالة "أسوشييتد برس" البريطانية أن المعدل المسموح به لهذه المادة في منتجات تبييض الأسنان هو ٠,١٪ إلا أن المسؤولين عن حماية المعايير التجارية في بريطانيا أصدروا تحذيرات بعد العثور على كميات هائلة من برُوكسيد الهيدروجين في هذه المنتجات.

وتبيّن أن بعض هذه المنتجات تتضمن ٣٦٠ مرة المعدل المسموح به لهذه المادة أي ٣٦٪. وأوضح المسؤولون أن كميات مفرطة من هذه المادة قد تسبب ضرراً بطلاء السن.

ودعا المسؤولون المستهلكين إلى التأكد من كمية برُوكسيد الهيدروجين الموجودة في المنتجات المصممة لتبييض أسنانهم. وكان أطباء أسنان في إسبانيا قد أطلقوا تحذيراً مماثلاً من تسبب بعض الوسائل المستخدمة في تبييض الأسنان في آثار جانبية كبيرة.

وأبرز رئيس الجمعية العامة لطب الأسنان وصحة الفم في إسبانيا مانويل ألفونسو بيا أن بعض طرائق تبييض الأسنان قد تتسبب في تشقق الأسنان وحساسية كبيرة بها، فضلاً عن جرح باللثة وتغير المذاق باللسان.

وأشار الأطباء إلى أن هذه المشكلات يمكن أن تظهر مع استخدم الوسائل التي تحتوي على كربميد بروكسيد بتركيز أكبر من ٦٪، في حين أن الأدوية التي تحتوي على هذه المادة بتركيز أقل، ليس لها أية مخاطر.

وأوضح بيا أن معجونات الأسنان المبيضة تتلف سطح الأسنان عن طريق احتكاك بيروكسيد الهيدروجين أو بيروكسيد الكربميد، مشيراً إلى أن هذه المواد ليست آمنة، ولابد من استخدامها بحدود.

وحول الجدل الدائر بشأن استخدام حشوات الأسنان الفضية، أكد بيا "إمكانية استخدام هذه المواد بكل أمان، وعدم وجود بيانات تظهر أنها تسبب أضراراً جانبية".

وتحتوي الحشوة الفضية على جرام أو جرام ونصف من الزئبق الذي يعتبر أحد المواد السامة، ولكن المتخصصين في الأسنان يؤكدون عدم وجود وثيقة في العالم تثبت وجود حالات خطيرة بسبب التسمم بالزئبق.

من جانب آخر حذرت دراسة نرويجية من أن الإقدام على أسلوب تبييض الأسنان بمساعدة الأشعة فوق البنفسجية أمر قد يؤدي إلى إصابة العينين والبشرة بالتلف. وأضافت الدراسة أن هؤلاء الذين يبدون من خلال مظهرهم الخارجي وبخاصة أسنانهم على قدر كبير من الشبه بأسنان النجم الأمريكي توم كروز الذي تبدو أسنانه مثل اللآلئ البيضاء، أمر سوف يساعد على تفنيد المزاعم التي تشيد بوسيلة تبييض الأسنان بواسطة الأشعة فوق البنفسجية. وتعد عملية تبييض الأسنان واحدة من أكثر طرائق معالجة الأسنان التجميلية شهرة وتوافراً. وتعتمد تلك الطريقة على عنصر تبييض عادة ما يكون بيروكسيد الهيدروجين ويتمركز دوره على إزالة البقع كتلك التي تنتج عن تناول النبيذ الأحمر والشاي والقهوة وكذلك التدخين.

ويقال إن الأشعة فوق البنفسجية تزيد تفعيل عملية الأكسدة، وهو ما يعمل على تحسين كفاءة التبييض.

وقالت دكتورة إيلين بروزيل، الباحثة المشاركة في الدراسة التي أجريت في معهد مواد طب الأسنان في مقاطعة هاسلوم في النرويج إن هناك القليل من الأدلة الفنية التي تدعم هذا الادعاء.

وأوضح الباحثون، الذين أشرفوا على تلك الدراسة ذات النتائج المهمة، أن تلك الطريقة العلاجية تقوم على الأقل بإتلاف البشرة والعينين تماماً مثلما يحدث عند الاستمتاع بحمامات الشمس في أوقات الظهيرة خلال فصل الصيف ويعطي مصباح واحد في واقع الأمر نتيجة تضاهي أربعة أضعاف المستوى الذي يعطيه التعرض للإشعاع.

وتشير بروزيل إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون بشرات حساسة هم كذلك الأكثر عرضة لخطر الإصابة.

وقد وجد الباحثون أيضاً أن عملية التبييض تتلف الأسنان كذلك. كما عثرت بروزيل على التجويفات الأكثر عرضة للخطر على طبقة المينا للأسنان المبيضة أكثر من الأسنان غير المبيضة. وذكر بيان صحافي صادر عن معهد مواد طب الأسنان النرويجي أن تلك التجويفات تجعل الأسنان أكثر عرضة للإصابة بالإجهاد الميكانيكي.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## الكالسيوم وهشاشة العظام

**■ هل صحيح أن تناول الكالسيوم يعتبر أساسياً للوقاية من هشاشة العظام؟ ولكم الشكر.**

**موسى ناصر**
**عمان/الاردن**

● يستخدم الكالسيوم في الوقاية من هشاشة العظام Osteoporosis منذ زمن بعيد، اضافة الى انه استخدم مؤخراً للوقاية من خطر الاصابة بسرطان القولون (الامعاء الغليظة) وارتفاع ضغط الدم الشرياني.

ويعتمد امتصاص الكالسيوم من الأمعاء الدقيقة على وجود كمية كافية من فيتامين «D» في الجسم.

ومعروف ان الجسم يصنع فيتامين «D» نتيجة تعرضه لأشعة الشمس (اضافة الى وجود هذا الفيتامين في الحليب المصنع واقراص دواء خاصة).

وكلما تقدم الانسان في السن، كلما أصبح جسده غير قادر على انتاج فيتامين «D».

وتقدر الكمية الضرورية للانسان يومياً بنحو ١,٢٠٠ مليغرام شريطة ان لا تتعدى هذه الكمية ١,٥٠٠ مليغرام.

كذلك يفضل اعطاء الاشخاص فوق سن ٦١ عاماً نحو ٤٠٠ وحدة من فيتامين «D» يومياً.

## القلق

**■ انا فتاة ابلغ من العمر ١٧ سنة، مشكلتي هي أني اصنع عالماً من خيالي، وبنفس الوقت اجهد جسمي. ولدي عادة ان اهز ظهري بطريقة مؤذية، وخاصة عندما اسمع الاغاني. حاولت الابتعاد عن هذه العادة، ولكن كل ما اغضب او ينتابني الحزن، او حتى أشعر بالفرح الشديد اذهب الى غرفتي واستمع للأغاني وأهز ظهري، لأن ذلك يمنحني المتعة، ويبعدني عن الواقع الذي اعيش فيه، واتخيل نفسي في اماكن وفي مواقف من صنع خيالي. واخشى من ان تصيبني الأمراض في المستقبل، أو اصاب بالشلل، او حتى بأوجاع بالمفاصل او العظام ولا أعلم ماذا افعل. وشكراً لكم.**

**t.h**

● أستطيع أن استنتج من رسالتك أنك تعانين من القلق Anxiety، وما تقومين به من نشاط جسدي يوصف بأنه طريقة ذاتية للخروج من حالة القلق، ولا تؤدي الى أي إيذاء جسدي (طبعاً في حدود النشاط الجسدي والفكري المعتدل).
وأنا اعرف الكثير من الأشخاص (ذكوراً واناثاً) في سن المراهقة يقومون بما وصفتيه في رسالتك، لذلك لا تقلقي ولا داعي للخوف ومع مرور الزمن تزول هذه الحالة تلقائياً ان شاء الله.

## جفاف المهبل

**■ أعاني من جفاف المهبل، فما هي الطريقة السليمة للتخلص من هذا الجفاف؟ علماً بأني أعاني كثيراً أثناء اللقاء.**

**ك.هـ.ك**
**الخليل/فلسطين**

● لم تذكري سنك، واذا ما كنت تعانين من امراض معينة، لذلك سأجيب عن سؤالك بصورة عامة:
يصيب جفاف المهبل كل النساء من جميع الفئات العمرية. وخاصة في حالة الاصابة بأمراض معينة، مثل: ضمور المهبل Vaginal Atrophy، التهاب المهبل بسبب نقص هرمون الانوثة «استروجين» Estrogen، الحمل، الرضاعة وسن

انقطاع الحيض.

ومن أبرز اسباب نقص هرمون الاستروجين: سن انقطاع الحيض، الرضاعة الطبيعية، الحمل، العلاج الكيماوي والشعاعي لحالات السرطان بصورة عامة، استئصال المبيضين، الأمراض المناعية والتدخين.

أما الحالات التي لا توجد لها علاقة بهرمون الاستروجين والتي تؤدي الى جفاف المهبل، هي: تناول الأدوية المضادة للحساسية (المضافة للهستامين)، والأدوية المضادة للاكتئاب والمضادة للستروجين (المستخدمة في علاج سرطان الثدي)، مرض "سجوكرن" Sjogren، واستخدام بعض المواد الكيميائية (دوش) في تنظيف المهبل. ويتمثل العلاج بالتخلص أو علاج السبب الذي يقف وراء جفاف المهبل، بالاضافة الى استخدام الاستروجين الموضعي على شكل مراهم أو تحاميل مهبلية.

## الرجال سريعو الغضب

**■ هل صحيح أن الأشخاص سريعي الغضب والانفعال يتعرضون للاصابة بداء السكري وارتفاع ضغط الدم؟ وشكراً.**

**كفاح محمود**

**نابلس/فلسطين**

● نعم، بلا أدنى شك، وهذه المعلومة سليمة، اذ



اشارت العديد من الدراسات والابحاث، منذ اكثر من قرن (اضافة الى الدراسات الحديثة) الى أن الرجال، تحديداً، سريعو الغضب وعدوانيون ولا يعطون مجالاً لغيرهم للتكلم والحديث، وتحديداً اولئك الذين يقاطعون حديث غيرهم ويبدون ردود فعل سريعة، هؤلاء معرضون للاصابة بأمراض واضطرابات جسدية، قد تعرضهم لخطر الموت (مقارنة مع غيرهم من الرجال الأكثر هدوءاً وتسامحاً).

وتفسير ذلك أن سلوك الرجال سريعو الغضب واللحوحين واللجوجين، يؤدي الى ارتفاع نسبة هرمونات التوتر والكرب Stress في جسمهم، والذي بدوره قد يؤدي مع مرور الزمن الى تلف القلب وجهاز المناعة خاصتهم.

لذلك ننصح دائماً بالتحلي بالهدوء والتحمل والصبر، وعدم اللجوء الى العنف والهياج.

## الحديد وحامض الفوليك

**■ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته**

**هل الاكثار من تناول أقراص الحديد والمواد الغذائية الغنية به، يؤدي الى اضطراب عمل القلب؟ وهل يوصف حامض الفوليك للنساء الحوامل فقط؟ ولكم جزيل الشكر.**

**علاء محيسن**

**القدس/فلسطين**

● اشارت دراسة فنلندية الى وجود علاقة مباشرة بين تناول الحديد وزيادة خطر الاصابة بأمراض الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) وتحديداً عند كبار السن. غير ان دراسة امريكية اجريت لاحقاً، بينت أنه لا يوجد علاقة مطلقاً بين تناول الحديد وبين امراض القلب بصورة عامة، طالما لم تتجاوز الجرعة اليومية الكمية المسموح بها.

ومع ذلك فإن الكثير من الأطباء والعلماء يعتقدون أن كمية الجرعة المسموح بها من الحديد، تعتمد على سن المريض وجنسه، فمثلاً، يفضل ان لا يتناول الاشخاص كبار السن الحديد بكمية تتجاوز ثمانية

# عيادة بلسم

مليغرامات. كذلك الأمر بالنسبة للنساء اللواتي يقتربن من سن انقطاع الحيض، اذ يجب ان يتناولن نحو ١٥ مليغرام من الحديد يومياً.

أما بالنسبة للرجال البالغين فيسمح لهم بتناول نحو ٩-١٠مليغرامات من الحديد يومياً.

وبخصوص حامض الفوليك Folic Acid، اشارت جميع الدراسات الى أن هذا الحامض ضروري للجميع (بمن فيهم النساء الحوامل، فهو يقي من اصابة الجنين بتشوهات في القناة العصبية). فحامض الفوليك يقي الاشخاص البالغين من الاصابة بأمراض الجهاز الدوري، وذلك لكونه يخفض من مستوى الحامض الأميني المسمى Homocysteine في الجسم، حيث قد يؤدي ارتفاع مستوى هذا الحامض الأميني الى خطر الاصابة بالنوبات القلبية والصدمات الدماغية. اضافة الى أن حامض الفوليك قد يقي من الإصابة بسرطان الامعاء الغليظة.

وينصح الأطباء الاشخاص البالغين بتناول ما يعادل ٤٠٠ميكروغرام من حامض الفوليك يومياً. علماً أن السبانخ والخس يشكلان مصدراً جيداً لحامض الفوليك.

## الموت السريري المفاجيء

**■ هل يمكن تدخين الأم المرضعة، أن تقتل وليدها أثناء النوم؟ واقبلوا فائق الاحترام.**

**س.ر.س**

**طولكرم/فلسطين**

● سؤالك غير واضح مطلقاً (وبالمناسبة نرجو من القراء الكرام تزويدنا بمعلومات وتفاصيل دقيقة اثناء كتابة اسئلتهم وليس بالضرورة أن يكون السؤال طويلاً).

فهمنا من سؤالك أنك تعني «موت الطفل المفاجيء»، الذي يعرف بأنه موت الطفل المعافى صحياً أثناء النوم في الفترة العمرية التي تمتد بين شهرين الى اربعة أشهر، ودون معرفة السبب الأكيد وراء ذلك.

ونادراً ما يحدث موت الطفل المفاجيء قبل شهر أو بعد ستة أشهر من عمر الطفل.

وابرز اسباب حدوث هذا النوع من الموت، هو نوم الطفل على بطنه (وجهه)، واضافة الى نوم الطفل الى جانب والدته، غير أنه ما زالت الاسباب غير واضحة حتى يومنا هذا.

ناهيك عن أن تدخين المرأة أثناء فترة الحمل وبعدها مباشرة يضع الطفل في دائرة خطر الموت المفاجيء.

وفي دراسات عديدة تبين أن التدخين السلبي يلعب دوراً ايضاً في موت الطفل بشكل فجائي.

وهنالك فرضيات عديدة أخرى، غير أن كون السؤال محدداً، فإني أكتفي بهذا القدر من الاجابة.

## تجلط الدم

**■ بسم الله الرحمن الرحيم، أبلغ من العمر ٦٥ عاماً، وأعاني من انسداد الأوعية الدموية للقلب. واعمل فحص PT بشكل دوري، سؤالي لكم هو، ماذا يعني PT، علماً بأني استخدم دواء كومادين؟ ولكم الشكر.**

**ابو داود**

**القدس/فلسطين**

● يشير فحص زمن البروترومبين Prothrombin Time (ويرمز له بالأحرف PT) الى سرعة تجلط (تخثر) دم الشخص المعين.

البروترومبين هو عبارة عن زلال Protein ينتجه الكبد، ويساعد على تجلط الدم. واثناء عملية التجلط (في حالد حدوث جرح، مثلاً)، يتحول البروترومبين الى مادة كيميائية تسمى ترومبين" Thrombin. وهنا استطيع القول إن فحص زمن البروترومبين، هو عبارة عن قياس الزمن الذي تحدث

فيه عملية التحول هذه، والتي تؤدي الى تجلط الدم. ويعكف معظم الاطباء حالياً على استخدام معيار النسبة العالمية الطبيعية International Normalized Ratio (ويرمز لها بالأحرف INR) لقياس سرعة تجلط الدم، وخاصة عند المرضى الذين يتناولون مميع الدم Warfarin واسمه التجاري Coumadin. ويجب أن يتراوح INR عند هؤلاء المرضى بين ٢,٥ و٣,٥ وهذا يعتبر مقياساً معتمداً. وفي حال كون INR أعلى من ٣,٥، فإن ذلك يعني أن تجلط الدم يحتاج الى زمن اطول ليحدث (ميوعة زائدة في الدم)، لذلك يجب تقليل كمية "الكومادين". والعكس صحيح، ففي حال كون INR اقل من ٢,٥، فإن ذلك يعني أن تجلط الدم يحدث في زمن قصير. وهنا يجب رفع جرعة "الكومادين".

## ردود خاصة

■ الأخ: خ.ص.ب

**عمان/الأردن**

○ يُعرف «الحرج» Embarrassment بأنه حالة عاطفية -انفعالية، يُصاب بها الشخص عندما يقع في حالة أو موقف اجتماعي أو مهني غير مقبول، وعلى مرأى ومسمع الآخرين.

وغالباً ما يصاحب الحرج بعض الفقدان للكرامة أو للسمعة والاحترام. غير أن مقدار ونوع الإهانة يعتمد على مضمون الوضع الحرج الذي يواجهه الشخص المعني. وهنالك تشابه، نوعاً ما، بين "الحرج" و"الخزي" Shame، غير أن الخزي غير مرئي للآخرين ولا يلاحظه أو يشعر به سوى الشخص المحرج.

■ الاخت: م.ص.هـ

**رام الله/فلسطين**

○ نحو ٧٩ في المئة من الأطفال المصابين بـ«الحمى الغدية» Glandular Fever والتي تسمى أيضاً «داء وحيدات النواة الخمجي» Infectious Mononucleosis يصابون بطفح جلدي إذا ما تناولوا المضاد الحيوي Amoxicillin ويظهر الطفح الجلدي عادة بعد اليوم الثالث أو الرابع من إعطاء الأموكسيسيلين للطفل المريض، ويشمل الطفح عادة جذع الجسم (البدن دون الرأس والاطراف)، او قد يشمل الوجه والأطراف ايضاً. وعادة لا يؤدي هذا الطفح الى الهرش والحكة. ويزول كلياً بعد ايقاف اعطاء الأموكسيسيلين بيوم أو أربعة ايام. ولا يعرف حتى الآن سبب ظهور هذا الطفح، غير أن كثيراً من الاطباء يشخصون الحالة على اساس انها حساسية Allergy للمضاد الحيوي أموكسيسيلين، وهذا خطأ كبير، إذ أنه بناءً على ذلك يُسجل أن الطفل يعاني من الحساسية تجاه المضاد الحيوي (البنسلين ومشتقاته بما فيها الأموكسيسيلين).

■ الأخ: ر.ك.ص

**معان/الأردن**

○ يعتقد الكثير من الناس خطأً أن الانسان بعد سن الستينيات والسبعينيات تضعف عنده الرغبة والمقدرة الجنسية، غير أن الأمر ليس كذلك. فطالما أنت وزوجتك في صحة جسدية ونفسية سليمة، (أو في حالة صحية لا تؤثر سلباً في التواصل الزوجي) فلا يوجد عمر معين يمنعكما من ممارسة الجنس، وقد راجعني العديد من الاشخاص من الجنسين في التسعين من العمر يمارسون حياة جنسية تكاد تكون في حدود المعايير الطبيعية. وهذا لا ينفي وجود اشخاص مسنين لا يملكون المقدرة على ممارسة الجنس، غير أن الكثير من الحالات قابلة للعلاج. لذلك انصحك بمراجعة طبيب اختصاصي في امراض المسالك البولية أو الأمراض النفسية.

■ الأخ الاستاذ: س.ي

**الخليل / فلسطين**

○ معاناة الرجل من أُدرة مائية Hydrocele (خصية منتفخة) أو ما يعرف بالعامية تجمع الماء في كيس الخصيتين، لا تؤثر سلباً في الرغبة الجنسية ولا على المقدرة الإنجابية.

# ابن طفيل
# قلب مفهوم العلم عن الكون في زمانه

إعداد: صالح صديق



**ابن طفيل هو أبو بكر محمد بن عبد الملك بن طفيل القيسي الأندلسي، يرجع نسبه إلى قبيلة بني قيس العربية. ولد في وادي «آش»، الذي يبعد عن غرناطة مسافة ٥٥ كيلومتراً، وتاريخ ولادته غير معروف، لكن يحتمل أن يكون قد ولد في بداية القرن الثاني عشر الميلادي.**

درس ابن طفيل على يد ابن باجة، وكان معلماً لابن رشد المولود في تلك الفترة، ويعتبر عالماً من العلماء اللواحق في عصر الحضارة الاسلامية، وكانت له معرفة جيدة وشاملة بمختلف العلوم، وبخاصة الطب والفلسفة والفلك.

تنقل ابن طفيل في مناصب عدة، فاشتغل في البداية كاتباً في ديوان والي غرناطة، ثم في ديوان الأمير أبي سعيد بن عبد المؤمن حاكم مدينة طنجة المغربية، ثم أصبح وزيراً وطبيباً للسلطان الموحدي (نسبة الى سلالة الموحدين) «أبي يعقوب يوسف». ويقال إن ابن طفيل كان له تأثير كبير على السلطان، وقد استغل ذلك في استقدام العلماء إلى البلاط، نذكر منهم بصفة خاصة، الفيلسوف والطبيب ابن رشد، الذي قدمه ابن طفيل، عندما تقدم به السن، إلى السلطان ليقوم بشرح كتب أرسطو وليخلفه في عمله كطبيب. وقد ظل ابن طفيل في بلاط السلطان إلى أن توفي بمراكش عام ٥٨١هـ/١١٨٥م.

## إسهاماته العلمية

### في مجال الطب:

ذكر لسان الدين بن الخطيب أن ابن طفيل ألف في الطب كتاباً من مجلدين. كما ذكر ابن أبي أصيبعة أنه كان بين ابن الطفيل وابن رشد مراجعات ومباحث في «رسم الدواء» جمعها ابن رشد في كتابه «الكليات»، كما كانت لابن طفيل أرجوزة في الطب تتألف من ٧٧٠٠ بيت.

### في مجال الفلك:

يقال إن ابن طفيل كانت له آراء مبتكرة في الفلك ونظريات في تركيب الأجرام السماوية وحركاتها.

يقول الباحث الفرنسي "ليون غوتيه" في كتابه الذي يتناول ابن طفيل: "على الرغم من عدم وجود أي شيء مكتوب عن الفلك، باستثناء بعض الفقرات القصيرة في كتاب حي ابن يقظان، فإننا نعرف أن ابن طفيل لم يكن راضياً عن النظام الفلكي الذي وضعه بطليموس، وأنه فكر في نظام جديد". واستشهد الكاتب على ذلك بما كتبه كل من ابن رشد والبطروجي، من ان ابن رشد في شرحه الأوسط لـ «الآثار العلوية» لأرسطو، انتقد بدوره فرضيات بطليموس عن تكوين الأفلاك وحركاتها، وقال: "إن ابن طفيل يتوفر في هذا المجال على نظريات

رائعة يمكن الاستفادة منها كثيراً". كما أن البطروجي في مقدمة كتابه الشهير عن الفلك، ذكر أن ابن طفيل أوجد نظاماً فلكياً ومبادئ لحركاته، غير تلك المبادئ التي وضعها بطليموس.

وتساءل الباحث الفرنسي عن احتمال أن تكون فرضيات ابن طفيل تشتمل على بعض العناصر الأساسية من الإصلاح الفلكي، الذي جاء به العالمان "كوبرنيك" و"جاليلي" بعد أربعة قرون.

## مؤلفاته

- كتاب «مراجعات ومباحث» التي جرت بين ابن طفيل وابن رشد في « رسم الدواء».
- كتاب «أرجوزة في الطب» : ويتكون، كما سلف، من ٧٧٠٠ بيت، ويوجد في خزانة جامع القرويين بمدينة فاس المغربية.
- كتاب «رسالة في النفس» ومضمونه فلسفي.
- قصة «حي بن يقظان» وهي قصة فلسفية عرض فيها ابن طفيل أفكاره الفلسفية عرضاً قصصياً، محاولاً التوفيق فيها بين الدين والفلسفة. وقد عرفت هذه القصة في الغرب، منذ القرن السابع عشر، وترجمت إلى لغات عدة، منها اللاتينية، والعبرية، والإنجليزية، والفرنسية، والألمانية، والهولندية.

تدور القصة حول شخص يدعى "حي بن يقظان" نشأ في جزيرة من جزر الهند تحت خط الاستواء، منعزلاً عن الناس، في حضن ظبية قامت على تربيته، وتأمين الغذاء له من حليبها، وما زال معها، وقد تدرج في المشي، وأخذ يحاكي أصوات الظباء ويقلد أصوات الطيور، ويهتدي الى مثل أفعال الحيوانات بتقليد غرائزها، ويقايس بينها وبينه، حتى كبر وترعرع، واستطاع بالملاحظة والفكر والتأمل أن يحصل على غرائزه الانسانية، وان يكشف مذهباً فلسفياً يوضح به سائر حقائق الطبيعة.

## الأساس الفلسفي لقصة "حي بن يقظان"

وقصة "حي بن يقظان" رغم دلالاتها الايمانية التأملية في منظومة الخلق والكون، من خلال فكر انسان كان يعيش منعزلاً في جزيرة نائية، منذ أن القي به في البحر وهو رضيع، الا أنه اهتدى بفطرته الى مكنونات الخلق وعظمة الخالق من خلال عقله وبصره وسمعه. كما اهتدى ببصيرته الى الايمان.

ويتحدث ابن طفيل، عبر قصته، عن "البعد الثالث" في الكون، وسماه الأقطار الثلاثة في السماء، وحددها بالطول والعرض والعمق، وكيف يعتقد أنها ممتدة الى ما لا نهاية. إلا أنه أكد على تحيز الكون قائلاً: "إن القول إنه جسم لا نهاية له باطل لأن الفلك (الكون) هو في شكل كرة". وهو ما أطلق عليه الفيلسوف اينشتين، فيما بعد، التقوس الكوني وتحيزه، حيث اعتبر الكون كتلة متقوسة (سماها ابن طفيل كرة) في فضاء متسع يتمدد فيه، وكل ما يقاس فيه يتم من داخل وجودنا به، ورغم هذا لا نرى حافته أو حدوده، والعلماء حتى الآن لا يعرفون مركز تمدده.

وتساءل ابن طفيل قائلاً: "هل السماء ممتدة الى ما لا نهاية؟ أو هي متناهية محدودة بحدود تنقطع عندها، ولا يمكن أن يكون وراءها شيء من الامتداد؟". وكانت نظرية التمدد الكوني هذه ثورة فلكية عندما طالعنا "إدوين هبل" عام ١٩٢٠م بها، لأنها قلبت مفهوم العلم عن الكون، الا أن ابن طفيل سبقه فيها بفترة تمتد الى ثمانية قرون عندما أشار اليها. فقد تحدث عن التمدد الكوني وانتفاخ الكون قائلاً: "الاجسام السماوية تتحرك حول الوسط في المكان (الفضاء) ولو تحركت في الوضع (المركز) على نفسها اصبحت كروية الشكل" وتطرق ابن طفيل الى منظومة وحدة الكون قائلاً: "إن الفلك (الكون بجملته)، وما يحتوي عليه من ضروب الافلاك، شيء واحد متصل ببعضه بعض، كشخص واحد".

**ألف ابن طفيل أرجوزة في الطب تتألف من ٧٧٠٠ بيت**

وتحدث عن نشوء الكون قائلاً: "إن العالم (الكون) لا يمكن أن يخرج الى الوجود بنفسه، ولا بد له من فاعل (محدث) يخرجه اليه". ومعروف أن العدم والوجود كانا مثار جدل في علم الكلام، لا سيما لدى فرقة المعتزلة (التي كانت تدعو الى ادراك قدرات الله بالعقل) في العصر العباسي، حيث كان انصار هذه الفرقة، وغيرهم، يتجادلون في مسألة الخلق والقدم والحداثة للكون.

وفي حديثه عن التناسق الكوني قال ابن طفيل: "الكواكب والأفلاك كلها منتظمة الحركات، جارية على نسق" كما تحدث عن المادة المضادة بمواد الكون قائلاً: "إن أكثر هذه الأجسام مختلطة ومركبة من أشياء متضادة، ولذلك تؤول الى الفساد.

وتحدث ايضاً عن الجاذبية الكونية والانتفاخ الكوني والجينات والانكسار الضوئي، والمادة المظلمة في الكون، وتكوير الأرض والشمس والقمريات باستفاضة، لا يتسع المجال للتوسع بها. ◆◆



# الأمراض النفسية وتداعياتها الجسدية

إعداد: سارة منصور

**يعاني كثير من المرضى، الذين يزورون الأطباء، من أعراض للألم أو الاجهاد، من دون وجود سبب جسدي واضح. وصُنّف بعض هؤلاء الأشخاص، الذين يتوجهون لطلب المساعدة من هذه الأعراض، التي لا يمكن تفسيرها، ضمن الأشخاص، الذين يعانون مما اصطلح على تسميتها بـ«الاضطرابات الجسدية نفسية المنشأ»، أو «اضطرابات الجسدنة».**

ورغم أن الأسس البيولوجية لهذه الاضطرابات تظل غير مفهومة، فإن النظرية السائدة هي أن المرضى بالاضطرابات الجسدية - النفسية، لدى مقارنتهم بالأشخاص الأصحاء، هم من الأشخاص الحساسين لتأثيرات الأوضاع السلبية، مثل الروائح الكريهة، وأقل مقاومة للأفكار الكارثية، وأكثر عرضة للتفسيرات السلبية لأحداث الحياة.

وهذه الخصائص لا يمكن رصدها بواسطة اختبار تحليل الدم، كما لا يمكن رؤيتها فوراً عند زيارة المريض للطبيب. ورغم أن الأشخاص العاديين، بل والأطباء في بعض الأحيان، قد يرونها اعراضاً ليس لها أي أساس بدني، وأنها لا توجد إلا في مخيلة المريض، فإنها اعراض حقيقية بالنسبة للمرضى الذين يعانون منها.

## أنواع الاضطرابات الجسدية النفسية

- اضطراب الجسدنة Somatization Disorder: ويظهر قبل وصول الشخص الى عمر ثلاثين سنة، ويستمر لسنوات، ويشمل اعراضاً متعددة، تكون عادة في شكل عوامل

متداخلة من الألم، ومعاناة الجهاز الهضمي، والمشاكل العصبية مثل التنميل، واضطراب الوظيفة الجنسية.

- اضطراب جسدي - نفسي غير متباين Undifferentiated Somatoform Disorder: ويشتمل على اعراض جسدية، لا يمكن تفسير أسبابها، تستمر لستة أشهر على الأقل، الا أنها لا تقع ضمن التصنيفات الخاصة باضطراب «الجسدنة».
- اضطراب التحويل Conversion Disorder: ويشتمل على أعراض لا يمكن تفسيرها، لاضطراب في عمل الاعصاب أثناء الحركة أو أحاسيس الادراك، وتحدث على الأغلب بسبب عوامل عصبية.
- اضطراب الألم Pain Disorder: والألم هنا هو ابرز الأعراض، وتلعب العوامل النفسية دورها في ظهوره وحدته واستمراره.
- وسواس أو توهم المرض hypochondriasis: ويشمل الوسواس من حدوث مرض ما أو الخوف من وقوعه بدلاً من وجود اعراض محددة.
- اضطراب تشوه شكل الجسد Bodydysmorphic Disorder: ويشمل التركيز الزائد عن الحد على العيوب المتخيلة في شكل الجسم، أو في شكل أحد اعضائه.
- اضطراب الجسدنة غير المحددة Somatoform Disorder not other wise Specified: ويشمل اعراضاً جسدية غير مفهومة لا تتطابق مع تصنيف اضطراب الجسدنة.

## مظاهر المرض الجسدية

قد يشكو المريض من آلام ووخزات مخيفة في منطقة الصدر لا تلبث أن تختفي من تلقاء نفسها، وطوراً يعاني من الخفقان ومن آلام قلبية تتمدد الى العنق والذراع اليسرى. وتزداد هذه العوارض تحت وطأة المواقف الانفعالية، من دون أن تكون لها علاقة بالجهد، أو بوجبات الطعام، ولا تحدث ابداً أثناء فترة النوم. وعند اخضاع المريض للفحوص المختلفة، تبين أنها كلها طبيعية. فما تفسير ذلك؟ لم يجد الطبيب المعالج تفسيراً لمعاناة هذا المريض، سوى مرض القلب العصبي، بمعنى أن هناك ضغوطات نفسية سببت شكاوى قلبية غير ناتجة من سبب عضوي.

أي أن القلب طبيعي رغم الآلام التي تحصل فيه، تماماً كما الحال مع مرض القولون العصبي، الذي يعطي جملة من العوارض الهضمية، مع أنه سليم جداً من الناحية العضوية.

ومعروف أن القلب والأوعية والدورة الدموية هي من أكثر الأعضاء تأثراً بالمواقف الانفعالية، ومن أشهر العوارض المشاهدة في مثل هذه الحالات تسارع دقات القلب والخفقان واضطرابات نظم القلب وضيق التنفس والدوخة وارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه.

والعوارض الجسمانية ذات المنشأ النفسي التي تشاهد في أجهزة أخرى غير القلب والأوعية الدموية هي:

- **الجهاز الهضمي:** كثيراً ما تكون المظاهر الهضمية مصاحبة للأمراض النفسية، ومن بين هذه المظاهر الغثيان والتقيؤ وفقدان الشهية على الأكل وعسر الهضم ونفخة البطن والإسهال والإمساك وأوجاع البطن. وكما هو معروف، هناك علاقة ما بين الحالة النفسية وبعض الأمراض الهضمية مثل القرحة المعدية، والقرحة الإثني عشرية وتشنجات المعدة والقولون العصبي.

وغني عن التعريف صلة مرض فقدان الشهية العصبي بالحالة النفسية، ويطاول هذا المرض المراهقات في شكل خاص، والسمة البارزة له الذبول والنحافة. والشغل الشاغل للمصابات بمرض فقدان الشهية العصبي هو زيادة الوزن على رغم نحافتهن الشديدة اللافتة للأنظار، ويكون الإمساك والنفخة في البطن من بين العوارض الشائعة.

ولا يغرب عن البال مرض القولون العصبي الذي يشكو أصحابه، إثر بعض الضغوط النفسية، من عاصفة من العوارض المتمركزة في الأنبوب الهضمي، من بينها ألم البطن المباغت والمتكرر والرغبة العارمة في التغوط وتناوب الإسهال والإمساك وكثرة الغازات وانتفاخ البطن.

● **الجهاز التنفسي**: إن الأمراض النفسية قد تطلق العنان لبعض العوارض التنفسية مثل زيادة سرعة التنفس أو بطئها، أو التنفس العميق، او الخلل في عملية التنفس. إن نوبة الربو الكامنة قد تندلع تحت وطأة الاضطرابات النفسية تماماً كما تفعل العوامل المحسسة في إثارتها. أيضاً يمكن أن تخلق الاضطرابات النفسية صعوبات في السيطرة على النوبة.

وتساهم الاضطرابات النفسية في تأزيم حال القصبات الهوائية الملتهبة، فتتقلص هذه وتحد من تدفق الهواء نحو الرئتين بكميات كافية، كما أن الرئتين لا تستطيعان لفظ الهواء كلية إلى خارج الرئتين.

● **الجهاز العصبي**: يعتبر الصداع من أكثر العوارض مشاهدة عند الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية مثل عصاب القلق، والوسواس القهري، واضطرابات الشخصية، واضطرابات المزاج، والكآبة وغيرها... والصداع النفسي الذي تضاعفه الشدة النفسية هو شكوى شائعة جداً، ويصيب غالباً الناحية الخلفية من الرأس. والشخص المصاب بالصداع النفسي لا يعرف، لا هو ولا من حوله أن منشأ هذا الصداع نفسي، وغالباً ما يضيع وقته وماله في مراجعة الأطباء وإجراء الفحوص حتى الأكثر تعقيداً من دون طائل.

**يعتبر الصداع من أكثر العوارض المشاهدة عند الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية مثل القلق والكآبة**

● **الجهاز البولي**: إن التوتر والقلق والإجهاد الشديد قد تعطي عوارض بولية أبرزها كثرة التبول والإلحاح البولي.

● **الجهاز التناسلي للمرأة**: إن تأثير الاضطرابات النفسية في الجهاز التناسلي أمر معروف، خصوصاً في الدورة الشهرية التي قد تقصر مدتها أو تطول. أيضاً مدة الحيض قد تطول أو تقصر بفعل الاضطرابات النفسية، كما يمكن أن تقل كمية الحيض أو بالعكس قد تصبح غزيرة، وفي بعض الحالات قد تصاب المرأة بالعقم. إن الضغوط النفسية، والإجهاد العصبي، والانفعالات، والقلق، والخمود النفسي وغيرها من الاضطرابات النفسية تتظاهر بعوارض جسمانية شتى قد تتركز في عضو أكثر من غيره، وهذه العوارض ليست من بنات أفكار المريض، بل هي شكاوى حقيقية يجب البحث عن مسبباتها ودوافعها مثل الفشل في العمل، أو الطلاق، أو النزاعات الزوجية، أو المشاكل العاطفية، أو الرسوب في الامتحان، او المشاكل المالية وغيرها.

وقد تقود العوارض الجسمانية ذات المنشأ النفسي المصاب إلى الوقوع في دوامة الانتقال من طبيب إلى آخر، وبالتالي الضياع في زحمة آراء وتشخيصات ونصائح متباينة على مبدأ «كل يغني على ليلاه»، ومن يدري، فقد تقود هذه المعمعة من الآراء والتشخيصات والنصائح إلى الانزلاق في مطب تناول العقاقير المسكنة وربما المبالغة في استهلاكها بحيث تضر أكثر مما تنفع.

في المختصر، إن ثلث إلى نصف المرضى الذين يزورون عيادات الأطباء يعانون من عوارض جسمانية لا يمكن إيجاد سبب واضح لها، ولكنها في الواقع، مظاهر واضحة، ناطقة، جلية، ومؤثرة، يمكنها أن تتداخل مع عمل الإنسان، وفي حياته، وفي علاقاته المهنية والعائلية والاجتماعية، وفي كل المهمات التي يقوم بها. وفي شكل عام، يمكن القول إن قواسم مشتركة تجمع بين من يشكون من هذه العوارض الجسمانية، وهي:

- تكرار الشكوى من هذه العوارض والمبالغة فيها، على رغم طمأنة الطبيب للمرضى في شأنها وتأكيده أن لا وجود لها إلا في مخيلتهم، فهي بالنسبة إليهم عوارض حقيقية.
- الإلحاح الشديد على إجراء الاستقصاءات على رغم سلبيتها.
- رفض المنشأ النفسي للشكاوى الجسمانية على رغم سلبية الفحوص المختلفة.

## العلاج

يمكن للفحص الجسدي الدقيق، والتمعن في تاريخ المريض الطبي، أن يساعدا في استبعاد

وجود حالات لمرض عصبي، أو أي حالة مرضية أخرى. وحالما يتم تشخيص اضطراب الجسدنة (الاضطرابات الجسدية نفسية المنشأ)، فإن نتائج التجارب السريرية تقترح اللجوء إلى إحدى الوسائل التالية التي تساعد في تخفيف أعراضه. ومن المهم معرفة أن هذه الوسائل العلاجية تكون فعالة لمجموعة كاملة من اضطرابات الجسدنة، الأمر الذي يدعم النظرية القائلة بأنها، أي الاضطرابات، تتشارك في نفس الأسس البيولوجية والفسيولوجية.

## العلاج السلوكي المعرفي:

ويعد العلاج السلوكي المعرفي cognitive behavioral therapy من أكثر أنواع العلاج الذي يلجأ إليه الاختصاصيون باستمرار، لعلاج طيف اضطرابات الجسدنة. وقد توصلت دراسة مراجعة عام ٢٠٠٧ لعدد من تجارب المراقبة العشوائية، إلى خلاصة مفادها أن العلاج السلوكي المعرفي يخفف من الأعراض ويحسن القدرة على القيام بالوظائف، أفضل من عملية إحكام السيطرة على الأوضاع أو أي نوع من العلاجات الأخرى. ويساعد العلاج السلوكي المعرفي المرضى على إيجاد طرق لضبط أوضاعهم والتحكم فيها، وكسر تلك الدورة المفرغة من الألم والإحباط التي يمرون بها. وتشمل بعض الوسائل المحددة أثناء هذا العلاج مثل: التدرب على الاسترخاء، حل المسائل، وسائل التصور المرئي visualization، التغذية البيولوجية العكسية biofeedback (عملية توجيه المريض للتحكم في جسمه ووظائفه.. إلخ)، التمارين، طرق التنفس.

وربما يعتبر مثل هذا المنطلق المتعدد الأوجه، الأكثر ضرورة لعلاج حالات اضطرابات الجسدنة.

## مضادات الاكتئاب:

توصف عدة أنواع من مضادات الاكتئاب بشكل روتيني للمرضى المصابين باضطرابات الجسدنة، إلا أن الأبحاث لا توفر إلا دعما أقل لفعالية مضادات الاكتئاب مقارنة بفعالية العلاج السلوكي المعرفي.

كما أنه ليس من الواضح تماما كيف تؤدي مضادات الاكتئاب مفعولها في مساعدة المصابين باضطرابات الجسدنة، فهذه الأدوية يمكنها أن تعمل بشكل غير مباشر، لتخفيف أعراض الاكتئاب والقلق «واضطراب إجهاد ما بعد الصدمة»، وهي أعراض شائعة لدى المصابين باضطرابات الجسدنة.

كما أن من المحتمل أن تؤدي مضادات الاكتئاب مفعولها مباشرة بالتأثير على الدارات العصبية التي لا تؤثر في المزاج فقط، بل على حالات الإجهاد، وتقبل الألم، ومعاناة الجهاز الهضمي، والأعراض الأخرى التي تظهر في اضطرابات الجسدنة.

ورغم أن مضادات الاكتئاب لا تؤدي مهمتها إلا في عدد من المرضى، فإن دراسات قيمت توظيفها في علاج اضطرابات الجسدنة أفادت أن نسبة عالية من المرضى يتوقفون عن تناول الأدوية بسبب أعراضها الجانبية، كما لا توجد دراسات حول جرعات الأدوية المثلى، وفترة العلاج بها، أو نتائج لها بعيدة المدى.

## علاجات أخرى:

توصلت تحليلات أولية لنحو ١٤ دراسة (بعض منها فقط من تجارب المراقبة العشوائية)، إلى خلاصة مفادها أن العلاج النفسي الديناميكي لفترة قصيرة، ربما يساعد وحده، أو مع غيره، مع العلاجات الأخرى في معالجة اضطرابات الجسدنة.

والعلاج النفسي الديناميكي هو مصطلح عام يشمل مجموعة من التدخلات القصيرة التي تساعد المرضى في النفاذ ببصيرتهم نحو المشاكل داخل اللاوعي أو المشاكل العاطفية غير المحلولة.

أما الأنواع الأخرى للعلاج النفسي فربما تكون مفيدة أيضا لعلاج اضطرابات الجسدنة، رغم أنه لا توجد دراسات كافية حولها.

ويصعب تطبيق نتائج الأبحاث على العيادات الطبية في العالم الواقعي، لأن الدراسات تتوجه إلى التركيز على نوع واحد من العلاج أثناء البحث.

وبما أن اضطرابات الجسدنة متعددة الأوجه في طبيعتها فإن العلاج المطلوب لها يكون متعدد الأوجه أيضا. ◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثامنة عشرة)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الثامنة عشرة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**آسية:** نسبة الى قارة آسيا.

**آيات:** المعجزات، العلامات. قال الله تعالى: ﴿لقد رأى من آيات ربه الكبرى﴾ (سورة النجم الآية ١٨).

**آية:** العلامة، العبرة، المعجزة. قال تعالى: ﴿قل رب اجعل لي آية﴾ (سورة آل عمران الآية ٤١).

**إباء:** الشموخ والعزة، رفض الذل.

**ابتسام:** الضحك من غير صوت.

**إبتكار:** الاختراع، ابتداع الشيء غير مسبوق اليه، النهوض باكراً.

**ابتهاج:** الامتلاء بالسرور والفرح.

**ابتهال:** التضرع، الاجتهاد في الدعاء واخلاصه لله عز وجل.

**أبيّة:** المترفعة، عزيزة النفس.

**اجلال:** الاحترام والتقدير، عظيمة القدر.

**بارعة:** الفائقة الجمال والعقل، الحاذقة، الماهرة، المتفوقة.

**باسلة:** الشجاعة، الشديدة، المقدامة.

**بانة:** ضرب من الشجر من فصيلة البانيّات طويل الأغصان، تشبه به قدود الحسان في الطول واللين.

**باهرة:** المتفوقة، الفاضلة، الغالية.

**بتول:** العذراء المنقطعة عن الزواج الى الله. والبتول لقب مريم بنت عمران، عليها السلام.

**بثينة:** الحسناء البضّة، الروضة، الزبدة، الأرض السهلة.

**بدرية:** نسبة الى البدر وهو القمر. وبدور: القمر المكتمل.

**بديعة:** المحدثة العجيبة والمتفردة من بين نظائرها، المخترعة، المبتدعة.

**براءة:** الاعذار والانذار، البترؤ، النقاء. قال الله تعالى: ﴿براءة من الله ورسوله﴾(سورة التوبة، الآية١).
**بزّة:** نحّاتة القلم والعود، الحلقة كالسوار والقرط.
**برلنت:**اغلى انواع الألماس صفاء ولمعاناً.
**تالدة:** الماجدة، الخالدة، صاحبة الأصل العريق.
**تبر:** فتات الذهب أو الفضة قبل أن يصاغا.
**تبيان:** التثبت، التأني، الظهور، الوضوح.
**تحرير:** اجلاء العدو عن الأرض، تهذيب الاشياء من الشوائب. قال الله تعالى: ﴿ومن قتل مؤمناً خطأ فتحرير رقبة﴾ (سورة النساء، الآية ٩٢).
**ثائرة:** الطالبة بالثأر، صاحبة الثورة.
**ثابتة:** المداومة، المستقرة، الثابتة على الأمر، الشجاعة، المستقيمة.
**ثريا:** مجموعة من النجوم، مجموعة من المصابيح، الجمع: ثريات.
**ثقة:** عزيزة النفس، الائتمان، المؤتمنة.
**ثُميّة:** نسبة الى عشبة نحيلة ترتفع الى الأعلى.
**ثناء:** المدح، الاطراء.
**ثواب:** العطاء، الجزاء. قال الله تعالى: ﴿ومن يرد ثواب الدنيا نؤته منها﴾ (سورة آل عمران، الآية ١٤٥).
**جاهدة:** الباذلة كل ما في وسعها وطاقتها.
**جذوة:** القبسة من النار، الجمرة الملتهبة.
**جزيلة:** كثيرة العطاء، المانحة.
**جلنار:** اصلها فارسي بمعنى زهرة الرمان.
**جليلة:** المحترمة، المقدّرة، العظيمة، الكبيرة.

## أسماء الذكور

**تامر:** ذو التمر، من عنده تمر كثير.
**تحسين:** تجميل، تجويد العمل واتقانه.
**تركي:** نسبة الى الترك.
**تسنيم:** ماء في الجنة. قال الله تعالى: ﴿ومزاجه من تسنيم﴾ (سورة المطففين، الآية ٢٧).
**تقي:** الورع، من يتقي الله. ويضاف الى تقي كلمة الدين فتصبح: تقي الدين.
**ثائر:** طالب الثأر، صاحب الثورة.
**ثابت:** المستقر، الحازم. يقال: ثابت القلب، وثابت الجنان، أي: قوي القلب. قال الله تعالى: ﴿كلمة طيبة كشجرة طيبة اصلها ثابت وفرعها في السماء﴾ (سورة ابراهيم، الآية ٢٤).
**ثروان:** صاحب المال الكثير.
**ثروت:** الكثير المال، الغني.
**ثمامة:**نسبة الى الثُمام: وهو عشب من الفصيلة النجيلية له أنواع برية تنبت في البادية.
**جابر:** المصلح، المنقذ.
**جاد:** الجيد، الرائع، المسرع. ويضاف لفظ الجلالة الى جاد: جادالله.
**جازم:** جاني الثمر، جاز الصوف.
**جاسر:** الشجاع، الماضي والنافذ في الأمر، المقدام.
**جاويد:** الكريم. وجاويد أي: الخالد باللغة الأردية (لغة باكستان).
**جبر:** الاصلاح، الاكراه، القهر.
**جبير:** الكثير التجبر.
**جعفر:** النهر الصغير، الجدول.
**حاتم:** القاضي، الغراب الأسود، الكريم.
**حازم:** الضابط للأمور، الواثق.
**حافظ:** الموكل بالشيء يحفظه، الذي قلّما ينسى شيئاً وعاه، من يستظهر القرآن الكريم، الطريق البين المستقيم.
**حامد:** الراضي بالشيء والمستريح اليه، كثير الثناء بالجميل، الراضي.
**حُذيفة:** حذفه حذفاً: قطعه من طرفه والحذفة: القطعة من الثوب.
**خارجة:** المتمرد، الخارج على القانون واشتهر بهذا الاسم الصحابي: خارجة بن حذافة بن غانم.
**خازم:** المنظم، الثاقب.
**خزيمة:** نسبة الى الابل، التي تجعل في انفها الخزامة، والطير والنعام كلها مخزّمة ومخزومة لأنها مثقوبة المنقار.
**خضر:** الغض من كل شيء، الزرع الغض الأخضر، المكان الكثير الخضرة.
**خيري:**فاعل الخير، الخير كله، نسبة الى الخير.◆◆

## الجمعية تحتفي في البيرة وغزة بمرور عشر سنوات على برنامج لجان الأمومة الآمنة

أقامت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ ١٦-٥-٢٠١١ احتفالاً بمناسبة مرور عشر سنوات على برنامج التطوير المبني على المجتمع المحلي، المعروف بـ "لجان الأمومة الآمنة" وذلك في مقريها في البيرة وغزة.

حضر الاحتفال في البيرة رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، وكليمانس زايل، الأمين العام للصليب الأحمر الألماني، ومارينا أوليفا ممثلة الاتحاد الاوروبي، إضافة إلى ممثلين عن الصليب الأحمر الفنلندي، والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر وحشد من عضوات اللجان في الضفة الغربية.

وقالت ممثلة الاتحاد الأوروبي: "إن الاتحاد الأوروبي فخور جدا بدعم برنامج لجان الأمومة الآمنة، الذي يحتوي على كل العناصر التي يسعد المانحون برؤيتها في كل برنامج يجري دعمه. وهذا البرنامج الذي يستجيب لحاجات المواطنين يستند لتعريفهم أنفسهم لحاجاتهم".

وخاطبت النساء قائلة: "عليكن أن تفخرن بما حققتن من إنجازات، وعليكن تشجيع الأخريات للانخراط والتطوع في هذه اللجان".

بدوره ثمن زايل دور الجمعية في دعم اللجان وتطويرها، قائلا: "عندما أفكر في عملكن يتبادر إلى ذهني عمل الهلال الأحمر الفلسطيني والخدمات التي يقدمها للمواطنين في ظروف صعبة جدا واستثنائية".

وتطرق إلى الدور الكبير الذي تلعبه لجان الأمومة الآمنة في المجتمع الفلسطيني، وتحديدا وقت الأزمات، مستذكرا ما قمن به خلال العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، ومتطلعا لمزيد من التعاون مع نظيره الفلسطيني.

من ناحيته استذكر د. الخطيب نكبة الشعب الفلسطيني، في ذكراها الثالثة والستين، مترحما على أرواح الشهداء الذين سقطوا خلال إحيائها في الضفة الغربية وقطاع غزة والجولان والجليل، قائلا: "نقول للعالم إن الشعب الفلسطيني ما زال ينتظر حريته، وخرج في مظاهرات سلمية مناديا بالاستقلال والحرية"، مشيدا بدور طواقم الجمعية في تقديم العون وإسعاف الجرحى في كل نقاط التماس مع الاحتلال.

وأضاف: "نحن في الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر أحد أهم مبادئنا هي حماية كرامة الإنسان، ولن تتحقق كرامة الإنسان الفلسطيني إلا بنيل حريته وممارسة حقه الطبيعي في الحياة وتقرير مصيره والعيش في وطن مستقل كغيره من شعوب العالم".

وعن برنامج لجان الأمومة الآمنة قال د. الخطيب: "إن هذا البرنامج من أهم قصص النجاح في الهلال الأحمر الفلسطيني، وأن الجمعية تقف خلف المرأة الفلسطينية وتدعم دورها في كل مكان، وكان لها دور ريادي في الصفوف الأولى للجمعية على امتداد سنوات مسيرتها".

وفي كلمة لجان الأمومة الآمنة استعرضت المتطوعة خولة طيون مسيرة لجان الأمومة الآمنة منذ تأسيسها في ٢٥ تجمعا رئيسيا قبل ١٠ سنوات، لتعمل على نشر الوعي الصحي والتثقيف المجتمعي، وتتطور لتغدو في ٧٥ لجنة أمومة تنشط فيها نحو ألف متطوعة.

وتخلل المهرجان عروض للجان الأمومة في مناطق وسط وشمال وجنوب الضفة الغربية، حول الرسائل الصحية التي تقوم اللجان بتمريرها للمجتمع، إلى جانب قصص نجاح شخصية تلتها العضوات أمام الحضور، وفقرات فنية قدمها الفنان فتحي البرغوثي، وفرقة بنات دير أبو مشعل.

وفي ختام المهرجان وزعت الشهادات على عضوات لجان الأمومة الآمنة، والاختصاصيين الاجتماعيين، إلى جانب طواقم العمل الإدارية في البرنامج المدعوم من الاتحاد الأوروبي من خلال الصليبين الألماني والفنلندي.

## أقامت احتفالاً مركزياً في الأغوار الشمالية بالمناسبة

## الجمعية تحتفل باليوم العالمي للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر

احتفلت الجمعية، بفروعها وشعبها المنتشرة بالضفة الغربية وقطاع غزة وبلدات الشتات، باليوم العالمي للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي يصادف في الثامن من شهر أيار (مايو) في كل عام.

وبهذه المناسبة أقامت الجمعية احتفالاً مركزياً في بلدة "بردلا" الكائنة في الأغوار الشمالية، دعماً منها لسكان المنطقة، الصامدين في وجه المخططات الاستيطانية لقوات الاحتلال الإسرائيلي، وسياسة مصادرة أراضيهم، وهدم منازلهم.

وقد شارك في الاحتفال د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، ومحافظ طوباس والأغوار الشمالية مروان طوباسي، ومسؤول بعثة الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في فلسطين، جورجيو فيريرو، ومسؤول بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر، خوان بيدرو شيرار، وحشد من كودر ومتطوعي الجمعية، ومن أبناء منطقة الأغوار.

وأشاد رئيس الجمعية في كلمته بالمناسبة، وبمؤسس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال



وحضر الاحتفال في غزة د.خالد جودة، مدير عام الجمعية في محافظات قطاع غزة، وممثلة الصليب الأحمر الألماني أرينا أورنا، وممثل الهلال الأحمر القطري المهندس محمود أبو حالوب، إضافة إلى ممثلين عن اللجنة الدولية للصليب الأحمر والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وحشد كبير من عضوات لجان الأمومة الآمنة.

وفي كلمة الجمعية أكد د. خالد جودة على ضرورة الاهتمام بالمرأة الفلسطينية لما لها من دور مهم وبارز في نشر الوعي الصحي والثقافي والاجتماعي، لا سيما داخل الأسرة الفلسطينية التي هي أساس المجتمع، مستدلاً بما قاله الشاعر حافظ إبراهيم في بيته المشهور "الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق".

وشدد على ضرورة إبراز الصورة الحقيقية للمرأة الفلسطينية التي ناضلت وضحت من أجل خدمة شعبها، لافتا في الوقت ذاته إلى ضرورة العمل على بناء مجتمع فلسطيني مثقف وواع صحياً واجتماعياً.

وختم بالتوجه بالشكر والتقدير لعضوات لجان الأمومة قائلاً: "انتن من كسرن الظلام بشعاع من النور".

من جانبها عبرت ممثلة الصليب الأحمر الألماني عن سعادتها ببرنامج لجان الأمومة، وما يقدمه من خدمات انسانية، لمستها خلال زياراتها من حين لآخر لمواقع العمل.

بدوره أكد مدير دائرة الرعاية الصحية الأولية في محافظات قطاع غزة د. رامز الدوش، على أن هذه المشاريع أنشئت بجهود المجتمع المحلي، خصوصاً لجان الأمومة الآمنة، التي مر على تأسيسها عشر سنوات وهدفت لنشر الوعي الصحي والاجتماعي بين فئات المجتمع المختلفة بدعم من الإتحاد الأوروبي عبر الصليب الأحمر الألماني والفنلندي.

وتخلل الاحتفال عرض فيديو يوضح عمل لجان الأمومة، كما جرى تقديم فقرات فنية من بينها عرض مسرحي ودبكة شعبية.

وفي ختام الاحتفال قام د. خالد جودة وأرينا أورنا بتوزيع الشهادات التقديرية على عضوات لجان الأمومة الآمنة.

الأحمر، هنري دونان، مؤكداً أن الهلال الأحمر الفلسطيني سيواصل تقديم خدماته في منطقة الأغوار، ليعزز صمود مواطنيها.

وأوضح أن تعزيز أنشطة الجمعية سيتواصل عبر برامج الحد من المخاطر، والتنمية المجتمعية، ولجان الأمومة الآمنة، والمراكز الصحية.

واستذكر الخطيب العشرات من شهداء الجمعية، الذين سقطوا أثناء تأدية واجبهم الإنساني في مواجهة التداعيات الصحية للاعتداءات الإسرائيلية على الشعب الفلسطيني.

وبدوره أشاد الطوباسي بالخدمات التي تقدمها الجمعية للشعب الفلسطيني بشكل عام، وللمواطنين في الأغوار الشمالية بشكل خاص، مستذكرا شهداء الهلال الأحمر والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر الذين قضوا في خدمة الإنسانية.

وحيّا قرار الهلال الأحمر إقامة الحفل في بلدة "بردلا" والأغوار الشمالية دعما لصمود أهلها، وعرض جملة التحديات التي تواجهها المنطقة، ومعاناة سكانها جراء الاستيطان ومصادرة الأراضي وهدم المنازل المتكرر.

من ناحيته لفت فيريرو إلى أن احتفال الحركة الدولية بالمناسبة هذا العام ركزت على التطوع، مشيدا بالجهود التي يبذلها نحو ثلاثة عشر مليون متطوع في العالم، لخدمة الشعوب في مواجهة الكوارث، وتقديم العون الصحي والاجتماعي لمن يحتاجها.

وقال لمتطوعي الهلال الأحمر الفلسطيني: "إن لكم دورا أساسيا في تحقيق العدالة وآمال الشعب الفلسطيني في تحقيق السلام وتقرير المصير"، محيياً أرواح خمسة عشر شهيدا من متطوعي الهلال الأحمر الفلسطيني سقطوا في انتفاضة الأقصى.

من جهته حيّا شيرار جهود المتطوعين في الجمعيات الوطنية، وأرواح شهداء جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، مشيرا إلى أن مفهوم التطوع يحقق احترام الأشخاص، ويساهم في تقبل الرأي الآخر، مشيدا بجهود الهلال الأحمر الفلسطيني في تعزيز وتنمية مفهوم التطوع.

وفي السياق ذاته، تميزت احتفالات فروع الجمعية وشعبها في الداخل والخارج، بالعديد من الفعاليات الميدانية، التي تخدم المجتمعات المحلية، وتوزعت بين الأنشطة الرياضية، والأيام الطبية والترفيهية للأطفال، والقاء المحاضرات وعقد ورشات العمل، إضافة الى النشرات التوعوية بهذه المناسبة.

## سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية تنفذها دائرة الرعاية الصحية الأولية

قامت دائرة الرعاية الصحية في الجمعية، خلال شهر أيار (مايو) الماضي، بتنفيذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية في مناطق متفرقة في الضفة الغربية، استفاد منها المئات من المواطنين، وبخاصة النساء، وكوادر وكادرات الدائرة.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة اجتماعاً لطواقمها من الممرضات، ومن عضوات لجان الأمومة الآمنة، هدف الى رفع كفاءاتهن المهنية، خدمة للمجتمع الفلسطيني في مناطقهن. وقد حضر الاجتماع ٤٢ سيدة.

وفي السياق ذاته عقدت الدائرة عشرين ورشة عمل واجتماعاً في مدينة رام الله وعشر بلدات في الضفة الغربية، تناولت العمل المجتمعي، وكيفية تعزيز الخدمات المقدمة من الجمعية للفئات الاجتماعية الأشد احتياجاً ودور المتطوعات في هذا المجال. وقد شارك في هذه الفعاليات ٦٠٠ سيدة.

ومن جانب آخر، عقدت الدائرة دورة في المقر العام للجمعية بتاريخ ٢٠١١/٥/٢٥، عن مرضى الضغط والسكري، شارك فيها عشرون طبيباً وممرضة. وهدفت هذه الفعالية الى رفع كفاءة

طواقم الجمعية المعنية بهذين المرضين، وتوثيق البيانات المتعلقة بهما.

### رئيس الجمعية يفتتح عيادات جديدة في مستشفى الأمل في خانيونس ويلتقي مسؤولة من الصليب الأحمر السويدي

افتتح د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، ومدير مكتب الإغاثة الإسلامية في غزة، محمد السوسي، في مستشفى الأمل التابع للجمعية في خانيونس، عيادات الرعاية الأولية وطب الأسنان، بعد أن جرى إعادة تأهيلها وتجهيزها بدعم من الإغاثة الإسلامية.

حضر الاحتفال أمين عام الصليب الأحمر السويدي، ألاريكا كاجستروم ود. خالد جودة مدير عام الجمعية في محافظات قطاع غزة وعدد من مسؤولي المستشفى.

الى جانب هذا أطلع الخطيب الوفد الضيف على مشروع إعادة تأهيل قسم الطوارئ والأشعة ومركز إسعاف خانيونس، الذي يجري العمل فيه على قدم وساق بدعم من مؤسسة "أنيرا" الأمريكية.

وكان رئيس الجمعية اصطحب المسؤولة السويدية في زيارة تفقدية لمناطق في بلدة جباليا، شمال مدينة غزة، وأطلعها على حجم الدمار الذي حل بها إثر الحرب الأخيرة التي شنت على قطاع غزة.

وخلال احتفال فرع الجمعية في دير البلح باليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي حضرته المسؤولة السويدية، تعهد الخطيب بأن تبقى الجمعية وفية لعهدها الذي قطعته لخدمة الشعب الفلسطيني، وستكون دائماً رمزاً للوحدة الوطنية الفلسطينية، سواء في قطاع غزة، أو الضفة الغربية، بما فيها القدس.



رئيس الجمعية والضيفة السويدية يفتتحان عيادة للرعاية الأولية في خانيونس

## وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية تعقد عدداً من الدورات في مجال الاستعداد لمواجهة الكوارث

أجرت وحدة ادارة الكوارث في الجمعية، وجهاز الدفاع المدني الفلسطيني في محافظة سلفيت بتاريخ ٢٠١١/٥/١٩، تدريبا عمليا في مجال مواجهة الكوارث، شارك فيه نحو ٣٥ متطوعا من متطوعي فريق الوحدة.

تضمنت الدورة، التي أقيمت في دير استيا، تدريبا نظريا شمل الإطفاء والإنقاذ والإخلاء، تبادل خلاله الجانبان الخبرات في هذا المجال، وأجريا العديد من النقاشات المشتركة.

وأجرت طواقم الدفاع المدني تدريبا عمليا للمشاركين شمل عملية الإطفاء باستخدام آلات إطفاء الحريق المتنوعة، وهي "البودرة"، و"الهالون"، وأدوات الإطفاء اليدوية (بطانيات الحريق)، واسطوانات الغاز، كما تم التعرف على سيارة الإطفاء ومحتوياتها وكيفية استخدامها أثناء الحريق.

وقال مدير وحدة إدارة الكوارث في الجمعية بشير أحمد: "إن هذا التدريب، الذي أجري بالتعاون والتنسيق مع الدفاع المدني، يأتي في إطار اتفاقية التفاهم، التي وقعت بين الجانبين من أجل تنمية وتعزيز العمل المشترك".

ومن جانب آخر نظمت الوحدة في منطقة الوسط بتاريخ ٢٠١١/٥/٧ يوماً تدريبياً حمل عنوان: "كيفية نصب الخيم"، شارك فيه ٢٠ متطوعاً ومتطوعة من فريق الكوارث التابع للجمعية، وتضمن التعرف على محتويات الخيمة ونوعية الخيم، وكيفية نصبها وفكها.



إلى ذلك عقدت الوحدة، بالتعاون مع فرع الجمعية في قلقيلية، بتاريخ ٢٠١١/٥/٢٣، دورة تدريبية حول الاستعداد لمواجهة الكوارث والحد من مخاطرها، شارك فيها ٢٦ متدربا ومتدربة من مؤسسات أهلية وحكومية.

تناول جدول أعمال الدورة، التي استمرت أربعة أيام، عدداً من الموضوعات منها: التعريف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ووحدة إدارة الكوارث، وخارطة المخاطر في فلسطين، والحد من المخاطر، وتقييم الاحتياج السريع، وتنسيق المساعدات الإنسانية، و"معايير أسفير"، وخصائص الفريق، والفرق الميدانية في حالات الطوارئ، وإدارة المخيمات، والصحة في حالات الطوارئ، والمياه والإصحاح، والدعم اللوجستي، وإدارة المستودعات، وأساسيات الدعم النفسي الاجتماعي.

## الجمعية تحتفل بإنجاز المرحلة الثانية من مشروع إعادة تأهيل وتجهيز مستشفى صفد التابع لها في لبنان

أقامت إدارة مستشفى صفد احتفالاً بمناسبة انتهاء المرحلة الثانية من مشروع إعادة تأهيل وتجهيز المستشفى، بدعم من الحكومة الهولندية، عبر سفارتها في بيروت، وبإشراف ومتابعة الصليب الأحمر الهولندي في لبنان.

حضر الاحتفال السفير الهولندي السيد "ديبور" ومستشاره الخاص السيد "فاوندي"، ومسؤول الصليب الأحمر الهولندي السيد "جيرارد"، بالإضافة الى ممثلين عن اللجان الشعبية، والفصائل الفلسطينية، وعن الصليب الأحمر اللبناني والدولي، وعن الاتحادات النقابية، والروابط الاجتماعية، والجمعيات الأهلية اللبنانية والفلسطينية الفاعلة في منطقة لبنان الشمالي، وحشد من أهالي مخيمي نهر البارد والبداوي، وقيادة منطقة الشمال في الجمعية والكوادر الطبية والتمريضية والإدارية العاملة في مستشفى صفد وعيادات نهر البارد.

افتتح مدير منطقة الشمال، مدير مستشفى صفد، الأخ الدكتور يوسف الأسعد الاحتفال، مرحّباً بالضيوف، وشاكراً لهم تعاونهم الدائم مع الجمعية، من أجل تخفيف معاناة المرضى والمحتاجين، من أبناء الشعبين الشقيقين اللبناني والفلسطيني. وقال إن الجمعية "حريصة على تحقيق أهدافها الإنسانية السامية، بما يشمل توفير أفضل الخدمات الصحية والاجتماعية، داخل الوطن الغالي فلسطين، وفي بلدان الشتات".

وتوجه بالشكر الجزيل الى الحكومة الهولندية، ممثلة بسفيرها في بيروت، وبالصليب الأحمر الهولندي، على إنجاز مشروع إعادة تأهيل وتجهيز مختلف أقسام مستشفى صفد، بهدف تطوير الخدمات الطبية والاستشفائية، ومساعدة أهالي المنطقة، وبخاصة النازحين من مخيم نهر البارد، كي يتمكنوا من تجاوز المحنة المفروضة عليهم، جراء الأحداث الكارثية التي حلت بهم، منذ أكثر من أربع سنوات.

وأنهى الدكتور يوسف كلمته بالقول إن قيادة إقليم لبنان في الجمعية أولت لمنطقة الشمال اهتماماً خاصاً، كما هو الحال في بقية المناطق اللبنانية، حتى تتمكن من مواصلة العمل الصحي والاجتماعي لخدمة المرضى والمصابين، نفسياً وجسدياً، داخل المخيمات الفلسطينية وخارجها، تحقيقاً لأهدافها الإنسانية السامية، بالتعاون مع المؤسسات العربية والدولية ذات الاهتمام المشترك.

بدوره أعرب ممثل الصليب الأحمر الهولندي في لبنان السيد "جيرارد" عن سعادته في العمل، منذ سنوات، مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني. وأوضح أن مشروع إعادة تأهيل وتجهيز مستشفى صفد، جاء تقديراً من الحكومة الهولندية للجهود الكبيرة التي بذلها العاملون في المستشفى- وفي الجمعية بشكل عام – خلال أزمة نهر البارد، الأمر الذي ألحق بالمستشفى أضراراً كبيرة، نتيجة ارتفاع حجم

العمل، في مختلف أقسامه، على مدار الساعة، الأمر الذي دفعنا الى إنجاز هذا المشروع الهام.

وأكد السيد "جيرارد" أن الصليب الأحمر الهولندي على استعداد تام، لمواصلة دعم الخدمات الطبية والإنسانية التي تقوم بها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في مختلف المجالات والمناطق، مع تركيز خاص على الساحتين اللبنانية والفلسطينية، حيث المعاناة أكبر.

وأنهى السفير الهولندي في لبنان السيد "ديبور" الاحتفال بكلمة حيا فيها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، على الجهود التي تبذلها، من أجل تحقيق أهدافها الإنسانية السامية، باعتراف الجهات المعنية في مختلف المحافل الدولية، وهذا ما أتاح للجمعية فرصة الحصول على العضوية الدائمة في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، مكافأة لها على تلك الإنجازات.

وأضاف أن الحكومة الهولندية، تقديراً منها لهذا الدور، ومن أجل دعم وتطوير الخدمات التي تقدمها الجمعية في المجالات الإنسانية كافة، قامت، عبر وزارة الخارجية والصليب الأحمر الهولندي، بمساعدة الجمعية على إنجاز العديد من المشاريع التنموية الكفيلة بتوفير عطاءاتها المهنية الراقية، وكفاءاتها البشرية، من حيث الكم والنوع.

وقال: "إن الأوضاع الحياتية، داخل المخيمات الفلسطينية في لبنان، صعبة للغاية، وهذا ما يلقي على كاهل الجمعية، وغيرها من المؤسسات الصحية والاجتماعية العاملة في الوسط الفلسطيني، أعباء إضافية. ومن هنا جاء حرص الحكومة الهولندية على مواصلة التعاون والتنسيق مع الهلال الأحمر الفلسطيني، بهدف تطوير الخدمات التي تقدمها الجمعية لسكان المخيمات وجوارها، وما تحقيق هذا المشروع التنموي، في مستشفى صفد، إلا نموذجاً من تلك المشاريع الإنسانية الواعدة".

وفي ختام الاحتفال، قام الحاضرون، بجولة على مختلف أقسام مستشفى صفد، حيث أطلعوا على حجم الإنجازات التي تحققت، وأعربوا عن تقديرهم لإدارة المستشفى والعاملين فيه، وتمنوا أن يستمر التعاون والتنسيق بين الجمعية، وكافة المؤسسات العربية والدولية الصديقة،وفي طليعتها الحكومة الهولندية وممثليها، داخل فلسطين وخارجها.

## العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية والترفيهية ينفذها فرع الجمعية في جباليا خلال شهر أيار

نفذ فرع الجمعية في جباليا، خلال شهر أيار (مايو)، العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من المواطنين، بمن فيهم كوادر ومتطوعو الفرع.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ثلاث دورات إسعاف أولي، شارك فيها ٧٢ سيدة من النساء العاملات في مؤسسات أهلية.

وفي السياق ذاته نظم الفرع ٣٠ لقاء لصالح الأطفال وأهاليهم ومربياتهم، تناولت عدداً من المواضيع أبرزها: التفريغ النفسي والتعاون والنظافة والترفيه، استفاد منها نحو ٢٦٠ شخصاً.

ومن جهة أخرى نظم الفرع ثلاثة أيام مفتوحة واحتفالين ورحلة واحدة، هدفت الى الترفيه، وكسر روتين الحياة، استفاد منها ٦٠٠ شخص. كما نظم محاضرة عن قلق الامتحانات وطرق معالجته، استمع اليها ٣٢ طالباً وطالبة.

الى ذلك استقبلت عيادة الفرع، خلال شهر أيار ١٥٥٠ حالة مرضية من مختلف الأعمار، في حين استقبلت العيادات التخصصية ٨٧ حالة، وأجرى

المختبر فحوصات مخبرية لنحو ١٧٦ مريضاً.

## فرع الجمعية في بني نعيم يقيم حفل تخريج الفوج التاسع للروضة النموذجية

أقام فرع الجمعية في بني نعيم، بتاريخ ٢٠١١/٥/٣٠، حفل تخريج الفوج التاسع لروضة الفرع النموذجية في مبناه الجديد، بحضور ممثلين من "مؤسسة الرؤيا العالمية" ورئيس بلدية بني نعيم رضوان المناصرة، ووفود من الجمعيات الخيرية والمؤسسات الأهلية والحكومية في البلدة، وأهالي الأطفال. وقدر الحضور بنحو ١٥٠٠ شخص.

بدأ الاحتفال بترحيب من رئيس الهيئة الإدارية د. عبد ربه مناصرة، وتقديم فقرات فنية ودبكات شعبية ومسرحيات من قبل أطفال الروضة. واختتمت بتخريج ٢٠٠ طفل وتوزيع دروع رمزية لمديرة الروضة ومعلماتها.

وأشاد الحضور بالدور الريادي لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لتنوع خدماتها وتميزها في المجالات التعليمية والتأهيلية والطبية والإدارية.

### في إطار حملة الشتاء الدافئ

## الهلالان الفلسطيني والقطري يوزعان مساعدات عينية على ١٦٠ أسرة في القدس

واصلت الجمعية بتاريخ ٢٣-٥-٢٠١١، حملة الشتاء الدافئ التي أطلقتها بدعم من الهلال الأحمر القطري، لتقديم المساعدات العينية إلى الأسر الأشد فقرا في المناطق المهمشة في الضفة الغربية بما فيها القدس.

وتضمنت هذه المساعدات حرامات وفرشات وسجاد وصوبات، وزعت على نحو مئة وستين أسرة فقيرة في مناطق حي البستان والشيخ جراح والبلدة القديمة في القدس، التي تتعرض دوماً لحملة مضايقات مستمرة من قبل جنود الاحتلال ومستوطنيه.

يذكر أن هذه الحملة "الشتاء الدافئ" تنفذ ضمن برنامج المساعدات الإنسانية من قبل الهلالين الفلسطيني والقطري، وتشمل نحو ٥٩٣ عائلة من العائلات الأشد فقرا في المناطق المهمشة والمتضررة من الجدار في مناطق القدس والخليل وطولكرم وقلقيلية والأغوار الوسطى الشمالية والجنوبية.

## دائرة التأهيل وتنمية القدرات تنجز فعاليات وأنشطة عديدة لصالح الأشخاص ذوي الإعاقة وذويهم

أنجزت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، خلال شهر أيار (مايو) الماضي، فعاليات وأنشطة عديدة لصالح الأشخاص ذوي الإعاقة وأهاليهم، استفاد منها العشرات منهم.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة دورة استكمالية في مجال تشخيص الإعاقة الذهنية في رام الله، شارك فيها ٢٢ عامل وعاملة تأهيل في مراكز الجمعية وبرامجها المختلفة، وتمحورت حول آليات التطبيق العملي بمقياس "وكسلروسك ٣" على الأطفال المعاقين عقلياً وذهنياً.

وفي السياق ذاته، عقدت الدائرة في البيرة دورة عن الإعاقة السمعية ولغة الإشارة، شارك فيها نحو خمس وعشرين موظفاً وموظفة من العاملين في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، وهدفت الى تمكينهم من مساعدة الطلاب ضعيفي السمع.

وفي أريحا نظمت الدائرة يوماً مفتوحاً لمنتفعي مركز التأهيل وتنمية القدرات شارك فيه ١١٠ أطفال وذويهم، وتضمن أنشطة متنوعة في مجالات الموسيقى والمسرح والأشغال اليدوية والرياضة.

وعقدت الدائرة، كذلك، ورشة عمل تناولت واقع الأشخاص ذوي الإعاقة في ظل قانون حقوق المعوقين، شاركت فيه مجموعة من الأمهات وعضوات في الاتحاد العام للمعوقين.



# ثقافة



- رأي: الشهادة الحية على التاريخ وللتاريخ.
- جبرا ابراهيم جبرا.. موسوعة ثقافية ورصانة تفكير.
- قصة قصيرة: رياح لا يشتهيها الربيع.

## الشهادة الحية على التاريخ وللتاريخ:

# وثيقة خاصة في إطار شمولية العام

فيصل قرقطي

**حينما تعوزنا الكلمات للتعبير عن انفسنا بطريقة اكثر التباسا، فإننا في هذه الحالة لا نستطيع البتة ان نقدم انفسنا على اننا شهّاد هذا العصر.**

والشهادة على العصر هي، بمعنى ما، وثيقة الخاص في اطار العام، او لنقل هي الخاص كوجود حتمي يأخذ ابعاده وجوهره في شمولية العام، وهي كذلك نبض يستعصي على النفي او المساءلة كأنها تنبت مثل الشجر الباسق من بين ركام كل ما كان فتنتشر فينا وحولنا. والشهادة على العصر هي، بمعنى ما، الدخول في التباس الزمن، وتحرر من أسار المكان او اطاره الذي مهما تمدد لا يستطيع الوصول الى حالة الانفتاح الاقصى في فضاء الكلمة الصادقة. انها شهادة، انها كلام في فراغ الفضاء يظل مدونا قبل وبعد تمام الزمان.

وانطلاقا من هذا المعنى، كيف يمكن لفلسطيني ان يقول شهادة في/ وعن العصر؟! السؤال هنا اكثر التباسا من حدود الممكن، لأن الواقع هو كذلك ايضا. فهل الواقع يسمح بأكثر من حدود الممكن؟ هذا الممكن المتهن في انشراخ بنيات القوة الفكرية والسياسية العربية عموما والفلسطينية خصوصا.

اذ انه بات من العسير على احدنا ان يقبل او يرفض ايضا مقولة ليس بالامكان اكثر مما كان، أو ليس بالامكان اكثر من هذا؟! و"ألهذا" هو المعطى الحتمي والواقعي الذي تجمع كل القوى والاطراف على اعادته للفلسطيني، برغم ان هذا الممكن تختزله سلطة الفكر الاسرائيلي، التي هي مزيج من اختلاط بنيات فكرية متنوعة ومتشعبة على ارضية قاعدة الفكر الصهيوني اساسا، بكل الوانها واتجاهاتها التي تنعكس من خلال دعاة العلمانيين والمتطرفين على السواء، الى حد ادنى لا يجاري الطموحات الفلسطينية في شيء ابدا.

والفلسطينيون اليوم ربما يكونون اكثر من اي يوم مضى في مأزق تضيق حدوده وابعاده ومراميه واهدافه، فهل يقبلون بأقل الممكن المطروح؟! (وقد قبلوا) لكن الأهم هو تنفيذ هذا الممكن على ارض الواقع في ظل المماطلة الاسرائيلية المبنية على مقولة رابين الشهيرة "ان ليست هناك مواعيد مقدسة".

اذا كيف يمكن للفلسطيني ان يقدم شهادة على عصره وقضيته والاطار القائد للشعب الفلسطيني، منظمة التحرير الفلسطينية وسلطتها الوطنية ذات المجال المحدود والضيق الصلاحيات سياسيا وجغرافيا. هذا الاطار لم يعد مأزقه بخاف على احد، خصوصا وان الوقتً الآن يمارس لعبته المزدوجة ويثبت مقولته الشهيرة انه سلاح ذو حدين. والسؤال هنا: كيف يمكن للفلسطيني ان يقبل ويصل الى ما هو مطروح سلاما في الوقت الذي يمارس فيه الاحتلال سلطته المطلقة على الارض والشعب بأقسى صور الفظاعة؟

هل ينسحب من ثوب السلام

المنسوج من رقع فائض قماش سلطة الاحتلال؟

وهذا الوضع ينطبق اكثر ما ينطبق عليه القول:

**فقال اصيحابي الفرار او الردى**
**فقلت هما امران احلاهما مر**

لكني ارى من الأجدى ان لا تقاس المعادلة على هذا النحو، لأن منطق الصراع وابعاده الاجتماعية والسياسية والنفسية على شعبنا الفلسطيني وتشتته ومعاناته، كل هذا يفترض نظرة مغايرة للمعادلة تتجسد في تحقيق موضع القدم على الارض الفلسطينية بالنسبة لشتات الخارج (وهذا ما تم فعلا في قطاع غزة والضفة). وثانيا خلق مساحة من الحرية لشعبنا الفلسطيني عموما في وطنه، ومن ثم الانطلاق بالسرعة التي يستطيع شعبنا من خلالها دفع الأمور باتجاه أهدافه الوطنية الشاملة المنشودة.

صحيح ان امر ايجاد طائر الفينيق مكانه الطبيعي ليقف عليه بعد أكثر من ثلاثة عقود قضاها محلقا في سماءات عربية، على غاية كبيرة من الأهمية الوطنية والسياسية، وهو يصب كذلك في اطار المطالب الوطنية والسياسية خصوصا ان من اهم ما كان يجهد الثورة الفلسطينية هو البحث عن المكان والحفاظ عليه والدفاع عنه.

ان خصوصية التجربة الفلسطينية، لا تتجسد كخصوصية هوية الا على الارض



الفلسطينية وبذلك تكتسب القضية ابعادها الطبيعية في ظل سلطة وطنية وشعب قدم شهادة جدارته بفلسطين الى شعوب الارض.

لكن أيكفي ان نتمتع بالحرية تحت الاحتلال في الضفة وقطاع غزة وحسب (بالرغم من انه لا حرية تحت الاحتلال) دونما ان يكون لنا الحق في الخروج او الدخول اليها ومنها الا بإذن من الحاكم الاسرائيلي ومتى شاء يمنع كل شرائح الناس من رجال ونساء وأطفال وشيوخ من الدخول او الخروج؟ ومن ثم لماذا لا يحق لابن قطاع غزة المواطن العادي، لماذا لا يحق له السفر الى الضفة قطب الأرض الآخر؟ وكذلك لماذا لا يحق لابن الضفة العادي السفر الى قطاع غزة ايضا؟! ان اراد الحاكم الاسرائيلي منح المواطن تصريحا وان لم يرد لم يمنح! هل يعقل ان تكون حرية شعب كاملة في قبضة الاحتلال؟!

صحيح ان القضية الفلسطينية، وعلى مدار سنواتها الطويلة، كانت دائما اكبر من الأحداث التي واكبتها فلم تكن حرب العام ١٩٤٨ بمستوى فقدان فلسطين وكذلك حرب العام ١٩٦٧ لم تكن بمستوى خسارة الضفة والقطاع والجولان وبعض من سيناء، وبالتالي لا "كامب ديفيد" كان بحجم القضية المطروحة مثلما هو كذلك اتفاق أوسلو – مدريد والمفاوضات الدائرة حوله.

ولكن الشطارة الآن هي ان يكون الاتفاق والمفاوضات مرتكزا كبيرا للانطلاق الى تغييرات سريعة وكثيفة، لا على صعيد السياسي، وحسب، وانما على الارض ايضا بغية التماثل مع القضية الفلسطينية وحجمها واهدافها وتوجهاتها لنصل في النهاية الى مستوى تقديم شهادة حية للتاريخ الذي نعيش ونكون جديرين ايضا بتقديم هذه الشهادة الحية على التاريخ وللتاريخ.◆◆

# جبرا ابراهيم جبرا
# موسوعة ثقافية ورصانة في التفكير

عبدالفتاح داغر

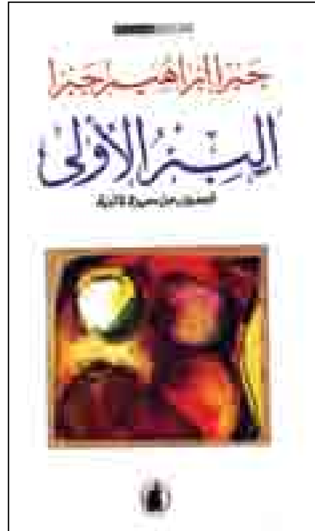


**وُلد جبرا إبراهيم جبرا في بيت لحم عام ١٩٢٠ وتوفي في بغداد ودفن فيها عام ١٩٩٤. تلقى تعليمه الأولي في بيت لحم ثم في القدس، حصل على منحة تعليمية في انجلترا عام ١٩٣٩ لدراسة الأدب الانجليزي، عاد الى القدس واشتغل بالتدريس في الكلية العربية، ثم هاجر عام ١٩٤٨ الى العراق واتخذها وطناً ثانياً حتى وفاته.**

يعتبر جبرا من أغزر الكُتّاب انتاجاً وتنوعاً، فقد كان روائياً مُجَليّاً وشاعراً بدرجة أقل، ورساماً، ناهيك عن تنظيراته النقدية القيّمة، خصوصاً وأن نضوجه الفكري تزامن مع انبثاق الحركة الشعرية الحديثة في الأدب العربي (جيل الروّاد) كما أُطلق عليه. ولعل جبرا أن يكون من أبرع المترجمين العرب وأقدرهم على تمثّل روح النص المُترجم. ويكفي للتدليل على ذلك ترجمته الرائعة لمسرحية هاملت الشهيرة للكاتب الانجليزي الشهير وليم شكسبير.

ومن الجدير بالذكر انه "ابتدع" مع صديقه عبدالرحمن منيف - الروائي السعودي الشهير- بدعة كتابة رواية "عالم بلا خرائط" بالمشاركة، وهي رواية رائعة.

جبرا ابراهيم جبرا، بحق، عميد الثقافة الفلسطينية، وواسطة العقد في الجيل التالي لجيل المعلمين الكبار، إسعاف النشاشيبي وخليل




السكاكيني وأحمد سامح الخالدي، تمثيلاً لا حصراً.

## "البئر الأولى"

ليس ثمة توضيح لدلالة الرمز في العنوان، أوفى من توضيح جبرا ذاته. فهو يقول بعد الاهداء "الى الذين لقنوني سحر الكلمة فملأتُ بئري من عذب مياههم".

فما هي هذه البئر الأولى؟ إنها "بئر الطفولة، إنها تلك البئر التي تجمعت فيها اولى التجارب والرؤى والأصوات، أولى الافراح والأحزان والأشواق والمخاوف التي جعلت تنهمر على الطفل، فأخذ إدراكه يتزايد ووعيه يتصاعد. إنها البئر التي لن يكون له عنها غنى، وإذ يعود إليها كل مرة، فهو إنما يَرِدُ ينبوعاً دائم الفيض في طوايا إنسانيته".

إذن هذه هي البئر الأولى التي اختارها جبرا عنواناً لسرد سيرة حياته الأولى حتى سن ١٢ سنة، بل سبع أو ثماني سنوات منها .. تلك السنوات التي ابتدأت فيها بواكير وعيه بالتفتح.

ومن هنا "يُماهي" جبرا بلمسة فنية بين هذه البئر الأولى، بئر الطفولة، والبئر الحقيقية المعروفة لدى الجميع، إذ كان السؤال عن

وجود بئر ماء في البيت المقصود استئجاره، شرطاً لازماً وضرورة لا غنى عنها في عُرف والد جبرا.

يرصد جبرا، بذاكرة "كمبيوترية"، تفاصيل حياة طفولة بائسة، ليس له وحده، بل حياة جيل كل ذلك الزمن، وهي حياة "تبدو الآن في الكثير منها قاسية وظالمة ومرفوضة" حسب تعبيره. وهي في مقياس ذلك العصر "مسطرة" للجميع. ولكن الأقسى والأكثر رفضاً أن تعاني شريحة من الشعب الفلسطيني هذه القسوة حتى يومنا هذا في المخيمات الفلسطينية، وفي لبنان بالتحديد.

عندما يكتب منْ هو مثل جبرا سيرة حياته فإنه بالمحصلة يسرد سيرة حياة المجتمع الفلسطيني في تلك الحُقبة المُظلمة، فالمجتمع الذي هجَسَ بالتحرر من نير الاستعمار العثماني بما عليه -حتى لا أقول بما له وما عليه- فليس له شيئاً - بناءً على الآمال المعلقة على مراسلات "الحسين مكماهون" وقع مغدوراً تحت نير إستعمار بريطاني أحنك وأدهى. هذا المجتمع الريفي القانع بجهله وفقره -كأنه قدر مقدور- هو الذي يصفه جبرا في سيرته الذاتية. ولا عجب فعائلته كانت من هذه الطبقة المسحوقة سحقاً، يبدو الآن للأجيال المعاصرة غير متصور على الاطلاق. يروي جبرا أن والده كان يصنع أحذيته من إطار سيارة كاوتشوك قديم، يُؤذي القدم ويقرّحها أكثر مما يحميها. والطريف أنه كان يقوم بعمله ذاك بهمة وجذل عجيبين!! وهو يروي جملة من شيطانات الطفولة من تمزيق دفتره وكان -عدّته الوحيدة- لعمل "طقاعات"، بناءً على نصيحة زميل خائب، إلى دعوته أولاد الحارة متبجحاً أن أمه طبخت "رز وحليب" فأتى الأولاد على القصعة كاملة، تلك القصعة التي كانت عشاءً موعوداً للعائلة كلها.

وبعين الناقد يروي جبرا قصصاً مؤلمة -تُذكّر بأجواء الروائي الروسي ديستويفسكي- عن عادات وممارسات كانت شائعة ومنها للأسف ما يزال مستمراً حتى الآن- يتجسّد فيها الاحتيال واستغلال البسطاء بأبشع صورة، مثل قصة الطبيب الدجّال "طبيب الكيّ بالنار" الذي كادَ يُودي بحياة والد جبرا، أو كتّاب الحُجب التي تشفي من كل داء، مهما كان مستعصياً!! الى قصة المطبب الآخر، صاحب الحمار الأبيض الذي لا أحد يعرف من أين حصّل علومه الطبية! هذه النوادر وغيرها الكثير في مذكرات جبرا، إنما هي إحدى مخرجات الجهل، وهو إذ يسردها بعفوية تبدو بريئة، فإنما هو في العمق يوحي الى ضرورة التعلم كسبيل وحيد للتقدم، حتى لا يبقى هذا المجتمع أسير الخرافة والتواكل الحزين، لأن "إظهار قُبح الرذيلة في الأدب هو دعوة للفضيلة في حد ذاته" حسب الروائي المصري علاء الأسواني. وكان جبرا ذاته أول من اتعظ بذلك، فثابر بإصرار على التعليم رغم الظروف الماحقة، حتى كان له ما أراد. ولعل في سيرة جبرا الذاتية، عبرة للأجيال -خاصة الشابة- مُفادها أنه بالمثابرة والاجتهاد يستطيع الانسان تغيير واقعه، بل وواقع مجتمعه بالتراكم.

بين ثلاث قوى استعمارية غاشمة -استعمار عثماني آفل، واستعمار بريطاني ماثل، تلاه استعماراً صهيونياً أشدّ فجوراً- استوى جبرا شاباً فكان بحياته الشخصية نموذجاً حيّاً لما آل إليه حال شعبه من معاناة وتضحية من موقع مائل لغير صالحه، طوّحت به في دروب المنافي، التي رصدها في الجزء الثاني من سيرته، شارع الأميرات.

## شارع الاميرات

**أحرام علي بلابلة الدوح**
**حلالا للطير من كل جنس**
(أحمد شوقي)

"شارع الأميرات" عنوان الجزء الثاني من مذكرات جبرا، هو شارع بغدادي في حيّ المنصور، أنشيء لميسوري الحال، سميّ بشارع الأميرات، نسبة الى الاميرتين الهاشميتين اللتين كانتا من اوائل من بنى فيه داراً سكنية، وهما الأميرة بديعة والأميرة جليلة، ابنتا الملك علي. في هذا الجزء الثاني من مذكرات جبرا، يختلف مستوى السرد باختلاف التجربة والأحداث والأشخاص والأماكن، فضلاً عن استواء جبرا الثقافي ونضوجه الفكري.

تُغطي السيرة حشداً هائلاً من الأحداث والأشخاص والنشاطات الفكرية والفنيّة، ودائماً كان جبرا في المركز منها. ولعل الحب هو أبرز ثيمة في قدرْ جبرا، فهو لا ينفك يحدّثك عن غرامياته -حتى تحسده- سواء في يفاعته الأولى في القدس أو في لندن أو بغداد، وحتى إلى باريس لاحقته من تعشقه، الى أن توّج



غرامياته بالزواج من السيدة "لميعة برقي العسكري" التي وصفها بأنها أجمل وأروع امرأة في الدنيا، محطماً بذلك قلوباً كانت تصبو إليه!!

في شارع الأميرات ينبئك جبرا عن إرهاصات سيرورة الحركة الثقافية العراقية الحديثة، بشتى فروع الثقافة التي تبلورت في كلية الآداب "نواة أول جامعة عراقية" حيث كان يدرّس الأدب الانجليزي مع نخبة زملاء عراقيين وفلسطينيين وانجليز. والعجيب انه يستطرد في سرد شائق وطويل عن انشطة و فعاليات اللجان وهيئات ثقافية وفكرية دون أي تقاطع مع نشاط أو عمل سياسي، وكأن هذه النخبة بحق كانت تعيش في "برج عاجي" كما يقولون!!

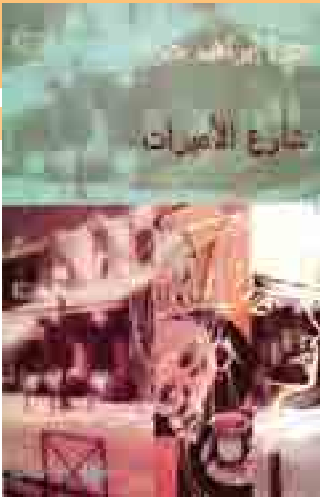
من أجمل ما يرشح من نص جبرا هو قيم الصداقة النبيلة بين الحلقات التي كان يتحرك ضمنها .. هذه القيم التي تكاد الآن ان تكون "عملة صعبة".

في هذا الطور الذهبي من حياة جبرا، تشكلت شخصيته، التي نعرفه بها، شخصية متعددة المواهب والقدرات، فهو روائي مُجيد وناقد بصير وشاعر مرهف ورسام مبدع ايضاً .. كل ذلك وأكثر هو جبرا ابراهيم جبرا، اختار العراق وطناً ثانياً له وهو يعلن انّ للعراق هوىً قديماً في قلوب الفلسطينيين. وهو لبناني الهوى ايضاً. جاء الى العراق من جامعة كمبردج، محملاً بأحدث النظريات الأدبية في الغرب وفي البؤرة من هذا الغرب، جامعتي أكسفورد وكمبردج "معامل" -اذا جاز التعبير- النظريات والمدارس الفكرية الحديثة، في زمن كان فيه ت.س.اليوت لا يزال حيّاً، شاغلاً العالم بابداعاته الشعرية وتنظيراته الأدبية. وفي العراق، صبّ جبرا معارفه، معلمّاً ومتعلّماً، محاوراً ومتلقّياً، مع توليفة فريدة نوعياً، جاءت في زمنها بالضبط، زمن التعطش للمعرفة الحديثة، وتلمس آفاق، تمخضت بالضرورة، أو هي من المخرجات الفكرية للحرب العالمية الثانية وإندياح نتائجها التدميرية، وبعضها كان إيجابياً، فقد وصف أحد الشعراء، خراب أوروبا بـ"الخراب الجميل" من حيث هو عظة للجم جنون الحرب والحق أن اوروبا وعتْ درسها جيداً.

أتيح لجبرا مرة أخرى ان يحظى بمنحة دراسية عام ١٩٥٢، ولكن هذه المرة في جامعة هارفرد في الولايات المتحدة، للتعمق في دراسة النقد الأدبي، وكانت حسب تعبيره تجربة أغنت رصيده المعرفي، واتاحت له الاطلالة على ثقافة الجانب الآخر من العالم.

## ما لم يكتبه جبرا

جبرا ابراهيم جبرا، شخصية عامة، واستاذاً للأجيال، وهو بصفته تلك، إبن كل مدينة وقرية فلسطينية، وهو أخ وأب وأستاذ لنا جميعاً، بكل هذا الحب والتقدير العميق. ومن موقع المُريد من شيخه أقول إن جبرا ابن الطبقة المسحوقة التي وصفها ببراعة واقتدار من حيث وصفه لحياة عائلته، والذي بنى نفسه بعصاميّة مذهلة، دارجاً في مسالك العلم، مدارج السالكين، من منزلة الى أعلى منها، استقرّ في بغداد وسط نخبة ارستقراطية، استمرأ هو ارستقراطيتها واستطابها، ولم يلبث أن أصبح جزءاً منها، منسلخاً عن طبقته الأصلية. وليس هذا أعجب ما في الأمر، بل الأعجب منه هو بأي قدرٍ من "الكياسة" -حتى لا أكتب كلمة اخرى- استطاع ان يعبُرَ بين مسننات الصراع السياسي في العراق- سالماً- في حقبة عراقية، أميزُ ما تميزت به، اراقة الدماء من كافة الاتجاهات، وبين جميع مراكز القوى والأحزاب والنخب العسكرية التي تعاقبت على حُكم العراق من جانب والمعارضة المقموعة بعنف وحشي من جانب آخر.




فأين كان جبرا وما شأن موقفه هو وحلقات اصدقائه وزملائه من المجازر المريعة التي وقعت عام ١٩٤٩؟ وأين كانوا وقت اريقت الدماء في عقابيل ثورة ١٤ تموز ١٩٥٨؟ وأين كانوا؟ وماذا فعلوا وقت مجازر عام ١٩٦٣ الدامية؟ ولغاية عام ١٩٩٤ عام وفاة جبرا لم يتوقف القمع والتنكيل يوماً واحداً، فلئن سكتَ المواطن البسيط رُعباً، فهل يُقبَلْ السكوت من المثقف النابه؟ لعلّ المقام يسمح هنا بالتذكير بمواقف جان بول سارتر وفرانس فانون المشرّفة وإنحيازهما بكل ثقلهما الى جانب الشعب الجزائري وثورته.◆◆

# رياح لا يشتهيها الربيع

نجاح حسن (عيسى)

كان يقف أمامها مذهولاً، فاغراً فاهه وقد جحظت عيناه، ثم رفع يداً مرتعشةً تهتزُّ أصابعها ووضعها على صدغه مكان الصفعة، لم يَكُن يحسُّ بألم في مكانها، لكنه استشعر لسعات كالنار تسري في دمه ثم تتجمع تلك اللسعات في مكانٍ ما من صدره كجمرة من نار.

وفجأة اجتاحتهُ كبرياء عمياء فرفع كفّهُ الثقيل وهوى بها على وجهها، كأنهُ يهوي عليه بمطرقة من حديد، فانحرفت الصفعةُ الى الاسفل فشقّت شفتها السفلى لينبثقُ منها الدم، فمالت بصدرها فوق مسند مقعد قريب لتتفادى المزيدَ من الصفعات، لكنهُ استدارَ على نفسه وخرج مسرعاً بعد أن صفق البابَ خلفهُ.

وهبط الدرجات الرخاميّة المؤدّيَة الى ممر الحديقه بخطوات لصٍّ تلاحقهُ العيون!

لم يكن لشاب في مُقتبل العمر مثلهُ أن يقعَ في ظروف أكثر تعقيداً من تلك الظروف التي وقع فيها.

فها هو يغادر ذلك البيت الأنيق وهذا الحيّ الراقي، حيث تسكن تلك الطبقة المخمليّة من المجتمع على أطرافِ المدينة بعيداً عن تلك الأزقّة التي يعيش فيها وسط ذلك الحي البائس، مع أسرة هو أكبرُ أبنائها تعيش على الكفاف، لينشأ ناقماً على الحياة ومن فيها، ولِتكبر كلمة لماذا أمام عينيه ..حتى صارت شبحاً مُفزعاً يصرخ بإلحاح يصمُّ الآذان: لماذَا وُلدنا فقراء ..؟ لماذا نحنُ تعساء؟

لماذا مات ابوه لتعمل امهُ خادمة في البيوت، كي تعيل اخوته وجدتهُ التي فتك مرض السكر بصحتها، ليذهبَ ببصرها في نهايَة المطاف؟

وها هو بشقّ الأنفس تخرّج من قسم الصِّناعَة في أحد معاهد وكالة الغوث، ليعمل مساعداً في مكتب مهندس للديكور مقابل أجرٍ زهيد لا يكاد يفي بمتطلّبات أسرته، التي قذفت بإحدى ابنتيها الى زواج أفضل منهُ العنوسه.

ولم تترك له تلك الظروف مجالاً - حتى للتفكير- بتحقيق ذلك الحلم الذي كان يصوغهُ على مَهل ورويّه، أو لإرتكاب حماقة صغيرة كغيره من الشباب، فلم يكُن جامح النزوات رغم كوْنه جامح الخيال!

كان يسير مُتخبّطاً في الليل، لا يدري الى اينَ تقوده خطاه وقد عاودتهُ ذكرى ذلك اليوم الذي اقتحَمَتْ فيه حياتهُ وهو ما زال مشاريع أحلام تجاوزتها الأحداث بعشر سنوات .

سيدةُ مجتمع، أنيقة كل ما فيها مُشعٌ آسر في لفتاتها رشاقةٌ تنُمُّ عن ماض حافل بالأُنوثة والجمال لم يستطع الزمن أن ينال منهما الكثير.. مُطلقةٌ غادرها شريك العمر بعدَ أن أعياهُ البحثُ لديها عن البناتَ والبنين، وبعدَ أن شهدَ الطب أنها عاقر فشلت في علاجها كل المحاولات، ليترك لها جرحاً غائراً لم تُفلح في علاجه تلك الحياة المُرفّهة التي تحيط بها،وخسارة لم يُعوّضها ذلك الحسابُ البنكيّ العامر بمئات الألوف، وهذا البيت الأنيق الذي قرّرت أن تعيد ترتيبهُ بلمسات ديكور جديد في محاولة لمحْو آثار ذلك الراحل عن زمانها بحثا عن دفء الأبُوّة مع امرأة أخرى .

أيُّ ريح أتت بها في ذلك الزمن الضائع من عمره المتعثّر الخطوات لتقع عيناهُ عليها، ولتقع عليه عيناها بقامته الفارعة وشبابه الوسيم، ولباقته في الحديث.

تأملتهُ مَليّاً ثم قالت – مُعابثَةً – وهي تنفضَ رماد سيجارتها في بُطء مدروس: أنتَ.. ماذا تفعل هنا؟ إذهب الى امريكا أو فرنسا فهناك سيكون لك شأن آخر في عالم الأزياء أو الطيران!

شكرها بابتسامة ولم يُعَقّب بشيء، فيما أنهت بعض التفاصيل المتعلقة بتصاميم ديكور بيتها وانصرفت بعد ان تركت خلفها خيطاً من العطر أفعم روحه ودغدغ حواسهُ.

وفي زيارتها التالية كان عطرها قد تبخّرَ من حواسه ...أو كاد ...حين رآها تدخل المكتب كزوبعة من العطر والألوان، لترمُقُهُ بنظرات غريبة ..حارَ في تفسيرها ..لكنها جعلتهُ يسرح بعيداً بخياله المُجنّح وتركض في عروقه نزوةُ غصنٍ ذابلٍ يتحرّقُ الى ايراقٍ يانع!

ومع كُل زيارة لها أخذ يشعرُ أنه بات محاصراً وملاحقاً بتلك العيون السنجابيّة المؤطّرة بالألوان.

وشيئاً فشيئاً أصبحت تلك الزيارات تحقن شرايينهُ بإحساس مُتوهّج اللحظات وكأنهُ أطَلّ من كُوَّة عينيها على جنان النعيم ..!

شيءٌ يستعصي على التفسير ..حرّك مشاعره نحوها..، لم يّرْقَ ليكون حبّاً ولكنه كان شيئاً اخر مُغلّفاً بالإنبهار!

إنه يدركُ انه صفرٌ على شمال الحياة كان وما زال ...كابدَ المستحيل في محاولة نقله الى ناحية اليمين دون جدوى وكان حضورها الباذخ إستفزازاً إضافياً لتلك المحاولات!

وفي زيارتها التي سبقت تنفيذ التصميمات في بيتها، خرجت عن تحفُظها قليلاً ، وبادلتهُ بعض الكلمات

فيما تركت نظراتها تتسكّعُ فوقهُ، لتقفَ هنا أو هناك مُشعلةً حيث مرّت النار في رماد أحلامه الهامدات !

كان في عينيها بطاقةُ دعوة لم تُخطئها عيناه، فبادلها نظرةً جريئة ثابتةَ لا تهتزُّ، وأطالَ النظر حتى اضطرّت ان تُرخي نظراتها وتبتلع بعض غرورها.

وافترقا وقد جرّدَتهُ نظراتها من كل سلاح، وقد فهما بعضهما بصمت مُتواطئ ماكر، وقد ذهبت أفكارهما الى نفس المكان، مع اختلاف الدوافع والأهداف!

وهناك في ذلك البيت المُعطّر الآنيق، بدأت مرحلة أخرى من التقارب والتّماس وشرب شاياً، وقهوةً، وعزمت عليه مع القهوة سيجارة.

آسف، لا أُدخّن!

من أجل خاطري جَرّب!

وجرّب فأعجبهُ التدخين بنكهة عطرها الأخّاذ!

وكان غداءً وكان عشاءً خاصاً بعد انصراف العمال وأجزلت له العطاء، ونفَحَتْهُ مبلغاً إضافياً بعيداً عن عيون العمال والمدير.

وبدأت تُغدقُ عليه كلما عاد لإضافة بعض اللمسات او الرتوش على التصاميم، فأغدق على أسرته، فعرف الطعام الجيد طريقهُ الى بيتهم وارتدتْ أجسادهم الهزيلة لأوّل مرة ثياباً نظيفة لا تحمل رائحة الآخرين أو بصماتهم.

وبدا لهُ أن الدنيا بدأت تُربّتُ على قلبه بيد مخمليّة بعد طولِ جفاء، وأدرك أنْ لا فكاكَ من تلك المُنغّصات التي رافقت حياتهُ إلاّ بمغادرة تلك الآيام الكالحة والدخول في هذا المنعطف المُعبّد بالآمال.

فابتسمت خواطرهُ في جشع ومضى يُصغي الى همس الشيطان!

وبتشجيع مُبطن وبسعادة لم تحاول إخفاءها كانت ترقُبُهُ عن كثب وقد خلعَ واقعهُ الذي ارتداهُ من سنين.. كانت لديها بوصلةٌ مُدرّبةٌ لا تُخطئ الآتجاهات. وبتكتيك زئبقيّ مراوغ إستطاعت ان تشُدَّهُ اليهاً بشكل جعلهُ يستهينُ بزواجر تلك المسافات التي تفصل بين عالَميهما والسنوات التي تفصل بين عمريهما، فتعلّق بها بجنون مُستميت كغريق يتعلّقُ بحافة قاربٍ مرّ صدفةً وسطَ الامواج.

وبادَلَتْهُ التعلّق عشقاً بنفْس الجنون فأصبحت تطاردُ ذاكرتَه بالأسئلة، وتستدرجهُ للحديث في كل شيء، كأنها تريدُ أن تشاركهُ ماضيه قبل حاضره وكل ما أحبّ أو كَرِهَ من أشخاص أو أشياء وتراكم عشقَهُ بداخلها إلى أن خرج ذاتَ جنون على شكل سؤالٍ مُدَبّب مباشر: نتزوّج؟

وقبل ان يحاول ان يُلملم أطراف الجواب كانت قد قرأتهُ في بريق عينيه، فقالت مُستدركة: «ولكن بعقد عرفيّ ...وبشكلٍ سرّي» واشترطتْ عليه ان يبقى ذلك العقد بحوزتها كيلا يقع في يد أي فرد ممن حوله. لم تكُن هي المُقْنعة، رغم ما ساقتهُ من أسباب عن وضعها الاجتماعيّ الحساس، أوَ مكانة عائلتها المعروفة، بل كان هو المُهيّأ للإقناع! فقد كان يظنُّ نفسهُ لاعباً ماهراً على الحبال، يستطيعُ أن يلائم بين روح القوانين وهمجيّة الرغبات وأنه يستطيع ان يرتوي من هذا النبع المتدفق متى شاء ويبتعد عنه حين يشاء، بل ويتركهُ ويهيلُ التراب عليه حين يشحُّ فيه العطاء.

وتزوجتهُ كما شاءت في السرّ ورغم كل المتناقضات، كأنها بربيعه النّضر تردُ الاعتبارَ لخريفها المكلوم، الذي بعثرت كبرياءه ورقة الطلاق، وتسكبُ الدفء في ثنايا قلب غلّفهُ صقيعُ الوحدة والحرمان.

وهكذا اختلطت بينهما سوء النوايا بسوء الحسابات لتُنتج واقعاً ضبابياً مُغلّفاً بالظلام، الذي اصبح يتسلل من خلاله، بعد انتصاف الليل ليذوب في حكاية أسطورية حميمه، وليتسلّل مع خيوط الفجر خارجاً كَلصّ يحمل في جيوبه ما خفّ وزنهُ وغلا ثمنهُ من متاع.

وترك نفسهُ لرياح التغيير تعبثُ به، وتُقوْلبُهُ كيف تشاء. واستمرأ ذلك الاحساس الذي اعطاهُ الحق في ممارسة دور الزوج مع الإعفاء من أعباء بيروقراطيّةَ الزواج، فها هو الإنعتاقُ الذي كان يتوق اليه ينقلُهُ من براثن الفقر لينام على سرير فاخر في غرفة باذخة الأثاث، وبيتٍ هو حلم كل انسان تسيرُ الحياةُ بين جدرانه كابتسامة الحظّ ومُلاطفة الأحلام وليستأثر هو بإبتسامة الحظّ، ولتغرق هي في دفء الأمسيات ومُلاطفة الأحلام.

لكنهُ بدأ يدرك مع مرور عام على ذلك الإنعتاق أن مشكلتهُ لم تكن تكمنُ في الحاجة المادية وحدها، فقد تحسَن وضعهُ في العمل ليتحسن بالتالي راتبه، وها هي تلك الحديقة الخلفية المتوارية عن العيون تزوّدهُ بكل ما لذّ وطاب من مُتَع الحياة. ورغم هذا وذاك فإن شوقاً ملّحاحاً بدأ يُعربدُ في كيانه كله إلى شطر عزيز كالروح كالحياة، وأن الحياة بدونه تبدو تافهة خاوية يملؤها حنينٌ كالذي يصاحبُ الحزنَ الناعمَ في أمسيات الخريف.

وكان للحياة ايضا قوانينها ونواميسها، التي تمرُ على الأشياء فيخفتُ اللهيبُ وتهمدُ النار ويتغيّرُ الايقاعُ، ليصبح كهمس من وراء جدار ويصبحُ اللقاء كقطعة صغيرة من الحلوى يتلذّذُ بإمتلاكها وإخفائها اكثر من طعمها.

ونسيَ في دوامة إنشغاله بإلتهام الحياة أن يلحظ أن الوحَدة باتتَ تهددها من جديد، وأن القلق بدأ يساورها وهي تراهُ يتسرّبُ من بين أصابعها كما تتسربُ ذرات الرمال. فبدأت شكوكها تحاصرهُ وتلاحقهُ وهو يتذرّعُ بشتّى الأسباب، إلى أن تراكم الشك بداخلها ليصبح يقينا يفتقرُ الى دليل وبأسرع مما كانت تتوقعُ جاءها الدليلَ ساطعاً جريئاً بلا مناورة أو تمهيد.

سيتزوجُ! هذا ما قالهُ ذات مساء. انه يوشك ان يبلغ الثلاثين، ومن حقه ان يتمتع بالحياة الأسريه الحقيقية، وبالأبوة كغيره من الآباء، ولم ينس في ذات السّياق ان يؤكّد لها انه لن يتخلّى عنها، وأن الوضع بينهما سيبقى على ما هو عليه إلى ايّ وقت تشاء!

وذُهلت ولم تصدق في البداية ما تسمع. أيُعقلُ أن يعود الماضي إليها بنفس السيناريو، مع اختلاف الاشخاص، لتُصبح في قبضة الواقع كحلم تحوّلَ الى كابوس؟

وحين تمكّنت بعد المفاجأة من تحريك شفتيها للكلام صرخت في وجهه صرخةً جاءت مخنوقة في بداية الأمر كأنها توشك على البكاء، لكنها ما لبثت ان تصاعدت حادّةً مُدوّيةً في قلب الليل غير عابئة بسلطانِ السكون وراحت تنشر أمام عينيه صحيفة حياته السابقة ايام الفقر والحرمان، وتُعَدّدُ مآثرها وأفضالها عليه وعلى أسرته، ثم صرخت وهي تمسك بتلابيبه:

لماذا تريد الأبناء، لكي تزيد عدد الشحاذين بين افراد اسرتك؟

وفي حركة مفاجأه جاءت تلك الصفعة المُدوّية فوق صدغه مصحوبة بسيل من الشتائمَ والتهديدات بتدميره وإرجاعه الى نقطة الصفر مُعْدّماً كما كَانَ، بل وستُجَرّدهُ مما كان يملك من فتات الحياة!

عندما وصل بتفكيره الى هذا الحد، كانَ الإعياءُ قد وصل به الى ذلك الحي البائس، في عودة مُفجعة الى واقعه القديم، وفيَ منتصف الزّقاق كانَت سيارة الشرطة تنتظرهُ وسط حشد من الجيران والفضوليين، أأنت فلان؟

نعم ماذا هناك؟

أنت متهم باقتحام فيللاً السيدة (..........) بهدف السرقة، وبالإعتداء عليها بالضرب المُبرّح وإصابتها بجروح.

صرخ مستنكراً بينما كانت كفّهُ تشيرُ بأصابعها نحو صدره: أنا!

قالها ثم كفّ عن الكلام.

ومع اشراقة اليوم التالي كان يقبعُ مُكبّل اليدين في مخفر الشرطة، دون الإدلاء بأي أقوال! وبإنتظار كلمة النيابة في تقرير مصيره. عليه أن يُثبتَ - وبالشّهود - أين كان يتواجدُ في الساعة الواحدة والنصف بعد منتصف ليلة الأمس.◆◆





## اين نحن من هذا الرجل.. ؟؟

كان هناك خمسة من العاملين الكادحين الذين ضاق بهم الرزق في قريتهم الصغيرة فتوجهوا إلى بلدة صغيرة مجاورة يعملون ويكدحون وكانوا يأتون إلى أهاليهم في عطلة الأسبوع ليقضوا معهم يوماً سعيدا إلا خامسهم . فإنه ما إن تبدأ الشمس بالمغيب ويحل المساء ويصلي المغرب حتى ينطلق مسرعاً إلى قريتهم ويبيت هناك مع أهله ثم يعود في صباح اليوم التالي إلى القرية التي يعمل بها، فسخر منه أصحابه وقالوا له: "ما بالك تحمل نفسك ما لا تطيق وتقطع هذا الطريق الطويل لتنام عند أهلك وليس لك زوجة وأولاد" فقال لهم: "إنني أذهب كل ليلة لأبيت في الجنة"، فضحكوا منه وقالوا إننا نراك رجلاً عاقلاً قبل اليوم، ويبدو أن غربتك قد أثرت عليك فاذهب إلى طبيب حتى يراك لعلك تشفى بإذن الله". فرد عليهم: "لماذا لا تجعلون بيني وبينكم حكماً يصدقني ولا يكذبني؟". فذهب الجميع إلى إمام مسجد وحكوا له قصتهم مع الرجل الخامس فقال الإمام: "ما حكايتك يارجل" فقال الرجل: "أنا شاب وحيد لوالدين وأنا العائل الوحيد لهما لذلك فإنني إذا ا نتهيت من العمل وغابت الشمس وصليت المكتوبة إنطلقت متوكلاً على الله إلى قريتي فإذا وصلت وجدت والديّ قد تعشيا وناما والليل قد انتصف فآخذ عباءتي وأنام تحت أقدامهما فإذا أصبحت أيقظتهما للصلاة وجهزت فطورهما ووضوؤهما وقضيت حاجتهما، ثم رجعت شاكراً لله إلى القرية المجاورة للعمل حيث أستشعر نفسياً وروحياً أنني قد بت ليلتي في الجنة". فقال الإمام: "لقد صدق والله صاحبكم فقد قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم (الجنة تحت أقدام الأمهات) فهنيئاً لصاحبكم بره بوالديه".



## اعرف شخصيتك من لون عيونك

توصل علماء النفس الى أن هناك تلازماً بين أوصاف العيون و سمات شخصية الإنسان ... وإليكم بعض الشخصيات:

**العيون السوداء:**

العصبية، سرعة التأثر، الغيرة الشديدة، المشاعر الرقيقة، العاطفة القوية، الحنان، غالباً ما يتحكم القلب في العقل.

**العيون الزرقاء:**

الجرأة، حب الذات، الغموض، عمق التفكير، شدة الحساسية، قوة التأثير، المزاج الفني، البرود.

**العيون الرمادية:**

الطباع العنيفة، القسوة.

**العيون الخضراء:**

قوة الإرادة، الخبث، برودة العاطفة، صلابة الرأي، العند، حب العمل.

**العيون البنية:**

الرحمة، العطف، الخجل، الجاذبية، حب العمل، قوة الحجة.

**العيون العسلية:**

الهدوء، التأني، التفكير قبل العاطفة، حب الظهور، ضبط العواطف، الكتمان.

**العيون الواسعة:**

العصبية، الإندفاع وراء العاطفة.

**العيون الضيقة:**

الذكاء، الحدة، الدقة، قوة الملاحظة و تحكيم العقل.

**العيون المستديرة:**

قلة التفكير، الفضول، كثرة الحركة، وحب الناس.

**العيون الغائرة:**

التفحص والتدقيق، البحث عن التفاصيل، حب الحياة والتفاؤل.

**العيون الجاحظة:**

البعد عن التفاصيل، حب الظهور، الفصاحة والميل للتشاؤم.

## أمثال صحية (١)

- "النظافة من الإيمان والوساخة من الشيطان".
- "نظف بيتك وقشّه ما بنعرف مين بخشه".
- "نظف بيتك ما بتعرف مين بدوسه ونظف خدّك ما بتعرف مين يبوسه".
- "نص البطن أحسن من ملوها".
- "البطنة تذهب الفطنة".
- "خفف طعامك تحمد منامك وتأمن سقامك".
- "الأكل في الشبعان خسارة".
- "اللي بياكل رغيف مش ضعيف".
- "اللي بياكل قد الزبيبة ما فيه ولا مصيبة".
- "الخبزة المبلولة دوا المعلولة".
- "إن أوجعك راسك أكرمه وإن أوجعك بطنك احرمه".

## قالوا في الدموع

الدموع العظيمة ... هي دموع الانتصار
الدموع البريئة ... هي دموع الأطفال
الدموع المؤثرة ... هي دموع التوبة
الدموع الرقيقة ... هي دموع المرأة
الدموع الجميلة ... هي دموع الوفاء
الدموع الحزينة ... هي دموع العزاء
الدموع السعيدة ... هي دموع النجاح
الدموع القاسية ... هي دموع الألم
الدموع المعبرة ... هي دموع التقدم
الدموع المخادعة ... هي دموع التماسيح

(مساهمة من الصديق
عبدالغافر خطاب)

## الصدق ينجيك

يحكى أن أبا يزيد البسطامي الصوفي، أراد الذهاب إلى بغداد لطلب العلم، فأعطته أمه أربعين ديناراً، هي ميراثه من أبيه، وقالت له ضع يدك في يدي، وعاهدني على التزام الصدق فلا تكذب أبداً، فعاهدها على ذلك، وخرج مع قافلة يريد بغداد، وفي أثناء الطريق، خرج اللصوص ونهبوا كل ما في القافلة، ورأوا البسطامي رث الثياب، فقالوا: هل معك شيء؟ فقال: معي أربعون ديناراً، فسخروا منه وحسبوا أنه أبله وتركوه، ورجعوا إلى كهف كان به كبير اللصوص، ينتظر ما يأتون به، فلما رآهم قال: هل أخذتم كل ما في القافلة، قالوا: نعم، إلا رجلاً سألناه عما معه، فقال: معي أربعون ديناراً، فتركناه احتقاراً لشأنه، ونظن أن به خبلاً في عقله، فقال: عليّ به، فلما حضر بين يديه، قال: هل معك شيء، فقال: نعم معي أربعون ديناراً، قال: أين هي؟ فأخرجها وسلمها له، فقال كبير اللصوص: أمجنون أنت يا رجل؟ كيف ترشد عن نقودك وتسلمها باختيارك؟ فقال له: لما أردت الخروج من بلدي، عاهدت أمي على الصدق، فأنا لا أنقض عهد أمي، فقال كبير اللصوص: لا حول ولا قوة إلا بالله، أنت تخاف أن تخون عهد أمك، ونحن لا نخاف أن نخون عهد الله، ثم أمر برد جميع ما أخذ من القافلة، وقال: أنا تائب على يديك يا رجل، فقال من معه: أنت كبيرنا في قطع الطريق، واليوم أنت كبيرنا في التوبة، تبنا جميعاً إلى الله، وتابوا توبتهم.

## قصة مثل "لا يلدغ المؤمن من جحر مرتين"

قيل أن أبا عزة الشاعر، وقع أسيرا في يد المسلمين في غزوة بدر واستعطف النبي، صلى الله عليه وسلم، أن يخلي سبيله ففعل مشترطا عليه ألا يقاتل المسلمين ولا يحرص عليهم. فلما كانت غزوة أحد خرج مع المشركين ليحرضهم ويحمسهم ضد المسلمين، فكان أن وقع في الأسر مرة أخرى وكان الأسير الوحيد الذي وقع في أيدي المسلمين فعاد يكرر طلبه للنبي صلى الله عليه وسلم أن يمن عليه فقال صلى الله عليه وسلم: "لا تذهب تهز عطفيك في مكة تقول خدعت محمدا مرتين لا يلدغ مؤمن من جحر مرتين" ثم أمر بقتله.



# الأصدقاء يكتبون

## مأساة شعب

شعب لـه فـي كل عـام نكبة — وبكلّ ركن في المنازل ميتمُ
عيش ذليل في حياة كلّها — نكد وحزن و احتلال ظالم
ألم على ألم على ألم وهل — يرضى بذلّ العيش من يتألّمُ؟
أماه لا تبكي عليّ إذا لقيـ — ـتُ، منيّتي إن المنيّة أرحـمُ
إن كان هذا العيش ذلّ كلّه — فالموت نعم الموت إنْ هو أسلمُ

* * * *

تبكي الحجارة في البلاد ندامة — من حيث لا تبكي الملوك وتندمُ
فتقول في عنف حناجرها كفى — ويل العروبة أين ذاك العالمُ ؟
فصدورنا تعبت ومهجتنا هوت — و قلوبنا يوما فيوما تسأمُ

* * * *

من أين أبدأ في المصائب يا أخي — ومن المصائب في الخفايا أعظمُ
سحق الغزاة شيوخنا وصغارنا — وبراءة الإسلام فيهم أعدموا
هدموا المنازل فوقنا فتبعثرتْ — في وضح النهار ونحن فيها نوّمُ
حريّة! سفكوا الدماء بسيفها — وتجبّروا فينا فبئس المجرمُ
قتل و قهر و ابتزاز كرامة — سجن وظلم واضطهاد مؤلمُ
وفتى ينوح على فراق شقيقه — ومجرّح يبكي الورى ميتّمُ
ومشرّد لا مضجع يهنا به — حينا يفرّ من العدو ويهجمُ
فأمامه نار و نار خلفه — من كلّ ناحية ولا يستسلمُ
والأمهات دموعها لا تنجلي — وأكفهنّ على الخدود تلطمّ
هذي حياة الشعب صعب وصفه — وإذا صدقتُ الوصف فهي جهنّمُ

**عصري مفارجة**

## يا ربيع العمر

فالتزهر
رفيف الشمس
عسلي بمقلتي
غارق في حلة
كالشهد بجوف العطر
والدمع تسبح فيه عيني
قارب تاه في عرض البحر
ولترحل!
كما فتت غزارة اللين
قسوة الصخر
إرحل يا عبء الكون
يا وجع النظر
يا سم الدهر
فالحياة إحساس يلامس الفجر
شريعة خضنا مناسكها
قمنا بفرائضها
دثرتها الغيوم
و صلت ليلتها النجوم
خلف القمر
يا ربيع العمر
فالتزهر
فليل شعري طويل
و عصفور قلبي أسير
يراقص الوتر

**نسرين محمد شوامرة**

## هكذا سأكون

لست الزمان انا
ولا ظلي نشيد الأرجوان
انا فتيلة سراج تخبو
على نسج المعاناة
فوق ذرى اهداب الوطن
والمسافة البيضاء في سدوم البحار
طحالب ابدية
ارخت جدائلها للريح العارية
لتطفو فوق صفصافة الشتاء
الطالع من فجر ضلوع غد
يشف عن نهار لازوردي
وكرنفال طيور
هكذا ان لم اكن سأكون!

**هندي دويكات**

## سيدة الشرفة الزرقاء
## ذات الستائر البيضاء

**اخلعي ما انت من خاطر**
**اتعبت من شوق اليك الخلود**
**(سعيد عقل)**

تتألقين بوفرة وعذوبة،
وتدله وانوثة،
فكأن رائحة الطريق اذا عبرت أريج بان
وكأن كحل عيونك السوداء من عينيك كان
وكأن .. ماذا بعد
حمرة خدك الوردي، من كرز الجنان
يا طلة أولى
ومشي غزالة أولى،
وقامة بيلسان
تتضوعين فتوة ونعومة
وتوشوش الشفة العفية أختها
ويضمخ الريق المعطر منك لؤلؤة اللسان
تتألقين، بوفرة وعذوبة،
وتمور في أعطافك اللفاء، زنبقتا حنان
يا شهقة أولى، وبوح يمامة أولى
وترغلة الكمان
"وأنا الذي اجتلب المنية طرفه"
وأنا الذي خسر - الهيام- من الرهان

**عبدالفتاح داغر**

## حبيبتي سمراء

إليكِ حبيبتي .. عذراً على التقصير .. كم أشتاق لك سمراء .. أحاول جاهدة تسميتك لكن دون جدوى، فلا أجد ذاك الإسم الذي يناسبك، بحثتُ في نصوص الشعر والنثر وفي أبيات القباني، فوجدتُ أشطراً شعرية يتساءل بها ويقول: يسألونني من تكون حبيبتي؟

أقول لكم يا ليت أعرف اسمها
فإني من عشرين قرناً أحبها، وما زلت حتى الآن
لا أعرف رسمها..
فيقولون لي: أتراها؟
قلت أعيش على ذكراها..
قالوا: أتحبك؟
قلت: يا ليتها مثلي .. وهل يستطيع المتيّم بالعشق أن يستقيلا

إليك غاليتي: أحنُ الى هواك، ورائحة ليمونك، ونسيمكَ الربيعي، وأعشق اسمك لأَنه يذكرني بالخبز، والقهوة ولمسة أمي الحنون، وأتوارى بظل شعرك الأسود فهو الذي يقيني من غربة الدهر وظلم الغزاة .. فخذيني لحضنك الدافىء واغمريني بالأمان فأنت الوفيّة كسنبلة القمح وأنت الشوق الأخضر وأنت الزيتَون .. أنت مطر السماء وأنت أجمل النعم وأشرف الأسماء .. فلسطين .. أنت الشمس .. أنت القمر .. أنت اللؤلؤ .. أنت الخريف والشتاء .. أنت الأصل ومسقط الرأس أنت السجن أنت الميناء .. أنت الصقور، النسور، أنتِ عفراء، يا ريح الزعتر يا كوفيتي السوداء.

أنت الدم والروح والشهداء .. أنحني أُقبّل ترابك يا عذراء وأهديك كلمات عشيقك الخالد يا سمراء..

أقسم: من رموش العين سوف أخيط منديلاً وأنقش فوقه شعراً لعينيك وإسماً حين أسقيه فؤداً ذاب ترتيلا .. يمدُ عرائش الأَيك..

سأكتب جملة اغلى من الشهداء والقبل:
"فلسطينية كانت .. ولم تزل!"
فلسطينية العينين والوشم .. فلسطينية الاسم، فلسطينية الأحلام والهم .. فلسطينية المنديل والقدمين والجسم .. فلسطينية الكلمات والصمت
فلسطينية الصوت
فلسطينية الميلاد والموت..

إليكِ حبيبتي عذراً على التقصير .. أسود أسود درب صُعب .. سمراء...

**جواهر حماد**

# Balsam بلسم

**مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

آب (اغسطس) ٢٠١١
السنة السادسة والثلاثون – العدد ٤٣٤

August 2011 - 36th year - No. 434

**صحية. إجتماعية. ثقافية**
**تصدر شهرياً عن**
**جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

## المكاتب:

**الجمهورية العربية السورية**
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

**الجمهورية اللبنانية**
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

**المملكة الاردنية الهاشمية**
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد    150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

**هاتف خاص بالمشتركين:**
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095








**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**





**الإخراج الفني:** توب ديزاين
02–2980138

**الطباعة:** مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02–2340413

كلمة بلسم

# في رمضان.. اطو صفحة الماضي وافتح صفحة جديدة

**في رمضان**: أغلق مدن أحقادك، واطرق أبواب الرحمة والمودة، فارحم القريب وود البعيد، وازرع المساحات البيضاء في حناياك، وتخلص من المساحات السوداء في داخلك.

**في رمضان**: صافح قلبك، وابتسم لذاتك، وصالح نفسك، وأطلق أسر أحزانك، وعلّم همومك الطيران بعيدا عنك.

**في رمضان**: أعد ترتيب نفسك، ولملم بقاياك المبعثرة، واقترب من أحلامك البعيدة، واكتشف مواطن الخير في داخلك، واهزم نفسك الأمّارة بالسوء.

**في رمضان**: جاهد نفسك قدر استطاعتك، واغسل قلبك قبل جسدك، ولسانك قبل يديك، وأفسد كل محاولاتهم لإفساد صيامك، واحذر أن تكون من أولئك الذين لا ينالهم من صيامهم سوى العطش والجوع.

**في رمضان**: سارع للخيرات، وتجنب الحرام، واخف أمر يمينك عن يسارك، وامتنع عن الغيبة كي لا تفطرعلى لحم أخيك ميتا.

**في رمضان**: احذر الظن السيئ، أو الإساءة لأولئك الذين دمّروا شيئا جميلا فيك، وإياك والظلم فالظلم ظلمات يوم القيامة.

**في رمضان**: اكتب رسالة اعتذار مختصرة لأولئك الذين ينامون في ضميرك، ويقلقون نومك ويغرسون خناجرهم في أحشاء ذاكرتك، لإحساسك بأنك ذات يوم سببت لهم بعض الألم.

**في رمضان**: افتح قلبك المغلق بمفاتيح التسامح، واطرق الأبواب المغلقة بينك وبينهم، وضع باقات زهورك على عتباتهم، واحرص على أن تبقى المساحات بينك وبينهم بلون الثلج النقي.

**في رمضان**: تذكر أولئك الذين كانوا ذات رمضان يملؤون عالمك، ثم غيبتهم الأيام عنك ورحلوا كالأحلام، تاركين خلفهم البقايا الحزينة، تملأك بالحزن كلما مررت بها، أو مرت ذات ذكرى بك.

**في رمضان**: حاور نفسك طويلا، وسافر في أعماقك، ابحث عن ذاتك، واعتذر لها أو ساعدها على الإعتذار لهم.

**في رمضان**: افقد ذاكرتك الحزينة قدر استطاعتك، فلا تتحسس طعنات الغدر في ظهرك، ولا تحصي عدد هزائمك، ولا تسجن نفسك في زنزانة الألم، ولا تجلد نفسك بسياط الندم، واغفر للذين خذلوك، والذين ضيعوك، والذين شوهوك، والذين قتلوك، والذين اغتابوك، وأكلوا لحمك ميتا على غفلة منك، ولم يشفع لك لديهم سنوات الحي الجميل.

**في رمضان**: اغمض عينيك بعمق لتدرك حجم نعمة البصر، ولتتذكر القبر وظلمة القبر، ووحشة القبر وعذاب القبر، وأحبة رحلوا تاركين خلفهم حزناً بامتداد الأرض، وجرحا باتساع السماء، وبقايا مؤلمة تقتلك كلما لمحتها، وذكريات جميلة أكل الحزن أحشاءها، وتباكى إن عجزت عن البكاء، لعل الله يغفر لك ولهم.

# هذا العدد

**يحل شهر رمضان المبارك علينا هذا العام في أشد أيام الصيف حرارة، وهذا إن دل على شيء، فإنه يدل على أن يأخذ المؤمنون هذا الأمر على محمل الجد، ويراعوا في طعامهم وشرابهم قواعد الصحة والسلامة، كي يواصلوا اداء فريضتهم على أكمل وجه تقرباً من الله سبحانه وتعالى.**



12

مع إطلالة كل رمضان يتساءل كثير من المرضى فيما إذا كانوا يستطيعون الصوم أم لا، وفيما إذا كان صيام رمضان يزيد من مرضهم سوءاً، أو يفاقم منه أم لا.

أسئلة كثيرة تتردد على بال المرضى وأقربائهم، والبعض يقع فريسة الأوهام، أو يفتيه جاهل بالطب فيصوم أو يفطر، دون الرجوع إلى طبيب اختصاصي مسلم يقوّم حالته، ويعطيه النصيحة والإرشاد.

فما هو الدليل الطبي للمريض في شهر رمضان؟

30

إن طبيعة شهر رمضان الكريم، الذي يحل هذا العام في فصل الصيف وما يتميز به من حرارة شديدة، تتسبب في حدوث تأثيرات سلوكية ونفسية لكثير من الناس، وهو ما يؤثر بدرجة كبيرة في الصحة العامة، مع ما يرافق ذلك من أمراض الصيف الشائعة. ولنوعية الأطعمة التي نأكلها خلال هذه الفترة دور كبير في ظهور هذه التغييرات الصحية والنفسية.

فكيف تختار غذاءك في صيف رمضان؟





**38**

الحصبة Measles (Rubeola) مرض شديد العدوى، فيروسي، حاد، يصيب الجهاز التنفسي العلوي (الأنف والحلق والحنجرة)، والسفلي (الرغامي والقصبات الهوائية والرئة) بالتهابات حادة. ويصيب الأطفال في المقام الأول، غير أن الكبار لا يسلمون منه. فما هي تداعيات الحصبة ودور فيتامين A في الحد من مخاطرها؟

**48**



تكثر فاكهة الصبر في بلادنا، وفي باقي بلاد الشام، في فصل الصيف، وتباع في الأسواق، من قبل الباعة على جوانب الطرق. وتعرف هذه الفاكهة في الجزيرة العربية باسم «الصبر» وفي مصر باسم «التين الشوكي» وفي بلاد المغرب العربي باسم «كرموس النصارى».
فما هي الفيتامينات والمعادن التي تحتويها ثمرة الصبر؟



**56**

تختلف مدينة النجف عن باقي المدن العراقية، حيث يبدو فيها شهر رمضان في النهار كأنها مدينة خالية من الناس، فتقل حركة المركبات في الشوارع وتغلق المحال التجارية، بينما يبدأ نشاط المدينة بعد الإفطار، حيث تزدحم الشوارع والأزقة بالناس، وكأن الحياة عادت الى المدينة من جديد.
فما هي عادات مدينة النجف في رمضان؟



# جامعة النجاح الوطنية "جامعة فلسطين الأولى"

**هي صرح علمي واسع يفتح ذراعيه لكل طالب وطالبة في الوطن وخارجه وقاعدة علمية وتكنولوجية رائدة. هي النجاح منبر تعليم للأجيال المتعاقبة ومنارة لتنمية القدرات الثقافية والتربوية والفكرية والوطنية، انها درة فلسطين وشعلة نور وعلم فيها.**

**تضم النجاح:**
20 كلية تمنح درجات البكالوريوس والماجستير والدكتوراة بما فيها كلية هشام حجاوي التكنولوجية التي تمنح الدبلوم في 15 تخصصا فنياً وتقنياً.

**تمنح النجاح:**
**71 برنامجاً لدرجة البكالوريوس في مختلف التخصصات بالاضافة إلى 40 برنامجاً للماجستير وبرنامج الدكتوراه في الكيمياء.**

**تتميز النجاح:**
بما فيها من مراكز علمية متطورة في مجالات متعددة ومرافق متنوعة من مكتبات ضخمة ومسارح وصالات رياضية مغلقة ومسابح نصف أولمبية وإذاعة صوت النجاح ومركز الاعلام وخدمات مختلفة للطلبة والعاملين والمجتمع المحلي.

## الكليات والأقسام في الجامعة:

**– كلية العلوم:** science@najah.edu
الرياضيات، الإحصاء، الكيمياء، الكيمياء التطبيقية، الأحياء البيوتكنولوجي، العلوم الحياتية، الفيزياء، الفيزياء/ فرعي الكترونيات.

**– كلية الآداب:** arts@najah.edu
اللغة العربية وآدابها، اللغة الإنجليزية وآدابها، التاريخ، الجغرافيا، علم الاجتماع فرعي الخدمة الاجتماعية، اللغة الفرنسية وآدابها، السياحة والآثار.

**– كلية الشريعة:** shar@najah.edu
الفقه والتشريع، أصول الدين، الشريعة والمصارف الإسلامية.

**– كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية:** ecoad@najah.edu
إدارة الأعمال، المحاسبة، العلوم المالية والمصرفية، التسويق، الاقتصاد، العلوم السياسية.

**– كلية الهندسة:** eng@najah.edu
الهندسة المدنية، الهندسة المعمارية، هندسة البناء، الهندسة الكهربائية، الهندسة الكيميائية، الهندسة الصناعية، الهندسة الميكانيكية، هندسة الحاسوب، هندسة الميكاترونيكس، هندسة الاتصالات، هندسة التخطيط العمراني.

**– كلية العلوم التربوية:** educ@najah.edu
علم النفس/ فرعي إرشاد نفسي، معلم رياض أطفال، معلم المرحلة الأساسية الدنيا، معلم المرحلة الأساسية العليا: (تعليم التكنولوجيا، تعليم الرياضيات، تعليم العلوم، تعليم الاجتماعيات، تعليم اللغة العربية، تعليم اللغة الانجليزية، تعليم التربية الإسلامية، تعليم اللغة الفرنسية).

**– كلية الفنون الجميلة:** finart@najah.edu
الموسيقى، الديكور (التصميم الداخلي)، الرسم والتصوير، التصميم الجرافيكي، فن الخزف (يخضع الطالب لامتحان قدرات).

**– كلية العلوم الزراعية:** agri@najah.edu
الإنتاج الحيواني وصحة الحيوان، الإنتاج النباتي ووقاية النبات، الاقتصاد الزراعي والتنمية الريفية، التغذية والتصنيع الغذائي.

**– كلية الطب وعلوم الصحة:** medicine@najah.edu
١. برامج يتم الدخول اليها مباشرة:
- برنامج بكالوريوس تمريض.
- برنامج بكالوريوس قبالة.
- برنامج بكالوريوس العلوم الطبية المخبرية.
- برنامج بكالويورس الصيدلة.

٢. برامج يتم الدخول اليها عبر بكالوريوس العلوم الطبية الحيوية:
- بكالوريوس بصريات.
- برنامج دكتور طب.
- برنامج دكتور صيدلي.

**– كلية القانون:** law@najah.edu
القانون.

**– كلية الطب البيطري:** vet@najah.edu
الطب البيطري.

**– كلية تكنولوجيا المعلومات:** it@najah.edu
علم الحاسوب، أنظمة المعلومات الإدارية، أنظمة المعلومات الحاسوبية.

**– كلية التربية الرياضية:** physedu@najah.edu
التربية الرياضية (يخضع الطالب لامتحان قدرات)

**– كلية الإعلام:** media.f@najah.edu
الصحافة.

**– كلية الشرف:** honors@najah.edu



## عناوين الجامعة:

جامعة النجاح الوطنية
نابلس، فلسطين
ص. ب: (7)
**هاتف:** +97092345113
**فاكس:** +97092345982
**البريد الإلكتروني:** pr@najah.edu
info@najah.edu

***www.najah.edu***

**مكتب العلاقات الدولية – رام الله**
**البيرة – برج البيرة التجاري « عمارة مشوشر»، الطابق الثاني (مقابل شركة التأمين الوطنية)**
**هاتف:** + 97024130772
**فاكس:** + 97022413271
international@najah.edu

**مكتب ارتباط الجامعة في عمان**
**الجبيهة - عمان - بناية رقم 1**
**البنك العربي (فرع الجبيهة) - الدور الثاني**
**شارع الملكة رانيا العبد الله**
**المملكة الاردنية الهاشمية**
**ص.ب:** (254)
**هاتف:** +96265334116
**فاكس:** +96265345886
**البريد الإلكتروني:** info@najah.edu



# الصوم راحة نفسية وجسدية

يحل شهر رمضان المبارك علينا هذا العام في أشد أيام الصيف حرارة، وهذا إن دل على شيء، فإنه يدل على أن يأخذ المؤمنون هذا الأمر على محمل الجد، ويراعوا في طعامهم وشرابهم قواعد الصحة والسلامة، كي يواصلوا اداء فريضتهم على أكمل وجه تقرباً من الله سبحانه وتعالى.

وملف العدد هذا يتضمن المواضيع التالية:

- نصائح وارشادات طبية.
- الدليل الطبي للمريض في شهر رمضان.
- رمضان يجبُّ أمراض عامل كامل.
- التداعيات المرضية في رمضان وتدابيرها العلاجية.
- توصيات غذائية لصوم صحي.
- غذاؤك في صيف رمضان.
- رمضان بعيون علم النفس الاجتماعي.

رمضان كريم

# نصائح وارشادات رمضانية

## عادات غذائية خاطئة في رمضان

لا يتقيد معظم الصائمين بالعادات السليمة، حيث يعمد الغالبية إلى الإكثار من السكريات والنشويات ما يسبب عادة السمنة وما يصاحبها من اضطرابات.

أيضاً الإكثار من السكريات له أثر في تصلب الشرايين، فالإفراط في تناول السكريات المتمثلة في الحلويات يسبب العديد من المشاكل الصحية، فينبغي للصائم مراعاة الحدود المعقولة في مائدة الإفطار وعدم المبالغة والإسراف في الطعام، حيث إن المبالغة في الطعام تعرض الجسم الى زيادة اتساع الأوعية الدموية في الجهاز الهضمي وتوجيه نشاط الدورة الدموية إلى هذا الجزء من الجسم، لذلك يصاب الصائم بالصداع والغثيان بعد الإفطار فيصبح الجسم في حالة خمول شديد وانهيار، وهذا يرجع لكون الجسم ينتقل فجأة من النقيض إلى النقيض ما يحدث ارتباكا في عملية تمثيل الخلية وفي انتاج الطاقة.

بعض الصائمين يحرص على الأكل بشكل متقطع منذ لحظة الإفطار إلى السحور ما يربك المعدة ويسبب لصاحبها متاعب كعسر الهضم والقيء والاسهال، لذا ينبغي على الصائم تناول الطعام في فترات محددة وثابتة حتى ينتظم إفراز المعدة ويصبح الهضم سليماً فيحتفظ الجسم بطاقته.

توجد مجموعة من العادات الغذائية التي يمارسها البعض ظناً منهم أنها صحيحة. ومن جملتها:

**تجرع الماء:**

تقبل أعداد كبيرة من الناس بعد سماع آذان المغرب على شرب كمية كبيرة من الماء، وهذا خطأ لأنه يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية بجدار المعدة والإقلال من إفرازاتها وإبطاء حركتها وبعد ذلك يندفع الطعام إلى داخل المعدة وهي في غاية الكسل وأبعد ما تكون للتهيؤ ما يؤدي إلى عسر الهضم.

كما أن الإكثار من تناول الماء أثناء الإفطار خطأ فادح لما له من خطورة على ضغط العين، لأن ضغط العين أثناء النهار يكون منخفضاً وعندما يشرب الصائم كمية كبيرة من الماء فإنه يندفع بصورة مفاجئة الى الدم ويرتفع ضغط الدم في العين.

**المكسرات:**

ويسميها البعض تسالي رمضان، وهي مواد صعبة الهضم لاحتوائها على كمية كبيرة من الدهون بالإضافة إلى أنها تعرض الانسان للعديد من الأمراض أهمها زيادة الوزن واضطرابات الهضم.

**المخللات:**

أو فاتحة الشهية، حيث يستخدمها البعض بحجة فتح الشهية بينما الصائم هو في غاية الجوع أساساً، وزيادة استعمال الملح والبهارات تؤدي للعطش، وإرباك الهضم، ولا ننسى أن الملح ممنوع لمرضى الضغط.

**المنبهات:**

للقضاء على الصداع، ولمقاومة الخمول، يقوم البعض بشرب الشاي والقهوة بعد وجبة الإفطار مباشرة، وهو خطأ لما له من نتائج عكسية تؤثر في الجهاز الهضمي.

**تخزين الماء:**

قبل ان يحين موعد الإمساك بدقائق نجد البعض يسارع لشرب كمية من الماء وهو خطأ. فالعملية ليست تخزين فهذه الكمية تفقد بسرعة، ولا يستفاد منها في النهار، وكي لا يشعر الإنسان بالعطش عليه الابتعاد عن الأغذية المالحة مثل المخللات والمكسرات والتوابل، ويفضل تناول السلطة الخضراء لأنها تحتوي على ألياف تحتفظ بالماء كالإسفنج.

## نصائح للتقليل من بعض المشاكل الصحية في رمضان

للتغلب على بعض المشاكل الصحية الشائعة اليكم هذه النصائح:

**الامساك:**

قد يسبب الامساك المزمن بواسير وتشققات مؤلمة في فتحة الشرج، والاكثار من شرب الماء والعصيرات والاطعمة المحتوية على الألياف يقلل منها.

**عسر الهضم والغازات:**

لتفادي الاحساس بعسر الهضم، أو الغازات، يجب التقليل من تناول الأطعمة المبهرة والمقلية والمشروبات الغازية.

رمضان كريم

**الصداع:**

قلة النوم والجوع والعطش الشديد وتأثير انسحاب الكافيين والتبغ، كلها عوامل تؤدي إلى الصداع الشديد خصوصاً في أول ايام شهر رمضان المبارك. وللتقليل من الصداع يجب تقليل الكافين والتبغ قبل بداية شهر رمضان باسبوعين على الاقل.. ويمكنك استبدال القهوة في شهر رمضان بكوب من الشاي الاخضر، او بقهوة خالية من الكافيين. وكذلك عدم التعرض الى اشعة الشمس كثيراً عن طريق اعتمار واق للرأس والعينين يساعد على التخفيف من الصداع للذين يتعرضون لاشعة الشمس كثيرا اثناء ممارستهم لعملهم.

**الحرقان والقرحة الهضمية:**

يقلل الصيام عادة من كمية الحامض الذي تنتجه المعدة لهضم الطعام، ولكن عندما يتعرض الصائم إلى رائحة الطعام قد يؤدي ذلك إلى تحفيز الدماغ على جعل المعدة الفارغة تنتج مزيدا من الاحماض، ما يؤدي الى الاحساس بالحرقان. وللتقليل من ذلك يجب تناول الطعام بالاعتدال، وتجنب الطعام المقلي، المليء بالبهارات أو الحار جداً، والتقليل من تناول القهوة وذلك لاحتوائها على مادة الكافيين وكذلك الحد من التدخين. وقد يساعد رفع مستوى الرأس على عدة وسائد عند النوم على التقليل من الحرقان.

**تشنجات العضلات والمفاصل:**

تحدث بسبب قلة وانخفاض الاملاح الضرورية كالمغنيسيوم والبوتاسيوم، وللتقليل منها عليك بتناول الاطعمة الغنية بالمعادن كالفواكه والخضار والتمور والفواكة المجففة.

**حصوات الكلى:**

اكثر من شرب السوائل وحاول الاقلال من منتجات الحليب والالبان.

**العطش الشديد:**

العطش الشديد من المشاكل التي تكثر أثناء نهار رمضان، وذلك لأن الجسم يفقد الماء والاملاح عن طريق التنفس والتعرق وما الى ذلك. ونستطيع التقليل من العطش بتناول الخضار الورقية، وذلك لاحتوائها على كمية كبيرة من الماء والألياف التي تظل وقتاً طويلاً في الامعاء قبل هضمها كلياً، وتفادي تناول البهارات والأغذية الحامضة أو المالحة أثناء فترة السحور لأنها تزيد من احساسنا بالعطش.

وفي حالة فقدان الوعي نتيجة للعطش الشديد يجب رفع الأقدام على مستوى اعلى من مستوى الرأس والمسارعة الى نقل المصاب الى المستشفى كي يزوده بالأملاح والماء الذي فقد.

**اضطرابات النوم:**

فرط تناول الطعام الدسم والسكريات خلال الفطور أو السحور، وعدم التأني عند تناولها، قد يؤدي الى مشاكل عديدة تؤثر في النوم، منها سوء الهضم، واضطرابات القولون وما الى ذلك. ولتجنب ذلك علينا عدم القيام بتغيير مفاجئ في مواعيد النوم، وكذلك أخذ غفوة قصيرة أثناء النهار من أجل استعادة النشاط والاستعانة على قيام الليل.

**التوتر:**

نقص الغذاء والمياه، وتغيير روتين الحياة ومواعيد النوم، قد يزيد من الضغوط التي قد تؤدي الى التوتر الشديد الذي يزيد من احتمال الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة.

فلذلك يجب التصدي لأي مصادر محتملة للضغط من أجل تقليل الآثار الضارة. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عدم اتخاذ أكثر مما يمكنك تحمله، وعدم ممارسة الرياضة في الشمس الحارقة، ومحاولة السيطرة على الغضب والامتناع عن التدخين.

## المرأة الحامل وصيام شهر رمضان

تستطيع المرأة الحامل الصيام في شهر رمضان، لأن الصيام مفيد للجسم بشكل عام، إضافة إلى أنه ينظم عمليات حرق الدهون والسعرات الحرارية. لكن عليها ان تهتم بوجبة السحور وتؤخرها قدر الإمكان.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة ان تدفق الدم للجنين لا يتأثر بالصيام أثناء نهار رمضان، وللحامل ان تمارس حياتها الطبيعية شرط ألا تجهد نفسها.

وعند الإفطار يجب عليها عدم تناول الطعام مرة واحدة، بل يفضل أن تقسم وجبة الافطار الى عدة وجبات صغيرة ومتفرقة، كما عليها تجنب الاطعمة التي تحتوي على

البهارات والتوابل الحارة.
وإذا شعرت الحامل بالأعراض الآتية عليها الافطار وعدم اكمال الصيام: انخفاض الضغط، والشعور ببرودة الأطراف، والغثيان وعدم القدرة على القيام بأي مجهود.
وفي حالة استمرار صيام الحامل طوال شهر رمضان، عليها اتباع الإرشادات التالية:

- السوائل مهمة جدا للحامل، ويجب تناول كميات كبيرة (حوالي لترين يوميا منها) خلال فترة ما بين الافطار والسحور، خصوصاً الماء والعصائر والحليب، والتقليل من تناول المياه الغازية والشاي والقهوة، لأن كثرة السوائل خصوصاً السكرية تعوض الجسم عما فقده خلال فترة الصيام. كما تساعد السوائل الكثيرة على تنظيم الأمعاء وتمنع الإمساك، وتقلل من فرصة الاصابة بالتهابات المسالك البولية.
- أن يتم الافطار بشكل تدريجي، فيمكن البدء بالتمر والحليب، فهما غذاءان قيمتهما الغذائية عالية وسهلا الهضم وسريعا الامتصاص، وعدم تناول وجبة إفطار كبيرة مرة واحدة لتجنب الشعور بالامتلاء وعسر الهضم. فيمكن تناول (٤ إلى ٥) وجبات غذائية خفيفة متقاربة بدلا من وجبتي الافطار والسحور، مع تجنب الدهنيات والمواد الدسمة.
- تجنب، أو الاقلال، من تناول حلويات رمضان الدسمة، أو البدء بها في الافطار مثل الكنافة والبسبوسة بالقشطة وغيرها.
- الابتعاد عن المخللات والبهارات والفلفل التي تزيد من إفراز العصارة الحمضية بالمعدة.

وينصح بأن يتوفر في غذاء الحامل التوازن بين جميع المغذيات من بروتينات وفيتامينات وأملاح معدنية ونشويات وسكريات، خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى، مع الاهتمام بتناول حمض الفوليك.
أما في الأشهر الثلاثة التالية، فان الاحتياجات الغذائية تزيد خصوصاً الكالسيوم، وهو موجود في الالبان ومنتجاتها من الجبن والزبادي، أو في مهلبية الأرز بالحليب. أو في أقراص الكالسيوم، ونلفت الانتباه إلى أهمية الحديد وضرورة تناول الحامل الأطعمة الغنية به سواء كانت حيوانية، كالكبدة واللحوم والبيض، أو نباتية مثل الخضراوات ذات اللون الاخضر مثل الجرجير، البقدونس، الخس.
إن الاطعمة الحيوانية والنباتية يكمل بعضها بعضا، إلا ان الحيوانية أفضل منها، لأن كمية امتصاص الحديد منها أعلى. وتنصح الحامل أيضا بتناول الحبوب والخبز الأسمر لاحتوائهما على نسبة متوسطة من الحديد. كما يجب تناول النشويات والسكريات لزيادة السعرات الحرارية. أما في الشهور الأخيرة من الحمل فيجب التركيز على الأغذية ذات السعرات الحرارية العالية والألبان ومنتجاتها والعصائر.
وعلى الأمهات الحوامل عند صيامهن ضرورة الحصول على قسط مناسب من الراحة والنوم والبعد عن مسببات القلق والتوتر.
وعليها (خصوصا في الحمل الخطر) اتباع ارشادات الطبيب والافطار إذا دعت حالتها الصحية.

## الصيام مقوي طبيعي للخصوبة

تناولت العديد من الدراسات الحديثة الفوائد الكثيرة للصيام بالنسبة للإنسان، وأكدت أن الصوم ليس مجرد فريضة دينية يتقرب بها العبد لربه فقط، بل هو أيضاً وسيلة فعالة لوقاية الإنسان من أمراض خطيرة عجز الطب الحديث عن إيجاد علاج نهائي لها، كأمراض القلب والسرطان وغيرها.
وكشف العلم الحديث عن فائدة جديدة للصيام، حيث توصلت دراسات طبية سعودية أجريت في كلية الطب في جامعة الملك عبد العزيز، إلى أن الصوم يسهم في تحسين خصوبة المرأة والرجل.
وأجرى الدكتور سمير عباس والدكتور عبدالله باسلامة دراسة لمعرفة تأثير صيام شهر رمضان في خصوبة الرجل، حيث قاما بأخذ عينات من الدم والمني خلال وبعد شهر رمضان من واحد وعشرين رجلا، ثمانية منهم أصحاء، والباقي لديهم خلل في عدد المنويات، وذلك لتقييم أي تغييرات في معدلات

المني والهرمونات لدى الرجال.

وقد بينت النتائج وجود تحسن في أداء هرمون الذكورة «التيستوستيرون»، كما زاد حجم المني وعددها، وتحسناً في نسبة المنويات الحية، وانخفاضاً في نسبة تلك الميتة أثناء شهر الصيام.

ورافق هذا التغير في مستوى «التيستوستيرون» أثناء الصوم، حدوث ارتفاع في مستوى الهرمون المنبه (F.S.H) الذي له علاقة بقوة «الستيرويدات» في نسيج الخصية، فيما ارتفع معدل هرمون «البرولاكتين» وهرمون «الملوتن LH» الذي له علاقة بتكوين المني.

وخلصت الدراسة الى أن الصيام مفيد لخصوبة الرجل عن طريق تأثيره الهرموني وتأثيره المباشر على الخصيتين.

وفي دراسة مماثلة للدكتور حسن نصرت والدكتور منصور سليمان من جامعة الملك عبد العزيز حول تأثير صيام رمضان في هرمون المرأة لتحديد مدى تأثير صيام رمضان في خصوبة المرأة، تم قياس مستوى «البروجستيرون» و«البرولاكتين» في الدم لنساء تتراوح أعمارهن ما بين ٢٢ - ٢٥ عاماً.

وقد أظهرت النتائج أن الصيام يسبب انخفاضاً في مستوى «البرولاكتين» لدى ٨٠٪ منهن، فيما لم يتغير مستوى «البروجستيرون».

يذكر أن ارتفاع معدل هرمون «البرولاكتين» المسؤول عن ادرار حليب الثدي يؤدي إلى عقم المرأة، ما يؤكد أهمية الصوم لعلاج عقم المرأة الناتج عن زيادة في هرمون «البرولاكتين».

## المهلبية ورز بالحليب طبقان بسيطان يغنيان عن وجبة كاملة بالسحور



يعتبر طبقا الرز بالحليب والمهلبية من أكثر الحلويات بساطة في الصنع، والأكثر انتشاراً في العديد من الدول العربية. وهذان الطبقان متشابهان إلى حد كبير في المكونات، ويتميزان بجرعة من الفوائد الضرورية للصغار والكبار.

ويعتبر الحليب المكون الأساسي للطبقين، ولذلك هما غنيان بالكالسيوم الذي يعد العنصر الأساسي في الوقاية من هشاشة العظام، وهما غنيان كذلك بالفوسفور المفيد في المحافظة على نشاط ونمو خلايا الدماغ.

وبحسب خبراء تغذية، يمكن تناول طبق الرز بالحليب أو المهلبية كوجبة كاملة على السحور في شهر رمضان، حيث تحتوي الوجبة الواحدة منهما على ١٢٩ سعرة حرارية، ويمكن خفض السعرات الحرارية إن اعتمدنا خطوات بسيطة، مثل استبدال الحليب كامل الدسم بآخر خالي الدسم، والاستعاضة عن النشا بملعقة من الشوفان المطحون، واستبدال السكر العادي بسكر الفاكهة أو الفركتوز.

وتجدر الإشارة إلى أن الحلويات التي يدخل الحليب فيها مكونا رئيسياً، فإن القيمة الغذائية فيها تعتمد على مصدر ونوعية الحليب، فحليب البقر وحليب الغنم يحتويان على نسبة عالية من البروتين صعب الهضم، ويمكن ألا يتم هضمه بسهولة، بينما يحتوي حليب الماعز على بروتينات سهلة الهضم، ولا تسبب حساسية في الأمعاء.

رمضان كريم

# الدليل الطبي للمريض في شهر الصوم

الدكتور: حسان شمسي باشا



**مع إطلالة كل رمضان يتساءل كثير من المرضى فيما إذا كانوا يستطيعون الصوم أم لا، وفيما إذا كان صيام رمضان يزيد من مرضهم سوءاً، أو يفاقم من أعراضهم أم لا.**

**أسئلة كثيرة تتردد على بال المرضى وأقربائهم، والبعض يقع فريسة الأوهام، أو يفتيه جاهل بالطب فيصوم أو يفطر، دون الرجوع إلى طبيب اختصاصي مسلم يقوّم حالته، ويعطيه النصيحة والإرشاد.**

وكثير من المرضى من يريد الصيام، وهو لا يقوى عليه، أو قد يكون في صيامه عبء على مرضه، أو تفاقم في أعراضه، وكثيراً ما كانت الآراء الطبية مبنية على خبرات ذاتية، أو على ما نشر في مقالات متفرقة هنا وهناك، وللأسف الشديد فليس هناك في كلية الطب – على حد علمي – مادة اسمها «الصيام

وتأثيراته على الأمراض المختلفة»، كما أنه ليس هناك مرجع طبي يجمع كل الدراسات العلمية المنشورة في المجلات الطبية الأمريكية والأوروبية والعربية والمتعلقة بالصيام، فحتى سنوات قليلة خلت لم تكن هناك سوى دراسات محددة جداً في تلك المجالات.

وقد سرّني أن أجد عدداً من الدراسات العلمية الحديثة، وقد نشرت حول الصيام في عدد من المجلات الطبية العالمية، فكانت هناك دراسة في مجلة (B. M.J) البريطانية عن الصيام ومرضى السكري، وأخرى عن تأثير الصيام على الوليد، وثالثة حول تأثير الصيام على مرضى الفشل الكلوي، وهكذا، ومن هنا كانت الحاجة ماسة إلى وضع كتاب شامل لموقف الطب من الصيام في العديد من أمراض القلب والصدر والهضم والكلى...الخ ويشمل كافة الدراسات العلمية الحديثة، ووصايا الخبراء في تلك المجالات.

ولهذا قمت بتأليف كتابي: «الدليل الطبي والفقهي للمريض في شهر الصيام» وقد رأيت أن أضع أمامكم ملخصاً لما جاء في ذلك الكتاب، ومن شاء المزيد من التفاصيل رجع إلى ذلك المصدر. وينبغي التنويه إلى أن هذه الإرشادات ما هي إلا وصايا عامة، ولا يمكن أن تنطبق بحال من الأحوال على كل المرضى، ويعود تقويم حالة المريض وإرشاده إلى طبيبه المختص المسلم، فهو أدرى بحاله وأعلم بأمره.

## مريض الجهاز الهضمي في شهر الصيام

يعتبر شهر رمضان بحق، شهر إجازة للجهاز الهضمي، ولكن المؤسف حقاً أن يتخم الكثير منا نفسه عند الإفطار بشتى فنون الطعام والشراب، فيحوّل سعادة المعدة والأمعاء إلى تخمة وعناء، وسنستعرض أهم أمراض الجهاز الهضمي ذات العلاقة بالصيام.

### قرحة المعدة أو الإثني عشر:

يشكو المصاب بالقرحة الحادة من آلام في المعدة عند الجوع، أو ألم يوقظه من النوم، ويخف ألم قرحة الإثني عشر بتناول الطعام، ولكن كثيراً ما يعود الألم بعد عدة ساعات. وينبغي على مريض القرحة المصاب بإحدى الحالات التالية الإفطار:

**القرحة الحادة**: وذلك حين يشكو المريض من أعراض القرحة، كالألم عند الجوع، أو ألم يوقظه من النوم.

وفي حال حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة فإن ما ينطبق على القرحة الحادة ينطبق على القرحة المزمنة.

وكذلك الأمر عند الذين تستمر عندهم أعراض القرحة رغم تناول العلاج بانتظام، وعند حدوث مضاعفات القرحة، كالنزيف الهضمي، أو عند عدم التئام القرحة رغم الاستمرار بالعلاج الدوائي.

### عسر الهضم:

وهي كلمة شائعة تشمل عدداً من الأعراض التي تعقب تناول الطعام، وتشمل الألم البطني وغازات البطن والتجشؤ والغثيان، وحس عدم الارتياح في أعلى البطن، وخصوصاً عقب تناول وجبة كبيرة، أو بعد تناولها بسرعة، أو بعد تناول طعام غني بالدسم أو البهارات.

وكثيراً ما تتحسن أعراض هؤلاء المرضى بصيام رمضان، شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة أو الأثني عشر، أو التهاب في المريء أو بسبب عضوي آخر، شريطة تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار والسحور.

### فتق المعدة (أو فتق الحجاب الحاجز):

يحدث فتق المعدة بشكل خاص عند البدينين، وخصوصاً عند النساء في أواسط العمر، ومعظم المصابين بفتق المعدة لا يشكون من أية أعراض، ولكن قد يشكو البعض من حرقة وحموضة في المعدة، وخصوصاً عند امتلائها أو الانحناء إلى الأمام أو الاستلقاء، حيث يعود جزء من محتويات المعدة إلى المريء.

وينبغي على البدينين أن يسعوا جاهدين لإنقاص وزنهم، فهو خير علاج لحالتهم، وينصح المريض بتناول وجبات صغيرة عند الإفطار والسحور، مع تناول الأدوية بانتظام وتخفيف الدسم، والتوقف عن التدخين، وترك فترة أربع ساعات بين وجبة الطعام والنوم. أما إذا تسببت بمشقة على المريض، أو ازدادت الأعراض سوءاً بالصيام فينصح المريض بالإفطار.

**الإسهال:**

ينصح المريض المصاب بالإسهال بالإفطار، وخصوصاً إذا كان الإسهال شديداً، فلا يستطيع المريض الصيام، لعدم قدرة الجسم على تعويض ما يفقده من سوائل وأملاح بسبب الإسهال.

وإذا صام المصاب بالإسهال فقد يصاب بالجفاف وهبوط في ضغط الدم أو يصاب بالفشل الكلوي.

**أمراض الكبد:**

ينصح المصابون بأمراض الكبد المتقدمة، كتشمع الكبد وأورام الكبد، بالإفطار، كما ينصح بالإفطار أيضاً المصابون بالتهاب الكبد الفيروسي الحاد، أو الاستسقاء في البطن (الحبن).

**عمليات قطع المعدة:**

هناك بعض المرضى الذين أجريت لهم عملية قطع أو استئصال جزء من المعدة بسبب قرحة في المعدة مثلاً، وهؤلاء المرضى يحتاجون إلى تناول وجبات صغيرة من الطعام وبطريقة منتظمة، وقد لا يستطيعون الصيام.

## مريض القلب في شهر الصيام

لا شك أن في الصيام فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب، ولكن هناك حالات معينة قد لا يستطيع صاحبها الصيام.

**ارتفاع ضغط الدم:**

يفيد الصيام في علاج ارتفاع ضغط الدم، فإنقاص الوزن الذي يرافق الصيام يخفض ضغط الدم بصورة ملحوظة، كما أن الرياضة البدنية، من صلاة تراويح وتهجد وغيرها تفيد في خفض ضغط الدم المرتفع.

وإذا كان ضغط الدم مسيطراً عليه بالدواء أمكن للمريض الصيام شريطة أن يتناول أدويته بانتظام، وهناك حالياً أدوية لارتفاع ضغط الدم تعطى مرة واحدة أو اثنتين في اليوم.

**فشل القلب (قصور القلب):**

فشل القلب نوعان: فشل القلب الأيسر وفشل القلب الأيمن، ويشكو المريض عادة من ضيق النفس عند القيام بالجهد، وقد يحدث ضيق النفس أثناء الراحة، وينصح المصاب بفشل القلب الحاد بعدم الصيام، حيث يحتاج لتناول مدرّات بولية وأدوية أخرى مقوية لعضلة القلب. وكثيراً ما يحتاج إلى علاج في المستشفى.

أما إذا تحسنت حالته واستقر وضعه، وكان لا يتناول سوى جرعات صغيرة من المدرات البولية فقد يمكنه الصيام.

وينبغي استشارة طبيب القلب المسلم، فهو الذي يقرر ما إذا كان المريض قادراً على الصوم أم لا، وهذا يعتمد على شدة المرض وكمية المدرات البولية التي يحتاج إليها.

**الذبحة الصدرية:**

تنجم الذبحة الصدرية عادة عن تضييق في الشرايين التاجية المغذّية لعضلة القلب. وإذا كانت أعراض المريض مستقرة بتناول العلاج، ولا يشكو من ألم صدري، أمكنه الصيام في شهر رمضان، بعد أن يراجع طبيبه للتأكد من إمكانية تغيير مواعيد تعاطي الدواء.

أما مرضى الذبحة الصدرية غير المستقرة، أو الذين يحتاجون لتناول حبوب النيتروغليسرين تحت اللسان أثناء النهار فلا ينصحون بالصوم، وينبغي عليهم مراجعة الطبيب لتحديد خطة العلاج.

**جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية):**

تنجم جلطة القلب عن انسداد في أحد شرايين القلب التاجية، وهذا ما يؤدي إلى أن تموت خلايا المنطقة المصابة من القلب، ولا ينصح مرضى الجلطة الحديثة بالصوم، وخصوصاً في الأسابيع الستة الأولى بعد الجلطة بالصيام، أما إذا تماثل المريض للشفاء، وعاد إلى حياته الطبيعية، فيمكنه حينئذ الصيام، شريطة تناوله الأدوية بانتظام.

**أمراض صمامات (دسامات) القلب:**

تنشأ أمراض صمامات القلب عادة عن إصابة هذه الصمامات بالحمى الرئوية (الحمى الروماتيزمية) في فترة الطفولة، فيحدث تضيق أو قلس (قصور)

رمضان كريم

في الصمام نتيجة حدوث تليف في وريقات الصمام.

وإذا كانت حالة المريض مستقرة، ولا يشكو من أعراض تذكر أمكنه الصيام، أما إذا كان المريض يشكو من ضيق النفس ويحتاج إلى تناول المدرات البولية فينصح بعدم الصوم.

مرضى القلب الذين ينصحون بعدم الصيام:

١) المرضى المصابون بفشل القلب (قصور القلب) غير المستقر.
٢) مرضى الذبحة الصدرية غير المستقرة، أو غير المستجيبة للعلاج.
٣) مرضى الجلطة القلبية الحديثة.
٤) حالات التضيق الشديد أو القصور الشديد في صمامات القلب.
٥) الحمى الرئوية (الروماتيزمية) النشطة.
٦) الاضطرابات الخطيرة في نظم القلب.
٧) خلال فترة الأسابيع التي تعقب عمليات جراحة القلب.

## مريض الكلى في شهر الصيام

تقوم الكليتان بوظائف عديدة منها تنقية الدم من الفضلات الآزوتية، ومراقبة توازن الماء والشوارد في الدم، والحفاظ على توازن قلوي حامضي ثابت في الجسم. وإذا كانت الكليتان سليمتين فالصوم لهما راحة وعافية. أما عندما تصبح الكلى مريضة، فلا تستطيع القيام بالكفاءة المطلوبة لتركيز البول والتخلص من المواد السامة كالبولة الدموية وغيرها.

ومن هنا يصبح الصيام عبئاً على المريض المصاب بالفشل الكلوي، وخصوصاً في المناطق الحارة، مما قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولة الدموية والكرياتنين في الدم، وينبغي على أي مريض مصاب بمرض كلوي استشارة طبيبه قبل البدء بالصيام. وإذا لم يتناول مريض الكلى كمية كافية من الماء فقد يصاب بالفشل الكلوي.

### الحالات الحادة من أمراض الكلى:

قد يحتاج المصاب بمرض كلوي حاد دخول المستشفى وتلقّي العلاج هناك، وفي هذه الحالة ينبغي عدم الصوم.

ومن هذه الحالات التهاب الحويضة والكلية الحاد، والتهاب المثانة الحاد والقولنج الكلوي، والتهاب الكبب والكلية الحاد.

### الحصيات الكلوية:

إذا لم يكن لدى المرء حصيات كلوية من قبل فلا داعي للقلق في شهر رمضان، أما الذين لديهم حصيات كلوية، أو قصة تكرر حدوث حصيات في الكلى، فقد تزداد حالتهم سوءاً بالجفاف، إذا لم يشرب المريض السوائل بكميات كافية. ويستحسن في مرضى الحصيات بالذات الامتناع عن الصيام في الأيام الشديدة الحرارة، حيث تقل كمية البول بدرجة ملحوظة، ما يساعد على زيادة حجم الحصيات، ويعود تقدير الحالة إلى الطبيب المختص.

وعموماً ينصح مرضى الحصيات الكلوية بتناول كميات وافرة من السوائل في المساء وعند السحور، مع تجنب التعرض للحر والمجهود المضني أثناء النهار.

### التهاب الحويضة والكلية المزمن:

وقد تؤدي هذه الحالة بعد فترة من الزمن إلى حدوث الفشل الكلوي، ولهذا يستحسن عدم الصوم، فقد يزيد ذلك من احتمال حدوث الفشل الكلوي، ويعود تقرير ذلك إلى الطبيب المعالج.

### التهاب الكبب والكلى المزمن:

وفيه تصاب الكلى بخلل في وظائفها، وقد يؤدي ذلك إلى حدوث (التناذر الكلوي) وفيه يصاب المريض بوذمة (انتفاخ) في الساقين، وبنقص في ألبومين الدم، وظهور كميات كبيرة من البروتين في البول.

وينصح هؤلاء المرضى بعدم الصوم، وخصوصاً إذا كان المرض مصحوباً بالتناذر الكلوي وارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي.

### الفشل الكلوي المزمن:

تمر بعض أمراض الكلى بمراحل قد تنتهي بما يسمى الفشل الكلوي المزمن، وذلك حينما يتخرب قسم كبير من أنسجة الكليتين، ويشكو المريض حينئذ من الإعياء والفواق وكثرة التبول، والتبول الليلي

رمضان كريم

والعطش.

ويرتفع في تلك الحالة مستوى البولة الدموية والكرياتنين، وقد يزداد بوتاسيوم الدم، وينصح مرضى الفشل الكلوي المزمن بعدم الصوم، أما إذا كان المريض يتلقى الغسيل الكلوي فربما يستطيع الصوم في اليوم الذي لا يجري فيه غسيل الكلى، ويفطر في يوم الغسيل الكلوي، ومرة أخرى ينبغي على المريض استشارة طبيبه المختص في ذلك.

## مريض السكري في شهر الصيام

يقسم مرضى السكر إلى فئتين: فئة تستطيع الصوم وأخرى تُمنع من الصوم.

**مريض السكري الذي يستطيع الصوم:**

- مريض السكري الكهلي (سكري النضوج) الذي يعالج بالحمية الغذائية فقط.
- مريض السكري الكهلي الذي يعالج بالحمية الغذائية والأقراص الخافضة لسكر الدم. وهذه الفئة تقسم بدورها إلى قسمين:

١) المريض الذي يتناول حبة واحدة يومياً يستطيع الصيام عادة، على أن يفطر بعد آذان المغرب مباشرة على تمرتين أو ثلاث تمرات مع كأس من الماء. وبعد صلاة المغرب يتناول وجبة الدواء ثم يبدأ بالوجبة الرئيسية للإفطار.

٢) الذي يتناول حبتين يومياً يستطيع الصوم عادة، على أن يتناول حبة تمر واحدة قبل الإفطار ونصف حبة قبل السحور، بدلاً من الحبة الكاملة التي كان يتناولها قبل شهر رمضان. وهكذا لأكثر من حبتين يومياً، بحيث يكون المبدأ إنقاص جرعة ما قبل السحور إلى النصف بناء على توصية طبيبه المعالج.

**مريض السكري الذي لا يستطيع الصوم:**

- مريض السكري الشبابي (المريض الذي يصاب بمرض السكري دون الثلاثين عاماً من العمر).
- مريض السكري الذي يحقن بكمية كبيرة من الإنسولين (أكثر من ٤٠ وحدة دولية يومياً) أو الذي يتعاطى الإنسولين مرتين يومياً.
- المريض المصاب بالسكري غير المستقر.
- المريضة الحامل المصابة بالسكري.
- المريض المسنّ المصاب بالسكري لسنين طويلة، وفي الوقت نفسه يعاني من مضاعفات مرض السكر المتقدمة.
- المريض الذي أصيب بحماض ارتفاع السكر قبل شهر رمضان بأيام أو في بدايته.

وينبغي التأكيد على الحقائق التالية:

- يجب على المريض الذي يصاب بنوبات نقص السكر أو الارتفاع الشديد في سكر الدم أن يقطع صيامه فوراً، لأنه يضطر إلى علاج فوري.
- ينبغي تقسيم الوجبات إلى ثلاثة أجزاء متساوية، الأولى عند الإفطار، والثانية بعد صلاة التراويح، والثالثة عند السحور.
- يفضّل تأجيل وجبة السحور قدر الإمكان.
- الحذر من الإفراط في الطعام، وخصوصاً الحلويات أو السوائل المحلاة.

وبصفة عامة فإن السماح بالصيام أو عدمه، إضافة إلى تنظيم الدواء وأوقات تناولها، يعود إلى الطبيب المعالج دون غيره.

## مريض الصدر في شهر الصيام

كثيراً ما تأتي أمراض الصدر فجأة في شكل التهاب في القصبات أو التهاب في الرئة.

**التهاب القصبات الحاد:**

إذا كانت حالة التهاب القصبات الحاد بسيطة، فإن المريض يستطيع تناول علاجه ما بين الإفطار والسحور، أما إذا احتاج الأمر لمضادات حيوية تعطى كل ٦ – ٨ ساعات، أو إذا كانت الحالة شديدة، فينصح بالإفطار حتى يشفى من الالتهاب.

**التهاب القصبات المزمن:**

وفيه يشكو المريض من سعال مترافق ببلغم يومياً ولمدة ثلاثة أشهر متتابعة ولسنتين متتابعتين على الأقل.

وإذا كانت حالة المريض مستقرة استطاع الصيام دون مشقة تذكر، أما في الحالات الحادة التي تحتاج إلى مضادات حيوية أو موسعات القصبات أو البخاخات

الحاوية على مواد موسعة للقصبات، فيقدّر الطبيب المختص ما إذا كان المريض يستطيع الصوم أم لا.

**الربو القصبي:**

قد تكون نوبات الربو خفيفة لا تحتاج إلى تناول أدوية عن طريق الفم، كما يمكن إعطاء المريض الأقراص المديدة التأثير عند الإفطار والسحور، وكثير من مرضى الربو من يحتاج إلى تناول بختين أو أكثر من بخاخ الربو عند الإحساس بضيق في الصدر، ويعود بعدها المريض إلى ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي، ولا ينبغي للمريض عند حدوث الأزمة متابعة الصيام، بل عليه تناول البخاخ فوراً. ومن العلماء الأفاضل من أفتى بأن هذه البخاخات لا تفطر. ولكن ينبغي الإفطار قطعاً عند حدوث نوبة ربو شديدة، حيث كثيراً ما يحتاج المريض إلى دخول المستشفى لتلقي العلاج المكثف لها. كما ينبغي الإفطار إذا ما أصيب بنوبة ربو لم تستجب للعلاج المعتاد، ويجب التنبه إلى أن الانقطاع عن الطعام والشراب في تلك الحالات يقلل بشكل واضح من سيولة الإفرازات الصدرية، وبالتالي يصعب إخراجها.

**السل (التدرن الرئوي):**

يستطيع المريض المصاب بالسل الصيام إذا كانت حالته العامة جيدة وفي غياب أية مضاعفات، شريطة أن يتناول المريض دواءه بانتظام. وتعطى أدوية السل عادة مرة واحدة أو مرتين في اليوم، أما في المرحلة الحادة من المرض فيستحسن عدم الصيام حتى يتحسن وضع المريض العام.

## أمراض الغدد في شهر الصيام

الغدد الصماء هي مجموعة من الأعضاء في جسم الإنسان تختص بإفراز الهرمونات. وأهم هذه الغدد: الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والغدد الكظرية، ومجاورات الدرق، والمبيضان والخصيتان والبنكرياس.

**أمراض الغدد الدرقية:**

- فرط نشاط الغدة الدرقية: وينجم عن إفراز كميات زائدة من هرمون الثيروكسين، ويشكو المريض عادة من تضخم في الغدة الدرقية (في أسفل الرقبة) ونقص في الوزن ورجفان وخفقان. وإذا كانت حالة المريض مستقرة أمكنه الصوم، شريطة تناول الأدوية بانتظام.
- قصور الغدة الدرقية: ويشكو المريض في هذه الحالة من الوهن والإعياء الشديد ونقص في النشاط الفكري والعصبي. ويعطى هرمون الثيروكسين مرة واحدة يومياً كعلاج لهذه الحالة، وبذلك يمكن للمريض الصيام دون أي تأثير خاص.
- أورام الغدة الدرقية: ليس للصوم تأثير على أورام الغدة الدرقية، ويمكن للمريض الصيام، وعلاج أورام الدرق عادة جراحي.
- التهابات الغدة الدرقية الحادة: وتسبب عادة ألماً في الغدة وقد تحدث الحمى، ما قد يجعل الصوم غير ممكن في المرحلة الحادة، شأنه في ذلك شأن الأمراض الحادة. أما الالتهابات المزمنة للغدة الدرقية فلا تتعارض عادة مع الصوم.



> **من يقرر الصيام أو عدمه من الناحية الصحية هو الطبيب المختص دون غيره**

**أمراض الغدة الكظرية:**

الكظران غدتان تقعان فوق الكليتين وتفرزان عدة هرمونات أهمها الكورتيزول والألدوسترون والهرمونات التناسلية. وأمراضها عادة غير شائعة وأهمها:

- مرض كوشينغ: وفيه يحدث وهن في الجسم، وارتفاع ضغط الدم، وبدانة مركزية تتجنب الأطراف وتدور في الوجه، كما قد يحدث فيه مرض السكر، ولا ينصح فيه بالصوم.
- مرض أديسون: ويحدث فيه قصور في إفراز الكورتيزول، نتيجة تلف في الغدد الكظرية، ويحدث فيه انخفاض في ضغط الدم ووهن شديد وتغير في لون البشرة يميل إلى السواد... إلخ. لذا ينبغي تجنب الصوم، خصوصاً وأنه قد يصاحبه هبوط سكر الدم.

**الورم القتامي**: وهو مرض نادر يسبب ارتفاعاً متأرجحاً في ضغط الدم ونوبات من التعرق والخفقان والوهن العام. وينصح فيه بتجنب الصوم، والاستئصال الجراحي لهذا الورم يتلوه عادة شفاء تام، ما يجعل الصوم ممكناً.

**أمراض الغدة النخامية:**
وهي أيضاً أمراض نادرة، وأهمها مرض (ضخامة النهايات) وقصور الغدة النخامية، وينصح فيهما بعدم الصوم.

## الأمراض العصبية والنفسية في شهر الصيام

**الصرع:**
يستطيع المصاب بالصرع أو الاختلاجات الصيام، شريطة أن يتناول الأدوية المضادة للاختلاج بانتظام، وهناك حالياً أدوية تعطى مرة واحدة في اليوم للسيطرة على الاختلاجات.

**الاكتئاب:**
يستطيع مريض الاكتئاب الصيام شريطة أن يتناول الأدوية المضادة للاكتئاب بانتظام، وتعطى هذه الأدوية عادة مرة أو مرتين في اليوم.

**مريض الفصام:**
لا يجوز لمريض الفصام الصيام، لأن التوقف عن استعمال أدوية الفصام قد يؤدي إلى نوبات من العنف والضلالات الخاطئة والهلاوس، وقد يؤدي ذلك إلى الاعتداء على الآخرين.

## الحامل والمرضع في شهر الصيام

أوضحت الدراسات العلمية الحديثة أن صيام رمضان يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية عند الحامل، ولكنها لا تؤثر في الحامل السليمة البدن، التي لا تشكو من أية أمراض عضوية.

ومع ذلك لا يمكن إطلاق قول حاسم على كل الحوامل والمرضعات، بحيث تقول إن هناك حاملاً أو مرضعاً تستطيع الصيام، وأخرى لا تقدر عليه. وإذا ما شعرت الحامل والمرضع بصداع شديد، أو (زغللة) في العينين، أو هبوط وإجهاد عام، أو عدم القدرة على القيام بأي نشاط، فإن ذلك يعني حدوث انخفاض واضح في سكر الدم، أو أن هناك أمراً غير طبيعي، وعليها استشارة الطبيب المعالج.

**الأحوال المرضية التي تجيز للحامل الإفطار:**

- انخفاض ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأعلى) عن ١٠٠ ملم زئبقي، حيث قد يسبب هذا الانخفاض إحساساً بالإغماء، إضافة إلى عدم القدرة على التركيز.
- القيء المصاحب للحمل، وخاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.
- التسمم الحملي، حيث يحدث ارتفاع في ضغط الدم، ويظهر الزلال في البول، كما تحدث وذمة في الأطراف.
- حدوث انخفاض في سكر الدم.
- وجود مرض عضوي، وذلك تحت إشراف الطبيب المعالج.

والخلاصة، إن موضوع صيام الحامل في شهر رمضان يعتمد على حالة الحامل والجنين قبل دخول شهر رمضان، فإن كانت كافة المؤشرات والفحص السريري تشير إلى تمام صحة الحامل والجنين فإن الطبيب على الأغلب سيشير بالاستمرار في الصيام، ويعود تقرير ذلك إلى الطبيبة أو الطبيب الاختصاصي المسلم.

## الرضاعة والصيام

يمكن للمرأة المرضع صيام شهر رمضان، شريطة أن يكون هناك تعويض في نوعية الطعام والشراب أثناء شهر رمضان في الفترة المسائية، وشريطة أن لا تتأثر كمية ونوعية الحليب عند الطفل الرضيع.

أما إذا خافت المرضع على نفسها أو رضيعها جرّاء الصيام، أو أثّر ذلك على الرضاعة، جاز لها أن تفطر.

والخلاصة، إن تقرير إمكانية الصيام أو عدمه ليس بالأمر السهل، ولا يمكن تقرير قواعد عامة لجميع المرضى، بل ينبغي بحث كل مريض على حدة، ولا يتيّسر ذلك الأمر إلا للطبيب المسلم المختص، فهو يملك ما يكفيه من المعطيات التي تمكنه من نصح مريضه بإمكانية الصوم أو عدمه. ◆◆

# رمضان يجبُّ أمراض عام كامل

إعداد: فلاح الضامن



**لا شك أن شهر رمضان فرصة نادرة، يستطيع من يستغلها بشكل صحيح أن يحصل على صحة أفضل. هذا ما يوضحه تفصيلاً مجموعة من الأطباء على اختلاف تخصصاتهم. ويعتبر تخفيف الوزن في هذا الشهر أكثر سهولة منه في غيره، كما يتخلص الجسم بفضل الصوم من الترسبات والسموم التي يختزنها على مدى أشهر طويلة، ويسهل المحافظة على نسبة ضغط الدم، ويحسن حالة من له قابلية للإصابة بمرض السكري بشرط اتباع نظام غذائي سليم، بالإضافة إلى الراحة التي يوفرها لمرضى الأمعاء والقولون.**

رمضان كريم

وفي هذا الجانب تقول د. معصومة الجسمي، اختصاصية تغذية بمستشفى الوصل بدبي: "رمضان فرصة مميزة لأي شخص ليعيد ترتيب أوراقه ويضع خطة يستطيع من خلالها الحصول على صحة أفضل وجسم خال من الترسبات والسموم. فالصيام فيه إراحة للجهاز الهضمي الذي يعمل على مدى ١١ شهراً بلا انقطاع، لتزيد كفاءته، ما يزيد فرصة الحصول على وزن مثالي لأي شخص يضع نظاماً غذائياً في رمضان، ويمارس الرياضة بانتظام".

وتشير إلى فائدة الصيام لمرضى داء الملوك (النقرس) من خلال تخفيض ترسبات حمض البوليك، وذلك لتقليل نسبة البروتين التي يتم تناولها بشكل أكبر خلال الأشهر الأخرى. وفي ما يخص مرضى ارتفاع ضغط الدم، فالصيام فرصة لضبط الدم، وذلك عن طريق تقليل نسبة الصوديوم التي يتناولونها خلال الأيام الأخرى، وذلك عن طريق اتباع تغذية سليمة وتناول أغذية قليلة الصوديوم.

وتؤكد الجسمي أن فترة الصيام مثالية لتنشيط عملية الهدم والبناء، فمن خلال الأول يساعد الصيام الجسم على التخلص من الخلايا القديمة والزائدة عن الحاجة. وعن مرضى السكري قالت: "هناك نوعان منهم، الأول الذين يحتاجون لجرعتين أو ثلاث من الأنسولين، وهؤلاء لا ننصحهم بالصيام لحاجتهم للجرعات، أما مرضى النوع الثاني الذين تعتبر حالتهم مستقرة، فننصحهم به، ولكن بشرط الالتزام بإرشادات الطبيب، وتنظيم الوجبات وكمية النشويات في وجبتي السحور والإفطار".

ولضمان الحصول على النتائج الصحية الإيجابية للصيام، تشترط د. غادة عيد، وهي اختصاصية باطنية بمستشفى الزهراء في الشارقة، وضع الإنسان لنفسه خطة غذائية يستطيع من خلالها الاستفادة من رمضان بأكبر قدر ممكن، وتقول: "صيام هذا الشهر بشكل صحيح يساعد على تخليص الجسم من السموم، ويريح الذين يعانون من مشكلات في الأمعاء والقولون، وخصوصاً إن بدؤوا إفطارهم بوجبة خفيفة، وأتبعوها بالوجبة الرئيسية بعد ساعة تقريباً"، وتؤكد أهمية الصيام لمن له قابلية للإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم، لأن الصيام يحسن الحالة بشرط تناول غذاء صحي ومتوازن من دون الإكثار من الحلويات والدهون والأملاح. وتذكر أن رمضان فرصة لتخفيف الوزن إن اتبع الصائم نظاما غذائياً، إذ يمكنه أن ينقص وزنه بمعدل ٢-٤ كيلوغرامات في هذا الشهر. وتلفت النظر إلى أن التعامل مع رمضان بشكل صحيح له تأثير إيجابي في صفاء الذهن، ويبعد الأرق ويساعد بالتالي على النوم، كما أنه يقف حائلاً بين المدخن وسيجارته ليمنحه اقتناعاً بأنه قادر على الامتناع عن التدخين.

وعن التأثير الإيجابي للصيام في المصابين بالأمراض الصدرية، يقول د. بسام المحبوب، استشاري أمراض الصدر والحساسية والمناعة بمدينة دبي الطبية: "تتأثر بعض أمراض الصدر بأمراض الجهاز الهضمي، كما يحدث في الارتجاع المريئي، وهذا الأمر يتحسن بالصيام، ولوحظ أن الأمراض الصدرية تكون في حال أفضل وقت الصيام. ومن المهم جداً الانتباه لتأثير الصيام في المدخنين، إذ يمتنع الصائم عن التدخين لساعات طويلة، ما يؤثر بشكل إيجابي في سلامة الصدر ويقلل نسبة الأمراض الصدرية. فمن خلال دراسة قمت بها توصلت إلى أن ما نسبته ٢٠-٢٥٪ من مرضى الربو داخل الإمارات من المدخنين، وهذه نسبة لا يستهان بها، وتعكس التأثير السلبي للتدخين في صحة الإنسان، وهنا يأتي دور الصيام الذي يقلل تلك النسبة ويشعر الشخص بقدرته على التأقلم مع ساعات طوال بلا سيجارة وربما تكون خطوة للإقلاع عن التدخين". ويحذر من خطورة الشيشة، التي قد يلجأ إليها المدخنون للتعويض عن الامتناع عن التدخين في نهار رمضان، ويقول: "يغفل الكثيرون عن أن الشيشة تحتوي على نسبة كبيرة من أول أكسيد الكربون، وهي أضعاف النسبة الموجودة في السيجارة، ما يؤثر سلباً في الجهاز التنفسي، ويؤدي لارتفاع الضغط وضربات القلب، ما يؤدي بالتالي إلى مضاعفات صحية خطرة".

الأمر نفسه يؤكده د. علي المرزوقي، مدير إدارة الصحة العامة بهيئة الصحة في دبي، موضحاً أن من يمتنع عن التدخين ١٢ ساعة متواصلة لا بد أن يشعر بقدرته على الامتناع عنه لفترات أطول، ويقنعه هذا بالتالي بالإقلاع عنه كلياً. ويعتبر أن استغلال الصائم

رمضان لتخفيف وزنه، يأتي عن طريق تنظيم الغذاء في هذا الشهر واتباع حمية غذائية مناسبة للشخص، ليصل للوزن المطلوب في وقت أقل وبشكل أسهل من أي شهر آخر، كما ذكر. ويقول عن أهمية الصيام لمرضى الضغط: "يساعد رمضان على الحفاظ على اعتدال نسبة ضغط الدم، بشرط التقيد بنصائح الطبيب المعالج واتباع إرشاداته". ويؤكد اذا عاش الانسان رمضان بالطريقة الصحيحة التي أوصى بها الرسول الكريم، ولم يعتبره شهراً لكل ما لذ وطاب، وأخذ الحاجة فقط من الطعام لحصل على صحة أفضل.

## الصيام استراحة للشخص السليم

يقول د. إياد عماد، رئيس قسم جراحة المسالك البولية في المستشفى المركزي الخاص في الشارقة: "الصيام استراحة للشخص السليم نتيجة خفض عمل الكلية في تصفية الدم من الفضلات النيتروجينية، والحفاظ على نسبة ثابتة من الماء والأملاح، ضمن مكوناته، وتثبيت التوازن القلوي والحامضي في الجسم. أما إذا أصيبت الكلية، فلا تستطيع تركيز البول، والتخلص من المواد السامة كاليوريا".

ويضيف: "هناك بعض الحالات المرضية التي يحظر على أصحابها الصيام، مثل الإصابة بالمغص الكلوي الحاد، إذ يجب على المريض في هذه الحالة تناول كميات كبيرة من السوائل والأدوية المسكنة ومضادات للألم والتشنج، كما أن المصاب بحصيات الكلى، يجب ألا يصوم، خاصة في أيام الحر الشديد، لأن عدم تناوله للسوائل بكميات كافية يقلل كمية البول، ويزيد تركيز الأملاح، ما يساعد على زيادة حجم الحصيات".

ويشير إلى أن المصاب بالتهاب حوض الكلية الحاد أو المزمن، يجب عليه تناول أدوية يحددها الطبيب تفادياً لإصابته بتليف أنسجة الكلية، وبالتالي تجنب حدوث عجز في أدائها، وهو ما يستدعي عدم صيامه.

والمصاب بالتناذر الكلوي يجب عليه أيضاً، كما يوضح د. عماد، عدم الصيام لتفادي حدوث ورم في الوجه وانتفاخ في الساقين، نتيجة ظهور كميات كبيرة من البروتين في البول ونقص نسبة الألبومين في الدم.

وبالنسبة للمصابين بالتهاب الكلى والمثانة يوضح د. إياد عماد أنه في أغلب الأحيان لا يحتاج المريض إلى الإفطار إلا في الحالات الضرورية. مؤكداً أن من أهم ما يؤثر في استقرار الحالة الصحية لمرضى الكلى، أثناء الصيام العادات الغذائية الخطأ، التي تمارسها مجتمعاتنا العربية والإسلامية خلال رمضان، لذا فإن على المرضى المصرح لهم بالصيام المحافظة على الحمية الغذائية المتبعة قبل رمضان وعدم الإفراط في الغذاء.

وقال: "إن هناك بعض النصائح التي يجب على مرضى القصور الكلوي الالتزام بها خلال رمضان، أهمها الاستمرار في تناول الأدوية الموصوفة بانتظام، ومراجعة الطبيب عند ظهور أي أعراض مرضية جديدة، والالتزام بكمية السوائل الموصى بها من قبل الطبيب المعالج، وعدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون والمحضرة عن طريق القلي بالزيت وعدم الإكثار من تناول الحلويات، وخصوصاً للمصابين بمرض السكري والتقليل من تناول التمور".



يعتبر الصيام وسيلة غريزية مجدية في إذابة الشحوم في البدن وتعديل استقلاب الاغذية فيه

## الاضطرابات الهضمية

د. عامر حلباوي، اختصاصي الأمراض الباطنية يوضح أنه عند تغير ساعات الطعام في رمضان، فإن احتمالات الاضطرابات الهضمية تزيد حسب كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله الصائم، ويلفت إلى أن المصابين بقرحة المعدة والاثنا عشر والارتجاع المريئي والتهابات الأمعاء الغليظة لا يستطيعون تحمل الجوع، ويجب عليهم تناول الأدوية الخاصة بهم، والتقليل من تناول اللحوم، وجعل وجباتهم الغذائية صغيرة ومتعددة، كون المعدة لا تتحمل الجوع لفترة طويلة، حتى شفاء الالتهاب، ويدعو مرضى الارتجاع المريئي إلى عدم الإكثار من تناول الطعام مهما كان نوعه في الوجبة الواحدة، لأن امتلاء المعدة يسبب ارتجاعاً في قسم من محتواها إلى المريء، ما يؤدي إلى الإصابة بالحموضة والحرقان والتقيؤ، كما أن الإفطار

يجب أن يكون خفيفاً قدر الإمكان.

ويوضح أن الصائمين أكثر عرضة للإصابة بعسر الهضم، وهو عبارة عن شعور بآلام وحرقة في المعدة أعلى البطن، وفي أحيان أخرى يصابون بالغثيان والتجشؤ، ويوضح أن عسر الهضم يعد عرضاً وليس مرضاً، ويصاب به الذين يتناولون العديد من أنواع الطعام خلال وجبة الإفطار، أو كميات كبيرة، أو ينامون مباشرة بعده، ويضيف أن الصائم معرض للإصابة بالارتجاع الحمضي، وهو مرض مزمن شائع الحدوث يشعر المصاب به بحرقة في مجرى المريء، إذ إن سببه يعود إلى البوابة الموجودة بين المريء والمعدة، والتي تغلق بعد تناول الطعام، إلا أنها لا تغلق لدى البعض بإحكام، وفي حالات أخرى لا تعمل هذه البوابة بالشكل الطبيعي.

ويلفت إلى أن هناك أطعمة ترخي عضلة البوابة، مثل الشيكولاته والنعناع، وأخرى تزيد نسبة حدوث الارتجاع الحمضي، منها الدهون والحمضيات والطماطم، والمشروبات الغازية والقهوة، بالإضافة إلى تناول الأدوية المسكنة مثل الأسبرين، ويوضح أن ٣٠-٤٠٪ من الصائمين يعانون الارتجاع الحمضي وعسر الهضم خلال رمضان.

## المشروبات الرمضانية

يقول عبداللطيف أحمد حسان، خبير الطب النبوي وعلوم الأعشاب: "إن المشروبات الرمضانية تعالج الحموضة والإمساك، والمغص المعوي"، لكنه ينصح بعدم الإفراط في تناولها.

ويشير إلى أهمية التمر هندي لمعالجة الحموضة، لأن المكونات الفعالة فيه عديدة، ومنها مواد سكرية تصل إلى ٣٠٪، كما أنه قاطع للعطش ومقوٍ للقلب وعلاج لحموضة المعدة الزائدة والفضلات الحمضية التي تكون في الجسم عند المتقاعسين عن ممارسة الرياضة، خاصة في رمضان.

ويحذر من الإسراف في تناول التمر هندي ناصحاً بتناول نصف لتر يومياً، وعلى فترات متباعدة.

ويوضح أن العرقسوس يعد مثالياً لطرد البلغم وتقوية المناعة ويستعمل كمضاد حيوي، كما يحمي الجهاز الهضمي من الالتهابات والتقرحات ويسرع في عملية الهضم، ويساعد على تخمير الطعام بسرعة، بالإضافة إلى أنه يقوي جهاز المناعة ويعمل على تنشيط الدورة الدموية ويدخل في كثير من أدوية الكبد، ومطفئ للعطش، ويحذر من سلبيات العرقسوس، ومنها رفع ضغط الدم، واحتجاز السوائل في الجسم، إلا أن هذا لا يعني، كما يؤكد، حرمان مريض الضغط منه، بل يجب عليه شرب كوب صغير جداً بعد تناول الطعام فقط.

وينصح مريض السكر بعدم تناوله لاحتواء جذوره على نسبة سكر عالية جداً.

## سلوكيات غذائية

تقول لطيفة محمد راشد، رئيس قسم التغذية في مستشفى القاسمي بالامارات: "إن الصيام يرتبط بالنظام الغذائي وله آثار في الصحة"، موضحة أن ثمة أشخاصاً يتعرضون إلى بعض الأعراض التي يتزامن حدوثها مع الصوم، وذلك نتيجة لانتقال الجسم المفاجئ إلى مرحلة الامتناع عن الطعام لساعات طويلة، بعد أن كان قد تعود على إمداده بكل ما يحتاجه خلال اليوم. فكثيراً ما يصاب الصائمون بالصداع خصوصاً خلال الأيام الأولى، بسبب النقصان في نسبة تركيز السكر في الدم وتحديداً خلال الساعات الأخيرة من يوم الصيام، كما ينتاب الفرد الصداع بعد الافطار بساعة تقريباً".

وتقول: "لتلافي ذلك يجب مراعاة بعض الخطوات وهي استهلال الافطار بشراب دافئ لتنبيه العصارات الهضمية، فقليل من السكريات أو النشويات كافية لتغذية المخ إلى ما يحتاج من سعرات قليلة، ثم بعد ذلك بساعتين يبدأ الصائم بتناول طعامه العادي وليس بكميات كبيرة حتى لا يصاب بالكسل أو الصداع". وتضيف: "من الخطأ أن يبدأ الصائم افطاره بسوائل مثلجة لأنها تؤدي إلى الاحساس بالانتفاخ والألم وعدم إفراز العصارات الهضمية، وبالتالي عدم الهضم، واطالة مدة بقاء الطعام في المعدة تسبب الشعور بالصداع والتعب، لذا يفضل اتباع السنة النبوية في الافطار عبر الاستهلال بالتمر أو الرطب والماء، ثم الصلاة والراحة لمدة ساعة أو أكثر، ثم تناول الوجبة الأساسية دون افراط ويجب أن يحتوي كل من طعام الافطار والسحور على كمية من الخضار والفواكه".

وتشير إلى أن بعض الصائمين يصابون بالإمساك،

مما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث البواسير والشقوق الشرجية، بالاضافة إلى انتفاخ البطن والشعور بالامتلاء لكثرة تناول اللحوم والأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر، وقلة تناول الأطعمة المحتوية على الألياف وعدم شرب الماء وقلة الحركة ومن المفضل عدم تناول كل المأكولات دفعة واحدة.

## فوائد الصيام لمرضى القلب

يقول الدكتور عبدالله عبدالرحمن الهاجري وهو اختصاصي أمراض قلبية وباطنية: "إن ١٠٪ من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم، إلا أنه وخلال الصيام لا توجد عملية هضم، وبالتالي يحدث انخفاض كبير في كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي، وهذا يعني عملاً أقل للقلب، وبالتالي قدراً من الراحة، كما أنه أثناء عملية التحويل الغذائي فإن عملية تكون الكيتون قد تشكل خطراً في بعض الحالات المرضية، ولهذا فإنه من التدبر ألا ينصح بالصيام في مثل هذه الحالات خشية أن يلحق بالمريض ضرر إذا ما صام، ومثل ذلك مرضى السكري الذين يعانون من زيادة مادة الكيتون في الدم أو الذين يعالجون بعقار البيجوانيد، وذلك لوجود خطورة تكون حامض اللاكتيك، كذلك في حالات مرضى الكلى لا ينصح بالصيام للأسباب نفسها، بالإضافة إلى أنه في هذه الحالات المرضية السابق ذكرها يجب تناول كميات كبيرة من السؤال لضمان إدرار كميات معقولة من البول".

ويؤكد الدكتور عبدالله الهاجري أن الصيام يخفف العبء عن جهاز الدوران، وتهبط نسبة الدسم وحمض البول في الدم أثناء الصيام، فيقي البدين من الإصابة بتصلب الشرايين، وداء النقرس، وغيرها من أمراض التغذية.

## رمضان ينقي الجسد والروح

فوائد الصيام حقائق أصبحت ثابتة في الدراسات الطبية، ليس في جامعات العالمين العربي والإسلامي، فحسب، ولكن في الغرب أيضاً.

البروفيسور رمضان شاهيد، الأستاذ المساعد في جامعة لويولا الأمريكية، وأحد العلماء الذين انشغلوا بنتائج الانقطاع عن الطعام في نهار رمضان، قال مؤخراً في تقرير نشره موقع "نيوز وايز" الإخباري، إن صيام رمضان "يهدف إلى تنقية الجسد والروح"، مضيفاً أنه يحقق الفوائد المرجوة منه، إن عملنا على الإعداد له جيداً.

ونصح بالابتعاد عن الإكثار من الأكل بالطريقة التي تجعل الجسم يتضرر ويبتعد عن المعنى الصحي للشهر.

وللذين يتناولون أدوية بصورة دائمة، يقول شاهيد: "إذا كان المريض يتناول الأدوية بأشكالها المختلفة، يجب أن يستشير الطبيب المختص عن الطريقة المثلى والبديلة للعلاج، خلال رمضان، فهناك أنواع من العلاجات التي يتناولها المريض بواقع ثلاث مرات في اليوم، وقد تكون قابلة للاستخدام عند الإفطار والسحور، إذا نصح الطبيب بذلك".

وأضاف: "لابد أن يتأكد المسلم من اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ليكون لديه الاستعداد الجيد لاستقبال الشهر". ودعا إلى عدم التدخين وشرب القهوة بكميات كبيرة أثناء الليل لما لها من تأثيرات في قدرة الفرد على التركيز أثناء فقدانها خلال فترة الصيام. ونصح شاهيد بمحاولة التوقف عن العادات الضارة بالجسم خلال رمضان، مثل التدخين والسهر الذي يلجأ إليه البعض ليستطيعوا النوم خلال فترة الصيام"، واستبعد معاناة الصائم أثناء النهار إن أخذ حظه جيداً من النوم خلال الليل. وقال: "إنه يجب على الصائم ألا يحاول الإكثار من الأكل في الإفطار"، موضحاً أن ارتفاع نسبة السكر في الدم بصورة سريعة واتباعها بكميات كبيرة من الأكل يتسببان في شل حركة الصائم لفترة طويلة ليلاً".

وقال: "من المهم أن نفهم أن الصيام في رمضان يختلف عن الصوم الذي يتبعه الناس للتقليل من الوزن، أو ما يسمونه، بالحمية التي عادة ما نستبعد أن تكون صحية وتؤدي إلى اختلال التوازن في الجسم". وأضاف: "الصيام لفترات طويلة يؤثر سلباً في الجسم بنقص نسبة البروتين ما يصعب عليه الحصول على الطاقة، وهذا لا يحدث خلال رمضان، لأن الصائمين يتناولون وجبتين في اليوم". ◆◆

رمضان كريم

# التداعيات المرضية في رمضان وتدابيرها الوقائية

إعداد: وفاء أحمد

**يعتبر الصوم في شهر رمضان المبارك فرصة استشفائية، الى جانب فريضته الدينية. فالراحة التي تنالها أجهزة الجسم المختلفة، خصوصاً الجهاز الهضمي، تهيء الظروف اللازمة للشفاء من عدد من المشاكل الصحية.**

غير أن الاستطلاعات والمشاهدات، سواء في العيادات أو المستشفيات، تشير الى أن كثيرين من الصائمين لا يحسنون الاستفادة من شهر الصوم، فتراهم يقعون تحت رحمة مشاكل صحية، سيتم التطرق اليها في ما سيأتي.

**عسر الهضم:**

وفيه يعاني الصائم جملة من العوارض المزعجة كالحرقة المعدية، والتجشؤات، وانتفاخ البطن. والسبب الاساس لعسر الهضم هو دك المعدة بما هبّ ودب من الطعام المتعدد الألوان والأشكال، الغني بالمواد الدسمة. ناهيك عن احتوائه على الكثير من التوابل والبهارات، وما يعقب ذلك من استهلاك المشروبات والحلويات والمنبهات. وكل هذا يجعل المعدة في وضع حرج للغاية.

ولتلافي ذلك ينصح بالآتي:

- الاعتدال في تناول الأطعمة والأشربة.
- الاقلال من استهلاك المواد الدسمة والنشوية.
- تفادي الأطعمة المقلية قدر المستطاع.
- استعمال البهارات والتوابل في شكل معقول ودون مبالغة.
- تناول الطعام بهدوء وروية.
- مضغ الطعام جيداً.
- عدم المبالغة في شرب السوائل مع الطعام.
- الامتناع عن استهلاك المشروبات الغازية.
- الابتعاد عن تناول المكسرات والحلويات طوال الليل.
- الاعتدال في تناول المقبلات والمشهيات والمخللات.

**الإمساك:**

ويعود الى ندرة شرب السوائل، وعدم استهلاك ما يكفي من الخضار والفواكه الغنية بالألياف، اضافة الى قلة الحركة، والمبالغة في شرب المنبهات كالقهوة والشاي.

ولعلاج ذلك يجب اتباع الآتي:

- تناول قدر كاف من السوائل، خصوصاً العصائر.
- تناول الأغذيةً الغنية بالألياف، كالخضار والفواكه.
- تقنين شرب المنبهات.
- المشي يومياً، أو ممارسة رياضة أخرى بديلاً منه.

**النعاس والرغبة الملحة في النوم:**

وهما شائعان في شهر رمضان، بسبب المبالغة في تناول الطعام، التي ترغم الجسم على توجيه أكبر نسبة من الدم الى الجهاز الهضمي، ويتم هذا على حساب الكمية المخصصة للدماغ، ما يؤدي الى النعاس والرغبة في النوم.

ولعلاج ذلك يرجى اتباع الآتي:

- تناول ما يكفي من الطعام دون زيادة أو مبالغة.
- التروي في التهام الأكل.

رمضان كريم

**صداع المشروبات المنبهة والتدخين:**

وينتج ذلك بسبب التوقف المفاجىء عنهما في شهر رمضان. وحل هذه المشكلة يكمن في الآتي: التخفيف من شرب المنبهات كالقهوة والشاي، ومن التدخين، خلال الاسابيع القليلة، التي تسبق الصوم.

**النقص الطارئ في سكر الدم:**

ويحدث في آخر النهار، ويؤدي الى المعاناة من مجموعة من العوارض مثل، الصداع والتعرق والتعب وسرعة ضربات القلب والرجفان. أما سبب نقصه فيعود الى استهلاك السكريات البسيطة السريعة الامتصاص والاحتراق في وجبة السحور.

ولتجنب هذه المشكلات الصحية يجب اتباع الآتي:

- تجنب الاغذية السريعة الاحتراق، مثل السكر الأبيض والخبز الابيض والدقيق الأبيض.
- اعتماد الأغذية الغنية بالسكاكر المعقدة في وجبة السحور، مثل الخبز الاسمر والرز الأسمر والبطاطا والحبوب الكاملة.

**التشنجات العضلية:**

وتحدث عند بعض الصائمين، الذين لا يتناولون حاجتهم من معادن البوتاسيوم والمغنيزيوم، والكلس، بسبب الاعتماد على اغذية فقيرة بها.

وعلاجها يكون بالآتي:

- تناول التمر والموز الغنيين بمعدني البوتاسيوم والمغنيزيوم.
- تناول الحليب ومشتقاته الغنية بالكلس.

**الرمال البولية:**

ان عدم شرب ما يكفي من الماء والسوائل، خصوصاً في الجو الحار، قد يكون الشرارة التي تطلق العنان لظهور الرمال البولية، وما تخلف من عوارض مزعجة مثل الألم وظهور الدم في البول، والحرقة البولية، والحل يكون بشرب السوائل بكثرة، خصوصاً الماء.

**الأرق:**

ويحصل نتيجة الافراط في تناول الطعام، خصوصاً المبالغة في استهلاك المأكولات الدسمة، وتناول الوان شتى من اصناف الطعام الصعبة الهضم.

ولتلافي ذلك يجب اتباع الآتي:

- تناول الغذاء البسيط البعيد عن التعقيد والطهو المبالغ فيه.
- عدم الافراط في تناول الأغذية.
- عدم الذهاب الى النوم فوراً بعد تناول الطعام.

**زيادة الوزن:**

وتعود الى تناول كميات هائلة من الحلويات والمكسرات في شكل يفوق ما يتناوله الشخص في أشهر عدة. كذلك فإن اعتياد حياة الخمول والكسل يساهم في اضافة المزيد من الوزن.

وللحد من ذلك يجب مراعاة الآتي:

- عدم الاسراف في الطعام والاقتصار على وجبتي الفطور والسحور.
- الامتناع عن تناول الحلويات، والسماح بتناول قطعة منها بين يوم وآخر.
- الحد من تناول المقليات والوجبات الدسمة.
- ممارسة الرياضة يومياً، وخصوصاً المشي.

وعموماً، وبالمختصر المفيد، فإن الأخذ بالنصائح الآتية يجنب الوقوع في الكثير من المشاكل الصحية:

- يجب أن يكون الطعام متنوعاً ومتوازناً تغلب فيه الأغذية البطيئة الهضم.
- عدم المبالغة في الأكل والاكتفاء بما قل ودل.
- عدم الاسراع في تناول الطعام.
- تفادي المقالي والدهنيات قدر الامكان.
- اعتماد السكريات المعقدة البطيئة الامتصاص والحد من السكريات السريعة الاحتراق.
- شرب العصائر الطبيعية وتفادي الأشربة الغازية والمحلاة.
- عدم الافراط في شرب القهوة والشاي والكولا.
- عدم الاكثار من البهارات والتوابل والمخللات.
- عدم تغيير عادات النوم في شهر رمضان.
- شرب الكثير من الماء وعدم الاقتصار على شرب سوائل أخرى عوضاً عنه.
- ممارسة الرياضة.
- النوم كفاية، وعدم المبالغة في السهر. ◆◆

رمضان كريم

# توصيات غذائية لصوم صحي

إعداد: فادي عليان

**صيام شهر رمضان المبارك له فوائد روحانية وصحية ونفسية وتربوية. فرمضان هو شهر للتدريب الجسدي والروحي على الصبر والالتزام والنظام، وكبح جماح النفس وتربيتها على ترك بعض العادات السيئة المضرة بالصحة، مثل التدخين والافراط في شرب القهوة والشاي.**

وعلى المؤمن أن يتذكر أن للصيام احكاماً، منها ما يتعلق بالافطار، وبجواز الصيام. وهذه الاحكام وضعت لتعود على الصائم بفوائد عظيمة، التي من أجلها فرض الصيام.

ورمضان فرض علينا عادات غذائية سليمة وصحية شرط أن نتبعها، لكن، وللأسف، فنحن نرى أن مائدة افطارنا غنية لدرجة اننا لا نحقق الفائدة المرجوة من الصيام. فكثرة المقالي واللحوم والحلويات، على سبيل المثال، تحول دون تحقيق هذه الفائدة العظيمة. كما أن تنوع الأطباق، وافراط الصائم في تناول الطعام، حتى الشعور بالتخمة، يتنافى مع المبادئ الغذائية الصحيحة، ومع تعاليم السنة النبوية.

وكي نتجنب هذه المشاكل المرضية، علينا تحضير طعامنا بشكل صحي، واتباع عادات غذائية سليمة.

## نصائح لتحضير الأطباق الرمضانية الصحية

وهنا بعض النصائح العامة لتحسين طرق تحضير الأطباق الرمضانية الصحية:

- الزيوت النباتية، وخاصة زيت الزيتون، تعتبر خيارًا أفضل من الزيوت الحيوانية وغيرها من الدهون الأخرى كالسمنة والزبدة. ولكن ينصح بعدم الإكثار منها خاصة عند القلي.
- ينصح بتجنب القلي قدر الإمكان. وهنالك عدة طرق بديلة للقلي، كالشواء والطبخ والتحمير أو التحميص، كل حسب ما يلائم الوجبة.



- يفضل نزع الجلد والدهون عن الدجاج واللحوم قبل طهيها.
- عند سلق اللحوم أو الدجاج الخالي من الدهون ينصح بتبريد المرقة وإزالة طبقة الدهن التي تطفو على سطحها واستعمالها في الطبخ او الشوربة.
- تجنب دهن اللحوم بالزيت قبل تحميرها في الفرن. ولتحمير اللحوم بشكل جيد يمكنكم إضافة بهارات الطعام.
- الحرص دائماً على استعمال منتجات الألبان قليلة الدسم لتحضير الوجبات والحلويات.
- لتحضير الصلصة للأطباق المختلفة يفضل استخدام اللبن بدلاً من عصير البندورة. فهي طريقة مقبولة وتساهم في الحصول على كمية الكلس اليومية الموصى بها للفرد.
- إضافة الحمص المسلوق إلى الأرز، أو لأطباق أخرى (كيخني الباذنجان أو السبانخ) يمكنه أن يقوم مقام اللحوم، من حيث القيمة الغذائية، ويوفر الوجبة اليومية الموصى بها من البروتينات للنباتيين وغيرهم ممن يفضلون الاستغناء عن تناول اللحوم.
- يمكنكم الاستعاضة عن الملح بالتوابل على أنواعها (بهارات، كمون، قرفة، هيل، كاري ... وغيرها) والأعشاب العطرية مثل الزعتر، النعنع، البقدونس. ولا ننسى الثوم والبصل اللتان تناسبان تحضير العديد من الأطباق.

## عادات صحية لطعام صحي

- **تناول الافطار على مرحلتين**: يستحسن البدء ببعض التمرات والماء وبعدها الحساء وهذا يساعد على التحكم بالكميات، التي نتناولها في المرحلة الثانية من الافطار، وهي التي يفضل أن تأتي بعد الصلاة، وهي عبارة عن الطبق الأساسي.
- **يفضل تناول الحساء يومياً**: كل أنواع الحساء مسموحة على أن تكون خالية من الدهنيات.

**أمثلة:**

١- حساء الخضروات غني بالفيتامينات والألياف.

٢- حساء العدس، غني بالأملاح المعدنية والحديد ومصدر للألياف الغذائية.

٣- حساء الفريكة غني بالألياف الغذائية.

وفي حالة إضافة النشويات للحساء، كالمعكرونة، البقوليات، الأرز أو البطاطا أو اللحوم، يجب أن يؤخذ ذلك بالحسبان. ويجب حساب كمية النشويات واللحوم المضافة للحساء، فهي تشكل قسماً من (أو كل) الوجبة المخصصة لك من النشويات أو اللحوم في اليوم.

ويفضل أن لا نشتري الحساء الجاهز الذي نجده في الأسواق، فهو يفتقر الى الفيتامينات ويحتوي على الملح، ويمكن ان نستعمله فقط عندما نضطر لذلك.

- **الطبق الأساسي**: يميل معظم الناس في شهر رمضان الى تحضير عدة أطباق على وجبة الإفطار الأمر الذي يجعلنا نتذوق من كل ما حُضر على مائدة الإفطار، وبالتالي يصعب التحكم والالتزام بعادات تناول الطعام السليمة والصحية. لذلك، فإن الخيار الأفضل والمثالي هو في تحضير طبق واحد أو تناول حصتنا الشخصية من طبق واحد.

أما مكونات طبق الإفطار فيجب أن تشتمل على:

١- وجبة من اللحوم الخالية من الدسم: الدجاج، الحبش أو الأسماك أو البقوليات (الحبوب) كبديل للحوم.

٢- طبق من النشويات: الأرز المفلفل، البطاطا، الفريكة، المعكرونة، البرغل أو الخبز.

- **الخضروات المطبوخة والسلطة**: يجب أن تكون مُحضرة مع أقل كمية ممكنة من الزيت. والسلطات المفضلة في رمضان هي سلطة الخضروات، التبولة، الفتوش، فهي أفضل الخيارات على أن تحتوى السلطة على زيت الزيتون والليمون والأعشاب، مثل البقدونس والنعناع. وتحاشي شراء السلطات الجاهزة التي تحتوي على خضار مقلية أو ميونيز أو نشويات، مثل البطاطا والذرة والبازيلاء .. وغيرها.

- **المقبلات**: بالنسبة للمقبلات، يفضل تحاشيها أو اعتبارها جزءاً مما خُصص لك من مركبات الطبق الأساسي، مثال على ذلك المعجنات المحشوة باللحم، الفلافل، الكبة. فكمية اللحم أو النشويات الموجودة في الصفيحة أو الكبة يجب أن تحسب ضمن كمية النشويات واللحوم المخصصة لك يومياً وأن لا تعتبر إضافة للطبق الأساسي. كذلك، يفضل أن تكون المقبلات من الأصناف

غير المقلية أو استبدال عملية القلي بالشوي.

**أمثلة لبعض المقبلات:** الباذنجان، التبولة، حبوب متبلة كالفول أو الحمص، معجنات مشوية كالفطائر بالسبانخ أو الجبن.

● **الحلويات:** نميل في شهر رمضان الى استهلاك كمية وافرة من الحلويات العربية الغنية جداً بالسمن والسكر. وهناك عدة خيارات تمكننا من تخفيف كمية السمن والسكر المستهلكة هي:

١- تناول القطايف والكلاج المحشو بالجبن، بدل المكسرات، ويفضل أن تكون مشوية بالفرن وغير مقلية.
٢- يمكن استبدال القطر العادي بالقطر المخفف (كوبان من الماء وكوب من السكر)، أو القطر المحلى بالمحليات الاصطناعية المخصصة لذلك.
٣- تحضير الحلويات في البيت، وهكذا يمكن التحكم بحجم الوجبة وتقطيعها الى قطع صغيرة، والتحكم بكمية ونوعية القطر.

وعلينا كذلك برمجة وتنظيم كمية الحلويات اليومية أو الاسبوعية التي نستهلكها، كاتخاذ قرار بتناول هذه الحلويات مرتين حتى ثلاث مرات في الاسبوع، أو الاكتفاء بقطعة صغيرة كل يوم.

أما أفضل أنواع التحلية فهي الفاكهة المجففة، أو الارز بالحليب، أو الهيطلية. إن تناول هذه الأطباق يزودنا ايضاً بالكلس ويعتبر وجبة تقينا من الجوع.

● **وجبة السحور:** اولاً، علينا تأخير وجبة السحور قدر الإمكان، فذلك يقلل من الفترة الزمنية التي يكون فيها الجسم محروماً من الطعام.

وتحتل وجبة السحور مكان وجبة الفطور العادية. وعليها أن تتألف من نفس محتوياتها. ومن الخطأ أن نتناول على وجبة السحور اطباقاً من الوجبات السريعة، كالفلافل والشاورما أو اللحوم (أو الطبيخ بشكل عام) فهي أطباق غنية بالدهنيات والملح، مما يزيد من الشعور بالعطش. زد على ذلك أن هذه الوجبات تأتي على حساب الكثير من المركبات الغذائية الضرورية للجسم، والتي من الصعب استكمالها في شهر رمضان، كالكلس مثلاً.

لذلك يبقى الخيار الأفضل لوجبة السحور هو:

١- الخبز، ويفضل تناول الأسمر منه المصنوع من الطحين الكامل.
٢- منتجات الحليب قليلة الدسم كاللبن واللبنة.
٣- البيض.
٤- الخضار وقليل من زيت الزيتون أو الافوكادو.

ويمكن ان تشمل وجبة السحور المناقيش مع كوب من الحليب والخضار الطازجة، أو الأرز بالحليب والفاكهة المجففة.

واذا كنت تنزعج من تناول الطعام قبل النوم مباشرة، يمكن ان تعتمد وجبة السحور على الفاكهة المجففة أو الطازجة، وعصير الفاكهة الطازجة، على أن تتناول وجبة خفيفة قبل النوم.

وعلى السيدات والمراهقين ان لا ينسوا الحليب أو اللبن كمصدر للكالسيوم.

واعلم ان كثرة السكر في وجبة السحور، كإضافة القطر تزيد من احساسك بالجوع في اليوم التالي.

## حلول لمشكلات تواجه الصائم

ان اتباع كل ما ذُكر من توصيات غذائية في شهر رمضان هو خير وقاية للمشاكل الصحية التي قد تواجه الصائم. ومع ذلك هناك بعض المشاكل التي قد يواجهها الصائم خلال شهر رمضان، وإليك هذه المشاكل وأسبابها والتوصيات المهمة لعلاجها أو تجنبها:

### الإمساك:

قلة السوائل تعتبر من الاسباب الأساسية لإصابة الصائم بالإمساك، تليها كثرة تناول اللحوم والدهنيات. وللحد من المشكلة والوقاية منها يجب:

● الاكثار من شرب السوائل، خاصة الماء من ساعة الإفطار وحتى وقت النوم.
● الإستيقاظ في وقت السحور لشرب الماء حتى لو لم تتناولوا الطعام.
● تناول الخضروات (بقشورها) على جميع أشكالها وتنوع أطباقها: سلطة خضروات، شوربة خضروات، وخضروات مطبوخة. ويعتبر الشمندر نوعاً من أنواع الخضروات التي قد تخفف من حدة الإمساك.
● الاستعانة بالفاكهة المجففة مثل المشمش (قمر الدين) والتمر الهندي المجفف المنقوع بالماء.
● تناول الخبز المصنوع من الطحين الكامل (مع

القشرة) والأرز غير المقشر. كما أنّ "الفريكة" أيضاً غنية بالألياف مقارنة بالأرز العادي، لذلك يمكن اختيار طبق النشويات من الفريكة بدلاً من الأرز.

- يمكن وقت الحاجة أن تستعينوا بمسحوق أو مستحضر من الألياف الغذائية بعد استشارة اختصاصية التغذية.
- تذكروا ان الرياضة تساعد كثيراً على تخفيف هذه المشكلة.

### سوء الهضم، النفخة (الغازات) والحرقة:

لمنع أو التخفيف من حدة مشكلة سوء الهضم والنفخة أو الحرقة اتبعوا الارشادات الآتية:

- يفضل تقسيم وجبة الافطار لوجبتين صغيرتين كما ذُكر.
- الإمتناع عن تناول المشروبات الغازية، خاصة خلال الوجبة.
- التخفيف، او الامتناع عن تناول المقالي خلال شهر رمضان.
- شرب كوب من الأعشاب المغلية مثل اليانسون أو النعناع بعد الوجبة.
- حاولوا القيام بنزهة مشياً على الأقدام بعد الإفطار، فالحركة أفضل علاج لمشاكل الهضم.
- ممارسة الرياضة في شهر رمضان موصى بها جداً (١٥٠-٢٠٠ دقيقة في الاسبوع). فالرياضة في شهر رمضان بالذات تساعد في منع الإمساك، والسمنة وعسر الهضم.

### زيادة الوزن:

يعتقد الكثير من الناس بأن رمضان فرصة لتخفيف الوزن، إلا ان الواقع غير ذلك. فزيادة الوزن هي احدى المشاكل التي تواجه الصائم. ولذلك أسباب عديدة تتلخص فيما يلي:

- استهلاك كمية كبيرة من الحلويات والدهنيات. فقد تفوق الكمية المستهلكة من الحلويات، خاصة كل ما نتناوله خلال أشهر السنة.
- تتعدد المناسبات خلال هذا الشهر الفضيل وتنوّع الأطباق الشهية والحلويات الغنية بالسعرات الحرارية، والسهر الطويل أمام التلفزيون، اضافة الى السحور، جميعها تؤدي الى السمنة. وللأسف، أصبحت متعة هذا الشهر تقتصر على تناول كل ما هو مُقدم وكل ما هو بمتناول اليد الى حد الإفراط الشديد.
- تناول هذه الكميات الهائلة يكون في ساعات اليوم المتأخرة. وخلال هذه الساعات يكون الانسان عادة جالساً، ولا يقوم بأي عمل جسماني، ما يعني أنه لا يحرق هذا الكم الهائل من السعرات الحرارية. زد على ذلك ان استغلال الجسم للطعام في هذه الساعات أقل من الساعات الأولى لليوم (أي أن عمليات تبادل المواد بالجسم ابطأ في ساعات الليل).
- هناك شعور لدى الصائم بأن هذا الشهر هو عيد وفرصة لفك الحدود والقيود.

وللحد من مشكلة الزيادة في الوزن عليكم ان تتبعوا جميع التوصيات التي ذُكرت حتى الآن، من مرحلة تحضير الطعام الى عادات تناول الطعام، بالاضافة لذلك اليكم بعض النصائح والتوصيات:

- ممارسة الرياضة أو النشاط الجسماني لمدة ١٥٠-٢٠٠ دقيقة اسبوعياً (٤٠ دقيقة من النشاط الجسماني ٣-٥ مرات في الاسبوع).
- يميل الناس في شهر رمضان الى بذل جهد كبير في إعداد أطباق الطعام اللذيذة. فلتكن هذه الجهود مركزة اكثر على تحضير وجبات الخضراوات على شتى انواعها.
- الامتناع عن شرب المشروبات الخفيفة، ويفضل شرب الماء والصودا أو المشروبات المعدة للحمية.
- الأشخاص الذين يتبعون حمية لتخفيف الوزن يمكنهم أن يحددوا اهدافاً واقعية تتلاءم مع هذا الشهر وتساعدهم على عدم هدم ما وصلوا اليه من مراحل تخفيف الوزن. وقد يقتصر الهدف خلال رمضان على الحفاظ على الوزن أو تخفيف وتيرة الهبوط، لكن يجب عليهم عدم التخلي عن الحمية بأي حال من الأحوال، وتناول الطعام حسب عادات سليمة، وعدم الاستسلام ومقاومة الاغراء.
- حاولوا ان تجدوا لكم متعة اخرى غير الأكل. فلشهر رمضان جوانب روحانية عديدة وجوانب اجتماعية جميلة اذا كنا نُحسن فهم رمضان وأهدافه. ◆◆






# غذاؤك في صيف رمضان

الدكتور: عبد الحفيظ خوجه

**إن طبيعة شهر رمضان الكريم، الذي يحل هذا العام في فصل الصيف وما يتميز به من حرارة شديدة، تتسبب في حدوث تأثيرات سلوكية ونفسية لكثير من الناس، وهو ما يؤثر بدرجة كبيرة على الصحة العامة، مع ما يرافق ذلك من أمراض الصيف الشائعة. ولنوعية الأطعمة التي نأكلها خلال هذه الفترة دور كبير في ظهور هذه التغييرات الصحية والنفسية.**

تقول مي الخليوي، وهي متخصصة تغذية علاجية بمستشفى الملك فهد في جدة: «يجب علينا أن نستثمر هذا الشهر الفضيل لتنظيف أجسامنا من تراكمات السنة الماضية من المواد الدهنية والسكرية الزائدة وإراحة المعدة من المواد الصعبة الهضم والامتصاص. كما يستحسن التقليل من استهلاك المشروبات الغازية وتناول اللحوم بشكل عام، أو حتى الابتعاد عنها خاصة أننا في فصل الصيف. ويمكن استبدال كثرة تناول الخضار المطبوخة بالبخار أو الماء بدلا من الزيت باستهلاك اللحوم. كما ينصح بتناول جميع أنواع الخبز والأطعمة المعدة من الحبوب غير المطحونة أو المقشرة (كالقمح - والأرز)، واللجوء إلى عصائر الفواكه الطبيعية الباردة بدلا من الآيس كريم والمشروبات الغازية».

وعموما يفضل اختيار المأكولات الخفيفة وعدم

الإكثار من الأطعمة الدسمة التي تولد الحرارة فتضاف إلى حرارة الجو فيزداد إفراز العرق، وتنتشر أمراض سوء الهضم.

## معلومات خاطئة

تنتشر بين العامة كثير من العادات التي تتعلق بالطعام والشراب في رمضان وفصل الصيف، إلا أن معظمها يعتبر خاطئا من الوجهة العلمية. ومن ذلك، الاعتقاد بأن المرطبات الباردة تخفف عن الجسم حرارة الصيف، وهو اعتقاد خاطئ لأن المفعول التبريدي لهذه المشروبات قصير الأمد، بينما تبقى آثارها الرافعة لحرارة الجسم مدة طويلة، وخصوصاً أنها تحتوي على مواد دهنية وسكرية تنتج الحرارة باحتراقها داخل الجسم.

وهناك اعتقاد خاطئ آخر حول الإكثار من أكل البوظة (الآيس كريم) والمشروبات الغازية بغرض تبريد الجسم والتخفيف من وطأة الحر، فعلى الرغم من لذة الآيس كريم والشعور المنعش الذي يلي تناوله، فهو مصنف من ضمن المأكولات التي تدخل في تركيبها مواد كيميائية للحفظ وإضافة النكهات وغيرها.

## أكلات صيفية لرمضان

- الأكلات البحرية تعتبر أفضل الوجبات صيفا.
- أطباق الأرز الحلوة من دون زيوت وصلصات حارة مثل (الأرز باللبن بنكهة ماء الورد، الأرز بالزعفران والقرفة، الكسكسي الحلو).
- ساندويتشات متنوعة من اللحوم الباردة المدخنة أو الأجبان.
- سلطة الخضار الطازجة بجميع أنواعها.
- الفواكه الصيفية مثل: البطيخ، العنب، الشمام، فهي تحتوي على نسبة عالية من الماء ما يساعد على ترطيب جسم الإنسان أثناء الصيام وتخفيف حرارة الصيف.
- تناول حلويات تزيد من برودة الجسم مثل: الجلي، الكريم كراميل، الكسترد، المهلبية.

## الوقاية من الجفاف

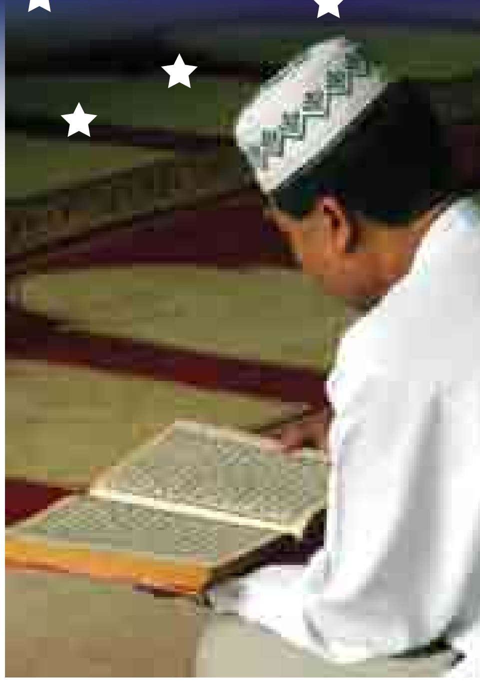
وإليكم عدد من النصائح لفئتي الصغار وكبار السن للوقاية من الجفاف، حيث يصاب الأطفال صغار السن مثلهم مثل كبار السن بحالة جفاف في مثل هذه الأيام لكثرة حركة الصغار واللعب في الأماكن المكشوفة المعرضة لحرارة الشمس. أما كبار السن فيعانون عادة من قلة الشهية للطعام صيفا ما يحرمهم من جزء مهم من السوائل، التي يحصلون عليها من الطعام، فيصابون بالجفاف. ولذا ينصح أفراد هاتين الفئتين من الناس بالتالي:

- أخذ كميات كافية من السوائل لحاجة الجسم، وذلك بشرب ما مقداره لتر ونصف اللتر من السوائل، وإذا كان أكل الشخص قليلا فعليه أن يأخذ لترين من السوائل لتعويض جزء الماء الذي يحصل عليه الجسم عن طريق الغذاء، وسوء التغذية يساعد أو يمهد لحدوث الجفاف.
- التغذية ضرورية لجميع الفئات العمرية، وخصوصاً لكبار السن في حالة ارتفاع درجة الحرارة، لذلك يجب تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الماء كالبطيخ الأصفر والخيار والطماطم. ويجب تناول الشوربة الخفيفة مع قليل من الملح.

> صغار السن وكبارها أكثر الناس تأثرا بالصوم في الصيف



- في كثير من الأحيان يحتاج كبار السن إلى إضافة بعض المكملات الغذائية الضرورية في تغذيتهم التي تساعد أجسامهم على طرح الشوائب، كبعض الفيتامينات مثل: «إي، وسي» والأملاح المعدنية مثل: "زنك، سيلينيوم" وأنواع الأغذية مثل: زيت الزيتون، والحبوب، والخضار.
- يؤكد متخصصو التغذية على أهمية أن ينظم الشخص حياته وأن يهتم باختيار الغذاء المناسب والصحي في كل فصل من فصول السنة حتى يحمي نفسه بشكل كبير من الأمراض الموسمية. ويؤكد خبراء التغذية أن هناك أطعمة مغذية قد تحمي من أمراض خطيرة عن طريق تقوية مناعة الجسم وتحسين أسلوب الحياة.
- ومن الأغذية المفيدة التي ينصح باستهلاكها في فصل الصيف: التوت الأزرق، والتوت البري، والمانجو، والكيوي، والجزر، والبروكلي، واللوز غير المملح، والطماطم، والخضراوات الورقية كالسبانخ واللفت، واللبن.◆◆



# رمضان بعيون علم النفس الاجتماعي

الدكتور: محمود الذوادي

**إن حلول شهر رمضان المبارك مؤهل بالطبع إلى تأملات على عدة مستويات. فنظراً لتخصصي في العلوم الاجتماعية، رأيت من المناسب إلقاء الضوء على حكمة فريضة الصوم من خلال منظور علم النفس الاجتماعي. فهذا الفرع من العلوم الاجتماعية يهتم بدراسة النفسي والاجتماعي في حياة وسلوكيات الأفراد والجماعات، بحيث يعتبر الكائنات الإنسانية كائنات نفسية.**

والرؤية الإسلامية للفرد والمجتمع تجعل العلاقة بينهما علاقة عضوية جدا. أي أنها علاقة ذات ترابط قوي بين الفردي والجماعي. فصلاة الفرد مع الجماعة، على سبيل المثال، تزيد عند الله في أجر المصلي. وأن المسلمين كأفراد مطالبون بالتضامن الجماعي المتين حتى يكونوا كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا.

إن منافع صيام شهر رمضان كفرض على المسلمين البالغين والقادرين على أداء ركن الصيام تجمع بين المنافع الفردية والجماعية كما سيتجلى ذلك في هذا المقال.

وصيام المسلمين لشهر رمضان الكريم يبرز بقوة المنافع المتوازنة التي تجنيها المجتمعات الإسلامية وأفرادها من شهر الصيام. ويكفي هنا ذكر عشرة أمثلة لبيان ذلك. فلنبدأ بالفوائد التي يكسبها الفرد المسلم من صيامه كامل أيام هذا الشهر الفضيل.

وكما هو معروف فصوم رمضان هو الإقلاع الكامل من الفجر إلى غروب الشمس عن الأكل والشرب والجنس، وهي ما يسميها علم النفس الحديث بالحاجات الأولية للسلوك Primary Drives. أي أنها حاجات قوية ومؤثرة جدا على توجيه سلوك الإنسان بحيث يصعب مقاومتها. وعلى الرغم من ذلك، فبالعقيدة يستطيع المسلم أن يتحدى في النهار إغراءات تلك الحاجات الرئيسية كامل شهر رمضان الذي يعتبر بحق بالنسبة للمسلمين فرصة سنوية يتعلمون فيها كيف يدربون أنفسهم على التحكم في كل تلك الحاجات الماسة لمدة أربعة أسابيع كاملة. فهذا التدرب السنوي لمدة شهر كامل يعلم نفس الفرد المسلم الصائم الصبر والتحكم والانضباط الأفضل. وهي كلها خصال حميدة تساعد على بناء إنسان قوي الشخصية والخلق.

يشير الطب الحديث بأدلة قاطعة إلى أن للصوم منافع صحية كثيرة على الإنسان العادي السليم. فالعديد من الأطباء يوصون البعض من مرضاهم بالصيام كوسيلة للعلاج والشفاء من بعض الأمراض. لكن الإسلام يذهب إلى أبعد من ذلك في جعل الصيام أمرا جديا بخصوص التحسين من شأن صحة المواطنين المسلمين فيجعل منه واجبا دينيا سنويا لشهر كامل لكل المسلمين الكهول الذين لا يشكون من أمراض تعيقهم عن الصيام. والقرآن يؤكد بقوة أن الصيام يجلب الخير للصائم "وأن تصوموا خير لكم"، إذ الصوم يسمح للجسم بتنقية نفسه من بقايا الأكل والشرب أثناء راحة المعدة في النهار. والأطباء هم القادرون أكثر من غيرهم على توضيح الحكمة البيولوجية الفيزيولوجية لمصلحة أجسام الناس وصحتهم من وراء دعوة الإسلام للمسلمين للصيام مدة أربعة أسابع متتالية من دون انقطاع.

أما من الناحية النفسية الاجتماعية فيمكن اعتبار صيام شهر رمضان طريقة لتغيير رتابة النمط اليومي للحياة الذي تعوّد عليه الناس لمدة أحد عشر شهرا. ومن ثم، فصوم رمضان يمثل تغييراً جذرياً في أسلوب حياة الفرد والمجتمع. فالأمسيات والليالي تصبح هي زمن التفاعل الاجتماعي المكثف والقيام بالشعائر الدينية والاحتفالات العائلية والمجتمعية بينما يميل نمط حياة الصائمين في النهار إلى الهدوء.

يعيش المسلم الصائم يوميا كامل شهر رمضان شعوراً بالفرحة والسعادة في الساعات الأخيرة والثلاثين دقيقة قبل الإفطار على الخصوص. فالملاحظة تفيد أن الصائم يزداد فرحة كلما اقترب أكثر فأكثر من لحظة الإفطار. فالصائم تغمره الفرحة بقرب غروب الشمس لأنه يستعيد بعد ذلك حريته الكاملة في تلبية حاجاته الرئيسية من أكل وشرب وغيرهما. وهو يحس بالسعادة أيضا بسبب تجربة الصيام الروحية، المتمثلة في تدربه على التحكم في ضبط النفس والاستجابة للنداء الإلهي بالقيام بصوم شهر رمضان.

## المنافع الاجتماعية للصيام

لقد وصف علماء النفس والاجتماع في الغرب الأجيال الجديدة بالمجتمعات الغربية المتقدمة بأنها أجيال ذات قيم تركز على تحقيق طلباتها الذاتية الآنية The Me-now Generation. وهي بالتالي أجيال ضعيفة في قدرتها على الصبر وتأخير تلبية الطلبات. ومن ثم، فصوم شهر رمضان يمثل بحق نموذجا مثاليا سنويا يعلم يوميا ولمدة أربعة أسابيع متتالية الأجيال المسلمة الشابة والمتقدمة في السن ممارسة قيمة تأخير تلبية الحاجات الضرورية لحياة وبقاء بني الإنسان. ومما لا شك فيه من وجهة نظر نفسية أن التدرب بالصيام على معالجة شهوات النفس بالتحكم فيها وتأخير الاستجابة لها مدة شهر كامل يساهم إيجابياً في تمتين قوة شخصية الفرد.

**التواصل الاجتماعي بين الأسر والأصدقاء يتعزز في رمضان**

أما المنافع التي يجنيها المجتمع ومجموعاته الصغيرة والكبيرة من صيام شهر رمضان، فإننا نقتصر أيضا على ذكر خمس منها فقط:

- وكما وقعت الإشارة من قبل، فالصوم له منافع جمة على صحة الناس، ولكنه يخلق أيضا بين أفراد وجماعات المجتمع الصائم حالة من الوعي والتضامن، خصوصاً مع الفقراء والمعوزين الذين يكونون ضحايا للجوع المزمن وذلك بسبب التجربة المباشرة مع الجوع والعطش التي يتعرض لها الصائمون أثناء النهار لمدة أربعة أسابيع. وهذا مثال بليغ على الدور الاجتماعي الذي يلعبه شهر رمضان



التوادد الاجتماعي من فضائل الشهر الفضيل

في تعزيز عرى التضامن بين الناس في المجتمع المسلم.

- يزداد في رمضان تبادل الزيارات والدعوات للإفطار معا بين العائلات والأصدقاء. فيأكل ويشرب الضيوف ومضيفوهم الطعام والشراب نفسه، كما أنهم يقيمون الصلاة في جماعة ويسهرون مع بعضهم البعض حتى وقت متأخر من الليل. وهكذا فشهر رمضان ينشط فيه التواصل الاجتماعي بين الأسر والأصدقاء على الخصوص ومن ثم يساعد على تمتين الروابط الاجتماعية بين الصائمين.
- وكما هو الشأن في الكثير من المجتمعات المعاصرة فإن العائلات المسلمة لا تفلح دائما في جمع شمل كل أفرادها لتناول الطعام على مائدة واحدة. وبقدوم شهر رمضان يصبح لقاء كل أعضاء الأسرة حول مائدة أكل وشراب واحدة حقيقة يومية. فهذا اللقاء العائلي الكامل المتكرر يوميا طوال شهر الصيام لابد أن يقوي وحدة الأسرة ويدعم روح التضامن والانسجام بين أفرادها.
- في البلدان الإسلامية يساعد شهر رمضان على تعزيز التضامن الاجتماعي بين الصائمين، إذ لشهر الصيام قيمه وأعرافه وأخلاقياته التي يغلب على الصائمين الاشتراك فيها والالتزام بها. فبحوث علم الاجتماع تؤكد أنه كلما ازداد اشتراك الناس في مجموعة من القيم والتقاليد الثقافية أصبح تضامنهم الاجتماعي أكثر قوة وصلابة.

فمشاهد القرى والمدن الصغيرة والكبيرة والعواصم في البلاد الإسلامية قبل الإفطار تجسد بوضوح أحد معالم التضامن الاجتماعي القوي في هذا الشهر. فقبل موعد الإفطار بقليل لا يكاد المرء يشاهد أي حركة للناس خارج منازلهم وخارج المطاعم والمقاهي، ومع حلول وقت الإفطار تصبح الأماكن المكتظة والقليلة السكان على حد سواء شبه خالية بالكامل من الناس، وهو مشهد توحد جماعي عارم في صلب المجتمع المسلم الصائم رغم ما يمكن أن يوجد من اختلافات بين طبقاته وفئاته الاجتماعية المتعددة.

- تشير الإحصاءات السكانية في العالم إلى أن عدد المسلمين اليوم يتجاوز بكثير الألف مليون وأن أغلبية من بلغ منهم سن الثامنة عشرة أو أكثر يصومون جماعيا شهر رمضان في قارات وبلدان مختلفة، فهذه الكتلة الضخمة من الشعوب المسلمة ذات اللغات والأصول العرقية والألوان المتنوعة تتوحد في شهر رمضان بالرغم من تلك الفروق وبالرغم من اختلافات الزمان والمكان وفصول السنة عبر الكرة الأرضية. ◆◆




# الأجسام الأجنبية في الطرق التنفسية عند الأطفال وتدابيرها العلاجية

الدكتور: عماد أحمد اليمني
اختصاصي بأمراض الأطفال والرضع والخدج/دمشق

يلاحظ استنشاق الأجسام الأجنبية في الطرق التنفسية عند الأطفال في عمر ستة أشهر الى ثلاث سنوات، وهو العمر الذي يبدأ منه الطفل بالزحف والحبو والوقوف والمشي، اضافة الى حبه للاستطلاع والعبث بالأشياء التي حوله والتقاط الأشياء ووضعها في فمه، أو أنفه، أو أي شيء أو أي جسم تستطيع يد الطفل الوصول اليه، من قطعة نقود صغيرة، أو خرزة أو قطعة خبز أو بسكويت أو جزر، وهناك بعض الحالات المذكورة التي يمكن فيها استخراج قطعة من الخبز أو من النقود أو ما أشبه ذلك.

ومعظم الأجسام الأجنبية المستنشقة الى الطرق الهوائية، سرعان ما تنطرح تحت تأثير منعكس السعال القوي، الذي تثيره، لكنها قد تكون كبيرة، في بعض الأحيان، وتنحبس في منطقة حرجة وبالتالي يعجز منعكس السعال عن طرحها، فتسبب الأعراض الرئوية التي قد يسبب الجسم الغريب، أحياناً، انسداداً تاماً في الطرق الهوائية العلوية، ويهدد حياة الطفل خلال لحظات. ويمكن للأعراض أن تظهر فور حدوث الاستنشاق، وفي بعض الأحيان يمر الطفل بمرحلة هادئة.

إن الأعراض البدئية للاستنشاق قد لا ينتبه لها الأهل على الاطلاق، وقد تستمر هذه المرحلة عدة ساعات، أو أيام أو حتى أسابيع، ثم تظهر الأعراض التنفسية بعد ذلك.

إن الشك بحدوث الاستنشاق لدى أي طفل يبدأ بأعراض تنفسية غير معللة، كالبدء المفاجيء بالسعال لدى أي طفل كان يتناول وجبته أو يعبث بأشياء حوله.

سريرياً يتظاهر الجسم الغريب في الحنجرة بما يلي:

- الخشونة في الصوت، وبسعال يشبه الذبحة "الكروب" وغياب الصوت أحياناً. وقد تخرج بعض الخيوط الدموية مع السعال، وهذا ما ندعوه "نفث الدم" يضاف الى ما سبق وجود عسرة تنفسية وزرقة، وخرير في الصدر، بعض الأحيان، وإذا أضيف الى الجسم الأجنبي الوذمة التي يحدثها، بعد أن تفاقمت حالة الطفل وأصبح قاب قوسين أو أدنى.

## الاسعاف والمعالجة

أما طريقة الاسعاف والمعالجة فتتم على الشكل التالي:

- إذا كان المريض قادراً على التصويت، فهذا يعني أن الهواء يخرج من حنجرته، وبالتالي فإن الانسداد يكون جزئياً، وهنا يحذر من القيام بمناورة، وهي الصفع على الظهر لأنها تسبب زيادة تثبيت واحتباس الجسم الأجنبي، وتحويل الانسداد الجزئي الى انسداد تام، مما يشكل خطراً على الطفل. أما المعالجة النوعية، فهي ارسال المريض بالسرعة القصوى الى غرفة العمليات، وعدم اضاعة أي دقيقة، حيث يكون طبيب الأنف والأذن والحنجرة جاهزاً لاستئصال الجسم الأجنبي.

- إذا كان المريض غير قادر على الكلام فهذا يعني أن الانسداد تام، وهنا تطبق المناورة السابقة، وهي الصفع الظهري على أن يكون رأس الطفل الى الأسفل، ويجب القيام بهذه المناورة بحذر شديد عند الأطفال الصغار خشية حدوث تمزق في الكبد. أما تنظير الحنجرة الاسعافي وخزع الرغامي، فهي اجراءان لا ضرورة لهما الا إذا فشلت المناورة السابقة.

أما المراحل العملية لهذه المناورة فهي على الشكل التالي:

١- يمسك الطفل بحيث يكون رأسه أخفض من جذعه ثم يضرب اربع ضربات متتالية على الظهر، بحيث يكون أسفل اليدين اللوحين. وتهدف هذه الطريقة الى خلخلة الجسم الغريب.

٢- يقلب الطفل ويضغط اربع ضغطات قوية على منتصف القص تماماً، كما يجري في تمسيد القلب الخارجي. كما يضغط ضغطاً أخف في منطقة القص، إذا كان الطفل أكبر سناً. وغاية هذا الاجراء زيادة الضغط داخل الصدر، ما يؤدي الى دفع الجسم الأجنبي خارج الطرق الهوائية.

٣- بعد هذا الاجراء يفتح فم الطفل ويفتش عن الجسم الأجنبي ويستخرج. وغلق الأجسام الأجنبية في الرغامي مشكلة في التشخيص والمعالجة، إذ لا يبدو الطفل عادة في حالة تنفسية شديدة حادة، لكن قد نجد سعالاً وزيزاً، وقد نحصل على قصبة سعال أو اختناق عند تناول الطفل لطعامه (قطعة جزر أو تفاح أو بسكويت). وبملاحظة المريض نجد حركات تنفسية شديدة غير مجدية، مع سحب شديد بين الأضلاع. "أي غؤور المسافة بين الأضلاع الى

الداخل أثناء الشهيق"، وفوق وتحت القص.

**المعالجة الاسعافية:**

● إذا كان المريض في عسرة تنفسية شديدة، مع غياب الصوت، فالانسداد يكون تاماً والحالة تشبه انسداد الحنجرة التام. وهنا نلجأ الى مناورة الصفع على الظهر.

● إذا فشلت هذه المناورة نلجأ الى اجراء التنفس من الفم للفم، وذلك لدفع الجسم الغريب الى احدى القصبتين الرئيسيتين، بغية تأمين تهوية كافية بواسطة الرئة الثانية، التي لم تسد قصبتها الرئيسية، وذلك ريثما ينقل الطفل الى أقرب مركز طبي مجهز. ولحسن الحظ فإن معظم الأجسام الأجنبية التي يستنشقها الطفل، تكون صغيرة لدرجة يمكنها الوصول الى احدى القصبتين الرئيسيتين، وبالتالي لا تشكل تهديداً للحياة.

وعندما يتوضع الجسم الأجنبي في احدى القصبتين الرئيسيتين، فإنه يخرش مخاطتها مؤدياً الى سعال تشنجي، قد يقذف بالجسم الأجنبي خارج الطرق الهوائية، لكن في بعض الأحيان قد يؤدي الجهد الشهيتي الشديد، الذي يمارسه الطفل، الى دفع الجسم الغريب بعيداً في القصبات الصغيرة، ويحدث ذلك في الفص (قسم من الرئة) العلوي الأيمن، إذا كان الطفل في وضعية الاستلقاء الظهري أثناء الشهيق. أما إذا كان واقفاً فيحدث ذلك في الفص المتوسط الأيمن والسفلي الأيمن. وكما نوهنا سابقاً فقد يمر الطفل بمرحلة هدوء، غير أن الأعراض البدئية قد تدوم عدة أيام، ثم يبدأ السعال المزمن والانتان التنفسي السفلي بعد ٢-٣ أسابيع من الاستنشاق. وقد يشكو الطفل من سعال مزمن (قشع مدمي) أو طعم معدني، إذا كان الجسم الغريب من طبيعة معدنية. أما الأعراض التي يبديها الطفل فتختف تبعاً لدرجة الانسداد والوقت الذي شوهد فيه الطفل.

اذا كان الجسم غير ساد وغير مخدش فقد يسبب بعض الأعراض البسيطة، كالسعال المتكرر والوزيز أحياناً، حتى ولو بقي في الطرق الهوائية لفترة طويلة. وإذا كان ساداً سداً بسيطاً فسوف يسمح للهواء بالدخول الى الرئتين ولا يسمح له بالخروج فيسبب انتفاخاً في الرئة.

● أما إذا سد تماماً فسوف يسبب انخماجاً في الرئة، وفي معظم الأحيان يدخل الجسم الغريب الى الرئة اليمنى، مؤدياً الى نوبة اختناق وسعال متكرر شديد، يدفع الأهل الى مراجعة الطبيب. وإذا مرت هذه المرحلة من دون انتباه، فقد تتلوها فترة من هدوء الأعراض تقطعها بين الفينة والأخرى نوب من السعال والوزيز، وبعد ذلك يصاب الطفل بهجمات متكررة من التهاب الرئة او الربو المعند. وقد نجد نقط دم في بعض الأحيان.

**المعالجة:**

هناك اختلاف في الرأي حول خطة معالجة الجسم الأجنبي الساد لقصبة فص، أو لقصبة قطعة من فص.

> **قد تسبب الاجسام الاجنبية في الطرق التنفسية التهاب الرئة أو الربو**

فالبعض يفضل اجراء التنظير القصبي في البداية، فإذا فشل يلجأ الى قرع الصدر والتفجير بالوضعية (القرع على مناطق محددة من الصدر والظهر بواسطة اليد وبوضعيات مختلفة حسب مكان الجسم الغريب). والبعض الآخر يقترح اجراء قرع للصدر مع تفجير بالوضعية لمدة ٢٤ ساعة، قبل اجراء التنظير القصبي. ويوصي البعض الثالث باجراء التفجير بالوضعية مع الموسعات القصبية ٢-٤ مرات يومياً لمدة ٥-٧ أيام، فإذا لم يلاحظ أي تغير بعد هذا الاجراء يمكن عندئذ اجراء التنظير القصبي .. وهكذا نلاحظ أن التنظير القصبي هو الاجراء الأول في معالجة استنشاق الأجسام الأجنبية إذا كانت تحت مستوى تقرع الرغامي. أما إذا كانت في الأقسام البعيدة من الرئة فيمكن عندئذ تجريب قرع الصدر والتفجير بالوضعية.◆◆



# الحصبة وتداعياتها المرضية ودور فيتامين A في الحد من مخاطرها

الدكتور: جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/ القدس

**الحصبة (Rubeola) Measles مرض شديد العدوى، فيروسي، حاد، يصيب الجهاز التنفسي العلوي (الأنف والحلق والحنجرة)، والسفلي (الرغامي والقصبات الهوائية والرئة) بالتهابات حادة. ويصيب الأطفال في المقام الأول، غير أن الكبار لا يسلمون منه.**

ومن أبرز أعراض الحصبة وعلاماتها: ارتفاع درجة حرارة الجسم (حمى)، سعال، رشح (أنف سيال)، التهاب ملتحمة العين، ظهور بقع داخل الفم وطفح جلدي (سيأتي شرح كل ذلك لاحقاً).

والعامل المسبب للحصبة، هو فيروس الحصبة الذي ينتمي الى عائلة فيروسات Paramyxovirus. وتبلغ ذروة انتشار المرض في المناطق معتدلة المناخ في أواخر فصل الشتاء وبداية فصل الربيع.

## طرق العدوى

تتم العدوى بالحصبة عن طريق الجهاز التنفسي العلوي، وذلك باستنشاق الرذاذ الحامل للفيروس المتطاير من الشخص المريض، أثناء السعال أو العطس، أو أثناء التكلم مع المريض من مسافة قريبة جداً لا تتعدى الثلاثة أقدام. كذلك يمكن أن تنتقل العدوى الى الإنسان السليم، إذا وصل الرذاذ الحامل للفيروس الى مقلة عينه. وقد تكون العدوى ممكنة أيضاً في حال استخدام مناشف شخص مريض، أو نتيجة تلوث الأيدي بفيروس الحصبة ومن ثم وضع اليد الملوثة مباشرة على منطقة الوجه (العينين والأنف والفم) قبل غسلها، إذ باستطاعة فيروس الحصبة العيش لمدة ساعتين خارج جسم الإنسان المصاب.

وبعد دخول الفيروس الجهاز التنفسي يتكاثر في الخلايا الظهارية Epithelial Cells للرغامي Trachea والقصبات الهوائية. وبعد نحو ٢-٤ أيام يهاجم الفيروس النسيج اللمفاوي الموجود في المنطقة. وبعد التكاثر مرة أخرى في العقد اللمفاوية المحلية يدخل الفيروس الدورة الدموية ويخترق كريات الدم البيضاء اللمفاوية، ومن ثم ينتشر في جميع أنحاء الجسم، ما يؤدي الى ارتفاع درجة حرارة الجسم، ويعزل الفيروس نفسه في الدم وافرازات الأنف والبول. وكما ذكرت سابقاً فإن الفيروس في الدم يكون داخل كريات الدم البيضاء اللمفاوية، ويلي ذلك ظهور الطفح الجلدي المميز للحصبة. أما الأطفال، أو الأشخاص الذين يفتقدون الى جهاز مناعة فعال، فيصابون، نتيجة العدوى بفيروس الحصبة، بالتهاب رئوي عنيد، غالباً ما يؤدي الى الموت.

وهنا أود أن أشير الى نتائج دراسة أولية، قام بها العلماء العاملون في عيادة Mayo Clinic في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي بينت أنه ليس شرطاً أن يتم تكاثر الفيروس في الخلايا الظهارية للجهاز التنفسي، حيث وجدوا أن التكاثر يحدث فقط في الخلايا اللمفاوية البيضاء Lymphocytes المناعية في الدم. ومع ذلك فإن هذه النتيجة ما زالت قيد الدراسة والنقاش.

وقد تؤدي أحياناً الإصابة بفيروس الحصبة الى ضعف جهاز المناعة، وتسمى هذه الحالة "كبت المناعة" Immunosuppression، التي قد تدوم عدة أسابيع الى عدة أشهر، ما يعرض الطفل للإصابة بعدوى بكتيرية شديدة، وخصوصاً ذات الرئة القصبية Bronchopneumonia، التي تعتبر من الأسباب الرئيسية لموت الأطفال.

وأما إذا مرت العدوى بالحصبة دون مضاعفات مميتة، فإن الطفل يكتسب مناعة دائمة (مدى الحياة) ضد مرض الحصبة، وذلك نتيجة تكون أجسام مضادة لفيروس الحصبة في الدم.

## التاريخ الوبائي والانتشارية

يصاب نحو ٢٩ مليون شخص سنوياً، على مستوى العالم بمرض الحصبة. وأكثر هذه الحالات تسجل في القارة الإفريقية. وبالرغم من توفر طعم فعال وآمن ضد هذا المرض، تبقى الحصبة أحد الأسباب الرئيسية لموت الأطفال على نطاق العالم. حيث توفي عام ٢٠٠٨ نحو ١٦٤ ألف شخص من هذا الداء، معظمهم من الأطفال تحت سن خمس سنوات.

وتسجل معظم الوفيات من هذا المرض في المجتمعات والدول محدودة الدخل، وذات المستوى الطبي المنخفض. وأريد أن أنوه هنا الى أن الدول التي تعرضت، وما زالت تتعرض من حين الى آخر للكوارث الطبيعية والحروب وعدم الاستقرار، يتفشى فيها المرض من حين الى آخر في شكل وباء (يعرف الوباء بأنه ظهور أي مرض بشكل مفاجئ، ويصيب الناس بأعداد كبيرة في وقت واحد). وسبب ذلك أن الكوارث الطبيعية والحروب تؤدي الى تعطل الخدمات الصحية وخاصة الوقائية، إضافة الى أن تجمع ضحايا الكوارث والحروب في مخيمات مكتظة يؤدي الى سهولة انتشار المرض.

## الصورة السريرية

تراوح فترة الحضانة للحصبة ما بين ٨ – ١٢ يوماً (تعرف فترة الحضانة بأنها الفترة الممتدة من لحظة دخول الفيروس الى جسم الإنسان وحتى ظهور الأعراض والعلامات الأولى للمرض). وتكون بداية المرض حادة – فجائية، وتتمظهر في عدة أعراض وعلامات مميزة.

تعتبر الحمى من العلامات الأولى للمرض، حيث تراوح درجة حرارة الطفل ما بين ٣٩،٥ – ٤٠،٥ مئوية، وتدوم ٤ – ٨ أيام. وأما الأعراض المبكرة للمرض، فهي: توعك، رشح، ارتفاع درجة حرارة الجسم، قهم (قلة الشهوة

للطعام) Anorexia، احمرار العين بسبب التهاب الملتحمة Conjunctivitis وسعال. وعدم تحمل المريض للضوء (رهاب الضوء) Photophobia.

وبعدها بيومين أو ثلاثة أيام (في المراحل الأولى للمرض) تظهر بقع بيضاء صغيرة ضاربة للون الرمادي داخل الفم في منطقة الخد. وتظهر عادة قبل ظهور الطفح الجلدي بيومين، وتتلاشى بعد ظهور الطفح الجلدي بيومين أيضاً. وتسمى هذه البقع البيضاء، التي تظهر في الغشاء المخاطي للخد، "بقع كوبليك" Koplik Spots. ومع أن هذه البقع تعتبر من العلامات المميزة لتشخيص الحصبة، غير أنها قد لا تظهر (أو لا تلاحظ) في بعض الحالات.

ويظهر على الجلد طفح حمامي Erythematous وبقعي حطاطي Maculopapular وذلك بعد التعرض للعدوى بأسبوعين تقريباً (أو بعد ظهور بقع كوبليك بيومين). وعادة يبدأ الطفح بالظهور في المنطقة تحت أو أمام الأذن، وما يلبث أن ينتشر بالتوالي على الوجه والرقبة والصدر والظهر والأطراف، وخصوصاً في راحة اليد (الكف) وأخمص القدم (السطح السفلي للقدم). وبعدها يندمج الطفح الحمامي والبقعي مع بعض. ويبقى الطفح ظاهراً على الجلد لمدة خمسة أيام تقريباً.

وعادة لا يسبب الطفح هرشاً (حكة) وإن حصل ذلك تكون الحكة خفيفة. غير أن الجلد قد يتسلخ (يتقشر) عندما يبدأ الطفح بالتلاشي.

ومن الجدير بالذكر أن المريض يكون في ذروة الإرهاق والمرض بعد ظهور الطفح بيوم أو يومين. وقد يصاب باعتلال غدي لمفاوي Lymphadenopathy شامل، وتضخم بسيط في الطحال والتهاب الزائدة الدودية، وذلك بسبب الالتهاب الشامل الذي يصيب النسيج اللمفاوي. وتراوح مدة المرض (منذ بدء العلامات والأعراض المبكرة للمرض حتى تلاشي الطفح الجلدي والحمى) غير المصحوب بمضاعفات بين أسبوع وعشرة أيام. وفي معظم الحالات يمثل السعال آخر أعراض وعلامات الحصبة.

ويكون المريض قادراً على نقل العدوى الى الشخص السليم ابتداء من يومين، قبل ظهور الأعراض والعلامات الأولى للمرض، أو ابتداء من أربعة أيام قبل ظهور الطفح الجلدي، وحتى أربعة أيام بعد ظهور هذا الطفح. ويختفي الفيروس من إفرازات الأنف والفم في لحظة تلاشي الطفح الجلدي.

## مضاعفات المرض

ومن مضاعفات الحصبة: التهاب الأذن الوسطى البكتيري، والتهاب الرئة الفيروسي المصحوب بالتهاب رئوي بكتيري، والتهاب الدماغ الحاد Encephalitis والخانوق Croup، والتهاب الدماغ والحبل الشوكي Encephalomyelitis، وإسهال شديد وفقدان حاسة البصر (العمى الدائم) واشتداد مرض السل Tuberculosis (إن وجد).

ومن المضاعفات نادرة الحدوث: التهاب الكبد Hepatitis والحصبة النزفية Hemorrhagic Measles والفرفرية الخاطفة Purpura fulminans والتجلط المنتشر داخل الأوعية الدموية Disseminated Intravascular Coagulation، والتهاب الدماغ التصلبي تحت الحاد Subacute Sclerosing Panencephalitis.

وما زالت الحصبة حتى يومنا هذا، من أسباب الوفيات الرئيسية في سن الطفولة (بالرغم من توفر الطعم الفعال ضد الحصبة). وتعتبر المضاعفات التي تصيب الرئة والجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل الشوكي) من أبرز أسباب الوفاة، إذ توفي في عام ٢٠٠٧ نحو ١٩٧ ألف شخص على نطاق العالم، أما في عام ٢٠٠٨ فقد توفي نحو ١٦٤ ألف شخص.

وفي حال تعرض المرأة الحامل للعدوى بفيروس الحصبة، وتحديداً في حال كونها تفتقد المناعة ضد الحصبة، فإنها قد تجهض جنينها، أو قد تلده قبل الأوان (غير أن الجنين لا يصاب بتشوهات خلقية).

ومعروف أن الحصبة تكون أشد وقعاً على الأشخاص الذين لديهم جهاز مناعة ضعيف، مثل الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية ونقص فيتامين "A" والإيدز، وغير المطعمين ضد الحصبة. وأشارت الدراسات العديدة الى أن مضاعفات الحصبة أكثر شيوعاً عند الأطفال تحت سن خمس سنوات، والأشخاص فوق سن ٢١ عاماً.

## تشخيص المرض

يتم تشخيص المرض، عادة، من طبيعة الصورة السريرية له، غير انه للتأكد من التشخيص يمكن إجراء



التطعيم ضد الحصبة لا بد منه، وبخاصة للأطفال

الفحوصات المخبرية التالية:

- **غلوبولين مناعي M**: يعتبر التحري عن الأجسام المضادة Immunoglobulin M في دم المريض (ويرمز لها IgM) بأنها أسرع طريقة للكشف عن الحصبة. ويفضل فحص الدم في اليوم الثالث لظهور الطفح الجلدي، او بعد شهر من ذلك (إذ قد لا تتكون الأجسام المضادة في اليومين الأولين لظهور الطفح الجلدي).
- **غلوبولين مناعي G**: يفضل التحري عن الأجسام المضادة Immunoglobulin G في دم المريض (ويرمز لها IgG) بعد اسبوع من ظهور الطفح الجلدي. ويعاد الفحص بعد اسبوعين من ذلك. وفي حال اصابة الشخص بالحصبة تلاحظ زيادة معيار هذه الأجسام المضادة بأربع مرات.
- **مسحة انف بلعومية**: يمكن عزل فيروس الحصبة بواسطة اخذ مسحة Swab من الغشاء المخاطي للانف والحلق (البلعوم). وتستخدم هذه الطريقة في حال عدم اكتشاف الأجسام المضادة في دم المريض، وخصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة.
- **كريات الدم البيضاء**: يقل عدد الكريات البيض leucopenia، غير انه في المراحل الأخيرة لتواجد الفيروس في الدم يرتفع عدد الكريات اللمفاوية Lymphocytosis ارتفاعاً نسبياً.
- **التهاب الدماغ والكبد**: في حالة الشك بالتهاب الدماغ، يمكن فحص الدم والسائل الدماغ-شوكي Cerebrospinal Fluid للتحري عن وجود الأجسام المضادة للفيروس، وخصوصاً في حال التهاب الدماغ التصلبي تحت الحاد. واما في حال التهاب الكبد فيمكن ان يكون هنالك ارتفاع في مستوى انزيمات (SGOT-SGPT) Transaminase.

## أسباب الحصبة

وكما ذكرنا، فإن العامل المسبب للحصبة هو فيروس الحصبة، الذي ينتقل من الشخص المريض الى الشخص السليم عن طريق الرذاذ المتطاير جراء السعال والعطس، او عن طريق استخدام ادوات ملوثة بهذا الفيروس، لأن بإستطاعة فيروس الحصبة العيش خارج الجسم مدة ساعتين تقريباً (وذلك في حال عدم غسل هذه الأدوات، أو الأيدي ومن ثم وضعها في الفم أو القيام بفرك الأعين بالأيدي الملوثة).

ومن أبرز أسباب الاصابة بالحصبة هي:

- معروف ان التطعيم ضد الحصبة يعطي للانسان السليم مناعة، من ٨٥-٩٥ في المئة وليس مئة في المئة.
- عدم صلاحية الطعم.
- عدم التطعيم ضد الحصبة مطلقاً، او التطعيم بالجرعه الاولى فقط، التي تعطي مناعة بنسبة ٨٥ في المئة (سيأتي شرحه لاحقاً).
- ضعف جهاز مناعة الانسان، بسبب الايدز وسرطان

الدم (اللوكيميا) والعلاج بالاستيرويدات القشرية Corticosteroids وعامل الكلة Alkylating Agent (علاج ضد الأورام). وذلك بالرغم من كون المريض مطعماً ضد الحصبة.

- عادة يتم اعطاء الجرعة الاولى للطفل ضد الحصبة في سنته الأولى، ومعروف ان الطفل يفقد مناعته المكتسبة من والدته في الشهر السادس من عمره، لذلك نرى ان الاطفال بين سن ستة اشهر و١٢ شهراً يكونون معرضين للاصابة بالحصبة.
- كذلك فان سوء التغذية ونقص فيتامين "A" تجعل الشخص معرضاً للاصابة بالحصبة.

## العلاج والوقاية

وبما ان العامل المسبب للحصبة هو فيروس، فإنه لا يوجد علاج خاص به، وهنا يتمثل العلاج في الوقاية من المرض وتخفيف الاعراض ومعالجة المضاعفات ان وجدت.

ويجب تناول الادوية الخافضة للحرارة (ما عدا الاسبيرين) في حال معاناة المريض من الحمى، وكذلك الأمر بالنسبة للصداع. ويفضل اعطاء السوائل قدر المستطاع، لتجنب الجفاف، ويجب إنارة غرفة الطفل بضوء خافت وعزله لمدة عشرة ايام ابتداء من ظهور الطفح الجلدي.

واما المضادات الحيوية Antibiotics فتعطى في حال حدوث مضاعفات والتهابات بكتيرية، مثل: التهاب الاذن الوسطى والتهاب الرئة البكتيري.

وقد اشارت الدراسات والابحاث العديدة الى ان تناول المريض لفيتامين "A" يخفف من شدة المرض، ومن إمكانية تعرضه للموت، وذلك بنسبة ٥٢ في المئة.

واستطيع القول إن إعطاء الاطفال (الذين تم ادخالهم للمستشفى بسبب اصابتهم بالحصبة) جرعتين متتاليتين من فيتامين "A" تبلغ كل منهما ٢٠٠،٠٠٠ وحدة، ويفصل بينهما ٢٤ ساعة، كفيلة بأن تحمي الطفل من الموت بنسبة ٥٢ في المئة.

وقد اشارت دراسات عديدة الى ان فيتامين "A" ضروري للحفاظ على الخلايا الظهارية Epithelial cells في جميع انحاء الجسم (وهنا يعنينا الجهاز التنفسي والبصري)، لأن الاصابة بالحصبة تؤدي الى تلف هذه الخلايا، ناهيك عن أن الحصبة تؤدي الى انخفاض نسبة فيتامين "A" في الجسم اصلاً.

ويعطى فيتامين "A"، في شكل عام في الحالات التالية:

- أطفال البلاد الفقيرة.
- الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية.
- الأطفال الذين يعانون من ضعف امتصاص الغذاء من الأمعاء.
- الأشخاص ذوو المناعة المنخفضة.
- الأطفال الذين يتراوح عمرهم بين ٦ و٢٤ شهراً، وتحديداً الذين تم إدخالهم للمستشفى لمعالجة المضاعفات الناتجة عن الحصبة.

وتتمثل الوقاية من الحصبة بالتطعيم حسب المعايير التالية:

١- في حال تعرض المحيط الذي يعيش فيه الفرد لانتشار العدوى بالحصبة، يجب تطعيم الأفراد الذين على اتصال مباشر مع المريض، والذين لديهم القابلية للإصابة بالحصبة (سيأتي ذكرهم لاحقاً) بمصل غلوبولين مناعي Immunoglobulin (ويرمز له Ig)، يحتوي على أجسام مضادة لفيروس الحصبة، شريطة أن يعطى خلال الستة أيام الأولى من الاختلاط مع المريض.

وأستطيع تصنيف الأفراد الذين يجب تطعيمهم بمصل Ig، كما يلي:

- الأطفال في سن ستة أشهر حتى ١٢ شهراً.
- أطفال تحت سن ستة أشهر، لأمهات ليس لديهن مناعة ضد الحصبة.
- النساء الحوامل اللواتي ليس لديهن مناعة ضد فيروس الحصبة.
- الأشخاص ذوو المناعة المنخفضة.

٢- أما التطعيم الروتيني للأطفال، فيتمثل بتطعيم الطفل بلقاح Vaccine يحتوي على فيروسات ضعيفة غير قادرة على إحداث المرض، إلا أنها تحث الجهاز المناعي على انتاج أجسام مضادة للفيروس نفسه.

ويحتوي اللقاح المذكور سابقاً على فيروسات الحصبة Measles والنكاف Mumps والحصبة الألمانية Rubella (ويرمز له MMR).

ويعطى هذا اللقاح في جرعتين: الجرعة الأولى في

السنة الأولى من عمر الطفل (١٢ شهراً)، وهذه تمنح الطفل مناعة ضد فيروس الحصبة بنسبة ٨٥ في المئة. وأما الجرعة الثانية فتعطى لدى دخول الطفل المدرسة (٤-٦ سنوات)، وهذه تمنح الطفل مناعة ضد فيروس الحصبة بنسبة ٩٥ في المئة. وهذا يشير الى أن نحو خمسة في المئة من الناس يبقون معرضين للإصابة بالحصبة في حال تعرضهم للعدوى.

وأشير هنا الى أن الأطفال في سن صفر حتى سن ستة أشهر يكون لديهم مناعة مكتسبة من والدتهم (هذا في حال كون الأم تملك المناعة ضد فيروس الحصبة، سواء كان ذلك نتيجة تلقيها التطعيم في صغرها، أو نتيجة لإصابتها بالحصبة في صغرها).

وأنوه هنا الى أنه يمنع منعاً باتاً إعطاء اللقاح المضاد للحصبة MMR للفئات التالية:

- النساء الحوامل.
- الأطفال المصابون بنقص المناعة.
- الأطفال المصابون باللوكيميا (سرطان الدم) Leukemia، أو الأنواع الأخرى من السرطان.
- الأطفال المصابون بداء السل Tuberculosis.
- الأشخاص الحساسون من المضاد الحيوي - Ne mycin، وذلك لكون هذا المضاد الحيوي يدخل في تركيبة لقاح MMR.

## الحصبة والحمل

في حال كانت المرأة الحامل على اتصال مباشر مع شخص مصاب بالحصبة، وهي على علم بأنها لا تملك المناعة ضد الحصبة، يجب مراجعة طبيب العائلة في أسرع وقت ممكن، لأن هذا قد يعطيها مصل Ig (والذي يجب أن يعطى خلال مدة تراوح بين ٣و٦ أيام) وهذا قد يخفف من شدة الحصبة في حال إصابة الحامل به، غير أنه ليس من المؤكد إن كان هذا المصل يمنع الإجهاض أو يمنع ولادة طفل قبل الأوان.

وأما في حال كون المرأة تخطط للحمل، غير أنها ليست متأكدة من كونها قد أصيبت بالحصبة في صغرها، أو قد تلقت اللقاح ضدها، فإننا ننصح بأن تتلقى لقاح MMR. غير أنه يجب عليها أن لا تحمل قبل مرور مدة تراوح بين شهر إلى شهرين من تلقيها للتطعيم. ◆◆

## فصيلة دم المرأة قد تؤثر على خصوبتها

للمرة الاولى تربط دراسة جديدة بين فصيلة دم المرأة وتأثيرها على الخصوبة وفرصها في الإنجاب. وقالت الدراسة إن النساء من فصيلة O قد يجدن الحمل من الصعوبة بمكان بسبب قلة عدد بويضاتهن وفقر نوعية هذه البويضات، بينما العكس هو ما يحدث لأولئك اللائي يُصنّف دمهن في فصيلة A.

وقالت صحيفة «غارديان» البريطانية إن ٥٦٠ إمرأة في سن الخامسة والثلاثين ويتلقين علاجا للعقم تطوعن بالمساهمة في البحث العلمي الذي أجراه خبراء من كلية البرت اينشتاين للطب في نيويورك وفي جامعة ييل. وقد أخذت عينات من دم هؤلاء النسوة لقياس مستوى هرمون التخصيب المعروف اختصارا بالأحرف اللاتينية FSH «إف إس إتش». وعموما فإن قياس ١٠ وحدات فما فوق من هذا الهرمون في دم المرأة يعني أن فرصها في الحمل ضعيفة بينما تزداد هذه الفرص إذا كان القياس دون عشر وحدات.

ويقول العلماء إن ارتفاع مستويات «إف إس إتش» يعني أن اضمحلال احتياطي المبيض سواء من ناحية عدد البويضات أو ونوعيتها. ويذكر أن هذه المستويات يبدأ ارتفاعها عندما تصل المرأة الى منتصف الثلاثينات أو أواخرها وتتسارع وتيرتها مع دخولها العقد الرابع من عمرها.

وأظهر البحث أن احتمالات ارتفاع «إف إس إتش» لدى النساء من فصيلة الدم O تبلغ الضعف في الأغلب مقارنة مع النساء من فصائل أخرى. وأظهر أيضا أن هذا الوضع يسود بغض النظر عن عمر المرأة. وبشكل عام فإن النساء من فصيلة الدم A هن اللائي يتمتعن بأفضل الفرص للإنجاب. والسبب في هذا هو ان صاحبات هذه الفصيلة الأخيرة يحملن مولّد مضادات (antigen)، وهو عبارة عن بروتين يغلف الخلايا، بينما تفتقر اليه النساء من فصيلة O.

وقال الدكتور توني رذارفورد، رئيس «جمعية الولادة البريطانية» في تصريح لصحيفة غارديان: «هذه هي المرة الأولى التي تربط فيها البحوث بين فصيلة الدم والإنجاب». لكنه سارع الى القول إن هناك هرمونات معينة قد يشير وجودها أو غيابها الى اضمحلال الاحتياطي البويضي ويجب أخذها في الاعتبار. ولذا فقد دعا لمزيد من الأبحاث العريضة في هذا المجال المهم.



# انتهاء صلاحية المواد الغذائية .. أين الخطر؟

الدكتور: أنور نعمة

سلامة الأغذية والأشربة تعتبر أحد المتطلبات الأساسية لضمان صحة الإنسان. ومن أجل تأمين هذه السلامة تم ابتكار ما يعرف بفترة الصلاحية، وهي المسافة الزمنية التي تفصل بين تاريخين، تاريخ إنتاج أو صنع أو تعبئة أو إعداد المادة الغذائية، وتاريخ انتهاء صلاحية المادة الغذائية.

وفترة الصلاحية تدمغ على المنتج على شكل تواريخ هجرية أو ميلادية او كليهما معاً، وتختلف طول هذه الفترة بحسب طبيعة السلعة، وتركيبها الكيماوي، وخواصها الفيزيائية، ومحتواها من الماء، والحمل الميكروبي الموجود فيها، ودرجة حساسيتها تجاه عوامل الفساد المختلفة، وطبيعة العبوة التي توجد فيها، وقدرة هذه الأخيرة على توفير الحماية الضرورية للمادة الموجودة في داخلها على مختلف الصعد المتعلقة بالنقل والتداول والتخزين.

وفترة الصلاحية قد تكون أياماً معدودة لبعض المنتجات (مثل الألبان وبعض مشتقاتها)، وشهوراً لأخرى (مثل العصائر والمشروبات)، وسنوات لثالثة (مثل الأغذية المجففة والمعلبة والمجمدة)، وهذه الفترة هي دليل تشريعي غذائي، وفي الوقت نفسه دليل ارشادي للصانع والتاجر والمستهلك من أجل ضمان جودة الغذاء أو المنتج.

وكي تكون فترة الصلاحية دليلاً أكيداً على جودة المنتج لا بد من تأمين الظروف المناسبة للتخزين والنقل والتوزيع، بدءاً بالصانع، ومروراً بالتاجر والبائع، وانتهاء بالمستهلك، لأنه في حال عدم التقيد بهذه الظروف فإن فترة الصلاحية تصبح حبراً على ورق.

نعم إن فترة الصلاحية تصبح حبراً على ورق، والأدلة على ذلك كثيرة جداً، ولعل أكبر دليل يعبر عنها على أرض الواقع في البلدان العربية، هو ظاهرة فرش المواد الغذائية بعلبها وقنانيها في الشوارع وعلى الأرصفة وعربات العرض تحت وهج الشمس الحارق يومياً من الصباح الى المساء من دون غطاء يحميها. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: إذا كان القيظ اللاهب يذيب إسفلت الشوارع، فماذا عن مدة صلاحية المادة الغذائية الموجودة داخل هذه العلبة؟ ان مدة الصلاحية هنا أصبحت موضع شك كبير وكبير جداً.

ان انتهاء مدة الصلاحية قد يعني بكل بساطة أن المنتج أصبح فاسداً وليس سليماً صحياً، وبالتالي يجب التخلص منه بأي وسيلة، أما في حال استعماله فقد يسبب عواقب وخيمة، قد تصل الى حد الموت.

ومن أكثر العواقب شيوعاً نتيجة انتهاء مدة الصلاحية هو التسمم الغذائي الذي تظهر عوارضه وعلاماته في فترة زمنية قصيرة، وتكون على هيئة غثيان وتقيؤ وإسهالات ومغص في البطن والحمى، وفي بعض حالات التسمم قد يتأثر الجهاز العصبي فيحصل الشلل.

وعلى سيرة الصلاحية لا بد من الحديث عن المياه المعلبة في عبوات بلاستيكية، فهي الأخرى تملك فترة صلاحية، وبعد فتح علبة المياه فإن مدة صلاحيتها ليست طويلة وفقاً للتاريخ المدموغ عليها كما يتصور البعض، فهي يوم واحد في درجة الحرارة العادية وثلاثة أيام إذا وضعت في البراد، لأن ترك العلبة لمدة أطول يجعلها فريسة سهلة للميكروبات الآتية من الفم أو من البيئة المحيطة، خصوصاً عندما يتم الشرب مباشرة من فوهة القنينة، فهذا السلوك يعتبر وسيلة مجانية تسهّل وصول البكتيريا الى مياه العبوة لتنشط فيها في الطول والعرض، لذلك من الأفضل استخدام أكواب الماء للشرب. أيضاً إن تعبئة العبوة بالماء واستعمالها مرات عدة من دون غسلها وتنظيفها يساهمان في تلوثها وفي نمو جحافل الميكروبات فيها.

**انتهاء مدة الصلاحية قد يعني أن المنتج أصبح فاسداً، وبالتالي يجب التخلص منه بأي وسيلة**

وأشارت اختبارات أجريت على مياه معلبة تجاوزت فترة صلاحيتها انها تحتوي على ملوثات ليس مصدرها الماء بل العبوات البلاستيكية نفسها، اذ كما هو معروف ان تلك العبوات تصنع من مادة البولي ايتيلين تيريفتالات المشتقة من البترول اضافة الى مواد أخرى تكسبها اللون والمرونة والمتانة، والواضح انه كلما طال مكوث المياه في احضان العلبة ازدادت مقادير الملوثات فيها خصوصاً مع انتهاء مدة صلاحيتها.

وعلى صعيد العبوات البلاستيكية كشفت دراسة ألمانية ان مستوى الهورمونات في المياه الحاوية عليها أعلى بمرتين من تلك الموجودة في ماء الصنبور، والسبب يرجع الى كون العبوات البلاستيكية تحرر كميات قليلة من الهورمونات الجنسية الذكرية والأنثوية، صحيح أنها كميات ضحلة، ولكن شرب المياه المعلبة باستمرار يؤدي الى تكوم هذه الهورمونات في الجسم، من هنا يعتقد بعض العلماء أنها يمكن أن تعرقل عمل الغدد

الصماء في الجسم، وبالتالي قد تترك وراءها ما لا يحمد عقباه على الصحة عموماً، وعلى الوظائف الجنسية والخصوبة عند الرجل خصوصاً.

ومن السلوكيات السيئة المنتشرة بكثرة عادة تعبئة القنينة البلاستيكية بمياه الصنبور أو غيره، واستعمالها مراراً وتكراراً خصوصاً في بلادنا العربية، وفي رأي الخبراء إن هذا السلوك قد يحمل معه أخطاراً تتعلق بالصحة، لأن مادة الكلور في مياه الصنبور تتفاعل مع العبوة البلاستيكية فتطلق بعض المواد السامة، غير ان الضالعين في معرفة البلاستيك عن كثب يقولون إن نسبة مادة الكلور الواصلة الى المنازل قليلة جداً ولا يمكنها ان تتفاعل بهذه النسبة الضئيلة مع مواد العبوة البلاستيكية إلا في درجات حرارة عالية أو في وجود أشعة الشمس، وإن مثل هذا الأمر غير متوافر في المنازل.

وفي ما يخص الأغذية المجمدة، فهي أيضاً تملك فترة صلاحية تراوح من شهرين الى ١٨ شهراً تبعاً للمادة الغذائية المجمدة، وذلك على عكس ما يتوهم بعضهم بأن صلاحيتها دائمة ما دامت مودعة في أحضان «الفريزر».

ان فترة صلاحية الأغذية المجمدة تكون كاملة شرط تغليفها طازجة، اضافة الى حفظها في شكل جيد في درجة حرارة مناسبة في الثلاجة، مع الانتباه في شكل خاص الى احترام سلسلة التبريد من وقت تجميدها الى لحظة استهلاكها لأن اي شرخ يحدث في سلسلة التبريد هذه يجعل السلعة موضع شك من ناحية قابليتها للاستهلاك.

## قضية أخرى

صحيح ان مدة الصلاحية للأغذية والأشربة هي في غاية الأهمية، ولكن هناك مسألة أخرى لا تقل أهمية عن مدة الصلاحية هي فوائد تلك الأغذية والأشربة، إذ إنها تميل الى الاضمحلال بعد فتح العبوة أو مع مرور الوقت، وهناك ثلاثة عوامل رئيسة تعمل منفردة أو مجتمعة على تدهور هذه الفوائد وهي: الضوء والحرارة والأوكسجين.

وكي نستوعب هذا الأمر نسوق مثالاً واحداً يتعلق بمضادات الأكسدة المهمة جداً للجسم. ان زيت الزيتون يحتوي على ما يقارب الخمسين نوعاً من مضادات الأكسدة المفيدة خصوصاً للقلب، غير أن البحوث بينت أن فاعليتها تتضاءل بنسبة ٤٠ في المئة بعد مضي نصف سنة عليها.

ومن الأغذية والأشربة الى الأدوية، فهي الأخرى لها مدة صلاحية تحدد الفترة اللازمة لاستعمالها، وعند وصول الأدوية الى نهاية هذه الفترة المدونة عليها يفضل عدم استهلاكها، لأن فعالية المواد الحاوية عليها تنخفض بدرجة كبيرة، هذا ان لم تصبح معدومة. أكثر من هذا وذاك، ان هذه المواد قد تحدث فيها تبدلات طارئة بصورة أو بأخرى، وقد يتحول بعضها بنتيجتها الى مركبات سامة تفضي الى تأثيرات سمية وجانبية تعرض حياة من يتناولها الى مضاعفات تودي الى شفا الهاوية ان لم يكن الهاوية.

ان أسواق العالم، خصوصاً في الدول النامية، تغرق بالأدوية المزورة في مدة صلاحيتها، فهي بكل بساطة أدوية أعيد تعليبها وختمها بتواريخ جديدة تتحول من أدوية طالحة (بالفعل) الى أدوية صالحة (بالاسم) يتم تصديرها الى الدول الفقيرة حيث تهدد صحة المرضى الذين يتعلقون بحبال امل الشفاء، ولكن هيهات أن يأتي، إذ يبقى هؤلاء مثقلين بأعباء المرض، هذا إذا لم تدفعهم هذه الأدوية المزيفة الى دهاليز التسمم وفشل أجهزة الجسم.

ولا شك في أن هناك مختبرات أجنبية متورطة في توزيع أدوية منتهية الصلاحية في بلدان نامية لا تطبق رقابة صارمة، والمضحك المبكي أن ممثلي هذه المختبرات في الدول الفقيرة أو النامية يلجأون الى الرشوة لتوزيع هذه الأدوية.

### تبقى جملة ملاحظات مهمة:

ضرورة الحذر الشديد من المنتجات المنتهية الصلاحية المكدسة في المنزل وحماية أفراد العائلة منها، خصوصاً الأطفال، فمثل هذه السلع سهلة الفتح وسهلة الأكل، ما يفتح الباب على مصراعيه أمام الإصابة بالتسمم الغذائي.

يلجأ كثيرون الى استهلاك سلعة مضت أيام قليلة على انتهاء صلاحيتها، اعتقاداً منهم بأن مرور بضعة أيام على هذا التاريخ ليس بالمشكلة الكبرى، ولكن هذا التصرف يعتبر الخطأ بأم عينه لأنه قد يعرّض صاحبه

الى أخطار صحية كبيرة هو في غنى عنها.

على المستهلك أن يتحاشى بعض الممارسات الخاطئة التي تقصر من فترة الصلاحية، مثل شراء الأغذية الحساسة للبرودة في بداية مشوار التسوق، أو نقل المشتريات في ظروف حرارية سيئة، أو ترك المنتجات المبردة خارج البراد، أو بكل بساطة ترك باب البراد مفتوحاً.

ان للخبز مدة صلاحية أيضاً، تراوح من يوم الى خمسة أيام وذلك حسب نوع الدقيق الذي صنع منه الخبز والإضافات التي تم دسها فيه، وبعد انقضاء هذه الفترة يغدو الخبز غير مقبول لا شكلاً ولا مضموناً. ولكن في الإمكان تمديد فترة الصلاحية هذه بوضعه في «الفريزر».

من الأفضل عدم شراء الأدوية التي شارفت على الانتهاء، ومن حق المستهلك أن يرفض هذه الأدوية، ويطلب غيرها حديثة الصنع أو تملك تواريخ تضمن فاعليتها خلال استعمالها أو الاحتفاظ بها.

كثيرون لا يهتمون بتاريخ انتهاء صلاحية الأدوية خصوصاً كبار السن وبعض الأمهات والأشخاص الذين لا يملكون الحد الأدنى من الثقافة الدوائية، وكذلك بعض المرضى الذي يستعمل جزءاً من الدواء وبمجرد الشعور بالشفاء يتوقف عن أخذه ويحتفظ بالباقي للمستقبل من دون الاهتمام بتاريخ الصلاحية.

هناك عادة سيئة جداً هي رمي الأدوية المنتهية الصلاحية في القمامة، وفي الواقع ان هذا السلوك يحمل في طياته أخطاراً كثيرة من أهمها أن هذه الأدوية قد تجد من يتلقفها ليعيد بيعها مرة أخرى، كما أن الأطفال قد يتناولونها ما يؤدي الى الإصابة بالتسمم أو بمضاعفات أخرى.

ان مدة الصلاحية تطبق أيضاً على الكثير من المواد، غير الأغذية والأشربة والأدوية، كالماكياجات مثلاً التي يروق لبعض التجار شراء كميات كبيرة منها بغرض تخزينها وربح مبالغ طائلة من ورائها، والطامة الكبرى تحصل عند تزوير مدة الصلاحية لهذه المنتجات بحيث يتم تجديدها كلما انتهت مدتها، وهذا السلوك تنتج عنه عواقب صحية وخيمة لأن الماكياجات تحتوي على مركبات كيماوية يمكنها، في حال انتهاء الصلاحية، ان تسبب أمراضاً خطيرة كالعقم والسرطانات. ◆◆

## الألياف تساعد على محاربة الأمراض

توصلت دراسة شملت قرابة ٤٠٠ ألف شخص تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و٧١ عاما، إلى وجود رابط قوي بين الغذاء المحتوي على ألياف كثيرة والبقاء على قيد الحياة لوقت أطول.

وظهر بصورة خاصة، أن احتمالية وفاة الأشخاص الذين تناولوا وجبات غنية بالحبوب والفاكهة والخضراوات (التي تضيف ما يصل إلى ٢٩ غراما من الألياف يوميا بالنسبة للرجال و٢٦ غراما بالنسبة للنساء) بعد تسعة أعوام تقل بنسبة ٢٢ في المائة بالمقارنة مع من يأكلون أقل قدر من الأطعمة المحتوية على ألياف (١٣ و١١ غراما يوميا)، وذلك حسب ما أفادت به الدراسة، في «أرشيفات الطب الباطني».

وتقل احتمالية وفاة المجموعة التي تتناول كمية كبيرة من الأطعمة المحتوية على ألياف بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المعدية وأمراض الجهاز التنفسي، كما تم الربط بين الأطعمة المحتوية على ألياف كثيرة وتراجع حالات الموت بسبب السرطان في الرجال، ولكن لم يتغير الأمر وسط النساء.

وتم ربط معدلات الوفاة الأقل بالألياف الغذائية من الحبوب، حسب ما قاله رئيس مجموعة البحث الدكتور ينكينانغ بارك، العالم لدى «معهد السرطان الوطني».

ويقول الدكتور بارك: «من بين النتائج التي توصلنا إليها أن الألياف بها خصائص ضد الالتهاب»، مشيرا إلى أن الحبوب غنية أيضا بالفيتامينات المفيدة والمواد المعدنية والكيمائية.

وبصورة عامة كانت صحة الأفراد الذين تناولوا مقدارا أعلى من الألياف أفضل، وكانوا أكثر ثقافة ونشاطا من الناحية البدنية، حسب ما أشار المشرفون على الدراسة. ولكن تم تعديل الدراسة وفقا للاختلافات.

# الصبر
# كنز من الفيتامينات والمعادن

إعداد: سعيد جودة



**تكثر فاكهة الصبر في بلادنا، وفي باقي بلاد الشام، في فصل الصيف، وتباع في الأسواق، ومن قبل الباعة على جوانب الطرق. وتعرف هذه الفاكهة في الجزيرة العربية باسم "الصبر" وفي مصر باسم "التين الشوكي" وفي بلاد المغرب العربي باسم "كرموس النصارى".**

وقد حظيت هذه الفاكهة، مؤخراً، بجملة من الدراسات والابحاث الطبية، نظراً لقيمتها وفوائدها الغذائية والطبية. وما يثير الأسف أنها لم تحظى بهذا الاهتمام من قبل المهتمين، وعامة الناس في البلاد العربية، مثلما حظيت به في العالم الغربي. وما يثير الأسف، كذلك، أن كثيراً من مناطق العالم، بدأت الاهتمام بنبات الصبر، وتوسيع رقعة انتشاره للحصول على ثماره وأوراقه، في حين يبذل الكثيرون في الوطن العربي، جهدهم لإزالة هذه النبتة وثمارها المعطاءة، غذاء وصحة، والواعدة في احتمالات الاستفادة العلاجية من اجزائها.

## الصبر في الطب القديم

وقد حظيت هذه النبتة باهتمام العرب قديماً، واستخدموها في كثير من العلاجات الطبية. وكان للرسول الكريم نصيب منها، فقد روي عن نبيه بن وهب فقال: "خرجنا مع أبان بن عثمان، حتى اذا كنا بملل اشتكى عمر بن عبيدالله عينيه، فلما كنا بالروحاء اشتد وجعه، فأرسل الى أبان يسأله، فأرسل اليه أن اضمدهما بالصبر، فإن عثمان رضي الله عنه، حدث عن رسول الله ﷺ في الرجل اذا اشتكى عينيه وهو محرم ضمدهما بالصبر"(رواه مسلم في كتاب الحج).

وروت أم سلمة، رضي الله عنها فقالت: "دخل عليّ رسول الله ﷺ حين توفي أبو سلمة، وقد جعلت عليّ صبراً فقال: ماذا يا أم سلمة؟ فقلت: إنما هو صبر يا رسول الله ليس فيه طيب. قال عليه الصلاة والسلام: انه يشبّ الوجه فلا تجعليه الا في الليل" (يشب الوجه: أي يلونه ويحسنه).

وقال عن الصبر الطبيب المسلم ابن سينا: "انه ينفع من قروح العين وجربها وأوجاعها من حكة المآق، ويخفف رطوبتها، وله قوة قابضة مجففة للأبدان منومة، والصبر الهندي كثير المنافع، مجفف بلا لذع وفيه قبض يسير".

### الصبر وسكر الدم:

قال الباحثون في جامعة "أوتونوما دي باجا كاليفورنيا" في مدينة "تاجيانا" بولاية "باجا كاليفورنيا" المكسيكية، إن مما هو تقليدي تناول المكسيكيين لأوراق ما يُدعى بـ«نوبال» Nopale، وهي من أنواع أشجار الصبار. وهي الأوراق الوسادية المفلطحة للشجرة التي تُعطي ثمار التين الشوكي، والتي يتم قطاف أوراقها حينما تكون بحجم صغير، وتزال عن أسطحها تلك العقد الشوكية. وتتوفر للمستهلكين بالأسواق إما طازجة أو معلبة أو مجففة، كي تُستخدم في إعداد أطباق عدة، مثل التاكو أو بإضافة البيض إليها أو في الحلويات أو غير ذلك. وتتميز بطعمها اللاذع و قوامها الجيلاتيني القاسي شيئاً ما، والقليلة المحتوى من السكريات.

وهذه الأوراق، كما يقول الباحثون، غنية بفيتامينات A, C, K, B6، وكذلك بالمعادن مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والنحاس. لكن الأهم هو أنها غنية جداً بالألياف الذائبة المفيدة في تقليل امتصاص الأمعاء للسكريات وللكولسترول والدهون. وهو ما يُؤدي إلى خفض المؤشر السكري glycemic index للمنتجات الغذائية الأخرى، حال تناولها مع إضافة أجزاء من أوراق الصبر إليها. أي ما يقلل من ارتفاع نسبة سكر الدم مباشرة عند تناول أطباق الأطعمة المحتوية على منتجات غذائية عالية المؤشر السكري. والمؤشر السكري لمنتج غذائي ما، هو مقياس لتحديد مدى سرعة ارتفاع نسبة السكر في الدم بعيد تناول ذلك المنتج الغذائي. وعلى سبيل المثال، فإن النشأ أو القمح المجروش غير المقشر يُعتبران منخفضا المقدار في حساب المؤشر السكري. ونسبة سكر الدم لا ترتفع بسرعة بعد تناول أي منهما أو تناول أطعمة سكرية يُضاف أي منهما إليها. بينما الحلويات والعسل والتمر هي من المنتجات العالية في مقدار المؤشر السكري، لأن نسبة سكر الدم ترتفع بشكل سريع مباشرة بعد تناول أي منها. وهنا يأتي دور الذكاء في إعداد وتناول هذه المنتجات عالية المؤشر السكري. ولذا نجد من يُضيف السمن إلى العسل، أو السمسم إلى العسل، أو الجوز أو السمن إلى التمر، كي تُخفف الدهون من حدة الارتفاع السريع في نسبة سكر الدم حال تناول العسل أو التمر. والألياف الذائبة أحد الخيارات الأخرى في تخفيف سرعة امتصاص

الأمعاء للسكريات. وتناول إضافات من أوراق الصبر لأطباق الأطعمة يُؤمن كميات جيدة منها. وهو بالضبط ما حاول الباحثون من خلال دراستهم إثباته، وتوصلوا إلى ذلك، وفق ما أكدته الباحثة الرئيسية في الدراسة، الدكتورة مونتسيرات باكاردي .غاسكون. وتبين للباحثين أن مقدار معدل سكر الدم كان أقل بنسبة وصلت إلى حد ٤٨٪ عند إضافة قطع أوراق الصبر إلى ثلاثة أطباق مختلفة من الأطعمة المتناولة في وجبة الإفطار، مقارنة بتناول نفس الأطباق الثلاثة بلا إضافة تلك القطع الخضراء من أوراق شجر التين الشوكي والصبر.

وكان تعبير الباحثين دقيقاً بقولهم إن النتائج توفر لمرضى السكري وسيلة طبيعية وأكثر التصاقاً بعاداتهم الغذائية اليومية، بالنسبة للمكسيكيين، في معالجة ارتفاع نسبة سكر الدم، وهو ما يجدر بالباحثين في مناطق أخرى من العالم التنبه إليه، أي الاهتمام بالبحث في المنتجات الغذائية التي يُحب الناس تناولها أو يُقبلون على ذلك تبعاً لعاداتهم الاجتماعية في الأكل، كي يجدوا منها ما يُفيد صحتهم ويضبط أمراضهم.

**أوراق الصبر:**

الأنواع المأكولة بأمان من أشجار الصبر cactus هي الأشجار المعروفة التي تُعطي ثمار الصبر أو التين الشوكي prickly pear وأيضاً الأوراق cactus leaves المفلطحة الوسادية البيضاوية الشكل، أو ما يُعرف باسم nopales.

وهذا الجزء الأخضر، الذي يُعتبر من الخضار المأكولة بشكل طبيعي في أجزاء من العالم، وخاصة المكسيك، لين وذو قوام متماسك يشعر المرء به حال الطحن بين الأسنان crunchy texture. ويصبح بعد الطهو ذا قوام أكثر لزوجة والتصاقاً، لكن ليس إلى الحد الذي يحصل مع طهو البامية okra. أما ثمار الصبر، أو التين الشوكي، فهي فاكهة بيضاوية الشكل، يبلغ طولها ما بين ٢ إلى ٤ بوصات (البوصة ٢,٥ سم تقريبا). وتتراوح في ألوان طبقة غطائها الخارجي وكذلك في لون الثمرة الداخلية ما بين الأخضر أو الأصفر أو البرتقالي أو الأحمر. وتنتشر على غلافها مجموعات من العقد الشوكية. وهي من الفواكه الحلوة الطعم والمليئة بالبذور الصلبة.

وكمية حصة غذائية واحدة منه، بوزن ٩٠ غراما، تُعطي ١٥ كالوري (سعر حراري)، ولا تحتوي على دهون. وبها حوالي ثلاثة غرامات سكريات، وغرام واحد بروتينات، و٢٠ مليغراما من الصوديوم. وهي غنية، كما تقدم، بالألياف الذائبة والمعادن والفيتامينات، خاصة منها مضادات الأكسدة، وتحتوي على طيف واسع من الأحماض الأمينية، التي منها تُبنى مركبات البروتينات.

ووفق ما يقوله البروفسور تشارلز ويبر، أستاذ علوم التغذية بجامعة أريزونا بالولايات المتحدة، فإن أهم عنصر غذائي في أوراق شجر التين الشوكي هو الألياف الذائبة. وهي التي في المادة اللزجة mucilaginous polysaccharide داخل تلك الأوراق. والأبحاث متجهة منذ مدة نحو دورها في خفض ارتفاع سكر الدم لدى مرضى السكري.

والواقع أن الدراسات بدأت في الظهور على صفحات مجلات طبية متخصصة مثل مجلة رعاية مرضى السكري وأرشيفات الطب الفحصي، منذ عام ١٩٨٨ للدكتور فرات موناري. وتبعتها عدة دراسات، منها ما نُشر في مجلة تكساس للصحة الريفية عام ١٩٩٨ للدكتور كيث ريبيرن. ومنها مراجعة الدكتور شابيرو والدكتور غونغ عام ٢٠٠٢ بمجلة الرابطة الأميركية للصيادلة. وبعضها طرح جانب فائدة الأوراق هذه في تخفيف التهابات المعدة أو معالجة الإسهال أو تخفيف حدة تفاعلات الحساسية الجلدية، كالتي صدرت للدكتور بارك عام ١٩٩٨ بمجلة أرشيفات أبحاث الصيدلة، بل حتى سبق أن عُقد عام ١٩٩٨ المؤتمر الدولي للتين الشوكي وأوراق أشجاره في تشيلي.

وثمة العديد من الدراسات التي أُجريت، والتي لا يتسع المقام لعرضها. لكن المهم فيها أن تلك الأوراق لها قيمة غذائية نافعة ضمن التناول المعتدل من قبل من تعودوا عليها. وتعمل على خفض سكر الدم، ما يفرض الانتباه حين تناولها من قبل مرضى السكري الذين يتناولون أيضاً أدوية خفض نسبة سكر الدم.

## الصبر.. فاكهة لمن أراد الصحة

ما تدل عليه هذه الدراسات بالعموم هو أن تناول

ثمار الصبر سلوك صحي. لكن وصف أحد المنتجات الغذائية بعينه كعلاج لأحد الأمراض المحددة فليس وارداً في أسلوب الطب اليوم، لا حول الصبر ولا حول غيره. وهذه نقطة مهمة، لأن الغاية هي لفت النظر إلى أن منتجات غذائية معينة، وخاصة الخضار والفواكه، مفيدة للصحة. وعلى الإنسان الراغب في نيل العافية والسلامة الإكثار من تناول تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه.

والصبر، أو التين الشوكي، واحد من قلائل ثمار الفاكهة القادرة على النمو والنضج في الأجواء الصحراوية الحارة، وكذلك في تلك المعتدلة. والنظر الطبي العلمي المجرد نحو ثمار الصبر يترك انطباعاً يقوله المرء بعبارة واحدة: كم نحن غافلون عن كل تلك القيمة الغذائية والفوائد الصحية التي يُقدمها الصبر لنا دون أن نعلم! وإن كان البعض لا يُقبل مطلقاً على تناوله، أو البعض الآخر يتناوله مرات معدودة في السنة عند موسم قطافه، فإن ثمة مَنْ يحرص على تناوله طوال العام، إما طازجاً أو مجففاً، ابتغاء تزويد الجسم بعناصر غذائية مفيدة وابتغاء نيل الفوائد الصحية له. والواقع أن الشعوب المختلفة تتناوله بطرق عدة، منها الأكل المباشر لقطع الثمر كاملة، أو للعصير المعمول منها بإزالة البذور التي تُؤذي الكثيرين جراء التسبب في حالات الإمساك، أو بإعداد المربيات أو الجلي أو البوظة (الآيسكريم)، أو حتى إعداد مرق يُضاف إلى إعداد قطع اللحم المشوي.

والأساس في النظر إلى الصبر هو العناصر الغذائية التي تحتويها ثماره.. وتشير مصادر التغذية إلى أن الثمرة الواحدة من الصبر، بوزن حوالي ١٠٠ غرام، تحتوي على طاقة بمقدار ٤٢ كالورى (سعر حراري)، وحوالي غرام واحد من البروتينات، وعشرة غرامات من السكريات، ونصف غرام من الدهون، وحوالي اربعة غرامات من الألياف. وتُصنفه كمصدر ممتاز لفيتامين سي، وجيد للمغنيسيوم، وفق تصنيف وزارة الزراعة الأميركية. وبالرغم من قلة محتوى الثمار من السكريات إلا أن نوعيتها وطريقة امتزاجها بتراكيب نفس الثمرة يعطيان لمتناولها طعماً حلواً في الفم، وهو في هذا أشبه ما يكون بالبطيخ.

والثمرة ممتلئة بالفيتامينات والمعادن بشكل متوازن وطبيعي، لرفع مناعة الجسم بالدرجة الأولى. وأهمها الكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم، هذا مع تدني محتواها من الصوديوم. ومجموعات الفيتامينات مثل فيتامين (سي وإيه) على وجه الخصوص. وكذلك تحتوي على نسبة عالية من المركبات الكيميائية، التي من أهمها تلك المجموعات العديدة والمختلفة التركيب من المواد الكيميائية المضادة للأكسدة من نوع فلافانويد flavanoids، وهي مركبات كيميائية تعمل ضمن منظومة جهاز مناعة للجسم من نوع مختلف تماماً عن جهاز مناعة الجسم المعروف، لأن جهاز مناعة الجسم المعروف والمكون من خلايا الدم البيضاء وغيرها ومن المركبات الكيميائية المعروفة باسم الأجسام المضادة، تعمل في مواجهة الميكروبات من فيروسات وبكتيريا وفطريات وطفيليات. بينما أنظمة المواد المضادة للأكسدة تعمل في اتجاهات أخرى لحماية الجسم من تأثيرات العوامل البيئية وتقدم العمر والعمليات الكيميائية غير المنضبطة.

**الصبر مصدر ممتاز لفيتامين C وجيد لمعدن المغنيسيوم**

ولذا تُسهم في تخفيف أعراض الشيخوخة وتأثيرات الإشعاعات وأشعة الشمس والحرارة والسموم واضطرابات الكولسترول والخلايا السرطانية والتهابات المفاصل وغيرها.

والطب التقليدي للعديد من شعوب العالم تنبه إلى هذه الثمار الغنية الفائدة. وهو ما يُحاول الباحثون اليوم معرفته والتأكد منه من خلال العديد من الدراسات الطبية في هذا الشأن. ومنها اكتشف الباحثون عدة فوائد صحية لتناول الصبر تطال جهاز مناعة الجسم لتخفيف حدة عمليات الالتهابات، خاصة في المفاصل والعضلات والبروستاتة، وضبط نسبة سكر الدم، وخفض الكولسترول والدهون الثلاثية، وحماية الشرايين من ترسب الكولسترول داخل جدرانها، وتخفيف أعراض تناول الكحول. ◆◆

رمضان

RAMADAN

# عادات رمضانية

رمضان كريم



## مائدة الافطار السورية في رمضان

# أطباق تزخر بأشهى المأكولات

إعداد: سعاد علي

**شهر رمضان في سورية تكثر فيه الزيارات بين الأهل والاقارب والاصدقاء من أجل تدعيم المودة، وينتشر فعل الخير، كالاحسان الى الفقراء والمحتاجين، وتزدهر الأسواق بالبضائع، وتعلق الفوانيس في الطرقات وعلى شرفات المنازل وفي واجهات المحال التجارية.**

ويحرص السوريون، مثلهم مثل سائر المجتمعات العربية والاسلامية، على اطلاق مدفع الافطار في شكل يومي طيلة شهر رمضان، حتى يوم العيد. كما يدور المسحراتي بين الاحياء لإيقاظ المواطنين لتناول الطعام في موعد السحور.

وتنتشر في هذا الشهر الفضيل موائد الرحمان، التي تقام من اجل اطعام الفقراء وعابري السبيل، ممن يأتي عليهم وقت الافطار وهم بعيدون عن منازلهم. وكل هذه المظاهر تعبر عن روح التعاون، التي تسود في أوساط المجتمع السوري في شهر رمضان.

### تنوع الأطباق الشهية

يتميز المطبخ السوري في شهر رمضان بالغنى والتنوع في الكثير من أطباقه الشهية الفريدة، خصوصاً وأنه ينتمي جغرافيا للمطبخ الصحي الخاص بحوض البحر الأبيض المتوسط، الذي يعتمد بشكل أساس على زيت

الزيتون، وتعتبر الحلويات أكثر هذه الأطباق شعبية. ومن أبرز ملامح العادات الرمضانية انتشار باعة الكنافة، و"النهش" وهي حلوى مصنوعة من السكر والعجين والقشطة والفستق حلبي، إضافة للمعجنات كـ"العروك"، وهو نوع من الخبز مزين بالسمسم، و"الناعم" وهو طبق شعبي من العجين مقلي بالزيت ومزين بالدبس، عدا عن الحمص والفول والسوس والمخللات.

وسادت لدى أفراد الشعب السوري عادات وتقاليد تعود الى الفتوحات الاسلامية التي نشرت الإسلام في العشرات من الدول، وكان لعادات وتقاليد الشعوب الأخرى التي انصهر أفرادها مع أفراد المجتمع السوري بطوائفه المختلفة، أثرا في إفراز وتداول عادات اجتماعية وتقاليد غذائية، وأخرى في اللباس والمسكن وغيرهما، ما أثرى التراث الثقافي والاجتماعي السوري.

ولذلك يسود لدى ابناء دمشق مثل سائد يقول: "العشر الأول من رمضان للمرق"، كناية عن الاهتمام بإعداد وجبات الطعام، "والعشر الأوسط للخرق"، أي شراء ثياب وكسوة العيد، "والعشر الأخير لصر الورق"، كناية عن الانهماك بإعداد حلوى العيد كالمعمول وغيره، كما ينتشر باعة الخضار والفواكه والمجففات وغيرها، لعرض بضائعهم حيث يتكثف الازدحام وبخاصة في العشر الأواخر، حين تكتظ أسواق دمشق التقليدية كالحميدية والبزورية وخان الجمرك والعصرونية والحمرا والصالحية وأبو رمانة والقصاع، بجموع غفيرة بالناس من مختلف الشرائح والمستويات.

## أبرز الأطباق الرمضانية

تعتبر الكبة والمحاشي، ابرز الأطباق الرمضانية السورية، اضافة الى السلطات الغنية بالخضار، وأطباق الحلويات المشهورة، كالعوامة والقطايف، ويلعب القمرالدين والتمر هندي وعرقسوس وشوربة العدس والشعيرية والفتوش والحمص والمتبل والتبولة والبابا غنوج والفول، دوراً محورياً على المائدة السورية، ما يلبث ان يضمحل مع نهاية شهر رمضان، ويعود يظهر من جديد بقدومه. وتزدهر، كذلك، القطايف المحشوة بالجبن أو الجوز والمكسرات. أما أشهر المأكولات السورية فهي "حراق اصبعه" والكبة الشامية والشاكرية والأوزي، والأرضي شوكي وفتة المكدوس.

## العادات الرمضانية

وتكاد العادات الرمضانية تتماثل في كافة المحافظات السورية. ففي الساحل السوري تسود وجبتا السمك مع الرز والخضار واللحوم، حيث يسمح جو شاطىء البحر المعتدل هناك للصائمين بعد الافطار بالتمشي والسمر على الساحل، وتزدحم المساجد بالمصلين وينتشر استهلاك حلويات خاصة بالساحل مثل "الجزرية" وهي نوع من الحلوى محببة محشوة بالمكسرات وغيرها. أما في المناطق الوسطى (حمص وحماة وأدلب) فلا تختلف عنها في المناطق الأخرى، وتسود لدى العائلات اطباق غذائية متباينة أهمها في مدينة حمص "الشعيبات" وهي حلوى تصنع من العجين والجوز والقشطة، وحلويات اخرى.

وفي حلب تكتظ الأسواق الشعبية بالزبائن خلال النهار، وفي الليل يتسامر سكانها بعد أداء صلاة التراويح في شوارع المدينة ومقاهيها، قرب القلعة، حيث تنتشر المنتزهات الطبيعية. وتعتبر الوجبات الحلبية المتداولة غنية بالأطعمة اللذيذة من أنواع الكبة الصاجية والمقلية والمشوية والمحاشي بأنواعها وورق العنب.

وفي المحافظات الشمالية والشرقية تسود وجبات المنسف، مع اللبن الرائب على موائد السكان الذين يتناولون طعامهم في المضافات العربية المتسعة، والتي تتوزع فيها الوسائد، مرفقة بالسلطات والعصير، حيث يستهلك التمر والعجوة والحلويات الشعبية، وغيرها، كما تعمر المساجد بالمصلين. وتتميز العادات والتقاليد الرمضانية في سورية بوجود أنواع من المأكولات، التي يتفنن بها البعض، مثل الفتوش والتبولة والكبة والفطائر والكنافة النابلسية وشقائق النعمان، وشراب العرق سوس، الذي لا تخلو منها مائدة افطار سورية.

ويتمتع مشروب قمرالدين بمكانة خاصة لدى السوريين في شهر رمضان، ويتم الحصول على القمر الدين حسب الطريقة التقليدية القديمة، وذلك عن طريق عصر ثمار المشمش وإضافة السكر إليها، ثم غليها على النار وبعد ذلك تصب على ألواح خشبية مدهونة بزيت الزيتون وتعرض للشمس إلى أن تجف تماما، ثم تقطع وتغلف في شكل طبقات، وفي وقتنا الحاضر يحضر القمرالدين بآلات حديثة متطورة.

ويمكن تناول قمرالدين بأكله مباشرة، أو بعمل عصير منه، عبر تقطيعه ونقعه في ماء ساخن ليوم واحد، ويضاف اليه السكر وماء الزهر، حسب الرغبة. ◆◆

## رمضان في مدينة النجف العراقية

# حركة دائمة بعد الافطار يتخللها امسيات أدبية وفقهية

إعداد: اسامة ابراهيم



**تختلف مدينة النجف عن باقي المدن العراقية، حيث يبدو فيها شهر رمضان في النهار كأنها مدينة خالية من الناس، فتقل حركة المركبات في الشوارع وتغلق المحال التجارية، بينما يبدأ نشاط المدينة بعد الافطار، حيث تزدحم الشوارع والأزقة بالناس، وكأن الحياة عادت الى المدينة من جديد.**

فبعض الأهالي يحيي ليالي رمضان، حتى صلاة الفجر، في مرقد الامام علي بن ابي طالب أو بجواره، وتكثر في شهر رمضان المجالس الأدبية والتزاور بين العائلات النجفية، بينما تكتظ الأسواق بالمتبضعين، الذين يقبلون على شراء الحلويات والمرطبات والعصائر، التي بدت وكأنها مرتبطة بشهر رمضان.

يذكر أن مدينة النجف، التي تبعد نحو ١٦٠كم عن بغداد، من المدن المقدسة في العراق، وتحتضن مرقد الامام علي، رابع الخلفاء الراشدين، اضافة الى وجود المرجعية الدينية الشيعية فيها، يتوافد عليها ملايين الزائرين من داخل العراق وخارجها.

ويستعد أهالي النجف لشهر رمضان قبل أيام عدة، حيث

يقومون بالتسوق وشراء مواد يكثر تناولها في رمضان. ولديهم عادات وتقاليد لا بد من اتباعها في أول يوم من رمضان، وهي رش ماء الورد على رؤوس العائلة بعد الافطار، وتوزيع الطعام على الجيران وقراءة القرآن الكريم قبل آذان المغرب، والحرص على حضور جميع افراد العائلة على الافطار، وغيرها من التقاليد التي لا يمكن العزوف عنها.

ورغم صعوبة الظروف التي يعيشها العراق، فإن التزاور بين الأقرباء والأصدقاء هو أحد الطقوس، التي لا يمكن التخلي عنها، اضافة الى زيارة مقام الامام علي بعد الافطار، حيث يتم قضاء الوقت في قراءة القرآن الكريم والصلاة.

ولدى النجفيين عادات وممارسات يستخدمها المواطنون في شهر رمضان، منها قرع الطبول قبل وقت السحور بساعة، كما يقوم أطفال الأحياء بالوقوف أمام المنازل ويرددون: "ما جينه يا ما جينه الله يخلي فلان" عندها يخرج صاحب المنزل ويوزع عليهم بعض الحلوى والمشروبات الغازية. كما يقوم الشباب باجراء مسابقات بين الاحياء في لعبة "المحيبس" وهي مشهورة بين العراقيين، وتبدأ منذ أول يوم شهر رمضان وحتى نهايته.

وتبدأ حركة النجفيين بعد تناول طعام الافطار في اتجاهات كثيرة، وفي مقدمها زيارة مرقد الامام علي. أما الاتجاه الآخر فهو حضور المجالس .. ولمجالس النجف ميزة خاصة، وبخاصة مجالس العلماء، حيث تثار فيها مسائل فقهية وطرائف أدبية وقضايا شعرية. أما مجالس الوجهاء فيتم فيها تداول الحوادث التاريخية والمآثر القديمة، وهي لا تخلو من الأدب وغيره. وكثيراً ما يتم التلاقح بين مجالس العلماء والوجهاء من تبادل الزيارات.

وهنالك عادات وتقاليد مميزة في شهر رمضان، كظاهرة الولائم العامة، وخصوصاً دعوة الفقراء الى الافطار في ليالي الجمع والمناسبات الدينية. كما لا تقام الفواتح على الموتى في النهار، احتراماً للشهر الفضيل وقدسيته، وانما بعد الافطار.

## المجالس الأدبية

وخلال رمضان تعقد الأمسيات الثقافية والأدبية، حيث تلقى فيها المحاضرات المتنوعة في التراث والثقافة والتاريخ والاجتماع، ويحاضر فيها أشخاص أكفاء، وكل في مجال اختصاصه، وتجري المناقشات والمداخلات بعد انتهاء المحاضر من محاضرته، وكل يدلي بدلوه الى ساعات متأخرة من الليل.

وغالباً ما تكون الامسيات عن الأدب والشعر ومؤسسات المجتمع المدني ودورها في بناء العراق الجديد، اضافة الى مناقشة امور كثيرة، ومنها السياسة. وقد تستضيف بيوت المجالس شخصيات من مجالس المحافظات والمجالس المحلية الاستشارية وقيادات دينية وحزبية.

وما يميز هذه الأمسيات أنها بعيدة عن التحزب والطائفية والعنصرية، وهدفها الأول والأخير وحدة الشعب العراقي والعراق، وتستمر الى ساعات متأخرة في الليل، احياناً، اذا كانت المحاضرة تستوجب التعقيب والملاحظات والاضافات والاعتراضات، خصوصاً اذا كانت تاريخية.

وأمسيات الشعر والقصة غالباً ما تنتهي بانتهاء الشعراء من القاء قصائدهم، التي غالباً ما تنحصر في قصائد الشعر العمودي، الذي اشتهرت به مدينة النجف.

وهناك امور جميلة ظهرت في رمضان في السنوات الأخيرة، وهي أن المغتربين العراقيين، غالباً ما يفاجئون هذه الامسيات الرمضانية بحضورهم، حيث يأتون الى ذويهم لقضاء شهر رمضان والعيد بين احبابهم، وتبدأ الحكايات الجميلة، وبعض الذكريات مع احاديث لا تقل جمالاً عن غربتهم والبلدان التي يقيمون فيها.

## أكلات متميزة

وقد عرف عن النجفيات إجادتهن اكلات ينفردن بها عن مدن العراق، ومن ابرزها طبخة "الفسنجون" وهي عبارة عن وجبة طعام من الدجاج المحشو أو المطبوخ مع المرق والمحشو بالفستق وحب الرمان. أما الطبخة الأخرى فهي طبخة "الطرشانة" وهي عبارة عن مشمش مجفف جداً، تضاف اليه بعض المواد الأخرى.

وتشتهر مدينة النجف بصناعة الحلويات، ومنها دهنية "ابو علي" التي اصبحت ماركة لدى الكثير من المحال في المدينة القديمة في النجف، حتى ان بعض المحال فتحت في اغلب المحافظات العراقية لبيعها، ويكثر الطلب عليها في شهر رمضان. وتوجد ايضاً حلويات السمسمية والزلابية وزنود الست وحلاوة الحليب و"الساهون" النجفي.

والنجف ليست مشهورة بصناعة الحلويات، فحسب، وانما ايضاً المخللات النجفية، التي تصبح من المواد المفضلة في شهر رمضان، ليس في المحافظة، فقط، بل في كل العراق، وتصنع على أنواع، منها الدبس وحامض حلو المطعم بحب الرمان. ◆◆



## رمضان في المغرب العربي

# اقبال على المساجد وترويح عن النفس

إعداد: زكريا علي

يتزامن رمضان في المغرب هذه السنة مع فصل الصيف واشتداد درجات الحرارة. وجرت العادة أن يكون شهر آب (اغسطس) شهر اصطياف واعراس. وقد عدّل المغاربة برنامجهم هذه السنة، فرحلوا اعراسهم واصطيافهم، اما الى شهر تموز (يوليو) أو شهر أيلول (سبتمبر) كي يعطوا شهر رمضان حقه من الصيام والعبادة والتواصل الاجتماعي.

ويحظى رمضان عند المغاربة بهالة خاصة تجعلهم يحافظون على رضاهم وخشوعهم، وهم يباركون مقدمه، سواء حل في برد الشتاء أو في حرارة الصيف.

وفي المغرب جرت العادة أن يغير الناس عاداتهم في ما يخص الأكل والشرب والمعاملات، لدرجة أن منهم من يتمنى لو أن كل شهور العام رمضان. وبحلول الشهر الفضيل تنشط الحركة التجارية، ويتزايد الاقبال على محال بيع الأزياء التقليدية، كي تتخلص، ولو مؤقتاً، من الملابس الحديثة. ومن جهتها تعرض محلات بيع المواد الغذائية الفواكه الجافة، وبخاصة التمور والتين المجفف، علاوة على المواد التي تدخل في صنع الحلويات الرمضانية، حتى أن بعض المتاجر تتحول لاعداد وبيع الفطائر والحلويات، فيما يشتد الاقبال على المخابز لشراء الخبز والفطائر والحلويات.

ولأن رمضان شهر العبادة فإن المسلم يمنح فرصة التقرب اكثر لخالقه، وتنشط ايضاً تجارة بيع البخور، والسجادات الخاصة بالصلاة، ويشتد الاقبال على المساجد، خصوصاً خلال صلاة المغرب والتراويح، كما تتكرر حكاية الراغبين في الاقلاع عن التدخين وممارسة الرياضة، ويتذكر بعض من جرفهم تيار الحياة ومشاغلها فعلاً انسانياً اسمه "صلة الرحم"، وتنشط معارض بيع الكتب، وتبرمج الجمعيات الثقافية والاجتماعية انشطتها، خصوصاً بعد الافطار. كما يتم توزيع المواد الغذائية على الفئات المعوزة، ويلقى القرآن الكريم اقبالاً خاصاً من قبل المسلمين، عبر الحرص على قراءته أو شراء واهداء نسخ منه.

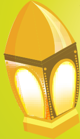
ويزداد اقبال المغاربة على الفواكه، بمختلف انواعها. وبعض المغاربة يعتقد ان الصيام لا يمكن ان يتم من دون تمر. ولذلك صار من المستحيل أن تخلو مائدة مغربية من التمور خلال رمضان.

ومن عادة المغاربة أن يفضلوا الفواكه والمنتجات المغربية، التي يميزونها، عن المستوردة أو «الرومية» (اي الغربية)، ويقولون إن البيض البلدي أفضل من "الرومي"، والجوز البلدي أفضل من الجوز "الرومي"، واللوز البلدي أفضل من اللوز "الرومي"، وهكذا. لكن، بعد أن تراجع مستوى المنتج المغربي، صار المغاربة يثقون أكثر، في المنتج المستورد، ويقولون إن جودته أفضل، بل إن من بين المغاربة من صار يفضل الماء المستورد على الماء المصنع في المغرب. ويبدو أن تفضيل المغاربة للتمور التونسية والمصرية والعراقية والإماراتية والسعودية، واللوز الإسباني، والجوز الهندي، وحتى التين المجفف التركي، يعتبر تحصيل حاصل. فالمنتج المغربي، في رأي المهتمين، لا قدرة له على منافسة المنتج الأجنبي، وذلك لاعتبارات كثيرة، لأن المستهلك فقد الثقة فيما يقدم إليه من منتج يعمل بعض مسوقيه على اعتماد أسلوب الغش في تقديمه وعرضه.

## البرامج التلفزيونية المغربية

ومن جانب آخر، تحولت البرامج التلفزيونية الرمضانية الى عادة بالنسبة للمغاربة، ترافقت مع تزايد اقبالهم على المساجد، كلما هلّ شهر رمضان. وكل قناة من القنوات التلفزيونية المغربية تعلن برامجها الرمضانية، التي يغلب طابع الفكاهة على مضمونها، الى جانب البرامج الدينية. وعادة ما يعلن عدد من الائمة، ممن حباهم الله بالقدرة على تجويد وقراءة القرآن، برامجهم عبر شاشات "الانترنت"، بحيث غدا بعضهم نجوماً يتسابق المغاربة للصلاة خلفهم، حتى أن مسجد الحسن الثاني في الدار البيضاء، على سبيل المثال، استقطب في شهر رمضان الماضي اكثر من مائة الف مصل، في كل ليلة للصلاة خلف شيخ يدعى عمر القزابري.

**مشاهدة البرامج التلفزيونية الرمضانية تحولت الى عادة عند المغاربة**



وبالتوازي مع هذا، تنشر المواقع الالكترونية للقنوات التلفزيونية برامج رمضانية تتضمن فقرات يغلب عليها طابع الفكاهة. فاحدى القنوات رفعت شعاراً العام الماضي حمل عنوان: "رمضاننا احلى مع الأولى" (اي القناة الاولى)، فيما تحدث موقع القناة المغربية الثانية عن "برامج متنوعة تجمع بين العروض الفكاهية المميزة والافلام السينمائية والمسلسلات المغربية والمدبلجة الى المغربية الدارجة، والمجلات، والسهرات الفنية والافلام التلفزيونية المغربية". ◆◆

# اشراقات اسلامية

رمضان كريم

## قصة زواج السيدة زينب بنت النبي ﷺ بابن خالتها

# نساء غير النساء ورجال غير الرجال

إعداد: رامي عودة الله


جامع السيدة زينب، رضي الله عنها، في القاهرة

**زواج السيدة زينب بنت النبي ﷺ، بابن خالتها أبو العاص بن ربيع، كان مضرب الأمثال على وفاء كل منهما للآخر، وعنواناً للحب والمودة التي جمعتهما، ندعو الله ان تكون عبرة لأزواج وزوجات عصرنا هذا. ووقائع قصة هذين الزوجين الكريمين، تدل من جهة أخرى، على حكمة وتسامح رسول الله، وتأكيده على مبدأ الشورى والتشاور، حتى مع أقرب الناس اليه، واليكم قصتهما.**

ذهب أبو العاص إلى النبي ﷺ قبل البعثة، وقال له: "أريد أن أتزوج زينب ابنتك الكبرى".

فقال له النبي ﷺ: لا أفعل حتى أستأذنها. ويدخل النبي ﷺ على زينب ويقول لها: "ابن خالتك جاءني وقد ذكر اسمك فهل ترضينه زوجاً لك؟".

فاحمرّ وجهها وابتسمت فخرج النبي، وتزوجت زينب أبا العاص بن الربيع، لكي تبدأ قصة حب قوية، فأنجبت منه "علي" و " أمامة "، ثم بدأت مشكلة كبيرة حيث بعث النبي، وأصبح نبياً، بينما كان أبو العاص مسافراً، وحين عاد وجد زوجته أسلمت، فدخل عليها من سفره، فقالت

رمضان كريم

له: "عندي لك خبر عظيم"، فقام وتركها، فاندهشت زينب وتبعته وهي تقول: "لقد بعث أبي نبياً وأنا أسلمت"، فقال: "هلا أخبرتني أولاً؟".

وتطل في الأفق مشكلة خطيرة بينهما، مشكلة عقيدة. قالت له: "ما كنت لأكذّب أبي، وما كان أبي كذاباً، إنّه الصادق الأمين، ولست وحدي، لقد أسلمت أمي وأسلم إخوتي، وأسلم ابن عمي (علي بن أبي طالب)، وأسلم ابن عمتك (عثمان بن عفان)، وأسلم صديقك (أبو بكر الصديق)"، فقال: "أما أنا لا أحب الناس أن يقولوا خذل قومه، وكفر بآبائه إرضاءً لزوجته، وما أباك بمتهم".

ثم قال لها: "فهلا عذرت وقدّرت؟"، فقالت: "ومن يعذر إنْ لم أعذر أنا؟ ولكن أنا زوجتك أعينك على الحق حتى تقدر عليه". ووفت بكلمتها له ٢٠ سنة، وظلت بمكة إلى أنْ حدثت غزوة بدر، وقرّر أبو العاص أن يخرج للحرب في صفوف جيش قريش. زوجها يحارب أباها. وكانت زينب تخاف هذه اللحظة، فتبكي وتقول: "اللهم إنّي أخشى من يوم تشرق شمسه فييتم ولدي أو أفقد أبي". ويخرج أبو العاص بن الربيع ويشارك في غزوة بدر، وتنتهي المعركة فيُؤْسَر أبو العاص بن الربيع، وتذهب أخباره لمكة، فتسأل زينب: "وماذا فعل أبي؟" فقيل لها: "انتصر المسلمون"، فتسجد شكراً لله، ثم سألت: "وماذا فعل زوجي؟" فقالوا: "أسره حموه"، فقالت: "أرسل في فداء زوجي".

ولم يكن لديها شيء ثمين تفتدي به زوجها، فخلعت عقد أمها، الذي كانت تُزيّن به صدرها، وأرسلت العقد مع شقيق أبي العاص بنَ الربيع إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكان النبي جالساً يتلقى الفدية ويطلق الأسرى، وحين رأى عقد السيدة خديجة سأل: هذا فداء من؟ قالوا: "هذا فداء أبو العاص بن الربيع"، فبكى النبي وقال: "هذا عقد خديجة"، ثم نهض وقال: "أيها الناس..إنّ هذا الرجل ما ذممناه صهراً فهلا فككت أسره؟ وهلا قبلتم أنْ تردوا إليها عقدها؟" فقالوا: "نعم يا رسول الله"، فأعطاه النبي العقد، ثم قال له: "قل لزينب لا تفرطي في عقد خديجة"، ثم قال له: "يا أبا العاص هل لك أن أساررك؟" ثم تنحى به جانباً وقال له: "يا أبا العاص إنّ الله أمرني أنْ أُفرّقَ بين مسلمة وكافر، فهلا رددت إلى ابنتي؟" فقال: "نعم". وخرجت زينب تستقبل أبا العاص على أبواب مكة ، فقال لها حين رآها: "إنّي راحل"، فقالت: "إلى أين؟" قال: "لست أنا الذي سيرتحل، ولكن أنت سترحلين إلى أبيك"، فقالت:"لم؟" قال: "للتفريق بيني وبينك، فارجعي إلى أبيك"، فقالت: "فهل لك أن ترافقني وتُسْلم؟" فقال: "لا"، فأخذت ولدها وابنتها وذهبت إلى المدينة.

وبدأ الخطاب يتقدمون لخطبتها على مدى ست سنوات، وكانت ترفض على أمل أنْ يعود إليها زوجها. وبعد ست سنوات كان أبو العاص قد خرج بقافلة من مكة إلى الشام، وأثناء سيره يلتقي مجموعة من الصحابة، فسأل على بيت زينب وطرق بابها قبيل آذان الفجر، فسألته حين رأته: "أجئت مسلماً؟" قال: "بل جئت هارباً". فقالت: "فهل لك إلى أنْ تُسلم؟" فقال: "لا". قالت: "فلا تخف، مرحباً بابن الخالة، مرحباً بأبي علي وأمامة". وذهبت زينب الى أبيها وقالت: "يا رسول الله إنّ أبا العاص إن بعُد فابن الخالة وإنْ قرب فأبو الولد وقد أجرته يا رسول الله"، فوقف النبي صلى الله عليه وسلم. وقال: "يا أيها الناس إنّ هذا الرجل ما ذممته صهراً، وإنّ هذا الرجل حدثني فصدقني ووعدني فوفّى لي، فإن قبلتم أن تردوا إليه ماله وأن تتركوه يعود إلى بلده، فهذا أحب إلي، وإنْ أبيتم فالأمر إليكم والحق لكم ولا ألومكم عليه"، فقال الناس: "بل نعطه ماله يا رسول الله"، فقال النبي: "قد أجرنا من أجرت يا زينب"، ثم ذهب إليها عند بيتها ، وقال لها: "يا زينب أكرمي مثواه فإنّه ابن خالتك وإنّه أبو العيال، ولكن لا يقربنك، فإنّه لا يحل لك".

فقالت: "نعم يا رسول الله"، فدخلت وقالت لأبي العاص بن الربيع: "يا أبا العاص أهان عليك فراقنا، هل لك إلى أنْ تُسْلم وتبقى معنا"، قال: "لا"، وأخذ ماله وعاد إلى مكة، وعند وصوله إلى مكة وقف وقال: "أيها الناس هذه أموالكم هل بقي لكم شيء؟" فقالوا: "جزاك الله خيراً وفيت أحسن الوفاء"، قال: "فإنّي أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله"، ثم دخل المدينة فجراً وتوجه إلى النبي وقال: "يا رسول الله أجرتني بالأمس واليوم جئت أقول أشهد أن لا إله إلا الله وأنك رسول الله"، وقال أبو العاص بن الربيع: "يا رسول الله هل تأذن لي أنْ أراجع زينب؟" فأخذه النبي وقال: "تعال معي، ووقف على بيت زينب وطرق الباب وقال: يا زينب إنّ ابن خالتك جاء لي اليوم يستأذنني أنْ يراجعك فهل تقبلين؟" فاحمرّ وجهها وابتسمت.

والمؤسف أنّ بعد سنة من هذه الواقعة ماتت السيدة زينب رضي الله عنها، فبكاها أبو العاص بكاء شديداً حتى رأى الناس رسول الله يمسح عليه ويهون عليه، فيقول له: "والله يا رسول الله ما عدت أطيق الدنيا بغير زينب"، ومات بعد سنة من موت السيدة زينب رضي الله عنهم أجمعين.◆◆

# حكيم الأمة.. أبو الدرداء الأنصاري

**إنه الصحابي الجليل أبو الدرداء عويمر بن قيس بن عامر الخزرجي الأنصاري، رضي الله عنه، أسلم في غزوة بدر، وقيل إنه آخر مَنْ أسلم من الأنصار.**

ومما يروى في قصة إسلامه، أنه كان عنده صنم في داره، وذات يوم دخل عليه عبد الله بن رواحة ومحمد بن مسلمة، فشاهدا الصنم فكسراه إلى قطع صغيرة، فبدأ أبو الدرداء يجمع القطع المتناثرة من أحجار الصنم، وهو يقول للصنم: "ويحك! هلا امتنعت ألا دافعت عن نفسك؟" فقالت زوجته أم الدرداء: "لو كان ينفع أو يدفع عن أحد لدفع عن نفسه ونفعها".

فقال أبو الدرداء أعدي لي ماءً في المغتسل، ثم قام فاغتسل، ولبس حلته، ثم ذهب إلى النبي (، فنظر إليه ابن رواحة مُقبلا، فقال: يا رسول الله، هذا أبو الدرداء، وما أراه إلا جاء في طلبنا. فأخبره رسول الله ( أن أبا الدرداء إنما جاء ليسلم، وأن الله وعد رسوله بأن يسلم أبو الدرداء، وبالفعل أعلن أبو الدرداء إسلامه، فكان من خيرة الصحابة الكرام، رضوان الله عليهم.

وشهد أبو الدرداء مع رسول الله غزوة أحد وغيرها من المشاهد، وعرف، رضي الله عنه، بالعفو والسماحة. ويحكى أن رجلا قال له ذات مرة قولاً جارحًا، فأعرض عنه أبو الدرداء ولم يرد عليه، فعلم بذلك عمر بن الخطاب، رضي الله عنه، فغضب وذهب إلى أبي الدرداء وسأله عما حدث فقال: "اللهم غفرانًا، أوكل ما سمعنا منهم نأخذهم به" (أي نعاقبهم ونحاسبهم عليه)؟!

وكان أبو الدرداء تاجرا مشهورا، فلما أسلم تفرغ للعلم والعبادة، وقال: "أردت أن أجمع بين التجارة والعبادة، فلم يستقم، فتركت التجارة وأقبلت على العبادة". ووصف بالشجاعة، حتى قيل عنه: "نعم الفارس عويمر". وكان ينطق بالحكمة، فقيل عنه: "حكيم الأمة عويمر".

وكان لأبي الدرداء ثلاثمائة وستون صديقًا، فكان يدعو لهم في الصلاة، ولما سئل عن ذلك قال: "إنه ليس رجل يدعو لأخيه في الغيب إلا وكل الله به مَلَكيْن يقولان، ولك بمثل، أفلا أرغب أن تدعو لي الملائكة؟!".

وحفظ أبو الدرداء القرآن في حياة الرسول، وكان ابن عمر يقول لأصحابه: "حدثونا عن العاقلين: معاذ بن جبل وأبي الدرداء".

وكان من العابدين الزاهدين، وقد زاره أمير المؤمنين عمر بن الخطاب في بيته فلم ير فيه غير فراش من جلد، وكساء رقيق لا يحميه من البرد، فقال له: "رحمك الله، ألم أوسع عليك؟ فقال له أبو الدرداء: أتذكر حديثا حدثناه رسول الله قال عمر: أي حديث؟ قال: "ليكن بلاغ أحدكم من الدنيا كزاد الراكب". قال: نعم، قال أبو الدرداء: فماذا فعلنا بعده يا عمر؟".

وحرص أبو الدرداء، رضي الله عنه، على العلم، وكان حرصه على العمل بما يعلم أقوى وأشد، وكان ملازما للنبي حتى قال عنه الصحابة: "أتْبَعُنَا للعلم والعمل أبو الدرداء".

وكان يقول: "لن تكون عالما حتى تكون متعلما، ولن تكون متعلما حتى تكون بما علمت عاملا، إن أخوف ما أخاف إذا وقفت للحساب أن يقال لي: ما عملت فيما علمت؟"، وقال: "ويل للذي لا يعلم مرة، وويل للذي يعلم ولا يعمل سبع مرات".

وكان، رضي الله عنه، يعلِّم الناس القرآن الكريم




مسجد أبو الدرداء في العاصمة السورية دمشق

وسنة رسول الله ويحثهم على طلب العلم، ويأخذ بأيديهم إلى الصواب، فيقول لهم: "ما لي أرى علماءكم يذهبون، وجهّالكم لا يتعلمون؟! تعلموا فإن العالم والمتعلم شريكان في الأجر".

وذات يوم مرّ أبو الدرداء على أناس يضربون رجلاً ويسبونه، فقال لهم: "ماذا فعل؟ فقالوا: أذنب ذنبا، فقال: أرأيتم لو وجدتموه في بئر أكنتم تستخرجونه منها؟ قالوا: نعم نستخرجه، قال: فلا تسبوا أخاكم، واحمدوا الله الذي عافاكم، فقالوا له: ألا تبغضه وتكرهه؟ قال: إنما أبغض عمله، فإذا تركه فهو أخي".

ويروى أنه كان مع المسلمين في قبرص، ففتحها الله على المسلمين، وغنموا خيرًا كثيرًا، وكان أبو الدرداء واقفًا مع جبير بن نفير، فمرّ عليه السبي والأسرى، فبكى أبو الدرداء، فقال له جبير: "تبكي في مثل هذا اليوم الذي أعزّ الله فيه الإسلام وأهله؟!" فقال أبو الدرداء: "يا جبير، بينما هذه الأمة قاهرة ظاهرة إذ عصوا الله فلقوا ما ترى! ما أهون العباد على الله إذ هم عصوا!".

ويحكى أن يزيد بن معاوية تقدم ليخطب ابنة أبي الدرداء فردّه، فأعاد يزيد طلبه، فرفض أبو الدرداء مرة ثانية، ثم تقدم لخطبتها رجل فقير عرف بالتقوى والصلاح، فزوجها أبو الدرداء منه، فتعجب الناس من صنيعه، فكان رده عليهم: "ما ظنّكم بابنة أبي الدرداء إذا قام على رأسها الخدم والعبيد وبهرها زخرف القصور، أين دينها يومئذ؟!" وكان يقول: "ليس الخير أن يكثر مالك وولدك، ولكن الخير أن يعظم حلمك ويكثر علمك، وأن تبارى (تنافس) الناس في عبادة الله تعالى".

وعاش أبو الدرداء حياة بسيطة يملؤها الزهد والتواضع حتى جاءته ساعة الموت، فقال عند احتضاره: "من يعمل لمثل يومي هذا؟ من يعمل لمثل مضجعي هذا؟"، وكان يقول: "من أكثر ذكر الموت قل فرحه، وقل حسده". وقد توفي سنة (٣٢هـ) في خلافة عثمان بن عفان.◆◆

# خدعة الأصمعي للخليفة العباسي أبو جعفر المنصور

**كان الخليفة العباسي أبو جعفر المنصور يحفظ الشعر عن ظهر غيب من اول مرة يلقى الشعر أمامه. وكان عنده وزير يحفظ الشعر من ثاني مرة، وعنده جارية تحفظ الشعر من ثالث مرة.**

فعمل الخليفة مسابقة لمن يلقي عليه شعر لم يسمعه ويعطيه مقابل الشعر ذهبا، فكان الشعراء يتهافتون عليه بأشعارهم، وكلما دخل عليه شاعر وألقى الشعر كان يقول له الخليفة: "أنا اعرف هذا الشعر وأحفظه من قبل، ويلقي الخليفة أبيات الشعر للشاعر، وكان يقول حتى وزيري يحفظه، ويلقي الوزير ابيات الشعر امام الشاعر.

ثم يقول الخليفة، كذلك، جاريتي تحفظه، وكانت تلقي هي الاخرى أبيات الشعر بعد ما تكون قد سمعتها ثلاث مرات (من الشاعر والخليفة والوزير) فكان يشعر الشعراء بالخيبة والاحباط، الى ان سمع الأصمعي عما حدث وعرف ان هناك خدعة يقوم بها الخليفة، فقام وأعد له القصيدة الغريبة، وتنكر بلباس أعرابي حتى لا يعرفه الخليفة ودخل عليه.

وقال له: إن لدي قصيدة أود أن ألقيها عليك لا أعتقد أنك سمعتها من قبل.

فقال له الأمير: هات ما عندك:

فقال الأصمعي:

صـــوت صـفـيـر الـبـلـبـلـي ... هـــيـــج قـــلـــبـي الـــثـــمـــلِ

المـــــاء والـــزهـــر مـعــا ... مـــع زهـــرِ لحـــظ المـقَـــلِ

وأنـــــــت يـــا ســـيـــدَ لـي ... وســـــيـــــدي ومـــولـــــي

فــكـــم فــكـــم تـيـمـنـي ... غُـــــزَيـــلٌ عـقـــيـقَـلـي

قـطّـفـتَـه مـــن وجـــنَـة ... مـــن لـثـم ورد الـخـجـلِ

فــقـــال لا لا لا لا لا ... وقـــــد غـــدا مـــهـــرولِ

والخُـــوذ مـــالـــت طـربـا ... مـــن فـعــل هـــذا الـــرجـلِ

فـــولـــولـــت وولـــولـــت ... ولــــي ولـــي يـــا ويـل لـي

فـــقـــلـــت لاتـــولـــولـــي ... وبــيـــنــي الـــلـــؤلـــؤ لـــي

قالت له حين كذا ... انهض وجد بالنقل
وِفتية سقونني ... قهوة كالعسلِ
شممتها بأنافي ... أزكى من القرنفلِ
في وسط بستان حلي ... بالزهر والسرور لي
والعود دندن دنا لي ... والطبل طبطب طب لي
طب طبطب طب طبطب ... طب طبطب طبطب طب لي
والسقف سق سق سق لي ... والرقص قد طاب لي
شوى شوى وشاهش ... على ورق سفرجلِ
وغرد القمري يصيح ... ملل في مللِ
ولو تراني راكبا ... على حمار اهزلِ
يمشي على ثلاثة ... كمشية العرنجلِ
والناس ترجم جملي ... في السوق بالقلقللِ
والكل كعكع كعِكَع ... خلفي ومن حويلللي
لكن مشيت هاربا ... من خشية العقنقلِ
إلى لقاء ملك ... معظم مبجلِ
يأمر لي بخلعة ... حمراء كالدم دملي
اجر فيها ماشيا ... مبغددا للذيلي
انا الأديب الألمعي من ... حي ارض الموصلِ
نظمت قطعا زخرفت ... يعجز عنها الأدبو لي
أقول في مطلعها ... صوت صفير البلبلِ

فلم يستطع ان يحفظها الخليفة فقال يا غلام يا جارية، قالا لم نسمع بها من قبل يا مولاي.

فقال الأمير للأصمعي: احضر من كتبتها عليه فنزنه ونعطيك وزنه ذهباً.

قال الأصمعي: ورثت عمود رخام من أبي وقد كتبتها عليه، لا يحمله إلا عشرة من الجند، فأحضروه فوزن الصندوق كله.

فقال الوزير: يا أمير المؤمنين ما أظنه إلا الأصمعي.

فقال الأمير: أمط لثامك يا أعرابي.

فأزال الأعرابي لثامه فإذا به الأصمعي.

فقال الأمير: أتفعل ذلك بأمير المؤمنين يا أصمعي؟

قال: يا أمير المؤمنين قد قطعت رزق الشعراء بفعل كهذا.

قال الأمير: أعد المال يا أصمعي.

قال لا أعيده.

قال الأمير: أعده.

قال الأصمعي: بشرط.

قال الأمير: فما هو؟

قال : أن تعطي الشعراء على نقلهم ومقولهم.

قال الأمير: لك ما تريد.

# "قراقوش" المفترى عليه

نبيل زغيبر




تعني كلمة قراقوش باللغة التركية النسر الأسود (قوش: نسر، وقرا: أسود). ولهذه الشخصية صورتان: صورة تاريخية صادقة وصورة روائية صورها عدو له ممن ينافسه.

والعجيب أن الصورة التاريخية الحقيقية طمست ونسيت، والصورة الخيالية بقيت وخلدت، فلا يذكر قراقوش إلا ذكر الناس هذه الحكايات العجيبة، وهذه الأحكام الغريبة التي نسبت إليه وافتريت عليه .

فمن هو قراقوش؟

هو أبو سعيد قراقوش بن عبد الله الأسدي، الملقب بهاء الدين. ارتبط اسمه (قراقوش) في مصر والشرق بالظلم والتحكم والغفلة، ورويت عنه نوادر كثيرة، تدل على البخل والجنون، حتى شاعت بين الناس عبارة حكم "قراقوش" ويقصدون بها التحكم الأعمى، فقراقوش يُعرف لدى غالبية الناس مقترنا بالأحكام العجيبة، التي تصوره ظالما تارة وغبيا تارة أخرى، وهي أحكام يتناقلها الناس ويزيد عليها البعض نوادر وطرائف نسبت قبل "قراقوش" إلى

جحا وأشعب (ولقب أمير الطفيليين) حتى أصبح البعض حين يرى تصرفا ظالما، أو غريبا، يطلق عليه حكم "قراقوش" .

لكن الحقيقة هي أن "قراقوش" هو أحد قواد بطل الإسلام صلاح الدين الأيوبي، وكان من أخلص أعوانه وأقربهم إليه وكان قائداً مظفراً، وجنديا أمينا وكان مهندسا حربيا منقطع النظير .

وكان مثالا كاملا للرجل العسكري إذا تلقى أمراً أطاع بلا معارضة، ولا نظر ولا تأخير، وإن أمر أمراً، لا يرضى من جنوده غير الطاعة الكاملة، لا اعتراض أو تأخير أو نظر .

وكان أعجوبة في أمانته، ولما احس الفاطميون بقرب زوال ملكهم شرعوا يعبثون بنفائس القصر ويحملون منها ما يخف حمله، ويغلو ثمنه، وكان القصر مدينة صغيرة كدس فيها الخلفاء الفاطميون خلال قرون من التحف والكنوز والنفائس ما لا يحصيه العد، ولو ان عشرة لصوص اخذو منه ما تخفيه الثياب لخرج كل منهم بغنى الدهر ولم يحس به أحد .

فوكل صلاح الدين "قراقوش" بحفظ القصر، فنظر فإذا أمامه من عقود الجواهر والحلي النادرة والكؤوس والثؤيات والبسط المنسوجة بخيوط الذهب ما لامثيل له في الدنيا ، هذا فضلا عن العرش الفاطمي الذي كان من أرطال الذهب، ومن نوادر اليواقيت والجواهر، ومن الصنعة العجيبة ما لا يقدر بثمن.

وكان في القصر فوق ذلك من ألوان الجمال في المئات والمئات من الجواري المتحدرات من كل أمم الأرض ما يفتن العابد، فلا فتنه الجمال ولا أغواه المال، وفي الأمانة حقها، ولم يأخذ لنفسه شيئا ولم يدع أحدا يأخذ منها شيئا .

وهو الذي اقام اعظم المنشآت الحربية التي تمت في عهد صلاح الدين، وإذا ذهبتم إلى مصر وزرتم القلعة المتربعة على المقطم المطلة على المدينة، فاعلموا أن هذه القلعة بل المدينة العسكرية، اثر من آثار "قراقوش" .

وإذا رأيتم سور القاهرة، الذي بقي من آثاره إلى اليوم، ما يدهش العين فاعلموا أن الذي بنى السور وأقام فيه الجامع وحفر البئر العجيبة في القلعة هو قراقوش .

ولما وقع الخلاف بين ورثة صلاح الدين وكادت تقع بينهم الحرب، ما كفهم ولا ردهم إلا "قراقوش" .

ولما مات العزيز الأيوبي وأوصى بالملك لابنه المنصور، وكان صبيا في التاسعة، جعل الوصي عليه "قراقوش"، فكان الحاكم العادل والأمير الحازم أصلح البلاد وأرضى العباد .

هذا "قراقوش" فمن أين جاءت تلك الوصمة التي وصم بها؟ ومن الذي شوه هذه الصورة السوية؟

إنها جريمة الأدب يا سادة !

لقد أساء المتنبي إلى كافور فألبسه وجها غير وجهه الحقيقي، وأساء "ابن مماتي" إلى "قراقوش" فألبسه وجها غير وجهه الحقيقي .

ولم يعرف الناس من الاثنين إلا هذا الوجه المعار، كوجه الورق الذي يلبسه الصبيان في العيد .

و"ابن مماتي" هذا كاتب بارع وأديب طويل اللسان، كان موظفا في ديوان صلاح الدين، وكان الرؤساء يخشونه ويتحامونه ويتملقونه بالود والعطاء، ولكن "قراقوش" وهو الرجل العسكري الذي لا يعرف الملق ولا المداراة لم يعبأ به، ولم يخش شره، ولم يدر أن سن القلم أقوى من سنان الرمح، وأن طعنة الرمح تجرح الجرح فيشفى أو تقتل المجروح فيموت أمام طعنة القلم، فتجرح جرحا لا يشفى ولا يريح من ألمه الموت.

فألف "ابن مماتي" رسالة صغيرة سماها "الفافوش في أحكام قراقوش" ووضع هذه الحكايات ونسبها إليه وصدقها الناس، ونسوا التاريخ .

ومات "قراقوش" الحقيقي وبقي "قراقوش" الفافوش، كما مات كافور التاريخ وبقي كافور المتنبي، وكما نسي عنترة الواقع وبقي عنترة القصة.◆◆

# فصاحة طفل
# وحكمة الحجاج بن يوسف الثقفي

إعداد: نصري محيسن



**بقدر ما عُرف عن الحجاج من بطش وجبروت، عرفت عنه البلاغة والحكمة والدهاء وحسن القول. وحكايته هذه مع غلام اتسم بالفصاحة والذكاء، لدليل على ما نقول، إن تأكدت مصداقية حدوثها.**

خرج الحجاج بن يوسف الثقفي ذات يوم للصيّد فرأى تسعة كلاب إلى جانب صبي صغير السن عمره نحو عشر سنوات وله ذوائب، فقال له الحجاج: ماذا تفعل هنا أيها الغلام؟

فرفع الصبي طرفه إليه وقال له: يا حامل الأخبار لقد نظرت إليّ بعين الاحتقار وكلمتني بالافتخار وكلامك كلام جبار وعقلك عقل حمار.

فقال الحجاج له: أما عرفتني؟

فقال الغلام: عرفتك بسواد وجهك لأنك أتيت بالكلام قبل السلام.

فقال الحجاج: ويلك أنا الحجاج بن يوسف.

فقال الغلام: لا قرّب الله دارك ولا مزارك فما أكثر كلامك وأقل إكرامك .

فما أتم كلامه إلا والجيوش حلّقت عليه من كل جانب وكل واحد يقول السلام عليك يا أمير المؤمنين.

فقال الحجاج: احفظوا هذا الغلام فقد أوجعني بالكلام فأخذوا الغلام فرجع الحجاج إلى قصره فجلس في مجلسه والناس حوله جالسون ومن هيبته مطرقون، وهو بينهم كالأسد ثم طلب إحضار الغلام فلما مثل بين يديه، ورأى الوزراء و أهل الدولة لم يخش منهم، بل قال: السلام عليكم فلم يرد الحجاج السلام، فرفع الغلام رأسه وأدار نظره فرأى بناء القصر عالياً ومزين بالنقوش والفسيفساء وهو في غاية الإبداع والإتقان.

فقال الغلام: أتبنون بكل ريع آية، تعبثون وتتخذون مصانع لعلكم تخلدون، وإذا بطشتم بطشتم جبارين. فاستوى الحجاج جالساً وكان متكئاً.

فقالوا للغلام: يا قليل الأدب لماذا لم تسلم على أمير المؤمنين السلام اللائق؟ ولماذا لم تتأدب في حضرته؟

فقال الغلام: يا براغيث الحمير منعني عن ذلك التعب في الطريق وطلوع الدرج. أما السلام فعلى أمير المؤمنين وأصحابه، يعني السلام على علي بن أبي طالب وأصحابه.

فقال الحجاج: يا غلام لقد حضرت في يوم تم فيه أجلك وخاب فيه أملك.

فقال الغلام: والله يا حجاج إن كان في أجلي تأخير لم يضرني من كلامك لا قليل ولا كثير.

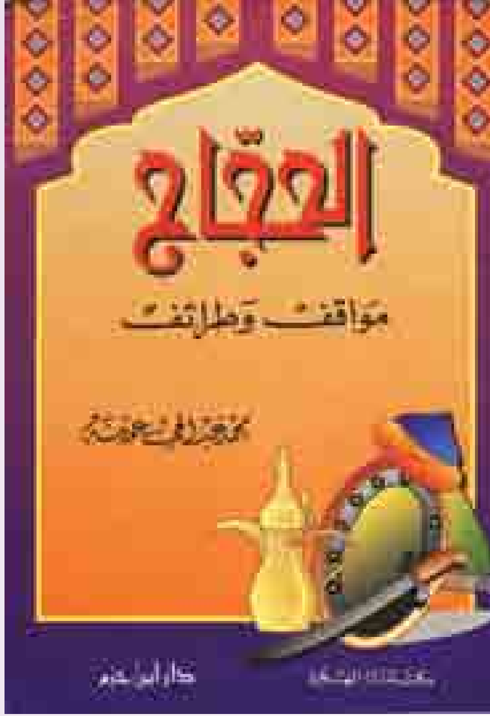
فقال بعض الغلمان: لقد بلغت من جهلك يا خبيث أن تخاطب أمير المؤمنين كما تخاطب غلاماً مثلك. يا قليل الآداب انظر من تخاطب وأجبه بأدب واحترام فهو أمير العراق والشام.

فقال الغلام: أما سمعتم قوله تعالى: ﴿كل نفس تجادل عن نفسها﴾.

فقال الحجاج: فمن عنيت بكلامك أيها الغلام؟

قال: عنيت به علي بن أبى طالب وأصحابه وأنت يا حجاج على من تسلم؟

فقال الحجاج: علي عبدالملك بن مروان.
فقال الغلام: عبدالملك الفاجر عليه لعنة الله والملائكة والناس أجمعين.
فقال الحجاج: ولم ذلك يا غلام؟
فقال: لأنه أخطأ خطيئةً عظيمة مات بسببها خلق كثير.
فقال بعض الجلساء اقتله يا أمير المؤمنين فقد خالف الطاعة وفارق الجماعة وشتم عبدالملك بن مروان.
فقال الغلام: يا حجاج أصلح جلسائك فإنهم جاهلون فأشار الحجاج لجلسائه بالصمت.
ثم سأله الحجاج: هل تعرف أخي؟
فقال الغلام: أخوك فرعون حين جاءه موسى وهارون ليخلعوه عن عرشه فاستشار جلساءه.
فقال الحجاج: اضربوا عنقه.
فقال له الرقاشي: هبني إياه يا أمير المؤمنين أصلح الله شأنك.
فقال الحجاج: هو لك لا بارك الله فيه.
فقال الغلام: لا شكر للواهب ولا للمستوهب.
فقال الرقاشي: أنا أريد خلاصك من الموت فتخاطبني بهذا الكلام. ثم التفت الرقاشي إلى الحجاج وقال له: افعل ما تريد يا أمير المؤمنين.
فقال الحجاج للغلام: من أي بلد أنت؟
فقال الغلام: من مصر.
فقال له الحجاج: من مدينة الفاسقين .
فقال الغلام: ولماذا أسميتها مدينة الفاسقين؟
قال الحجاج: لأن شرابها من ذهب ونساءها لعب ونيلها عجب وأهلها لا عجم ولا عرب.
فقال الغلام: لستُ منهم.
فقال الحجاج: من أي بلد إذن؟
قال الغلام: أنا من أهل خرسان.
فقال الحجاج: من شر مكان وأقل الأديان.
فقال الغلام: ولم ذلك يا حجاج؟
فقال: لأنهم عجم أعجام مثل البهائم والأغنام كلامهم ثقيل و غنيهم بخيل.
فقال الغلام: لستُ منهم.
فقال الحجاج: من أين أنت؟
قال: أنا من مدينة الشام.
قال الحجاج: أنت من أحسن البلدان وأغضب مكان




وأغلظ أبدان .
قال الغلام: لستُ منهم.
قال الحجاج: فمن أين إذن؟
قال الغلام: من اليمن.
فقال الحجاج: أنت من بلد غير مشكور.
قال الغلام: ولم ذلك؟
قال الحجاج: لأن صوتهم مليح و عاقلهم يستعمل الزمر و جاهلهم يشرب الخمر.
قال الغلام: أنا لستُ منهم.
قال الحجاج: فمن أين إذن؟
قال الغلام: أنا من أهل مكة.
فقال الحجاج: أنت إذن من أهل اللؤم والجهل وقلة العقل.
فقال الغلام: ولم ذلك؟
قال: لأنهم قوم بعث فيهم نبي كريم فكذبوه وطردوه وخرج من بينهم إلى قوم أحبوه وأكرموه.
فقال الغلام: أنا لستُ منهم.
فقال الحجاج: لقد كثرت جواباتك علي وقلبي

يحدثني بقتلك.
فقال الغلام: لو كان أجلي بيدك لما عبدت سواك ولكن اعلم يا حجاج أني أنا من أهل طيبة مدينة رسول الله صلى الله عليه وسلم.
فقال الحجاج: نعمت المدينة أهلها أهل الإيمان والإحسان، فمن أي قبيلة أنت؟
فقال الغلام: من ثلى بني غالب من سلالة علي بن أبي طالب عليه السلام وكل نسب وحسب ينقطع إلا حسبنا و نسبنا فإنه لا ينقطع إلى يوم القيامة..
فاغتاظ الحجاج غيظاً شديداً وأمر بقتله.
فقال له كل من حضر من الوزراء: ولكنه لا يستحق القتل وهو دون سن البلوغ أيها الأمير.
فقال الحجاج: لا بد من قتله ولو ينادي منادٍ من السماء.
فقال الغلام: ما أنت بنبي حتى يناديك مُنادٍ من السماء.
فقال الحجاج: ومن يحول بيني وبين قتلك.
فقال الغلام: يحول بينك وبين قتلي ما يحول بين المرء وقلبه.
فقال الحجاج: وهو الذي يعينني على قتلك.
فقال الغلام: كلا إنما يعينك على قتلي شيطانك و أعوذ بالله منك ومنه.
فقال الحجاج: أراك تجاوبني على كل سؤال فأخبرني ما يقرّب العبد من ربه؟
فقال الغلام: الصوم والصلاة والزكاة والحج .
فقال الحجاج: أنا أتقرب إلى الله بدمك لأنك قلت أنك من أولاد الحسن والحسين.
فقال الغلام: من غير خوف ولا جزع أنا من أولاد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم إن كان أجلي بيدك! فقد حضر شيطانك يعينك على فساد آخرتك.
فأجابه الحجاج: أتقول أنك من أولاد الرسول وتكره الموت؟
قال الغلام: قال الله تعالى " ولا تلقوا بأيدكم إلى التهلكة".
قال الحجاج: ابن من أنت؟
قال الغلام: أنا ابن أبي وأمي.
فسأله الحجاج: من أين جئت؟
قال الغلام: على رحب الأرض.

فقال الحجاج: أخبرني من أكرم العرب؟
فأجاب الغلام: بنو طي .
فسأله الحجاج: ولم ذلك؟
فقال الغلام: لأن حاتم الأصم منهم.
فقال الحجاج: فمن أشرف العرب؟
قال الغلام: بنو مضر.
فقال الحجاج: ولم ذلك؟
فقال الغلام: لأن محمد صلى الله عليه وسلم منهم.
فقال الحجاج: فمن أشجع العرب؟
فقال الغلام: بنو هاشم لأن علي بن أبي طالب منهم .
فقال الحجاج: فمن أنجس العرب و أبخلهم وأقلها خيراً؟
فقال الغلام: بنو ثقيف لأنك أنت منهم وفي الحديث الشريف يظهر من بنو ثقيف نمرود وكذاب، فالكذاب مسيلمة والنمرود أنت فاغتاظ الحجاج غيظاً شديداً وأمر بقتله فشفع به الحاضرون فشفعهم فيه وسكن غضبه قليلاً.
وقال الحجاج: أين تركت الإبل ذات القرون؟
فقال الغلام: تركتها ترعى أوراق الصوّان.
فصاح الحجاج به قائلاً: يا قليل العقل ويا بعيد الذهن هل للصوان ورق؟
فقال الغلام: وهل للإبل قرون؟
فقال الحجاج: هل حفظت القرآن؟
فقال الغلام: هل القرآن هارب مني حتى أحفظه.
فسأله الحجاج: هل جمعت القرآن؟
فقال الغلام: وهل هو متفرق حتى أجمعه؟
فقال له الحجاج: أما فهمت سؤالي .
فأجابه الغلام: ينبغي لك أن تقول هل قرأت القرآن وفهمت ما فيه.
فقال الحجاج: فأخبرني عن آية في القرآن أعظم؟ وآية أحكم؟ وآية أعدل؟ وآية أخوف؟ وآية أرجى؟ وآية فيها عشر آيات بينات؟ وآية كذب فيها أولاد الأنبياء؟ وآية صدق فيها اليهود والنصارى؟ وآية قالها الله تعالى لنفسه؟ وآية فيها قول الملائكة؟ و آية فيها قول أهل الجنة؟ وآية فيها قول أهل النار؟ وآية فيها قول إبليس؟
فقال الغلام: أما أعظم آية فهي آية الكرسي، وأحكم آية ﴿إن الله يأمر بالعدل والإحسان﴾ وأعدل آية ﴿فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره﴾

وأخوف آية ﴿أيطمع كل امرىء منهم أن يدخل جنة نعيم﴾ وأرجى آية ﴿قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعها﴾ وآية فيها عشر آيات بينات هي ﴿إن في خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الألباب﴾ وأما الآية التي كذب فيها أولاد الأنبياء فهي ﴿وجاءوا على قميصه بدم كذب﴾ وهم إخوة يوسف كذبوا ودخلوا الجنة، وأما الآية التي صدق فيها اليهود والنصارى فهي ﴿وقالت اليهود ليست النصارى على شيء وقالت النصارى ليست اليهود على شيء﴾ فصدقوا ودخلوا النار، والآية التي قالها الله تعالى لنفسه هي ﴿وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون ما أريد منهم من رزق وما أريد أن يطعمون إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين﴾، وآية فيها قول الأنبياء ﴿وما كان لنا أن نأتيكم بسلطان إلا بإذن الله وعلى الله فليتوكل المؤمنون﴾ وآية فيها قول الملائكة ﴿سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم﴾ وآية فيها قول أهل الجنة ﴿الحمد لله الذي أذهب عنا الحزن إن ربنا لغفور شكور﴾ وآية فيها قول أهل النار ﴿ربنا أخرجنا منها فإن عدنا فإنا ظالمون﴾ وآية فيها قول إبليس ﴿أنا خير منه خلقتني من نار وخلقته من طين﴾.

فقال الحجاج: أخبرني عمّن خُلقَ من الهواء؟ ومن حُفظَ بالهواء؟ ومن هَلكَ بالهواء؟

فقال الغلام: الذيَ خُلقَ من الهواء سيدنا عيسى عليه السلام، والذي حُفظَ بالهواء سيدنا سليمان بن داود عليهما السلام وأما الذي هَلَكَ بالهواء فهم قوم هود.

فقال الحجاج: فأخبرني عمن خُلقَ من الخشب؟ والذي حُفظ بالخشب؟ والذي هلك بالخشب؟

فقال الغلام: الذي خُلقَ من الخشب هي الحية خُلقت من عصا موسى عليه السلام، والذي حفظ بالخشب نوح عليه السلام، والذي هلك بالخشب زكريا عليه السلام.

فقال الحجاج: فأخبرني عمن خُلق من الماء؟ ومن نجا من الماء؟ ومن هلك بالماء؟

فقال الغلام: الذي خُلق من الماء فهو أبونا آدم عليه السلام، والذي نجا من الماء موسى عليه السلام، والذي هلك بالماء فرعون.

فقال الحجاج: فأخبرني عمن خُلق من النار؟ ومن حُفظ من النار؟

فقال الغلام: الذي خُلق من النار إبليس، والذي نجا من النار إبراهيم عليه السلام.

فقال الحجاج: فأخبرني عن أنهار الجنة وعددها؟

فقال الغلام: أنهار الجنة كثيرة لا يعلم عددها إلا الله تعالى كما قال في كتابه العزيز ﴿فيها انهار من ماء غير آسن وأنهار من لبن لم يتغير طعمه وأنهار من خمر لذة للشاربين وأنهار من عسل مصفى﴾. وكلها تجري في محل واحد لا يختلط بعضها ببعض ويوجد نظيره في الدنيا وهو في رأس بني آدم طعم عينه مالح وطعم أذنه مر وطعم فمه عذب .

فقال الحجاج: إن أهل الجنة يأكلون ويشربون ولا يتغوطون فهل يوجد مثلهم في الدنيا؟

فقال الغلام: الجنين في بطن أمه يأكل ويشرب ولا يتغوط.

فقال الحجاج: فما أول قطرة من دم؟

فقال الغلام: هي حيض حواء.

فقال الحجاج: فأخبرني عن العقل؟ والإيمان؟ والحياء؟ والسخاء؟ والشجاعة؟ والكرم؟ والشهوة؟

فقال الغلام: إن الله قسم العقل عشرة أقسام جعل تسعة في الرجال وواحداً في النساء، والإيمان عشرة تسعة في اليمن وواحداً في بقية الدنيا، والحياء عشرة تسعة في النساء وواحداً في الرجال، والسخاء عشرة تسعة في الرجال وواحداً في النساء، والشجاعة والكرم عشرة تسعة في العرب وواحداً في بقية العالم، والشهوة عشرة أقسام تسعة في النساء وواحداً في الرجال.

فقال الحجاج: فأخبرني ما يجب على المسلم في السنة مرة؟

فقال الغلام: صيام رمضان.

فقال الحجاج: وما يجب في العمر مرة؟

فقال الغلام: الحج إلى بيت الله الحرام من استطاع إليه سبيلا .

فقال الحجاج: فأخبرني عن أقرب شيء إليك؟

فقال الغلام: الآخرة .

ثم قال الحجاج: سبحان الله يأتي الحكمة من يشاء من عباده ما رأيت صبياً أتاه الله العلم والعقل والذكاء مثل هذا الغلام.

فقال الغلام: أنا أهل لذلك.

فقال الحجاج: فمن أحق الناس بالخلافة؟

فقال الغلام: الذي يعفو ويصفح ويعدل بين الناس.

فقال الحجاج: فأخبرني عن النساء؟
فقال الغلام: أتسألني عن النساء وأنا صغير لم أطّلع بعد على أحوالهن ورغائبهن ومعاشرتهن، ولكني سأذكر لك المشهور من أمورهن، فبنت العشر سنين من الحور العين، وبنت العشرين نزهة للناظرين، وبنت الثلاثين جنة نعيم، وبنت الأربعين شحم ولين، وبنت الخمسين بنات وبنين، وبنت الستين ما بها فائدة للسائلين، وبنت السبعين عجوز في الغابرين، وبنت التسعين شيطان رجيم، وبنت المائة من أصحاب الجحيم.
فضحك الحجاج وقال: أي النساء أحسن؟
فقال الغلام: ذات الدلال الكامل والجمال الوافر والنطق الفصيح التي يهتز نهدها ويرتاح ردفها.
فقال له الحجاج: أخبرني عن أول من نطق في الشعر؟
فقال الغلام: سيّدنا آدم عليه السلام، وذلك لما قتل قابيل أخاه هابيل.
أنشد آدم يقول:

بكت عيني وحق لها بكاها ... ودمع العين منهمل يسيح
فما لي لا أجود بسكب دمع ... و هابيل تضمّنه الضريح
رمى قابيل هابيلاً أخاه ... والحد في الثرى الوجه الصبيح
تغيرت البلاد ومن عليها ... فوجه الأرض مغبر كشيح
تبدل كل ذي طعم ولون ... لفقدك يا صبيح يا مليح
أيا هابيل إن تقتل فإني ... عليك الدهر مكتئب قريح
فأنت حياة من في الأرض جميعاً ... وقد فقدوك يا روح وريح
وأنت رجيح قدر يا فصيح ... سليم بل سميح بل صبيح
ولست ميت بل أنت حي ... وقابيل الشقي هو الطريح
عليه السخط من رب البرايا ... وأنت عليك تسليم صريح

فأجابه إبليس يقول:

تنوح على البلاد ومن عليها ... وفي الفردوس قد ضاق بك الفسيح
وكنت بها وزوجك في نعيم ... من المولى وقلبك مستريح
خدعتك في دهائي ثم مكري ... إلى أن فاتك العيش الرشيح

فقال الحجاج: أخبرني يا غلام عن أجود بيت قالته العرب في الكرم؟
فقال الغلام: هو بيت حاتم الطائي.
حيث يقول:
وأكرم الضيف حتما حين يطرقني
قبل العيال على عسرٍ و إيسارِ

فقال الحجاج: أحسنت يا غلام وأجملت وقد غمرتنا ببحر علمك، فوجب علينا إكرامك ثم أمر له بألف دينار وكسوة حسنة، وجارية وسيف وفرس.
وقال الحجاج في نفسه: إن أخذ الفرس نجا.. وإن أخذ غيرها قتلته.
فلما قدمها له. ثم قال الحجاج: خذ ما تريد يا غلام.

فغمزته الجارية. وقالت: خذني أنا خير من الجميع، فضحك الغلام وقال ليس لي بك حاجة وأنشد يقول:

وقرقعت اللجان برأس حمراً ... أحب إليّ مما تغمزيني
أخاف إذا وقعت على فراشي ... وطالت علتي لا تصحبيني
أخاف إذا وقعنا في مضيقٍ ... وجار الدهر بي لا تنصريني
أخاف إذا فقدتِ المال عندي ... تميلي للخصام وتهجريني

فأجابته الجارية تقول:

معاذ الله أفعل ما تقول ... ولو قُطعت شمالي مع يميني
وأكتم سر زوجي في ضميري ... وأقنع باليسير وما يجيني
إذا عاشرتني وعرفت طبعي ... ستعلم أنني خير القرين

فقال الحجاج: ويلك ألا تستحين تغمزينه وتجاوبينه بالشعر.
فقال الغلام: إن كنت تخيرني فإنني أختار الفرس. أما إن كنت ابن حلال فتعطيني الجميع.
فقال الحجاج: خذهم لا بارك الله لك فيهم.
فقال الغلام: قبلتهم لا أخلف الله عليك غيرهم ولا جمعني بك مرة أخرى.
ثم قال الغلام: من أين أخرج يا حجاج؟
فأجابه الحجاج: أخرج من ذاك الباب فهو باب السلام.
فقال الجلساء للحجاج: هذا جلف من أجلاف العرب أتى إليك وسبَّكَ وأخذ مالك فتدله على باب السلام! ولم تدله على باب النقمة والعذاب؟
فقال الحجاج: إنه استشارني والمستشار مؤتَمن.
وخرج الغلام من بين يدي الحجاج سالماً غانماً بفضل ذكائه وفهمه ومعرفته وحسن إطلاعه.◆◆

استمر عشرة أيام

## الجمعية تختتم فعاليات مخيمها في مواجهة الكوارث في بني نعيم

إختتمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ ٢٠١١/٧/١٠، فعاليات مخيمها الوطني لمواجهة الكوارث، التي استمرت على مدار عشرة أيام في منطقة مسافر بني نعيم بمحافظة الخليل، شارك فيه نحو ٥٠ متطوعا ومتطوعة، من الضفة الغربية وقطاع غزة، غير الإداريين والمدربين.

وأكد أمين سر الجمعية ورئيس فرعها في الخليل سميح أبو عيشة، أن "برنامج إدارة الكوارث في الجمعية، بغض النظر عن نوع الكارثة طبيعية أم من صنع الإنسان أو الاحتلال، أصبح مع مرور الزمن أحد أهم برامج ومحاور عمل الجمعية، وهو ما أكده مؤتمرها العاشر الذي عقد في رام الله عام ٢٠٠٩".

ولفت إلى أن "الاهتمام وتطوير استعدادات وقدرات المجتمعات المحلية على التصدي والتكيف مع آثار الكوارث يشكل استراتيجية مهمة، الأمر الذي دفع الجمعية للبدء ببرنامج الحد من المخاطر المبني على المجتمع".

من ناحيته قال رئيس بلدية بني نعيم رضوان مناصرة: "هكذا عوّدنا الفلسطيني على الصبر والتحمل من أجل الوصول لنواة فريق وطني متقدم لمواجهة الكوارث التي يسببها الزلزال المستمر في فلسطين وهو الاحتلال".

بدوره قال بشير أحمد، مدير وحدة مواجهة الكوارث في الضفة الغربية: "هدفت الجمعية من برنامج إدارة الكوارث إلى رفع إمكانية الجمعية والمجتمع الفلسطيني على طريق بناء قدراته في مجال إدارة الكوارث".

وأضاف: "يأتي هذا التدريب انسجاما مع استراتيجية الجمعية في بناء قدرة المجتمع إيمانا منا بأن المجتمع هو أول المتضررين في حال حدوث الكوارث، وهو أول المستجيبين لذا لا بد من بناء قدراته"، مشيرا إلى أن "التدريب واكب المعايير الدولية المتقدمة في الإضافات النوعية من خبراتنا المحلية".

وفي كلمة المشاركين عبّرت المتطوعة كريمة رماضين عن فخرها وزملائها في حمل اسم الفريق الوطني الأول لمواجهة الكوارث في فلسطين.

وتكلم بالمناسبة أيضاً ممثلون عن محافظة الخليل، والدفاع المدني، أشادوا فيها بجهود جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في تقديم الخدمات للشعب الفلسطيني، وتدخلاتها الفاعلة في حالات الطوارئ، محيين المشاركين في المخيم ومتمنين لهم التوفيق.

يذكر أن المخيم تناول مواضيع نظرية وعملية أبرزها: التقييم السريع، والإعلام وقت الكوارث، والمياه والإصحاح، والمأوى، والصحة في حال حدوث الكوارث، والإمدادات، ونداء الإغاثة، وتوزيع المواد الإغاثية، وتنسيق المساعدات الإنسانية، وإدارة غرف العمليات.

علماً أن المخيم، الذي يأتي في إطار إستراتيجية الجمعية والإستراتيجية الوطنية لمواجهة الأزمات، هدف إلى تشكيل فريق من المتطوعين المؤهلين والمدربين للاستجابة لحالات الكوارث الإنسانية بفعل الطبيعة أو بفعل الإنسان.

وتخلل حفل ختام المهرجان فقرات فنية وتراثية نالت إعجاب وتصفيق الحضور.

ممثلها قدم ورقة عن تدخلها وقت الأزمات

## الجمعية تشارك في المؤتمر الثاني عشر لطب الطوارئ في رومانيا

شاركت الجمعية بتاريخ ٢٠١١/٦/٧، في المؤتمر الثاني عشر لطب الطوارئ، الذي نظمته نقابة الأطباء وخدمات الإسعاف الرومانية، واستمر أربعة أيام متتالية في مدينة بياترا نيامتي.

مثل الجمعية في المؤتمر، الذي تناول مواضيع طب الطوارئ والاكتشافات الجديدة في علوم الطوارئ وتطبيقها في الحياة، والطوارئ داخل المستشفيات والإسعاف والطوارئ، الدكتور محمد عوادة، مدير خدمات الإسعاف والطوارئ.

وقدم د. عـوادة، خـلال المؤتمر، الـذي تشارك فيه الجمعية لأول مـرة، ورقة عمل تناولت التدخل في وقت النزاعات، والتدخلات التي نفذتها الجمعية خلال العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة.

وأشـار د. عـوادة إلـى أن المؤتمـر فتح البـاب أمـام الجمعية لتعزيز العلاقات مـع عدد مـن المؤسسات الرومانية المحلية، كنقابة الأطباء، ونقابة التمريض، إلى جانب نقابة الأطباء العرب.

ولفت إلى أنه زار في ختام المؤتمر المركز الرئيس للإسعاف في منطقة "تيميش" الرومانية وأطّلع على طريقة عمل الإسعاف في هذه المنطقة، علماً ان هذا المركز كان قد فاز بالمرتبة الأولى في مسابقة الإسعاف والطوارئ للسنة الثانية على التوالي.

وكان المؤتمر شهد إلقاء محاضرات تناولت خدمات الإسعاف والطوارئ الرومانية، والأمـراض الباطنية والجراحة والعناية المكثفة وطب الطوارئ والإسعاف، وإدارة الأزمات والاستعداد للكوارث.

## متطوعو الجمعية في عنبتا ينظمون معرضاً في ذكرى النكبة والنكسة

نظم متطوعو الجمعية في عنبتا معرضاً بمناسبتي النكبة والنكسة، جسّدوا فيه المعاناة والآلام التي مرت بالشعب الفلسطيني منذ عـام ١٩٤٨ ولغاية الآن، للأجيال الشابة التي لم تشهد هاتين المأساتين.

وعكس المتطوعون الحياة الطبيعية التي كانوا يعيشونها، وأبرزوا بعض مظاهر التراث الفلسطيني وأسلوب الحياة الذي كان سائداً قبل ضياع فلسطين، لتظل حية في ذاكرة الأجيال الجديدة.

وإلـى جـانـب ذلـك، شمل المعـرض خـرائط تؤكد التمسك بالثوابت الفلسطينية وحق تقرير المصير، كما عـرضـت علـى الـشـاشـات صـور شـهـداء الطواقم الطبية في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الذين ضحوا بحياتهم من أجل شعبهم، إضافة إلى أفلام وثائقية عن تداعيات النكبة والنكسة ومخيمات اللجوء.

وعلى هامش المعرض أقام المتطوعون خيمة للأسرى الفلسطينيين أضاء فيها الزوار شموعاً لهؤلاء الأبطال الصامدين في السجون الإسرائيلية، رغم بطش وتنكيل سجانيهم.

## نائب رئيس الجمعية د. عزمي الجشي يتفقد عدداً من مرافق الجمعية في سورية ويزور جرحى مسيرات العودة

تفقد الدكتور عزمي الجشي، نائب رئيس الجمعية، ومسؤول إقليم سورية، مؤخراً، مركز الحمة للعلاج الطبيعي، الكائن في مجمع الشهيد فتحي عرفات، في مخيم اليرموك بدمشق، كما زار مركز الكرمل لعلاج الأسنان وجراحتها، ومجمع دير ياسين الطبي، ومستشفى فلسطين، ومـركـز فلسطين لـلأطـراف الاصطناعية، والـتـقـى الـعـامـلـين فـيـهـا، واستمع لملاحظاتهم، وشكر جهودهم الإنسانية لخدمة مواطنيهم في مخيمي اليرموك وفلسطين.

وخـلال تفقده لمستشفى فلسطين زار الجشي أحد الجرحى الذين أصيبوا في مسيرات مرور ثلاثة وستين عاماً على نكبة الشعب الفلسطيني، واطمأن على صحته.

يذكر أن مستشفى فلسطين كان بمثابة غرفة عمليات لمواجهة التداعيات الصحية للمسيرات هذه التي انطلقت للحدود السورية الإسرائيلية في منطقة الجولان.

وكانت الجمعية شاركت في تشييع شهداء هذه المسيرات الى مثواهم الأخير، كما ساهمت سيارات الإسعاف التابعة لها في نقل المصابين الى مستشفى فلسطين في مخيم اليرموك، وإلى عدد من المستشفيات السورية في دمشق والمحافظات السورية.

ومن جهة أخرى، عقدت الجمعية في مستشفى فلسطين دورة إعـداد مدربين في مجالي الإسعاف الأولـي، وإدارة الكوارث، تناولت كيفية نقل المصاب، والسيطرة على النزيف، والتعامل مع الحروق والكسور.

## الجمعية تشارك في تنظيم سلسلة بشرية طالبت السماح لذوي الأسرى قطاع غزة بزيارة أحبائهم في السجون الإسرائيلية

شاركت الجمعية، الى جانب اللجنة الدولية للصليب الأحمر في محافظة غزة، بتاريخ ٢٠١١/٧/١١، بتنظيم سلسلة بشرية طالبت السماح لذوي الأسرى بزيارة أحبائهم في السجون الإسرائيلية.

وكانت السلسلة البشرية التي شاركت الجمعية فيها بنحو ٣٥٠ متطوعاً وموظفاً، انطلقت من أمام مقر اللجنة الدولية للصليب الأحمر الكائن في شارع الشهداء في حي الرمال بمدينة غزة، مرورا بشارع عمر المختار، وصولاً لساحة الجندي المجهول، سلم خلالها ممثلو اللجنة الدولية رسائل الأسرى إلى ذويهم بعد أن جرى نقلها من يد ليد عبر السلسلة البشرية، وسلموا رسائل ذوي الأسرى لإرسالها لأبنائهم.

وخلال المؤتمر الصحفي، الذي عقده مدير مكتب اللجنة الدولية في محافظات قطاع غزة عرفان سليماني وحضره د. خالد جودة مدير عام الجمعية في محافظات قطاع غزة، أكد أن هذه السلسلة البشرية، التي نظمت تحت شعار: "على تواصل" تأتي احتجاجاً على توقف برنامج زيارات أهالي أسرى محافظات قطاع غزة في سجون الاحتلال، منذ العام ٢٠٠٧، عقب الحصار الذي فرض على قطاع غزة، وطالب بضرورة تمكين الأهالي من زيارة ذويهم في المعتقلات والسجون الإسرائيلية.وأشاد بالتعاون والشراكة ما بين مؤسسته والجمعية، حيث وصف العاملين في الجمعية بالأخوة.

وعقب المؤتمر الصحفي تم عرض فيلم تناول معاناة أهالي الأسرى والمعتقلين، ووزعت نسخ منه على وسائل الإعلام التي كانت حاضرة بقوة في ذلك اليوم.



## الجمعية في خانيونس تعقد ورشة عمل عن الدراما وتوزع مساعدات عينية على الأسر الفقيرة وتفوز ببطولة كرة الطاولة

عقدت كلية تنمية القدرات، التابعة للجمعية في خانيونس، بتاريخ ٢٠١١/٦/٢٨، ورشة عمل عن الدراما، بالتعاون مع مؤسسة أيام المسرح، شارك فيها طلبة الكلية وموظفوها المهتمون بالفن.

وكانت الورشة عبارة عن أربع محاضرات اندرجت ضمن مساق "دور الفن في التعليم" المقرر على طلبة السنة الرابعة في الكلية.

ومن جهة أخرى، وزعت وحدة إدارة الكوارث، التابعة للجمعية في خانيونس مساعدات إنسانية عاجلة على مجموعة من الأسر الفقيرة، تضمنت خيماً وأغطية ومستلزمات منزلية.

إلى ذلك تصدر فريق الجمعية في خانيونس بطولة الدوري لكرة الطاولة لذوي الإعاقة، التي نظمها الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة للمعاقين، بتاريخ ٢٠١١/٦/١٦. وهي المرة الثالثة على التوالي التي يفوز فيها فريق الجمعية بهذا النوع من الرياضة.

## فرع الجمعية في قلقيلية ينفذ سلسلة من الفعاليات الصحية والحد من الكوارث

نفذ فرع الجمعية في قلقيلية، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي، سلسلة من الفعاليات في مجال الإسعاف الأولي وتأهيل الحدائق المنزلية والحد من مخاطر الكوارث، استفاد منها العشرات من مواطني المحافظة.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ثلاث ورش عمل عن الإسعاف الأولي تناولت مبادئ الإسعاف الأولي، وكيفية فحص المريض، وإخراج الأجسام الغريبة من مجرى التنفس، وانعاش القلب والرئتين، والجروح والكسور والتسمم والإخلاء، والتعرف على أهمية خط الهاتف المجاني (١٠١) وكيفية التعامل معه.

وقد شارك في هذه الفعاليات العشرات من أمهات وأخوات وزوجات الأسرى وممرضات وممرضين من خريجي مساق التمريض، الى جانب عدد من النساء العاملات في المؤسسات الرسمية والأهلية.

وفي السياق ذاته رافقت سيارتا إسعاف تابعتين للفرع مشاركين في مارثون رياضي، بلغ عددهم ٥٠ مشاركاً، جاب عدداً من شوارع قلقيلية.

ومن جانب آخر، عقد الفرع أربع ورش عمل عن الحد من المخاطر، تناولت الوقاية من الألغام والمخلفات الحربية، والفيضانات وكيفية التصرف وقت حدوثها، شارك فيها نحو ١٤٢ شخصاً من موظفي ومتطوعي الفرع وطالبات المدارس.

كما عقد الفرع دورة في مجال النشر وتعميم المعلومات تضمنت مسيرة الهلال الأحمر الفلسطيني، ومبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر وشاراتها، ومهارات الاتصال، والعمل التطوعي، والخدمات الصحية والاجتماعية في الجمعية. وقد شارك في هذه الفعالية ٢٦ شخصاً من موظفي ومتطوعي الفرع.

الى ذلك، قام الفرع ومكتب الصليب الأحمر الدولي في قلقيلية، بتأهيل الحدائق المنزلية والعامة في عزبة الطبيب الواقعة شرقي المدينة، شملت طلاء المقاعد والطاولات وتجميل الأشجار، والعناية بالنباتات.

واستقبل الفرع فرقة "الكمنجاتي" الفلسطينية، التي عزفت مجموعة من الألحان أمام العشرات من الأطفال ذوي الإعاقة وأهاليهم، الى جانب العشرات من اقرانهم الأطفال، بهدف الترفيه عنهم، والتخفيف من الضغوط النفسية التي يعانون منها.

استفاد منها المئات من المواطنين

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنجز العديد من الفعاليات التدريبية والأنشطة الصحية المجتمعية

أنجزت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي، العديد من الفعاليات التدريبية، والأنشطة الصحية المجتمعية، استفاد منها المئات من كوادر الدائرة وأفراد من المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار، عقدت الدائرة بتاريخ ٢٠١١/٦/٨ في المقر العام للجمعية في البيرة، دورة تدريب مدربين لطواقمها من المرضات والمرضين والمتطوعات والاختصاصيين في ثماني مناطق في الضفة الغربية، شملت مهارات الإسعاف الأولي والاتصال والتواصل، الى جانب مواضيع صحية تتعلق بالأم والطفل والتغذية. وقد شارك في هذه الدورة ٢٢ متدرباً ومتدربة.

وفي سياق آخر، عقدت الدائرة اجتماعاً موسعاً بتاريخ ٢٠١١/٦/١٥ لكوادرها من الاختصاصيين والمرضات ومنسقات البرامج، هدف الى تطوير العمل المجتمعي، وتعزيز المساهمة برفع الوعي الصحي لدى المواطنين. وقد حضر الاجتماع ٢٢ كادراً من الدائرة.

كما عقدت الدائرة اجتماعاً آخر حضره ٢٥ كادراً من المرضات والاختصاصيين الاجتماعيين والمتطوعات، يمثلون ثمانية مراكز صحية في الضفة الغربية، ناقش فيه الحضور مع مدير الدائرة، سبل تعزيز الخدمات الصحية والاجتماعية للمواطنين.

ومن جانب آخر، نظمت الدائرة، بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات، يوماً طبياً مجانياً في قرية قبيا، قضاء رام الله، تم خلاله إجراء فحوصات طبية وتقديم علاج لنحو ٩٢ مريضاً، وتوزيع منشورات طبية عليهم.

وفي الإطار ذاته نظم المركز الصحي التابع للدائرة في رام الله ثلاث محاضرات تناولت النظافة الشخصية والتغذية والحوادث المدرسية ولمحة عن مبادئ الإسعاف الأولي، استفاد منها مائة طالب وطالبة يشاركون في مخيم صيفي أقيم في بلدة بيتونيا.

الى ذلك، نظمت المراكز الصحية التابعة للدائرة في ثلاث عشرة بلدة في الضفة الغربية، زيارات تبادلية بين بعضها البعض، تم خلالها إحياء مناسبات صحية واجتماعية، منها يوم التمريض العالمي، ويوم العنف ضد الأطفال، ومساندة ضحايا التعذيب، الى جانب تقديم فقرات ترفيهية وتثقيفية. وقد استفاد من هذه الزيارات ١٠٤٠ عضوة وسيدة متطوعة.

استفاد منها المئات من المواطنين

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تقدم خدمات إغاثية لمنكوبين في الأغوار وتجري تدريبين ميدانيين

قدمت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي، خدماتها الإغاثية للمواطنين المنكوبين في مناطق النصارية في الأغوار الوسطى، وخربتي الحديدية ويرزا في الأغوار الشمالية، وخربة بير الواقعة في مسافر يطا وفصايل في الأغوار الجنوبية، حيث قامت قوات الاحتلال الإسرائيلي بهدم وتدمير البيوت والبركسات والخيم وتشريد سكانها، الذين يبلغ عددهم ١٢٤ فرداً.

وتضمنت الخدمات الإغاثية التي قدمتها الوحدة للمنكوبين ٢٠ خيمة و ٩٧ فرشة، و ١٤ رزمة تحتوي على أدوات منزلية، و ١٥ رزمة أخرى تحتوي على مستلزمات صحية وأدوات نظافة، و ٥١ حراماً وثلاثة "بوابير" كاز.

ومن جهة أخرى، أجرى فريق من الوحدة في نابلس وجبع تدريباً ميدانياً، في قرية "برتة"، بالتعاون مع الدفاع المدني، وجامعة النجاح، والشرطة، والإغاثة الطبية، تم خلاله إخلاء نحو ثلاثة آلاف فرد من سكان القرية، ونصب خيم لهم، وإخماد حرائق، وإسعاف جرحى مفترضين.

الى ذلك، نفذ عدد من المتطوعين في منطقة

# أخبار الجمعية

وسط الضفة الغربية تدريباً في قرية دير بزيع استمر يومين، تضمن كيفية نصب الخيم، والمياه والإصحاح البيئي، وكيفية إدارة غرف العمليات، ومعايير اسفير، والنقل السليم للمصابين، والإيواء.

## فرع الجمعية في جباليا ينفذ العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية

قام فرع الجمعية في جباليا، شمالي قطاع غزة، خلال شهر حزيران (يونيو) بتنفيذ العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورتين في مجال الإسعاف الأولي شارك فيهما ٥٠ سيدة من جمعية العطاء الخيرية في بيت حانون وجمعية الشابات المسلمات. في حين قام مركز الإسعاف، التابع للفرع، بنقل أكثر من ٣٠٠ حالة الى المستشفيات.

وفي السياق ذاته عقدت دائرة الصحة النفسية في الفرع ٢٧ لقاء مع الأطفال والمربيات والأهالي، تم خلالها تنظيم جلسات تفريغ نفسي، إضافة الى مناقشة عدد من المواضيع الاجتماعية والصحية معهم، أبرزها: التعاون والنظافة. وقد بلغ عدد المستفيدين منها نحو ٢٠٠ شخص. كما نظم الفرع يوماً مفتوحاً، ورحلة ترفيهية، استفاد منها نحو ١٨٠ شخصاً.

ومن جهة أخرى عقد الفرع، بالتعاون مع وحدة ادارة الكوارث في الجمعية، خمس دورات عن الإسعاف الأولي في خمس أماكن في بلدة بيت لاهيا.

وكانت عيادة الرعاية الصحية الأولية التابعة للفرع، استقبلت خلال شهر حزيران الماضي ١٣٥٠ حالة مرضية من مختلف الأعمار، في حين استقبلت العيادات التخصصية ٨٢ حالة، وأجرى مختبر الفرع ١٩٣ فحصاً مخبرياً.

## فرع الجمعية في خانيونس يكرم الفائزين في مسابقة القصة القصيرة

تحت شعار: "فكر وإبداع" نظم فرع الجمعية في خانيونس، برعاية شركة جوال الفلسطينية، احتفالا لتكريم الفائزين في المسابقة الثقافية في مجال القصة القصيرة، حيث بلغ عدد المتسابقين ٢١ متسابقاً من كافة أنحاء محافظة خانيونس، ومن مختلف الفئات العمرية.

حضر الاحتفال نائب رئيس الفرع، المهندس محمد الآغا وأعضاء الهيئة الإدارية، ومدير إداري مدينة الأمل التابعة للجمعية جهاد أبو حطب، في حين حضره عن شركة جوال، رفيق الفالوجي، مدير وحدة التسويق فيها، إضافة إلى حشد غفير من المواطنين والمهتمين بالشأن الثقافي .

وألقى رئيس الفرع كلمة بالمناسبة رحب فيها بالحضور، مذكراً بالخدمات المتنوعة التي تقدمها الجمعية، سواء على الصعيد الإنساني أو على الصعيد الثقافي، وقدم الشكر إلى المتسابقين الفائزين وكل من شارك وساهم في هذه المسابقة.

وأكد على دور الجمعية الريادي في عقد الدورات التدريبية والتعليمية والتثقيفية بغية رفع الكفاءة لجميع شرائح المجتمع، واعتبر هذا النوع من النشاط مهماً جدا ويدلل على ما شهدته الجمعية من تطور في تعاملها مع المجتمع المحلي.

من جانبه أكد رفيق الفالوجي على أهمية دعم طلاب العلم لافتاً إلى أن العلم هو الوسيلة الوحيدة لبناء دولتنا الفلسطينية المستقلة .واعداً برعاية المزيد من هذه الأنشطة والفعاليات التي تشجع على الإبداع وتسلط الضوء على أعمال المبدعين.

وفي الختام تم تقديم الجوائز والهدايا التقديرية للفائزين والمشاركين في هذه المسابقة الثقافية.

# ثقافة



- تأبين: الشاعر يوسف الخطيب: رحيل عن جمرة الشعر وعواصف الحياة.
- استلهام التراث في شعر أمل دنقل وخليل حاوي.
- قصة قصيرة: أبو الريش وحالة ضياع.



# الشاعر يوسف الخطيب
# رحيل عن جمرة الشعر.. وعواصف الحياة

**فيصل قرقطي**



**رحل منذ أكثر من شهر الشاعر الفلسطيني الكبير يوسف الخطيب، ومع صدور عدد هذه المقالة نكون ربما في الذكرى الأربعين لهذا الهرم الشعري الذي ظلّ صوته هداراً في ومع الشعر لأكثر من ستين سنة خلت.**

والخطيب هو أحد أبرز شعراء القرن العشرين، مناضل عريق، ومحطات الرجل الكثيرة في حياته تشير الى أنه أحد أعلام الشعر الفلسطيني والعربي بامتياز، إذ كان مسكوناً بالشعر، أو لنقل إن الشعر كان هاجسه الأكبر، كوسيلة تعبير عالية وصادقة عن مواقفه الوطنية والقومية المقاومة.

وأنا الذي قاب قوسين من الستين كنت منذ نعومة اظفاري أراه واسمعه وأدرسه في كتب المدرسة الابتدائية والاعدادية والثانوية، كأحد ابرز شعراء المقاومة وأنظفهم قولاً شعرياً يزان بموازين السبك القوي والجزالة الفخمة، فضلاً عن جرأة الانتقاد اللاذعة.

انه مجنون فلسطين بامتياز، ابن مدينة "دورا" البار.

كان يهز مهماز اللغة ليحرق الذلّ والهوان رافعاً من شهوة المقاومة في نفسية الانسان الفلسطيني .. والعربي .. واصلاً بها الى هضاب يافا وقمة الكرمل.

في صوته تجري أنهار الشعر بكل سطوع قصيدها .. وشعريتها العالية، وفي بريق عينيه تلمح شرر الثورة الفلسطينية المعاصرة الذي أعطاها ثلاثة أرباع سنوات عمره، وما بقي له الا سنوات الطفولة إن كان عاشها كما ينبغي.

يقول فقيدنا الهرم الشعري الأكبر عن يوم مولده في السادس من شهر آذار ١٩٣١: "ولا أدري .. أكانت صرخة الميلاد التي أطلقتها في صبيحة ذاك اليوم من مقتبل الربيع، مجرد أداء عضوي لتلك الوظيفة الفيزيولوجية الكائنة في فطرة الانسان، أم رجع صدى لصراخ وطن بأكمله، وشعب بأسره، واقع تحت نير الاحتلال البريطاني، والاستعمار الاستيطاني اليهودي،

فـي حـين كـانت مـآذن فلسطين وأجراسهـا ما تـزال تنعي بأسى عميق "ثلاثة الثلاثاء الحمراء" فؤاد حجازي، وعطا الزير، ومحمد جمجوم. وهـم يتأرجحون تباعاً في انشوطات إعدامهم في سجن عكا المركزي، يوم السابع عشر من حزيران (١٩٣٠) في أعقاب ثورة البراق".

من هنا نلمس أن شاعرنا قد رضع الحزن والأسى والحداد مع حليبه الأول، الـذي كونه وشكله كعاصفة حزن في برق لا ينطفيء.

ان قصيدته الشعرية أشبه بعاصفة تهدر في شـوارع دورا والخليل وبيت لحم والقدس وعكا وحيفا ويافا، الـى أن تصل الى اعالي النقب.

انه علّم جيلي وأجيال أخرى قبلي وبعدي رقة المعنى، وفذاذة المقاومة، ونشوتها.

ان يوسف الخطيب يعتبر بجدارة متناهية من الشعراء الرواد الفلسطينيين والعرب، وربما كان الأكثر حضوراً في الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي، ومن الكثيرين من القامات الشعرية لجهة الاجيال التي جاءت بعده، لكن، وكما نعرف، ان ثمة تفاصيل ومرتكزات ليست لها علاقة بالشعر تجعل اسماً ما يطغى على أسماء كثيرة اكثر جراءة وتجذراً في المشهد الشعري، عن غيرها، ممن تخدمهم الظروف السياسية والمناخية والاجتماعية، لتبرز بتواطؤ فذ على اجيال الأساتذة والرواد.

ومثلما ظلم الكثير من الشعراء الرواد من شعراء القرن العشرين الفلسطينيين أمثال حنا أبو حنا ويوسف الخطيب، وميشيل حداد ومطلق عبدالخالق، وعبدالرحيم محمود والطوقين ابراهيم وفدوى، إلا أن التاريخ النقدي الفلسطيني والعربي، لا بد وأن ينصف هذه القامات الشعرية نقدياً، بعيداً عن برهة الواقع المؤقتة، ودخولاً في النص الشعري الخالد.

شاعرنا الفقيد صوت شعري جارح .. تهتز له خيوط نجوم السماء حينما يبث قصيدته الفلسطينية العربية المقاومة، التي علمت أجيال ماهية وتفاصيل وأيديولوجيات شعر المقاومة الفلسطينية، لأنه ربما كان يحمل في صوره فرن التفاعلات السياسية بين ما هو فلسطيني وما هو قومي عربي، وهو الذي انشد قصائد خالدة ما زالت الأجيال المتلاحقة ترددها بامتياز شهم، لأنه يوسف الخطيب، ومن لم يعرف هذا الشاعر المتألق، فإنه لا يعرف ثلاثة أرباع الشعر الفلسطيني الانساني والجمالي والثوري.

حينما كنت أسمع صوته عالي النبرة، وإلقاءه الذي يفتح مساحات للوجد في الاثنين، أو للعواصف والرياح في تعب القلب، كان شيء ما، أو حبل سريّ ما يربط لها في تنفسه الذي يحمل في ثناياه ثورة العاصفة ورقة القلب الفلسطيني المعذب، وكانت قصائده سيمفونيات تطرب الأرض والسماء.

لأنه هو الذي عاش فينا .. معنا .. بيننا .. مثلنا معذباً .. لم يعامل أبداً طوال تاريخ الثورة الفلسطينية كشاعر العرش أو البلاط، بل كان مجنون فلسطين بامتياز وشاعر المعذبين في الارض .. شاعر اليقين المتعجل للوصول الى الحق والعدالة الانسانية والفرح الفلسطيني الذي كان يبنيه في قصائده للأمكنة وتفاصيل وأحاسيس الروح الشعبية الفلسطينية حتى تصل مبتغاها.

ماذا أقول عن هذا المعلم الكبير .. الكبير .. وهو الذي علمنا منذ نعومة اظفارنا أن نرتبك أمام قامته الشعرية المديدة؟ وهو الانسان البسيط ابن دورا - الخليل - الذي تتلمذ على حكايات الجدة، ورصانة الأب المناضل المتعلم المتفوه الخطيب القائد العسكري والسياسي في وقت عز فيه التعليم على الكثيرين من ابناء ذاك الجيل.

ان شاعرنا الكبير الفذ، واكتب هنا باستحياء جمّ عنه لأنه الشاعر الوطني بامتياز والانساني بامتياز والقومي بامتياز والعربي بامتياز.. انه شاعر حمل العلم الفلسطيني لأكثر من ستين عاماً عبر نص شعري يطاول قامات شعراء عالميين أمثال دانتي والشاعر التركي التقدمي الكبير ناظم حكمت .. إذن ثورة المتنبي الغاضبة على العصر، وعنفوان الشنفرى وخشونته في القول مع الاحتفاظ بالعاطفة الفلسطينية نصف المنكسرة، في ايقاع الزمان والمكان .. اللذين لم يتصالحا ابداً مع شاعر كبير من عيار يوسف الخطيب.◆◆

# استلهام التراث في شعر أمل دنقل وخليل حاوي

عبدالفتاح داغر

**عندما نقول إستلهام التراث، ينبغي اولاً تعريف التراث، بمعنى ما المقصود بتعبير التراث. عرّف المفكر المصري الراحل محمود أمين العالم، التراث، تعريفاً جامعاً مانعاً، لا يمكن المفاضلة عليه. فالتراث هو "حصاد منجزات الماضي كلّه، بسائر عناصره ومحاوره الدينية والعقلية والوجدانية والأدبية والفنّية والسلطوية والشعبية".**

والتراث ليس مجرّد تراكمات الماضي في حدّ ذاته، بقدر ما هو قراءتنا له وموقفنا منه وتوظيفنا له. ومن هنا يتجسد التراث في الحاضر والمستقبل وفق الرؤيا التي نتناوله بها، إذ ليس ثمة موقف من التراث لا يتضمن الموقف من المعاصرة.

إن المنجزات الفكرية: أدب، فلسفة، علم جمال، علوم، لغويات .. الخ، فتحت ابواباً واسعة أمام المُبدع المُعاصر، لينهل منها معمقاً تجربته بشتى التوظيفات. وبما أن الشعر "فيض العقول" كما قال أبو تمام أو "هدية الفكر" حسب محمود سامي البارودي، فإن الشاعر المُبدع، أجدر أهل الفن عموماً بالإفادة من تجارب الأصالة "التراث" والمعاصرة وتوظيفها في انتاجهم.

ولقد أوغل جيل الروّاد (عبدالوهاب البيّاتي، أحمد عبدالمعطي حجازي، بدر شاكر السياب، نازك الملائكة) تمثيلاً لا حصراً، في توظيف الأسطورة والرمز في شعرهم، وحاكاهم الشاعران أمل دنقل وخليل حاوي.

## أملْ دُنقل

شاعر مصري وُلد عام ١٩٤٠ وتوفي عام ١٩٨٣ إثر معاناة كاوية مع سرطان الرئة. وخلافاً لمن سبق ذكرهم من الشعراء آنفاً، فإن أمل لجأ الى الأسطورة أو الرمز في التراث العربي، فيما استخدم معظم الشعراء، الأساطير والرموز الأجنبية. كتب أحد النقاد العرب يقول: "كيف يمكن تصوّر الخريطة الشعرية العربية لو قيض لأمل دنقل وبدر شاكر السياب أن يعيشا عمراً أطول". من الجدير بالذكر أن السياب عاش قرابة ٣٦ عاماً فقط، وأمل دنقل ٤٣ عاماً قدّم خلالها تجربة شعرية غزيرة ومميزة، وهو صاحب موهبة فائقة، لو قُدّر لها ان تطول.

أمل دنقل تفتحت بواكير وعيه في فترة الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين، وهي عقود "الأمل" في الحياة العربية المعاصرة، حقبة المدّ الثوري العربي والعالمي، حلّق أمل في فضائها وانتشى، ثم هوى مع جيله مُكسّراً الاحلام بعد هزيمة ١٩٦٧. وفي أكثر من قصيدة إستلهم أمل التراث ونهلَ من عناصره.

فمن قصيدة "البكاء بين يديّ زرقاء اليمامة" الى قصيدة "حديث خاص مع أبي موسى الاشعري" الى قصيدة "خطاب غير تاريخي على قبر صلاح الدين" بَرَعَ في توظيف التراث بما يتناغم مع غرضه، على أن الشاعر تميّز في القصيدة التي

نحن بصددها وكان مُجليّاً بصورة لافتة. والقصيدة بعنوان: "أقوال جديدة عن حرب البسوس" كتبها في صورة شهادات لأبطال الملحمة الرئيسيين، مبتدئاً بشهادة "كليب" وائل بن ربيعه. ثم شهادة "أقوال اليمامة" ابنة كليب، وقد عاجله الموت قبل أن يكمل باقي الشهادات فترك مسودّات مشوشة لشهادات، المهلهل، جساس، وجليلة.

## شهادة كليب "لا تصالح"

للمساعدة على استيعاب دلالة الرمز في القصيدة، لا بدّ من التنويه أنها كُتبت في فضاء المناخ السياسي وخوائه الذي أعقب اتفاقيات كامب ديفيد وتوقيع معاهدة الصلح المنفرد بين الرئيس السادات واسرائيل، وبالتالي خروج مصر -بكل ما تُمثّله للعرب- من معادلة الصراع العربي الاسرائيلي، الأمر الذي ألقى الفلسطينيين في العراء وجعلهم "أيتاماً على أبواب لئام" بكل معنى العبارة، ناهيك عن تشرذم الصف العربي - الذي لم يكن يشكو قلّة التشرذم اصلاً- حتى وصلت حالة الأمة العربية الى اسوأ حالاتها منذ عصر ملوك الطوائف.

القصيدة طويلة، لا يتسع المقام لعرضها كاملة، لذا سأكتفي بعرض مقاطع رئيسية -وكل مقاطعها رئيسية- منها.

يقول الشاعر على لسان كليب في المقطع الأول:

**"لا تُصالح! ولو منحوك الذهب**
**أتُرى؟ حين أفقأ عينيك ثم أُثبّتُ**
**جوهرتين مكانهما هل ترى؟"**




بهذا المطلع المتوتر، يستهل أمل ملحمته. والتوتر ينبثق من صيغة الأمر بـ-لا النافية، ناهيك عن غرابة الطلب، فالقاعدة هي أن تقول ناصحاً، (لا تُخاصم) فسيّد الأحكام الصُلح، كما هو معروف. ثم يستطرد الشاعر لتسويغ طلبه ذاك، بعرض الحجج والبراهين لتدعيم مرافعته. فكما أنك لا تستطيع الابصار لو اقتلعت عيناك ووضع في محجريهما حتى جواهر نفيسة، فأي ذهب وأي مال أو انعام، من ماشية وجمال تعوّض اخاك، هذا عن ايّ أخ بالمطلق، فكيف إذا كان هذا الأخ "وائلَ بن ربيعه" أعز العرب؟

ويستأنف التحريض:

**لا تصالح على الدم .. حتى بدم**
**لا تصالح ولو قيل رأس برأس**



**أكلّ الرؤوس سواء؟!**
**أقلب الغريب كقلب أخيك؟!**
**أعيناه عينا أخيك؟**
**وهل تتساوى يدٌ .. سيفها كان لكْ**
**بيد سيفها أثكلك**
**إنني كنتُ لك .. فارساً وأخاً وأباً ومَلِك**

بعدَ كل هذا التحريض يبدأ الشاعر بحشد العناصر المحفّزة على الثأر، مستثيراً عواطف المُطالب بأخذه، عبر صور شديدة الايحاء، يقول:

**وتذكّر إذا لان قلبك للنسوةِ اللابسات السواد**
**ولأطفالهن الذين تخاصمهم الابتسامة**
**أنّ بنت أخيك اليمامة/ زهرة تتسربلُ في سنوات الصبا بثياب الحداد**
**كنتُ إن عدّت تعدو على درج القصر**
**تمسكُ ساقيّ عند نزولي، فارفعها وهي ضاحكة**
**فوق ظهر الجوادْ**
**ها هي الآن صامتة / حرمتها يد الغدر من كلمات أبيها**
**ارتداء الثياب الجديدة**
**من أن يكون لها ذات يومٍ أخ من أب**
**يبتسم في عرسها**
**وتعودُ إليه إذا الزوج اغضبها**
**واذا زارها يتسابق أحفاده نحو احضانه لينالوا الهدايا**
**وهو يلهو بلحيته مبتسم، ويشدّ العمامة**
**لا تُصالح، فما ذنب تلك اليمامة،**
**لترى العُشّ محترقاً فجأة وهي تجلس فوق الرماد.**

إنه بعد كل هذا الحشد من الصور التي تُفتّت القلب، لم يدع أيّ فرصة للتقاعس عن الأخذ بالثأر. في المقطع التالي (إنتبه الى حذق الشاعر في إسقاط الماضي على الحاضر الذي يكثر فيه الكلام عن موازين القوى، وإن ٩٩٪ من أوراق اللعبة بيد كذا وكذا).

**لا تصالح .. ولو قال من مالَ عند وقوع الصدامْ**
**ما بنا طاقة لامتشاق الحُسامْ**

الشاعر يُلقِم أصحاب الذرائع حجراً لأنه:

**عندما يملأ الحقُ قلبك**
**تندلع نار تتنفس، ولسان الخيانة يخرسْ**

كم أتمنى لو أستطيع أن أرافق القصيدة حتى آخر كلمة فيها، ولكن الحيّز المتاح لا يسمح بأكثر من هذا، وسوف أنتقل الى الشاعر الآخر "خليل حاوي".

## خليل حاوي

شاعر لبناني ولد عام ١٩١٩ وتوفي -منتحرا- عام ١٩٨٢، اذ لم يستطع تحمّل رؤية الدبابات الاسرائيلية تعربد في شوارع بيروت، إثر اجتياح لبنان عام ١٩٨٢ فأطلق الرصاص على نفسه.

خليل حاوي، شاعر صعبٌ، صعب وغامض ايضاً ولكن غموضه ليس هينمات وطلاسم، بل غموضاً ماسيّاً، إذا استعرنا تعبير أدونيس في وصف "رامبو" و"مالا رميه" وقراءة شعر حاوي تحتاج الى "جهد بقدر جُهد المعاناة التي أنتجته". وعندما تعرف أنه ولد عام ١٩١٩ وغادر عالمنا عام ١٩٨٢، فسوف تدرك أنه عاشٍ في "كبد" القرن العشرين، في الحقبة التي كانت تمور بالمدارس الفكرية والنظريات الأدبية والنقدية، وهي فترة العظام في الساحة الثقافية الأوروبية والأمريكية والعربية، من سارتر الى إليوت ومن بوريس باسترناب الى طه حسين. وخليل حاوي لم يطّلع على الثقافة الغربية فحسب، بل إنه وهو خرّيج جامعة كامبردج -بدرجة دكتوراة- معمل النظريات الأدبية في ذلك الوقت، جنباً الى جنب مع جامعتي اوكسفورد والسوربون -هضم الثقافة الغربية وتمثّلها مثل أي مثقف من مثقفيها العظام.

شاعر وجودي عميق، صوفيّ بمعنىً ما، عالج في شعره قضايا الحياة المعاصرة وتعقيداتها، بلسان عربي مبين، أثبت فيه أن اللغة العربية غير قاصرة عن استيعاب قضايا العصر وهمومه. في شعره تتشابك الرموز "الحياة، الموت، الحب، المرأة، الثورة، الأرض". وشغف الانسان بالتحرر، ليس من الاستعمار، فحسب، بل من سجن القيود الذاتية والتقاليد البالية "أحيل القارئ المهتم الى قصيدة الناي والريح ضمن الأعمال الكاملة الصادرة عن دار العودة/بيروت ١٩٧٢".

القصيدة التي نحن بصددها ضمن موضوع إستلهام التراث هي قصيدة بعنوان: "لعازر عام ١٩٦٢".

يتخذ حاوي من النص الذي ورد في إنجيل يوحنا، تكئة أو خلفية -إذا شئت - للقصيدة. جاء في إنجيل يوحنا "وذهبت مريم، أخت لعازر،

الى حيث كان الناصري وقالت له لو كنت هنا كما مات أخي، فقال لها إن أخاك سوف يقوم".

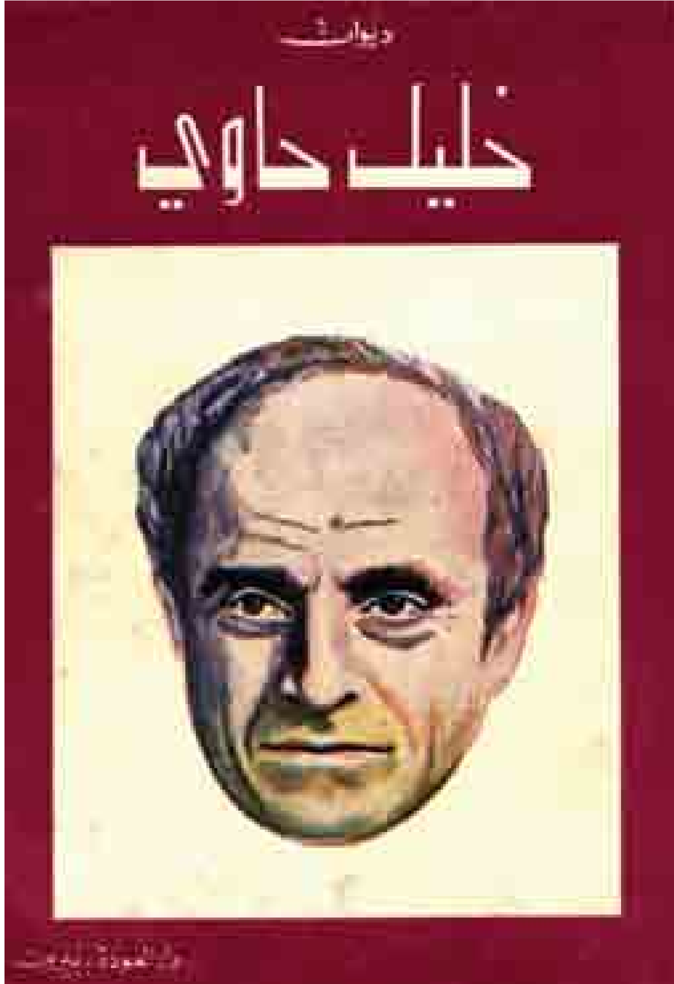
يبني حاوي قصيدته المعقدة على ١٧ مقطعاً شعرياً تبدو فيها الأصوات والرموز صدىً لبعضها بعضاً، تتناغم وتتنافر، تتحد وتتناقض، تتقارب وتتباعد، تبعاً لتوغل الشاعر في أعماق الروح المعاصرة، باسطاً آلامها على كفها كي تراها بوضوح، علّ جرحها إذا ما فُتح ونظّف، ساعد على الشفاء الذي يبدو عصيّاً في نظر الشاعر، حيث أصبح الانسان هو "الغول" الذي يفتك بأخيه الانسان.

ولعل الناشط الأمريكي في مجال البيئة قد تماهى في تساؤله: "إذا كنا نفضل المال على الماء، فأين إذن نقف - مع بعض جوانب أسئلة حاوي".

في المقطع الأول بعنوان "حفرة بلا قاع" يقول:

**عمّق الحفرة يا حفّار، عمقها لقاعٍ**
**لا قرار**
**يرتمي خلف مدار الشمس ليلاً**
**من رماد**
**وبقايا نجمة مدفونة خلف المدار**
**لا صدى يرشح من دوامة الحمى**
**ومن دولاب نار**

بكل هذا القدر من اليأس والمرارة، يلخص الشاعر ما آلت إليه حال "خير أمة أخرجت للناس" وهو الشاعر القومي، ضم جناحيه على هموم وطنه العربي الكبير وحملها معه الى ضباب لندن، يرصدها من بُعد، فمن بعيد "ترى أكثر" إن هذا المدّ الثوري "الأفقي" الذي عاينه الشاعر، لم يتجذر عمودياً




في العمق، فظل الجهل والضياع والاستلاب، هي العناوين الموسومة لهذه الأمة، والشاعر بحسّه النيّر لم يفتر بالضجيج والشعارات الجوفاء. فقد استطاع عبرَ رصده لمجريات الأحداث في الساحة العربية أن يرى بوضوح ان هذه السذاجة سوف تقود الى ما هو اسوأ، اذن يتعمق الحفار الحفرة لتتسع لمزيد من السقوط والتردي. حيث أن الأناشيد والاغاني الحماسية والشعارات المجلجلة من قبيل "لندن مربط خيلنا" ونشيد بلاد العرب أوطاني من الشام لبغدان، لا يفعلا شيئاً على أرض الواقع، انظر كيف يُكنّي الشاعر:

**صلوات الحب والفصح المغنى**
**في دموع الناصري**
**أتُرى تبعثُ ميتاً**
**حجّرته شهوة الموت**
**تُرى هل تستطيع، أن تزيح الصخر**



**عنّي**

**والظلام اليابس المركوم في القبر المنيع**

إن هذا الجسد العربي يرفض حتى أن يحيا ولو بكفّ المسيح، فقد استمرأ الموت - حجّرته شهوة الموت - على الحياة العربية التي ليست سوى:

**عِرقٍ ينزف الكبريت، مسودّ اللهيبْ**

وذلك جراء طيش من "يسوسون البلاد بغير عقل" وحاوي يراهم:

**مارد هشّم وجه الشمس**

**عرّى زهوها عن جمجمة**

**الجماهير التي يعلكها دولاب نار**

**وتموت النار في العتمة، والعتمة تنحلّ لنار**

وحتى لا يبقى مجالاً للشك فإن الشاعر عايَنَ:

**غِربانْ الضمير!!**

**وجواسيس السفير!!**

في المقطع الخامس بعنوان "زُخرف" ضَربٌ من الفنتازيا المتخيلة، يعبّر عن فرحة "زوجة لعازر" ببعثه حياً، وليست زوجة لعازر سوى تمني الضمير والحلم العربي الأسيف:

**جارتي يا جارتي .. لا تسأليني كيف عاد**

**عاد لي من غربة الموت الحبيب**

**حجر الدار يغنّي، وتغنّي عتبات الدار والخمر**

**تُغنّي في الجرار، وستار الحزن يخضرّ، ويخضرّ الجدار**

غير أنها لا تلبث أن تكتشف الحقيقة، فهو عاد مشوهاً عاجزاً:

**كنتُ أسترحم عينيه**

**وفي عينيّ عار امرأةٍ**

**أنّتْ، تعرّت لغريب**

**ولماذا لم يَعُدْ يشتفّ ما في صدريّ الريّان**

**من حب تصفى واختمر، غيمة تزهر في ضوء القمر**

**وسرير مارج بالموج، من خمر وطيب**

إنه عجز عن رؤية هذه المفاتن، لأنه:

**عاد مغلوباً جريحاً لن يطيب**

**ومدى كفّيه أشلاءٌ من الحقّ**

إذن فهذا البعث المفترض لا يعدو كونه حلماً مشوهاً فقد:

**عاد من حفرته**

**ميتاً كئيب**

**غير عرقٍ ينزف الكبريت مسودّ اللهيب**

وهذه الأرض العربية المغلوبة على أمرها هي "المجدلية" في المقطع رقم ١١، فقد:

**أنّت مريمٌ، يوم تداعت**

**زحفت تلهث في حمّى البوار**

**وازاحت عن رياح الجوع، في أدغالها صمت الجدار**

**وسواقي شعرها إنحلّت على رجليك جمراً وبهار**

وأما حُلم هذه الملايين البائسة فقد:

**مرّ في الصحو ملاك وانطوى يدمع في ظل القمر**

أمام كل هذا القدرْ من الخيبات والمرارة، لم يبق أمام الشعر - الذي ثمل غصّاتْ- إلا الدخول في الجيب السحري "مقطع ١٤" حتى لا يسمع ولا يرى:

**غيبيني وامسحي ظلّي**

**وآثار نعالي، يا ليالي الثلج، فيضي يا ليالي**

لأنه لم ير سوى:

**مارداً يطلع من جيب السفير**

**وأميراً يتألّه**

**صدئَ السيف وما أمطر من صبحٍ**

**مدى الاردنِّ والكنج ودجله**

في المقطع قبلَ الأخير تتكامل فصول المأساة ويبلغ اليأس قاع الروح، فيتساءل الشاعر:

**ولماذا يا بياض الثلج**

**لا تنهلُّ في غربة نومي**

**مثلما تنهل في الارض الغريبة؟؟**

**غربة النوم رهيبه!!**

ولا يخفى أن بياض الثلج، رمز للحرية والتقدم، التي تجافي شرقنا الحزين وكأن قدره أن يظل ليلاً بلا نهار، غير أنه يساوره بصيص أمل يُسَرّبه في المقطع الأخير، حيث يقول:

**مسرحي الأرض، متى يمتصها ليل السكون**

**ويغنّي صحوُ مرآتي الرفيقه، ثوب عُرسي**

**وغلالاتي ونهدي وبريقه**

**حلوة سمرا رشيقه**

**تعبر الدرب إلى بابي غريقه،**

**في أهازيج الصبايا والطيوب.**

وبعد، هذه مقاربه ليس أكثر، لا تدّعي لنفسها تفكيك رموز حاوي والاحاطة بها إحاطة شاملة، بل محاولة إجتهاد ولكل مجتهد نصيب.◆◆

# أبو الريش.. وحالة ضياع

طلعت سقيرق

حمد حمدان الطاوي أبو الريش.. في الثلاثين من العمر كان... طويل القامة إلى حد يلفت الأنظار.. أصلع الرأس.. محمر الوجه دائماً.. يمشي، فتظن أنه يسحب نفسه سحباً. كثيرون استمعوا إلى كلماته اللاهبة عن الاستعمار والفقر وطبقة الأوزون... وكثيرون ضحكوا أو تضاحكوا.. وكان على الدوام، ينسحب لاعناً شاتماً هذا الزمان الرديء "زمان الجيل الذي لا يهمه إلا الرقص والخلاعة، وسقط الكلام.. الله يرحم الأيام الماضية، هذه الأيام التي كانت رائعة وجميلة ومموسقة حسب ما يريد الواحد منا ويشتهي"...

حين يتذكر أبو الريش، يبصق، ويلعن.. وعندما يشتد به الأسى ويزداد، يغمض عينيه وكأنه لا يريد أن يرى ما يحيط به من مناظر مؤذية. وحسب اعتقاده الراسخ، فقد أصبح الناس، دون تفريق لا يساوون شيئاً. في هذا الوقت، وهو وقت سابق على ما تبع من أحداث. لم يكن حمد حمدان الطاوي أبو الريش قد وصل بعد إلى الحالة التي جعلت الناس يصفونه بالجنون.. لابد هنا، والحق يقال، من التأكيد، على أنه كان أقرب إلى الهدوء.. صحيح إن بعض الثورات كانت تأخذ به كل مأخذ، لكنه لم يصل في مرة من المرات إلى عرض مواهبه في ضرب الجدران برأسه.. ولم يصل في مرة من المرات - وهذه حسنة من حسناته الماضية - إلى حد التحرش بالبنات والسيدات علناً، مسقطاً كلّ ضوابط الأخلاق... فالرجل والله يشهد ، كان غريباً.. ربما كان أغرب من غريب.. لكن حتى مثل هذه الأحداث، لا تستطيع أن تقدم حالة شبه نهائية عن أحوال حمد حمدان الطاوي أبو الريش.

فجأة، وفي منتصف الشارع المزدحم بالمارة والسيارات والعربات والبائعين، وقف المدعو حمد حمدان الطاوي أبو الريش، وأعلن بصوت مرتفع أن الساعة قد "أزفتْ"... ولما كان الجميع دون استثناء، لايعرفون شيئاً عن طيبة أو سيئة الذكر " أزفتْ" هذه، فقد وقفوا صامتين حائرين مأخوذين، ينظرون إلى الطاوي، المحمر الوجه، الطويل العود، وهو يشرح ويطنب ويمد ويمتد في معنى "أزفت".. متناسياً، أو ناسياً، في كثير من الأحيان ما أراد أن يقول... المهم بالنسبة له أن الجمع الطيب أخذ يستمع، والأهم أن الرؤوس كانت تهتز مأخوذة مدهوشة، أو ربما متناغمة مع حركة رأس حمد حمدان الطاوي أبو الريش.

ولأن حمد حمدان الطاوي أبو الريش أطال وشدّ الأعصاب حتى آخرها، فقد ضاق الصدر، وتلاحقت الأنفاس، وتساقط الريش ريشة ريشة... ووصل الأمر حتى صارت فيه الكلمات تختنق وتسقط صريعة في أكثر الأحيان. وللحقيقة، وهي حقيقة لم ينتبه لها أبو الريش، فإن أكثر الكلمات لم تعد مفهومة.. عندها انفرط عقد الناس وانحل.. وبقي أبو الريش وحيداً دون ريش.. وهناك من روى أن المدعو حمد حمدان أبو الريش، هز رأسه وأعلن أن هؤلاء الذين ذهبوا مجرد رعاع لايريدون أن يفهموا.. وحسب ظنه أن الرعاع لايمكن أن يخرجوا عن منطق الرعاع ولو حشوت رؤوسهم بكل الكتب التي في العالم.. يومها مضى حمد حمدان الطاوي أبو الريش في الشوارع والحارات والأزقة يحدث نفسه، وكان يلوح بيديه مع كل خطوة، ويهز رأسه بعنف، وأحياناً يتوقف للحظات ليبصق ويلعن هذا الزمان وكل رعاع الأرض.

وحين أكد الناس، بعد واقعة "أزفت" المشهورة أنه مجنون وأن جنونه من النوع الخطير المؤذي.. لم يكن حمد حمدان الطاوي أبو الريش مجنوناً ولا يحزنون، لكن مشكلته التي لا يستطيع أحد

إنكارها، تتعلق - حتى ذلك الحين - في كونه كثير الشرود والنسيان.. يتكلم، وفجأة ينسى الموضوع الذي يتحدث حوله، فيضيع كلامه ويصير كلمات متقاطعة لا تعبر عن شيء.. وإذا ذهب إلى مكان ما، فإنه ينسى تماماً المكان الذي يريد أن يصل إليه، لذلك تتوه خطواته، ويتجول في الشوارع دون هدف. هل كان كل هذا نوعاً من الجنون؟ حتى ذلك الحين، كان الأمر مجرد تخمين.. ولم يكن أبو الريش مجنوناً... وفي تطور لاحق للأحداث، وهو تطور مهم في قضية المذكور.. أعلنت الزوجة الطيبة سلافة النهري، أن زوجها المدعو حمد حمدان الطاوي أبو الريش ما عاد يطيق فراش الزوجية... وأنه أصبح يتهمها - والله يشهد أنها تعشق النظافة - بالتعفن، ويقسم أنها تحمل رائحة جثة متحركة... لذلك، وبناء عليه، ما عاد بمقدوره - والكلام على لسان المدعو حمد حمدان الطاوي أبو الريش - أن ينام معها.. وآثر أن يتمدد على فرشة يفردها على الأرض في غرفة أخرى.

سلافة النهري هذه، وهي امرأة عشقها كثيرون من رجال وشبان الحي لجمالها ودلالها ورقتها، أعلنت أيضاً أن رجلها حمد حمدان الطاوي أبو الريش ، أصبح يحدث الجدران والأبواب والشبابيك... يقول أشياء غريبة عجيبة... وحين تحاول في بعض الأحيان أن تتقرب منه ملاطفة، يدفعها وكأنها جرباء... وقالت والدموع تملأ عينيها، أنها ستطلب الطلاق... فالرجل ما عاد يطاق... حتى أولاده، كما تقول سلافة النهري الحسناء المغناج، ما عاد يطيق الجلوس معهم، يرمق الواحد منهم، ويهز رأسه، ثم يأخذ في بكاء طويل مرير.

وحين تسأله عن السبب يقول:" لم نترك لهم شيئاً يفرحون به ".. وتحاول أن تفهم، فيأخذ في ضرب رأسه بالجدار ويبكي.. عندها كانت سلافة النهري تصر أنه مجنون.

هل وصلت قضية حمد حمدان الطاوي أبو الريش إلى حالة ماعاد ينفع معها حديث أو دواء؟

وهل وضعت زوجته سلافة النهري النقاط على الحروف بشكل نهائي؟ ربما يمكن القول إن هناك بقية من حديث علينا أن نتابعها... إذ يفترض أن قضية حمد حمدان الطاوي أبو الريش قضية شغلت الرأي العام في الحي الذي يقع فيه، وفي الأحياء المجاورة، ولايمكن أن تطوى أوراقها هكذا ببساطة.

صحيح أن الجدار، أو الجدران، قد اهتزت من ضربات رأسه، وصحيح أن الجيران قد ضجوا من بكائه ونواحه ووقوفه على الأطلال دون أن يشاهدوا أطلالا أو ما يشبه الأطلال.. وصحيح أن زوجته ملت الحياة دون رجل يداعبها ويناغشها ويضمها إلى صدره، وهو حلالها على كل حال... كل هذا صحيح.. لكن علينا أن نعترف حتى هذا الوقت أن حمد حمدان الطاوي أبو الريش لم يكن مجنوناً... لم يكن على الإطلاق كما يظنون... كان البكاء أعلى من قدرتهم على الاستيعاب والفهم، فظنوا ما ظنوا... . وبقي هوكما هو.. أو هكذا بدت الأمور حتى ذلك الحين.

يمكن هنا أن نتحدث عن تطور آخر في قضية أبو الريش، حيث كان رئيسه المباشر في العمل جالساً خلف مكتبه العريض الطويل يمسد كرشه بيد غليظة منتفخة، وينفث الدخان من فتحتي أنفه الكبيرتين. وللحقيقة، فقد كان - أي رئيسه المباشر - يشعر بسعادة حقيقية بعد أن استطاع إقناع الموظفة الجديدة، التي اعتبرها في غاية الجمال، أن تذهب معه بعد الدوام مباشرة لتناول الغداء في أحد المطاعم. كان السرور يسيطر عليه.. إلى هنا والأمور تبدو في أحسن صورة.. لكن ما حدث وقلب كل شيء، تعلق بصاحبنا الذي نبحث في جوانب قضيته.. فماذا حدث؟

لا أحد يعرف من أين نبت حمد حمدان الطاوي أبو الريش وأمسك برئيسه ورفعه من خلف مكتبه وانهال عليه بالضرب الذي لا يرحم ولا يعرف حداً؟ الأمور حدثت بسرعة غريبة لا تصدق...!!

الموظفون الذين التموا، وقفوا مأخوذين، كأنّ على رؤوسهم الطير، لا أحد يتنفس، لا أحد يستطيع أن يتحرك، المفاجأة شلتهم تماماً. وحين تعالت صرخات رئيسهم في العمل بدأوا يتحركون ببطء... ثم بسرعة، وقع حمد حمدان الطاوي أبو الريش بين أيديهم. ولم يتركوه إلا بعد أن قطع النفس أو كاد. ولأن الرجل الذي كان منتفخاً وراء مكتبه قد وقع له ما وقع، فقد ألقوا بحمد حمدان الطاوي أبو الريش



خارج الشركة، ونفضوا أيديهم.
كان كل واحد منهم يؤكد أنه أول من ضرب، وأول من خنق وأول من أبعد أبو الريش عن سيادة رئيسهم المباشر المحترم... ولأن رئيسهم المباشر كان يلعن ويشتم، ويهز كرشه بغضب، فقد آثروا أن يصمتوا، وأن يجلسوا في أماكنهم، وراء مكاتبهم بهدوء.

مسكين حمد حمدان الطاوي أبو الريش فقد صار حديث الناس في كل مكان وزمان... يحكون ولا يصمتون.. يحكّون رؤوسهم ويذهبون في الحديث كل مذهب.. يؤلفون القصص والروايات عنه ويستفيضون.. ووصل الأمر بهم إلى أن أعادوه ثلاث مرات إلى مشفى الأمراض العقلية... يهرب لأيام أو ساعات.. ثم يعاد... وهناك يتعرض لكل أنواع التعذيب والتجارب التي تجرى عليه بأسماء مختلفة.. ومرة أخرى يخطط من أجل الهرب.. رغم زيادة المراقبة والحصار.

جنون حمد حمدان الطاوي أبو الريش، حسب التقارير المضروبة على الآلة الكاتبة، تقول انه قد وصل إلى حالة يصعب معها الشفاء... الرجل ضيع آخر ذرة عقل.. وما عاد له في الدنيا أحد بعد أن استطاعت الزوجة أن تحصل على الطلاق والأولاد.. كان الرجل حزيناً... يشرح للمحيطين به عن الساعة التي "أزفت".. عن الزمن الرديء.. عن الجيل الذي لا يحب إلاّ الخلاعة والرقص.. عن الجثث التي تتحرك ليل نهار في ثياب الأحياء.◆◆

## باقتان من شعر توفيق زيّاد

إزرعوني زنبقاً أحمر في الصدرِ
وفي كل المداخل
واحضنوني مرجة خضراء
تبكي وتصلي وتقاتل
وخذوني زورقاً من خشب الورد
وأوراق الخمائل
إنني صوت المنادي
وأنا حادي القوافل
ودمي الزهرةُ والشمسُ
وأمواج السنابل
وأنا بركان حبّ وصَبَا
وهتافاتي مشاعل
أيها الناس لكم روحي،
لكم أغنيتي
ولكم دوماً أقاتل
فتعالوا وتعالوا
بالأيادي والمعاول
نهدم الظلم ونبني غدنا ..
حرّاً وعادل

❋ ❋ ❋ ❋

كأننا عشرون مستحيل
في اللد، والرملة، والجليل
هنا .. على صدوركم، باقون كالجدار
وفي حلوقكم
كقطعة الزجاج، كالصبار
وفي عيونكم
زوبعة من نار
هنا .. على صدوركم، باقون كالجدار
نجوع .. نعرى .. نتحدى
ننشد الأشعار
ونملأ الشوارع الغضاب بالمظاهرات
ونملأ السجون كبرياء
ونصنع الأطفال .. جيلا ثائرا .. وراء جيل
كأننا عشرون مستحيل




## الصوم والحر

كان الحجاج بن يوسف الثقفي، على ما به من صلف وتجبر وحب لسفك الدماء، جواداً كريماً، لا تخلو موائده كل يوم من الآكلين، وكان يرسل إلى مستطعميه الرسل، ولما شق عليه ذلك، قال لهم: رسولي إليكم الشمس إذا طلعت، فاحضروا للفطور، وإذا غربت، فاحضروا للعشاء. وحدث أن خرج يوماً للصيد، وكان معه أعوانه وحاشيته، ولما حضر غداؤه، قال لأصحابه، التمسوا من يأكل معنا، فتفرقوا كل إلى جهة، فلم يجدوا إلا أعرابياً، فأتوا به، فقال له الحجاج: هلم يا أعرابي فَكُلْ، قال الأعرابي: لقد دعاني من هو أكرم منك فأجبته، قال الحجاج: ومن هو. قال الأعرابي: الله سبحانه وتعالى، دعاني إلى الصوم فأنا صائم. قال الحجاج: صوم في مثل هذا اليوم على حره. قال الأعرابي: صمتُ ليوم هو أحرُ منه، قال الحجاج: فأفطر اليوم وصم غداً، فقال الأعرابي: أوَيضمن لي الأمير أن أعيش إلى غد. قال الحجاج: ليس لي إلى ذلك سبيل. قال الأعرابي: فكيف تطلب مني عاجلاً بآجل ليس إليه سبيل. قال الحجاج: إنه طعام طيب. قال الأعرابي: والله ما طيّبه خبازك ولا طباخك، ولكن طيبته العافية. قال الحجاج: أبعدوه عني.

## نفحات ايمانية

عن معاوية قال: سألت الصادق عليه السلام ان يعلمني دعاء ما رأيت أجلب منه للرزق: اللهم ارزقني رزقاً من فضلك رزقاً حلالا طيباً واسعاً بلاغاً للدنيا والآخرة هنياً مريئاً صبا صبا من غير كد ولا تعب من غير احد من خلقك الا سعة من فضلك الواسع. ولا تبتليني بالكسل عن عبادتك ولا العمى عن سبيلك ولا تفتني بالاستعانة بغيرك اللهم الى مغفرتك قصدت والى فضلك اشتقت اجعلني من اهل السداد ومن صالح العباد يا ارحم الراحمين.

**(مساهمة من الصديق عبدالغافر خطاب)**

## كلام جميل

لا تقاس الطيبة ببشاشة الوجه، فهناك قلوب تصطنع البياض، وهناك من يجيد تصنع الطيبة، ويخبئ بين زواياه خبثاً وريبة.

* * *

لا يقاس الجمال بالمظهر، ومن الخطأ الاعتماد عليه فقط، فقد يكون خلف جمال المظهر قبح جوهر.

* * *

لا تقاس حلاوة الإنسان بحلاوة اللسان، فكم من كلمات لطاف حسان، يكمن بين حروفها سم ثعبان، فنحن في زمن اختلط الحابل بالنابل، في زمن صرنا نخاف الصدق، ونصعد على أكتاف الكذب.

* * *

لا يقاس الحنان بالأحضان، فهناك من يضمك بين أحضانه، ويطعنك من الخلف بخنجر الخيانة، والفرق شاسع و مدفون، بين المُعلن والمكنون.

* * *

لا تقاس السعادة بكثرة الضحك، هناك من يلبس قناع الابتسامة، وتحت القناع حزن دفين وغصات ألم وأنين.

* * *

لا تقاس الحياة بنبض القلوب، فهناك من قلبه تعفن داخل أضلعه، وهناك من مات ضميره وودعه، وعلى الضفة الأخرى آخر كتمت أنفاسه، وثالث قتل إحساسه مقبرته، في عينيه شاهد حزن عليه.

* * *

لا يقاس البياض بالنقاء ولا السواد بالخبث، فالكفن أبيض والكحل لونه أسود، وبينهما يسكن الفرق.

* * *

لا تقاس العقول بالأعمار، فكم من صغير عقله بارع
وكم من كبير عقله خاوي فارغ.

## أشياء مؤلمة جداً

كثيرا ما نتألم وكثيرا ما يعتصر الحزن قلوبنا، ولكن متى يحدث ذلك؟

اقرؤوا وستعرفون أشياء تؤلم عند وقوعها

- أن تخسر أشياء .. لم يكن في حسبانك خسرانها.
- أن تفتح عينيك يوماً على واقع لا تريده.
- أن تحصي عدد إنتكاساتك فيعجزك العد.
- أن تتمنى عودة زمان جميل انتهى.
- أن تتذكر إنساناً عزيزاً رحل بلا عودة.
- أن تكتشف أن لا أحداً حولك سواك.
- أن تقف أمام المرآة فلا تتعرف على نفسك.
- أن تنادي بصوت مرتفع فلا يصل صوتك.
- أن تشعر بالظلم وتعجز عن الإنتصار لنفسك.
- أن تبدأ تتنازل عن أشياء تحتاج إليها بإسم الحب.
- أن تضطر إلى تغيير بعض مبادئك لتساير الحياة.
- أن تضطر يوماً إلى القيام بدور لا يناسبك.
- أن تضع أجمل ما لديك تحت قدميك كي ترتفع عالياً وتصل إلى القمة.
- ان تتظاهر بما ليس في داخلك كي تحافظ على بقاء صورتك جميله.
- أن تنحني لذل العاصفة كيلا تقتلعك من مكانك الذي تحرص على بقائك فيه.
- أن تبتسم في وجه إنسان تتمنى أن تبصق في وجهه وتمضي.
- أن تعاشر أناساً فرضت عليك الحياة وجودهم في محيطك.
- أن ترفع رأسك عالياً فترى الأقزام قد أصبحوا أطول قامة منك.
- أن تغمض عينيك على حلم جميل وتستيقظ على وهم مؤلم.
- أن تقف فوق محطة الحياة بإنتظار ما تعلم قبل سواك أنه لن يأتي أبداً.
- أن ترى الأشياء حولك تتلوث وتتألم بصمت.
- أن يداخلك إحساساً مقلقاً بأنك تسببت في ظلم إنسان ما ...
- أن تجد نفسك مع الوقت قد بدأت تتنازل عن أحلامك واحداً تلو الآخر.
- أن تضحك بصوت مرتفع كي تخفي صوت بكائك.
- أن ترتدي قناع الفرح كي تخفي ملامح حزن وجهك الحقيقي.
- أن يداخلك إحساس إنك سبب التعاسة لإنسان ما.
- أن تقف عاجزاً عن الإحساس بشعور جميل يتضخم به قلب أحدهم تجاهك.
- أن تكتشف إنكتمثل شطراً عظيماً من خارطة أحلام إنسان ما .. وتدرك خذلانك المسبق له.
- أن تمد يدك لإنتشال أحدهم فيسحبك لإغراقك معه.
- أن تشعر بأنك خسرت أشياء كثيرة لم يعد عمرك يسمح بإسترجاعها.
- أن تلتقي شخصاً شاطرك نفسك يوماً فتكتشف أن مشاغل الحياة قد غيبتك عن ذاكرته تماماً.
- أن تكون من أصحاب الأحاسيس التي لا تكذب وتتضخم بإحساس أن أحدهم قد يغادرك قريباً.
- أن تبتعد عن من يهمك أمرهم لدرجة ألا تعلم بنبأ رحيل أحدهم إلا صدفه.
- أن ترى في منامك حلماً مزعجاً وتبقى أسيراً للحظة حدوثه واقعياً.
- أن يداخلك الشعور بالشك في كل ماحولك حتى نفسك.
- أن تنام وفي داخلك أمنيه أن لا تستيقظ أبداً.
- أن تمر عليك لحظه تتمنى التخلص فيها من ذاكرتك.
- أن تجلس مع نفسك فلا تجدها.
- أن يتغير الذين من حولك فجأة وبلا مقدمات تؤهلك نفسياً لتقبل الأمر.
- أن تطرح على نفسك أسئلة لا تملك القدرة على الإجابة عليها.
- أن تفني نصف عمرك بزراعة الورد في طريقهم وتفني نصف عمرك الآخر لتجنب أشواكهم التي زرعوها في طريقك.
- أن تحمل هديتك لإنسان يتفنن في إغلاق الأبواب دونك ودونه.
- أن تكتشف إنك تكتب لإنسان يقلب حزنك وحرفك في ملل.
- أن تلوح مودعاً لأشياء لا تتمنى توديعها يوماً.
- أن تبكي سراً فقط لأن أحدهم أقنعك يوماً بأن البكاء نوع من أنواع الضعف الإنساني.
- أن تصل يوماً إلى قناعه أن كل من مر بك أخذ جزءً منك ومضى.



## ماذا بقي منك لي؟

هذا الصواب نصل اليه متأخرين
ننظر اليه بهشاشة النضج
فهذا المساء لم يبق فيه سوى كأس يُولد فيه الحلم في رحمهِ
وكلام ترك معناه في جنباتي وساعة
تضع زينة صبري خلف اغنيتي
ابحث عني
وعن جفون كحلت الود برقصة البنفسج
واضرمت النار في الذكريات
والصور تغافل الحدس بين الحيطان
ماذا بقي منك لي؟
وانت تشب برائحة البيت
وقد بنيت فيه عمري
وهذا الفجر غافلني ودخل المساء
أين الحكمة الآن
من سطور ظلي
وغايتي التي ادركت اناها
بين الذرات
تخدر وتخرج ما يفيض مني
فهذا حاضري يحن لأمس
أجلست .. الليلك على ركبتي
وغدٍ ينبض ويترك
آواهٍ للتأويل.

**نجاح حسين زهران**

## نداء الدموع

عندما تناديك الدموع
وتصرخ ينابيع الندم
ويكون حلمك الابدي انكسر
مع وقوع المطر
لذلك تمزق الأوراق وترمي الحبر
وتعتزل الزمن
وتنتظر الامل ان يأتيك
اي أمل؟
انه المنال الصعب
المتخفي بستائر الليل الذي قتل
ارحل
كما تمزق الأوراق
العبارات والجمل
ارحل
كتلك الدموع الخانقة
المتلثمة بالخجل
ارحل كأوراق الخريف
عند سقوط المطر
امحو البسمة من ايامك
واجلس في غرفتك تأمل كلماتك
وابك على اطلال قصائد احزانك
لا ترحل خلف البسمة
لأن الذي يتبعها اكثر منها
فلذلك لا تندم لأنها دخلت حياتك
بل اجعلها في ظلالك المنسية
وعش الما لا يغادر
فالدمع قد اختارك يا قلبي
لا تعترض فهذه ارادة الخالق

**نبال مناصرة**

## بعد مرور عام

(اهداء الى زوجتي بمناسبة مرور عام على زواجنا)

**علاء زعاتره "ابو إياس"**

كنتُ هنا كما كنت أنت
بعد عام مرّ على قلوبنا وبقيت
زوجةٌ رائعة المعالم .. وصمت
تتحدث به كل لغة
وسراً حنوناً بداخلك دفنت
وقلباً طاهراً بين يديك حملت
ما كنت يوماً أحلم كما حلمتِ

ولا كنت سأكون لولاك أنت
يا من تضعين توأمي بقربكِ
سأنثر لك دقات قلبي بعد أن صرت
حبيبة .. ملكة .. شريكة لوقت
وسأبدل صراخي بألحان كنت من قبل قد سمعتِ
فأنا لك وحدك وستحتفلين
الف مرة بحبي لكِ إن عشقت

## زنبقتي

وحيدٌ في زنزانته المظلمة التي لا تربطه مع الدنيا فيها إلا فتحة صغيرة في أعلى جدار الزنزانة يدخل منها قليل من الشمس يوميا وقليلا من الهواء، تملؤه الأحزان والذكريات والأحلام.

لا يخرج من عزله في الزنزانة إلا قليلا، فقد كُتب عليه أن يقضي مدة حكمه الطويلة في هذه الزنزانة.

كم كان يحمل في قلبه الشوق للحديث مع الأهل والأصدقاء والأحبة، فهو محروم منهم بل محروم من الحديث مع أي إنسان غير سجانه.

في ذلك اليوم تغيرت حياته وأصبح لها معنى جميلاً، فقد استيقظ صباحا ليجد زنبقة صغيرة بدأت تنمو في أرضية زنزانته ... تحدت الصخور والظلام واليأس وخرجت تنثر معنىً آخر للحياة في ظل رائحة الموت المنتشرة في الزنزانة. كم فرح وسعد بها، بل إنه عشقها لأنها ملكت كل حياته وروحه وأنارت له ظلمة زنزانته..كم غيرت من نمط حياته وكم أعادت لنفسه تألقها وسموها .

اعتنى بها كطفل صغير حديث الولادة، يسقيها يوميا، وجمع كل ما أمكنه من تراب وغبار من أرض زنزانته، ووضعه قرب جذورها علها تقوى وتكبر، في كل يوم كان يضعها بلطف بين راحتيه ويرفعها بحنان ليقربها من الفتحة الصغيرة المسماة شباك ويجعلها تستنشق هواء الحرية وتنعم بضوء الشمس.

أصبح يراقبها ساعة بعد ساعة بل ثانية بثانية... يكلمها... يهمس لها بآلامه ويشاركها أحلامه.. عشقها وخففت عنه الكثير من همومه وكانت له معينا في قيده.

بعد أيام كانت أجمل الأيام له في هذه الزنزانة، دخل الجنود عليه في جولة لتفتيش زنزانته، وشاهدوه يرعى زنبقته، حاولوا أن يصادروها منه فممنوع أن يؤنس وحدته أحد!! حتى وإن كان زنبقة.

رفض ذلك ومنعهم من الاقتراب من زهرته، هددوه لكنه لم يستجب لهم، بل زاد تعلقه بالزنبقة وتمسك بها بقوة أكبر.

تركوه وقالوا إنهم سيقطعون عنه الماء لتموت زنبقته عطشا، وفعلا قطعوا عنه الماء.

بعد أيام قدموا إلى زنزانته وعيونهم تملؤها ضحكة خبيثة، فهم الآن سيجدونه يتحسر على زهرته التي ماتت عطشا.

لكن كانت المفاجأة، وجدوه قد فارق الحياة وهو يحتضن زنبقته وقد أينعت وازدادت حمرتها بعد أن رُويت من دم وريده.

**ثامر عبدالغني سباعنة**

## حكايا جدتي

جدتي تحيا في بقايا العصور
وتحيا صورها بين السطور
وتعطر دربها بالعطر والبخور
وتضيء ما بين بيتها والاقصى شعلة نور
وتحكي في اختزال كل حكايا الدهور
وتختصر بطيب كلامها غيوم الظل وتغريد الطيور
وبيتها المعبق برائحة التاريخ يزهو بين الدور
جدتي تراجع من خلف ظلها الظلام
وانحنى لها شعاع القمر
تحمل سلال الحب بين الناس وتدور
وهداياها تملؤ الكيس المسحور
تحمل في مراكب السندباد الاساطير
وتضم في حكاياها اقاصي الارض
وتتالي العصور
تصنع الحدائق البابلية والاسوار
واحضان الزهور
والساعات الاغريقية على بقايا
درب العطور
جدتي كانت توقد الضياء
وتشعل التنور
قبل ان يغزو الارض النور
وتغزل في نسيج التاريخ
حكايا الدهور
جدتي كانت موطنا خلف ذاك السور
وحضناً للماضي في وقت الحضور
طيف جدتي الآن يغادر البحور
ويعتلي سلالم المرور
ويهرب الى الجنان والحور

**الهام إبراهيم أبو خضير**

# بلسم Balsam

**مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

أيلول (سبتمبر) ٢٠١١

السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٣٥

September 2011 - 37th year - No. 435

**صحية. إجتماعية. ثقافية**
**تصدر شهرياً عن**
**جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

## المكاتب:

**الجمهورية العربية السورية**
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

**الجمهورية اللبنانية**
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

**المملكة الاردنية الهاشمية**
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

## قيمة الإشتراك

130 شاقلاً للأفراد    150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

## عنوان المراسلات

مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095








**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**

## عِوَض الحث على التسامح

# حاخامات يهود ينثرون بذور الكراهية ضد العرب

أخذت ظاهرة التحريض ضد العرب في اسرائيل وفي الأراضي الفلسطينية المحتلة، تتوسع ولم تقتصر على اليمين الإسرائيلي العلماني، من أمثال حزب "اسرائيل بيتنا" الذي يرأسه وزير الخارجية الإسرائيلي الحالي ليبرمان، وانما شملت رجال دين يهود. وعوض أن يحث هؤلاء الحاخامات أتباعهم على التسامح، وعلى التواصل مع أتباع الديانات السماوية الأخرى، أخذوا يحرضون وينثرون بذور الكراهية ضد العرب، حيثما حلوا.

ويقف على رأس هؤلاء الحاخام دوف ليئور، وهو أحد أكثر حاخامات التيار الصهيوني-الديني تطرفاً، وهو حاخام مستوطنة "كريات أربع" في الخليل، التي تعتبر واحدة من معاقل غلاة المستوطنين المتطرفين، ويتمتع هذا الحاخام بشعبية واسعة جداً بين المستوطنين المتطرفين، وخصوصاً الذين يعرفون بـ "شبيبة التلال"، الذين ينشطون في مجال الاعتداء على المواطنين الفلسطينيين وأملاكهم، والاستيلاء على أراض في الضفة الغربية وإقامة بؤر استيطانية عشوائية.

ونقلت صحيفة "يديعوت احرونوت" الإسرائيلية في شهر تموز (يوليو) الماضي، عن حاخام طلب عدم ذكر اسمه قوله إن "أسلوب حديث ليئور فظ جداً، وهو يصف العرب خلال دروسه الدينية بالهمج". وقالت الصحيفة إن ليئور يؤيد طرد الفلسطينيين كحل للصراع الإسرائيلي الفلسطيني. وقال في مقابلة أجرتها معه اذاعة المستوطنين "القناة ٧" مؤخراً: "إن الهدف يجب أن يكون إسكان الفلسطينيين في أوطانهم الأصلية (الجزيرة العربية) وحتى مقابل المال. فعلى أرض اسرائيل أن تكون تابعة لشعب اسرائيل فقط". ولم يتردد ليئور، وهو الذي يحمل هذه الأفكار الفاشية، في توقيع الفتوى العنصرية الداعية الى عدم تأجير أو بيع بيوت للعرب، وهو ما نوهنا اليه في هذه الزاوية من قبل.

وفي أعقاب مجزرة الحرم الإبراهيمي في الخليل، في شهر شباط العام ١٩٩٤، وصف ليئور منفذها السفاح باروخ غولدشتاين، بأنه "قديس أكثر من قديسي المحرقة" أي اليهود الذين قتلوا خلال المحرقة النازية في أثناء الحرب العالمية الثانية.

ولم يتوقف التحريض ضد الفلسطينيين العرب على الأقوال والتصريحات، فحسب، بل شمل تأليف كتب في هذا المجال. فقد صدر قبل ثلاثة أعوام كتاب "توراة الملك" ألفه الحاخامان المتطرفان: اسحق شابيرا ويوسف اليتسور، تناول شرائع يهودية تستند الى التوراة حول "شرعية" قتل "الأغيار" أي غير اليهود خلال الحرب، سواء كانوا من الرجال أو النساء او الأطفال أو المسنين. ومثلما هو متبع في هذا النوع من الكتب الدينية اليهودية، فإنه تضمن مقدمات كتبها حاخامات أكدوا فيها تأييدهم للمضمون العنصري للكتاب. وكتب هذه المقدمات كل من ليئور (اياه) والحاخامين: يعقوب يوسف، نجل الزعيم الروحي لحركة شاس المعروف عوفاديا يوسف، وزلمان نحاميا غولبرغ.

ويربط ليئور والحاخامات الآخرون، الذين قدموا للكتاب المذكور، بين مضمون الكتاب، الذي يحرض على قتل الفلسطينيين، وبين رؤيته للصراع الإسرائيلي-الفلسطيني، على أنه صراع ديني ينبغي حسمه من خلال طرد العرب من اسرائيل.

وليس هذا، فحسب، بل اتهم ليئور بإصدار فتوى بقتل رئيس الحكومة الإسرائيلية الأسبق اسحق رابين، العام ١٩٩٥ وهو ما تم.

ما تقدم غيض من فيض موجة التحريض، التي يقودها في هذه الأيام بعض الحاخامات المتطرفين ضد الفلسطينيين العرب، الأمر الذي يصب الزيت على نار الصراع الفلسطيني – الإسرائيلي، ويذكي الكراهية بين الشعبين الإسرائيلي والفلسطيني، عوض أن يكونوا دعاة سلام، ودعاة تسامح بين الأديان. وهو الأمر الذي يتطلب من الحاخامات الآخرين المعتدلين التصدي لهؤلاء المتطرفين وتفنيد ادعاءاتهم الباطلة.

# هذا العدد

**يعتبر شعر الإنسان عنواناً مشرقاً لجمال الوجه، لذا فقد اعتنى به الأقدمون، كما المعاصرون. ولكن ما يقلق في عصرنا الحديث إقبال النساء والرجال الواسع على استخدام الصبغات الكيماوية لتجميل أشعارهما، دون إدراك لتداعيات هذا الاستخدام، ليس على الشعر، فحسب، وإنما على جلد الرأس كذلك.**
**فكيف تعتنين، سيدتي، بشعرك وتجنبينه الأمراض؟**



32

هناك مشكلات عديدة يواجهها الإنسان في شعره، وخصوصاً النساء، منها: الشعر الدهني، تساقط الشعر، القشرة، الشعر المجعد، تقصف الشعر، وغيرها الكثير. ومع ذلك يوجد علاج لجميع هذه المشكلات بأنواع عديدة من الأعشاب الطبية.
فما هي هذه الأعشاب؟



48

حالات التعرق الشديدة في اليد والوجه قد ينظر اليها الناس، او أهل المريض، على انها مشكلة تافهة لا تحتاج إلى علاج، وخصوصا لو كان العلاج بالجراحة. وهذا ليس رأي المرضى المصابين بهذا المرض، فحسب، وإنما رأي عدد كبير من عامة الناس.
فما مدى صحة هذا الرأي؟
وما هي التدابير العلاجية لهذا المرض؟



50

عندما تزداد درجات الحرارة في فصل الصيف تزداد معها فرص تعرض الإنسان للدغات وعض وقرص الحشرات، ما ينتج منها العديد من الأعراض المرضية، بعضها قد يكون بسيطاً ويكون علاجه متيسراً، والبعض الآخر يصل الى درجة الخطورة، ويتطلب علاجاً فورياً وعاجلاً.
فما المخاطر المرضية المحتملة للسعات الحشرات في الصيف؟



54

اليانسون، نبتة معروفة في فلسطين وفي العالم العربي، ويكاد لا يخلو بيت منها، ويقدم الى الزبائن في المقاهي والمطاعم.
فما فوائد هذه النبتة العلاجية؟



68

البعض منا بكى في ذلك اليوم، وبعضنا أُصيب بالدهشة وصمت، وبعضنا صرخ والتصق بأمه كي لا تذهب وتتركه. كما اشتكى البعض من ألم في بطنه، أو من صداع في رأسه أو رفض صراحةً البقاء في المدرسة.
فكيف يتعامل الأبوان مع طفلهما في أول يوم له في المدرسة؟

# أخبار طبية

## هرمون بيولوجي لعلاج قصر القامة

قال علماء أمريكيون انهم طوروا هرمونا لعلاج قصر القامة (القزامة) يتم تعديله بيولوجيا وحقنه مرة كل أسبوع خلافاً للهرمونات الحالية التي يتم حقنها يومياً. وقال الباحثون إنهم غيروا في سبيل ذلك البرنامج الداخلي للهرمون، بحيث لا يتحلل داخل الجسم بسرعة، وكذلك لا يتخلص الجسم منه بسرعة عبر عملية الإخراج.

أشار الباحثون في دراستهم التي نشرت في مجلة "بروسيدينجز" التابعة للأكاديمية الأمريكية للعلوم إلى أن التجارب الأولية التي أجريت على الهرمون المعدل أثبتت أنه فعال ومقبول من الجسم.

ويصنع الهرمون المعروف بهرمون النمو البشري المستخدم في علاج القزامة بشكل بيولوجي بالفعل حيث يتم إدخال المعلومات الوراثية المسؤولة عن تصنيع البروتين في نوع من البكتريا التي تستخدم هذه المعلومات في إنتاج الهرمون.

أما ما فعله فريق الباحثين فهو تعديل البنية الجينية للبروتين بحيث يتم تبديل إحدى وحدات الأحماض الأمينية داخله بوحدة أخرى غير موجودة في البيئة يسميها العلماء اختصاراً اسم "بي ايه سي إف".

وبعد تصنيع هذا البروتين في البكتريا قام العلماء بإلصاق هذا الحمض الأميني بجزيء بولي اثيلين "بي إيه جي" يستخدم في ما يعرف بفترة عمر النصف للمواد الفعالة في الجسم.

ولا يعرف الباحثون على وجه الدقة كيفية حدوث ذلك، ولكنهم وجدوا أنه في هذه الحالة يظل جزيء بي إيه جي فترة أطول في الجسم.

وقد اختبر الباحثون هذا الهرمون المحسن في الخلايا أولاً وعلى الفئران، ثم حقنوا به ٢٢ مريضاً مصاباً بنقص هرمون النمو في أولى تجاربهم الميدانية، وذلك مرة كل أسبوع، فتبين لهم أنه يحدث نفس التأثير الذي تحدثه الهرمونات الحالية، التي تحقن يومياً وأن المرضى يتحملون هذا الهرمون بشكل جيد إجمالاً.

وأكد الباحثون أنهم قاموا بالفعل بتحسين الهرمون بشكل يسمح بإخضاعه لدراسات أوسع وبإنتاجه بشكل صناعي.

## تقنية جراحية مبتكرة لعلاج دوالي الأوردة

ابتكر أطباء بريطانيون تقنية جراحية حديثة، تعد بمثابة تطور هائل في طرق معالجة مرض الدوالي الوريدية، الذي يعانيه ملايين البشر حول العالم. وبخلاف الطرق التقليدية المتبعة حالياً في معالجة الدوالي الوريدية، تعتمد الوسيلة الجديدة على تدخل جراحي أقل نفاذية للجسم وبدرجة ألم تكاد لا تذكر بالنسبة للمصابين.

تشمل التقنية الجديدة التي تسمى "كلاريفين" "Clarivein"، إدخال قسطرة للوريد – مع دواء – لإغلاقه. وهذه العملية البسيطة لا تحتاج سوى تخدير موضعي، ولذلك لا تتطلب المكوث في المستشفى.

وقد كان إيدي شالونير، استشاري جراحة الأوعية الدموية، أول طبيب يعمل بهذه التقنية المبتكرة في المملكة المتحدة، حينما قام بتطبيقها على المصابين بالدوالي في مستشفى خاص في إنجلترا.

والمعروف أن الدوالي الوريدية من العلل الشائعة، وهي تصيب ملايين البشر في العالم، خصوصاً المتقدمين في السن، وأغلبية مرضى الدوالي يعانونها في أقدامهم، وهي تحدث حينما تتوقف الصمامات الموجودة داخل الأوردة عن العمل كالمعتاد، فيتدفق الدم في الاتجاه الخاطئ "نحو الخلف"، ويتجمع في الوريد، ويجعله متورماً. وهو ما يسبب ألماً حاداً في الأرجل لبعض المصابين بالدوالي.

ولمدة ١٠٠ عام كانت عملية ربط الوريد المعروفة بـ"هاي تاي آند ستريب" "High tie and strip"، العلاج الوحيد المتوافر.

ويقول الدكتور شالونير: "إن عملية ربط الوريد وإزالته تنفذ بتخدير كامل، حيث يتم إحداث قطع في الفخذ وبعد ذلك "يشطب" الوريد من الساق.

وسلبيات هذه العملية تشمل، إمكانية التهاب الجرح، والألم، والرضوض وفترة التعافي التي تطول لنحو ستة أسابيع.

وإضافة إلى ذلك، تعود الدوالي مرة أخرى لنحو ٣٠٪ من المرضى، بعد خمسة أعوام من هذه العملية. وعلى مدى العقد الفائت، استبدلت هذه العملية بتقنيات تعمل من خلال ربط الوريد - المتورم - من الداخل، وتنفذ بتخدير موضعي. وفي أفضل تطبيقات هذه العملية، استخدم الليزر لإغلاق الوريد، وعلى الرغم من نجاح من استخدام الليزر، ظهرت بعض الآثار الجانبية الناجمة عنه، أبرزها مخاطر تلف الأعصاب القريبة من الوريد، "بسبب سخونة الليزر". والمعروف أن تقنية "كلاريفين" الجديدة لا تستخدم التسخين لإغلاق الوريد، ولذلك لا تشكل خطراً على العصب.

وفي عملية "الكلاريفين"، يتم وضع مخدر موضعي على الجلد، بعدها يقوم الجراح بعمل فتحة صغيرة تحت أو فوق الوريد - المصاب بالدوالي - ومن ثم يدخل قسطرة أنبوبية تكون ملحقة بجهاز يدوي، وعندما يشغل الجهاز، تحدث القسطرة نحو ٣٥٠٠ حركة دورية في الدقيقة، وبذلك تدمر ما بداخل الوريد وتجعله ينهار. وفيما تسحب القسطرة ببطء، يحقن من الجهاز دواء يسمى فيبرو - فين "Fibro-Vein"، في الوريد لإغلاقه تماماً. وتستغرق العملية بأكملها نحو ٢٠ دقيقة. وبعد انتهاء العملية، يمكن للمرضى أن يذهبوا إلى منازلهم مباشرة.

ويقول د. شالونير إن المرضى الذين خضعوا لعملية "كلاريفين"، لم يعانوا بعدها أي آلام مصاحبة أو رضوض، ولكن يتوجب عليهم وضع رباط ضاغط لمدة خمسة أيام وجورب ضاغط لفترة أسبوعين.

ويرى الدكتور شالونير أن تقنية كلاريفين الجراحية تلائم ٨٠٪ من مرضى دوالي الأوردة. ويقول: "كلاريفين طريقة علاجية جديدة، ولذلك لا نعلم حتى الآن كم عدد المرضى الذين ستعود إليهم الدوالي مرة أخرى، وآخر البيانات المنشورة تشير إلى أنها في السنة الأولى من المتابعة وحتى الآن تبدو جيدة جداً. وأعتقد حتماً أنها ستصبح إحدى التقنيات العلاجية النموذجية للمصابين بدوالي الأوردة".

## طريقة طبية جديدة لإجراء عمليات العمود الفقري من دون جراحة

نجح فريق من الأطباء التشيك في مدينة ليبريتس شمال العاصمة براغ من قسم الجراحة العصبية بوضع آلية مميزة وفريدة من نوعها لعلاج كسور الفقرة الأولى للعمود الفقري دون الحاجة إلى جراحة الرقبة.

وتخطى الفريق بذلك مضاعفات العملية المعتادة، التي تفرز العديد من المشاكل مثل التمزق والشلل في بعض الأحيان وبالتالي العلاج طويل الأمد جراء ذلك.

وقال الطبيب التشيكي بافيل رجيمان، رئيس قسم علاج الكسور والعظام في مستشفى نافرانتيشكو البراغي: "إن هذه الطريقة اكتشفها نظريا العام الماضي الطبيب بيتر سوخوميل رئيس الأطباء في مستشفى ليبريتس، واليوم أصبحت تطبق عمليا بعد أن كانت في مرحلة الدراسة وهي بسيطة وتوفر على المريض اختصار أيام النقاهة ومضاعفات هو بغنى عنها".

وأضاف: "أن الخطوة الأولى يتم فيها إدخال سلك معدني خاص عبر الجلد عرضه مليمتر واحد خلف من جهة الخلف من خلال الفقرة المكسورة، ثم يتم إحداث ثغرة صغيرة جدا عبر مثقب أجوف عرضه مليمتران في الرقبة توازي السلك الذي تم تمريره عبر الجلد. بعد ذلك يتم إدخال برغي أجوف ينفذ إلى الفقرة المكسورة عبر السلك، ثم يلي ذلك آخر خطوة وهي شد البرغي الذي تتم مراقبته عن طريق التصوير الطبقي المحوري عبر الحاسوب من أجل معرفة نجاح عودة الفقرة المكسورة عبر السلك والبرغي إلى الوضعية الصحيحة".

ويلفت رجيمان النظر إلى أن عمل الرقبة حساس كونه يوجد هناك أربطة وعضلات تتمزق في الحالة العادية، أي عند إجراء العمل الجراحي، وتعتمد حالة الشفاء على درجة ارتفاع وسيلان الدم في منطقة العظم خصوصاً مكان الإصابة، وبالتالي في الحالة

# أخبار طبية

الجديدة يصل الدم، وبسهولة، إلى مكان الكسر ليتم الالتحام بسرعة.

أما الحالة التي يستخدم فيها العمل الجراحي فإن فترة التحام العظم المكسور تطول مع إمكانية حدوث مضاعفات مثل الآلام الدائمة عند تدوير الرقبة طوال عمر المصاب، أو في بعض الأحيان تؤدي العملية الجراحية في الرقبة إلى الشلل أو الوفاة نتيجة تأثر الحبل الشوكي أو إصابة الأعصاب الدقيقة هناك أو الأوتار والأربطة.

ويشير رجيمان إلى أن المريض يعطى بعد العملية دواء على شكل حبوب اسمها كوندروسولف ٨٠٠ تساعد على زيادة فرز الجسم مواد أساسية تحمي روابط الفقرات بالإضافة إلى جهاز حديث وصغير يعمل على تثبيت الفقرة المكسورة ويوضع على الرقبة مكان الإصابة من أجل حمايتها من الحركة ويخرج المريض بعد يومين فقط من المستشفى.

## عدد جراثيم الفم يفوق تعداد البشر

قال أطباء أسنان أمريكيون إن فم المرء يمكن أن يحتوي على جراثيم أكثر من عدد البشر على الأرض، وأثبتت الدراسات أن بعض الجراثيم مرتبط بأمراض مزمنة. وأوضح جون دودز، وهو طبيب أسنان عام في نيويورك ومؤلف كتاب: "صحة الأسنان: دليل المستخدم" أن الدراسة التي أعدها قسم الأبحاث في شركة "لسترين" تثبت أن الصحة السيئة للفم مرتبطة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

يقول معظم البالغين الأمريكيين إنهم يحتاجون إلى بذل المزيد من الجهد لتحسين صحة أفواههم، ولكن واحداً من أصل ثلاثة يستخدم خيط تنظيف الأسنان أو يغسل فمه بغسول خاص في الصباح وأكثر من نصفهم يزورون طبيب الأسنان مرتين في السنة للوقاية.

وقال دودز: "أنصح مرضاي بأن ينظفوا أسنانهم بالفرشاة والخيط ويشطفوا بغسول علاجي مرتين في اليوم وطبعاً زيارة طبيب الأسنان، بشكل منتظم لتفادي المشكلات والحفاظ على نظافة أسنانهم".

وأشار إلى أن الجراثيم في الفم تتكاثر ويمكن أن تتراكم وتشكل طبقة ما يجعل من الأصعب قتلها من خلال التنظيف العادي أو بالخيط، ويمكن أن تتسبب في مشكلات مثل رائحة الفم الكريهة أو التهاب اللثة.

ويقول الخبراء إن ملايين الميكروبات والجراثيم تعيش في الفم وبين الأسنان، ويتضاعف عددها بسرعة خلال النوم. ويظل اللسان في مأمن من خطرها طالما احتفظ بلونه الوردي المعتاد، في حين يشير تحوله إلى اللون الأبيض (في حالات المرض) إلى تغطيته بطبقة كثيفة من الجراثيم التي تتكاثر بطريقة مفاجئة، وهذه الحقيقة وحدها تثبت أن استعمال الفرشاة لتنظيف لسانك يساوي في الأهمية استعمالها لتنظيف الأسنان.

وقد وجد أن بعض الأطعمة يساعد على التخلص من جراثيم الفم، وأهمها:

● **الشاي الأخضر:** يحتوي الشاي الأخضر على مواد تقتل جراثيم الفم، لذا ينصح بشرب فنجانين إلى خمسة فناجين في فترة الإفطار.

● **الكيوي:** تعتبر ثمرة الكيوي أغنى الثمار بفيتامين C، وكل ما نحتاج إليه في اليوم هو ثمرة واحدة من الكيوي لتوفير ما نحتاج إليه من فيتامين C الذي يؤدي نقصه إلى ضعف وتفكك طبقة الكولاجين في اللثة، ويعرضها للضعف فلا تقوى على القيام بدورها ويجعلها أكثر تأثراً بالجراثيم.

● **البقدونس والنعناع:** إن مضغ القليل من أوراق البقدونس أو النعناع بعد تناول وجبة تحتوي على عناصر ذات نكهات قوية يساعد على الحفاظ على رائحة فم منتعشة، فهذه الأوراق تحتوي على مادة «المونوتيربينز»، وهي مادة طيارة تنتقل بسرعة من الأوعية الدموية إلى الرئتين حيث تنتشر رائحتها عن طريق التنفس. وإذا تعذر مضغ البقدونس فإنه يمكن إضافته إلى الأطباق المختلفة فيكون له المفعول نفسه خصوصاً على الشوربة والسلطات والمشويات.

ملف

# الشعر مرآة الوجه.. فكيف تجنبينه الأمراض



**يعتبر شعر الإنسان عنواناً مشرقاً لجمال الوجه، لذا فقد اعتنى به الأقدمون، كما المعاصرون. ولكن ما يقلق في عصرنا الحديث إقبال النساء والرجال الواسع على استخدام الصبغات الكيماوية لتجميل أشعارهما، دون إدراك لتداعيات هذا الاستخدام، ليس على الشعر، فحسب، وإنما على جلد الرأس كذلك.**

**فكيف تعتنين، سيدتي، بشعرك وتجنبينه الأمراض؟**

جواباً عن هذا السؤال يمكنك قراءة المواضيع الآتية التي حواها هذا الملف:

- شعرك سيدتي عنوان جمالك فحافظي عليه.
- قشرة الرأس: أسباب وحلول.
- هل قشرة الرأس عملية فسيولوجية؟
- صبغات الشعر الاصطناعية وتداعياتها المرضية.
- أسباب تساقط الشعر الطبيعي والمرضي.
- علاج مشكلات الشعر بالأعشاب الطبية.
- علاجات الصلع بين الواقع والطموح.
- قمل الرأس وتدابيرها العلاجية.



# شعرك سيدتي عنوان جمالك فكيف تحافظين عليه؟

إعداد: حلا العبيدي



**تعاني الكثير من السيدات من مشكلة تساقط الشعر، وهي مشكلة غالبا ما تكون متقلبة في أوقات كثيرة من السنة. وترجع أسباب هذه المشكلة إلى عدة عوامل، قد يعرفها البعض ويتجاهلها البعض الآخر، ترتبط عادة بعدة أسباب وعوامل عديدة.**

ولعل أبرز هذه العوامل تكمن في الآتي:

- التقدم في السن والأمراض المصاحبة له مثل مرض (السكري).
- طبيعة المياه (بالأخص المياه الكلسية والمالحة).
- الظروف المناخية (الحرارة، والرطوبة، والتلوث البيئي.. الخ). فقد يحدث ذلك غالبا عند السفر من بلد ذي مناخ معتدل إلى بلد آخر ذي مناخ مختلف، كأن يكون الجو بارداً جدا أو حاراً وجافاً جداً.
- الحالة النفسية (كالإجهاد، التوتر، القلق، العصبية الزائدة.. الخ).
- الحمل والرضاعة.
- اختلال في توازن الهرمونات (وراثيا، أو بسبب تعاطي أدوية معينة أو الخضوع لعلاج كيمياوي).
- نقص في بعض البروتينات والفيتامينات والمعادن مثل الحديد والزنك والكالسيوم والأحماض الأساسية (اوميغا ٣ واوميغا ٦).

- طريقة شد الشعر للوراء أو للأعلى (Hairstyle) بصورة مستمرة.
- استعمال صبغات الشعر والمستحضرات الكيميائية للعناية بالشعر بشكل مستمر.
- أسباب مرضية أخرى كالثعلبة والفطريات.
- التغذية غير الصحية.

إن الاهتمام بصحة ورونق شعرك سيدتي هو من أهم وأول الخطوات التي عليك مراعاتها عند تعرضك لمشكلاته. إن تخصيص القليل من وقتك اليومي للعناية بشعرك سيكون له الأثر الكبير في المحافظة عليه صحيا لامعاً خالياً من المشكلات ليتوج جمالك حيث أن تاج المرأة شعرها.

## حقائق علمية

وهنا لا بد من ذكر بعض الحقائق العلمية بهذا الخصوص:

- يسقط الشعر بمعدل ١٠٠ شعرة في اليوم الواحد في الحالة الاعتيادية، فإذا كنت تفقدين هذا العدد، أو دونه، في اليوم الواحد، فأنت لا تعانين من مشكلة تساقط الشعر، أما إذا كنت تقدرين تساقط شعرك بأكثر من هذا المعدل، عند ذلك عليك معرفة الأسباب واتباع علاج طبي سريع، حتى لا تتفاقم هذه المشكلة التي قد تؤدي أحيانا إلى الصلع.
- ينمو الشعر بمعدل (١,٥ سم – ٢ سم) شهريا: وعادة يكون نمو الشعر في الصيف اكثر منه في الشتاء، وفي النهار اكثر منه في الليل. أما إذا كان نمو شعرك دون هذا المعدل فهذا يعني أن شعرك ضعيف وبطيء النمو، وقد تحتاجين للاستعانة بالزيوت الطبيعية والتي سأتي على ذكرها لاحقا.
- يتكون الشعر من مادة الكرياتين.
- صبغة الميلانين الطبيعية الموجودة في قشرة فروة الرأس هي المسؤولة عن لون الشعر. وعند اختلال هذه الصبغة يظهر اللون الأبيض (الشيب). إضافة إلى أن هذه الصبغة هي المسؤولة عن اختلاف لون الشعر مع اختلاف أجناس البشر.

## الاهتمام بصحة الشعر

والاهتمام بصحة شعرك ورونقه، سيدتي، يأتي ضمن خطوات عديدة أبرزها:

- عليك أولا التأكد من أن المياه التي يشرب منها شعرك نظيفة ونقية وخالية من أي ترسبات قد تكون مؤذية. أما إذا كانت المياه التي تستحمين بها غير مصفاة أو كلسية، فاحرصي على استبدالها بماء صاف، وتجنبي غسل شعرك بالشامبو بشكل يومي، واكتفي بغسله مرتين أسبوعيا، مع الحرص على فرك فروة الرأس من خلال حركات مساج خفيفة لتحريك الأوعية الدموية الشعرية في فروة الرأس.
- اختاري فرشاة الشعر المناسبة لتمشيط شعرك (يعتمد ذلك على كثافة شعرك). وينصح باستخدام فرشاة خشبية ذات رؤوس غير مدببة، لأن الخشب عازل للشحنات الكهربائية المتولدة عن الاحتكاك بالشعر، والتي تؤدي إلى تقصف الشعر.
- ابتعدي عن التسريحات الشادة للشعر، واتركي لشعرك فرصة الاستمتاع بأشعة الشمس لمدة لا تقل عن (٥ – ١٠ دقائق) بعد الحمام، ليجف بصورة طبيعية، ولا تحبسي الرطوبة بداخل خصلات الشعر بربطه وهو مبلل.
- التقليل من استخدام مجفف الشعر (السيشوار)، وانتبهي كي لا يتعرض شعرك للهواء الساخن مباشرة، ولا تجعلي من استعمالك لمجفف الشعر عملية يومية واكتفي بجعلها أسبوعية.
- عليك التوقف عن صبغ الشعر كلما تغيرت الموضة، من الأسود إلى الأصفر ومن الأصفر إلى الأحمر وإلى ما لا نهاية من الألوان التي تطرحها الموضة سنويا، ولا تجعلي من شعرك (كبش الفداء) لمجرد ملاحقتك للموضة، لأن بصيلات الشعر لا تتحمل قوة كل هذه المواد الكيمياوية وبصورة شبه مستمرة. واستشيري اختصاصية الشعر عن اللون الذي يناسب شكل وجهك ولون بشرتك لكي تستقري عليه. ويمكنك استعمال الشامبوات الخاصة بالشعر المصبوغ والشامبو الذي يزيد من شدة لون الشعر المصبوغ Enhancing color.
- أما إذا كنت تواجهين هذه المشكلة وأنت في مرحلة الحمل أو الرضاعة فلا داعي للقلق أبداً، لأن هذه المشكلة ستزول بعد هذه المرحلة وغالبا ما تحدث هذه المشكلة بسبب النقص في الكالسيوم والحديد والزنك عند الحامل والمرضع.

ويمكنك تلافي سقوط شعرك سيدتي بشرب كميات

كافية من الحليب الطازج أو مشتقاته، كاللبن والجبن للتعويض عن نقص الكالسيوم. وهناك كبسولات تحوي على جميع المعادن والفيتامينات الخاصة بالحوامل والمرضعات التي يمكنك سؤال طبيبك عنها.

- قصي أطراف شعرك بصورة دائمة ( كل ٣ – ٦ اشهر) حتى تتلافي تقصفه وضعفه.
- هناك البعض من مستحضرات الشعر التي قد تلحق ضرراً بالشعر عند الاستخدام الخاطئ أو الطويل المدى، مثل جل الشعر والبخاخSpray، الذي يؤدي إلى جفاف الشعر وتقصفه في حال عدم غسله، وبقاءه يوماً كاملاً على الشعر.
- والنصيحة الأغلى دائما هي في الغذاء الصحي المتوازن الحاوي على أصناف متنوعة من الفيتامينات والبروتينات، والمتمثلة في وجبات متكاملة من الخضار والفواكه. وأبرز ملاحظة لا بد أن تلاحظيها سيدتي، هي تناول خضار وفواكه الموسم الطازجة، إضافة إلى اللحوم المختلفة والبيض والحليب ومشتقاته. وابتعدي قدر الإمكان عن تناول الوجبات السريعة والمعلبات ذات المواد الحافظة الخالية تقريبا من أي قيمة غذائية.

كما ننصحك بالابتعاد عن التدخين وشرب المنبهات الحاوية على مادة الكافيين، مثل الشاي والقهوة، قدر الإمكان، لكن تذكري دائما أن (كل ما زاد عن حده انقلب ضده).

- تجنبي السهر والإجهاد والتوتر والعصبية، لما لذلك من تأثير على الصحة عامة بما فيها الشعر.

## خطوات اضافية

وبعد ذلك إذا كنت ما تزالين تعانين من تساقط الشعر بعد اتباعك كل هذه الخطوات، فالتالي هو ما يهمك:

- إذا كانت مشكلتك خطيرة وتؤدي إلى الصلع، فيمكنك زيارة الطبيب لوصف الدواء المناسب لك، ومن أكثر هذه الأدوية شهرة هو مينوكسيديل Minoxidil، وفيناسترايد Finastride. أما إذا كان السبب هو وجود فطريات بفروة الرأس، فعليك استشارة الطبيب لتحديد نوع الفطريات واستعمال العلاج المناسب لها.
- أما إذا لم تكوني تعانين من مشكلة صحية أو طبية، فإن التزود بالفيتامينات خصوصا فيتامين (A) وفيتامين (B5) و(B12)، وبعض المعادن الأخرى مثل الزنك والسيلينوم، اللذين يساعدان على وقف التساقط وتعزيز نمو الشعر، ما يؤدي إلى حصولك على شعر لامع وقوي.
- يمكن وضع بعض أنواع الزيوت الطبيعية الأساسية Essential Oil، ومستخلصات النباتات الطبيعية (مثل الصبار وزيت الزيتون) على الشعر مباشرة لتوفير التغذية والحماية الخارجية له.

## زيوت الشعر

البعض من زيوت الشعر الضرورية يتطلب صنعها اكثر من ١٠٠ كيلوغرام من النباتات لاستخلاص غرامات قليلة من الزيت. وهذه العصارة هي خلاصة جميع تلك العناصر الفعالة (بتركيز عال جدا).

وهنا لا حاجة للتعريف بقيمة زيوت الشعر ومالها من فوائد علاجية منذ القدم بسبب احتوائها على مواد مركزة عالية الفعالية، سواء لنظافة الشعر وقدرتها على زيادة لمعانه ونعومته وسرعة التغلغل إلى جذور الشعر، وامتصاص هذه الزيوت من قبله. حيث يترك الشعر خال من أي أثر ضار عليه.

وإليك سيدتي البعض من أسماء مستخلصات النبات والزيوت، الأكثر شيوعا واستخداما في مستحضرات الشعر:

- الليمون: للمحافظة على نظافة وبرودة وانتعاش الشعر.
- الشاي الأخضر: وهو مضاد للفطريات، ويعالج مشكلة تساقط الشعر بسبب الإجهاد.
- البرتقال: مضاد لتقصف الشعر ومنظف جيد ومضاد للإجهاد.
- المرمية: لنظافة ولزيادة نمو الشعر.
- البابونج: ينعم ويغذي الشعر.
- الافاكادو: يمنح المزيد من الحيوية ويكسب الشعر لمعانا براقا.
- عشبة ذيل الحصان: تحافظ على رطوبة الشعر وتمنحه القوة.
- لحاء الصفصاف: ضد القشرة الدهنية ويحمي من الإصابة بالطفيليات وحكة فروة الرأس.
- السفرجل: لتكثيف الشعر وترطيبه. ◆◆




# قشرة فروة الرأس.. أسباب وحلول

الدكتور: حسن محمد صندقجي

**بعض المشكلات الصحية ربما لا تكون ضارة بشكل مؤثر على أعضاء الجسم ولا تكون كذلك مهددة لسلامة الحياة، إلا أنها قد تكون شائعة ويعاني منها الكثيرون نفسيا وبدنيا. وفي هذه النوعية من المشكلات الصحية يكون من المفيد جدا بذل الجهد في القراءة والاطلاع عليها لفهم كيفية حصولها وكيفية التخفيف منها. وهذا ما ينطبق على مشكلة قشرة فروة الرأس "Dandruff".**

وتعتبر قشرة فروة الرأس إحدى المشكلات الصحية الشائعة والمزمنة في رؤوس الكثيرين، وتتميز بالحكة وبظهور رقائق من قشور طبقة الجلد لفروة الرأس. وعلى الرغم من أنها حالة صحية غير معدية، ومن

النادر أن يعني وجودها أهمية صحية مؤثرة، فإنها تتسبب بالإحراج والخجل للمصاب جراء منظر القشور المتناثرة في ثنايا شعر رأسه أو المتساقطة على ملابسه الداكنة.

وصحيح أن ثمة حالات شديدة من "القشرة"، التي يصعب معالجتها وإزالة آثارها، إلا أن غالبية حالات "القشرة" هي من النوع الخفيف أو المتوسط، التي يمكن السيطرة عليها.

وما يحتاج إلى إدراك منّا في شأن "القشرة"، أنها لا تحصل صدفة أو دونما أسباب، ولذا فمن المفيد مراجعة ما يذكر في الأوساط الطبية والمراجع العلمية حول العوامل المؤدية إلى إثارة حصولها أو تفاقمها، وآليات عمل وسائل معالجتها وعوامل نجاحها في تخفيف حدة هذه المشكلة.

## أعراض ومعاناة

بداية، من السهل على أي واحد منا تمييز وتشخيص وجود "القشرة" لدى أحد المراهقين أو الشباب، من الجنسين. وذلك من ملاحظة وجود رقائق قشرية صغيرة بيضاء اللون ودهنية المظهر، توجد بين ثنايا الشعر. وبالأصل، فإن القشرة هي تسلخات قشرية للطبقة الخارجية الميتة من طبقة الجلد الخارجية.

ومعلوم أن الجلد غلاف من الأنسجة الحية التي تحيط بالجسم، ويفصل بين أعضائه الداخلية وبين محيط البيئة التي حول الإنسان. وبالتالي يتعرض الجلد لمختلف أنواع العوامل البيئية الخارجية التي قد يوجد الإنسان فيها، ويتفاعل معها. وغالبية أنواع العوامل البيئية تلك، ذات تأثيرات متلفة للطبقات الخارجية من الجلد. ولذا يعمل الجلد باستمرار على تكوين طبقة خارجية جديدة، ذات نضارة وحيوية، كي تحل محل الطبقة التي تلفت وأزيلت. ولأن الجلد مكون من طبقات عميقة وأخرى متوسطة وثالثة سطحية خارجية، فإن نمو خلايا الجلد يبدأ من الطبقة السفلية. ويتم دفع هذه الطبقة من الخلايا الجديدة، إلى أعلى كي تزيح وتزيل الطبقات الخارجية التالفة والميتة. وعملية التجديد هذه سريعة نسبيا في «عضو» الجلد، مقارنة بأجزاء الأعضاء الأخرى في الجسم. وتتم باستمرار في كل الوقت، ما يعني أن الجسم يزيل عنه في كل يوم جزءا من الطبقة الخارجية الرقيقة، ويضع بدلا منها طبقة حية جديدة.

وفي مناطق الجسم المختلفة، كاليدين والرجلين والظهر والبطن والصدر، تتساقط تلك القشور خلال الاستحمام أو تعلق بالملابس أو أغطية سرير النوم. وفي منطقة شعر الرأس، تخرج قشور تلك الطبقات الخارجية لتعلق لفترة وجيزة في ما بين شعر فروة الرأس، ثم تتساقط عنها إلى الخارج.

والسؤال: إذا كان جلد فروة شعر الرأس لدى كل الناس ينتج باستمرار القشور التي تحتوي على طبقات الخلايا الجلدية الميتة، لماذا يعاني البعض من مظاهر وجود القشور تلك بشكل واضح، بينما آخرون لا يعانون منها؟

ولكي نفهم السبب علينا معرفة تركيب القشور المتساقطة لدى من يعانون من مشكلة "القشرة"، واختلافها عن القشور لدى عامة الناس. وللتوضيح، تتكون "القشرة" من تراكمات للخلايا القرنية الميتة لطبقة الجلد الخارجية، التي تتشكل بالتراكم على هيئة طبقة قشرية بفعل الدهون. ولدى غالبية الناس في الحالات الطبيعية، تكون قشور الخلايا الميتة والمواد المحيطة بها، على هيئة قطع صغيرة جدا، لا ترى بالعين المجردة. وفي حالات مشكلة "القشرة"، تكون الوتيرة "سريعة" لإنتاج طبقات تحتية جديدة من خلايا الجلد، وبالتالي تصبح وتيرة إزالة الطبقات الخارجية الميتة، أيضا وتيرة "سريعة". وبالمقارنة الزمنية، تشير المصادر الطبية إلى أن لدى الناس العاديين تتم إزالة الطبقة الجلدية الخارجية مرة كل نحو شهر، ولدى من عندهم وتيرة «سريعة»، يتم تغيير نفس الطبقة الجلدية الخارجية الميتة مرة كل ما بين يومين إلى سبعة أيام.

وعليه يحصل التالي لدى هؤلاء:

- زيادة في كمية قشور طبقات الخلايا الجلدية الميتة التي تتخلل شعر فروة الرأس لديهم.
- يكون حجم القشور تلك كبيرا لدرجة يمكن للعين المجردة أن تراها واضحة بلونها الأبيض.
- لا تتوفر لديهم فرصة زمنية كافية لتجفيف القشور من كميات الدهون الطبيعية الموجودة في الطبقة الخارجية للجلد، وبالتالي تتراكم تلك القشور على بعضها بفعل وجود المواد الدهنية فيها بكميات وافرة.

أي بعبارة أخرى، تنشأ بشكل ظاهر مشكلة «القشرة» لدى هؤلاء الناس.

وبالمراجعة، هناك ثلاثة عناصر في آلية نشوء مشكلة «القشرة»، وهي:

- وجود بشرة جلدية دهنية، تفرز الغدد الدهنية فيها كميات عالية وغير معتادة من إفرازات مادة سيبوم الدهنية sebaceous secretions.
- وجود مواد تنتجها بشكل جانبي عارض - by product، بعض أنواع الميكروبات التي قد تعيش على طبقة الجلد بصفة شبه طبيعية وغير ضارة، مثل فطريات مالاسيزيا Malassezia yeasts.
- وجود استعداد شخصي لجسم المرء بأن يكون الجلد في فروة رأسه تلك، القشور بحجم وكمية واضحة وغير طبيعية.

## فطريات "مالاسيزيا"

"مالاسيزيا" فصيلة من الفطريات الموجودة بشكل طبيعي على سطح الجلد لدى الكثير من الحيوانات وكذلك لدى البشر. ومن الصعوبة بمكان دراسة هذا النوع من الفطريات نظرا للصعوبات التقنية في زراعتها وتنمية تكاثرها في المختبرات، ولذا تأخر التصنيف العلمي لأنواعها وفهمها.

وتم لأول مرة اكتشاف هذه الفطريات في أواخر القرن التاسع عشر، وتم الربط بينها وبين «القشرة» في أوائل القرن العشرين. وهناك الكثير من أنواع الفطريات في هذه الفصيلة، بعضها يعيش فقط على جلد الإنسان ويحتاج للدهون في تغذيته. والبعض الآخر لا يحتاج للدهون في تغذيته ويوجد على جلد معظم الحيوانات.

ويؤكد الباحثون من معهد "مايو كلينك" الأمريكي أن هذه الفطريات تعيش على جلد رؤوس غالبية الناس دونما أن تتسبب لهم بأي مشكلات. إلا أن نموها وتكاثرها في بعض الأحيان قد يخرج عن السيطرة، ما يتسبب بحصول تغيرات في نمو وتكاثر خلايا الجلد. وهنا مربط الفرس في آلية حصول غالبية حالات «القشرة»، وهو ما سيأتي تفصيله لاحقا. ويضيفون أنه لا يعرف علميا بشكل دقيق السبب وراء حصول هذا الانفلات في نمو وتكاثر الفطريات المسالمة هذه والموجودة في فروة غالبية الناس، ولماذا لا يحصل هذا لدى البعض دون غيرهم. ولكنهم يذكرون أن عدة عوامل قد يكون لها دور في الأمر، مثل وجود البشرة الدهنية الغنية، والتغيرات الهرمونية التي تحصل في مرحلة المراهقة أو الحمل، والتعرض للضغوط النفسية وتوترات إيقاع الحياة اليومية وأحداثها، والإصابة بأي نوع من الوعكات الطارئة، أو الاضطرابات العصبية كمرض باركنسون Parkinson's disease، وتدني مستوى مناعة الجسم تحت تأثير عوامل شتى، والحساسية الخاصة لدى البعض ضد تلك النوعية من الفطريات الشائعة.

وتشير الدراسات الطبية، التي تناولت هذه النوعية من الفطريات بالبحث، إلى أنها ذات علاقة بـ"القشرة" و"إكزيما الجلد الدهني" Seborrhoeic dermatitis وبالكثير من الأمراض الجلدية. وآلية ذلك أنها فطريات تتطلب الدهون كي تنمو وتتكاثر، ولذا توجد بالقرب من الغدد الدهنية sebaceous glands على جلد فروة الرأس والوجه والكتفين والظهر، أي الأجزاء العلوية من الجسم. وتمتلك هذه الفطريات منظومة من الأنزيمات التي تفتت الدهون الثلاثية، كي تحصل على غذائها. ومن المواد الناتجة عن هذه التفاعلات، أحماض أوليك oleic acid.

**قشرة الرأس تؤدي إلى معاناة نفسية وبدنية**

ويتسبب وجود كميات عالية من أحماض "أوليك" على سطح طبقة الجلد بتهييج تفاعلات الالتهابات فيها، ما يؤدي إلى حالة شاذة من زيادة وتيرة الانقسامات لخلايا الجلد. وبالتالي تتكون بسرعة خلايا جلدية جديدة، وتعمل على إزاحة الطبقات الجلدية الخارجية بوتيرة أسرع من المعتاد، ومن ثم تنشأ حالة "القشرة".

ولذا تعمل بشكل مباشر بعض أنواع علاجات «القشرة»، على تعطيل بعض الفقرات المهمة من منظومة أنزيمات الفطريات التي تفتت الدهون الثلاثية، إضافة إلى أن البعض الآخر من العلاجات يعمل بشكل محدد على خفض وتيرة تكاثر هذه

الفطريات أو القضاء عليها، كما سيأتي.

## أسباب متعددة

ويشير الباحثون من «مايو كلينك» إلى أن نشوء حالة «القشرة» مرتبط، بشكل أو بآخر، بسبعة أسباب. وإضافة إلى الفطريات المتقدمة الذكر، هناك ستة أسباب أخرى وهي:

- **جفاف الجلد**: وجفاف الجلد يمكن أن يحصل خلال الشتاء نتيجة برودة الأجواء الخارجية والعمل على التدفئة داخل المنازل بدرجة لا داعي لها. وهذا الجفاف الجلدي هو السبب الغالب للشعور بحكة جلد فروة الرأس وظهور «القشرة». وقشور جفاف الجلد تكون عادة ذات حجم أصغر وأقل تشبعا بالدهون، مقارنة بالأسباب الأخرى لـ«القشرة» كما سيأتي. ويعاني المصاب بالأعراض الأخرى لجفاف الجلد في مناطق أخرى من الجسم، غير فروة الرأس، كالساقين واليدين.
- **تهيج الجلد الدهني**: أو ما يسمى «إكزيما الجلد الدهنية». وهو أيضا أحد الأسباب الرئيسية لـ«القشرة». وتتميز باحمرار وتشحم بشرة الجلد، التي تعلوها رقائق من قشور بيضاء أو صفراء. وحالة «إكزيما الجلد الدهنية» لا تتأثر منها فروة الرأس فقط، بل حتى المناطق الجلدية الأخرى الغنية بالغدد الدهنية، مثل الحواجب وجانبي أرنبة الأنف وما خلف الأذنين ومنطقة الأعضاء التناسلية وحتى الإبطين.
- **عدم تنظيف الشعر بالشامبو كما يجب وبشكل كاف**: وحينما لا يتم تنظيف جلد فروة الرأس بما يكفي، تتراكم الدهون وخلايا الجلد الميتة، ما يتسبب في «القشرة».
- **مرض صدفية الجلد Psoriasis**: وفي هذا المرض يحصل خلل في انقسام وتكاثر الخلايا الجلدية في الطبقة العميقة من الجلد. وهو ما يتسبب بدفع كميات كبيرة من خلايا الجلد إلى أعلى، وبالتالي سرعة إزالة الطبقات الخارجية للجلد على هيئة رقائق من قشور الجلد الميت ذات لون فضي أشبه بالأصداف البحرية. وهي ما تظهر في فروة الرأس وعلى جلد الركبتين والمرفقين والظهر. وأحيانا قد يصعب التفريق في تشخيص الصدفية و«إكزيما الجلد الدهنية».
- **الإكزيما eczema**: وهي حالة من التهيج الجلدي، الذي قد يثيره أحد أنواع المهيجات. وإذا كانت لدى الشخص حالة الإكزيما في جلد فروة الرأس، ربما رافقها حصول «القشرة».
- **حساسية جلد فروة الرأس**: وتظهر من مستحضرات العناية بالشعر لتنظيفه أو تصفيفه أو تعطيره أو صبغه أو غير ذلك. أي أنها نوع من «حساسية التهاب التلاقي الجلدي contact dermatitis». وهناك عدة عناصر من المركبات الكيميائية، ضمن تراكيب هذه المستحضرات، التي قد تحفز إثارة تفاعلات الحساسية الموضعية نتيجة تلاقي وتلامس الجلد معها. ومن أشهر أمثلتها مادة «بارافينايل دايامين» paraphenylene diamine PPD في غالبية المستحضرات الصناعية وغير الطبيعية لصبغ الشعر. التي تتسبب باحمرار وحكة بفروة الرأس، مع ظهور «القشرة» في الشعر. وهناك كثير من أنواع الشامبو وغيره لدى البعض حساسية من بعض العطور أو المواد الكيميائية الموجودة فيها.

## عوامل متنوعة ترفع من احتمالات الإصابة بالقشرة

كل إنسان عرضة للإصابة بمشكلة «القشرة»، إلا أن ثمة عناصر قد تجعل شخصا ما أكثر عرضة للإصابة بها، أو عرضة للمعاناة منها بشكل أكبر، ومن أهمها:

- **العمر**: فغالبا ما يبدأ ظهور مشكلة «القشرة» في مرحلة المراهقة أو بدايات فترة الشباب، وتستمر في الغالب خلال فترة أواسط العمر. ومع هذا، قد تبدأ المشكلة في مراحل متقدمة من العمر، وقد يعاني منها كبار السن، وقد تستمر طوال العمر.
- **الذكورة**: يلاحظ أن الذكور أكثر عرضة للإصابة بـ«القشرة» من الإناث، ومن المحتمل أن يكون الأمر ذا علاقة بالهرمونات أو ذا علاقة بكبر حجم الغدد الدهنية بالجلد لدى الذكور مقارنة بالإناث.
- **الفروة الجلدية والشعر الدهنيان**: فالفطريات من نوع «مالاسيزيا» تحتاج لوجود وفرة من الدهون




الاسراف في استخدام "السشوار" يزيد في جفاف الشعر

الجلدية كي تتغذى عليها لتنمو وتتكاثر. ولهذا، فإن وجود هذه النوعية من الجلد والشعر الدهنيين يرفع من احتمالات الإصابة بـ«القشرة».

- **سوء التغذية**: وهو جانب قلما ينال ملاحظة علاقته بـ«القشرة»، وتشير المصادر الطبية إلى أن نقص عنصر الزنك ونقص مجموعات فيتامين «بي» لدى الشخص يرفع من احتمالات إصابته بهذه المشكلة الجلدية.
- **أمراض معينة**: لأسباب بعضها معلوم، وكثير منها مجهول، تلاحظ الأوساط الطبية ارتفاع احتمالات الإصابة بـ«القشرة» و«إكزيما الجلد الدهنية» والبشرة الدهنية، لدى المصابين ببعض الأمراض العصبية، مثل مرض باركنسون الذي يكون الخلل فيه في أنظمة الأعصاب المتحكمة بالحركة. كما يعاني من نفس الأمور أولئك الذين فرغوا للتو من المرور بحالات مرضية طارئة كالجلطات القلبية، أو توترات الحياة اليومية وضغوطها النفسية.

## معالجة القشرة.. استراتيجيات موجهة ومستحضرات طبية متنوعة

استراتيجيات التغلب على مشكلة القشرة لها مبررات وغايات واضحة، وتستخدم فيها، ضمن خطوات مرحلية، وسائل ذات آليات عمل محددة. وبداية يكون من المهم إدراك أن مشكلة القشرة غالبا ودائما يمكن النجاح في ضبطها وتخفيف مظاهرها، ولكن الأمر يتطلب «معرفة» و«صبرا» و«هدوءا» و«استمرارا» في العمل.

وعلى الذين يعانون من القشرة تفهم وإدراك ثلاثة أمور مهمة، واستحضارها في الذهن يوميا عند العمل اليومي على معالجتها؛ الأول، أسباب حصولها. والثاني، العوامل التي تزيد من تفاقمها. والثالث، الآليات التي من خلالها ينجح عمل مستحضرات «الشامبوهات الطبية» لمعالجتها. والأمران الأول والثاني، مر عرضهما في متن المقال، والأمر الثالث سيتم عرضه في هذه الفقرة.

الخطوة العملية الأولى هي العمل الجاد على تنظيف الشعر وجلد فروة الرأس بشكل يومي بنوع لطيف وناعم من أنواع الشامبو، أي النوع الذي يصنف على أنه مخصص لـ«الاستخدام اليومي». والهدف هو تقليل كمية الدهون الموجودة على بشرة جلد فروة الرأس، وإزالة تراكم قشور طبقات الخلايا الميتة. وبالاستمرار في هذين الأمرين لا تعطى فرصة جيدة لتوفير المواد الدهنية للفطريات، ولا تعطى الفرصة لتراكم أجزاء تلك القشور ولا ليكبر حجمها وتصبح واضحة للعيان.

وحينما لا يفلح هذا الجهد المنتظم، يكون اللجوء إلى أحد أنواع المستحضرات الدوائية لشامبو تنظيف الشعر من القشرة، التي تباع في الصيدلية دونما الحاجة إلى وصفة طبية OTC dandruff shampoos. ولكن علينا ملاحظة أن مستحضرات الشامبو هذه ليست سواء، بل هناك اختلافات واضحة في تركيبها وآلية عملها وتأثيراتها العلاجية ونوعية تفاعل الجلد معها. ولذا ربما يضطر المُصاب بـ«القشرة» إلى تغيير نوع الشامبو الدوائي للوصول إلى النوع الذي ترتاح له فروة الرأس ويضبط مشكلة «القشرة». ولو ظهر احمرار أو وخز أو حكّة أو حُرقة نتيجة لاستخدام أي من هذه الشامبوهات، وجب التوقف عن استخدامه. ولو ظهرت تفاعلات حساسية لدى استخدام أي منها، وظهرت

علامات ذلك، كالطفح الجلدي أو تورم طبقة الجلد أو صعوبات في التنفس، وجبت مراجعة الطبيب دون تأخير.

وشامبوهات معالجة «القشرة» تصنف إلى أنواع، بحسب محتواها من المادة الدوائية التي تعمل على معالجة «القشرة». وأنواعها كما يلي:

- الشامبوهات المحتوية على مواد بايريثايون الزنك Zinc pyrithione مثل شامبوهات هد أند شولدرز Head & Shoulders وسيلصن صالون Selsun Salon وغيرها. ومواد «بايريثايون الزنك» تعمل كمضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات، وبالتالي تقلل من كمية الفطريات ومستوى إكزيما الجلد الدهنية.
- الشامبوهات المحتوية على مادة «القطران» بشكل أساسي Tar - based shampoos مثل شامبو نيوتروجينا تي/جل Neutrogena T/Gel وقطران الفحم Coal tar هي مادة تنتج خلال عمليات إنتاج الفحم الحجري. وأثبتت هذه المادة فاعلية في تخفيف حالات «القشرة» و«إكزيما الجلد الدهنية» و«الصدفية الجلدية»، وذلك من خلال عملها على إبطاء سرعة تكاثر الخلايا الجلدية، وبالتالي إبطاء سرعة تكوين طبقات جديدة من الجلد وإزالة الطبقات الخارجية له.
- الشامبوهات المحتوية على "حمض الساليسيلك" salicylic acid مثل شامبو إيونيل تي Ionil T وهي نوعية من الشامبو التي تعمل على حكّ وفرك جلد فروة الرأس «scalp scrubs»، لإزالة طبقة قشرة الجلد الميت الملتصقة بالجلد بعد ولم تزل عنه. ولكنها قد تتسبب بجفاف جلد فروة الرأس، ما يتطلب استعمال بلسم تحسين وتلطيف "conditioner" لتخفيف الجفاف.
- الشامبوهات المحتوية على مواد «سيلينيوم الكبريت» Selenium sulfide. مثل شامبو سيلصن بلو Selsun Blue وهذه المواد تعمل على إبطاء وتيرة موت خلايا الجلد الخارجية، وعلى تخفيف تكاثر الفطريات. ولأنها نوعية من الشامبو التي قد تغير لون الشعر الذي لونه الأصلي أشقر أو رمادي أو المصبوغ كيميائيا بأحد أنواع الصبغات، فإنه يجب التأكد من كيفية استعماله والالتزام بالتعليمات المذكورة على عبواته كي لا تحصل تغيرات لون الشعر.
- الشامبوهات المحتوية على مادة كيتوكونازول Ketoconazole مثل شامبو نيزورال Nizoral ومادة كيتوكونازول هي أحد العقاقير التي تعمل كمضادات حيوية واسعة التأثير ضد أنواع واسعة من الفطريات. وهي شامبوهات قد تكون فاعلة كخط أخير، أي حينما لا تلفح الأنواع الأخرى.

وينصح أطباء الجلدية في «مايو كلينك» وفي الرابطة الأميركية لطب الجلد، باستخدام نوع من تلك الشامبوهات لغسيل الشعر يوميا أو مرة كل يومين، حتى زوال القشرة. ثم بعد هذا، تخفيف استخدامها إلى مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع عند الحاجة. وإذا ما بدأ أحد أنواع الشامبوهات تلك بفقد فاعليته مع الوقت وكثرة الاستخدام، يمكن اللجوء إلى التناوب في إضافة استخدام نوع آخر من الشامبوهات الأخرى. أي النوع المعتاد في يوم، والجديد في اليوم التالي، وهكذا دواليك.

ومن المهم الحرص على تدليك وفرك جلد فروة الرأس بالشامبو وبرفق، أي بروؤس الأصابع وليس بأظافرها، لمدة خمس دقائق على أقل تقدير. وترك الشامبو على الرأس لفترة وجيزة أخرى، وفق التعليمات التي تُذكر على عبواتها. وإذا ما استمرت المشكلة على الرغم من استخدام أي من تلك الشامبوهات بالطريقة الصحيحة، فإن من المفيد مراجعة طبيب الجلدية. وهو قد يصف أحد الأنواع الأقوى من الشامبوهات، والمحتوية على تركيز أعلى للمواد الفاعلة أو ربما على أحد مشتقات مادة الكورتيزون، التي تحتاج إلى وصفة طبية للحصول عليها من الصيدليات.

## العناية اليومية والمعالجات المنزلية للتغلب على القشرة

وإضافة إلى الاستخدام المنتظم لأنواع الشامبو الخاصة بمعالجة «القشرة»، هناك خطوات أخرى مفيدة لتقليل احتمالات ظهورها، وذلك من خلال العناية اليومية والمعالجات المنزلية. وهي تشمل:

- تعلم ومارس كيفية تخفيف التوتر والانفعالات. وهذه التوترات والانفعالات مع متغيرات إيقاع الحياة اليومية وضغوطها تؤثر في جوانب شتى في

ملف

صحة جسم الإنسان ونفسيته. وهي أيضا أحد أسباب تهييج وزيادة تفاقم مشكلة "القشرة".

- تكرار غسل الشعر وفروة الرأس بالشامبو يوميا. وإذا ما كان المرء لديه جلد دهني في فروة الرأس، فعليه الحرص على تكرار إزالة الدهون عن جلد فروة الرأس وعن شعره. وليس صحيحا أن هؤلاء عليهم عدم تنظيف الشعر بالشامبو يوميا، بل ربما هو ضروري لهم بالذات للحد من مشكلة "القشرة" ومنع تفاقمها.
- عدم الإسراف في استخدام مجفف الشعر (السشوار)، لأنه يزيد من الجفاف واحتمالات نشوء القشرة.
- الحرص على تناول وجبات من الأطعمة الصحية في كل يوم، وهي التي ستوفر للجسم الكميات اللازمة من الزنك ومن مجموعات فيتامين «بي»، وبالتالي منع ظهور القشرة.
- تخفيف أو عدم استخدام المستحضرات الكيميائية لتصفيف الشعر styling products مثل رشاش «سبري» تثبيت الشعر، وأنواع جل gels أو مووس mousses تثبيت الشعر، التي كلها في النهاية تتراكم على الشعر أو جلد فروة الرأس، ما يجعلها أكثر دهنية.
- التعرض للقليل من الشمس يوميا، وتشير المصادر الطبية إلى أن أشعة الشمس تخفف من «القشرة». والمطلوب هو التعرض لها لفترة وجيزة يوميا، مع الحرص على وضع الكريم الواقي من أشعة الشمس «صن سكرين» على الوجه والرقبة.
- استخدام شامبو يحتوي على زيت أشجار الشاي Tea tree oil، وهي غير شجرة الشاي التي يصنع مشروب الشاي من أوراقها الجافة، بل هي أشجار أسترالية واسمها العلمي Melaleuca alternifolia وزيتها ذو خصائص مطهرة ومضادة للبكتيريا والفطريات، وهناك عدد من أنواع الشامبو المحتوى عليها، مع ملاحظة أن البعض قد تنشأ لديه حساسية من ذلك الزيت. ◆◆

## صبغات الشعر.. قد تسبب السرطان

طرح الباحثون من البرتغال مجدداً علاقة استعمال صبغات الشعر بنشوء السرطان وتحديداً سرطان الغدد الليمفاوية. ففي بحث نشرته المجلة الأميركية للأوبئة في عدد يوليو(تموز) الحالي تناولت الدكتورة سيلفيا سانجيوس من مؤسسة كاتالان للسرطان في برشلونة العلاقة بينهما، وقالت إن نتائجها تشير إلي أن استعمال النساء الشخصي للصبغات منذ ما قبل عام ١٩٨٠ يرفع بنسبة قليلة من احتمالات الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية.

وبنت الدكتورة سانجيوس دراستها على ملاحظات سابقة حول العلاقة بين صبغ الشعر والأورام الليمفاوية، وحاولت البحث في العلاقة بينهما من نتائج دراسة أوروبية واسعة حول الأورام الليمفاوية شملت ٤٧١٩ من ست دول أوروبية. وتبين منها أن ثلاثة أرباع النساء و٧٪ من الرجال استعملوا صبغات الشعر.

وتبين لها بالمحصلة أن نسبة احتمالات الإصابة بأورام الغدد الليمفاوية ترتفع إلى ١٩٪ لدى من استعمل صبغات الشعر، وأن النسبة ترتفع إلى ٢٦٪ بين من استعملوها أكثر من ١٢ مرة في السنة.

ومن منهم بدأ صبغ شعره قبل عام ١٩٨٠ فإن النسبة ترتفع إلى ٣٧٪. وإن من صبغ شعره قبل عام ١٩٨٠ ثم توقفوا عن ذلك كانت النسبة مرتفعة جداً لتصل إلى ٦٢٪.

وبناء على نتائجها، ترى الدكتورة سانجيوس أن ١٠٪ من حالات أورام الغدد الليمفاوية هي بسبب صبغات الشعر.

ومعلوم أن صبغات الشعر بعد عام ١٩٨٢ طرأت على إنتاجها تغيرات طالت إزالة بعض المواد المسببة للسرطان فيها، بيد أن الباحثين ما يزالون يطرحون التساؤل حول أمان ما بعد ذلك من صبغات، مما يستدعي على حد قولهم مزيدا من البحث.

والموضوع لا يزال ضمن المواضيع الطبية غير الواضحة حتى اليوم، فمن غير المعلوم على وجه الدقة الربط بين الصبغات والسرطان عموماً بعلاقة السبب والنتيجة، كما لا يُعرف على وجه التحديد أي من المنتجات التي تقدر بالآلاف في الأسواق العالمية هي السبب في احتمالات نشوء السرطان.



# هل قشرة الرأس عملية فسيولوجية طبيعية؟

إعداد: لينا ساعاتي



**تعتبر مشكلة القشرة التي تصيب فروة الرأس من المشاكل الشائعة جدا، والتي تؤرق المصابين بها وتسبب لهم حرجا كبيرا في مظهرهم أمام الآخرين وصعوبة في ترتيب وتهذيب شعر الرأس، حيث يعاني منها حوالي ٩٠٪ من الناس من كافة الفئات العمرية، وخاصة أصحاب الفروة ذات الإفرازات الدهنية والتي لا يتم تنظيفها بشكل جيد، وكذلك لدى الذين يتصفون بسرعة الانفعال والقلق، وبضعف الدورة الدموية فى فروة الرأس.**

إن فروة الرأس عند الإنسان تكون مغطاة بطبقة من الخلايا الكيراتينية التي تتجدد بصفة مستمرة بعد أن تكبر وتموت وتسقط فتحل محلها خلايا أخرى شابة سليمة قوية وحية. تتجمع الخلايا الميتة وتتراكم مكونة ما يعرف بالقشور، وهذه الأخيرة تتجمع بدورها وتلتصق بعضها ببعض بسبب وجود إفرازات الغدد الدهنية بفروة الرأس.

## تراكم القشرة

وتختلف كمية القشور المتراكمة من شخص لآخر حسب الاستعداد الشخصي لتكوينها ونوع البشرة ودرجة دهنيتها ومدى العناية بتنظيف شعر وفروة الرأس. كما تختلف كمية القشرة حسب الحالة النفسية التي يمر بها الشخص مثل القلق والتوتر والعصبية، وكذلك الفصل أو الشهر من السنة.

وتلعب الهرمونات الموجودة في الجسم دورا مهما في إفراز الدهون من الخلايا. كما تلعب بعض الأنواع من الأطعمة، وخصوصاً الحارة منها والمتبلة، وكذلك الشيكولاتة والمشروبات الساخنة جدا، والتي تؤدي إلى زيادة توارد الدم للغدد الدهنية، وزيادة نشاطها في إفراز الدهون. وهناك أسباب مرضية وراء ظهور قشرة الرأس عند البعض، ومنها الصدفية، الذئبة الحمراء، الأمراض الفطرية في الرأس، ونقص الفيتامينات. وهناك أسباب أخرى من بينها إفراز هرمون الاندروجين الذكري الذي يؤثر في إفرازات الجسم، ومنها الافرازات الدهنية. وظهور قشرة الرأس قد يكون، في ظاهره، عملية فسيولوجية طبيعية، تزداد شدتها تحت ظروف معينة وبوجود عوامل محفزة ومنشطة لها. إلا أنها لا تخلو من مضاعفات صحية على درجة من الأهمية ومنها:

- تساقط القشرة من الرأس إلى الملابس ما يعطي منظرا غير محبب.
- الرغبة في حك وهرش جلد فروة الرأس باستمرار أمام الآخرين.
- سقوط شعر الرأس بشكل كثيف، خصوصا في مقدمة الرأس، حيث تؤدي في النهاية إلى صلع مبكر في الذكور، وخفة شعر الرأس في الإناث.
- تحول الوضع إلى اكزيما دهنية تصيب الرأس والجبهة وكامل الوجه والصدر وثنايا الجلد.
- ظهور دمامل أو بثور صديدية صغيرة، تتحول الحالة معها إلى التهاب بشرة دهني.

## العلاج

أما عن علاج القشرة فهو ليس بالأمر السهل، ولكن البداية تكون بمحاولة تحسين الوضع الصحي للشخص وتخفيف الأزمة ومحاولة السيطرة عليها، وذلك من خلال:

- اتباع نظام غذائي صحي وسليم.
- عدم تناول المواد الدهنية، والإقلال من السكريات.
- أخذ جرعات من فيتامين (أيه) وفيتامين (بي) المركب، وكذلك منشطات الكبد.
- العناية بنظافة فروة الرأس والشعر، واستعمال الشامبو المناسب الذي يحتوي على مادة فعالة للتخلص من الخمائر المسببة للقشرة وعناصر الزنك والكبريت.
- تدليك فروة الرأس بعناية لتنشيط الدورة الدموية باستخدام ماء فاتر، وليس ساخنا، وصابون عادي لا يحتوى على مواد كيميائية.
- عدم استخدام أدوات الغير في تصفيف الشعر.
- ظهور قشرة الشعر يعني وجود مرض جلدي يستوجب العرض على اختصاصي أمراض جلدية.
- تجنب الأسباب التي تؤدي إلى ظهور قشرة الرأس والتي تهيج فروة الرأس كأبسط طرق الوقاية. ◆◆

# صبغات الشعر الاصطناعية وتداعياتها المرضية

إعداد: سوسن صالح



**لم تكن صبغات الشعر جديدة على الانسان، بل عرفها منذ عصور قديمة، وخصوصاً في عصر الفراعنة. إلا أن هذه الصبغات كانت غالباً طبيعية آمنة، تتكون من أصل نباتي، الا أن تركيب بعض صبغات الشعر في عصرنا هذا لم يعد في الغالب مأموناً على صحة الانسان.**

وقد تزايد الاقبال على استعمال صبغات الشعر في شكل مذهل، وبخاصة من قبل النساء، في وقتنا الراهن، بعد أن تغير لون الشعر الطبيعي من الأمور الشائعة، الأمر الذي ربما يعمل على تراكم بعض المواد الخطيرة في اجسامنا مع مرور الأعوام، إن لم نحسن اختيار الصبغة، وان لم نتعامل معها التعامل السليم. وعليه يجب أن نعرف شيئاً عن أنواع الصبغات الموجودة في الأسواق، وما المواد التي تدخل في تركيبها؟ وما المواد الضارة المؤذية منها؟ ونعرف أيضاً كيف نتجنب هذا الأذى أو الأضرار؟

## أنواع الصبغات من حيث فاعليتها

تنقسم صبغات الشعر، من حيث فاعليتها، الى ثلاث فئات تتمثل في الآتي:

**اولاً: الصبغات المؤقتة:**

وهذه الصبغات لا يمكنها ان تتغلغل في داخل الشعر، ولذلك تزول بمنتهى السهولة بغسل الشعر بالشامبو مرة واحدة، كما أنها لا تثبت في الشعر، حتى وإن لم يغسل، اذ لا يدوم أثرها أكثر من اسبوع.

**ثانياً: الصبغات شبه الدائمة:**

وهذه الصبغات يمكنها أن تتغلغل في داخل الشعر، الى حد ما، وبذلك تستطيع أن تتحمل ظروف الغسل أكثر من الصبغات المؤقتة، فهي لا تزول إلا بعد غسل الشعر بالشامبو عدة غسلات (اربع الى ست مرات).

**ثالثاً: الصبغات الدائمة:**

تدخل هذه الصبغات في عمق الشعر وتتفاعل مكونات هذه الصبغات في داخل الشعر مع مواد كيميائية لتكوّن جزيئات كبيرة داخل الشعر لا يمكنها أن تخرج من الشعر مع عملية الغسل، ولهذا تسمى بالصبغات الدائمة. إلا أن النمو الجديد لكل الشعر يكون خالياً من هذه الصبغة، لأنه ينشأ وينمو بعد معاملة الشعر بها. ومن هنا فإننا نجد أن شعر الشيب المصبوغ باللون الاسود لا يفقد لونه، ولكن النمو الجديد من أسفل الشعر يكون ابيض. ويطلق على هذه الصبغات: صبغات الأكسدة. والمواد التكوينية، التي يمكن أن توجد في غالب أنواع صبغات الشعر الدائمة مادة تسمى "بارافينيلين داي أمين" ويرمز لها بالأحرف PDD.

ولهذا يذكر بعض العلماء أن الصبغات الدائمة هي اعظم صبغات الشعر ضرراً وايذاء.

## أنواع الصبغات من حيث تركيبها

تنقسم صبغات الشعر من حيث أصل تركيبها الى ثلاثة أنواع هي:

**الصبغات النباتية:**

وهذه عبارة عن مسحوق أوراق، أو أزهار نباتات معينة وأشهرها أوراق نباتات الحناء، وأزهار نبات البابونج وأوراق نبات يعرف بـ"الكتم".

وتعتبر الحناء من الصبغات الشائعة في الدول العربية والاسلامية، اذ تستطيع هذه الصبغة أن تخترق أصل الشعرة وتصبغه باللون الأحمر الفاتح. ويفيد أطباء الاختصاص أن صبغة الحناء تخلو من الأذى والضرر، وليس لها تأثيرات سامة على الاطلاق ولا تسبب أي نوع من الالتهابات الجلدية. ويوجد في الأسواق انواع من الحناء يطلق عليها اسم "الحناء العجمي" تصبغ الشعر باللون الأسود، غير أنه يبدو أن هذا النوع من الحناء مخلوط بمواد، أو بأملاح معدنية لها مشكلات صحية مختلفة.

كما توجد في الأسواق ايضاً أنواع من الحناء، منها "الحناء المدنية" نسبة الى المدينة المنورة، وهي غنية بالمواد الملونة الحمراء، وتسمى اشجارها بالفاغية، لأن أزهارها تطلق رائحة جميلة جذابة، و"الحناء الشامية" و"الحناء البغدادية" و"الحناء المصرية" و"الحناء الشائكة".

ومن الصبغات النباتية المشهورة، التي استخدمت منذ القدم نبات "الكتم" أو "الكتّم". وهذه الصبغة تخلط عادة بالحناء، ويخضّب الشعر بهذا الخليط فيصبح أسود. كما يخلط "الكتم" ايضاً مع "الوشمة" ويخضب به الشعر فيكون أسود. و"الوسمة" وهي ورق شجر ينبت في الحجاز واليمن، يصبغ الشعر باللون الاسود اذا اختضب بورقه.

وقد ذكر أصحاب السنن، وصححه الترمذي من حديث ابي ذر الغفاري "إن أحسن ما غيرتم به الشيب الحناء والكتم". ومعروف أن الصبغ بهما معاً يخرج بين

السواد والحمرة. وعلى الرغم من أن الصبغات النباتية تعد من الصبغات الآمنة المغذية، إلا أننا نجد أن بعض الشركات المنتجة لمثل هذه الصبغات قد تتلاعب بصحة المستهلك، وتضيف إليها مواد كيميائية تصبغ الشعر باللون الأسود كي تزيد من فعالية الصبغات الطبيعية، وتقلل من الزمن اللازم لعملية الصبغ.

ويشير الاختصاصي السعودي، الدكتور محمد الطفيل الى أنه تبين من خلال تحاليله لأنواع الحناء انه يوجد في الأسواق نوع يسمى "الحناء السوداء" وأنه بتحليل هذه الحناء السوداء، كما يزعم من صنعها، وجد أنها عبارة عن المادة الكيميائية التي تسمى "بارا فينيلين داي أمين" فقط، ولا تحتوي أية نباتات عشبية، أو مواد طبيعية أخرى، كما يظهر في الرسم، الذي على العلبة. وهذه المادة لها أخطار صحية، سيتم التطرق اليها لاحقاً.

### الصبغات المعدنية:

وهذه الصبغات يدخل في تركيبها بعض املاح المعادن الثقيلة. ومن هذه الصبغات، على سبيل المثال، خلّات الرصاص مع الكبريت المرسب، وغيرها من الصبغات، التي تحتوي على الأملاح المعدنية، ولأن بعض المعادن المستخدمة في تركيب الصبغات المعدنية لها تأثير سام وضار على صحة الانسان وعلى الشعر نفسه ايضاً، فقد أخذت صناعة هذه الصبغات تتناقص.

### الصبغات العضوية الاصطناعية:

تعتبر هذه الصبغات من أكثر الصبغات استخداماً وانتشاراً، اذ تشمل حيزاً واسعاً من الألوان المختلفة بدرجات كثيرة، كما انها تضم طيفاً واسعاً من الألوان الطبيعية. ومعظم هذه الصبغات هي من الصبغات الدائمة، التي تدخل في جوف الشعر وتستقر فيه، ويصعب خروجها. ولهذا فإن غسل الشعر بالشامبو لا يعمل على ازالتها من الشعر، اذ يستمر مفعولها لشهور عدة.

## المشكلات الصحية الناتجة عن الصبغات

إن المشكلات الصحية، التي ربما تنتج من استعمال الصبغات تعود في الأصل الى بعض المواد التي تدخل في تركيب هذه الصبغات، ولذلك فليس كل صبغات الشعر لها مشكلات صحية. فالصبغات، التي تخلو من المواد الضارة المؤذية، مثل الصبغات النباتية تعتبر في الغالب آمنة. ويدل بعض الدراسات، التي أجريت على الصبغات المتوافرة في الأسواق على أن بعض هذه الصبغات يحتوي على عديد من المركبات الكيميائية، التي تختلف من حيث تأثيراتها الصحية. فبعضها شديد السمية، ويمثل خطورة بالغة على الانسان، اذا وجد في الصبغة بتركيزات عالية، وبعضها قليل السمية وبعضها مأمون ليس له تأثير مؤذ أو ضار.

وتتباين نتائج الدراسات التي اجريت على تأثير الصبغات الاصطناعية في صحة الانسان. ففي الوقت الذي تشير فيه نتائج بعض الدراسات الى زيادة احتمال الاصابة بسرطان الثدي والمثانة عند استعمال هذه الصبغات، نجد أن عدداً آخر من الدراسات لم يثبت هذه النتائج.

وقد أشار أحد العلماء إلى أن الوكالة العالمية لأبحاث السرطان (ICRC) بينت أن بعض المركبات، التي تدخل في تركيب بعض صبغات الشعر ذات تأثير تطفري شديد لحيوانات المعامل. ومن هذه المواد، على وجه الخصوص، مادة "بارافينيلين داي أمين ومادة "داي امينوتوليدين".

### مادة البارافينيلين داي أمين:

تختلف نسبة هذه المادة المسموح بها في صبغات الشعر. ففي بعض الدول (امريكا وأوروبا) تلزم الصانع بأن لا تزيد هذه الصبغة عن ثلاثة في المئة، بينما نجد دولاً أخرى لم تحدد نسبة قياسية لهذه المادة، الأمر الذي جعل بعض الشركات والمصانع غير الموثوق بها تتلاعب بأرواح الناس، وتزيد من نسبة هذه المادة التي تنتجها بنسبة عالية جداً. اذ دلت التحاليل الدقيقة التي اجريت في مركز السموم والتحليل بمستشفى الملك فيصل التخصصي في جدة على أن بعض صبغات الشعر، التي توجد في الأسواق المحلية قد احتوت على هذه المادة بنسب تزيد على سبعين في المئة، ما ادى الى حدوث مشكلات صحية لمن تعامل مع هذه الصبغات، واحتمال حدوث مشكلات أخرى في المستقبل.

وأبرز المشكلات الصحية التي تسببها مادة "البارا فينيلين داي أمين" هي:

- تسبب الحكة والنزف، خصوصاً في جبهة الرأس والعنق وخلف الأذنين، إذ لها تأثير مسبب لمرض الحساسية.
- قد يكون رد الفعل حاداً يشمل جميع أنحاء الرأس والوجه، وقد يمتد إلى الكتفين ثم إلى سائر مناطق الجسد، كما تسبب تورم الشفتين.
- تعتبر من المواد المسببة لأمراض السرطان. فقد دلت نتائج الدراسات على حيوانات التجارب أن كثرة استخدام هذه المادة لفترة طويلة تسبب أوراماً سرطانية. وقد تسبب فشلاً كلوياً.
- مثل هذه الصبغات لو بلعها الأطفال، فإنها قد تسبب وفاتهم، أو على الأقل تسبب لهم تسممات حادة. فلو ابتلع الطفل كمية بسيطة لا تتجاوز سبعة جرامات، فإن ذلك سوف يسبب بعد ٤-٦ ساعات المشكلات التالية:

١- صعوبة التنفس.
٢- فشل كلوي حاد.
٣- استسقاء قوي وشديد للجلد في الرأس والرقبة.
٤- النعاس والرعشة والتشنجات.
٥- انخفاض ضغط الدم والتقيؤ.
٦- يصبح لون البول غير طبيعي مثل الكاكاو البني.
٧- ربما تؤدي الحالة إلى الوفاة.

### مركبات معدن الرصاص:

إذا دخل معدن الرصاص في الجسم فإن له تأثيرات ضارة، وخصوصاً على عقول ومخ الأطفال. ولأن مركبات الرصاص شائعة الوجود في نطاق الطعام والشراب والتربة، ومستحضرات الزينة وغيرها، فهذه الأشياء قد تعد من المصادر الرئيسية، التي تسهم في دخول هذا المعدن الضار في جسم الإنسان. ولهذا عملت الشركات والمصانع الموثوق بها على إبعاد مركبات الرصاص من منتجاتها. غير أننا نجد أن بعض صبغات الشعر لا زالت تحتوي على هذا المعدن، إذ إنه يضاف إليها كمادة مثبتة للصبغة. ولهذا فإن مثل هذه الصبغات تعتبر احد المصادر التي تعمل على تعرض الإنسان لمعدن الرصاص، فالرصاص قد يدخل الجسم من مصادر أخرى بكميات كبيرة.

### مركبات معدن البزموث:

على الرغم من أن أملاح البزموث شديدة السمية، لكنها قليلة الذوبان، الأمر الذي يجعل تأثيرها السام محدوداً، لكن بعضهم قد وضّحَ أن أملاح هذا المعدن لها سمية منخفضة جداً، مما سمح باستخدامها في صناعة مستحضرات التجميل وفي الصناعة الصيدلانية. وتُقيّد أملاح البزموث في بروتينات البلازما وتتوزع على جميع أنسجة الجسم، وبشكل كبير في الكلى والكبد، وفي أية حال، فإن مركبات أو أملاح البزموث إذا دخلت في الجهاز الهضمي فإن ذوبانها يُصبح ضئيلاً جداً، وامتصاصها فقيراً، والكمية الممتصة تحتجز لمدة طويلة في الكلى، وتخرج غالباً عن طريق البول، وبقية أملاح البزموث غير الممتصة تخرج مع البراز بلون أسود.

ويبدو أنه إذا كان تركيز أملاح البزموث في صبغات الشعر في الحدود المقبولة فيحتمل أن لا يكون هناك أضرار صحية واضحة ينتج منها. وأبرز المشكلات الصحية التي تنتج من التعرض لأملاح البزموث بكمية كبيرة هي: قلة الشهية للطعام، ضعف عام، آلام روماتزمية، التهاب كبدي، التهابات جلدية، تسمم كلوي.

> يفضل بعض خبراء تجميل الشعر صبغ الشعر في الشتاء أو الربيع، وتحديداً بين شهري تشرين الأول ونيسان

## كيف نتجنب المشكلات الصحية؟

أولاً وقبل أن نشتري أي مستحضر لصبغ الشعر ينبغي علينا أن نقرأ محتويات عبوة المستحضر، فعبوات معظم المنتجات، التي تتعلق بهذا الغرض، نجد مكتوباً عليها من الخارج المحتويات التي تدخل في تركيب المستحضر، فإذا احتوت هذه المستحضرات على أي مركب من المركبات الضارة، فينبغي عدم شرائها، أو إذا لزم الأمر ينبغي أن نأخذ بالسبل والطرق السليمة للتعامل معها والتي سنشير إليها هنا:

تحتوي عبوات مستحضرات صبغ الشعر على تعليمات مرافقة تنصح المستعمل بتطبيق طريقة

الاستعمال الخاص بالمستحضر نفسه. كما تنصح بإجراء اختبار أو فحص جلدي للحساسية قبل استعمال الصبغة بيوم أو يومين على الذراع غالباً، أو خلف إحدى الأذنين. وهذا الفحص قد يجنبنا مشكلات صحية محتملة متنوعة، إذ تشير التعليمات المرافقة مع عبوات مستحضرات صبغ الشعر أنه إذا ظهر احمرار في الجلد، أو تورم أو انتفاخ أو فقاعات جلد بعد عملية فحص الحساسية، فإن ذلك يعني وجود تحسس لدى الإنسان تجاه مستحضر الصبغة، ولهذا ينبغي عدم التعامل مع هذه الصبغة على الإطلاق.

وفي هذا الصدد ذكر الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه: "القشرة والصلع والشيب" جملة من النصائح استخلصها من مراجع مختلفة نلخصها فيما يلي:

ينصح المعهد الأمريكي الوطني للسرطان الناس بالتأكد من محتويات صبغة الشعر، وأن يتجنب الإنسان الأنواع التي دلت نتائج الدراسات أنها تسبب الإصابة بمرض السرطان عندما أعطيت لحيوانات التجارب وهذه المواد هي:

- مركب كبريتات أنيزول ثنائي الأميد (diaminoanisol sulfate) ويعرف هذا المركب باسم آخر هو (mmpd 4 mmpds) وقد أوقف استعمال هذه المادة في أمريكا .
- مركب ٤ - أمينو - ٢ - نيتروفينول
- الأسود المباشر رقم ٣٨ (direct black 38)
- الأزرق المباشر رقم ٦ ( direct blue 6)
- خلات الرصاص (lead acetate)

واقترحت دائرة المعارف بجامعة كاليفورنيا عدداً من النصائح لمن يستعمل صبغات الشعر تمثلت في الآتي:

- ينبغي على الحوامل عدم استعمال صبغات الشعر، فإن هذه الصبغات قد تمثل خطورة على الجنين.
- ينصح بعدم تكرار استعمال الصبغات الاصطناعية، والتقليل قدر المستطاع من استعمالها، ويجب عدم ترك الصبغة على الرأس أكثر من الفترة الزمنية المقترحة في التعليمات المرافقة.
- ينبغي غسل الشعر وفروة الرأس بشكل جيد بعد انتهاء الفترة الزمنية المقترحة لمعاملة الشعر بالصبغة.
- تجنب استعمال صبغات الشعر لعدة سنوات متتالية بانتظام.
- التأكد من محتويات صبغة الشعر.

## جملة نصائح

ونضيف تحت هذا العنوان جملة أخرى من النصائح قد يكون لها شأن في زيادة تحسين حالة الشعر وتغذيته وتغير لونه، ومن أهم هذه النصائح ما يلي:

- بالنسبة لمعالجة الشيب، يفضل استخدام الصبغات الدائمة الآمنة،لأن هذه الصبغات تبقى بشكل دائم تقريبا في الشعر المصبوغ، الأمر الذي لا يلزمنا بإعادة صبغه كاملاً لفترات طويلة، وتبقى عندئذ الأجزاء الجديدة النامية من أسفل الشعر، وهنا يكفي صباغة الأجزاء الظاهرة فقط التي تكون عادة عند فرقة شعر الرأس، أو في المناطق الحافية من اللحية، ولا يلزم صباغة شيب الشعر الداخلي، لأن الشعر المصبوغ الذي يكون على الحواف سيغطي على الشيب الداخلي، وبهذه الطريقة نعمل على عدم التعرض إلى المواد التي تدخل في تركيب الصبغات بشكل مستمر، ونقلل بشكل كبير جداً من كمية هذه المواد التي قد نتعرض لها، ومن جانبٍ آخر يفضل استخدام الصبغات النباتية.
- يلزم التأكد من أن الصبغة النباتية التي سنتعامل معها هي بالفعل صبغة طبيعية لم يضف لها أية مادة كيميائية صابغة مؤذية وضارة.
- من أجل أن نتجنب عوامل تراكم المواد الضارة في أجسامنا، ونبتعد عن التأثيرات التراكمية التي لا تظهر مشكلاتها الصحية غالباً إلا بعد مدة طويلة مستقبلاً. يلزمنا أن نباعد بين الفترات الزمنية بين كل عملية صبغ بالصبغات الاصطناعية الدائمة كي نعطي فرصة للجسم بإعادة بناء وإصلاح ما أتلفته المركبات الضارة من خلايا وإعادة حيوية الشعر، وإخراج المواد والمركبات الضارة التي دخلت في الجسم بعد عملية الصبغ عبر وسائل الإخراج المختلفة.
- قد تكون الصبغات المعدنية، التي تحتوي على مركبات البزموث غير الذوّابة مناسبة لصبغ الشعر، لأن مركبات هذا المعدن غير متاحة للامتصاص

حتى وإن وجدت على البشرة المكشوطة، أو التي تعرضت للحرق، مع مراعاة الأخذ بجميع الطرق السليمة المذكورة في التعليمات المرافقة.

- ينبغي اختيار الصبغات التي تخلو من المركبات الضارة التي سبق أن أشرنا إليها.
- علينا حين نقوم بعملية الصبغ بالصبغات الاصطناعية أن نلتزم تماماً بالوقت المحدد لها، ولذلك ننصح بأن يقوم بعملية صبغ الشعر خبيرة أو خبير في هذا الشأن، أو أن نلتزم بجميع التعليمات بحذافيرها عندما نقوم بعملية الصبغ بأنفسنا.
- بالنسبة للنساء، فإن الشعر بعد عملية الصبغ يحتاج إلى عناية مخصصة له، لأن الشعر المصبوغ بالصبغات الاصطناعية يتميز بحساسية واضحة تجاه العوامل الخارجية التي تؤدي إلى جفافه وصعوبة تمشيطه، ولهذا ينبغي الاستعانة بنصائح الخبيرات لمعالجة الشعر بعد الصبغ بالمستحضرات المناسبة.
- ينصح خبراء التجميل بجعل فترة زمنية فاصلة بين عملية الصبغ وعملية التجعيد "برماننت"، إذ لا بد من ترك مدة ثلاثة أسابيع على أقل تقدير بين عملية الصبغ وبين عملية التجعيد الدائم "برمانتت"، سواءً كان البدء بالصبغة أولاً أو بعملية التجعيد، ومن الأفضل أن تتم عملية التجعيد إن كانت لازمة في النهاية، حيث إنها تصحح اللون في أغلب الأحيان وتضيئه . فعملية التجعيد مباشرة بعد الصبغ، أو الصبغ مباشرةً بعد عملية التجعيد من شأنها أن تنتج شعراً معطوباً يصعب علاجه . يقول الخبراء أنه يمكن علاج حالات الشيب غير العادية عن طريق الأطعمة والفيتامينات، أما حالات الشيب الوراثي أو الناتج من التقدم في السن فلا علاج له غير الصبغ الصحي المناسب.
- من الأفضل عدم صبغ الشعر في فصل الصيف أو على الأقل التقليل منه، فقد دلت بعض الدراسات أن الشعر في فصل الصيف يتعرض إلى التقصف، وتزداد التفاعلات الكيميائية مع المواد التي تعلق بفروة الرأس فيحتمل أن تتفاعل المواد الكيميائية الموجودة في الصبغات والمواد السابقة من الجو على فروة الرأس فتؤثر هذه التفاعلات على بصيلات الشعر ما يجعلها أضعف في النمو.
- يفضل بعض خبراء تجميل الشعر صبغ الشعر في الشتاء أو الربيع وتحديداً بين أكتوبر وأبريل. ◆◆

## للقضاء على القشرة اغسلي شعرك ثلاث مرات أسبوعيا

سيدتي: هل تعانين من قشرة الرأس وتساقطه؟ وهل تؤثر هذه الظاهرة في نفسيتك وثقتك بنفسك؟

اذا كنت كذلك، فاعلمي أن قشرة الرأس هي في الأغلب ليست مرضاً، وتتكون نتيجة لطبيعة الهرمونات الموجودة في الجسم ونوع الشعر، سواء كان دهنياً أو جافاً، وتظهر عند بعض الأشخاص دون غيرهم، كما أنها تظهر في بعض فصول السنة ثم تختفي.

ولكن نسبتها تزداد اكثر في فصل الشتاء، خصوصاً في الشعر الدهني، لأن قلة العرق تؤدي الى تجميد الافرازات الدهنية في فروة الرأس.

وخلايا فروة الرأس تتجدد بصفة مستمرة، فتسقط الخلايا الميتة وتحل محلها خلايا جديدة، كما ان قشرة الشعر ليست السبب في سقوط الشعر، ولكن الحكة والالتهابات الشديدة في فروة الرأس هي التي تسبب سقوط بعض الشعيرات عند الفتيات، كما ان قشرة الشعر لا تنتقل بالعدوى عند استعمال أدوات التمشيط الخاصة بالآخرين.

وللقضاء على قشرة الشعر ينصح بغسل الشعر بالماء والصابون ثلاث مرات اسبوعياً على الأقل لإزالة دهون الشعر المتجمدة حتى لا تتراكم وتسبب ظهور القشرة. واستعمال شامبو مناسب يحتوي على مادة البانثينول مفيد لإزالة القشرة.

وفي حال تزايد القشرة بطريقة شديدة يمكن قص الشعر لأن الشعر القصير يمنع حجز القشور ويساعد على تساقطها بسهولة.



# أسباب تساقط الشعر الطبيعي والمرضي

اعداد: مريم مراد

**يعود معظم أسباب تساقط الشعر إلى دورة الشعر الطبيعية، وبالتالي فإن تساقط ما يراوح بين ٥٠ إلى ١٠٠ شعرة في اليوم يجب ألا يبعث على القلق. أما إذا شعرت بفرط تساقط الشعر، أو بحدوث صلع واضح فينبغي استشارة طبيب الأمراض الجلدية.**

وهناك أنماط من تساقط الشعر تلقائيا بحيث ينمو الشعر مجددا من تلقاء نفسه، وهناك أنواع أخرى يمكن علاجها بنجاح بواسطة اختصاصي الأمراض الجلدية. أما بالنسبة للأنماط المختلفة من تساقط الشعر، والتي لم يتضح لها علاج حتى الآن، فهناك بحوث شتى تجري بشأنها، وتشير الدلائل إلى أن النتائج المستقبلية ستكون مشجعة وتدعو للتفاؤل.

## النمو الطبيعي للشعر

تظل نسبة ٩٠٪ من شعر فروة الرأس في حالة نمو مستمر، خلال فترة تراوح بين سنتين وست سنوات. أما نسبة الـ ١٠٪ الباقية من شعر فروة الرأس فتظل في حالة سكون حتى تستمر لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر. ولدى اكتمال مرحلة السكون هذه، يبدأ هذا الشعر بالتساقط. ويعتبر تساقط ما يراوح بين ٥٠

و ١٠٠ شعرة في اليوم ضمن الحدود الطبيعية، ولدى تساقط شعرة واحدة تحل محلها شعرة أخرى جديدة من نفس بويصلة الشعر الواقعة مباشرة تحت سطح الجلد، علما بأنه لا تتشكل بويصلات شعرية جديدة خلال فترة حياة الإنسان.

ومعروف أن شعر الرأس ينمو بمعدل سنتمتر واحد، أو نصف بوصة تقريبا في الشهر الواحد في طول كل شعرة. وكمية الشعر أكبر عادة لدى الشقر (١٤٠,٠٠٠) شعرة في المتوسط. أما السمر فيبلغ معدل عدد الشعر لديهم (١٠٥,٠٠٠) شعرة في المتوسط، و يليهم أصحاب الشعر الأحمر (٩٠,٠٠٠) شعرة. ومع مرور الوقت تتضاءل نسبة نمو الشعر الجديد عند الإنسان وتتضاءل تدريجيا كمية الشعر في الرأس.

ومعروف أيضاً أن الشعر يتشكل بصفة أساسية من بروتين "الكرتين" وهي نفس المادة الموجودة في أظافر اليدين والقدمين. ومن الضروري لجميع الناس، وفي مختلف الأعمار، أن يتناولوا كمية كافية من البروتين للمحافظة على نمو الشعر الطبيعي. ويتوفر البروتين في اللحوم والدجاج والسمك والبيض والحليب والجبن وفول الصويا والحبوب والمكسرات.

## أسباب التساقط غير الطبيعي للشعر

قد يحدث التساقط غير الطبيعي للشعر لأسباب عديدة. وعلى الذين يلاحظون تضاؤلا في كثافة الشعر، أو يلاحظون تساقطا شديدا في الشعر عقب تصفيفه أو تمشيطه، أن يراجعوا طبيب الأمراض الجلدية لمعرفة السبب الحقيقي، وفيما إذا كانت هناك مشكلة تستجيب للعلاج الطبي.

وسيقوم الاختصاصيون في أمراض الجلد (وهم المختصون بعلاج مشكلات الشعر والجلد) بتقييم حالة الشعر لدى المريض، حيث يتحققون من الأطعمة التي يتناولها والعقاقير التي يكون قد تعاطاها خلال الشهور الستة السابقة والتاريخ العائلي بالنسبة لتساقط الشعر، وفيما إذا كان المريض قد أصيب بأي داء مؤخرا، ومدى اهتمامه بشعره. كما يسأل اختصاصي الجلد المريضة عن دورتها الشهرية، وعن عدد مرات الحمل والإجهاض وانقطاع الطمث. وبعد أن يقوم بفحص فروة الرأس والشعر، يعمد إلى فحص بعض الشعر تحت المجهر، وقد تكون هناك حاجة لإجراء بعض الفحوصات المخبرية والتي قد تشمل أحيانا اخذ عينة من جلد فروة الرأس لفحصها.

وفيما يلي الأسباب غير الطبيعية لتساقط الشعر:

### الولادة:

عندما تحمل المرأة، يتوقف سقوط الشعر نسبيا في العادة ولكن نسبة كبيرة من الشعر تدخل مرحلة السكون بعد الولادة. وفي خلال شهرين إلى ثلاثة أشهر عقب الولادة تلاحظ بعض النساء أن كميات كبيرة من الشعر تتساقط لدى تصفيفه وتمشيطه، وتتلاشى هذه الحالة تلقائيا في معظم الأحيان. ولا تشكو جميع الوالدات من هذه الحالة كما أنها قد لا تتكرر لدى كل حمل لديها.

### الحمى الشديدة والالتهابات الجرثومية الحادة وحالات الأنفلونزا:

قد يفاجأ المريض بعد مرور فترة ستة أسابيع إلى ثلاثة أشهر من إصابته بحمى شديدة أو بمرض الانفلونزا بتساقط كمية كبيرة من الشعر، وتزول هذه الحالة تلقائيا أيضا، إلا أن بعض حالات الالتهاب الجرثومي قد تحتاج للعلاج

### أمراض الغدة الدرقية:

يعرف الإفراز المتزايد من الغدة الدرقية بفرط النشاط الدرقي، بينما تعرف حالة تدني الإفراز الدرقي بنقص النشاط الدرقي. وكل من هاتين الحالتين يمكن أن تسبب تساقطا في الشعر. ويمكن تشخيص أمراض الغدة الدرقية بالعلامات السريرية والأعراض الأخرى علاوة للفحوصات المخبرية، علما بأن تساقط الشعر الناتج عن الأمراض الدرقية يمكن مكافحته بنجاح بتلقي المعالجة المناسبة.

### قلة البروتين في الطعام:

إن النباتيين الذين يتناولون أغذية خالية تماما من البروتين، ومرضى القهم العصابي الذين يتناولون كمية ضئيلة من الطعام، قد يصابون بسوء التغذية، ولدى حدوث هذه الحالة، يحاول الجسم الإبقاء على البروتين بتحويل الشعر النامي إلى مرحلة السكون. لذا فقد يعاني من يتبعون نظاما غذائيا قاسيا،

والنباتيون أو مرضى القهم العصابي من تساقط كثيف في الشعر بعد شهرين إلى ثلاثة شهور من بدء التغيير في نظامهم الغذائي بحيث يصبح الشعر قابلا للانتزاع من جذوره بسهولة نسبيا. ويمكن منع حدوث هذه الحالة أو علاجها بتناول كمية كافية من المواد البروتينية.

### العقاقير:

قد يؤدي تعاطي العقاقير إلى الإصابة بتساقط الشعر، إلا أن هذه الحالة قابلة للشفاء. ومن تلك العقاقير بعض مضادات التجلط (وهي الأدوية التي تمنع حدوث التجلط بتخفيف كثافة الدم) وبعض العقاقير المضادة للنقرس والتهاب المفاصل، أو مضادات الاكتئاب (التي تخفف أعراض الاكتئاب) وبعض العقاقير (للسيطرة على مشكلات القلب وارتفاع ضغط الدم) والجرعات المرتفعة من فيتامين أ. ونسبة قليلة نوعا ما من المرضى الذين يتناولون تلك العقاقير يصابون بتساقط الشعر، إلا أن حالاتهم قابلة للعلاج ولله الحمد.

### عقاقير علاج السرطان:

تؤدي بعض أنواع العقاقير المستخدمة في العلاج الكيميائي لمرض السرطان إلى منع تكاثر خلايا الشعر بحيث تصبح الشعرة هشة، وقابلة للسقوط بمجرد بروزها من فروة الرأس. وهذه الظاهرة قد تحدث بعد أسبوع واحد إلى ثلاثة أسابيع من بدء علاج السرطان وقد يفقد المريض حوالي ٩٠٪ من شعر فروة الرأس. وعند اكتمال العلاج ينمو الشعر من جديد لدى غالبية المرضى. ويتم تشجيع مثل هؤلاء المرضى وخاصة النساء على الاستعداد للأمر بشراء شعر مستعار (باروكة) قبل بدء العلاج.

### أقراص منع الحمل:

تحتوي أقراص منع الحمل على مادتين هما الاستروجين والبروجستين الاصطناعيين، والنساء اللاتي يصبن بتساقط الشعر، وهن يتلقين أقراص منع الحمل، هن في الغالب النساء المعرضات للإصابة بتساقط الشعر لأسباب وراثية. وقد تحدث هذه الحالة في وقت مبكر نتيجة لتأثيرات الهرمونات شبه الذكورية لمركبات البروجستين التي تحتوي عليها هذه الأقراص. وفي حالة حدوث هذه الحالة ينبغي على المرأة استشارة طبيبها لكي يضعها على نوع آخر من أقراص منع الحمل

ولدى توقف المرأة عن استخدام أقراص منع الحمل عن طريق الفم، قد تلاحظ أن شعرها يبدأ في التساقط بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من ذلك، وهذا التساقط قد يستمر لمدة ستة أشهر ثم يتوقف، وتعود الأمور إلى طبيعتها. وهذا الأمر مشابه لموضوع تساقط الشعر بعد الولادة.

### انخفاض الحديد في المصل:

إن النساء اللاتي يعانين من الطمث الشديد يفقدن كمية كبيرة من الحديد، ما يؤدي أحيانا إلى تساقط الشعر. ويمكن الكشف على نقص الحديد باجراء فحوصات مخبرية، كما يمكن تصحيح الوضع بتناول أقراص الحديد.

### الخضوع لجراحات كبيرة، أو الإصابات بأمراض شديدة مزمنة:

يصاب بتساقط الشعر، في كثير من الأحيان، المرضى الذين تجرى لهم عمليات جراحية رئيسية، لأن مثل هذه الجراحة قد تعرض الأجهزة الحيوية للجسم لصدمة لا يستهان بها. وقد يحدث تساقط الشعر خلال شهرين أو ثلاثة أشهر من تاريخ العملية، إلا أن الحالة تعود إلى وضعها الطبيعي خلال بضعة أشهر. كما يصاب من يعانون من الأمراض المزمنة الشديدة بتساقط الشعر ما داموا يعانون من تلك الأمراض.

### الثعلبة:

يتساقط الشعر في حالة الثعلبة في شكل بقع تصبح خالية تماما من الشعر وعلى هيئة بقع دائرية في حجم العملة المعدنية أو أكبر من ذلك. وقد يؤدي الداء إلى تساقط تام لشعر فروة الرأس وتساقط جزئي أو كامل لشعر أجزاء الجسم. وهذا الداء قد يصيب الرجال والنساء في أي مرحلة من مراحل العمر.

وأسباب الإصابة بهذا الداء غير معروفة، علما بأن

الأشخاص الذين يصابون بهذه الحالة يكونون في حالة جسدية وصحية ممتازة باستثناء معاناتهم من تساقط الشعر، ويمكن لاختصاصي الأمراض الجلدية علاج بعض هذه الحالات، حيث قد ينمو الشعر مجددا تلقائيا في بعض الأحيان.

### تساقط الشعر الوراثي أو الصلع:

إن الصلع الذي يصاب به الذكور عادة، أو الصلع الوراثي أو تناقص كمية الشعر هي الأسباب الأكثر شيوعا لحالات تساقط الشعر. ويمكن أن تتم الوراثة من جانب الأم أو من جانب الأب. والنساء اللاتي يصبن بهذا الداء الوراثي يشكين من تضاؤل كمية الشعر، ولا يصبن بالصلع الكامل. وتعرف هذه الحالة طبيا بالخاصة الذكورية وتبدأ في فترة المراهقة وفي العشرينات أو الثلاثينات من العمر.

وهناك عدة طرق لعلاج تساقط الشعر الوراثي، وتعتمد على عمر المريض ودرجة تساقط الشعر. ويعتبر عقار "المينوكسيديل" الذي طرح في الأسواق العالمية منذ أوائل الثمانينات الميلادية في أوائل نتائج الأبحاث التي أعطت نتائج مشجعة في حوالي ٦٠٪ ممن استخدم هذا العقار ويستخدم للرجال والنساء. وفي السنوات الخمس الأخيرة ومع تواصل الأبحاث اكتشف علاج جديد يعطى عن طريق الفم (فنيستراد) ويجب أخذه تحت إشراف طبي ويعطى فقط للرجال. كما أن زراعة الشعر تطورت في السنوات الأخيرة وتتم عن طريق غرس بصيلات الشعر في المناطق الخالية من الشعر.

### إصابة فروة الرأس بالقوباء الخلقية:

تحدث التهابات فطرية قوبائية تبدأ في شكل لطخات صغيرة في فروة الرأس ثم تنتشر مسببة تساقطا في الشعر. وهذا الداء معد ويصيب الأطفال في غالب الأحيان ويتم علاجه بعقار يؤخذ عن طرق الفم ويؤدي إلى الشفاء عادة.

### استعمال مواد التجميل والمواد غير المناسبة للشعر:

يستخدم الكثير من الرجال والنساء علاجات كيميائية للشعر مثل الأصباغ والمواد الملونة والمبيضة ومواد تسييل الشعر وتجعيده. والمعالجة بالمواد الكيميائية لا تلحق الضرر بالشعر إلا في أحوال نادرة، إذا ما تم استخدامها بالطريقة الصحيحة. إلا أن الشعر قد يصبح ضعيفا وعرضة للتساقط إذا ما تكرر استخدامها بصورة مبالغ فيها، أو إذا ما ظل المحلول على الرأس لمدة طويلة، أو إذا ما تم استعمال مبيض لشعر تم تبييضه مسبقا. وإذا ما أصبح الشعر ضعيفا جدا وهشا بسبب كثرة تعرضه للعلاجات الكيميائية، فمن الأفضل الإحجام عن استخدام هذه المواد لبعض الوقت حتى ينمو الشعر بصورة طبيعية.

إن غسل الشعر بالشامبو، وتصفيفه وتفريشه هي أمور ضرورية للعناية بفروة الرأس، إلا أن الإفراط في ذلك أو ممارسته بطريقة خاطئة من شأنه إلحاق الضرر بالشعر، ما يجعله عرضة للتساقط أو التشقق، ويمكن شطف الشعر بالمواد المرطبة بعد غسله بالشامبو لتسهيل تمشيطه وتسريحه وينبغي تنشيف الماء الزائد بضغط المنشفة على الرأس دون أن يتم فرك الشعر بقوة. فالشعر يكون أكثر هشاشة حين يكون مبتلا، وبالتالي ينبغي عدم اللجوء إلى التمشيط والتفريش العنيف. كما ينبغي الإقلاع عن تمشيط الشعر لمرات عديدة في اليوم لأنه يلحق الضرر بالشعر. ومن الأمور التي تساعد على عدم تساقط الشعر استخدام أمشاط ذات أسنان متباعدة وفرشاة ذات أطراف ناعمة.

ما يساعد على عدم تساقط الشعر استخدام أمشاط ذات أسنان متباعدة وفرشاة ذات أطراف ناعمة

كما ينبغي استبدال تصفيفات الشعر، التي تتطلب المبالغة في شده، مثل تصفيفه (ذيل الفرس) أو الضفائر لأن ذلك يؤدي إلى تساقط الشعر إلى حد ما، وخصوصا على جانبي الرأس. ♦♦

**إشارة:**

اعدت هذه المادة بتصرف عن موقع "صحة" الالكتروني.



# علاج مشكلات الشعر بالأعشاب الطبية

اعداد: سعاد علي

يعرف الشعر علمياً بأنه نوع من النسيج المتطور المتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يعرف باسم "الكيراتين" أي المادة القرنية. ويختلف ملمس الشعر بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف ايضاً فيما بين الجنسين، وما بين فرد وآخر، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية.

وإذا كان الشعر مجعداً، فإن كل شعرة منه تكون بيضاوية الشكل في المقطع المستعرض. أما اذا كان ناعماً ومبسطاً فإنه يتخذ شكلاً اسطوانياً في شكل عام.

ويتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة داكنة تسمى "ميلانين" من حيث كميته وتوزيعه، وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء. وكلما قل "الميلانين" خف لون الشعر. وكل شعر، سواء كان أسود أو أشقر أو أحمر، يحتوي على بعض "الميلانين"، ولكن الشعر الأحمر يحتوي، بالاضافة إليه، على نوع من الخضاب المركب من الحديد.

ومعروف علمياً أن كل شعرة تنبت في جيب رقيق غائر في الجلد يسمى "الجعيبة" والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة، وتتصل بجعيبات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزُهَميَة، وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الزهم أو الدسم، تكسب الشعر لمعته المعروفة.

## علاج مشكلات الشعر بالأعشاب الطبية

بعد هذا المدخل عن الشعر ومكوناته سنعرض فيما يلي علاج ابرز مشكلات الشعر بالأعشاب الطبية:

### ابقاء الشعر ناعماً واطالة بقائه في فروة الرأس:

نستخدم مجموعة من الزيوت المعروفة باسم الزيت الثلاثي، (يجب أن يحضرها الانسان بنفسه) حيث تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر، وتمزج جيداً وتوضع داخل زجاجة عنبرية اللون. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ عدة قطرات من الزيت الثلاثي وتوضع على الشعر ثم يدلك الشعر وفروة الرأس برؤوس الأصابع دون عنف لمدة عشر دقائق دلكاً متواصلاً، على أن يكون هذا الاجراء قبل النوم ليلاً مباشرة، ثم يمشط الشعر بمشط متسع الأسنان وبهدوء ويغطى الرأس بمنديل حتى الصباح. ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط والماء الجاري، مع ملاحظة إن ترك الشعر بدون غسل فلا ضرر من ذلك. وعلى الشخص المعني استخدام هذه الوصفة يومياً لمدة شهر. أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يوماً بعد يوم، وفي الشهر الثالث مرة في الأسبوع، ويستمر الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

### الشعر الدهني:

وسببه يتمثل في زيادة نشاط الغدد الدهنية المتصلة بأكياس الشعر في باطن الجلد. وحتى الآن لا يوجد أي علاجات خارجية تقلل من نشاط هذه الغدد، وهناك بعض المستحضرات تدّعي القدرة على القضاء على دهنية الشعر، ولكن الحقيقة هي أن كل ما تفعله هو إزالة الزيت عن الشعر وسطح الجلد بشكل مؤقت. والطريقة العلمية الوحيدة للتخفيف من دهنية الشعر هو استعمال الشامبو في شكل دوري ويومي، علماً أن تكرار الشامبو غير مؤذٍ على الاطلاق ولا يؤدي الى تساقط الشعر.

وأفضل أنواع الشامبو هو الشامبو الخاص بالشعر الخاص. وعند استعماله على السيدة أن تترك رغوة الشامبو على الشعر نحو خمس دقائق قبل شطفه. وإذا رغبت في استعمال ملطف او بلسم للشعر بعد الشامبو عليها أن تتأكد من كونه خالياً من الزيوت. وعليها أن تتذكر أن الشعر القصير يجعل عملية الشامبو سهلة، بالاضافة الى أن الشعر الحامل للدهون تكون كميته أقل.

وهناك حالات نادرة قد يكون سبب الشعر الدهني بعض امراض الغدد، التي تسبب زيادة انتاج الهرمون الذكري. وتشخيص هذه الحالات وعلاجها يكون عن طريق الطبيب المختص.

## علاج تساقط الشعر والقشرة

بالنسبة لتساقط الشعر، وخصوصاً في مقدمة الرأس ووسطه، فإذا كان عمر الإنسان في الثلاثينات فقد يكون وراثة. أما اذا كان خلاف ذلك، فلربما يوجد نقص في فيتامين A وB.

ومن الوصفات العشبية الجيدة في علاج تساقط الشعر وقشرة فروة الرأس نذكر الآتي:

### السفرجل:

تخص هذه الوصفة قشرة فروة الرأس، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد، ويغطى لمدة ٢٤ ساعة، ثم يؤخذ الماء بعد تصفيته ويفرك به فروة الرأس لمدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب الى النوم، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة، مع ملاحظة أن يكون المنقوع طازجاً يومياً أولاً بأول، ويستمر الشخص على هذا المنوال لمدة شهر على الأقل، ويمكن تكرار ذلك لمدة شهر آخر اذا دعت الحاجة.

### الزعتر:

نبات الزعتر عشب يحتوي على زيت طيار، وهو المكون الرئيسي في هذا النبات. وطريقة الاستعمال أن يسحق نبات الزعتر سحقاً ناعماً جداً ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء بارد عادي، ويغطى ويترك لينقع مدة ٢٤ ساعة كاملة، ثم بعد ذلك يصفى الماء من الثفل ويستخدم لتدليلك فروة الرأس بلطف، وذلك عند النوم مباشرة وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند النوم.

### الفجل:

يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي، أو حتى الفجل المستورد. وهذه الوصفة جيدة جداً لإنبات الشعر المتساقط، كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس، حيث يفرم الفجل ثم يؤخذ عصيره وتمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع، ويدهن بهذا المزيج فروة الرأس، ويستمر الشخص على هذا الاستعمال لمدة شهر، وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.

### فول الصويا:

ويعتبر من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين (Biotin) وهو أحد المغذيات المهمة التي تشبه الفيتامينات. ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين الثوم والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم، ولكن فول الصويا هو أغنى هذه المواد بمادة البيوتن. ولاستعمال فول الصويا تؤخذ أربع ملاعق أكل وتؤكل يومياً، أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه ستة ملغرامات يومياً.

### الزنجبيل والسمسم:

يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم يؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من عصيره ويخلط مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون ويمزج جيداً ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

### بذور البقدونس:

تستخدم بذور البقدونس لعلاج ضعف الشعر، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذر البقدونس وتخلط بحوالي كوب من الماء ويترك لمدة ١٢ساعة ثم يدلك به فروة الرأس يومياً عند النوم، ولمدة أسبوع، ثم بعد ذلك ثلاث مرات في الأسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

### زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب:

يؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون، ويمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب، ويدلك بهذا المزيج فروة الرأس، بمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر. وهذه الوصفة تفيد في تقوية الشعر.

### زيت الورد وزيت الآس وزيت الحنظل وحنا وكثيراء وزيت خروع:

تستخدم هذه الوصفة شرط أن تعمل طازجة بالمنزل حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه، وتسحق المواد الصلبة مثل الحناء والكثيراء ثم تخلط بالزيوت المرافقة وتستخدم

كدهان بمعدل مرتين في الأسبوع. وهذه الوصفة تمنع سقوط الشعر.

**القراص:**

يستخدم القراص بالنسبة للشعر كمقو، ويستخدم على هيئة خل. والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص وتوضع في إناء يحتوي على لتر من الماء مع نصف لتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي لمدة نصف ساعة، ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة، ويستعمل منه ما يكفي لدلك فروة الرأس، وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

**الكزبرة وأوراق الرمان:**

يوجد من الكزبرة نوعان؛ الكزبرة العادية المعروفة، وكزبرة البثر، حيث تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البثر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سوياً مسحوقة وتغلى مع لتر من الماء ثم تصفى ويغسل بها الشعر فقط، وذلك كإجراء اضافي مع إحدى الوصفات السابقة حيث إن هذه الوصفة تثبت الشعر في فروة الرأس، كما تعطيه ملمساً ناعماً ولوناً جذاباً.

**السنامكي:**

من المعروف أن أوراق وثمار السنامكي من المسهلات الجيدة، ولكن في هذا الموضوع تستخدم أوراق السنامكي ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر ويزيد من طوله ويسوده نوعاً ما، والطريقة أن تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي وتوضع في ملء كوب من الخل العادي ويوضع على النار ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويغسل به الشعر، ويدلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

**خيار وجزر وجرجير:**

نظراً لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية، وبالأخص فيتامين A، الذي يتواجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يومياً ويجب أن يؤكل بقشوره وأيضاً حبتين من الجزر دون أن يقشر، أما فيما يتعلق بالجرجير فيؤخذ حزمة وتوزع على مرتين في اليوم، وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاث مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاث لمدة شهر ويفضل أن تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثلاثي بشهر، لأنها تزيد من تأثيره.

**عرقسوس:**

يحتوي العرقسوس على مادة الجليسريزين المعروفة بتقليلها للافرازات الزيتية من فروة الرأس حيث إن المحافظة على نسبة الافرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، والطريقة أن يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق عرقسوس ووضعها في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كغسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.

> الزعتر علاج ناجع لتساقط الشعر في حين يفيد زيت الزيتون وزيت الخروع وعصارة الصبر في علاج قشرة الرأس

## وصفات أخرى

**لتساقط الشعر:**

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساء مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون. ولنمو شعر الرأس والحاجبين والأهداب: يتم الدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الأسبوع ، من غير ان يصل الزيت الى داخل العين.

**وصفه للثعلبة باستخدام الثوم:**

حيث تؤخذ افصاص الثوم وتقطع إلى جزأين، ثم تدهن الثعلبة بالماء الذي يخرج من افصاص

الثوم، وذلك مرتين في اليوم مع ملاحظة عدم ترك أي شيء من أنسجة الثوم على الثعلبة فقط ماء الثوم.

**وصفة لعلاج القشرة:**

أما المواد الطبيعية التي تخفف القشرة فهي خليط متجانس من ملء فنجان قهوة من زيت الزيتون ونصف فنجان زيت خروع وعشر نقاط من عصارة الصبر. وتدهن فروة الرأس بهذا المزيج مرة كل مساء عند النوم ولمدة أسبوع.

**وصفة لتطويل الشعر:**

وذلك بواسطة دهن الآس، وهناك اجماع من أطباء الأعشاب القدماء على نفعه للشعر. والدهن يمكن توفره لدى العطارين الذين يعرفون طريقة تركيبة هذا الدهن.

## وصفات للعناية بأنواع الشعر المختلفة

يصف الطب الشعبي عدة وصفات للعناية بكل أنواع الشعر والتخلص من المشاكل والعيوب التي قد يتعرض لها وتؤثر بشكل مباشر فى جمال المرأة منها:

● **الزيوت الطبيعية لنعومة الشعر:** ينصح خبراء التجميل بإستخدام زيت جوز الهند، أو زيت الزيتون، أو زيت الخروع، سواء كانت هذه الزيوت مختلطة وممتزجة أو منفردة، ويتم الإستخدام عن طريق تدليك فروة الشعر ثم تغطية الرأس بمنشفة دافئة رطبة لمدة نصف ساعة ثم وضع قبعة الدش فوق المنشفة لإبقاء الدفء داخل فروة الرأس ثم غسل الشعر بعد ذلك بشامبو الأعشاب، وبماء دافئ، ثم شطف الشعر بالخل أو عصير الليمون للتخلص من قشور الشعر.

● **شامبو القراص للتخلص من تقصف الشعر:** يستخدم شامبو القراص فى تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس وتنظيف الشعر، وذلك بتحضير ثلاث ملاعق طعام من أعشاب القراص وغليها في أقل من لتر ماء لمدة ربع ساعة أو نحوها ثم يصفى ويستخدم كوب من صافي «مغلي» القراص مع ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن « المستحلب » وملعقة من الجلسرين « (نفس الجلسرين الذي يستخدم للبشرة) ومزجهما جميعا في قنينة، ترج قبل الإستخدام. وقد ثبتت فاعلية هذه الوصفة في علاج تقصف الشعر.

● **شامبو البقدونس لنعومة الشعر:** يستخدم شامبو البقدونس لعلاج فروة الرأس وتنشيط نمو الشعر كما يعمل على الحفاظ على توازن إفرازات الغدد الدهنية، وذلك بإستخدام ملعقتين من أوراق البقدونس الطازجة والمقطعة وغليها فى الماء لمدة خمس دقائق وتصفيته وترك النقيع حتى يبرد، ثم نضيف ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن وملعقة من الجلسرين إلى النقيع، مع الرج جيدا والإستخدام. ويفيد هذا الشامبو فى جعل الشعر ناعما كالحرير.

● **شامبو زهرة البيلسان لزيادة لمعان الشعر:** يستخدم كمنشط للشعر ومطهر وشافي لفروة الرأس، ويتم تحضيره بإستخدام نقيع خفيف من زهر البيلسان في كوب ماء، مع إضافة زيت جوز الهند المصبن والجلسرين والرج جيدا. ويفيد هذا الشامبو في زيادة لمعان الشعر.

● **الخطمى الوردي لتغذية ونعومة الشعر الجاف:** يستخدم شامبو عشبة الخطمى الوردي اللزجة لتنعيم الشعر الجاف وتغذيته، وذلك عن طريق غلي نصف ملعقة من جذور الأعشاب المجففة والمقطعة مع كوب من الماء لمدة نصف ساعة وتصفيته وترك النقيع حتى يبرد ثم إضافة زيت جوز الهند والجلسرين مع الرج.

● **السفرجل للعناية بالشعر الجاف:** كذلك يستخدم السفرجل كمغذ جيد للشعر الجاف عن طريق عمل شامبو مكون من قشور السفرجل الطازج والذي يتم إعداده بغلي قشور نصف سفرجلة في كوب من الماء لمدة ربع ساعة وتصفيته والتبريد ثم إضافة زيت جوز الهند والجلسرين بمعدل ملعقة لكل منهما لنقيع السفرجل والرج الشديد والإستخدام كشامبو. ◆◆

# الأمراض الجلدية التي تصيب فروة الرأس

### ● الاكزيما الدهنية (القشرة):

وسببها غير معروف وتنقسم إلى قسمين اولها الاكزيما الدهنية لدى الرضع، والثانية الاكزيما الدهنية لدى الكبار، وتتميز بوجود قشور دهنية صفراء على الفروة (جلد الرأس) ويكون هناك احمرار على شكل بقع متناثرة وقد يكون ذلك عاماً لجميع فروة الرأس إذا كانت شديدة. ومن الممكن ان تصيب الحاجبين والخدين وجانبي الأنف وأعلى الصدر، ويتراوح علاجها بين العلاجات الموضعية المضادة للبكتيريا والفطريات على شكل شامبوهات وبين الأدوية الموضعية المحتوية على الستيرويد، وغالباً ما تعاود هذه الحالة مرة اخرى.

### ● الصدفية PSORIASIS :

وهو مرض التهابي تقشري يصيب الجلد، ويظهر في شكل بقع ولطخات حمراء مكسوة بقشور بيضاء كثيفة، وغالباً ما تكون على حدود خطوط الشعر في مقدمة ومؤخرة الرأس، وغالباً لا تصاحبها حكة وقد تكون الاصابة في الاظافر أيضاً.

### ● الحساسية التلامسية:

وتكون بسبب تلامس فروة الرأس مع مواد مثيرة للحساسية وخاصة بعض الشامبوهات، ومحاليل تشقير وتلوين الشعر، دهانات وكريمات البيرم وتمليس الشعر (فرد الشعر). واكثر تلك المواد هو صبغة الشعر لاحتوائها على مواد مهيجة ومثيرة للحساسية مثل PPD وفي حال حدوث هذا المرض يجب مراجعة أقرب اختصاصي للأمراض الجلدية.

### ● الحزاز الجلدي LICHEN PLANU:

هو مرض جلدي التهابي يصيب الجلد ويسبب تساقط الشعر والصلع الدائم (الصلع الندبي) على فروة الرأس، واسباب الحزاز غير معروفة وغالباً ما يبدأ في شكل بقع حمراء أو وردية اللون تبدأ في التوسع يصاحبها تساقط للشعر وحكة شديدة، وقد يصيب الغشاء المخاطي والاظافر أيضاً، وفي حالة اصابة فروة الرأس يجب المسارعة في العلاج لتجنب حدوث وتكوّن الصلع الندبي في فروة الرأس.

### ● الذئبة الحمراء القرصية (DLE):

وهو احد الأمراض المناعية الذي يصيب الجلد، ولكنه عندما يصيب فروة الرأس يسبب أيضاً تساقطاً للشعر والصلع الندبي، وهو يبدأ على شكل لطخات حمراء ذات قشرة ملتصقة على فروة الرأس. كما يصيب الوجه والمناطق المكشوفة وقد يصاحبه ضمور في البشرة مع ظهور شعيرات دموية سطحية، ويكون المريض حساساً لأشعة الشمس.

### ● الثعلبة (ALOPECIA):

يعتبر أحد الامراض المناعية، وهو مرض شائع ومعروف يصيب الكبار والأطفال، ،يصيب فروة الرأس على شكل بقع ذات احجام مختلفة لا ينمو فيها الشعر (يتساقط الشعر فجأة وبدون سابق انذار أو علامات تدل على ذلك)، وأسبابه غير معروفة لكنه من الأمراض تلقائية الشفاء، وفي بعض الحالات الشديدة قد يصل إلى كامل شعر الرأس أو الجسم ويبدأ بالتساقط. ويتراوح العلاج بين الكورتيزون الموضعي أو عن الحقن الموضعية، وبين العلاج المناعي الكيميائي وغيره، مع التأكيد ان يكون العلاج تحت اشراف طبي كامل.

### ● الامراض المعدية البكتيرية والفطرية:

غالباً تصاب فروة الرأس بالالتهابات المعدية مثل سعفة الرأس (مرض فطري) أو كما يطلق البعض عليها اسم التينيا، وتصيب غالباً الاطفال، وقد يخطئ البعض بتشخيصها تحت اسم الثعلبة، ولكنها تختلف كثيراً لذا يجب المسارعة إلى علاجها.

اما الالتهابات البكتيرية فتكون على شكل التهابات الجريبات الشعرية ( بصيلات الشعر) أو تكون على شكل الدمامل المتناثرة والتي قد تؤدي إلى ندب سطحية إذا لم يتم معالجتها، ويتراوح العلاج بين النظافة اليومية، والعلاج الموضعي والفمي بالمضادات الحيوية المناسبة والتي قد يحتاج البعض للقضاء عليها لكورس علاجي لفترة طويلة حتى يتم الشفاء.



# علاجات الصلع بين الواقع والطموح

اعداد: نصري محيسن

**لا يوجد حتى الآن علاج ناجع لإعادة الشعر الى مجده السابق. الا ان العلاج بدواء اجازته وكالة الغذاء والدواء الامريكية عام ١٩٩٧، وعلاجا آخر يعتبر اكثر العلاجات الموجودة كفاءة، وهو زرع الشعر، لا يزالان غاليا الثمن، ولا يتوقع ان تتدنى كلفتهما.**

ولكن وبتوضيح أكثر، وللاشخاص القادرين على تغطية النفقات، فان زرع الشعر يؤمن حاليا نتائج مرضية، وذلك بفضل تحسن الطرق الجراحية.

كما تنعش الانباء الواردة عن الاكتشافات الاخيرة في مضمار التقنيات الحيوية، الآمال في امكانات التوصل الى انواع لعلاجات غير تدخلية (أي لا تتدخل في جسم الانسان).

ومعروف أنه في مرحلة المراهقة، يكون لدى الشخص العادي نحو ١٠٠ الف من الشعرات التي تغطي فروة رأسه. وكل الاشخاص تقريبا، يتعرضون

لشكل ما من تساقط الشعر لدى تقدم اعمارهم.

الا ان هذه المشكلة تصبح ملحوظة اكثر لدى الاشخاص الذين يملكون "مخططات" لسقوط الشعر، وهي حالة جينية يتم توارثها من الوالدين، تسبب التساقط التدريجي للشعر من قمة الرأس.

ويتعرض نحو نصف الرجال الى تساقط ملموس للشعر بوصولهم الى عمر ٥٠ سنة تقريبا، فيما يتعرض الى ذلك ٣٨ في المائة من النساء لدى وصولهن الى عمر ٧٠ سنة.

و"مخططات" تساقط الشعر هذه تنتج عن الانكماش التدريجي في بصيلات (جريبات) الشعر في قمة الرأس، وبهذا فان فاعليتها تقل في عملية إنماء الشعر. وفي الحالة الطبيعية فان الشعر ينمو لفترة من سنتين الى ست سنوات ليرتاح لبضعة شهور ثم يسقط نهائيا. ثم يظهر شعر جديد. وفي فروة الرأس السليمة يكون اكثر من ٩٠ في المائة من البصيلات في طور النمو.

ولكن، ومع انكماش بصيلات الشعر، فان فترة طور النمو تصبح أقصر، فيما تصبح فترة الراحة أطول.

وتتحول النتيجة الى مشكلة مزدوجة: فلن يكون الشعر الجديد أقصر فحسب، بل ان اعداد الشعرات ستقل. كما ان البصيلات المتقدمة في العمر، والأصغر، تنتج كذلك شعرا خفيفا. والرجال الذين يملكون هذه المخططات (وكذلك عدد صغير جدا من النساء) تحصل لديهم مشكلة ثالثة، اذ تنكمش البصيلات بشكل كبير بحيث انها تتوقف نهائيا عن انتاج الشعر، ولذلك فان رقعة الصلع تحتل موقعها.

ومع هذا فإن "مخططات" تساقط الشعر لدى النساء لا تزال غير مفهومة كثيرا. ويعتقد الباحثون ان عددا من الإنزيمات والهرمونات تعمل سوية لتوليد تأثيرات مماثلة لتأثير DHT. ويبدو الاستروجين واقيا ضد تساقط الشعر، ولذلك يفترض بعض الابحاث ان نسبة الاستروجين- التيستوستيرون قد تكون عاملا مؤثرا. ورغم ان حالة الشعر الخفيف قد تظهر في أي وقت بعد سن البلوغ، فان الكثير من النساء يمررن بها في اعمار الخمسينات، ربما نتيجة لتدني الاستروجين.

## التقليل من تساقط الشعر

في المراحل الاولى، يمكنك التقليل من تساقط الشعر بالتعامل برقة مع شعرك. والشعر يكون أكثر رقة عندما يكون مبللا، ولذلك فعليك تجفيفه بالمنشفة برقة، ولا ينبغي شده بمشط او فرشاة شعر. كما ان لفّ شعرك قد يضر ببصيلاته. وان كان حكّ الرأس يساعدك على التفكير فانه صعب على الشعر. وان كانت لديك فروة رأس تتطلب الحك دوما، فعليك ان تختار منتجا وديا لها مثل شامبو مضاد للحك.

اما تصفيف الشعر مع جدْل الظفائر، كما هي الحال مع أي تصفيف يشد الشعر الى الخلف، فقد يعجل في تساقط الشعر بسبب شدّه.

وبمقدورك العثور على الكثير من العلاجات لتساقط الشعر على شبكة الانترنت. وبعضها خليط من الشامبوهات والاعشاب "المصممة خصيصا" لذلك، الا انها لا تبدو فعالة. ومن الافضل ان تحافظ على اموالك ولا تشتريها.

ومن الطبيعي ان استخدام قطعة الشعر البديلة hairpiece ( وهي خصلة صغيرة من الشعر تغطي الجزء الأصلع منه) قد يشكل احدى الخيارات، الا انها تتقادم وتبلى خلال سنة او سنتين من الاستعمال المتواصل ، والتمشيط، والتعرض لأشعة الشمس.

ورغم ان سقوط الشعر يحدث تدريجيا خلال بضع سنوات، فان بعض حالاته تحدث فجأة. واليك شرحا لثلاث منها:

● **الصلع الموضعي: Spot baldness alopecia areata**، وهو مرض من امراض المناعة الذاتية تقوم خلاله الخلايا الملتهبة بمهاجمة بصيلات الشعر، الأمر الذي يتسبب في تساقط الشعر في شكل قطع مدورة صغيرة بمساحة قطعة نقود معدنية.

وتحصل لدى اكثر المصابين به عدة مواقع صلعاء صغيرة. الا ان بعضهم يفقدون شعرا اكثر، وفي الحالات النادرة فان المرض يسبب سقوط الشعر كلية، من الرأس ومن الوجه والجسم.

وكما هي الحال مع كل امراض المناعة الذاتية، فان السبب لا يزال محيرا. ويتكرر ظهور المرض لدى بعض الناس. وفي اغلب الحالات، فان الشعر ينمو مجددا بشكله القديم في غضون ٦ الى ١٢ شهرا، الا انه لا

توجد طريقة لتوقع حدوث ذلك النمو.

ويوجد عدد من العلاجات المساعدة على نمو الشعر في الفترة التي ينتظر فيها المصابون عودة نموه الطبيعي. وهي تشمل ادوية الدهانات مثل anthralin, cyclosporine, minoxidil,) (sulfasalazine وغيرها، وادوية الاستيرويدات القشرية corticosteroids (التي تعطى كحقن او حبوب او دهانات)، والعلاج الضوئي الديناميكي، الذي يوظف فيه الضوء فوق البنفسجي لتنشيط ادوية حساسة للضوء. وليس أي من هذه العلاجات مؤكد النتيجة.

● **تساقط الشعر السريع: telogen effluvium**، سقوط سريع للشعر يظهر عندما تدخل، وفي آن واحد، اعداد كبيرة من الشعرات في مرحلة الراحة اثناء طور نمو الشعر. ويؤدي في العادة الى ظهور الشعر الخفيف، ولا يؤدي الى صلع موضعي. وقد يلاحظ الاشخاص كميات اكبر من الشعر المتساقط على وسائدهم، وفي الحمام وعلى المشط او الفرشاة. واضافة الى ذلك فان «اختبارا للشدّ» (بشد خصلة من الشعر برقة) يسبب سقوط عدد اكبر من الشعرات.

تتمثل مضاعفات زرع الشعر، رغم انها قليلة، في نزف الدم والعدوى وحدوث الندب

ويحفز هذه الحالة، أي امر يؤدي الى التوتر النفسي او التغيرات الهرمونية، ومنها الولادة، واتباع حمية غذائية صارمة، واجراء عملية جراحية كبرى والتعرض لعدوى حادة.

ويوجد لهذه الحالة نحو ٣٠ من الادوية تشمل heparin and warfarin (أدوية تخفيف لزوجة الدم)، lithium (لعلاج انفصام الشخصية) و ramipril (مثبطات الأنجيوتنسين). وعندما يتم استبعاد السبب فان الشعر يبدأ في النمو مجددا في اغلب الاحوال، ولذلك فان الأمر هو في تحديد السبب المحفز، وازالته. وبعد الولادة او الاصابة بعدوى حادة او الجراحة، فان المنطلق الاختباري لتلك الحالة، هو الاعتماد على مرور الزمن، رغم ان نمو الشعر قد يتطلب بضعة شهور.

● **سقوط الشعر بعد العلاج الكيميائي:** هذا النوع من سقوط الشعر anagen effluvium قريب من سقوط الشعر السريع الآنف الذكر.

الا انه يختلف عنه لأنه ينتج عن اختلال يصيب مرحلة نمو الشعر تسمى anagen. وهو يظهر بعد علاج مرضى السرطان بأدوية قوية تقلل تكاثر خلايا الاورام الخبيثة. ويعتمد نمو الشعر عادة على تكاثر الخلايا.

## أدوية علاجية

أجازت وكالة الغذاء والدواء الامريكية دواءين لعلاج تساقط الشعر، وهما (minoxidil Rogaine)، وغيره من الماركات غير التجارية الذي يباع من دون وصفة طبية، و(finasteride Propecia) الذي يوصف طبيا.

ودواء minoxidil يطرح بمحلول ٢ في المائة للنساء، وبمحلول ٢ او ٥ في المائة للرجال. وقد طرحت رغوة Rogaine بمحلول ٥ في المائة عام ٢٠٠٦ للرجال، وزعمت الشركة المنتجة لها، انها تجف بسرعة وانها اقل تركيزا في الدهون مقارنة بالمنتجات التي سبقتها.

واظهرت الدراسات ان ما بين ربع ونصف الاشخاص الذين استعملوا minoxidil مرتين في اليوم، لاحظوا تباطؤ تساقط الشعر لديهم، بل وحتى بعضا من اعادة نموه. وكانت اكثر الاعراض الجانبية شيوعا هي الحكة وتهيج الجلد.

اما finasteride فإنه يطرح بحبة ١ مليغرام لعلاج تساقط الشعر. ويستعمله الرجال بجرعات عالية لعلاج تضخم البروستاتا.

وقد اجيز هذا الدواء الذي يمنع تحويل التيستوستيرون الى DHT للرجال فقط. وتفترض بعض الدراسات انه قد يكون فعالا للنساء في بعض الحالات، الا ان الاختبارات الاولية كانت سلبية.

ودواء finasteride اكثر فاعلية من minoxidil، اذ قال اكثر من ثلثي المتعالجين به انهم لاحظوا اعادة نمو الشعر، الا انه اغلى سعرا ويكلف بين ٥٠ و ٧٥ دولاراً شهريا. واعراضه الجانبية نادرة الا انها تشمل العجز الجنسي وتدهور الشهوة الجنسية.

وأسوا نقائص استخدام هذين الدواءين هو ضرورة الدوام عليهما والا فان النتيجة تعود الى بدايتها لدى

التوقف عن استعمالهما. وينصح الاطباء استعمالهما لمدة عام للمرضى الذين لديهم مخططات قوية لتساقط الشعر. وان لم تكن النتائج مرضية فان هناك خيار زرع الشعر.

## زرع الشعر

وتشمل عملية زرع الشعر ازالة البصيلات من مناطق النمو على جانبي الرأس وزرعها في المواقع المصابة بالصلع او التي تكون خفيفة الشعر.

الا ان واحدا من العوائق الرئيسية لاجراء هذه العملية الجراحية، هو كلفتها المالية. وتستغرق هذه العملية، التي يجريها فريق من ٩ اشخاص، خمس ساعات، وتكلف ما بين ٨ الى ١٢ الف دولار.

وقد تطورت عمليات زرع الشعر منذ الخمسينات واخذت تضفي شكلا طبيعيا اكثر على الشعر. وتحول الجراحون من استعمال رقع زرع الرأس الكبيرة الى القطع الصغيرة minigraft (التي تحتوي على ٣ الى ٦ بصيلات)، ثم الى القطع الاصغر micrograft (١ الى ٢ بصيلة).

واحدث التطويرات التي تعرف بعملية زرع الوحدة البصيلية (follicular unit transplantation FUT) توظف رقعا اصغر فأصغر. والوحدة البصيلية حزمة صغيرة تضم بين بصيلة واحدة واربع بصيلات، اضافة الى الغدد الدهنية، وعضلة صغيرة جدا، وانسجة اخرى. وعندما يتم استخلاص الوحدة البصيلية - اما في شكل شريط ضيق او وحدة منفردة - يقوم الجراح بإزالة الانسجة الزائدة قبل ان يزرع وحدات بصيلية منفردة لوحدها.

وتتيح هذه التقنية التوظيب المكثف للشعر المزروع، وتقلل الضرر غير المقصود الذي تتعرض له البصيلات اثناء نقلها. وقد حسنت FUT من نتائج عمليات الزرع لدى النساء، ولذلك فانهن اصبحن مرشحات اكثر لزراعة الشعر.

ويتساقط نحو ٨٠ في المائة من الشعر المزروع في غضون ثلاثة اسابيع، الا انه وبعد مرور ثلاثة اشهر على ذلك، تبدأ البصيلات بإنتاج الشعر بمعدلات طبيعية، ويأخذ الشعر في النمو منها بعد هذا. ويقود وضع دواء minoxidil الى تسريع عملية النمو هذه.



صلع النساء حالة مرضية لذا يجب علاج المرض

اما المضاعفات لعملية الزرع فهي قليلة، الا انها قد تشمل نزف الدم والعدوى وحدوث الندب.

### زرع الوحدة البصيلية:

تؤخذ شرائط رقيقة من بشرة جلد فروة الرأس من مؤخرة الرأس لتكوين نحو ٢٠٠٠ من الوحدات البصيلية المفردة التي تحتوي على شعرة واحدة او شعرتين. ثم يتم احداث شقوق صغيرة جدا على فروة الرأس كي تزرع فيها البصيلات.

ويجري الآن تطوير عدد من الادوية للحفاظ على صحة البصيلات المزروعة. وهذه الادوية تشابه في مبدئها ادوية minoxidil و finasteride.

كما تبحث احدى الطرق الحديثة في التقنيات الحيوية في عمليات لاستخلاص الخلايا المنتجة للشعر بهدف انمائها وإكثارها في المختبرات ثم اعادة زرعها في فروة الرأس. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد الصحية" / كمبردج/ ولاية ماساشوستس الاميركية.



# قمل شعر الرأس وتدابيرها العلاجية

اعداد: سامي نصار

**لا يزال قمل شعر الرأس إحدى المشكلات الصحية الشائعة جدا في شتى بقاع العالم، ولا فرق في هذا بين الدول النامية أو الدول التي تتبوأ أعلى المراتب في قائمة الدول المتقدمة. وتشير الإحصائيات الحديثة في الولايات المتحدة إلى أن أكثر من ١٢ مليونا من طلاب المدارس الأميركية يصابون في كل عام بقمل شعر الرأس.**

وإصابة الطفل بالقمل في شعر رأسه لا تعني مطلقا قلة النظافة، أو تدني عناية الأم بطفلها. ولذا لا داعي لحرج الأمهات أو ملامتهن لأنفسهن آنذاك. والقمل حشرة عالية العدوى، ويسهل عليها الانتقال من شعر طفل إلى شعر طفل آخر، خاصة في أماكن ازدحام الأطفال، كما في المدارس أو الأندية أو المخيمات أو ملاعب الأطفال. ولذا يمكن أن يصاب الأطفال بالقمل على الرغم من اهتمام الوالدين بالنظافة.

والقمل حشرة صغيرة بحجم حبة السمسم، ولا أجنحة لها، وتصيب الإنسان وتتغذى على الدم الذي تمتصه عبر الجلد. وهناك ثلاثة أنواع من حشرة القمل التي تصيب الإنسان. **الأول**: هو قمل شعر الرأس head lice، الذي يعيش متعلقا بالشعرة ويذهب من آن لآخر إلى جلد فروة الرأس للحصول على الغذاء. وهذا النوع لا علاقة له بمستوى الاهتمام بنظافة الجسم. **والثاني**: قمل الجسم body lice، وهي حشرة تعيش غالبا في الملابس، وتذهب إلى الجلد لتتغذى ثم تعود إلى مكمنها في الملابس. والإصابة بهذا النوع دليل على عدم الاهتمام بنظافة الجسم أو الملابس. **والثالث**: قمل العانة pubic lice. ومن الطريف في نتائج الأبحاث العلمية، أن الدراسات التي تم إجراؤها على الحمض النووي DNA لحشرة قمل الجسم، ومقارنتها بحشرة قمل شعر الرأس، دلت على أن الإنسان قد بدأ بارتداء الملابس منذ حوالي ٧٠ ألف سنة مضت. كما أشارت دراسات أخرى تمت على

الحمض النووي أن تاريخ حشرة قمل العانة يمتد إلى أكثر من ثلاثة ملايين عام مضت.

## علامات الإصابة

بالنسبة لنوع قمل شعر الرأس، تظهر عدة علامات تدل على الإصابة، مثل الحكة الشديدة في الرأس، والشعور بشيء من «الدغدغة» عند تحريك شعر الرأس. ويمكن رؤية الحشرة، التي هي بحجم حبة السمسم، على الشعر أو على البقايا العالقة بالمشط. وتضع الحشرة بيضا يعلق بساق الشعرة. ويشبه شكل البيض قشرة الرأس التي لدى البعض، إلا أنه لا يزول بسهولة عند تحريك الشعرة، بخلاف القشرة.

وتجب مراجعة الطبيب للتأكد من التشخيص، ولوصف العلاج المناسب، وخاصة حينما لا يفلح استخدام الشامبو الخاص بقتل القمل في القضاء عليه، أو حينما يصيب القمل المرأة الحامل، التي عليها أخذ الحيطة واستشارة الطبيب قبل استخدام أي مستحضر دوائي، أو حينما تحصل التهابات في جلد فروة الرأس، نتيجة للحكة الشديدة بالأظافر.

ويمكن الإصابة بقمل الشعر عند تلامس شعر الشخص السليم بشعر شخص مصاب، وانتقال الحشرة أو البيض إليه. والبيضة عادة تفقس خلال أسبوع، لتبدأ الحشرة في النمو والتكاثر. ومن المهم التنبه إلى أن حشرة القمل لا تستطيع الطيران، كما أنها لا تقوى على المشي على الأرض أو أسطح الأشياء. ولذا فإن انتقال الحشرة لا بد له من حصول أحد الأمور، مثل التلامس بشكل مباشر ما بين شعر المصاب وشعر السليم، أو ما بين جسم كل منهما، أو انتقال الحشرة من ملابس شخص مصاب إلى ملابس آخر سليم. أو نفس الشيء بين الأغراض الشخصية، كالمشط أو الألعاب.

ويتم تشخيص الإصابة بقمل شعر الرأس من خلال رؤية الحشرة على الشعر أو جلد فروة الرأس. أو رؤية البيضة الملتصقة بساق الشعرة على مسافة حوالي ستة ملمترات من منبت الشعرة. أي في مكان قريب جدا من جلد فروة الرأس. وهذه المسافة مهمة، لأن، كما يقول الباحثون من «مايو كلينك» الامريكي، رؤية البيض ملتصقا بساق الشعرة على مسافة تزيد عن ستة ملمترات دليل على أن البيض غير نشط، وبالتالي لا يتطلب الأمر معالجة.

## تشخيص وجود القمل

ولذا فإن تشخيص وجود القمل يتطلب البحث عن أحد أربع علامات تدل على وجوده، وهي:

- **بيضة القمل**: وتبدو كنقطة صفراء أو بنية قبل فقسها. وبعد فقسها تبدو بيضاء أو شفافة. وتوجد على الشعرة قرب منبتها من الجلد، لأنها تحتاج إلى حرارة الجسم لمساعدتها على النمو والفقس، الذي يتم عادة ما بين أسبوع إلى أسبوعين من وضع الحشرة الأم للبيض.
- **حشرة القمل**: وحجمها لا يتجاوز حجم حبة السمسم، وتبدو بنية أو سوداء. وتحتاج الحشرة إلى أسبوع بعد الفقس كي تبلغ. وتتغذى الحشرة على دم جلد الرأس كل ست ساعات، لكن لديها القدرة على البقاء دون طعام الدم لمدة ثلاثة أيام.
- **علامات حك جلدة الرأس**: ذلك أن الحشرة تعض جلدة الرأس لامتصاص الغذاء، أي الدم. وحينذاك، قد تثير رغبة في حك تلك المنطقة. والأمر يعتمد على نشوء الحساسية، فالقمل قد يظل في الرأس يتغذى لأسابيع دون أن يثير رغبة في حك منطقة عضه لجلد الرأس، وحينها قد لا يشكو الطفل من الحكة، بل ربما من شيء يتحرك بين شعرات رأسه أو يشعره بالوخز.
- **علامات التهابات ميكروبية موضعية**: وهي جروح قد تحصل أحيانا لدى الطفل نتيجة الحك العميق، وإصابة تلك الجروح بالتهابات بكتيرية. وقد تحتاج إلى مضادات حيوية موضعية من كريم أو مرهم غالبا.

## العلاج

توجد العديد من مستحضرات علاج القمل، إما على هيئة شامبو، أو كريم، أو لوشن، وتباع عادة في الصيدليات دون حاجة إلى وصفة طبية. لكن حينما يكون عمر الطفل أقل من سنتين فإنها لا تستخدم، بل يجب تنظيف الشعر خصلة بعد خصلة، وبالمشط يدويا. وأيا كان عمر الطفل، فمن الواجب مراعاة النقاط التالية في سبيل التخلص من القمل في رأس الطفل:

- استخدام مشط ذي أسنان قريبة بعضها إلى بعض، وتمشيط الشعر بها بانتظام بعد غسل الشعر بالشامبو كل ثلاثة أيام لمدة أسبوعين. ويسهم تبلل الشعر في منع الحشرة من الحركة آنيا، مما يسهل خروجها مع تمشيط الشعر.
- غسل كل أغطية الفراش والوسائد والبطانيات وملابس

الطفل في ماء ساخن، تتجاوز حرارته نحو ٦٠ درجة مئوية، وتجفيفها في مجففة الملابس الكهربائية لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة.

- ما لا يمكن غسله بالماء من الأشياء المتقدمة، وكذلك ألعاب العرائس والألعاب وألعاب الحيوانات المصنوعة من القماش وغيرها، يتم إرسالها إلى المغسلة التجارية للتنظيف الجاف. أو يمكن للأم وضعها في أكياس بلاستكية وإحكام غلقها لمدة أسبوعين حتى تموت الحشرات وبيضها.
- غمر أدوات العناية بالشعر من أمشاط وربطات خصلة الشعر والفرشاة في محلول تنظيف معقم لمدة ساعة، وما لا يمكن تنظيفه يتم التخلص منه مباشرة.

**طرق الوقاية:**

يمكن الوقاية من الإصابة أو عودة العدوى بعد التخلص منه بتنبيه الطفل على الأمور الآتية:

- تجنب ملامسة رأس طفل آخر أثناء اللعب أو غيره.
- عدم استخدام أمشاط الغير أو قبعاتهم أو ربطات خصلة الشعر.
- عدم استخدام سرير أو وسادة طفل آخر مصاب.
- فحص شعر بقية أفراد الأسرة كل أربعة أيام عند إصابة أحدهم بالقمل.

## علاجان حديثان

توصلت مجموعة من الباحثين في ولاية فلوريدا الأميركية إلى إثبات فاعلية عالية لغسول الرأس الجديد lotion، لمعالجة قمل الرأس الذي كانت قد وافقت «إدارة الغذاء والدواء الأميركية» (FDA) العام الماضي على البدء في استخدامه كوسيلة للقضاء على حشرات القمل المستوطنة لشعر رؤوس الأطفال والبالغين.

ونشر الباحثون من ميامي دراستهم الجديدة ضمن مجلة «بيدياترك ديرماتولوجي»، الصادرة في الولايات المتحدة، والمعنية بشؤون الأمراض الجلدية لدى الأطفال. وقام الباحثون في رابطة الصحة العالمية، التي مقرها ميامي في ولاية فلوريدا الأميركية، باختبار مدى فعالية غسول الشعر الجديد لمعالجة قمل الرأس. وهو يحتوي على محلول «بنزايل ألكهول» benzyl alcohol lotion بنسبة ٥٪، ويباع في الصيدليات تحت اسم «أوليسفيا» Ulesfia. ويعمل هذا المحلول على «خنق» تنفس حشرات القمل، وبالتالي القضاء عليها. وهذا الغسول الجديد مصنوع من زيوت معدنية ممزوجة مع مواد كيميائية أخرى. ولذا يمكن استخدامه في معالجة قمل شعر الرأس لدى عموم الأطفال، ما فوق سن ستة أشهر.

وخلال العام الجاري منحت وكالة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) موافقتها على البدء باستخدام محلول موضعي جديد لعلاج حالات قمل الرأس. وقالت الوكالة في إعلانها يوم ٢٠ يناير (كانون الثاني) الماضي إن محلول «ناتروبا» (Natroba) مناسب لعلاج حالات قمل الرأس لمن هم في عمر أربع سنوات وما فوق.

و«ناتروبا» محلول يحتوي على مادة «سبينوساد» (spinosad) بنسبة ٠,٩٪، ويستخدم كعلاج موضعي على شعر الرأس فقط، دون شعر بقية مناطق الجسم، كالحواجب أو الرموش.

من جانبها، صرحت الدكتورة جولي بيتز، مديرة مكتب المرحلة الثالثة من تقييم الأدوية في مركز تقييم الأدوية التابع لوكالة الغذاء والدواء بأن «(ناتروبا) يقدم خيارا علاجيا جديدا في محاولات التخلص من قمل الرأس، الذي ينتشر على وجه الخصوص في أوساط الأطفال، وهي مشكلة شائعة بين طلاب المدارس في الولايات المتحدة».

وقالت الوكالة في بيانها إن فاعلية وأمان «ناتروبا» قد تم التحقق منه عبر دراستين واسعتين تمتا في عدد من المراكز الصحية، وشملتا أكثر من ٥٥٠ شخصا، تلقوا علاجا لمدة ١٠ دقائق بهذا المحلول على شعر الرأس. وإذا ما لوحظ بعد أسبوع وجود القمل في شعر الرأس، تلقى المصاب معالجة موضعية أخرى. وبلغت نسبة من تخلصوا تماما من قمل الرأس بعد نهاية الأسبوع الثاني نحو ٨٦٪. وكان الأثر الجانبي الأكثر شيوعا بين مستخدمي هذا العلاج الجديد هو احمرار وتهييج في جلد فروة الرأس وفي العينين.

وأضافت الوكالة أن هذا المحلول العلاجي يجب استخدامه وفق إرشادات الطبيب بالضبط. وذلك في إشارة منها إلى أن أمان استخدام هذا المحلول الجديد على شعر الأطفال الأقل من أربع سنوات في العمر لم يتم بالفعل.

وشددت خصوصا على ضرورة عدم استخدامه على شعر من هم دون عمر السنة الواحدة، نظرا لاحتواء هذا المحلول العلاجي على مادة «بينزايل الكحول»، وهي مادة ثبت أنها ضارة وتتسبب بتفاعلات عكسية لدى الأطفال دون سن ٦ أشهر إذا ما لامست جلدهم. ◆◆



# مص الاصبع من قبل الطفل ظاهرة لا تدعو للقلق

الدكتور: أكرم سعادة
اختصاصي طب الأطفال والخدج
مدير مستشفى الاتحاد النسائي/ نابلس

**المص حركة غريزية تبدأ مع الجنين في رحم أمه، حيث يقوم بعملية المص لابتلاع السائل المحيط به. وبعد الولادة يقوم بمص حلمة أمه لتناول الحليب اللازم لنموه، وتستمر عملية المص في الأكل والشرب، ولكن هناك عادات وسلوكيات عديدة نرى أطفالنا يفعلونها مثل مص الإصبع، ومص الألعاب، وهي سلوكيات غير طبيعية بعد انتهاء مرحلة الطفولة المبكرة.**

وأكثر الأطفال يتخلون عن هذه العادة في عمر ٦-٧ أشهر، والقليل منهم تستمر الحالة لديهم حتى سن السابعة أو الثامنة من العمر.

## أسباب الظاهرة

ليس هناك في الغالب سبب واضح في انتشار هذه الظاهرة. ولكن هناك نظريات، منها:

- عدم تمكن الطفل من الرضاعة الطبيعية مدة كافية.
- بروز ظاهرة متصلة بالجوع.
- رد فعل الطفل تجاه الشعور بعدم الأمان والخوف.
- يعاني من قلق نفسي أو حرمان عاطفي.
- ندرة وجود أسباب في الأسنان أو اللثة.

### تداعياتها:

لا تسبب العادة ضرراً كبيراً كما يتوهم الأهل، لكنها قد:

- تؤثر في تنظيم الأسنان الطبيعية.
- تدخل الميكروبات للفم.
- تدخل التراب والمواد السامة الأخرى للفم وابتلاعها.
- تؤدي إلى جروح والتهابات في الإبهام - الإصبع أو الأظافر.

وهنا ننصح الأهل بعدم القلق من إصرار الطفل على ممارسة هذه العادة، لأنه سريعاً ما يتخلص منها.

## العلاج

وعلاج هذه الظاهرة يتمثل في الآتي:

- التركيز على السلوكيات الايجابية للطفل.
- إزالة كل أسباب التوتر والقلق المتوقعة.
- منح الطفل الحب والحنان عملاً وقولاً.
- الابتعاد عن التوبيخ والنهر والضرب لأنها أساليب عقيمة وغير مجدية.
- عدم وضع مواد مؤذية على اصبع الطفل او ربطه.
- تقديم الإطراء والتشجيع عند سعيه للتخلص من هذه العادة.

وعند بلوغ الطفل الخامسة من العمر، يمكن البدء باستخدام أدوات علاجية مساعدة، ويكون البدء خلال النهار. من هذه الأساليب نذكر الآتي:



حب وحنان الأم علاج ناجع لظاهرة مص الاصبع

- إشغال يدي الطفل بالألعاب.
- وضع لصقة طبية على الإصبع لتذكير الطفل بعدم المص.
- إذا لم تنجح، يمكن وضع قطعة بلاستيكية غير حادة على الإصبع.
- إذا لم تنجح، يمكن وضع رباط طبي أو جبيرة على المرفق لمنع الطفل من إيصال الإصبع للفم (مع شرح ذلك للطفل).
- علينا أن نتذكر دائماً أن لا فائدة من التوبيخ أو العقاب، فقد يؤدي الى زيادة تمسك الطفل بهذه العادة.
- علينا أن نتذكر دائماً أن أغلب الأطفال يتركون هذه العادة من تلقاء أنفسهم. ◆◆

**أغلب الأطفال يتركون هذه العادة من تلقاء أنفسهم**

# التعرق الزائد في اليدين وتدابيره العلاجية

الدكتور: عبدالله ابراهيم حواري
استشاري الجراحة العامة وجراحة المناظير
رئيس قسم الجراحة والحوادث/ المستشفى العربي/ نابلس

**"حالات التعرق الشديدة في اليد والوجه قد ينظر اليها الناس، او أهل المريض، على انها مشكلة تافهة لا تحتاج إلى علاج، وخصوصا لو كان العلاج بالجراحة. وهذا ليس رأي المرضى المصابين بهذا المرض، فحسب. فالحالات الشديدة من التعرق تعوق المريض عن أداء العديد من الواجبات الاجتماعية والمهنية. بل تدفعه على أن لا يسلم باليد على الناس، عدا أنه يمسك بمنديل طوال الوقت. إضافة الى الانخفاض الشديد في درجة حرارة اليد، خصوصاً في الشتاء أو في الأماكن المكيفة.**



الجراحة علاج ناجع لتعرق اليدين

وهذا المريض لا يستطيع فعل العديد من الأمور مثل: الكتابة، مسك الأوراق، الرسم، الطباعة، التعامل مع الأجهزة الكهربائية والالكترونية، جميع الأعمال اليدوية، والتعامل مع الاسلحة إذا كان عسكرياً. بل ولا يستطيع ان يمسك يد خطيبته او زوجته وأولاده.

والتعساء الذين يعانون من هذا المرض في الوجه اسوأ حظاً، فدائماً ومن دون أي سبب، يعطون الناس المحيطين بهم الانطباع الخاطئ بأنهم مرتبكون، او غير كفؤين أو خجولين، خصوصاً لو كان مصحوبا باحمرار او حتى يكذبوا في حين انهم مرتبكون فقط من العرق الغزير الذي لايعرفون ماذا يفعلون به وما هو سببه؟

## ما هو السبب وراء هذا التعرق؟

اكتشف العلم ان هذه الأعراض هي نتيجة زيادة في نشاط العقد العصبية للعصب السمبثاوي، ويمكن علاجها بتدبيس او قطع العصب لإيقاف عمل العقدة المعنية.

## كيفية التخلص من المشكلة؟

ان عملية تدبيس العصب السمبثاوي بالمنظار في العقدة المعنية (الثانية للوجه، والثالثة والرابعة لليد وتحت الابطين) هو العلاج الوحيد الدائم، وله افضل نتائج على مستوى العالم، والنتيجة تظهر مباشرة بعد العملية عند الإفاقة، ولا تحتاج لوقت، ويخرج المريض من المستشفى في نفس اليوم، وتتم العملية باستخدام المنظار من خلال ثقبين صغيرين في الإبط ٢/١ سم لكل منهما على الجهتين.

## ما هي مشاكل العملية؟

- المشاكل الموجودة في إجراء أي عملية جراحية.
- يجب معرفة ان إيقاف عمل العقدة المسؤولة سوف يوقف العرق كليا وليس تقليله فقط.
- إن إيقاف العرق في مكان من الجسم يؤدي الى زيادة قليلة في العرق في البطن والظهر، وتختلف في شدتها من مريض الى آخر وتسمى العرق التعويضي، ولكنها غير مرئية للناس، ولا تسبب بأي مشاكل لدى الغالبية العظمى، مقارنة بالإعاقة الاساسية للمرض.

## فوائد العملية بالمنظار:

- قطع العصب عن طريق الجراحة المفتوحة في الرقبة هي عملية كبيرة، وتحتاج إلى فتحة كبيرة ظاهرة، ويتم بواسطتها قطع عضلات مهمة، وهي جراحة مشوهة وخطيرة، وليس لها مكان في الطب الجراحي الحديث.
- لا تترك آثاراً وندبة مكان العملية.
- فعالية العملية عالية جداً.
- عدم المبيت في المستشفى والعودة للحياة العملية بشكل مباشر. ◆◆



# لسعات الحشرات في الصيف والمخاطر المرضية المحتملة

إعداد: عيسى السعيد

**عندما تزداد درجات الحرارة في فصل الصيف تزداد معها فرص تعرض الانسان للدغات وعض وقرص الحشرات، ما ينتج منها العديد من الأعراض المرضية، بعضها قد يكون بسيطاً ويكون علاجه متيسراً، والبعض الآخر يصل الى درجة الخطورة، ويتطلب علاجاً فورياً وعاجلاً.**
**فما أنواع الحشرات القارصة؟**
**وكيف يمكن الوقاية منها وبخاصة في الأجواء الحارة؟**

وجواباً عن هذين السؤالين نعرض فيما يلي نوع الحشرة القارصة، وعلاج كل منها، كما يراها الخبراء الطبيون.

## الدبابير

يقول الدكتور شعيب ناصر، استشاري الحساسية في جامعة كامبريدج البريطانية: "ان الدبور يمكنه أن يلسعك عدة مرات من دون ان يترك لسعاته ظاهرة عليك، وفي هذه الحالة سوف تشعر بألم حاد، وبناء على ردة فعلك على السم قد تصاب بورم، وهذا يدوم غالبا بضعة أيام. وفي حالة تعرضك للسعة دبور ضع ضمادة باردة لتخفيف الألم، أو استعمل مرهم "كالامين" لتهدئة الألم، أو عقارا مضادا للحساسية".

### المساعدة العاجلة:

وفيها يقول الدكتور ناصر: "إذا كان الورم أكبر من الحجم المعتاد لديك، ففي هذه الحالة ينبغي استخدام كريم "ستيرويد" لتقليل الالتهاب، ولكن إذا أصبت بورم في أية منطقة أخرى كالشفاه مثلا، أو كنت تشعر بصعوبة في التنفس أو دوخة أو دوار فعليك أن تطلب المساعدة فوراً لأنك قد تكون مصابا ب "انافيلاكسيس"، وهي نوع من أنواع الحساسية الحادة. وفي حالات نادرة يمكن لهذه الحساسية أن تكون قاتلة، حيث يموت خمسة اشخاص سنويا بهذه الحساسية. وقد تحدث حساسية " انافيلاكسيس" من دون سابق إنذار وتتطلب علاجا بحقنة أدرينالين. ولذلك فإن المعرضين للسعات الدبابير والنحل يجب ان يرتدوا سوارا للتنبيه وان يحملوا حقنتين من الادرينالين معهم.

## النحل

يقول الدكتور ناصر: "عندما يلسع النحل فإنه يترك شوكة اللدغ ملتصقة بالجلد عندما يطير، وهذه الشوكة تحتوي على كيس سام ملتصق بها، ولذلك ينبغي إزالتها بحذر ورفق لتفادي ثقب الكيس، وبالتالي انتشار السم. وللقيام بذلك أمسك الكيس برفق وأزحه للخارج باستخدام أي شيء به حافة حادة "بطاقة ائتمان مثلا"، ثم عالج الالم والانتفاخ بالطريقة نفسها التي تعالج بها لسعات الدبابير".

ويقول صيدلي: "تجنب معالجة لسع النحل باستخدام المعالجات المنزلية، مثل الخل أو بيكربونات الصودا، لأنك لا تستطيع ان تكون متأكداً على الدوام من الشيء الذي لسعك، كما أن استخدام الخل أو بيكربونات الصودا لعلاج لسعات النحل الحمضية ولسعات الدبابير القلوية قد تفاقم مشكلات البشرة".

### المساعدة العاجلة:

يمكن للسعات النحل أيضا أن تسبب حساسية "انافيلاكسيس"، ولذلك ينبغي أن تطلب المساعدة الطبية فورا عند ظهور أول علامة لأي أعراض.

## البراغيث

يقول الدكتور اندرو رايت استشاري الأمراض الجلدية في مستشفى برادفورد البريطاني: "إن البرغوث الواحد يلدغ في الغالب خمس مرات مسبباً تهيجاً وطفحاً جلدياً عنقودياً، وهذا يحدث عادة تحت الركبة أو حول الكاحل. وفي حالة التعرض للدغ البراغيث هدئ الحكة والتهيج باستخدام سائل "كالامين" مع مراعاة عدم الإفراط في الكمية لأنه قد يجفف البشرة".

### المساعدة العاجلة:

إذا كنت تعاني فرط حساسية حيال لدغ البراغيث فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بمرض الشرى الشعبي، ومن ابرز أعراضه تشكل نتوءات حمراء مهيجة. وعليه استشر طبيبا للعلاج، الذي يتضمن في الغالب استخدام كريمات أو سائل الاستيرويد لتقليل الالتهاب.

## بق الفراش

ان اللدغات التي تصيب الوجه والعنق يكون سببها في الغالب بق الفراش، رغم ان هذه اللدغات يمكن ان تصيب الجسد بأكمله. وللوقاية منها ينصح الخبراء بغسل المراتب والبياضات والملاءات بمياه ساخنة، بالاضافة لتهوية وتنظيف الأسرة والمراتب. كما ان وضع مرهم ستيرويد يساعد على تخفيف الالتهاب.

### المساعدة العاجلة:

يمكن لبق الفراش أن يطلق ردة فعل للحساسية قد تتسبب في الإصابة بنوبة ربو، ولذلك يجب على من يعانون من الربو (الأزمة) أن يكونوا متنبهين وحذرين اذا سافروا إلى بلد أو مدينة ينتشر فيها بق الفراش.

## البعوض

يقول الدكتور جورج كاسيانوس، خبير علم المناعة في الكلية الملكية في لندن: "ان من النادر الإحساس باللحظة التي يلسع فيها البعوض، لأنه يغرس مادة مخدرة قبل أن يضع مسباره في الجلد. ويمكن للأكلان والحكة ان يدوما لعدة ساعات لاحقة للسعة اعتمادا على درجة تحسس المرء. وتنجم عن لسعات البعوض نتوءات حمراء مثيرة للحكة. ومن الافضل معالجة اللسعات بمضاد موضعي للحساسية مثل "انثيسان بايت وامب" وهو عبارة عن مرهم مقاوم للسعات. فهذا

النوع من المراهم يغلق مواقع استقبال الهيستامين في النهايات الطرفية للأعصاب وبالتالي تقلل الورم وتهيج البشرة.

### المساعدة العاجلة:

ان حك أو تخريش المنطقة التي تعرضت للدغة البعوض يمكن أن يؤدي للإصابة بالتهاب في موضع اللدغة، وقد يتطلب المعالجة بمضاد حيوي. وتتسبب أنواع معينة من البعوض في الإصابة بمرض الملاريا أو أمراض أخرى. استشر طبيبك بشأن الأمصال، إذ أن من الممكن ألا تظهر الأعراض لمدة ١٤ يوماً بعد الوصول من السفر. ولذلك ينبغي الحذر واتخاذ تدابير الوقاية اللازمة. ويمكنك أخذ تجهيزات الوقاية من الملاريا من السلطات الصحية المختصة بذلك.

## ذبابة الخيل

لدغات ذبابة الخيل مؤلمة وهي تتحول إلى ورم ضخم وأحمر اللون ومهيج في ظرف دقائق معدودة. وفي حالة التعرض لهذه اللدغة ينصح الخبراء بوضع كريم "استيرويد" مخفف يحتوي على "هيدروكورتيزون" مع مراعاة عدم الإفراط في استخدامه. كذلك يمكن لهلام "جيل" الايبوفرين ان يسهم في تخفيف الألم والورم.

### المساعدة العاجلة:

إذا دخلت البكتيريا في الجلد يمكنها أن تسبب "السيلوليت"، وهو التهاب يصيب أنسجة الجلد الضامة الرخوة. ومن أعراضه انتفاخ وسخونة الجلد وغثيان وحمى. وإذا لم يعالج بسرعة يمكن إن يكون مميتاً.

وفي حالات نادرة يمكن للدغات ذبابة الخيل أن تؤدي لإطلاق ردة فعل جسدية مقاومة للحساسية كالدوار وصعوبة التنفس، وألم في الصدر، وطفح جلدي يمكن أن يكون مرئياً في الشفة أو اللسان، وهو يسبب الغثيان. فإذا كنت تعاني ردات فعل تحسسية مماثلة، اطلب المساعدة الطبية فوراً.

## النمل

اذا تعرضت إلى قرصة نمل أو حشرة طائرة، جرب استخدام دواء "افتربايت" لأن هذا الدواء يعالج التهيج الناجم عن اللدغ والقرص. وهنا تطلب المساعدة لأنه في حالات قليلة يمكن للدغات ان تتسبب في التهاب موضعي أو سيلوليت.

## البرغش

هذه الحشرات تلدغ عادة في فترات الغسق (أول الليل) والفجر، وهي تسبب تهيج الجلد وتورمه. وإذا أصبت بها ضع ملطف للبشرة مثل ستيرويد موضعي مخفف.

### المساعدة العاجلة:

في حالات نادرة يمكن للبرغش أن يسبب "السيلوليت" الذي إذا لم يعالج فقد يصبح مميتاً. ويقول الخبراء إن حشرة البرغش ترسل مادة تنبه رفيقاتها لوجود موقع تغذية، ولذلك قد تجد نفسك معرضاً للدغات مضاعفة.

## القراد

هذه الحشرات الصغيرة - مصاصة الدم- من العائلة العنكبوتية لا تستطيع ان تقفز، لذلك فهي تلتصق بالجلد وتسبب ورماً أحمر يمكن أن يتفاقم، فإذا رأيت قرادة تزحف على جسدك أمسكها برفق باستخدام ملقاط واسحبها بعيداً بثبات، ولا تحاول ثنيها أو تقطيعها فقد تنفصل أجزاء من رأسها وتسبب التهاباً. وبمجرد إزالتها إغسل الموضع الذي كانت فيه باستخدام كريم مطهر لمنع تفاقم الالتهاب. ويقول الخبراء إن قرصات القراد تستغرق ثلاثة أسابيع للشفاء.

### المساعدة العاجلة:

تتسبب لسعات القراد في الإصابة بالتهاب المفاصل. وإذا لم يعالج في المراحل الأولى يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالشلل. فإذا أصبت بطفح جلدي حول موضع اللسعة، وتعرضت خلال ٣٠ يوماً - لأعراض شبيهة بنزلة برد اذهب فورا للطبيب لكي تحصل على المضادات الحيوية المناسبة.◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن موقع "دار الخليج".



# اليانسون يهدىء الأعصاب ويسكن الآلام

اعداد: سعيد جودة

**اليانسون، نبتة معروفة في فلسطين وفي العالم العربي، ويكاد لا يخلو بيت منها، ويقدم الى الزبائن في المقاهي والمطاعم. فما فوائد هذه النبتة؟**

نبات اليانسون عبارة عن عشب يبلغ ارتفاعه نحو نصف متر، ساقه رفيعة مضلعة تخرج منها فروع طويلة تحمل أوراقاً مسننة مستديرة الشكل، تحمل في نهاية الأفرع أزهاراً صغيرة بيضاوية الشكل مضغوطة الرأس بيضاء اللون، تتحول بعد النضج الى ثمار صغيرة بنية اللون. ونبتة اليانسون حولية تعيش سنة واحدة، والجزء المستعمل منه هو البذور.

يقال أن موطنه الأصلي غير معروف، إلا أن أغلب المراجع ترجع موطنه الأصلي الى مصر، اذ عثر علماء الآثار على ثمار اليانسون في مقابر الصحراء الشرقية لمدينة طيبة. وورد في المخطوطات الفرعونية ضمن عدة وصفات علاجية. وهو يزرع اليوم على نطاق واسع

في جنوب أوروبا وتركيا وايران والصين والهند واليابان وجنوب وشرق الولايات المتحدة الاميركية.

يعرف نبات اليانسون علمياً باسم Pimpinella anisum وهو من الفصيلة الخيمية، ويطلق عليه "ينكون" و"كمون حلو"، وفي المغرب يسمونه "الحبة الحلوة" وفي الشام ينسون.

## اليانسون في الطب القديم والحديث

اليانسون نبات مصري قديم احتل مكاناً علاجياً هاماً عند الفراعنة وما زال يزرع بكثرة حتى اليوم في محافظات الصعيد. وجاء مغلي بذور اليانسون في بردية "ايبرز" الفرعونية كشراب لعلاج آلام واضطرابات المعدة وعسر البول، وجاء في بردية "هيرست" ان اليانسون طارد للارياح، واستخدمه المصريون القدماء كمنبه عطري معرق منفث وضد انتفاخات الامعاء بطرد الغازات، وكذلك ضمن غسيل للفم وعلاج لآلام اللثة والاسنان.

كان ابقراط، شيخ الاطباء، يوصي بتناول هذا النبات لتخليص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية، اما معاصر ابقراط "ثيوفراست" فكان اكثر رومانسية فقد كان يقول: "اذا وضع المرء اليانسون قرب سريره ليلاً فسوف يرى احلاماً جميلة وذلك بفضل عطره العذب". وكان "بلين" القديم، عالم الطبيعة الروماني، يوصي بمضغ بذور اليانسون الطازج لترطيب وانعاش النفس والمساعدة على الهضم بعد وجبات الطعام الثقيلة.

كان جون جيرارد، عالم الاعشاب البريطاني القديم يوصي بتناول اليانسون لمنع الفواق (الحازوقة او الزغطة)، وكذلك وصف هذا النبات لادرار الحليب عند المرضعات، وكعلاج لحالات احتباس الماء وآلام الرأس والربو والتهاب القصبات الهوائية والارق والغثيان. ويعتبر اليانسون من النباتات القاتلة للقمل والمخفضة للمغص لدى الرضع، والشافية من الكوليرا وحتى من السرطان. وفي الولايات المتحدة، وخلال القرن التاسع عشر كان الاطباء الانتقائيون يوصون بتناول اليانسون لتخفيف الآم المعدة والغثيان والغازات المعوية ومغص الرضيع.

وفي امريكا الوسطى كانت المرضعات يتناولن اليانسون لادرار الحليب، وكان اليانسون سلعة تجارية مهمة جداً في كافة دول حوض المتوسط القديم الى درجة انه كان يستعمل كالعملة المتداولة لتسديد الضرائب. وبلغ اليانسون درجة كبيرة من الشعبية بصفته تابلاً ودواءً وعطراً في بريطانيا في فترة العصور الوسطى، بحيث ان الملك ادوارد الاول فرض عليه ضريبة من اجل اصلاح جسر لندن.

ويقول داوود الإنطاكي في تذكرته "اليانسون يطرد الرياح ويزيل الصداع وآلام الصدر وضيق التنفس والسعال المزمن ويدر البول ويزيد العمم وإذا طبخ بدهن الورد قطورا ودخانه يسقط الأجنة والمشيمة ومضغه يذهب الخفقان والاستياك (من المسواك) به يطيب الفم ويجلو الأسنان ويقوي اللثة".

ويقول ابن سينا في القانون " إذا سحق الينسون وخلط بدهن الورد وقطر في الأذن أبرأ ما يعرض في باطنها من صدع عن صدمه أو ضربة ولأوجاعهما أيضا كما ينفع الينسون شرابا ساخنا مع الحليب لعلاج الأرق وهدوء الأعصاب ".

وأثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطرد البلغم، وضد المغص، وفعّال للبكتيريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام والسعال والتهاب الشعب، والحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، ومشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حالة تناوله بكميات كبيرة. أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها وتؤثر في الحالة الجنسية للرجال.

## خصائص اليانسون

منبه، معرّق، منشط، طارد للغازات، مضاد للتشنجات وللمغص الريحي ولابتلاع الهواء، مانع لتولد الغازات، منشط للقنوات الهضمية، مسكّن لآلام المعدة والحيض الصعب، مرّخ لتقلصات عضلات الجهاز الهضمي، مضاد للدوار والدوخة، للخفقان، للقيء، للشعور بالضيق أو الاختناق بعد كل طعام، يزيد في ادرار حليب المرضعات ومسكن للمغص لدى الأطفال، مفيد في معالجة الربو والسعال النوبي التشنجي، ترياق للمتعبين والمرهقين جسمياً وفكرياً، شاف للصداع المرافق للتعب والارهاق، مشهّ للطعام، مدر للبول، يمنع العطش، يقضي على عسر الهضم.

## استعمالاته

لليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية:

**الاستعمالات الداخلية:**

● **مستحلب**: تستحلب ملعقة صغيرة من بذور اليانسون مدة عشر دقائق في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يُصفّى ويُحلّى ويُشرب.

**الجرعة**: فنجان واحد يؤخذ لدى الشعور بدوار أو دوخة أو غثيان، وعند الإصابة بفواق (حاذوقة) أو قيء.

ويؤخذ من هذا المستحلب ٢-٣ فناجين في اليوم (يفضّل أخذها بعد الأكل) لمعالجة عسر الهضم، وتطبّل البطن بسبب غازات الأمعاء، وتشنجات عضلات الجهاز الهضمي وما تسببه من آلام.

وهذا المستحلب منشّط، معرّق، منفّث، طارد للغازات مانع لتولّدها، مسكّن للمغص لدى الصغار والكبار، مفيد في معالجة نوبات الربو، ويدرّ الطمث، يسهّل الولادة، يزيد في إدرار حليب المرضعات. وهو فريد لا يُضاهي في القضاء على مرض ابتلاع الهواء، بخاصة إذا أضيف إلى اليانسون، عند استحلابه، قليل من القرفة.

● **مستحلب مركب**: ملعقة صغيرة من بذور اليانسون ومثلها من البابونج تستحلبان في فنجانين من الماء بحالة الغليان لمدة عشر دقائق، ثم يُصفّى ويُحلّى ويُشرب ساخناً، فنجان صباحاً وآخر عند المساء. وهذا المستحلب فريد وناجع كمقوّ للجهاز الهضمي وكطارد للغازات، وفائدته عظيمة في معالجة إلتهابات القصبات والشعب التنفسية، والربو، والسعال، وفعاليته مشهود لها كمنشّط عام، وهو إلى ذلك معرّق، منفّث، مهضّم، منشّط للقلب وللجهاز التنفسي.

● **مسحوق بذور اليانسون:**

١- ينصح الذين يشكون من الإصابة بإسهال لدى تناولهم الحليب بأن يأخذوا قليلاً من مسحوق بذور اليانسون ويرشّوه فوق الحليب قبل تناوله فيكسبه نكهة لذيذة وعطرية طيبة ويجنّبهم أية مضاعفات يمكن أن تحدث (تخمّر، غازات، مغص، إسهال).

٢- لمعالجة مغص المعدة وقلة الشهية للطعام تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون مجبولة بمثلها من عسل النحل وتبتلع أو تزدرد قبل الطعام بخمس دقائق.

ويمكن استحلاب اليانسون بالحليب فيُحصل على مستحلب لذيذ، مغذ، ومفيد.

● **شراب بسيط**: يستحلب ٣٠ غراماً من بذور اليانسون مدة عشر دقائق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يُصفّى ويُضاف إليه مقدار ٥٠٠غرام من السكر ويُحرك فوق نار خفيفة حتى يأخذ قوام الشراب.

**الجرعة**: تؤخذ ٢-٣ ملاعق صغيرة، في اليوم للصغار، و٣-٤ ملاعق كبيرة للكبار، للقضاء على المغص وتطبّل البطن.

● **شراب مركّب**: يؤخذ ٤٠ غراماً من بذور اليانسون ترضّ أو تسحق ثم تنقع مع غرام واحد من القرفة في ليتر من الكحول عيار ٦٠ درجة لمدة خمسة أسابيع، ثم يصفى ويُضاف إليه نصف كيلو من القطر، ويترك أسبوعاً آخر، ثم يعبأ بعده في أوعية محكمة السدّ.

**الجرعة**: تؤخذ ٢-٣ ملاعق كبيرة في اليوم، قبل الطعام لفتح الشهية وبعد الأكل لتسهيل الهضم.

● **خلطة**: ينقع ٣٠ غراماً من بذور اليانسون في كوب من الكحول عيار ٦٠ درجة طوال عشرة أيام.

**الجرعة**: تؤخذ عشر نقط في فنجان صغير من الماء المحلى بالسكر، مرتين في اليوم، ضد المغص وتشنجات المعدة والأمعاء.

**استعمالاته الخارجية:**

● **خلطة**: ينقع ١٥ غراماً من بذور اليانسون في نصف ليتر من الكحول عيار ٤٠ درجة طوال أسبوعين، وتضاف ملعقة صغيرة من هذه الصبغة إلى قدر فنجان قهوة من الماء ويمضمض بها لتقوية اللثة وللقضاء على البخر الرديء (رائحة الفم).

● **مسحوق بذور اليانسون**: إجعل بعضاً من هذا المسحوق فوق فرشاة أسنانك وافرك بها فتجعل الاسنان نظيفة وتشعّ بياضاً.

**ملاحظة:**

لا يوجد لليانسون اضرار جانبية، اذا تقيد الانسان بالجرعات المحددة. أما بالنسبة للأدوية فإنه يتداخل مع الأدوية المضادة للتخثر فقط. ◆◆



## الفارابي هو أكبر فلاسفة المسلمين:

# لقب بـ"المعلم الثاني" بعد أرسطو

إعداد: صالح صديق

**هو أبو النصر محمد بن محمد بن أوزلغ بن طرخان الفارابي، ولد عام ٢٦٠هـ/٨٧٤م في "فاراب" وهي مدينة في تركستان، من أب تركي من قواد الجيش، وعرف بالمعلم الثاني، لدراسته كتب أرسطو (المعلم الأول) وشرحه لها، وتوفي عام ٣٣٩هـ/ ٩٥٠م.**

وفي سن متقدمة غادر الفارابي مسقط رأسه، وذهب الى العراق لمتابعة دراساته، فدرس الفلسفة والمنطق والطب على يد الطبيب يوحنا بن حيلان، كما درس اللسانية العربية والموسيقى.

ومن العراق انتقل الى مصر والشام، حيث التحق بقصر سيف الدولة في حلب واحتل مكانة بارزة بين العلماء، والأدباء، والفلاسفة.

### إسهاماته العلمية

يعدّ الفارابي أكبر فلاسفة المسلمين، وقد أطلق عليه معاصروه لقب (المعلم الثاني) لاهتمامه الكبير بمؤلفات أرسطو "المعلم الأول"، وتفسيرها، وإضافة الحواشي والتعليقات عليها، ومن خصائص فلسفة الفارابي أنه حاول التوفيق من جهة، بين فلسفة أرسطو وفلسفة أفلاطون، ومن جهة أخرى بين الدين والفلسفة، كما أنه أدخل مذهب الفيض في الفلسفة الإسلامية ووضع بدايات التصوف الفلسفي.

ورغم شهرة الفارابي في الفلسفة والمنطق، فقد كانت له إسهامات مهمة في علوم أخرى، كالرياضيات والطب والفيزياء، فقد برهن في الفيزياء على وجود الفراغ، وتتجلى أهم إسهاماته العلمية في كتابه "إحصاء العلوم"

الذي وضع فيه المبادئ الأساس للعلوم وتصنيفها؛ حيث صنف العلوم إلى مجموعات وفروع، وبين مواضيع كل فرع وفوائده.

وبجانب إسهامات الفارابي في الفلسفة، فقد برز في الموسيقى، وكانت رسالته فيها النواة الأولى لفكرة اللوغارتم حسب ما جاء في كتاب "تراث الإسلام"، حيث يقول كارا دي فاكوس (Carra de Vaux): "أما الفارابي، الأستاذ الثاني بعد أرسطو وأحد أساطين الأفلاطونية الحديثة ذو العقلية التي وعت فلسفة الأقدمين، فقد كتب رسالة جليلة في الموسيقى، وهو الفن الذي برز فيه، نجد فيها أول جرثومة لفكرة النسب (اللوغارتم)، ومنها نعرف علاقة الرياضيات بالموسيقى".

وتؤكد الباحثة الألمانية زغريد هونكه، الفكرة نفسها حين تقول: "إن اهتمام الفارابي بالموسيقى ومبادئ النغم والإيقاع قد قربه قاب قوسين أو أدنى من علم اللوغارتم الذي يكمن بصورة مصغرة في كتابه عناصر فن الموسيقى".

وسجل مؤرخو الموسيقى أن الفارابي طور آلة القانون الموسيقية، وأنه أول مَن قدم وصفا لآلة الرباب الموسيقية ذات الوتر الواحد، والوترين المتساويين في الغلظة، وأنه أول مَن عرف صناعة الموسيقى ومصطلح الموسيقى، وأنه وضع بعض المصطلحات الموسيقية وأسماء الأصوات التي لا تزال تستعمل إلى اليوم.

وقد ذكر الفارابي نظرية في الجاذبية الأرضية، سبق بها العالم نيوتن بألف عام، مما أدهش علماء الغرب وجعلهم يتساءلون عن سر هذا التشابه بين آراء الفارابي ونيوتن. ويعد الفارابي أول مَن عرف علاقة الرياضيات بالموسيقى، ومن هذه العلاقة كانت بوادر علم اللوغاريتمات، وقد أكد ذلك العلماء الغربيون، وربما كان هذا هو السر الذي يكمن في اهتمام الفارابي بالموسيقى ومبادئ النغم والإيقاع، ويظهر ذلك في كتابه الموسيقي الكبير.

## مؤلفاته

ألف الفارابي العديد من الكتب والرسائل خلال حياته وأسفاره. فقد ذكر مؤرخو العلوم أنه ألف أكثر من مائة مؤلف، حيث ألف في المنطق خمسا وعشرين رسالة، وكتب أحد عشر شرحا على منطق أرسطو، وسبعة شروح أخرى على سائر مؤلفات أرسطو، ووضع أربعة مداخل لفلسفة أرسطو، وخمسة مداخل للفلسفة عامة، وعشر رسائل دفاعا عن أرسطو وأفلاطون وبطليموس وإقليدس، وخمسة عشر كتابا في ما وراء الطبيعة، وسبعة كتب في الموسيقى وفن الشعر، وستة كتب في الأخلاق والسياسة، وثلاثة كتب في علم النفس.

ووضع تصنيفا للعلوم في كتابه: "إحصاء العلوم وترتيبها والتعريف بأغراضها"، ومعظم كتب الفارابي ورسائله وشروحه مفقودة، وبعضها لا يوجد إلا في ترجمات عبرية. ومن كتبه في علوم الحياة: المدينة الفاضلة، تحصيل السعادة، سياسة المدينة، أصل العلوم. ومن أهم رسائله في علوم الحياة: علم النفس، الحكمة، فصوص الحكمة، أسماء العقل.

ولعل أهم كتبه: "الموسيقي الكبير"، وله في الموسيقى أيضا كتب منها: المدخل إلى صناعة الموسيقى، الموسيقى. وله في الفيزياء: المقالات الرفيعة في أصول علم الطبيعة. وله في الطب: فصل في الطب، علم المزاج والأوزان، المبادئ التي بها قوام الأجسام والأمراض، وله في الرياضيات: المدخل إلى الهندسة الوهمية، الأسرار الطبيعية في دقائق الأشكال الهندسية، وله في الفلك: كتاب: تعليق في النجوم، ومقالة: الجهة التي يصح عليها القول في أحكام النجوم، وقد رفض الفارابي صناعة التنجيم، وأظهر فساد علم أحكام النجوم في رسائل، من أهمها رسالته العلمية: "النكت فيما لا يصح من أحكام النجوم".

وما تبقى من مؤلفاته المنطقية والفلسفية وشروحه لأرسطو، جعل منه مفكرا إسلاميا ملقبا بالمعلم الثاني، وكان له أثر كبير في الفكر الأوروبي والفكر العربي، ومنها: الحروف، الألفاظ المستعملة في المنطق، القياس، التحليل، الأمكنة المغلطة، الجدل، العبارة، المقولات، الفصول الخمسة لإيساغوجي، البرهان.

ومن كتبه أيضا: شرح كتاب "المجسطي" في علم الهيئة لبطليموس، و"شرح المقالتين الأولى والخامسة من كتاب إقليدس في الهندسة"، وكتاب في المدخل إلى الهندسة الوهمية، وكلام في حركة الفلك، ومقالة في صناعة الكيمياء.

وفي كتابه "إحصاء العلوم" قسم الفارابي العلوم، إلى ثماني مجموعات، ثم ذكر فروع كل مجموعة، وموضوع كل فرع منها، وأغراضه، وفوائده، وقد ترجم جيرار الكريموني هذا الكتاب إلى اللاتينية.

## فلسفته
## إيمانه بوحدة الحقيقة

كان الفارابي يعتقد أن الحقيقة الطبيعية الفلسفية واحدة، وليس هناك حقيقتان في موضوع واحد، بل هناك حقيقة واحدة، وهي التي كشف عنها أفلاطون وأرسطو. وبرأيه أن كل الفلسفات التي تقدم منظومة معرفية ينبغي أن تحذو حذو أفلاطون وأرسطو.

كان الفارابي يعتقد أن فلسفة أفلاطون هي عين فلسفة أرسطو، ووضع كتاب (الجمع بين رأيي الحكيمين أفلاطون وأرسطو). وأفلاطون وأرسطو كلاهما يبحثان في الوجود، من جهة علله الأولى. وعند أفلاطون الوجود والعلل الأولى هي (المثل) وأرسطو (العلل الأربعة)، ولكن الفارابي كان يعتقد في كتابه أنه لا فرق، وحاول أن يوفق بين الفيلسوفين وقدم مجموعة من الأدلة ليقول إن هؤلاء كشفا الحقيقة، وكل من جاء بعدهما يجب أن يحذو حذوهما.

### التمييز الذي قام به الفارابي بين النبي من ناحية والفيلسوف من ناحية:

المعرفة تكون بتجريد المعاني الكلية من المحسوسات، والنبي والفيلسوف كلاهما يتلقى حقائق وينقلها للآخرين. ويقول الفارابي أن معرفة الحقائق القصوى كلها مصدرها الله، لكن هناك فرقاً بين حقائق النبي وحقائق الفيلسوف، فالفيلسوف يتلقى الحقائق بواسطة العقل الفعال، فتكون طبيعتها عقلية، وليس حسية، أما الرسول تأتيه المعارف منزلة من عند الله بتوسط الملك جبريل ويتلقى الوحي بالمخيلة ثم يتم تحويل الصور المتخيلة إلى صور ومعاني تنقل للناس، والمعارف النبوية هي معارف المخيلة أساس فيها.

وتميز الفارابي بالمنطق في فلسفته وفي السياسة والأخلاق، ومن أشهر كتبه: «آراء المدينة الفاضلة» و«الموسيقي الكبير»، وتتمثل أراؤه في أهل المدينة الفاضلة بأنها خير المدن الممكنة على الأرض بالنسبة للبشر، وقضية الكاتب هي قضية السعادة التي يطلبها جميع الناس. ويقسم الكتاب إلى قسمين: قسم يبحث فيه الفارابي نظرية الوجود، ونرى فيها التمييز بين الممكن والواجب، والقسم الثاني خاص بالمدينة وآراء أهل الجماعة الفاضلة .. والقسم الأول يقابله القسم الثاني والمدن المضادة للمدينة الفاضلة.

ويبني الفارابي المدينة على غرار الوجود بأسره، فكما للوجود مبدأ أعلى كذلك المدينة الفاضلة لها مبدأ أعلى، وهو الرئيس. ويقول الفارابي إن القصد في المدينة الفاضلة الإبانة عن الجماعة التي تسود فيها السعادة، والمدينة الفاضلة هي التي يطلب جميع أهلها السعادة، والمدن المضادة يطلب فيها أهلها أشياء مضادة. والسعادة عند الفارابي مرتبطة بتصوره للتركيبة الإنسانية. والنفس الإنسانية والسعادة تكون عندما تسيطر النفس العاقلة (وفضيلتها الحكمة) على النفس الغضبية (وفضيلتها الشجاعة) والنفس الشهوانية (وفضيلتها العفة) فيصل الإنسان للسعادة.

أما المدينة الجاهلة، فهي عكس المدينة الفاضلة، يطلب أهلها السعادة الآتية من النفس الغضبية والشهوانية، والمدينة الفاسقة هي التي عرف أهلها المبادئ الصحيحة وتخيلوا السعادة على حقيقتها، ولكن أفعالهم مناقضة لذلك، والمدينة المبدلة: أيضا مضادة للمدينة الفاضلة ويكون السلوك فيها فاضل ثم يتبدل، والمدينة الضّالة التي يعتقد أهلها في الله والعقل الفعال آراء فاسدة، واستعمل رئيسها التمويه والمخادعة والغرور، ويصّور الله والعقل الفعال تصويراً خاطئاً وكانت سياسته خداع وتمويه.

وجعل الفارابي مجموعة سمات مميزة لأهل المدينة الفاضلة هي معرفة السبب الأول وصفاته (أي الله) ومعرفة العقول والأفلاك، ومعرفة الأجرام السماوية، والأجسام الطبيعية ومعرفة الإنسان. وعندما يعرفون السعادة ويمارسونها فإن معرفتهم تكون كاملة بالوجود، وبكل الموجودات. وعلى رأس المدينة الفاضلة، يضع الفارابي الرئيس مثلما للوجود رئيس هو الله وللإنسان رئيس هو القلب.

والذي يقول على المدينة الفاضلة (الرئيس) له صفات: تام الأعضاء، جودة الفهم والتصور، جودة الحفظ، جودة الذكاء والفطنة، حسن العبارة في تأدية معانيه، الاعتدال في المأكل والمشرب والمنكح، محبة الصدق وكراهية الكذب، كبر النفس ومحبة الكرامة (أي تقدير الذات)، الاستخفاف بأعراض الدنيا، محبة العدل بالطبع وكره الجور، قوة العزيمة والجسارة والإقدام، ويتوج هذه الصفات بالحكمة والتعقل التام، وجودة الإقناع، وجودة التخيل، والقدرة على الجهاد ببدنه. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## أسباب التبول المتكرر لدى الرجال

التبول المتكرر قد يكون أكبر من مجرد وضع غير مريح ومرهق كما يعتقد. والتبول المتكرر يمكنه أن يقلق راحتك ويجعل نومك صعباً إذا كان يضطرك إلى الاستيقاظ ليلاً بانتظام. وفي الوقت نفسه يمكن أن يكون مؤشراً إلى مجموعة من الحالات الخطرة التي تحتاج إلى العناية والفحص الدقيق والعلاج المكثف. وسنعرض تالياً بعض مسببات التبول المتكرر عند الرجال:

### السكري:

يعد أحد المسببات الشائعة للتبول المتكرر عند الرجال، والسبب في ذلك يعود لسعي الجسم للتخلص من الجلوكوز الفائض المتبقي في مجرى الدم. ونتيجة لذلك يعاني المصابون بالسكري من تكرار التبول ومن العطش الزائد. ومن المهم أن تستشير طبيباً إذا كنت تشتبه في إصابتك بالسكري لأن إهماله يمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب، وإلى مشكلات صحية مزمنة.

### التمارين الرياضية:

كلما ازدادت التمارين الرياضية التي تقوم بها، ازدادت حاجة جسدك للسوائل. ولذلك إذا كنت شخصاً رياضياً فعلى الأرجح أنك ستتناول السوائل بكثرة وبالتالي تكثر أيضاً زياراتك لدورة المياه.

### مدرات البول:

إذا قمت بإجراء تغيير على نظامك العلاجي أو الغذائي فإن ذلك قد يسهم في تبولك بكثرة. وكثير من العلاجات والأدوية تشير إلى التبول المتكرر باعتباره مفعولاً جانبياً ناجماً من الدواء، فإن كانت لديك مشكلة من هذا النوع عليك أن تستشير طبيبك.

ومدرات البول تشمل القهوة وبالطبع الكحول، فإذا كنت تستهلك كميات كبيرة من القهوة أو الكحول فقد يكون ذلك هو السبب الذي يجعلك تذهب لدورة المياه بانتظام. وبالطبع فإن مجرد الإكثار من شرب المياه قد يجعلك بحاجة لزيارة دورة المياه كثيراً.

### سرطان المثانة:

يعد سرطان المثانة أحد مسببات التبول المتكرر، وفي هذه الحالة تكون الحاجة للتبول ملحة وتأتي بسرعة شديدة. ويشعر المصاب بسرطان المثانة بألم عندما يتبول، وغالباً ما يحتوي البول على آثار أو قطرات دم. فإذا لاحظت أي عرض من هذه الأعراض فمن الضروري أن تخضع للفحص.

وثمة حالات أو أعراض أخرى تصيب المثانة قد تكون مسببة أيضاً للتبول المتكرر.

### تضخم البروستاتا:

تضخم البروستاتا يسبب الحاجة للتبول نسبة لموقع البروستاتا القريب من مجرى البول. فالبروستاتا تضغط على مجرى البول وتجعلك تشعر بالحاجة للتبول.

والبروستاتا المتضخمة تصعب ملاحظتها بيد أن من أعراضها الإحساس بعدم اكتمال التبول بعد الخروج من دورة المياه، وعدم سلاسة البول وصعوبة الشروع فيه.

### سرطان البروستاتا:

أحياناً يكون تضخم البروستاتا نفسه مؤشراً إلى ورم خبيث، وهذا الورم قد يحدث نفس الأثر الضاغط على مجرى البول. وأي ورم حول منطقة الحوض يمكن أن يكون له الأثر نفسه.

### الحالة السيكولوجية النفسية:

كثير من الناس يجدون أنفسهم بحاجة للذهاب لدورة المياه كنتيجة لحالتهم النفسية. وبالطبع تجعلنا الأعصاب بحاجة لدورة المياه، ولكن توجد عوامل نفسية أخرى مثل العادات والإحساس بضرورة الذهاب للحمام. وعلى سبيل المثال إذا كنت تذهب للحمام دائماً قبل الأكل ستجد نفسك بحاجة للذهاب كلما هممت بتناول وجبة.

كذلك، يتبول الناس في الليل عندما يفترض بهم أن يكونوا نائمين لأنهم يخشون من اضطراب نومهم وحاجتهم لقطعه للتبول. وللمفارقة يصبح القلق من

تقطع النوم بسبب الحاجة للتبول وليست الحاجة نفسها، المشكلة. وبذلك نكون أمام حلقة جهنمية لأن الناس المصابين بهذا النوع من القلق يعودون أنفسهم على التبول بمجرد امتلاء المثانة، وفي الحالات الحادة يؤدي هذا الأمر للإصابة بعرض سلس البول أو عدم القدرة على التحكم بالتبول.

**التهاب مجرى البول:**

أي التهاب يصيب مجرى البول يمكن أن يسبب تكرار أو كثرة التبول ضمن أعراض أخرى.

**التهاب نسيج المثانة:**

التهاب مزمن لجدران أو أغشية المثانة يجعل هذه الأغشية حساسة للغاية. ومن أعراضه تكرار التبول والألم عند التبول. وقد يشعر المصاب أيضاً بألم أثناء الجماع.

## دواء «بانادول» والأطفال

إن بانادول أو تايلينول، هما ومنذ فترة طويلة، العلاج المعتاد والمتوفر لخفض درجة حرارة الأطفال وتسكين آلامهم في الأسنان أو غيره. ولأن ارتفاع حرارة الأطفال من أكثر الأعراض المرضية انتشارا لدى الأطفال، ولا يخلو منزل به أطفال من عبوة شراب لأحد الأدوية هذه. وهما بلا شك فاعلان ومفيدان، ولكن حتى الأشياء الجيدة والمفيدة قد تكون ضارة في ظروف معينة أو حالات أخرى، وخصوصاً الإفراط في إعطاء جرعات عالية للأطفال.

إن إعطاء الطفل جرعة عالية من بانادول أو تايلينول قد يحصل من أي أم، وفي مقدار رمش العين، أي في لحظة تكون فيها متعجلة أو منزعجة أو قلقة على الطفل. وربما تُوضع كمية أعلى مما يجب من شراب هذا الدواء في الملعقة أو الكوب الصغير المُرقّم الذي يُوضع عادة كغطاء ثانٍ لقارورة الشراب الدوائي. أو ربما تُعطيه كمية صحيحة في فترة زمنية أقصر مما يجب بعد تناوله جرعة سابقة، أو بعد إعطاء المربية له كمية قبل برهة قصيرة من الزمن، أو ربما تعطيه كمية صحيحة من الشراب الدوائي للبانادول، ثم تعطيه كمية أخرى صحيحة من شراب دوائي آخر لعلاج أعراض نزلات البرد والمكون بالأصل، ودون أن تنتبه، من عقار بانادول زائدا عقار آخر مضاد للحساسية والاحتقان. وبالتالي سيتناول الطفل في نفس اللحظة تلك عن طريق الخطأ كمية عالية ومضاعفة من عقار بانادول.

أو ربما تعتقد بعض الأمهات ببساطة أن «أكثر أفضل»، أي كلما زادت كمية الدواء تحسن الطفل أسرع. وهذا خطأ بلا ريب. أو ربما، وهو المحتمل جدا، أن يتناول الطفل الشراب خطأً اعتقادا منه بجهالة أنه عصير أو حلويات سائلة.

وهذه الاحتمالات كلها واردة، ولا يدعي أحد أنه في منأى عن الوقوع فيها. ولذا يجب حفظ الأدوية في أماكن لا يستطيع الطفل الوصول إليها. ويجب أن تقرأ الأم النشرة المرفقة بعبوة الدواء، أو تستفسر من الطبيب أو الصيدلي، عن كمية تركيز الدواء في كل خمسة ملليليترات، وما هي الجرعة التي تُعطى للطفل؟ وفي كل كم ساعة يمكن أن يُعطى الدواء للطفل؟ وما هي أقصى كمية يُمكن للطفل أن يتناولها طوال اليوم الواحد؟ وهذه المعلومات من المهم معرفتها بدقة لأن بانادول أو تايلينول لهما أضرار خطيرة وحقيقية على كبد الطفل، إذا زادت كمية الجرعة المتناولة منهما.

وعلى الأم أن تتذكر المقادير التالية أن الطفل ما دون سن ستة أشهر عليه أن لا يتناول أكثر من ٦٠ ملليغراما كل ست ساعات. والطفل ما بين ستة أشهر وسنة واحدة من العمر عليه أن لا يتناول أكثر من ١٠٠ ملليغرام كل ست ساعات. والطفل ما بين عمر سنة وثلاث سنوات عليه أن لا يتناول أكثر من ١٥٠ ملليغراما كل ستة ساعات. والطفل ما بين ثلاث إلى خمس سنوات عليه أن لا يتناول أكثر من ٢٠٠ ملليغرام كل ست ساعات. والطفل ما بين ست إلى ١٢ سنة عليه أن لا يتناول أكثر من ٢٥٠ ملليغراما كل ست ساعات. وللحرص على سلامة الأطفال وصحتهم يجب عدم الإفراط في إعطائهم أدوية خفض الحرارة وتسكين الألم ويجب استشارة الطبيب قبل إعطاء كميات أعلى مما تقدم ذكره.

## أغذية لتنشيط الجسم

الضعف العام في الجسم قد ينتج عن أسباب مرضية، أو سلوكيات صحية خاطئة، وطبعاً يجب علاج الأسباب المرضية، وتصحيح السلوكيات الصحية الخاطئة من أجل التغلب على الضعف العام ودب النشاط في أوصال الجسم، وفي هذا الإطار هناك أغذية تساعد في تحقيق الغرض منها:

- **قمر الدين**: الذي يحتوي على مجموعة من المركبات المغذية والمنشطة، مثل الأحماض النباتية،

# من كل واد نصيحة

والسكريات، والفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، وكل هذه المركبات تعمل في تناغم لحماية الخلايا، ودعم دفاعات الجسم وعلاج الضعف العام. ويساهم قمر الدين في خفض مستوى الكوليسترول السيّء في الدم وبالتالي الحماية من الأمراض القلبية الوعائية.

● **التمر**: وهو يملك قيمة غذائية عالية، خصوصاً إذا تم تناوله مع الحليب. ويتمتع التمر بسهولة هضمه وسرعة تأثيره نظراً الى ما يحتوي عليه من سكريات لا ينتج عنها غازات، ولا تسبب متاعب للجهاز الهضمي. وفي التمر توجد فيتامينات المجموعة B الضرورية لإتمام العمليات الإستقلابية، وضمان عمل الجهاز العصبي، والفيتامين C الذي يساعد في امتصاص الحديد اللازم لصنع كريات الدم، ويزيد من حيوية الجسم.

● **التين**: وهو فاكهة تحتوي على قدر كبير من السكريات، إلى جانب نسبة عالية من الأملاح المعدنية والفيتامينات، خصوصاً الكلس والحديد والفوسفور، والفيتامين A، والفيتامينات B التي تزيد من قدرة الجسم على العمل.

● **نخالة القمح**: التي تحتوي على طائفة واسعة من العناصر الغذائية التي تساعد على صيانة الخلايا، ودب الحيوية والنشاط في الجسم وحفظه من الأمراض. وتشتهر النخالة بغناها بالألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لخلايا الجسم. وينصح بإضافة غرام واحد من النخالة إلى كل وجبة طعام.

● **مغلي الشعير**: وهو مفيد في حال الضعف العام، وفي تحسين الدورة الدموية، ومكافحة الإمساك، وخفض الكوليسترول في الدم. ويتم تحضير شاي الشعير بغلي ٣٠ إلى ٥٠ غراماً من حبوب الشعير في ليتر من الماء مدة ٣٠ دقيقة وبعدها يصفى ويشرب. ويوصى بشاي الشعير، خصوصاً للمسنين وذوي البنية الضعيفة.

● **البسلة الخضراء**: وهي تمد الجسم بالطاقة لما تحتوي عليه من سكريات وبروتينات وألياف إلى جانب مغذيات اخرى تساهم في حفظ التوازن في الجسم. وتمتاز البسلة الخضراء باحتوائها على مادة اللوتيئين التي يعتقد أنها تلعب دوراً بارزاً في الوقاية من داء الشبكية الإستحالي السبب الرئيسي للعمى عند الشيوخ.

● **عصير الفريز (الفراولة)**: ويحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات، خصوصاً الفيتامين C، إلى جانب أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد، التي تفيد كل أجهزة الجسم، خصوصاً الجهاز المناعي والجهاز العصبي.

● **الكرنب**: وهو من الخضروات الشهيرة التي تملك صيتاً واسعاً على صعيد الصحة، فهو يطهر الأنسجة ويقوي الجسم. وفي الكرنب مركبات كيماوية لها أكبر الأثر في الوقاية من استيطان الأورام الخبيثة في الجسم.

● **الكراث**: وهو يفيد في ترميم مختلف أنسجة الجسم وتنشيطها، وهناك دراسات كثيرة بينت وجود رابط ما بين الإستهلاك المنتظم للكراث وقلة الإصابة بأمراض السكتة القلبية والدماغية بسبب غنى الكراث بمواد نباتية مضادة للأكسدة تترك آثاراً طيبة على الدورة الدموية.

● **شراب التفاح**: وهو يحتوي على كمية عالية من مضادات الأكسدة التي تنشّط الجسم وتحميه من شر الأمراض خصوصاً السرطانية.

## فوائد فطائر السبانخ

فطائر السبانخ من الأكلات الشعبية المنتشرة بكثرة في البلدان العربية، وهي تتألف في شكل رئيس من العجينة، والحشوة التي تتكون من السبانخ والبصل والتوابل العشبية. أما الطاقة الموجودة في فطائر السبانخ، فإن المئة غرام منها تعطي حوالى ١٥٠ سعرة حرارية وهي كمية متوسطة نوعاً ما.

وتصنع عجينة الفطائر عادة من الدقيق الأبيض، الذي يحضر من القمح بعد إزالة قشرته (تعرف بالنخالة وهي الغطاء الصلب لحبوب القمح) التي تزخر بالقسم الأعظم من الفيتامينات والمعادن والألياف، وبناء عليه فإنه بضياع هذه القشرة يضيع أكثر من ٧٥ في المئة من الفيتامينات والمعادن، وأكثر من ٩٥ في المئة من الألياف. في المختصر إن الدقيق الأبيض يفقد جميع المواد الجيدة، فضلاً عن غناه بالسكاكر



السريعة الامتصاص التي تذهب الى مجرى الدم بسرعة البرق، الأمر الذي يضطر البانكرياس لطرح كميات أكبر من هورمون الأنسولين لتنظيم مستوى السكر في الدم، وهناك اتهامات كثيرة تلقي اللوم على الدقيق الأبيض بأنه يرفع خطر الإصابة بالداء السكري وبعض الأمراض الأخرى.

أما عن السبانخ التي تشكل المكون الأساس للفطائر، فحدث ولا حرج، فهي تنتمي إلى عائلة الخضروات الورقية الخضراء التي تتمتع بسمعة طيبة في الأوساط الشعبية والطبية، وتأتي هذه السمعة من فوائدها الكثيرة وهي:

- خفض أرقام ضغط الدم بفضل غناها بالأملاح المعدنية خصوصاً البوتاسيوم والكلسيوم والمغنيزيوم.
- المساعدة في بناء أنسجة جديدة، وتسريع عملية اندمال الجروح.
- الوقاية من الإمساك لاحتوائها على كمية وافرة من الألياف الغذائية.
- المحافظة على سلامة العين، ومنع تدهور مرض داء الشبكية الاستحالي المرتبط بالتقدم في السن.
- خفض مستوى الكوليسترول في الدم وإبعاد شبح الأمراض القلبية الوعائية.
- الوقاية من فقر الدم نظراً الى غنى السبانخ بعنصر الحديد.
- حماية الخلايا الطبيعية والحؤول دون تحولها إلى خلايا خبيثة لوجود نسبة عالية من الحامض الأميني الهيستيدين.
- عرقلة زحف الشيخوخة بسبب غناها بمضادات الأكسدة خصوصاً مركب اللوتيئين.
- تفيد المرأة الحامل والجنين لغناها بالفيتامين حامض الفوليك.

أما في شأن البصل ففوائده غنية عن التعريف، فهو منشط ومضاد للتعفن لغناه بالفيتامين سي. ويضبط مستوى سكر الدم وينظمه لأنه يحتوي على مركب الكلوكينين الذي يشبه في عمله هورمون الأنسولين. وفي البصل مواد قاتلة للميكروبات أقوى من البنسيلين. كما يحتوي البصل على خمائر مفيدة للهضم، وعلى مواد منشطة للقلب والدورة الدموية والغدد، وأخرى مدرة للبول والمفرزات الصفراوية، وثالثة تنزل شحوم الدم، إضافة إلى مركبات مضادة للأكسدة أهمها مركب الكيرسيتين الذي يحمي من السرطان، وعلى هذا الصعيد أكدت دراسة حديثة أجريت في مركز الأبحاث السرطانية في ولاية هاواي أن مركب الكيرسيتين هو الأقوى بين مضادات الأكسدة في إبعاد شر السرطان مقارنة مع الفلافونيدات والنارنجينات.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## علاج الرعاف

**يعاني ابني البالغ من العمر ١٢ سنة من الرعاف في فصل الصيف، خصوصاً اثناء النوم في الليل، فكيف يمكن معالجة هذا المرض، ولكم وافر الاحترام.**

**نسيم قبها**
**جنين/فلسطين**

من أكثر الأسباب شيوعاً للرعاف (نزيف الأنف) هي:
١- جفاف الغشاء المخاطي للأنف وبخاصة الذي يكون سببه الهواء والجو الجاف.
٢- نقر الأنف.

أما الأسباب الأخرى، فهي:
١- الحساسية.
٢- التهاب الجيوب الأنفية.
٣- تناول الأدوية المميعة للدم، مثل الاسبرين والكوماديين.
٤- العمل في مصنع أو مكان يحتوي على مواد كيميائية، مهيجة للأغشية المخاطية، مثل الأمونيا Ammonia.
٥- الادمان على الكوكايين (استنشاقه من الأنف).
٦- الزكام.
٧- وجود اجسام غريبة في تجويف الأنف.
٨- مرض الهيموفيليا.
٩- نقص صفائح الدم.
١٠- أورام التجويف الأنفي.
١١- السركويدية Sarcoidosis.
١٢- لوكيميا (سرطان الدم) Leukemia.
١٣- الذأبة Lupus.
١٤- سليلة أنفية Polyp (زوائد لحمية).

ويتم علاج الرعاف بالقضاء على السبب الذي يقف وراءه.

وبخصوص حالتك، فإن السبب يبدو أنه جفاف الجو، لذلك أنصحك باستخدام مزلقات وملينات التجويف الأنفي، مثل الفازيلين وما شابه. كذلك ننصحك بارتداء القبعة في حال وجودك تحت اشعة الشمس المباشرة. وفي حال حصول نزيف أنفي يفضل غسل وجهك بالماء البارد وعدم الاستلقاء، بل يجب أن تبقى جالساً أو واقفاً على رجليك لتخفف ضغط تيار الدم الى منطقة الرأس. كذلك يفضل الضغط بأصابعك على المنطقة اللحمية من خارج الأنف كل خمس دقائق، وذلك للمساعدة على تجلط الدم. ويفضل أن تراجع اختصاصي في طب الأنف والأذن والحنجرة في حال عدم تحسن الحالة.

## متلازمة بكاء القط

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته**
**سمعت عن مرض يدعى بكاء القط، فهل يوجد مرض يحمل هذا الاسم؟ وان كان كذلك، فما هو؟ وشكراً.**

**عبدالمعطي أبو ميالة**
**القدس/فلسطين**

نعم، هذا صحيح، هنالك متلازمة (مجموعة من الأعراض والعلامات المرضية) نادرة، تسمى متلازمة بكاء القط، وسميت بهذا الاسم لأن بكاء الوليد، أو الطفل، يشبه مواء القط.

وتحدث هذه الحالة بسبب انشطار جزء من الصبغي (كروموسوم) الخامس، الذي يؤدي الى مجموعة من الأعراض والعلامات، أهمها نقص تكوين الحنجرة والتخلف العقلي وتأخر، أو عدم تطور العديد من النواحي التطورية، مثل: صغر حجم الرأس، نقص وزن جسم الوليد عند الولادة، ونقص توتر العضلات (خصوصاً في فترة الطفولة المبكرة)، اضافة الى ملامح مميزة للوجه، مثل: وجه مستدير، زيادة المسافة بين العينين، اذنان منخفضتان، فك سفلي صغير، ونسبة قليلة من الأطفال المصابين بهذه المتلازمة يولدون بتشوهات في القلب.

وكما ذكرت سابقاً، فإن متلازمة بكاء القط نادرة جداً، اذ تبلغ نسبة انتشارها نحو طفل من كل خمسين ألف ولادة طبيعية.

ومن المهم أن أشير هنا إلى أن معظم حالات متلازمة

بكاء القط ليست وراثية، لأن انشطار الجزء الصبغي يحدث عشوائياً أثناء تكوين الخلية التناسلية الانثوية (البويضة)، أو اثناء تكوين الخلية الذكرية (الحيوان المنوي). أو خلال المرحلة المتقدمة (المبكرة) من تكوين الجنين. ومن المهم ذكره ايضاً أن الأطفال المصابين بهذه المتلازمة لا يوجد لهم أقارب أصيبوا بها. غير أنه سجلت حالات قليلة جداً (نحو ٨ في المئة من حالات متلازمة بكاء القط) ورثها الأطفال عن أحد الوالدين، الأصحاء، وفي ٨١ في المئة من الحالات يكون والد الطفل هو حامل الصبغي المنشطر، وهي عملية معقدة جداً لا مجال لشرحها هنا).

ومن الجدير بالذكر أن مواء القط يزول عند نحو ثلث الأطفال المصابين بمتلازمة بكاء القط في سن سنتين إلى ثلاث سنوات. ومن المستبعد أن يصاب بها أشقاء الطفل المصاب. وفي حال عدم اصابة الطفل بتشوهات خلقية خطيرة (تشوهات بالقلب على سبيل المثال لا الحصر)، أو أمراض أخرى، فإن متوسط سن الطفل يكون طبيعياً.

## قشرة الرأس

**■ أبلغ من العمر ٣٩ عاماً، واعاني من قشرة في الرأس بشكل مزعج، وقد استخدمت عدة أنواع من الشامبو المضاد لقشرة الرأس ولكن دون جدوى، فهل من علاج شاف عندكم؟ وشكراً جزيلاً.**

**إلياس خوري**

**القدس/فلسطين**

● هنالك حقيقة يجب أن يعلمها الجميع، وهي أن الشامبو المضاد لقشرة الرأس (الوبغ) Dandruff قد يلزم استخدامه لمدة شهر لكي يعطي ثماره. لذلك لا تيأس بسرعة، واستخدم أي نوع من أنواع الشامبو المضادة للقشرة لمدة شهر كامل دون استبدال الواحد بالآخر. أما في حال عدم اعطاء نتيجة ايجابية يمكن استبدال النوع المستخدم بآخر بعد شهر كامل.

وتتمثل وظيفة الشامبو بإزالة قشارة (بشارة) جلد الرأس والتقليل من التهاب جلد فروة الرأس. لذلك يجب اعطاء الشامبو وقتاً كافياً لإنجاز مهمته.

ونشير هنا الى أننا في هذا العدد نشرنا ملفاً كاملاً عن أمراض الشعر، بما فيها قشرة الرأس، وعليه يمكن الرجوع اليه وقراءته.

## مريض القلب

**■ أبلغ من العمر ٥٩ عاماً، وأعمل سكرتيراً في احدى المؤسسات، وقبل نحو ستة أشهر أصبت بجلطة قلبية، وتعافيت منها. غير أني منذ ذلك الوقت أعاني من الكرب والتوتر، لماذا؟ لا أدري. وأشعر احياناً بأني بحاجة للتكلم مع زملائي عن موضوع معاناتي من القلق نتيجة الجلطة التي أصابتني، غير أن زوجتي تمنعني من ذلك، قائلة: إن زملاءك في العمل سوف «يشمتوا» بك. فهل التكلم عن موضوع مرضي محرج لهذه الدرجة؟ وشكراً.**

**أ.أ.ن.**

**رام الله/فلسطين**

● أشارت العديد من الدراسات والأبحاث أن المرضى الذين يقومون بالفضفضة عن مشاعرهم السلبية (التوتر والقلق والكرب) للناس المقربين منهم، يعيشون بعد اصابتهم بجلطة قلبية اكثر من غيرهم من الناس الذين اصيبوا ايضاً بجلطات قلبية، ولم يقوموا بالفضفضة عن مشاعرهم لزملائهم والناس المقربين. ومعروف طبياً أن كبت المشاعر السلبية (الخوف والغضب والقلق) يؤدي الى تقلص الشرايين في جسم الانسان، اضافة الى زيادة القابلية لتخثر (تجلط) الدم، التي تساهم في اصابة الانسان ببعض امراض الدورة الدموية (القلب والأوعية الدموية)، وبذلك قد يتعرض المريض لمضاعفات قلبية جديدة، مثل ارتفاع ضغط الدم والاصابة بالذبحات القلبية وما شابه. لذلك انصح دائماً وأبداً بأن يقوم كل مريض (وليس فقط مريض القلب) بالترويح عن نفسه والفضفضة للناس المقربين منه فقط، وليس لأي إنسان، وذلك لكون مجتمعنا لم يصل بعد لمستوى تفهم مشاعر المرضى المصابين بأمراض جسدية ونفسية.

# عيادة بلسم



## المزاج

■ **نسمع ونقرأ الكثير عن المزاج. سؤالي هو: ماذا نفهم من كلمة مزاج؟ وما هو العامل الذي يؤثر في المزاج؟**

**بيان. ك.ل**

**إربد/الأردن**

● يُعرف المزاج Mood بأنه انفعال Emotion شامل، يصيب الانسان. وعندما يكون هذا الانفعال شديداً، يؤدي إلى أن يغير الفرد رؤيته للحياة. وفي علم النفس، تشير كلمة، أو مصطلح المزاج بشكل عام، إلى الفرح الشديد (Elation) أو إلى الحزن الشديد (الاكتئاب).

ويحدث المزاج نتيجة التفاعل المتبادل بين كيميائية الدماغ الداخلية، والتأثيرات (الحوادث) الخارجية التي يتعرض لها الانسان.

ويوجد داخل الدماغ ثلاث مواد كيميائية اساسية، تسمى «ناقلات عصبية» Neurotransmitters التي تؤثر سلباً أو ايجاباً في مزاج الانسان، وهذه الناقلات، هي:

● السيروتونين Serotonin، الذي يوازن المزاج (بين الفرح والحزن).

● الدوبامين Dopamine والنورأدرينالين Noradrenaline والتي تعمل كمنبه أو حاث.

وتتأثر هذه المواد الكيميائية بالمؤثرات الخارجية، مثل: الأدوية والطعام والرائحة والانفعالات العاطفية والتوترات والكرب.. والتي تؤدي الى تغيرات سريعة في انتاج وتوازن هذه الناقلات العصبية. وهذا يفسر اصابة بعض الناس بمزاج سيء بعد سماع أخبار سيئة. كذلك الأمر بالنسبة للإنسان الحزين، الذي قد ينتقل من الحزن أو المزاج المتدني، إلى الفرح، والمزاج المرتفع بشكل مفاجيء عندما يتلقى مكالمة هاتفية من شخص عزيز أو من حبيب.

وأما في الطب النفسي فتعرف الاضطرابات المزاجية بأنها حالات مرضية، من أهم مميزاتها حدوث تغير جذري في المزاج، الذي قد يأخذ شكل قلق Anxiety أو اكتئاب Depression وسعادة مفرطة Elation (الهوس).

وتقسم الاضطرابات المزاجية الى اضطرابات مزاجية عصابية Neurotic، مثل: القلق والاكتئاب العصابي، في حين تتمثل الاضطرابات المزاجية الذهانية Psychotic في: الاكتئاب الذهاني والهوس Mania. والاضطرابات المزاجية واسعة الانتشار.

## حصى الكلى

■ **أبلغ من العمر ٤٦ عاماً، وأعاني من تكرار تكون حصى في الكلى والمثانة. سؤالي هو ما هي أحسن وأنجع طريقة لمكافحة الحصى في الكلى؟ ولكم الشكر والاحترام.**

**بسام مصطفى**

**عمان/الأردن**

● عادة ينصح الأطباء المرضى، الذين يتكرر عندهم تكون حصى الجهاز البولي، بتناول أطعمة قليلة الزلال (البروتين)، اضافة الى أطعمة غنية بالألياف والسوائل (شوربات وما شابه). غير أن الأطباء يرون أن الأهم من كل ذلك هو الاكثار من شرب الماء بشكل عام، وفي فصل الصيف بشكل خاص (١١-١٥كوباً من الماء يومياً) وعدم حشر أو الاحتفاظ بالبول، أي انه يجب التبول في أسرع وقت ممكن عند الحاجة لذلك.



# كيف يتعامل الأبوان مع طفلهما في أول يوم له في المدرسة؟

آية "محمد نبيل" المحتسب
مرشدة تربوية/الخليل

البعض منا بكى في ذلك اليوم، وبعضنا أُصيب بالدهشة وصمت، وبعضنا صرخ والتصق بأمه كي لا تذهب وتتركه. كما اشتكى البعض من ألم في بطنه، أو من صداع في رأسه أو رفض صراحةً البقاء في المدرسة .

هذه مشاهد تتكرر كل عام مع بداية السنة الدراسية، وخصوصاً في اليوم الأول، وهي تعتبر ردود فعل طبيعية، إذا لم تستمر طويلاً. فالطفل سيتواجد في مكان يختلف نظامه تماماً عن نظام بيته، وهو مُحاط بأناس غرباء، بعيداً عن الشخص أو المكان الذي يشعر فيه بالأمان (الأسرة).

ويمثل اليوم الأول في المدرسة خبرة نفسية غاية في الحساسية والأهمية، إذ تعتبر مرحلة دخول المدرسة مرحلة انتقالية في حياة الطفل، فيها تغيير لنمط الحياة التي اعتادها داخل الأسرة لمدة طويلة. ومعروف أن مراحل الانتقال يتعرض فيها الفرد عادة، للأزمات والتوترات والانفعالات، وهي تجربة أولى يبني عليها الطفل حبه أو كرهه للمدرسة. وقد يتحول اليوم الأول من المدرسة في حياة الطفل إلى ذكرى صادمة، إن لم يتم تحضيره نفسياً بشكل جيد، علماً أنه يحتفظ بذاكرته بأحداث ذلك اليوم ولن ينساها أبدا.

ولتكون هذه الذكرى ايجابية، ولأن واجبنا كمربين من أهل ومعلمين ومرشدين، أن نساعد الأطفال للوصول لصحة نفسية أفضل، ولتجنب مشكلات اليوم الأول، يجب أن تتعاون جميع الأطراف القائمة على رعاية الطفل في تهيئته لهذا اليوم، وأن نعطي هذا اليوم اهتماماً خاصاً مثل اهتمامنا بتوفير الملابس والكتب والدفاتر والأقساط .

## دور أفراد الأسرة

ويتمثل دور أفراد الأسرة في تهيئة الطفل لهذا اليوم بالآتي:

- اصطحاب الطفل للمدرسة عند تسجيل دخوله الصف الأول وتعريفه على المدرسة وعلى المعلمات.
- الحديث بإيجابية عن المدرسة والتوقف عن استعمال المدرسة كعنصر للتهديد، (مثل إذا فعلت كذا ستضربك المعلمة). بدل ذلك تحدثوا بشكل ايجابي عن المدرسة، وأنهم، أي الأطفال، سيستمتعون بها وسيتعرفون على أصدقاء جُدد، وسيمارسون أنشطة وألعاب مختلفة.
- لا بأس من اصطحاب الأطفال لألعابهم في أول يوم دراسي واللعب بها لبعض الوقت إذا رغبوا في ذلك.
- تشجيعهم على الحديث عن مخاوفهم، إذا لوحظ أنهم يخافون المدرسة، ومعرفة ما الذي يخيفهم فيها؟ المعلمة؟ الطلبة الآخرين؟ أم الابتعاد عن البيت؟ ليتم حينها معالجة مصدر الخوف من أساسه.
- طمأنتهم بالحديث أنكم تعرفون اسم المدرسة ورقم هاتفها وأنكم يمكن أن تصلوا إليها في أي وقت.
- في حال شكا الطفل من أعراض صحية ورفض الذهاب للمدرسة، على الوالدين استغلال معرفتهم المسبقة بأطفالهم لتقدير الأعراض التي قد يشكون منها ..هل هي مرضية فعلاً؟ أم هي نتيجة لرفضهم المدرسة؟ كذلك من الخطأ اللجوء للعقاب لإجبار الطفل على الذهاب للمدرسة، وبدل ذلك علينا التدرج في مساعدته على البقاء في المدرسة (الذهاب للمدرسة بداية برفقة أحد الوالدين، والجلوس معه لفترة ومن ثم الذهاب حتى لا يشعر الطفل بالتهديد).

## دور أفراد الأسرة التعليمية

أما دور أفراد الأسرة التعليمية في المدرسة فيتمثل بالآتي:

- استقبال الطلبة بوجه بشوش وتعريف المعلم أو المعلمة بنفسه.
- أن يكون الهدف بداية مساعدة الأطفال على التكيف مع جو المدرسة وليس الدراسة.
- التعاون مع المرشد التربوي أو المرشدة التربوية في مجال تعريف الطالب بمرافق المدرسة والاحتفال بهذا اليوم واستغلاله ليكون يوم فرح ومرح.
- تقبل الطفل الذي يبكي ولا يريد الابتعاد عن أمه، والسماح لها بأن تجلس معه بعض الوقت.
- الابتعاد عن أسلوب الضبط والحد من حرية الطفل وعدم منعه من التنقل والذهاب لدورة المياه ثم تقنين ذلك بالتدريج، بما لا يسمح بالتأثير سلبيا على نفسيته .
- عدم حمل العصا وكل ما يروع الطلبة، وعدم الصراخ في وجوههم ومعاقبتهم بما يسيء اليهم جسدياً ونفسياً.
- ضرورة التواصل مع المرشد التربوي أو المرشدة التربوية في المدرسة في حال استمر رفض الأطفال الذهاب للمدرسة، أو إذا كانوا يعانون من مشكلة خاصة. ◆◆



## سببه عدم تأقلم الطفل مع البيئة الجديدة

# رهاب المدرسة وتداعياته النفسية

اعداد: وفاء أحمد

**الخوف من المدرسة، أو ما يدعى برهاب المدرسة، هو نوع من الاضطراب النفسي الممزوج بالقلق. فالأطفال في سن السادسة أو السابعة، قد يكون قلق الانفصال عن والديهم، هو الاضطراب المرافق لهم، حين يكون الطفل مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بأفراد عائلته، وفجأة يجد نفسه بعيداً عنهم لفترة قد تزيد على خمس ساعات.**

أما الأطفال الأكبر سناً، فقد يكونون، حسب الدكتور الاختصاصي بالأمراض النفسية خالد بن عبدالله المنيع، عرضة للرهاب الاجتماعي، الذي يتجلى في خوفهم من الاختلاط بجموع كبيرة من الناس، وعدم مشاركتهم، في الفصل، بالأسئلة، أو التفاعل مع المدرس أو المعلمة، ويجدون صعوبة في القراءة بصوت عال، حينما يطلب منهم ذلك في أثناء الحصة الدراسية. مثل هؤلاء الأطفال قد يتطور معهم الاضطراب الى هجمات متتالية من الذعر، ما يجعل الأهل في حيرة بكيفية التعامل مع هكذا سلوك.

## مظاهر الخوف من المدرسة

ويرى د. المنيع أن مظاهر الخوف من المدرسة تتمثل في الآتي:

- الخوف المستمر وعدم الإحساس بالأمان.
- الهلع من الانفصال أو ترك الوالدين.
- خوف الطفل من البقاء في غرفة لوحده ولو لوقت قصير.
- صعوبة النوم واختلاط ذلك بالكوابيس.
- مخاوف غير واقعية.
- الخوف والهلع المبالغ فيه من الخلوة في الظلام.
- اختلاق أي عذر لعدم الذهاب للمدرسة.
- ازدياد نوبات الهلع عند إجبار الوالدين الطفل إلى الذهاب إلى المدرسة.
- أحيانا تترجم الاضطرابات النفسية، المتمثلة بالقلق، إلى بعض الأعراض العضوية مثل آلام البطن، الغثيان، الترجيع، الإسهال أو تسارع في ضربات القلب.

## أسباب ودوافع رهاب المدرسة

وأورد الدكتور المنيع عدة عوامل قد تكون الشرارة الأولى لظهور رهاب المدرسة لدى الطفل، وبالتالي رفض الدراسة وظهور الأعراض العضوية ذات المنشأ النفسي على الطفل.

ومن تلك الدوافع ما يلي:

- التخويف من الدراسة: يحرص الأهل على تحفيز الطفل على الدراسة، وقد يوجهون لأطفالهم نصائح مشددة قد توحي إليهم بصعوبة ما هم مقدمون عليه، وبالتالي تأتي بنتائج عكسية. وخلاف ما هو مفترض أن يكون التمهيد لهؤلاء الأطفال بشكل سلس وطريقة محببة إلى نفوسهم ممزوجة بروح المرح.
- بدء الدراسة للمرة الأولى: فالانتقال فجأة إلى مجتمع مختلف ليس بالأمر السهل في حياة الطفل إذا لم يسبق ذلك تمهيد.
- الانتقال إلى منطقة جديدة، والحاجة إلى البدء في مدرسة جديدة وصداقات جديدة أو مجرد تغيير المدارس أو الفصل الدراسي واختلاف زملاء وأصدقاء الدراسة.
- تغيب الطفل عن المدرسة لفترة طويلة بسبب المرض أو بسبب العطلات الدراسية. فالطالب، بل والموظف، يجد يوم الأحد يوما طويلا لأنه جاء بعد إجازة أسبوعية.
- حصول مشكلة داخل عائلة الطفل كوفاة أو مرض مزمن أو غيره.
- حينما يحس الطفل أن الاهتمام به سوف يكون مهددا بسبب مولود جديد قد يحل محله ويسرق اهتمام والديه منه.
- تعرض الطفل لتجربة قاسية مثل التعرض للإيذاء، الاغتصاب، أو أن يكون قد شهد أو رأى حادثا أو منظرا مأساويا.
- حدوث مشاكل في المنزل مثل انفصال الزوجين.
- العنف في المنزل ضد الطفل أو أي نوع من سوء المعاملة.
- عدم وجود أصدقاء مقربين للطفل، أو ربما عدم وجود أي أصدقاء على الإطلاق.
- شعور الطفل برفضه من قبل الأطفال الآخرين وزملائه في المدرسة.
- شعوره وخوفه من الفشل الدراسي.
- اصابته بنوبات الذعر خوفا عند الذهاب إلى المدرسة أو أثناء وجوده في المدرسة.
- بعض الأطفال لديهم حساسية خاصة لرهاب المدرسة بسبب حالة طبية مثل مرض نقص الانتباه وفرط الحركة.

**رهاب المدرسة اضطراب قد يؤثر في شخصية التلميذ بعد البلوغ**

### تداعيات رهاب المدرسة على الطفل:

وهنا يطرح د. المنيع السؤال الآتي: هل يمكن أن يؤثر رهاب المدرسة في الطفل عند بلوغه؟

ويجيب عنه بالآتي: "يمكن للآثار المتدة من رهاب المدرسة أن تكون بعيدة المدى. ومع الأجل الطويل جدا، يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات القلق والذعر في مرحلة البلوغ إذا لم يتم التعامل مع الحالة بشكل صحيح ومعالجتها". وقد أظهرت الدراسات التي تابعت الأطفال الذين عانوا من رهاب المدرسة على المدى الطويل إلى ضعف مهاراتهم الاجتماعية والعملية، ناهيك عن الآثار الضارة لتعليمهم من التغيب عن المدرسة لفترات طويلة.

وكل الأبحاث تشير الى أن هناك حاجة إلى علاج أكثر فعالية للتعامل مع رهاب المدرسة لمنع المشاكل المستقبلية في حياة الطفل.

## العلاج المقترح

ولعلاج هذا المرض النفسي اقترح د. المنيع الآتي:

- كلما طالت فترة الرهاب المدرسي مع الطفل كلما كان العلاج أكثر صعوبة، لذا يجب على الأهل الاستفادة من الاستشارة الطبية في بداية ظهور علامات الخوف من الدراسة ورفض الذهاب إلى المدرسة.
- في البداية يجب أن نستعرض أطراف المشكلة، التي لن تخرج عن محيط المحاور التالية: المنزل، المعلم، المدرسة، زملاء الدراسة.
- الاستقصاء عن أي سبب من الدوافع المذكورة آنفا والعمل على حلها لجعل الطفل يهنأ في جو عائلي مناسب ولإعطائه الثقة الكافية والإحساس بالأمان في المنزل والمدرسة.
- بحث المسألة مع المعلم أو المعلمة قد يقود إلى السبب، فهو أكثر الناس قربا من الطفل خلال وجوده في المدرسة.
- مقابلة بعض الأصدقاء للطفل واستبيان وجود أي علاقة عدوانية بينهم.
- طلب الاستشارة من المشرف الاجتماعي في المدرسة لمراقبة حالة الطفل ومتابعته.
- دور الوالدين في تشجيع الطفل والنهوض بمعنوياته والقضاء على كل ما قد يعيقه عن انشغاله عن الدراسة أو خوفه منها.
- بناء العلاقة الجيدة بين الأخوة في المنزل، كما والزملاء في المدرسة، وتنمية مبدأ التعاون فيما بينهم وحب الخير للغير.
- البعد عن أسلوب العقاب بالضرب، سواء في محيط البيت أو المدرسة.
- إضفاء روح المودة وحسن التعامل بين الطلاب ومعلمهم.
- تشجيع الأطفال على أداء واجباتهم بطرق تربوية وليس بالتهديد والوعيد.
- الخلود إلى النوم في وقت مبكر.
- تخصيص أوقات لاستجمام الأطفال خارج أوقات الدراسة. ◆◆

## تحذير من تناول الأطفال مشروبات الطاقة

حذرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، التي تعد أكبر منظمة لأطباء الأطفال في الولايات المتحدة من خطر تناول الأطفال مشروبات الطاقة التي تحتوي على الكافيين والمكملات العشبية، ودعت إلى التفريق بينها وبين المشروبات الرياضية التي يمكن أن يتناولها الأطفال الذين يمارسون الرياضة .

وقالت الطبيبتان مارسي شنايدر وهولي بنجامين في بيان إن المراجعات تظهر أن "لا مكان للكافيين وغيره من المكملات الموجودة في مشروبات الطاقة في غذاء الأطفال والمراهقين".

وأوضحت بنجامين أن بدانة الأطفال ليست نتيجة إفراطهم في الأكل، بل نتيجة تناولهم مشروبات تحتوي على كمية كبيرة من الوحدات الحرارية، ودعت إلى الحدّ من تناول الحليب والعصير والإكثار من تناول الماء.

يشار إلى أن مشروبات الطاقة هو اسم تجاري يطلق على مشروبات غازية أضيفت إليها مواد منبهة عديدة.

وبالنظر إلى تسمية مشروبات الطاقة يعتقد المرء أنها مزودة بالطاقة الحرارية أكثر من المشروبات الغازية التي تنتمي إليها، ولكن الحقيقة هي أن التسمية جاءت بسبب محتواها العالي من المواد المنبهة للجهاز العصبي مثل الكافيين والتورين وغيرهما .

وترى اختصاصية الأغذية الكندية ستيفاني كوت من فريق بحث التغذية والصحة في جامعة مونتريال، أن مشروبات الطاقة باتت تعتبر القهوة الجديدة للجيل الجديد، مشيرة إلى ما فيها من نسبة سكر وكافيين مرتفعة تؤثر سلباً في الصحة .

ولاحظت كوت أن الأولاد الأصغر سناً بدأوا يستهلكون هذا النوع من المشروبات قبل القيام بأي نشاط جسدي، وقالت: "لا نوصي بهذه المشروبات للرياضيين والأطفال دون ١٢ من العمر لأنها لا ترطب الجسم بشكل كاف". وأضافت: "في هذه المشروبات كميات كبيرة غير ضرورية من السكر والكافيين لتحسين الأداء الجسدي، كما أن الإفراط في استهلاك مشروبات الطاقة يزيد من نسبة التعب وجفاف الجسم".

# مستشفى صفد يقدم خدمات طبية مميزة في شمال لبنان

**بيروت - «بلسم»:**

**قامت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني (إقليم لبنان)، بدور كبير وفاعل، في مواجهة الأحداث الأليمة التي عصفت بمخيم نهر البارد، وأدّت الى تدميره بالكامل وتهجير سكانه الى مخيم البداوي ومحيطه، كما الى مناطق لبنانية ومخيمات فلسطينية أخرى، مما ألقى أعباءً كبيرة ومضنية على العاملين في «مستشفى صفد» التابع للجمعية في منطقة الشمال، وفي عيادات الطوارئ، الثابتة والمتنقلة، التي كانت تقيمها الجمعية، لتخفيف معاناة المرضى والجرحى والمهجرين المنكوبين، من أبناء المخيم والمنطقة.**

ومستشفى صفد، الذي تأسس عام ١٩٨٣، هو واحد من خمسة مستشفيات تابعة للجمعية، وموزعة على مختلف المناطق اللبنانية والمحافظات، حيث التجمعات الفلسطينية داخل المخيمات وخارجها، وتقدّم خدماتها الصحية والاجتماعية، لأبناء الشعب الفلسطيني، وكل محتاج، دون تمييز.

## أقسام المستشفى

يتألف مستشفى صفد من خمس طبقات، تضم مختلف الأقسام، على النحو الآتي:

**الطبقة السفلية**: وفيها قسم الطوارئ الذي يعمل على مدار الساعة، لاستقبال كل الحالات الطارئة ومعالجتها، وتقديم المساعدات الضرورية لأصحابها. وهو متصل بقسم الأشعة والتصوير الصوتي ECHO والمختبر. وفي هذه الطبقة ايضاً عيادات تخصصية في كافة المجالات، مثل: القلب - الصدر والشرايين، الأمراض الجلدية، أمراض الأطفال، الأمراض النسائية، أمراض الأنف - اذن - حنجرة، المسالك البولية، الأجهزة الهضمية والتنظير، الأعصاب والعظام، الغدد والسكري، إضافة الى عيادة خاصة بأمراض الفك والأسنان.

**الطبقة الأولى**: وتضم الإدارة والمالية والمستودعات الطبية، بالإضافة الى مركز متخصص في العلاج الفيزيائي وإعادة التأهيل.

**الطبقة الثانية**: وتحتوي على قسم النساء والتوليد (ستة أسرّة)، وهو يستقبل حوالي ١٠٠ حالة ولادة شهرياً، بينها بضع حالات من الولادات القيصرية المبرمجة او الطارئة.

كما تحتوي الطبقة على قسم للعناية المركزة ICU (ثلاثة أسرّة)، وقسم للعمليات يتألف من ثلاث غرف: اثنتان للعمليات الكبرى والثالثة للعمليات الصغرى.

**الطبقة الثالثة**: وهي مخصصة لاستقبال مرضى العمليات الجراحية، ومرضى الدخول العام مثل الأمراض الباطنية والأمراض الموسمية، إضافة الى قسم الأطفال ذي الألوان المميزة بهدف توفير الراحة النفسية للاطفال وذويهم.

**الطبقة الرابعة**: وتحتوي على مكتبة طبية متخصصة، وقاعة للمحاضرات والاجتماعات الدورية والدورات التدريبية، بالإضافة الى المطبخ وقسم الغسيل.

## ترميم وتجهيز المستشفى

وفي لقاء خاص مع مدير منطقة الشمال، مدير مستشفى صفد، الدكتور يوسف الأسعد، قال إن المهمات الجليلة التي قام بها المستشفى، في مواجهة تداعيات الأحداث الدامية في نهر البارد، صيف العام ٢٠٠٧، ألحقت بالمستشفى أضراراً بالغة، من حيث الشكل والمضمون. وقد عملت قيادة الجمعية، وأمانة سر الاقليم في لبنان، على الاتصال بالمؤسسات والجمعيات العربية والدولية الصديقة، من أجل اعادة ترميم المستشفى وتجهيزه بالمواد الطبية والتأهيلية الضرورية، حتى يتمكن العاملون فيه من مواصلة القيام بالمهام الإنسانية والمهنية، على اكمل وجه. وهذا ما تم بالفعل، حيث تولّت الحكومة الهولندية، عبر الصليب الأحمر الهولندي، دعم عملية الترميم والتجهيز المطلوبة للمستشفى.

## عيادات الطوارئ

وأوضح الدكتور يوسف أن عمل الجمعية، خلال احداث نهر البارد المؤسفة، لم يقتصر على مستشفى صفد فقط، وانما شمل ايضاً إقامة عيادات ثابتة، واخرى متنقلة، في محيط المخيم المنكوب، كما في مناطق سكن المهجرين، داخل المدارس والنوادي الرياضية والثقافية، حيث كان الأطباء والكوادر التمريضية، بالتعاون مع جهاز الشباب والمتطوعين، يقومون بالواجب نحو المرضى وذويهم، مع تركيز خاص على المعوّقين وكبار السن، وأصحاب الاحتياجات الخاصة، إضافة الى الأطفال والنساء الحوامل، لتخفيف معاناتهم، وتقديم المساعدات الضرورية لهم. كما أن سيارات الإسعاف، والأطقم الطبية والتمريضية العاملة عليها، كانت تتحرك بانتظام، في اماكن اقامة المهجرين لتوفير المساعدات الضرورية لهم.

ومع عودة الكثير من المهجرين الى محيط المخيم القديم المدمّر بالكامل، بادرت الجمعية الى انشاء عيادات طوارئ ثابتة ومجهّزة بكل ما يلزم، لمعالجة المرضى والمصابين، نفسياً وجسدياً، من العائدين المقيمين في «البركسات» او المباني شبه المدمرة، داخل ما يسمى بـ«المخيم الجديد». وتقوم سيارات الإسعاف التابعة للجمعية، والمجهزة بكل ما يلزم في مواجهة الأحداث الطارئة، بنقل المرضى والمحتاجين الى مستشفى صفد، عند الضرورة، لمعالجتهم والإشراف عليهم.

## بشرى سارّة

وأضاف الدكتور يوسف أنه بالنظر الى ضخامة الأعباء الصحية والإنسانية المتوجبة على الجمعية، وغيرها من المؤسسات ذات الاهتمام المشترك، نحو المهجرين من نهر البارد، والعائدين الى تخومه، فقد بادرت الجمعية، بدعم من الصليب الأحمر الدولي، الى البدء بانشاء مركز طبي متطور، فوق الأرض التي تملكها منظمة التحرير الفلسطينية عند حدود المخيم القديم (منطقة صامد).

وبالفعل فقد بدأت عملية البناء بوضع أساسات قوية ومتينة، حسب المواصفات المتفق عليها بين الجانبين، تمهيداً لإقامة المركز الطبي، وتجهيزه بكل المستلزمات الضرورية، حتى يصبح أشبه بمستشفى ميداني مؤهل للقيام بالواجب الإنساني نحو المرضى والمحتاجين من أبناء المخيم والجوار، خصوصاً وأن عملية إعادة إعمار المخيم القديم قد بدأت، من قبل وكالة الغوث الدولية (الاونروا)، مما يبشّر بعودة سكانه إليه، ولو بعد حين!.

## تأهيل الكادر البشري

وأنهى الدكتور يوسف الأسعد كلامه بالقول إن قيادة منطقة الشمال في الجمعية، تبذل كل جهد ممكن لإعادة تأهيل الكادر البشري العامل في مستشفى صفد، كما في عيادات الطوارئ، وذلك عبر إقامة دورات تأهيل طبي وتمريضي وإداري وتقني، بالتعاون مع جهاز التعليم والتدريب في الجمعية، ومع جهاز المشاريع، وبعض المؤسسات والجمعيات اللبنانية والدولية الصديقة، وذلك بهدف تحسين أداء الكوادر البشرية في مختلف المجالات. واكد أن الجمعية حريصة على القيام بواجبها الصحي والإنساني، نحو ابناء الشعبين الشقيقين: اللبناني والفلسطيني، تحقيقاً لأهدافها الانسانية السامية.◆◆

بدعوة من الهلال الأحمر الجزائري

## رئيس الجمعية يزور الجزائر ويتسلم منحة مالية بقيمة ٢,٥ مليون دولار

تلبية لدعوة من جمعية الهلال الأحمر الجزائري، قام رئيس الجمعية د. يونس الخطيب على رأس وفد من الجمعية، بزيارة للجزائر في الفترة الممتدة من ١٢-١٥/٧/٢٠١١، التقى خلالها نظيره الجزائري حمو بن زكير، وعدداً من مسؤولي الجمعية الشقيقة، وتباحث الجانبان في سبل تعزيز العلاقات بينهما.

وقد أقام رئيس الهلال الأحمر الجزائري بن زكير، حفل استقبال للدكتور يونس الخطيب، والوفد المرافق له في مقر الإذاعة الجزائرية في العاصمة الجزائر، تم خلاله تقديم منحة مالية لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بقيمة ٢,٥ مليون دولار، بحضور كل من الأمين العام للهلال الأحمر الجزائري أبو شاقور، وأمين المال أبو زياب خالد، والعميد الحاج بن نباش. ومن الجانب الفلسطيني سميح أبو عيشة، أمين سر جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والدكتور وائل قعدان، مدير دائرة التخطيط، والسفير الفلسطيني السابق في الجزائر محمد الحوراني، والسفير الحالي، حسين عبد الخالق.

وقد ألقى بن زكير كلمة بالمناسبة، رحب فيها بالوفد الفلسطيني، معرباً عن استعداد جمعيته لدعم جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والشعب الفلسطيني المناضل، سائلاً العلي القدير تمكين الشعب الفلسطيني من إنجاز استقلاله الوطني وإقامة دولته المستقلة، على غرار ما فعل الشعب الجزائري الذي أثمر نضاله عن طرد الاستعمار الفرنسي ونيل الاستقلال.

وأعلن رئيس الهلال الأحمر الجزائري، خلال الحفل، عن اطلاق مشروع كفالة الأسر الجزائرية للأطفال الفلسطينيين من أبناء الشهداء والأسرى قائلاً: "إن العائلة الجزائرية الراغبة في التكفل بطفل فلسطيني عليها أن تدفع مبلغاً مالياً قدره ١٠٥ آلاف دينار جزائري سنوياً" (الدولار الواحد يساوي نحو ٨٠ ديناراً جزائرياً).

وبدوره شكر د. يونس الخطيب، الهلال الأحمر الجزائري، والسيد حمو بن زكير، على المنحة التي قدمت لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وثمن دعم الجزائر شعباً ورئاسة وحكومة للشعب الفلسطيني في مراحل نضاله كافة وقال: "إن شعبنا الفلسطيني لا يمكن أن ينسى وقفة الشعب الجزائري الى جانبه، وذلك منذ انطلاقة الثورة الفلسطينية في العام ١٩٦٥، واحتضانه للمئات من كوادرها، ورعايته للعديد من المجالس الوطنية التي عقدت فوق ترابه. وكانت الثورة الجزائرية ملهماً له كي يواصل نضاله لنيل الاستقلال الوطني".

وأشاد بالدعم الجزائري، الذي سيساهم في إعادة إعمار مستشفى القدس (قسم الأمير عبد القادر الجزائري)، حيث تمول الجزائر قسم طب العيون فيه، الى جانب تزويده بعدد من المستلزمات والمعدات الطبية.

واختتم الخطيب كلامه بالقول: "أشكركم جزيل الشكر على دعوتكم لنا ودعمكم لجمعيتنا. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على أصالة شعبكم العربي، الذي تنتمون اليه، وعلى نبل ثورته، التي أنجزت استقلال الجزائر، ووقوفها الى جانب شعبنا الصامد المرابط فوق ترابه لتحرير أرضه ومقدساته إن شاء الله".

وعلى هامش الزيارة التقى رئيس الجمعية، والوفد المرافق له، وزير التضامن الوطني والأسرة الجزائري الدكتور: سعيد بركات، ورئيس لجنة التضامن مع الشعب الصحراوي، الحاج محرز العماري، والنائب في البرلمان الجزائري، وعضو اللجنة المركزية لحزب جبهة التحرير الوطني الجزائرية، البردي المدني، حيث وضعهم د. يونس الخطيب في صورة الأوضاع في فلسطين، والخدمات الإنسانية التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني للشعب الفلسطيني في الأرض المحتلة والشتات.

## الجمعية تضع الحجر الأساس لمقر شعبتها ومراكز طبية في الظاهرية

وضع رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب بتاريخ ٢٠١١/٧/٣٠، الحجر الأساس لمقر شعبة الجمعية ومراكز طبية وخدماتية في مدينة الظاهرية الواقعة جنوب مدينة الخليل في الضفة الغربية.

وأكد الخطيب وقوف الجمعية إلى جانب المواطنين، وتحديدا في المناطق المستهدفة من الاحتلال، والتي تعاني من نقص في الخدمات، مشيدا بدور أبناء مدينة الظاهرية في النهوض والرقي ببلدهم.

وأشار إلى دور الجمعية الوحدوي على مدار مراحل نضال الشعب الفلسطيني، وما تقدمه من خدمات صحية واجتماعية لأبناء الشعب الفلسطيني في الوطن والشتات.

من جهته شكر رئيس شعبة الهلال الأحمر في الظاهرية ناصر قيسية، كل من دعم مقر الشعبة ومراكزها الصحية، خاصا بالذكر عائلة أبو شرخ، التي تبرعت بقطعة الأرض، ومختار عشيرة المخارزة علي ياسين، ومؤسسة الصندوق العربي الذي مول البناء، الذي سيضم مقر الشعبة ومركزا للعلاج الطبيعي، ومركزا للإسعاف والطوارئ، إلى جانب تسع عيادات تخصصية.

بدوره، لفت رئيس بلدية الظاهرية سامي شنيور، إلى نقص الخدمات الطبية في مدينة الظاهرية، وتحديداً في مجال خدمة الإسعاف، مشيداً بجهود شعبة الهلال الأحمر في المدينة ودورها بالنهوض في الخدمات الطبية والصحية والإنسانية في الظاهرية والمناطق المجاورة.

### نظمت العديد من الفعاليات الصحية والاجتماعية

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تعقد ورشة عمل عن رؤية الجمعية لعمل لجان التوعية المجتمعية

بحضور رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، عقدت دائرة الرعاية الصحية الأولية، بتاريخ ٢٠١١/٧/١٨، ورشة عمل تناولت رؤية الجمعية المستقبلية لعمل لجان التوعية المجتمعية في الجمعية وبرنامج الصحة المجتمعية، شارك فيها، الى جانب مدير الدائرة د. أنور دويكات، ومدير العمليات في الجمعية رباح جبر، ٤٠ عنصراً من العاملين في اللجان المذكورة.

وتطرقت الورشة، التي أدارها مستشار الجمعية ماجد عبد الفتاح، الى الإنجازات التي حققتها اللجان المجتمعية، والعقبات التي اعترضتها، والآليات الناجعة للنهوض بالعمل المجتمعي، وتعزيز دور لجان



الأمومة الآمنة، في عملية النهوض هذه.

وفي السياق ذاته نظمت الدائرة سبعة لقاءات تدريبية في المقر العام للجمعية في البيرة، حضرها ١٨ عضوة من لجان الأمومة الآمنة، وتناولت دراسة الاحتياجات المجتمعية، والتغلب على المشكلات، إضافة الى الأمراض الوراثية، التي يعاني منها أفراد المجتمع.

ومن جهة أخرى، عقدت الدائرة دورة في الإسعاف الأولي، شارك فيها ١٣ عضوة من لجنة التوعية المجتمعية في قرية فرخة بمحافظة سلفيت.

كما نظمت الدائرة أربع ندوات تثقيفية عن مرحلة المراهقة، وكيفية التعامل مع التوتر والضغوط النفسية، استفاد منها ١٢٢ شخصاً من بلدات قباطية وعزموط وبديا ودير الحطب.

وبدوره نظم مركز سلواد الصحي، بالتنسيق مع البلدية، ندوة عن آليات التعامل مع المسنين ومع مرضى الأمراض المزمنة، استفاد منها ٦٧ شخصاً.

الى ذلك، نظمت المراكز الصحية في رام الله وبديا وسلواد واذنا وبدو ودير الحطب، تسعة أيام مفتوحة، تم خلالها إجراء مسابقات ثقافية وصحية، وتبادل معلومات، وعرض مسرحيات هادفة، استفاد منها ٥١٩ شخصاً.

## لاعبو الجمعية يحصلون على ست ميداليات في أولمبياد الإعاقة الذهنية في اليونان

حصل لاعبو الجمعية على ست ميداليات ملونة، في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية التي استضافتها اليونان في الفترة من ٦/١٩ إلى ٢٠١١/٧/٤، في إطار مشاركتهم في وفد الأولمبياد الخاص الفلسطيني، الذي حصد بدوره ١٧ ميدالية ملونة.

وقد حصل وفد الجمعية المكون من ثلاثة مدربين وخمسة لاعبين، من مراكز التأهيل التابعة للجمعية في أريحا ونابلس والخليل وخانيونس، على ثلاث ميداليات ذهبية، وأخرى فضية، إلى جانب ميداليتين برونزيتين في ألعاب مختلفة.

وفي هذا الإطار حصل اللاعبان فادي جهالين، من مركز تنمية القدرات في اريحا، واحلام الشطريط من مركز الرجاء في الخليل، على ثلاث ميداليات ذهبية في لعبة "البوتشي" التي اشرف عليها المدربان سامية ابو زياد وفراس فليان.

وحصلت اللاعبة اريج الطروة، من مدرسة التربية الخاصة في بني نعيم، على ميدالية برونزية في لعبة الريشة، باشراف المدربة رابعة مناصرة. اما اللاعبة دنيا حسيبا من مركز التربية الخاصة التابع لفرع الجمعية في نابلس، فقد حازت على ميدالية برونزية في تنس الطاولة وحصل زميلها سالم عبد الغفور من مدينة الأمل للتأهيل وتنمية القدرات في خانيونس على ميدالية فضية في سباق الدراجات.

وكان وفد الأولمبياد الفلسطيني، الذي ضم ٣٧ مشاركا بين لاعب ومدرب وإداري، حصل على ١٧ ميدالية، منها تسعة ذهبية، وأربعة فضية، وأربعة برونزية.

وعبرت البعثة الفلسطينية عن شكرها البالغ والعميق للدكتور يونس الخطيب، رئيس الجمعية، على تعاونه الدائم والمستمر مع الالمبياد الخاص في كافة مشاركاته الرياضية الخارجية التي كان آخرها هذه المشاركة.

وكان د. الخطيب عبر خلال لقائه رئيس البعثة، نزار بصلات، عن استعداده الكامل لتعزيز الشراكة القائمة بين جمعية الهلال والالمبياد الخاص وترجمة هذا النهج الى اطار عمل مشترك ودائم. كما أعرب عن اعتزازه بالإنجازات التي يحققها الاولمبياد الخاص الفلسطيني.

### برعاية شركة "جوال"

## فرع الجمعية في خان يونس يكرم الفائزين بمسابقة كتابة أفضل قصة قصيرة

احتفل فرع الجمعية في خان يونس بتاريخ ٢٠١١/٧/٢٩ بتكريم الفائزين في مسابقة القصة القصيرة، التي نظمتها برعاية شركة "جوال"، تحت شعار: "فكر وإبداع"، وذلك على مستوى الجامعات الفلسطينية ومؤسسات المجتمع المحلي

في محافظة خان يونس.

وأشار عضو المجلس الإداري للجمعية ونائب رئيس فرع خان يونس محمد الآغا عن الدور الفعال الذي تلعبه الجمعية في المجتمع الفلسطيني، لافتاً إلى الخدمات المتنوعة التي يقدمها الهلال الأحمر في شتى المجالات الصحية والتعليمية والإنسانية والاجتماعية والإغاثية والتدريبية وغيرها.

وأكد أن الجمعية تحرص على التواصل مع المؤسسات الأهلية والمحلية، وتعمل على رفع كفاءة شرائح المجتمع، من خلال برامج التدريب والتطوير التي تنظمها باستمرار في كافة فروعها، شاكراً شركة "جوال" على رعايتها للحفل، ولجنة التحكيم، التي أعطت من وقتها الكثير، لاختيار الفائزين بكتابة أفضل قصة قصيرة، معبراً عن تقديره لكافة المتقدمين للمسابقة.

من جانبه، هنأ مدير وحدة التسويق بشركة جوال رفيق الفالوجي الفائزين في المسابقة، مشيراً إلى أن العلم هو الرسالة الوحيدة لطريق بناء الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس.

وأشاد بجهود جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، مؤكداً حرص شركة "جوال" على دعم الطلبة، وتعزيز الفائزين في المسابقات العلمية والثقافية، واعداً برعاية المزيد من المسابقات والفعاليات المتنوعة.

يشار الى أن الاحتفال نظم في المسرح الكبير بمدينة الأمل التابعة لجمعية الهلال الأحمر في خان يونس، بحضور نائب رئيس الفرع محمد زكريا الآغا، وأعضاء الهيئة الادارية، ود. سلام الآغا، رئيس جامعة الأقصى، ومدير وحدة التسويق بشركة "جوال" رفيق الفالوجي، وممثلين عن المؤسسات التعليمية والأهلية وعدد من الشخصيات الأكاديمية والاعتبارية والمتقدمين للمسابقة وذويهم.

وقدمت شركة "جوال" جهاز نوكيا بكاميرا، للخمسة الأوائل الفائزين بكتابة أفضل قصة قصيرة، إضافة إلى العديد من جوائز الترضية لجميع المتقدمين للمسابقة، وإلى لجنة التحكيم التي تكونت من عدد من الأساتذة الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية.

## مستشفى فلسطين التابع للجمعية في دمشق يجري عملية نادرة

## فرع الجمعية في سورية يعقد دورة تدريبية في مجال الإسعاف الأولي وتنمية المهارات

عقد فرع الجمعية في سورية خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، في مستشفى فلسطين التابع للجمعية في مخيم اليرموك القريب من دمشق، دورة تدريبية في مساقي الإسعاف الأولي، وتنمية المهارات، شارك فيها العشرات من العاملين في المجال الطبي وعلم الاجتماع.

وقد تضمن مساق الإسعاف الأولي عدداً من المواضيع أبرزها: تقنية المحافظة على الحياة، والصدمة والنزف وعلاجهما، والاختناق والكسور والحروق، وطرائق حمل المريض ونقله وإنعاشه، وخصوصاً إذا كان يعاني من أمراض في القلب، إضافة الى مواضيع أكاديمية مثل القانون الدولي الإنساني ومرض الإيدز.

أما مساق تنمية المهارات فتضمن الأمور التالية: كيفية صياغة أهداف الدورات التدريبية، وتنمية مهارات الاتصال والتواصل، ومهارات العرض والإلقاء، وتنمية مهارات التقييم، وكيفية مواجهة الصعوبات المحتملة.

وفي ختام الدورة ألقى د. شاكر الشهابي، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، ومدير مجمع دير ياسين في مخيم اليرموك، كلمة أثنى فيها على الجهود التي بذلت لإنجاح الدورة، وتمنى على المشاركين العمل بجدية لتدريب الناس على مبادئ الإسعاف الأولي.

ومن جانب آخر، أجرى مستشفى فلسطين، التابع للجمعية في مخيم اليرموك، عملية نوعية ونادرة جداً، وهي حالة مرضية تدعى "التحام خلقي متصالب للزند والكعبرة" في القسم القريب من الزند والكعبرة بكلتا اليدين، وهي عبارة عن آفة ولادية نادرة الحدوث جداً يحصل فيها التحام عظمي الساعد منذ الولادة، بالإضافة الى وجود اضطرابات في الغشاء بين العظمتين والعضلات حول المرفق.

الى ذلك ساهم الفرع في تزويد جناح فلسطين

في معرض دمشق الدولي، الذي افتتح في أواسط شهر تموز (يوليو) الماضي، بمطرزات يدوية وصدفيات إضافة الى نماذج من مصنع الأطراف الاصطناعية، التابع للفرع، ومطويات عن مسيرة الجمعية والخدمات التي تقدمها.



## فرع الجمعية في الخليل ينشر ٨٠ متطوعاً لخدمة المصلين في الحرم الإبراهيمي

نشر فرع الجمعية في الخليل، للسنة السادسة على التوالي، كوادره العاملة والمتطوعة لخدمة المصلين في الحرم الإبراهيمي، فقد تم نشر ما يزيد على ٨٠ متطوعا، لتلبية نداء خدمة الإنسانية التي تسعى الجمعية لتحقيقها في كل عام خلال شهر رمضان المبارك في أيام الجمع، حيث تزدحم ساحات وأروقة المسجد التي تعاني من إحاطة البوابات الالكترونية والحواجز العسكرية، والتي تعيق حركة المصلين في الدخول والخروج للصلاة.

وكان الفرع نشر فرق إسعاف متطوعة في أروقة الحرم الإبراهيمي، بالإضافة إلى فرق لتنظيم دخول وخروج المصلين عبر البوابات الحديدية والدوارة والالكترونية التي تحيط بمداخل الحرم، وفرق للمساندة في فرش الساحات الخارجية للمسجد، وأخرى تساند في توزيع الإفطارات الجماعية، ومرافقة المرضى، وذوي الاحتياجات الخاصة والمكفوفين أثناء دخولهم للمسجد، مشيراً إلى أنه يوفر سيارتي إسعاف لمساندة المرضى، نتيجة ازدحام المصلين في رمضان.

وأشاد الحاج أبو أسعد، وهو أحد رواد الحرم الإبراهيمي، بالدور المميز لكوادر الهلال الأحمر الذي يعطي الأمان للمصلين والتسهيل عليهم، معرباً عن أمله في تواجدهم في كل أوقات السنة.

وقال إسماعيل مهنا، احد المتطوعين المشاركين في تنفيذ الفعاليات: "هدفنا توفير الراحة للمصلين، ويكفينا سماع كلمات الشكر، والدعوة لنا بالخير، لنبذل المزيد من العطاء لأبناء بلدتنا، وإعادة الحياة للبلدة القديمة ومسجدها المسلوب".

وأشاد منسق المتطوعين في فرع الجمعية بالخليل، جودت المحتسب، بالتنسيق القائم مع سدنة الحرم الإبراهيمي الشريف، وسعة الترحيب التي تبديها مديرية الأوقاف في الخليل، وقال: "تواجدنا للعام السادس على التوالي كفرق طبية وتطوعيه يهدف إلى تقديم خدمات مميزة للمصلين في الشهر الفضيل، و"الجمعية" هي المؤسسة الوحيدة التي تقدم الخدمات في البلدة القديمة".

وبين أمين سر المكتب التنفيذي للجمعية ورئيس فرع الخليل الحاج سميح أبو عيشة، أن دور كوادر الجمعية المميز في الحرم الإبراهيمي في البلدة القديمة يأتي كجزء من الخدمات التي تقدمها لأهالي البلدة القديمة، وبشراكة مع المؤسسات الوطنية العاملة في الخليل، وقال: "نسعى دائماً لتوطيد العمل مع كافة المؤسسات من أجل تجسيد التعاون والتكامل مع كافة المؤسسات، لافتاً إلى أن "الجمعية" وضعت كافة إمكاناتها أمام حركة المصلين، وأن التسهيلات قدمت للمتطوعين لتقديم الخدمة للمصلين في شهر رمضان، بالتنسيق بين الجمعية ومديرية الأوقاف وسدنة الحرم من أجل الرقي والاستمرار في العمل".

## دائرة التأهيل في الجمعية أقامت ١٢ مخيماً صيفياً شارك فيها ٢٠١٤ طفلاً من ذوي الإعاقة وأقرانهم

أقامت دائرة التأهيل التابعة للجمعية، في الفترة من ٦/٢٦ الى ٢٠١١/٧/٣٠، اثني عشر مخيماً في أماكن عدة في الضفة الغربية وقطاع غزة، شارك فيها ٢٠١٤ طفلاً، منهم نحو ١٦ في المئة من ذوي الإعاقة، أشرف عليهم ١٣١ كادراً من الجمعية، و ٣٠٠ متطوع ومتطوعة.

وقد تضمنت فعاليات هذه المخيمات عدداً من الأنشطة توزعت بين التعريف بالهلال الأحمر الفلسطيني وبمبادئه وأهدافه، وبين فقرات ترفيهية وفنية وأشغال يدوية وتراثية، كان الهدف منها دمج الأطفال ذوي الإعاقة مع أقرانهم، وزرع البسمة على شفاههم، وبخاصة في ظل الظروف الاستثنائية التي يعيشها الشعب الفلسطيني جراء ممارسات الاحتلال الإسرائيلي.

يذكر أن عشرة من هذه المخيمات نفذت بدعم من الصليب الأحمر النرويجي والصليب الأحمر السويدي، واندرجت ضمن مشروع التربية الخاصة المجتمعي (الإثراء المنزلي) الذي يستهدف الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

## فرع الجمعية في نابلس اختتم فعاليات النادي الصيفي الثاني عشر

أقام فرع الجمعية في نابلس بتاريخ ٢٠١١/٧/٢١، حفلاً، في مقره بالمدينة بمناسبة اختتام النادي الصيفي الثاني عشر، حضره أعضاء الهيئة الإدارية للفرع، ومديرة دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، سهير بدارنة، وحشد من المواطنين.

وقد تخلل الاحتفال إلقاء كلمات أشادت بالمخيم وبالقائمين عليه، وبجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني وبرئيسها وبأعضاء المكتب التنفيذي، الى جانب تقديم فقرات ثقافية وفنية.

وكان النادي الصيفي الثاني عشر أقيم بتاريخ ٢٠١١/٦/٢٦، وضم ٤٠٠ طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، وأقرانهم من أبناء الأسرى والشهداء، تراوحت أعمارهم بين خمس سنوات واثنتي عشرة سنة، أشرف عليهم تسعون متطوعاً ومتطوعة وثلاثون مشرفة.

وقد تضمنت فعاليات المخيم العديد من الفقرات الثقافية والرياضية والفنية، وتنظيم رحلات الى الحدائق العامة وبعض المعالم التاريخية لمدينة نابلس.

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تقدم العون لعائلتين في منطقة مغاير الدير

## فرع الجمعية في قلقيلية يعقد سلسلة من ورش العمل في مجالي مواجهة الكوارث والإسعاف الأولي

عقد فرع الجمعية في قلقيلية، بالتعاون مع دائرة الكوارث في الجمعية، خلال شهر تموز (يوليو) ٢٠١١، سلسلة من ورش العمل في المحافظة عن مواجهة الكوارث، شارك فيها المئات من الأطفال والفتيان المشاركين في عدد من المخيمات الصيفية.

وقد تناولت هذه الورش عدداً من المواضيع أبرزها: الوقاية من مخاطر الكوارث، وكيفية الوقاية من مخاطر الألغام والمخلفات الحربية، والفيضانات وكيفية التصرف أثناء حدوثها.

ومن جهة أخرى، عقد الفرع ورش عمل عديدة حول الإسعاف الأولي، شارك فيها، كذلك، المئات من الأطفال والفتيان المشاركين في المخيمات الصيفية.

وقد تضمنت هذه الورش مواضيع عدة أبرزها: مبادئ الإسعاف الأولي، خط الإسعاف المجاني (١٠١) وكيفية التعامل معه، والتعريف بسيارة الإسعاف.

وتأتي هذه الفعاليات ضمن سياسة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني القاضية بتنوير أفراد المجتمع المدني كي يكونوا قادرين على مواجهة أي طارئ قد يحصل.

الى ذلك، وفي السياق ذاته، قامت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر تموز الماضي بإغاثة عائلتين يبلغ عدد أفرادها ١١ شخصاً في منطقة مغاير الدير، عقب قيام قوات الاحتلال الإسرائيلي بهدم منزليهما. وقد تضمنت المساعدة لهما نصب ثلاث خيم، وتزويدهما ببعض الأدوات المنزلية.

وكانت الوحدة شاركت في عملية إخلاء تدريبية لمبنى البنك الإسلامي العربي في البيرة، الى جانب مركز الإسعاف في فرع الجمعية في البيرة، والدفاع المدني والشرطة.

### اتخذوا من شارة النصر علامة للتعرف على مكانهم

## الصُم في الجمعية يخوضون تَحدي العُمرة في السعودية

تَحملوا مشاق السَفر ليومين متتاليين، حالهم حال أقرانهم، وغادروا مدينة البيرة وتوجهوا لأداء مناسك العمرة في المملكة العربية السعودية، متحَدين الإعاقة، ومهللين في قلوبهم، استعاضة عن أصواتهم التي أبت الخروج منذ ولادتهم.

إثنان وأربعون أصما وصماء، من طلبة مدرسة الاتصال التام في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، يرافقهم ثمانية مرشدين ومرشدات من الجمعية، قرروا تحدي الإعاقة، وانتزاع حقهم في أداء شعائرهم الدينية رغم صعوبة الموقف والرحلة.

وأمضى الطلبة عشرة أيام بعيدا عن الوطن، وتجاوزوا بوحدتهم وعملهم بروح الفريق الواحد مشاق السفر، ومتاعب الغُربة، وأدوا مناسك العمرة على أكمَل وَجه، وعادوا إلى فلسطين لينقلوا مشاعرهم بلغة الإشارة.

ولأنهم فلسطينيون، لم يجدوا أفضَل من إشارة النَصر، فراح كل واحد منهم يرفع إصبعيه عاليا، وكأنه يقول للمحتشدين في مكة والمدينة، إنا هُنا وإن كُنا صُماً وإن غاب الصوت، وليقول لرفاقه إني هنا إن اشتدت الزحمة وغاب الجَمع.

وحول فكرة رحلة العُمرة، تقول مديرة مدرسة الصم في المقر العام للجمعية في البيرة، غادة منصور: "نبعت الفكرة من رغبة غريبة وشديدة لدى الطلبة الصُم لتأدية مناسك العمرة وتأدية فروضها الدينية".

ووصفتهم خلال الرحلة بالقول: "كانوا ملتزمين ومتعاونين، رغم صعوبة السفر ومشاق الرحلة التي تحملوها بالصبر، وأثبتوا بروح الفريق والمجموعة الواحدة، أنهم لا يقلون شانا عن أقرانهم، من جهة التعاون".

وفيما يتعلق بفروض العمرة وتأديتها، والصعوبات التي واجهتهم كصم، لفتت منصور إلى أنهم تلقوا على مدار ثلاثة أيام قبل العمرة، محاضرات من مختصين صم وسامعين، عن مناسك العمرة وطرق تأديتها، إلى جانب توزيع الأدعية المكتوبة عليهم.

وأبدت إعجابها الشديد بقدرتهم العالية على تحمل الحر الشديد وضغط مشاق الطريق، إلى جانب قدرتهم العالية على حفظ مسالك الطرق وإيجاد بعضهم البعض، مشيرةً إلى أنهم كانوا لا يغادرون الحرم أو الكعبة إلا موحدين.

وأشادت منصور بدعم إدارة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ممثلة برئيسها د. يونس الخطيب، للطلبة الصم، ومنحهم عناية خاصة، حيث استقبلهم في مدينة البيرة، عند عودتهم من أداء مناسك العمرة، ما منحهم دفعة كبيرة من التشجيع.

ووصف الطالب الأصَم شهد نيروخ (١٦ عاما)، والذي تولت مديرته شرح ما يقوله بلغة الإشارة، الرحلة بالمتعة والرائعة، رغم صعوبة الطريق والحر الشديد، لافتاً إلى أنه كان مستمتعا بأداء مناسك العمرة وفروض العبادة.

بدوره لفت زميله سلام الجمل (١٧ عاما)، إلى أنهم اختاروا إشارة النصر الفلسطينية ليتغلبوا على زحمة الأمكنة، والمساحة الكبيرة، حيث كان كل منهم يرفع شارة النصر، ليعرف زملاءه الآخرين على مكانه، وهكذا تغلبوا على الإعاقة وقهروها.

من جانبها أشارت زميلته وئام علوي، الطالبة الجامعية في جامعة القدس المفتوحة، وخريجة المدرسة، إلى أنها استمتعت جدا بالمناطق التي زارتها، كمكة والمدينة وجدة، مشيرة إلى جمال الأمكنة إلى جانب روحية العبادة.

فيما اعتبرت زميلتها لينا شارو (٢٠ عاما والطالبة في صف التوجيهي، أن أداء الصم لمناسك العمرة، وعودتهم دون أية صعوبات أو مشاكل، هي رسالة مفادها أن الصم قادرون على تحمل العناء ومواجهة التحديات، وهو ما يشجع أفراد المجتمع على منحهم حقوقهم أسوة بأقرانهم.

# ثقافة



- رأي: ذكرى الراحلين بأجسادهم.
- رواية سحر خليفة «حبي الأول» رصد لملابسات ثورة ١٩٣٩ في فلسطين.
- ذكرى: في الذكرى الثالثة لرحيل محمود درويش.
- شعر: ما غاب وجهك عن عيني.

رأي

«رحل الذين احبهم وبقيت مثل السيف فردا»:

# ذكرى الراحلين بأجسادهم

فيصل قرقطي

**رحل الذين رحلوا، من اساتذتنا الكبار، والآن نعيش ذكراهم، أو ذكرى انتهاء اجسادهم ورحيلها، بينما هم الباقون فينا.. اولئك الذين شكلوا علامة فارقة في أدبنا الفلسطيني، بل وكانوا بامتياز روادا حقيقيين، نستطيع ان نرفع جباهنا عاليا بأسمائهم التي لم يستطع الزمن أن يغمرها تحت طياته.. أو يبعثر نتاجاتهم الابداعية في ظلام المجهول.. وتحديدا هنا أقصد الشاعر الفلسطيني الكبير يوسف الخطيب، وكذلك غسان كنفاني الذي سأتحدث عنه الآن.**

يعتبر الأديب الشهيد غسان كنفاني متعدد الرؤى والمشاعر والابداعات، وهذا التعدد لم يلجم كثافة الابداع عنده، سواء في القصة او الرواية او النقد او الفن.

من هنا تنبني أهمية غسان كنفاني الروائي المبدع بامتياز، بل هو أحد أقطاب الرواية الفلسطينية والعربية في عصره بامتياز.

إذ أستطيع أن أصنفه على أنه أحد الرواد الأوائل، الى جانب المرحوم اميل حبيبي في فن كتابة الرواية.

لكن للأسف.. وهذا ما أؤكد عليه دائماً، وهو أن الأجيال المتتابعة من الروائيين الفلسطينيين لم يستطيعوا، ربما او ربما لم ينتبهوا أو يستفيدوا من تجربة الرواد الآباء الروائية كما يجب!

بل إنهم ذهبوا في مشروعاتهم الروائية دونما وعي منهم مسبقا بالاتكاء على تجاربهم الشخصية، وعلى الموروث الروائي العام، الذي هو نتاج روي حديث العمر، إذ أن عمر التجارب الروائية العربية لا يتعدى المئة عام، ولم يلتفتوا الى الرواد الفلسطينيين، وبذلك باتت تجاربهم الروائية وكأنها مقطوعة الرأس.

إن غسان أحد الرواد الفلسطينيين في الرواية الحديثة، إضافة إلى أنه من رواد دارسي الأدب، وقد شكل كتابه في السبعينيات «في الأدب الصهيوني» نقلة نوعية في آليات الوعي والتفكير الفلسطيني تجاه العدو الاسرائيلي، وقد شكل أيضا مرجعية روائية بكل ما تحمله الكلمة من خصوصية للرواية الفلسطينية، لأن فن الرواية هو فن أوروبي ومستحدث في المنطقة العربية، منذ بدايات القرن الماضي، الا أن ظهور جيل جديد من الروائيين الفلسطينيين في منتصف القرن الماضي، وفيما بعد شكل غسان كنفاني واميل حبيبي مرجعية فلسطينية بخصوصياتها بكل تفاصيل أبعادها الإنسانية والسياسية والاجتماعية، وأسسا لرواية فلسطينية بخصوصيتها وشموليتها الانسانية. ولو استطاعت الأجيال التي تلتهما أن تبني على هذا التأسيس لكان وضع الرواية الفلسطينية في أحسن حال. وبرأيي أن الأجيال اللاحقة لم تستفد من جيل الرواد.

اننا لا نستطيع أن نفصل الايديولوجية عن أي أدب، ولكن السؤال كيف لنا ان نتمثل هذه «الأيديولوجية» في الأدب؟ كنفاني كان فنانا بارعا، اذ ابتعد عن المباشرة، وتوظيف الجمل السياسية

بشكل مباشر في أدبه، ولكن في الأرضية التحتانية لكنفاني تشعر بالايديولوجية تتحرك وتنبني وتمشي في هذا الاتجاه أو ذاك. وعلى عكس كثير من الكتاب الذين اكتشفوا انهم أسرفوا في توظيف الايديولوجيا على حساب الشروط الفنية للعمل، فكلما أقللت من استخدام «الايديولوجية» بشكل مباشر كلما رفعت من الثيمات الفنية للعمل.

ويذهب غسان إلى أبعد من ذلك ليتبنى وينحاز ليس للقضية الفلسطينية فحسب، بل ويتضامن مع القضايا العربية، فنجد الخليجي في موت سرير رقم ١٢ والعراقي في قتيل في الموصل، والسوري في قصة الاسد ذو الرأس الحجري، التي يصور فيها تكالب القوى على تراث ومقدرات الدول العربية، فما دافعه إلى ذلك؟

بان لكنفاني خلفيته السياسية العربية بامتياز، فعندما كان يوظف اسماً عربياً سورياً او عراقياً او خليجياً، كان يعكس مزيجاً واسعاً وشاملاً من الميدان العربي. فعندما صرخ في رجال في الشمس «لماذا لم تدقوا جدار الخزان»؟ كان لا يخاطب الفلسطيني وحده، ولا يخاطب جيلاً بعينه، كان يخاطب كل الاجيال بانفتاح شديد. وإذا عدنا لقراءة غسان مرة أخرى سنلمس كثيرا من الأفكار التي تتداول الآن.

ولم يقتصر غسان على الكتابة الأدبية فكان مشغولاً بتحليل ثورة عام ١٩٣٦ من خلال كتابه التحليلي، والتي انعكست على أدبه روائيا وقصصيا. فأبطاله رجال قاتلوا في ثورة شعبية وان كان الكثير منهم شعر بالندم والهزيمة على ضياع فلسطين، إلا أن غسان بتحليله لأسباب الهزيمة وانتكاسة الثورة التي أدت إلى لجوء عام ١٩٤٨ لم يتباك، انطلق من تحليل التاريخ إلى التحريض.

واعتبر أنا فيصل قرقطي أن غسان مثقف شمولي نوعا ما، لذلك تجد تعددا في اتجاهاته الادبية.. كتب القصة والرواية والدراسة النقدية ونقد الأدب الصهيوني، وكتب عن ثورة ١٩٣٦، ليوظف كل هذه التاريخانية للأدب في مشروعه الروائي.. ايضا كتاب تحليل ثورة الـ ٣٦ هي كتابة سيرة الثورة، لأن كتابة سيرة الثورة هي إمعان في دفع وتيرة الثورة إلى الانتصار.. أن تؤرخ ثورة يعني ان تعيد بناءها من جديد، أو أن تعيد في غذاء الحياة في عروقها.

كنفاني نموذج للمثقف العضوي وليس الشمولي فقط.. العضوي الذي كان لا يهادن في كثير من القضايا السياسية، وكثير من جماليات الرواية العربية، والأدب والابداع.. هنا المثقف العضوي كان يفهمه بطريقة فهمنا للمثقف العضوي عند غرامشي، وأعتقد أنه تشبع بفكرة المثقف العضوي من خلال يساريته أيضا. «نقده ومواقفه السياسية احد فروعات المثقف العضوي وصدقه مع ذاته وصدقه مع استمرارية منهجه السياسي» بهذا يكمل قرقطي، والمثقف العضوي يشعر دائما أنه غريب لصدق مواقفه السياسية، ومن هنا عاش كنفاني اشكاليات عديدة على صعيد الجبهة وعلى صعيد منظمة التحرير والواقع الفلسطيني السياسي والعربي بمجمله، لكن ما يشفي غليلنا انه استطاع أن يعكس كل خلجات روحه وثوراته النفسية في أدبه، الذي اعتقد أنه يستحق اعادة نظر نقدية، من منظورات حديثة.

«لم تكن هناك أية مشكلة في كونه كاتبا ومثقفا وكادرا حزبيا. ففي الستينيات والسبعينيات كان البوح السياسي العربي أكثر وضوحا ولكن يبدو أنه كلما امتد الزمن كلما تقلصت مساحة الحرية الحزبية».

الأديب الذي يستشهد، وبخاصة في أدبنا الفلسطيني، يعطي المعنى الحقيقي لدلالات الحياة في الأدب، كما انه يعطي المعنى الحقيقي لدلالات الاستشهاد في الحياة، وهناك الكثير من الشخصيات في أدبنا كالشاعر الراحل والشهيد عبد الرحيم محمود الذي قال «سأحمل روحي على راحتي» فغسان كنفاني وعلي فودة وكمال ناصر وأبو شرار، وغيرهم الكثير من المبدعين الشهداء، حين ينتقل الكاتب من رفاهية المكتب إلى الميدان. هنا لحظة المزاوجة الكبرى بين ابداع الادب وابداع الحياة، واستشهاد الشهيد وبعثه من جديد. أما فيما يخص النقد لا شك أن كثرا من النقاد مروا على مسألة الاستشهاد وهي ان تضيف شيئا فهي تضيف حتمية الخلود لغسان، والاستشهاد لا يحول النص إلى مقدس، ولكنها تعطي الأدب صك براءة هائل الجمالية والشفافية والنقاء للأديب، فأقصى المراحل التي يعبر فيها الأديب هي باستشهاده للدفاع عن وطنه ومعتقداته، وكرامته وانسانيته وانسانية ابناء وطنه. ◆◆

### رواية سحر خليفة "حبي الأول":

# رصد لظروف وملابسات ثورة ١٩٣٩ في فلسطين

عبدالفتاح داغر

**"حُـبـي الأول" هـو آخـر إنـتـاج الكـاتبـة الفلسطينية سحر خليفة، صادر عن دار الآداب اللبنانية، في اربعمائة صفحة من القطع المتوسط، وهو سلسلة من الروائيات لتوثيق تاريخ الثورات الفلسطينية المتعاقبة من خلال أداتها الفنية -الرواية- في محاولة محمودة لتسليط الضوء على العمل الثوري الفلسطيني المسلح منذ انتفاضة ١٩٢٩ التي تُوجّت باستشهاد الأبرار الثلاثة: فؤاد حجازي، محمد جمجوم، وعطا الزير.**




ترصد خليفة في هذه الرواية ظـروف ومـلابـسـات ثـورة ١٩٣٩ مـن خـلال خلية فدائية صغيرة تمـتـرسـت فـي الجـبـال المتـاخـمـة لمدينة نابلس، مستلهمة ومكملة مسيرة قائدها الذي قضى نحبه شهيدا، عبدالرحيم الحاج محمد "ابـو كـمـال". ثـم تتبعثر الخلية لأسـبـاب ذاتـيـة وموضوعية -وهـو من مقتضيات شرطها التاريخي على كل حـال- فيلتحق بعض أفـرادهـا بحـركـة الجـهـاد المقدس بقيادة الشهيد الخالد عبدالقادر الحسيني، في مـديـنـة الـقـدس وضـواحـيـهـا، وهـنـا يـكـمـن صلب الـروايـة. تسرد الكاتبة تفاصيل التفاصيل بكل ما أحاط بانطلاقة حركة القائد عبدالقادر الحسيني، منذ تأسيسها حتى استشهاده ببسالة فائقة في معركة القسطل، مـروراً بـعـذابـاتـه وهـو يستجدي المساعدة مـن الجـامـعـة العربية وجيش انقاذها من دون طائل.

الرواية بمجملها تبدو كتأريخ

لفترة تسع سنوات من تاريخ الحركة الوطنية الفلسطينية المسلحة من عام ١٩٣٩-١٩٤٨.

وبالعودة الى العنوان "حبّي الأول" الذي "نسجت" عليه الرواية بقصد شحنها دراميا من خلال عاطفة جليلة، فإن قصة الحب هذه بين يافعين، تبدو مقحمة وغير مقنعة، فهما طفلان لا أكثر ولا أقل، وعندما فاجأت الكاتبة قارئها بعودة هذا الحبيب بعد خمسين عاماً من الغياب، ليطرق باب حبيبته، التي أصبحت بدورها عجوزاً، فهي ما زادت على أن جعلت عدم الاقناع أكثر لامعقولية.

إنّ شخصية البطل "الحبيب" ربيع، مُركبة -بتوفيق أقل- من شخصيتين روائيتّين، واحدة أبدعها إميل حبيبي في قصة "نور اللوز" من مجموعة سداسية الأيام الستة. تروي القصة حكاية رحلة طلابية من حيفا الى القدس -قبل زلزال ١٩٤٨- خيّمت الرحلة في منعطفات اللبّن للاستراحة في ظلال شجر اللوز، وهناك تعاهد عاشقان على الحب والزواج، بيد أن صدمة ١٩٤٨ التي أطاحت بالرؤوس والعقول أفقدت بطل القصة ذاكرته، حتى انه بعد عشرين سنة جاء يسأل الراوي عن العاشقين اللذين تعاهدا على الحب والزواج ماذا حلّ بهما، فيداري الراوي خجله واشفاقه لأن السائل كان هو أحد طرفي المعادلة. ولكن شخصية ربيع في رواية سحر لم ترقَ الى مستوى بطل إميل برمزيته وسهولته المتمنعة.

والشخصية الروائية الثانية التي رُكّبت منها شخصية ربيع هي "فلورنتو أريثا" بطل رواية "الحب في زمن الكوليرا" لغارسيا ماركيز، الذي أحب "أرمينا راثا" في سن ١٨ عاماً، لكنها تزوجت رجلاً آخر، ثم التقيا عندما بلغا السبعين من العمر بعد أن ترمّلت وتزوجا بحبكة درامية ماركيزية مُدهشة. ولكن ما أوسع البون بين شخصية ربيع المسطحة والمشوشة وبين شخصية فلورنتو أريثا بغموضها وسحرها.

## أسئلة سحر الحارقة

تقول سحر على لسان البطلة "نضال" (من ص١٠١-١٠٢) في مجابهة لتقريع الماضي والحاضر معاً: "ماذا؟ خالي يستقر ويتزوج؟ ومجموعة خالي تتلاشى وكأن كل ما قاموا به وضحّوا وماتوا من أجله بات سراباً؟! خالي أمين كتب، وآخرون كتبوا وقالوا إن ما حدث في ثورة ٢٩ أعيد ثانية في ثورة ٣٦ وها هو يُعاد في ثورة ٣٩، وأنهيت كلامي بأن تساءلت عمّا اذا كان صحيحاً ما كتبوه وما اذا كان صحيحاً أنهم عادوا يكررون الاخطاء نفسها!! صاح في وجهي لأول مرة -أخطائي أنا؟ أأنا المسؤول؟ من المسؤول؟ من المسؤول"؟.

من المسؤول؟ لعمري أنه لسؤال حارق! يرقى الى مستوى سؤال لينين في كتابه "ما العمل؟" وسؤال غسان كنفاني الكاوي في رجال في الشمس، لماذا لم تدقوا جدران الخزّان؟ لماذا لم تصرخوا؟

يُحمد لسحر خليفة مواظبتها الدائبة لرد الاعتبار وتخليد البطولات الماجدة برموزها الأبرار من أمثال حسن سلامة وأبو كمال (عبدالرحيم الحاج محمد) وعبدالقادر الحسيني، صافعة -باستحضارهم- وجه أزمنة الفهلوة السياسية ورموزها، أبطال النضال المُدولر (نسبة الى الدولار) والمنتجعات الأمريكية!

## ضوابط التخييل

الكاتب حر حرية مطلقة في كيفية هندسة روايته ورسم أبطالها على الوجه الذي يرتأيه. أما عن تثبيت وقائع في النص غريبة، بل لم يكن لها وجود أصلاً وسردها كواقع ملموس، فهذا مما يفُتّ في عضد النص ويهلهل مصداقيته. ويجدر هنا التذكير بالعنت الذي واجهه سلمان رشدي في رواية "آيات شيطانية" جراء خياله الجامح.

تقول سحر خليفة (ص١٧١): "بات الآن يحكي بالزبل وحراثة الأرض وغلة الموسم، واقتسام الرزق مع المجلس القروي! ومشاكل عمال لا تنضب وحسنا -احدى شخصيات الرواية- وما تُثيره من اشكالات حين يتخلف العمال أو يتمادون أو يسرقون من الغلة او يتكاسلون عن رش المحصول".

وحسنا هذه هي مَنْ "باتَ يحسّ أنها الأقدر والأشطر فهي تحلب البقر وترعى الخيل وتُراقب الفلاحين وتحاسبهم وهي من



تحاسب المجلس القروي وتعقد الصفقات". تستطرد الكاتبة (ص١٧٧): "مرج الزنبق هو أرض مشاع، أي ملكية جماعية لأهل القرية، يزرعونها مع بدء الصيف ويقتسمون الغلال كل حسب مجهوده ولكل حسب احتياجاته"!!

لا أعرفُ نظام مزارعة أو محاصصة أو مُرابعة على هذا النحو، واقتسام الرزق مع المجلس القروي، إن كان هناك مجلس قروي في قرية صانور في اربعينيات القرن الماضي. أما عن حسنا ومهامها المذكورة، فلا أظن انه كان في ثقافة ذلك الزمن شيء من هذا القبيل، مع العلم-وهذا أعجب- أن وجودها في المزرعة الى جانب القائد الثوري المُستقبل ليس له اي مبرر او صفة قانونية أو شرعية، فهي ليست بالنسبة لوحيد لا أم ولا أخت ولا قريبة ولا زوجة، فهل كان في فلسطين الأربعينيات نظام "مُساكنة" مثل الولايات المتحدة اليوم، بين رجل وامرأة من دون مسوّغ من قرابة أو زواج؟ وهل كان هناك نظام كولخوزات (مزارع) اشتراكية في فلسطين لاقتسام الغلال لكل حسب مجهوده ولكل حسب احتياجاته؟!

## البحث عن البديل

تقول الكاتبة (ص٢٠٣) على لسان البطلة وهي الراوي ايضاً: "ذهب الى الشام ليستنجد بالأخوة العرب فماذا وجد؟ وجد ضياعاً شبيهاً بضياع فلسطين، فعاد مخذولاً مهموماً مكسور الفؤاد والخاطر. رأى الهزيمة قادمة وضياع البلد وانكسار الناس. وتوقف خالي بضع لحظات وعاد إليّ يستجوبني:

- وانت يا نضال لو كنت مكانه هل تستسلمين أم تختبئين؟

قلتُ بحيرة:

- وماذا بعد الاختباء؟

سألني ثانية ليحشرني

- اذن تواجهين؟ بلبلني السؤال فعدت أسأل:

- بماذا أواجهه؟ عاد -يُلحّ- تخيلي، كوني مكانه؟ وحين لم أجب ابتسم بخبث، وحين رآني ذاهلة أفكّر بأبعاد كلّ ما قيل بفم مفتوح، استدار عني وأمسك بقلمهً وعاد ليكتب".

هي وجمت حائرة أمام البديل وهو هرب الى الكتابة، لأنه لا يعرف الجواب، لا يعرف ما العمل؟ وحتى هذه اللحظة بعد سبعين عاماً لم نَزَلْ نجهل البديل. فلا المقاومة "زَبَطَت" ولا الاستخذاء "زَبَط".

في رواية لكاتب إسرائيلي -غير عنصري- يحاول مقاربة العلاقة بين اليهود والعرب يقول على لسان إحدى شخصياته، وهو عربي إسمه علي، يقول علي لشخص يهودي:

- يا أخي بس إسمعني..

فيجيب اليهودي:

- يا عمي حتى بدّيش أشوفك!!

فأي بديل "سحري" لإشكالية العلاقة العربية اليهودية في هذه البلاد، على صعيد العلاقة بين مواطنين عاديين، فكم بالحري تعقيدات المعضلة السياسية!

## مغالطة الواقع

تقول سحر خليفة (ص٢١٣): "لم أبتسم وأنا أتذكر كلمات ستّي المعهودة: شو يقولوا الناس، لأن الواقع هو الواقع. نحن لم نتغيّر عن أيام ستّي ولا شعرة، بل تراجعنا عدة خطوات. البلد مليئة بالجلابيب والبراقع، وأصوات المآذن تتحفنا في كل صباح وكل مساء بهتافات مدوّية مسعورة عن الكاسيات العاريات الفاجرات العاهرات حتى بتنا نخاف من المشي في الشارع خوفاً من لعنة أو رشقة حجر أو ماء النار، نمشي بالكم والمُستّر ونقف أمام المرآة قبل الخروج لنتأكد من المظهر حتى لا نُغضب الشارع وشيخ الجامع، صرنا نسمع عن ذبح نساء أُتهمن جزافاً بسوء الخُلق والتجسس، سوء الخلق يعني لباساً مفتوحاً وتبرجاً أو قصة غرام وفضيحة، لأن الغرام يعني فضيحة ويعني تجسساً، هذا ما وصلنا اليه في هذا السجن، هكذا صرنا".

أمّا حَكيْ!! إن التجول لمدة عشر دقائق في أي مدينة فلسطينية، يدحض هذا الادعاء، ناهيك عن الجامعات والمدارس والمؤسسات. إن وضع المرأة هنا، كما هو واضح للعيان مختلف عمّا تصفه الكاتبة، ناهيك عن أن السيدات المحجبات في الأغلب يتحجبن بخيار ذاتي، فأنت ترى أختين في بيت واحد، واحدة محجبة وأخرى سافرة، وأما في مدينة مثل رام الله فلا أظن أن وضع المرأة فيها يختلف أو يقل عن وضع المرأة في أوروبا والولايات المتحدة.◆◆

ذكرى

# في الذكرى الثالثة لرحيل شهيد الخريطة.. محمود درويش

**"غُيّاب المُعادلْ الشعري لواقعنا السياسي المرّ"**

**"لتندبكَ المسالك التي سلكتها في غابة الأرز**
**وعسى الا يبطلْ النواح عليك ليل نهار**
**وليبكِكَ شيوخ أوروكْ ذات الأسوار العالية**
**وليبكِكَ الرجال والنساء والأطفال"**
**(مرثية أنكيدو، اللوح التاسع من ملحمة جلجامش)**

لعل أبلغ ما يوجع في إستحضار ذكرى الشاعر الراحل محمود درويش، هو دوام الظروف التي كانت بعضاً من أسباب إنفجار قلب الشاعر كمداً وحُزناً أسيفاً على حُمقنا، أو إذا شئت الدقة، حمق بعض النخب السياسية الفلسطينية. فنحن عامة البُسطاء الذين نسأل الله أن يعطنا خبزنا كفاف يومنا، لا حولَ لنا ولا قوة، في كل ما يجري وجرى من تفرّق السبُل وتبديد الطاقات عبثاً. وها نحن وصلنا إلى دَرَك من التشوه وانخفاض سقف الطمّوح، حدّ أن شُغلنا الشاغل وهمّنا الماثل، أصبح يتمحور في السؤال: هل ثمّة رواتب هذا الشهر أم لا؟ حتى كاد يصبح السؤال، سؤالاً وجودياً، وهذا من المبكيات. فاختزال سؤالنا المصيري وقضيتنا الوطنية الكُبرى -التي وقف الشاعر الراحل ٦٩ عاماً، هي كلّ حياته، منشغلاً بها- إلى مجرد سؤال: هل هناك رواتب هذا الشهر أم لا؟ لمّا يزيد موت الشاعر موتاً، ويهيل على ذكراه رُكاماً من النسيان فاجع. وهو الذي قال: "إن الوطن فكرة".

كتب سميح القاسم ذات مرة الى محمود يقول: "أيها المقيم في تواصل السر بين زيتونة الجبل وليمونة الشاطىء".

ونحن نقول في الذكرى الثالثة لوفاة محمود درويش، أيها المقيم في غرغرة كل شهيد وفي تنهد كل ثاكل، أيها المقيم في سنابل القمح المكتظة بالحبوب، يضرمُ فيها النار مستوطن مكتظاً بالسواد، قُبيلَ موعد حصادها بخمس دقائق فقط، ويا أيها المقيم في أغصان الزيتون، "المُشنشَل" بالحب المقدّس، تخلعه الجرافات بتشفٍ فاجرٍ.. سامحنا يا محمود درويش فليس لنا وجهاً ننظر به إليك أو لساناً نعتذرُ به منكَ، فما أعظم جناياتنا على أنفسنا، فنصفُ تدميرنا من تدبيرنا إن لم يكن أكثر، فنحن مُحَصّنون، والحمدلله، ضدّ استخلاص العبرْ.

إسمع يا محمود درويش، عاماً بعد عام، سوف تضيق دائرة من يتذكرونك، لأن الأخلاق في تغيّر، وقيم الوفاء في تناقص مستمر مثل مساحة البقية الباقية من فلسطين، فلا تأسى، فهذه حال الدنيا، ولا تأسى ايضاً إذا سمعتَ في قابل الأيام من يتغنى بفضائل الاستعمار ومزايا الاحتلال، وأرباح مؤتمرات السلام، وحسنات القواعد العسكرية الأجنبية!!

فيا محمود درويش، يا مقيماً في تواصل السرّ، إلى أن نصحوا من غفلتنا، ونطهّر أفئدتنا من الران - فقد ران على قلوبنا- نقول: "كلّ موتٍ وأنت بخير".

**عبدالفتاح داغر**

شعر

# ما غاب وجهك عن عيني

## (إلى أمي في ذكرى رحيلها)

فاروق جويدة*

عامان مـرا...وذاق القلب ما ذاقا
قد مزقوا ريشه المرصود فانشطرت
كانوا ذئابا رموا العصفور في سفه
هـذا الصغير الـذي علمته زمنا
كم عاش يشدو بحلم لا يفارقه
قصوا الجناح الذي طرزته زمنا
هذي الوجوه التي ماتت ضمائرها
هذي الوجوه التي ضلت مواكبها
ما أسوأ العدل صار العدل مقصلة
عامان ياامهجتي والقلب يسألني
ما عاد نبض الهوى ينساب في جسدي
ما عدت أغفو على صدر يشاطرني
ما عدت أشدو أمام السرب في فرح
لا تسألي القلب عن نبض يفارقه
يوما غرسنا الهوى في أرضنا أملا
هذي البلاد التي قدستها وطنا
قامرت بالعمر والأوطان غانية
أجري على النار والقناص يرصدني
وكيف أهرب والجلاد يتبعني
ما أعجب النيل يخشى كل طاغية
إن ثارت الأرض في يأس يحاصرها

ما عاد طيرك فوق النيل خفاقا
شجيرة العمر وسط الريح أوراقا
لاقى من القهر والأهوال ما لاقى
أن يعشق الناس أجناسا وأعراقا
أن يصبح الكون كل الكون عشاقا
بالحب ياجنتي دينا وأخلاقا
وشيعت خلفها عهدا وميثاقا
وسخرت نفسها للزيف أبواقا
للأبرياء ... وأدمى الظلم أعناقا
مالي أرى الدرب في عينيك قد ضاقا
كالنيل يجري على الشطآن رقراقا
حزن السنين وينسي القلب ما ذاقا
قد ضاع صوتي سدى حزنا وإرهاقا
شاخ الزمان الذي عشناه أشواقا
وغردت حولنا الأيام إشراقا
قد شردت أهلها أرضا وأرزاقا
كم راودت في الهوى لصا وآفاقا
وكلما طرت كان السهم سباقا
في كل ركن أرى سيفاً وأعناقا
إن زاد بطشا يزيد النهر إغداقا
كي ترتدي ثوبها جبنا وإخفاقا

---

* شاعر مصري.

منذ ارتحلت ...وضوء الصبح ينكرني … ما عاد في العين مثل الأمس براقا
في سكرة الجرح أغفو ثم يوقظني … صوت الحنين يطير الشوق خفاقا
هل تسألين عن الأحباب؟ قد رحلوا … وأنكروا بعدنا عهدا وميثاقا
قومي وصلي معي ... فالأرض غاضبة … والناس ضجت وصدر الكون قد ضاقا
ردي إلى الأرض شيئا من طهارتها … قد أفسدوا النيل... أخلاقا وأذواقا
ردي إلى الروح شيئا من جسارتها … أخشى مع القهر أن تهوى وتنساقا
ردي إلى القلب شيئا من براءته … صارت قصور الهوى للعري أسواقا
ما ...غاب وجهك عن عيني ولا انطفأت … مواسم العشق في عيني أشواقا
عامان والنيل في يأس يعاتبني … وكلما ضم جرحي زاد إشفاقا
عامان والحزن منساب بأوردتي … وكم سرى ... في دمي يأسا وإخفاقا
ياجنة العمر ياروحي التي رحلت … لا تسألي القلب هل أضناه ما لاقى؟
في ليلة دارت الدنيا وحاصرني … ركب الذئاب ...وذاق القلب ما ذاقا
غامت أماني حتى صرت أجهلها … وسافرت في المدى شعرا وأوراقا
وصحبة أقفرت ... شاخت مجالسها … وودعت بالأسى...عمرا وأشواقا
هذي هي الأرض...حولي الآن قد صغرت … ضاق المكان ...وعمر الحلم ما ضاقا
حزن بلون الأسى ينساب في وطن … يبكي على أهله ناسا وأرزاقا
هذا زمان يرى في البطش غايته … ويرفع الظلم بين الناس ميثاقا
في كل بيت حزين قد ترى أسدا … كالقزم يمشي ...ويبدو الفأر عملاقا
في رحلة العمر أيام لنا ضحكت … فيها القلوب ...وهز الفرح أعماقا
لن ترحل الشمس يوما عن مدينتنا … حتى وإن أنجبت في الليل أفاقا
لن يصبح النيل قوادا لغانية … ولن يصير حماة العدل أبواقا
يبقى مدى الدهر...قداسا ومئذنة … وقبلة للهدى ... دينا وأخلاقا
ياجنة العمر يا روحي التي رحلت … لا تسألي الدمع... كم أدميت أحداقا
منذ ارتحلت وهذا القلب يسألني … هل يرجع الطير ...فوق النيل خفاقا؟
من لي بصدر حنون لا يساومني … ولا يرى في الهوى ذلا وإشفاقا
عامان مرا...وذاق القلب ما ذاقا … لا تسألي الطير...كم أضناه ما لاقى؟
عامان مرا ...وجرحي نازف أبدا … وكلما جف...عاد الشوق دفاقا
يمضي بي العمر...قلب الأم يسكنني … ولا أرى بعده حبا وأشواقا
ما كنت أول من ذابت جوانحه … ولست آخر قلب مات مشتاقا



## حِكم أعجبتني

● ليس خطأك أن تولد فقيراً، ولكنه خطؤك أن تموت فقيراً".

(بل غيتس)

● "لن أقول أني فشلت مرة، ولكني اكتشفت أن هناك طريقة تؤدي الى الفشل".

(أديسون)

● "الفوز لا يعني دائماً أنك الأول، ولكن يعني أنك أفضل من قبل".

(بونني بلير)

● " إذا أحس أحد أنه لم يخطىء أبداً في حياته، فهذا يعني بأنه لم يُجرب أي شيء جديد".

(آي نشتاين)

● "إذا بدأت بتقييم الناس، فإنك لن تجد الوقت لتحبهم".

(الأم تيريزا)

● " ثلاث عبارات لتحقيق النجاح، الأولى: كُن أعلم من الآخرين والثانية اعمل أكثر من الآخرين، والثالثة توقع أقل مما يحصل عليه الآخرون".

(شكسبير)

● "لا تقارن نفسك مع أي شخص في العالم إن فعلت ذلك فإنك تُهين نفسك".

(آلن سترايك)

(مساهمة من الصديقة: رابية الرابي)

## ضرير يستعيد بصره عن طريق ضرسه!

نجح جراحون بريطانيون في اعادة البصر لأعمى وذلك باستخدام أسنانه، وتمكن مارتن جونز (٤٢ عاماً) من رؤية زوجته للمرة الاولى منذ زواجهما، بعد ان اعاد له الأطباء نظره، عن طريق تركيب عدسة بصرية في نابه، ثم زرعه في مكان العين.

اعتمدت التقنية التي استخدمها الجراحون على خلع ناب جونز، ثم زرعه في خده لمدة ثلاثة اشهر للسماح بنمو اوعية دموية وانسجة جديدة، ثم قام الاطباء بزرع الناب في مكان العين اليمنى، ليتمكن جونز من الرؤية مجدداً بعد ذلك بأسبوع.

## حيلة وزير

يقال أن ملك أمر بتجويع عشرة كلاب لكي يخطىء وزراءه، فقام احد الوزراء بإعطاء رأي خاطئ فأمر برميه للكلاب، فقال له الوزير: "انا خدمتك عشر سنوات وتعمل بي هكذا، فأمهلني عشرة أيام".

فقال له الملك: "لك ذلك".

فذهب الوزير الي حارس الكلاب فقال له: "اريد ان اخدم الكلاب فقط لمدة عشرة ايام". فقال له الحارس: " وماذا تستفيد". فقال له الوزير: "سوف اخبرك بالامرمستقبلا"، فقال له الحارس: "لك ذلك".

فأخذ الوزير يعتني بالكلاب واطعامها وتغسيلها وتوفير سبل الراحة لها.

وبعد مرورة عشرة أيام جاء تنفيذ الحكم بالوزير وزج به في السجن مع الكلاب والملك ينظر اليه هو وحاشيته، فاستغرب الملك مما رآه، وهو ان الكلاب جثمت تحت قدميه، فقال له الملك: "ماذا فعلت للكلاب".

فقال له الوزير: "خدمت هذه الكلاب عشرة أيام فلم تنسى هذه الخدمة، وأنت خدمتك عشر سنوات فنسيت كل ذلك".

(مساهمة من الصديق:
مصطفى شهاب ابو يوسف)

## ساعة سويسرية بالتقويم الهجري

اطلقت شركة ساعات سويسرية اول ساعة من نوعها في العالم تعمل بالتقويم الهجري، وذلك بميكانيكية عالية الجودة ودقة متناهية لاحتساب الوقت وفق التقويم الهجري.

مستخدم الساعة لا يحتاج الى التدخل لتعديل او تغيير الوقت لأنه تم تصميم الساعة ليضبط التقويم المستمر لمدة ٣٠ عاماً، على الدورة القمرية.

تستطيع هذه الساعة الاحتفاظ بالطاقة لمدة ٣٠ يوماً، وتعرض الساعات والدقائق بأرقام عربية، واليوم والشهر بالخط العربي والسنوات الكبيسة بأرقام عربية، والسنوات البسيطة في شكل مؤشرات.

## حكم وأقوال

سُئل أحد الحكماء: متى تعلمت الحكمة؟

قال: من الرجل الضرير، لأنه لا يضع قدمه على الأرض، الا بعد أن يختبر الطريق بعصاه.

قيل لحكيم: من الذي يسلم من معاداة الناس؟

قال: الذي لم يظهر منه لا خير ولا شر.

قيل له: وكيف ذلك؟

قال: لأنه اذا ظهر منه خير عاداه الأشرار، واذا ظهر منه شر عاداه الاخيار.

قال أحد الحكماء لابنه وهو يعظه: يا بني إذا أردت أن تصاحب رجلاً فاغضبه، فإن أنصفك من نفسه فلا تدع صحبته، والا فاحذره.

سئل أحد الحكماء: الأغنياء أفضل أم العلماء؟

قال: العلماء.

قيل له: فما بال العلماء يأتون أبواب الأغنياء، ولا يأتي الأغنياء أبواب العلماء!

قال الحكيم: لمعرفة العلماء بفضل المال، وجهل الأغنياء بقيمة العلم.

## طائر الأساطير اليونانية

في العصور القديمة كان لليونانيين مجموعة من الأساطير الغريبة تشمل العديد من انواع المخلوقات الخرافية، من بينها اسطورة طائر اسمه "هاربي" له وجه امرأة، وجسم مكتمل لطائر اسطوري، في بعض مناطق امريكا الجنوبية يعيش نوع من الصقور اطلقوا عليه اسم الطائر الخرافي القديم، وهو صقر هاربي، بسبب ملامح وجهه وريشه المروحي حول الرأس، فضلاً عن بعض الريش القصير الذي يلتف حول الوجه، يتغذى هذا الطائر على صيد الطيور والحيوانات، ومنها القردة الصغيرة والببغاوات.

## كيف تعرف من يكذب عليك؟

تستطيع ان تكتشف ما إذا كان الشخص المتحدث كاذباً بأمارات معينة تشعر به أثناء حديثه، هذا ما يؤكده الدكتور "مارك كناب" أستاذ الاتصالات بجامعة "بوردو" فقد أجرى تجربة طلب فيها من مجموعة أشخاص أن يكذبوا في موقف، وان يقولوا الصدق في موقف آخر. وسجل إجاباتهم على أشرطة ثم حللها فوجد ١٤ فرقا على الأقل بين الصادقين والكاذبين.

ويمكن بناء على ذلك تقسيم الإمارات إلى سبعة أقسام:

● **زيغ النظر**: جرت العادة على أن يطلب المستمع من المتحدث أن ينظر في عينيه مباشرة، لمعرفة ما إذا كان كاذبا اذ زاغ نظره أثناء الحديث. وهذه إمارة جيدة تستخدمها جميع الشعوب لكن علينا ان نتذكر ان المتمرسين على الكذب يحاولون التهرب من النظر الى عيوننا مباشرة.

● **التكلف العصبي**: يميل الكذاب إلى تكلف منظر الجاد في سيماء وجهه وفي نبرات صوته، كما يختار كلمات جيدة لكنه لا يفطن الى أنه يكشف نفسه ببعض التصرفات العصبية اللاإرادية، كمسح النظاره، ولمس الوجه، وغير ذلك من الإشارات العصبية التي تنم عن الكذب.

● **استخدام كلمات قليلة**: المعتادون على الكذب يستخدمون اقل عدد ممكن من الكلمات ويتكلمون ببطء كما لو كان من الصعب عليهم إيجاد الكلمات، وهم في الحقيقة يفكرون فيما عساهم يقولون من اكاذيب ويحاولون ترجمة تخيلاتهم. وهناك أيضا كذابون ينهجون العين تماما ليثبتوا أنهم صادقين لأنهم يعرفون أنهم اذا تكلموا بسرعة وتحدثوا كثيرا يربكون المستمع فلا يجد وقتا لاكتشاف كذبهم.

● **التكرار**: الكذاب يميل عادة الى استخدام نفس الكلمات مرات متتاليه. وكذلك نفس المبررات.

● **التعميم**: يحاول الكاذب تجنب مسؤولية أفعاله باستخدام أسلوب التعميم، كأن يسأل رئيس مرؤوسه عن سبب تأخيره فيرد الموظف قائلاً (كل الموظفين يتأخرون.. حركة المرور سيئة) والكاذب يطلق كثيرا من التعبيرات العامة من دون بدون تحديد يعرضه للاكتشاف.

● **تجنب الإشارة إلى الذات**: يتجنب الكاذب عادة استخدام كلمة « أنا » ويقول بدلا منها.. « نحن » أو « الناس » او « كلهم » أو «الواحد منهم».

● **إطلاق كلمات الاستخفاف بالآخرين**: الكذاب يميل الى ان ينسب للآخرين تصرفات أو اقوال رديئة خصوصاً رذيلة الكذب التي هو مصاب بها.

● وأخيرا.. فإن الكاذب سريع النسيان وقد يفضح نفسه بنفسه من كثرة أكاذيبه ومواقف الكذب التي عاشها وتناقضها أحيانا مما يدعو إلى الارتباك.



## انين القلب العاشق الحزين

لا تحسبوه قمرا، بل القمر منه يستضاء، لا تهدوا اليه المحبة، فالرسول كتلة من المحبة والعطاء، لا تقولوا الماء تروي، فعشق الحبيب يروي قلوب البؤساء، قد رشق الارض بعطر المحبة، فأزهر الورد سعادة وهناء.

يا سامع الصوت اصغي الى كلماتي ولا يغرك بريق الحياة، فكيف الذليل يسيء للرسول، وانت لم تصح الى على الكلام المعسول، فأين النخوة اين المروءة، اين لهفة المسلم المسؤول، قد ألقت عليك العنكبوت شباكها فان الاوان يا اخي ان تتحرر من هذا السجن المفتون.

تحرر وقم للانتقام لبائع الدنيا في سبيل فرحتك، انهض ولا تطيل سباتك الا تشعر بأخطائك؟ الا يكفيك ما وصلنا اليه بسبب عمق نومك فقد بكينا دماء،وتجرعنا كأس المهانة والجفاء وتحملنا قهر الاشداء؟ كل هذا لم يهز جفن عينك....لكن كل هذا يهون الا سيرة الحبيب المصون، فأيها الكافر اخطئة كلماتك في عناوينها فلتنتظر يوم عذابها وعقابها، لن نعفوا عن زلاتها ولن نقبل بأقل من اعدامها.

فيا رسولنا الكريم سامحنا على هذا القول الأليم، فوالله ما رضينا عنه وما جفت الدموع في العيون وتكسرت أجسادنا من الجنون وحارت عقولنا من وقت الرد على هؤلاء الجهلاء الذين غضبت عليهم اصوات الحق في السماء، فنادت يا سامع النداء الست غيورا على سيد الانبياء، هل تعلم انك لم تخلق هباء؟ لماذا رضيت ان تكون انت والجماد سواء؟ فسامحنا يا رسول وأعلم ان ارضنا ليست عقيمة فستلد القلوب الصاحية الحكيمة التي تقدر معنى الحياة الكريمة.

**نيبال مصطفى ربيع**

## عندما يكون المطر موجعاً

وترعدُ سمائي إهتزازاً..ويتلون كوني بتلبد الغيوم....وخيمتي تتراقص على ألحان الرعد..مجلجلةً بيوم عصيب...

أين أنت يا أبي.. لتمسح على رأسي وتقبل جبيني وتُلحفني بغطائي المتراكم على زاوية السرير؟

كان المطر حينها رقيقاً حانياً.. كُنت أسمع خرمشاته على زجاج نافذتي..تَطرُقُ آذنة بالدخول وكم مددتُ يدي لألتقط بضع قطرات وأمسح بها وجهي الباسم، وكم رسمت بإصبعي على لوح النافذة بنفَسيّ الدافئ.

لكني يا أبي لم أعلم أن المطر موجعاً الى هذا الحد..!!عندما نكون في خيمة لا نوافذ فيها ولا جدرانَ، ولا يستأذن المطر بالدخول، بل ينهمر كشلال بارد، وأتحول الى تمثال ثلجي فلا تدفئني أي نار، وأُسرِعُ هارعاً الى حضن أمي لأشعر بدفء حنانها وانام في سكينة بحضنها المتهالك من التعب.

ويأتي الصباح حاملاً من دفء الشمس ما لا يكفي ليبخر ما خلفه المطر على أجسادنا وعلى بقايا خيامنا.

وتأخذني قدماي الى ركام بيتي وأجلس على صخرة وأرقب إعادة بنائه بفارغ الصبر، واعدُ ما يُبنى طوبةً طوبة، وأسرح في خيالي. وعندما أعود تعود الغصة من جديد لأعيش واقعي المتعب.

آآه يا أبي كم آلمني المطر!

**دعاء أبو عبيد**

## ماسة

كلّ الجواهر والنوادر أيقنت
أن اللقاء بطيفكم ينتابه ذلٌ وخُسرانٌ أليمْ
كيف بك، وأنت ترتادين أرضاً تزخر الأعماق ماساً
يُعط الحَياة بأهلها وبناسها نوراً عظيم
حتىَ بأن الماس يخجل مَن عيونكْ
يا من أرقتُ الشهد يدنو من شفاهكْ
أنت التي أشعلت في أعماقِ قلبي فرحةً
ليسَ فيها غير عَشق صادقَ
وضّاء يزحفُ نحَو جاهكْ
يشف العليل من الداء السقيمْ
ماذا أقول بباقة مهما ملأتُ الزهر فيها
لن تكون سوى فَصلُ الربيع بحُبّه فصلُ الشتاء بغيثه
فصلُ الخريف بمبدع ينظم الأشعار في ليل يغطّيه السكون
فصلٌ من الصيف الّذي ينثر الأحضان في كل الوجود
صدقاً أقول حياتنا من دون طيفك تافهة
ليس فيها طعمُ شيءٍ أرجو وباسمَ الله أن لا تبتعد
فالعشق لولا الساحرات عقيمْ

**مؤيد عبدالقادر**

# رثاء المتطوع من اجل الانسانية .. فيتوريو اريغوني

حاملاً معاني الإنسانية في قلبه، وأعلاماً لحرية غزة في حقيبته، قاطعاً بها آلاف الأميال، ومجتازاً خلالها البحار والتضاريس، قادماً من "بيسانا برانتسا"؛ إحدى مقاطعات إيطاليا، ترعرع في وجدانه أساس للكرامة والحرية، ناضل من أجلها وبحث عن مقر لها، فوجد في قمتها عنواناً اسمه فلسطين.

هذا ما كان يجول في خاطره طوال سفره، وعندما امتزجت أقدامه بتراب غزة، طأطأ رأسه ليقبل هذا الثرى معلناً انتصار حلمه الذي لطالما عمل من أجل تحقيقه، جاء من على سفينة الحرية التي كسرت حصار غزة وعلى متنها مجموعة من المتضامنين الأجانب ودعاة السلام والحرية عام ٢٠٠٨.

انخرط مع مجموعة المتضامنين في غزة، بين أهلها وسكانها، استمتع بالمشي في أزقتها، واللعب مع أطفالها، تذوق أطعمتها، وناضل بكتاباته وتنقلاته ضد الحصار، ولم يترك حيزا في ميادين النضال للحرية والكرامة إلا وكان اسمه منقوشاً فيه، حتى وقع العدوان الإسرائيلي على القطاع أواخر العام ٢٠٠٨، فوقع عليه ما وقع على سكان قطاع غزة، من خوف وترهيب وقتل ورصاص مصبوب فوق رؤوس الآمنين، فما كان منه إلا أن اختار جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بيتاً لاحتواء نضاله المشروع مع الإنسانية، مسلماً لها خيوط أفكاره ونتاج حضوره، ومرسخاً بين متطوعيها عنوانا للعمل من أجل الإنسانية وكرامتها.

تطوع فيتوريو بتاريخ ٢٠١١/١/٤ ضمن متطوعي الجمعية من الأجانب كغيره من زملائه الذين تدفقوا كسيل الماء العذب، وسط صحراء هوجاء متعطشة لتلك المعنويات المقدسة والأفكار الجياشة تجاه الإنسانية وكرامتها.. تطوع خلال فترة العدوان الإسرائيلي جنباً إلى جنب مع زملائه المتطوعين في الجمعية يداً بيد وزنداً بزند، بل كان يؤثر على نفسه النوم على الأسرة، فداء لغيره ليفترش الأرض واضعا قبعته الجليلة تحت رأسه العظيم.

وبين أصوات قنابل الفسفور وأزيز الطائرات الرهيب، كان يواسي المشردين الهلعين في مقر الجمعية، ويقدم لهم الماء، بل إنه حمل الأطفال من منازلهم ليحميهم بصدره العاري أمام جبروت الآلة الإسرائيلية الغاشمة، كيف لا وهو من وقف سداً بشرياً منيعاً في وجه هذه الآلة، ليجعل من مرور الفارين من منازلهم والباحثين عن أمنهم مروراً آمناً.

وفي لحظة استهداف مستشفى القدس، التابع للجمعية في مدينة غزة كان أول من حمل الأطفال، ومن نقل المسنين، ومن وقف حتى آخر قطرة ماء أطفأت الصرح الذي آواه فترة العدوان، وكان حزنه معلناً بدموع عينيه الحارقتين على وجنتيه الشاحبتين، فكان سعيداً بزوال الخوف عن غزة وسكانها، بل أنه أصر على أن يتطرق لما عاشه خلال هذه الفترة في كتابه الذي لم يكمل تأليفه "لنبق إنسانيين" والذي اعتبر فيه جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني العنوان الذي قدم خلاله ما أراد من عمل إنساني، ووجد في متطوعيها الروح الإنسانية الدؤوبة والفياضة، من أجل الكرامة الإنسانية .

وبينما كان جنح ليل الخميس (٢٠١١/٤/١٤م) يرسو على ساكني غزة؛ ساهر الليل منهم ونائمه، تفجرت دموع من حزن، وسقطت أعلام من نصر، وتحطمت سفن من قهر.

لماذا فيتوريو؟

كان خبر اختطاف وقتل المناضل المتضامن مع فلسطين وقضيتها العادلة مع الإنسانية ومرساها مع الحرية ومكان أسرها .. إننا فقدنا هذا الاسم إلى الأبد ..

من سيحمي وسيشارك الصيادين في رحلة صيدهم غيرك يا فيتوريو؟

من سيغرس أشجاراً بدلاً من سابقاتها على الحدود في غزة غيرك يا فيتوريو؟

من سيمزج ليله مع نهاره في يوم عدوان على غزة معنا وبيننا غيرك يا فيتوريو؟

هل ستكون أنت من يمسح دموع الأطفال الخائفين، وتلمس بيديك رؤوس المسنين الهلعين؟ أم سنقف لحظة صمت نستذكرك فيها عندما تكون هذه اللحظات؟

تركت فينا دموعاً نحزن بها عليك، وعلى فراقك، وغرست فينا ابتسامات تدفعنا للمضي على نهجك ومسارك.

نم في سلام، وستبقى رمزاً يوشم على الأكتاف والأعلام، ناضلت ومتّ على أرض السلام.

# Balsam بلسم

**مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

كانون الأول (ديسمبر) ٢٠١١
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٣٨

December 2011 - 37th year - No. 438

**صحية. إجتماعية. ثقافية**
**تصدر شهرياً عن**
**جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

## المكاتب:

**الجمهورية العربية السورية**
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

**الجمهورية اللبنانية**
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

**المملكة الاردنية الهاشمية**
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد    150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

**هاتف خاص بالمشتركين:**
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838824 / 08-2838834
فاكس: 08-2834095

لاعلاناتكم: توب ديزاين
تلفاكس: 02-2980138
جوال: 0599-202100





**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**




**الإخراج الفني:** توب ديزاين
02–2980138

**الطباعة:** مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02–2340413

كلمة بالسم

# تصاعد اعتداءات المستوطنين ضد الفلسطينيين ومقدساتهم تطور نوعي في القمع الإسرائيلي

اشتدت في الآونة الأخيرة حدّة اعتداءات المستوطنين ضد الفلسطينيين في الأرض المحتلة وتصاعدت ضد شجرة الزيتون الفلسطينية وملّاكها، من جهة اتلافها وقلعها من جذورها. ورغم أن هذه الاعتداءات (في الأرض المحتلة) ليست جديدة، إلا أن الاعتداءات على الفلسطينيين في اسرائيل، التي تصاعدت مؤخراً، غير مألوفة، وتميزت بأنها كانت موجهة ضد أماكن مقدسة للمسلمين والمسيحيين، وذلك الى جانب القمع الجسدي والنفسي الممارس ضدهم.

وقد بدأت هذه الاعتداءات بإحراق عدد من المساجد في الضفة الغربية، كان آخرها مسجد قرية "قصرة" القريبة من نابلس. وبعد ذلك أحرق متطرفون يهود في أوائل شهر تشرين أول (أكتوبر) الماضي، مسجداً في قرية "طوبا الزنغرية" القريبة من مدينة صفد، التي تعتبر أحد معاقل اليمين المتطرف في شمال إسرائيل.

بعدها دنس متطرفون يهود قدسية المقبرة الإسلامية ومقبرة الروم الأرثوذكس في مدينة يافا، وقاموا بتحطيم شواهد القبور وكتابة شعارات عنصرية مثل "الموت للعرب". وفي مدينة "بات يام" المحاذية ليافا كتبت العبارة نفسها، الى جانب عبارة "كهانا كان على حق". وكهانا هذا حاخام يهودي أمريكي متطرف، اغتيل في الولايات المتحدة، وكان يدعو الى طرد الفلسطينيين، ليس من إسرائيل، فحسب، وإنما من الضفة الغربية أيضاً.

واللافت للنظر في هذه الاعتداءات أن الشرطة الإسرائيلية عمدت الى التخفيف من تداعيات هذه الجرائم، وخصوصاً تدنيس المقبرتين العربيتين في يافا، عبر الدفاع عن عناصر اليمين المتطرف التي أقدمت على اقتراف هذه الفعلة الشنيعة.

أما اعتداءات المستوطنين على الفلسطينيين وأملاكهم ومقدساتهم في الأرض المحتلة، فإن القاعدة لدى سلطات الاحتلال هي إعفاء المستوطنين من أية عقوبات. وتأكيداً على ما نقول نشرت منظمة "يوجدحكم" الإسرائيلية معطيات تقول إنه من بين 127 ملفاً جنائياً فتحت لمشتبه فيهم بمهاجمة فلسطينيين قدمت لائحة اتهام واحدة فقط ضد أحدهم.

ويعود أحد أسباب تصاعد اعتداءات اليمين المتطرف ضد الفلسطينيين هذه، حسب البروفيسور غادي الغازي، رئيس قسم التاريخ العام في جامعة تل أبيب، الى التوجه الفلسطيني للإعلان عن دولة مستقلة في الأمم المتحدة. الى جانب سبب آخر مرتبط بالاحتجاجات الاجتماعية في إسرائيل ضد أزمة السكن والبطالة والغلاء.

وهدف كل ذلك إلى صرف أنظار الرأي العام الدولي عن التأييد العالمي الواسع الذي حظي به المطلب الفلسطيني في الأمم المتحدة، على لسان الرئيس محمود عباس، بدولة مستقلة ذات سيادة على أرضه.

ويندرج إشعال نار العنصرية من قبل اليمين الإسرائيلي والمستوطنين ضد الفلسطينيين، ضمن هذا الهدف، على أمل أن يؤدي الغضب المبرر للمواطنين الفلسطينيين الى دفع أحد ما للقيام بأعمال مضادة مغامرة، وعندها يمنح ذلك سلطات الاحتلال مبرراً للقيام باعتداءات ضد الفلسطينيين. وهذا بالضبط هو "التكتيك الذي طوره المستوطنون في الأرض المحتلة: يهاجمون ثم ينتظرون رد فعل غير موزون، وعندها يكون بالإمكان شن هجوم آخر وإقامة بؤر استيطانية عشوائية" حسب قول الغازي سالف الذكر في مقابلة صحافية أجريت معه.

وعنف المستوطنين هذا لم يكن ليتصاعد لولا دعم المؤسسة الإسرائيلية الحاكمة. فعدا عن حصول المستوطنين من الحكومة الإسرائيلية على الأرض التي سلبت من الفلسطينيين، فإنهم حصلوا كذلك على السلاح ليحموا ما سلبوه. ومعروف أنه يوجد لدى كل مستوطنة مخزن أسلحة، وفيها سرايا عسكرية خاصة بها.

ولا شك أن هذه الممارسات العنصرية المرتكبة بحق الفلسطينيين، من قبل المستوطنين ومؤيديهم من اليمين الإسرائيلي المتطرف، تعد انتهاكاً سافراً لحقوق الإنسان، والقانون الدولي الإنساني، الذي ينبذ العنصرية، ويعتبرها من الكبائر، التي قد توصل مرتكبيها الى المحكمة الجنائية الدولية. عدا عن أن المقدسات الدينية، عموماً، تعتبر مصونة ومحمية من قبل القانون الدولي، واتفاقات جنيف المنطبقة قانوناً على الأرض الفلسطينية المحتلة، وعلى الدولة المحتلة (بفتح التاء) حماية هذه المقدسات. فهل فعلت دولة الاحتلال هذا؟!

# Neutrogena®

DERMATOLOGIST TESTED

## ٣٠ عاماً من الراحة، حتى للبشـــرة الأكثر جفافاً

### كريم لليدين مركّز









الوكلاء والموزعون

شركة ف. أ. حنا المساهمة المحدودة، هاتف:02 2963258

# هذا العدد

**احتلت اللحوم الحمراء، ولفترة طويلة، مكانة خاصة في غذاء شعوب العالم، رغم تحذيرات الأطباء من مضار الإكثار منها. وهناك البقول التي تعتبر لحوم الفقراء، وتتقاطع فوائدها مع فوائد اللحوم الحمراء.**
**فأيهما أفضل لصحة الإنسان؟**



17

يبدو أن وباء مرض السكري أحكم قبضته على العالم. فقد خلصت دراسة أجرتها الكلية الملكية في لندن، وجامعة "هارفارد" الأمريكية الى أن عدد المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، وهو الأخطر، ازداد على مستوى العالم، من 152 مليون مصاب العام 1980 الى 370 مليون مصاب في وقتنا الحاضر.
فكيف نتقي شر هذا المرض؟



54

هناك عادات غذائية، وأخرى سلوكية، يمارسها الإنسان دون أن يدرك مدى تأثيرها على صحته الجسدية والنفسية، من حيث سلبياتها وإيجابياتها.
فما النصائح، التي لا غنى عنها لاكتساب صحة جسدية ونفسية واعدة؟

56



معروف أن الأمراض الوراثية كثيرة جداً، ولا يمكن لأي فحص طبي، مهما بلغت دقته، الى الآن، أن يضمن خلو الإنسان من جميع الأمراض الوراثية، وفي المقابل لا يمكن لأي فحص أن يستثني احتمال حدوث الأمراض الوراثية لدى الذرّية.

فكيف يمكن تجنب هذه الأمراض؟

60

استخدمت نبتة الناردين طبياً، منذ عصر الرومان، وعرفه العالم اليوناني "ديسقوريديس" في القرن الأول الميلادي، وعرفه العرب في العصر الإسلامي، وعالج أطباؤهم مرضاهم بها.

فما رأي الطب الحديث بهذه النبتة؟

وما الأمراض التي تعالجها؟





72

قد يتعرض الطفل في المدرسة الى مخاطر، سواء الناجمة عن الحوادث، أو الناجمة عن الأمراض، ما يعرض سلامته البدنية والنفسية للخطر، وتحرمه بالتالي من مواصلة دراسته.

فما هي هذه المخاطر؟ وكيف يتجنبها الطفل؟

# أخبار طبية

## الشاي الأخضر يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب

جاء في دراسة صينية أن الشاي الأخضر يخفض في ما يبدو مستويات الكوليسترول "الضار" ويترك مستويات الكوليسترول "المفيد" من دون تغيير وأن تشجيع الناس على شربه قد يكون له مردود صحي مفيد.

وكتب شين شين جيغ من كلية بكينغ يونيون للطب في العاصمة الصينية وزملاؤه أن نتائج هذه الدراسة تفسر سبب الربط بين الشاي الأخضر وتدني مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ووجدت الدراسة أنه رغم انخفاض مستويات البروتين الدهني المنخفض الكثافة (L.D.L) إلا أنه لم يحدث تغيير في مستويات البروتين الدهني المرتفع الكثافة (H.D.L) وهو ما يعرف باسم الكوليسترول المفيد.

وكتب الباحثون في الدورية الأمريكية للتغذية الطبية: "أظهر التحليل أن احتساء الشاي الأخضر ومشتقاته أدى إلى انخفاض ملحوظ في تركز الكوليسترول (L.D.L) من دون ملاحظة أي تغير في كوليسترول (H.D.L)".

ودرس الفريق نتائج 14 محاولة احتسى خلالها المشاركون الشاي الأخضر أو مشتقاته لفترة تراوحت بين ثلاثة أسابيع وثلاثة أشهر.

وفي المتوسط أدى شرب الشاي الأخضر إلى انخفاض الكوليسترول الضار بما يعادل 2.2 ملليغرام كل عشر لترات أي أقل قليلاً من اثنين في المئة.

لكن ناثان وونج الذي يدير برنامج مكافحة أمراض القلب في جامعة كاليفورنيا نبه إلى أن هذا الخفض محدود.



وقال إنه يجب ألا يستبدل الشاي الأخضر "بعقاقير ثبت أنها تخفض الكولسترول بالنسبة إلى مرضى يعانون مستويات عالية من الكولسترول". وربطت بعض الدراسات بين الشاي الأخضر وتدني مخاطر الإصابة بأنواع من السرطان وأيضاً مخاطر الموت بالتهاب رئوي.

## عقار جديد أفضل من وارفارين لمنع الجلطات

كشفت دراسة علمية حديثة، أن عقاراً جديداً لمنع التجلط يعرف باسم أبيكسابان (apixaban) هو أكثر نجاعة في منع النوبات القلبية والسكتات الدماغية، من الدواء التقليدي المعروف بـ"وارفارين" (warfarin). فقد أظهرت تجربة بحثية، أجريت على أكثر من 18.000 مريض يعانون من عدم انتظام ضربات القلب، أن "أبيكسابان" أفضل وآمن من "وارفارين"، و"وارفارين" مستخلص من سم الفئران يستخدم على نطاق واسع لتمييع الدم ومنع التجلطات والخثرات الدموية في الجسم.

يقلص العقار الجديد "أبيكسابان"، الوفيات بنسبة 11٪، والسكتات بنسبة تصل لنحو 20٪ ويخفض معدلات النزيف الداخلي بنحو الثلث.

ويعد "أبيكسابان" من الجيل الجديد من عقاقير منع التجلط التي تهدف لدرء النوبات والسكتات وكل الوقائع التي يمكن أن تؤدي لوفاة من يعانون من مرض الرجفان

الأذيني (Atrial fibrillation).

وقد أسهمت نتائج التجربة الأخيرة - التي عرضت مؤخراً في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في باريس - في تزايد الضغوط والأصوات المطالبة بإحداث تغيير جذري كبير في طرق ووسائل علاج الرجفان الأذيني، على الرغم من أن الأدوية والعقاقير الجديدة أغلى ثمناً من "وارفارين".

وفي الرجفان الأذيني، تكون الأجزاء العلوية من القلب "غرف القلب العليا" خارج الإيقاع، وتنبض بطريقة أسرع من الإيقاع الطبيعي، وبذلك تتسبب في تجمع وتجلط الدم.

ويعد - الرجفان الأذيني - المسؤول الأول عن 1:7 من النوبات القلبية "التي تحدث للمرة الأولى".

وعقار وارفارين - الذي لا يزال يستخدم كسم للفئران - ظل لعدة عقود، يوصف بشكل روتيني لمرضى الرجفان الأذيني، وهو يقلل معدل النوبات بما يصل للثلثين، لكنه يزيد مخاطر النزيف.

والآن تحوم شكوك وظلال قاتمة حول منافع "وارفارين"، بعد دراسة أجريت على 18.000 مريض بالرجفان الأذيني في 39 دولة.

فقد راجعت هذه الدراسة التي أجريت بتنسيق بين باحثين في معهد الأبحاث السريرية في جامعة دوك في نورث كارولاينا ومعهد الأبحاث الإكلينيكية في أوبسالا بالسويد، حالة مرضى وصفت لهم عقاقير وارفارين أو أبكسابان - عشوائياً- لفترة تصل لعامين.

وقد تبين من خلال نتائج الدراسة أن نسبة الوفيات -الناجمة عن أي سبب- كانت أقل بـ11٪ لدى من كانوا يتعاطون العقار الجديد "أبيكسابان" مرتين في اليوم.

وإضافة لذلك، كانت السكتات أقل بنسبة بلغت 21٪، وتقلصت حالات النزف بنسبة 31٪ "بما في ذلك النزيف الدماغي".

## تقنية علاجية جديدة للشلل النصفي

اكتشف أطباء بريطانيون علاجاً جديداً ومبتكراً، يمكن أن يغير حياة الآلاف من مرضى السكتات الدماغية الذين يعانون شللاً في جانبهم الأيسر، يجعلهم "ينسون" أن لهم جانباً أيسر.

وهذه الحالة التي تعرف بـ"الشلل النصفي" تصيب الأشخاص الذين يعانون ورماً دماغياً أو إصابة في الجانب الأيمن من أدمغتهم "لأنه الجانب الذي يتحكم في الجهة اليسرى من الجسم".

وعلى الرغم من أن أعينهم تعمل بشكل طبيعي، فإن التلف الذي يصيب الجانب الأيمن من الدماغ يعني أن هؤلاء المرضى لا يمكنهم رؤية جانبهم الأيسر، ولذلك يتصرفون وكأن جانباً من العالم غير موجود، فهم يتناولون الطعام من الجانب الأيمن من الطبق فقط، ويحلق الرجال ذقونهم على جانبهم الأيمن وحده".

وتشمل أعراض المرض الأخرى نسيان أو فقدان أشياء تخصهم أو عجزهم عن ملاحظة أناس موجودين على يسارهم.

وأثناء السكتة، تتدمر خلايا الدماغ من جراء النزيف أو وجود جلطة في الدماغ.

وعلى الرغم من أن العلماء لم يحددوا حتى الآن قطاعات أو أنسجة المخ التي يتلفها الشلل النصفي، فإنهم يعتقدون أن أجزاء رئيسية في المنطقة القريبة من الأذن، هي التي تتلف.

ويعتقد أن المنطقة مسؤولة عن معالجة المعلومات البصرية، وعن الوعي بالحيز أو الأمكنة، ومن ثم تشكيل صورة ذات أبعاد ثلاثية للعالم المحيط.

والآن اكتشف الأطباء أن تحفيز الأعصاب - في المنطقة الدماغية القريبة من الأذن - بتيار كهربائي منخفض، ينشط ويفتح ممرات العصب "العجوز"، وهذا يتيح للمرضى الإبصار على جانبهم الأيسر.

ويستخدم الدكتور محمد ساكل استشاري ومدير وحدة إعادة تأهيل الأعصاب في مستشفيات شرق كنت (بريطانيا)، هذا العلاج الجديد، الذي أطلق عليه "تنشيط الممر الغلفاني" golvanic vestibular stimulaton يشمل وضع أقطاب كهربائية على الرأس وخلف الأذنين وتمرير تيار كهربائي منخفض لمدة 20 دقيقة يومياً لمدة تراوح بين 5 و10 أيام.

ويساعد هذا التيار على تحفيز وتنشيط ممرات العصب -أو الأعصاب- التالفة، ما يسمح للمعلومات بأن تنتقل وتمرر مرة

# أخبار طبية

أخرى.

ومن جانبه يقول الدكتور ديفيد ويلكينسون اختصاصي الأعصاب في كلية علم النفس في جامعة كنت: "بتنشيط وتحفيز هذه الأعصاب، تعود الحياة والحركة للمناطق التالفة من الدماغ، وهذه العملية أشبه بإعادة تشغيل أو تدوير وتنشيط الدماغ مرة أخرى، والنتائج التي لمسناها كانت دراماتيكية".

جدير بالذكر أن مستشفى كنت وكاتثربري، شهد أول تطبيق لهذه التقنية العلاجية، وقد كان ذلك منذ عام.

وقد رأت مجموعة المرضى الذين اختبروا هذا العلاج أول مرة، نتائجه لمدة أسابيع وشهور، وذكروا أنهم لمسوا تحسناً جلياً في أساسهم ووعيهم بالجانب الأيسر.

ولم يسجل الأطباء أي آثار جانبية.

## مراقبة السرطان بشريحة إلكترونية تزرع في الجسم

طوّر باحثون ألمان شريحة إلكترونية يمكن زرعها داخل الجسم قادرة على مراقبة الأورام السرطانية التي يصعب استئصالها بجراحة أو تنمو ببطء. وقال العلماء في جامعة ميونيخ التقنية إنهم طوّروا الشريحة الإلكترونية التي يمكن أن تحدد كمية الأوكسجين في السائل الموجود في أنسجة المريض وتنقل لاسلكياً البيانات إلى الطبيب لمراقبة سير العلاج. ويؤشر انخفاض الأوكسجين في الأنسجة المحيطة بالأورام إلى سرعة نمو هذه الأورام وشدّتها.

وقال العلماء إن الشريحة توفر على المريض الزيارات المتكررة إلى طبيبه لإجراء الفحوص الدورية، وأشاروا إلى أن هذه الشرائح التي يبلغ حجمها حجم ظفر الإبهام نجحت مخبرياً.

وكان علماء بريطانيون ابتكروا شريحة تستخدم في مراقبة جسم الإنسان تزرع في الجسد البشري يمكن من خلالها مراقبة العمليات الحيوية في الجسم، ودرجة الحرارة وضغط الدم وغيرها.

وأوضحت شركة "كامبريدج كونسلتنت" المتخصصة بالتصميم والتطوير، أن هذا الاختراع يؤدي خدمات جليلة للأطباء، مؤكدة أن أبرز المعوقات التي يمكن أن تعترض هذه الشرائح تتمثل في طبقة الجلد السميكة أو طبقات الدهون لدى الناس المصابين بالسمنة، حيث ستحجب الإشارة اللاسلكية التي تؤمّن الاتصال بين الشريحة في الجسم ونظام المراقبة عند الطبيب. وفي الإطار نفسه، يعمل العلماء على إنتاج شرائح إلكترونية ذكية متناهية في الصغر، ومزودة بمستشعرات خاصة، يمكن زرعها في جسم مريض السكري، حيث تراقب كمية السكر في الدم، وتحقن المريض بكمية الأنسولين الملائمة.

ويحاول العلماء إنتاج شريحة أكثر ذكاءً، تزرع في جسم الإنسان، أو تبتَلع، فتعطي جرعة المضاد الحيوي، حسب حاجة المريض، أو تخفيف الآلام المفرطة، بضخ الدواء اللازم، وذلك بإضافة مستشعرات جديدة.

يذكر في هذا الصدد أيضاً، أن باحثين في جامعة ايلينويز الأمريكية قاموا بإنتاج شريحة إلكترونية رقيقة جداً توضع على الجلد على شكل وشم مؤقت وتستعمل هذه الأداة في مراقبة قلب الإنسان.

وتقوم الدارات في هذه الشريحة بالتجعد والتمدد مع جلد الإنسان الذي توضع عليه وستستعمل هذه الوشوم الإلكترونية لمراقبة صحة الفرد في المستقبل القريب من دون تدخل جراحي.

## عقار يطيل أعمار مرضى سرطان الجلد

أجازت السلطات الصحية المختصة في أوروبا استخدام عقار بريطاني يساعد على إطالة أعمار مرضى أشد حالات الميلانوما "سرطان الجلد خطورة". ويقول الأطباء إن هذا العقار يعدّ أول تقدم حقيقي في علاج أمراض الميلانوما "سرطان الجلد" منذ حقبة السبعينات من القرن الماضي. يعمل هذا العقار على زيادة عمر مرضى "الميلانوما" بمتوسط أربعة أشهر إذا كان السرطان قد تمدد

وانتشر لأعضاء أخرى.

ووفقاً لأطباء بريطانيين أجروا تجارب عليه فإنه يمكن لهذا العقار أن يطيل أعمار المرضى لفترة تصل إلى أربعة أعوام بعد العلاج.

وتشير التقديرات إلى أن هذا العقار الذي يسمى "إيلبليموماب ipilimumab" يمكن أن يستفيد منه عشرات الآلاف من مرضى سرطان الجلد في العالم سنوياً، علماً بأن كثيراً من هؤلاء المرضى هم في العشرينات والثلاثينات من العمر.

بيد أن تكلفة هذا العقار التي تصل إلى 18 ألف جنيه إسترليني "لكل كورس علاجي" قد تؤثر في إمكانية استخدامه على نطاق واسع.

ويقول الدكتور بول لوريغان، أستاذ أمراض الدم والأورام في مؤسسة كريستي الحكومية في بريطانيا، وأحد قادة تجارب الأبحاث المتعلقة بعقار "إيبليموماب":إن إجازة استخدام إيبليموماب تعدّ تقدماً حقيقياً في علاج مرضى الميلانوما لأن هذا العقار يعد أول دواء ينتج في بريطانيا منذ 30 عاماً ويسهم في إطالة عمر المرضى".

وأضاف "بعد أعوام من عدم التقدم في علاج هذا المرض الرهيب، تمكنا الآن من إنجاز خطوة واحدة نحو الأمام".

وقد أظهرت التجارب أن 46٪ من مرضى الميلانوما المتقدمة، ظلوا أحياء بعد سنة، مقارنة بـ25٪ من أولئك الذين لم يتلقوا علاج إيبليموماب.

وبعد عامين، ظل 24٪ من المرضى الذين تداووا به أحياء مقارنة بـ14٪ من لم يتلقوا علاج إيبليموماب، الذي يسمى أيضاً "يرفوي" (Yerroy)، والذي تصنعه شركة بريستول - مايرز سكويب.

وإجمالاً، زاد عمر من تعالجوا بعقار إيبليموما بنحو عشرة أشهر مقارنة بستة أشهر من لم يتلقوا علاجاً بهذا العقار.

## علاج جديد لتصلب الأعصاب

إنجاز طبي جديد قام به العلماء الكنديون يمكن أن يؤدي لاكتشاف علاج جديد له القدرة على إشفاء أو إيقاف أعراض التصلب العصبي.

واكتشف الباحثون تناقص مستويات المواد الكيميائية في المخ "نيروستيرويدز"، أو المنشطات العصبية، لدى المصابين بالتصلب العصبي. وتساعد هذه المنشطات في بناء الخلايا الدماغية وتحفيزها على القيام بوظائفها على الوجه الأكمل من خلال الربط بين المناطق النشطة في الدماغ.

ويرى علماء الأعصاب في جامعة ألبرتا في إدمنتون بكندا أنه سيمكن الاستعاضة عن نقص المنشطات العصبية في الدماغ بحبة دواء تؤخذ بشكل يومي، والتي ستمثل قفزة متميزة في سبل علاج المرض الذي يصيب أكثر من 85 ألف بريطاني.

أعلن عن الاكتشاف الجديد دكتور كريس باور في العدد الأخير من مجلة "المخ".

قال الدكتور باور: "يعد ذلك إنجازاً غير مسبوق ويعكس مضامين عدة، وبالرغم من أن المنشطات العصبية معروفة منذ وقت طويل ولكن لم يفكر أحد في العلاقة بينها وبين الإصابة بالتصلب العصبي".

وتوصل فريق من الباحثين لتلك العلاقة عندما فحصوا دماغ 16 مريضاً من سكان ألبرتا، التي تضم أكثر أعداد المصابين بالمرض على مستوى العالم. اكتشف الفريق تناقص مستويات المنشطات العصبية في أدمغة المشاركين، مقارنة بمجموعة أخرى من المرضى الذين قضوا بأمراض أخرى.

وأثبتت التجارب التي أجراها الفريق فاعلية منشطات عصبية خارجية مشتقة من الكولسترول ولها ارتباط بفيتامين د، في علاج الصرع والاكتئاب. ويضيف باور أن المادة الكيميائية موجودة بالفعل، مما سيسرع من استخدام المرضى للمنشط الجديد في القريب العاجل.

ويهتم العلماء كثيراً بالصلة بين المادة الكيميائية وبين فيتامين D، بعدما اكتشفوا وجود أعداد كبيرة من مرضى التصلب العصبي في المناطق الشمالية من العالم مثل أسكتلندا، حيث يرتبط نقص الفيتامين هناك بقلة التعرض لأشعة الشمس.

ويأمل دكتور باور بالحصول على تمويل حكومي لبدء المرحلة الأولى من تجريب الدواء الجديد على المصابين من البشر خلال العامين المقبلين.



# البقول أم اللحوم
# أيهما أفضل للصحة؟

إعداد: أسامة ابراهيم

احتلت اللحوم الحمراء، ولفترة طويلة، مكانة خاصة في غذاء شعوب العالم، رغم تحذيرات الأطباء وخبراء التغذية من أخطار الاكثار منها. ويسعى الأشخاص الذين يرغبون في الحد من تناول اللحوم الحمراء الى اللجوء الى خيارات أخرى مثل تناول السمك والدجاج. إلا أنهم يتجاهلون واحداً من الخيارات المتوفرة، ألا وهو البقول. ومع ذلك فلكل مزاياه، ولنبدأ باللحوم.

تشكل اللحوم الحمراء مصدرا جيدا من الحديد والبروتينات فيما يؤدي تناول البقول إلى الانتفاخ بغازات البطن. ولكن، إن فكرنا في ما هو أبعد من الصور النمطية الثقافية المسبقة، وما هو أبعد من العبارات الجارحة حول الغذاء، فإن صورة مختلفة تماما تظهر لنا، وهي أنه وفي ما يتعلق بالصحة فإن اللحوم الحمراء تحظى بأهمية لا تستحقها بينما توضع البقول في منزلة أقل من أهميتها.

ويمثل تحليل العناصر الغذائية التي يحتوي عليها أي غذاء، إحدى طرق تقييمه.

خذ مثلا وقارن قطعة من لحم الستيك "المحترمة" العالية البروتين مع البقول "المهملة" الحاوية على بروتينات جيدة. وستجد أن 5 أونصات (الأونصة = 29 غراما تقريبا) من لحم الستيك تحتوي على 300 سعرة حرارية، بينما يحتوي كوب من فاصولياء البنتو pinto beans على 265 سعرة. إلا أن لحم الستيك هذا يحتوي على 44 غراما من البروتينات، و120 ملليغراما من الكولسترول، و12 غراما من الدهون أغلبها من الدهون المشبعة. وبالمقابل، فإن كوب الفاصوليا يحتوي على 15 غراما من البروتينات، وهو خال من الكولسترول، ولا يحتوي على أكثر من غرام واحد من الدهون، وهي الدهون العديدة غير المشبعة.

ولا يحتوي لحم الستيك على الكربوهيدرات والألياف، بينما تحتوي الفاصوليا على 26 غراما من الكربوهيدرات المعقدة وعلى 15 غراما من الألياف الغذائية. كما تحتوي الفاصوليا على كميات أكبر من البوتاسيوم وكميات أقل من الصوديوم مقارنة بلحم الستيك. أما محتويات كل منهما من الحديد فهي متساوية، إلا أن الجسم البشري أكثر كفاءة في امتصاص الحديد من مصادره الحيوانية. وأخيرا إذا أضفت الفرق الكبير في الثمن بين هذين الغذاءين إلى هذه المقارنة، فإنك ستجد أن الفاصوليا هي أكثر الغذاءين رخصا مقارنة بلحم الستيك.

ورغم أن الأرقام الواردة حول العناصر الغذائية مهمة، فإنها لا تؤدي بالضرورة إلى التنبؤ بتأثير الغذاء على صحة الإنسان، إذ إن المعلومات حول هذا التأثير المهم تعتمد على الأبحاث الطبية أكثر من اعتمادها على التحاليل الكيميائية. ولحسن الحظ فإن هذه الأبحاث تبرز لنا تأثيرات هذين النوعين من الغذاء.

## اللحوم والوفيات

في دراسة كبرى نشرت عام 2009 أشرفت عليها معاهد الصحة الوطنية NIH الأمريكية مع مؤسسة "إيه إيه آر بي" AARP، تم التدقيق في تأثير تناول اللحوم على أعداد الوفيات. وفي الدراسة المسماة "دراسة الغذاء والصحة" NIH-AARP Diet and Health Study جرى تقييم حالات 545 ألفا و663 شخصا تراوحت أعمارهم بين 50 و70 سنة، شكل الرجال نسبة 59٪ منهم.

وإضافة إلى تحديد كمية تناول المشاركين في الدراسة من اللحوم، جمع الباحثون أيضا بيانات عن عمر كل مشارك، ودرجة تعليمه، وحالته الزوجية، وتاريخه العائلي للإصابة بالسرطان، وعرقه، وكميات السعرات الحرارية التي يتناولها، ومؤشر كتلة الجسم لديه، والتدخين، وممارسة التمارين الرياضية، وشرب الكحول، وتناول الفيتامينات، وتناول الفواكه والخضراوات.

وقام العلماء بتقييم ثلاثة أصناف من اللحوم: اللحوم الحمراء التي ضمت قطع لحم البقر والخنزير، واللحوم البيضاء التي ضمت لحوم الدواجن والسمك، واللحوم المعالجة صناعيا التي ضمت النقانق والسجق، وشرائح اللحم البارد.

وخلال متابعة امتدت عشر سنوات، توفي 47 ألفا و976 من الرجال، و23 ألفا و276 من النساء. وظهر أن الرجال الذين كانوا يأكلون اللحوم الحمراء أكثر من غيرهم تعرضوا للوفاة بنسبة 31٪ أكثر، من الرجال الآخرين الذين تناولوا أقل من تلك اللحوم. أما التناول الأكثر للحوم المعالجة صناعيا فقد أدى إلى زيادة بنسبة 16٪ أكثر في عدد الوفيات. وظهر أن أعداد الوفيات بسبب السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية اتبعت نفس نمط مجموع الوفيات، كما تأثرت النساء بمثل تأثر الرجال. وبالمقابل فقد أدى تناول كميات كبيرة من "اللحوم البيضاء" لدى كل من الجنسين إلى تقليل معدلات الوفيات.

وقد ظلت هذه النتائج قائمة، حتى بعد أخذ العلماء للعادات الصحية وعوامل الخطر الأخرى

بعين الاعتبار. وظهر أن الصلة بين اللحوم الحمراء والمعالجة وعدد الوفيات مهمة وجديرة جدا بالاهتمام، لأن كميات معتدلة من حصص هذه اللحوم أثرت في أعداد الوفيات. وقد تناول المتطوعون المعرضون لأعلى المخاطر كميات بلغت أربعة أونصات من اللحوم الحمراء وأونصة ونصف من اللحوم المعالجة يوميا. وإجمالا فإن العلماء قدروا أن 11٪ من الوفيات المبكرة لدى الرجال يمكن تداركها بتقليل تناولهم للحوم الحمراء.

وبينما ربطت هذه الدراسة بين تناول اللحوم الحمراء والوفيات بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، فإن دراسة مراجعة نشرت عام 2010 أفادت بأن تناول كميات كبيرة من اللحوم المعالجة –وليس اللحوم غير المعالجة– يرتبط بزيادة في خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب. إلا أن دراسة من جامعة هارفارد نشرت عام 2010 وجدت أن اللحوم الحمراء المعالجة، وكذلك اللحوم غير المعالجة تزيد من الأخطار على القلب، بينما يبدو أن السمك ولحم الدجاج تحميه.

## سرطان القولون

ورغم أن دراسة NIH-AARP المذكورة كانت الأوسع من مثيلاتها، إلا أنها لم تكن الدراسة المتميزة لوحدها، فقد أشارت الدراسات التي سبقتها، في الحقيقة، إلى وجود صلة قوية على وجه الخصوص بين تناول اللحوم الحمراء والإصابة بالسرطان.

وقد رصدت دراسة مهمة حالات 478 ألفا و40 رجلا وامرأة من عشر دول أوروبية، تم تشخيص 1329 منهم خلال متابعة امتدت 5 سنوات، بسرطان القولون. وظهر أن الأشخاص الذين تناولوا اللحوم الحمراء أكثر من غيرهم (نحو 5 أونصات أو أكثر يوميا) كانوا سيصابون أكثر بمقدار الثلث بسرطان القولون، مقارنة بالذين تناولوا كميات أقل من اللحوم الحمراء (أقل من أونصة واحدة في اليوم في المتوسط).

ولم يؤثر تناولهم من لحم الدجاج في النتائج، سواء بالزيادة أو النقصان، إلا أن تناول كميات كبيرة من السمك بدا وكأنه قد قلل من خطر سرطان القولون بمقدار الثلث. وقد ظلت النتائج قائمة في ما يتعلق بتناول اللحوم الحمراء والسمك بعد أن أخذت عوامل خطر الإصابة بسرطان القولون بنظر الاعتبار ومنها وزن الجسم، تناول السعرات الحرارية، شرب الكحول، التدخين، عدم ممارسة التمارين الرياضية، الألياف الغذائية، الفيتامينات.

كما طرحت نتائج دراسة أميركية، آفاقا أوسع. وقد درس الباحثون فيها 148 ألفا و610 أشخاص بين أعمار 50 و74 سنة تقدموا ببيانات عن نمط عاداتهم الغذائية والصحية عند بداية الدراسة عام 1982 ثم بعد 10 و11 سنة لاحقة. وتم رصد صلة بين تناول اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة في كلتا الفترتين، وتبين زيادة خطر حدوث السرطان في القولون الأسفل والمستقيم. وبالمقابل، فإن تناول كميات كبيرة من السمك والدجاج لفترة طويلة كان يبدو وقائيا.

وكانت هاتان الدراستان قويتين في النتائج، ولكنهما ليستا الوحيدتين من نوعهما، فقد أشارت دراسة مراجعة لنحو 29 دراسة حول تناول اللحوم وعلاقته بسرطان القولون إلى استنتاج مفاده أن زيادة تناول اللحوم الحمراء تزيد من خطر السرطان بنسبة 28٪، فيما يزيد تناول اللحوم المعالجة من الخطر بنسبة 20٪.

ولا يزال العلماء غير متأكدين من أسباب تأثير اللحوم الحمراء على الإصابة بسرطان القولون. وتلقي إحدى النظريات اللوم على الأمينات المسماة heterocyclic amines (HCAs)، وهي مواد كيميائية تتولد أثناء طهي اللحم في درجات حرارة عالية. بينما توجه نظرية أخرى الأنظار إلى دور مركبات إن – نتروزو (NOCs N-nitroso). كما قد تلعب المواد الحافظة الموجودة في اللحوم المعالجة دورها، وخصوصا النترات التي تثير المخاوف، لأن الجسم يحولها إلى أمينات النتروز nitrosamines وهي مواد مسببة للسرطان.

## سرطان البروستاتا

يعتبر سرطان البروستاتا أكثر أنواع السرطان الداخلية شيوعا بين الرجال الأميركيين والسبب الثاني في الوفيات الناجمة عن السرطان. وقد أفادت بعض الدراسات السابقة بوجود صلة قوية بين تناول

اللحم الحمراء وخطر الإصابة بسرطان البروستاتا. إلا أن دراسات أخرى لم تتوصل إلى مثل هذه النتيجة.

ولكن ثلاث دراسات قدمت دلائل على وجود مثل هذه الصلة. فقد وجدت دراسة عام 2009 لحالات 175 ألفا و343 رجلا أميركيا أن تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة يبدو أنه يزيد بمقدار الثلث من خطر حدوث سرطان متقدم في البروستاتا، وأفادت دراسة أخرى أن تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء، وخصوصا اللحوم المطهية والمعالجة ارتبط بمضاعفة خطر حدوث سرطان البروستاتا لدى الأميركيين من أصل أفريقي، وليس الأميركيين البيض. أما الدراسة الثالثة فقد وجدت أن تناول اللحوم المطهية جيدا قد أدى كما يبدو إلى زيادة بنسبة 40٪ من الخطر، إلا أن اللحم المطهي بدرجات حرارة أقل لم يزد من الخطر بشكل كبير.

ولذا فإن من الأفضل للبروستاتا، كما هو الحال بالنسبة للقولون، التوجه إلى التقليص الحكيم لكميات اللحوم الحمراء المتناولة، وخصوصا اللحوم المعالجة والمشوية.

كما أشارت دلائل أخرى إلى أن اللحوم الحمراء قد تكون مسؤولة عن حدوث سرطان المعدة وسرطانات الرئة والمثانة والثدي والبنكرياس. وإن لم يكن السرطان هو المهم، فقد ربط العلماء أيضا بين تناول اللحوم الحمراء والسمنة وأمراض الرئة.

## هل أتناول اللحوم؟

ويطرح التساؤل التالي: هل يمكن أن أستمر في تناول اللحوم؟ والجواب هو أنه لا توجد حاجة لتجنب اللحوم الحمراء، إلا أن علينا أن ننتقيها بعناية، ونحضرها بشكل مناسب، وأن نتناولها بشكل متباعد.

- تجنب القطع الدهنية من اللحوم الحمراء. وتجنب تناول لحوم الأضلاع، ولحوم الأعضاء (الكبد، الكلية)، واللحوم المعالجة.
- اختر اللحوم خالية الدهون، واقطع الدهون من اللحوم واستبعدها.
- لا تقلي اللحوم، بل اشوها في الفرن بحيث تتقطر منها الدهون. تخلص من دهون اللحوم المطبوخة في المرق.
- اطهُ اللحم بدرجة حرارة 165 فهرنهايت (74 درجة مئوية)، ولا تحرقه.

### كم من اللحم يمكن تناوله؟

يقترح المعهد الأميركي لأبحاث السرطان تناول كمية لا تزيد على 300 غرام أسبوعيا، منها كمية ضئيلة من اللحوم المعالجة.

لقد كانت اللحوم نوعا من الترف قبل حدوث الثورتين الزراعية والصناعية حيث أدتا إلى زيادة إنتاجها وتدني أسعارها، وبهذا فقد أصبحت غذاء رئيسيا. وعلينا اليوم أن نعيد التفكير في كمياتها المتناولة وطريقة إعدادها.

**تناول اللحوم بكثرة يزيد من خطر الاصابة بالسرطان وتدهور البصر، في حين تناول البقول خيار صحي جيد**



## الضمور البقعي في العين وتناول اللحوم الحمراء

الضمور البقعي في العين، المرتبط بتقدم العمر Age-related macular degeneration (AMD) هو السبب الرئيسي لفقدان البصر لدى كبار السن.

وقد وجدت دراسة استرالية نشرت عام 2009 أن الأشخاص الذين تناولوا اللحوم الحمراء 10 مرات أو أكثر في الأسبوع، يزداد لديهم ظهور الضمور البقعي، المرتبط بتقدم العمر بنسبة 50 في المائة مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون خمس حصص من تلك اللحوم أو أقل في الأسبوع.

وجاءت النتائج متشابهة للذين تناولوا اللحوم المعالجة والذين تناولوا اللحوم الطازجة، كما ظلت قائمة بعد أن أخذ الباحثون عوامل الخطر الأخرى بنظر الاعتبار. وعلى النقيض من ذلك فقد ظهر أن تناول كميات كبيرة من لحم الدجاج يلعب دور

الحماية. ورغم أن هذه الدراسة وحيدة، فإن نتائجها جديرة بالاهتمام.

## اللحوم.. وجودة الحيوانات المنوية

إن كان الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من اللحوم يحمل أنباء سيئة لقلب الرجل وقولونه، فإن دراسة إسبانية نشرت عام 2009، أشارت إلى أن الرجال الذين تناولوا كميات كبيرة من اللحوم المعالجة وكذلك منتجات الألبان الكاملة الدسم رصدت لديهم نوعية متدنية الجودة من الحيوانات المنوية، مقارنة بالرجال الذي تناولوا منتجات الألبان المنزوع الدسم، والخضراوات.

وتكهن العلماء بأن اللحوم ومنتجات الألبان كاملة الدسم ربما تحتوي على كميات قليلة من الهرمونات الستيرويدية أضاف إلى مواد كيميائية ملوثة ضارة، بينما توفر الخضراوات الحاوية على الفيتامينات، الوقاية.

## فوائد البقول الصحية

لا يقصد بكلمة بقول الفاصوليا والبازيلا الخضراء ومثيلاتهما، فحسب، وانما تشمل العدس والحمص والفاصوليا الجافة، بمختلف أنواعها وأشكالها، اضافة الى الحبوب الغنية بالدهون مثل الفول السوداني وفول الصويا. ولنترك الفول السوداني جانباً ولنعرض العناصر الغذائية في البقول. ان البقول، بوصفها مجموعة غذائية، مصدر جيد من البروتينات والألياف الغذائية، وهي لا تحتوي على الكولسترول. ورغم احتوائها على القليل من الدهون والصوديوم، فإنها توفر البوتاسيوم بغزارة، وبعضاً من الكالسيوم والحديد وفيتامين (B).

ولا يمكن للإنسان أن يعيش على البقول فقط، إلا أنها توفر له الكثير من الأهداف الغذائية المهمة، ومنها: الألياف (38 غراما يوميا قبل سن الـ50، و30 غراما يوميا بعده)، البروتينات (نحو 0.36 غرام لكل رطل، والرطل = 453 غراما تقريبا من الوزن، أي 65 غراما لشخص يزن 180 رطلا - أي 82 كلغم تقريبا)، والبوتاسيوم (2000 ملغم على الأقل يوميا، إلا أن على المصابين بأمراض الكلى وكذلك الأشخاص الذين يتناولون أدوية للحفاظ على البوتاسيوم في أجسامهم، تحديد تناولهم له).

## البقول غذاء مضاد للحوم الحمراء

لا يتطلب الأمر تناول تلال من البقول لتحقيق جبال من الفوائد! إلا أنه يبدو أن الانسان الذي يتناول البقول بانتظام يقل لديه خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، وأورام الأغشية المخاطية ما قبل السرطانية في القولون، كما يقل خطر سرطان البنكرياس (لدى الأشخاص البدينين).

ومن هذا المنطلق فإن البقول هي غذاء مضاد للحوم الحمراء - وينطبق هذا أيضا على مشكلات الأيض (التمثيل الغذائي) وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد وجد تحليل لبيانات استخلصت من الاستطلاع الوطني للصحة والتغذية أن الأشخاص الذين تناولوا البقول يمتلكون وزنا أقل، وخصرا أقل طولا، وضغط دم أقل، مقارنة بالآخرين الذين لا يتناولونها. ولغزارتها بالألياف الغذائية يمكن للبقول أيضا التحكم في سكر الدم ومستويات الكولسترول.

ووجدت دراسة استمرت 19 سنة أجريت على نحو 9632 رجلا وامرأة، أن الذين تناولوا البقول أربع مرات أو أكثر في الأسبوع قل لديهم بنسبة 22٪ خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية، مقارنة بالآخرين الذين تناولوا البقول مرة واحدة في الأسبوع. كما أفادت دراسة يابانية استمرت عشر سنوات بأن البقول تحمي النساء - وليس الرجال - من السكتة الدماغية.

والبقول مواد مغذية ورخيصة، وبمقدورها أن تمنح الطعم واللون لأي طبق من أطباق الطعام، إلا أن مشكلتها الكبرى هي توليدها للغازات!

## ضريبة الغازات

إحدى فضائل البقول هي أنها تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة التي لا يمكن لإنزيمات الأمعاء الدقيقة في الجسم البشري هضمها. ولا تتمتع هذه الكربوهيدرات بأي قيمة من حيث سعراتها الحرارية، إلا أنها مشبعة، أي أنها تثير الشعور بالامتلاء.

بعض هذه الكربوهيدرات يساعد على خفض

مستويات الكولسترول وسكر الدم، إلا أن هناك جانبا آخر لها، إذ ومع أن الإنسان لا يستطيع هضمها، فإن بمستطاع البكتيريا الموجودة في أمعائه هضمها، وخلال هذه العملية تقوم البكتيريا بتوليد الغازات.

ويعرف الأطباء أن البقول جيدة لصحة القلب، كما يعرف التلاميذ أيضا أنه كلما تناولوا كميات أكثر منها كلما زاد حجم الغازات لديهم.

ومن حسن الحظ أنه يمكن تخفيف الغازات بتناول البقول بكميات صغيرة وبالتدريج. وعليك أن تتناول كمية كبيرة من السوائل بعدها. وقبل أن تطهو البقول الجافة اغسلها ثم انقعها طيلة الليل أو لفترة ساعتين على الأقل، ثم اغسلها مرة ثانية ثم بدل ماءها عند غليها.

وإن ظلت الغازات مستمرة فحاول استخدام إنزيمات تؤخذ عبر الفم من دون وصفة طبية تقوم بالعمل على تحليل الكربوهيدرات قبل أن تقوم البكتيريا في القولون بالتهامها.

وتتوفر "ألفا - غالكتوسيدايس" (Alpha -galactosidase)، و"بينو" (Beano)، على شكل حبوب يتم تناولها عند بداية الأكل أو قطرات توضع على البقول قبل تناولها. ويمكن توظيف هذه الوسيلة عند تناول الأغذية الأخرى التي تتسبب في حدوث الغازات مثل القرنبيط أو البروكلي.

## تناولوا البقول

البقول تأتي بأصناف متنوعة، فمنها الفاصوليا السوداء، الفاصوليا الشبيهة بالكلية، فاصوليا "نافي" navy و"بنتو" pinto، وبازلاء العين - السوداء، البازلاء الخضراء والصفراء، العدس الأحمر والأخضر، وفاصوليا "ليما" lima، وفول الصويا، والحمص.

ويعتبر فول الصويا مصدرا ممتازا للبروتينات والحديد والكالسيوم، ويستخدم "توفو" tofu في الكثير من أطباق الغذاء للنباتيين، إلا أن علينا أن نتذكر أن البقول المعالجة صناعيا المسوقة تجاريا مثل معلبات البقول قد تكون بديلا سيئا عن البقول الجيدة.

ويمثل تناول اللحوم بكميات أقل والبقول بكميات أكثر خطوة في الاتجاه الصحيح، ولذا فعليك أن تتوجه إلى تناول الحبوب الكاملة، البقول، الخضراوات، والفواكه أكثر، وتخفف من الملح والأغذية المعالجة صناعيا، والسكر، ومنتجات الألبان الدسمة.

## فول الصويا يقلل من الإصابة بسرطان البروستاتا

يقل انتشار الإصابات بسرطان البروستاتا في قارة آسيا مقارنة بالولايات المتحدة وأوروبا، وبينما يستهلك فول الصويا بكثرة في آسيا فإن استهلاكه يقل في أميركا.

ولكن هناك الكثير من الفوارق بين نمط الحياة في آسيا وفي أميركا. وعلى سبيل المثال فإن استهلاك اللحوم والسمنة يغلبان في الغرب ويبدو أنهما يساهمان في حدوث المخاطر الصحية.

وقد أشارت الدراسات التي أجريت على العلاقة ما بين فول الصويا وسرطان البروستاتا إلى نتائج متفاوتة، إلا أن تحليلا لـ15 دراسة منها أظهر نتائج مهمة.

وإجمالا فقد ظهر أن الاستهلاك الكبير لمنتجات فول الصويا ارتبط بخفض ما نسبته 26٪ من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. إلا أن تأثير أنواع منتجات فول الصويا كان مختلفا.

وقد ارتبطت القدرة الوقائية مع تناول منتجات الصويا الغذائية غير المخمرة مثل "التوفو" (tofu) أو حليب الصويا، إلا أنه يبدو أن المنتجات المخمرة مثل "ميزو" (miso)، ونتّو (natto)، و"تمبه" (tempeh) ليست ذات فوائد.

وإضافة إلى هذا فإن دراسات المجموعات السكانية الآسيوية عموما أفادت بقدرة المنتجات على الحماية بشكل عام، ولكن هذه القدرة لم يتم إثباتها في الدراسات التي أجريت على المجموعات السكانية في الغرب. ولهذا فإن فول الصويا المتواضع هذا يوفر لنا الكثير من الغذاء الفكري للتأمل في فوائده. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف من "رسالة هارفارد" كمبردج/ الولايات المتحدة.



تأمين المركبات
التأمين الهندسي
التأمينات الشخصية
التأمين البحري
تأمين الممتلكات
تأمين المسؤوليات
نحميك... أينما كنت
NIC

ملف

# السكري
# وباء أحكم قبضته على العالم

يبدو أن وباء مرض السكري أحكم قبضته على العالم. فقد خلصت دراسة أجرتها الكلية الملكية في لندن، وجامعة "هارفارد" الأمريكية الى أن عدد المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، وهو الأخطر، ازداد على مستوى العالم، من 152 مليون مصاب العام 1980 الى 370 مليون مصاب في وقتنا الحاضر.

فكيف نتقي شر هذا المرض؟

وإذا ابتلي الإنسان به فكيف يتعامل معه؟

للإجابة عن هذين السؤالين وعن كل ما يتعلق بمرض السكري طالع ملف العدد هذا الذي يشمل المواضيع الآتية:

- شذرات سكرية.
- داء السكري قديماً وحديثاً.
- الحرب بين السكري والسكريين قد تنتهي بمعاهدة سلام.
- السكري لدى الأطفال وتدابيره العلاجية.
- السكري الكاذب حالة يلازمها العطش.
- القدم السكرية من المشاكل الطبية المعقدة إذا أهملت.
- أمراض اللثة وعلاقتها بالسكري.
- ما هو علاج اعتلال الكلية السكري؟
- قياسات حديثة للسكري ترصد المرض قبل حدوثه.
- حقائق عن غذاء مرض السكري.



# شذرات سكرية

## مرض السكري وتأثيره على الوظيفة الجنسية

العجز الجنسي المرتبط بمرض السكر هو أحد أكثر الحالات انتشارا عند الرجال، وتقدر نسبة الحالات التي تشكو على الأقل درجة من درجات ضعف الانتصاب أثناء فترة من حياتهم بين مرضى السكر، بنسبة 35-75٪. ومرضى السكر يحدث لهم عادة العجز الجنسي مبكرا (10-15) سنة عن غيرهم من غير مرضى السكر، ومع تقدم السن يكون العجز الجنسي بين الرجال من مرضى السكري أكثر شيوعا .ففي العمر أكثر من 50 عاماً يكون من المرجح وجود صعوبات في الانتصاب عند نسبة 50-60٪ من الرجال المرضى بالسكر، وعند عمر أكثر من 70 سنة تصل النسبة إلى نحو 95٪. وبالرغم أنه من غير الواضح سبب تعرض الرجال من مرضى السكر أكثر من غيرهم للإصابة بالعجز الجنسي إلا أن الخبراء في المجال الطبي يعتقدون أن ذلك يعود إلى التأثير في تدفق الدم بالدورة الدموية الطرفية والتي تشمل أيضا تدفق الدم إلى القضيب. كما قد يعود التأثير أيضا إلى التلف في الأعصاب الذي يسببه مرض السكر على المدى الطويل.

ويعرف العجز الجنسي (ضعف الانتصاب) بأنه عدم القدرة على تحقيق (أو الاحتفاظ) انتصاب لفترة كافية تناسب طول فترة الجماع واستمرارها، وهو يشمل أيضا عدم القدرة على بلوغ انتصاب نتيجة تنبيه جنسي أو فقد الانتصاب قبل حدوث قذف.

## اعتلال الشبكية السكري: العلاج المبكر وإلا العمى

يمكن الداء السكري أن يترك مضاعفات كثيرة ينشرها في الجسم هنا وهناك من بينها تلك التي تمتد إلى العين لتطاول كل أجزائها، بدءاً بالقرنية، مروراً بالقزحية والعدسة البلّورية، وانتهاء بالشبكية.

ويعتبر اعتلال الشبكية السكري من المضاعفات الخطيرة للداء السكري لأنه إذا لم يعالج في الوقت المناسب فقد يسبب تدهوراً على صعيد الرؤية لا يمكن إصلاحه، وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بالعمى التام.

ويعد اعتلال الشبكية السكري من أشيع أسباب العمى عند البالغين من عمر 30 إلى 60 في الدول الصناعية، ويشاهد هذا الاعتلال عادة في العينين، وكلما كان الشخص المصاب بالسكري أصغر سناً أو كلما طالت فترة الإصابة بالسكري زاد خطر التعرض لاعتلال الشبكية.

وتفيد الإحصاءات بأن 2 في المئة من المصابين بالسكري يعانون من الاعتلال بمرور 15 سنة على بداية الإصابة بالداء السكري. وطبعاً هناك عوامل أخرى من شأنها أن تزيد معدل حدوث اعتلال الشبكية مثل ارتفاع أرقام ضغط الدم، وعدم ضبط مستوى السكر في الدم، والتدخين، وزيادة الدهون، والحمل، واعتلال الكلية.

ويحدث اعتلال الشبكية السكري عندما يبدأ المرض بضرب الأوعية الدموية الدقيقة في الشبكية، إذ يؤدي الارتفاع المزمن لمستوى السكر في الدم إلى تلف هذه الأوعية، فتحصل فيها تداعيات على شكل تضيقات وتوسعات، وتزداد قابلية جدرانها لعبور السوائل، وقد تنفجر التوسعات مسببة نزفاً في قاع العين، وفي المراحل المتقدمة من الاعتلال تنمو أوعية دموية جديدة غير طبيعية تعرقل عملية الإبصار الصحيحة، وعندما تسوء الأمور تتشكل التليفات في الشبكية الأمر الذي يؤدي الى انفصال هذه الأخيرة، وفي هذه المرحلة يصبح العلاج صعباً للغاية.

### كيف يتظاهر اعتلال الشبكية السكري؟

إن الغالبية العظمى من المصابين باعتلال الشبكية السكري لا تشكي من عوارض تذكر في المراحل الأولى من المرض، لكن مع تطور المرض يشكو المصاب من الأعراض الآتية:

- ضعف النظر المفاجئ أو التدريجي.
- صعوبة الرؤية في الليل.
- صعوبة في الرؤية المحيطية.
- مشاهدة الذباب الطائر في المجال البصري.
- الومضان المفاجئ.
- الوجع داخل مقلة العين.
- الحاجة إلى تبديل النظارات الطبية في شكل مستمر.

### ما العلاج؟

قبل البدء بالعلاج، نشير إلى جملة من النصائح



والإرشادات الخاصة والعامة التي يمكن الأخذ بها من أجل تفادي اعتلال الشبكية أو للحد من أخطاره ومن هذه النصائح:

- ضبط سكر الدم في شكل صارم ومنتظم ومستمر، لأنه كلما زاد مستوى السكر في الدم زادت تأثيراته في أعضاء الجسم خصوصاً الشبكية. فقد كشفت دراسة أجراها المعهد القومي الأميركي بأن المرضى الذين يحافظون على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي هم أقل تعرضاً للإصابة بمرض الشبكية السكري مقارنة مع المرضى الذين يبقى لديهم مستوى السكر مرتفعاً عن المعدل الطبيعي.
- إجراء الكشف الدوري على العين لرصد أقل التغيرات التي تحصل، ويجب أن يتم الكشف من قبل أشخاص مدربين وفق برنامج مخصص ودقيق.
- كشف عوامل الخطر ومحاربتها بالتي هي أحسن.
- الإبلاغ عن أية تغييرات في النظر. وعندما تحصل التبدلات في الشبكية نتيجة الداء السكري فقد يوصي الطبيب بالعلاج بواسطة الليزر إذا رأى أنه نافع للمحافظة على ما تبقى من القدرة البصرية أو من أجل منع المزيد من المضاعفات.

والعلاج بأشعة الليزر من أهم الطرق لعلاج اعتلال الشبكية المتطور، وهو يهدف بالدرجة الأولى إلى السيطرة على نمو الشعيرات الدموية غير الطبيعية، وإزالة الارتشاحات والتورمات خصوصاً في مركز الإبصار.

ولكن قبل الشروع بالعلاج الليزري يتطلب الأمر إجراء فحوص عينية، من بينها تصوير الأوعية الدموية في الشبكية بصبغة الفلوراسين. ولعمل هذا الفحص يحقن المصاب بصبغة تودع في وريد الساعد، وعند وصول هذه الصبغة الملونة إلى العين يتم التصوير بكاميرا خاصة تلتقط صوراً للأوعية الدموية للشبكية تبين التغييرات الحاصلة فيها، وبالتالي لتحديد الأماكن التي يجب رشقها بالليزر.

ومن المفيد أن يعرف المرضى أن نوع الليزر المستعمل في علاج اعتلال الشبكية يختلف عن النوع المستخدم في تصحيح النظر. ومن باب العلم فإن العلاج بالليزر لا يسبب ضعف النظر كما يشاع عند البعض، وقد بينت الدراسات أن إبقاء اعتلال الشبكية السكري المتطور على حاله يؤدي عاجلاً أم آجلاً إلى تدهور المرض أسوة بأولئك الذين تلقوا العلاج.

وعلى صعيد العلاج أفادت البحوث الطبية السريرية أن حقن مادة الكورتيزون داخل العين يمكن أن يساعد وفي شكل ملحوظ في علاج اعتلال مركز البصر الارتشاحي، خصوصاً في الحالات المزمنة التي فشل الليزر في مداواتها. وحديثاً تم اللجوء إلى حقن الأدوية المثبطة لعامل نمو الأنسجة الوعائية الدموية، ومكنت هذه الأدوية من وقف نمو الأوعية غير الطبيعية والتقليل من اعتلال مركز البصر الارتشاحي.

وفي الختام، إن اعتلال الشبكية السكري مرض خطير للغاية، لأنه يمكن أن يصل إلى مرحلة متقدمة من دون أن يشكو المصاب من أية عوارض تذكر، من هنا تبدو أهمية المتابعة وعمل الفحوص الطبية الدورية لمرضى السكري من قبل طبيب العيون لفحص قاع العين، وبالتالي رصد بعض الإشارات التي يمكن أن تنبئ باحتمال وقوع الاعتلال، وعلى ضوء هذا الفحص تتخذ التدابير الكفيلة بإيقاف الداء عند حده والحفاظ على قدرة المريض على الإبصار.



# شذرات سكرية

## درس في السكريات

السكريات هي مركبات كيماوية تتشكل من اتحاد ثلاث ذرات هي الكربون، والهيدروجين، والأوكسيجين. وتعتبر السكريات من أهم مصادر الطاقة السريعة لكل الخلايا. وفي شكل عام يمكن القول إن هناك ثلاثة أنواع من السكريات هي:

- السكريات الأحادية، وهي سكريات بسيطة تتألف من سلسلة من ذرات الكربون التي يعلق بها الأوكسيجين والهيدروجين بطريقة معينة، وهذه السكريات لا تتحلل إلى وحدات أصغر، وتذوب بسرعة في الماء، وتمتصها الأمعاء بسرعة وتنتقل إلى الدم مباشرة. ويجب عدم المبالغة في استهلاك هذا النوع من السكريات لأنه متهم بزيادة الوزن، والسمنة، وتصلب الشرايين وغيرها من الأمراض. ومن السكريات الأحادية:
  1. سكر الغلوكوز، ونجده في الفواكه، والعسل، والدم. ويعتبر الوقود الرئيسي لكل خلايا الجسم، خصوصاً للدماغ وبقية خلايا الجهاز العصبي المركزي.
  2. سكر الفركتوز، ويعتبر الأكثر حلاوة من بين السكريات، والأسهل إمتصاصاً من قبل الأمعاء. ونجده في الفواكه والعسل وبعض أنواع الخضار.
  3. سكر الغالاكتوز، ونجده في الحليب.
- السكريات الثنائية، وتتكون من وحدتين متطابقتين أو مختلفتين من السكاكر الأحادية، ومن أشهر الأمثلة عليها سكر القصب، سكر الشعير، سكر الحليب.
- السكريات المعقدة، وتتكون من أكثر من وحدتين من السكريات الأحادية، وهي تتميز بخاصتين: الأولى هي طعمها غير الحلو، والثانية عدم إمكانية إمتصاصها من قبل الأمعاء إلا بعد تفكيكها إلى وحدات بسيطة. ومن أبرز السكريات المعقدة:
  1. الغليكوجين، ويوجد في الكبد والعضلات.
  2. النشاء، ويوجد في الحبوب والبقوليات والبطاطا والخبز والمعكرونة.
  3. البكتين، وينتمي إلى عائلة الألياف، ونجده في الحبوب والفواكه والموالح وبعض الخضراوات مثل البسلة اليابسة، ودقيق الذرة.
  4. السيللوز، وهو نوع من الألياف موجود في النباتات، ولا يمد الجسم بالطاقة، ولكنه نافع لأنه ينشط حركة الأمعاء، ويساعد في عمليات الهضم والإمتصاص.
  5. الديكسترين، ويوجد في دقيق القمح، والرز، والبقول، والذرة.

## الطريقة السليمة لاستعمال حقن الأنسولين

الطريقة الصحيحة لحقن الأنسولين لها أهمية في تأمين تأثير جرعتها. كما أن معرفة المريض للطريقة الصحيحة، عند إعطاء المريض للأنسولين بنفسه، يجعل الحَقْنَ سهلا وأقل إيلاماً.

**التجهيزات:**

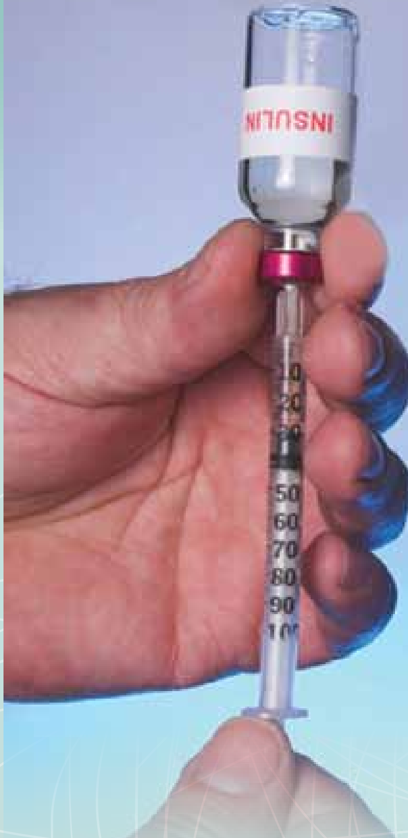
- قنينة الأنسولين.
- الحقنة syringe أو قلم الحقن pen needle.
- مسحات كحول alcohol swabs.
- حاوية للحقن المستعملة (بعد الانتهاء من الحقن).

**اختيار موضع الحقن:** يحقن الأنسولين تحت الجلد في الفخذ والأرداف والبطن والذراع.

**آلية الحقن:**

- يجب في كل مرة تغيير موضع الحقن، وذلك تجنبا لحدوث تليف موضع الحقن، في موضع يبعد أكثر من 2.5 سم -على الأقل- عن موضع الحقن السابق.
- يوصى بالحقن في المواضع التي يوجد بها كمية كافية من الدهون تحت الجلد، مثل الجزء الأمامي والخارجي من الفخذ، والجزء العلوي من الأرداف، والبطن، والذراع.
- يكون امتصاص الأنسولين أسرع عند الحقن في البطن أو الذراع عنه عند الحقن بالفخذ أو الأرداف، ولذلك يفضل بعض المرضى الحقن في الذراع أو البطن في الصباح، ثم الحقن في الأرداف أو الفخذ في المساء.
- يجب تجنب الحقن في بعض الأماكن مثل أماكن وجود ندب scars أو شامات moles في الجلد، أو على بعد أقل من خمسة سنتيمترات حول السرة.

ملف




# داء السكري قديما وحديثا

إعداد: نصري محيسن

**داء السكري مرض قديم جدا، ولم يتوفر أول علاج له إلا في عام 1922، عندما أدى استعمال الإنسولين إلى تثوير عمليات السيطرة على مستويات السكر في الدم والتحكم بها. ثم حدثت قفزة كبرى عام 1956 عندما طرحت أولى الحبوب الدوائية التي تؤخذ عن طريق الفم، لعلاج السكري.**

ومنذ ذلك الحين تم تطوير العشرات من الأدوية الجديدة إلا أن العلماء لا يزالون يتعلمون الدروس للتوصل إلى أفضل وسائل استخداماتها. وتحث الدراسات الحديثة الأطباء على إعادة تقييم المهمة العلاجية الأساسية وهي: ما هي أفضل مستويات سكر الدم؟

ومن أجل فهم مرض السكري، علينا أولا فهم الكيفية التي يتعامل فيها الجسم مع الغلوكوز



glucose، وهو السكر الذي يمد الجسم بالطاقة. فبعد تناول الطعام، يقوم الجهاز الهضمي بتفكيك الكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة صغيرة جداً بحيث يمكن امتصاصها نحو مجرى الدم. والغلوكوز هو أهم كل تلك السكريات إطلاقا وهو مصدر لا يمكن الاستغناء عنه من الطاقة لخلايا الجسم البشري. ولكن، ولكي يوفر الغلوكوز للجسم الطاقة اللازمة فإن عليه الانتقال من مجرى الدم نحو خلايا الجسم.

والإنسولين هو الهرمون الذي يلعب دور فاتح أبواب الخلايا. فعندما ترتفع مستويات الغلوكوز في الدم بعد تناول وجبة طعام، تشرع خلايا «بيتا» beta cells الموجودة في البنكرياس في العمل بإفرازها الإنسولين في الدم. وإن أفرز الجسم ما يكفي من الإنسولين وقامت الخلايا بالاستجابة بشكل طبيعي فإن مستوى سكر الدم سينخفض مع دخول الغلوكوز نحو تلك الخلايا، حيث تجري هناك عمليات حرقه للحصول على الطاقة، أو خزنه في الكبد وفي شكل مادة تسمى «غليكوجين» glycogen لاستعماله في المستقبل.

ويساعد الإنسولين أيضا الجسم على تحويل الأحماض الأمينية إلى بروتينات وتحويل الأحماض الدهنية إلى دهون في الجسم. والحصيلة هنا أن الجسم يحول الغذاء إلى طاقة كما يختزن الطاقة الفائضة للحفاظ على عمليات تشغيل الجسم، إن حدث وإن قل الوقود اللازم لحركته في المستقبل.

والسكري ليس اسما لمرض منفرد بل هو اسم لمجموعة من الاضطرابات. وكل أشكال هذا المرض تظهر عندما يصبح البنكرياس غير قادر على إفراز الإنسولين بشكل كاف لسد احتياجات الجسم. وفي بعض الحالات تكون المشكلة في قلة إفراز الجسم للإنسولين، أما في الحالات الأخرى فتظهر مقاومة الجسم للإنسولين الموجود فيه، وفي الحالات الثالثة يكون هناك تجهيز قليل من الإنسولين إضافة إلى مقاومة الجسم للإنسولين.

النوع الأول من السكري، يبدأ عادة بشكل مفاجئ قبل سن العشرين، غالبا، بظهور ارتفاع حرج في مستوى سكر الدم. وغالبا ما تتسبب في هذا المرض جملة من عوامل التشوهات الوراثية والمحفزات البيئية التي تدفع جهاز المناعة إلى مهاجمة البنكرياس مدمرة قدرته على إفراز الإنسولين. وما دام الإنسولين مهماً لدخول الغلوكوز إلى الخلايا فإن سكر الدم سيرتفع بحدة.

ويعتبر السكري من النوع الأول أشد أنواع السكري حدة، إلا أن نسبته لا تتعدى نحو خمسة في المائة من كل حالات الإصابة بالسكري في الولايات المتحدة. وهنا يصبح العلاج بالإنسولين واجبا طيلة العمر.

النوع الثاني من السكري كان يسمى في يوم ما «سكري البالغين» لأنه يبدأ في العادة تدريجيا بعد البلوغ. إلا أنه ومع زيادة السمنة الخطيرة لدى الأطفال فقد أصبح هذا النوع أكثر انتشارا بين المصابين بها من الأطفال والمراهقين الصغار.

وفي أغلب الأحيان فإن المشكلة الرئيسية لهذا النوع من المرض هي مقاومة الإنسولين، إذ رغم أن الجسم يفرز كميات معقولة من هذا الهرمون، فإن أنسجة الجسم لا تستجيب له بشكل مناسب، ولذا تضحى مستويات سكر الدم عالية بشكل غير طبيعي. ويمكن للأدوية المتناولة عبر الفم أن تساعد المرضى بهذا النوع في التعويض عن مقاومة الإنسولين ولكن، ومع مرور الزمن، فإن قدرة البنكرياس على إفراز الإنسولين تتدهور، الأمر الذي يؤدي إلى الحاجة إلى العلاج بالإنسولين.

**الارتفاع الطفيف في سكر الدم الذي لا يؤدي إلى ظهور أية أعراض؛** ولا يعلم بوجود هذا الارتفاع لديهم نحو ربع كل المصابين بالسكري. وعندما ترتفع مستويات سكر الدم فإنها قد تؤدي إلى الشعور بالإجهاد وغشاوة الرؤية وزيادة التبول والشعور بالعطش الشديد. كما أن ازدياد الشعور بالجوع هو واحد من الأعراض الأخرى، مع أن تناقص الوزن يبدأ رغم وجود الشهية القوية. ويحدث هذا لأنه، وبينما يكون مستوى السكر عاليا في الدم، فإن الخلايا لا تمتلك ما يكفي احتياجاتها منه، والسكري يماثل المجاعة عند وجود الفائض!



ممارسة الرياضة علاج ناجع لمرض السكري منذ أقدم العصور

## مخاطر سكر الدم

يمكن أن تؤدي مستويات سكر الدم العالية بشكل استثنائي، إلى الجفاف، وعمليات غير طبيعية في التمثيل الغذائي (الأيض) والغيبوبة، والوفاة، وإلى حالات تسمى «الحماض الكيتوني» diabetic ketoacidosis و«غيبوبة السكري غير المصاحبة بالأجسام الكيتونية» - hyperosmolar non ketotic coma. وقد أدى العلاج بالإنسولين إلى تقليل حدوث هذه الحالات إلا أن المصابين بالسكري لا يزالون مهددين بخطر مضاعفات المرض. وبصيغة عمومية فإنه يمكن تقسيم المشكلات إلى مجموعتين:

- المضاعفات على مستوى الشعيرات الدموية التي تشمل الأوعية الدموية الصغيرة في الكليتين والعينين وفي الأعصاب. وهذه المضاعفات غير الطبيعية هي التي تفسر لنا تأثير السكري بوصفه السبب الرئيسي في الفشل الكلوي، والعمى، وتضرر الأعصاب.
- المضاعفات على مستوى الأوعية الدموية التي تشمل الأوعية الدموية الكبيرة في القلب والدماغ والساقين. وتفسر لنا هذه المضاعفات غير الطبيعية دور السكري، كعامل رئيسي في التسبب بالنوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وبتر الأرجل.

إن الكثير من المصابين بالسكري يعانون من المضاعفات على مستوى الشعيرات الدموية والأوعية الدموية الكبيرة. ويمثل اختلال وظيفة انتصاب العضو الذكري أحد المخاوف لدى الرجال المصابين بالسكري، وهي الحالة التي تنشأ عن الأضرار التي تلحق بالأعصاب وبالأوعية الدموية في آن واحد.

والأضرار التي تلحقها الإصابة السكري بأعضاء الجسم هي إحدى علاماته المميزة، إضافة إلى إحداثه للآلام والإعاقة.

## اختباران للسكري

توصي جمعية السكري الأميركية بإجراء فحص خاص بمرض السكري كل ثلاث سنوات للأشخاص من 45 سنة فأكثر. ويجب على الأشخاص الذين لديهم عوامل خطر مثل: ازدياد الوزن، إصابة أبيهم



أو أخيهم بالسكري، ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع مستويات الكولسترول، الفحص مبكرا عن السكري ثم إعادة الفحص كل سنة.

ورغم وجود عدد من الاختبارات لتشخيص السكري فإن الاختبارين التاليين هما الأكثر فائدة:

- فحص سكر الدم عند الصوم

fasting blood sugar(FBS)، وهو الاختبار الأبسط والأكثر استخداما، ولا يتطلب إلا استخلاص عينة واحدة من الدم بعد مرور ثماني ساعات من تناول أية سعرة حرارية.

- اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي

glycosylated hemoglobin(HbA1C) الذي يقيس النسبة المئوية لجزيئات الهيموغلوبين الحاملة للأكسجين في خلايا الدم الحمراء، التي يكون الغلوكوز ملتصقا بها. وتبلغ القيمة الطبيعية 5.7 في المائة أي ما يعني أن الغلوكوز يلتصق بنحو خمسة في المائة من جزيئات الهيموغلوبين. وعندما ترتفع هذه النسبة فإن الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي سيؤدي إلى اختلال الوظائف.

وبخلاف الاختبار الأول لسكر الدم عند الصوم، فإن الاختبار الثاني لا يتطلب الصوم أو إجراء أي تغيير في العادات الغذائية. والميزة الأخرى لهذا الاختبار الجديد هي أنه يعكس المستوى المتوسط لسكر الدم لدى الإنسان خلال فترة شهرين إلى ثلاثة من الاختبارات، فيما يقدم اختبار سكر الدم عند الصوم، صورة لحظية لمستواه.

وقد منحت وكالة الغذاء والدواء الأميركية، ابتداء من عام 2010، هذين الاختبارين صفة متماثلة ووضعتهما بنفس المرتبة عند تشخيص السكري.

## التحكم الصارم بسكر الدم

هناك أسباب مهمة تدعو العلماء إلى الافتراض بأن خفض سكر الدم إلى مستوياته الطبيعية سيؤدي إلى خفض مخاطر المضاعفات وإطالة حياة المرضى المصابين بالسكري.

وقد دعمت ملاحظات العلماء الكثيرة توجهات ما يسمى بالتحكم الصارم بسكر الدم أو «العلاج المكثف» intensive therapy. وهي:

**أولا**: يعتقد العلماء أن مستويات سكر الدم المرتفعة تلحق الضرر في الواقع ومع الزمن، بالأوعية الدموية بصورة مباشرة وغير مباشرة. فعندما تكون تلك المستويات عالية يلتصق الغلوكوز مع البروتينات، ومكونات الخلايا، ودهونات الدم والصفائح الدموية. وكما هي الحال مع الهيموغلوبين فإن كل هذه المواد تصبح «غليكوزيلاتية»، الأمر الذي يؤدي إلى اضطراب وظيفتها. فالبروتينات تلتصق معا فيما يزداد سمك الأغشية حول الشرايين، ولذا فإن كمية أقل من الأكسجين تصل إلى الأنسجة ما يؤدي إلى تراكم النفايات. والنتيجة هي حدوث ضرر في العضو المعني يزداد مع الزمن ببطء على الدوام ما دام مستوى سكر الدم مرتفعا.

**ثانيا**: تفترض الدراسات التي أجريت منذ السبعينات من القرن الماضي وحتى الآن أنه حتى وإن كان مستوى سكر الدم وكذلك نتائج اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (HbA1C)، تقع كلها في النطاق «الاعتيادي»، فإن الإصابة بسكر الدم المرتفع تتنبأ بحدوث مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

**ثالثا**: وجدت دراسة شملت 4662 رجلا أن مستويات سكر الدم كانت ترتبط مباشرة مع معدلات الوفاة، على حد سواء لدى الرجال المصابين بالسكري أو غير المصابين به. وإجمالا فإن زيادة بنسبة 1 في المائة في قراءات اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (HbA1C) ارتبطت بزيادة مقلقة وصلت إلى 28 في المائة في معدل الوفيات.

وقد دفعت النظريات البيولوجية ودراسات الملاحظة الباحثين إلى وضع افتراض معقول يفيد بأن خفض سكر الدم يقود إلى تحسن الصحة للمصابين بالسكري. وكانت الخطوة التالية هي اختبار هذا الاعتقاد في تجارب سريرية، للتوصل إلى نتائج محددة أكثر من النتائج التي تحققها دراسات الملاحظة. وقد قدمت دراستان أجريتا في التسعينات من القرن الماضي دعما فعليا لتوجهات

التحكم الصارم بسكر الدم، وهما:

● «تجربة التحكم بالسكري ومضاعفاته» The Diabetes Control and Complications Trial التي درست 1441 من المصابين بالسكري من النوع الأول. وبالمقارنة مع التحكم القياسي standard control بمستوى سكر الدم، فإن التحكم الصارم به ساعد على إبطاء تقدم المضاعفات المتعلقة بالأضرار التي تلحق بالشعيرات الدموية في الكليتين، والعينين، وكذلك بالأضرار التي تلحق بالأعصاب. كما ربط تقرير لاحق غطى 17 سنة من المتابعة، بين التحكم الصارم وبين الانخفاض الملموس في المضاعفات الخاصة بالأوعية الدموية ومن ضمنها النوبة القلبية، السكتة الدماغية، والوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

● «دراسة السكري المستقبلية في المملكة المتحدة» The United Kingdom Prospective Diabetes Study التي قارنت بين التحكم المكثف بسكر الدم مع التحكم القياسي به، لدى 3867 مصابا بالسكري من النوع الثاني. وقد أدى العلاج المكثف إلى خفض ملموس في مخاطر المضاعفات على الشعيرات الدموية، الأمر الذي دعم الحجج القائلة بأن مستويات سكر الدم المنخفضة هي الأفضل. ولكن وفي نفس الوقت أخفق التحكم المكثف في تحقيق أية حماية ملموسة ضد المضاعفات على الأوعية الدموية، وهي السبب الرئيسي لوفاة مرضى السكري.

وبالاستناد إلى كل هذه النتائج فقد تمت التوصية بتنفيذ استراتيجية التحكم الصارم بسكر الدم للمصابين بكلا النوعين من مرض السكري. إلا أن هذا لم ينه الجدال، بل أخذ العلماء بإجراء دراسات أخرى.

## نتائج جديدة

قارنت ثلاث تجارب عشوائية نشرت في مجلة «نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسن» عامي 2008 و2009 بين التحكم الصارم بسكر الدم مع التحكم القياسي به لدى مرضى مصابين بالنوعين الأول والثاني من السكري، بينما أضافت دراستان نشرتا في مجلة «لانسيت» عام 2010 نتائج أخرى. وإليكم ما وجدته تلك التجارب والدراسات:

● دراسة «توجهات التحكم بالمخاطر على القلب والأوعية الدموية عند الإصابة بالسكري» (The Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes/ACCORD). قارنت بين التحكم المكثف بسكر الدم مع العلاج القياسي لدى 10251 من المصابين بالنوع الثاني من السكري، وبين أمراض القلب والأوعية الدموية أو عوامل الخطر الرئيسية لحدوث تلك الأمراض. وقد أوقفت الدراسة قبل انتهائها وذلك بعد مرور 3.5 سنة على انطلاقها، بسبب تزايد عدد الوفيات بين المصابين الذين تلقوا علاجا مكثفا.

● تجربة «التوجهات لدى الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية» The Action in Diabetes and Vascular Disease، وشملت 11140 مريضا بالسكري وبمرض وعائي، أو لديهم عامل خطر واحد على الأقل لمثل هذا المرض، مثل إصابتهم بضغط الدم المرتفع.

**العلماء والأطباء لا يزالون يبحثون عن أفضل مستويات سكر الدم**

وبعد مرور خمس سنوات، ظهر أن التحكم الصارم بسكر الدم أدى إلى توفير الحماية ضد مضاعفات السكري على الشعيرات الدموية (وبالدرجة الأولى ضد المضاعفات على الكليتين)، ولكن ليس ضد مضاعفات السكري على الأوعية الدموية ونتائجها مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية. أما معدل الوفيات فكان مماثلا للأشخاص الذين يخضعون للعلاج المكثف أو القياسي.

● «تجربة شؤون المحاربين القدماء حول السكري» The Veterans Affairs Diabetes Trial اختارت عشوائيا 1791 من المحاربين القدماء المصابين بالنوع الثاني من السكري بإخضاعهم إما إلى تحكم صارم أو قياسي لسكر الدم. وبعد 5.6 سنة



ظهر لدى أفراد كلتا المجموعتين معدلات متشابهة من المضاعفات على الشعيرات الدموية أو الأوعية الدموية أو على معدل الوفيات.

● «قاعدة بيانات أبحاث عيادات الأطباء في المملكة المتحدة» The United Kingdom's General Practice Research Database جمعت معلومات شاملة عن نحو 47970 مريضا بالنوع الثاني من السكري. ووظف العلماء البيانات المستخلصة لتقييم العلاقة بين التحكم بسكر الدم ونجاة المصاب بالسكري (من الموت). وبالمقارنة مع المرضى الذين خضعوا لتحكم معتدل لسكر الدم (أي ما يقابل مستويات تصل إلى نحو 7.5 في المائة لمؤشر الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي HbA1C)، فإن المصابين الذين خضعوا لتحكم أفضل (متوسط HbA1C بلغ نحو 6.4 في المائة)، والذين كان التحكم لديهم أسوأ (متوسط HbA1C بلغ نحو 10.5 في المائة)، عانوا من مضاعفات أكثر في القلب والأوعية الدموية ومعدلات أعلى في الوفيات.

في عام 2010 أفادت دراسة متابعة لاحقة لدراسة ACCORD (المذكورة أعلاه) بأن العلاج المكثف لا يقدم إلا القليل من الحماية ضد مضاعفات السكري من النوع الثاني على الشعيرات الدموية - أما تلك الفوائد القليلة له فقد تراجعت أمام مخاطر التحكم الصارم على القلب والأوعية الدموية.

## بين الخيبة والأمل

قد يصاب مرضى السكري وأطباؤهم بالدهشة والخيبة لأن التحكم الصارم بسكر الدم قد اخفق في تحقيق الآمال المعقودة عليه. إلا أن عليهم ألا يعتقدوا أن التحكم بسكر الدم مسألة غير مهمة. وفي الحقيقة فإن التدقيق في البيانات المستخلصة قد يقود إلى وضع أهداف جديدة أفضل للتحكم بمرض السكري.

وإليكم بعض التصورات:

● الدلائل المتوفرة حاليا لا تزال تدعم أهمية التحكم الصارم بمستويات سكر الدم للمصابين بالسكري من النوع الأول. ولهؤلاء المرضى فإن خفض سكر الدم نحو مستوياته القريبة من الاعتيادية يقلل من خطر المضاعفات على كل من الشعيرات الدموية وعلى الأوعية الدموية.

● من مشكلات التحكم الصارم بسكر الدم أنه يرتبط بزيادة في خطر حدوث انخفاض غير طبيعي في سكر الدم hypoglycemia وهي حالة خطرة. وكذلك، يصعب التوصل إلى التحكم الصارم لأنه يحتاج في الغالب إلى تناول الكثير من الأدوية ذات الآثار الجانبية السيئة، ومنها زيادة الوزن. إلا أن تخفيف الأهداف الخاصة بسكر الدم نحو أهداف معتدلة، يحسن حياة المصابين بالسكري من النوع الثاني.

● لا يستجيب كل المصابين بالسكري من النوع الثاني إلى عملية التحكم الصارم بسكر الدم بنفس القدر. وعندما حلل الباحثون مجموعات ثانوية من المرضى وجدوا أن المصابين حديثا بالسكري يستفيدون من التحكم الصارم في تخفيف أخطار القلب والأوعية الدموية، بينما لا يستفيد منه المصابون بالمرض سابقا. وربما يعود ذلك إلى أن التحكم الصارم يحمي الأوعية الدموية التي لا تزال سليمة لكنه لا يحمي تلك التي أصيبت بالضرر فعلا.

● إن السكري هو مرض مزمن، وخطير. ولذا يجب اهتمام المصابين به، طيلة العمر، بنمط حياتهم، وبأدويتهم، ومراقبة المرض لأن ذلك هو مفتاح معالجته الجيدة. وهذا ما يمثل تحديا للمرضى وعائلاتهم وأطبائهم، إلا أن التأكيدات الجديدة تنصب على المرونة في التعامل وعلى الاعتدال، بهدف تخفيف أعباء المرض.

## مبادئ واضحة للتعامل مع مرض السكري

لقد طور الباحثون، وعدلوا، من افتراضاتهم التي ظلوا محافظين عليها لزمن طويل بشأن معالجة مرض السكري، ويبدو أن الدراسات الحديثة ستقوم بوضع أهداف أدق. ومع كل هذا فإن هناك بعض المبادئ التي تبدو جلية وواضحة وهي:

● **الحمية الغذائية، والتمارين الرياضية،**

**إنقاص الوزن:** هي أحجار الأساس في عملية السيطرة على المرض لكل المصابين بالسكري. وفي الواقع فإن نمط الحياة الصحي يمكنه أن يدرأ أكثرية، إن لم يكن كل، حالات الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وبمقدوره أيضا خفض مستويات سكر الدم وتحسين حالات كل المصابين.

● **إن التحكم الجيد بسكر الدم أمر مهم لكل المصابين بالسكري:** ويؤدي التحكم الصارم به إلى تقليل مخاطر حدوث مضاعفات على الأوعية الشعرية (المؤدية إلى أمراض الكلية، وتضرر الأعصاب، وأمراض العين) للمصابين بالنوع الأول من السكري. كما يساعد في حمايتهم أيضا من مخاطر حدوث مضاعفات على القلب والأوعية الدموية (التي تؤدي إلى النوبة القلبية، والسكتة الدماغية، والوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية). كما قد يكون لهذا التحكم الصارم فوائد مماثلة للمصابين حديثا بالنوع الثاني من السكري الذين لا تزال أوعيتهم الدموية سليمة، إلا أنه لا يساعد على الأكثر المصابين السابقين بهذا النوع من السكري وبأمراض القلب والأوعية الدموية.

وعلى المرضى الذين بمقدورهم تحقيق مستويات لسكر الدم قريبة من الاعتيادية بعد تغيير نمط حياتهم وتناول أدوية بسيطة، القيام بذلك. وتدعو إرشادات جمعية السكري الأميركية إلى تحقيق مستويات من HbA1C تقل عن 7 في المائة، وهو ما يقابل مستوى لسكر الدم يبلغ في المتوسط 154 ملليغراما لكل ديسيلتر (ملغم/دل). كما توصي الجمعية أيضا بالتوجه لتحقيق مستوى سكر الدم عند الصوم أقل من 131 ملغم/دل ويزداد إلى أعلاه بعد تناول وجبة الطعام لمستوى يقل عن 180 ملغم/دل.

● **المرضى الذين يتناولون الإنسولين والآخرون الذين يتوجهون لتحقيق التحكم الصارم بسكر الدم:** عليهم مراقبة مستويات سكر الدم لديهم. كما أن عليهم التدرب على التعرف على أعراض نقص سكر الدم، ومن ضمنها القلق، وتسارع دقات القلب، والتعرق، والارتعاش، والتشوش الذهني، وعليهم معرفة وسائل رفع سكر الدم وكيفية الاتصال بالطوارئ للإسعاف.

ورغم أن إرشادات جمعية السكري الأميركية تظل مهمة، فإن الكثير من الخبراء يعتقدون أنها يجب ألا تنطبق على كل الأحجام والأشكال. أي بمعنى آخر فإن أهداف تحقيق مستويات سكر الدم يمكن أن تضبط وفقا لاحتياجات كل مريض. وعموما فإن هدف 7 في المائة إلى 7.5 في المائة من HbA1C الذي يقابل مستوى في المتوسط يساوي 150 إلى 170 ملغم/دل، يبدو معقولا للمصابين بالسكري من النوع الثاني. ويجب تكثيف العلاج الطبي عندما تزيد مستويات HbA1C على 8 في المائة أي ما يقابل 180 ملغم/دل.

● لأن السكري هو سبب رئيسي في حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية وفي الوفاة المبكرة فإن على المرضى التحكم بعناية بعوامل الخطر الخاصة بتلك الأمراض. وتضع الإرشادات الحالية أهدافا أدنى من الأهداف التي يجب على الأصحاء تحقيقها. وتشمل تلك الأهداف: قراءات ضغط الدم 130/80 ملم زئبق، ومستويات الكولسترول منخفض الكثافة LDL أقل من 100 ملغم/دل. ومن المهم الإشارة هنا إلى أن نتائج دراسة ACCORD أشارت إلى أن تحقيق أهداف أدنى لضغط الدم من تلك المذكورة، لم يقدم أنه فوائد إضافية للمصابين بالسكري من النوع الثاني.

● بما أن بمقدور أدوية خاصة إبطاء تقدم أمراض الكلى المرتبطة بالسكري، فإن على المرضى إجراء فحوص منتظمة للبول للكشف عن البول الزلالي الميكروي microalbuminuria، كما يساعد في ذلك إجراء اختبارات الدم حول وظائف الكلى. وكذلك يقود إجراء فحوص دورية لأمراض العين (اعتلال الشبكية الناجم عن السكري) إلى علاجات وقائية أفضل. وأخيرا يجب العناية بالقدمين.◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد/مراقبة صحة الرجل" كمبردج/الولايات المتحدة.





### إذا روعيت القواعد الصحية السليمة

# قد تنتهي الحرب بين السكري والسكريين بمعاهدة سلام

الدكتور: صبحي شحاده العيد
مستشار الغذاء الصحي والنباتات الشافية
محاضر ورئيس لجنة الغذاء الصحي / الاتحاد العربي للثقافة البدنية

**مع تسارع انتشار هذا المرض في العصر الحديث إلا أنه مرض قديم مزمن وجد على أوراق البردي المصرية، وذكره قدماء المصريين قبل نحو 3500 سنة، كما ذكروا الحمية الغذائية لمرضاهم وتحدثوا عن مضاعفاته.**

وكان ابن النفيس أول عالم عربي تحدث عن الغرغرينا وعزاها إلى السكري، وعزا تجمع النمل على بول المصابين لاحتوائه على مادة حلوة.

أما اليوم فلا يكاد مجلس، الا ويتطرق احد الحاضرين للحديث عن مرض السكري وأسبابه، لقريب او صاحب. وربما نكون جالسين في مطعم فيعتذر احد الحضور عن تناول طعام ما لأنه مريض سكري، ويكاد لا يخلو بيت من مريض سكري.

ومن أهم العوامل المساعدة على الاصابة بالمرض:

- الوراثة: وتلعب الدور الاكبر في الاصابة بالمرض.
- البدانة.
- الشيخوخة (تبين أن 80٪ من الحالات تحدث بعد سن 50 عاما).
- العوامل النفسية والعصبية.
- تعدد مرات الحمل وتناول أقراص منع الحمل.

## أعراض المرض

لا توجد أية آلام تدل على وجود مرض السكري، ولذلك فإن أعراضه التي تدل على وجوده تظهر في الشكل التالي:

- **كثرة التبول:** حيث يزداد عدد مرات التبول وكذلك كمية البول وخصوصاً اذا زادت النسبة على 180 ملغم/ 100 مللتر دم.
- **العطش:** نتيجة فقد السوائل عن طريق البول الزائد، لذلك يلجأ المريض إلى شرب الماء بكثرة لتعويض هذا النقص.
- **انخفاض الوزن:** مع ان المريض لم يقلل أكله، الا ان وزنه ينخفض، وذلك بسبب نقص هرمون الانسولين أو أن عدم افرازه يؤدي لتراكم السكر في الدم، وعدم دخوله للخلايا، ما يؤدي لحرمانها من الطاقة، فيعمل الجسم على افراز الجلوكاجون الذي يحول الجلايكوجين المخزون في الكبد والعضلات للجلوكوز لتأمين حاجة بسيطة للخلايا، لكن سرعان ما تستنفد هذه الكمية فيقوم الجسم باستهلاك مدخراته من الدهنيات وذلك بعمليات معقدة مما يسبب النقصان في الوزن.
- **التعب والارهاق:** وهو احد الاعراض المهمة الناتجة عن نقص السكر والدهون في الدم. وعادة ما يصاحب هذا التعب اعراض اخرى، كالدوار والشعور بالغثيان وعدم التركيز.
- مشاكل جلدية بسبب ضعف المقاومة والمناعة فيصبح المريض عرضة للالتهابات والحكة الجلدية والنمنمة (التنميل وخصوصاً في الاطراف).

لذا عند ظهور عارض أو اكثر من هذه الاعراض يجب مراجعة الطبيب فورا، لأن التشخيص السريع للمرض مهم جدا لتفادي المضاعفات.

## أنواع السكري

**النوع الأول:**

ويسمى أيضا السكري المعتمد على الأنسولين، أو السكري الشبابي أو الطفولي، حيث يكون إفراز الأنسولين في هذا النوع معدوما أو قليلا جدا. وعادة ما يظهر المرض قبل سن البلوغ، وأحيانا بين سن 6-8 سنوات، ونادرا بعد الأربعين، وتبدأ الأعراض فجأة مثل كثرة التبول والعطش ونقص الوزن رغم الشهية الجيدة وربما الغيبوبة نتيجة ارتفاع السكر الشديد، وهي تسمى بغيبوبة الحامض السكري الكيتوني. ويعتبر هذا النوع من أمراض المناعة حيث يهاجم خلايا «بيتا» في البنكرياس التي تنتج الأنسولين، إلى أن يدمرها. ويسهم بعض الأمراض الفيروسية كالنكاف أو التعرض لبعض السموم وعوامل بيئية أخرى، في تنشيط جهاز المناعة للقيام بتدمير الخلايا المنتجة للأنسولين.

**النوع الثاني:**

ويسمى أيضا السكري غير المعتمد على الأنسولين أو السكري الكهلي، ويصيب السمان عادة بنسبة تصل إلى 80٪. وتظهر الأعراض السابقة بالتدريج، أما الغيبوبة فأقل حدوثا، بل إن كثيرا من المرضى لا تظهر الأعراض عندهم البتة، وللوراثة دور في الإصابة بالسكري خصوصاً النوع الثاني. وهنا لمحة عن نسب الإصابة بالمرض:

1. إذا كان أحد الوالدين مصاباً بالنوع الأول من السكري فإن نسبة إصابة الأبناء تبلغ 10٪.
2. إذا كان الوالد والوالدة مصابين فإن احتمال إصابة الأبناء لا تتعدى 25٪.



3. إذا كان الوالد والوالدة وأحد الأخوة مصابين فإن احتمال إصابة الأخوة الآخرين لا تتعدى 30٪.
4. إن نسبة حدوث الإصابة في التوائم المتماثلة تصل إلى 100٪.
5. إن نسبة ولادة أجنة مشوهة لدى أم مريضة بالسكري، خصوصا إذا أهملت العلاج وضبط المرض تصل إلى 3٪.
6. إن نسبة حدوث الإصابة للأحفاد تصل إلى 30٪.

وتؤكد الإحصاءات إنه يمكن لنحو 50٪ من مرضى السكري (النوع الثاني) ضبط السكر عن طريق تنظيم الغذاء فقط، حيث لا يوجد مرض من الأمراض يعتمد علاجه على تنظيم الغذاء مثل مرض السكري.

**النوع الثالث:**

ويسمى السكري الحملي، ويصيب المرأة عادة أثناء الحمل إذ يصيب نحو 3٪ من الحوامل في العالم وهو إنذار للحامل بإمكانية إصابتها بمرض السكري الدائم، ويختفي غالبا بعد الولادة ليعود ويظهر بعد 10-15 سنة في نحو 60-70 ٪ منهن. لذا يجب أخذ الحيطة والحذر وممارسة الرياضة وعدم زيادة الوزن وتناول الطعام الصحي وإجراء الفحوصات المخبرية كل ستة أشهر.

**النوع الرابع:**

ويسمى السكري الثانوي وينجم عن استئصال البنكرياس، أو جزء منه أو نتيجة فرط في إفرازات الهرمونات المضادة للأنسولين كمرض العملقة وأورام الغدة الكظرية أو قد ينجم عن استعمال بعض الأدوية كالكورتيزون.

## أبرز المضاعفات التي تصيب مريض السكري

**أولا: على المدى القصير وتظهر المضاعفات بشكل حاد:**

- غيبوبة الحامض السكري الكيتوني: تصيب مريض النوع الأول، وتنتج عن نقص شديد في لأنسولين، حيث يرتفع الجلوكوز فوق 250 ملغ بينما تنخفض درجة حموضة الدم إلى ما دون (7.35) ما يؤدي إلى استغلال الدهون كمصدر للطاقة بدل الجلوكوز، وظهور الأحماض الكيتونية والأسيتون في البول، فيصاب المريض نتيجة لذلك بالجفاف والقيء، وقد تشتم منه رائحة التفاح المتخمر وينتهي به الأمر إلى الغيبوبة. ومما يساعد على حدوث هذه الحالة عدم أخذ جرعات الأنسولين المقررة لعدة أيام والتعرض للالتهابات أو الانفعالات المختلفة.
- متلازمة زيادة الضغط الأسموزي: حيث يرتفع السكر فوق 400 ملغ، وفي المقابل يرتفع الضغط الأسموزي لمصل الدم إلى ما يزيد على 315 مللي مول. لكن بسبب وجود كميات قليلة من الأنسولين، التي تمنع استغلال الدهون، لا تتكون الأحماض الكيتونية ولا الأسيتون. ويساعد على الإصابة بالغيبوبة الانفعالات الشديدة والفشل الكلوي.

**ثانيا: على المدى البعيد وبشكل مزمن:**

- على العيون: اعتلال الشبكية ما يؤدي إلى حالات العمى بنسبة تقدر بنحو 25٪، حيث يشكو 50٪ من مرضى السكري من مضاعفات في العين وخصوصا نزف الشبكية، وذلك بعد الإصابة بنحو خمسة أعوام. كما يؤدي إلى ارتفاع ضغط العين (GLUCOMA) والإسراع بتكون الساد (الماء الأزرق).
- على الكلى: تعتل الأوعية الدموية الصغيرة، ما يؤدي إلى تضخم الكلية وظهور البروتين في البول، وبالتالي الفشل الكلوي التام.
- على الأعصاب: حيث يعاني نحو 50٪ من المرضى من اعتلال الأعصاب فيحس المريض بالخدر والحرقة والألم المبرح في الأطراف.
- على الأوعية الدموية والقلب: حيث يزداد تصلب الشرايين ويتسارع مع الزمن، وتزداد لزوجة الدم، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والإحساس بآلام الذبحة الصدرية واحتشاء عضلة القلب.
- على الجلد: حيث يتعرض المريض إلى الالتهابات الجلدية، وخصوصا الفطريات والتقرحات، التي قد تتطور إلى الغرغرينا فالبتر إذا تطلب الأمر.

- على الجهاز الهضمي: نتيجة لاعتلال المعدة والأمعاء الناتجة عن اعتلال في الجهاز العصبي الذاتي أو نمو غير طبيعي للبكتيريا التي تعيش في الأمعاء، يصاب المريض بالغثيان والإسهال والقيء.
- على الدماغ: حيث يزداد احتمال الاصابة بداء الزهايمر والاصابة باختلال عقلي مع التقدم بالسن، وذلك بسبب المعدلات العالية من الانسولين، التي تسبب تكدساً للبروتينات النشوانية - Amloid في الدماغ، ما يشوش على وظيفته.

## العلاج

على مريض السكري أن يدرك تماما أن لا علاج شاف من السكري، ولكن عليه أن يدرك إن الضبط الدقيق لمستوى السكر في الدم الأقرب من الطبيعي، يعني مضاعفات أقل على المدى البعيد وخصوصاً الأوعية الدموية والكليتين والعينين. وقبل البدء بالعلاج الدوائي لا بد من إرشاد المريض إلى أهمية الحمية الغذائية. لأن الغذاء المتوازن هو أول طرق العلاج ويتحقق ذلك باتباع ما يلي:

- الإقلال من تناول الدهون، وخصوصاً الحيوانية المصدر.
- الامتناع عن تناول السكر العادي (سكر المائدة) والحلويات العربية والمشروبات المحلاة والعصائر، واستبدالها بالمحليات الاصطناعية المتوفرة في الصيدليات مثل الأسبارتام والأسيسلفام ك.
- الإكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة بكثرة في الخضراوات والفواكه، التي تقلل من امتصاص السكر من الأغذية الأخرى.
- القيام بالتمارين الرياضية والمجهود العضلي، وفي حدها الأدنى المشي السريع لمدة ساعة يوميا فهي تستهلك السكر الزائد وتحافظ على اللياقة البدنية وتزيد من فعالية الأنسولين وحساسية الخلايا، وتقلل من مقاومتها له. وهي تعمل وفق طريقتين:

1. بطريقة مباشرة حيث تحرك التمارين الرياضية العضلات وتشدها فتأخذ 20 ضعفا مما تأخذه العضلات المسترخية فتساعد على دخول السكر للخلايا وتخليصه من الزائد في الدم.
2. بطريقة غير مباشرة حيث تساعد في حرق الجسم للسعرات الحرارية فتخلصه من الشحوم الزائدة وبالتالي الحصول على وزن مثالي شيئا فشيئا.. عند ذلك يمكن السيطرة على المرض بسهولة.. فكل دقيقة رياضة تفقد الجسم نحو 15 سعراً حرارياً أي 900 سعر في الساعة.

### العلاج بالأدوية:

**أولا:** يعالج مرضى النوع الأول بالأنسولين كعلاج تعويضي. وهناك ثلاثة أنواع من الأنسولين:

1. قصير المفعول مثل SEMILENTE.
2. متوسط المفعول مثل LENTE (NPH) البروتامين المتعادل.
3. طويل المفعول مثل ULTRALENTE (PZI) البروتامين - زنك.

وتحدد الجرعات للمريض من قبل طبيبه المعالج.

**ثانيا:** يعالج مريض النوع الثاني بالأقراص الخافضة للسكر بعد اتباع التعليمات السابقة من حمية ورياضة وتخفيف وزن. وتحدد الجرعات من قبل الطبيب المعالج، وتعتبر أدوية السلفونايل يوريا أهم الأدوية المستخدمة لخفض السكر في الدم وهي موجودة في الصيدليات تحت اسم AMARYL - Diamicron - GLIBIL -NOVONORM.

كما وتستعمل أدوية البايجونيدات، التي تعمل على تثبيط إنتاج الجلوكوز في الكبد وتعمل على زيادة استغلال الجلوكوز في الأنسجة المختلفة. ولعل أهم دواء مستخدم حاليا هو الميتفورمين الموجود في الصيدليات تحت اسم METFORAL GLUCOPHAG.

وهنا أنوه إلى أن أهم مضاعفات العلاج بالأنسولين هو انخفاض السكر في الدم نتيجة إعطاء كمية زائدة من الأنسولين أو زيادة في المجهود العضلي، أو نقص في كمية الغذاء المعتادة لذا يجب أخذ الحيطة والحذر واتباع أسس الوقاية لمنع حدوث هذه النوبات، التي قد تؤدي للموت لا قدر الله، حيث



يكون العلاج بتناول قطعة من الحلوى أو قليل من السكر. ومن أهم الأعراض التي تصيب المريض الدوخة والصداع والرجفة والإحساس بالجوع الشديد وضبابية الرؤيا.

ولعل الكثير من المرضى يتردد في تناول السكر ظنا منه أن الأعراض سببها ارتفاع السكر كغيبوبة الحامض الكيتوني، فإن كان كذلك فلا ضير ولا زيادة في الخطر، لأن الخطر هو انخفاض وإهمال العلاج.

**العلاج الغذائي:**

إن العلاج الغذائي لمرض السكري هو الدعامة الأساسية التي يرتكز عليها العلاج ككل. وعادة ينجح هذا النظام العلاجي في الحالات التالية:

- الحالات الخفيفة، التي تكتشف مبكرا.
- المرضى المصابون بالبدانة.

وفي كلتا الحالتين يكون المريض فوق سن 40 عاما. وهنا يجب التنويه إلى أنه لا يوجد غذاء واحد يصلح لجميع مرضى السكري، إذ يختلف باختلاف المريض حسب السن والجنس وطبيعة العمل. كذلك يختلف حسب نوع وكمية العلاج الذي يتعاطاه المريض.

**أسس ومبادئ يجب على مريض السكري اتباعها:**

1. اتبع النظام الغذائي الذي يحدده مستشار الغذاء الصحي أو اختصاصي التغذية.
2. وزع كمية الغذاء اليومية إلى 5 –6 وجبات صغيرة.
3. حافظ على وزنك الطبيعي.
4. اعتن بقدميك ولا تعرضهما للإصابة والجروح.
5. احرص على ممارسة الرياضة ولو بحدود.
6. لا تعتمد على المداواة بالأعشاب والطب الشعبي فهي مكملات وليست علاجاً.
7. عالج الالتهابات، وخصوصاً الجلدية بسرعة ومن دون تأخير.
8. احرص على زيارة طبيب العيون ولو مرة في السنة للاطمئنان على صحة عيونك.
9. تذكر أن الحمية أساس العلاج خصوصاً في الحالات البسيطة.



البدينون أكثر عرضة للاصابة بمرض السكري

10. تناول حبتين من فيتامين B المركب للمحافظة على صحة أعصابك، والتقليل من الخدر في الأطراف. كما يفضل تناول حبة ثوم على الريق يوميا، وكلاهما متوفر في الصيدليات.
11. اهتم بصحة فمك وأسنانك وراجع طبيب الأسنان بين حين وآخر إذا ما شعرت بألم أو انتفاخ باللثة. فاللثة والأسنان أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات والنزف عن مريض السكري، والإهمال قد يؤدي لفقد الأسنان نهائيا.
12. يمكنك تناول ما شئت من الخضار كالخس والخيار والجرجير والبصل والبندورة والكوسا والسبانخ.
13. امتنع عن تناول الموز والتين والعنب فهي فواكه ترفع مستوى السكر في الدم واستبدلها بالتفاح.
14. احرص على أن تحمل معك قطعة من الحلوى إذا ما تعرضت لهبوط في السكر وقد أشرت إلى أعراضه سابقا.

**أهم الفحوصات المخبرية لمريض السكري:**

- فحص شهري للسكر قبل الافطار عن طريق الدم (مدة الصوم لا تقل عن 8 ساعات) كذلك فحص السكر في البول.
- فحص شهري للسكر بعد الغداء بساعة ونصف في الدم والبول.
- فحص الدهنيات الثلاثية على الاقل مرة سنويا.
- فحص الكوليسترول الكلي على الاقل مرة في السنة.
- فحص الكوليسترول النافع HDL والكوليسترول الضار LDL على الاقل مرة سنويا.
- فحص السكر التراكمي HbA1C مرة سنويا.
- إجراء فحوصات لوظائف الكلى اليوريا والكرياتينين UREA- CREATININ مرة سنويا.

اذا رغبت بأن تعرف انك ستصاب مستقبلا بالسكري عليك بفحص GTT خصوصاً اذا كان احد الوالدين مصابا بالسكري.

**العسل ومريض السكري:**

يظن البعض أن العسل الصافي غير مضر وهو دواء جيد لمريض السكري وأن العسل غير الصافي هو المضر، فيسارع البعض بوصفه لمريض السكر دون علم ومعرفة. والحقيقة أن العسل يحتوي على نسبة عالية من الجلوكوز (حوالي 35٪) الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى السكر في الدم، والتي تحتاج للأنسولين لتحويله لطاقة. والمريض هنا يفتقر للأنسولين أصلا بعكس سكر الفركتوز، الذي تقدر نسبته في العسل بحوالي (30٪) ولا يحتاج للأنسولين لحرقه.

فإياك عزيزي مريض السكري الاستماع للوصفات الشعبية المتداولة، أنت ومرضك وطبيبك ولا للعطارين والوصفات الشعبية التي أضرت وما نفعت.

**الكحول ومريض السكري:**

تعطي كمية جيدة من الطاقة أثناء تناوله ولكنها طاقة غير غذائية. كما أن تمثيل الكحول في الكبد يمنعه من إنتاج الجلوكوز ما يعرض المريض إلى احتمال الإصابة بهبوط السكر المفاجئ وهذا خطر على الصحة خصوصا إذا شرب على معدة خالية. وهناك أنواع من الكحول تحتوي على كميات كبيرة من النشويات والسكريات التي ترفع مستوى السكر في الدم لذلك يستحسن عدم شرب الكحول.

**المحلي الصناعي (الأسبارتام) ومريض السكري:**

إن آثار هذه المواد الجانبية لا تظهر فورا لكن على المدى البعيد (قد تمر 5 أو 10 سنوات) لكي تظهر الأعراض القاتلة. ومن أهم الأمراض التي قد تسببها الزيادة في نسبة "الأسبارتام" في الجسم هي:

- سرطانات الدماغ.
- آلام الرأس والصداع المستمر.
- نشتت ذهني وفقدان التوازن.
- ضبابية في الرؤية وتلف الشبكية وأحيانا العمى.

## الأدوية في حياة مريض السكري

نسبة كبيرة من مرضى السكري يستخدمون أنواعا متعددة من الأدوية لعلاج بعض الأمراض التي تصيبهم في الحياة ويجب أن يعلم المريض أن هناك عددا من الأدوية تؤثر في مستوى السكر في الدم، بالزيادة أو النقصان. ويجب أن يعلم أيضا أن هناك بعض الأدوية تقلل من مفعول أدوية علاج السكر ونعرض هنا بعض هذه الأدوية:

- **الكورتيزون:** وهو من العقاقير الشائعة الاستعمال في علاج أمراض عديدة كالحساسية والتهاب المفاصل. وهذا العقار إذا تم استخدامه لمدة طويلة لدى الأفراد الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بالسكري، سوف يؤدي إلى زيادة في مستوى السكر في الدم. كما يزيد هذا العقار من استخلاص السكر من البروتينات والدهون.

  أما بالنسبة للمصاب، فإن هذا الدواء يقلل من مفعول أدوية السكر لذلك ينصح بتجنبه إلا في حالات الطوارئ وتحت إشراف طبي.
- **أدوية منع الحمل:** تحتوي بعض هذه الأدوية من أقراص وحقن على هرمون الأستروجين والبروجستيرون وهذان الهرمونان لهما تأثير في رفع مستوى السكر عند مرضى السكري،



لذا يجب على مريضات السكر استخدام وسائل منع حمل خالية من هذين الهرمونين، خصوصاً الأستروجين.

- **مدرات البول:** تناول هذه الأدوية خصوصاً مجموعة «الثيازايد» يقلل من إفراز الأنسولين لذا يجب عدم استخدامه إلا عند الضرورة القصوى مع مراقبة السكر في الدم ونسبة البوتاسيوم في الجسم.
- **بعض أدوية الضغط:** خصوصاً الأدوية التي تحتوي على مادة «البروبرانولول» فهي تزيد من السكر في الدم، مع إخفائها للأعراض التي تدل على هذا الارتفاع. وهنا تكمن الخطورة على مريض السكري.
- **مثبطات المناعة:** هناك بعض الأدوية المثبطة للمناعة تقلل من تكوين الأنسولين وإفرازه بالتالي تسبب زيادة في سكر الدم.
- **بعض مسكنات الألم:** وجد أن هناك بعض الأدوية المستخدمة في علاج الصداع كمهدئات تقلل من إفراز الأنسولين.

وعليه على مريض السكري عدم تناول أي دواء إلا بعد استشارة الطبيب والتأكد من عدم تأثيره على السكر في الدم.

## إياكم والخلطات الخافضة للسكر!

ان الخلطات التي يقال انها خافضة للسكر وتباع عند العطارين، عادة ما تكون ممزوجة في كثير من الاحيان، ببعض ادوية السكري المعروفة مع بعض النباتات الآمنة، مثل الميرمية وحبة البركة وغيرها حيث يشعر المريض بعد تناولها ببعض التحسن، وهو في الحقيقة تناول الدواء ولكن في شكل خلطة من دون ان يضمن الجرعة الطبية اللازمة والتعقيم وصلاحية مثل هذه المواد. وهذا ما اظهرته الجمعية العلمية الملكية الأردنية لدى فحصها لكثير من الخلطات التي ضبطت في الاسواق وتباع بأسعار خيالية ليكون لها التاثير النفسي على المريض، وهذا ينطبق على مداواة بعض الامراض المزمنة من قبل العطارين، ومن يدعون بالمداواة بالطب البديل، إذ انهم يشترون مئات الادوية للامراض المزمنة من الصيدليات والمستودعات ويقومون بخلطها كما ذكر سابقا لذا وجب الحرص والعلم ان ما عجز الطب الحديث عن مداواته لن يداويه الطب البديل ولا كل اعشاب الدنيا مهما غلى سعرها وتعددت مصادرها.

## علاقة السكري بالنوم

للنوم فائدة عظيمة عند مرضى السكري، فهو يخفف خطر الاصابة بالسكري. فقد اكدت الدراسات التي نشرت في مجلة "ارشيف الطب الداخلي" الامريكية ان احتمال الاصابة بالسكري يرتفع بمعدل الضعفين ونصف لدى النساء اللاتي ينمن فقط خمس ساعات كل ليلة مقارنة بالنساء اللاتي ينمن ما بين 7و8 ساعات كل ليلة. ومعروف ان الجسم يفشل بتحويل الجلوكوز الى طاقة تحويلا جيدا وفعالا لذلك يصاب الشخص بالسكري. ومعروف ايضا ان السكري يلحق الضرر بالكليتين والاعصاب ويزيد خطر الاصابة بأمراض القلب. ويفسر المختصون العلاقة بين عدم أو قلة النوم والاصابة بالسكري بأن قلة النوم تؤدي لاختلال في توازن الهرمونات في الجسم. فمثلا هرمونات التوتر والقلق (الكورتيزول والادرينالين) التي ترتفع مستوياتها بفعل قلة النوم التي تضعف فاعلية الانسولين وهو الهرمون الذي ينظم مستويات السكر في الدم وتراجع فاعلية الانسولين تعني ارتفاع الجلوكوز وما يتبع ذلك من زيادة في امكانية الاصابة بالسكري.

وهناك تفسير آخر يقول إن الاشخاص الذين لا ينامون يصرفون كمية من الطاقة اقل من تلك التي يصرفها بعد ليلة نوم جيدة، وهذا طبيعي. فالفرد النشيط يبذل جهدا اكبر على المستويين البدني والذهني، وعلى العكس نجد أن الشخص المتعب بسبب افتقاره للنوم لا يكون مستعدا لتشغيل حتى دماغه بشكل كامل، ما يعني تراجع احتياجاته من الجلوكوز وان هذا الجلوكوز، الذي كان من المفروض ان يستخدمه الدماغ بشكل عادي يظل موجودا في الدم في مستويات عالية.◆◆

ملف



# السكري لدى الأطفال وتدابيره العلاجية


الدكتور: محمد نبيل رستم

اختصاصي بأمراض الأطفال والرضع والخدّج/دمشق




تعتقد عامة الناس أن داء السكري هو مرض الكهول، ولكن الحقيقة هي أن هذا المرض الخطير يصيب الأطفال ايضاً. وتقدر نسبة الاصابة به اثنين بالألف بين الأطفال في سن المدرسة، ويمكن أن يبدأ المرض عند الأطفال في أي عمر، ولكن هناك ذروتين يحدث بينهما المرض بتواتر أكبر.



الذروة الأولى وتعتري الأطفال في عمر 5-7 سنوات، وترافق بداية المدرسة. والذروة الثانية وتصيب الأطفال من الجنسين بنسب متساوية.

ويحدث المرض كنتيجة لتلف الخلايا من نوع "بيتا" الموجودة في المعتكلة (البنكرياس) وهي الخلايا التي تصنع هرمون الأنسولين المسؤول عن استقلاب السكر وتحويله الى مواد يستطيع الجسم الاستفادة منها. ونتيجة لذلك يضطر الجسم للحصول على الطاقة من مصادر اخرى، كالمواد البروتينية والمواد الدسمة، وينجم عن ذلك تشكل فضلات عضوية ضارة، كحمض اللبن. يؤدي تراكم هذه الفضلات الى تشكل ما يسمى بالحماض الاستقلابي، الذي يساهم في حدوث حالة السبات السكري، إذا لم يعالج المريض. أما لماذا تتلف خلايا "بيتا" في البنكرياس، فما زالت الآلية غير معروفة بدقة. وهناك نظريات عدة تفسر ذلك .. البعض يقول إن هناك استعداداً وراثياً للاصابة بالمرض، وان هناك فئات معينة من الناس أكثر عرضة للاصابة بنوع معين من الفيروسات، ويمكن معرفة الآلية المسببة للمرض بدقة، إلا أنه لا يتوفر ما يمكن عمله في الوقت الحاضر لتلافي الاصابة بهذا المرض.

## اعراض المرض

يبدأ المرض عند أغلب الأطفال بـ"الهاف" أي كثرة شرب الماء والبوال، أي كثرة التبول، وأنه يبول أكثر من المعتاد. وفي بعض الأحيان يشكو الأهل من أن الطفل أصبح يبلل فراشه في الليل، بعد أن كان باستطاعته السيطرة على المصرّة البولية طوال الليلة السابقة، وتزداد شهية الطفل المصاب بداء السكري للطعام. ولكن على الرغم من ذلك يحدث نقص في الوزن، أو أن وزن الطفل يبقى على حاله دون زيادة. وفي الحالات الأقل شيوعاً يحدث ألم بطني دون معرفة السبب. وقد يترافق هذا الألم بالإقياء أحياناً، وقد يتظاهر المرضى بما يسمى "السبات السكري" حيث تحدث حالة سبات عميق تترافق مع تنفس بطيء وعميق، مع نقص سوائل الجسم ورائحة اسيتونية من الفم، وهي حالة خطرة جداً تستوجب الاسعاف السريع للطفل لأقرب مشفى. أما الاصابة بالدمامل والانتانات الجلدية الأخرى فهي نادرة عند الأطفال وشائعة عند الكهول المصابين بداء السكري.

## تشخيص المرض

إن تشخيص داء السكري هو من أسهل الأمور، حيث يرتفع مستوى سكر الدم الصباحي بعد حمية ليلية عن الطعام الى أعلى، مقداره الطبيعي، الذي يتراوح بين 80-120ملغ، أي 100مل. كما يظهر السكر في فحص عينة من بول المريض الذي يجب أن يكون خالياً من أي أثر للسكر عند الأطفال الطبيعيين. وهناك تحاليل مخبرية أكثر تعقيداً لا داعي لذكرها هنا هدفها التعريف بشدة المرض والاضطرابات الأخرى المرافقة. وبعد وضع تشخيص المرض يجب أن يبقى الطفل في المشفى بعض الوقت، يخضع خلالها لمراقبة مخبرية وسريرية، ويتم وضع خطة علاج ملائمة لحالة الطفل المصاب.

إن داء السكري عند الأطفال مرض مهم يستوجب العلاج الدائم مدى الحياة والمراقبة المستمرة لحماية الطفل من اختلاطات المرض الخطيرة.

ومن الطبيعي أن يؤدي اكتشاف وجود هذا المرض في العائلة الى قلق هائل، قد يتطور الى اضطرابات نفسية لدى الأهل أو الطفل. لذلك من الضروري التكلم مع ذوي الطفل مرات عدة، وتقديم شرح كامل لهم عن طبيعة المرض وطرق معالجته والاستماع بأناة وتفهم الى استفسارات الوالدين ومخاوفهم واستيعاب كافة الارتكاسات التي تحدث لديهم، مثل عدم وجود المرض، أو إلقاء اللوم على أنفسهم أو الآخرين، أو الانفعالات الغاضبة، ويجب مساعدتهم على تجاوز تلك المرحلة الصعبة.

## العلاج

يعتمد العلاج لدى الأطفال المصابين بداء السكري على الأسس التالية:

● إعطاء الأنسولين عن طريق الحقن يومياً، ومن المؤسف أن غالبية حالات داء السكري عند الأطفال لا تستجيب لخافضات سكر الدم عن طريق الفم، والتي يعالج بها سكري الكهول. ويجب أن يعطى الطفل حقن الأنسولين تحت الجلد مرة يومياً،

واحياناً مرتين بسبب الحالة، وبمقادير تدرس في كل حالة على حدة، وذلك لأن الأنسولين المتوفر حالياً يتلف بسبب حموضة المعدة، إذا ما اعطي عن طريق الفم. وتقدر كمية الأنسولين اللازمة تبعاً لمستوى السكر في الدم أو البول. هذا ويجب لفت نظر الأهل الى ما يسمى بفترة شهر العسل، حيث تتناقص حاجة الطفل للأنسولين الى درجة أنه قد يستغني عن استعمال الأنسولين كلياً لفترة من الوقت، ما يوحي بأن الطفل قد شفي من المرض، ولكن للأسف لا تدوم هذه الفترة طويلاً، ويضطر الطفل لاستخدام الأنسولين ثانية. وهناك دراسات وتجارب كثيرة تبحث في امكانية زرع خلايا مفرزة للأنسولين في الجسم، أو اعطاء الانسولين عن طريق مضخة آلية تزرع تحت الجلد، وهذه الطرق ما زالت قيد الدراسة، وهي في حال نجاحها ستكون بمثابة تقدم هائل في علاج داء السكري عند الأطفال والكهول على السواء.

**الحمية:**

كان الاتجاه المدرسي القديم يقضي بإخضاع الطفل المصاب بداء السكري الى حمية صارمة يحرم بسببها الطفل من أنواع كثيرة من الأطعمة التي يحبها عادة، وتفرض عليه أنواعاً أخرى من الطعام لا يستسيغها، ولا يخفى أثر ذلك على نفسية الطفل، الذي يشعر بنقص، بالمقارنة مع زملائه. أما حديثاً فيسمح للطفل بتناول كل أنواع الأطعمة ولكن بمقادير وبنسب وأوزان مدروسة يقررها الطبيب، أو خبير التغذية بدقة. ويجب أن يحصل الطفل على 50٪ من حاجته الحرورية من المواد السكرية (30٪ من المواد الدسمة و20٪ من البروتينات) وأن يحتوي الغذاء على كمية جيدة من الألياف، ويفضل بشكل عام أن يتناول الطفل وجبات صغيرة عدة بدل الوجبات الثلاث الرئيسية الكبيرة. وهناك جداول غذائية تبين للأهل أنواع الأطعمة التي يجب تحديدها بشدة، وتلك التي تحدد، ولكن بنسبة أقل. وهناك أطعمة يسمح بتناولها مهما كانت الكمية.

**التحاليل والمراقبة الدورية:**

يجب تعليم الطفل اجراء التحليل اليومي للبول أو الدم بنفسه وتسجيل ذلك على جدول خاص، كما تسجل على الجدول نفسه كمية الأنسولين المعطاة يومياً، ونوعها. ويجب أن يشجع الطفل على أن يحقن نفسه بالأنسولين إذا كان سنه مناسباً، وأن يغير مواضع الحقن بشكل دوري لمنع حدوث الاختلاطات، ويجب أن ينبه الطفل والأهل بشكل خاص الى ما يسمى بنوبات نقص سكر الدم. وتحدث هذه النوبات عندما يعطى كميات من الأنسولين أكبر مما يحتاجه، أو عندما يتأخر تقديم الطعام للطفل لسبب من الأسباب. وتتظاهر هذه النوبات بتعرق ودوخة، وتسرع قلب، وارتكاس في الأطراف، وقد تصل الى مرحلة فقد الوعي أو السبات. وعند التعرف الى هذه النوبات يجب اعطاء الطفل أي مادة سكرية عن طريق الفم، ثم نقله الى أقرب مشفى لتقديم الاسعاف اللازم له، ويجب أن يزور الطبيب المعالج الطفل وأهله في فترات منتظمة لمراقبة نمو وتطور الطفل وسير العلاج ومناقشة المشكلات الحاصلة. وفي الدول المتقدمة يوجد في كل منطقة ما يسمى فريق الداء السكري، يتألف من اختصاصي في أمراض الأطفال وممرضة وخبير في الحمية واختصاصية اجتماعية، ويشرف هذا الفريق على جميع الحالات المشخصة من داء السكري عند الأطفال في المنطقة، ويزود الأهل بالنصائح، وتقوم الاختصاصية الاجتماعية بزيارات دورية لمنزل الطفل المريض لمراقبة حالته عن كثب.

**يجب تشجيع الطفل على أن يحقن نفسه بالأنسولين، إذا كان سنه مناسباً**

كما توجد ايضاً جمعيات مختلفة ينظمها أهل الأطفال المرضى، لتبادل الآراء فيشعرون بنوع من التآلف، ويستفيدون من خبرات بعضهم. في حين تقيم بعض الجمعيات معسكرات صيفية وأنشطة أخرى للتوعية والإرشاد في مجال مرض السكري. ◆◆





# السكري الكاذب حالة يلازمها العطش الشديد

إعداد: مريم مراد



**السكري الكاذب، مرض يختلف عن مرض السكر المتعارف عليه طبياً، وإن اشتركا في كلمة السكري. وابرز ما يفرق بين المرضين هو أن البول في السكري الكاذب يكون أكثر في الكمية وأقل في التركيز، رغم اشتراك المرضين في تسببهما في العطش وكثرة التبول.**
**فما هو السكري الكاذب؟ وكيف يعالج؟**

السكري الكاذب Diabetes Insipidus هو حالة يلازمها العطش الشديد، وافراز كميات كبيرة من البول المخفف، وله عدة انواع، منها السكري الكاذب المركزي، ويعد الأكثر شيوعاً بين الناس وينتج من نقص الهرمون المانع لافراز البول المعروف بـ"أرجينين فاسوبريسين" ويأتي في المرتبة الثانية مرض السكري الكاذب الكلوي المنشأ الناجم عن عدم حساسية الكلى للهرمون المانع لإفراز البول، كما يمكن أن يكون ناتجاً من تعاطي الأدوية.

يحدث هذا المرض بنسبة 1 لكل 25 ألف شخص، وتتساوى نسبة حدوثه بين الذكور والإناث، وتندر الوفاة بسببه بين البالغين، طالما الماء في المتناول. وقد تحدث مضاعفات مثل الجفاف الشديد، وزيادة الصوديوم في



الدم، وارتفاع الحرارة، وهبوط القلب والدورة الدموية، ما يسبب الوفاة عند الأطفال والمسنين أو الذين يعانون من مضاعفات مرضية.

تشير التقارير إلى أن 30٪ من حالات السكري الكاذب مجهولة السبب، وأن 25٪ منها له ارتباط بأورام الغدة النخامية، سواء الحميدة، أو الخبيثة، وأن 16٪ بسبب كدمات الرأس، و20٪ تكون عقب جراحات الرأس، إلى جانب أن بعض الحالات تكون غير معروفة السبب، وغالباً ما تكون مصحوبة بتحطم لخلايا تحت المهاد، ويرجح أن يكون ذلك جزءاً من تفاعل مناعي ذاتي. ويميز هذه الحالات وجود خلايا الدم البيضاء من النوع الليمفي، بالسوية النخامية، والفص الخلفي. وقد تبين أشعة الرنين المغناطيسي التغيرات الموجودة، كما تُبيّن وجود الأجسام المضادة للخلايا المفرزة للهرمون المضاد لإدرار البول عند أغلبية هذه الحالات، ويجب متابعة الحالات غير المعروفة السبب لأن بعض الأورام الصغيرة التي تنمو ببطء، يتبين وجودها بعد ما يقرب من عشر سنوات تكون السبب وراء ظهور بعض الحالات.

أما السكري الكاذب العائلي فيكون نادر الحدوث، ويكون سببه وراثياً سائداً، وبعض الإصابات تظهر بعد جراحات المخ وكدمات الرأس، وتشكل هذه الحالات بين 10 إلى 20٪ من المرضى الذين تجرى لهم هذه الجراحات، وتحدث هذه الحالات في الأغلب، عند إزالة ورم صغير في الغدة النخامية، وقد تصل نسبة الإصابة إلى 60-80٪ عند إزالة أورام كبيرة، ولا تستمر كل هذه الحالات أو تكون مزمنة، فقد تكون زيادة كمية البول عبارة عن إفراز للسوائل الزائدة المعطاة أثناء إجراء الجراحة، أو نتيجة إعطاء مدر للبول أثناء علاج ارتشاح المخ cerebral edema.

وبعض الحالات قد تصاحب الأورام السرطانية مثل سرطان الرئة، والغدد الليمفية، وسرطان كرات الدم البيضاء، ومرض اللحمانية وفقدان الشهية العصبي، وعيوب الأوعية الدموية مثل التوسع الموضعي بالشرايين.

## كيف يتولد السكري الكاذب؟

الهرمون المضاد لإفراز البول هو المقرر الأساسي لإفراز الماء في الجسم، ويعمل بشكل رئيس على الكلى، حيث يغير من نفاذ الماء من خلال الأنابيب البولية المجمعة للبول، سواء في طبقة القشرة أو طبقة النخاع بالكلى، والماء يعاد امتصاصه بتأثير هذا الهرمون في الأنابيب البولية، ويعود للدورة الدموية، ويتم ذلك من خلال تأثير الهرمون على المستقبلات الموجودة بالأنابيب البولية. وتتوقف أعراض السكري الكاذب على سبب المرض وشدته والحالات المرضية المصاحبة، وتعدّ الكدمات والغدة النخامية هي أكثر شيوعاً بين حالات السكري الكاذب وتشمل الأعراض ثلاثة أنماط، وهي العابر والمستمر أو الدائم، وثلاثي المراحل وهو الأكثر حدوثاً.

وتبدأ مراحله بكثرة البول، التي تستمر من 4 إلى 5 أيام، وتحدث بسبب كبح الهرمون المضاد لإفراز البول، ما يسبب زيادة فورية في حجم البول، وتعقبها مرحلة ضد التبول التي تحدث نتيجة انطلاق الهرمون المخزن، ويمكن أن يكون مرض السكري الكاذب الدائم في المرحلة الثالثة، وذلك عندما تستنزف مخازن الهرمون المضاد لإفراز البول، وتكون الخلايا المفرزة للهرمون غائبة، أو غير قادرة على الإفراز. ومن أغراضها السائدة كثرة التبول والعطش الشديد. وبالنسبة للمواليد فيكون البكاء والصراخ، والتوتر وتأخر النمو، وزيادة حرارة الجسم، وفقدان الوزن هي أكثر العلامات الظاهرة، بينما يكون التبول في الفراش، وفقدان الشهية هما أكثر الأعراض السائدة عند الأطفال، أما المرضى الذين تكون حالاتهم ليست بسبب كدمة فيكون مسار المرض خاملاً، ومن أهم أعراضه في هذه الحالة كثرة التبول والعطش، وانتفاخ الكلى، وكبر حجم المثانة وعلامات الجفاف تكون شائعة، وتختلف علامات المرض حسب شدة الحالات، وحسب مدة المرض، فقد لا توجد علامات مرضية، وقد توجد علامات الجفاف، وقد يزيد حجم المثانة البولية.

## أنواع السكري الكاذب

- **عصبي المنشأ:** وينتج عن نقص أو غياب إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول، نتيجة وجود خلل أو عيب في موضع أو أكثر من المخ.
- **الناشئ من الكلى:** ويسببه عدم القدرة على تركيز البول، بسبب مقاومة الكلى عمل الهرمون المضاد لإدرار البول، ويمكن وجود هذا النوع في القصور الكلوي المزمن وتسمم الليثيوم، وزيادة مستوى الكالسيوم وانخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم،

والأمراض التي تصيب الأنابيب البولية. كما توجد حالات نادرة ناشئة عن خلل بمستقبلات الهرمون المضاد لإفراز البول بسبب أمراض وراثية بالكلى.

- **العطشي**: وينتج عن خلل أو ضرر لآلة العطش التي تقع في منطقة ما تحت المهاد، ما يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في العطش وتناول السوائل التي تثبط إفراز الهرمون المانع لإفراز البول وتؤدي إلى زيادة كمية البول. ويمكن أن يؤدي إلى زيادة حمل السوائل والعطش لا يزال قائماً.
- **الحملي**: يحدث فقط أثناء الحمل، في حين أن جميع النساء الحوامل تنتج الإنزيم الهادم للفاسوبريسسين (فاسوبريسسينيز) في المشيمة، والذي يهدم الهرمون المانع لإفراز البول، ويمكن أن يأخذ هذا أشكالاً متطرفة في السكري الكاذب الحملي. ويرتبط أيضاً مرض السكري الكاذب مع بعض أمراض الحمل الخطرة، وهي مرحلة ما قبل تسمم الحمل، مثل متلازمة (هيلب) والكبد الدهني الحاد من الحمل، وهما يتسببان في السكري الكاذب، هذا عن طريق تفعيل الإنزيم الهادم للفاسوبريسين (الفاسوبريسينيز) الكبدي، ومن المهم أن تأخذ كل امرأة حامل مصابة بمرض السكري الكاذب أثناء الحمل الأمر بحذر، لأن علاج هذه الأمراض يتطلب ولادة الطفل قبل تطوره لأنه قد يؤدي إلى وفاة الأمهات أو الإجهاض.

## تشخيص المرض

يكون التشخيص من خلال الأعراض، والعلامات، والاختبارات المعملية، وتجرى الفحوص المعملية بعد منع المريض قدر استطاعته عن الماء، ليكون إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول في أقصى معدلاته، ويجب قياس الأملاح والمعادن في الدم، والسكر، والكثافة النوعية للبول، وصوديوم البول، والضغط الرشحي للبول، والضغط الرشحي للسائل الدموي، ومستوى الهرمون المضاد لإدرار البول، وتؤكد نتائج التحاليل تشخيص المرض، عندما تكون الكثافة النوعية للبول 005.1 أو أقل، ويكون الضغط الرشحي للبول أقل من الضغط الرشحي العشوائي للبلازما.

ومن طرق التشخيص أيضاً: اختبار حرمان الماء ويتم اللجوء إليه في الحالات المزمنة، ويكون حرمان المريض من الماء إلى أن يشعر بالعطش، أو انخفاض ضغط الدم، أو ظهور علامات الجفاف، وفي الحالات البسيطة من كثرة التبول، يكون الحرمان من الماء في الليلة السابقة، بينما في الحالات الشديدة يكون الحرمان خلال النهار، حتى تتم ملاحظة المريض بدقة، وفي هذا الاختبار، يتم وزن الجسم كل ساعة، وكذلك الضغط الرشحي للبول، وعندما يكون الفرق بين وزنين متتاليين بنقصان أكثر من 3٪، أو فارق الضغط الرشحي بنقصان 30 وحدة، يعطى الهرمون المضاد لإدرار البول تحت الجلد، ثم تؤخذ عينة بول بعد 60 دقيقة لقياس الضغط الرشحي، وعند الأشخاص الطبيعيين يكون الضغط الرشحي للبول من 2 إلى 4 أضعاف الضغط الرشحي للسائل الدموي، وتكون الزيادة في الضغط الرشحي للبول بعد حقن الهرمون 9٪، ويكون الوقت المطلوب للوصول إلى أقصى تركيز للبول من 4 إلى 18 ساعة، وفي حالات السكري الكاذب الناشئ من نقص أو انعدام إفراز الهرمون، فإن الاختبار يؤكد التشخيص عند عدم زيادة تركيز البول رغم زيادة تركيز السائل الدموي، وبعد حقن الهرمون فإن زيادة الضغط الرشحي للبول تزيد بنسبة أكثر من 50٪. أما الأشخاص المرضى بسكري كاذب ناشئ من الكلى فإن مستوى الهرمون المضاد لإدرار البول يكون في المستوى الطبيعي، أو زيادة عن الطبيعي بالدم، ولا تستجيب الكلى بعد حقن الهرمون خلال الاختبار. كما تستخدم أيضاً أشعة الرنين المغناطيسي على المخ والغدة النخامية.

## العلاج

يجب على المريض شرب كميات كافية من السوائل لتعويض المفقود في البول، وينبغي تجنب الجفاف بعلاج الإسهال والقيء عند حدوثهما، والبعد عن الإجهاد والأجواء الحارة، وتجنب زيادة السكر في الدم، وحجم الدم، وتصحيح زيادة الصوديوم في الدم، ويمكن أن يحتاج المريض إلى الدواء المسمى "ديسموبريسين" desmopressin، الذي يمكن أخذه مرة أو مرتين يومياً. ◆◆

إشارة:

أعدت هذه المادة بتصرف عن الموقع الالكتروني لـ"دار الخليج".





# القدم السكرية
# تعتبر من المشاكل الطبية المعقدة إذا أهملت

الدكتور: هاشم صقر

أستاذ أمراض الأوعية الدموية وجراحتها / جامعة دمشق

رئيس الرابطة السورية لأمراض الأوعية الدموية وجراحتها

" تعتبر القدم السكرية من المشاكل الطبية المعقدة، التي تشغل اهتمام الأطباء الباحثين من مختلف الاختصاصات. فالإصابة بداء السكري تؤدي إلى اعتلال وعائي - عصبي، وإن تداخل هذين الاختلاطين يسبب مجموعة واسعة من المظاهر السريرية التي تتضمن: تشوهات الأظافر وآفات جلدية وقرحات القدم، بالإضافة إلى تغيرات تحدث في العضلات والعظام تؤدي أيضاً إلى تشوهات الأقدام. ومع تقدم المرض يتدرج نقص الحس، مما يسهل حدوث الرضوض، التي ينتج عنها تشكل قرحات تختلط غالباً بالإنتان لتتحول الى غانغرين تهدد الحياة وتكون سبباً للبتر.

يعاني أكثر من 135 مليون شخص في العالم من الداء السكري، عند الكثير منهم قرحات قدم سكرية، تقود في معظم الأحيان إلى بتور مختلفة (أصبع، قدم، ساق... الخ)، حيث يتعرض للبتر سنويا 600 مريض من كل 100.000 مريض سكري.

ويحدث بتر الأطراف عند المرضى السكريين أكثر بـ 15 مرة من المرضى غير السكريين. وإن بتر أحد الأطراف لا ينهي المشكلة، فهو يحمل نسبة عالية جدا لبتر الطرف الآخر مع نسبة وفيات عالية.

وعلى الرغم من تقدم الأبحاث العلمية في مجال الداء السكري، لم نتمكن حتى الآن من تجنب الاعتلال الوعائي- العصبي المحيطي، الذي يفاقم مشكلات القدم السكرية، حيث إن 14٪ من مجمل المرضى السكريين تظهر لديهم قرحات ناتجة بشكل أساسي عن رضوض متكررة للأقدام ناقصة الحس، وإن 20٪ من مجمل السكريين يقبلون في المشافي من أجل مشاكل القدم، و30٪ منهم لديهم إصابة وعائية محيطية، وإن 50٪ من البتور غير الرضية تجرى عند السكريين، حيث يجرى سنوياً نحو 40000 عملية بتر كبيرة في الولايات المتحدة الأمريكية. وهناك عدد كبير من السكريين لا يبالون بمشكلاتهم ويعالجونها غالباً بطريقة غير دقيقة، وتهمل كثير من جوانب العلاج الذي يتم غالباً دون إشراف كامل من قبل كل الاختصاصات المعنية (جراح أوعية، جراح عظمية وأطباء غدد، إنتانية، عصبية، اختصاصي تقويم أطراف ومعالج فيزيائي).

والقدم السكرية هي مجمل التغيرات والاضطرابات التي تصيب القدم خلال مراحل الداء السكري، وهي: مشاكل يمكن الوقاية منها بضبط السكر والتثقيف الصحي الجيد.

والقدم أعجوبة ميكانيكية، تتألف من: 26 عظماً، 29 مفصلا، 42 عضلة وحزمة وعائية عصبية أمامية وأخرى خلفية، كل ذلك محاط بجلد رقيق ومشعر في ظهر القدم وسميكا



خاليا من الشعر في أخمص القدم مرتبط بثبات باللفافة العميقة بعدد كبير من الشرائط الليفية.

**وظيفة القدم:**

- تحمل وزن الجسم.
- تشكل رافعة تساعد في المشي والجري.
- يتكيف شكلها حسب شكل السطوح وتعمل كنابض مرن في امتصاص الصدمات كما يحدث أثناء القفز.
- تتعرض لضغط مستمر يعادل 68كغ/إنش. (172.72 كغ/سم).
- أخمص القدم هو أكثر الأماكن عرضة للضغوط مع كل خطوة.

ان ضغط وزن الجسم يكون أعظمياً على الجلد عند رؤوس السلاميات، ما يزيد تكون "الكالو" (Callus) ثم تتجمع السوائل تحت "الكالو" يتبعها التهاب يؤدى إلى خراج صغير، يمتلئ بالبلازما والدم ويكبر حتى يفتح الجلد تلقائيا لتكوين قرحة وقد يحدث التهاب ميكروبي، قد



يمتد إلى الأوتار والأنسجة العميقة ويهدد القدم. وان ارتفاع مستوى السكر فى الأنسجة يؤدي إلى ضعف نشاط وحركة الكريات البيضاء المسؤولة عن مهاجمة البكتريا وقتلها، كما أن الخلايا المكونة للكولاجين تفشل فى تكوينه عند ارتفاع السكر ما يضعف المناعة.

وأهم أعراض القدم السكرية: الشعور بالاحتراق أو التجمد، أو ما يشبه ضرب الرماح أو الصعق بتيار كهربائي.



## أهم معضلات مرضى القدم السكرية

**التهاب الأعصاب:**

يسبب 60-70٪ من قرحات القدم، ويؤدي لاضطراب حسي في حال الإصابة بمثل (الإحتكاك من حذاء غير مناسب، دخول جسم صلب من الأرض وحروق من نار قريبة... الخ). كما أن شلل عضلات القدم الصغرى يؤدي إلى تغيير شكل القدم، مثل تشوه الأصابع المخلبية، ما يغير مراكز توزيع ثقل الجسم من الأماكن الطبيعية في القدم إلى أماكن أخرى. كذلك فإن مرض السكري يؤدي إلى تغيرات دقيقة فى الدورة الدموية تجعل الجلد أكثر عرضة للتقرح، كذلك فإن ترسب السكر في كولاجين وكيراتين الأنسجة (وهي مكونات في الأنسجة الضامة والجلد) يجعلها أقل مرونة وأكثر صلابة.

**اعتلال الأوعية المحيطية (داء الأوعية المحيطية):**

يسبب 30 - 40٪ من تقرحات القدم حيث يحدث لدى مرضى السكري اضطرابات في الدوران الدموي، الذي بدوره قد يسبب تشنجاً بالربلة أو الآلية أثناء المشي،(العرج المتقطع).

يمكن لهذه الأعراض أن تتطور لتصبح تشنجا قويا أو ألماً أثناء الراحة، مترافقة بتغيرات في الحرارة واللون، حيث يمكن أن يصبح لون القدم احمراً يزداد أثناء تدليها للأسفل، مع شعور ثابت بالبرودة (ألم الراحة الإقفاري). أيضا يصبح الجلد لامعا رقيقا يمكن أن يتأذى بسهولة، ويحدث تراجع في نمو الشعر وأظافر القدم حيث يؤدي سوء الدوران لإنقاص جريان الدم باتجاه القدم، وهذا بدوره يحد من تأمين الأوكسجين والتغذية الضرورية لعملية البناء والترميم. كذلك تتأذى عملية الشفاء من الأذيات والإنتان والتقرح، علماً أن مجموعة كبيرة من الميكروبات الهوائية واللاهوائية ايجابية وسلبية الغرام، وغالبا تكون مشتركة في الالتهاب، ما يوجب زرع مسحة من القرحة قبل تناول مضادات حيوية، وينصح بزرع الدم في حال وجود التهاب نسيج خلوي. ان الإصلاح الوعائي وبطرقه المختلفة يمكن أن ينقذ نسبة كبيرة من الأطراف المهددة بالبتر.

**مفصل أو قدم «شاركوت»:**

هو اختلاط يحدث مع أي مرض يسبب التهاب الأعصاب. ومرض السكري المزمن الذي يسبب اعتلال الأعصاب هو أهم الأسباب لهذه المتلازمة في العصر الحديث، ما يؤدي إلى ضعف وهشاشة العظام، وبالتالي سهولة كسرها، مع وجود ضعف أو انعدام الشعور بالألم، ما يزيد من تدهور وتفاقم الحالة، ومن أعراضها:

- غياب الألم.
- تخلخل العظام الصغيرة وعدم تثبيتها في مكانها بسبب ضعف العضلات الصغيرة في



القدم.

- إصابات صغيرة مثل جزع أو كسور إجهادية.
- إرتخاء الأربطة يؤدي إلى خلع المفاصل الصغيرة في القدم وتدمير الغضاريف والعظام وتشوه وتغير شكل القدم المصابة.

## العناية بالقدم

يجب نشر الوعي الصحي اللازم في المدارس والمستشفيات، وعلى كل مريض سكري أن يعي ويهتم بحالته الصحية ومرضه ويتابع ما ينشر في وسائل الإعلام، والذي يتلخص بالنصائح التالية:

- إغسل قدميك كل يوم بالماء الفاتر والصابون.
- جفّف قدميك جيداً، خصوصا بين الأصابع وبرفق ولا تفركها واستعمل لذلك منشفة جافة وناعمة.
- حافظ على جلد قدميك ناعماً بتدليكها بمستحضر دهني، خصوصا في منطقة الكعبين، وإذا تشقق الجلد فراجع طبيبك.
- جفف قدميك ببودرة قبل ارتداء الأحذية أو الجوارب.
- إفحص قدميك كلّ يوم واستخدم مرآة للنظر إلى الوجه السفلي لهم، واستشر الطبيب إذا أحسست باحمرار أو ورم أو ألم، أو خدر أو وخز في أيّ جزء من القدمين.
- لا تعالج أية تغيرات في جلد القدم دون استشارة طبيبك أولاً.
- قص أظافر قدميك باستقامة مباشرة لتجنّب الأظافر الملتحمة بالجلد، ومن المفيد نقع الأظافر في الماء الدافئ لتليينها قبل قصها.
- لا تعرض قدميك للسخونة أو البرودة الشديدين، فوضع القدمين بالقرب من مدفأة أو نار في أوقات الشتاء يعرضها لمضاعفات خطيرة دون أن تشعر.
- لا تمش حافيا.
- اختر الأحذية والجوارب المناسبة.
- لا تلبس الأحذية دون جوارب.
- لا تلبس صنادل أو أحذية مفتوحة من جهة الأصابع.
- تجنّب الأحذية ذات الكعب العالي أو الأحذية ذات الأصابع المدببة أو محددة الأصابع.
- لا تلبس الجوارب المطاطية الممتدة أو جوارب النايلون، أو ذات الرباط المطاطي في قمتها أو التي بها تطريزات داخلية.
- لا تلبس الأحذية الضيّقة التي قد ترض القدم، وإذا سببت مقاسات الأحذية مشاكل بالنسبة لقدمك فقم بتفصيل حذاء يناسب مقاسك.
- استشر الطبيب قبل شراء الأحذية.
- اشتر حذاءك الجديد في نهاية اليوم حيث تكون أقدامك متورّمة قليلاً، فإذا كان الحذاء مريحا وأقدامك متورمة فسيريحك طوال اليوم.
- ارتد الأحذية الجديدة تدريجيا وذلك بعدم ارتداء الحذاء أكثر من ساعة يوميا ولعدة أيام.
- غيّر الحذاء والجوارب يوميا وذلك بالتبديل في زوجين من الأحذية.
- ألق نظرة على حذائك يوميا ونظفه من الحصى أو البطانات المتقطعة فهذه الأشياء يمكنها أن تحك قدميك وتسبّب بثورا وقرحا جلدية. 



# أمراض اللثة وعلاقتها بداء السكري

الدكتور: علي حبيب
أستاذ مشارك واستشاري تقويم الأسنان

**الفم كان وما يزال المرآة لكثير من الأمراض، مثل داء السكري وأمراض الجهاز الهضمي وأمراض نقص المناعة. والكثير منا يعرف تلك العلاقة، ولكن الجديد والمثير فعلا هو الأبحاث الجديدة، التي درست تأثير أمراض اللثة في الجسم وعلاقتها بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. وطرحت التساؤلين التاليين: هل هي من مسببات تلك الأمراض أم لا؟ وهل يمكن استخدامها للتنبؤ بالإصابة بداء السكري أم لا؟**

سواء تم إثبات تلك العلاقة أم لا، فإن القائمين على هذه الأبحاث يؤكدون على أهمية الحفاظ على صحة الفم والأسنان وعلاج أي أمراض في اللثة، التي تمثل الجزء الداعم للأسنان. ومعرفة مثل تلك العلاقة يجعلنا نحرص أكثر على صحة أفواهنا وسلامة أسناننا.

## مرض السكري وأمراض اللثة

ويعتبر مرض السكري من أهم الأمراض التي ترتبط ارتباطا وثيقا بأمراض اللثة. ومرض السكري نوعان: النوع الأول والذي يمثل 5 الى 10٪ من نسبة الاصابات بداء السكري في أميركا ويصيب الأطفال، ينتج بسبب اصابة الخلايا المنتجة للانسولين في البنكرياس، وبالتالي فقدان الأنسولين تماما في الجسم. والانسولين كما يعرف الجميع هو المسؤول الأساسي عن نقل جزيئات الجلوكوز من الدم الى الخلايا، وذلك لاستخدامه كمصدر للطاقة. واذا انعدم الأنسولين ارتفع مستوى الجلوكوز في الدم مما يسبب أعراض داء السكري. وعلاج النوع الأول يعتمد كليا على حقن الأنسولين ليتم تقليل مستوى الجلوكوز في الدم. والنوع الثاني من السكري يمثل 85 الى 90٪ من الاصابات، ويظهر تدريجيا ويصيب



ملف

الكبار بصفة عامة وينتج بسبب خلل في الخلايا يقاوم دخول الأنسولين اليها وبالتالي يتم علاجه بأدوية وليس بالأنسولين.

وتمثل أمراض اللثة أحد أهم أعراض هذا المرض بنوعيه. وهناك أكثر من 250 بحثا أجري خلال الخمسين سنة الماضية، درست تلك العلاقة، والتي أثبتت بما لا يدع مجالا للشك ان الاصابه بداء السكري، بجميع أنواعه تزيد نسبة الاصابة بأمراض اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان، خصوصاً بسبب تأثر الأوعية الدموية المغذية للثة والأنسجة المحيطة. ومن أهم الأعراض زيادة انتفاخ اللثة ونزفها وانحسار اللثة وضمور العظم المحيط، خصوصاً عند المصابين قليلي الاهتمام بنظافة أفواههم غير المنتظمين في علاج السكري. كما ان المصابين بداء السكرى عادة ما يصابون بمشاكل أخرى في الفم، مثل جفاف الفم والاصابة بالفطريات الفموية. اما بالنسبة لأمراض اللثة، كمسبب لداء السكري، فلم يثبت ذلك حديثا وهي علاقة تحتاج الى مزيد من الأبحاث لدراسة جميع مظاهرها وكيفيتها. ففي دراسة حديثة تم نشرها في مجلة العناية بداء السكري (Diabetes Care، 2008) قامت مجموعة باحثين أميركيين يرأسهم الدكتور راين دمر بمسح طبي شمل أكثر من 9000 شخص تمت دراستهم خلال عقدين من الزمان. وتوصل العلماء في هذا البحث الى نتيجة مثيرة، وهي ان المصابين بأمراض اللثة معرضون للاصابة بداء السكري من النوع الثاني في المستقبل بنسبة الضعف وذلك عند مقارنتهم بغير المصابين بأمراض اللثة.

## الفم وكيفية الاصابة بالسكري

وتوصل علماء آخرون لتفسير كيفية الاصابة بداء السكري، وهي أن بكتيريا الفم المسببة لأمراض اللثة والأنسجة المحيطة قد تنفذ إلى الدورة الدموية (Bacteremia) وتسبب حالة من الالتهاب وتتفاعل مع الجهاز المناعي الذي يطلق بروتينات مضادة للالتهاب تعرف بسايتوكين، والتي بدورها قد تؤثر في مقاومة الخلايا للأنسولين وتلك الخلايا المنتجة للانسولين.

**والسؤال الآخر المهم هو: هل ان علاج أمراض اللثة يعالج داء السكري أم لا؟**

الأبحاث الأولية مثل البحث المنشور في مجلة علم أمراض اللثة (2003) تثبت ان الاجابة هي: نعم، حيث ان علاج أمراض اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان عن طريق كحت الأسنان وتنظيفها من الجير ومشاكله واستخدام المضادات الحيوية يساعد على التحكم أكثر في مستوى الجلوكوز في الدم في المرضى المصابين بالنوع الثاني من داء السكري.

اما بالنسبة للنوع الأول من داء السكري فقد كانت النتائج غير ذلك، فهناك بحث جديد تم على يد فريق بحث من فنلندا أثبت ان علاج أمراض اللثة لا يساعد على التقليل من مستوى الجلوكوز في الدم. وتوصل باحثون الى ان علاج أمراض اللثة، وذلك عن طريق استئصال المسبب ألا وهو الأسنان، يساعد على التقليل من مستوى الجلوكوز في الدم، مثله في ذلك مثل علاج أمراض اللثة والأنسجة المحيطة. والعلاج عادة ما يتلخص في كحت الأسنان ووصف بعض المضادات البكتيرية وأحيانا يتم اللجوء الى الجراحة والخلع وزراعة الأسنان. وهناك دراسة حديثة أخرى قام بها فريق علماء من جامعة هارفارد وتم نشرها في المعهد الوطني الأميركي للسرطان (عام 2007) ربطت بين الاصابة بأمراض اللثة وسرطان البنكرياس الذي يعتبر من أخطر أنواع السرطانات.

وهناك كثير من الدراسات الأخرى التي تحاول توجيه اصابع الاتهام الى أمراض اللثة، كمسبب لأمراض مزمنة عجز الأطباء عن علاجها جذريا، وكل ذلك قائم على الخلاصة القائلة إن امراض اللثة تزيد من مستوى الالتهابات في الجسم وهذا كاف جدا للدلالة على خطورة أمراض اللثة وأهمية علاجها والوقاية منها. ان هذه الأبحاث تعتبر نقلة نوعية في استكشاف تلك العلاقة المذكورة أعلاه، ودراسة جوانبها ولكنها تحتاج إلى الكثير من الجهد والبحث لإثبات تطبيقاتها السريرية. ولكن لا يجب علينا بأية حال من الأحوال الانتظار حتى إثبات ذلك لأن علاج اللثة مطلب مهم في جميع الأحوال، والوقاية خير من العلاج.◆◆



# ما هو علاج اعتلال الكلية السكري؟

الدكتور: أنور نعمه

**يعتبر اعتلال الكلية السكري من أخطر مضاعفات داء السكري، وهو مسؤول عن أكثر من 40 في المئة من حالات الفشل الكلوي، وسبب مهم للوفاة. ويشاهد هذا الاعتلال عند 20 إلى 30 في المئة من مرضى السكري. ويحدث الاعتلال الكلوي بعد 15 إلى 20 سنة من الإصابة بالنوع الأول المعتمد على الأنسولين، وبعد 5 الى 10 سنوات لدى مرضى السكري النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين.**

إن ارتفاع مستوى السكر في الدم في شكل مستمر، يؤدي مع الوقت إلى تلف مصافي الترشيح في الكلية، الأمر الذي يقود إلى تسرب البروتينات (الزلال) عبر البول بشكل غير طبيعي، وإذا لم يتم وقف هذا الخلل في الوقت المناسب تتعرض الكلية للدمار فتصاب بالفشل ولا تستطيع التخلص من السموم والمخلفات والفضلات.

- هل أنت مصاب بالداء السكري من زمان؟
- هل يتم ضبط مستوى السكر في شكل سيء؟
- هل توجد اختلاطات وعائية دقيقة؟
- هل تشكو من ارتفاع في أرقام ضغط الدم؟
- هل توجد قصة عائلية باعتلال الكلية؟
- هل توجد قصة عائلية بارتفاع الضغط؟
- هل تنتمي إلى العرق الأسود؟
- هل تدخن؟

إذا أجبت بنعم على واحد أو أكثر من الأسئلة السابقة، فأنت معرض أكثر من غيرك للإصابة باعتلال الكلية.

المعروف أن الكليتين تعملان كمصفاة مكونة من مجموعة من وحدات الترشيح التي تصفي الدم من السموم والفضلات. فالدم يدخل الى الكليتين عبر أوعية دموية صغيرة تسمى بالأنابيب الشعرية، ففي اعتلال الكلية السكري، قد تصاب هذه الأنابيب بالانسداد، فلا تستطيع تصفية الدم بشكل صحيح وتصبح راشحة، فتنساب منها البروتينات والمواد الغذائية التي يجب أن تبقى بالدم وتذهب الى البول مما ينتج عنه الزلال البولي الأصغري الذي قد يتدرج الى مرحلة الإصابة بعجز الكلية النهائي.

إن العلامة المبكرة لإعتلال الكلية السكري هو ظهور كمية بسيطة من الزلال (ولكنها غير طبيعية) تقدر بأكثر من 30 ملغرام في الـ 24 ساعة، وفي هذه الحالة



ملف

إذا لم يتم التدخل العلاجي السريع فان 80 في المئة من مرضى السكري سيزيد لديهم معدل الزلال البولي ليتجاوز 300 ملغرام لكل 24 ساعة، فيحدث ما يسمى بالمتلازمة الكلوية، التي تسير رويداً رويداً في اتجاه الفشل الكلوي. إن زيادة نسبة البروتينات الهاربة عبر البول في الداء السكري تعتبر مؤشراً خطيراً إلى أن اعتلال الكلية حاصل أو أنه في طريقه إلى الحدوث.

وفي المراحل الأولى لإعتلال الكلية السكري لا يشكو المصاب من أي عوارض تذكر، ولا يمكن رصد الخلل إلا من خلال فحص مقدار البروتينات في البول، ففي الحالة العادية لا وجود لمثل هذه البروتينات في البول، أو أنها قد توجد في شكل آثار لا تذكر، من هنا تنبع أهمية تحري البول باستمرار وفي شكل دوري لكشف المرض قبل أن يسير نحو التأزم. أما عندما يعلن مرض اعتلال الكلية عن نفسه صراحة فعندها تظهر العوارض الآتية:

- ظهور البروتينات في البول.
- زيادة أرقام ضغط الدم.
- ظهور التورمات (الوذمات) خصوصاً في منطقة الكاحل.
- كثرة التبول ليلاً.
- تدهور في وظائف الكلى.
- زيادة شحوم الدم بما فيها الكوليسترول.

ولكن مع تطور المرض تلوح في الأفق عوارض أخرى جراء ارتفاع مادة اليوريا في الدم اهمها:

- ضعف الشهية للأكل.
- الغثيان والتقيؤات.
- تراجع في الوزن.
- الشعور بالضعف العام.
- التعب المتزايد.
- التشنجات العضلية في الساقين.
- حكاك الجلد.
- ضيق التنفس.
- فقر الدم.

## العلاج

بعد مضي خمس سنوات على تشخيص الداء السكري، النوع الأول، المعتمد على الأنسولين، وبمجرد اكتشاف الداء السكري النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين، يجب إلقاء نظرة مخبرية سنوياً على البول للتحري عن وجود الزلال، وإجراء اختبارات وظائف الكلية إلى جانب فحوص أخرى.

وعند ظهور بوادر الاعتلال (ارتفاع نسبة الزلال في البول) يجب الشروع في العلاج بهدف الحفاظ على وظائف الكلية الطبيعية لأطول مدة ممكنة، ويتم العلاج بتناول مثبطات مستقبلات الأنجيوتنسين، والأدوية الخافضة للضغط الشرياني، ومدرات البول.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: هل يمكن الوقاية من اعتلال الكلية السكري؟ نعم، شرط تطبيق التدابير الآتية:

- ضبط مستوى سكر الدم، وهو يعتبر الخطوة الأهم في الموضوع، ويكون ذلك باتباع التعليمات التي يوصي بها الطبيب، والحمية الغذائية، وممارسة الرياضة البدنية. يجب أن يكون مستوى السكر في الدم وقت الصيام في حدود 80 إلى 120 ملغ في الديسلتر، وبعيد الأكل أقل من 140 ملغ في الديسيليتر.
- معالجة أي ارتفاع في ضغط الدم، بحيث يكون رقم الضغط الانقباضي أقل من 120 ملم زئبقي، ورقم الضغط الانبساطي أقل من 85 ملم زئبقياً.
- تقنين كمية البروتينات في الوجبات.
- استعمال مثبطات مستقبلات الأنجيوتنسين.
- تناول العقاقير الخافضة لشحوم الدم.
- الامتناع عن التدخين كلياً.
- تقنين أكل الملح.

إن اعتلال الكلية السكري اختلاط خطير للداء السكري، وتشير التقديرات العالمية إلى أن عدد المصابين به عالمياً يبلغ 80 مليوناً، وهو اختلاط خطر لأنه يؤدي بالمريض إلى الإصابة بالفشل الكلوي وما يليه من تبعات لا تصب في مصلحته إطلاقاً، والمصيبة، أن هذا المرض لا يترافق مع أي ألم، وقد يعاني بعض المرضى من الإرهاق والتعب السريع والغثيان والتقيؤ، التي تعزى إلى أسباب أخرى لا علاقة لها بالكلية.

من هنا تبدو أهمية التشخيص المبكر، فهو أمر في غاية الأهمية من أجل حماية الكلى ومنع انزلاقها نحو الفشل، وكلنا يعلم أنه في حال حصول الأخير (الفشل الكلوي) فإن الغسل الكلوي المستمر يصبح ضرورة حتمية على أمل زرع الكلية في مرحلة لاحقة.◆◆



# قياسات حديثة للسكري ترصد المرض قبل حدوثه

الدكتور: مدحت خليل
استشاري الجهاز الهضمي والكبد والتغذية العلاجية/ جامعة القاهرة

**أكدت الإحصاءات الحديثة أن مرض السكري من النوع الثاني بات خطرا شاملا يهدد البشرية بعد أن تفاقمت نسب الإصابة بالمرض إلى حد الوباء العالمي. وقد بات معروفا من الناحية العلمية وجود الكثير من عوامل الخطورة التقليدية يستخدمها الأطباء لحساب فرص الإصابة بالمرض.**

وهذه العوامل تتمثل في تقدم السن والتاريخ العائلي للإصابة بالمرض وزيادة الوزن والبدانة في منطقة البطن والتدخين وعدم ممارسة الرياضة بانتظام، وكذلك الإصابة باضطرابات أيضية (التمثيل الغذائي) مثل متلازمة الأيض Metabolic syndrome وتشحم الكبد غير الكحولي NAFLd ومقاومة خلايا الجسم لهرمون الإنسولين Insulin resistance بالإضافة إلى الكثير من القياسات الكيميائية بالدم



مثل فحص سكر الدم عند الصوم FBS وقياس نسبة الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي HbA1c بالإضافة إلى قياسات حديثة تعتمد على نواتج المسارات الأيضية بالجسم Metabolites وقياس هرمونات النسيج الدهني مثل هرمون أديبونيكتين Adiponectin للتنبؤ المبكر بالسكري أو مضاعفاته.

والمعروف أن ظهور أعراض السكري من النوع الثاني يسبقها إخفاقات طويلة المدى تصل إلى عدة سنوات في المسارات الأيضية المتعلقة بسكر الغلوكوز بالجسم، وقد أثار هذا الأمر فضول العلماء للبحث عن تقنيات دقيقة لقياس مستويات نواتج عمليات الأيض وتحديد الإخفاقات الأيضية Metabolic errors التي تصيب الجسم في وقت مبكر للتنبؤ بالإصابة المستقبلية المحتملة بالمرض وإتاحة الفرصة لوضع استراتيجيات فعالة للوقاية والعلاج المبكر قبل ظهور أعراض المرض أو مضاعفاته.

## الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي

اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي HbA1c يقيس النسبة المئوية لجزيئات الهيموغلوبين الحاملة للأكسجين في خلايا كرات الدم الحمراء التي يكون

الغلوكوز ملتصقا بها وهو الاختبار المفضل لدى الملايين من الأطباء لقياس مدى التحكم في نسبة الغلوكوز لدى المصابين بالسكري.

وهو اختبار بسيط بالدم لا يحتاج إلى إجراءات الصيام المعتادة لقياس السكر بالدم ويعبر عن قيمة الاختبار بنسبة مئوية يتم تحويلها من خلال جداول محددة إلى قيمة رقمية تشير إلى متوسط مستوى الغلوكوز بالدم خلال فترة ثلاثة أشهر سابقة للاختبار.

وفي عام 2010 أوصت الجمعية الأميركية للسكري ADA باعتماد اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي كأحد الاختبارات المسحية Screening test للتشخيص المبكر لمرض السكري بين البالغين والأطفال، واعتبار نسبة الاختبار أعلى من 6.5٪ مؤشرا على حدوث السكري. وفي حالة تراوح النسبة بين 6 إلى 6.4٪ في اختبارين منفصلين تشير إلى حالة ما قبل السكري Prediabetes.

## التنبؤ بالسكري

تم تطوير اختبار بالدم للتنبؤ بالسكري قبل حدوثه بعشر سنوات. ففي دراسة نشرت خلال شهر مارس (آذار) 2011 في مجلة «كنتشر ميديسن»، تمكن فريق من الباحثين بجامعة ماساتشوستس الأميركية من التوصل إلى طريقة جديدة تعتمد على قياس خمسة أحماض أمينية بالدم للتنبؤ بحدوث السكري من النوع الثاني قبل حدوث المرض بنحو عشر سنوات لدى عامة السكان. كما استطاعت أيضا تحديد احتمالات الإصابة المستقبلية لدى الأشخاص الذين يعانون من المخاطر التقليدية للإصابة بالمرض مثل مرضى السمنة وزيادة الوزن وتشحم الكبد ومقاومة الجسم للإنسولين.

وقام الباحثون بمقارنة قياسات 61 مادة كيميائية ناتجة عن عمليات التحول الأيضي بالدم لمجموعة الأشخاص الذين أصيبوا بالسكري من النوع الثاني ومجموعة مماثلة من نفس النوع والعمر وعوامل الخطورة التقليدية المؤدية، لكنهم لم يصابوا بالمرض. وأكدت النتائج العلاقة بين ارتفاع مستويات الأحماض الأمينية (آيسوليوسين Isoleucin، ليوسين Lucein، فالين Valne، تيروسين Tyrosine، فينيل الانين Phenylalanine) وزيادة مخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنحو 4 أو 5 أضعاف كما أكدت أن قياس عدة أحماض أمينية (3 على الأقل) يزيد فرص التنبؤ بالإصابة مقارنة بقياس حمض أميني واحد.

ويفسر الباحثون العلاقة بين ارتفاع الأحماض الأمينية في الدم وزيادة مخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني إلى احتمال تأثير ارتفاع هذه الأحماض الأمينية بشكل سلبي على المسارات الأيضية المتعلقة بالغلوكوز، أو المساهمة في إحداث سمية مزمنة مدمرة للميتوكوندريا (مصادر الطاقة بالخلايا) ما يؤدي في نهاية المطاف إلى حدوث خلل أيضي يواكبه ظهور أعراض المرض.

## هرمون النسيج الدهني

كما أكدت دراسة تحليلية نشرت خلال شهر يوليو (تموز) 2009 في دورية رابطة الجمعية الطبية الأميركية «JAMA» العلاقة بين انخفاض مستوى هرمون "أديبونيكتين" Adiponectin بالدم وزيادة مخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وذلك طبقا لتحليل نتائج 13 دراسة أجريت على أكثر من 14 ألف شخص وأكثر من 2600 حالة مصابة بالسكري من النوع الثاني.

واعتبر الباحثون انخفاض مستوى هرمون أديبونيكتين بالدم إنذارا بالإصابة المستقبلية بالسكري من النوع الثاني، كما أشاروا إلى أهمية استخدام قياس الهرمون لتمييز الأشخاص الذين قد يستفيدون من التداخلات العلاجية لاضطرابات النسيج الدهني Adipose tissue dysfunction ومضاعفاته الأيضية ومنها الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

ويفرز هرمون أديبونيكتين، الذي اكتشف حديثا عام 1994 م من قبل النسيج الأديبوسي (الدهني) بالجسم إلى مجرى الدم ويلعب دورا مهما في تنظيم عمليات التحول الأيضي المتعلقة بالغلوكوز وتكسير الأحماض الدهنية. وتتناسب قياساته عكسيا مع نسبة الدهون في أجسام البالغين بدرجة أكثر وضوحا من الأطفال وحديثي الولادة، كما يلعب دورا مهما في منع الاضطرابات الأيضية المؤدية إلى حدوث السكري من النوع الثاني والسمنة وتصلب الشرايين وتشحم الكبد غير الكحولي NAFLD ومتلازمة الأيض Metabolic syndrome. ◆◆





# حقائق عن غذاء مرضى السكري

لورا فرح وهاب
مركز استشارات التغذية/ مركز الخالدي الطبي/ عمان



**يحدث مرض السكري نتيجة عجز البنكرياس عن إفراز هرمون الأنسولين أو إفرازه بكميات غير كافية، أو عن قلة استجابة خلايا الجسم له وهو عبارة عن ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى أكثر من 100 ميلغرام /ديسيليتر في حالة الصيام.**

والسكري نوعان:

- السكري المعتمد على الأنسولين (سكري الشباب) أو ما يسمى بالنوع الأول، وهو عادة يصيب الأطفال وصغار السن الأقل من 25 سنة.
- السكري غير المعتمد على الأنسولين (سكري الكهول) أو ما يسمى بالنوع الثاني، وهو الأكثر شيوعاً ونسبة الإصابة به عالية، حيث تبلغ نحو 85٪ من مجموع حالات مرضى السكري.

ومن العوامل التي تساعد في علاج مرض السكري: الحمية الغذائية، الرياضة، الدواء، بالإضافة إلى انقاص الوزن لمرض السكري من النوع الثاني.

أما بالنسبة لأهداف الحمية والتغذية الصحية لمرضى السكري فهي:

- المحافظة على مستوى السكر والدهون في الدم، بشكل قريب من المستوى الطبيعي.
- استخدام أفضل طرق التغذية الممكنة مع كل الفئات العمرية للمحافظة على الوزن المثالي والتقليل من المضاعفات المزمنة، كأمراض الشرايين والكلى وغيرها.
- تحسين معدلات الدهون في الدم.
- خفض ضغط الدم.

ويجب أن يراوح السكر في الدم بين 75 و100 ميلغرام/ديسيليتر في حالة الصيام. ولكن اذا كانت نسبة السكر بالدم ما بين 100-115 ميلغرام/ديسيليتر ينصح بمراجعة الطبيب، لأن ذلك يعتبر مرحلة ما قبل السكري.

وتشير احدث الدراسات إلى أن من اكثر العوامل التي تلعب دوراً فعالاً في علاج السكري، هي الحمية الغذائية

والرياضة.

معروف أن ما نسبته 90-100٪ من الكربوهيدرات المتناولة تتحول- إلى جلوكوز، وذلك خلال ساعتين من تناولها، في حين يتحول نصف البروتينات، وأقل من نصف الدهون المتناولة إلى جلوكوز، ويستغرق ذلك ساعات طويلة بعد تناول الوجبة.

لذلك يجب حساب محتوى الأغذية من الكربوهيدرات، لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في مستوى الجلوكوز في الدم، وبالتالي تؤثر في احتياجات الجسم للأنسولين. وعن طريق حساب كمية الكربوهيدرات الموجودة في الأغذية يمكنك معرفة كيفية اختيار الأطعمة المناسبة والحصول على عدة بدائل غذائية حسب الرغبة.

ومن أهم الأغذية الغنية بالكربوهيدرات:

- الحبوب: الخبز، الأرز، المعكرونة.
- البقوليات: العدس، البازيلاء، الفاصولياء المجففة أو المعلبة.
- السكر والأغذية المزودة بالسكر.
- الفواكه.
- الحليب ومشتقاته، كالألبان.

ولكن من الضروري معرفة أن نسبة الكربوهيدرات الموجودة في الأطعمة مختلفة فمثلاً:

- البديل الواحد من النشويات يحتوي على 15 غراماً كربوهيدرات.
- البديل الواحد من الفواكه يحتوي على 15 غراماً كربوهيدرات.
- البديل الواحد من الحليب يحتوي على 12 غراماً كربوهيدرات.
- البديل الواحد من الخضراوات يحتوي على 5 غرامات كربوهيدرات.
- البديل الواحد من الدهون يحتوي على صفر غرام كربوهيدرات.
- البديل الواحد من اللحوم يحتوي على صفر غرام كربوهيدرات.

وبالتالي يمكن تناول أغذية وحلويات غنية بالسكر، شرط أن تتم عملية حساب لكمية الكربوهيدرات الموجودة فيها بما يتناسب مع حاجة الجسم، فالسكر ليس هو المصدر الوحيد الذي يرفع مستوى السكر في الدم، لأن الجسم يحول أيضا جميع الكربوهيدرات الموجودة في الأغذية الأخرى إلى جلوكوز، ما يساهم في رفع مستوى السكر.

ويجب أن تشكل الكربوهيدرات نحو 50-60٪ من الطاقة اليومية، أي بمعدل 275 غراماً يومياً. أما البروتينات فهي تشكل نحو 15-25٪ من الطاقة اليومية أي بمعدل 110 غرامات يومياً، بينما الدهون يجب أن تشكل 20-25٪ من الطاقة اليومية، أي بمعدل 75 غراماً يومياً.

ومعروف أن الكربوهيدرات بأنواعها المختلفة لا تتساوى في قدرتها على رفع مستوى السكر في الدم، لأن هناك ما يعرف بـ Glycemic Index (معامل الجلوكوز) وهو عبارة عن قدرة المادة الغذائية على رفع سكر الدم، مقارنة مع قدرة الجلوكوز على ذلك، ويجب ملاحظة أن الأغذية التي تكون نسبة Glycemic Index فيها منخفضة ترفع نسبة السكري بشكل ضئيل وبطيء، مقارنة مع الأغذية التي تكون نسبة Glycemic Index فيها عالية، حيث ترفع نسبة السكر في الدم بشكل كبير وسريع كما هو موضح بالجدول التالي:

| المادة الغذائية | معامل الجلوكوز |
|---|---|
| الجلوكوز | 100٪ |
| كورن فليكس، جزر، بطاطا بوريه (مهروسة)، عسل | 80-90٪ |
| الخبز، الأرز، الفول، البطاطا | 70-79٪ |
| الموز، الزبيب، الشمندر | 60-69٪ |
| المعكرونة، الذرة، البازيلاء | 50-59٪ |
| الشوفان، البطاطا الحلوة، البرتقال | 40-49٪ |
| الفاصوليا الرفيعة، الحمص، التفاح، الحليب، اللبن | 30-39٪ |
| العدس، الفاصوليا الحمراء | 20-29٪ |
| فول الصويا، فول سوداني | 10-19٪ |





# نصائح لا غنى عنها لاكتساب صحة جسدية ونفسية واعدة

اعداد: رامي عودة الله



**هناك عادات غذائية، وأخرى سلوكية، يمارسها الانسان، دون أن يدرك مدى تأثيرها على صحته الجسدية والنفسية، من حيث سلبياتها وايجابياتها. هنا بعض النصائح التي لا تقدر بثمن، هي خلاصة ابحاث ودراسات عديدة ومتنوعة أجراها باحثون مختصون، فإذا التزمت بها فأنت حتماً الرابح.**

- **دع القهوة تبرد:** لا تشرب القهوة، أو اي شراب وهو ساخن، لأن هذا الفعل يزيد من خطر الاصابة بسرطان الفم أو المريء، وينصح بترك الفنجان يبرد قليلا.
- **مضغ الخضار جيدا:** ان مضغ الطعام جيدا يزيد من نسبة المواد الكيماوية المكافحة للسرطان، الموجودة في الخضار مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط.
- **المشي يوميا:** المشي اليومي لمدة نصف ساعة، أو ساعة، يقلل من امكانية الاصابة بمرض السرطان بنسبة 18٪، ويساعد على التخفيف من الوزن، ويحافظ على رشاقة الجسم.
- **الاكثار من تناول اللوز:** يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر إليها النظام الغذائي اليومي.
- **إضافة القرفة إلى القهوة:** ضع نصف ملعقة صغيرة

من القرفة في فنجان القهوة اليومي، فهو يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية اكثر.

- **لا داعي للعجلة والسرعة:** لابد من اخذ الوقت عند القيام بالأعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم.
- **مضغ العلكة ( اللبان ) بين الوجبات:** ينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر بعد الطعام لمدة نصف ساعة، وذلك للتخفيف من اعراض حموضة المعدة.
- **تناول ثلاث حصص يومية من الخضار والفواكه:** احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل ثلاث حصص يومية، وإذا فعلت ذلك فبإمكانك ان تخفف من خطر الاصابة بالنوبة القلبية بنسبة 70٪.
- **الاستعاضة بالعسل عن السكر:** عند تحلية الشاي أو الحليب عليك باستعمال العسل بدلاً من السكر، وذلك لقدرته على تقوية المناعة ومكافحة الجراثيم.
- **الاختيار الجيد للنظارة الشمسية:** يجب ان توفر النظارات الشمسية حماية جيدة من اشعة الشمس فوق البنفسجية، التي يمكن ان تؤدي للاصابة بإعتام عدسة العين أو بالعمى في الشيخوخة. لذا احرص كل الحرص عند شراء النظارات للتأكد من نوعيتها الجيدة.
- **احرص على متابعة نوع الشامة على الجلد:** تشير الابحاث الى ان القدرة على ملاحظة التغيرات التي تطرأ على الشامات المختلفة على الجلد تزداد بنسبة 13٪، والحرص على ملاحظتها يجنب الاصابة بالسرطان.
- **نظافة الاسنان:** احرص على تفادي ترطيب فرشاة الاسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها، لأن الفرشاة الجافة تزيد من امكانية التخلص من البلاك بنسبة 67٪.
- **كيفية النوم بشكل افضل:** احرص على تناول التفاح فهو يكافح الأرق ويساعد على النوم بشكل عميق. فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شابة.
- **الاستعاضة بالخبز الاسمر عن الابيض:** الخبز الاسمر ( القمح الكامل ) يحتوي على نسبة اكبر من الالياف الغذائية، وبالتالي فهو اكثر قدرة على الاشباع. كما ان الكربوهيدرات الموجودة في الخبز الابيض تسبب تقلبات كبيرة في مستويات سكر الدم.
- **شرب الشاي الأخضر:** ينصح بتناول كوب من الشاي الأخضر يوميا، فهو يمنع التأكسد في خلايا الجسم، ويخفف من امكانية حدوث السرطان.
- **تناول السمك مرة في الاسبوع:** على الرغم من ان الاختصاصيين يوصون بتناول حصتين من السمك اسبوعيا، الا ان تناول حصة واحدة يمكن ان تساعد في تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية، عدا عن أن السمك مفيد لصحة القلب والدماغ.
- **التوقف عن قضم الاظافر:** تفسد هذه العادة جمال يديك وقد تسبب تشققات دقيقة في الاسنان، ما يزيد امكانية اصابتها بالتسوس، وتؤدي لتمزقات صغيرة في اللثة وقد تسبب التقرحات والالتهابات.
- **الاكثار من تناول الأعشاب:** تناول الأعشاب الطبيعية بين الوجبات يساعد على الهضم ويخلص الجسم من السموم والشوائب.
- **الاستمتاع بالاجازة:** اغتنم فرصة الاجازة وحاول اعداد برنامج خاص للاسترخاء والراحة بعد عناء اسبوع كامل من العمل.
- **تناول قطعتين من الشوكولاته يوميا:** يؤكد الخبراء ان الشوكولاته تبعد عنك فقر الدم وتحسن المزاج.
- **لا لحمل الاغراض الثقيلة:** ابتعد عن حمل اي حقائب ثقيلة كي لا تؤثر في العمود الفقري أو في طريقة الوقوف والسير بشكل سلبي.
- **الانتباه للون اللسان:** يمكن للون اللسان ان يكون مؤشرا لمشكلات صحية، لذا احرص على لونه واكتسابه لاي لون مختلف. فاللون الابيض يدل على ضعف في جهاز المناعة، واللون الاصفر يدل على الافراط في الطعام والشراب، والاحمر في طرف اللسان يعتبر مؤشرا على الاجهاد النفسي.
- **التنزه خارج المنزل:** الخروج على الروتين اليومي يساعد في رفع المعنويات والابتعاد عن التوتر والاكتئاب، لذا يجب اعداد برنامج للتنزه خارج المنزل.
- **نظافة الملابس:** قد لا ترى بالعين المجردة ما تحمل الملابس من ميكروبات، ولكن بتغييرها ونظافتها يمنع الاصابة بأية جراثيم وميكروبات خفيفة، خصوصاً اذا ارتفعت درجة حرارة الشمس.◆◆

# الأمراض الوراثية وطرق تجنبها أو الحد منها

اعداد: سوسن صالح



**معروف أن الأمراض الوراثية كثيرة جداً، ولا يمكن لأي فحص طبي مهما بلغت دقته، إلى الآن، أن يضمن خلو الشخص من جميع الأمراض الوراثية، وبالتالي لا يمكن لأي فحص أن يستثني احتمال حدوث جميع الأمراض الوراثية في الذرية.**

وفحوصات حاملي المرض الوراثي هي في الغالب للكشف عن حمل الشخص لمرض وراثي ما، وهذا يعني بالضرورة أن الأمراض التي يمكن فحصها، هي التي يمكن لنا من خلالها تحديد الشخص الحامل لها بفحص مخبري دقيق.. قد يكون هذا سهلاً لبعض الأمراض الوراثية، مثل الأنيميا المنجلية، وقد يكون في غاية الصعوبة في مرض مثل متلازمة "زيلوجر" حيث يتوجب معرفة الطفرة الوراثية المسببة لهذا المرض في أسرة الشخص الذي يطلب الفحص، كي نستطيع معرفة ما إذا كان هذا الشخص حاملاً لهذا المرض أم لا. وهذا الأمر يتطلب تحليلا جينياً دقيقاً قد يصعب توفره، حتى في بعض المراكز الطبية المتقدمة.

وفي كل الأحوال من المهم مراجعة الطبيب المختص، وخصوصاً أطباء الأمراض الوراثية، أو اختصاصي الإرشاد الوراثي قبل اجراء الفحص حتى يتم شرح الفحص والأمراض الوراثية المفحوص عنها، وحتى يتم أخذ التاريخ المرضي لأسرة طالب الفحص، الأمر الذي يساعد في معرفة الأمراض الموجودة، وبالتالي توجيه الفحص في المسار الصحيح. وكما هو معلوم فإن الأمراض الوراثية الأكثر شيوعا، والتي يمكن الفحص عنها قبل الزواج، هي مرض الأنيميا المنجلية وأنيميا البحر المتوسط المعروف بالثلاسيميا، إلا أن هناك أمراضاً وراثية أخرى يمكن الفحص عنها، إذا كان بالإمكان معرفة الطفرة الوراثية في الجين المسؤول عن المرض، وبالتالي يمكن تحديد حاملي المرض بإجراء فحوصات للراغبين في الزواج، مثل أمراض التمثيل الغذائي، وهي منتشرة أيضا في الدول العربية، وذلك حسب التاريخ المرضي للأسرة. ويتم تقديم المشورة الوراثية الوافية من قبل اختصاصي الإرشاد الوراثي لكل طرف، ويظل قرار الزواج من عدمه بيد كلا الطرفين. كما، وأنه بمعرفة الطفرة الوراثية، يمكن أن يقدم الفحص والمشورة الوراثية أيضا لأقارب المريض في زيارة خاصة لعيادة الإرشاد الوراثي، وتعامل نتائج فحوصاتهم بخصوصية تامة.

إن من الأهداف المرجوة من الفحص الطبي الوراثي لحاملي المرض الوراثي، والفحص ما قبل الزواج، هو نشر الوعي عن وجود هذه الأمراض وتحديد حامليها والحرص على فهم الأشخاص الحاملين لنسبة حدوث المرض في الذرية، فيما لو تم اقتران الزوجين الحاملين للمرض الوراثي، وكذلك تثقيفهم بطرق الوقاية للحد من ولادة طفل مصاب. كما وأن من الأهداف أيضا، هو تجنيب الأسر المعاناة النفسية والاجتماعية، والحد من الأعباء الاقتصادية المترتبة على الفرد والأسرة والدولة، لذا من الضروري جداً العمل على تثقيف ونشر الوعي لدى المجتمع للتقليل من انتشار هذه الأمراض.

## برامج الوقاية من الأمراض الوراثية

ومع تطور علوم الوراثة أصبح بالامكان علاج بعض حالات الأمراض الوراثية، ولكن تظل الوقاية من جميع الأمراض هي الخيار الأمثل، بما فيها الأمراض الوراثية. وكما مر فإن طبيعة معظم الأمراض الوراثية مستعصية، إذ لا علاج شافيا لها، وإنما تتطلب الرعاية مدى الحياة، لذا من الأفضل الوقاية منها خصوصاً وان الأهالي يعانون على الصعيد المادي والنفسي والاجتماعي من تداعياتها.

وهناك برنامجان للوقاية من إنجاب أطفال مصابين بأمراض وراثية، شريطة أن يكون بالإمكان اجراء تحليل مخبري يتم من خلاله الكشف عن الخلل في الكروموسومات، أو التعرف على الطفرة الوراثية في الجين المسؤول عن المرض الوراثي. فبمجرد التوصل إلى مسبب المرض الوراثي عندها تصبح خيارات الوقاية متاحة للزوجين. من هذه الخيارات نذكر الآتي:

- **التلقيح الاصطناعي والفحص ما قبل الغرس:**

عادة يتم تحويل والدة الطفل المصاب، بعد التعرف على الخلل في الجين أو الكروموسوم، إلى عيادة العقم والإخصاب، حيث تعطى هرمونات لتنشيط وحث المبيض لإنتاج أكبر عدد ممكن من البويضات. وبعد فترة يحددها الأطباء تخضع المريضة (الأم في هذه الحالة) إلى عملية سحب البويضات وتلقيحها بالحيوانات المنوية من الزوج، ويتم وضع البويضات الملقحة في حاضنات خاصة وتركها لمدة ثلاثة أيام

لحين انقسامها إلى 6-8 خلايا، وحينها يتم ثقب جدار الخلية الملقحة وسحب خلية واحدة وفحصها لتحديد ما إذا كانت سليمة أو مصابة. فإذا كانت الخلية مصابة يتم استبعادها، وإذا كانت سليمة يتم إرجاعها لتنغرس في الرحم تقريبا عند اليوم الخامس من تاريخ السحب. وإذا نجح الغرس فبإذن الله يكون الجنين سليماً.

وتقدر النسبة المقدرة على التعرف على الطفرة الوراثية بنحو 97٪، وتظل هناك نسبة لحدوث أي خطأ أو عدم وضوح الخلل في الجين أثناء الفحص، وتقدر هذه النسبة بنحو 1-3 ٪ ولكنها تظل بسيطة. كما وأن نسبة حدوث حمل وإنجاب طفل أنابيب سليم قد خضع لفحص وراثي قبل الغرس، يمكن أن يصل إلى 40٪.

ومن أبرز النقاط التي يجب أن يدركها الأهالي الراغبون في عملية التلقيح الاصطناعي والتشخيص قبل الغرس، هو أن عملية فحص الخلايا تتم للمرض الموجود في العائلة فقط، ولا يشمل الفحص جميع الأمراض الوراثية أو بعضا منها. ويتساءل الكثيرون إذا كان سحب العينة يحتاج إلى تنويم. ونستطيع القول إنه لا حاجة لتنويم المريضة بعد سحب العينة، وكل ما تحتاجه فقط الراحة لمدة يومين شرط أن لا تمارس تمارين قوية.

## التشخيص أثناء الحمل:

ويعتمد على أخذ عينات في أسابيع معينة من الحمل، واستعمال هذه العينات في دراسة وجود الطفرة الوراثية، أو الخلل في الكرموسومات من عدمها، أو بقياس مستوى الإنزيم المفقود أو المتدني عن المستوى الطبيعي والمسبب للمرض الوراثي الموجود في الأسرة.

ففي الأسابيع من 10-12 من الحمل يتم أخذ خزعة من المشيمة وفحصها لمعرفة وجود الخلل في الجين من عدمه. والفحص الآخر يتم ما بين الأسبوع 15 و16 من الحمل، ويتم أخذ جزء من السائل الامنيوسي المحيط بالجنين وفحصه لمعرفة وجود الطفرة من عدمها.

وفي كلا الفحصين السابقين هناك حرص على وجوب معاملة هذه العينات بصفة خاصة والحصول على النتائج قبل حلول 19 أسبوعاً، أي 120 يوماً، وهي الفترة التي تنفخ فيها الروح. فإذا كان الجنين سليماً تتم طمأنة الأهل، وإذا كان الجنين مصاباً تتم مناقشة الحالة والنظر فيها، إذا كانت من ضمن الأمراض التي لا خلاف عليها من ناحية الإجهاض بوجود فتوى من هيئة كبار العلماء، أما سوى ذلك فيكون الأهل على دراية مبكرة بإصابة الجنين، وعليهم التهيؤ لذلك.

## الفحص المبكر للمواليد

من الضروري جداً فحص جميع المواليد الجدد بعد الولادة؛ لأن بعضا منهم قد يبدو سليماً ولا تظهر عليه أية أعراض مرضية، ولكنه في الحقيقة يكون مصابا بأحد الأمراض التي لا تظهر أعراضها بعد الولادة مباشرة، وقد أظهرت الدراسات أن هناك أكثر من 300 مرض من أمراض التمثيل الغذائي الوراثية في العالم، وأن القليل منها فقط هو ما يمكن معالجته، وأن هذه الأمراض تتسبب في حالات مرضية شديدة ووفيات كثيرة بين الأطفال حديثي الولادة، وتكون هذه الأمراض مسؤولة عن 20٪ من الحالات المرضية لدى حديثي الولادة، الذين يتطلبون عناية خاصة طوال الحياة، وتسبب 18٪ من حالات التخلف العقلي و25٪ من حالات متلازمة الوفاة المفاجئة.

ولا شك في أن الأمراض الوراثية في مجملها أمراض مستعصية يصعب علاجها، لذلك لابد من الكشف المبكر عنها أو الوقاية منها لضمان حياة أفضل للطفل والأسرة. وتشير الاحصاءات الحديثة إلى وجود مولود مصاب لكل 1000 طفل يولد سنويا، وتعد هذه النسبة عالية جداً. وفيما يخص طريقة الفحص المبكر للمواليد ونوع العينة المطلوبة يتم الفحص بأخذ قطرات دم من كعب المولود تنقط على "كرت" النشاف بين 48 إلى 72 ساعة من الولادة وترسل العينة لمختبر متخصص في فحوصات المواليد الوراثية ليتم فحصها باستخدام تقنيات حديثة.

وقد يحتاج المختبر إلى عينة أخرى من الطفل. وهنا لا داعي للقلق، فهذا لا يعني بالضرورة أن

الطفل مصاب، ولكن بعض العينات قد لا تكون سحبت بالطريقة الصحيحة وفي الوقت المناسب، أو قد يحتاج المختبر إلى عينة ثانية للتأكد من النتيجة الأولى واعداد التقرير الخاص بالتحليل بصوره نهائية.

ويقوم المختبر بإرسال النتيجة للطبيب المعالج، الذي يقوم بدوره بإبلاغ النتائج لأسرة الطفل وتوجيههم للخطوات الأخرى التي يلزم إتباعها. أما النتائج الطبيعية فترسل إلى الطبيب المعالج، وذلك خلال وقت لا يتجاوز الاسبوعين من ظهورها. إن البدء في العلاج المبكر والانضباط في برنامج الحمية العلاجية يحد من الإعاقة الذهنية والجسدية ويوفر حياة مستقرة للطفل والأسرة.

كما أن التشخيص المبكر للمواليد يتيح اكتشاف المرض خلال الأيام الأولى من عمر المولود، وبالتالي معرفة الطفرة الوراثية في وقت قياسي، ومن ثم اتخاذ سبل الوقاية في الحمل القادم، وكذلك البدء في فحص بقية أفراد الأسرة والأقارب، خصوصاً المقبلين على الزواج.

## الأمراض الوراثية والارشاد الوراثي

ومع تطور العلم في مجال الوراثة الطبية ووجود الكفاءات المتميزة أصبح بالإمكان تشخيص الكثير من الأمراض الوراثية والنادرة على مستوى العالم، وتوفير الرعاية الطبية للمرضى .كما وأنه خلال السنوات القادمة سيصبح بالإمكان التعرف على الطفرات الجينية والاختلالات الكروموسومية بشكل متسارع، وباستخدام وسائل أسرع وأدق من السابق. وكما هو معروف فإن نسبة زواج الأقارب في مجتمعاتنا العربية تعد عالية، فقد تبين من خلال الدراسات أن نسبة زواج الأقارب في المملكة العربية السعودية قد تجاوز 56٪، وبنسبة تصل إلى 33.6٪ بين أبناء العم والخال، بينما تشير دراسات أخرى إلى أعلى من ذلك، مع الأخذ بالاعتبار إلى الاختلاف في نسبة زواج الأقارب بين مناطق وأخرى. وعلى أي حال تعد هذه النسب عالية مقارنة بباقي دول العالم . ولاشك في أن زواج الأقارب له ميزاته، إلا أن من نتائجه السلبية هو احتمال أعلى لإنجاب أطفال مصابين بأمراض وراثية. ويعد هذا سبباً رئيسياً في زيادة نسبة الأمراض الوراثية في مجتمعاتنا العربية. وعلم الإرشاد الوراثي يلعب دوراً رئيسياً في الاستفادة من هذا التطور والتقدم العلمي للحد من انتشار الأمراض الوراثية وتوعية المجتمع باستخدام جميع طرق الوقاية الطبية الوراثية في هذا المجال.

وعلم الإرشاد الوراثي هو أحد خدمات الرعاية الصحية المهمة، والتي أصبح لا غنى عنها، وينبغي توفيرها للأفراد والزوجين والأسرة. ويتضمن الإرشاد الوراثي توفير المعلومات والنصائح الطبية المتعلقة بالأمراض الوراثية، واحتمالات حدوثها أو تكرارها في حمل آخر للأسر، التي لديها أشخاص مصابون بأمراض وراثية، أو عيوب خلقية. وكذلك الأسر المعرضة لإنجاب أطفال مصابين بمرض وراثي من أي نوع، وكذلك تقديم الدعم المعنوي لهم ومساعدة هؤلاء الأفراد في اتخاذ القرارات الشخصية المتعلقة بهم، واحتمالات ونتائج الحمل المختلفة لديهم.

**البدء في العلاج المبكر يحد من الاعاقة الذهنية والجسدية ويوفر حياة مستقرة للطفل والأسرة**

ويكون الإرشاد الوراثي مسانداً للفرد والعائلة، أما اتخاذ القرار فيكون للعائلة بعيداً عن أية مداخلات من اختصاصي الإرشاد الوراثي.

وهذا الأخير يختلف دوره بحسب طبيعة عمله. فهناك اختصاصيو الإرشاد الوراثيون العاملون في المجال الإكلينيكي، والبعض في مجال الدراسات والبحوث، والآخرون في مجال المختبرات الجزيئية الوراثية، وغيرها.

وهناك عيادات خاصة بالإرشاد الوراثي، تعرف بعيادة الإرشاد الوراثي وتكون تابعة لقسم الطب الوراثي في الغالب. وتعنى هذه العيادات بتقديم المشورة الوراثية للمصابين بأمراض وراثية، أو اعتلالات في الكرموسومات، وكذلك تقديم المشورة والدعم للأسرة ككل. وتستقبل هذه العيادات المرضى من مختلف التخصصات، التي لها علاقة بالوراثة، كالأعصاب والكلى والجهاز الهضمي والقلب وغيرها.◆◆

# النـاردين
# يحث على النوم ويخفض ضغط الدم

اعداد: سعيد جودة



**يعرف الناردين بأسماء أخرى غير اسمه. وهذه الأسماء هي: حشيشة القط، والسنبل الرومي، والناردين المخزني، وقبّوع الراعي أو عصا الراعي. وهو عبارة عن نبات معمر يتراوح ارتفاعه بين 80-150سم، واسمه العلمي Valerian Officinalis، والأجزاء المستعملة منه الجذور.**

وقد استخدم الناردين طبياً منذ عصر الرومان، وعرفه العالم ديسقوريديس في القرن الأول الميلادي واسماه "فو" وهو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة. واعتبر الناردين في القرون الوسطى ترياقاً. وعندما لم تكن نبتة "الكينا" متوفرة، آنذاك كان الناردين يستعمل بدلاً منها في مكافحة الحمى.

وقد عرفت العرب الناردين وقال فيه داود الانطاكي انه مقو للمعدة ومفتت للحصى ومدرّ للفضلات ومسقط للبواسير. كما انه اذا طلي على الجسم قطع العرق وطيب رائحة البدن. وإذا اكتحل به ازال حمرة العين وانبت الشعر في الأجفان وأحدّ البصر. وإذا ذرّ على الجروح أدملها.

ويقول ابن سينا في كتابه "القانون": "الناردين محلل للأورام ومجفف للرطوبة السائلة من القروح، ينفع من الخفقان وينقي الصدر والرئة، ومقو للمعدة، ويدرّ الطمث ويفيد أورام الرحم إذا جلست المرأة في طبيخه، وله خاصية في حبس النزف المفرط من الرحم".

أما ابن البيطار فيقول في كتابه "الجامع": "ان الناردين ينفع الكبد وفم المعدة، ويدر البول ويشفي الحرقان الحادث في المعدة. وإذا عملت منه تحميله واحتملته النساء قطع النزف ويجفّ الرطوبة السائلة من القروح. وإذا شرب بماء بارد سكن الغثيان ونفع من الخفقان. وإذا طبخ بالماء وتكمد به النساء وهن جلوس في مائه ابرأهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام".

## الناردين في الطب الحديث:

أكدت الأبحاث العلمية في عدد من الدول الأوروبية ان الناردين يحث على النوم، ويخفض ضغط الدم، ويعتبر من أفضل العلاجات للأرق الذي سببه القلق، أو فرط الاثارة، ويفيد في علاج التوتر الذي مصدره أوجاع الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحيض وتشنج العضلات، ويخفف آلام الروماتيزم والصداع وآلام المعدة والقولون، ويستعمل كمهدىء للآلام. ويعتبر الناردين فعالاً في معالجة الهيتسريا والنوبات العصبية، والصرع واحتقان الكبد والوسوسة والكابوس واضطرابات سن اليأس، وشتى الآلام العصبية والتشنجية.

## أوان اجتناء الناردين:

يكون في الربيع قبل بروز الساق أو في الخريف، وتفضل الجذور التي يزيد عمرها على السنتين. وتؤخذ ثم تغسل بمياه جارية (لأن غمرها بالماء يفقدها بعض عناصرها) ثم تنشف جيداً وذلك بفردها فوق بساط أو تعلق الى اسلاك في مكان طلق الهواء، أو تجفف في فرن معتدل الحرارة.

## استعمالاته

### الاستعمال من الداخل:

**نقيع**: ملعقة متوسطة من الجذور المجففة والمقطعة تنقع من 10 الى 12 ساعة في كوب من الماء البارد، ويُصفّى النقيع ويحلّى بالسكر ويعطّر بملعقة صغيرة من ماء الزهر للقضاء على رائحته الكريهة وطعمه غير المستحبّ، ثم يشرب.

- كوبان من هذا النقيع في اليوم يعتبران علاجاً ناجعاً ضد التشنجات العصبية والهستيريا والصرع والتهيج الانفعالي والخفقان وتشنّج عضلات الوجه وضيق النفس أو الاختناق ونوبات الربو وآلام المعدة التشنجية وآلام الأمعاء المسببة عن ديدان معوية والصداع النصفي واضطرابات سنّ اليأس وآلام ذات الجنب وارتفاع الضغط، وكل اضطراب عصبي أو نفساني.
- كوب واحد منه يؤخذ على جرعات ثلاث (ربع ساعة قبل كل وجبة طعام) طوال العشرة أيام التي تسبق موعد الحيض، فتسكّن الآلام التشنجية التي تسبق الحيض أو ترافقه.
- وكوب واحد منه يؤخذ جرعة واحدة، قبل النوم بساعة، يقضي على الأرق وعلى الكابوس والوسواس والهموم، وتسلّط التصورات والتخيلات المقلقة والمزعجة، ويؤمّن نوماً عميقاً.

**ملاحظة:**

نقيع هذا النبات يفضّل على غليه، لأن الغلي يفقده بعض عناصره العلاجية، كذلك التجفيف يفقده، هو ايضاً، خاصيته المسكّنة، كلها، أو الجزء الأكبر منها، والحصول عليه نضراً كلما اضطررنا إليه ليس سهلاً ولا متيسراً .. كذلك كانت الصبغة هي الحل. لأنها تؤمن لنا الخلاصة النضرة وتبقى بين أيدينا دواءً جاهزاً صالحاً لسنة كاملة.

**صبغة**: 200 غرام من جذور الناردين المخزني النضرة، تقطع، وتنقع في ليتر من الكحول (عيار 45ْ) وتوضع في مكان دافىء لمدة عشرة أيام، ويرجّ الإناء خلالها بين وقت وآخر، ويصفّى بقماشة ويعصر ويحفظ للاستعمال.

**الجرعة**: 20 إلى 30 نقطة، مرتين في اليوم، تؤخذ في نصف قدح من الماء المحلّى بقليل من السكر والمعطّر بملعقة صغيرة من ماء الزهر .. أو تؤخذ مضافة الى فنجان من مستحلب مُعدّ من إحدى الأزهار التالية: ترنجان، لويزي، بابونج .. وتستعمل هذه الصبغة لجميع الحالات الموصوف لها النقيع أعلاه.

**يعتبر الناردين من أفضل علاجات الأرق عدا عن أنه يخفف آلام الروماتيزم**

**الاستعمال من الخارج:**

● **حقن شرجية**: ملعقة متوسطة من جذور الناردين المخزني تُغلى دقيقة في كوب من الماء ثم تستحلب وتبقى خمس دقائق، ثم تصفى الجذور ويستعمل ماؤها حقنة شرجية فاترة بحرارة الجسم داخل الشرج، ويصبر عليها داخل الأمعاء قدر الإمكان ويعالج بها: الديدان المعوية، الآلام التشنّجية التي تسبق دورات الحيض أو ترافقها.

● **كمادات**: ملعقة متوسطة من الجذور تغلى دقيقة ثمّ تستحلب وتبقى خمس دقائق في فنجان من الماء، ويصفّى وتكمد به الجروح والقروح والكلوم فيعمل على إدمالها، وتكمد به المفاصل



عرف الانسان فوائد نبتة الناردين منذ القدم

والرضّات فيسكن ألمها، وانتفاخات النقرس فيزيلها أو يخفّفها.

● **غسول**: يستحلب 80 غراماً من الجذور في ليتر من الماء ساخن بدرجة الغليان مدة ثماني ساعات، ثم يصفّى ويستعمل غسولاً مسكّناً للآلام العصبية وللروماتيزم، ولعرق النسا.

**محاذير:**

1. يوصى باستعمال هذا النبات داخلياً باعتدال تام، وذلك بالتقيد بالجرعات والمقادير المحددة، والجرعات المكثّفة والاستعمال المتواصل لمدة طويلة يؤديان الى نتائج عكسية.

2. يتعارض استعمال الناردين مع المنومات والمهدئات والمشروبات الكحولية. كما يتعارض مع الأدوية العشبية التي لها تأثير مهدئ، لأن الناردين أساس عمله التهدئة، وإذا استخدم مع أعشاب مهدئة فإنه يزيد من تأثيره الذي قد يسبب ضرراً للإنسان. ◆◆

mabco
MAN & TECHNOLOGY INTEGRATED

17
عاماً من التميز

# نوفر لك مختلف الأجهزة المكتبية

brother
at your side
MFC-J220




PRINT


SCAN


COPY


FAX


MEDIA CARD CENTRE

e-STUDIO
455
355



حل متعدد الاستخدامات.


FAX


SCAN


COPY


PRINT



brother e-STUDIO HSM OKI TOSHIBA Panasonic


## Main Office
Jerusalem Street, P. O. Box: 1033
Ramallah - Palestine
Tel: +970 2 2405764 Fax: +970 2 2406196
E-mail: mabco@palnet.com

## Nablus Branch
Faisal Street
Nablus - Palestine
Tel: +970 9 2383664
Fax: +970 9 2383663

www.mabco.ps

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## سلس البول الليلي

**■ يبلغ ابني الثامنة من العمر، ويعاني من التبول الليلي اللاإرادي. وعالجنا هذه المشكلة باستخدام بخاخة MINIRIN (في الأنف). سؤالي هو أنه في حال إصابته بالرشح، هل تقل فعالية هذا الدواء؟ وشكراً.**

**ع.ل.ب**

**الخليل/فلسطين**

● طبعاً، فمن المعروف أن الزكام بجميع اشكاله يؤدي الى احتقان الغشاء المخاطي لتجويف الأنف، وبالتالي يمنع ذلك امتصاص هرمون Desmopressin (واسمه التجاري Minirin)، ما يؤدي الى عدم فعالية الدواء. لذلك، في هذه الحالة، يمكن استبدال البخاخة بأقراص Minirin وهي فعالة مثلها مثل البخاخة الأنفية.

## علاج الثآليل

**■ يعاني طفلي من التواليل منذ أكثر من سبعة أشهر، فهل يمكن علاجها جراحياً؟ وشكراً.**

**م.م.ع**

**القدس/فلسطين**

● معروف أن 66 في المئة من الثآليل (التواليل) عند الأطفال تتلاشى تلقائياً خلال فترة زمنية لا تتعدى السنتين. ومن المعروف أيضاً أن أي طبيب اختصاصي بأمراض الجلد يستطيع أن يزيل هذه الثآليل بتجميدها باستخدام سائل النيتروجين Nitrogen، أو بحرقها (كيها) كهربائياً أو علاجها موضعياً بواسطة حوامض خاصة. أما في حال عدم الاستجابة للطرق والأساليب العلاجية المذكورة اعلاه، فيمكن حينها اللجوء للعلاج الجراحي.

## الأدوية المضادة للاكتئاب

**■ أعاني من الاكتئاب، وأتناول أقراص Tofranil منذ أكثر من اربع سنوات. ومؤخراً تضخمت لدي الخصية اليمنى. فهل هذا ناتج عن تناول التوفرانيل؟ وشكراً جزيلاً.**

**ن.ت.ع**

**القدس/فلسطين**

● نعم، إن الاستخدام المزمن للأدوية المضادة للاكتئاب من عائلة "ثلاثية الحلقات" Tricyclic يؤدي إلى العديد من التأثيرات الجانبية التي سرعان ما تزول بعد اسبوعين من تناول الدواء (فرط التعرق، عطش، امساك..) غير أنه هنالك تأثيرات جانبية دائمة للاستخدام المزمن (وخصوصاً في حال تناول جرعة مرتفعة) لهذه الأدوية، اذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: تضخم الخصيتين أو احداها، تشنجات



عضلية، والهوس Mania..

## الأمراض المنقولة جنسياً

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ما هي الأمـراض المنقولة جنسياً؟ وكيف تنتقل إلى الانسان السليم تحديداً؟ وشكراً.**

**ي.ت.ن**

**غزة/فلسطين**

تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً الى الانسان السليم عن طريق ممارسة الجنس مع الإنسان المصاب بأحد هذه الأمراض (أو اكثر)، أو تنتقل من الإنسان الحامل لجرثومة احد هذه الأمراض (أو اكثر).

والإنسـان الحامل للمرض، هو ذلـك الشخص الذي يتواجد في جسمه العامل المسبب للمرض (فيروس، بكتيريا..) غير أنه لا يعاني من أعراض وعلامـات المـرض، وهـو قـادر على نقل العـدوى للإنسان السليم الذي يمارس معه الجنس بجميع أشكاله (إما عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم)، أو عن طريق الاتصال المباشر بمنطقة الأعضاء التناسلية الخارجية (العانة) للشريكين.

وهنالك اكثر من 19 نوعاً من الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس مع الإنسان المريض أو الحامل لجرثومة المرض. اذكر من هذه الأمـراض على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- **الأمـراض البكتيرية:** المندثرة (الكلاميديا) Chlamydia والسيلان Gonorrhia.
- **الأمـراض الفيروسية:** الحـلاء التناسلي Genital Herpes والايدز.
- **الأمراض الناتجة عن طفيليات:** قمل العانة Pubic Lice والجرب Scabies.
- **الأمراض الناتجة عن الحيوانات الأولية:** وهـذه حـيوانات وحـيدة الخـلية، والاسـم العلمي لها هو "بروتوزوا" Protozoa. ومن الأمراض التي تنتجها هذه الحيوانات أذكر على سبيل المـثال لا الحصر داء المشعرات Trichomoniasis.

## الكولسترول والثوم

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، إلى ماذا يشير فحص Cholesterol/HDL وهل تناول الثوم يفيد في التقليل من نسبة الكولسترول في الدم. ولكم الشكر والاحترام.**

**علي عرمان**

**نابلس/فلسطين**

يرمز المصطلح Cholesterol/HDL إلى نسبة مستوى إجمالي الكولسترول إلى مستوى الكولسترول الجيد (HDL). ويجب أن تكون النتيجة السليمة لهذه النسبة أقل من أربعة، والتي تعتبر مؤشراً موثوقاً به لسلامة الأوعية الدموية، وخصوصاً شرايين القلب التاجية.

وقد اشارت بعض الدراسات الغربية، إلى أن تناول الثوم يقلل من نسبة الكولسترول السيء (LDL) في الدم، في حين لا يؤثر في الكولسترول الجيد (HDL).

## فحوص للمرأة بعد سن انقطاع الحيض

**ما هي الفحوصات التي يجب أن تجرى للمرأة بعد سن انقطاع الحيض؟ واقبلوا فائق احترامي وتقديري.**

**ام محمد**

**الخليل/فلسطين**

هنالك العديد من الفحوصات الروتينية التي يجب أن تخضع لها المرأة بعد سن انقطاع الحيض (سن اليأس). غير أني لست متأكداً اذا كان بالإمكان اجراؤها في منطقة الخليل. على كل حال هنا قائمة بالفحوصات التي يجب أن تخضع لها المرأة بعد هذه السن:

- **مسحة لعنق الرحم:** تجرى مسحة عنق الرحم Pap Smear سنوياً في السنوات الثلاث الأولى بعد انقطاع الحيض. وفي حال كانت النتيجة السنوية سلبية على مدى الثلاث سنوات، يجرى بعدها هذا الفحص مرة واحدة كل ثلاث سنوات.

- **تصوير الثدي:** يجرى تصوير الثدي الشعاعي Mammogram للنساء في الفئة العمرية 40-49 سنة كل سنتين. أما فوق هذه السن فيجب اجراء هذا الفحص كل سنة.
- **وظيفة الغدة الدرقية:** يجب اجراء فحص وظيفي للغدة الدرقية Thyroid Gland كل خمس سنوات. ويتمثل ذلك بفحص هرمون الغدة النخامية Pituitary Gland "الحاث للغدة الدرقية" ويرمز له بالأحرف TSH وهرمونات الغدة الدرقية، وهي: هرمون "التيروكسين" ويرمز له بالحرف T4 وهرمون "ثالث يود التيرونين" ويرمز له بالحرف T3.
- **فحص شحوم الدم:** يجرى فحص الشحوم والدهنيات المختلفة Lipid Profile (الكولسترول والدهنيات بأنواعها) كل خمس سنوات.
- **فحص مستوى السكر في الدم:** يجرى فحص مستوى السكر ومخزونه في الدم كل ثلاث سنوات.
- **ضغط الدم:** يجب فحص ضغط الدم الشرياني عند كل زيارة للطبيب. عدا ذلك، يجب فحص ضغط الدم بشكل روتيني كل سنة.
- **فحص الغائط:** يجب فحص الدم المستتر (الخفي) Occult Blood في الغائط (البراز) كل سنة.
- **تنظير القولون:** يجب اجراء فحص تنظير القولون (القسم الرئيسي في الأمعاء الغليظة) Colonoscopy كل خمس سنوات.
- **مسح نووي للعظام:** يجرى الفحص النووي للعظام Bone Scan كل سنتين.
- **فحص الجلد:** يجب زيارة طبيب اختصاصي بأمراض الجلد سنوياً لفحص امكانية وجود آفة سرطانية على الجلد.

وأخيراً أود أن اشدد على أن هذه الفحوصات تجرى للأصحاء من النساء بشكل روتيني بعد سن انقطاع الحيض. أما في حال معاناة المرأة من مرض أو حالة مرضية معينة فيجب اختصار المدة الزمنية حسب الحاجة. ونتمنى للجميع تمام الصحة.

## الاكتئاب والدماغ

■ **هل يؤثر الاكتئاب سلباً في الدماغ؟ وشكراً.**

**ك.غ.و**

**اربد/الاردن**

● تتأثر المناطق التالية من الدماغ في حال معاناة الإنسان من الاكتئاب:

- **المهاد Thalamus**: يتحكم المهاد بإدراك وتنبيه الانسان مثل النوم واليقظة.
- **تحت المهاد Hypothalamus**: ينتج تحت المهاد مواد كيميائية تسمى "الناقلات العصبية" Neurotransmitters وهذه المواد الكيميائية هي: السيروتونين Serotonin الذي ينظم المزاج والشهية للأكل. والمادة الكيميائية الثانية هي: النورأدرينالين Noradrenaline وهذه تنظم الشعور والعاطفة والطاقة.
- **اللوزة Amygdala**: وهي مسؤولة عن المشاعر السلبية. لذلك تكون هذه المنطقة نشطة جداً عند الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب.
- **القشرة ما قبل الجبهة Prefrontal Cortex**: في هذه المنطقة يؤثر كل من السيروتونين والنورأدرينالين في المزاج. ويؤثر الأخير (نورأدرينالين) في التركيز والانتباه والذاكرة. وينخفض نشاط هذه القشرة أثناء إصابة الشخص بالاكتئاب.
- **القشرة الحزامية الأمامية Anterior Cingulate Cortex**: تنظم هذه المنطقة السيطرة على الغضب. ويلاحظ زيادة نشاطها أثناء الاكتئاب.
- **الجهاز الحوفي Limbic System**: ينظم هذا الجهاز المشاعر والعواطف، والغرائز والحوافز، وخصوصاً الحافز للرغبة الجنسية.

## استنشاق دقيق القمح

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**
**أعمل في مخبز في منطقة الخليل منذ 25 عاماً. وقد بدأت مؤخراً أعاني من صعوبة في التنفس، وغالباً ما أخرج من الفرن دون ارتداء لباس إضافي، فهل لذلك علاقة بمعاناتي من صعوبة التنفس؟ وشكراً جزيلاً.**

**أبو طلب**
**الخليل/فلسطين**

من الطبيعي أن يشكل خروجك المفاجئ من الفرن (وهو مكان دافئ) الى منطقة أقل سخونة (قد تكون باردة) سبب معاناتك من أعراض تنفسية. غير أنه، وفي حالتك تحديداً، فقد يكون التعرض طويل الأمد لدقيق القمح (الطحين) واستنشاقه على مدى 25 عاماً عاملاً مهماً في معاناتك من صعوبة التنفس. وهذا مثله مثل تعرض العمال الذين يعملون في مصانع يكون جوها مليئاً بغبار المواد الضارة. إذ أن ترسب هذا الغبار في القصيبات والحويصلات الرئوية يؤدي الى اضطراب في دخول الأكسجين الى الدورة الدموية وخروج ثاني اكسيد الكربون منها.

أنصحك بعمل صور شعاعية للصدر ومراجعة طبيب اختصاصي في الجهاز التنفسي إذ أمكن.



## التشنجات الصرعية

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،**
**ماذا يجب أن نعمل عندما يدخل شخص معين في نوبة من التشنجات الصرعية؟ وشكراً.**

**ر.ض.ح**
**بيت لحم/ فلسطين**

في حالة كون المريض معروفاً لك أنه يعاني من الصرع، يجب عمل الآتي في حال إصابته بنوبة من التشنجات (العضلية) الصرعية:

- إزالة كل شيء يوجد حول رقبته.
- لا تحاول تثبيت الشخص، بل اتركه حتى تنتهي النوبة، والتي لا تدوم عادة أكثر من خمس دقائق.
- لا تحاول إدخال أي جسم غريب في فمه، لأن هذا قد يؤدي الى إيذائه.
- ومن المفيد جداً أن تجعل المريض يستلقي على أحد جانبيه، لأن هذا الإجراء يمنع المريض من استنشاق الإفرازات التي قد تخرج من فمه.
- أود أن أشدد هنا على أنه في حال كون المريض معروفاً لدى الأهل والأصدقاء أو الزملاء، بأنه يعاني من الصرع، فلا حاجة لاستدعاء الإسعاف أو الطبيب لأن التشنجات تزول بعد خمس دقائق. أما في حال استمرت التشنجات أكثر من ذلك، أو إصابة المريض بنوبة جديدة (بعد عدة دقائق من تلاشي النوبة الأولى)، حينها يجب طلب الإسعاف.

# ابن رضوان
# كان إماماً في الطب والحكمة وسعة الخلق

اعداد: صالح صديق

**ابن رضوان طبيب مصري كان ذائع الصيت في عصره، واسمه ابو الحسن المصري علي بن رضوان بن علي بن جعفر، ولد في الجيزة، قرب القاهرة لأب فقير يشتغل فراناً، ولا تعرف في شكل دقيق سنة ولادته، ويرجح أنه ولد في أواخر القرن الرابع الهجري.**

توفي والده وهو صغير تاركاً ولده علياً يغادر الى القاهرة في سن مبكرة ويبدأ بتعلم شيء من علم النجوم استطاع التكسب به ليتابع تحصيله في علوم الطب. وها هو يتكلم عن نشأته وكيفية تعلمه صناعة الطب، كما أوردها ابن ابي أصيبعة في كتابه: "عيون الأنباء في طبقات الأطباء": "ولدت بأرض مصر في عرض ثلاثين درجة وطول خمس وخمسين درجة... فلما بلغت السنة السادسة أسلمت نفسي في التعليم، ولما بلغت السنة العاشرة انتقلت إلى المدينة العظمى (القاهرة) وأجهدت نفسي في التعليم، ولما أقمت أربع عشرة سنة أخذت في تعلم الطب والفلسفة، ولم يكن لي مال أنفق منه، فلذلك عرض لي في التعلم صعوبة ومشقة، فكنت مرة اتكسب بصناعة القضايا بالنجوم، ومرة بصناعة الطب، ومرة بالتعليم، ولم أزل كذلك، وأنا في غاية الاجتهاد في التعليم إلى السنة الثانية والثلاثين، فإني اشتهرت فيها بالطب وكفاني ما كنت اكسبه بالطب".

عاش ابن رضوان في ظل الدولة الفاطمية في مصر، وتعاقب خلال حياته خلفاء عدة أولهم الحاكم بأمر الله الفاطمي الذي تولى الخلافة في عام 386هـ، وتميزت فترة حكمه بالعدل. وبعد موته تولى الخلافة ابنه الظاهر لإعزاز دين الله. وخلال حكمه عمّ الفقر والجوع، وسادت الفوضى واجتاحت الأوبئة أرض مصر أكثر من مرة، وحصدت معها ألوف الأرواح، كما عمت الفتن والحروب الأهلية حتى عام 466هـ.

في هذه الظروف عاش ابن رضوان يشق طريقه بصعوبة متغلباً على ظروف فقره ويتمه المبكر مواصلاً دراسته بنفسه دون تلقيه من استاذ حتى وصل إلى درجة عالية من الشهرة، وأصبح كبيراً لأطباء الحاكم، وعندها طاب عيشه وكفاه ما يكسبه بالطب فترك التنجيم والعمل به، والتفت، اضافة إلى التطبب، إلى التأليف وشرح مؤلفات كجالينوس وارسطاطاليس وأبقراط وغيرهم. ولنطالع ما يقول في ذلك، كما أورده ابن ابي اصيبعة: "وكنت منذ السنة الثانية والثلاثين (من عمري) إلى يومي هذا.. أتصرف في كل يوم في صناعتي بمقدار ما يغني، ومن الرياضة التي تحفظ البدن، وأغتذي بعد الاستراحة من الرياضة غذاء أقصد به حفظ الصحة، وأجتهد في حال تصرفي بالتواضع وغياث الملهوف، وكشف كربة المكروب، واسعاف المحتاج، وأجعل قصدي في كل ذلك الالتذاذ بالأفعال والانفعالات الجميلة، ولابد أن يحصل مع ذلك، كسب ماينفق فأنفق منه على صحة بدني، وعمارة منزلي نفقه لا تبلغ التبذير، ولا ينحط إلى التقتير وتلزم الحال الوسطى بقدر ما يوجبه التعقل في كل وقت وأتفقد آلات

منزلي فما يحتاج إلى اصلاح أصلحته، وما يحتاج إلى بدل بدلته، وأعد في منزلي ما يحتاج إليه من الطعام والشراب والعسل والزيت والحطب، وما يحتاج إليه من الثياب فما فضل بعد ذلك كله صرفته في وجوه الجميل والمنافع مثل إعطاء الأهل والاخوان والجيران".

## اسهاماته العلمية

ومن ابرز اسهامات ابن رضوان في الطب اهتمامه بمعاينة المريض والتعرف على المريض، وذلك بالنظر الى هيئة اعضاء المريض وبشرته، وتفقد اعضائه الباطنية والخارجية، وطريقة نظره وكلامه ومشيته، والتعرف على نبض قلبه وعلى مزاجه عن طريق توجيه الاسئلة اليه.

وحدد ابن رضوان واجبات الطبيب في معالجة اعدائه بنفس الروح والاخلاص والاستعداد التي يبذلها عند معالجة احبابه. ومن منهجه في العلاج يقول: "اذا دعيت الى مريض فأعطه ما لا يضره الى أن تعرف علته فنعالجها عند ذلك. ومعنى معرفة المرض هو أن تعرف من أي خلط حدث أولاً، ثم تعرف بعد ذلك في أي عضو هو، وعند ذلك تعالجه".

وعلى الطبيب -حسب ابن رضوان- أن يكون فاضلاً ومتمتعاً بصفات كثيرة ودقيقة. وينقل لنا ابن أبي اصيبعه رأي ابن رضوان في ذلك فيقول: "الطبيب، على رأي ابقراط، هو الذي اجتمعت فيه سبع خصال:

**الأولى**: أن يكون تام الخلق، صحيح الأعضاء، حسن الذكاء، جيد الروية، عاقلاً ذكوراً، خيّر الطبع.

**الثانية**: أن يكون حسن الملبس، طيب الرائحة، نظيف البدن والثوب.

**الثالثة**: أن يكون كتوماً لأسرار المرضى لايبوح بشيء من امراضهم.

**الرابعة**: أن تكون رغبته في إبراء المرضى أكثر من رغبته فيما يلتمسه من الأجر ورغبته في علاج الفقراء أكثر من رغبته في علاج الأغنياء.

**الخامسة**: أن يكون حريصاً على التعليم والمبالغة في منافع الناس.

**السادسة**: أن يكون سليم القلب عفيف النظر، صادق اللهجة، لايخطر بباله شيء من أمور النساء والأموال، التي شاهدها في منازل الأعداء، فضلاً على أن لا يتعرض إلى شيء منها.

**السابعة**: أن يكون مأموناً، ثقة على الأرواح والأموال، لايصف دواءً قتالاً ولايعلمه، ولا دواء يسقط الأجنة، يعالج عدوه بنية صادقة كما يعالج حبيبه».



### مؤلفاته:

ترك ابن رضوان العشرات من المؤلفات والرسائل، فُقد معظمها. وقد الف كتباً عدة في الطب أشهرها: "كتاب في دفع مضار الأبدان بأرض مصر" ترجم ماكس مايرهوف فصلاً منه في كتابه: "دراسة المناخ والصحة في مصر القديمة" (1923م)، وكتاب: "شرح الصناعة الصغيرة لجالينوس" وترجمه جيرار الكريموني الى اللاتينية ونشر في ايطاليا عام 1496م.

ومن مؤلفاته ايضاً: "شرح المقالات الأربع في القضايا بالنجوم لبطليموس" و"كفاية الطبيب فيما صح له من التجارب" و"الكتاب النافع في تعلم صناعة الطب"، ويحتوي على عرض لأفكار ابن رضوان وأفكار كثير من زملائه الآخرين عن الطب اليوناني القديم وتطوره وقيمته وطريقة تعلمه.

### وفاته:

اختلفت الآراء حول وفاة ابن رضوان، فبينما يقول القفطي أن وفاته كانت سنة 460، يقول ابن ابي اصيبعة سنة 453هـ.◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الحادية والعشرون)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الحادية والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**يمنى:** الخيّرة، المباركة.

**يمامة:** نسبة الى طير اليمامة.

**يسراء:** من اليُسر، ومن تعمل عملها باليد اليسرى.

**ياقوت:** نسبة الى الحجر الكريم الياقوت. قال الله تعالى: ﴿كأنهن الياقوت والمرجان﴾ (سورة الرحمن: الآية 58).

**وئام:** الاتفاق والمحبة.

**واصبة:** الواسعة، والفلاة البعيدة جداً.

**والهة:** المتحيرة من شدة الحب.

**وجدان:** الضمير، وكل إحساس أولي باللذة والألم.

**وسناء:** كثيرة النعاس.

**هاجر:** نسبة الى زوجة النبي ابراهيم عليه السلام والدة اسماعيل عليه السلام جد العرب. قال الله تعالى: ﴿يحبون من هاجر إليه﴾ (سورة الحشر، الآية 9).

**هداد:** التأني والرفق.

**هدلا:** المتدلية شفتها السفلى.

**هزار:** طائر حسن التغريد.

**هويدة:** سنام الجمل.

**نادية:** أول الشيء، المبتلة، النديّة.

**ناريمان:** اسم معرب من اللغة الفارسية.

**ناهد:** نهد الثدي نهوداً: ارتفع عن الصدر وصار له حجم، ونهدت المرأة: نهد ثديها فهي ناهد وناهدة.

**نبراس:** المصباح المنير.

**نجلا:** النبيلة والأصيلة والواسعة.

**نردين:** نبات طيب الرائحة يسمى السنبل الرومي.

نيبال

مناف

رنين

**نسار:** نسبة الى النسر.

**نسيكة:** سبيكة الفضة الخالصة.

**مازيّة:** تمام الفضيلة من علم وكرم وشجاعة.

**مرام:** المطلب والمبتغى.

**مرفت:** اسم تركي.

**مروة:** نسبة الى المروة. والمروة: احدى شعائر الحج، يسعى بينها الحاج وبين الصفا.

**مزنة:** السحاب، أو ابيضه، أو ذو الماء منه، وحبّ المزن: البرد.

**مي:** الخادمة المملوكة.

**ميادة:** كثيرة التمايل والناعمة.

**ميسون:** حسنة القدّ والوجه، والميس: شجر حرجي خشبه قوي.

**لانة:** من اللين والليونة والشجرة الباسقة.

**لبنى:** شجرة لها صمغ يسيل منها.

**ليا:** حسنة الخلق.

**ليسا:** حسنة الخلق.

## أسماء الذكور

**يمان:** من اليمين، والذي يبدأ الأفعال باليد اليمنى، والرجل اليمنى.

**يسر:** ضد العسر والسهل والسمح، واليسر: شجر له حب شديد السواد طيب الرائحة تصنع منه المسابح.

**يسار:** الميسر، ومن اليسر.

**يزيد:** ينمو ويكثر، قال الله تعالى: ﴿ويزيد الله الذين اهتدوا هدى﴾ (سورة مريم الآية 76).

**وهبة:** العطية من دون ثمن والهدية.

**وليد:** الصبي، والمولود حتى يولد للذكر والأنثى. قال الله تعالى: ﴿قال ألم نربّك فينا وليداً، ولبثت فينا من عمرك سنين﴾(سورة الزمر، الآية 62).

**وكيع:** المتين المحكم الجلد. والوكيع من الخيل: الصلب الشديد، والوثيق المتين من كل شيء. يقال: قلب وكيع أي متين محكم.

**وشاح:** نسيج عريض يرصع بالجوهر تشده المرأة بين عاتقها وكشحيها، وبندٌ يعلق على الكتف من تحت الابط، ونسيج ملون يشده القاضي بين عاتقه وكشحه في المحكمة.

**وسيم:** البيّن الوسامة والثابت الحسن.

**وارع:** المجانب للإثم، والكاف عن المعاصي والشبهات.

**واكد:** الجاهد والساعد.

**وفاء:** الخلق الشريف العالي والرفيع والطول وتمام العمر.

**هاجد:** المصلي في الليل.

**هاشم:** كاسر والكريم.

**هجرس:** الثعلب أو ولده والقرد والدب واللئيم وكل ما يعسعس في الليل والجمع هجارس.

**هرماس:** الأسد الجريء.

**هصور:** الأسد الشديد المفترس.

**نضير:** الذهب، ونبات نضير: جميل.

**نصير:** كثير النصر والمعين والمؤيد.

**نزيه:** البعيد عن الفساد، وتارك الشهوات.

**نصوح:** المبالغ في النصح، والتوبة النصوح: التوبة الصادقة الخالصة، التي لا يشوبها تردد. قال الله تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا توبوا الى الله توبة نصوحا﴾(سورة التحريم، الآية: 8).

**نديم:** الرفيق والصاحب.

**موقت:** المدرك والمتفهم والواعي.

**مؤنس:** الجليس الأنيس والمسامر.

**مؤمن:** المصدق وخلاف الكافر. الجمع: مؤمنون. قال الله تعالى: ﴿ولعبد مؤمن خير من مشرك ولو أعجبكم﴾(سورة البقرة، الآية: 221).

**مهند:** السيف المطبوع من حديد الهند.

**منيب:** راجع الى الله تعالى. قال تعالى: ﴿ان ابراهيم لحليم أوّله منيب﴾(سورة هود، الآية: 75). ◆◆

# المخاطر السلوكية والصحية التي قد يتعرض لها الطفل في المدرسة

إعداد: وفاء أحمد

**قد يتعرض الطفل في المدرسة الى مخاطر، سواء تلك التي تنجم عن الحوادث، أو الناجمة عن الأمراض، ما يعرض سلامته البدنية والصحية للخطر، وبالتالي قد تحرمه من مواصلة الاستمرار بالدراسة.**
**فما هي المخاطر التي يتعرض لها الطفل؟**
**وما واجب أسرة التدريس تجاه ذلك؟**

بداية نشير إ لى أن أبرز المخاطر، التي قد يتعرض لها الطفل في المدرسة، هي الناجمة عن ممارسته للأنشطة المختلفة، سواء الرياضية، أو الفنية، أو في معمل الاختبار، منها:

- التسمم بالكيماويات، أو الاصابة بالحروق من الكيماويات في مختبر المدرسة حيث لا ينتبه المعلم عندما يعبث بها الطفل.
- قد يتعرض الطفل أيضاً للصدمات الكهربائية من سلك عار، أو مدخل كهربائي (فيشه) قريبة من مكان جلوسه أوً في الطرقات أو في الحمامات.

- اصطدام التلاميذ ببعضهم عند الاندفاع إلى الفسحة. وهذه تعتبر من أكثر الحوادث شيوعاً في المدرسة. وأهم أسباب مثل هذا النوع من الحوادث:
1. تزاحم الأطفال واندفاعهم من دون نظام عند النزول من الفصول.
2. وجود أوراق الحلويات أو قشور الموز أو غيرها في أرض الفناء.
3. عدم استواء أرض الفناء.
- الانصراف من المدرسة: فعند الدخول يأتي الأطفال من منازلهم فرادى، أو في مجموعات صغيرة تقترب مواعيدهم من ميعاد دق الجرس. أما في الانصراف فيخرج مجموع طلاب المدرسة في وقت واحد في جماعات كبيرة مندفعة إلى الشارع وهذا يسبب حوادث كثيرة، مثل الوقوع على الأرض من شدة الدفع، ما قد ينجم عنه كسور، وقد يحدث الاختناق الشديد المؤدي إلى الإغماء أو الوفاة او الاندفاع إلى الشارع من دون أن يعلم الطفل ما يحدث به من سير السيارات المختلفة، اذ قد يتعرض إلى حوادث السيارات خارج المدرسة.

## الوقاية من الحوادث المدرسية

ويجب أخذ بعض الاحتياطات للوقاية من الحوادث المدرسية، وعلى المعلمين تدريب الأطفال على قواعد السلامة العامة، التي من شأنها حماية الطفل، من بينها:

- تدريب الأطفال على كيفية استخدام الأدوات المدرسية الحادة، كالمقص والفرجار والشفرات، وتحذيرهم من اللعب بها خشية إصابتهم.
- اتخاذ التدابير اللازمة لوقاية الأطفال، عند إجراء التجارب المعملية، لما قد ينجم عنها من حرائق قد تصيب الأطفال بتشوهات وحروق.
- ضرورة التنبيه على الأطفال دوماً بعدم التدافع أثناء الصعود أو الهبوط على الدرج، وعدم الركض والقفز في الممرات وبين الصفوف.
- عدم السماح للأطفال بجلب علب الكبريت، أو الولاعات واللعب بها في المدرسة.
- التنبيه على الأطفال الحرص عند استخدام الأدوات الكهربائية العامة في المدرسة، مع ضرورة صيانة التمديدات والمكابس الكهربائية وتغطيتها بغطاء بلاستيكي خاص.
- ضرورة توفر صيدلية إسعافية في المدرسة وتدريب المعلمين على عمليات الإسعافات الأولية الأساسية، في حالة عدم وجود طبيب أو ممرضة في المدرسة.
- ضرورة إشراف المدرسين على خروج التلاميذ من الفصل وحتى باب الانصراف.
- يجب أن تصمم المدرسة بحيث يكون الباب الذي يخرج منه التلميذ باباً جانبياً، ولا يفتح على الشارع الرئيسي.
- يجب أن يراعى بأن تكون هناك فترة زمنية قصيرة بين انصراف مجموعات التلاميذ المختلفة لتقليل الزحام على الأبواب.
- أن يكون باب الصغار، بخلاف باب الكبار في المدارس الكبيرة، التي تحتوي على المجموعات المختلفة من الابتدائي والحضانة حتى الثانوي، كما يجب توعية الطلاب بضرورة الالتزام بقواعد المرور.
- عدم الركض والتدافع نحو الكرات بشكل عنيف وخشن أثناء اللعب بالكرة.
- عدم السماح للطفل بأن يمارس رياضة تفوق سنه، أو تحمل جسمه، حتى لا يتسبب ذلك في كسر أو خلع مفاصله أو عموده الفقري.
- يجب ألا يسمح للطفل باللعب لدرجة الإعياء، فقد يترتب عن ذلك مخاطر تضر بالصحة عموماً.
- منع اللعب العنيف في فناء المدرسة، التي قد يتعارك فيه الأطفال بالأيدي والأرجل أو الأدوات الحادة.
- يفضل ارتداء الأطفال الملابس الرياضية، التي تساعدهم على اللعب بحرية، وخصوصاً الأحذية الرياضية، وعدم السماح لهم باللعب من دون أحذية، لأن ذلك يعرضهم للجروح والالتواءات بسهولة.

## المخاطر الصحية والوقاية منها

يحتاج الأطفال إلى الرعاية الصحية والتغذية الجيدة، لينموا في صورة طبيعية بعيدا عن الأمراض. ولكن هناك بعض الأمراض مثل: أمراض البرد التي تهاجمهم في فصل الشتاء، وفي الصيف الحرارة والحشرات، إضافة إلى أنها تلاحقهم حتى وهم في المدرسة.

ومن أهم هذه الأمراض المعدية في المدارس:

● **جدري الماء**: وهو مرض فيروسي معدٍ ينتقل عن طريق السعال او الاتصال المباشر مع السوائل.
● **الحصبة**: هو مرض فيروسي قد يكون له مضاعفات ينتقل عن طريق السعال أو العطاس من قبل شخص معد.
● **الانفلونزا**: وهو مرض معدٍ ينتقل عن رذاذ السعال أو عطاس شخص مصاب.
● **قمل الرأس**: وهي عبارة عن حشرة صغيرة جدا تعيش على فروة الرأس، حيث تضع بيضها ويمكن أن تنتقل بسهولة.

وللوقاية من هذه الأمراض يجب اتباع ما يلي:
● غسل وتنظيف الأطعمة التي تؤكل نيئة مثل الخضار والفواكه.
● عدم تناول الأغذية المكشوفة المعرضة للغبار والذباب أو الحشرات.
● غسل الأيدي بالماء والصابون قبل وبعد استعمال دورات المياه، وقبل وبعد الأكل.
● العناية بنظافة دورات المياه والمغاسل والمشارب وتوفير الصرف الصحي السليم.
● تهوية الصفوف في المدارس والأماكن المزدحمة بشكل جيد حتى في أيام البرد.
● التخلص السليم من القمامة ومكافحة الذباب والتقيد بالنظافة العامة.
● يجب إبلاغ مدرس الفصل في حال إصابة الطفل بمرض معدٍ.

**صحة الطفل في فصل الشتاء:**

يعتبر فصل الشتاء من أشد فصول السنة وأكثرها قساوة على الأطفال، حيث يتعرضون فيه للأمراض جراء عوامل عدة، أبرزها التغيرات المناخية، وما يتبعها من برد قارس. ففي هذا الفصل تستعد الأمهات لملء الصيدلية المنزلية بأنواع المضادات الحيوية وخافضات الحرارة. ولكن حتى تستطيع الأم حماية أطفالها من الأمراض لابد أن تأخذ في الحسبان بعض الإرشادات عن أهم الأعراض التي يتعرض لها أبناؤها خلال هذا الفصل.

فمعظم أمراض الشتاء الناتجة عن التهابات فيروسية تصيب الجهاز التنفسي العلوي، ويقصد به الأنف والحلق. وعادة تنتقل هذه الأمراض من شخص لآخر بواسطة التلامس المباشر، سواء كان باليد أو الحكة أو العطاس.

وأعراض أمراض الشتاء لدى الأطفال عبارة عن سيلان وانسداد بالأنف، وعادة تكون مصحوبة بحرارة والتهاب في الحلق. وفي بعض الأحيان يصاحبه سعال وخشونة في الصوت واحمرار في العينين وتضخم في الغدد الليمفاوية.

وعادة، ما تستمر الحرارة مدة لا تتجاوز ثلاثة أيام، وتختفي الأعراض المتعلقة بالأنف والحلق خلال اسبوع. أما السعال فقد يستمر مابين 2-3 أسابيع.

**العلاج:**

هذه بعض النصائح التي قد تخفف من احتمال تعرض أفراد الأسرة لأهم أمراض الشتاء:
● تهوية غرف المنزل، ومكان تواجد الأطفال لمدة عشر دقائق على الأقل كل يوم.
● تدفئة غرف المنزل، أو مكان وجود الطفل، والهواء الجاف يضعف مقاومة الأغشية المخاطية للأنف والفم للعوامل الممرضة.
● اطلب من الطفل غسل يديه بشكل متكرر، خصوصاً بعد تنظيف أنفه.
● عدم تقبيل الأشخاص في الشتاء، وخصوصاً الأطفال.
● عدم الاختلاط بأشخاص مصابين بالأمراض، خصوصاً في المدارس والأماكن المزدحمة.
● تنبيه الأطفال بألاّ يستخدموا مناشف وأدوات طعام غيرهم.
● الطلب من الطفل تغطية الأنف والفم بالمنديل عند العطاس والسعال.
● عدم التدخين في غرفة الأطفال، لأن تعرض الطفل للدخان يزيد من تعرضه للكحة والرشح والتهاب الاذن.
● تشجيع الطفل على عدم استخدام منديل طفل آخر.
● عند الاصابة بالمرض لا بد من الاسراع بعلاج الاعراض، بتناول خافض للحرارة وتناول سوائل وفيتامين (سي) بكثرة أو مراجعة الطبيب. ◆◆


100% HERBAL ACTIVES




Himalaya
HERBALS
Gentle Exfoliating
Apricot Scrub
75 ml e 2.65 fl oz
Himalaya
HERBALS
Gentle Exfoliating
Walnut Scrub
75 ml e 2.65 fl oz

### بمشاركة فرعها في لبنان عبر الفيديو كونفرنس

# الجمعية تعقد اجتماع الشراكة السنوي السابع في البيرة

عقدت الجمعية بتاريخ 2011/10/24 اجتماع الشراكة السنوي السابع، في مقرها العام بمدينة البيرة بالضفة الغربية، بحضور ممثلين عن عدد من جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومندوبين عن الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، واللجنة الدولية للصليب الأحمر، ومستشار الرئيس محمود عباس لشؤون تكنولوجيا المعلومات، د. صبري صيدم، ورئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وعدد من أعضاء المكتب التنفيذي للجمعية ومديرو الدوائر، وفرع الجمعية في لبنان عبر الفيديو كونفرنس.

في كلمته، أشار رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، بعد الوقوف دقيقة صمت حدادا على أرواح ضحايا الزلزال في تركيا وشهداء الإنسانية، إلى أهمية اجتماع الشراكة السنوي، كونه يمثل حجر الأساس في التخطيط للعمل مع شركائها للأعوام المقبلة.

وقال: "هذا الاجتماع هو التزام إنساني من الجمعيات الوطنية لتقديم يد العون للشعب الفلسطيني، وأنتم هنا تجتمعون في نهاية هذا العام، للإطلاع على الخطط المستقبلية للعام المقبل، بما يضمن تقديم الدعم والمساندة للشعب الفلسطيني".

وأضاف د. الخطيب: "إن الكثير من البرامج التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، تكمن أهميتها ونوعيتها في اعتمادها على المجتمع والبرامج المبنية على التوعية المجتمعية، التي تنفذ الآن أيضا في فروع الجمعية



العديدة بما فيها لبنان".

من ناحيته، ثمن خوان بيدرو شيرار، رئيس بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر في الأرض الفلسطينية، الجهود التي تبذلها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، قائلا: "نجتمع اليوم تحت شعار الشراكة، وما تتضمنه من معانٍ كبيرة لنا جميعا كأعضاء في الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر".

وأضاف: "إن شراكتنا تتمثل في أهدافنا ومبادئنا المشتركة. وبالنسبة لنا تعبر شراكتنا عن عملنا المشترك للوصول إلى أكبر قدر ممكن من الإنجاز، فيما يخص تخفيف المعاناة الإنسانية، والشراكة الحقيقية هي التي تشكل عملنا الجماعي".

وقال شيرار: "إن اللجنة الدولية للصليب الأحمر ستستغل كل فرصة ممكنة من أجل بناء شراكات كهذه لمنفعة الشعب الفلسطيني، وستواصل التزامها الذي بدأ منذ فترة طويلة الأمد في دعم الشعب الفلسطيني ضمن المجموعات مع الشركاء في الحركة الدولية".

بدوره عرج جورجيو فيريرا، ممثل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، على الوضع الجديد في المنطقة بعد الربيع العربي، والتطورات على الساحة الفلسطينية، والوضع الإنساني السيء للشعب الفلسطيني نتيجة الاحتلال.

وقال: "رغم كل هذه المعيقات، يستمر الهلال الأحمر الفلسطيني بالعمل، من أجل تطوير المجتمع الفلسطيني وتعزيز الخدمات الإنسانية للمواطنين في الضفة الغربية وقطاع غزة، وللاجئين الفلسطينيين في سورية ولبنان".

من جانبه، تحدث مستشار الرئيس محمود عباس د. صبري صيدم، عن الربيع العربي وتداعياته على القضية الفلسطينية، لافتاً إلى الانتخابات التونسية التي تجري ضمن أجواء ديمقراطية، واستحقاق أيلول، مؤكداً ضرورة تعزيز تطلعات الشعب الفلسطيني.

وعرض د. سامر شحادة تقرير فرع الجمعية في لبنان، عبر الفيديو كونفرنس، بعد ترحيب د. محمد عثمان أمين سر الفرع بالحضور، متمنياً المشاركة في الاجتماع، العام المقبل مباشرة من رام الله دون قيود وحواجز. بينما عرض د. خليل أبو الفول، مدير وحدة إدارة الكوارث التابعة للجمعية في قطاع غزة الأوضاع الصحية في ظل الاحتلال، وماركوس ميشيل ومايك ميرس من اللجنة الدولية، الرعاية الصحية في ظل تداعيات الصراعات المسلحة، وسط مشاركة كبيرة من الحضور.

من جهته ألقى مدير دائرة الإسعاف والطوارئ في قطاع غزة، بشار مراد، الضوء على الوضع في قطاع غزة في ظل الحصار وعقب العدوان الذي شنته إسرائيل عليه في أواخر العام 2008، بينما عرضت فاطمة سكيك، من دائرة الرعاية الصحية الأولية تجارب الدائرة في العمل المجتمعي، وعرضت عبيدة أبو عصب نبذة عن التدقيق الداخلي في الجمعية. وعرضت تانيا أبو غوش، مسؤولة التعاون الدولي في الجمعية، التوجهات المستقبلية وطريقة حشد الموارد للعام المقبل.

## رئيس الجمعية يفتتح أقساما جديدة في مستشفيي القدس والأمل التابعين للجمعية في غزة وخانيونس

افتتح رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، يومي 16 و 2011/10/17، أقساما جديدة في مستشفيي القدس في مدينة غزة، والأمل في خانيونس، التابعين للجمعية.

وقد شهد مستشفى القدس افتتاح اقسام غسيل الكلى وعيادات الأسنان والمختبرات والرنين المغناطيسي، إضافة إلى وحدة تفتيت الحصى.

في حين شهد مستشفى الأمل إعادة افتتاح أقسام الإسعاف والطوارئ، والاستقبال والعيادات التخصصية، إضافة إلى إعادة تأهيل وترميم أقسام الأشعة ووحدة تنظير الجهاز الهضمي والصيدلية ومستودع الأدوية.

وتوجه د. الخطيب بالشكر والعرفان لشركاء الجمعية عموماً، الذين كان لهم الفضل في إعادة تجهيز وترميم مستشفى الأمل، الذي استغرق العمل فيه زهاء ثمانية أشهر.

وأكد أن الجمعية سعت من وراء افتتاح وحدة تفتيت الحصى في مستشفى القدس في غزة لجعله مركزاً طبياً متقدماً لتخفيف المعاناة عن أبناء الشعب الفلسطيني، وخصوصاً عناء السفر للخارج، ما أمكن

ذلك.

ورحب بتحرير الأسرى من سجون الاحتلال، مشددا في الوقت ذاته على ضرورة خروج جميع الأسرى وتبييض السجون كافة ووضع حد لهذه المأساة الإنسانية والوطنية.

وعقب افتتاح الأقسام الجديدة في مستشفى الأمل، قام الخطيب برفقة عدد من مسؤولي الجمعية، بجولة داخل أقسام المستشفى استمع خلالها لشرح مطول عن سير العمل والخطط والبرامج المزمع تنفيذها في الفترة المقبلة .

### حضرته 600 سيدة من شمالي الضفة الغربية

## الجمعية تعقد الملتقى السنوي الثالث للجان الأمومة الآمنة

عقدت الجمعية بتاريخ 2011/10/29، الملتقى السنوي الثالث للجان الأمومة الآمنة التابعة لها في منطقة شمال الضفة الغربية، بمشاركة حشد كبير من متطوعات الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، وذلك في منتزه الباذان في مدينة نابلس.

واجتمعت أكثر من 600 سيدة، من أعمار متفاوتة، من عنبتا وبديا وطوباس، وحجة وسلفيت وقباطية وجبع وكفل حارس، من ست وثلاثين لجنة أم آمنة تابعة للجمعية، ليحتفلن بإنجازاتهن، ويتبادلن الخبرات.

حضر الملتقى رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومدير دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية د. أنور دويكات، وحشد كبير من موظفي الجمعية ومتطوعيها.

وأشاد دويكات في كلمته الترحيبية بالخدمات الكبيرة التي تقدمها عضوات لجان الأمومة الآمنة لمجتمعهن، وقدرتهن العالية على تطوير ذواتهن، ليصبح برنامجهن من البرامج الناجحة لتي تنفذها الدائرة، خصوصا، وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، عموما.

وقال الخطيب: "نشعر بالأمل والعطاء والطمأنينة ونحن نشاهد العَمل الجاد من أجل مجتمعنا الفلسطيني. وهذا النجاح الذي حققته لجان الأمومة الآمنة، على صعيد التوعية المجتمعية والصحية، ما كان ليكون إلا بفضل جهودكن جميعاً".

وأضاف: "لقد سعدت جداً وأنا ألتقي بكن في هذا الملتقى السنوي الثالث للجان الأمومة الآمنة في شمال الضفة الغربية. وبهذه المناسبة نبارك للأسرى وللأمهات والعوائل تحرير أعزائهن، على أمل إطلاق سراح جميع الأسرى من السجون الإسرائيلية، وأهنئ الشعب الفلسطيني والأمتين العربية والإسلامية بمناسبة عيد الأضحى المبارك".

بدورها قالت عضو لجان الأمومة الآمنة، أم همام، في كلمة باسم زميلاتها: "نعمل في لجان الأمومة الآمنة بجد دون كلل أو ملل من أجل رفع راية التطوع"، مشيدةً بدور جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، التي لها اليد الطولى في تقديم المساعدات الصحية والنفسية والاجتماعية في ربوع الوطن.

من جهتها استعرضت المتطوعة في لجان الأمومة الآمنة من لجنة بديا، منال غانم، تجربتها الشخصية في لجان الأمومة الآمنة، والتغيرات الايجابية التي طرأت على شخصيتها وعائلتها خلال فترة وجيزة من وجودها بين زميلاتها في اللجنة.

وتخلل الملتقى تقديم فقرات أمثال شعبية، وزجل شعبي، وفقرة دبكة شعبية قدمها أشبال وزهرات كفل حارس. وفي ختامه قدمت لجان الأمومة الآمنة هدايا تقديرية لرئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ود. أنور دويكات، وفاطمة سكيك، منسقة البرنامج، والمرضة تهاني عواد.

## الجمعية ومتطوعون بريطانيون ينفذون سلسلة من العروض البهلوانية

نفذت الجمعية، بالتعاون مع متطوعين بريطانيين، سلسلة من العروض البهلوانية في مناطق مختلفة من الضفة الغربية، خلال الفترة من السادس وحتى الثالث عشر من تشرين ثاني الماضي.

واستهدفت العروض الأطفال في المناطق المهمشة في

محافظات القدس، وقلقيلية، وأريحا، وطوباس، وطولكرم، وجنين، واستفاد منها نحو 1200 طفل وأولياء أمورهم في المناطق التي اجريت فيها، والتي يعاني فيها الأطفال من ضغوط نفسية جراء ممارسات الاحتلال المتمثلة بالجدار العازل والحواجز والاقتحامات المتكررة لقراهم وبلداتهم.

وقدم المتطوعون البريطانيون، الذين أسسوا مجموعتهم البهلوانية في العام 2004، ويجمعون المال خلال عروضهم في الدول الأوروبية لصالح الأطفال الفلسطينيين في المناطق المهمشة، عروضا حملت العديد من المعاني والقيم الإنسانية، وجسدت محبة كبيرة للأطفال، ورسمت البسمة على شفاههم، عبر سلسلة من العروض المتميزة، التي لاقت استحسانا من الأطفال وذويهم.

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تشرع في تنفيذ برنامج الحد من المخاطر في عدد من محافظات الضفة الغربية وقطاع غزة

شرعت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية في شهر تشرين الأول الماضي بتنفيذ برنامج الحد من المخاطر الناجمة عن الكوارث الطبيعية، أو بفعل الإنسان في محافظات جنين والأغوار الشمالية وطوباس ورفح.

وفي هذا الإطار عقدت الوحدة ورشات عمل للتعريف ببرنامج الحد من المخاطر المبني على المجتمعات المحلية، واستهدف 15 قرية مهمشة في المحافظات المذكورة، استفاد منها المئات من المواطنين.

يذكر أن فعاليات هذه الورش تضمنت عدداً من المواضيع أبرزها: مبادئ الإسعاف الأولي، كيفية التعامل مع تداعيات الزلازل والفيضانات في حال حدوثها، التوعية من مخاطر الألغام والأجسام الحربية. الى جانب التعريف ببرنامج الحد من المخاطر وآليات تنفيذه بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي.

وفي السياق ذاته، عقدت الوحدة دورة، على مدار يومين، في مجال الحد من المخاطر المبني على المجتمع في بلدة إذنا، شارك فيها 25 شخصاً. كما عقدت ورشة عمل خاصة بالإسعافات الأولية في الشيوخ وبني نعيم، شارك فيها 25 متطوعاً من أبناء البلدتين، تم خلالها تعريفهم بمكونات حقيبة الإسعاف وكيفية استخدام المواد الموجودة فيها.

ومن جانب آخر عقدت الوحدة اجتماعاً مع مديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة، هدف الى التنسيق بين الجانبين في مجالي الاستفادة من الكادر البشري التعليمي، وتوعية الطلاب والمعلمين في المدارس المهمشة والمعرضة للخطر بكيفية التصرف حال حدوث كارثة ما.

## الجمعية تفوز بمرتبة متقدمة في مسابقة مبادرات تعزيز التعليم الالكتروني في المدارس الفلسطينية

فازت مبادرة الجمعية، بتاريخ 2011/10/21 بمرتبة متقدمة في مسابقة مبادرات تعزيز التعليم الالكتروني التي نظمتها مديريات التربية في المحافظات الفلسطينية كافة، وحازت على أفضل مبادرة، وذلك وفق ما اعلنته وزارة التربية والتعليم العالي، خلال حفل أقامته للإعلان عن نتائج الدفعة الأولى من المبادرات المدرسية الفائزة في مجال التعليم الالكتروني.

وأشارت مديرة مدرسة الاتصال التام التابعة للجمعية في مدينة البيرة، غادة منصور، إلى أن المبادرة الفائزة قدمت من قبل أربع من مدارس الاتصال التام التابعة للجمعية في الخليل، ونابلس، والبيرة، وخانيونس.

وأضافت أن المبادرة التي حملت عنوان: "لنتكاتف معا ونفعّل تعليم الصم في بلادنا"، هدفت إلى تحضير دروس موجهة للإعاقة السمعية الكترونيا، مصحوبة بترجمة فورية بلغة الإشارة، ليستفيد منها الطالب والمعلم والأهالي.

ولفتت منصور إلى أن المبادرة تميزت بكونها الوحيدة الموجهة لذوي الاحتياجات الخاصة، من بين أكثر من 700 مبادرة، والوحيدة التي قدمت بشكل جماعي، وهي مدارس الصم التابعة للجمعية.

من ناحيتها هنأت وزيرة التربية والتعليم العالي، د. لميس العلمي، خلال كلمتها الافتتاحية، مديري المدارس ومعلميها وطلبتها الذين عملوا على تنفيذ مبادراتها مباشرة بدعم من المشروع الممول من الحكومة البلجيكية، مشيدة بالجهود الجبارة التي بذلت لتشجيع الإبداع ورفع مستوى التعليم في فلسطين.

## فرع الجمعية في لبنان يستقبل وفداً من نقابة أطباء فلسطين

استقبل فرع الجمعية في لبنان، وفداً طبياً فلسطينياً متخصّصاً في طب الأطفال، ونظم له جولة يومي السابع والثامن من شهر تشرين الأول 2011، شملت جميع مراكز ومستشفيات الجمعية في لبنان، لفحص وعلاج الأطفال مجانا، ما خلق جوا ايجابيا ومتعاونا بين الجمعية ونقابة أطباء فلسطين.

وفي ختام الجولة، اجتمع الوفد الطبي مع سفير دولة فلسطين في لبنان، الدكتور عبد الله عبد الله، وأمين سر الجمعية في اقليم لبنان، الدكتور محمد عثمان، لتقييم الوضع الصحي للأطفال في المخيمات الفلسطينية في لبنان.

من ناحيته أثنى الوفد الضيف على دور الجمعية، وما تقدمه من خدمات للاجئين في المخيمات الفلسطينية، رغم الصعوبات التي تواجهها، مبديا استعداد نقابة أطباء فلسطين لدعم وتجهيز المشاريع التي تتعلق بطب الأطفال.

## الجمعية قدمت خدماتها الإنسانية لمئات الحجاج المغادرين إلى بيت الله الحرام

قدمت الجمعية في الأيام العشرة الأخيرة من شهر تشرين أول الماضي، خدماتها الطبية والإسعافية، لمئات الحجاج المغادرين إلى بيت الله الحرام، عبر مدينة الحجاج في معبر الكرامة بمدينة أريحا، بمشاركة العشرات من كوادر الجمعية، ومتطوعيها.

وقدم متطوعو الجمعية الخدمات الطبية لنحو 200 حاج وحاجة من الحجاج المحتاجين للعلاج، والذين بدأوا بمغادرة الوطن بتاريخ 2011/10/18، إلى جانب تقديم رزمة من الأدوات والاحتياجات الطبية لعدد من الحجاج.

وأفاد الدكتور أنور دويكات، مدير دائرة الرعاية الصحية في الجمعية، أن الجمعية وفرت عيادة طبية مجهزة بأحدث الأجهزة الطبية في مدينة الحجاج، وانتدبت إليها فريقاً طبياً قدم الخدمات الطبية والأدوية والإستشارات لعشرات الحالات التي لجأت إلى العيادة.

وأشار إلى أن الجمعية قدمت لكل حاج رزمة من الأدوات الطبية والإرشادية، تحتوي على مجموعة من الأدوية المسكنة، إلى جانب عبوات ماء مقطر، وكمامات صحية، ونشرات صحية تثقيفية عن الأمراض التي تصيب الحجاج وطرق الوقاية منها.

من جانبه أشار ماهر الناطور، مدير فرع الجمعية في أريحا، إلى أن الجمعية جعلت من تقديم الخدمات العلاجية والطبية لحجاج بيت الله الحرام، المغادرين عبر مدينة الحجاج في معبر الكرامة بمدينة أريحا، تقليدا سنويا تحافظ عليه دائما.

## فرع الجمعية في القدس يحتفل بيوم الصحة النفسية

احتفل فرع الجمعية في القدس بتاريخ 2011/10/28 بيوم الصحة النفسية العالمي، الذي يصادف في العاشر من شهر تشرين الأول في كل عام، بحضور رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية للفرع، والطواقم الطبية والتمريضية والخدماتية العاملة في مستشفى الهلال الأحمر الفلسطيني في المدينة.

واستهل نائب رئيس الجمعية ورئيس الهيئة الإدارية للفرع، د. عبد الله صبري، كلمته بالترحيب بالحضور وبالعاملين والعاملات في المستشفى، وأشار الى نجاعة وتطور الخدمات الطبية والعلاجية المقدمة، عازياً ذلك الى سمعة المستشفى أولاً، والى تركيزه في العلاج على الصحة النفسية ثانياً.

وبدوره أشار مأمون العباسي، مسؤول الصحة النفسية في المستشفى، الى أن برنامج الصحة النفسية المنفذ في المستشفى يعزز تكريس الانتماء الوطني لمدينة القدس. مؤكداً أن هذا البرنامج بدئ العمل به في شهر تشرين الأول من عام 2008.

وقال: "إن أبرز أهداف برنامج الصحة النفسية تعزيز

التوافق بين الإنسان والبيئة الاجتماعية والطبيعية والسياسية، وأن أي خلل في هذا التوافق معناه شيوع الخلل في المجتمع المحلي".

وتخلل الاحتفال عرض فيلم وثائقي لمنظمة الصحة النفسية، تناول الصحة النفسية، وتقديم "اسكتش" كوميدي أدياه متطوعان من متطوعي الفرع، الى جانب تقديم جوائز وهدايا رمزية للعاملين والعاملات في المستشفى.

## الجمعية تختتم فعاليات معسكر رياضي لذوي الاحتياجات الخاصة

اختتمت الجمعية بتاريخ 2011/10/6، فعاليات معسكر رياضي لذوي الاحتياجات الخاصة، أقيم في معسكر الشهيد صلاح خلف في بلدة الفارعة القريبة من نابلس.

شارك في المعسكر، الذي استمر يومين، ثمانون مشاركا ومشاركة من ذوي الاحتياجات الخاصة، من مراكز التأهيل التابعة للجمعية، ومنتفعي برنامج الإثراء المنزلي في الخليل، وترقوميا، وبني نعيم، وأريحا، ونابلس، وطوباس، وعرابة، وطولكرم، ومدرسة الاتصال التام في رام الله.

وانطلق اليوم الأول للمعسكر بسلسلة من الألعاب الخفيفة، كرمي القلة، والبوتشي، ومجموعة أخرى من الألعاب، واختتم بسهرة فنية وترفيهية للأطفال المشاركين.

وأجريت في اليوم الثاني سباقات الجري، لمسافة 50 متراً و 100 متر، للمشاركين والمشاركات، إلى جانب القيام بمجموعة من ألعاب القوى.

واختتمت فعاليات المعسكر بمباراة فاصلة بين فريق مدرسة الاتصال التام التابعة للجمعية في البيرة، ومركز التأهيل التابع للجمعية في بني نعيم، حيث حقق الفريق الأول فوزا صريحا وتبوأ المركز الأول.

يذكر أن هذه الفعالية نظمت في إطار الأنشطة الرياضية لبرنامج التربية الخاصة المجتمعي، الذي تنفذه الجمعية منذ العام 2001 بدعم من الصليب الأحمر النرويجي، والصليب الأحمر السويدي.

## فرع الجمعية في سورية يعقد ورشة عمل على مدار أسبوعين عن الإنعاش القلبي والرئوي والإسعافي

عقد فرع الجمعية في سورية في شهر تشرين أول الماضي في قاعة المحاضرات في مستشفى فلسطين التابع للجمعية بمخيم اليرموك، ورشة عمل استمرت أسبوعين متتاليين، عن الإنعاش القلبي والرئوي والإسعافي للمريض، الى حين حضور الطبيب وقبل نقله الى المركز الطبي.

تضمنت ورشة العمل، التي حاضر فيها الدكتور محمد حسن، اختصاصي الأمراض الداخلية وطبيب العناية المركزة في المستشفى، النواحي النظرية عن حالات توقف القلب والتنفس مدعومة بصور عن طرق تحرير مجرى التنفس وكيفية التعامل معها، والاتصال بالمراكز الطبية المختصة، وتأمين وسائل الاتصال في الوقت نفسه الذي يقدم فيه المسعف الإسعافات اللازمة.

وخلال ورشة العمل، تم تدريب المشاركين، وكلهم من العاملين في الحقل الطبي، من ضباط الإسعاف والممرضين وفنيي الأشعة، على العمليات الإسعافية وإجراءاتها.

---

## نعي

تنعي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بمزيد من الحزن والأسى المرحوم:

## الدكتور: رشيد فريد العمري

عضو الهيئة الإدارية لفرع الجمعية في سورية، ورئيس جهاز الصيدلة التابع للفرع، الذي وافته المنية عن عمر ناهز السبعين عاماً في السادس والعشرين من شهر تشرين أول (أكتوبر) الماضي.

التحق المرحوم بالجمعية بتاريخ 6/3/1979، وعمل في جهاز الصيدلة التابع لفرع الهلال الأحمر الفلسطيني في سورية، ثم أصبح بفضل مثابرته واجتهاده نائباً لمسؤول الجهاز. وفي العام 1995 تسلم مهام مسؤول الجهاز، وأصبح عضواً في الهيئة الإدارية لفرع الجمعية في سورية.

رحم الله الفقيد وأسكنه فسيح جناته وألهم أهله وذويه الصبر والسلوان.

---

# في ذمة الله
# الأديب الفلسطيني طلعت سقيرق والى جنات الخلد



في السادس عشر من شهر تشرين الأول المنصرم، ودع مخيم اليرموك القريب من العاصمة السورية دمشق وآل الفقيد والأوساط الثقافية والأدبية، الأديب الفلسطيني طلعت سقيرق. وهكذا يفقد المشهد الثقافي والأدبي الفلسطيني والعربي واحداً من الأدباء الذين، كما كان هو يصفهم، بأنهم مسكونون بالقضية، قضية فلسطين وجداناً وشعراً وقصة، بل والتزام حياة.

ولد المرحوم طلعت في طرابلس شمال لبنان في 1953/3/18 وحصل على إجازة في الأدب العربي من جامعة دمشق، ومارس الصحافة والإنتاج الأدبي بكافة أشكاله، الشعرية والقصصية والنقد الأدبي، منذ ما قبل تأهيله الجامعي بوقت طويل، ووهب حياته الى الأدب الملتزم في خدمة قضية بلده الذي عشقه دون أن يراه، والتزم العمل في سبيل تحريره بأشكال انتاجه المختلفة، وكان حريصاً على التواصل مع كل الصحف والمجلات التي يشاركها نفس الرسالة، ولم يبخل يوماً بدراساته على مجلتنا، مجلة "بلسم"، حيث كان مواظباً على الكتابة فيها بكل أشكال أعماله الشعرية والقصصية والدراسات النقدية، فاستحق من المجلة والعاملين فيها كل تقدير واحترام.

وشغل المرحوم منصب رئيس تحرير مجلة "المسبار"، وله العديد من الإصدارات الشعرية والقصصية والدراسات الأدبية.

فإلى جنان الخلد يا طلعت وستظل خالداً في ذاكرة شعبك الثقافية

# ثقافة



- رأي: طه محمد علي الذي رحل متأخراً.
- نقد: «الحداثة المتقهقرة» للدكتور فيصل درّاج.
- من مآثر الحب العذري عند العرب (3):

  قصة قيس بن ذريح ولبنى.
- من ملكوت الشعر: أحلام الطفولة.

## طه محمد علي الذي رحل مؤخراً:

# شاعر طلع من ايقونات التاريخ

فيصل قرقطي

**الراحل الكبير طه محمد علي هو شاعر فاته بريد الشهادات، او هو الغريب كصالح في ثمود، عراف القصيدة.. كان يعيش لسنوات طويلة في محراب صمته، كأنه ورث العزلة الكونية.. في زمن لا يقدر فيه الشعراء والمبدعون كما يجب.. وليس أبلغ من وصف له بأنه هو الرائي، الذي قبض على عنق المأساة الوطنية الفلسطينية منذ يفاعة شبابه... حتى كهولة صوته.**

انه الشاعر الذي مشى ضد التيار منذ شبابه.. كأنه كان يتنبأ لنص قصيدة النثر مستقبلها الحتمي.. اذ شكل مع رفيق دربه الراحل ميشيل حداد مرجعية قصيدة النثر الفلسطينية بامتياز.

من هنا أجد شاعرنا الكبير الراحل مؤخرا رائدا اولا.. أو ثانيا الى جانب الشاعر الكبير ميشيل حداد ابن مدينة الناصرة.. فهذا الثنائي الذي بدأ بكتابة قصيدة النثر منذ خمسينيات القرن الماضي.. أي قبل أن تكمل قصيدة التفعيلة دورتها.. يستحق الريادة لقصيدة النثر الفلسطينية التي حالها كحال الحركة الشعرية الفلسطينية عامة لم تلق اهتماما لائقا من قبل حركة النقد الفلسطينية والعربية على السواء.

انه شاعر عاش النكبة والنزوح.. مثلما عاش الغربة في وطن هو وطنه..؟

ان تصدع الروح في الغربة تنتج نصا منزاحا الى الوجع الانساني على نحو ما، لذلك هو ذهب في نصه الشعري الى مناطق متعرجة.. ومتفردة.. مناطق لم يسبقة احد اليها، لأنها مناطق عاشها بكلية احساسه.. وعضت انيابها جلد روحه.. ولو ان هناك ثمة حركة نقدية فلسطينية جادة.. وليست مراهقة.. لأعطت هذا المبدع الكبير.. وكذلك المبدعين الآخرين حقهم.. لكن النقد الفلسطيني ما زال يراوح بين استعراضية هشة.. وبين تشابك مصالح علائقية فاسدة! وإلا ما معنى تجريد فلسطين من شعرائها الكبار نقديا ولم يتم الا انصاف اسمين أو ثلاثة على ابعد تقدير؟!

إنه شاعر طلع من ايقونات التاريخ ليلقي بظلاله على سطوع شمسنا ليريك ارواحنا.. ومساحة الضوء فينا، لذلك قلت بداية: "انه العراف.. أو الرائي".

أما السؤال الذي يفتح عيني مجددا على الركائز والثيمات التي حددت شعر المقاومة الفلسطينية قبل نصف قرن وأنا اسخر منها الآن.. لأن فعل المقاومة في النص الشعري كان قبل نصف قرن محددا.. بل وضمن قوالب جاهزة.. ولم تهتم هذه القوالب آنذاك لطرائق وأبواب مقاومة من نوع انساني.. أليس الاهتمام بالأرض وشجرة الزيتون هو شكل من أشكال المقاومة؟ أليس الاهتمام ببتلة الورد في "فرندا" بيتك هو شكل من مقاومة الاحتلال؟!

إن شاعرنا الكبير طه محمد علي قد أسس شعريا ملامح قصيدة النثر الفلسطينية.. العربية بامتياز ولا يجوز أبداً المقارنة بينه وبين الشاعر السوري الكبير محمد الماغوط، لأن



الراحل طه محمد علي

كل واحد منهما مثل تيارا، أو مدرسة في شعرية قصيدة النثر العربية.
أما إذا تشابه حس الفكاهة في النص بينهما.. أو السخرية.. فهذا لا يجعلنا نظلم شاعرنا طه بالقول إن هناك جوانب تأثرية عنده بمحمد الماغوط.

ليس من السهل أن أحدد هذا الأمر أو أعترف به، لأن أمامي شاعرين كبيرين كل له مداره. وحتى لا اظلم روح شاعرنا الكبير الراحل الآن، فإنني لا أعتقد أبداً أن شاعرنا قد تأثر بالماغوط.. بل على العكس تماما.. لمَ لا نطرح السؤال معكوسا، إذا كنا نريد ان نبحث في مصادر الرجل..؟ انه تأثر بسخرية الفيلسوف الفرنسي جان بول سارتر وكذلك بسخرية ابي العلاء المعري.
حسماً للأمر قد تكون مصادر التأثر مشتركة بين الشاعرين، لأن كليهما أثَر في أجيال، روحا وشكلا، بالنسبة لقصيدة النثر.

أما بالنسبة لقصيدته "عبد الهادي الأهبل" فإنه من خلالها كان يرمي الى واقع فلسطيني.. وعربي متهتك الوعي.. ومن خلال هذا التهتك نستطيع ان نرى تأخر حل القضية الوطنية الفلسطينية.. وهذا ما أكدته حركة التاريخ التي جاءت من خلال ثورات الربيع العربي.. تلك الثورات التي فضحت أرصدة بعض الحكام العرب، وكم كانت القضية الفلسطينية منهوبة مثلما كانت شعوب هذه الانظمة منهوبة أيضا.

إن أيما نص شعري لشاعرنا طه محمد علي يغري بتعدد القراءات.. هذا التعدد هو الذي يعطي النص الابداعي الخلود.. وما عدا ذلك هو كلام مكرور لا يغني.. ولا يسمن.
لذلك فعل المقاومة في النص الشعري غير مرتبط بالمفردات.. بقدر ما هو مرتبط بشعرية عالية.. وكثيفة تمتح ثيمات افكارها وجملها من مفردات الحياة المعاشة.. وتفاصيلها الوجودية.
لذلك وصل الحال بشاعرنا الراحل الى ان يهجو أرض فلسطين.. لا كرها! بل حبا مركبا.. كان يتعاطى مع الارض الفلسطينية.. أي الوطن فلسطين، كحالة واقعية مجسدة، ملموسة في ثنايا اضلعه.. وقلبه، بذلك كان يخاطبها ماديا في شعره. وبذلك هو انزل قصيدة النثر من مولدها التاريخي.. الى مولد جديد واقعي وملموس وعصري بامتياز.
ان شاعرنا الراحل كان يقرأ بعيني نسر.. وهو واسع الاطلاع رغم تعلمه الاكاديمي المتواضع.. لكنه ثابر على صقل روحه الشعرية.. وثقافته الشمولية.. متعددة الاتجاهات واللغات. وبذلك كان الشاعر الرائي.. المطبوع، أي الشاعر الذي يقطف من الوردة سرها.. ومن القرية نبضها.. ومن الوطن دالية العنب.
إنه ظاهرة شعرية ظلمها النقد الفلسطيني والعربي على السواء.. ويخطئ من يصنفونه انه تأثر بالماغوط لأنهم لم يلقوا نظرة على مصادر الشاعرين، رغم ان تأثر شاعرنا بالماغوط لا يقلل من قيمته أبداً.. مثلما ان تأثر الماغوط بشاعرنا.. لا يضيره ابداً أيضاً.
لكني أميل الى ان كليهما رائد بامتياز لقصيدة النثر مع تفاصيل خاصة يتمتع بها كلاهما.
الصورة الشعرية عند شاعرنا جارحة أحيانا.. ويتيمة.. مثلما هي تقشفية.. لكنها عنيدة في تأطير صورتها التي ترتهن الى ذكريات الماضي بكل أبعاده التاريخية والميثيولوجية.. والواقع.. والحاضر.. بل والمستقبل.. انها صورة جارحة.. تنبني في أتون مجمر حطبه من الماضي السالف.. والحاضر المعاش.. والمستقبل الآتي.
لذلك هو شاعر الوطن.. والحب.. والأمل.
ربما يأتي يوم ينصف فيه نقديا الشعراء الفلسطينيون بدل تجاوزهم.. ببله اجوف.◆◆

فيصــل دراج

الحداثة المتقهقـرة

طـه حســين وأدونيـــس



## "الحداثة المتقهقرة" طه حسين/ أدونيس للدكتور: فيصل درّاج

# هل الحداثة متقهقرة فعلاً؟

عبدالفتاح داغر

**عبر توسطات أدبية لامعة، وصياغات لغوية بارعة يتدفق د. فيصل دراج، بسيلٍ لا ينتهي من الانشاء المكينْ الذي يُقارب لغة الفلسفة، مُسائلاً بالمعالجة النقدية المُتمكّنة من أدواتها المنهجية، مشروع طه حسين التنويري، ثم يستدير نصف دورة لمناقشة أطروحات أدونيس حول الحداثة واشكاليتها، متخذاً من أدونيس نموذجاً، باعتباره أعلى صوت أدبي في الحياة العربية المعاصرة منذ سبعينات القرن الماضي.**

والحق أن مشروع أدونيس ابتدأ منذ خمسينات القرن الماضي، لا من سبعيناته. فمنذ تأسيس مجلة "شعر" التي أصدرها يوسف الخال وأدونيس مع كوكبة من الأدباء الذين يشاركونهم وجهة النظر حول الأدب والشعر، مثل أُنسي الحاج وشوقي أبي شقرا ومحمد الماغوط، عام 1957، وأدونيس منسجماً ومتواصلاً في طرح رؤيته التي تتسم بالتجاوز والتخطي، من أجل مزيد من الابداع والرؤيا.

### إشكالية العنوان

إختار الدكتور دراج عنواناً كاشفاً ينبيء عن مضمونه، وهو إذ يحكم على الحداثة بالتقهقر، فقد أضاء لنا وجهة نظره، فيما آلت إليه الحداثة، على الرغم من أنه من

المبكر جداً الحكم على الحداثة بالتقهقر والاندحار، من حيث أنها نسق حياة شامل لا يقتصر فقط على الابداع الأدبي وحده. وهو يخص الدكتور طه حسين "رأس الحداثيين" وصاحب أنضج مشروع تنويري عربي، بما يزيد على ثلثي حجم الكتاب المكوّن من 260 صفحة من القطع الكبير. والكتاب بمعظمه تجميع مقالات للدكتور دراج كان قد نشرها في مجلاّت متخصصة مثل مجلة "الكرمل" التي كان يصدرها المرحوم محمود درويش.

منذ الصفحة الأولى يكتشف القارىء، توقير الدكتور فيصل الجَمْ للسيد العميد، فهو لا يذكر اسمه إلا مشفوعاً بعبارة "السيد العميد" وذلك من دواعي الانصاف والحق للرجل الذي عاش نحو 80 عاماً مسكوناً بحلم تقدم مصر وشعبها عن طريق التعليم، والتعليم وحده. ولقد صدق الوعد، باعلانه مجانية التعليم حين كان وزيراً للمعارف في عهد الملك فؤاد. وبقي السيد العميد مهجوساً بمشروعه التنويري من خلال مؤلفاته العديدة، بل الغزيرة، وأهمها في هذا الصدد كتاب "مستقبل الثقافة في مصر".

والدكتور دراج حين يتناول بالدراسة د. طه حسين، بالأساس، لا يغفل كوكبة فرسان التنوير، ابتداء من رفاعه رافع الطهطاوي، مروراً بجمال الدين الأفغاني ومحمد عبدة، وعبدالرحمن الكواكبي الى قاسم أمين وسلامة موسى، لافتاً النظر الى علي عبدالرازق، الضحية الأولى للسلفية الأزهرية المتحجرة، في ذلك الزمن، بسبب كتابه: "الاسلام وأصول الحكم". وبالطبع فإن الضحية الثانية كان د. طه حسين حين أصدر كتابه "في الشعر الجاهلي".

لا أعرف لماذا أغفل الدكتور دراج دورَ "محمد علي باشا" حاكم مصر في هذا المشروع التنويري؟ لأن محمد علي باشا بحق هو الأب الروحي والعملي لهذه النهضة، فهو الذي جنّد البعثات التعليمية إلى أوروبا لتعود محمّلة بالعُدة النظرية لتطوير المجتمع المصري.

## "شوفينية" السيد العميد

يواكب د. دراج، السيد العميد مسيرته كلها حتى إنطفاء طه حسين في عهد جمال عبدالناصر، منتصراً -بما يرشح من النص- للسيد العميد. وهنا تكمن المفارقة، التي شاء د. دراج أن يغفلها، فالمعروف جلياً عن "السيد العميد" انه كان فرعونيّ النزعة، إقليمياً حتى النخاع، فهو ما كان مسكوناً إلا بمصر والمصريين، ورفعة مصر والمصريين، متجاهلاً تجاهلاً تاماً الأمة العربية، التي لا شأن له بها، وآية ذلك كتاباته كلها، بل إنه كان يصل حدّ الشوفينية في تعليقاته الساخرة بازدراء على "الشوام". وكان يخلع لقب الشوام على كل فلسطيني أو أردني أو سوري أو لبناني. هذا من جانب، أما عن الجانب المادي في حياة العميد، فمن المعروف ان السيد العميد كان يتقاضى مبلغ خمسمائة جنيه مصري في الشهر من جريدة الجمهورية، مقابل وضع إسمه على "ترويسة" الجريدة كأحد رؤساء التحرير، مع انه على مدار سبع سنوات لم يكتب مقالاً واحداً في تلك الجريدة، واكثر من ذلك كان يقيم الدنيا ولا يقعدها باتصالاته التلفونية على ادارة الجريدة اذا تأخرت حوالة الـ500 جنيه يومين بعد آخر الشهر.

أما عن علاقة "سيدنا" العميد بمجلة "الشمس" وهي المجلة الأدبية اليهودية في الاسكندرية في اربعينيات القرن الماضي وتفضله بإلقاء المحاضرات تلبية لدعواتها عن "فضل اليهود على الأدب العربي"!!! فذلك يدخل في باب "المسكوت عنه"، ومسكوت عنهُ ايضاً علاقته "الأخوية الحميمة" بالمستشرق الفرنسي مكسيم رودنسون. أما عن القائد الخالد جمال عبدالناصر الذي انطفأ طه حسين في عهده فإن أبرز سمة لجمال عبدالناصر هي انه كان مهجوساً بالعروبة والقومية العربية، حتى انه يُعاب عليه من بعض المصريين أنه أهمل الشأن الداخلي المصري على حساب انشغاله بالهم العربي، وتلك لعمري أسمى اكليل يُكلّل هامة عبدالناصر حياً وميتاً، على العكس تماماً من السيد العميد!!

## أدونيس المظلوم

أدونيس (علي أحمد سعيد) الشاعر العربي الكبير، المثقف الشامل، متعدد المواهب والابداعات، شعره جميل ونثره أجمل، ورسام أيضاً وباحث في التراث من طراز رفيع حاصل على دكتوراة بامتياز مع مرتبة الشرف الأولى من جامعة القديس يوسف اللبنانية عن





أدونيس

أطروحته "الثابت والمتحول" مع عنوان جانبي "بحث في الاتباع والابداع عند العرب" وهو أحد مُساجلي الغرب بقوة فكره، بالاضافة الى الخالدينْ ادوارد سعيد ومحمد أركون، يشغل الساحة الفكرية العربية منذ نحو نصف قرن، ولا يزال صوته الأعلى والاكثر رصانة ومسؤولية والتزام، استشرف هزيمة 1967 في شعره (أحيل القارئ الى قصيدته "قبر من أجل نيويورك" الأعمال الكاملة الصادر عن دار العودة/ الطبعة الرابعة المجلد الثاني صفحة 288) كذلك قصيدته "مقدمة لملوك الطوائف". يناقش الدكتور فيصل دراج طروحات أدونيس في الحداثة، الابداع، الاتباع، خالصاً الى نتيجة مفادها ان علّة أدونيس هي احكامه الاطلاقية على الفكر والتراث العربي، في الماضي والحاضر. كذلك يأخذ عليه تقويمه لأدب ما يسمى عصر النهضة، لأن فكرة أدونيس سلبية عن ذلك الأدب. وأنا كقارئ نَهِمْ لأدونيس أقول، إن الفكرة التي نادى بها أدونيس، ولم يزل، عن شعر عصر النهضة، خصوصاً شعر محمود سامي البارودي وابراهيم اليازجي حتى بدويّ الجبل وأحمد شوقي وحتى محمد مهدي الجواهري، هي فكرة واضحة تماما وصحيحة، لأن شعر هؤلاء لو وضع عليه اسم شاعر من العصر العباسي لما اختلف الأمر شيئاً، فهو شعر يحذو حذو الأقدمين حساسية فنيّة وشكلاً ومضموناً، وهذا ما يطالب أدونيس دائماً بتجاوزه وتخطّيه بحثاً عن أشكال ومضامين وحساسيات فنيّة تتفاعل مع الاسئلة الكونية المعاصرة.

كان يطيب للمرحوم المرموق د. محمود أمين العالم الغضّ من شأن أدونيس، حتى أنه كان يكتب قائلاً: "الشاعر السوري الذي يتسمى باسم أدونيس"!! غير أنه قيض لأدونيس من ينتصر له على غير التماس منه، في دراسة طويلة شائقة، وشيّقة للدكتور محمود اسماعيل، استاذ التاريخ الاسلامي في جامعة القاهرة، حول كتاب محمود أمين العالم "الوعي والوعي الزائف في الفكر العربي المعاصر" ناقش فيه د. محمود اسماعيل آراء محمود أمين العالم حول أدونيس وكتابه الشهير "الثابت والمتحول/بحث في الاتباع والابداع عند العرب/" خالصاً بنزاهته العلمية المشهودة الى الاحكام التالية:

1. "أستطيع أن أجزم بأن أدونيس استطاع ان ينفرد بالوقوف على نتائج بالغة الأهمية على صعيد فهم التراث بمعظم جوانبه وأجناس معارفه".

2. "ان نجاح أدونيس في هلهلة "قداسة التراث" وتعرية الدعوات المهووسة لإحيائه والباسه الحاضر-المستقبل، انجاز طيب وجهد محمود على الأقل في مجال قضية الترشيد والتنوير".

3. "لا ينكر إلا جحود أو حسود على أدونيس اجتهاداته التي هي أشبه بالصدمات الكهربائية لعلاج العقل العربي المعاصر المريض بالشيزوفرانيا والاكتئاب"(مجلة أدب ونقد/عدد 33/1987).

**وبعد،**

عادة يكتب الاستاذ المرموق فيصل دراج بلغة صعبة وانشاء مترف في رشاقته، قد يكون موجهاً لشريحة أكاديمية عالية التخصص، ولكن يحق لنا نحن "أبناء الناس" أن نقرأ، لذا حاولتُ في هذا العرض أن أبسط وأُبَسّط أفكار د. دراج، فإذا أصبتُ فخيراً وإذا أخطأت فذنبي وحدي!!◆◆

# من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (3)

## (قصة قيس بن ذريح ولبنى)

إعداد: الياس حبش

**قصتنا الثالثة من قصص الحب العذري هي قصة قيس ولبنى. والمقصود قيس بن ذريح، الذي عشق لبنى في زمن الخليفة الأموي معاوية بن أبي سفيان. ففي الوقت الذي شهدت فيه نجد مأساة مجنون ليلى، التي نشرت في العدد الماضي من "بلسم"، شهد الحجاز مأساة أخرى من مآسي الحب العذري بطلاها قيس بن ذريح وصاحبته لبنى.**

يعود نسب قيس الى قبيلة مضر من كنانة ولبنى يمنية من قبيلة خزاعة، تجمع بينهما صلة نسب من جهة الأم، فقد كانت أم قيس خزاعية. وكانت منازل كنانة في ظاهر المدينة، ومنازل خزاعة في ضواحي مكة.

كان قيس ابن أحد أثرياء البادية، وكان أخاً في الرضاعة للحسين بن علي. وذات يوم حار كان قيس في احدى زياراته لأخواله الخزاعيين وهو يسير في الصحراء شعر بالعطش الشديد، فاقترب من إحدى الخيام طالبا ماء للشرب، فخرجت له فتاة طويلة القامة رائعة الجمال ذات حديث عذب، هي لبنى بنت الحباب.

استسقاها فسقته، فلما استدار ليمضي إلى حال سبيله دعته لأن يرتاح في خيمتهم قليلاً ويستبرد، فقبل دعوتها وهو يتأملها بإعجاب شديد. وتضيف الحكاية أن أباها الحباب جاء فوجد قيساً يستريح عندهم فرحب به وأمر بنحر الذبائح من أجله واستبقاه يوما كاملاً. ثم تردد عليها وشكا لها حبه فأحبته. وعندما عاد قيس، مضى إلى أبيه يسأله أن يخطبها له فأبى. فالأب ذو الثراء الواسع كان يريد أن يزوجه واحدة من بنات أعمامه ليحفظ ثروة العائلة. لقد كان أبوه غنيا كثير المال، وكان قيس وحيده، فأحب أن لا يخرج ماله إلى غريبة، وقال له: "بنات عمك أحق بك". فمضى إلى أمه يسألها أن تذلل له العقبة عند أبيه، فوجد عندها ما وجد عنده.

لم يجد قيس أذنا صاغية، ومع ذلك لم ييأس، ولجأ إلى الحسين بن علي أخاه في الرضاعة، وتكلل مسعاه بالنجاح. وتحقق لقيس أمله وتزوج من لبنى، وظل الزوجان معاً لسنوات عدة دون أن ينجبا، وخشي أبواه أن يصير مالهما الى غير ابنهما، فأرادا أن يتزوج غيرها لعلها تنجب له من يحفظ عليهما مالهما. فقد الح على ابنه أن يتزوج من أخرى لتجنب له البنين والبنات، لكن قيساً أبى، ورفض أن يطلق زوجته، وتعقدت الأمور بينه وبين ابويه، فهما مصممان على طلاقهما، وهو مصمم على امساكها.

وظل الأب يلح ويسوق عليه كبار القوم، دون جدوى. وإمعانا في الضغط عليه أقسم الأب ألا يظله سقف بيت طالما ظل ابنه مبقيا على زواجه من لبنى. فكان الأب يخرج فيقف في حر الشمس، ويأتي قيس فيقف

إلى جانبه ويظله بردائه، ويصلي هو بالحر حتى يفيء الظل فينصرف عنه، ويدخل إلى لبنى ويبكي وتبكي معه، ويتعاهدان على الوفاء. وتأزمت المشكلة، وساءت العلاقات بين طرفيها، واجتمع على قيس قومه يلومونه ويحذرونه غضب الله في الوالدين، وما زالوا به حتى طلق زوجته.

كان قيس شديد البرّ بوالده فلم يشأ أن يتركه يتعذب في الهجير، واضطر اضطرارا لأن يطلق لبنى.فرحلت لبنى إلى قومها بمكة، وجزع قيس جزعاً شديداً، وبلغ به الندم أقصاه، وتحولت حياته إلى أسف لا ينتهي، وندم لا ينقطع، ودموع لا تتوقف، وحسرات لا تقف عند حد، ولم يجد أمامه سوى شعره يبثه أسفه وندمه ودموعه وحسراته، وقال:

يقولون: لبنى فتنة كنت قبلها ... بخير، فلا تندم عليها وطلق
فطاوعت أعدائي، وعصيت ناصحي ... وأقررت عين الشامت المتخلق
وددت، وبيت الله، أني عصيتهم ... وحملت في رضوانها كل موبق
وكلفت خوض البحر، والبحر زاخر ... أبيت على أثباج موج مغرق
كأني أرى الناس المحبين بعدها ... عصارة ماء الحنظل المتفلق
فتنكر عيني بعدها كل منظر ... ويكره سمعي بعدها كل منطق

لم يتوقف قيس عن ملاحقة لبنى بعد الطلاق، فلم يطق عن لبنى صبرا، واشتد حنينه لها، وشوقه إليها، فعاود زيارتها، وشكاها أبوها للخليفة معاوية بن أبي سفيان، فكتب معاوية إلى مروان بن الحكم يهدر دم قيس إن هو تعرض للبنى، وحيل بينه وبينها مرة أخرى، ولم يجد أمامه سوى شعره يبثه أحزانه وآلامه:

فإن يحجبوها أو يحل دون وصلها ... مقالة واش أو وعيد أمير
فلن يمنعوا عيني من دائم البكا ... ولن يذهبوا ما قد أجن ضمير
إلى الله أشكو ما ألاقي من الهوى ... ومن كرب تعتادني وزفير
ومن حرق للحب في باطن الحشى ... وليل طويل الحزن غير قصير
سأبكي على نفسي بعين غزيرة ... بكاء حزين في الوثاق أسير
وكنا جميعاً قبل أن يظهر الهوى ... بأنعم حال وغبطة وسرور
فما برح الواشون حتى بدت لهم ... بطون الهوى مقلوبة لظهور
لقد كنت حسب النفس لو دام ... وصلنا ولكن ما الدنيا متاع غرور

وساءت حال قيس، واعتلت صحته، وأصابه هزال وذهول شديدان، وأشار قومه على أبيه أن يزوجه عله ينسى حبه القديم. وتزوج قيس كارها زواجاً لا سعادة فيه، وبلغ الخبر لبنى فتزوجت هي أيضاً زواجا لا سعادة فيه، وتقول الروايات أن لبنى لما سمعت بإهدار دم قيس قبلت الزواج من رجل آخر، وهو خالد بن حلزة، كي تجبر قيساً على الابتعاد عنها وتحميه من القتل، وأن قيساً تزوج بعد سماعه بزواج لبنى.

كان قيس يعرف أن لبنى تحبه بمقدار ما أحبها، فركب راحلته وذهب إلى خيام أهلها وهناك راح ينشد الشعر، فقال:

إن تك لبنى قد أتى دون قربها ... حجاب منيع ما إليه سبيل
فإن نسيم الليل يجمع بيننا ... ونبصر قرن الشمس حين تزول
وأرواحنا بالليل في الحي تلتقي ... ونعلم أنا بالنهار نقيل
وتجمعنا الأرض القرار، وفوقنا ... سماء نرى فيها النجوم تجول
إلى أن يعود الدهر سلما ... ترات بغاها عندنا ودحول

ويقول قيس بن ذريح مصورا عجزه عن نسيان لبنى، وكيف يخونه الصبر كلمامرت به ذكراها:

أريد سلوا عن لبنى وذكرها     فيأبى فؤادي المستهام المتيم
إذا قلت أسلوها تعرض ذكرها     وعاودني من ذاك ما الله أعلم
صحا كل ذي ود علمت مكانه     سواي فإني ذاهب العقل مغرم

ورحل بها زوجها إلى المدينة، وكأنما شاءت الاقدار أن تقرب لبنى من قيس لتزيد من ندمه واسفه وحسراته، واشتد جزع قيس، ولم يلبث أن استطار عقله ولحقه مثل الجنون، وضاقت السبل في وجهه، ثم خطر له أن يلجأ إلى يزيد بن معاوية ليتوسط له عند ابيه، حتى يلغي امره السابق بإهدار دمه، ونجحت وساطة يزيد وعفا معاوية عن قيس، فعاود زيارته للبنى، وانتشر امر قيس في المدينة، وغنى في شعره مغنوها ومغنياتها، فلم يبق شريف ولا وضيع الا سمع بذلك فأطربه وحزن لقيس مما ألم به.

وقد روى الأصفهاني في كتابه "الأغاني" أن أشعار قيس لحنها الملحنون وغنّاها المطربون فاشتهرت وذاع صيتها حتى سمع بها زوج لبنى وساءت العلاقات بينهما، فثار عليها، لكنها لم تعبأ بثورته وطالبته أن يطلقها إن شاء. ولكن الزوج أدرك الا خطأ لها ولا ذنب، فهدأت ثائرته، ويقال أنه اراد ان يصلحها فأحضر الجواري من المدينة ليغنين لها أشعار قيس!

وعادت الأمور تتعقد فى وجه قيس، وازدادت همومه وأعباؤه، وأخذت صحته في الانهيار، والأسقام تلح عليه إلحاحاً عنيفاً، يقول تارة:

إذا ذكرت لبنى تأوه واشتكى     تأوه محمود عليه البلابل
يبيت ويضحي تحت ظل منية     به رمق تبكي عليه القبائل
قتيل للبنى صدع الحب قلبه     وفي الحب شغل للمحبين شاغل

ويقول تارة أخرى:

سلا كل ذي شجو علمت مكانه     وقلبي للنبي ما حييت ودود
وقائلة قد مات أو هو ميت     وللنفس مني أن تفيض رصيد
أعالج من نفسي بقايا حشاشة     على رمق والعائدات تعود
فإن ذكرت لبنى هششت لذكرها     كما هش للثدي الدرور وليد
أجيب بلبنى من دعاني تجلدا     وبي زفرات تنجلي وتعود
تعيد إلى روحي الحياة، وإنني     بنفسي لو عاينتني لأجود

ثم تكون النهاية التي اختلف الرواة حولها، فمن قائل إن زوجها طلقها فأعادها قيس إلى عصمته ولم تزل معه حتى ماتا، ومن قائل إنهما ماتا على افتراقهما، وعلى ذلك أكثر الرواة.

ثم يختلفون بعد ذلك، فمنهم من يقول إنه مات قبلها وبلغها نعيه فماتت أسفا عليه، ومنهم من يقول إنها ماتت قبله، فخرج ومعه جماعة من أهله، فوقف على قبرها، ثم أكب عليه وظل يبكى حتى أغمي عليه، فحملوه إلى بيته وهو لا يعي شيئاً، ولم يزل عليلاً لا يفيق ولا يجيب حتى مات بعد ثلاثة أيام، فدفن إلى جوارها.

وهي أكثر الروايات وأرجحها فقد بكاها قيس وأنشد على قبرها هاته الأبيات التي نسبت إليه:

ماتت لبنى فموتها موتي هل     تنفعن حسرتي على الموت
وسوف أبكي بكاء مكتئب     قضى حياة وجدا على موت

وبهذه النهاية أسدل الستار على مأساة أخرى من مآسي الحب العذري.◆◆



## لطائف اخلاقية

**قالوا عن الصبر:**

- الصبر عند المصيبة ايمان.
- الصبر عن الاكل قناعة.
- الصبر عن حفظ السر كتمان.
- الصبر على البلاء احتساب.
- الصبر من اجل الصداقة وفاء

**وقيل في الحكمة:**

- الحكمة شجرة تنبت في القلب وتثمر في اللسان.
- الحكمة ان تتكلم كما ينبغي في الوقت الذي ينبغي وعلى الوجه الذي ينبغي.

**قال عليه السلام:**

"ما من عبد ضمن لي اربع خصال إلا ضمنت له الجنة: يطوي لسانه فلا يفتحه إلا بما يعنيه، ويحفظ قلبه من الوسواس، ويحفظ علمي ونظري اليه، وتكون قرة عينه الجوع".

**(مساهمة من الصديق: عبدالغافر خطاب)**

## ابتسامات

**رجلان**

صادف شرطي أحد المارة، وسأله: من فضلك ألم تر رجلاً تبدو عليه علامات المرض يمر من امامك؟

اجابه: نعم لقد هربنا اليوم معاً من مستشفى الأمراض العقلية.

**اهم موقف**

ضيف على أحد برامج التلفزيون.. سألوه عن أهم موقف في حياته، فأجاب: موقف الباصات.

**نائم**

الأول: صباح الخير.. هل أمضيت ليلة طيبة؟

الثاني: لا ادري.. فقد نمت طوال الليل.

## من كل بستان زهرة

- حيوان "البادجر" آكل العسل، يعيش في افريقيا والهند، ويتغذى على الزواحف الصغيرة، لكنه مولع بأكل العسل الذي يدله عليه طائر يسمى "مرشد العسل" يفضل أكل شمع العسل، ويترك العسل لصديقه!.
- قد يصل وزن الفيل الى اكثر من ستة أطنان، ويحتاج الى 200 رطل من الاغذية يومياً.
- متوسط عمر الفيل حوالي 65 عاماً، ويمكنه الجري بسرعة 48 كيلومتراً في الساعة.
- يكتسب المصاب بلدغ النحل مناعة طبيعية من الحمى الروماتيزمية، نتيجة للأحماض الامينية التي يتكون منها سم النحل.
- منظمة "انتربول" تأسست عام 1992، وتشترك فيها معظم دول العالم، مهمتها مساعدة الدول الأعضاء على تعقب المجرمين في أي مكان بالعالم، وتسليمهم للدول التي ارتكبوا فيها جرائمهم.
- يقيم السويديون كل عام بطولة لقفز الارانب، يشارك فيها الفا أرنب للمنافسة على لقب بطل القفز العالي!.
- يقدر علماء وظائف الاعضاء عدد تحركات العينين في اليوم الواحد بحوالي مائة ألف حركة، بعضها يحدث اثناء فترة النوم والاحلام.
- سرطان البحر الذي يشبه حذوة الحصان يمضغ طعامه بمخالبه.

## سباقون

- اول اذاعة تأسست في منطقة الخليج العربي هي اذاعة البحرين في 4 تشرين الثاني عام 1940.
- اول بنك انشىء في العالم كان في لندن عام 1152م.
- ملك بريطانيا جورج الأول، هو أول من شكل مجلس وزراء.
- الفراعنة كانوا أول من عرف واستخدم بطاقات المعايدة والتهاني.
- اول من استعمل خاتم الخطوبة هم الرومان.
- قدماء المصريين هم اول من عرف الانتخابات، ثم بعد ذلك بقرون طويلة عرفها الانجليز.
- الفينيقيون هم أول من بنى "ستاد" لممارسة الرياضة.
- أول رحلة الى القمر كانت في 21 كانون الأول من عام 1968.

# شجرة الكريسماس



تعتبر شجرة عيد الميلاد (الكريسماس) جزءاً أساسياً من الاحتفال بالعيد، وتزين شجرة عيد الميلاد بالحلوى، والهدايا وتعلوها نجمة، يزعم البعض أنها النجمة التي ترشد الحكماء إلى مكان ميلاد المسيح عليه السلام، وهناك لونان أساسيان للاحتفال بعيد الميلاد، هما اللون الأخضر والأحمر، يمثل اللون الأخضر استمرار الحياة خلال الشتاء، واللون الأحمر يرمز إلى دم المسيح، وإكليل عيد الميلاد، وإكليل الكريسماس.

كما يشير علماء الفلك، فإن يوم الخامس والعشرين من شهر كانون أول/ديسمبر هو يوم الانقلاب الشتوي، وفيه تصل الشمس إلى آخر مدى لها ويبلغ النهار أقصره، واليوم الذي يليه هو يوم صعود الشمس، ويعتبر هو يوم ميلاد الشمس. وقد احتفل به الرومانيون كعيد لإله الشمس، واستخدموا شجرة (شرابة الراعي) كجزء من زينة عيد ميلاد الشمس التي لا تقهر، واستمر ذلك إلى أن جاءت المسيحية فاعتبرت ذلك اليوم هو ميلاد السيد المسيح.

ويقال إن أول احتفال بمولد المسيح أقامه القديس يوسف في العام الأول من الولادة في مدينة الناصرة، التي ولدت فيها مريم العذراء عليها السلام، وبشرت بالسيد المسيح الذي قضى معظم حياته فيها ونسب إليها ودعي بالناصري، ومنها اشتق اسم النصارى كما يعتقد.

وتقول أسطورة مسيحية أنه مع هروب العائلة المقدّسة إلى مصر، تم تناقل رواية مفادها أن جنود هيرودوس الروماني كادوا أن يقبضوا على العائلة المقدّسة، غير أن إحدى شجرات الراعي مدّدت أغصانها وأخفت العائلة، فكافأها الإله بجعلها دائمة الخضرة، وبالتالي رمزاً للخلود.

ويعود استخدام الشجرة حسب بعض المراجع إلى القرن العاشر في انجلترا، وهي مرتبطة بطقوس خاصّة بالخصوبة، حسب ما وصفها أحد الرحّالة العرب، وهذا ما حدا بالسلطات الكنسيّة إلى عدم تشجيع استخدامها، ولكن هذا التقليد ما لبث أن انتشر بأشكالٍ مختلفة في أوروبا خاصّة في القرن الخامس عشر في منطقة الألزاس في فرنسا، حين اعتبرتَ الشجرة تذكيراً بـ"شجرة الحياة" الوارد ذكرها في سفر التكوين، ورمزاً للحياة والنور (ومن هنا عادة وضع الإنارة عليها).

كما تشير إحدى الموسوعات العلمية، إلى أن الفكرة ربما قد بدأت في القرون الوسطى بألمانيا، الغنية بالغابات الصنوبرية الدائمة الخضرة، حيث كانت العادة لدى بعض القبائل الوثنية التي تعبد الإله (ثور) إله الغابات والرعد أن تزين الأشجار، ثم تقوم إحدى القبائل المشاركة بالاحتفال بتقديم ضحية بشرية من أبنائها. وفي عام 727 م أوفد إليهم البابا (بونيفاسيوس) مبشرا، فشاهدهم وهم يقيمون احتفالهم تحت إحدى الأشجار، وقد ربطوا ابن أحد الأمراء وهموا بذبحه كضحية لإلههم (ثور) فهاجمهم وأنقذ ابن الأمير من أيديهم، ثم قام بقطع تلك الشجرة ونقلها إلى أحد المنازل ومن ثم قام بتزيينها، لتصبح فيما بعد عادة ورمزاً لاحتفالهم بعيد ميلاد المسيح، وانتقلت هذه العادة بعد ذلك من ألمانيا إلى فرنسا وإنجلترا ثم أمريكا، ثم أخيرا لبقية المناطق، حيث تفنن الناس في استخدام الزينة بأشكالها المتعددة والمعروفة. وقد تمّ تزيين أول الأشجار بالتفاح الأحمر والورود وأشرطة من القماش، لكن أول شجرة مخضرة كانت تلك التي أقيمت في القصر الملكي في إنكلترا سنة 1840، وكان ذلك في عهد الملكة فيكتوريا، ومن بعدها انتشر بشكلٍ سريع استخدام الشجرة كجزءٍ أساسيّ من زينة عيد الميلاد.



## على الحاجز

أهتزّ الليل بظلمته وتفجرت الأصوات جميعها في صوت واحد..أدمت القلوب بحنجرتها ..اخترقت المسامع لتصدح في الخلاء..فلا عادت..ولا عاد صدى صوتها.

فاجأها ألم الولادة معلناً أن ما في داخلها استعد للخروج..وبصعوبة اتصلت على زوجها ليقلها الى المشفى المجاور لقريتهم..إمتطى سيارته مسرعاً نحوها..وثلة من الأشواق تغمر فؤاده فرحاً بمولوده الأول.

وفي الطريق الى المشفى كان هناك طابور من السيارات تنتظر أن يحين دورها للمرور، وجدوا حاجزاً أقامه اليهود يفتشوا فيه المارة ويطلبوا هوياتهم... لم تستطع أن تنتظر كان ألمها يزداد شيئاً فشيئاً، فخرج من سيارته وتجاوز زحام السيارات ماشياً نحو الجنود ليسمحوا له بالمرور نظراً لوضعه.. لكنه قوبل بالعنف والرفض الشديدين، لم يستسلم حاول مرة أخرى واخرى..حتى كاد أن يضرب أحد الجنود لكنه تمالك نفسه لأجل زوجته وطفله الذي لم يولد بعد...

فعاد والحزن يرتسم على خافقه .. وبدأ التعب وعلامات الولادة تظهر عليها..قد حانت الساعه ليخرج هذا الطفل الى هذا العالم..وأي عالم ينتظره على هذا الحاجز!

حاول زوجها مساعدتها ..ستلد في السيارة..!! ... كابدت ألمها وعضت على جراحها لأجل صغيرها ..شعرت بنهايتها المحتومة فنظرت الى زوجها بملء دموعها.. وكأنها كانت توصيه بأن يحفظ الأمانة التي ضحت بعمرها لأجل حمايتها..

فماتت دون أن ترى طفلها ..ماتت دون أن تشبع عاطفة الأمومة لديها...رحلت وفيها حسرة ثقبت قلبها....

وولد الطفل وبدأ صراخه بالإزدياد..لم يكن صراخاً عادياً..كان يحمل حزناً وغضباً..تلعثم الزوج لم يدرِ أيبكي لفراق زوجته أم يفرح بمولد طفله المنتظر..!!

وعاد من حيث أتى حاملاً اثنين من أساسيات الحياة (الموت والولادة).

**دعاء أبو عبيد**

## عاشقة

وسط الزحام.. عانقته.. وهمستُ في أذنيه
من أزكى الكلام
ودعته.. وتركت فوق قميصه بعضاً من لون الدموع
والصوت في أذنيه يقسم بالرجوع
الشال يحركه الهواء
والكف يملأه الخواء
والعين تنظر في رجاء
وعلى الرصيف وقفت حائرة
رحل الحبيب..
وبقيتِ وحدكِ تحلُمين
وبقيتِ وحدكِ تنظرين
وبقيتِ وحدكِ تنتظرين
وبقيتِ وحدكِ تتأملين
أتُرى يتحققَ الموعود
أتُرى يعود..
لا.. لن يعود
واحسرتاه..
على كل شاطىء له نفس الوداع
فلترحمي شفتيك من هذا الغناء.
ولتُسكتي عينيكِ عن هذا البكاء
وأمضي بغير رجاء أو التأمل بلا وفاء
هو لن يعود..
هو لن يعود..

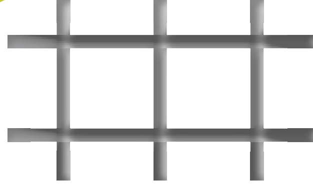
**صفاء ابراهيم كنعان**

## عربيّ أنا

هذا أنا، لا لن أكون إلا أنا عربيّ
بالموطن الماسيّ إني مولعٌ، بالصبر في ألم الحصار إني موقنٌ
بالخوض في زمن الحراب وجدتنا
نجتاحهم وندقّ باب العزّ دوماً
لا تبالي لو هُزمتَ اليومَ أبداً
فالنّصر طوفانٌ يهيج بأرضنا، يتجرّع الأعداء حُرقةَ قهرنا
يرتاب منه الحاقدون إذا اقتربْ، ما أشرس الحق المصان إذا انسلبْ
دوّن خطاك بلون دمعة مَن تفيض الآه وجعاً
سجّل بطولة ماضيك التّليدَ، واجعل اعداء القوم صرعى
لا تلتفت صوب الذي ينجرّ في دنيا رخيصة
يبغي النفاقَ ويختزلُ طاقاتهُ، ينسى الجراحَ و يبتذلُ أعمالهُ
يا صاحب التلوين ويحك ساعة ترتاد فيها زمرة الأشرار
يا صاحب التلوين إغرب عن بلاد في ربوع المجد جادتْ وانتختْ
أشرقت، ما بيوم أغربت ما سلّمت
أنا من أمثالكم قد ضقتُ ذرعي

**مؤيد عبدالقادر**

# خلف أسوار السجون



اسير في سجون الاحتلال..
جاءني هذا الصوت من بعيد يهتف بي قائلا:
... حلق .. حلق .. حلق هيا قم وحلق واترك هذا الجسد المكبل بالقيود .. دع ليلهم المظلم .. لا تتعثر بالصخور وتقع في الحفر.. حلق.
قاوم الإعياء .. اكسر السلاسل .. حلق عاليا .. حارب الوجع .. القهر .. الحزن .. الالم وحلق.
لملم أشلاءك المتناثرة في زنزانتك النتنه وحلق .. اجمع ما تبقى لك من كرامة .. وحب .. وأمل وحلق.
تمرد على سجانك .. على قيدك .. على اسوار سجنك .. على جدران وطنك السليب .. على معابر ارضك المحاصرة وحلق.
حاولت أن اجمع افكاري وأتأكد اني لا احلم.. بدأت ابحث حولي علني اجد مصدر الصوت !!!
عاد ذلك الصوت يهتف بي:
لتمتلىء نفسك بالراحة وقلبك بالسكينة ايها المقاتل الشجاع والانسان الرقيق .. حلق واذهب الى حريتك .. الى جرحك .. حلق واذهب الى محبوبتك.. حلق واذهب الى امك لتجد الابتسامة طريقها الى شفتيك ولتجد الفرح امامك .. ولتعطر ايامك برائحة الياسمين والنعناع.
حلق واذهب الى محبوبتك علها تداوي جراحك وتعيد لجسدك الهزيل المسربل بالجراح فتعيد له الحب والعشق والامل ولتعيد له شموخه.
حلق كالنسر بجناحيه الذهبيتين .. حلق عاليا فوق كل الجراح والآلام .. حلق بكل فخر رافعا رأسك بكل عنفوان .. اترك لون الجرح الاحمر ولون القيد الاسود وارسم بلون الفجر الابيض ولون الامل الاخضر وارسم لوحة للفجر والحرية .. ارسم لوحة للوطن.
حلق عاليا عاليا عاليا عانق السحاب .. لا .. بل عانق النجوم
حلق واترك هذه الارض .. التي هي سجنك .. التي هي ارضك.. وحلق الى ارضك .. الى بيتك .. الى وطنك.
لكني تساءلت: عن أي وطن يتكلم ؟؟ عن أي أرض يتحدث؟؟
فصرخ بي الصوت قائلا:
حلق الى وطنك الواحد الذي لم تقسمه الحدود أو الجدران أو الحواجز...
الى وطنك الواحد الذي لم يمزقه صراع الاخوة.
صحت بهذا الصوت المجهول: لكن الالم يكبّلُ جسدي... اني اعجز عن التحليق!
فعاد ذلك الصوت يخاطبني بحنان:
تتشابه ألوان لوحتك.. الأحمر جرح... و الاحمر للحب...وفي السجن ما أشبه الجرح بالحب.
قم وحلق فوق دمعة القهر التي تحبسها عينك وتدمي قلبك.
تذكر دائما ان اللحظة التي يبلغ الألم ذروته لا يصبح الالم ألما انما يصبح شيئاً آخر لايشعر به الا الذي عاشه .. وفي السجن كم من مرة تعيشه؟؟ وكم من مرة تذوقه؟
سالت الدمعة من عيني وقلت: لمن اعود وقد اقتتل إخوتي واختلفوا وزرعوا وطني حدودا وسجون!!
رد الصوت:
لا زال وطنك واحداً وان فرقته الحواجز، ولا زال شعبك واحداً وان توزعت دماؤه... اخوك هو اخوك وارضك هي ارضك.. فعد اليها وازرع الزهور.
صرخت من داخلي مخاطبا ذلك الصوت: ماذا افعل؟ كيف احلّق؟
عاد الي الصوت يحثني:
هيا أيها الفارس الشجاع .. ايها الفارس العاشق .. مد ذراعيك كالنسر وحلق.
اجعل من جرحك جناحا ومن حبك جناحا آخر وحلق عاليا مبتعدا.
ولا تنظر الى اسوار سجنك فانها حتما ستنهار.

**ثامر عبدالغني سباعنه**

# همسة في القدس

عصري مفارجة*

قالوا كلاما في محاسنها ... وصفا يفوق جماله الشمسا
همسوا: جدائلها جداول من ... ذهب وعيناها احتوتْ ماسا
فدنوت من أذني بمقربة ... أصغي لعلّي أسمع الهمسا
قالوا: عجبنا ما لها مثل ... لا جنّ يشبهها ولا إنسا
من راح ينظر في مفاتنها ... حامت به شغفا وإحساسا
من زارها عشقاً وقبّلها ... أسقته من فمها الهوى كاسا
من عادها..نقشت بداخله ... ذكرى فلا تجلى ولا تنسى
هي دوحة غناء تعبق من ... أنفاسها الريحان والآسا
هي زهرة هبّت نسائمها ... عطرا يلفّ الأرض أنفاسا

* * *

همسوا فقال البعض متعبة ... لا روح تحملها ولا نفسا
صرختْ وأين لها بمعتصم! ... فيه المروءة غاضبا بأسا
ماتت فلا الروميّ "معذرة" ... يرثي مواجعها ولا الخنسا
غاب الذي بألامس كان لها ... درعا يصدّ غزاتها ترسا
حاميْ محارمها وحرمتها ... القابض الإصليت والقوسا

* * *

يا بحرنا تاهت مراكبنا ... لا شطّ يأوينا ولا مرسى
لا تحزني ذلا إذا رحلوا ... بل عانقيني وارفعي الرأسا
أنا عاشق أهواك لا وجع ... لا بعدَ يضنيني ولا يأسا
ليس الهوى ليلى كما زعموا ... يوما ولا كان الهوى قيسا
إن الهوى وطن نهيم به ... وطن جميل يحضن القدسا

---

* شاعر فلسطيني.

# بلسم Balsam

## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

كانون الثاني (يناير) ٢٠١٢
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٣٩

January 2012 - 37th year - No. 439

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني



**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (25-101) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080



**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)



**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095






## ستبقى شعلتها متّقدة

# الذكرى الثالثة والأربعون لتأسيس الجمعية والذكرى السابعة لوفاة د. فتحي عرفات راعي مسيرتها الإنسانية

مع صدور هذا العدد يكون قد مرت سبعة أعوام على وفاة الدكتور فتحي عرفات، وثلاثة وأربعين عاماً على تأسيس الجمعية الذي كان المرحوم أبرز روادها، وراعي مسيرتها الصحية والإنسانية، التي كرست لبلسمة جراح الشعب الفلسطيني وزرع البسمة على شفاه الجرحى والمرضى والمكلومين.

وعند الحديث عن الفقيد، في الذكرى السابعة لوفاته، يستدرجنا الكلام للحديث عن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وإنجازاتها العظيمة.. فلا يذكر المرحوم الا وترتبط الجمعية باسمه، ولا تذكر الجمعية الا ويرتبط اسمها باسمه.. لقد تماهت شخصيته بكيان الجمعية، بحيث كانت جل اهتمامه، وكانت على حساب حياته الخاصة وحياة أسرته، وأصبح تطوير عمل الجمعية وتوسيع خدماتها شغله الشاغل.. ولا نبالغ اذا قلنا أن كل لقاءاته العامة والخاصة كانت تتمحور حول كيفية تعزيز أنشطة وفعاليات الجمعية لتشمل المواطنين الفلسطينيين كافة، ولا سيما المحتاجين منهم.

وكان رحمه الله يوظف مكانته وامكاناته لدعم مشاريع الجمعية الإنسانية. فهو في زياراته للدول العربية والأجنبية كان يكرسها كلها لهذا الغرض، وكان بارعاً في كسب الأصدقاء، ليس لمنافع شخصية، وانما بهدف تجييرها لصالح الجمعية والشعب الفلسطيني.

وبفضل سماته تلك، وتفانيه من أجل شعبه، وحضوره الفعال في المؤتمرات الصحية والإنسانية، العربية والدولية، استطاع أن يبرز الجانب الإنساني في نضال الشعب الفلسطيني من أجل الاستقلال الوطني، ويجسد اسم فلسطين في أذهان الألوف، ممن شاركوا في هذه الفعاليات.

وبهمة الشباب، التي كانت سمة بارزة ملازمة له طيلة حياته، حتى وهو قابض على الجمر من شدة آلام المرض، الذي ألمّ به، نجح في رفع علم فلسطين وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في المؤتمرات والاجتماعات واللقاءات الإنسانية، العربية والدولية.

وطيلة مسيرته الإنسانية على رأس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، لم يترك الفقيد

أمور تطوير الجمعية للصدف، وانما كان يبادر، مع قيادة الجمعية، الى وضع الخطط والبرامج المستقبلية لأنشطتها وفعالياتها، على الصعد كافة، وخصوصاً الصحية والاجتماعية، منعاً للارتباك في العمل، وكي لا تؤثر الأحداث الطارئة، الناجمة عن الممارسات اللاانسانية للاحتلال الإسرائيلي، على الخدمات الإنسانية، التي تقدمها.. وعليه كانت مستشفيات وعيادات ومراكز الجمعية على أهبة الاستعداد لكل طارئ، وبخاصة في لبنان، عندما كانت تتعرض التجمعات الفلسطينية ومؤسساتها هناك للاعتداءات والقصف. وكان لدى الهلال الأحمر الفلسطيني دوماً مراكز وعيادات ومستشفيات ميدانية بديلة لتلك التي تقصف وتدمر من قبل الاحتلال.

وبناء على هذه الاستراتيجية لم يرتبك عمل الجمعية خلال الاجتياح الإسرائيلي للبنان، وحصار بيروت في العام 1982، ولم تتأثر الخدمات التي تقدمها، وخصوصاً الخدمات الصحية والإسعافية. ونذكر على سبيل المثال، لا الحصر، أنه خلال حصار بيروت الذي استمر أكثر من ثلاثة أشهر، أنشأت الجمعية أكثر من 28 مستشفى ميدانياً لإسعاف الجرحى والمصابين، واجراء العمليات الطارئة، التي كان أغلبها يتم على ضوء الشموع، بسبب انقطاع التيار الكهربائي.

كل هذا الجهد كان يتم بأيد فلسطينية خبيرة، مدعومة بسواعد من المتطوعين العرب والأجانب، الذين تحدوا الحصار وهبّوا لتقديم المساعدة الإنسانية للاجئين الفلسطينيين في لبنان.

وبالنهج نفسه، الذي أرساه المرحوم الدكتور فتحي عرفات، تعاملت الجمعية مع ضحايا الاجتياح الإسرائيلي لمدن وبلدات وقرى ومخيمات الضفة الغربية وقطاع غزة في العام 2002، وكذلك خلال الحرب العدوانية التي شنتها اسرائيل على قطاع غزة في أواخر العام 2008 وأوائل العام 2009، والحصار الذي فرض على القطاع وما يزال. فعلى الرغم من شراسة هجمة جنود الاحتلال على المواطنين الفلسطينيين، وسياسة الحصار وحظر التجول وتقطيع أوصال المناطق الفلسطينية، التي اتبعتها سلطات الاحتلال، عملت مراكز الجمعية المختلفة وطواقم الإسعاف، بكامل طاقتها، لبلسمة جراح الشعب الفلسطيني، وتخفيف آلامه. وكان من نتيجة هذا التفاني في العمل استشهاد وجرح العشرات من أفراد هذه الطواقم.

ان الحديث عن انجازات الراحل وإنجازات الجمعية، التي أسسها هو والرواد الأوائل، سلسلة لا تنتهي من الأعمال الإنسانية، ولكن يكفي الجمعية أن النهج الذي اختطه ورسمه، سيبقى نبراساً تهتدي به كوادرها وأعضاؤها في عملها الإنساني، وشاهداً على أن حضور الفقيد سيبقى مجسداً في برامج وأنشطة الجمعية وانجازاتها المتنوعة.. وسيبقى مثالاً يحتذى في العطاء من أجل شعبه ووطنه.

# هذا العدد

**في الشتاء عادة، ما يلزم المرء بيته، حيث تخف حركته ويقضي وقتاً طويلاً أمام التلفزيون، أو أمام الحاسوب، ويقدم على تناول ما لذ وطاب من الأطعمة دون أن يعبأ بتداعيات هذا السلوك على صحته، ويؤثر سلباً في جسمه، من جهة السمنة.**
**فكيف نواجه سمنة الشتاء هذه؟**



11

نشرنا في شتاء العام الماضي ملفاً عن الأمراض التي تصيب الكثير من الناس في هذا الفصل. وفي ملف هذا العدد تجدون العديد من الأمراض الأخرى، التي قد يعاني منها البعض وتدابيرها العلاجية.
فكيف نتجنب أمراض الشتاء؟

41

يعتبر اعتلال المزاج الموسمي أحد أنواع الاضطراب الوجداني والاكتئاب المرتبط بالتغيرات المناخية، وهو أكثر شيوعا خلال أشهر الخريف والشتاء، لذلك يطلق عليه "اكتئاب الشتاء"، وهو يحدث بنسبة أقل خلال أشهر الصيف.
فما هي أعراضه التي تتأثر بالتغيرات المناخية؟



44



أصبح العلاج الوهمي يحظى، مؤخراً، باهتمام الباحثين والدارسين، كونه يساعد، في شكل أو آخر، في عمليات التدخل العلاجي، بعد أن ثبت نجاعته في العديد من علاجات المرض، الأمر الذي عزز من قوة الاستجابة لهذا العلاج.
فهل هو حقيقة علمية؟

50

القرع، أو اليقطين، نبات عشبي ينمو في الأقطار العربية جميعها، وهو متعدد الألوان. والأجزاء المستعملة منه هي البذور والأوراق، ويزرع على مدار العام وتجنى ثماره بعد خمسين يوماً من زراعته، وفوائده الغذائية والطبية عظيمة، وورد ذكره في القرآن الكريم.
فما هي فوائده الغذائية والصحية؟



68

سمات الشخصية القلقة، أو الوسواسية، تختلف في طبعها عن غيرها من الناس كونها مغرمة بالتنظيم والترتيب، وتعشق الدقة، وتتضايق أيما تضايق حينما يختلف ترتيب الأشياء، أو عندما تجري الأمور على غير عادتها.
فما إيجابيات وسلبيات هذه الشخصية؟



# أخبار طبية

## اكتشاف الكوليسترول السيء جداً!

اكتشف باحثون بريطانيون الكوليسترول السيء جدا في الدم ما يزيد من مخاطر الاصابة بأمراض القلب. ويفيد هؤلاء أنهم اكتشفوا جزئية الكوليسترول السيئة جداً وأطلقوا عليها اسم (MGmin-Ldl). بالطبع، فإن ارتفاع كثافتها، في الدم، جرس انذار للتعرض لمخاطر أمراض الأوعية القلبية. ولا شك في أن العثور على هذه الجزيئية الجديدة، التي تجر وراءها تداعيات صحية أخطر من تلك الناتجة عن الكوليسترول السيء "ال دي ال"، سيمهد الطريق أمام تصنيع أدوية جديدة.

يذكر أن المخاطر المشتقة من ارتفاع مستوى الكوليسترول السيء "ال دي ال"، في الدم، تتمثل في تراكم الدهون على جدران شرايين القلب، من الداخل. بيد أن هذه المخاطر تتضاعف في حال زيادة مستوى الكوليسترول السيء جداً، أي (MGmin-Ldl)، في الدم. كما تتكون هذه الجزيئية وليد سلسلة من التفاعلات، بين الكوليسترول السيء والسكريات (كما الغلوكوز والفركتوز) ما يجعلها أكثر التصاقاً أي أن قدرتها على البقاء على جدار شرايين القلب تتعزز، ما يعيق مرور الدم وحملته من الأكسجين.

من جانبهم، ينوه الأطباء السويسريون الى أن هذا الاكتشاف قد يساعد في علاج المصابين بأمراض في الشرايين التاجية، لا سيما المسنين، وأولئك المصابين بمرض السكري من النمط 2. فهاتان الفئتان تتمتعان بنسبة عالية. ما يجعل احتمال تحول الكوليسترول السيء الى سيء جداً عال.

ولمواجهة خطر تفشي هذا النوع، الجديد والخطر، من الكولسترول، يخطط الباحثون لايجاد آليات علاجية من غلوكوز الدم، من شأنها تحييد مفعوله الضار على شرايين الدم.

## الدهون حول الجفن تنذر بأمراض القلب

وجدت دراسة دنماركية جديدة أن الأشخاص الذين تتكون لديهم دهون حول جفون العين، قد يكونون أكثر عرضة لأمراض القلب بشكل عام والإصابة بأزمة قلبية بشكل خاص.

وذكر موقع "هلث داي نيوز" الالكتروني الأمريكي أن الباحثين في جامعة كوبنهاغن بالدنمارك وجدوا ارتباطاً بين تكوّن الدهون تحت الجلد حول الجفون والإصابة بالأمراض والأزمات القلبية.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة آن تيبجارغ هانسن، إن هذه النتائج قد تساعد الأطباء على الكشف عن أمراض القلب.

وقال الباحثون إن هذا البحث قد تكون له قيمة خاصة لدى المجتمعات التي يصعب فيها التوجه إلى المختبرات.

ومن أجل معرفة كيفية تأثير هذه الدهون في خطر الإصابة بالقلب، تابع الأطباء بين عامي 1976 و2009 قرابة 13 ألف مريض عمرهم بين 20 و93 عاماً، ورغم أنهم جميعاً لم يكونوا يعانون مرض القلب بداية فإن أربعة في المئة منهم كان لديهم دهون حول الجفن.

وحتى انتهاء الدراسة، أصيب 1870 شخصاً بأزمات قلبية، وقرابة 3800 بأمراض القلب وتوفي 8500.

لكن الباحثين وجدوا ارتباطاً بين وجود دهون حول الجفن وارتفاع خطر الإصابة بأزمة قلبية وأمراض القلب.

كما وجدوا رابطاً بين زيادة خطر الموت خلال فترة عشر سنوات.

يشار الى انه عند ارتفاع الكوليسترول يظهر تأثير في الدم على الجلد، فتظهر بثور وأورام شحمية على الجلد. كما تؤدي زيادة الدهون الى تكون بثور صفراء في الجفن العلوي نتيجة ارتفاع معدلات الدهون في الدم وانخفاض (الكوليسترول الجيد HDL)، ومن دون علاج تصبح

هذه الحالة دائمة على الجلد.

## تقنيات جديدة لعلاج أمراض العمود الفقري

يعد الأطباء الألمان الانتشار المتزايد في أمراض الجهاز الحركي بصورة عامة، وأمراض العمود الفقري بصورة خاصة، دليلاً جديداً على انتشار نوع جديد من الأمراض الناتجة عن تغيير طبيعة الحياة يسمى "أمراض الحضارة".

وتعول أغلبية الأطباء الارتفاع المطرد في حالات الإصابة بأمراض العمود الفقري إلى نقص الحركة، وسوء التغذية، إضافة إلى السمنة المفرطة.

وتختلف طريقة علاج إصابات العمود الفقري من حالة إلى أخرى وفقاً لأسباب الإصابة وطبيعة جسد المريض.

وغالباً ما تستعمل طرق عدة في العلاج، بداية بالعلاج الطبيعي المحافظ (غير الجراحي) بهدف تقوية العضلات المحيطة بالفقرات من أجل مساعدتها على تحمل الضغط عليها، ومروراً بتقويم العمود الفقري والحقن الموضعي للعمود الفقري، وانتهاءً بالعلاج الجراحي.

وتركز أحدث المستجدات الألمانية في علاج أمراض العمود الفقري على استخدام الجراحة المجهرية في المناطق الحساسة مثل منطقة العنق والمنطقة القطنية والتشوهات المعقدة في العمود الفقري عموماً، حيث يعتمد العلاج على تطور وسائل التشخيص مثل طريقة الرنين المغناطيسي المستخدمة في تشخيص أمراض المفاصل. وفي هذا الصدد يشير رئيس المركز الطبي لعلاج أمراض العمود الفقري في مدينة فيسبادن الألمانية الدكتور ماركوس رشتر، إلى الطفرة الطبية التي شهدتها الجراحة المجهرية، مؤكداً ضرورة التركيز على استخدام الحاسوب خلال العمليات الجراحية من أجل تخفيف العبء الجسدي على المرضى والتقليل من الأخطار المرافقة لهذه العمليات.



## طريقة جديدة لتشخيص سرطان المبيض

تمكن فريق من الباحثين المصريين من التوصل إلى طريقة جديدة لتشخيص سرطان المبيض باستخدام برنامج الموجات الصوتية ثلاثية الأبعاد اعتماداً على توضيح نسبة كثافة الأوعية الدموية في أورام المبيض. وتعتمد هذه النظرية، الجديدة من نوعها، على أنه كلما زاد تشابك الأوعية الدموية وتشعبها، زاد التوقع بالطبيعة الخبيثة للورم.

قالت الدكتورة غادة شمس منصور، أستاذة أمراض النساء والولادة بطب عين شمس إن هذه التجربة تنفذ لأول مرة في مصر، وهي أول تجربة من نوعها يعرفها العالم، وقد تم تسجيلها في المجلة الدولية للأورام النسائية التابعة للجمعية الدولية للأورام النسائية.

والفكرة كانت في إضافة الموجات الصوتية ثلاثية الأبعاد بعد تقسيمها إلى درجات (صفر 1 2) وإعطاء درجة لكل حالة مفحوصة طبقاً لدرجة توازي أو تشابك الأوعية الدموية في الورم لمعامل التنبؤ بسرطان المبيض المستخدم

# أخبار طبية

منذ عام 1990، الذي كان يتضمن قياس دلالات الأورام ومواصفات الموجات الصوتية للورم وتحديد عمر الحالة، ثم يتم تطبيق معادلة معينة بحيث إذا زاد رقمها على 200 زاد التوقع بكون المرض خبيثاً، ولكن هذه الطريقة كانت تتنبأ بالسرطان بنسبة 75٪ فقط، ما يعرض حياة بعض المريضات للخطورة والدخول في عمليات جراحية من دون الحاجة إلى ذلك.

وأضافت الدكتورة غادة منصور: هذه التجربة أجريت على 400 حالة من حالات الأورام على المبيضين من دون معرفة نوع الورم، وتم عمل الفحوص والتحاليل المعملية لهن جميعاً واستخدام الموجات الصوتية الثنائية والثلاثية الأبعاد وقياس دلالات الأورام بالدم وتحديد عمر المريض، ثم حساب معامل التنبؤ بالأورام الخبيثة لجميع الحالات، وإضافة الدوبلر الثلاثي وذلك من خلال حسابات إحصائية خاصة، وبعد إجراء العمليات الجراحية لجميع الحالات، ثم تحليل الأنسجة لمعرفة طبيعة الورم. فكلما كانت درجة تشابك الأوعية الدموية بالورم أكثر تشعباً دل ذلك على وجود خلايا سرطانية، إذ أن الورم الخبيث يكون شرها للأوعية الدموية ويحتاج إلى كم كبير من الأكسجين للنمو السريع.

وتضيف: "إن نتائج التجربة أكدت أن 248 حالة كانت ورما خبيثا بالمبيض بينما 152 حالة جاءت نتيجتها ورماً حميداً، وكانت نسبة التنبؤ عن طريق الدوبلر الثلاثي نحو 99٪ من مجموع العينة وهذا يبيّن أهمية هذا الابتكار في المجال التشخيصي لحالات الأورام واكتشاف الأورام الخبيثة قبل الدخول في العمليات الجراحية".

## اكتشاف بروتينات تسرّع نقل الدواء إلى الخلايا

اكتشف علماء ألمان طرائق جديدة بينها استخدام بروتينات معيّنة لتسريع نقل المواد الفعالة بالأدوية إلى الخلايا الحيّة، ما يمكن أن يسمح مستقبلاً بتخفيف كبير للجرعات المتناولة. وذكر موقع "ساينس ديلي" الالكتروني الأمريكي أن الباحثين بجامعة "دارمشتات" الألمانية توصلوا إلى طرائق تسرّع نقل المواد الفعالة بالأدوية وخصوصاً تلك القابلة للذوبان بالماء، إلى الخلايا عبر أغشيتها.

استغرق العلماء سنوات عدة يعملون على سلسلة قصيرة من البروتينات التي تفتح الطريق أمام المواد الفعالة في الأدوية للعبور من خلال أغشية الخلايا إلى داخلها بسرعة أكبر.

ويمكن لهذه البروتينات التي تدعى "الببتيدات الخارقة للخلايا"، أن تخدم "كمركبة" للمواد الفعّالة بالأدوية التي تلتصق بكل بساطة بها لتنقل إلى الخلايا.

وقال العلماء إن هذه البروتينات تمثل وسيلة نقل جيّدة للدواء كون معدلات نقلها وسرعتها أكبر بكثير من بروتينات أخرى.

وأشاروا إلى أن اكتشافهم يعني أن جرعات الدواء والوقت الذي تستغرقه لإعطاء فعالية قد ينخفضان بشكل ملحوظ.

يذكر أن العلماء قاموا في تجارب سابقة بتوصيل دواء معالج لمرض السرطان مباشرة إلى الخلايا السرطانية داخل الكرات الخالية لجزيئات يطلق عليها اسم الليبوسومات.

وقال علماء مركز أبحاث السرطان إن هذه الرسائل الجزيئية التي أمكن إرسالها إلى الخلايا السرطانية مباشرة، من الممكن أن تؤدي إلى صنع عقارات أكثر قوة ترسل مباشرة إلى الخلايا السرطانية.

وقال العلماء في بحثهم، الذي نشر في المجلة البريطانية لمرض السرطان، إن التجارب التي أجريت على فئران المعامل، أشارت إلى أن هذه الطريقة تقلل من خطر الإضرار بالخلايا الصحيحة.

ولدى العلماء أمل في أن تمكنهم هذه الطريقة المبتكرة من تحسين كفاءة العلاج الإشعاعي لمرضى السرطان.

ويستخدم العلاج الإشعاعي في قتل خلايا الورم، ولكن الخلايا

الصحيحة المجاورة لها غالباً ما تتضرر خلال مرحلة العلاج.

وكان العلماء يبحثون عن طريقة يوصلون من خلالها إلى الخلايا السرطانية أدوية تجعلها أكثر نشاطاً لتقبل العلاج الإشعاعي.

وهذه الطريقة من شأنها أن تسمح للأطباء بتقليل جرعات العلاج الإشعاعي المطلوبة لعلاجهم، وهو ما يقلل من خطر تضرر الأنسجة الصحيحة.

ولكن العقار نفسه له آثار جانبية خطرة، ومن بينها ضغط نخاع العظام، وهو ما يعني عدم إمكانية استخدامه على البشر.

غير أن العلماء عندما استخدموا الطريقة الجديدة، لاحظوا أن الدواء كانت آثاره الجانبية أقل على الخلايا الصحيحة، لأنه يحتك بها في أضيق الحدود، لكنه في الوقت نفسه يدفع خلايا الورم السرطاني إلى النشاط في تلقي العلاج الإشعاعي.

وإذا أعطى علاج مرضى السرطان النتائج المشجعة نفسها، فقد تعني أن بمقدور الأطباء استخدام جرعات أكبر من أجل دعم فعالية العلاج الإشعاعي.

## جهاز استشعار جديد.. لمراقبة نسبة الغلوكوز في الدم باستمرار

أعلنت شركة "ميترونيك" عن الحصول على علامة السلامة والأمان الأوروبية وتعليق إطلاق جهاز الاستشعار "إنلايت" Enlite الجديد ليستخدم مع أنظمة الشركة لقياس نسبة الغلوكوز في الدم بشكل مستمر. وقد أثبت جهاز الاستشعار الجديد أنه أكثر دقة من أجهزة الاستشعار السابقة التي أطلقتها الشركة، وأنه يوفر قدرا أكبر من الراحة للمريض بسبب صغر حجمه.




وأثبتت أنظمة قياس الغلوكوز في الدم بشكل مستمر فعالية أكبر من اختبار وخز الإصبع من حيث تمكين المرضى من التحكم في نسبة السكر في الدم. وتأمل الشركة أن تؤدي الراحة الأكبر التي يوفرها جهاز الاستشعار "إنلايت" إلى مزيد من الاعتماد على أنظمة قياس الغلوكوز في الدم بشكل مستمر.

وفي دراسة سريرية لجهاز الاستشعار "إنلايت"، أكد 85 في المئة من المرضى أن الجهاز لا يسبب أي ألم، ووافق 86 في المئة على أن وسيلة إدخال جهاز الاستشعار "إنلايت" كان سهلا.

ويعتبر حجم جهاز الاستشعار "إنلايت" أصغر بكثير مقارنة بالمنتج السابق للشركة؛ فهو أصغر 69 في المئة وأقصر بـ38 في المئة من حيث الطول. ويمكن وضع جهاز الاستشعار "إنلايت" على البطن والأرداف ويمكن استخدامه لمدة تصل إلى ستة أيام.



تأمين المسؤوليات
تأمين المركبات
التأمين الهندسي
التأمينات الشخصية
التأمين البحري
تأمين الممتلكات
نحميك... أينما كنت
NIC

ملف

# كيفية تجنب أمراض الشتاء؟

تناولنا في شتاء العام الماضي عدداً من الأمراض التي تصيب الكثير من الناس في هذا الفصل. وفي ملف هذا العدد تجدون العديد من الأمراض الأخرى، التي قد يعاني منها البعض وتدابيرها العلاجية. وابرز هذه الأمراض هي:

- كيف تتجنب السمنة في فصل الشتاء؟
- أمراض الشتاء التي تصيب الأطفال؟
- نوبات كحة الشتاء: أسبابها وتدابيرها العلاجية.
- أسباب السعال المزمن وعلاجه.
- الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي.
- التهاب الجيوب الأنفية وأسبابه الفيروسية.
- اكتئاب الشتاء: أعراض متسلسلة تتأثر بالتغيرات المناخية.



# كيف تتجنب السمنة في فصل الشتاء؟



إعداد: عيسى السعيد

**تختلف عادات الانسان، غالباً، في فصل الشتاء عنه في الفصول الأخرى، وبخاصة في فصلي الصيف والربيع. ففي الشتاء عادة، ما يلزم المرء بيته، حيث تخف حركته، ويقضي وقتاً طويلاً أمام التلفزيون، أو أمام الحاسوب، ويقدم على تناول ما لذ وطاب من الأطعمة دون أن يعبأ بتداعيات هذا السلوك على صحته، ويؤثر سلباً في جسمه، من جهة السمنة.**
**فكيف نواجه سمنة الشتاء هذه؟**

هنا فيما يلي نعرض آراء الخبراء ومختصي التغذية حول ما يتعلق بزيادة الوزن في فصل الشتاء في صيغة سؤال وجواب:

**■ هل نحتاج إلى المزيد من الطعام في الشتاء لنظل دافئين؟**

● هناك اعتقاد شائع يقضي بضرورة تناول المزيد من الطعام لاكتساب الدفء. ويقول الدكتور أحمد أحمد، استشاري جراحة الجهاز الهضمي وعلاج البدانة في مستشفى بوبا كرومويل في لندن: "إن هذا الاعتقاد خطأ، لأن الأشخاص الذين تزداد أوزانهم في الشتاء يشعرون بالبرد أيضاً أكثر من غيرهم".

ويضيف: "إن زيادة كميات الطعام تسبب زيادة السعرات الحرارية، ومن ثم زيادة الوزن لأن الجسم يترجم هذه الكميات الزائدة إلى دهون بيضاء، في حين

أن الدهون التي تكسب الجسم الدفء تكون بنية اللون، كالتي لدى الأطفال الصغار، بسبب برمجة جينية".

وفي حين تقوم الدهون البيضاء بتخزين الطاقة، فإن الدهون البنية تقوم بحرق السعرات الحرارية لإنتاج الطاقة والدفء، فما السبب، إذاً، في الميل لتناول المزيد من الطعام عند الشعور ببرد الشتاء؟

يوضح الدكتور أحمد: "ان فصول الشتاء ارتبطت في الماضي بالمجاعات، فافترضت إحدى النظريات، وتعرف بنظرية "الجين المقتصد"، أننا مبرمجون جينياً لزيادة مخزون الدهون في فصل الخريف من أجل البقاء والقدرة على مواصلة العيش في فصل الشتاء، والمشكلة هي أننا لم نعد الآن في حاجة لتخزين الدهون، كما كان يفعل أجدادنا، بسبب وفرة الطعام طوال أوقات السنة، فلم تعد هناك مجاعات، وبالتالي لم نعد نستهلك مخزون الطعام". ولا تعد تلك حجة مقنعة لزيادة أوزاننا شتاء وإن كانت النظرية صحيحة، فمن الناحية النظرية، من الممكن أن تميل جيناتنا إلى تخزين الدهون، لكن ذلك لا يمنعنا من السيطرة على مجريات الأمور، وعلى ما نتناوله من طعام، بحسب الدكتور أحمد.

**ما سبب الشعور الدائم بالجوع؟**

إذا ارتدينا الملابس الشتوية، وحافظنا على بيوتنا دافئة طوال الوقت فلن تتسبب الأجواء الباردة بأية تغيرات جوهرية في شهيتنا وإقبالنا على الطعام.

وبحسب الدكتور جيريمي توملينسون، أستاذ الغدد الصماء في جامعة برمنغهام، فإن لأجسامنا قدرة كبيرة على الاحتفاظ بدرجات حرارتها، حتى في فصل الشتاء، لذلك فإن الشعور بالجوع منشؤه الذهن والتفكير فقط، ويمكن أن نعزوه إلى هرمون الميلاتونين مثلاً، الذي يحفزه الظلام، ويكسبنا الشعور بالنعاس.

أما الدكتور بيري باريت، الباحث المتخصص في زيادة وزن الثدييات خلال الفصول الأربعة في جامعة ابيردين، فيشير من جانبه إلى أن نسب هرمون الميلاتونين في أجسامنا تنخفض في فصلي الربيع والصيف، وترتفع في الشتاء والخريف، وبالتالي فقد يكون للهرمون دور كبير في تحريك الشهية للطعام.

وزيادة الميلاتونين في أغلبية الثدييات تقلل من الشعور بالجوع، وهي آلية مناسبة للتعامل مع تضاؤل موارد الغذاء، ولكن في بعض الأنواع تحدث نفس الآلية آثاراً عكسية، لذا فإنه من الممكن أن يكون هذا هو السبب في الشعور بالجوع وبالتالي زيادة الوزن لدى الإنسان.

**ما السبب في التلهف على الطعام في الشتاء؟**

ما يثير الدهشة هو أن مقدار ما نأكله في فصلي الربيع والصيف يفوق ما نأكله في فصلي الشتاء والخريف، وما يحدث في الحقيقة هو أننا نغير نوعية الطعام في الخريف.

ويقول الدكتور باريت: "إننا ندخل إلى أجسامنا كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية في الربيع والصيف، لكننا نميل في الخريف إلى الأطعمة الغنية بالدهون رغبة منا في اكتساب شعور بالبهجة".

ويرى البروفيسور كريج جاكسون، رئيس قسم علم النفس في جامعة مدينة برمنغهام أننا نميل في الشتاء إلى قليل من المرح والسعادة، لشعورنا بأن الجو العام في الشتاء يكسوه الملل بسبب أجوائه الباردة، والأمطار والظلام. وبحسب البروفيسور جاكسون، فقد أظهرت الدراسات أنه عندما تسيطر علينا مشاعر الملل، نلجأ إلى تناول الأطعمة السهلة والمتوفرة تحت ناظرينا، بمقدار مرتين عن الأحوال العادية. كما نميل في الشتاء إلى تناول الأطعمة الغنية بالطاقة، والسعرات الحرارية التي تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكريات. وتنشأ المشكلة عندما تقوم هذه الوجبات السريعة بخفض مفاجئ في مستويات سكر الدم، ما يجعل الإنسان يهفو إلى الطعام، ويدخل بذلك صراعاً من الكر والفر، ويخزن الجسم السعرات الحرارية الزائدة في شكل دهون.

ويتعجب كثيرون من ازدياد وزنهم في الشتاء بالرغم من ثبات كميات الطعام التي اعتادوا تناولها طوال فصول السنة، ويعزو الباحثون ذلك إلى نقص فيتامين D المرتبط بالتعرض لأشعة الشمس، التي يقل سطوعها في الشتاء، علاوة على أن الناس يقلون كثيراً من الخروج من بيوتهم، وإذا حدث ذلك فإنهم

يخرجون وهم يرتدون الملابس الشتوية الثقيلة، والقفازات، وأغطية الرأس، ما يقلل من فرص تعرض الجلد لأشعة الشمس، بحسب الدكتورة ستيفاني ديلون، المحاضرة الأولى في التغذية في جامعة سنترال لانكشاير. وقد أشارت دراسات سابقة إلى أن نقص مخزون فيتامين D يجعل الجسم يخزن مزيداً من الدهون. وتقول الدكتورة ديلون: "إن نقص الفيتامين يقلل من تكسير مخزون الطاقة في الجسم، فتظل السعرات التي تدخله مخزنة في شكل خلايا دهنية، بدلاً من تحويلها إلى طاقة يستفيد منها الجسم". وتشير الدكتورة ديلون إلى ما أظهرته دراسات عدة من ارتباط السمنة وزيادة الوزن بنقص فيتامين D، وهي تنصح بتناول المزيد من الأسماك، والتعرض لأشعة الشمس لمدة 20 دقيقة يومياً، مع ضرورة عدم تغطية أعلى الذراعين.

## نصائح لتجنب زيادة الوزن

■ **كيف نتخلص من زيادة الوزن في الشتاء؟**

● تسبب برودة الجو وقلة الحركة والكسل وكثرة الأكل الإحساس والشعور بالدفء في فصل الشتاء بزيادة الوزن عن فصل الصيف بصورة ملحوظة، وقد تتجمع معظم هذه الكتل الدهنية في منطقة البطن والأرداف والأفخاذ مما يفسد شكل الجسم وينسف تناسقه. والسبب في ذلك يعود إلى الإقبال على الأكل بكثرة في هذا الفصل، إضافة إلى قلة الحركة والنشاط اليومي والجلوس لفترات طويلة متصلة من دون أي حراك.

وهنا نصائح يقدمها لك الأطباء والخبراء تفيد بأن تبقى طوال أيام البرد بعيداً عن الكسل والخمول، ولتتجنب زيادة الوزن والسمنة في فصل الشتاء:

1- **الابتعاد عن الأطباق الدسمة:** لا تحرم نفسك من الأطباق الدسمة اللذيذة التي نميل عموماً إلى تحضيرها في الشتاء، وإنما أعد النظر في طريقة تحضيرها. فعند تحضير يخنات اللحوم مثلاً، اختر لحم العجل الهبر بدل لحم الغنم الدهني، واستعمل القليل من الزيت أثناء الطهو بدل الإكثار من السمنة أو الزبدة، وأضف الكثير من البصل لتعزيز النكهة وامتصاص المواد الدهنية.

وفي الأطباق المرتكزة على البطاطا، أكثر من استعمال الخضار، مثل الكوسة والباذنجان واللوبياء مع البطاطا بحيث لا تحصل على كمية كبيرة في طبقك وإنما على كمية أقل من النشويات المسببة للبدانة. وعند تحضير الصلصات، استخدم نصف الكمية الموصى بها من الكريما، واستعمل الكريما القليلة الدسم بدلاً من كاملة الدسم.

2- **الحساء أفضل طبق طعام:** تناول طبق الحساء في بداية الوجبة، لأن ذلك يملأ المعدة ويجعلها مستعدة لاستقبال كمية أقل من الطعام. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن المستهلك المنتظم للحساء يكون عموماً أنحف من بقية الأشخاص.

وعند تحضير أطباق الحساء بالخضار، أكثر من الكوسا واللوبياء بدل البطاطا. فهذه الخضر تحتوي على عدد أقل من الوحدات الحرارية، وهي غنية بالألياف التي تجعلك تشعر بالشبع وتحفز عمل الأمعاء.

ومن جهة أخرى، لا تفرم الخضار ناعمة جداً وإنما اجعل مكعبات الخضار متوسطة الحجم بحيث تضطر إلى مضغها جيداً قبل ابتلاعها، ما يجبرك على تناول الطعام ببطء أكبر فتشعر حينها بشبع أكثر.

أما أطباق الحساء بالبقول، مثل العدس والفاصوليا والحمص، فهي تجعلك تشعر أكثر بالشبع، فضلاً عن كونها غنية بالبروتين والألياف. ويمكنك أيضاً إضافة الشعيرية إلى الحساء، فهي تمتص الماء وتتحول إلى هلام في المعدة مما يساعد على الشعور بالشبع.

3- **شرب كوبين من الماء قبل كل وجبة:** لأن هذه العادة تحميك من الإصابة بالجفاف وتعطيك شعوراً بالامتلاء، ما يحد من إقبالك على التهام الطعام، خصوصاً إذا كنت تعاني البدانة، وكلما تناولت وجبة من الأطعمة السريعة اشرب بعدها كوبين من الماء، لأن تلك الأطعمة فيها المواد الدهنية والصوديوم.

4- **بروتين السمك بدلاً من اللحوم:** البروتين عنصر مهم لا غنى عنه في بناء الجسم، ولمساعدته على القيام بمهامه وللحفاظ على صحة أجهزته، استبدل اللحوم الحمراء بالأسماك المشوية والمسلوقة، وبإمكانك تناول السمك كثيراً، فالسمك أفضل صحياً



تناول المأكولات ومشاهدة التلفزيون يسببان السمنة

من نواح عدة، فهو أفضل اختيار ليمدك باحتياجاتك من البرّوتين من دون سعرات إضافية لا داعي لها، مثل التي توجد في اللحم الأحمر، خصوصاً التونة والسلمون والرنجة والماكاريلا على وجه الخصوص، فهي تحتوي على ثلاثة أحماض أمينية دهنية مفيدة وتمدك بفيتامين «D»، كذلك اهتم بتناول البقوليات مرة أو مرتين أسبوعياً.

5- **التركيز على الفاكهة والخضار:** تناول حبة خضار وحبة فاكهة عند الظهر وفي المساء، وحبة فاكهة أثناء الفطور وبعد الظهر. بهذه الطريقة، تتناول الحصص الخمس الموصى بها يومياً من الفاكهة والخضار. واعلم أن الفاكهة والخضار غنيتان عموماً بالألياف، وفيهما عدد قليل من الوحدات الحرارية، تساعد على عمل الأمعاء بطريقة جيدة.

وفي فصل الشتاء، ركز على الموز، والكيوي، والتفاح، والبرتقال، والجزر، والفطر، والملفوف، واللفت، والفليفلة. ولتنويع النكهات، حضر السلطات أو العصائر أو "الجاتوه" القليل الدسم، والفواكه، فهي علاوة على أنها غنية بالفيتامينات وطعمها لذيذ جداً فإنها في الوقت نفسه تقوي جهاز المناعة. ويمكنك إعداد سلطة الفواكه بتقطيعها في شكل مكعبات أو شرائح معاً بأشكال جميلة تغنيك عن التفكير في الكعك أو التورتة أو "الجاتوه" بما تحمله من سعرات حرارية هائلة من دون فائدة.

6- **تناول اللوز:** يزخر اللوز بالألياف والبروتينات، وهو محارب ممتاز للجوع. فقد أثبتت الدراسات أن الذين يتناولون حفنتين من اللوز يومياً على مدى أسابيع طويلة يشعرون بجوع أقل ولا يزداد وزنهم أبداً. وينصح الاختصاصيون باستهلاك حبات اللوز كاملة، ما يجبرك على مضغها قبل ابتلاعها. بهذه الطريقة، لا تستطيع العصارات الهضمية السيطرة على جزء من دهونها، ما يحسّن عملية الهضم.

وتجدر الإشارة إلى أن المكسرات الأخرى، مثل الفستق والبندق والجوز، تكشف عن الخصائص نفسها تقريباً.

7- **تناول وجبة خفيفة بين فترتي الغداء والعشاء:** فهي تزيل الاحساس بالتعب وتساعد على تجنب الإفراط في التهام كميات كبيرة من الطعام

في وجبة العشاء.

8- **في وجبة العشاء:** احرص على تناول كوب من الزبادي مع بعض الخضراوات، كالخيار والفلفل الأخضر، كذلك تناول الجبن مع الطماطم والخيار أو الجرجير والفجل. وعموماً راعي الإكثار من تناول الخضراوات الورقية وطبق السلاطة المتنوع.

وأخيراً إذا شعرت بأنك أكثرت الطعام ليلاً فعليك بالمشي يومياً، ولو لمدة ساعة مساء حتى تحتفظ بجسم رشيق وجميل.

9- **التركيز على الكالسيوم:** الأشخاص الذين يستهلكون كمية أكبر من الكالسيوم يكونون عادة أكثر نحافة من غيرهم. ففي داخل الخلايا، يحول الكالسيوم دون تكديس الدهون، ويحفز تحركها، وبالتالي تتخلص الجسم منها. وتناول الحليب والأجبان والألبان بشكل منتظم، وتناول مكملات الكالسيوم إذا لاحظت أن تناولك من الأطعمة ليس كافياً. وإذا كنت لا تستطيع تحمل الحليب، يمكنك التعويض بشرب المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم.

**الأشخاص الذين تزداد أوزانهم في فصل الشتاء يشعرون بالبرد أكثر من غيرهم على عكس ما هو شائع**

10- **تناول الفطور:** يقول اختصاصيو التغذية إن تناول الفطور في الصباح هو أفضل طريقة لمحاربة الجوع قبل الغداء. لذا تناول الخبز الكامل الحبوب مع اللبن أو الجبنة، إضافة إلى حبة من الفاكهة الموسمية وكوباً من الشاي أو القهوة.

11- **المزاج الجيد:** أثبتت الدراسات أنه كلما تضاءل تعرض الجسم للضوء، تضاءل إنتاجه لمادة السيروتونين، الناقل العصبي المسؤول عن الرفاهة. لذا، عند الشعور بالتوتر والرغبة في تناول الطعام، احرص على تناول الأطعمة المفيدة للصحة وليس تلك المضرة لها.

وركز على الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا-3 (مثل الجوز)، والمغنيسيوم (مثل الشوكولا السوداء) والفيتامين C (مثل الكيوي والفاكهة الحمضية) والفيتامينات B (مثل الكستناءة).

12- **إزالة السموم من الجسم مرة كل أسبوع:** للتخلص من السموم المتراكمة في الجسم، اعتمد الحمية المزيلة للسموم المرتكزة على الفاكهة والخضار النيئة، الغنية بالإنزيمات ومضادات التأكسد، والمفتقدة عموماً إلى البروتينات الحيوانية. وركز كثيراً على ترطيب الجسم واحذف كل السكريات والدهون المشبعة. وفي الصباح، تناول الكوكتيل المؤلف من التفاح والشمار أو عصير الخضار المخمرة. وعند الغداء والمساء، تناول الجزر أو الشمندر مع زيت الزيتون. وخلال النهار، اشرب الكثير من الشاي الأخضر والسوائل الخالية من الدسم لمساعدة الجسم على تصريف السموم المتراكمة فيه.

وهناك ثلاث فواكه غنية بالفيتامينات تحارب التعب وتساعد على شفاء الجروح وعمل الأمعاء بصورة أفضل، وهي باختصار: الكيوي والبرتقال والليمون الهندي.

## تسع نصائح تجنبك السمنة

لتجنب السمنة في فصل الشتاء، والبقاء طوال أيام البرد بعيدا عن الكسل والخمول إليك تسع نصائح يقدمها لك الأطباء والخبراء:

● **الخروج مرة كل يوم على الأقل في الهواء الطلق:** اخرج يومياً على الأقل لنصف ساعة في الهواء الطلق، أياً كان الجو. فالمشي في الهواء الطلق يحسن المزاج وينشط الدورة الدموية، والأكسجين النقي يفيد الجسم كثيراً. إضافة إلى أن المشي يعتبر رياضة رائعة وسهلة ومحبوبة، ويساعد على الحفاظ على تناسق الجسم ورفع مستوى اللياقة، ولكن لاحظ الفرق بين المشي والتمشية، لذا امش بخطوات منتظمة متتابعة من دون توقف لمدة نصف ساعة مع الانتظام في التنفس، ودع الجسم كله يتحرك بحرية ولكن شد صدرك وبطنك أثناء المشي.

● **تحرك يومياً على الأقل لمدة ساعة متصلة:** اختر ما يناسبك وتفضله، سواء كان ممارسة تمرينات سويدية أو إيروبكس، أو حتى المساهمة في ترتيب وتنظيف المنزل أو حتى اللهو خلف الأطفال الصغار، فهذا ينشّط الدورة الدموية ويجعل العضلات تسترخي

ويحرق السعرات الحرارية.

● **احرص على الرياضة في برنامجك اليومي:** ولو كل خمس دقائق، إذا وجدت أنك تطيل فترة الجلوس. وعليك أثناء جلوسك على الكرسي أن تهز قدميك أو يديك في حركات رياضية رشيقة.

● **التحول من الحمام الساخن إلى الفاتر:** عند التحول من حمام ساخن إلى الماء الفاتر فإن ذلك يحفز الدورة الدموية ويقوي المناعة، بينما الحمام الساخن يزيل تشنج العضلات، والانتقال إلى الماء الفاتر يضفي عليك الشعور بالانتعاش والنشاط والحيوية، لذا يفضل اتباع هذا السلوك خصوصاً في الحمام الصباحي للتخلص من الشعور بالوخم والخمول، بينما يمكن في المساء الاستمتاع بالحمام الدافئ قبل الذهاب للسرير مباشرة من دون تناول أي شيء سوى كوب من الماء.

● **استمتع بأي شيء بدلاً من مشاهدة التلفاز والأكل:** وقت فراغك هو عدو رشاقتك اللدود فاشغل يديك وفكرك بعيداً عن الأكل أو الشعور بالملل أو الفراغ، أو اشغل نفسك بأشياء ممتعة تحبها ليس لها علاقة بمتابعة التلفاز أو بتناول الطعام. فعلى سبيل المثال اغمر نفسك في ماء البانيو الدافئ وضع حولك بعض الشموع فذلك يشعرك بالمتعة أو تابع الأخبار اليومية أو مواقع المجلات على شبكة الإنترنت ولا تتناول الطعام أثناء مشاهدتك للتلفزيون.

● **النوم بشكل كاف:** يجب النوم بشكل متواصل من دون تقطع لمدة 7 أو 8 ساعات ليلاً طبقاً لحاجة الجسم، لأن الجسم بحاجة إلى فترات الراحة مثل حاجته للأكل والهواء، وحتى لا تشعر بالتوتر أو فقدان التركيز مما قد يدفعك لتعويضه بالأكل.

● **مقاومة الرغبة في تناول الحلويات واستمتع بتذوقها:** لا تأكل الحلويات فقط، لأنها في متناول اليد، وعندما تجد أن هناك شيئاً حلواً يستحق أكله، عندها اختر صنفاً واحداً الأشهى والأحب إليك وخذ طبقاً صغيراً من دون أن تملأه، واستمتع به من دون تأنيب ضمير، ولكن احرص على تناوله ببطء واستمتع بكل ملعقة. والهدف من ذلك هو سد رغبتك في تناول الحلويات ولكن بطبق صغير من صنفك المفضل، لكي



الرياضة علاج للسمنة

تحد من الكمية من دون حرمان. ويفضل أن يكون ذلك صباحاً أو نهاراً.

وبما أننا نرغب في تناول الكثير من الحلويات خلال فصل الشتاء للإحساس بالدفء، يستحسن اختيار الحلويات القليلة الدسم، أو استبدالها بفاكهة الموسم الناضجة واللذيذة، أو الفاكهة المجففة، مثل التمر والتين والخوخ والزبيب، الغنية بالكالسيوم والمغنيسيوم. وتناول أيضاً مشتقات الحليب القليلة الدسم التي تشكل مصدراً ممتازاً للكالسيوم والبروتينات.

وعند تحضير الحلويات المنزلية، استبدل السكر العادي ببدائل السكر الخالية من الوحدات الحرارية، شرط أن تكون هذه البدائل صالحة للتعرض للحرارة المرتفعة.

● **الإكثار من التوابل والبهارات:** مثل القرفة والمستكة والزعفران والفلفل فهي تجلب الشعور بالمتعة من دون أن تزيد في الوزن في الشتاء.◆◆



# أمراض الشتاء التي تصيب الأطفال

إعداد: لينا ساعاتي

**لا شك أن المرض مزعج، ليس للكبار، فحسب، وإنما للأطفال، كذلك، والأطفال الرضع، وخصوصاً لحديثي الولادة. ويأتي الشتاء في كل عام، وبصحبته الأمراض. وتعد الانفلونزا والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين والأذن الوسطى والسعال الحاد والتهاب الرئة والربو، من أكثر هذه الأمراض شيوعاً وانتشاراً.**

وعليه على الانسان أن يكون مستعداً لمقاومة الأمراض، عموماً وأمراض الشتاء خصوصاً، في هذا الفصل، بواسطة تناول الغذاء الصحي المتوازن والرياضة المنتظمة والوعي الصحي. وهنا لمحة عن أبرز أمراض

الشتاء وتدابيرها العلاجية.

## الرشح

إن التهاب القنوات التنفسية العليا له أسباب عديدة، من أهمها العدوى بالإنفلونزا. وقد تكون نتيجة فيروس الرشح، أو ما يسمى بالحمّيات الأنفية "الرينوفيروس" (نزلات البرد والزكام)، وتكون في شكل عطاس وسيلان الأنف وأعراضه غير شديدة، ولهذه الفيروسات أشكال كثيرة قد تصل إلى مئة نمط معروف، وهي تكثر عند الأطفال، وحضانة المرض تستمر نحو يومين، ويكون المريض معدياً قبل المرض الظاهري بيوم إلى خمسة أيام بعد ظهور الأعراض، ومن هنا يصعب تفاديه.

وقد تكون أعراض الإصابة بالبرد نتيجة فيروس "البارا إنفلونزا" بأنماطه الأربعة المختلفة، وقد يؤدي إلى اختلاطات مثل التهاب الرئة والأذن الوسطى.

والشكل الأشد لأمراض الشتاء هو نتيجة العدوى بالإنفلونزا (وهو النوع الذي يعطى اللقاح للحماية منه) إذ يتسبب بارتفاع درجة الحرارة مع ضعف عام شديد، وآلام مفصلية وعضلية شديدة. وقد يحدث نتيجة العدوى بفيروس الإنفلونزا ضعف في المناعة يؤدي إلى الإصابة بالالتهابات الجرثومية الثانوية التالية للالتهاب الفيروسي، وبشكل خاص في الجهاز التنفسي العلوي في شكل التهاب لوزتين، والجهاز التنفسي السفلي، ما قد يؤدي إلى النزلة الرئوية، وفي شكل خاص عند الأطفال صغار السن، أو الأشخاص المتقدمين في السن، ومرضى الأمراض المزمنة، كالربو وأمراض القلب والكلية والكبد والسكري، وقد يصيب الجهاز الهضمي العلوي عند الأطفال ما يؤدي إلى أعراض هضمية كالقيء والألم البطني.

وللإنفلونزا ثلاثة أنواع أ وب وج، والعدوى بواحدة منها لا تعطي مناعة تجاه الآخر. والأهم من ذلك هو أن هذه الفيروسات تتغير مع مرور الزمن لكي تتحايل على الجهاز المناعي البشري وفي شكل خاص النوع (أ). وعادة ما تحصل الجائحات كل 2 إلى 3 سنوات، والجائحة عادة ما تبدأ في شكل مفاجئ وتصل إلى ذروتها خلال 8-12 أسبوعاً لتصيب معظم فئات المجتمع. والنمط (ب) في فيروس الإنفلونزا أقل شدة من النمط (أ)، لكنه قد تحدث معه اختلاطات مثل متلازمة راي عند الأطفال.

والنمط (ج) فهو واسع الانتشار ويؤدي إلى أعراض أقل شدة من النوعين السابقين.

## لقاح الإنفلونزا والوقاية من المرض

في تقرير نشر عن اللجنة الاستشارية الأمريكية الخاصة باللقاحات، عن مدى فعالية لقاح الإنفلونزا لتقليل نسبة الأمراض والوفيات في المجتمع، تبين علمياً، ومن خلال الخبرة الطبية، أن الأطفال الرضّع دون السنة من العمر، معرضون للمرض أكثر، وتبين أن نسبة دخول المستشفيات نتيجة الأمراض الصدرية والقلبية خلال فترة الشتاء (فترة انتشار فيروس الإنفلونزا) هي أعلى بكثير من باقي أيام السنة، وأن الأطفال المصابين بأمراض الصدر والربو وأمراض القلب والسكري ونقص المناعة أدخلوا المستشفيات بنسبة تصل إلى 21 مرة أكثر من باقي العينة. من هذا التقرير تم استنتاج حقيقة أن لقاح الإنفلونزا له دور فعال في حفظ الصحة العامة للمجتمع، وفي شكل خاص للأطفال دون السنتين من العمر. وأوصى بتلقيح أفراد الأسرة المحيطين بالطفل الرضيع دون السنة، لتجنب اصابتهم بالإنفلونزا لخطورتها في هذا العمر، ولاحتمال نقلهم العدوى إلى الطفل.

## التهابات الأذن

تعد الأذن الوسطى أكثر أجزاء الأذن تعرضاً للعدوى نظراً لكونها مفتوحة من خلال قناة اوستاكيوس (Austacian tube) التي تصل الأذن الوسطى بخلفية الحلق. وقد تدخل مواد العدوى عن طريق التهاب الجيوب الانفية واللوز والزكام إلى الأذن الوسطى عن طريق هذه القناة.

تبدأ أعراض التهاب الأذن الوسطى بإحساس بضغط مزعج في داخل الأذن، مصحوب بألم حاد، وتظهر على المصاب أعراض الحمى وارتفاع درجة الحرارة وفقدان السمع. وإذا لم تعالج العدوى فإن تراكم الضغط في الأذن الوسطى يؤدي إلى انفجارها من خلال طبلة الأذن.

وتكثر مشاهدة حالات التهاب الأذن الوسطى في هذه الايام، والضحايا غالباً يكونون من الأطفال دون سن الخمس سنوات، ويتكرر المشهد كل يوم. والطامة الكبرى تكمن في عدم تشخيص الالتهاب والاكتفاء

بإعطاء مضاد حيوي لعدة أيام فقط وبجرعات قليلة، ما يؤدي إلى زيادة شدة الالتهاب وتحوله إلى انصباب سوائل داخل الأذن الوسطى، ما قد يحمل معه خطورة انثقاب في طبلة الأذن يدخل المريض في سلسلة من المضاعفات والمشكلات الصحية.

وتكمن مشكلة التهاب الأذن الوسطى لدى الأطفال في عدم نضوج جهاز الأذن لديهم وبخاصة الأطفال دون سن الثلاث سنوات. فعمل قناة اوستاكيوس، وهي القناة التي تصل الأذن الوسطى بسقف الحلق وتقوم بمعادلة الضغط الداخلي في الأذن الوسطى، وكذلك ادخال الاوكسجين اليها، غير منتظم وناضج، ما يؤدي إلى فرصة انتقال الالتهاب من الحلق إلى الأذن الوسطى عبر هذه القناة، عندما يقوم الطفل الصغير بشفط الافرازات حين يمتلئ انفه بها (ويسمى بالنخر أو الشخر)، ما يسمح للجراثيم المتكدسة في الانف الدخول عبر قناة أوستاكيوس إلى الأذن الوسطى.ويؤدي وجود الجراثيم في الأذن الوسطى إلى تكرار الالتهاب، وفي شكل خاص في حال عدم معالجتها في شكل ناجح، ولفترة كافية لا تقل عن عشرة ايام، حيث يتحول التهاب الأذن الوسطى إلى انصباب السائل الالتهابي فيها. وتترافق هذه المشكلة مع نمو الناميات (Adenoids) نتيجة تكرار الالتهاب. ونشاط الجهاز المناعي الموجود داخل الانف، ليقوم بمقاومة الالتهاب ومع الوقت تكبر هذه الناميات ما يؤدي إلى انسداد الانف وصعوبة التنفس.

إن مشكلة التهاب الأذن الوسطى تكمن في تشخيصها، منذ البداية، وإعطاء العلاج بشكل حاسم ودقيق، علماً أنه تتوافر أجهزة حديثة لفحص الأذن الوسطى مثل جهاز تخطيط الأذن الوسطى (Tympanometry) حيث يقوم بقياس الضغط داخل الأذن الوسطى وتشخيص وجود سائل خلف طبلة الأذن أو وجود انثقاب في الطبلة أو أي عيوب أخرى، ما يجعل التعامل مع الحالة يتم على أساس علمي. وتقوم بعض الاجهزة أيضاً بشكل مدمج بقياس السمع عند الطفل بطريقة سهلة ويسيرة (Audiometry) ويتم كذلك فحص الأذن من خلال المنظار التلفزيوني الخاص بالأذن والانف، ما يجعل تشخيص هذه الحالات سهلاً ويسيراً.

ويتم علاج حالات التهاب الأذن الوسطى عند الأطفال باستخدام أدوية خاصة بالاحتقان لفترات مديدة، مع استعمال السوائل الخاصة بتنظيف الانف بشكل دوري والمستخرجة من مياه البحر، ولفترات مديدة، عدا عن أهمية اعطاء المضاد الحيوي لعشرة أيام.

## التهاب الرئة والأطفال

إن إصابة الأطفال بالتهاب الرئة (ذات الرئة) من الأمور التي تشاهد في ممارسات طب الأطفال في هذه الأيام، وذات الرئة مرض خطر يستدعي الحيطة والحذر من قبل الطبيب المعالج، إذ ليس من الضروري أن تأتي الإصابة بشكل واضح في بعض الحالات، ولكن هنالك قاعدة عامة في الممارسة الطبية تحتم إجراء صورة شعاعية للصدر، في حال ثبت وجود سعال لدى الطفل استمر لأكثر من عشرة أيام إلى أسبوعين للتأكد من سلامة الرئتين، واستبعاد التهاب الرئة.

وأسباب الإصابة عديدة، فقد يكون بسبب الحمّيات (الفيروسات) وهي السبب الأول والأكثر شيوعاً، أو بسبب الجراثيم، وبشكل خاص الجراثيم العقدية الرئوية Streptococcus Pneumonia وهي تأتي من حيث الانتشار بعد الفيروسات (ويصيب الفئة العمرية أكثر من ست سنوات والمراهقين). وهنا تكون الاعراض حادة جداً وتتسم بالحرارة الشديدة المعندة مع خوافض الحرارة، ومع السعال الجاف وصعوبة التنفس والقشعريرة والإنهاك الشديد وفقدان الشهية. وغالباً كل هذه الاعراض تحصل بعد أيام من إصابة الطفل بالتهاب في الحلق أو اللوزتين لم يقم الاهل بعلاجه، أو أن العلاج الذي أعطي لم يكن فعالاً بالشكل الذي يسيطر على انتشار المرض إلى الرئتين، الأمر الذي يميز التهاب الرئة. وبإمكان الاهل ملاحظته هو أن التنفس يصبح سريعاً وسطحياً، بحيث يعطي انطباعاً بأن الطفل المريض يخشى أن يتنفس بعمق نتيجة التهاب أنسجة الرئة، والألم في العضلات ما بين الاضلع، وقد يشتكي الطفل من آلام في البطن، وقد يكون بسبب الفطور والريكتسيات. وتعد المفطورة الرئوية Mycoplasma Pneumonia، من أبرز أسباب النزلة الرئوية في هذه الفئة العمرية، وتكون الاعراض في شكل سعال وترفع حروري حاد وجاف ومعنّد، مع ألم في الحلق يترافق مع

صداع وارهاق عام.

## التهاب اللوزتين

إن تكرار التهاب اللوزتين موضوع مهم، ويشاهد بكثرة على مدار السنة. وهذا المرض غالباً ما يكون فيروسي المنشأ، وقد يكون نتيجة الإصابات بالجراثيم، كالعنقوديات وغيرها. وهنا تتميز الحالة بارتفاع حاد في درجة الحرارة وضخامة في العقد الليمفاوية تحت الفك والغدد الرقبية وغيرها.

ويستدعي تكرار التهاب اللوزات القيحي إجراء بعض فحوص الدم لاستبعاد بعض المضاعفات، إذ إنه في حال تكرار الالتهاب، وخصوصاً في الفئة العمرية من 5 إلى 15 سنة، فإنه قد يؤدي إلى مضاعفات قد تكون خطرة على الطفل، كالتهاب القلب الروماتيزمي والتهاب الكلية والكبب الكلوية.

وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية إعطاء المضادات الحيوية في حال التهاب اللوزات القيحي، وهذا يعتمد على تقديرات الطبيب، أو على إجراء مسحة للحلق واللوزات، وإجراء زرع للبكتيريا إذا لزم الأمر أحياناً وفحص الدم. ويجب إعطاء الطفل المضاد الحيوي لمدة عشرة أيام مستمرة لتطهير الحلق ولمنع حدوث المضاعفات التي أشرنا إليها سابقاً.

وفي حال وجود التهاب روماتيزمي، فإن هنالك بروتوكولاً خاصاً للعلاج، ولا يُلجأ إلى استئصال اللوزتين إلا ضمن شروط خاصة جداً، مثل تكرار التهاب اللوزات القيحي لأكثر من خمس مرات سنوياً. كذلك في حال خراجة اللوزات، أو في حال وجود ضخامة كبيرة جداً في حجم اللوزتين، ما يؤدي إلى صعوبة في التنفس والبلع. ويجب الإشارة إلى أن استئصال اللوزات وحده لا يشفي من المضاعفات، كروماتيزم القلب مثلاً، حيث يجب متابعة الطفل وإعطائه أدوية خاصة بشكل دوري وفي فترات ثابتة، وإجراء فحوص خاصة تحت إشراف طبي دقيق.

## السعال التشنجي والربو

يتصف الربو بنوبات من السعال التشنجي المتكرر، يزداد خلال الليل، وقد يزداد عند بعض الأطفال بعد المجهود العضلي، وتكون الإصابة بالرشح، أو التهاب



التهابات الأذن أحد أمراض الشتاء التي تصيب الأطفال

الجهاز التنفسي العلوي من العوامل المؤهبة لتكرار أزماته الحادة، حيث يؤدي إلى تشنج العضلات الملساء الموجودة في الطرق التنفسية، وتورم الغشاء المخاطي، وزيادة الإفرازات المخاطية وتجمعها داخل القصبات الهوائية، ما يؤدي إلى تضيق الطرق الهوائية، وبالتالي تقل تهوية الرئتين. وتختلف التظاهرات السريرية اختلافاً كبيراً بين المرضى، فبعضهم يصاب بنوب خفيفة ونادرة، وبعضهم الآخر يصاب بنوب حادة متكررة. والنوبة عموماً سريعة الحدوث بعد التعرض للمخرشات، بينما تكون بطيئة التطور بعد التعرض للانتانات التنفسية الفيروسية. وتبدأ النوبة بالسعال الجاف ويزداد السعال مع شدة الحالة، وقد يعبّر الأطفال الأكبر سناً عن إحساسهم بضغط على الصدر أو صعوبة في التنفس. وهنالك استعداد عائلي للإصابة بأمراض الحساسية، كالربو أو الأكزيما الجلدية، حيث تتكرر الإصابات في بعض الأسر بعينها، وتلعب الظروف المنزلية المهيئة لحدوث الحساسية دوراً مهماً في إظهار هذا الاستعداد الارثي.

**العوامل المواتية للاصابة بالربو:**

تكون الإصابة بالرشح أو جهاز التنفس العلوي من العوامل المهمة لتكرار حدوث الأزمات الحادة، وكذلك فإن ارتفاع نسبة رطوبة الجو واستعمال المكيفات تلعب

دوراً مهماً في زيادة فرصة التعرض للإصابة في حال وجود الاستعداد الإرثي لدى المريض ووجود المادة المؤرجة (المحسسة)، التي قد تكون، كما ذكرنا سابقاً، غبار الطلع، والغبار المنزلي، أو فرو الحيوانات.

ومعظم الأطفال المصابين هم دون الأربع إلى خمس سنوات من العمر، ولكن قد تظهر الحساسية في الجهاز التنفسي منذ الأشهر الأولى من العمر في شكل التهاب القصبات الشعري، الذي يصيب الأطفال الرضّع، والذي قد يتطور في المستقبل إلى حساسية صدر.

**كيفية التأكد من تشخيص الربو:**

يعتمد تشخيص الربو على الفحص السريري للطفل، والتشخيص ليس بالمعضلة، وقد يُلجأ أحياناً لإجراء بعض الفحوص المخبرية، إضافة إلى صورة شعاعية للصدر عند الضرورة، ويمكن التعرف على المادة التي تثير الجهاز المناعي عن طريق اختبارات خاصة، مثل الاختبارات الجلدية إضافة إلى اختبار راست (RAST) على مصل الدم.

**علاج الربو:**

يعد استعمال الموسعات القصبية، عن طريق الاستنشاق، هو العلاج الامثل للحالات الحادة من الربو، وذلك حسب المراجع العلمية الحديثة، لأن إعطاء الدواء بالاستنشاق يقلل الأعراض الجانبية للموسّعات القصبية التي كانت تعطى سابقاً عن طريق الفم، أو عن طريق الزرق في الوريد أو العضل أو تحت الجلد. إذ أن إعطاء الدواء عن طريق الاستنشاق، وبجرعات قليلة جداً، يؤدي إلى الغرض المطلوب، وهو علاج للتشنج القصبي بشكل أسرع، وفي الوقت نفسه يقلل وبشكل ملحوظ الأعراض الجانبية للموسعات القصبية مثل: سالبيوتامول والألبيوترول والساليترول، والتي قد تؤدي عند إعطائها عن طريق الفم، أو الزرق، إلى تسرع القلب ورجفان اليدين ونقص بوتاسيوم الدم.

وتعتمد جدوى فاعلية الموسعات القصبية (عن طريق الاستنشاق) على الطريقة أو الأداة التي تستعمل لإعطاء الدواء، حيث يتوافر في الصيدليات أشكال عدة، منها البخاخ، الذي يستعمل من قبل الأطفال فوق الأربع إلى خمس سنوات من العمر والبالغين، ويحتاج إلى تدريب على طريقة الاستعمال، وتزامن بين الاستنشاق وضغط البخة في الفم. وقد يلجأ في حال الأطفال الصغار إلى استعمال اسطوانة صغيرة توضع على الفم والأنف، وتثبت بالجهة الأخرى منها بخاخة الدواء، حيث يقوم الأهل بضغط البخاخ بخة واحدة، ويخزن الدواء في الأسطوانة والقناع ويقوم الطفل باستنشاق الدواء خلال ثوان عدة.

ويمكن استعمال جهاز البخار، أو ما يسمى بالنبيوليزر، للأطفال. ويعد الطريقة المثلى لعلاج الأطفال الصغار بشكل خاص، حيث يتم وضع الدواء، إضافة إلى السائل الملحي، ويستنشق الدواء خلال دقائق عن طريق قناع خاص يثبت على الوجه.

وقد يُلجأ إلى استعمال بعض المركبات الستيروئيدية المضادة للالتهاب عن طريق الاستنشاق، للسيطرة على بعض الحالات المتوسطة إلى الشديدة أحياناً. وهنا يراعى غسل الوجه ومضمضة الفم بعد استعمال الدواء منعاً لأي أعراض جانبية.

وقد يضطر الطبيب إلى استعمال أدوية أخرى عن طريق الفم، ولكل منها فائدته الخاصة، وذلك حسب شدة الحالة وتقدمها، وكذلك تبعاً لكون الحالة حادة، أو للوقاية من الهجمات الحادة، وذلك بإعطاء أدوية خاصة ما بين نوبات الربو الحادة، مثل مضادات الليوكوترين، وتعطى عن طريق الفم في شكل حبوب، مع التأكد من احتفاظ الطفل بكامل جرعة الدواء. وقد يُلجأ لاستعمال بعض البخاخات التي تحتوي على المركبات الستيروئيدية المدمجة مع موسعات القصبات طويلة المدى كعلاج وقائي للحالات الشديدة إلى المتوسطة من الربو ولفترات طويلة.

وعلاج الربو يحتاج إلى متابعة لفترة زمنية طويلة، وأكثر من 50٪ من الأطفال يشفون من الربو إذا ما توافرت الظروف المناسبة، من حيث المتابعة الصحية، وتجنب العوامل التي تؤدي إلى تكرار النوبات، ومن أهمها تجنب دخان السجائر في البيت، والحد من الغبار المنزلي وذلك بغسل أغطية الأسرة والبطانيات والستائر بشكل دوري وتنظيف الموكيت باستمرار. ومن الأفضل عدم استعماله في غرف الأطفال على الأقل، ويجب استعمال

ملف

أجهزة تنقية الهواء، وبشكل خاص في البيئة الحارة، وفي حالة استعمال المكيفات المركزية أو السبليت يونيت حيث تقوم هذه الأجهزة بتنقية الهواء من الجراثيم وكل المواد العالقة، ولهذه الأجهزة أهمية خاصة من جهة سلامة البيئة الداخلية للمنزل من المواد المخرشة والجراثيم وغيرها، وكذلك تجنب تربية الحيوانات ذات الفراء، كالقطط والكلاب، ويجب معالجة حالات الرشح والتهاب الجهاز التنفسي العلوي الذي يصاب عند الطفل بشكل فوري، وتهوية المنزل بطريقة صحية وبشكل يومي وكذلك يساعد النوم الجيد والطعام الصحي على الحد من هذا المرض. ولقد درجت العادة في العديد من المجتمعات العربية على استعمال الأعشاب لعلاج حساسية الصدر، فشاي الأعشاب علاج فعال لحساسية الصدر، ونشير هنا إلى نوعين من الأعشاب: عرق السوس (Licorice) الذي يساعد على تطرية المخاط وطرده للخارج وتحسين حالة الربو المصحوب بسعال أو التهاب بالشعب الهوائية. ولهذا الغرض تؤخذ كمية من جذور عرق السوس وتقطع إلى أجزاء صغيرة ثم تغلى في الماء لمدة عشر دقائق، ثم تحفظ في زجاجة، ويؤخذ منها ملعقة صغيرة قبل كل وجبة طعام يوماً بعد الآخر لمدة ستة أيام، وحبة البركة، حيث يأخذ الطفل ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق ولا يأكل أو يشرب بعدها لمدة ساعتين، ويكرر العلاج إلى أن تتحسن الحالة، وعسل النحل، ولتحاول الأم أن تجعل طفلها يقبل على تناول عسل النحل، لأنه يساعد أحياناً على الشفاء من حساسية الصدر. وتفسير ذلك يرجع إلى احتوائه على حبوب اللقاح التي تختلط به أثناء تجهيزه، ما يزيد من مناعة الجسم تجاه هذه المادة لزيادة تكوين أجسام مضادة لها، إذ من المعروف أن حبوب اللقاح الموجودة في الهواء تتسبب في حدوث حساسية في الصدر عند بعض المرضى. ولا يجوز إعطاء العسل للأطفال أقل من سنة واحدة بسبب عدم اكتمال نضج الأمعاء في هذه السن المبكرة، ولعدم إثارة الجهاز المناعي بشكل مبكر لهذه المادة.◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن بحث أعده الدكتور محمد صفوان الموصلي/ماجستير طب الأطفال والرضع، وزميل في الجمعية الطبية الامريكية/دبي.

## فترة سنتين
## أفضل فاصل زمني بين الولادات

توصل بحث هولندي إلى استنتاج مفاده أن فترة عامين هي أفضل فاصل زمني بين الولادات لتنشئة أطفال أذكياء. وتقول الدراسة، التي ستنشر في دورية الموارد البشرية، إن الأطفال الكبار الذين تم إنجابهم قبل عامين من ولادة شقيق آخر هم أكثر ذكاء، ويسجلون درجات أعلى في اختبارات الرياضيات والقراءة عن أقرانهم الذين ولدوا في تباعد زمني أقل.

وقد تناقض الدراسة، التي نفذها باحثون من جامعة "روتردام" بهولندا، معتقدات سائدة بضرورة الإنجاب تباعاً للإنتهاء من متاعب ومشقّات الرعاية سريعاً. ونقلت صحيفة الـ"تايم" عن الباحثين قولهم: "هناك الكثير من الأحكام التقليدية بشأن ما هو أفضل.. لكن ليس هناك الكثير من الأدلة الفعلية حول ما هو جيد للوالدين أو الأطفال".

وقام الباحثون بدراسة 3 آلاف امرأة أنجبن 5 آلاف زوجاً من الأطفال، تراوحت أعمارهم ما بين خمسة إلى سبعة أعوام، اخضعوا لاختبارات تحصيل في القراءة والرياضيات. ولاحظوا أن زيادة فارق عام بين الولادات يحسن من قدرة الشقيق الأكبر على القراءة، بمعدل 0.17 بحسب معايير نسب الذكاء الانحرافية وفق اختبار بيبودي للتحصيل الفردي.

ولم تجد الدراسة دليلاً يشير إلى تأثر الشقيق الأصغر بالفاصل الزمني للإنجاب. ويرى البعض أن إطالة مدة الفاصل الزمني للإنجاب تتيح للآباء منح كامل الانتباه والاهتمام للطفل الأول وتنمية قدراته العقلية، كما يتيح لجسد الأم التعافي من الحمل والولادة قبل البدء بحمل جديد.



# نوبات كحة الشتاء: أسبابها وتدابيرها العلاجية

إعداد: ماهر عبدالقادر

**يعاني أغلب الناس في فصل الشتاء من نزلات البرد ونوبات الكحة بمختلف أنواعها. فثمة كحة متواصلة واخرى متقطعة وكحة جافة. وعلى الرغم من أن الكحة تعتبر إحدى أكثر الحالات الشائعة، فقد أثبتت دراسة أجرتها جامعة "ليستر" البريطانية أن نحو ستين في المئة من الناس يجدون سبباً لها.**

ويقول البروفيسور الين موريس، اختصاصي الأمراض الصدرية في مستشفى "هيل"، وأحد ابرز الخبراء البريطانيين في هذا التخصص، أن الكحة تكون في الغالب بمثابة ردة فعل وقائية تهدف لاخراج الاجسام، أو العناصر الغريبة من الجهاز التنفسي. ومع ذلك يمكن أن تنجم نوبات الكحة عن الالتهابات والفيروسات.

وينصح البروفيسور موريس باستشارة طبيب إذا استمرت الكحة لفترة تتجاوز ثمانية أسابيع، وإجراء فحص أشعة "X-ray" للتأكد من عدم وجود أي مرض خطير. وينبغي استشارة الطبيب فوراً إذا عانى المريض من أعراض لم يمر بها من قبل، مثل الكحة المصحوبة بدم.

وسنستعرض تالياً، آراء أطباء اختصاصيين عن أعراض الكحة والأسباب التي تكمن خلفها، وطرق علاجها:

## الكحة المزمنة الجافة

هي عبارة عن كحة جافة عنيدة تتلاشى تارة ثم تعاود الكرة مرة أخرى، لكنها لا تختفي كلية، وتأتي نوباتها في الغالب في النهار، وتدوم النوبة نحو 15 دقيقة.

**أسبابها:**

هذا النوع من الكحة يفسر ببساطة بأنه "غير مبرر". بيد أن الأطباء اكتشفوا مؤخراً أن المشكلة في بعض

الحالات تكمن في فرط حساسية في الممرات الهوائية العلوية، تحدث بسبب ارتداد الغازات من المعدة.

ويعاني من يصابون بفرط الحساسية من نوبات كحة بمجرد ملامسة الحنجرة لأي غبار أو هواء بارد، أو ما شابه ذلك. وبالطبع لا يمكن أن نقول إن أي شخص يعاني من غازات سيعاني بالضرورة من كحة.

**علاجها:**

قد يكون من المفيد تناول بعض مضادات الحساسية، بالإضافة إلى جرعات صغيرة من المورفين (يصفها طبيب متخصص). وللحصول على راحة فورية، ينصح الخبراء بمص حبة مينثول (نعناع) قوي.

## كحة "النغز" المزمنة

هذا النمط من الكحة لا يخرج معه بلغم، ومع ذلك يشعر المصاب به بقطرات مخاط أسفل الحنجرة، وفي بعض الحالات قد يحس بوجود ما يشبه كتلة أو ورم في حنجرته.

**أسبابها:**

عندما يصبح المخاط الطبيعي للإنسان سميكاً، أو تزيد كمياته التي يفرزها جسم الإنسان عن مستوياتها الطبيعية بسبب حساسية أو التهاب تحدث كحة ارتكاسية لا ارادية لأن المخاط يتقطر داخل الحنجرة.

**علاجها:**

يمكن للمنتجات الصحية التي لا تحتوي على الاستيرويد مثل "الأوتريفين"، أن توفر راحة فورية بتقليص تورم الأنف وتقليل تراكم المخاط. وينصح الخبراء باستخدام قطرة الأوتريفين لفترة محدودة لا تتجاوز بضعة أيام، لأن الإفراط قد يؤدي إلى نتائج عكسية. فإذا كانت كحة "النغز" ناجمة عن حساسية، مثل الحساسية من القطط أو الغبار، فقد يحتاج المصاب إلى قطرة "ستيرويد" موضعية لتلطيف أو إخماد الالتهابات التي تسبب تراكم المخاط أو البلغم.

## كحة "النباح" الجافة

قد تأتي الكحة مصحوبة بأزيز أو صفير، ولكن من دون بلغم، وفي الغالب يحدث هذا النوع من الكحة أثناء ساعات الليل، ويكون متقطعاً خلال النهار.

**اسبابها:**

يحدث هذا النوع من الكحة، في الغالب، بعد نوبة برد، أو نزلة أو أي التهابات تنفسية أخرى، وقد يحدث أيضاً بسبب التهاب حاد في الشعب الهوائية.

**علاجها:**

في معظم الحالات، يفترض أن تتلاشى هنا الكحة بعد بضعة أسابيع. ولتسريع الشفاء، ينصح الأطباء بتناول عقاقير المنثول (النعناع) القوية. كما يمكن تخفيف أعراض هذه الكحة بتغطية رأس الشخص المصاب وجعله يميل ويقرب وجهه كثيراً من وعاء فيه ماء مغلي (يفضل أن تكون به قطرات من النعناع)، وهذه العملية فائدتها تكمن في الرطوبة المتأتية من البخار، فالرطوبة أو النداوة (من الندى) الساخنة تعمل على تلطيف وتليين الشعب والمجاري التنفسية الهوائية.

**تشنجات الكحة الجافة:**

تبدأ نوبة الكحة بنغز في مؤخرة الحنجرة، وفي بعض الحالات تؤدي الكحة للقيء.

**الأسباب:**

بعض العلاجات يمكن أن تسبب الكحة، خصوصاً المثبطات التي توصف للمصابين بضغط الدم المرتفع. وتحدث الكحة عادة لحوالي 15٪ من مستخدمي هذه المثبطات التي تجعل عصب الرئتين أكثر حساسية للتهيج.

**العلاج:**

يفترض أن يصف طبيب المصاب بهذا النوع من الكحة أدوية وعلاجات بديلة لضغط الدم لا تعمل على إثارة أعصاب الرئة.

## كحة "العزق" المصحوبة بألم

كحة مستمرة، تكون أسوأ في الصباح، يخرج المصاب بها مخاطاً اصفر (رمادياً أو أخضر/سميكاً)، وقد يكون مصحوباً بألم خلف عظام الصدر، وألم في الحنجرة، بالإضافة لأزيز وتكدس في الأنف.

**اسبابها:**

الالتهاب الشعبي الحاد هو السبب المرجح لهذه الكحة، والالتهاب الشعبي الحاد يصيب الممرات أو المجاري الهوائية للرئة، ويتسبب في إثارتها وتهييجها. وفي الغالب يأتي بعد وعكة تصيب الجهاز التنفسي، مثل نزلة البرد.

والالتهاب الشعبي نفسه ينجم في الغالب عن فيروس، ولكن في 10-15٪ من الحالات تحدث الإصابة بسبب بكتيريا. وفي الالتهابات البكتيرية يكون لون البلغم أخضر أو مائلاً للون الصدأ. وهذا النوع من الكحة، أشبه بسعال انفلونزا الخنازير. بيد أن كحة انفلونزا الخنازير تكون في

العادة مصحوبة بحمى شديدة وألم في الحنجرة، وصداع وأعراض أخرى.

**علاجها:**

ينصح البروفيسور موريس بالراحة التامة، والاكثار من شرب السوائل لتخفيف سماكة المخاط وبالتالي تسهيل إخراجه. ويفضل تناول علاجات تحتوي على مواد لزجة لأنها تخفف الكحة. وينبغي استشارة الطبيب في حالة الإحساس بعدم القدرة على التنفس، أو إذا دامت هذه الكحة أكثر من أسبوع، وإذا كان لون البلغم أخضر أو كلون الصدأ.

## كحة تنقية الحنجرة

يشعر المصاب بهذه الكحة كأن ثمة تورماً في حنجرته، وعندما يسعل يحس بمرارة في فمه. ويمكن أن تبدأ الكحة بكلام، ضحكة، أو بتناول الطعام خصوصاً الأطعمة الجافة.

**أسبابها:**

العامل الأكثر ترجيحاً هو انتقال، أو ارتداد الأحماض من المعدة نحو المريء. ولما كانت بطانة المريء شديدة النعومة والحساسية، يحدث لها تهيج والتهاب يسبب هذه الكحة. كما أن ارتجاع الأحماض من المعدة نحو المريء قد يسبب تشوهات للخلايا، وبالتالي يزيد مخاطر الإصابة بسرطان المريء.

**علاجها:**

مضادات الحموضة يمكنها حجز أو تحييد الأحماض في المعدة، وينصح البروفيسور موريس بترشيد تناول العناصر الغذائية المحفزة للأحماض مثل الأطعمة الدسمة والقهوة، وعدم التمدد في الأسرة بعد تناول وجبة طعام كبيرة، والسعي لتجنب الأكل بعد الساعة التاسعة ليلاً، وينبغي استشارة طبيب إذا تواصلت الحموضة لمدة شهرين متتاليين.

## الكحة الجافة المصحوبة بأزيز

يميل المصاب بها للسعال كثيراً أثناء الليل، أو في الفترة الأولى من الصباح.

**اسبابها:**

الربو "أو الأزمة"، من أبرز العلل التي تسبب هذا النوع من الكحة. فحينما يتعرض شخص مصاب بالأزمة إلى شيء يهيج الشعب الهوائية لديه، يؤدي ذلك إلى انقباض وتضيق العضلات المحيطة بالممرات الهوائية.

وكحة الربو يمكن أن تستثار بنزلة برد، أو تناول أطعمة معينة، أو التعرض لأي مهيجات مثل الغبار. ولغاية الآن لا يوجد تفسير علمي دقيق لازدياد حدة نوبات كحة الربو خلال الليل أو في الصباح الباكر.

**علاجها:**

الخطوة الأولى في العلاج تشمل استخدام أجهزة الاستنشاق (البخاخات)، لفتح وتوسيع الممرات الهوائية وتسهيل التنفس. ويمكن استنشاق الاستيرويد إذا كانت نوبة الربو حادة.

## الكحة المصحوبة بألم وضيق في التنفس

عبارة عن كحة متكررة مصحوبة بضيق في التنفس. وأعراض هذا النوع من السعال تشمل أيضاً: خروج دم مع الكحة، فقدان الشهية، خسارة الوزن، وفتور وآلام حادة في منطقة الرئة عند أخذ نفس عميق أو عندما يسعل المصاب.

**اسبابها:**

سرطان الرئة قد يكون أحد الاحتمالات. ويقول الأطباء إن الإصابة بسرطان الرئة نادرة، ومع ذلك يجب إجراء الفحوص اللازمة عند ظهور هذه الأعراض.

**علاجها:**

يعتمد على نوع سرطان الرئة، وفي الغالب يشتمل العلاج على الجراحة، والعلاج بالأشعة والعلاج الكيميائي.

## كحة الصدر

هذا النوع من الكحة يكون مصحوباً بكميات كبيرة من البلغم، وبأزيز وضيق في الصدر وبعض الصعوبة في التنفس. ويحدث دوماً في الشتاء.

**اسبابها:**

يحدث غالباً بسبب الإصابة بمرض من أمراض الرئة، التي يعتبر التدخين أبرز العوامل المسببة لها. ويصيب من تزيد أعمارهم على 40 عاماً.

**علاجها:**

لا يوجد علاج لأمراض الرئة، ولكن يمكن تقليص وإبطاء الأضرار. وأبرز خطوات العلاج تكمن في التوقف عن التدخين، وتجنب التعرض السلبي لتيارات الهواء البارد، وممارسة الرياضة كلما أمكن. واستخدام بخاخات التنفس يمكن أن يكون مفيداً لأنها تعمل على توسيع الشعب والممرات الهوائية. كما يمكن أيضاً، استنشاق البخار ويستحسن ترطيب الغرف "لتليين الرغام والبلغم". ◆◆



# أسباب السعال المزمن وعلاجه

إعداد: كمال جبر

رغم الاعتقادات الشائعة بأن السعال هو مدخل المرض، فإنه في الحقيقة ليس سوى لاعب حيوي في دفاعات الجسم ضد الأمراض. فالسعال يطرد المخاط والميكروبات والدقائق الغريبة من الجهاز التنفسي للإنسان، الأمر الذي يدعم حماية الرئتين من العدوى والالتهابات.

ويبدأ السعال أولا بشهيق يسحب الهواء عميقا إلى الرئتين، ثم تأخذ الزردمة (المزمار-glottis) بالعمل، واضعة غطاء مسدودا فوق الرغامى (القصبة الرئيسية). والخطوة الثالثة هي الانقباض القوي لعضلات القفص الصدري، والبطن، والحجاب الحاجز.

وفي حالة التنفس الاعتيادي تقوم هذه العضلات المذكورة بدفع الهواء برقة من الرئتين عبر الأنف والفم. ولكن عندما تغلق الزردمة (المزمار) فإن الهواء ينحصر، مما يولد ضغطا هائلا داخل القصبات الهوائية. وأخيرا فإن الزردمة تنفتح ليخرج الهواء مندفعا بقوة. وهذا الاندفاع يتسم بالقوة، إذ تصل سرعة الهواء في حالة السعال القوي إلى سرعة الصوت تقريبا، ما يسبب حدوث عواء أو صفير، نطلق عليه اسم "السعال".

ويمكن أن يحدث السعال بشكل واعٍ أو كحدث إرادي، أو نتيجة لرد فعل لا إرادي غير متَحكم فيه. وفي الحالة الأخيرة فإن تحفيز أعصاب الحنجرة والجهاز التنفسي هو الذي يلعب دوره في بدء كل العملية. ويمكن أن تتهيج هذه الأعصاب نتيجة العدوى، والحساسية، والهواء البارد، ووجود أورام فيها، ومواد كيميائية كتلك الناتجة عن التدخين، وعوامل ميكانيكية مثل دخول دقائق الغبار، أو بسبب سوائل الجسم المعتادة مثل المخاط من الأنف، أو أحماض المعدة. ولذا فليس من المدهش القول إن هناك أسبابا مختلفة لحدوث السعال.

## السعال المزمن

كل إنسان معرض للسعال، ولا أحد يتخوف من السعال بين حين وآخر. والكثير من الأمراض الحادة - التي تمتد ما بين حمى القش ونزلة البرد الشائعة إلى الإصابة بذات الرئة - تولد نوبات متكررة من السعال. إلا أن هذا السعال المصاحب بالأمراض الحادة يزول خلال عدة أيام أو أسابيع.

وعلى النقيض من ذلك هناك السعال المزمن الذي يعرف بأنه سعال يستمر لأكثر من ثمانية أسابيع، وأحيانا يستمر لشهور، بل وحتى لسنوات.

إن السعال المزمن حالة شائعة، وهو متكرر الحدوث بحيث يعتبر أكثر الأسباب الشائعة للتوجه إلى عيادة الطبيب. ورغم أن المرضى والأطباء، على حد سواء، يصبون اهتمامهم على تقصي أسباب السعال - وهو أمر هم محقون فيه - فإن السعال نفسه مسؤول عن حدوث مشكلات كبيرة.

وإضافة إلى مخاوف المريض من نتائج تشخيص حالته، فإنه يعاني أيضا من الخيبة والقلق، خصوصا إن طالت مدة التشخيص والعلاج لعدة أسابيع، وهو ما يحدث في الغالب. كما أن السعال يؤدي إلى اضطراب النوم ويولد الإجهاد ويقود إلى اضطراب في تركيز الذهن وإلى تدني الأداء في العمل. وفي العصر الحديث المخيف في فيروساته الجديدة فإن الكثير من العلاقات الاجتماعية ستتأثر بسبب السعال.

كما قد يؤدي السعال إلى عواقب جسدية تتراوح بين حدوث حالة سلس البول إلى الإغماء وكسر عظام القفص الصدري. وأخيرا فإن السعال مشكلة باهظة التكاليف.

### أسباب السعال المزمن:

التدخين هو السبب الرئيسي، فعاجلا أم آجلا سيظهر "سعال المدخن" (smoker’s couph) لدى غالبية مدخني السجائر. وفي هذه الحالة تقع مسؤولية السعال على التهيج الكيميائي، إلا أن نفس المواد السامة المسببة لسعال المدخن البسيط يمكنها أن تقود إلى مشكلات صحية أخطر مثل التهاب القصبات (bronchitis)، وانتفاخ الرئة (emphysema)، وذات الرئة (pneumonia)، وسرطان الرئة. ولذا فإن السعال المزمن هو أحد المخاوف التي تقلق المدخنين.

كما أن السعال المتواصل يثير المخاوف أيضا لدى غير المدخنين. ومن حسن الحظ أن المشكلات الصحية الحميدة تكون مسؤولة عن أغلب حالات السعال المزمن لدى غير المدخنين. ولكن، ومهما كان نوعه، حميدا أم خبيثا، فإن السعال المزمن يثير القلق والحرج والتعب، بل وأكثر من ذلك. ولهذا السبب فإنه يجب تشخيص السعال المزمن ومعالجته قبل أن يستمر لفترة طويلة.

وقد تتسبب عشرات الأمراض في حدوث نوبات

متكررة من السعال أو السعال المتواصل، إلا أن خمسة منها تحتل حصة الأسد وهي: الرشح الأنفي الارتجاعي (postnasal drip)، الربو (asthma)، ارتجاع الحمض المريئي (gastroesophageal reflux disease (GERD)، والتهاب القصبات المزمن (chronic bronchitis) والعلاج بأدوية مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE inhibitors) المستخدمة لعلاج ضغط الدم المرتفع.

وتوجد عدة مسببات من هذه الحالات لدى الكثير من الناس إلا أن الحالات الثلاث الأولى تنتشر منفردة أو مجتمعة بين غير المدخنين أيضا، وهي تشكل كل حالات السعال المزمن لديهم.

وبمقدور الأطباء تنفيذ مختلف الاختبارات بهدف تشخيص المصابين بالسعال المزمن. ورغم أن تلك الاختبارات دقيقة وناجحة فإنه وفي ما عدا التصوير بأشعة إكس، فإنها غير ضرورية عادة. وهذا راجع إلى أن الأشخاص المصابين يتوصلون إلى الأسباب بأنفسهم. ولكن، وقبل أن تشرع في إجراء التشخيص بنفسك، فإن عليك التدقيق في علامات الخطر التي تستدعي التوجه فورا لطلب المشورة الطبية بدلا من القيام بذلك بنفسك.

وإن كنت من الأشخاص المصابين بالسعال المتواصل، فعليك التفكير بالأسباب الرئيسية التالية له.

## الرشح الأنفي الارتجاعي

الرشح الأنفي الارتجاعي (الذي يطلق عليه أيضا متلازمة السعال في القصبة العليا): لا يقتصر عمل الأنف البشري على وظيفة الشم فقط، فهو البوابة نحو الجهاز التنفسي السفلي. وفي دوره هذا فإن عليه أن يكيف الهواء المار عبره نحو الرئتين، فهو يدفئ الهواء البارد، ويضيف الرطوبة إلى الهواء الجاف، ويزيل الدقائق العالقة بالهواء غير النقي. وتنفذ الأغشية المخاطية للأنف كل هذه الوظائف الثلاث المذكورة بإفرازها للمخاط الدافئ، والرطب، واللزج.

ورغم أن الأنف هو حامي الرئتين الرقيقتين فإنه قد يتعرض بنفسه للمشكلات. فالفيروسات، والحساسية، والتهاب الجيوب الأنفية، ودقائق الغبار،



التدخين سبب رئيسي في حدوث السعال

والمواد الكيميائية المتطايرة، كلها بمقدورها أن تهيج الأغشية المخاطية للأنف. وتستجيب الأغشية لكل تلك المهيجات بإفرازها لكميات أكثر من المخاط، إلا أن هذا المخاط يختلف عن المخاط الاعتيادي بأنه رقيق، ومائي، وسائل.

وعلى المخاط أن يتسرب إلى مكان ما، ولذا فإنه قد يخرج من الأنف مثيرا للإزعاج، إلا أنه قد يتسرب نحو البلعوم مما يهيج الأعصاب في البلعوم الأنفي (nasopharynx)، مسببا السعال. وفي بعض الحالات يعود السبب في ذلك إلى الأنف نفسه (حساسية الأنف - rhinitis)، ولكن في الحالات الأخرى يحدث السعال بسبب الرشح الأنفي الارتجاعي الذي يستمر لزمن طويل بعد إصابة الجهاز التنفسي العلوي بعدوى فيروسية، ولذا فإن السعال الناتج عنه يسمى هنا أحيانا بـ"سعال ما بعد العدوى".

وفي الحالات القياسية فإن المرضى المصابين بالرشح الأنفي الارتجاعي يعانون أكثر من السعال ليلا، كما أنهم يشعرون في الغالب بإحساس مزعج في الجزء الخلفي من البلعوم. إلا أنهم يعانون من السعال نهارا أيضا وقد يكون بلعومهم متهيجا أو طبيعيا.

وأفضل الوسائل لاكتشاف أن السعال المزمن ناجم فعلا عن الرشح الأنفي الارتجاعي هو اللجوء إلى العلاج. وتعتبر الأدوية التي تباع من دون وصفة طبية لإزالة الاحتقان أو مضادة للهستامين أولى الخطوات. إذ إن أكثرها يحتوي على مواد مزيلة للاحتقان مثل "سودوإفيدرين" (pseudoephedrine)، أو "فينيليفرين" (phenylephrine)، أو مواد مضادة للهستامين مثل "كلورفينيرامين" (chlorpheniramine) أو "ديفينيدرامين" (diphenhydramine) أو كليهما. وهذه الأدوية فعالة وآمنة في أي من أشكالها، إلا أن بعض الأشخاص يشكون من تسارع دقات القلب، أو القوة (بسبب مزيلات الاحتقان) أو النعاس (بسبب مضادات الهستامين). وقد يجد المصابون بتضخم البروستاتا الحميد صعوبة أكبر في التبول لدى تناولهم مزيلات الاحتقان، بينما قد يؤدي تناول مضادات الهستامين إلى تحفيز حدوث الغلوكوما (الماء الأسود). ولذا يجب عليك قراءة ملصقات التعريف بالأدوية جيدا.

**السعال المزمن هو أحد المخاوف التي تقلق المدخنين**

كما يمكن للوسائل المنزلية المساعدة أيضا، فاستنشاق البخار من مرشاش الحمام أو من إبريق غلي الماء وسيلة سهلة، وكذلك ري الأنف الذي قد يساعد في تنظيف الإفرازات المهيجة. ويمكن شراء مرشاشات الماء المالح، أو صنع هذا الماء محليا. ولأجل صنع الماء المالح منزليا، خذ قطعة قماش نظيفة، وضعها في حوض من الماء يحتوي على ثُمن (8/1) ملعقة من الملح لكل كوب واحد من الماء. ثم قرّب القطعة المبللة من منخار الأنف، وخذ باستنشاق المحلول المالح. وإن كان ري الماء المالح يبدو مفيدا، كرره مرة إلى ثلاث مرات في اليوم.

وإن لم تنجح مزيلات الاحتقان ووسائل ري الأنف في إيقاف السعال، فإنك قد لا تكون مصابا بالرشح الأنفي الارتجاعي. وعلى أية حال، عليك أن لا تستسلم، ويمكنك تجربة مرشاشات الأنف. ولكن تجنب شراء المرشاشات من دون وصفة طبية مثل تلك التي تحتوي على "فينيليفرين" (phenylephrine) و"أوكسيميتازولين" (oxymetazoline)، لأنها تفيد ليوم أو يومين إلا أنها مزعجة عند استخدامها لفترة طويلة.

وبدلا منها اطلب وصفة طبية لمرشاشات حاوية على أدوية ستيرويدية مثل "بيكلوميثاسون" (beclomethasone)، ("بيكونيس إيه كيو - Beconase AQ) أو "ترايمسينولون" (triamcinolone)، ("ناساكورت إيه كيو - Nasacort AQ). والمرشاشات الستيرويدبة آمنة وفعالة، ولكنها إن عجزت عن تأدية مهمتها فقد يصف لك الطبيب نوعا مختلفا من المرشاشات مثل "آيبراتروبيوم" (ipratropium)، (أتروفينت - Atrovent) أو "كرومولين" (cromolyn)، (ناسالكروم - Nasalcrom).

ورغم أنه يمكن وصف المضادات الحيوية للسعال المتواصل الناجم عن الرشح الأنفي الارتجاعي، فإنها غير مفيدة. وبينما تستجيب أغلب حالات التهاب الجيوب الأنفية إلى مزيلات الاحتقان ولمرطبات الأنف، فإن بعض الحالات تحتاج إلى المضادات الحيوية. إلا أن من السهل رصد حالة الرشح الأنفي الارتجاعي الناجمة عن التهاب الجيوب الأنفية. وهذا الرشح يكون على شكل سائل ثخين لزج ذي طعم كريه في الغالب. وإضافة إلى ذلك فإن الكثير من المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية يشعرون بآلام خلف أعينهم أو جبهاتهم أو وجناتهم بينما يعاني بعضهم من الحمى.

ويعتبر الرشح الأنفي الارتجاعي السبب الرئيسي للسعال المتواصل، إلا أنه ليس السبب الوحيد له.

## السعال المصاحب للربو

يعتبر الصفير وانقطاع النفس من أعراض الربو. إلا أن الصفير لا يعتبر عرضا لكل المصابين بالربو،

وفعلا فإن بعضهم يسعل فقط.

وينتج الربو عن تقلص القصبات، وهو حالة مؤقتة، (يمكن عكسها)، تتضيق فيها القصبات المتوسطة الحجم التي تنقل الهواء إلى الرئتين. وفي أغلب الحالات يصدر الهواء الصفير أثناء حركته عبر القصبات المتضيقة. وتشمل الأعراض التقليدية الأخرى للربو إفراز المخاط بغزارة، وضيق النفس، والسعال.

ولكن، وفي حالة السعال المصاحب للربو، فإن هذا السعال يكون العرض الوحيد للمرض. وهو حالة ليست نادرة، إذ ان الربو يتسبب في نحو ربع كل حالات السعال المزمن.

وفي معظم الحالات يولد شكل السعال الناجم عن الربو سعالا جافا طيلة اليوم، إلا أنه قد يبدأ في الليل. وغالبا ما يؤدي التعرض لمثيرات الحساسية، والغبار، والهواء البارد، وكذلك التمارين الرياضية، إلى تحفيز السعال.

وإن شك الطبيب في أن الربو هو المسؤول عن السعال المزمن، فإن بمقدوره طلب إجراء اختبار على وظيفة الرئتين لتأكيد التشخيص، وإن كانت نتائج الاختبار غير حاسمة فقد يطلب استنشاق كميات صغيرة من دواء "ميثاكولين" (methacholine) الذي يولد الصفير لدى المصابين بالربو.

المنطلق الآخر لتشخيص السعال الناجم عن الربو هو رؤية استجابة السعال للعلاج المضاد للربو. وفي أغلب الحالات فإن استنشاق الستيرويدات مثل "ترايمسنولون" (triamcinolone)، (أزماكورت - Azmacort) أو "باديسونيد" (budesonide)، (بالميكورت - Pulmicort) ستؤدي المهمة. وإلا فيجب التوجه إلى تجربة المرشاشات الموسعة للقصبات مثل "ألباتيرول" (albuterol)، (بروفنتيل - Proventil، فنتولين - Ventolin).

## سعال الارتجاع الحمضي المريئي

يدهش الكثير من الناس حينما يعلمون أن الربو قد يتسبب في حدوث السعال من دون صفير، إلا أن الكثير منهم يصدمون حينما يعلمون أن الارتجاع الحمضي المريئي بمقدوره التسبب في حدوث السعال من دون حدوث حرقة الفؤاد.

يحدث الارتجاع الحمضي المريئي عندما تتجه محتويات المعدة نحو المريء بدلا من توجهها إلى الأمعاء. والعـرَض المعتاد هنا هو حرقة الفؤاد (الحموضة)، كما أن التجشؤ، الطعم الحامض في الفم، ورائحة الفم الكريهة هي من الأعراض الشائعة له. كما أن الحمض الراجع يهيج أيضا الأعصاب في أسفل المريء، ويمكنه تحفيز السعال حتى من دون ظهور أية إشارة للألم. وفي الواقع فإن ثلث المصابين بالارتجاع الحمضي المريئي لا يشعرون بأي ألم، إلا أنهم يشكون بدلا من ذلك من السعال وتهيج في الحنجرة، أو التهاب الحلق الذي لا يمكن تفسيره.

ويصعب تشخيص الارتجاع الحمضي المريئي إن لم يكن مصاحبا بآلام. وقد يساعد هنا التصوير أشعة إكس بعد بلع الباريوم، وكذلك تنظير المريء، إلا أن المعيار الذهبي هو مراقبة معامل الحموضة (pH) المريئي، وهي عملية يقوم فيها المريض ببلع مسبار يظل في أسفل المريء لفترة 24 ساعة بهدف رصد الحمض إن كان موجودا. وهذه العملية ليست مزعجة كما يبدو، إلا أنها باهظة التكاليف وغير مريحة.

وكما هي الحال مع الأسباب الأخرى للسعال المتواصل، فإن أبسط المنطلقات نحو تشخيص السعال هو محاولة علاجه. ويمكنك أن تشرع بذلك بنفسك: تجنب الكحول والأطعمة التي غالبا ما تحفز على الارتجاع الحمضي المريئي، ومنها تلك الحاوية على الشوكولاته، النعناع، القهوة، الثوم، البصل، فواكه الحمضيات، صلصة الطماطم، أو كميات كبيرة من الدهون. وتناول وجبات صغيرة ولا تستلقِ على الفراش بعد الأكل، وكذلك مضادات الحموضة السائلة، خصوصا في أوقات النوم، وفكر في رفع الوسائد لكي تتدفق محتويات معدتك إلى الأسفل خلال الليل.

وإن كنت تسعل بعد أسبوع أو نحوه، فعليك إضافة أدوية مضادة للحموضة من دون وصفة طبية مثل "رانيتيدين" (ranitidine)، (زنتاك - Zantac)، "سيميتيدين" (cimetidine)، (تاغاميت - Tagamet)، أو "فاموتيدين" (famotidine)،

(بيبسيد - Pepcid) وفي أغلب الحالات يمكن للأطباء وصف مضادات أقوى للحموضة مثل "لانسوبرازول" (lansoprazole)، (بريفاسيد - Prevacid)، "رابيبرازول" (rabeprazole) (أسيفيكس - Aciphex)، أو "أوميبرازول" (omeprazole)، (بريلوسيك - Prilosec)، أو الدواء الجنيس.

وقد تكون هناك حاجة إلى فترة بين 3 و4 أسابيع لزيادة العلاج تدريجيا بهدف السيطرة على ارتجاع الحمض المريئي. وإن لم يؤدِّ العلاج مهمته فربما يكون السعال ناجما عن أسبابٍ أخرى.

## عدوى القصبات

التهاب القصبات المزمن، وهو عدوى ملازمة للقصبات الهوائية، تنجم في العادة عن استخدام التبغ والتعرض لفترة طويلة إلى الملوثات الجوية الصناعية. أما توسع القصبات فهو عدوى مزمنة تؤدي إلى الضرر في جدران القصبات الهوائية، وقد قل شيوعها منذ ظهور أدوية المضادات الحيوية.

وقد تقود العدوى المزمنة في كلا هذين المرضين إلى ظهور السعال المزمن. إلا أنه وبخلاف الأسباب الرئيسية الأخرى للسعال المتواصل فإن من السهل اكتشاف هذا السعال لأنه يؤدي إلى إفراز كميات وفيرة من البلغم الثخين الغامق اللون. وبخلاف الحالات الأخرى فعليك التوجه لاستشارة الطبيب منذ البداية بدلا من البدء بالعلاج الشخصي، لأن المرضين يتطلبان تناول المضادات الحيوية.

## أدوية علاجية

العلاج بأدوية مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين. ويصبح دور الطبيب المعالج هنا مهمّا، لأن الدواء يؤدي إلى السعال. وقد أجيز استخدام هذه الأدوية منذ ثمانينات القرن الماضي، ومنها أدوية "إينالابريل" enalapril (فازوتك - Vasotec، الدواء الجنيس)، "ليسينوبريل" lisinopril (برينيفيل - Prinivil، زيستريل - Zestril، الدواء الجنيس)، إضافة إلى أدوية أخرى لعبت دورا مشهودا في علاج ارتفاع ضغط الدم، وتحولت في التسعينات إلى علاج حالات عجز القلب والنوبات القلبية.

ورغم أنها غالية الثمن فإن الأطباء يحبذون وصف أدوية مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين لأنها تقدم نتائج جيدة مع عدد قليل من الآثار الجانبية. ومن سوء الحظ أن يكون السعال واحدا من تلك الأعراض التي تظهر لدى ما بين 3 و20 في المائة من المرضى. ويكون السعال جافا وقد يظهر بعد ثلاثة أسابيع أو سنة من تناول الأدوية. ولسوء الحظ أيضا فإن السعال يستمر متواصلا منذ ظهوره.

وإن كان السعال خفيفا فقد يختار المرضى الاستمرار في تناول الأدوية أو قد يقل لديهم السعال عند تحولهم إلى نوع آخر من هذه الفئة من الأدوية. إلا أن الوسيلة الوحيدة للتخلص من السعال الحاد هي التخلي عن تلك الأدوية وإبدال عقاقير أخرى بها، ومنها حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين، مثل "لوسارتان" losartan (كوزار - Cozaar) و"فالساتران" valsartan (دايوفان - Diovan)، التي تؤدي مهمتها مثل المثبطات من دون تسببها في حدوث السعال.

## أسباب السعال الأخرى

ولدى غير المدخنين فإن هذه الأسباب الرئيسية تشكل 90 في المائة من حدوث حالات السعال المزمن، إلا أن هناك مشكلات أخرى قد تتسبب -بل وتتسبب فعلا- في حدوث السعال المتواصل.

● **العدوى الرئوية تقود إلى السعال:**

وتتطلب أغلب حالات ذات الرئة (pneumonia) التي تنجم عن عدوى حادة، تشخيصا وعلاجا طبيا سريعا. أما العدوى الرئوية الناجمة عن الإصابة بالمايكوبلازما (mycoplasma) أو الكلاميديا (Chlamydia) أو التدرن الرئوي (السل - tuberculosis) بمقدورها أن تتسبب في حدوث السعال المتواصل. وتكون الحمى علامة مهمة جدا للتعرف على السعال المتواصل الناجم عن العدوى. كما يظهر لدى المرضى بالعدوى البكتيرية بصاق ثخين غامق اللون يكون ممزوجا أحيانا مع الدم.

● **السعال الديكي:**

وهو عدوى في الجهاز التنفسي يمكنها أن تتسبب حدوث مشكلات خطيرة لدى الأطفال الذين لم يطعموا بشكل مناسب بلقاح ضد الدفتريا - السعال الديكي - الكزاز. وقد أخذ السعال الديكي بالظهور بين صفوف المراهقين والبالغين الكبار لأن الحقن المعززة اللاحقة للقاح الكزاز - الدفتريا الأصلي لم تضم لقاحا مضادا للسعال الديكي.

● **أمراض القلب:**

بمقدورها أن تكون مموهة على شكل مرض رئوي إن كانت أعراضها الرئيسية السعال وصعوبة التنفس. وهي أعراض شائعة لدى المرضى بعجز القلب. وهؤلاء المرضى لهم عادة تاريخ طويل في أمراض القلب. ويظهر سعالهم بشكل واضح جدا عندما يستلقون على ظهورهم من دون وسادة، ولذا فإنهم غالبا ما يلجأون إلى استخدام ثلاث أو أربع وسادات. وقد يكون سعال المصابين بعجز القلب جافا، ويكون البصاق رغويا أبيض. كما أن تورم الرجل، والإجهاد، وعدم تحمل التمارين الرياضية، هي من أعراض عجز القلب.

● **البلع غير الطبيعي:**

يمكن أن يقود إلى السعال المتواصل، إن أدى الطعام إلى تحفيز السعال بعد دخوله إلى القصبة الهوائية بدلا من المريء. ويحدث هذا بالدرجة الرئيسية لدى المعانين من سكتة دماغية أو أمراض عصبية أخرى تعيق البلع الصحيح.

● **المهيجات البيئية:**

بمقدورها التحفيز على حدوث السعال مع كل شهقة نفس يأخذها الإنسان أحيانا من الهواء الملوث بالكيميائيات أو الدقائق العالقة تتراوح ما بين مركبات ثاني أوكسيد الكبريت وأوكسيد النتريك إلى دقائق الغبار، بل وحتى دقائق العفن. وحتى الهواء النقي يمكنه تحفيز السعال إن كان باردا.

● **سرطان الرئة:**

يقع بالتأكيد ضمن قائمة مسببات السعال المتواصل، إلا أنه لا يحتل المراتب الأولى منها خصوصا لغير المدخنين. ولذا فإنه ينبغي مراقبة ظهور البصاق المصاحب مع الدم أو آلام الصدر التي ترتبط بوجود ورم في الرئة.



هناك أدوية تؤدي إلى السعال
لذا يجب استشارة الطبيب قبل استعمالها

● **التوتر:**

وهو من العوامل النفسية التي قد تقود إلى ظهور أعراض جسدية، ومنها السعال. ويزداد السعال الناجم عن أسباب نفسية خلال فترات التوتر ثم يختفي أثناء النوم. وهذا النوع من السعال غير مؤذ، إلا أنه قد يشير إلى وجود مشكلات عاطفية خطيرة. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن رسالة هارفارد "مراقبة صحة الرجل"/كمبردج/الولايات المتحدة.

# الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي

اعداد: د. ليلى جمال حمّاد
طبيبة امتياز مستشفى الحسين/ بيت جالا



**ضع يدك على أنفك حينما تعطس..**

**دخل فصل الشتاء، وازدحمت العيادات الطبية هنا وهناك بالمرضى والمراجعين، الذين يعاني معظمهم من الالتهابات التنفسية بأنواعها. لذلك ترى الكثيرين لا يحبون فصل الشتاء، مع ما يحمله هذا الفصل من الخير والبركة، وكثير منهم يقصرون في وقاية أنفسهم وأطفالهم ثم يلقون باللائمة عليه.**

تعتبر الالتهابات التنفسية الحادة من أكثر الأمراض شيوعا في العالم من أي مرض حاد آخر، وخصوصاً في فصل الشتاء؛ حيث يتوفى في الدول النامية سنوياً نحو 15 مليون طفل تقل أعمارهم عن خمس سنوات ثلث هذه الوفيات بسبب الالتهابات التنفسية الحادة، وتحديداً التهاب الرئة حيث يسبب 90 في المئة من مجموع هذه الحالات.

والالتهابات التنفسية هي مجموعة الالتهابات التي تصيب الجهاز التنفسي عامة؛ وهي نوعان:

**الأول**: يصيب الجزء العلوي منه، أي الأجزاء الواقعة فوق الحنجرة مثل الرشح والزكام والأنفلونزا والحلق والجيوب الأنفية. وتشكل هذه الالتهابات الغالبية العظمى من أمراض الجهاز التنفسي، وهي بشكل عام غير خطيرة وتستمر عادة لعدة أيام ثم تزول.

**الثاني**: التهابات تصيب الجزء السفلي من الجهاز التنفسي، كالتهابات الرئة والشعب الهوائية، وهي عادة أقل انتشاراً، ولكنها أكثر خطورة وقد تؤدي إلى الوفاة.

## اسباب التهابات الجهاز التنفسي

وأسباب الالتهابات التنفسية بنوعيها العلوية والسفلية تنقسم إلى:

**أسباب بكتيرية**: ينتج عنها التهابات عدة أهمها:

- التهاب اللوزتين الحاد.
- التهاب الاذن الوسطى.
- التهاب الجيوب الأنفية الحاد.

**أسباب فيروسية**: ينتج عنها:

- التهاب الانف والحلق.
- التهاب ملتحمة العين.
- التهاب الحنجرة.
- التهاب القصبات الهوائية.
- التهاب الرئة.

**أعراض الالتهابات البكتيرية:**

والالتهابات البكتيرية (التهاب اللوزتين، التهاب الأذن الوسطى، التهاب الجيوب الأنفية) أعراض خاصة بها.

ومن أعراض التهاب اللوزتين الحاد نذكر الآتي:

- حرارة عالية.
- صداع.
- مغص معوي.
- قيء.
- صعوبة شديدة في البلع.
- تضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة.
- تورم اللوزتين بشكل واضح لتصبح كالكرة الحمراء المشتعلة في الحلق.
- قد يوجد صديد كبقع بيضاء على اللوزتين. ويجدر بالذكر هنا أن الكحة والعطس وانسداد الأنف غير موجودة غالباً.

**التهاب الأذن الوسطى:**

- آلام مبرحة في الأذن لدرجة توقظ الطفل من نومه، ما يسبب للرضع بكاء شديدا في الليل غير معروف السبب.
- حرارة عالية.
- تظهر بمنظار الأذن الطبلة محتقنة ومليئة بسوائل قد تكون صديدية، وقد يخرج الصديد فعلا من الأذن وعندها يختفي الألم فوراً.

**أعراض التهاب الجيوب الأنفية:**

- ارتفاع درجة الحرارة إلى 39 درجة مئوية.
- انتفاخ فوق العينين.
- آلام في الوجنتين أو الوجه.
- سعال في النهار.
- صداع.

**أعراض الالتهابات الفيروسية:**

- حرارة عالية قد تناهز 40 درجة مئوية.
- رعشة مع إحساس بالبرودة.
- آلام في المفاصل.
- صداع شديد.

- إرهاق وتعب عام.
- آلام في الحلق، مع احمرار فيه.
- صعوبة في البلع.
- عطاس متكرر، ورشح، وانسداد في الأنف.
- كحة بسيطة قد تصحب ببلغم يشعر به في الحلق.
- تقرحات في الفم.
- تضخم محتمل في الغدد الليمفاوية.

## مضاعفات التهابات الجهاز التنفسي

عدم معالجة التهابات الجهاز التنفسي يؤدي إلى حدوث التهابات مزمنة، كالتهاب الغدد اللمفاوية الصديدي والتهاب الأذن الوسطى والتهاب حول تجويف العين، وأيضا يؤدي إلى حدوث مضاعفات حادة (دمل أو تقيح أو تجمع السوائل في الغشاء البلوري المحيط بالرئة، خصوصاً عند حديثي الولادة والمسنين وكذلك المدخنين، هبوط في الجهاز التنفسي وأحيانا الموت).

وكثير من الناس الذين لايحبون فصل الشتاء، ويلقون باللائمة عليه فيما يحصل لهم ولأطفالهم من انتكاسات صحية لا يلتفتون إلى إهمالهم بحق صحتهم وصحة أطفالهم، ولا ينتبهون إلى الممارسات الخاطئة التي يرتكبونها بحقهم وأطفالهم. فمن الناس الآن من يراعي إعطاء الأطفال المطاعيم في المواعيد المحددة، ومنهم يهتم كثيرا بالتغذية؛ وخصوصاً في سنوات الطفل الأولى، لا سيما الرضاعة الطبيعية، التي تعتبر إحدى أهم الأسباب الوقائية والمناعية التي تحمي الطفل من الالتهابات التنفسية بأنواعها.

## العلاج

### الوقاية من الالتهابات التنفسية:

إن تجنب العوامل السابقة المساعدة على الإصابة بالمرض والابتعاد عنها تصنف على أنها عوامل وقاية من الإصابة بالالتهابات التنفسية بأنواعها، التي يمكن إجمالها بما يلي:

- الالتزام بمواعيد المطاعيم الأساسية للطفل يساهم في الحماية من الالتهابات الرئوية الناتجة عن الحصبة والسعال الديكي والتدرن الرئوي.
- ممارسة الرضاعة الطبيعية فترة لا تقل عن سنتين من عمر الطفل مع الانتباه إلى عدم إعطاء الطفل أية أغذية مساعدة – دون حاجة - خلال الأربعة إلى الستة شهور الأولى من عمره.
- التركيز على التغذية المتوازنة المناسبة لكل مرحلة من مراحل العمر ومراعاة احتوائها على الفواكه والخضروات الطازجة والتي تحتوي على فيتاميني A وC.
- الحرص على سلامة الجهاز التنفسي للطفل، وذلك بتجنيبه التيارات الهوائية الباردة، وإبعاده عن الأشخاص المصابين بالتهابات الجهاز التنفسي.
- الابتعاد عن العادات الصحية السيئة، مثل: تقبيل الرضع والأطفال، خصوصاً من قبل الأشخاص المصابين بالمرض، وتجنب العطس والبصق بالقرب من الأطفال واستعمال المناديل الورقية لهذا الغرض.
- الانتباه إلى البيئة المحيطة بالفرد، وذلك بـ:

1. تجديد هواء المنزل باستمرار عدة مرات في اليوم.
2. الابتعاد عن الأماكن المزدحمة سيئة التهوية والرطبة التي لا تتعرض إلى الشمس قدر الإمكان.
3. الإقلاع عن التدخين نهائيا أو في المنازل على أقل تقدير.
4. الاهتمام الدائم والمستمر بالنظافة الشخصية العامة.

### علاج الالتهابات التنفسية:

ما تقدم أشكال وأساليب للوقاية من الالتهابات تقي الفرد والمجتمع إلى حد كبير، لكن الوقاية التامة والكاملة غير ممكنة. من هنا كان لا بد من البحث عن أشكال العلاج المتاحة، وعلاج الالتهابات

التنفسية. وفي حال وقوعها لسبب أو لآخر، يجب أن يسير في عدة خطوط أهمها:

**التغذية؛ ويندرج تحتها:**

- الاستمرار في ممارسة الرضاعة الطبيعية.
- إعطاء الطفل وجبات خفيفة ومتعددة ترتكز على الإكثار من شرب السوائل الدافئة خلال فترة المرض؛ وذلك للمساعدة على تخفيف آلام الحلق وتهدئة السعال، مثل الشوربة والبابونج واليانسون... الخ. أما إذا كان عمر الطفل أقل من ستة شهور، فيفضل الاقتصار على الرضاعة الطبيعية فقط.

**النظافة على كل المستويات وبجميع الأشكال، وتشمل:**

- تنظيف الأنف، وذلك لأن انسداد الأنف يقلل من رضاعة الطفل ويجعله عصبيا، لذلك من الضروري تنظيف أنف الطفل باستمرار، وخصوصاً قبل النوم والرضاعة. ويتم تنظيف الأنف بواسطة لف محرمة أو قطعة قماش نظيفة وإدخالها في أنف الطفل لامتصاص المخاط.
- تجفيف الأذن التي يسيل منها الصديد (القيح)، وذلك بعمل فتيل من القماش الناعم والقطن ووضعه في أذن الطفل حتى يبتل، ثلاث مرات يومياً حتى تجف الأذن، مع مراعاة عدم استخدام مواد صلبة في عملية التنظيف مثل العيدان، وكذلك عدم وضع سوائل في الأذن مثل الزيت أو حليب الأم.
- تجنب دخول الماء إلى أذن الطفل طيلة فترة المرض.
- تخصيص أغراض خاصة بالطفل المريض مثل المنشفة والملعقة والكأس... إلخ، وذلك لمنع انتقال العدوى من الشخص المصاب بالمرض إلى أشخاص سليمين، لأن هذا المرض سريع العدوى.

**ملاحظة حرارة الجسم باستمرار وعن كثب، لأن ارتفاعها مؤشر خطير، لذا لا بد من تخفيض درجة الحرارة، فإذا زادت درجة حرارة المصاب عن ٣٨ درجة مئوية يجب تخفيضها، وذلك باستعمال:**

- كمادات الماء الفاتر على الفخذين والجبين واليدين.
- التحاميل أو الشراب الخافض للحرارة (للأطفال عادة) في حالة عدم انخفاضها، وخصوصاً إذا كانت درجة الحرارة أكثر من 38.5 درجة مئوية.

**وبعد،**

المجاري التنفسية هي محل الداء والدواء، لذا فالاهتمام بما يدخل لها وما تستنشقه من أولى الأولويات، ومن ذلك: تهوية الغرفة؛ وذلك من خلال فتح الباب أو النوافذ عدة مرات في اليوم، مع مراعاة عدم تعرض المصاب إلى مجرى الهواء،و عدم التعرض للدخان، لأن الأشخاص المعرضين للدخان، سواء كان دخان سجائر أو مصانع أو سيارات، أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي من غيرهم.

> **الأشخاص المعرضون للدخان عموماً أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي من غيرهم**

وللعلاج الكيميائي (العلاج بالعقاقير) دور في الالتهابات التنفسية، لكن لا يلجأ إليه إلا في حالات متقدمة من الالتهابات المصحوبة بسعال حاد أو مزمن، ويجب عدم تناوله إلا بعد مراجعة الطبيب، ووصفه للعقار المناسب، ويجب التنبه إلى استكمال كامل الوصفة الطبية من المضاد الحيوي، حتى لو شعر المريض بالتحسن، وإذا حصل للمريض تقيؤ بعد تناول الدواء مباشرة فيجب أخذ جرعة أخرى.

وأخيراً إن فصل الشتاء فصل جميل وسعيد لمن استطاع أن يقي نفسه وأطفاله من الآثار السلبية له، التي لا تقارن بما يحمله من خير وفير وعطاء جزيل للجميع. ◆◆

جيوب سليمة

التهاب الجيوب

الجيب الجبهي

التهاب بطانة الجيب

الجيب الوتدي

الجيب الغربالي

حاجز

زيادة الافرازات المخاطية الدال على التهاب الجيب

جيب الفك العلوي

# التهاب الجيوب الأنفية وأسبابه الفيروسية

إعداد: زكريا علي

**التهاب الجيوب الأنفية مرض يكثر حدوثه في فصل الشتاء، ويسببه فيروس، وينتج عنه ألم شديد ومزعج ينغص على الانسان حياته.**
**فما أسباب هذا المرض؟ وما تدابيره العلاجية؟**

بداية تشير الإحصاءات إلى أن عدداً كبيراً يعد بالملايين يصاب بالتهاب الجيوب الأنفية سنوياً في جميع انحاء العالم، ويسبب هذا النوع من الالتهاب آلاماً شديدة في الرأس لا يمكن أن يتصورها إلا من أصيب به من قبل، ومنهم من قال إنه يفوق كثيراً ألم التهاب المفاصل. ومعدل الإصابة بمرض التهاب الجيوب الأنفية في ازدياد ملحوظ، بحسب الخبراء، الذين يلقون باللائمة على أسلوب الحياة الحديثة الذي جعلنا فريسة له.

والجيوب الأنفية عبارة عن عدة تجاويف ملأى بالهواء

داخل الجمجمة، ويصطف كل تجويف بجوار غشاء حساس يبطن الأنف من الداخل.

وتطلق الأغشية الرطبة باستمرار كميات من المخاط، الذي يغذي الأنف فيحفظ القنوات الأنفية في حالة رطبة، ويحجز ذرات الغبار، ومسببات الحساسية، والملوثات الأخرى ويمنعها من الوصول إلى الرئتين.

ويقول الدكتور أندرو ميريديث، اختصاصي الأذن والأنف والحنجرة في مستشفى بينيندين في كرانبروك بمقاطعة كنت بإنجلترا: "إن السبب في زيادة الأعداد المصابة يرجع إلى التغيرات المناخية المستمرة التي تضع هذا النظام الدقيق تحت ضغوط لا يقوى على احتمالها في معظم الأحيان".

وقد تطور أنف الإنسان خلال ملايين السنوات عندما حدثت تغيرات تدريجية في درجات الحرارة صاحبت تغير فصول السنة، فيما يعني أنه توفر لها الوقت الكافي للتطور. وفي ظل أسلوب الحياة الذي أصبح لا مناص منه، والذي أجبرنا على استخدام وسائل التكييف المركزية، وأجهزة التدفئة، فإن الأنف والجيوب الأنفية تعرضت لتغيرات مختلفة في درجات الحرارة والبرودة والرطوبة أثرت سلبا في آلية عمل القنوات الأنفية والأغشية المبطنة للأنف.

## أسباب التهاب الجيوب الأنفية

وهنا أسباب التهاب الجيوب الأنفية والطرق التي يمكن اتباعها للتخفيف من وطأة أعراض ذلك الالتهاب كما أجمع عليها أطباء الاختصاص:

**نزلات البرد:**

يبدأ التهاب الجيوب الأنفية عند التعرض لنزلة برد، فالفيروس المسبب لها يحدث هياجاً في الأغشية الحساسة المبطنة للأنف، ما يؤدي إلى التهابها وإلى سد فتحات الأنف ويتوقف المخاط عن حركته الطبيعية داخل التجويف الأنفي. فإذا احتوى المخاط على أجسام ضارة فإنه يسبب الإصابة بالالتهاب، بحسب دكتور ميريديث.

وتشبه أعراض التهاب الجيوب الأنفية أعراض الحمى، كما يعاني المصاب ألماً عند تحريك الرأس، ويشعر بالتعب، وضيق التنفس، وبضغط في الأذنين. وفي ثلثي الحالات المصابة، تختفي هذه الأعراض في غضون أسبوع أو اثنين باستخدام مسكنات الألم ومزيلات الاحتقان.

وفي حالات أخرى تتطور الأعراض لتتحول إلى حالة التهاب مزمنة في الجيوب الأنفية تظل مسدودة لعدة أسابيع، وربما لعدة شهور، ويتسبب ذلك في تزايد وجود البكتيريا المعدية داخلها، والتي تنشط تماماً مثل جراثيم البرك الراكدة.

**ما الذي يجب فعله؟**

ينصح الأطباء باستخدام غسول ملحي بصفة يومية، ويمكن الحصول على المحلول من الصيدلية، أو بإضافة ملعقة من الملح إلى نصف لتر من الماء المغلي والمعقم. اترك الماء حتى يبرد، ثم بعد ذلك استخدم حقنة ترمومترية لحقن المحلول داخل الأنف، والفكرة تتلخص في أن الملح يمتص المواد المسببة للحساسية والتي تسبب تهيجاً في الأنف، بينما يساعد الماء على حفظ الأنف رطباً. كما يمكن استخدام الأدوية المضادة للاحتقان مثل فيكس "Vicks Sinex" والتي يمكنها أن تؤدي إلى تحسن الحالة، ولكن يجب عدم استعمالها لأكثر من أربعة أو خمسة أيام، إذ إن كثرة استعمالها يؤدي إلى ضعف حساسية الأغشية الأنفية ما يؤدي إلى تورمها مرة ثانية. أما إذا تفاقمت الحالة وأصبحت مزمنة، فيجب استشارة الطبيب حول أفضل المضادات الحيوية ورذاذات الأنف التي تساعد كثيراً على التخفيف من الحالة.

**العطور:**

تقدر الإحصاءات أن واحداً من بين كل عشرين شخصاً يعانون الحساسية ضد العطور، وهي السبب الشائع في التهاب الجيوب الأنفية، إضافة إلى الإصابة بأعراض أخرى مثل حكة الجلد، وضيق التنفس والغثيان والدوار. فالمادة المهيجة التي يحتويها العطر تخترق الغشاء الرقيق المبطن للجيوب الأنفية وتسبب التهابه.

**ما الذي يجب فعله؟**

إذا لم تكن قادراً على تحديد أي من أنواع العطور يسبب الحساسية لك، فيجب تجنب استخدام كل المنتجات المكتوب عليهاparfun، إذ إنها تحتوي على مزيج من العطور المختلفة ربما تتضمن ذلك النوع الذي يسبب الحساسية. كما يجب الحرص عند استعمال المنظفات المنزلية، والمطهرات ومعطرات الهواء لأنها تؤدي أيضاً إلى نفس النتيجة.

**الأورام الحميدة:**

يمكن أن تؤدي التهابات الجيوب الأنفية الحادة في عدد محدود من الحالات إلى تكون أورام حميدة بحجم حبة العنب في المجرى الأنفي وداخل الجيوب نفسها، وتتسبب هذه في انسداد الجيوب ما يؤدي إلى خلق بيئة مناسبة لنمو البكتيريا المعدية.

**ما الذي يجب فعله؟**

يبدأ العلاج أولاً باستعمال رذاذ أنفي عضوي يؤدي إلى انكماش الورم، كما يمكن أيضاً استخدام الرذاذ الأنفي بحيث لا يتعدى ذلك أسابيع قليلة لما له من آثار جانبية، مثل زيادة الوزن واضطرابات الحالة المزاجية للمريض. ويؤدي الرذاذ الأنفي إلى نتائج جيدة في 80 في المئة من الحالات، ويلجأ الأطباء في النهاية عندما تفشل كل الطرق العلاجية إلى جراحة لإزالة الأورام، يتم خلالها إدخال أنبوب دقيق مزود بكاميرا وأدوات أخرى داخل الأنف، كما أن هناك تقنية حديثة تعتمد على نفخ بالون دقيق داخل الأنف لفتح الممرات المسدودة.

**التبريد والتدفئة المركزية:**

كلما كانت الأحوال المناخية داخل المنزل أكثر جفافاً، إما بسبب أجهزة التكييف أو أجهزة التدفئة المركزية، كلما قلت كمية المخاط الذي ينتجه الأنف، ما يسبب بدوره التهاباً في بطانة الجيوب. ويبدأ المخاط التراكم داخل الجيوب الأنفية، فيوجد بيئة خصبة لتكاثر البكتيريا.

**ما الذي يجب فعله؟**

كما هي الحال عند الإصابة بنزلات البرد، من المفترض أن يتعافى الشخص في غضون أسبوع أو أسبوعين باستخدام المسكنات وأدوية احتقان الأنف، لكن إذا استمرت المشكلة فلا بد، إذاً، من الذهاب للطبيب ليصف مضاداً حيوياً أو أحد رذاذات الأنف.

**السباحة:**

تتسبب مادة الكلورين المستخدمة في تطهير حمامات السباحة وكذلك البكتيريا الموجودة في الماء في مشكلات في الجيوب الأنفية. ويقول الدكتور ميريديث: "إن اغلبنا يصاب باحمرار العين بعد الخروج مباشرة من حمام السباحة، بسبب مادة الكلورين التي تؤثر في أغشية العين الدقيقة، وتحدث أثراً مماثلاً في أغشية الأنف".

**ما الذي يجب فعله؟**

وضع مشابك حول الأنف يقلل كمية الكلورين التي تدخل من خلاله، وإذا شعرت باحتقانها بعد الخروج من حمام السباحة، فيمكنك غسل مجرى الأنف بمحلول ملحي.

**التهاب اللثة:**

عندما تلتهب إحدى أسنان الفك العلوي يمكن أن تختبئ البكتيريا في النسيج العظمي فوق السن، ثم داخل الجيب الأنفي الذي يعلوه. ويمكن أن يحدث العكس أيضاً فيتسبب التهاب الجيوب الأنفية في حدوث ألم في الأسنان السليمة، ويعرف ذلك بـ"ألم الأسنان الناتج عن التهاب الجيوب الأنفية"، حيث يتكون المخاط داخل الجيوب ما يضغط على أسنان الفك العلوي ويحدث ألماً عند المضغ.

**ما الذي يجب فعله؟**

لابد من اللجوء للطبيب لأنه ربما يحتاج المريض لأحد المضادات الحيوية.

**حمى القش:**

تسبب الحبوب التي ينتجها عشب أو شجرة البتولا التهاب الجيوب الأنفية، إذ تخترق أجزاء دقيقة من هذه الحبوب المجاري الأنفية فتثير الأغشية المخاطية بنفس الآلية التي يتبعها الفيروس المسبب لنزلات البرد.

وقد أظهرت الدراسات أنه يمكن حدوث العدوى وتطورها بشكل كبير في الجيوب الأنفية المرتبطة بالفك العلوي والتي تقع خلف الوجنتين.

**ما الذي يجب فعله؟**

استخدام مضادات الهستامين، ولكن حسب وصفة طبية، فهي تهدئ من ردة الفعل تجاه هذه الحبوب، ولكن إذا كان الاحتقان زائداً يمكن اتباع طريقة البخار الكلاسيكية، بحسب الدكتور أندرو فالانس أوين، المدير الطبي لمركز "بوبا الصحي" بالمملكة المتحدة.

ويقول أوين: "يعمل البخار على إسالة المخاط وترقيقه فيسهل تفريغه بعد ذلك، ولكنها طريقة قصيرة المدى وتعالج الأعراض فقط وليس سبب المشكلة الرئيس". ◆◆




# اكتئــاب الشــتاء
# أعراض متسلسلة تتأثر بالتغيرات المناخية

**الدكتور: مدحت خليل**
**استشاري الجهاز الهضمي والكبد والتغذية العلاجية/ جامعة القاهرة**

**يعتبر اعتلال المزاج الموسمي (Seasonal Affective Disorder - SAD) أحد أنواع الاضطراب الوجداني والاكتئاب المرتبط بالتغيرات المناخية، وهو أكثر شيوعا خلال أشهر الخريف والشتاء، لذلك يطلق عليه "اكتئاب الشتاء"، لكنه قد يحدث بنسبة أقل خلال أشهر الصيف.**

ولتشخيص المرض يجب حدوثه على مدار ثلاثة مواسم متتالية على الأقل.

واكتئاب الشتاء، أكثر شيوعا بين الأشخاص في سن المراهقة أو خلال الفترات العمرية بين الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثين، وتصاب به النساء أكثر من الرجال مثلما الحال مع الأنواع الأخرى من الاكتئاب. كما أن التاريخ العائلي والإصابة بالاكتئاب والحياة في مناطق جغرافية تتسم بطول فترات الشتاء تزيد فرص الإصابة بالمرض. ويرجع الباحثون حدوث أعراض اكتئاب الشتاء إلى التغيرات البيولوجية في الجسم المصاحبة للتغيرات المناخية التي تؤدي إلى:

- اختلال الساعة البيولوجية (Biological Clock) نتيجة قلة التعرض لضوء الشمس وتغيرات حرارة الجسم.
- اختلال إفراز الناقل العصبي «سيروتونين» (Serotonin) في المخ، الذي يطلق عليه العلماء «جواز السفر إلى الصفاء والهدوء» لدوره المهم في الحفاظ على اعتدال الحالة المزاجية.
- اختلال إفراز هرمون «ميلاتونين» (Melatonin) الذي تفرزه الغدة الصنوبرية بالمخ ويلعب دورا مهمّا في انتظام الساعة البيولوجية ودورات النوم واستقرار الحالة المزاجية.
- اختلال التوازن الغذائي نتيجة الاعتماد على نظام غذائي غني بالسكريات البسيطة والدهون المشبعة، بالإضافة إلى الإكثار من تناول الكحوليات، خصوصا في فصل الشتاء.

## أعراض الاكتئاب

وأعراض الاكتئاب عادة ما تبدأ متسلسلة وتزداد تدريجياً، وهي شبيهة بأعراض الاكتئاب التقليدية وتختلف حسب الفصول الجغرافية، فأعراض اكتئاب الشتاء تختلف عن أعراض اكتئاب الصيف.

واهم أعراض اكتئاب الشتاء (Winter depression):

- تغيرات بالشهية، خصوصا الشراهة والاندفاع لتناول السكريات والدهون.
- زيادة بالوزن.
- النوم لفترات طويلة، خصوصا أثناء النهار.
- الشعور بالخمول وفقدان الطاقة وبطء الحركة.
- عدم التركيز، خصوصا خلال فترات بعد الظهيرة.
- العزلة الاجتماعية والانطواء وعدم المشاركة في الأنشطة المختلفة.
- ضعف الرغبة الجنسية.
- الشعور بأوجاع متفرقة بالجسم.
- اضطراب الدورة الشهرية (لدى السيدات).

أما أعراض اكتئاب الصيف (Summer depression) فهي:

- ضعف الشهية أو فقدنها.
- فقدان الوزن.
- الأرق.
- الشعور الدائم بالتوتر والعصبية.
- زيادة الرغبة الجنسية.

وهناك اضطراب معاكس لاعتلال المزاج الموسمي، إذ قد يعاني المصابون بالاضطراب ثنائي القطبية (Bipolar disorder) خلال أشهر الربيع والصيف من أعراض الهوس الاكتئابي تتمثل في المزاج الحاد بصفة دائمة مع فرط النشاط والإثارة والهياج والاندفاع العاطفي وسرعة تلاحق الأفكار والكلام، وهو ما يطلق عليه الاضطراب المعاكس لاعتلال المزاج الموسمي (Reverse seasonal Affective Disorder).

## العلاج

يعتمد النظام العلاجي لاعتلال المزاج الموسمي على عدة نواح مثل العلاج بالضوء والعقاقير المضادة للاكتئاب والعِلاج النفسي وأتباع نظام غذائي محدد، بالإضافة إلى تدابير تتعلق بالسلوكيات الحياتية وتناول بعض المكملات واللجوء إلى بعض معالجات

ملف

الطب المكمل مثل الوخز بالإبر وجلسات المساج واليوغا والتخيل الموجه وتمارين الاسترخاء.

● **العلاج بالضوء (Light therapy)**: يعتمد على استخدام الضوء الأبيض الساطع المماثل لأشعة الشمس، والمنبعث من مصدر ضوئي خاص تصل شدته إلى نحو 10 آلاف لكس Lux، (اللكس يساوي ضوء شمعة واحدة، ويتراوح متوسط ضوء المنازل بين 50 إلى 500 لكس). ولإتمام العلاج الضوئي بصورة صحيحة ينصح المريض بالوقوف على بعد عدة أقدام (القدم = 30 سم تقريبا) من مصدر الضوء لنحو 30 دقيقة يوميا، خصوصا في الصباح الباكر، ويجب أن تكون عينا المريض مفتوحتين بشرط عدم النظر مباشرة إلى المصدر الضوئي. ومن المفترض مع الاستخدام الصحيح للعلاج الضوئي تحسن الأعراض خلال 3 – 4 أسابيع. وأهم الآثار الجانبية للعلاج الضوئي إجهاد العين والصداع. ويجب توخي الحذر في حالة تناول المريض لعقاقير تزيد حساسية الجسم إلى الضوء مثل بعض أنواع المضادات الحيوية والعقاقير المعالجة لمرض الصدفية، كما يجب توخي الحذر أثناء استخدام العلاج الضوئي في معالجة حالات «الاكتئاب ثنائي القطبية».

● **مضادات الاكتئاب (Antidepressants)**: يمكن استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب تحت الإشراف الطبي، وأشهر العقاقير المستخدمة في معالجة الاكتئاب الموسمي (Prozac) Fluoxetine و(effexor) enlafaxine وSertraline (Zoloft) وParoxetine Paxil.

● **النظام الغذائي**: على الصعيد الغذائي قد تلعب بعض الأغذية دورا مهما في تعويض مادة (سيروتونين)، لذلك ينصح بالإكثار من تناول الأغذية الغنية بمادة «سيروتونين» مثل الأفوكادو، والتمر، والبرقوق، والخوخ، والموز، والباباي، والأناناس، والطماطم، أو الغنية بالحمض الاميني «تريبتوفان» (Tryptophan) الذي يتحول في الجسم إلى «سيروتونين» مثل اللحوم غير الدهنية، ولحم الرومي، والأسماك، والبيض، والبقول، ومنتجات الألبان قليلة الدسم. كما ينصح بالإكثار من تناول الأغذية الغنية بالحمض الأميني «تيروسين» (Tyrosin) الذي يتحول في الجسم إلى مادتي «أدرينالين» و«دوبامين»، مثل الأسماك، والمحار البحرية، والدواجن، والرومي، واللحوم غير الدهنية، وبعض أنواع الجبن المطبوخ، واللبن منزوع الدسم، والزبادي، والبيض. وهي ناقلات عصبية مهمة لوظيفة الجهاز العصبي تساعد على زيادة التركيز والانتباه.

كما ينصح بتناول نظام غذائي متوازن لتوفير الطاقة اللازمة للجسم مع الحفاظ على الوزن ومساعدة الجسم على التحكم في نوبات الجوع والشراهة المفاجئة، كما ينصح بتناول الكربوهيدرات المركبة مثل الحبوب الكاملة، والخبز الاسمر، وخبز الشعير، والذرة، والشوفان، والأرز البني، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، ومعجنات الريجيم، بالإضافة إلى تناول الفاكهة مثل الخوخ، والتفاح، والكمثرى، والعنب، والغريب فروت، والبرتقال، واليوسفي، والخضراوات الخضراء لاحتوائها على القليل من السعرات الحرارية والدهون التي تساعد المريض على التحكم في نوبات انفتاح الشهية والجوع والمحافظة على وزن الجسم.

**يصيب اكتئاب الشتاء النساء أكثر من الرجال**

● **نصائح أخرى**: الحرص على الجلوس في غرف باهرة الإضاءة، خصوصا في الأيام المظلمة، ويفضل استخدام إضاءة فلورسنت كاملة المدى في إضاءة المنزل أو مكان العمل، ويفضل جعل كل الستائر وأغطية الأثاث فاتحة اللون قدر الإمكان، والحرص على الجلوس بجوار النوافذ المفتوحة وفتح النوافذ والستائر التي تحجب ضوء الشمس، والمشي لفترات طويلة في الهواء الطلق وممارسة الرياضة بصفة منتظمة حتى في أيام الغيوم والأمطار، ويمكن استخدام بعض المكملات العشبية مثل «عشبة القديس يوحنا» (St. John's wart) أو مكملات هرمون «ميلاتونين» أو مكملات الأحماض الدهنية «أوميغا – 3». ◆◆



# العلاج الوهمي..هل هو حقيقة علمية؟

إعداد: مريم مراد

**أصبح العلاج الوهمي يحظى، مؤخراً، باهتمام الباحثين والدراسات العلمية، كونه يساعد، في شكل أو آخر، في عمليات التدخل العلاجي، بعد أن ثبت نجاعته في العديد من علاجات المرض، الأمر الذي عزز من قوة الاستجابة لهذا العلاج.**

وقد ظلت طبيعة الاستجابة للعلاج الوهمي -وكذلك التساؤلات التي تطرح حول ما إذا كانت تلك الاستجابة موجودة فعلا- موضع مناقشات علمية على امتداد عقود؛ ففي بحث اجري عام 1955 قدم الدكتور هنري كيه بيشر، الطبيب الرائد في التخدير وصفه الشهير للاستجابة للعلاج الوهمي؛ إذ قال إنها استجابة قوية. ثم بعد نحو نصف قرن من ذلك التاريخ توصلت مراجعة نشرتها "مجموعة كوشران العلمية" المهيبة إلى استنتاج مفاده أن العلاج الوهمي قد لا يمتلك أية قوة! وحديثا أجرى باحثو "كوشران" تحليلات أخرى توصلوا إلى حل وسيط بأنه، ولبعض المشكلات السريرية - خصوصا في ما يتعلق بالألم والغثيان - فإن العلاج الوهمي يؤدي إلى تخفيف

الأعراض، إلا أنه لا يؤدي إلى ذلك في الحالات الأخرى.

وهذا ما يدعو إلى التساؤل: لماذا يؤدي العلاج الوهمي مهمته في بعض الحالات ولا يؤديها في غيرها؟ وقد توجهت الأبحاث الأخيرة إلى محاولة الفهم الأفضل للاستجابة للعلاج الوهمي، وذلك بدراستها لهذا العلاج لوحده بدلا من توظيفه للمقارنة مع الأدوية أو العلاج النفسي.

## آليات متعددة

تفترض الأبحاث أنه لا يوجد علاج وهمي واحد، بل توجد أنواع عديدة منه. وقد تعرفت الأبحاث على مدى السنوات الماضية على عناصر متعددة في الاستجابة للعلاج الوهمي. ولعل أكثر الآليات المعروفة هي الآلية البيولوجية؛ إذ إن تجربة تناول الحبوب الخاملة، تقود إلى تنشيط المواد الأفيونية الباطنية النمو في الجسم endogenous opioids (التي تعرف باسم مواد "إندورفين" endorphins).

كما تفترض دلائل أخرى أن الآليات النفسية قد تساهم في حدوث استجابة للعلاج الوهمي. لنأخذ عملية "التكييف" conditioning وعملية "التوقعات" expectation وهما العمليتان اللتان تعتبران من أفضل العمليات النفسية المدروسة حتى الآن اللتان تمتد قواعدهما من دون شك إلى علم بيولوجيا الأعصاب. فالعملية الأولى هي عملية للتعلم يتم خلالها تعريض الشخص إلى زوج من الأعمال: الأول نوع من المحفزات المحايدة (مثل الحبة أو الإبرة)، والثاني التدخل النشط (مثل الحبة الدوائية). ويظل هذا الزوج من الأعمال مرتبطا في ذهن الشخص، بحيث إن مجرد ظهور الحبة الأولى أو الإبرة يكفي أحيانا لتخفيف الألم لديه. أما عملية "التوقعات" فهي عملية نفسية قريبة من العملية السابقة، يمكن أثناءها توظيف الكلمات، والرموز، والأفعال.

أما في الحالات السريرية، فإن هاتين العمليتين ربما تعبران عن طريقتين لفهم الآلية أو الآليات نفسها. فقد وجدت إحدى الدراسات أنه وعندما أخذ الباحثون في وصف نوع من الكريمات (الدهانات) الجلدية بأنه "مسكن قوي للآلام"، قال المشاركون الذين أخذوه إنه خفف آلامهم بشكل أكبر مع الأشخاص الآخرين الذين قيل لهم إنه "خامل".

كما وظف باحثون آخرون عددا من المشاركين الذين أخضعوا لاحقا إلى صدمات كهربائية قصيرة. ولكن وقبل تعريضهم للصدمات قام الباحثون باختيار نصفهم عشوائيا بعد ذلك لتناول حبوب مسكنة للآلام وقالوا لهم إن سعر الحبة الواحدة منها 2.5 دولار، فيما أعطي النصف الآخر منهم الحبوب نفسها وقيل لهم إن سعر الواحدة منها هو عشرة سنتات (الدولار=100سنت). وكانت كل الحبوب في الواقع تحتوي على السكر فقط.

وقد وجد هؤلاء الباحثون أن 85٪ من المشاركين الذين تناولوا الحبوب التي قيل لهم أن "ثمنها كبير"، قبل تعريضهم للصدمات الكهربائية، أفادوا أن الآلام لديهم كانت أقل عند تعريضهم للصدمات، مقارنة مع 61٪ من الآخرين الذين تناولوا الحبوب نفسها التي قيل لهم إن "ثمنها قليل".

والآن تفترض دراسات عديدة حول الوخز بالإبر الصينية، أن "التفاعل بين المريض والطبيب" يمثل "وسيطا نفسيا قويا" يقود إلى حدوث استجابة للعلاج الوهمي. وهذا الوسيط ربما يؤدي مهمته بواسطة تعزيز كل من عمليتي "التكييف" و"التوقعات" الموجهتين لتخفيف المشكلات الصحية.

## دراسات جديدة

وقد حفزت نتائج أربع دراسات من دراسات المراقبة في ألمانيا وصفها المراقبون بأنها "إخفاق"، قيام باحثين آخرين بإعادة التدقيق في الاستجابة للعلاج الوهمي. ووجدت الدراسات أن وخز الإبر المزيف كان فعالا بالفاعلية نفسها لوخز الإبر الحقيقي.

وللمتشائمين بخصوص تأثير وخز الإبر، قدمت هذه الدراسات دلائل على أن هذه العملية التدخلية غير مفيدة. إلا أن الدراسات الألمانية تفترض أمورا مخالفة، وهي أن كل الدراسات الأربع حول الوخز بالإبر قد وجدت أيضا أن نوعي الوخز بالإبر (الحقيقي والمزيف) كانا أفضل من حيث تخفيف مختلف أنواع الألم بالمقارنة مع التسجيل في قائمة الانتظار (كما في ثلاث دراسات) أو العلاج الطبيعي مع تناول حبوب مسكنات الألم عند

الحاجة (كما في دراسة واحدة).

ويكمن أحد التفسيرات لهذه النتائج في أن الوخز بالإبر ربما يؤدي مهمته لا بواسطة تحفيز تدفق "كي" qi عبر خطوط العرض في الجسم - كما يقول الاعتقاد السائد في الطب الصيني القديم - بل بإظهاره بفعالية، استجابة الجسم للعلاج الوهمي.

وهذا هو بالفعل ما توصل إليه فريق ألماني في إحدى الدراسات بعد أن أجرى تحليلات مناسبة عند تقسيم المشاركين إلى مؤمنين بوخز الإبر ومتشائمين من فاعليتها. وقد وجد الباحثون أن المشاركين الذين كانوا يعقدون أكثر الآمال على مساعدة الوخز بالإبر لحالاتهم كانوا يستجيبون للوخز بالإبر - سواء الوخز الحقيقي أو المزيف - بمقدار الضعف مقارنة باستجابة المتشائمين من الوخز. وبهذا، فإن الدراسات تضيف دلائل إلى الدلائل المتوفرة القائلة بأن توقعات تخفيف الألم هي وسيط قوي جدا للاستجابة للعلاج الوهمي.

إلا أن محدودية وجهة النظر هذه تكمن في أن الوخز حتى ولو كان سطحيا أو قليلا - وهو ما يحدث أثناء وخز الإبر المزيف المستخدم في الدراسات الألمانية - ربما يؤديان إلى إحداث تحفيز لنقاط الوخز المعهودة بدرجة تكفي لتحرير الإندروفين في الجسم.

وبهدف التحكم في هذا الاحتمال واستبعاده، فقد قام باحثو مركز الدراسات الصحية في سياتل بما يعرف اليوم باسم "دراسة عيدان تنظيف الأسنان". وقد قاموا بتصميم جهاز للوخز بالإبر تقوم فيه عيدان تنظيف الأسنان فيه بالضغط على الجلد ثم ترتد مبتعدة عنه، ومقارنة عمله مع عمل الوخز بالإبر الحقيقية التي تخترق الجلد.

ولأن الدراسة ضمت أشخاصا يعانون من آلام أسفل الظهر، فلم يستطع المشاركون رؤية نوع العلاج الذي خضعوا له. وخصص الباحثون عشوائيا 638 شخصا من المعانين من آلام مزمنة في أسفل الظهر لواحد من أربعة أنواع من العلاج: وخز الإبر القياسي لألم الظهر، وخز الإبر الشخصي المصمم خصيصا وفقا لأعراض المريض، وخز الإبر المزيف باستخدام عيدان الأسنان، ووسائل الرعاية الصحية المعتادة (تخفيف الألم أو العلاج الطبيعي عند الحاجة).

ولم يجد الباحثون أن كل الأنواع الثلاثة من وخز الإبر كانت أكثر فاعلية في تخفيف الألم فحسب، بل وجدوا أيضا أن كل تلك الأنواع الثلاثة كانت فعالة بالكفاءة نفسها. أي، وبمعنى آخر، فإنها كانت جيدة في تخفيفها آلام الظهر تماما مثل ما تؤديه عملية حقيقية للوخز بالإبر.

إلا أن نقاد الدراسات يشيرون إلى أن الباحثين قد استخدموا عيدان الأسنان لتحفيز نقاط الوخز بالإبر، ولذا، فإن من المحتمل أن تكون تلك النقاط قد حررت الإندورفين. إلا أن مراقبين آخرين يعتقدون أن هذه الدراسة قد عززت الدليل على أن الوخز بالإبر ربما يؤدي مهمته بإظهاره استجابة الجسم للعلاج الوهمي. وبهذا فإن دراسة عيدان الأسنان قد تكون ملهمة لتجارب عديدة تخصص بعناية لفهم كيفية ظهور الاستجابات.

## تعزيز العلاج الوهمي

وقد صممت دراستان بشكل خاص بهدف تقييم الأوضاع المحيطة (أو إطار) بعملية إجراء الوخز بالإبر، إضافة إلى عملية الوخز نفسها. وشارك في إحدى هاتين التجربتين التي أجريت في كلية الطب بجامعة هارفارد 262 مريضا مصابا بالقولون العصبي irritable IBS (bowel syndrome)، تم تقسيمهم عشوائيا إلى ثلاث مجموعات، صممت كل مجموعة منها لإعطاء نوع معين من العلاج الوهمي.

وتم تقييم المشاركين في المجموعة الأولى، وهي المنخرطون في قائمة للانتظار في بداية ونهاية الدراسة، وذلك بهدف الإشراف على التغيرات الطبيعية التي تطرأ على أعراض حالاتهم نتيجة الاهتمام الطبي الموجه إليهم.

أما المشاركون في المجموعة الثانية فقد حصلوا على عملية وخز وهمي بالإبر نفذه الأطباء في إطار عملي محايد بتوظيف إبر مرتدة لم تخترق الجلد، وذلك بهدف تحفيز ظهور توقعات لدى المشاركين بتخفيف أعراض حالاتهم. وحصل المشاركون في المجموعة الثالثة على العلاج الوهمي بالإبر نفسه إلا أنه كان في إطار معزز بعناية الطبيب "المثلى" الدافئة، الذي كان متفهما لحالاتهم.

وكانت الفروق واضحة وجلية بين الوضعيتين أو الإطارين: المحايد، والمعزز بعناية الطبيب. ففي المجموعة التي خضعت للوخز بالإبر في إطار محايد تقابل الطبيب مع المريض في البداية لمدة خمس دقائق فقط، أو أقل. وأبلغ الطبيب المريض بأن الفترة محدودة لأن البحث علمي، وأنه لا ينبغي له التحادث مع الطبيب أثناء العلاج.

أما في عملية الوخز بالإبر في إطار معزز بالعناية الطبية، فقد التقى الأطباء بالمرضى في البداية لفترة امتدت 45 دقيقة قاموا خلالها بإجراء مقابلة منهجية معهم سألوهم خلالها عن أعراض حالاتهم، وطلبوا منهم التحدث عن تفسيراتهم لتلك الأعراض وتجاربهم معها، كما استخدموا وسائل الإنصات باهتمام، وعبروا عن تعاطفهم مع المرضى.

وبعد ثلاثة أسابيع أفاد 62 في المئة من المشاركين الذي خضعوا إلى الوخز الوهمي بالإبر في الإطار المعزز بالعناية الطبية بأن الأعراض خفت لديهم بشكل مناسب، فيما أعلن 44 في المئة من المشاركين في مجموعة الوخز الوهمي بالإبر في الإطار المحايد عن تخفيف أعراضهم المناسب. وهذه النسبة الأخيرة أكثر من نسبة 28 في المئة من المشاركين في قائمة الانتظار الذين أفادوا بأن أعراض حالاتهم قد تحسنت بشكل مناسب نتيجة الاهتمام بهم. وتفترض هذه النتائج أن من الممكن تقوية الاستجابة للعلاج الوهمي بمضاعفة جرعاته.

## تكافؤ الحقيقي والوهمي

وفي التجربة العشوائية الثانية، قارن باحثون في مركز "إم دي آندرسون للسرطان" بين الوخز بالإبر الصينية التقليدية، الموجه لتخفيف التهاب مفصل عظم الركبة، وبين الوخز الوهمي، كما قاموا بإجراء التقييم في إطارين لتنفيذ العملية: الإطار المحايد، وإطار أسلوب العناية الطبية الإيجابية.

وقسم الباحثون عشوائيا 560 مريضا إلى ثلاث مجموعات: 238 مريضا في مجموعة الوخز بالإبر مع استخدام أسلوب التواصل الإيجابي الذي يقوم به أطباء متفائلون (الذي يقول فيه الطبيب للمريض مثلا: "أعتقد أن هذا العلاج سيؤدي مهمته بالنسبة لك")، و242 مريضا آخرون في مجموعة في إطار التواصل المحايد (الذي يقول فيه الطبيب إن "نتيجة العلاج تعتمد في الواقع على المريض"). وأخيرا وضع 80 مريضا آخرون في قائمة الانتظار كمجموعة مراقبة. ثم تم انتقاء المشاركين من كل مجموعة عشوائيا أيضا للخضوع لواحدة من عمليات الوخز بالإبر: الحقيقية أو الوهمية.

واستند الباحثون في تحليل النتائج إلى تصنيف لثلاثة مقاييس سريرية، ووجدوا أن العلاج بوخز الإبر الوهمي أدى مهمته بالكفاءة نفسها للعلاج الصيني التقليدي بوخز الإبر، لتخفيف الألم، وكانت نتائجهما أعلى بكثير من نتيجة المشاركين في قائمة الانتظار (كما حدث في تجربة القولون العصبي المذكورة أعلاه).

وعندما قسم الباحثون النتائج وفق تقييم آخر (لا وفقا لعملية الوخز بالإبر الحقيقية أو الوهمية)، وهو التقييم وفق أسلوب تواصل الطبيب مع المريض (أي وفقا لتوقعات كبيرة بالنجاح مقابل توقعات محايدة) وجدوا أن المشاركين الذين كانوا ضمن مجموعة التوقعات العالية لاحظوا تخفيفا لأعراض حالاتهم بدرجة كبيرة مقارنة بالمشاركين في مجموعة التوقعات المحايدة.

إلا أن دراسة آلام مفصل الركبة هذه تتسم بالعديد من المحدوديات. فمن الملاحظ على وجه الخصوص أن عملية الوخز الوهمي بالإبر وظفت إبرا اخترقت الجلد بشكل طفيف، أي ربما بشكل كاف لتحفيز الجسم على إفراز "الإندورفين". كما أنه وفي الوقت الذي حاول فيه الباحثون موازنة التجربة لجعلها محكمة النتائج، وذلك بتمويه نوع عملية الوخز التي خضع لها المريض، فإن هناك احتمالا بأن المرضى ربما حدسوا نوع العلاج سواء كان حقيقيا أم وهميا.

إن دراسات الوخز بالإبر تفترض أن الإطار العلاجي الذي يتسم بالدفء والتواصل الإيجابي للأطباء مع مرضاهم ربما يعزز الاستجابة للعلاج الوهمي. وقد لا تدهش هذه النتيجة كثيرا أطباء الصحة العقلية، الذين يعرفون ويتفهمون أهمية بناء "حلف علاجي" مع المرضى. إلا أن هذه الدراسات تؤكد مرة أخرى أهمية العمل على وضع أطر متقدمة للعناية الصحية لفائدة المرضى.◆◆



# لماذا تكون لحوم الأسماك والدجاج أفضل من لحوم الضأن والبقر؟

الدكتور: حسن صندقجي

**النظرة الطبية لتناول اللحوم محكومة بأمرين، الأول هو حاجة الجسم إلى البروتينات والحديد والدهون وغيرها من العناصر الغذائية، والثاني حب الكثيرين لمذاق اللحوم. وما يريده الأطباء هو التوفيق بين تحقيق استفادة الجسم وبين تحقيق الحصول على طعام شهي، ولكن دون التسبب بأضرار على صحة الجسم وسلامته.**

وهذا يُمكن تحقيقه من خلال أربعة عناصر تذكرها المصادر الطبية، وهي: ضبط طريقة طهي اللحوم بشكل كاف لضمان زوال الميكروبات عنها، وطهيها بطريقة لا تتسبب بتكوين مواد ضارة فيها نتيجة لعملية الطهي نفسها، وضبط الكمية اليومية المتناولة منها، والنصيحة بتناول الأنواع الأقل احتواء على الدهون المشبعة والكولسترول.

وفي جانبي الكمية والأنواع، ما تعتمد عليه الإرشادات

الطبية هو مدى احتواء أنواع اللحوم على كمية الدهون المشبعة وكمية الكولسترول. والسبب أن الإفراط في تناول الدهون المشبعة والكولسترول، مع عدم ممارسة النشاط البدني لحرقها، يُؤدي إلى زيادة الإصابات بأمراض شرايين القلب والدماغ وأنواع متعددة من السرطان. وتنصح إرشادات جمعية القلب الأميركية بعدم تجاوز تناول كمية 300 ملليغرام من الكولسترول في اليوم، والكولسترول مادة شمعية لا تُوجد إلاّ في اللحوم والمنتجات الحيوانية الأخرى كالبيض والحليب ومشتقات الألبان. أما المنتجات النباتية والزيوت النباتية فلا تحتوي مطلقا على أي كمية من الكولسترول.

والأمر الآخر الذي تنصح به إرشادات التغذية لجمعية القلب الأميركية، هو أن لا تتجاوز كمية الدهون المشبعة نسبة 7٪ من مقدار طاقة السعرات الحرارية (كالوري) لكامل الطعام الذي يتناوله المرء طوال اليوم. وتوجد الدهون المشبعة في جميع اللحوم والحليب ومشتقات الألبان. ولكن الدهون المشبعة لا تُوجد في البيض، وتُوجد في الأسماك والحيوانات البحرية بنسبة ضئيلة جدا. ومن بين جميع المنتجات النباتية، يُعتبر زيت جوز الهند وزيت النخيل غنيين بالدهون المشبعة، أما في بقية الزيوت النباتية فكمية الدهون المشبعة قليلة.

ولذا فلو أن كمية طاقة الغذاء اليومي لرجل متوسط العمر ونشيط في حركته، هي 2000 سعرة حرارية، فإن الدهون المشبعة يجب أن لا تتجاوز 140 سعرة حرارية، أي إن الحد الأعلى لكمية الدهون المشبعة هو ما يُعادل 16 غراما.

والفارق بين اللحوم الحمراء واللحوم البيضاء هو مدى وجود مادة تُسمى «مايوغلوبين». فاللحوم الحمراء تحتوي على كميات عالية منها، والبيضاء أقل. والمادة هذه بذاتها مفيدة نسبيا. ولكن هناك فارق آخر ملحوظ، وهو أن اللحوم الحمراء عادة تحتوي على كميات أعلى من الكولسترول ومن الدهون المشبعة مقارنة بالبيضاء. وحينما تكون كمية الكولسترول أعلى في بعض أنواع اللحوم البيضاء، كالأسماك والروبيان واللوبيستر والبيض مجازا، فإن الدهون المشبعة تكون منخفضة. وعلينا تذكر أن أمعاء الجسم لا تمتص الكولسترول منفردا بل بصحبة الدهون المشبعة، وحينما لا تتوفر في الطعام كميات من الدهون المشبعة فإن امتصاص الأمعاء للكولسترول يقل بشكل كبير.

وعليه، تكون لحوم الأسماك أفضل، ويُنصح بتناولها غير مقلية مرتين في الأسبوع بمقدار نحو 100 غرام لكل وجبة. وهذه الكمية تُعادل تقريبا حجم مجموعة كاملة من أوراق الكوتشينة. وللإنسان أن يُكرر تناول تلك الكمية خلال أيام الأسبوع، أي بدلا من مرتين فقط، ولكن كثير من الناس لا يُفضلون ذلك. ولذا فقد حرصت النصيحة الطبية تناولها على الأقل مرتين في الأسبوع، وذلك لتزويد الجسم بعنصر دهون «أوميغا – 3» غير المشبعة والصحية جدا للقلب والشرايين والدماغ والجلد والذاكرة وغيرها.

ثم تأتي لحوم الدجاج أو الديك الرومي. وللذين يُحبون تناول لحوم الإبل، فإن القطع الحمراء الهبر الخالية من الشحوم، هي في الواقع أفضل من لحوم الدجاج لأن كمية الدهون المشبعة وكمية الكولسترول بها أقل من تلك التي في الدجاج. وبالنسبة للدجاج، يُفضل إزالة الجلد بسبب أن الجلد يحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة مقارنة باللحم الصافي للدجاج. أما الكولسترول فيتساوى تقريبا بين الجلد ولحم الدجاج الصافي.

ثم تأتي لحوم الضأن ولحوم البقر، فعموما يحتوي كل 100 غرام من لحم الضأن على 14 غراما من الدهون المشبعة، وتقل كمية الدهون عند إزالة الشحوم عن لحم الضأن/ فيما يحتوي لحم البقر من الفخذ نفسه على 7 غرامات. ولحم البقر من منطقة «تي بون» لملتقى الأضلع مع الظهر المزوجة عادة بالشحوم، على 35 غراما من الدهون المشبعة. أما لحوم الدجاج الصافية فتحتوي على نحو سبعة غرامات من الدهون المشبعة.

ويمكن للإنسان أن يُقسم كمية اللحوم التي يتناولها في الأسبوع كالتالي: يومان يتناول في كل يوم منهما كمية 100 غرام من الأسماك، ويومان يتناول في كل يوم منهما 200 غرام من اللحوم الحمراء الهبر، أي ما يُعادل حجم مجموعتين من الكوتشينة، ويومان يتناول في كل يوم منهما 200 غرام من اللحوم البيضاء للدجاج أو الديك الرومي. ويوم يرتاح فيه من اللحوم.◆◆

# القرع
# فوائده الغذائية والصحية لا تقدر بثمن

إعداد: سعيد جودة



**القرع، أو اليقطين، نبات عشبي ينمو في الأقطار العربية جميعها، وهو متعدد الألوان. والأجزاء المستعملة منه هي البذور والأوراق، ويزرع على مدار العام، وتجنى ثماره بعد خمسين يوماً من زراعته، وفوائده الغذائية والطبية عظيمة، وورد ذكره في القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿وأنبتنا عليه شجرة من يقطين﴾.**

والناس في الكثير من الدول والمناطق يستخدمون زهره، ويأكلونه مقلياً بعد غمره بالطحين والماء، كما يحشون الزهر، كما يفعل بعض الأتراك واليونانيين، بالأرز واللحم، كما هي الحال مع الكوسا وورق العنب، ويطبخونه تماماً بالطريقة نفسها. ويتم استغلال قشرته اللحمية السميكة لصناعة صلصة خاصة بعد سلقها، وعادة ما يقوم الناس بسلقه وشويه وتبخيره وتحميصه، عندما يكون طازجاً.

وعدا تنعيمه كالبطاطا بعد سلقه، وجد القرع طريقه خلسة إلى شتى أنواع الحساء وخصوصا في الولايات المتحدة. وفي الولايات المتحدة أيضا والمكسيك والكثير من دول العالم يتم استغلال بذوره إلى أقصى حد؛ أقلها تحميصها وأكلها، وأحيانا ما يصنعون منها صينية بالفرن. كما هي الحال في كندا في عيد الشكر. وفي الشرق الأوسط، وعوضا عن استخدامه في الطبخ، يستخدم القرع كثيرا في صناعة الحلوى وأشهرها "حلاوة اليقطين". وعادة ما يعثر على حلو القرع في جميع محلات الحلوى الخاصة في لبنان وسوريا وفلسطين وتركيا، وعادة ما تكون شرائحه مكللة فوق بعضها بعضا في شكل هرم يفتح القابلية ويملأ العين بلونه الجميل والهادئ مع القطر والعسل. أما في آسيا، فالهنود يقومون بقليه مع الزبدة والسكر والمطيبات من البهارات والتوابل ويطلقون عليه اسم "كادو كا حلوى". وفي كينيا في أفريقيا وإقليم غوانغخي في الصين يستخدمون أوراق القرع في الطبخ العادي، كالسبانخ والسلق، ويصنعون منها أحيانا الحساء أيضا. وفي أستراليا يحمصون القرع مع أنواع أخرى من الخضراوات. أما في شمال اليابان فيستخدمون القرع في الأطباق الشهية والطيبة التي نعرفها بالمازة. إضافة إلى صناعة شتى أنواع الحلوى. وفي تايلاند يستخدمون القرع لصناعة طبق حلوى خاص مع الكاسترد، لكنهم يستخدمون القرع الصغير لهذه الغاية، كما يفعل أهل لبنان وفلسطين وسوريا مع الكوسا والخيار. أما في إيطاليا فيحشون به المعجنات الصغيرة في الكثير من الأطباق الخاصة والشهية، وما يعرف بال"رافيولي". كما يستخدم القرع لتطييب شتى المشروبات، سواء أكانت كحولية أم عادية. وبشكل عام يتم استغلال حبوب القرع لاستخراج زيوته التي تستخدم بكثرة لتطييب السلطات والطبخ والقلي بشكل عام، خصوصا في أوروبا الشرقية والنمسا التي تكن له مكانة خاصة. ويستخدم زيت حبوب القرع لصناعة الأدوية. والقرع مفيد جدا للشرايين والأعصاب ويحارب البروستات. وتشير الموسوعة الحرة في هذا الإطار إلى أن القرع مفيد جدا لعلاجات كثيرة، وأهمها، معالجة أمراض الجهاز البولي وطرد الدود، وهو منشط للثة ومكافح لأوجاع الاسنان. والأهم من هذا أن القرع يلين المعدة وينشط الكبد ويهدئ الاعصاب ويمنع الصداع واليرقان، كما أنه مدر للبول ومفتت للحصى والرمل ويحمي من التهابات الكلى.

وقديماً قال عن فوائده ابن قيم الجوزية: "ماؤه يقطع العطش ويُذهب الصداع الحاد اذا شرب أو غسل به الرأس، وهو ملين للبطن، وبالجملة هو من ألطف الأغذية وأسرعها نفعاً، وبذر الدباء (القرع) تطرد الدودة الوحيدة في الأمعاء ويعد مدراً للبول ومزيلاً للامساك، وصالحاً لمرض الكليتين والأمعاء والتهاب المفاصل والروماتيزم.

**عرفت حبوب القرع بقدرتها الناجعة على علاج تضخم البروستات الحميد**

## فوائد زيت بذر القرع

ويتميز زيت بذر القرع بدرجة عالية من النقاوة والصفاء وذو فائدة صحية (النتائج مدعومة بعشرات الأبحاث والدراسات العلمية) وتشمل هذه الفوائد:

- تخفيض نسبة الكولسترول في الدم لاحتوائه على حوامض دهنية غير مشبعة (Polyunsaturated fatty acids) وبكمية 20.9 غم لكل 100 غم من الزيت. وتكون الدهون غير المشبعة وسيلة جيدة لطرح الكولسترول الفائض في الدم وسحب المترسب من أنسجة الجسم المختلفة. وتخفيض نسبة الكولسترول في الدم يقلل من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والأمراض الناتجة عنه.
- يزيد زيت بذر القرع قوة الذكاء والحيوية الذهنية. وقد إكتشف علماء الطب البشري في ألمانيا مادة جديدة من اليقطين تسمى (Encephalic stimulant -) لها تأثير عظيم في تنشيط



بذور القرع تخفض الكولسترول في الدم

الدماغ وتنمية تلافيف المخ. وقد أصدر العلماء الألمان مؤخراً قرارا واجب التنفيذ في جميع المؤسسات المعنية بتعويد الطلاب والناشئين، منذ باكورة أعمارهم، على الإكثار من تناول القرع في وجبات غذائهم، كما أوصوا كل العاملين في ميدان النشاط الذهني، من مفكرين وعلماء وخبراء ومدرسين ودارسين، بالتركيز في غذائهم على تناول هذه المادة المفيدة.

- تشير أدلة حديثة إلى أن القرع يفيد في الوقاية من امراض السرطان. وقد نشرت مجلة الأبحاث البيوكيمياوية عام 1985 دراسة أجريت في المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة الأمريكية، أشارت الى أن القرع فعلا يقي من سرطان الرئة عند سكان نيوجرسي في الولايات المتحدة.
- من الاستعمالات المهمة لبذور حب القرع، أو زيت حب القرع، هو أنه معروف منذ القدم بقدرته على المساعدة في علاج تضخم البروستات الحميد «Benign prostatic hyperplasia» حيث يتعرض المريض إلى أعراض جدية، وهي عدم انتظام إدرار البول واحتباسه. وقد أعطى تناول القرع المسلوق مع السكر والحليب نتائج عظيمة في معالجة تضخم البروستات عند الشيوخ وكبار السن (بعد سن 55 عاماً). وأثبتت الأبحاث أن تناول منتجات القرع يُرجع غدة البروستات إلى حجمها الطبيعي، وتختفي كافة الأعراض وتنتظم عملية التبول. كذلك فإن استعمال منتجات القرع يقلل من كمية دليل سرطان البروستات "PSA" إلى الحد الطبيعي.
- اختبر اليقطين ضد البكتيريا، حيث تم تحضير مستخلصات مائية، كحولية ومستخلص الكلوروفورم لمختلف أعضاء النبات، وتم اختبار هذه المستخلصات ضد أربعة أنواع من البكتيريا وهي:

1. العنقودية الذهبية (Staphylococcus aureus)
2. البكتيريا العصوية الدقيقة (Bacillus subtilis)
3. البكتيريا الأشريكية القولونية (Escherchia coli)
4. البكتيريا الزائفة الزنجارية (Psudomonas aeruginosa)

وأظهر القرع فعالية ضد البكتيريا. وكان المستخلص الكحولي أقوى المستخلصات فعالية. وبالنسبة للبكتريا كانت الحساسية ضدها موجبة الغرام (Gram + ve) أقوى منها في البكتيريا سالبة الغرام (Gram – ve). وكل هذا يؤكد تأثير القرع الناضج (وقاية وعلاجاً) ضد الميكروبات، وخصوصاً البكتيريا.

- بحث آخر انطلق لمعرفة تأثير القرع في الحشرات، مثل الذباب المنزلي وآفات المخازن، وقد كان طارداً لآفات المخازن (Tribolium castoneum) وذا تأثير سلبي في تطور عذراء الذبابة المنزلية، وهذا يفسر عدم اقتراب الذباب من القرع.
- يخترق القرع ومشتقاته مسامات الجلد ويقلل من التجاعيد. ويساعد في التئام الجروح والحروق والتقرحات الجلدية لاحتوائه على جميع الفيتامينات تقريبا (أ، ب1، ب2، ب6، د،

س، ك، ف). ويستعمل زيت حب القرع كزيت مساج لقدرته الفائقة على اختراق مسامات الجسم.

- عرفت حبوب القرع بقدرتها على طرد الدودة الشريطية (الوحيدة) من الأمعاء.
- فاتح للشهوة الجنسية، لأن بذور القرع تعمل على زيادة قدرة الإخصاب، خصوصاً عند سحقها وخلطها مع بذور الشمام وبذور الخيار.
- الاستعمالات الأخرى: القرع يساعد في عملية الهضم، مسهل، ملطف، مضاد للسعال، مدر للبول، ملطف للأغشية المخاطية، ويستعمل أيضا لعلاج البواسير.
- يعالج الكآبة والأرق لاحتوائه على حوامض أمينيه مهمة وخصوصاً حامض التربتوفان Tryptophan.

**طريقة الاستعمال:**

**للكبار:** ملعقة صغيرة من زيت بذر القرع صباحاً ومساءً.

**للصغار:** نصف ملعقة صغيرة من زيت القرع صباحاً ومساءً.

**التأثيرات الجانبية:**

لا توجد تأثيرات جانبية. أما ثمار اليقطين المقشرة فتحتوي على 83٪ ماء، 6٪ ألياف، 1٪ بروتين، 4٪ كربوهيدرات، 1٪ دهن، 5٪ رماد، والرماد يحتوي على الكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم. وكذلك تحتوي على فيتامين أ، فيتامين ب1، فيتامين ب2، فيتامين سي.

**طرد الدودة الوحيدة:**

وأهم ما يستفاد من بذور القرع هو طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء، وطريقة الاستعمال تتمثل في الآتي:

يؤخذ مقدار 300 غرام من البذور اليابسة (الجافة)، تنظف ثم تسحن كما يسحن الثوم وتمزج بثلاثة كؤوس من الماء مع خمسين غراماً من العسل أو المربى، ثم يؤكل المزيج على دفعات خلال ساعة واحدة، شريطة أن تكون المعدة فارغة. وبعد ثلاث ساعات يعطى مسهل ملحي (سولفات الصودا أو ملح انكليزي) وبعد نصف ساعة أخرى يستعان بحقنة شرجية.

وإذا كان المراد معالجة طفل دون الخامسة من عمره فمقدار البذور يجب ألا يتعدى المائة وخمسين غراماً.

أما إذا كانت بذور القرع غضة (غير يابسة وغير قاسية) فلا تسحن طبعاً، بل يضاف إليها كأسان من الماء وتوضع في حمام مائي ويترك الماء حول الخليط يغلي مدة ساعة ثم يبرد ويصفى ويعطى للمصاب.◆◆

## الجوز.. يخفض ضغط الدم

أشارت دراسة أميركية حديثة إلى أن الأغذية الغنية بالجوز (عين الجمل)، أو محتوياته من الزيوت، قد تحسن من تعامل الجسم البشري مع الضغط العصبي. وأوردت دورية الكلية الأميركية للتغذية، التي نشرت الدراسة في عددها النصفي الأول لشهر أكتوبر (تشرين الأول) 2010، أن الباحثين بجامعة ولاية بنسلفانيا الأميركية أجروا تجاربهم على المتطوعين لبيان تأثير الأغذية الغنية بمركبات دهون «أوميغا 3»، ومنها حمض alpha linolenic acid المتوافر بكثرة في الجوز وبذور الكتان، وقدرتها على منع ارتفاع ضغط الدم أثناء التعرض للعوامل المثيرة للضغوط العصبية أو التوتر.

وأفادت التجارب أن الأغذية المحتوية على الجوز، أو زيوته، خفضت من مستوى ضغط الدم أثناء الراحة وأثناء التعرض للضغوط العصبية. وعلقت البروفسورة شيلا ويست، الأستاذة المساعدة في الصحة السلوكية، قائلة إن أهمية الدراسة تكمن في أن البشر غير قادرين على منع التعرض لمسببات الضغط العصبي في حياتهم اليومية، ولكن يمكن لتغيير نمط التغذية أن يحسن من استجابة الجسم عند التعرض لمثل هذه العوامل.

# من كل واد نصيحة

## علاجات منزلية لمشكلات صحية شائعة

ثمة علاجات منزلية بسيطة للمشكلات الصحية الخفيفة تنتقل من جيل إلى آخر، ولا تزال تثبت فاعليتها مع مرور الأيام. لا علاقة لهذه العلاجات بأية خلطات سحرية وإنما تعزى فاعليتها إلى تبرير طبي منطقي. وهنا التفاصيل:

**● الماء المالح لفتح الأنف المسدود:**

الماء المالح هو علاج فعال لفتح الأنف المسدود. ما عليك سوى إضافة ملعقة صغيرة من الملح الخشن إلى وعاء مليء بالماء الدافىء والانتظار حتى يذوب الملح. وسدّي بعدها أحد المنخرين وتنشقي الماء في المنخر الآخر قبل إخراجه مجدداً، وأعيدي الكرّة مرات عدة متتالية في كل منخر.

فالملح يحتوي على عناصر مثل الذهب، والنحاس، والنيكل والكوبالت التي تنظف الأغشية المخاطية وتتيح التخلص من عدد كبير من المواد غير المرغوب فيها، مثل الجراثيم والغبار والأوساخ، وتحول بالتالي دون نشوء الالتهابات.

**● الملفوف للروماتيزم:**

جففي ورقة ملفوف كبيرة في الفرن ثم ابسطيها فوق المساحة المؤلمة وثبتيها بواسطة ضمادة واتركيها طوال الليل. غيري هذه الضمادة بشكل منتظم حتى اختفاء الألم بصورة تامة.

يذكر أن الملفوف يحتوي على خلاصة كبريتية تكشف عن مزايا مضادة للالتهاب. ضعي عند الإمكان قطعة من الورق الطري بين ورقة الملفوف والضمادة حتى يتم امتصاص الرطوبة المؤذية للالتهاب.

**● الليمون الحامض للتخلص من السموم:**

قطعي ثلاث ليمونات حامضة مع قشرتها إلى قطع صغيرة، ثم اغليها في الماء لمدة عشر دقائق. اشربي كوباً من هذا المزيج الفاتر. يفترض أن تشعري بالارتياح بعد نصف ساعة لأن هذا المشروب يساعد الجسم على التخلص من السموم المتراكمة فيه.

فخلاصة الليمون الموجودة في القشرة وملح الحامض الموجود في الثمرة يزيدان من قدرة الجسم على التخلص من السموم. كما ينقيان الجهاز الهضمي ويساعدان على محاربة الغثيان والتقيؤ من خلال تحفيز الإفرازات البولية.

**● الإثير للحازوقة:**

عند المعاناة من الحازوقة، ما عليك سوى سكب بضع قطرات من الإثير النقي في السُرّة. فالسرّة مرتبطة بعصب الحجاب الحاجز الذي تعتبر نبضاته الفوضوية مسؤولة عن الحازوقة.

بالفعل، تنجم الحازوقة عن الانقباضات المفاجئة للحجاب الحاجز، أي العضلة التي تساعدنا على تنشق الهواء والمرتبطة بعصب الحجاب الحاجز. لذا، فإن الإحساس المفاجئ بالبرد يوقف فجأة عمل العضلة، وبالتالي التشنجات، فتتوقف الحازوقة.

**● صفار البيض للتعب المفاجئ:**

اخفقي صفار بيضة مع السكر حتى يصبح الصفار أبيض اللون. اسكبي فوقه الماء الساخن أو الحليب، وحركي الخليط بسرعة ثم اشربيه.

فصفار البيض غني كثيراً بالليسيتين، البروتين ذي الخصائص النشطة، والفيتامينات والمعادن ومنها الفوسفور.

تجدر الإشارة إلى أن الفوسفور يؤدي دوراً أساسياً في الظواهر الإدراكية، مثل المشاكل العابرة في الذاكرة، والتعب الفكري، والصعوبة في التركيز، والاضطراب في النوم، وما إلى ذلك.

**● إكليل الجبل لعسر الهضم:**

اغلي ليتراً واحداً من الماء، ثم أبعدي القدر عن النار وأضيفي إليها 50 غراماً من أزهار إكليل الجبل الخضراء أو المجففة.

اتركي الأزهار منقوعة في الماء لمدة عشر دقائق ثم اشربي كوباً من هذا النقيع بعد كل وجبة طعام.

يحتوي إكليل الجبل على زيت عطري يحفز عمل الحويصلة ويحسّن الهضم. وهو يحتوي على الفلافونويد التي تلطف تشنجات الأمعاء.

● **الخزامى للتوتر أو تقلبات المزاج:**

انقعي 50 غراماً من أزهار الخزامى في ليتر من الماء المغلي لمدة 5 دقائق. اشربي ثلاثة أو أربعة أكواب من هذا النقيع كل يوم، وكوباً واحداً قبل النوم.

فالخزامى يكشف عن خصائص مهدئة ومسكّنة للجهاز العصبي. كما يحتوي على زيت عطري مؤلف خصوصاً من كحول الترين (alcool terpenique) التي تحفز الاسترخاء.

● **اللبن لضربات الشمس:**

في حال الإصابة بحرق في البشرة بسبب التعرض مطولاً لأشعة الشمس، غلفي المساحة المحروقة بطبقة كثيفة من اللبن، وانتظري خمس عشرة دقيقة تقريباً حتى يجف اللبن.

اشطفي بعدها اللبن بعناية بواسطة الماء أو الصابون. فاللبن هو مرطب طبيعي يحتوي على بروتينات وفيتامينات ومعادن بكميات كبيرة. كما يحتوي على بكتيريا تساعد على محاربة الالتهابات.

● **السيجارة للدغات الحشرات:**

في حال التعرض للدغة حشرة، ضعي السيجارة، التي هي مصدر حرارة، أو مجفف الشعر الكهربائي قرب المساحة الملدوغة لمدة دقيقة أو دقيقتين ولكن من دون أن تلامس السيجارة البشرة.

يفترض بذلك أن يخفف الألم بسرعة. ما السرّ في ذلك؟ حرارة السيجارة تبطل خصائص سم الحشرة. كما تسهم الحرارة في توسيع الأوعية الدموية، ما يساعد على إزالة إبرة النحلة أو الدبور بسهولة أكبر.

● **القصعين للتعرق المفرط:**

انقعي 60 غراماً من أوراق القصعين في نصف ليتر من عصير العنب الممزوج بالماء ونصف ليتر من الماء الفاتر. دعي المزيج في حرارة الغرفة لمدة عشر ساعات، ثم صفيه واشربي كوباً منه في المساء مباشرة قبل الخلود إلى النوم.

القصعين هو نبات مضاد للتعرق. إنه يحتوي على زيت عطري يشلّ أطراف الخلايا العصبية في الغدد المفرزة للعرق. ويمكن استعمال هذا المشروب أيضاً عند وجود مشاكل في العرق.

## عشرة أغذية نافعة للقلب

● **زيت الزيتون**: وهو يشتهر بغناه بالأحماض الدهنية وحيدة عدم الإشباع التي تساهم في خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم، وهذا له أكبر الأثر في الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية. وينصح باستعمال زيت الزيتون نيئاً أكثر منه قلياً، وبإحلاله مكان الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة مثل الزبدة، والجبن.

● **اللوز**: بينت البحوث السريرية أن تناول 30 غراماً من اللوز يومياً يخفض مستوى الكوليسترول السيئ بنسبة تراوح من 15 إلى 20 في المئة، وهو فعل يضاهي بعض عمل الأدوية الخافضة للكوليسترول. عدا هذا، فاللوز غني بالفيتامين ي الذي يعتبر من أهم مضادات الأكسدة التي تحمي من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

● **اللبن الطبيعي**: إذا أخذنا بالنتائج التي تمخضت عن بعض الدراسات الأميركية، فإن الأشخاص الذين يأخذون كفايتهم من الكلس والبوتاسيوم من طريق الطعام تنخفض لديهم أرقام ضغط الدم في شكل لافت، ويعتبر اللبن الطبيعي من أهم مصادر المعدنين المذكورين، وإذا كان البعض لا يحبذ اللبن فيمكن استبداله بالحليب القليل الدسم.

● **البرتقال**: ويمتاز بغناه بألياف البكتين التي لا تبعد شبح الجوع، وحسب، بل تنفع في السيطرة على مستوى الكوليسترول في الدم. وإلى جانب هذا، فالبرتقال فقير بالطاقة ويقدم للجسم حزمة لا بأس بها من الفيتامينات والمعادن.

● **الجزر**: وفقاً لباحثين من جامعة بوسطن

# من كل واد نصيحة

الأميركية، فإن الاستهلاك اليومي من الخضروات البرتقالية الغامقة اللون كالجزر مثلاً، تقي من خطر التعرض للداء السكري بنسبة 27 في المئة، ويظن العلماء أن هذا الأثر إنما يرجع إلى غنى هذه الخضروات بمضادات الأكسدة.

● **الثوم:** وهو يقي من حدوث تصلب الشرايين والجلطات الدموية لأنه يحتوي على مركبات تشد الكوليسترول السيئ نحو الأسفل، وتحول دون تراكم الصفيحات الدموية. وللحصول على فوائد الثوم، لا بد من تناول فصوص عدة يومياً. وينصح بأن يكون الثوم حاضراً في كل الوجبات.

● **البروكولي:** وهو فقير بالطاقة، لكنه يعج بالعناصر الغذائية. إن قلة السعرات الحرارية في البروكولي تجعل منه حليفاً مهما لمن يعاني من زيادة كبيرة في مؤشر الوزن، فتجاوز هذا الأخير الرقم 30 يزيد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية بمعدل قد يصل الى 49 في المئة.

● **السلق:** هناك دراسات أشارت إلى أن استهلاك ما يقارب أربعة مليغرامات من معدن البوتاسيوم يومياً يقي من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وإذا علمنا أن السلق يعتبر من أهم مصادر هذا المعدن فإننا ندرك أهمية أن يكون حاضراً على موائدنا. وكما هو معروف فإن ارتفاع ضغط الدم يعتبر عامل خطر مهماً في إثارة الأمراض القلبية الوعائية.

● **سمك السلمون:** وهو من أهم مصادر الأحماض الدهنية أوميغا3- التي لا تخفض مستوى الكوليسترول السيئ وحسب، بل تنزل من مستوى البروتين التفاعلي سي الذي يعتمد عليه الوسط الطبي في قياس درجة الالتهاب في الجسم، لأن ارتفاع هذا البروتين في الدم ينذر بوجود خطر على القلب والأوعية الدموية.

● **الفاصولياء السوداء:** وهي غنية بمعدن المغنيزيوم، وإذا أخذنا بنتائج دراسة أميركية في جامعة كارولينا الجنوبية، فإن عدم تناول ما يكفي من المعدن المذكور، يزيد من مستوى البروتين التفاعلي سي، وبالتالي زيادة خطر التعرض للأزمات القلبية الوعائية. ومن باب العلم، فإن تناول فنجان واحد من الفاصولياء السوداء يؤمن للجسم نصف حاجته اليومية تقريباً من معدن المغنيزيوم.

## أغذية مفيدة للخلايا الدماغية

لا شك في أن الغذاء المتوازن والمتنوع يعتبر الضمانة لتأمين ما يحتاجه الجسم من العناصر الغذائية اللازمة لكل خلايا الجسم بما فيها تلك الموجودة في الدماغ، غير أن هناك مجموعة من الأغذية أهم من غيرها بالنسبة الى الخلايا العصبية الدماغية، من بينها:

● **البيض:** وهو يحتوي على زمرة من المركبات المهمة مثل الليسيتين، والفيتامين B12 اللذين يفيدان في إيقاف عملية ضمور الدماغ نتيجة التقدم في السن. وطبعاً هذا لا يعني المبالغة في تناوله لأنه غني بمادة الكوليسترول والأحماض الدسمة المشبعة.

● **السمك:** وهو غني بالأحماض الدهنية أوميغا-3 التي تدخل في صلب أغلفة الخلايا العصبية للمخ، وهذا له أكبر الأثر في تأمين انتقال السيالات العصبية وبالتالي حسن عمل المخ.

● **المحار:** ويحتوي على مجموعة من المعادن المهمة مثل الزنك والحديد المفيدين جداً في تحسين القدرات العقلية وخصوصاً في مجال التركيز والتذكر. إن نقص الزنك والحديد يؤدي إلى اضطرابات على صعيد الذاكرة وبالتالي إلى النسيان.

● **الكاكاو:** وهو يزخر بمركبات الفلافونيدات المضادة للأكسدة التي تسهل جريان الدم في الدماغ وبالتالي عمل الخلايا العصبية على أحسن وجه.

● **الحبوب الكاملة:** وتحتوي على مواد تساهم في زيادة التدفق الدموي إلى المخ، والوقاية من النسيان العضوي الذي يتفاقم كلما توغل الانسان في خريف العمر.

● **المكسرات:** وتشتهر باحتوائها على الأحماض

الدهنية أوميغا-3، وأوميغا-6، إلى جانب حامض الفوليك، والفيتامين B6، وكل هذه المركبات تحمي المخ وتساعده على القيام بمهامه.

● **الفواكه الغامقة اللون:** وهي غنية بمضادات الأكسدة التي تقي المخ من الجذور الكيماوية الحرة المتهمة بأنها وراء شيخوخة الجسم خصوصاً شيخوخة المخ. كما تشتهر هذه الفواكه بأنها قليلة السعرات الحرارية، وغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات، وقد أوضحت البحوث دور هذه الفواكه في خفض الكوليسترول السيئ الضار بالشرايين، وفي رفع مستوى الكوليسترول الجيد الواقي للشرايين.

● **الشاي:** ويمتاز بغناه بمركبات الكاتيشينات التي تمنع عمليات الأكسدة الضارة بالمخ. ويحتوي الشاي على مركبات منبهة تنشط القدرات العقلية. وينصح بالشاي الأخضر لأنه أغنى بالكاتيشينات من أخيه الشاي الأحمر.

● **الخضر الورقية:** وفيها كميات عالية من الفيتامين B6، وB12، وحامض الفوليك، وتساعد هذه الفيتامينات في تفكيك مادة الهيموسيستيئين الضارة للجسم، خصوصاً للقلب والأوعية الدموية.

## مقارنة بين زيت الزيتون وزيت السمك

الفوائد الصحية لزيت الزيتون وزيت السمك غنية عن التعريف، خصوصاً على صعيد القلب والشرايين، فالاثنان يحتويان على أحماض دهنية تعود بالنفع الكبير على كل خلايا الجسم. وهنا مقارنة بين الاثنين.

● زيت الزيتون وزيت السمك غنيان بالطاقة، والكمية ذاتها من كل منهما تعطي السعرات الحرارية نفسها، فكل 100 غرام تولد حوالى 900 سعرة، من هنا يجب الحذر من المبالغة في استهلاكهما خصوصاً من قبل البدناء وأصحاب الريجيمات المخسسة للوزن.

● من ناحية الماء فهو شبه معدوم في الزيتين، وكميته لا تتعدى 0.1 غرام لكل 100 غرام في أحسن الأحوال.

● البروتينات غير موجودة أبداً لا في زيت الزيتون ولا في زيت السمك. والشيء نفسه يقال عن السكريات والألياف الغذائية.

● الأدهان تشكل صلب كل من زيت الزيتون وزيت السمك، ففي المئة غرام نجد 99.9 غرام من الأدهان، وتتألف هذه الأخيرة من ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية ولكن بنسب مختلفة في الزيتين كليهما.

إن 100 غرام من زيت الزيتون تتألف من: 15 غراماً من الأحماض الدهنية المشبعة. 77 غراماً من أحماض دهنية وحيدة عدم الإشباع. وحوالي 7 غرامات أحماض دهنية عديدة عدم الإشباع. إضافة إلى كمية ضحلة للغاية من الكوليسترول لا تتجاوز 0.1 غرام.

في المقابل يتكون زيت السمك من: 15 غراماً من الأحماض الدهنية المشبعة. 36 غراماً من الأحماض الدهنية وحيدة عدم الإشباع. و30 غراماً من الأحماض الدهنية عديدة عدم الإشباع. أما الكوليسترول فغائب كلياً.

وإذا ألقينا نظرة سريعة نجد أن هناك غلبة للأحماض الدهنية وحيدة عدم الإشباع في زيت الزيتون، بينما كمية الأحماض الدهنية عديدة عدم الإشباع هي الأعلى في زيت السمك. إن الأحماض الدهنية وحيدة وعديدة عدم الإشباع هي التي تلعب الدور المحوري في الوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين وبالتالي من الأزمات القلبية والدماغية الوعائية نظراً الى ما تقوم به تلك الأحماض من زيادة سيولة الدم، وخفض لمستوى الكوليسترول السيء الذي يعتبر الشرارة التي تشعل فتيل المطبات الصحية القلبية الوعائية.

● على صعيد المعادن فزيت الزيتون يحتوي على المغنيزيوم والكالسيوم والمنغنيز والحديد والزنك والنحاس والفوسفور والسيلينيوم واليود. أما زيت السمك فلا وجود للمعادن المذكورة فيه اللهم سوى اليود وبكمية أقل بكثير من تلك الموجودة في زيت الزيتون.

● في خصوص الفيتامينات فكلها غائبة تقريباً في الزيتين، ما عدا الفيتامين (ي) الذي يوجد بكمية 10 مليغرامات في كل 100 غرام من زيت الزيتون، مقابل 5.5 مليغرام في 100 غرام من زيت السمك، والفيتامين أ الذي يوجد فقط في زيت السمك.

# عيادة بلسم

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## حالة "التورم عند البرد" .. لماذا تحدث؟

**شخصت حالتي بأنها "التورم عند البرد" في كلتا اليدين. ما هي أسباب هذه الحالة، وهل هناك علاج شاف منها؟**

**ام خالد الطريفي**
**رام الله/فلسطين**

"التورم عند البرد" هي حالة مؤلمة تحدث عندما تستجيب الأوعية الدموية للبرد، بشكل غير طبيعي. ويتأثر بها الأشخاص المقيمون في مناطق الطقس البارد الرطب أكثر من غيرهم، وذلك لأسباب لا تزال مجهولة، وتعاني منها النساء أكثر من الرجال.

ويظهر "التورم عند البرد" بالدرجة الرئيسية في أصابع اليد وفي أصابع القدم، والأنف، والوجنتين، والأذنين، وهو يبدو في شكل بقع كبيرة وردية أو بنفسجية اللون تكون متورمة ومثيرة للحكة. وتظهر هذه البقع الكبيرة على الجلد المعرض للبرد الذي تمت تدفئته بسرعة كبيرة، مثل فرك الأيدي بقوة أمام المدفأة.

ويبدو أن أسباب هذه الحالة ترجع إلى حدوث إيذاء للأوعية الدموية الشعرية في الجلد، إذ يتمثل ذلك في انقباض هذه الشعيرات الدموية، فعندما يتعرض الجلد للبرد فإنها تتقلص، خصوصا لدى الأشخاص الحساسين. وعندما تتم تدفئة الجلد مرة أخرى وبشكل سريع فإن الدم يتسرب من هذه الشعيرات نحو الأنسجة المحيطة بها، الأمر الذي يتسبب في حدوث الالتهاب. وقد تزداد حساسية الإنسان نتيجة وجود خلل في الدورة الدموية أو بسبب فقر الدم، والتغيرات الهرمونية، ومشكلات في الأنسجة الضامة، وعند الإصابة ببعض أمراض النخاع العظمي.

وإن كنت تعانين من تكرار حالة "التورم عند البرد" المزمنة، فقد يتطلب الأمر إجراء فحوصات مخبرية للتحقق من انعدام وجود أمراض في أجهزة الجسم وأعضائه.

وبمقدورك تنفيذ عدد من الأمور للمساعدة في تخفيف أعراض الحالة وتعجيل الشفاء، منها:

- لا تفركي ولا تخدشي المناطق المتأثرة.
- استخدمي المراهم الستيرويدية لتخفيف الحكة والتورم.
- حافظي على نظافة مواقع البقع والتورم.

وإن كنت تشعرين بأن الجلد لديك قد تعرض للعدوى، فعليك استشارة الطبيب بهدف العلاج.

وكما هي الحال مع الحالات الأخرى التي تحدث بسبب البرد، فإن من المهم الحفاظ على رأسك، يديك، وقدميك دافئة وجافة. وإن كنت من المدخنات فعليك التوقف عن التدخين لأنه يضر بالدورة الدموية.

وقد يستفيد الأشخاص الذين يعانون من تكرار حالة "التورم عند البرد" من العلاج بعقار Nifedipine، واسمه التجاري Adalat، "نيفيدياك" Nifediac، "بروكارديا" Procardia، وما شابه، وهو من حاصرات قنوات الكالسيوم calcium - channel blocker الذي يوسع الأوعية الدموية.

ومع هذا، ولأكثرية الناس كما يبدو، فإن التهيؤ للطقس البارد وارتداء الملابس الدافئة، سواء داخل المنزل أو خارجه، وذلك بما يناسب للحفاظ على درجة حرارة الجسم، هو إحدى وسائل الوقاية من الحالة.

وعندما يتعرض جلدك للبرد، فعليك تدفئته تدريجيا باستخدام الماء الدافئ (وليس الساخن) مثلا، من دون فركه أو الضرب عليه.

## Caesarean Section

**Is it possible to deliver vaginally after caesarean section? Please reply within two to three months. Thanks in advance.**

**S. Halabi**
**Jerusalem/Palestine**

Trial of vaginal delivery after caesarean section considered acceptable after one caesarean section. However trial of vaginal delivery after more than one caesarean section is still unaccepted by most physicians.
However many women are interested in a trial of delivery after two previous caesarean sections. In this case (according to a newly published article-Liron Kogan et.al) I may say that a trial of delivery after two previous caesarean sections is possible for carefully selected women, and when appropriate medical resources are available.

## الثلاسيميا

**ما هو تعريف مرض الثلاسيميا، والذي يسمى أيضاً فقر دم البحر المتوسط؟ ولكم الشكر والاحترام.**

**أحلام عواد**
**عمان/الأردن**

كلمة ثلاسيميا Thalassemia هي عبارة عن كلمة ألمانية مركبة من ثلاثة مقاطع، هي:
الأول: Thalassa ويعني "بحر"، وذلك لكون هذا المرض اكتشف أولاً عند سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، وعند كل شخص من أصل متوسطي.
الثاني: haima ويعني "دم".
الثالث: ia ويعني "حالة".
وتعرف الثلاسيميا بأنها مرض جيني - وراثي، يتميز بانخفاض المقدرة على انتاج الهيموغلوبين (خضاب الدم). وبتعبير آخر استطيع أن أقول إن الثلاسيميا مرض دموي (يصيب الدم) ووراثي (ينتقل أو يصيب أفراد العائلة الواحدة). ويتميز بوجود نوع غير طبيعي (شاذ) من الهيموغلوبين، إضافة الى تدمير عدد كبير من كريات الدم الحمراء. وهذا يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم (أنيميا).

## فيتامين "C"

**ما هي فائدة استخدام الليمون في علاج التهاب الحلق؟ ولكم الشكر والاحترام.**

**رمضان مصطفى**
**القدس/فلسطين**

إضافة الى كون الليمون غني بفيتامين "C"، والذي يرفع مناعة الجسم ضد الجراثيم، وخصوصاً ضد الفيروسات. فإنه في حال التهاب الحلق تحديداً، يقوم بطلاء الحلق بطبقة من فيتامين "C". وأود أن انتهز هذا السؤال لكي أوجز فوائد فيتامين "C" بشكل عام، وهذه تتمثل في حماية الجسم من بعض أمراض الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) والسرطان والعين، وتجعد الجلد. إضافة الى كونه مفيداً للمرأة الحامل.

## النوم المريح

**أبلغ من العمر 41 عاماً، وصحتي جيدة بشكل عام، عدا معاناتي من ارتفاع طفيف في ضغط الدم. تكمن مشكلتي في أني لا أنام جيداً، واستيقظ مرات عدة في الليل. سؤالي هو، ما السبب الذي يجعلني لا اخلد الى نوم مريح؟ وكيف استطيع التغلب على هذه المشكلة؟ وشكراً.**

# عيادة بلسم

ص.ع.أ
بيت لحم/فلسطين

● للتمتع بنوم هادئ، حاول التقيد بالتعليمات التالية:

1- حاول قدر المستطاع التقيد بالذهاب للنوم في وقت محدد من كل ليلة.
2- تجنب النوم نهاراً (تجنب القيلولة).
3- في حال شعورك بالنعاس ليلاً، اذهب للنوم فوراً. كذلك لا تذهب للنوم في حال عدم رغبتك بذلك.
4- تجنب تناول القهوة والشاي والتدخين، قبل النوم، لأن كل هذه المواد تجعلك لا تنام نوماً هادئاً.
5- حافظ على درجة حرارة مناسبة لغرفة النوم.
6- مارس الرياضة الخفيفة قبل النوم بساعة.
7- وأخيراً يجب السيطرة على ارتفاع ضغط الدم الذي تعاني منه.

وأود أن انتهز هذه الفرصة لإعطاء معلومات مهمة عن فوائد النوم: إن النوم مهم جداً للبقاء على قيد الحياة، مثله مثل الماء والطعام والاكسجين. والنوم ضروري جداً لقيام جهاز المناعة والغدد الصماء (وخصوصاً هرمون النمو)، والجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية)، والجهاز العصبي (وخصوصاً الدماغ) بوظائفها على أكمل وجه.

والحرمان من النوم المريح يؤدي الى عدم مقدرة قيام الشخص بواجباته اليومية على أكمل وجه.

## الحمل والفيتامينات

■ **هل يمكن البدء بتناول الفيتامينات قبل الحمل؟ وإن كان الجواب بالايجاب، فما هي المدة التي يجب أن تفصل بين البدء بتناول هذه الفيتامينات والحمل؟ وشكراً.**

ح.ح.ك
الخليل/فلسطين

● طبعاً، إذ أنه في حال العزم على الحمل من المهم جداً البدء بتناول اقراص الفيتامينات قبله على الاقل بثلاثة أشهر، لأن القناة العصبية للجهاز العصبي المركزي (التي تتطور لاحقاً لتكون الدماغ والحبل الشوكي) تبدأ في التطور خلال الشهر الأول من الحمل. لذلك يجب أن نعزز ذلك بإعطاء حامض الفوليك Folic Acid، الذي يمنع حدوث التشوهات الخلقية في هذه القناة.

ويجب أن لا ننسى أن تناول الفيتامينات في شكل أقراص أثناء فترة الحمل يعتبر من المتطلبات الأساسية لنمو جنين كامل التكوين بمشيئة الله.

## ارتفاع مستوى الحديد في الدم



**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. احترامي وتقديري لجميع العاملين في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني سؤالي هو: هل من ضرر يذكر ينتج عن ارتفاع مستوى الحديد في الدم؟ وإن كان الجواب بالايجاب فما هو السبب؟**

**هاني عصفور**

**القدس/فلسطين**

نعم، إن زيادة مستوى الحديد في الدم يؤدي الى مضاعفات قد تكون احياناً مميتة. ومن هذه المضاعفات قصور عمل الغدة الدرقية والبنكرياس والخصيتين والغدة النخامية والكبد وعضلة القلب والغدة فوق الكلوة وهشاشة العظام.

كذلك يعاني المريض من الإرهاق ونقصان وزن جسمه.

وأهم أسباب الارتفاع المفرط للحديد في الجسم هو الامتصاص الزائد للحديد عن طريق الامعاء، كما هو الحال في مرض "الصباغ الدموي" Hemochromatosis. أو نتيجة تكرار نقل الدم، كما هي الحال عند معالجة المرضى المصابين بالثلاسيميا الكبرى (فقر دم البحر المتوسط). ولكل حالة علاجها الخاص، والذي لا مجال لشرحه هنا، لأنه معقد نوعاً ما. وسنحاول نشر موضوع مفصل عن هذه الحالات في اعداد قادمة من "بلسم" إن شاء الله.

## ردود خاصة

**الأخ: و.ر.ك**

**عمان/الأردن**

أشارت الاحصاءات العالمية إلى أن اضطراب انتصاب العضو الذكري (الانتصاب أو المحافظة على الانتصاب) يزيد مع تقدم الرجل في العمر. وتبلغ نسبة اضطراب الانتصاب عند الرجال في سن الأربعين نحو خمسة في المئة: غير أنه في سن السبعين ترتفع هذه النسبة لتتراوح بين 15-31 في المئة. وقد اشارت هذه الاحصاءات إلى أن رجلًا واحداً من كل 21 رجلاً مصاباً باضطراب الانتصاب يطلب المساعدة أو الاستشارة الطبية.

**الأخت: سلمى.ع.ص**

**الكرك/الأردن**

الاتصال الجنسي المذكور في رسالتك (سؤالك) غير مستحب من ناحية طبية، غير أنه في حال المحافظة على قوانين النظافة العامة، فإن ذلك لا يشكل خطراً على صحة الشريكين.

**الأخت: ع.ص.أ.**

**رام الله/فلسطين**

الإمساك المتكرر يؤدي إلى الاصابة بالباسور، لذلك أنصحك بتناول الخضراوات والخبز كامل النخالة، والاكثار من شرب الماء وممارسة رياضة المشي.

**الأخ: أبو رامي**

**القدس/فلسطين**

يعتبر التدخين ضاراً بصحة الانسان السليم، فما بالك في حال كون الشخص المدخن يعاني من داء السكري ايضاً.

# ابن الجزار
# أول من اعتمد المنهج العلمي في الفصل بين الطب والصيدلة

إعداد: صالح صديق

**هو الطبيب أبو جعفر أحمد بن ابراهيم أبي خالد القيرواني المعروف بـ"ابن الجزار" وهو أول طبيب عربي يكتب في التخصصات الطبية المختلفة مثل طب الأطفال وطب المسنين. ويعد من أشهر فلاسفة وأطباء المسلمين في القرن الرابع الهجري، عموماً وبلاد المغرب العربي، خصوصاً.**

ولد ابن الجزار في مدينة القيروان التونسية، ولا يعرف بالتحديد سنة مولده، ويقال سنة 285هـ/898م وتوفي فيها عام 369هـ/979م، في حين ذكر آخرون أنه توفي سنة 400هـ/1010م، وقيل انه توفي مقتولاً في الأندلس. تتلمذ ابن الجزار على يد ابيه وعمه، وكانا طبيبين حاذقين. كما تتلمذ على يد طبيب شهير في عصره هو اسحق بن سليمان الاسرائيلي (وهو من مصر وتوفي سنة 320هـ/932م).

ومن الحوادث العظيمة، التي حدثت مع ابن الجزار، والتي كادت تودي بحياته في فترة مبكرة من فترات ممارسته لمهنة الطب، ما ذكره المقريزي عن اصابة المنصور (وهو امير تونس في ذلك الوقت) بمرض عضال بسبب البرد الشديد والثلوج، التي تعرض لها في احدى اسفاره فأراد أن يدخل الحمام وهو في طريق عودته، لكن طبيبه اسحق بن سليمان الاسرائيلي (استاذ ابن الجزار) نهاه عن ذلك، فكأن المنصور امتعض من فعل طبيبه ذلك، فقرر دخول الحمام، ففنيت الحرارة الغريزية منه، ولازمه السهر، فأخذ طبيبه يعالج المرض دون السهر، فاشتد ذلك على المنصور، وقال لبعض خواصه: "أما في القيروان طبيب غير اسحق؟" فأحضر



اليه شاب من الأطباء يقال له (ابن الجزار) فجمع اليه اشياء مخدرة، وكلفه شمها فنام، وخرج وهو مسرور بما فعله، فجاء اسحق ليدخل على المنصور فقيل له: "انه نائم" فقال: "إن كان صنع له شيء ينام منه فقد مات"،

فدخلوا عليه فاذا هو ميت فدفن في قصره. وأرادوا قتل ابن الجزار الذي صنع له المنوم، فقام معه اسحاق، وقال: "لا ذنب له، انما داواه بما ذكره الأطباء، غير أنه جهل اصل المرض، وما عرفتموه، وذلك أنني في معالجته أقصد تقوية الحرارة الغريزية، وبها يكون النوم، فلما عولج بما يطفئها علمت أنه قد مات". وهذه الحادثة كانت تجربة كبيرة لابن الجزار ليجدّ في علم الطب.

اعتمد ابن الجزار على المنهج العلمي المتميز في الفصل بين الطب والصيدلة أثناء دراسته لهما وأثناء علاجه للمرضى، الأمر الذي جعله يحتل مرتبة علمية كبيرة في المغرب الاسلامي، كتلك المكانة التي احتلها الرازي في المشرق الاسلامي، بل إن ابن الجزار فاق الرازي في تفريقه بين مكان العيادة للمرضى ومكان صرف الأدوية، فكان له عيادته الخاصة التي فتحها في منزله ليفحص بها المرضى. ويضاف الى ذلك حسن أخلاقه وترفعه عن الطلب، وخصوصاً من الفقراء والنساء، لذلك لم يكن ابن الجزار يعطي النساء الأدوية في صورة مباشرة حتى لا يجبرهن على دفع قيمتها، ومن ثمّ كان يقعد غلاماً ليعطي المرضى ما يحتاجونه من أدوية وغيرها بناء على وصف ابن الجزار لها.

## مصنفات ابن الجزار

لابن الجزار مصنفات عديدة وكتب متنوعة، وذكر الذهبي في كتابه "سير اعلام النبلاء" بعض مصنفاته فقال: "وله كتاب (زاد المسافر وقوت الحاضر)، وكتاب في الأدوية المفردة، وكتاب في الأدوية المركبة يعرف بـ"البُغية"، وكتاب "العدة" وهو كتاب مطوّل في الطب، و(رسالة النفس) وأقوال الأوائل فيها، وكتاب (طب الفقراء)، ورسالة في التحذير من إخراج الدم لغير حاجة، وكتاب الأسباب المولِّدة للوباء في مصر بطريق الحيلة في دفع ذلك، وكتاب المدخل إلى الطب سمّاه (الوصول إلى الأصول)، وكتاب (أخبار الدولة وظهور المهدي بالمغرب)".

وأشهر كتب ابن الجزار كتاب (زاد المسافر) فقد بقي هذا الكتاب من المراجع المهمّة للباحثين وطلاب العلوم الطبية طيلة عقود من الزمن. ويتكون هذا الكتاب من جزأين يحتويان على سبع مقالات، تختصُّ في معالجة أمراض الكبد والكُلَى وأعضاء التناسل وأمراض الجلد والحميات ولدغ الهوام وأذى السموم، كما أنه لم يُهمل الأدوية؛ فقد تحدّث كثيرًا في هذا الكتاب عن تركيب عدد من الأدوية وعن كيفية استعمالها.

ولم يغفل ابن الجزار الأطفال والصبيان في تصانيفه الطبية، فألف كتابه القيم "سياسة الصبيان وتدبيرهم". وقد نهج ابن الجزار في هذا الكتاب منهج الاختصاص في مجال طب الأطفال. ويتألف الكتاب المذكور من اثنين وعشرين باباً يبحث في تدبير شؤون المولدين في حالة الصحة والمرض، ويضم معلومات في الأمور الآتية:

- صفات المرضعة وطعامها ولبنها.
- ما يعيب الطفل بحسب سنّه من الأمراض؛ كالإسهال، ورطوبة الأذنينَ، والتهاب السُرّة ونتوئها.
- معالجة السعفة في رأس الطفل وورم اليافوخ وانتفاخ البطن.
- داء الصرع عند الصبيان.
- الوجع عند خروج الأسنان.
- قروح الفم عند الأطفال.
- أسباب القيء.
- الحيات والدود المتولدة في الأمعاء، وفي الحصى المتولدة في المثانة.

ما تقدم غيض من فيض انجازات ابن الجزار العلمية، ولا سيما في الطب، وقد تجاوزت شهرته حدود بلاده تونس، فكان طلاب الأندلس يتوافدون الى القيروان لتحصيل الطب. ومن افضال ابن الجزار انه عدّل القوانين الطبية العامة وضبط اسماء النباتات بثلاث لغات هي: العربية واليونانية والبربرية. كما أكد على قاعدة ما زالت سارية المفعول وهي: "يتداوى كل عليل بأدوية أرضه لأن الطبيعة تفزع الى أهلها".

وكانت علوم ابن الجزار تعتمد في الشرق العربي ويناقشها الكثير من ممارسي مهنة الطب، واقتحمت آراؤه الطبية الجريئة أوروبا في القرن العاشر الميلادي، وذلك على اثر نقل قسطنطين الافريقي لكتب ابن الجزار، وترجمة كتابه "زاد المسافر وقوت الحاضر" الى اللاتينية، الذي حمله نابليون بونابرت معه اثناء حملته الفرنسية على مصر.◆◆

# التفكير الصائب والسلوك الايجابي

إعداد: عبيدة أبو عصب

## التفكير السلبي ينتج تصرفاً سلبياً

يروى أن سائق حافلة كان يتوقف في إحدى المحطات ليقل رجلًا مفتول العضلات. وكلما طلب منه السائق دفع الاجرة، يقول له الرجل: "إن حسن لا يدفع"، فخاف السائق من هذا الرجل الضخم البنية، فسكت. وتكرر الأمر، فأحس السائق ضعفا في نفسه لا سيما أن ركاب الحافلة أخذوا يتساءلون عن الأمر. فلم يرض لنفسه أن يتهم بالجبن، فأخذ إجازة من عمله، ولزم بيته، ثم قرر أن يشترك في دورات رياضية للتدريب الجسماني. وبعد أن أتقن فنون القتال عاد إلى عمله، ومر في المحطة المذكورة ليصعد حسن، فطلب من حسن دفع أجرة ركوبه فقال له: "حسن لا يدفع"، فقفز السائق إلى حسن وأمسك برقبته وسأله لماذا لا يدفع حسن؟ فقال: "لأن حسن معه تذكرة اشتراك".

من هنا نرى كيف أن السائق أصيب بالغم والحزن، وأخذ يتغيب عن عمله، وأمضى وقتاً طويلاً وهو يمارس العاباً رياضية مختلفة، لأنه اعتمد في عمله على فكرة سلبية غير صحيحة.

## عقلك مزرعتك

شبه أحد الفلاسفة العقل البشري بالمزرعة، التي تحصد فيها ما تزرعه. فإذا زرعت في عقلك بذوراً أو افكاراً ايجابية، كانت الثمرة تفكيراً ايجابياً، واذا كانت افكاراً سلبية لم تحصد منها إلا ثماراً سلبية. من هنا يجب أن نعي أن على الإنسان أن يراقب افكاره، لأنها تتحول الى أفعال، وأن يراقب أفعاله لأنها تتحول إلى عادات. فإذا ثبت على عاداته تحولت إلى طباع، ثم تكون الطباع هي حياة الإنسان. أي أن عالمك الخارجي هو ثمرة لما تزرعه في عالمك الداخلي.

إن الأفكار السلبية التي سبق للإنسان زراعتها ليست أمرا محتوماً، إذ يمكن له أن يوجه عقله ومشاعره توجهاً ايجابياً، لينتج بذلك السلوك الايجابي. حتى أنه يمكنك بالتفكير الايجابي تحويل الآخرين إلى هذا الاتجاه.

ويروي أحد الأدباء حكاية رجل خاصم زوجته يوماً، فغضبت وكتمت غيظها، فأخذت تضع ملابسها



في حقيبتها عازمة على الذهاب إلى بيت أهلها، وأحس زوجها بالأمر فبادر بكلمة جميلة وابتسامة لطيفة وسألها: "ماذا تفعلين؟" فقالت: "أدخل ملابس الصيف وأخرج ملابس الشتاء". وهكذا بفعل ابتسامة وكلمة تحول التفكير السلبي إلى ايجابي فأدى الى حالة ايجابية من السلوك، ولو استمر الزوجان في تفكيرهما السلبي لتفاقمت الأمور، وربما أدت إلى فراق أو طلاق، ولا ننسى أن الحريق العظيم قد يكون من مستصغر الشرر.

## لكل مشكلة حل

الأشخاص الذين يتمتعون بالتفكير الايجابي لا تعجزهم الحيلة عن الإبداع في ايجاد الحلول المناسبة لأية مشكلة تواجههم، فلا ييأسون ولا يقنطون ولا يرضخون لحل وحيد. وكلما أعمل الإنسان عقله وذهنه أوجد حلولاً كثيرة لما يصادفه من مشكلات، حلولاً تؤدي به إلى طريق النجاح.

يحكى أن رجلاً كان محكوما عليه بالإعدام، وكان صاحب القرار ملكاً يملك حصاناً اثيراً عنده، فاستغل الرجل ذلك وأشار الى أنه يستطيع أن يعلم حصان الملك الطيران خلال سنة، فأعطاه الملك فرصة سنة ليعلمه الطيران، وحين سأله سجين آخر معه، كيف تتجرأ على طرح مثل تلك الفكرة المجنونة على الملك؟ قال له السجين: "لقد منحت نفسي أربع فرص لنيل الحرية: إما أن يموت الملك خلال هذه السنة، وثانيها لربما أنا أموت وتبقى ميتة الفراش أرحم من الإعدام، والثالثة أن الحصان قد يموت والرابعة قد أستطيع ان أعلم الحصان الطيران".

## الثقة

لماذا يضحك الطفل حين تقذفه في الهواء إلى أعلى؟ لأنه يعرف أنك ستلتقطه دون أن يقع. تلك هي الثقة التي يجب أن تكون عليها في الله، أن تعلم أنه مهما رمتك به الأحداث فإنَ رحمة الله سترعاك من جديد.

فالايمان بقضاء الله وقدره هو من أهم الأفكار الايجابية، والثقة به رباً رحيماً لا ينساك مهما واجهتك من كروب ومن أزمات.

والثقة أيضا تأخذ جانبا آخر في التفكير الايجابي، وهي ثقتنا في عرض أفكارنا وآرائنا دون خوف من اعتراض وانتقاد الآخرين، لأننا إذا علمنا أهمية تحويل الناس إلى التفكير الايجابي، فإن الصوت الجديد بأن نسمعه هو صوت النجاح. فالطالب الذي يفترض في نفسه الرسوب في الإمتحان، غالبا ما يرسب، والجندي الذي يرى نفسه مهزوماً، غالباً ما يهزم، لذلك ينبغي أن يكون التفكير الايجابي مبنياً على تخيل ايجابي، أو ما يسمى بالعقل الباطن حتى يعمل عقلك معك لا ضدك.

## التغيير

كثير من الناس لا يميلون إلى التغيير، ويفضلون الإستمرار والثبات في حال واحدة، وقد قيل قديماً أن الإنسان عدو ما جهل. ويحضرني هنا مثل مصري يقول: "اللي تعرفه أحسن من اللي ما تعرفوش"، ويعني الخوف من الغد او المجهول، وربما كان الغد أو المجهول أفضل من يومك ومن حاضرك.

## التماس الأعذار للآخرين

قيل في المثل العربي القديم "إن من عاب الناس عابوه، ومن غربل الناس نخلوه"، لذا يجب على الانسان العاقل أن يتوقف عن ايذاء الآخرين بانتقادهم، إذ ربما كانت نظرته السلبية غير الصحيحة هي سبب هذا الإنتقاد. وأضرب مثالاً على ذلك زوجة كانت تنظر من نافذة بيتها إلى غسيل جارتها المنشور، ولا تتوقف عن القول إن غسيل جارتها ليس نظيفاً. وذات يوم قالت لزوجها: "إن غسيل جارتي اليوم أراه نظيفاً"، فقال الزوج: "لقد نهضت اليوم مبكرا ونظفت زجاج النافذة".

## الصحة والتفكير الايجابي

أثبتت الأبحاث أن الأفكار السلبية والضغوط النفسية المصاحبة لها، من حزن واكتئاب وقلق وفقدان الثقة بالنفس وبالآخرين، يؤثر بشدة في مقاومة الإنسان للأمراض الجرثومية والقلبية، وحتى مرض السرطان، لذلك فإن توجيه التفكير الايجابي يؤدي إلى تحسن في صحة الانسان. لذلك فإن التعامل مع أفكارنا أمر ضروري لصحتنا النفسية والجسدية. ◆◆



# هل السعادة غاية أم وسيلة؟ وما هي متطلباتها؟

عبير مهدي
مرشدة تربوية/ غزة



**لا يستطيع أحد أن يضع لكلمة السعادة تعريفاً موحداً يناسب الجميع، فكل شخص ينشدها بشكل يختلف عن الآخر، ويراها في جوانب تلمسه، وليس بالضرورة أن تلمس غيره. والواقع أنها إحساس داخلي يشرق على نفسك وروحك، وينعكس على ملامح وجهك وتصرفاتك لترى الدنيا أكثر جمالاً، ويزداد حبك لمن حولك، وتتضاعف قدرتك على العطاء وفرصك على النجاح. ترى الأشياء نفسها التي كنت تراها من قبل فتجدها مختلفة ومتألقة، وتتألق معها الابتسامة على وجهك كلحن يعلن انجلاء شجن القلوب وهموم الحياة.**

ولا نستطيع حصر أسباب السعادة، فقد تسعد بالمكان، وقد تسعد بالصحبة، وقد تسعد بالمال، وقد تسعد بإثبات ذاتك ونجاحك. إلا أنني أعود لنقطة أنها تنبع من داخلنا، وبإمكاننا التحكم بها إلى حد كبير.. فأنت عندما تحصل على شيء تريده تشعر بالسعادة، ليس لأنك امتلكت كل ما تريد، ولكن لأنك في لحظة ما نسيت بقية الأشياء

التي تحتاج إليها. فالحياة هنا منحتك خيط السعادة لتتبعه، وبإمكانك أن تجعله يطول، وتغزل منه نسيجاً بألوان بهيجة، أو تقطعه وتقتل الفرحة لحظة مولدها بالأفكار السلبية. وهنا تلعب طبيعة شخصية الإنسان دوراً كبيراً ليكون سعيدا أو شقيا. فالبعض لا يعرف القناعة ولا يرضى بما يملك، بل يهوى النظر إلى نصف الكوب الفارغ، وان ملأته له يبقى تركيزه على الجزء المتبقي، فلا يروي عطشه أبداً، ولا يستمتع بما يملك ويقتل بسخطه كل طموحاته. والبعض تسيطر عليه الأفكار السلبية والذكريات المؤلمة ليحيا أسيرا لها وينظر للمستقبل بمنظار قاتم لا مساحة فيه لاختراق النور.

كلها أساليب تفكير تحكم شخصياتنا وتجعلنا نركض خلف السعادة، ونبحث عنها حتى تصبح بين أيدينا فنركلها بأقدامنا.

أذكر كتابا شهيرا بعنوان: "بالرغم من كل شيء بإمكانك أن تكون سعيداً. يقول الكاتب: "السعادة هي الحاضر.. هي هذه اللحظة وهذا المكان، حيث تعطي عقلك لحظة استرخاء.. تتذكر كل ما تملك وتستمتع بالسعادة دون أن تعلق أسبابها على أحداث معينة تترقبها، أو تصور محدد لا تحيد عنه. فكر كيف تكون سعيداً الآن فقط".

ولم أتمكن من الاقتناع برؤية الكاتب في مسألة تعطيل العقل، فشعرت بها (السعادة البلهاء) فيحتمل أن تنجح في الأحوال البسيطة، ولكن إذا اتبعها الإنسان وسيطرت عليه فكرة "كيف أكون سعيداً الآن" كي يتخذ على أساسها قراراته واختياراته، بما فيها المصيرية، فمن الطبيعي أن تتحول هذه السعادة الوقتية إلى شقاء.

ما نتفق عليه جميعا هو أن السعادة غاية، وما أراه أنها ليست حدث ولا أشخاص، بل هي الإحساس والسر النائم في داخلنا يترقب أن نوقظه بخبر خارجي، ونتأمل أن يرشدنا أحد إلى طريقه بالإيمان والقناعة والأمل والثقة والتفاؤل. بهذا، وبهذا فقط، تتغير نظرتنا للحياة ونتمكن من استقبال مؤشرات السعادة واحتضانها بقوة، لأن العمر لا يحتمل كل هذا الحزن والحياة لا تستحق كل هذا الهم. وكل يرى السعادة ويشعر بها بشكل يختلف عن الآخر.

والسعادة من وجهة نظري هي الاطمئنان وراحة البال فهنيئا لمن يحصل على ذلك.

## ماهية السعادة

من الناحية الانفعالية، السعادة هي الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية، هي الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع. إذاً فهناك عامل مشترك بين الناحيتين وهو الشعور بالرضا الشامل، الذي يمكن تقسيمه إلى الرضا عن جوانب معينة، مثل: العمل، الزواج، الصحة، القدرات الذاتية، وتحقيق الذات. والملاحظة المهمة هنا هي أن السعادة ليست نقيضة للتعاسة، بل هما بعدين مستقلين عن بعضهما استقلالاً تاماً، وان كان المرء لا يمكن أن يشعر بالسعادة والتعاسة في آن واحد. وتأكد أيضاً أن الأفراد الذين يشعرون بحرارة السعادة هم أنفسهم الذين يعيشون مأساة التعاسة أيضاً.

## أنواع السعادة

هناك نوعان للسعادة:

- السعادة القصيرة، أي التي تستمر لفترة محدودة من الزمن.
- السعادة الطويلة التي تستمر لفترات من الزمن (هي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة)، وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الأبدية.

### متطلبات السعادة:

- التمتع بالصحة الجيدة.
- دخل كاف لتلبية الاحتياجات الأساسية.
- وجود عاطفة في حياة الشخص.
- انشغال الشخص بعمل منتج أو نشاط.
- أهداف للحياة محددة وقابلة للتحقق.
- السلوك الطيب للشخص المستمد من عوامل تحقيق السعادة لنفسه.
- بالإضافة إلى المتطلبات السابقة، ينبغي أن يتوافر لدى الفرد المقدرة على إغفال مسببات التعاسة في حياته.

فإذا كنت أغنى أغنياء العالم، ويتوافر لديك المال، ولكن في غياب التمتع بالصحة أو الإغفال عن فن إدارة العلاقات مع الآخرين فلن تصل للسعادة.◆◆



# سمات الشخصية القلقة أو الوسواسية

الدكتور: طــارق الحبـيب



**يختلف هذا النوع من الشخصيات في طبعه عن غيره من الناس بأنه مغرم بالتنظيم والترتيب، يعشق الدقة ويتضايق أيما تضايق حينما يختلف ترتيب الأشياء أو عندما تجري الأمور على غير عادتها.**

هو حساس إلى درجة كبيرة من أمور لا يتحسس منها الناس في العادة. ويهتم كثيراً بشكل مقلق، بتفاصيل الأمور ودقائقها ويحرص جداً على اتباع روتين النظام، ما قد يؤثر سلباً في تطبيق روح ذلك النظام. كما لا تسمح له نفسه بالتخلص من الأوراق غير المهمة كالفواتير القديمة فتجده يقوم بترتيبها وفهرستها وحفظها لربما احتاج إليها بعد حين !!

هو مثالي لدرجة ربما أعاق إكمال أي مشروع يبدأه بسبب تلك المثالية المقيدة لروح العمل من حيث تريد له النقاء والرقي كما يظن.

يشعر أن الأمـور يجب أن تقف لأنها تسير بلا ضوابط وعلى غير هدى. فالانضباط في حس تلك الشخصية هو التطبيق الأعمى للقواعد وأنظمة ذلك المشروع.

هذا النوع من الشخصيات تتجه للعمل والإنتاجية دون اعتبار لحاجة الإنسان للمتعة والراحة. كما لا يهتم هؤلاء لظروفهم وحاجاتهم الحياتية، فاتباع القواعد والثوابت والأنظمة هو الهدف المنشود ولا شيء سواه.

كما تجدهم أيضاً لا يعتدّون لصداقاتهم ولا لذويهم، إن اختلفت حاجات أولئك مع روتينهم المعتاد فلا استعداد للتنازل أو تقديم المرونة التي تتطلبها ظروف الحياة.

ضمائرهم حية لدرجة مقلقة تجعلك تشعر أن ذلك ليس تقوى أو أمانة، بمقدار ما هو طبع جبلي، نظراً لما يصاحب ذلك الضمير من قلق وانزعاج.

مشغول بشكل مبالغ فيه بالمبادئ والقيم والأخلاقيات والمثاليات، وقد يخاصم الناس إن رأى منهم مجرد خطأ يسير لا يستدعي عادة ذلك الانفعال وتلك الخصومة. ومن أجل أن يبرر ذلك الانفعال تجده يبالغ في الاستشهاد بالنصوص الشرعية والآثار والأشعار، لكنه استشهاد حرفي لا يعتبر متغيرات الزمان والمكان والأحداث والأشخاص من حوله.

يتردد كثيراً في توزيع المهمات على من حوله ما لم يتيقن أنهم سيؤدونها تماماً بكل دقة، ويظل يتابعهم بشكل مزعج ربما يمنعهم من مواصلة إنجازها. كما أنه عنيد في رأيه ولا يقبل رأي الآخر نظراً لانعدام المرونة في ذاته.

في الغالب حريص على حفظ المال أكثر مما يجب، ويسعى إلى ادخاره بشكل مبالغ فيه تحسباً لأي طوارئ مستقبلية.

تجده مزعجاً بسماته تلك لمن هم تحت مسؤوليته من أبنائه وموظفيه، إلا أنه ممتع لمديره نظراً لدرجة الدقة والانضباط والتقيد بالأنظمة لديه.

كما أن فيهم الطابع الرسمي في التعامل حتى مع معارفهم وذويهم، وترى ذلك أيضاً في مشاعرهم وأحاسيسهم حيث لا دفء في المشاعر. وتنقصهم التلقائية، ويغلب عليهم طابع الجدية وعلى حواراتهم التفصيل الممل.

هذا الصنف من الناس يتحملون ساعات العمل الطويلة، شرط أن لا تكثر فيها المقاطعات أو أمور مستجدة على روتينهم المعتاد. كما يتصفون بمحدودية المهارات في التواصل مع الآخرين، ويصرون على وجوب توافق الآخرين مع طباعهم وحاجاتهم النفسية، فهم يقلقون أيما قلق عند حدوث أي أمر ربما يؤثر في حياتهم أو برنامجهم اليومي.

علاوة على ذلك، فإن لديهم الاستعداد لإسعاد من يرونهم أقوى منهم في طباعهم ويتعاملون مع رغبات أولئك وكأنها واجبات وأوامر. كما أن فيهم الخوف من الوقوع في الخطأ، وهذا ما يفسر طبع التردد لديهم وضعف القدرة على اتخاذ القرار.

أما حياتهم الزوجية والمهنية فمستقرة، إلا أنها غير مسترخية بشكل عام، كما أن صداقاتهم محدودة.

ومدى انتشار هذا المرض ليس معلوماً على وجه الدقة، إلا أنه لدى الرجال أكثر من النساء، وينتشر هذا الاضطراب، أكثر لدى أقارب من يعانون من ذات الاضطراب وممن نشأوا في بيئات فيها المبالغة في التربية على الانضباط وانعدام التعبير عن الرأي وعدم المرونة أو التسامح في التعامل مع الخطأ.

ومسار ومآل المرض ليس من السهل تحديده. وقد تحدث لدى أولئك الأشخاص بعض الوساوس القهرية من وقت لآخر، كما قد ينتابهم نوبات من الاكتئاب. كما قد ينقلب بعض المراهقين ممن يتسمون بسمات هذه الشخصية إلى أشخاص منفتحين مرنين وذوي مشاعر دافئة.

## العلاج

يكون الفرد من أولئك عادة مستبصراً بعيوب شخصيته وينشد الخلاص من تلك السمات. ورغم إمكانية التحسن في هذه السمات إلا أن رحلة العلاج طويلة، وتشمل العلاج الجماعي والفردي والسلوكي ومهارات التكيف مع الضغوط. إضافة لذلك، فهناك عقاقير دوائية يمكن استخدامها إلا أن تأثيرها في نظري مؤقت إن لم يصاحبها برامج علاج نفسية. ◆◆

عائشة رنا سماهر

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثانية والعشرون)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الثانية والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**أشواق**: الحنين، نزوع النفس.
**أصالة**: الجودة، العراقة، النسب الشريف، الابتكار.
**اصلاح**: ضد الفساد، قال الله تعالى: ﴿ويسألونك عن اليتامى قل اصلاح لهم خير﴾(سورة البقرة الآية 220).
**أصيلة**: ذات الأصل والحسب والنسب.
**الطاف**: اللطيفة، الناعمة.
**بغية**: الأمنية، الطلب، الهدف.
**بهيجة**: الفرحة، المشرقة، الحسنة.
**تجويد**: التأنق، قراءة القرآن الكريم بصوت رخيم.
**تميمة**: ما يعلق في العنق لدفع العين.
**تودد**: من الود والمحبة.
**تيماء**: الفلاة الواسعة.
**ثبات**: الشجاعة، العاقلة، صاحبة القلب الجريء.
**جابرة**: المصلحة، المداوية للكسر.
**جنات**: جمع جنة، دار النعيم في الآخرة، والباستين سترت الأشجار أرضها.
**جنان**: جمع جنة، وهي دار النعيم في الآخرة. والبستان الملتف شجرة حتى ستر الأرض بأشجاره.
**جهينة**: الخبرة، القرب.
**جيهان**: الزعفران (اسم تركي وفارسي).
**حشماء**: الخجولة، كثيرة الحياء.
**حفصة**: الحفص: الشبل وهو ابن الأسد.
**حليلة**: الزوجة المحللة، الجارة.

**حليمة:** العاقلة، المسامحة.

**حنان:** رقة القلب، الرحمة. يقال حنانيك يا رب أي: رحمة منك.

**حورية:** الحسناء، الجميلة، فتاة اسطورية تتراءى في البحار.

**يافعة:** الشامخة، العالية، من ناهزت سن البلوغ.

**يسر:** السهولة، الغنى، اللين، واليُسر: شجر له حب شديد السواد طيب الرائحة تصنع منه المسابح.

**يمن:** الخير والبركة.

**وهيبة:** الموهوبة.

**ونيّة:** الدرة، اللؤلؤة.

**ولهى:** التحيّر من شدة الحزن والوجد.

**ولاء:** النصرة، القرابة، القرب، المحبة.

**وفيقة:** الرفيقة المرافقة.

**هيجمانة:** الدرة الغالية.

**هيبانة:** العظيمة، الموقرة، التي تهابها الناس.

**هند:** جماعة من الابل عددها من مائة الى مائتين.

**هنادي:** نسبة الى هند.

**هالة:** دائرة من الضوء تحيط بجرم سماوي، والجمع: هالات.

**نهال:** الشرب من الماء أول مرة حتى الارتواء.

**نهى:** العقل والوجدان.

**نضار:** الذهب.

**نزاكة:** الأنيقة جداً، المترفة.

**ميساء:** المتمايلة، المتبخترة.

**مهجة:** الروح، القلب، الحياة.

**ملاب:** طيب يشبه الزعفران.

**مآل:** المصير، القرار.

## أسماء الذكور

**إحسان:** البرّ، عمل المعروف والخير. قال الله تعالى: ﴿إن الله يأمر بالعدل والاحسان وإيتاء ذي القربى﴾(سورة النحل، الآية 9).

**أزهر:** كل لون مشرق صاف ومضيء.

**أنور:** البيّن، المنير، أنور الشجر: أزهر.

**أوس:** الذئب، العطية.

**بُحير:** المتعمق بالعلم والمتوسع فيه.

**بسام:** الضاحك دون صوت، كثير الابتسام.

**بسيم:** الضحوك، المبتسم.

**بِشْر:** البشاشة، طلاقة الوجه.

**بِلال:** كل ما يَبُلُّ الحلق بالماء وخلافها.

**بهاء:** المنظر الحسن الرائع، الجمال، الحسن.

**جلوان:** العالي، كاشف الحقيقة، الواضح.

**جناد:** النصير، المعين.

**جهجاه:** الصائح بالأسد ليكفه ويمنعه.

**حفص:** البيت الصغير، الشبل، كنية الأسد.

**هيصر:** الأسد الشديد الذي يفترس ويكسر.

**همام:** السيد الشجاع، السخي، الملك العظيم الهمة، الأسد.

**هادي:** الدليل، المرشد، من أسماء الله الحسنى، قال الله تعالى: ﴿ومن يضلل الله فلا هادي له﴾ (سورة القصص، الآية 88).

**نُمير:** تصغير نمر. والنُمير من الماء: الطيب الناجح في الري.

**نزار:** العطاء القليل.

**نايف:** العالي، المرتفع، الشامخ.

**لؤي:** كثير الشدة.

**ليث:** الأسد، الشجاع.

**لباب:** خالص كل شيء، وجوهره وحقيقته، العقل.

**كنان:** الغطاء، وكل شيء يقي شيئاً ويستره.

**قيس:** الشدة.

**قتيبة:** تصغير قتب والقتب: الرجل الصغير على قدر سنام الجمل، البعير والجمع: أقتاب.

**قابوس:** الرجل الجميل الوجه، الحسن اللون.◆◆

دور فاعل لتأكيد الحضور الفلسطيني في جنيف

## د. الخطيب يترأس وفد جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الى المؤتمر الحادي والثلاثين للصليب الأحمر والهلال الأحمر

ترأس د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، وفداً موسعاً للهلال الأحمر الفلسطيني، إلى الهيئة العامة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمؤتمر الدولي الحادي والثلاثين للصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي عقد في جنيف في الفترة من 22/11-1/12/2011م، ولعب دوراً فاعلاً لتأكيد الحضور الفلسطيني في هذه الفعالية الدولية، بما يعزز عمل الجمعية الإنساني لصالح الشعب الفلسطيني ومشروعه الوطني.

ضم الوفد، الى جانب رئيس الجمعية، كلاً من د. خالد جودة، عضو المكتب التنفيذي والمدير العام للجمعية، ورباح جبر، مدير العمليات والبرامج، ود. وائل قعدان، مدير التخطيط والتنمية، وتانيا أبو غوش، مديرة المشاريع والعلاقات الدولية.

وتضمن جدول أعمال المؤتمر، الذي حضرته وفود تمثل 186 جمعية وطنية إلى جانب ممثلي 150 دولة، بمن فيهم الوفد الحكومي الرسمي الفلسطيني برئاسة السفير إبراهيم خريشي، تضمن مفاصل مهمة شملت تعزيز القانون الدولي الإنساني، وتعزيز العمل الإنساني المحلي، ومعالجة الحواجز التي تعيق خدمات الرعاية الصحية، وانتخاب أعضاء اللجنة الدائمة، وتعزيز قانون إدارة الكوارث.

فيما تضمن جدول أعمال مجلس المندوبين، الذي حضّر للمؤتمر، عدداً من المواضيع، كان من أبرزها موضوعة الأسلحة النووية، وتعاون مكونات حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر مع الجهات الإنسانية الأخرى، ووثيقة إرشادية من أجل الجمعيات الوطنية التي تعمل في حالات النزاعات المسلحة وغيرها من حالات العنف، واستراتيجية الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومذكرة التفاهم الموقعة بين جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ونجمة داوود الحمراء.

وكان رئيس الجمعية د. الخطيب قدم مداخلة قيمة في مجلس المندوبين تناولت قدرة الجمعيات الوطنية على الوصول في الوقت المناسب لضحايا النزاعات الداخلية المسلحة والمتأثرين بها، وغيرها من النزاعات.

وشدد على التجربة الناجحة والفاعلة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في مجال تقديم الخدمات الإنسانية رغم الظروف السياسية والأمنية التي يعيش في ظلها الشعب الفلسطيني في الأرض المحتلة، مستندة في ذلك على التزامها بمبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وخصوصاً الاستقلالية والحياد.

وأكد د. الخطيب على أهمية التعاون والتنسيق على المستويات الداخلية، وتحديد الأدوار للسلطات الحكومية وللمنظمات الإنسانية، مشدداً على أهمية الحياد والاستقلال في العمل، وخصوصاً عندما تكون الحكومات طرفاً في النزاعات.

وعند بحث مذكرة التفاهم الموقعة بين الجمعية ونجمة داوود الحمراء، قدم د. الخطيب مداخلة بهذا الخصوص أكدت على عدم التزام الجمعية الإسرائيلية ببعض مع جاء فيها، وبخاصة نشاطها غير الشرعي في المستوطنات المقامة على الأرض الفلسطينية المحتلة، مخالفة بذلك الأعراف والقوانين الدولية كافة.

وتناول الممارسات الإسرائيلية اللاإنسانية في فلسطين والمتمثلة في الحواجز العسكرية وجدار العزل، ما أثر سلباً على الخدمات الإنسانية التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني للمواطنين، داعياً الى بذل الجهود لحمل نجمة داوود الحمراء على أن لا يشمل نشاطها المستوطنات، وطالب بإلغاء القيود المفروضة على عمل طواقم وسيارات إسعاف الجمعية، وتسهيل حرية حركتها.

وإلى جانب جهود الخطيب، شارك باقي أعضاء وفد الجمعية في ورشات العمل كافة، التي عقدت خلال الدورة الثامنة عشرة للهيئة العامة وقدموا مداخلات بخصوصها، وتضمن جدول أعمالها، تدعيم مرونة المجتمعات، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي عقب

الكوارث وأحداث العنف، والممارسات القائمة على أدلة في مثال على الإسعافات الأولية، وعقد الأمم المتحدة بشأن السلامة على الطرق خلال الفترة 2011-2020م، وتشجيع العدل بين الجنسين وثقافة السلم ونبذ العنف، وتنمية التطوع، والدبلوماسية الإنسانية، واستراتيجية حشد الموارد على نطاق الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

وفي المؤتمر الدولي، الذي حضره مندوب فلسطين إبراهيم خريشي، تم تبني كل مشاريع القرارات المتعلقة بتنفيذ القانون الإنساني الدولي بالإجماع، والإبقاء على استمرارية ولاية المراقب الدولي المستقل المعني بالرقابة على تنفيذ بنود مذكرة التفاهم الموقعة بين الهلال الأحمر الفلسطيني ونجمة داوود الحمراء في العام 2005، الى حين التنفيذ الكامل للمذكرة بشقيها الجغرافي والميداني، والإبقاء على إصدار التقارير المتعلقة بالتنفيذ والمتابعة. علماً بأن التقرير الأخير المرفوع من قبل المراقب المستقل بير شتاينباك، وزير خارجية فنلندا السابق، أوضح عدم تنفيذ نجمة داوود الحمراء لبنود المذكرة بشكل كلي وكامل.

وعلى هامش المؤتمر، اجتمع رئيس الجمعية د. يونس الخطيب مع ممثلي عدد من رؤوساء ومندوبي الجمعيات الوطنية المشاركة في المؤتمر، ووضعهم في صورة الأوضاع في الأرض الفلسطينية المحتلة، والخدمات الإنسانية التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في ظل هكذا أوضاع. كما بحث معهم سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين الجمعية الفلسطينية وبين الجمعيات التي يمثلونها.

## الصليب الأحمر الياباني يقدم شهادة تقدير للهلال الأحمر الفلسطيني على الدعم الذي قدمته الجمعية لمتضرري زلزال اليابان

قدم الصليب الأحمر الياباني شهادة تقدير لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تقديراً للدعم والجهد اللذين قدمتهما الجمعية لمتضرري الزلزال الذي ضرب اليابان مؤخراً، وما كان لهذا الجهد من قيمة ومشاركة أثرت إيجابياً في المنظومة القيمية والأخلاقية للشعب الياباني والصليب الأحمر الياباني والاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

وأشاد تاداتيرو كونوي، رئيس الصليب الأحمر الياباني، الذي يشغل في الوقت نفسه منصب رئيس الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، بدور الهلال الأحمر الفلسطيني وقدراته وكفاءاته في الدعم والمساعدة التي قدمها لمتضرري الزلزال الذي ضرب اليابان.

وكان كونوي التقى الدكتور يونس الخطيب رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في المؤتمر الدوري الحادي والثلاثين للصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي عقد مؤخراً في العاصمة السويسرية جنيف، وقدم له شهادة تقدير باسم الصليب الأحمر الياباني على الدعم المذكور.

**تحت شعار: "يداً بيد نبني فلسطين"**

## الجمعية تحيي يومي المعاق والتطوع بمهرجان مركزي حاشد

تحت شعار: "يداً بيد نبني فلسطين" أحيت الجمعية بتاريخ 2011/12/5، يومي المعاق العالمي والتطوع العالمي اللذين يصادفان في الثالث والخامس من شهر كانون الأول (ديسمبر) في كل عام، بمهرجان مركزي حاشد في مقرها العام بمدينة البيرة، بحضور كل من وزيرة الشؤون الاجتماعية ماجدة المصري، ووكيل وزارة التربية والتعليم محمد أبو زيد، ونائب محافظة رام الله والبيرة حمدان البرغوثي، ورئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وحشد من مسؤولي الجمعية وكوادرها ومتطوعيها في الضفة الغربية، إلى جانب عشرات الأشخاص من ذوي الإعاقة وأسرهم.

وفي كلمتها، أثنت الوزيرة المصري على الجهود التي تبذلها الجمعية لخدمة الشعب الفلسطيني، قائلةً: "إن الشعب الفلسطيني والحكومة يقدران ما تبذله الجمعية في خدمة الوطن، ونشيد بقدرتها العالية على التطوير وتوسيع مجالات العَمل".

وفيما يخص العمل التطوعي قالت: "إن العمل التطوعي له استحقاقاته باعتباره جزءاً من استراتيجية العمل وعملية التخطيط، بما يحفظ حقوق المتطوعين

بدءاً من المشاركة في وضع السياسات والخطط وعملية التقييم".

وأشارت المصري الى أن التطوع كان ولا يزال عنصراً من عناصر صمود الشعب الفلسطيني، حيث برز دور المتطوعين في مواسم قطف الزيتون ومقاومة الاستيطان.

واستعرضت الوزيرة الدلالات الكبيرة التي يحملها دمج التطوع والعمل مع ذوي الإعاقة، مشيدةً بنهج الشراكة مع جمعية الهلال وواعدة بمزيد من التعاون في مجالات مختلفة.

وهو ما أكد عليه الوكيل أبو زيد، الذي استعرض أواصر الشراكة بين وزارة التربية، والهلال الأحمَرْ، مؤكداً على أن العمل التطوعي مهم جدا في تعزيز الانتماء، وهو ما زال متأصلا في المجتمع الفلسطيني منذ الأزل.

وأشار إلى ضرورة تعزيز العمل وتكاتف الجهود من أجل إعطاء ومنح الفرص للأشخاص ذوي الإعاقة، على طريق دمجهم في المجتمع.

من ناحيته، وفي كلمة محافظة رام الله والبيرة، أكد حمدان البرغوثي، نائب المحافظ، على ضرورة الوقوف إلى جانب الأشخاص ذوي الإعاقة، الذين قدموا العديد من التضحيات من أجل قضية شعبهم.

واستعرض مسيرة التطوع الطويلة المتأصلة في تاريخ الشعب الفلسطيني، وما كان يعرف قديما بـ "العونة"، إلى أن أصبح اليوم عملا مؤسسا ومنظما، مشيدا بدور الهلال الأحمر في الحفاظ على ديمومة التطوع وتنميته وتطويره ومأسسته.

واختتم د. الخطيب مهرجان الكلمات، باستذكار كلمات رمز كبير من رموز العمل التطوعي الفلسطيني والعمل مع ذوي الإعاقة، ومؤسس الجمعية الشهيد الراحل د. فتحي عرفات، والذي صادفت ذكرى وفاته السابعة مطلع الشهر الجاري.

ونقل عن عرفات قوله: "كنا أسسنا الجمعية من أجل تقديم الخدمات الطبية للفدائيين، ثم واصلنا العمل مع الإعاقات الناجمة عن الاعتداءات الإسرائيلية وكيفية تأهيل أصحابها على طريق دمجهم في المجتمع"، مشيرا إلى أن عمل الجمعية بدأ في العمل مع المعاقين خلال مراحل طويلة متقدمة من عمرها.

وأشار د. الخطيب إلى أن د. فتحي عرفات عمل على توطيد وتقوية العمل التطوعي، واستقدام المتطوعين العرب والأجانب للإسهام في العمل الإنساني الفلسطيني، ما يعد إنجازا كبيرا للشعب الفلسطيني وقضيته العادلة، مذكراً أن أول شهيد قدمته الجمعية كان الطبيب المصري المتطوع عبد الرحمن عودة.

وتخلل المهرجان فقرات فنية متنوعة قدمها الأطفال والأشبال والزهرات من ذوي الإعاقة، افتتحت بدبكة شَعبية قدمها طلبة مدرسة الاتصال التام التابعة للجمعية في مقرها العام في مدينة البيرة، تلتها دبكة أخرى لأطفال مركز الرعاية الخاصة في نابلس، وأخرى لمركز الرجاء في الخليل، وأخيرة لأطفال مركز بني نعيم، إضافة الى مسرحية هادفة مثّلها أطفال مركز التأهيل التابع للجمعية في مدينة أريحا، واختتمت الفقرات الفنية بدبكة لمتطوعي الجمعية في بلدة قيرة.

وفي ختام المهرجان، تم تقديم هدايا ودروع تذكارية لثلة من العاملين في مجال الإعاقة والمتطوعين من أصحاب البصمات الواضحة في مسيرة الجمعية التطوعية وبرامجها المختلفة.

## الجمعية تُنظم حملة توعوية حول الإيدز في الكلية العصرية

نظمت الجمعية بتاريخ 2011/12/6 حَملة توعوية حول مَرض الإيدز، في المقر الجديد للكلية العَصرية في مدينة رام الله، بمناسبة اليوم العالمي للإيدز الذي يصادف في الأول من كانون أول في كل عام.

وأطلّع عشرات الطلبة والمعلمين على نشرات توعوية حول المَرض، من جهة مسبباته، وأعراضه، وطرق الوقاية منه، واستمعوا لشرح مفصل عن طرق انتقاله من طاقم برنامج الرعاية الصحية الأولية التابع للجمعية، الذي تواجد في حرم الكلية الجامعي.

وشارك الطلبة والطالبات في الإجابة على استبيان

وزعه الطاقم في قاعة الأنشطة الطلابية، التي غصت جدرانها ببوسترات توعوية حول المرض، فيما تولى اختصاصيون صحيون تصحيح معلومات الطلبة وتزويدهم بأخرى.

وقالت فاطمة سكيك، منسقة برنامج الصحة المجتمعية، إن الجمعية تقوم سنويا بنشاط صحي تثقيفي في إحدى الجامعات، على شكل حملة توعوية حول الإيدز، لاستهداف طلبة الجامعات، مشيرةً إلى أن الحملة نفذت سابقا في جامعات بيرزيت والنجاح والأمريكية وبيت لحم والبولتكنيك.

وأضافت أن الحملة هدفت إلى تعريف الطلاب والطالبات بمعلومات ضرورية عامة حول المرض وطرق انتقاله والوقاية منه، وقياس مدى معرفة الطلبة والطالبات بالمرض عن طريق تعبئة الاستبيان، وتصحيح معلوماتهم الخاطئة.

عشرات الطلبة أقبلوا على الحملة وشاركوا فيها، قرأوا الإرشادات، وأطلعوا على البوسترات التوعوية، واجابوا على أسئلة الاستبيان، واستمعوا لتصحيح معلوماتهم الخاطئة، مشجعين ومتشجعين للمزيد من الحملات التوعوية حول المرض.

### بمشاركة 172 متطوعا ومتطوعة

## الجمعية تساعد الفلاحين في موسم قطف الزيتون

شاركت الجمعية، كبقية الأعوام السابقة، المواطنين في موسم قطف الزيتون، في مناطق مختلفة من الضفة الغربية، حيث ساعد نحو 172 متطوعا ومتطوعة الفلاحين الفلسطينيين في جني محصولهم في بلدات وقرى عديدة، وبخاصة تلك التي تتعرض لاعتداءات المستوطنين او القريبة من الجدار.

وفي هذا الإطار شارك نحو ستة وأربعين متطوعا ومتطوعة، الأهالي في قطف الزيتون بمحافظة قلقيلية، لمدة ثلاثة أيام. وفي محافظة طوباس شارك ثمانية متطوعين من اللجان التطوعية في الفارعة وطوباس وتياسير، المواطنين في قطف زيتونهم في منطقة وادي الفارعة، في حين شارك إثنا عشر متطوعاً ومتطوعة أهالي بلدة قطنة جني محصولهم من الزيتون.

وفي محافظة رام الله شارك خمسة متطوعين، بينما شارك في محافظة جنين ثلاثون متطوعا ومتطوعة في مناطق السيلة الحارثية وجبع وصانور واليامون.

وحقق متطوعو مدينة نابلس مشاركة عالية، حيث شارك واحد وسبعون متطوعا ومتطوعة، المواطنين في قطف زيتونهم في مناطق عصيرة وقصرة وعورتا وبورين، على مدار أربعة أيام.

### تحت شعار "الضفة الغربية تهتز"

## الجمعية تعقد ورشة عمل لمواجهة الكوارث

عقدت الجمعية في مقرها العام في البيرة بتاريخ 2011/11/17، ورشة عمل عن آليات مواجهة الكوارث، بالتعاون مع الدفاع المدني الفلسطيني، ووكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "الأنروا".

وهدفت الورشة، التي شارك فيها نحو 60 مشاركاً، وحملت شعار: "الضفة الغربية تهتز"، إلى تعزيز التحضير المسبق والتنسيق للطوارئ ومعرفة أدوار ومسؤوليات الجهات المختصة وتحديدها، ما يؤدي إلى استجابة منظمة وفعالة وتوظيف جميع الإمكانات، وكذلك الموارد الوطنية وتلك التابعة للمؤسسات الدولية.

وفي كلمته في افتتاح الورشة، أشار د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، إلى أن التدريب يتناول موضوع الكوارث الطبيعية، بينما لا يمكن نسيان الكوارث التي من صنع الإنسان، ذات التأثير الأكبر على فلسطين متمثلة بالاحتلال.

وأضاف أن تنمية قدرات الكوادر الفلسطينية في مجال مواجهة الكوارث، تم عبر زمن طويل في مواجهة كارثة الاحتلال، التي أسهمت في بناء القدرات لمواجهة الكوارث الطبيعية، مؤكداً أن التعاون الدولي مهم جداً، ليس فقط لأن الجمعية تتلقى الدعم من الخارج، بل لأنها دعمت جهود مواجهة الكوارث الطبيعية في الهند، وتلك التي من صنع الإنسان في كوسفو وليبيا.

من ناحيته أكد فيليب سانشيز، مدير عمليات الأنروا في الضفة الغربية، أن برنامج "الحد من المخاطر" يركز على تعزيز قدرات المجتمعات المحلية، من خلال برامج وأنشطة التوعية المجتمعية والتدريبات المختلفة.

وثمن الجهود الكبيرة التي تبذلها جمعية الهلال

الأحمر الفلسطيني، في مجال إعداد وتهيئة المجتمع الفلسطيني لمواجهة أية كارثة طبيعية مستقبلية، مشيداً بالتعاون الايجابي الذي تبديه الجمعية مع المنظمات العاملة في الأرض الفلسطينية المحتلة.

وهو ما أكد عليه اللواء أحمد رزق، مدير عام الدفاع المدني الفلسطيني، الذي أشاد بخبرات وإمكانيات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مجال مواجهة الكوارث، مشيرا إلى التعاون الوثيق بين جهاز الدفاع المدني والجمعية، المتوج باتفاقية تعاون بين الجانبين.

وأشار إلى أن الشعب الفلسطيني يواجه أفظع وأطول كارثة في التاريخ، متمثلة بالاحتلال الإسرائيلي، متمنيا النجاح للورشة، خصوصا، ولجهود التعاون المحلي والدولي في سبيل مواجهة الكوارث الطبيعية والتي من صنع الإنسان، عموما.

من ناحيته لفت بشير أحمد، مدير وحدة إدارة الكوارث التابعة للجمعية في الضفة الغربية، إلى ان هذه الورشة تأتي تمهيدا وبداية لوضع خطة وطنية شاملة لإدارة الكوارث والطوارئ، بحيث تشمل كافة المؤسسات الوطنية والدولية.

وأضاف أن هذه المساعي أتت انسجاما مع استراتيجية جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، الهادفة إلى الدعم الوطني لإيجاد خطة وطنية لإدارة الكوارث.

## الجمعية تفتتح مختبرا وعيادات طبية في بلدة عتيل

افتتح د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية بتاريخ 2011/11/14، مختبرا وعيادات طبية، في مقر شعبة الجمعية في بلدة عتيل التابعة لمنطقة الشعراوية بمحافظة طولكرم.

حضر حفل الافتتاح، إلى جانب د. الخطيب، مدير عام الجمعية د. خالد جودة، ومدير التخطيط د. وائل قعدان، ورئيس شعبتها في منطقة الشعراوية د. موفق عامر، ومحافظ طولكرم، طلال دويكات، ومدير صحة طولكرم د. سعيد حنون، وحشد من مسؤولي مؤسسات المجتمع المحلي ووجهاء عشائر المنطقة.

وفي كلمته الترحيبية، استعرض رئيس شعبة الجمعية في منطقة الشعراوية، إنجازات الشعبة وخدماتها للمواطنين في المنطقة التي تضم قرى عتيل، ودير الغصون، وعلار، وباقة الشرقية، وقفين، وصيدا، ومنطقة النزلات.

وتطرق إلى فائدة افتتاح المختبر، والعيادات على المواطنين، مشيرا إلى أن هذا الإنجاز نفذ بدعم من الهلال الأحمر الإماراتي، في حين افتتحت عيادات الأطفال، والأنف والأذن والحنجرة، والنسائية، والطب العام بمجهودات وإمكانيات ذاتية من الجمعية.

ولفت عامر إلى أن الشعبة بصدد السعي لإنجاز العديد من المشاريع المستقبلية لخدمة أهالي المنطقة، وعلى رأسها تجهيز وتعمير عدد من الطوابق في بناية الشعبة، وافتتاح غرفة للعمليات والمزيد من الأقسام الطبية.

من ناحيته، لفت د. الخطيب إلى أن إنجازات القائمين على شعبة الشعراوية ليست بحاجة للكلام، فهم برهنوا خلال فترة قصيرة، على مقدرتهم على تحقيق النجاح، ما ترك أثراً واضحا في مجال بلسمة جراح الشعب الفلسطيني في منطقتهم، وتقديم الخدمات الإنسانية والصحية لهم.

وأشار إلى أن شعبة منطقة الشعراوية هي من الشعب المتميزة التي تفخر بها الجمعية، وستقف إلى جانبها، وتعمل على تطوير كوادرها وإمكانياتها، سعيا لتقديم الخدمة المثلى للمواطنين في القرى والبلدات المجاورة والمهمشة والمتضررة من الجدار والاستيطان والمفتقرة للخدمات.

بدوره أشاد العميد دويكات بالخدمات الجليلة التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني للمواطنين الفلسطينيين في الوطن والشتات، لافتا إلى أنها وجه مشرق لمؤسسات منظمة التحرير التي تعمل جنبا إلى جنب مع وزارة الصحة الفلسطينية.

وأضاف أنه يتمنى الرقي بالخدمات الصحية التي تقدم للمواطنين في فلسطين، وصولا إلى خدمات مثلى

مشابهة لتلك التي تقدم في الدول المتقدمة.

وهو ما أشار إليه مدير مديرية صحة طولكرم، د. حنون، الذي أكد على عمق التعاون والشراكة مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني على مستوى منطقة طولكرم، خصوصاً، ومحافظات الوطن، عموماً، لخدمة المواطن الفلسطيني.

## عائلة من بلدة حوسان الفلسطينية تتبرع بمنزل للجمعية ليكون مركزاً طبياً

تسلم د. محمد رزق، رئيس فرع الجمعية في بيت لحم، وعضو مكتبها التنفيذي، منزلا من السيد ايمن عدنان حامد، ليكون مركزاً طبياً تابعاً للجمعية في بلدة حوسان.

حضر حفل تسليم المنزل، حشد من مسؤولي الفرع وموظفي الجمعية ومتطوعيها في بيت لحم، ووجهاء البلدة، ورئيس مجلسها المحلي، جمال سباتين، وممثلون عن صاحب المنزل، الذي قدمه ليكون صدقة جارية عن روح والده.

وثمن د. رزق دور أهالي بلدة حوسان في دعم الجمعية وتعزيز خدماتها، وقدم شرحا عن أهداف الجمعية وأنشطتها، إلى جانب الخدمات التي سيقدمها المركز الذي تم افتتاحه في المنزل المتبرع به وما سيقوم به من أنشطة لصالح أهالي البلدة.

## فرع الجمعية في قلقيلية يعقد ثلاث ورش عمل تثقيفية وينظم نشاطاً ترفيهياً للتفريغ النفسي

عقد فرع الجمعية في قلقيلية واللجنة الدولية للصليب الأحمر، ورشة عمل في مقره بتاريخ 2011/11/23، عن طبيعة عمل الصليب الأحمر في الأرض الفلسطينية المحتلة، والأنشطة والفعاليات التي ينفذها لصالح جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني والمواطنين، شارك فيها 21 ضابطاً من الدفاع المدني في محافظة قلقيلية، وحضره مسؤولون من الفرع واللجنة الدولية.

وكان الفرع عقد ورشة عمل بتاريخ 2011/11/29 عن الإسعاف الأولي، وكيفية التعامل مع رقم الطوارئ المجاني (101)، شارك فيها عدد من طلاب مركز التدريب المهني في قلقيلية.

وفي السياق ذاته عقد الفرع في مقره، ورشة عمل بتاريخ 2011/11/29، عن مسيرة الجمعية والخدمات الإنسانية التي تقدمها للمواطنين الفلسطينيين في الوطن والشتات، وعن خدمات الفرع ومراكزه، وبخاصة في مجالات الرعاية الصحية، والصحة النفسية، والعلاج الطبيعي والكوارث، شارك فيها 68 طالبة من مدرسة بنات الشارقة الأساسية.

الى ذلك، نظم الفرع نشاطاً ترفيهياً في حديقة الحيوانات في قلقيلية لأكثر من 100 طالب من مدرسة ذكور "أماتين" الأساسية، برفقة مجموعة من المعلمات. وهدفت هذه الفعالية الى تخفيف الضغوط الواقعة على هؤلاء الطلاب، من خلال الرسم الحر واللعب والترفيه.

## فعاليات وأنشطة عديدة ومتنوعة ينفذها فرع الجمعية في جباليا

نفذ فرع الجمعية في جباليا، خلال شهر تشرين الثاني (نوفمبر) الماضي، فعاليات وأنشطة عديدة ومتنوعة في المجالات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من المواطنين في شمال قطاع غزة.

وفي هذا الإطار، عقد الفرع أربع دورات إسعاف أولي، واحدة منها في مدرسة ذكور جباليا الإعدادية، شارك فيها 30 طالباً، في حين عقدت الثلاث الأخرى في منطقة بيت لاهيا، استفاد منها العشرات من مواطني المنطقة.

كما عقد الفرع ست ورشات عمل، ثلاث منها عن العمل المجتمعي، والثلاث الأخرى عن تقييم القدرات والفئات المهمشة، استفاد منها المئات من المواطنين من القرية البدوية والسلاطين والعطاطرة.

ومن جهة أخرى نظم الفرع ثمانية لقاءات تناولت التفريغ النفسي والتعاون والنظافة، استفاد منها نحو 130 شخصاً من أهالي جباليا. كما نظمت يوماً ترفيهياً مفتوحاً للسيدات شاركت فيها 50 سيدة.

وكان الفرع شارك عبر متطوعيه، وبالتعاون مع الصليب الأحمر، بتقييم الأضرار الناجمة عن ممارسات

الاحتلال، والفيضانات الناجمة عن الأمطار والسيول، في منطقة الصفطاوي وبئر النعجة، وتوزيع المساعدات الطارئة على المتضررين.

الى ذلك، استقبلت عيادة الرعاية الصحية التابعة للفرع نحو 1200 حالة مرضية، في حين استقبلت العيادات التخصصية 59 حالة، وأجرى المختبر 124 فحصاً، عدا عن أن مركز إسعاف جباليا نقل أكثر من 265 حالة مرضية.

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنظم المرحلة الثانية من ملتقى لجان الأمومة الآمنة في أريحا

نظمت دائرة الرعاية الصحية في الجمعية بتاريخ 2011/12/3 المرحلة الثانية من الملتقى السنوي الثالث للجان الأمومة الآمنة في أريحا، شارك فيه أكثر من 700 متطوعة وعضوة من أكثر من 36 لجنة، تمثل عشر بلدات وقرى في وسط وجنوب الضفة الغربية، إضافة الى عدد من النسوة في محافظة أريحا، بحضور مدير العمليات في الجمعية رياح جبر، ومديرة برنامج الصحة المجتمعية في دائرة الرعاية، فاطمة سكيك، وحشد من موظفي ومنسقي وممرضات الدائرة.

يذكر أن المرحلة الأولى من الملتقى السنوي الثالث نظم في نابلس بتاريخ 2011/10/29، وشارك فيه 600 سيدة من شمال الضفة الغربية.

وقد ألقي في هذه الفعالية عدد من الكلمات، أكدت على دور المرأة الفلسطينية في عملية التنمية، والإشادة بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبرسالتها الاجتماعية، الساعية الى النهوض بالمرأة الفلسطينية خدمة للوطن والمواطن الذي يسعى الى التحرر من الاحتلال وإقامة دولته المستقلة.

وركزت الكلمات في شكل خاص على الدور الرائد الذي تقوم به لجان الأمومة الآمنة، والإنجازات التي حققتها في المجالات المختلفة، وبخاصة الصحية والاجتماعية والتوعوية.

وهدفت هذه المرحلة من الملتقى، الى تبادل الخبرات بين عضوات لجان الأمومة الآمنة، وقصص النجاح التي تحققت، وتوسيع مشاركة النساء في النهوض بمجتمعاتهن، وتعزيز العلاقات بين اللجان مجتمعة.

وفي ختام الملتقى قدم بعض عضوات اللجان في منطقة جنوب الضفة الغربية "اسكتش" مسرحي عن العلاقة بين الآباء والأبناء في المجتمع الفلسطيني، إضافة الى فقرات تراثية فلسطينية.

وفي سياق آخر أنجزت الدائرة، خلال شهر تشرين الثاني (نوفمبر)، العديد من الفعاليات الصحية والاجتماعية، توزعت بين تنظيم أيام ترفيهية وثقافية مفتوحة، وعقد دورة في الإسعاف الأولي، والقيام بزيارات منزلية للمرضى والمسنين، وإلقاء محاضرات تثقيفية عن حقوق الطفل وواجبات الوالدين وحقوق المسنين ومرض السكري والتحرش الجنسي، والحوادث المنزلية والنزاعات، استفاد منها المئات من الأشخاص في مناطق مختلفة من الضفة الغربية

## فرع الجمعية في خانيونس يختتم سلسلة من الدورات التدريبية

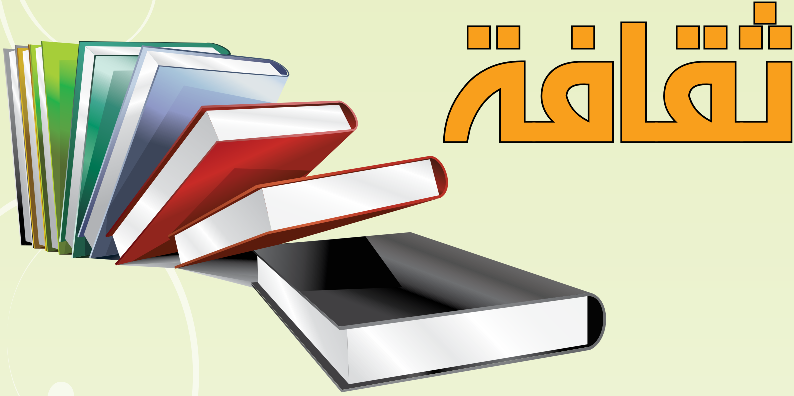
اختتم فرع الجمعية في خانيونس سلسلة من الدورات التدريبية والتعليمية، حيث تم تخريج دورتين في الإسعاف الأولي شارك فيهما نحو ثمانين شخصاً من شرائح المجتمع المختلفة.

وجاءت هاتان الدورتان بهدف مساعدة المواطنين على كيفية التصرف وقت الأزمات والطوارئ، والمساهمة في تقديم الخدمات الإسعافية للمحتاجين.

كذلك تم تخريج 22 طالباً شاركوا في دورة باللغة الإنجليزية (مستوى أول) بالتنسيق مع قسم التعليم المستمر بجامعة الأقصى.

وفي الإطار ذاته تم تخريج دورة في الخط العربي شارك فيها 18 شخصاً، وهدفت الى تعليم فنون كتابة الخط العربي بطريقة جميلة وصحيحة وفق أساسيات اللغة العربية.

# ثقافة



- رأي: شاعر وموسيقار يبدعان «مغناة أريحا».
- قصة قصيرة: دفء الأبجدية.
- من مآثر الحب العذري عند العرب (4): قصة جميل بن معمر وبثينة.
- انكسار الأحلام وتبددها في شعر أحمد عبد المعطي حجازي وعبد الوهاب البياتي.
- قصة قصيرة: حكاية جد.
- من ملكوت الشعر: همسة في القدس.

## شاعر وموسيقار يبدعان "مغناة أريحا":

# كأنها نشيد الإنشاد

فيصل قرقطي



**تتعالى أصوات وحشود كأنها آتية من كوكب آخر، لتكتشف أنك ماض إلى البعيد البعيد.. في ذاكرة الإنسان الأول.. وفي ذاكرة المكان الأول.**

من هنا تنزّ حقب التاريخ في ذاكرة تنثال عليك، لا لتؤسس مطارحَ فيك، أو في روحك، بقدر ما تأخذك إليها بقضك وقضيضك... وذلك عبر الكلام البسيط الذي يجنح فيك وتطير معه إلى الميلاد الأول لـ "أريحا"، تلك المدينة التي هي في عرف التاريخ مدينة عجوز، لكنها مع هذا العمل الإبداعي "مغناة أريحا" نص للشاعر الصديق محمود أبو الهيجا، وألحان الموسيقار سمير مخول، ابن البقيعة - الناصرة، من خلال هذا العمل الفذ، تحس بأنها أولاً هي أريحاك.. وهي اليافعة.. كامرأة بكامل زيزفونها.. وهي البنت المراهقة التي ترخي جدائلها على كل العصور.. لتقول لك: هأنذا بكل رائحة التمر في الفم.. وبكل رائحة العسل في العينين.. بكل بهاء مجد التاريخ.. بكل إيناعي في ظل عتمة الكهوف.. وبكل صفائي وبهائي، ها أنذا أنا تاريخ الإنسان.. واللغة... وعفة ناي المغني.. وروح الشعر الصافي في حنايا وجد التاريخ إلى تفاصيل الحب واللغة.. والجسد، هأنذا أتجسّد بكل قامتي على أعتاب الفجر الأول للغة.. والتاريخ لتكتمل في الجغرافيا.

"مغناة أريحا" ولدت من المكتنز الطبيعي لها الذي تولد منه، وذهبت بين قصب الذرة، بنت في عز عنفوانها لتستقبل قبلة من حبيبها الكنعاني الأول.. الأول ذاك الشاب الذي حاول ويحاول منذ قرون خلت أن يحيي البحر الميت.

إذن هي أريحا.. المرأة التي تتأصل أكثر في نسيج اللحمة الفلسطينية كأنها نشيد الإنشاد الفلسطيني.. وهو يقاوم كل ما/ ومن يحاول أن يمحي وجوده.

هي آتية من بكر التاريخ.. ومن بكر الحضارات.. ومن بكر اللغة.. ومن بكر الموسيقى أيضاً. تتنبأ بما هو كائن، لغة ولحناً وتتنبأ بما سيكون أيضاً.

آتية تتعمد في نشيدها المر.. الجارح ولتلطخ وجه هذا الزمن العربي الذي لم يستوعب أبداً رقتها وعذوبتها في التفاخر الأصيل بعفة ماء زعفران التاريخ.

"مغناة أريحا" تشكل في أحد جوانبها الإبداعية لغةً ولحناً "نشيد الإنشاد" الفلسطيني.. الذي وبهذا المعنى، من الممكن إعادة تصويب الخطأ التاريخي الذي تم في نهب التوراة.. الممكن إعادة إنتاجه على نحو مغاير. وأقصد هنا بالمغاير إعادة إنتاجه على حقيقته في التوراة الكنعانية، التي هي أساس التاريخ الوطني للكنعانيين، حسبما ذكر ايلي ميديكو كبير كهنة أوغاريت من أن التوراة هي عبارة عن التاريخ الوطني للكنعانيين.. أجدادنا نحن

الفلسطينيين بامتياز.

إن "مغناة أريحا" تصعد بنا من نداءات الآلهة.. إلى أعالي نداءات البتول وهذا يتجسد في اللحن الموسيقي.. أكثر مما يتجسد في الكلمات.. الكلمات تلك التي أشعلت روح الموسيقى لتاريخ حكمتها، في لحن يجسد كل معاني الإبداع.. طاحناً كل العصور الموسيقية..وخارجاً بنتيجة صافية عن معنى ترجمة التاريخ.. وأبعاده الإنسانية.. والتاريخية والنفسية... وبساطته. تتزاوج فيها رائحة التاريخ بكل قبابه.. وبساطته.. وأصالته وتفاصيله على أنه تاريخ خالد لشمع، ما يني يحفر في الصخر ثيمات تاريخه واستقلاله وانتصاره.

الموسيقار سمير استطاع من خلال التعامل مع توظيفات فنية عالية، تعامل معها.. مثلما لا تعتمد في تأصيلها اللحني.. كذلك على نبوغ حكمة "زرياب".. لكنها ذهبت أبعد من ذلك بكثير، إذ إنها انفلتت كلمات ولحناً من المتعارف السائد.. إلى حدود التاريخ وما يفهم منه كروح.. وثيمات.. وإيحاء.

فنص الشاعر لا يتأسس على بنية معرفية، وحسب، لجهة المكان وهو "أريحا" كما أن محددات وله العشق الطفولي لا ترتبط بأريحا وحسب.. إنما هي وله الملامح الخاصة الآن.

بقدر ما يتأسس على روح المكان هذا.. وما تبعثه هذه الروح من نفح المكان. لنا قراءة هذه الروح من منظرات تاريخية.. هو ليس شاعر تغزل في أريحا المكان.. لكنه استحضر الروح الجوانية لأريحا عبر التاريخ الزماني والمكاني لهذه المدينة الفذة، أو لأقل شيخة المدن بإطلاق.

ومحمود أبو الهيجا؛ كشاعر حميم.. لا يتعامل مع الآني أو مع المستهلك من القول.. إنه يحاول دائماً في كل نص جديد له أن يجترح خصوصية ما لهذا النص تشبهه هو.. أي بمعنى أنه قابل للتجدد والتطور في كل برهة إبداعية يعيشها في حياته اليومية.

لكنه مع نصه في "مغناة أريحا" انفلت من القيود كلها ليصل في تجربته الشعرية إلى ملعب جديد ومغاير للسائد.

وهذا الملعب عنوانه يتلخص في أنه كيف يمكن لشاعر أن يتخلص من الوزن العروضي.. أو التفعيلي للشعر وينجح في كتابة قصيدة جديدة؟ وتلحن أيضاً؟ هذا الأمر يستحق وقفة نقدية معمقة سنستكملها فيما بعد.

ينطلق أول الكلام من الحاضر.. تلميحاً، عبر رحلة شائقة مع التاريخ، تلميحاً.. وتجسيداً ليصل بنا إلى المكانة الرفيعة التي احتلتها هذه المدينة (أريحا)، إنه لا يعطيها صوراً وبهجات إبداعية من نسج خياله، بقدر ما يحفر في تاريخها المعرفي عن وجودها وتفاصيلها وتاريخها.

كل هذا يصوغه الشاعر وفق شعرية جديدة أستطيع أن أسميها شعرية ما فوق قصيدة النثر.. وما تحت قصيدة التفعيلة، لأنها محكومة بقول جديد يحمل في ثناياه موسيقاه الخاصة به ووزنه اللحني الموسيقي الخاص به أيضاً.

"مغناة أريحا" هذه، أعتقد أن التاريخ سيكتب عنها ما عجزت عن كتابته الآن، لا لأنني لا أعرف نقدياً مكنوناتها.. بل لأن المتلقي لا يحفل في جديدنا الفلسطيني المتميز على نحو يتساوق مع فناني وشعراء زمن الوجبات الفنية السريعة.

**"مغناة أريحا":**

**كنعانُ والخيلُ العربية والحكاية البشرُ**
**فلسطينيون ساروا**
**والعلى الروحُ والمجدُ والظفرُ**
**العين نبعٌ من الله**
**فجرٌ يضيء وينتشرُ**
**الشجرُ العصافيرُ الضحى**
**والمدينةُ الزهرة والقمرُ**
**هنا اولُ بيت يسكنه الناس**
**قد تعلمه الطينُ والحجرُ**
**اريحا**
**اريحا**
**اريحا**
**هنا اولُ بيت عاشه الحبُ**
**وقالهُ الندمانُ والسهرُ**
**هنا البدءُ... هنا المطرُ**
**عشبٌ يعلو وينحدرُ**
**هنا الفكرُ الذي يبني**
**هنا الحب الذي يحمي**
**هنا الدنيا وقد بانت تلاوينها الخضرُ**



هنا الدفءُ هو السحرُ
هنا الريح هي العطرُ
هنا النثر... هنا الشعرُ
ورد يحلو ويفتخرُ
هنا الحلمُ والسلامُ
هنا الركن والمقامُ
هنا الحمامُ الحمامُ
خلف السور
ظلامٌ يسابقه الظلامُ
وغدرٌ يراوده الغدرُ
اريحا وسفر الطغاة
جاءوا
داروا في المدينة سبع دورات
قتلوا
دمروا
ذبحوا
حرقوا
لكن الحياة اريحا
اريحا سر الحياة
كنعان والشجرةُ الظلُ
والتجربة الجبلُ
ماءٌ يقدسُ
وماءٌ يمنعُ الزللُ
لا بالخبز وحده نحيا
ويحيا الاملُ
يحيا الاملُ
كنعان وضحكة الزمان في قصر هشام
الخليفة يروي والجلاس انس
والجان على كف الغمام
كنعان والتاريخ طيب في الهوى
وطيب في الرخام
وحجر للفتى
يطبق على المدى
فيحط الحمام ويعلو المقامُ
يعلو المقامُ

قصة قصيرة

# دفءُ الأبجدية

ساجدة قطامة

لطالما أحببت هذا المكان.. هنا كان ميلادي وموتي.. هنا بدأ ينبض قلبي.. وهنا نثر كلماته ونثرت كلماتي بصوتي أو بصمتي.. هنا وُلدت أبجدية جديدة.. وهنا أُعدمت بعض حروفي.

في هذا الطريق المرصوف بأوراق الأشجار سرنا سويا.. وقد شهدت كلّ تفاصيله على أيام فرحي وحزني.. وخلفَ هذه الشجرة الكبيرة استرق النظرات إليّ بينما أنا أداري خجلي.. هنا استسلمت إلى نظراته وهنا بدأ يرقص قلبي.

هنا جلسنا معا.. على هذا المقعد تحديدا.. هنا قتلت كل حروفي إلاّ أربعة أبقيتها في مقدمة لساني.. لكنّه أسرع ولفظ تلك الحروف قبلي.. أذكر هذا تماماً صوتٌ حنون وعيونٌ لامعة وقلبٌ ينبض.. سوياً تفوها بذات الكلمة (أحبك). إنها لحنٌ كامل بل جوقةٌ موسيقيةٌ بأكملها خرجت من شفتين جوريتين مع عزف للنسيم وتراقص أغصان الشجر.. بعد أن رُسمت حروف هذه الكلمة في صفحة السماء أمام ناظريّ.

لم أستطع تمالك نفسي.. فقد ضاعت كل أبجديتي في ذلك الحين.. ولم يتبق لي إلاّ الصمت.. لم أتمكن من دفع تلك الحروف إلى شفتيّ.. لا أدري ما منعني.. لكن يبدو أني أحببت النظر إلى تلك العيون التي تترقرق بالدمع.

أجل على هذا المقعد جلسنا.. حديث انتهى سريعا بكلمة واحدة.. ترك لي صندوقا خشبيا صغيراً وبجانبه وردة حمراء وذهب.. ثم لوّح بيده من بعيد واختفى.. أبقاني وحيدة أعاني صدمة ما قال من حروف.

فلم أعتد على سماع كلمات بهذه الروعة.. خصوصا وأنها من شخص بهذه الرقة.. طويلٌ حنطي البشرة شعره كثيف يزداد جمالا عندما تتخلله نسائم رقيقة تداعبه.. وعيون عسلية لامعة تنشر الحب في الجوار.. أجل عيون لها تأثير خاص وسحر غريب يأخذ بالألباب.. وقعت تحت تأثير هذا السحر صامتة.. ليس سحر جمال شكله إنما سحر حروفه، ودفء أبجديته.

هبّت ريح عاتية.. شوّهت المعزوفة الموسيقية التي تناقلتها الأشجار والأطيار.. لكنّي شعرت بها نسيماً عليلاً يدغدغ وجنتيّ أوشك أن يوقظني من صَدمة تلك الحروف.

حملت الوردة الحمراء ضممتها بين كفيّ وعدت إلى منزلي وانا احدّق في تلك الحروف التي رسمتها غيوم السماء.. قبل أن تنثرها الرياح في زوايا الكون.. ولم أشأ ان يحادثني أحد، إنّما أردت أن تكون تلك الكلمة آخر ما أسمع وأرى في حياتي.◆◆



## من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء(4)

# قصة جميل بن معمر وبثينة بنت حباب

إعداد: إلياس حبش



**في الوقت الذي شهدت فيه نجد مأساة قيس وليلى، وشهد الحجاز مأساة قيس ولبنى، شهدت أرض بني عذرة مأساة اخرى من مآسي الحب العذري هي مأساة جميل وبثينة.**

حدثت قصة جميل وبثينة في العصر الأموي، واختلف الرواة في أي عهد حدثت، في عهد الخليفة عبدالملك بن مروان، أم في عهد الوليد بن عبدالملك، وفي أية حال كانت بثينة في حينها فتاة من بني الأحب، وهم رهط من بني عذرة، وكذلك جميل كان من رهط آخر من بني عذرة هم رهط عامر. وبني عذرة كانت تنزل في البادية العربية، شمال الحجاز في وادي القرى الذي يقع على مقربة من الطريق التجاري بين مكة والشام، وهو وادٍ خصب، استقرت به تلك القبيلة. وقد دخلت بنو عذرة الاسلام في السنة السابقة للهجرة، وشارك ابناؤها في غزوات الرسول ﷺ وفي الفتوحات الاسلامية. أحب جميل بن معمر العذري بثينة بنت الحباب وبدأت قصتهما كالآتي: رأى جميل بثينة وهو يرعى إبل أهله، وجاءت بثينة بإبل لها لترد بها الماء، فنفرت إبل جميل، فسبها، ولم تسكت بثينة وانما ردت عليه، أي سبته هي ايضاً. وبدلاً من أن يغضب أعجب بها، واستملح سبابها فأحبها وأحبته، وبدأت السطور الأولى في قصة هذا الحب العذري الخالدة.

يقول جميل:

وأول مــا قـــاد المـــودة بيـنـنـا ... بــوادي بـغـيـض، يـا بـثـين، سـبـاب



فقلنا لها قولا فجاءت بمثله ... لكل كلام، يا بثين، جواب

لقد اشتد هيام جميل ببثينة، واشتد هيامها به، وشهدت أرض عذرة العاشقين يلتقيان، ولا يكاد أحدهما يصبر عن صاحبه. وكلما التقيا زادت أشواقهما، فيكرران اللقاء حتى شاعت قصتهما، واشتهر أمرهما، ووصل الخبر إلى أهل بثينة، فتوعده قومها، وبدلاً من أن يقبلوا يد جميل، التي امتدت تطلب القرب منهم في ابنتهم رفضوها، وتوعدوه بالانتقام. وكي يزيدوا النار اشتعالاً سارعوا بتزويج ابنتهم من فتى منهم، هو نبيه بن الأسود العذري.

وكان جميل من فرسان عذرة الأشداء، وكان قومه أعز من قوم بثينة، فوقف في وجههم وراح يتحدى أهل بثينة ويهددهم منشدا:

ولو أن ألفا دون بثينة كلهم ... غيارى، وكل حارب مزمع قتلي

لحاولتها إما نهارا مجاهرا ... وإما سرى ليل ولو قطعت رجلي

ويقول:

فليت رجالا فيك قد نذروا دمي ... وهموا بقتلي، يا بثين، لقوني

إذا ما رأوني طالعاً من ثنية ... يقولون: من هذا ؟ وقد عرفوني

يقولون لي: أهلا وسهلا ومرحبا ... ولو ظفروا بي خاليا قتلوني

ولم يغير زواج بثينة من الحب الجارف الذي كان يملأ على العاشقين قلبيهما، ولم يتأثر حب جميل لبثينة بزواجها. وظلت العلاقة بينهما كما كانت من قبل، وكان الزوج يعلم علاقة بثينة بجميل، فيلجأ إلى أهلها ويشكوها لهم، ويشكو أهلها إلى أهل جميل. وبثينة لم تكن تعبأ بما قد يفعله زوجها أو أهلها.. لقد أرغموها على الزواج بمن لا ترغب، وكان من رأيها عليهم أن يتحملوا وزر فعلتهم.

وتحدث إلى جميل أهله في أمر هذه العلاقة الغريبة التي لا أمل فيها، وحذروه مغبة الاندفاع في هذا الطريق الشائك الوعر، وما ينطوي عليه من عواقب وخيمة، وهددوه بأن يتبرؤوا منه ويتخلوا عنه، ولكنه لم يستطع أن يبرأ من حبه لبثينة.

لقد امتنع جميل عن بثينة فترة من الزمن لم تطل، ثم عادت النار تتأجج في فؤاده، فعاود زيارتها، بل تمادى في علاقته بها، وفي تحديه لأهلها واستهانته بزوجها، فلم يجدوا أمامهم سوى السلطان يشكونه إليه، فشكوه إلى عامر بن ربعي وإلى بنى أمية على وادي القرى، فأنذره وأهدر لهم دمه إن رأوه بديارهم. وامتنع جميل عن بثينة مرة أخرى، ومرة أخرى ألحّ عليه الشوق، ولم يطق عنها صبراً، فعاود زيارتها معرضا نفسه للهلاك. وأعاد أهلها شكواهم إلى الحاكم فأنذره وهدر دمه. وتصور جميل، كما العذريين قبله، أن حبه قدر مقدور قضاه الله عليه، فلا يملك معه إلا الصبر عليه والرضا به.

يقول جميل معبراً عن هذه القدرية المحتومة:

لقد لامني فيها أخ ذو قرابة ... حبيب إليه في ملامته رشدي

فقال: أفق، حتى متى أنت هائم ... ببثينة فيها لا تعيد ولا تبدي؟

فقلت له: فيها قضى الله ما ترى ... علي، وهل فيما قضى الله من رد؟

فإن يك رشدا حبها أو غواية ... فقد جئته، ما كان مني على عمد

لقد لج ميثاق من الله بيننا ... وليس لمن لم يوف لله من عهد

بعد هدر دمه فرّ جميل إلى اليمن حيث أخواله من قبيلة جذام، وظل مقيما بها حتى عزل الوالي ابن ربعي

عن وادي القرى، فعاد إلى وطنه ليجد قوم بثينة رحلوا إلى بلاد الشام، فرحل وراءهم.

وكأنما يئس جميل من هذه المطاردة التي لا تنتهي، والتي أصبح الأمل فيها ضعيفا، والفرصة ضيقة، فقرر أن يرحل إلى مصر، ليلحق ببعض قومه الذين سبقوه إليها، واستقروا بها، كما فعلت كثير من القبائل العربية التي هاجرت إليها بعد الفتح الاسلامي. وانتهز جميل فرصة أتيحت له في غفلة من أهل بثينة، فزارها مودعا الوداع الأخير، ثم شدّ رحاله إلى مصر، حيث قضى فترة من الزمن لم تطل، يتشوق إليها، ويحن لها، ويتذكر أيامه معها، ويبكي حبه القديم.

يقول جميل:

| | |
|---|---|
| ألا ليت أيام الصفاء جديد | ودهراً تولى يا بثين يعود |
| فنغني كما كنا نكون، وأنتم | صديق، وإذ ما تبذلين زهيد |
| وما أنس من الأشياء لا أنس قولها | وقد قربت نضوي: أمصر تريد؟ |

وقال مصوراً أحزانه البليغة:

| | |
|---|---|
| وما ذكرتك النفس يا بثين مرة | من الدهر إلا كادت النفس تتلف |
| وإلا علتني عبرة واستكانة وفاض | لها جار من الدمع يذرف |
| تعلقتها، والنفس مني صحيحة فما | زال ينمى حب جميل وتضعف |
| إلى اليوم حتى سل جسمي وشفني وأنكرت | من نفسي الذي كنت أعرف |

ولم تطل أيام جميل بمصر، وودع جميل الحياة بعيداً عن بثينة التي أفنى شبابه في طلبها، بعيداً عن أرض عذرة التي شهدت أيامهما السعيدة وأيامهما الشقية بعيداً عن وادي القرى الذي كان يتمنى أن يعود إليه ليبيت فيه ليلة تكتمل له فيها سعادته.

وبلغ نعيه بثينة بعد حين، فسقطت مغشيا عليها، حتى إذا ما فاقت أنشدت هذين البيتين اللذين تعاهد فيهما نفسها على الوفاء لعهده والإخلاص لذكراه:

| | |
|---|---|
| إن سلوي عن جميل لساعة | من الدهر ما حانت ولا حان حينها |
| سواء علينا يا جميل بن معمر | إذا مت بأساء الحياة ولينها |

وتمر الأيام عليها بعد ذلك حزينة باكية، وتتوالى الليالي طويلة ثقيلة موحشة، تستعيد فيها ذكريات حبها البعيدة، وتسترجع ما مر بها في ماضيها السعيد الذي طوته رمال عذرة إلى الأبد. ويأخذ النور يخبو، وينطفئ السراج، وتودع بثينة الحياة بعيدة عن جميل، وبعيدة عن أرض عذرة ووادي القرى ووادي بغيض، الذي سطر فيه كتاب حبهما الخالد.

وعلى عادة الشعراء العذريين، تمنى جميل أن يجمع الله بينه وبين صاحبته بعد الموت، عسى أن يتحقق له في الآخرة ما لم يتحقق له في الدنيا. وفي هذا المقام قال:

| | |
|---|---|
| أعوذ بك اللهم أن تشحط النوى | ببثينة في أدنى حياتي ولا حشري |
| وجاور إذا ما مت بيني وبينها | فيا حبذا موتي إذا جاورت قبري |

وقال أيضاً:

| | |
|---|---|
| ألا ليتنا نحيا جميعا، وإن نمت | يواف ضريحي في الممات ضريحها |
| فما أنا في طول الحياة براغب | إذا قيل قد سوى عليها صفيحها |

# إنكسار الاحلام وتبددها في شعر أحمد عبدالمعطي حجازي وعبدالوهاب البياتي

عبدالفتاح داغر

## أحمد عبدالمعطي حجازي

شاعر مصري، وُلد عام 1935 وهو من جيل الرواد في حركة الشعر العربي الحديث، أثرى الشعر العربي المعاصر - شاعراً وناقداً ومُنظّراً أيضاً- بإبداعاته الرائعة. ووطنيّاً إنخرط بكل طاقاته فيما وَعَدَتْ به الناصرية من أمل، ولكن الحركة الناصرية بكل زخمها على كافة الأصعدة، آلت الى ما آلت إليه مما يعرفه الجميع. فانكفأ حجازي ورعيله معها الى هُوة يأس قاتل، إنعكس في شعره. ولعلّ أوضح تمثيل على ذلك قصيدته المثقلة بلوعة تداعيات إنهيار الناصرية، عقب هزيمة 1967، ثم تُوّج الانهيار بوفاة رأس الناصرية الزعيم الراحل جمال عبدالناصر.

القصيدة بعنوان "مرثيّة للعمر الجميل" والمُخاطب فيها هو الغائب الكبير جمال عبدالناصر، والقصيدة لا تحتاج إلى كبير شرح، فهي ناطقة بذنبها. وإذا كان "المكتوب يُقرأ من عنوانه "فإن عنوان القصيدة دالّ على مضمونها، فشحنة البكاء طافحة، والقصيدة طويلة جداً بحيث لا يسمح المقام بعرضها كاملة، نظمت عام 1972 بُعيد وفاة عبدالناصر عام 1970.

بيأس المهزوم الأعزل الذي فقد كل شيء حتى مكان قدميه، يقول:

**هذه آخر الأرض**
**لم يبق إلا الفراق**
**سأسوي هنالك قبراً،**
**وأجعل شاهده مِزقةً من لوائكَ**
**ثــم أقـــول**
**سلاما!**
**زمن الغزوات مضى، والرفاق**
**ذهبوا، ورجعنا يتامى**
**هل سوى زهرتيْن أضمهما فوق قبركَ**
**ثم أمزّق عن قدميّ الوثاق**
**إنني قد تبعتكَ من أول الحلم،**
**من أول اليأس حتى نهايته**
**ووفيتُ الذماما!!**

أيّ شرح أو تعليق يمكن أن يقال في هذا التفجع المكروب، فيما عاطفة الشاعر صادقة كل الصدق، قولاً وممارسة، بيدَ أن الحلم الجميل تحول الى كابوس مُرعب. هل أخطأ زعيمه حساباته؟ هل هوالقدرُ وسوء الطالع، أم أن كفة الصراع كانت تميل لصالح الغالب تبعاً لمعادلة الصراع العالمي؟ هل ضلّل الزعيم نفسه وشعبه وأطلق أعنة الأوهام الجامحة في الخيال من دون سَندْ واقعي؟ أظن أن هذا كله بعضاً من الأسباب، والشاعر حتى آخر لحظة بقي "وفيّ الذماما" للمُخلّص المأمول.

في المقطع الثاني يتساءل الشاعر بإنشاده المصعوق!

**مَن ترُى يحمل الآن عبء الهزيمة فينا**
**المغني الذي طاف يبحث للحلم عن جسد يرتديه**
**أم هو الملكُ المُدّعي أن حُلم المغني تجسّد فيه**
**هل خُدعتُ بمُلككَ حتى حسبتُكَ صاحبيَ المنتظرَ**
**أم خُدعت بأغنيتي؟**
**وانتظرتَ الذي وعدتكَ به ثم لم تنتصر**
**أم خُدعنا معاً بسراب الزمان الجميل**

يتساءل حجازي عن أسباب الانكسار، هل السبب هم المثقفون الذين لم يضيئوا الطريق بوضوح أمام السياسي/العسكري؟ أم هذا السياسي الذي أطاح بالمثقفين -صادقو النصح- واعتبر كلامهم "علاك صالونات" بل ألقى بهم في السجون، حتى لا يشوشوا خطط الثورة.

هل تاه الجميع في مناخ "لعلعلة" سنوات الخمسينات والستينات.

ثم يتابع حجازي قائلاً:

**صاح بي صائح: لا تُصدق**
**ولكنني كنت أضرب أوتار قيثارتي،**
**باحثاً عن قرارة صوت قديم**
**لم أكن بالمصدق، أو بالمكذب**
**كنتُ أغني، وكان الندامى**
**يملأون السماء رضىً وابتساما**

أين يقف الشاعر وسط هذه الحيرة.. هل هو زيف كل ما يراه، والاصدقاء (الندامى) وكل هذا الجيش من الصحفيين والكتاب ناهيك عن الجماهير؟ هل عاش وهماً كبيراً إلى درجة عمى الألوان؟

تجدر الاشارة في هذا السياق الى أن الكاتب المسرحي الشهير توفيق الحكيم كان قد عبّر عن هذه البلبلة في كتابه "عودة الوعي".

وفي مقابلة صحفية مع الشاعر الراحل "أمل دنقل" قال: "لا أستطيع أن أُدين بالولاء لنظام يبدأ عهده بفتح السجون والمعتقلات أمام مفكريه ومناضليه". لعل غياب الديمقراطية كان شرطاً قاتلاً في فشل التجربة الناصرية، وهذا ما لم يغب عن فطنة شاعر مثل حجازي غير أنه في غمرة النشوة عضّ على جرحه صبراً، حتى لا يُظنُ به عصاً في دولاب الحركة.

يقول:

**كنتُ في قلعة من قلاع المدينة**
**مُلقى سجيناً**
**كنتُ أكتبُ مظلمة**
**وأراقب موكبك الذهبيّ**
**فتأخذني نشوةٌ، وأمزق مظلمتي**
**ثم أكتب فيك قصيدة!**

يذكر أن أحد أشهر السجون المصرية التي "استضافت" المفكرين المصريين هو سجن "القلعة".

وكان هؤلاء المفكرون يهتفون هتافات مؤيدة لعبدالناصر وسط استغراب السجانين، الذين لم يكونوا يدركون البعد الاستراتيجي في تفكير هؤلاء السجناء.

ولم يتوقف الشاعر عند تمزيق مظلمته، فحسب، بل وأمعن في الولاء!

**آه يا سيدي**
**كم عطشنا الى زمن يأخذ القلب**
**قلنا لكَ إصنع كما تشتهي**
**وأعد للمدينة لؤلؤة العدل**
**لؤلؤة المستحيل الفريدة**

ثم ينبثق السؤال الفاجع:

**كيف أعرفُ أن الذي بايعته المدينةُ،**
**ليس الذي وعدتنا السماء؟!**

ولكن مَنْ الملوم؟ هل وقف هؤلاء المثقفون موقفاً إنتهازياً، يتفرجون، إذا انتصر، انتصرنا معه واذا هُزم، هُزم وحده؟! لا.. يؤكد حجازي!

**آه! لا تسألوني جواباً**
**أنا لم أكن شاهداً أبداً**
**إنني قاتلٌ أو قتيل**
**وأنا طالبُ الدمِ، طالبُ لؤلؤة المستحيل!!**

وهو هنا يستحضر بيت المتنبي الشهير:


أحمد عبدالمعطي حجازي

**وأنا الذي إجتلب المنيّة طرفه**
**فمنْ المطالبُ والقتيلُ القاتلُ**

ويُنهي أحمد عبدالمعطي حجازي قصيدته وسط مشاعر عميقة من العدميّة والضياع إذ لم يعد من سند أو ركيزة، فالوطن -معنوياً- ضاع والأمل تلاشى، ولم يبق، إلا حسَبْ تعبير خليل حاوي "طين ميت هنا وطين ميت هناك، طين بطين".

يقول حجازي:

**مَنْ ترى يعلم الآن في أيّ أرض أموت**
**وفي أي أرض يكون نشوري**
**إنني ضائع في البلاد**
**ضائع بين تاريخي المستحيلِ، وتاريخي المستعاد**
**حاملٌ في دمي نكبتي**
**حاملٌ خطأي وسقوطي**
**هل تُرى أتذكر صوتي القديم،**
**فيبعثني الله من تحت هذا الرماد**
**أم أغيبُ كما غبتَ أنتَ**
**وتسقط غرناطة في المحيط!**

ومنْ لا يعرف أن تسليم مفاتيح غرناطة -من قبل عبدالله الصغير آخر ملوك بني الأحمر في الأندلس الى فرديناندو وإيزبيلا- كان آخر ضربة معول في جدار المجد العربي.

## عبدالوهاب البياتي "بكائية إلى شمس حزيران"

البيّاتي شاعر عراقي، وُلد عام 1926 وتوفيّ عام 1999، غريباً شريداً عن وطنه الأم.

مع عبدالوهاب البيّاتي تتكشف عُرى المأساة لتصل إلى أعلى ذُرى التراجيديا. فغياب أربعين عاماً، غياباً قسريّاً عن "وجه الأم" -كمرجع لطراوة الروح-كاف-قلت كاف- إنه أكثرمن كاف- لتَقطيع أطراف الروح وتشويهها. اقرأ ماذا يقول في قصيدة له بعنوان: "قصائد حب الى عشتار" من ديوان: "الكتابة على الطين":

**نبذتني طُرق العشق وملّتني الدروب**
**وأنا أبحثُ في بابل في خصلة شعر**
**علّقتها الريح في حائط بستان الغروب**

أو قوله في قصيدة، المجوسي:

**يا لها من بنت كلبه**
**هذه الدُنيا التي تشبعنا موتاً وغربه**
**كان قلبي مثل شحاذ على الأبواب، يستجدي المحبه**
**وأنا لم أتعدّ العاشره**
**فلماذا أغلقوا الأبواب في وجهي**
**لماذا عندليب الحب طار**
**عندما مات النهار!!**

أما القصيدة التي نحن بصددها، "بكائية الى شمس حزيران" فهي تأبيناً ملحمياً لأمة بأسرها، لا أقل من ذلك، للفظة "حزيران" وطأة ثقيلة الوقع في ضمير كل عربي. فكما هو معروف، في الخامس من حزيران عام 1967، كُسرت الروح العربية كسراً لم يجبر حتى اللحظة، وذلك بهزيمة العالم العربي، وأشدّد على كلمة العالم العربي -لا دول المواجهة فقط- أمام اسرائيل واحتلالها ما تبقى من فلسطين ومرتفعات الجولان في سورية، وصحراء سيناء المصرية. يقول:

**طحنتنا في مقاهي الشرق، حرب الكلماتْ**
**والسيوف الخشبيّة**
**والأكاذيب وفرسان الهواءْ**
**نحن لم نقتل بعيراً أو قطاةْ**
**لم نجرب لعبة الموت، ولم نلعب مع الفرسان**
**أو نرهن إلى الموت جوادْ**
**نحن لم نجعل من الجرح رواةْ**
**ومن الحبر دماً فوق حصاةْ**
**شغلتنا الترهاتْ**
**فقتلنا بعضنا بعضاً وها نحن فُتاتْ**
**في مقاهي الشرق، نصطاد الذباب**
**نرتدي أقنعة الأحياء، في مزبلة التاريخ، أشباه رجالْ**
**لم نُعلّقْ جرساً في ذيل هرّ أو حمار**
**أو نقُلْ للأعور الدجّال: لَمْ لُذتَ بأذيال الفرار**
**نحن جيل الموت بالمجان، جيل الصدقات**
**طحنتنا في مقاهي الشرق، حرب الكلمات**
**والطواويس التي تختال في ساحات موت الكبرياء**
**ومقالات الذيول الأدعياء**
**آه لطّخْ هذه الصفحة**
**يا سارق قوت الفقراء، وحذاء الأمراء**
**بدم الصدق، دُمت مثل فقاعات الهواء**
**لم نعد نقوى على لعق الأكاذيب وتحبير الهُراء**


عبدالوهاب البياتي

واجترار الترهات
نحن جيل الموت بالمجان، جيل الصدقات
لم نمت يوماً ولم نولد
ولم نعرف عذاب الشهداء
فلماذا تركونا في العراء؟ يا الهي!
للطيور الجارحات
نرتدي اسمال موتانا ونبكي في حياء
آه لم تترك على عورتنا شمس حزيران رداء
ولماذا تركونا للكلاب؟ جيفاً دون صلاه
حاملين الوطن المصلوب في كف وفي الأخرى التراب
آه لا تطرد عن الجرح الذباب
فجراحي فمُ (أيوب) وآلامي انتظار
ودم يطلب ثار
يا إله الكادحين الفقراء
نحن لم نُهزم ولكن الطواويس الكبار
هُزموا هم وحدهم، من قبل أن ينفخ ديّار بنار

لا أراني بحاجة إلى أيّ تعليق، فالقصيدة ناطقة بذنبها، كما أنني لا أريد أن أفسد على القارئ، النحو الذي يرتأيه في فهم وتذوق هذه القصيدة، لكنني سأنوه بواقعة طريفة، خصوصاً أن رئيس التحرير كان قد قال لي إن موضوع جماليات الشعر قد يكون مفيداً للطلبة، في المرحلة الثانوية فما فوق. والواقعة هي أن أحد الأساتذة الجامعيين في جامعة محلية، جرى على لسانه عفو الخاطر، إسم جمال عبدالناصر، بيّد أنه لّما لم يلمح على وجوه الطلاب أي علامة تدلّ أنّ الاسم يعني لهم شيئاً، ركّز على الموضوع فأكتشف -بُرعبْ- أن 49 طالبة وطالباً، لم يسمعوا -حتى- باسم جمال عبدالناصر!. أسرد هذه الواقعة المحزنة، لأقول إن من وُلدَ في مطلع التسعينات من القرن الماضي، يكون الآن طالباً جامعياً، على أبواب العشرين سنة من العمر، فهل تكون حزيران 1967 بالنسبة لهم تاريخاً سحيقاً مثل معركة القادسية وعين جالوت؟!
وإذا كان الأمر كذلك، فسوف يكون عرضْ قصيدتي عبدالوهاب البيّاتي وأحمد عبدالمعطي حجازي بحاجة الى حاشية تاريخية، بل وحاشية سياسية ايضاً، فهل الأمر على هذا النحو؟ إذا كان كذلك فأين نحن نقف إذن؟!
قال المفكر العراقي المرموق، "هادي العلوي" ذات مرة للمفكر اللبناني مهدي عامل: "إن القوم لم يستفيدوا كثيراً مما كتبت" فأجاب الشهيد المغدور: "لأنهم لا يقرأون!!". ◆◆

# حكاية جد

محمود أسد*

يصفعني بنظراته.. حملٌ ثقيل فوق كاهلي.. شيء ما يطرق مسامعي.. إحساسٌ قاس ببرد هذه الليلة من كانون الثاني لا يزال يرمقني.. نظراته أتصوّرها سهاماً موجّهة.

هزّ رأسَهُ، وعلامات السخط تمدُّ المعابر والأرصفة على جبينه.. حرّك عصاهُ المحمولة بيده.

- يا الله.. يا الله.. ما الذي يجري؟ أنا في حيرة. ولا أصدّق. شيْءٌ أقربُ إلى الوهم والخيال. إنّه جدّي بلحمه وشحمه. إنه جدّي بقامته المنتصبة ولونه الحنطيّ وشعره الأبيض. إنه بلون الأرض وقسوتها، ولكنه غيّرَ سرواله الأسودَ وأحاط نفسَهُ بثوب أبيض.

تذكّرْتُ والدي وحديثَه الشائق.. كم شوّقني إليه وكم أحببتُهُ.. في كلّ مساءٍ يحدّثني عن بطولته وجرأته. خواطر كثيرة متتابعة. شريط من الذكريات التي ارتسمت. خلايا المخ تتنشّطُ وتجسّدُ الماضي.. قشعريرة من البرد انتابَتْني رغم دفء الدّم الذي أشعر به.

تماسكْتُ.. مَدَدْتُ يدي مصافحاً ومرحّباً.. أردْتُ الحديث، جَمدَت الكلماتُ على حافة شفتيّ. وتلَعْثَمتُ.. ابتعدَ عنّي دون أن ينحني بنظراته المخيفة.. الجدرانُ تبدو منصتة لخطواته وتتابع حركاته..

- لا تقتربْ.. لا تقتربْ..

وفي لحظة أستجمع مخيلتي وانطباعاتي.. "والله لم تتغيّرْ نبرةُ صوته.. وهذه عادته". إنْ كان غيرَ راض..نعم.. إنه طيّبٌ يرضى بسرعة. اكتسبَ من الأرض لينَها وقساوتها. عيناه تدوران في زوايا الغرفة.. ترسمان دوائر الغضب.

أقول بيني وبين نفسي:

- كيف أجعله راضياً..؟ كيف أجعله قانعاً..؟ وكيفَ أبادله الحديثَ وأصل إلى أعماقه؟ والسؤالُ المحيّرُ ما الذي يُغْضبه؟

من جديد تنتابني رعشةُ البرد.. عاودني الخوف ثانية. أعرفُهُ بشوشاً. الابتسامة لا تفارقه.. كان يُعْطينا الحلوى والسكاكر عندما نُسْمعُهُ ما حفظناه من آيات القرآن والأناشيد.

لا شكّ أنه غاضبٌ ببركان خامد من زمن طويل. ها هو يريد الثورة والاندفاع . وفعلاً تساءلْتُ: كيف يَصِلُ أصحابُ الأعمالِ إلى قلوب المرتشين فيغيّرون الحقائق ويلوّثون الفضيلة؟.

للمرّة الثانية يتكلّمُ بصوت قويّ ومُتقطّع. يرمي كلماته كرمْي الحِمم.. وليْس بغريب وهو الذي رمى النارَ على القوات الفرنسية أيام الانتداب. لوحق ثم دخل السجن.

صدق ما توقّعْتُهُ! ها هي طفولتي تعودُ ثانية عندما كنْتُ أجلس على ركبتيه، وهو يعلّمني مواجهة الحياة. كلماتُهُ تسكُنُ في صيوان أذني:

- كن شهماً أبيّاً.. لا تيأس.. بقدر ما تزرعُ من حبّ تجني حبّ الناس.. الحياة مزرعة والناسُ حاصدو محاصيلها. حركة سريعة تبدر منه.. يرمي عصاه على نافذة الغرفة. الزجاج ينكسر... الريحُ تلعبُ في جوانب البيت.. تسقط صورةُ والدي والآية القرآنية المعلقتان:

- بهذه السهولة تحطّمون وتكسرون ما بنيناه لكم. أف لَكمْ! أخذ لفافةً من الدخان الريفيّ دون أن يحرّك ساكناً وتابعَ.

- أفّ لكم.. يا لكم من شباب لا يحسنُ متابعةَ ما رسمْناهُ.. لا يحفظ عهداً قطعَهُ على نفسه.

وقفْتُ جامداً دونَ حراكَ.. لا أصدّق ما أسمع وما أراه.

ويتابع من جديد: يا ضيعةَ الشباب وهم ينامون في النهار

---

* شاعر من حلب/سورية.

ويسهرون في الليل، استسلموا للراحة والأمان.
إنّها كلماتٌ مؤثّرةٌ.. كانت قاسية.. يقذفها مع حركاتِ صدره.. ورذاذٌ من لعابه يحطُّ مطافه على وجهي. شيء يدعو للاستغرابِ والعجز فأقف حائراً.. ثمّ يتابع:
- آه من أعمالكم البلهاء.. الكسل لا...
لم يُكْمِلْها. واستدارَ دون أنْ يَسْمَعَني.
- جدّي.. أرجوكَ.. اسمعْني.. أرجو أن تَسمَعني مرّةً نحن بخيرٍ... لديّ الكثيرُ ممّا يُقال...
يدٌ فوق كتفي. تهزُّني بعنف.. صوتٌ رقيقٌ فوق رأسي وفي أذنيٍ:
- استيقظ فقد فاتك الوقت.
ولم نسمع المنبِّهَ...
حركةٌ ثقيلة من جسمي المسترخي.. فتحْتُ عينيّ فإذا بزوجتي توقظني وقهوة الصباح بيدها:
- تأخّرْنا.. غَلَبَنا النوم... فاستسلمْنا للكسل.
أستغربُ ما يَحصل.. أزوجتي أمامي أم جَدّي؟
لا.. لا. لَم يكمِل الجملَةَ لي ولكنها في أذني.. " الكسل لا يطعم عسلاً.
انطلَقْتُ بنشاط... تحدّيْتُ البردَ.. هجرْتُ الفراش.. حملْتُ كتبي مسرعاً.. وكلمات جدّي في أذني.. أعيدُها.. أقلّبها..
على السبورة كتبت: الحكمة اليومية: (مَنْ لا كبيرَ لهُ لا تدبيرَ لهُ). ◆◆

# حقائب البكاء

## نزار قباني

اذا اتى الشتاء
وحركت رياحه ستائري
أحس يا صديقتي
بحاجة الى البكاء
على ذراعيك
على دفاتري
إذا أتى الشتاء
وانقطعت عندلة العنادل
وأصبحت
كل العصافير بلا منازل
يبتدئ النزيف في قلبي
وفي أناملي كأنما الأمطار في السماء
تهطل يا صديقتي في داخلي
عندئذ.. يغمرني
شوق طفولتي الى البكاء
على حرير شعرك الطويل كالسنابل
كمركب أرهقه العياء
كطائر مهاجر
يبحث عن سقف له
في عتمة الجدائل

* * * *

إذا أتى الشتاء
واغتال ما في الحقل من طيوب
وخبأ النجوم في ردائه الكئيب
يأتي اليّ الحزن من مغادرة المساء
يأتي كطفل شاحب غريب
مبلل الخدين والرداء
وافتح الباب لهذا الزائر الحبيب
امنحه السرير.. والغطاء
امنحه جميع ما يشاء




## خصلتان

- من كانت فيه خصلتان أحبه الله: التقوى وحسن الخلق.
- من كانت فيه خصلتان احبه الناس: السخاء وبذل المعروف.
- من كانت فيه خصلتان احبه جيرانه: البشاشة وكرم المعاملة.
- من كانت فيه خصلتان احبه اخوانه: تذكر معروفهم ونسيان اساءتهم.
- من كانت فيه خصلتان احبه تلاميذه: بذل الجهد في افهامهم ولين الجانب لهم.
- من كانت فيه خصلتان احبه اساتذته: سرعة الفهم، وتوفير الاحترام لهم.
- من كانت فيه خصلتان احبه اهله: لطف معاملتهم وتفهم مشكلاتهم.
- من كانت فيه خصلتان احبه الله والناس جميعاً: فعل الخير واجتناب الأذى.

## هل يملك النبات القدرة على الحساب؟

في كل عام يكتشف العلماء المزيد والمزيد من اسرار عالم النبات، والقدرات الخفية الكامنة في لغاته وحساباته وحروبه الكيميائية، ومن ابرز الاكتشافات الحديثة، ان النبات له لغة يتواصل بها مع الاصدقاء، وينذر عن طريقها المنافسين، كما يستطيع القيام بعمليات حسابية معقدة، لمعرفة ما يمكن ان تصل اليه بذرة نبات بعد سنوات من نموها، وهل يمكن ان تنافسه في الحصول على أشعة الشمس، ليسرع في حالة التنبؤ بالخطر بالقضاء على هذه البذرة قبل ان تنبت وتنمو وتتحول الى منافس له؟

يقول العلماء ان من أشهر اسلحة الحرب الكيماوية عند النبات، مادة النيكوتين الكامنة في نبات التبغ، فهذه المادة لم ينتجها النبات لمتعة المدخنين او قتلهم، بل كسلاح ضد الحشرات التي تتطفل عليه، اذ ان نفثة من بخاره يطلقها تكفي لشل عدوان المئات من حشرات "المن" المؤذية!.

## كلمات مضيئة

- إن كان لا بد من العصبية فليكن تعصبكم لمكارم الأخلاق، ومحامد الأفعال.
- لقد فات ما فات وذهب ما ذهب.
- من لم يثق لا يوثق به.
- اطبع الطين ما دام رطباً، واغرس العود ما دام لدنا، لو رأيت ما في ميزانك لختمت على لسانك.

## كلام الحكماء

- إن هذه القلوب تمل كما تمل الأبدان، فابتغوا لها طرائف الحكم.
- أوضع العلم ما وقف على اللسان، وارفعه ما ظهر في الجوارح والأركان.

## النفس الأبية

- لأن يكون الحر عبداً لعبيده خير من أن يكون عبداً لشهواته.
- خير الشعر ما كان مثلاً، وخير الأمثال ما لم يكن شعراً.
- ليس كل مكتوم يسوغ إظهاره لك، ولا كل معلوم يجوز أن تعلمه غيرك.

## لتهذيب الأخلاق

- ليس الحلم ما كان حال الرضى بل الحلم ما كان حال الغضب.
- استشر عدوك مرة لتعلم مقدار عداوته.
- من اشتغل بتفقد اللفظة وطلب السجعة نسي الحجة.

## من تجارب الحياة

- خير الإخوان من إذا استغنيت عنه لم يزدك في المودة، وإذا احتجت إليه لم ينقصك منها.
- الأسخياء يشتمون البخلاء عند الموت، والبخلاء يشتمون الأسخياء عند الفقر.

## إذا فعلت فلا تستغرب

- إذا بحثت عن قلبك ولم تجده
وبحثت عن مشاعرك ولم تجدها
وبحثت عن أحلامك ولم تجدها
واكتشفت أن السارق هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- إذا ماتت أحاسيسك أمام عينيك
وماتت أمانيك أمام عينيك
ولفظت حياتك أنفاسها أمام عينيك
واكتشفت أن القاتل هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- إذا حكموا عليك بالشنق حياً
وبالضياع حياً
وبالموت حياً
واكتشفت أن القاضي هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- إذا تحدثوا بالسوء عنك
ورموك بما ليس فيك من الصغائر والكبائر
واتهموك بما لم ترتكب من الجرائم
واكتشفت أن الظالم هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- إذا استغلوا ثقتك بهم
وملؤا ظهرك بخناجر الغدر
وأفقدوك ثقتك بنفسك وبالآخرين
واكتشفت أن الخائن هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- إذا دمروك داخلياً
واقتلعوا ورودك الحمراء
وعاثوا بالخراب في بساتين عمرك
واكتشفت أن المدمر هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- إذا سقوك الحزن قطرة قطرة
وسرقوا سنواتك لحظة لحظة
ومزقوا أحلامك شريحة شريحة
واكتشفت أن المعذب هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- إذا علموك الكراهية بعد الحب
والقسوة بعد الحنان
والغدر بعد الوفاء
واكتشفت أن المعلم هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- إذا أصبحت علكة مهترئة تحت أسنان الآخرين
ولقمة سائغة في أفواههم
وحديثاً دسماً في مجالسهم
واكتشفت أن الفاعل هو أقرب الناس إليك
فلا تستغرب!

- لا تندهش مهما خسرت من الأشياء
ومهما اكتشفت من الأشياء
فقدرك أن تعيش في زمان كل ما به ممكن وجائز
ومعقول...
فلا تستغرب!

## عجائب الحيوان

السنجاب حيوان مألوف يشاهد في كل مكان تقريباً في الحدائق وقرب الاشجار، وهو يوجد في كل أنحاء العالم سوى قارة استراليا. وهناك ثلاثة انواع من السناجب هي سناجب الارض، سناجب الاشجار، والسناجب الطائرة، والسناجب الطائرة لها اغشية تشبه العضلات متصلة بكل جانب من اطراف السنجاب الامامية والخلفية، وعندما يمد رجليه تنفرد هذه الاغشية مثل جناحين شراعيين فتساعده على الانسياب في الهواء، وهو يستطيع التحليق الى علو يصل الى 60 متراً. وقد اكتشف الانسان حوالي 35 نوعاً من السناجب في امريكا الشمالية وافريقيا وآسيا واوروبا، ويتغذى السنجاب على المكسرات والفاكهة والحشرات والاطعمة النباتية، كما انه ينام في النهار وينشط في الليل.. وبعض انواعه التي تعيش في المناطق الباردة تقضي فصل الشتاء في البيات الشتوي.



## الوان الدم

عادة ما نرى دمنا عندما نصاب بخدش او جرح، مثل كل الحيوانات الاخرى التي تشمل الطيور والاسماك والثدييات والبرمائيات. يكون الدم الذي يسيل منها احمر لكن ليس كل الدم له نفس اللون في مملكة الحيوان. بعض الحيوانات لها دم ازرق شفاف، والبعض ليس له دم على الاطلاق. ولا ينتهي هنا الفرق بين الدم عند الانسان والحيوان، فقد طورت الطبيعة طرقا عديدة حسب حاجة الحيوان التي تتعدى ايصال الغذاء للجسم واخذ النفايات من انحاء الجسم.

# الأصدقاء يكتبون



## أشياء لا يمكن اصلاحها

سيدة شابة كانت تنتظر طائرتها في مطار دولي كبير. ولأنها كانت ستنتظر كثيرا إشترت كتابا لتقرأ فيه وإشترت أيضا علبة بسكويت.. بدأت تقرأ كتابها أثناء إنتظارها للطائرة، وكان يجلس بجانبها رجل يقرأ في كتابه عندما بدأت في قضم أول قطعة بسكويت كانت موضوعة على الكرسي بينها وبين الرجل، فوجئت بأن الرجل بدأ في قضم قطعة بسكويت من العلبة نفسها التي كانت هي تأكل منها.. بدأت هي بعصبية تفكر أن تلكمه لكمة في وجهه لقلة ذوقه، وكل قضمة كانت تأكلها هي من علبة البسكويت وكان الرجل يأكل قضمة أيضاً. زادت عصبيتها، لكنها كتمت نفسها عندما بقي في كيس البسكويت قطعة واحدة فقط، نظرت إليها وقالت في نفسها "ماذا سيفعل هذا الرجل قليل الذوق الآن"؟ لدهشتها قسم الرجل القطعة إلى نصفين ثم أكل النصف وترك لها النصف.

قالت في نفسها: "هذا لا يحتمل"، كظمت غيظها، أخذت كتابها وبدأت بالصعود إلى الطائرة، وعندما جلست في مقعدها بالطائرة فتحت حقيبتها لتأخذ نظارتها، وفوجئت بوجود علبة البسكويت الخاصة بها كما هي مغلفة في الحقيبة!! صُدمت وشعرت بالخجل الشديد، وأدركت فقط الآن بأن علبتها كانت معها.. أدركت متأخرة أن الرجل كان كريما جدا معها، وقاسمها علبة البسكويت الخاصة به، من دون أن يتذمر أو يشتكي!! وإزداد شعورها بالعار والخجل ولم تجد وقتاً أو كلمات مناسبة لتعتذر للرجل عما حدث.

وأدركت أن هناك أربعة أشياء لا يمكن إصلاحها:

أولا: لا يمكنك إسترجاع الرصاصة بعد اطلاقها.

ثانيا: لا يمكنك إسترجاع الكلمات بعد نطقها.

ثالثا: لا يمكن إسترجاع الفرصة بعد ضياعها.

رابعا: لا يمكن إسترجاع الشباب أو الوقت بعد أن يمضي.

**عاشقة فلسطين**

## شكواي

إليك صديقي شكوت قلة أنستي
إليك صديقي شكوت قلة حيلتي
اليك صديقي شكوت قلة محبتي
اليك صديقي شكوت قلة راحتي

* * *

اليك صديقي شكوت كثرة حيرتي
اليك صديقي شكوت غزارة دمعتي
اليك صديقي شكوت كثرة صحبتي
اليك صديقي شكوت كثرة تفكيري
اليك صديقي قلبت صفحات مفكرتي
اليك صديقي قلبت مواجعي وآلامي

* * *

فيا صديقي.. أفبعد هذا تسألني:
لماذا تنزف دمعتي؟!
لماذا تسرح عيني؟!
لماذا يشرد تفكيري؟!
لماذا أجلس وحدي؟!
لماذا الصمت في شفتي؟!

* * *

فيا صديقي.. أرجوك لا تسألني
انت فتّحت جروحي
انت قلّبت مواجعي

**صفاء ابراهيم كنعان**

## رياح الحب

رفعت بصري إلى السماء وليتني لم أفعل، فقد رأيت ماكان يؤرقني.. لقد رأيت خيالك يبتسم ابتسامة طفل رأى امه بعد غياب السنين، ما لبثت حين جاءت الرياح تدفع الغيوم لتزيح ما كنت أنظر إليه من خيال سناك الساحر.. أردت أن أودعك حينها لكن فجأه غمرني شعور لا أدري.. أردت أن أزيح تلك الغيوم فلم أستطع، ركبت البحار لكي ألحق بسناك، فلم أستطع، همت على وجهي وأردت أن أقول أحبك.

**سندس حكم عيد**

## مقتطفات من صور

أبيع العيد بدكاني فمن يشتريني
وقافلة الجمال الخشبية
تحمل مني أغلى هدية
وحبات المسابح المرمرية
تداعب الهواء وتعتز بالحرية
ونجوم أعياد الميلاد
تعانق الأهلة الرمضانية
والبحور والعطور
تعبق في دكاني برائحتها الشذية
والشمس تسللت من الاقواس
واستعارت لونها من القبة الذهبية
واحجار الممرات
تذيع في اطراف البيوت
بقايا أغنية
على الأدراج مرسومة
كل الوجوه الغريبة
ولكن لا تجد اثراً
للأصالة العربية
جذور الأرض انقلبت
وتمردت على الهوية
ودخان الطرقات أفرط
في صبغ الأحلام الوردية
والصور تبحث خلسة في الأطراف
عن ضحكة عفوية
والأعين ملونة تعلو الوجوه
تلتقط ملامح الصور العربية
رائحة الخبز تعبق بالأجواء
بالنكهة الشعبية
وروائح الشواء تبعث في النفس
النهم والشهية
وصنجات بائع الخروب
تهتز بأيد فتية
وبائع مكتنز على الكرسي
ينشد بمروحته الورقية
وبتناغم الملاحم السيمفونية
جدائل الصغيرات تهرب الى الخلف
تلاحق عيونا ثورية
وأكفّ تتصافح حين اللقيا
بحرارة أبدية
والأقدام تصطدم على عجل
غير آبهة بالأشارات الضوئية
والشرود يسكن الوجوه
بوحشة برية
وتلاحقه صراعات البقاء الأبدية
وأنا ما زلت بدكاني
أبيع العيد بأسعار سخية

**الهام ابراهيم أبو خضير**

## ابتسم للحياة

| | |
|---|---|
| ابتسم للحياة فإنها جنة | تمشي بها في الدرب غاية |
| انها كانت لك بلسماً | فكن لها بالنحير نرجساً |
| فمرة أصبحت سعيداً | وامسيت هنيئاً بوردها |
| ويومٌ تغلبُ عليك الاحزان | وكدت تُقتل بحزنها |
| فإن بعد العسر يسرى | وان بعد الصبر لفرجاً ورحمة |
| فالليل يلي النهار | والنهار يليه ليلا |
| فلا تحزن أو تغضب | فالغضب آفة عليها تغلبا |
| لو كنت حقود النفس | لكانت الدنيا ليلاً حالكا |
| فكن زنبقاً تكن روضة | كروض الفل والليلكا |

**رابعة عبدالعليم حماد**

## المرسى المفقود

اصمت فالصمت قد يكون انتصار
والعشق ملك حياة الانهيار
كم من خارطة ابحرت بها
ثم وقفت في الميناء حزين
تبحث عن نهر لم تعبره
وعن سفينة لم تسكنها
فالحياة عندك عنوان الشقاء
والشقاء!
هو ان تبحر دون مرسى
دون ان تعلم اسرار البحر
وما هي الغربة
فتزور الف بلد
وتسكن الف بيت
وتكون وحيداً في كل مكان
فالبحر كبير
والاكبر منه السماء
لكن ليس لدي روح
تخاطب روحك
لتسكنها
لقد تعبت منك
دموعك
وسفنك
واشرعتك
وسئمت تلك الشواطىء
سأرحل من حياتك
إلى الأمل
إلى العيش
ودع سفنك في آخر مرسى
فسوف تكون لك
حياة

**نبال عبدالله مناصرة**

# همسة في القدس

عصري مفارجة*

قالوا كلاما في محاسنها ... وصفا يفوق جماله الشمسا
همسوا: جدائلها جداول من ... ذهب وعيناها احتوتْ ماسا
فدنوت من أذني بمقربة ... أصغي لعلّي أسمع الهمسا
قالوا: عجبنا ما لها مثل ... لا جنّ يشبهها ولا إنسا
من راح ينظر في مفاتنها ... حامت به شغفا وإحساسا
من زارها عشقاً وقبّلها ... أسقته من فمها الهوى كاسا
من عادها..نقشت بداخله ... ذكرى فلا تجلى ولا تنسى
هي دوحة غناء تعبق من ... أنفاسها الريحان والآسا
هي زهرة هبّت نسائمها ... عطرا يلفّ الأرض أنفاسا

* * *

همسوا فقال البعض متعبة ... لا روح تحملها ولا نفسا
صرختْ وأين لها بمعتصم! ... فيه المروءة غاضبا بأسا
ماتت فلا الروميّ "معذرة" ... يرثي مواجعها ولا الخنسا
غاب الذي بألامس كان لها ... درعا يصدّ غزاتها ترسا
حاميْ محارمها وحرمتها ... القابض الإصليت والقوسا

* * *

يا بحرنا تاهت مراكبنا ... لا شطّ يأوينا ولا مرسى
لا تحزني ذلا إذا رحلوا ... بل عانقيني وارفعي الرأسا
أنا عاشق أهواك لا وجع ... لا بعدَ يضنيني ولا يأسا
ليس الهوى ليلى كما زعموا ... يوما ولا كان الهوى قيسا
إن الهوى وطن نهيم به ... وطن جميل يحضن القدسا

---

* شاعر فلسطيني.

# Balsam بلسم

**مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

شباط (فبراير) ٢٠١٢
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٤٠

February 2012 - 37th year - No. 440

**صحية. إجتماعية. ثقافية**
**تصدر شهرياً عن**
**جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني**

**المكاتب:**

**الجمهورية العربية السورية**
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

**الجمهورية اللبنانية**
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

**المملكة الاردنية الهاشمية**
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد      150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

**هاتف خاص بالمشتركين:**
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095







**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**




الإخراج الفني: توب ديزاين
02–2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02–2340413

# نجاحات طبية عديدة ومتنوعة يحققها العلماء في العام الماضي لصالح الإنسانية

لا يمر عام دون أن يحقق العلماء تقدماً مضطرداً في شتى العلوم الإنسانية، وبخاصة في مجالات الطب. وقد شهد العام المنصرم تطورات واكتشافات طبية كبرى. فلأول مرة يكتشف الباحثون أنه يمكن للأشخاص الأصحاء أن يصابوا بمرض القلب. فقد أظهرت دراسة حديثة تدعى "جوبيتر" Jupiter أن مرض شرايين القلب يمكن أن ينشأ عند أناس لديهم مستوى طبيعي، أو حتى دون المستوى الطبيعي، من الكولسترول الضار (LDL) وذلك إذا كان لديهم معدل مرتفع من "بروتين سي ديكاكتيف CRP" الذي يعتبر ارتفاعه مؤشراً على وجود حالة التهابية.

وانضم حديثاً دواء آخر لمجموعة جديدة من الأدوية الفعالة في مرض السكري، التي بدأت بالظهور عام 2006 وتدعى مركبات "غليبتين". والدواء الأخير يدعى linagliptin، الذي أجازته إدارة الغذاء والدواء الأميركية، وتقوم هذه الأدوية بزيادة مستوى هرمون خاص يثبط إفراز هرمون "غلوكاجون"، وبالتالي يزداد إفراز الأنسولين وينقص مستوى السكر في الدم.

ولأول مرة في التاريخ يتمكن العلماء من تحضير لقاح لمرض الملاريا. وبعد خمسة عشر عاماً من الأبحاث المستفيضة تعترف إدارة الغذاء الأمريكية FDA بأول لقاح لعلاج سرطان البروستاتا يدعى Sipuleacel-T، وأظهرت دراسات أجريت العام المنصرم، تفاؤلاً بإمكانية إنجاز علاج فعال لمعالجة سرطان الثدي والبنكرياس والمبيض وسرطان الجلد.

واكتشف الباحثون حديثاً في الولايات المتحدة دواء خافضاً للوزن يسمى Adipotide. ومن مميزات هذا الدواء أنه يمنع جريان الدم الى الخلايا الدهنية ويساعد في قتلها. وما زالت الأبحاث جارية على هذا الدواء، ويعتقد العلماء أنه قد يكون مأموناً في معالجة البدينين على المدى الطويل.

وبخصوص مرض الزهايمر المبكر اكتشف العلماء، العام الماضي، طريقة شعاعية جديدة لتشخيص المرض باستخدام مادة مشعة تسمى AV-45 تحقن للمريض في الوريد، فترتبط هذه المادة المشعة بلويحات (Plaques) المرض داخل الدماغ.

وبعد ذلك يتم كشف هذه " اللويحات" المرتبطة بالمادة المشعة بواسطة جهاز PET (التصوير الطبقي بالبوزتيرون). ويعتقد العلماء أن هذه اللويحات تتشكل عند المريض حتى قبل عشر سنوات من ظهور أعراض المرض.

ومعروف أن هذا الكشف المبكر للمرض يساعد الأطباء في اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة، التي يمكن أن تحمي الدماغ من حدوث تخرب فيه، وبالتالي تقي المرضى وعائلاتهم من معاناة وويلات هذا المرض.

واكتشف الباحثون، العام الماضي، كذلك، دواءين حديثين لعلاج التهاب الكبد (سي) وهما: Broceprivin وTelaprivir. ويعمل هذان العلاجان على إعاقة عمل انزيم يحتاج اليه فيروس التهاب الكبد (سي) ليتكاثر ويترعرع في جسم الإنسان. وقد أظهرت الدراسات، التي أجريت في العام 2011، أن معدلات الشفاء بواسطة هذين الدواءين هي أعلى من تلك التي تستعمل في المعالجة الحالية.

وفي مجال الغذاء أصدرت المنظمات الصحية الأميركية، العام الماضي، أحدث الإرشادات بهذا الخصوص، التي تدعو الى الإقلال من السكر والملح، والإكثار من "الصحن الغذائي" (وهو الرمز الجديد لتناول الغذاء الصحي) الذي يتكون من الفواكه والخضار والبقول والبروتين. ويحل هذا الصحن مكان الهرم الغذائي الذي كان معمولاً به قبل العام 2011.

ما تقدم غيض من فيض الإنجازات التي حققتها الإنسانية في عالم الطب، وما تزال جهود العلماء حثيثة لمزيد من الأبحاث، التي تصب كلها في صالح الإنسان، بغض النظر عن لونه وقوميته ومذهبه ودينه.

# تيفال

## شريكك في الطهي الصحي

excellent



بدون طلاء سيراميك!
بدون كادميوم!
بدون رصاص!

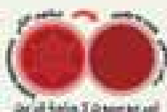
## تقدموا إلى مقالي تيفال الآمنة

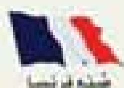
تيفال الأولى في العالم في صناعة أواني طهي صحية للإنسان والبيئة، خالية 100% من المواد الضارة، مصادق عليها من قبل الـ FDA الأمريكي ومعايير أوروبية صارمة، مقالي تيفال ذات طلاء non stick غير لاصق وآمن بـ6 طبقات، ثيرموسبوت للطهي المثالي والصحي.




مصادق عليه من قبل الـ FDA الأمريكي






Tefal
شريكك في الطهي الصحي



MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
الوكلاء والموزعون الوحيدون

# هذا العدد

تعودنا في بيوتنا وفي مدارسنا أن نعطي تقديراً عالياً للطالب المتميز في قدراته اللغوية أو قدراته الحسابية. وإذا أحرز هذا الطالب الدرجات النهائية في هاتين المادتين نعتبر ذلك من علامات التفوق والنبوغ.
فهل هذه المقولة صحيحة؟ وماذا عن كفاءاتهم المتعددة الأخرى؟



**15**

معروف أن الأذن هي أداة السمع عند الإنسان، والسمع هو إحدى الحواس الخمس. وما يميزه (أي السمع) عن الحواس الأخرى، هو أنه لا يخبو عند النوم ويظل ساهراً، فيما تنام الحواس الأخرى. وهذه نعمة يجب الحرص عليها عبر الحرص على صحة وسلامة الأذنين.
فكيف نجنب الأذن المرض؟

**28**

الطنين هو الضوضاء التي تسمع في الأذن، وقد تكون رنيناً أو صفيراً، أو أزيزاً أو طقطقة او هسهسة، أو صدى لأصوت أمواج البحر، أو صوت آلات متحركة، أو ضجيج متواصل، حتى لو لم يكن هناك شيء مسموع.
فهل طنين الأذن مرض خطير؟



42



الرائحة العطرية النفاذة، مع الطعم اللاذع اللذيذ، تعطيني نكهة فريدة ومفعمة بالدفء والنشاط. هذا ما وصف به أحدهم حرصه في ليالي الشتاء الباردة على تناول كوب من الحليب الساخن الممزوج برحيق جذور الزنجبيل Ginger، أو شربه لقدح من الشاي المعزز برحيق جذور الزنجبيل المطحونة.

فماذا عن فوائد الزنجبيل الأخرى وخصوصاً العلاجية؟

62



الذاكرة ليست كياناً منفرداً بل هي تجميع لتيارات متعددة من المعلومات الحسية، ويتم تخزين كل مكون مختلف من الذاكرة ومعالجته في منطقة مختلفة من المخ.

فما هي أخطاء الذاكرة السبعة الشائعة؟ وكيف نتغلب عليها؟

66



كثيرون من الناس يعانون قلقاً واضطراباً في المزاج، خلال ما يمرون به من منعطفات حياتية واجتماعية وعملية وظيفية وعاطفية. وقد تتحول جميعها الى قلق واكتئاب وتغير في المزاج.

فكيف نتحكم بتقلبات مزاجنا؟

## البلازما لعلاج نزلات البرد

اكتشف العلماء بمعهد "ماكس بلانك" للفيزياء الكونية أن تياراً من مادة معروفة باسم البلازما الباردة يمكن أن يعطل نشاط فيروسات مشابهة لتلك التي تسبب نزلة البرد. وتبين أن التعرض للبلازما (تيار من الغاز المؤين) لدقيقتين فقط يمنع الفيروسات من التكاثر، وهو ما يعني إمكانية عدم انتشارها أو تسببها في المرض. ويأمل الأطباء بأن أجهزة البلازما الباردة يمكن أن تستخدم كمعقمات يدوية في المستشفيات، وأيضاً لتوفير طريقة جديدة لعلاج نزلات البرد والفيروسات التنفسية الأخرى مثل الإنفلونزا.

ويعتقد العلماء أن البلازما الباردة يمكن أن تستخدم حتى في منع فيروسات مثل فيروس الإيدز من الانتشار في عمليات نقل الدم. وأشارت الدكتورة جوليا زيمرمان إلى أن "التعرض للبلازما الباردة لمدة أربع دقائق تعطل كل نشاط الفيروسات تقريباً، ولم يتمكن سوى واحد في المليون منها من التكاثر"، ورجحت أن تكون البلازما الباردة عاملاً فعالاً جداً للتحكم في الأمراض الفيروسية المعدية.

ويعمل العلماء حالياً على تطوير وسيلة لعلاج الأمراض التنفسية المعدية، وتمت الموافقة على اختبار الجهاز على الحيوانات. ويعتقدون أنه سيكون من الممكن في نهاية المطاف استنشاق البلازما مباشرة في الرئتين لعلاج الفيروسات. كذلك أظهرت دراسة سابقة أن البلازما الباردة فعالة في قتل البكتيريا ويمكن أن تستخدم في تعقيم الماء لنحو سبعة أيام. ويشير البحث الأخير إلى أن البلازما تتلف البروتينات والحمض النووي الذي يسبب الفيروسات.

## التنبؤ بمرض الزهايمر من فحص الدم

توصلت دراسة محدودة الى ان خلايا معينة في الدم يمكن ان تُستخدم لتمييز الأشخاص المصابين بالمراحل المبكرة من الخرف. وأجرى باحثون في فنلندا فحوصا على 143 شخصا مصابين بدرجات خفيفة من ضعف الإدراك مع 37 مصابا بمرض الزهايمر و46 شخصا سليما.

وبعد 31 شهرا أُصيب 52 شخصا من ذوي الدرجات الخفيفة من ضعف الإدراك بمرض الزهايمر. واكتشف فريق الباحثين حدوث تغيرات في التركيب الكيماوي لدم هؤلاء الأشخاص يمكن اعتبارها مؤشرا الى التغيرات الجارية في الدماغ. ويجري تطوير فحوص مبكرة أخرى للدم وطرق التصوير الإشعاعي لنشاط الدماغ بهدف التقاط علائم مبكرة على مرض الزهايمر قبل حدوث مشاكل في الذاكرة.

ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن رئيس قسم الأبحاث في مؤسسة أبحاث الزهايمر البريطانية، الدكتور سايمون ريدلي، ان مليارات التفاعلات الكيمياوية تحدث في جسم الانسان طول الوقت، وأن الأيضات تعتبر منجم ذهب من المعلومات المفيدة للعلماء. وقال الدكتور ريدلي ان الدراسة الجديدة تعطي نتائج اولية واعدة بأن التغيرات البيوكيمياوية التي تحدث في الدم يمكن ان تساعد في تشخيص المعرضين لدرجة كبيرة من خطر الاصابة بمرض الزهايمر. وان هذه الدراسة سلطت الضوء على مسارات بيولوجية مهمة يمكن مواصلة البحث فيها. وأشار الدكتور ريدلي الى ان 820 ألف شخص يعانون من الخرف في بريطانيا وبالتالي فإن هناك حاجة ماسة الى معرفة المزيد عن التغيرات التي تحدث في الجسم.

## جوارب علاجية لمرضى السكري

استطاع باحثون بريطانيون تصنيع جوارب علاجية خاصة لمرضى السكري بإمكانها أن تحميهم من خطر بتر القدمين. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن الجوارب التي تحمل اسم "دايفوبرف"، والتي باتت متوفرة في بريطانيا، تسرّع عملية ترميم الجلد المتضرر عند مرضى السكري، وتمنع من حدوث التقرحات في القدمين التي تشكل سبباً أساسياً لخسارة الأرجل عند هؤلاء المرضى.

استخدمت مكونات خاصة

في هذه الجوارب، بينها بروتين محفّز على الترطيب مستخلص من بكتيريا اكتشفت فقط في القطب الجنوبي. وتوقع الباحثون أن تخفّض هذه الجوارب خطر بتر القدمين عند المصابين بالسكري بقرابة 60 في المئة.

وتشير السلطات الصحية البريطانية إلى أن خمسة آلاف شخص على الأقل مصاب بالسكري في بريطانيا يتعرضون لبتر في القدمين سنوياً بسبب ارتفاع السكر في الدم الذي يضر بنهايات الأعصاب مع الوقت ويقلص من الإحساس في الأطراف. وتعمل الجوارب الجديدة على إبقاء القدمين رطبة لنحو 12 ساعة، وهي تخدم ثلاثة أيام مصحوبة بثلاثة كبسولات تحتوي على سائل مرطّب خاص.

من جانب آخر يقول أطباء ألمان إنه من الممكن تجنب أكثر من نصف حالات بتر القدم السكري مشيرين إلى أنه يتم بتر نحو 28 ألف قدم سكري سنوياً في ألمانيا. وتتسبب البكتيريا في الإصابة بالقدم السكري حيث تصل للجسم في أعقاب الجروح الخفيفة، وتجد بيئة مناسبة لتكاثرها في الأنسجة التي لا يصلها الدم بشكل جيد.

ويقول الدكتور بيرند دريفيلوف مدير معهد العقاقير الإكلينيكية التابع لجامعة روستوك شمال ألمانيا إن عدم مد الأطراف بما يكفيها من الدم ناتج عن الإصابة بالسكر وإن باستطاعة المصابين تخفيف هذه الإصابة من خلال الحركة الكثيرة والرعاية الدائمة للقدمين.

## مادة مشعة تظهر خلايا السرطان خلال دقائق

قال باحثون يابانيون إنهم طوّروا مادة كاشفة يمكنها أن تجعل الخلايا السرطانية تشع خلال دقائق.

ومن المأمول أن تنجح هذه المادة المطورة في اكتشاف الخلايا السرطانية التي كان من الصعب اكتشافها باستخدام الأشعة المقطعية أو غيرها من الأساليب المتبعة في الوقت الراهن.

وذكرت هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية (NHK) أن فريق الباحثين الذي توصل إلى هذا الاكتشاف كان بقيادة البروفيسور ياسوتيرو أورانو من جامعة طوكيو وهيساتاكا كوباياشي العالم في المعهد الأمريكي الوطني للصحة.

وركّز الباحثون على أنزيم يسمّى "جي جي تي" الذي يظهر على سطح الخلايا السرطانية، وقد طوّروا مادة كاشفة تتحول إلى خضراء نتيجة التغييرات الكيميائية التي تطرأ عليها عند احتكاكها بالأنزيم.

وقام الباحثون برش رذاذ من المادة الكاشفة على بطن فأر زرعت فيه خلايا سرطانية من مبيض بشري، وخلال دقيقة، بدأت خلايا سرطانية يبلغ حجمها أقل من ميليمتر واحد تشع وأصبح بالإمكان رؤيتها بالعين المجردة.

وأشارت الهيئة إلى أن إمكانية رصد الخلايا السرطانية هي الثلثان لسرطان المبيض ويأمل فريق البحث الياباني برفع هذا المعدل لكي يصبح مثالياً. وقال الباحثون إن أنزيم "جي جي أي" الذي استخدم هذه المرة يظهر أيضاً في سرطان الرئة والثدي والدماغ والكبد، لذلك يأملون بإمكانية استخدام المادة الكاشفة على نطاق أوسع وصولاً إلى العمليات الجراحية لإظهار الخلايا التي تبقى خفية بعد استخدام المسح المقطعي.

يذكر أن الخلايا السرطانية الموجودة في الجسم لا تظهر في التحاليل والاختبارات المعملية العادية إلا بعد أن تتكاثر تلك الخلايا ويصل عددها إلى بضعة بلايين. وعندما يخبر الأطباء مرضاهم بعد العلاج أنه لم يصبح هناك خلايا سرطانية في أجسامهم، فإن هذا يعني فقط أن الاختبارات لم تكتشف الخلايا لأنها لم تصل إلى الحد الذي يمكن معه اكتشافها في الاختيارات المعملية. ويقول العلماء من جامعة "جونز هوبكنز" إن الخلايا السرطانية تظهر ما بين 6 إلى 10 مرات في حياة الفرد، وعندما يكون الجهاز المناعي للشخص قوياً، فإن الخلايا السرطانية يتم تدميرها وتمنع في هذه الحالة من التكاثر وتكوين الأورام. لكن عندما يصاب الشخص بالسرطان فإن هذا يشير إلى وجود أوجه نقص غذائية متعددة، وهذه عادة ما تكون بسبب عوامل جينية أو بيئية أو غذائية، أو بسبب نمط الحياة الذي يعيشه الإنسان. وللتغلب على أوجه النقص الغذائية المتعددة، فإن تغيير نوعية الطعام وإضافة مكملات يمكن أن يقوي الجهاز المناعي.

# أخبار طبية



## اكتشاف أنزيم دماغي يتحكم في النوم والاستيقاظ

استطاع باحثون أمريكيون تحديد مادة كيميائية في الدماغ تؤدي دوراً مهماً في نومنا وبقائنا مستيقظين، ما قد يجعلهم على مقربة من التوصل إلى دواء فعال للتخلص من الأرق.

وقد وجد هؤلاء الباحثين أن القليل من هذه المادة الكيميائية يعني أن يغط الدماغ في النوم، والكثير منها يجعله غير قادر على النوم.

وتعطى ملايين الوصفات الطبية لمعالجة الأرق كل سنة، لكن الأدوية ليست فعالة مع الجميع وقد تتسبب بآثار جانبية بينها الإدمان عليها.

وأشارت دراسة، مؤخراً، إلى أن من يتناولون هذه الأدوية المنومة هم أكثر عرضة بنسبة 36 في المئة للموت في أي وقت مقارنة بالآخرين.

وفي الدراسة الجديدة التي أعدها باحثون في جامعة "بوسطن" ركز العلماء على أنزيم دماغي يدعى "كالسيوم كيناس" المعروف بعلاقته بالنوم، حيث أعطيت الفئران دواء يوقف عمل الأنزيم المذكور، ما جعلها تنام أكثر.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة سوبيمال داتا، إن "النوم.. ينظمه توازن دقيق بين العمليات البيولوجية، والبيئة، والسلوك، لكن آليات التنظيم هذه غير مفهومة جيداً بعد".

ويرتبط نقص النوم بمشكلات صحية عدة تبدأ بأمراض القلب وحتى فقدان الذاكرة والسكري.

يذكر أن باحثين من جامعة "لوس أنجليس" تمكنوا من تحديد مجموعة الخلايا الدماغية التي تجعلنا مستيقظين في الضوء.

ووجد العلماء أن هذه الخلايا الدماغية تقع في منطقة الوطاء (الهيبوثالامس) المسؤولة عن ضبط الجهاز العصبي اللاإرادي، ودرجة حرارة الجسم، والجوع، والعطش، والتعب، والنوم وغيرها.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة جيروم سيغل، إن هذه الخلايا تفرز ناقلاً عصبياً يدعى "هيبوكرتين".

وقد قارن العلماء الفئران الذين لديهم هذه المادة مع فئران ليس لديها هذا النقل العصبي، ووجدوا أن الحيوانات التي تفتقدها غير قادرة على البقاء مستيقظة في الضوء، بينما الأخرى أظهرت نشاطاً كثيفاً لهذه الخلايا في الضوء.

وكان فريق البحث نفسه وجد سابقاً أن نقص مادة الهيبوكرتين مسؤول عن الأرق المرتبط بمرض باركينسون.

وقال سيغل إن "النتائج أظهرت أن زيادة مادة الهيبوكرتين وتحفيز دور خلايا الهيبوكرتين يزيد من الاستيقاظ الذي يحفزه الضوء، والعكس أي التخفيف من هذه المادة من شأنه أن يقلل ردة الفعل هذه وبالتالي يحفز النوم".

من جهة ثانية أكدت دراسة جديدة أن الإنسان البالغ يحتاج من سبع إلى عشر ساعات من النوم يومياً حتى تستطيع الخلايا العصبية في المخ القيام بوظائفها بشكل مناسب.

كما أكدت الدراسة أن قلة النوم تسبب نقص التركيز حتى وإن لم يشعر الشخص بذلك، فقلة النوم تسبب نوم الخلايا العصبية الخاصة بمناطق حل المشكلات في المخ أثناء الاستيقاظ، ما قد يسبب المتاعب.

وفي الدراسة التي أجراها الدكتور جوليو تونينو، الأستاذ في علم النفس والجهاز العصبي في جامعة ويسكونسين الأمريكية، وجد أن هناك أجزاء من المخ تنام أثناء استيقاظ الشخص، وقد أجريت هذه الدراسة على الفئران، حيث تم ذلك بوساطة مراقبة العلماء للنشاط الكهربي في مخ فئران أجبروها سابقاً على البقاء متيقظة لمدة طويلة.

وقد وجد الباحث أثناء هذه المراقبة أن المناطق الخاصة بحل المشكلات دخلت في نوع من النوم المحلي، وهي الحالة التي يدخل فيها الإنسان أيضاً في الأغلب كما يقول.

والمثير للدهشة أنه وفي أثناء دخول هذه المناطق من المخ في حالة السبات لم تظهر على الفئران أية دلالة على ذلك وكل ما ظهر هو تيقظها، كما ظهر من النشاط العام للمخ وحتى التصرفات.

ولكن هذه الظاهرة ليست مثيرة للاهتمام فقط، فعندما وضع العلماء الفئران في مهمة تشكّل تحدياً واجهت الفئران مشكلة في إتمامها.

وعن سبب هذه الظاهرة يقول العلماء إنه غالباً يشبه سبب النوم والذي تتعدد حوله النظريات، وإحدى هذه النظريات هي أن الخلايا العصبية المسؤولة عن إرسال واستقبال المعلومات تحتاج إلى الراحة، وما يحدث عند الحرمان من النوم هو أنها تدخل في هذه الراحة لتستطيع العودة للعمل.

والنتيجة التي تحدث من هذه الظاهرة هي أن يقوم الإنسان (أو الفأر في هذه الحالة) بأخطاء لم يكن ليفعلها في الحالة الطبيعية، فالخلايا التي تدخل في النوم المحلي هي المسؤولة عن اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

## روبوت أوروبي جديد يؤمن جراحة أكثر دقة للأعصاب

طور باحثون أوروبيون نوعاً جديداً من الروبوتات، لم يستخدم حتى الآن إلا على دمى لاختبار الجراحة التنظيرية. وهو يعمل تحت إشراف الجراح ليدخل مسبرا في الجمجمة من خلال ثقب صغير، عندما يتعلق الأمر بمعالجة أنسجة مثلا أو بالحصول على عينات دم وسوائل أخرى.

ويسمح استخدام هذا الروبوت بإجراء عمليات أكثر دقة إذ أن الارتعاش الذي يسجل لدى هذا الروبوت يأتي أقل بعشر مرات مقارنة مع ارتعاش يد الجراح، الأمر الذي يساعد في تفادي إتلاف أنسجة الدماغ. وأشارت المفوضية الأوروبية إلى أنه "عندما يصبح جاهزا ليستخدم على البشر، فسوف يكون قادرا على التخفيف من معاناة ملايين الاوروبيين المصابين بأورام أو اضطرابات من قبيل الصرع ومرض باركنسون ومتلازمة توريت".

وتجري حاليا أبحاث في إطار مشروع يحمل اسم "أكتيف"، أطلق في العام 2011 ويمتد على أربع سنوات. وتشمل الأبحاث عمليات يكون المريض خلالها صاحيا، وقد يصل عدد الروبوتات فيها إلى ثلاثة. ويتزامن إعلان المفوضية الأوروبية هذا مع إطلاق الأسبوع الاوروبي لعلم الروبوتات الذي امتد من 28 تشرين الثاني (نوفمبر) إلى 4 كانون الاول (ديسمبر) بهدف تعزيز التعاون ما بين الصناعة والابحاث في هذا المجال. وذكرت المفوضية التي خصصت حوالي 400 مليون يورو لمئات المشاريع في علم الروبوتات بأن الطلب العالمي على الروبوتات كان يشكل في العام 2010 حوالي 15.5 مليارات يورو، ثلاثة مليارات منها تقريبا في أوروبا.

# كيف تُنمَّى الذكاءات المتعددة لدى الأطفال؟



**الدكتور: محمد المهدي**
استشاري في الطب النفسي

**تعودنا في بيوتنا وفي مدارسنا أن نعطي تقديراً عالياً للطالب المتميز في قدراته اللغوية أو قدراته الحسابية. وإذا أحرز هذا الطالب الدرجات النهائية في هاتين المادتين يعتبر ذلك من علامات التفوق والنبوغ.**

أما بقية القدرات والملكات لديه، أو لدى زملائه فلا تأخذ منا الاهتمام نفسه، وربما يؤدي هذا بالأبوين في البيت أو المدرسين في المدرسة أن يهتموا بأولئك الطلاب المتفوقين في المواد التقليدية التي تحتاج للقدرات اللغوية أو الحسابية فقط ويهملون باقي الطلاب، على الرغم من تمتعهم بملكات وقدرات وذكاءات هائلة، ولكنها للأسف ليست داخلة في نطاق الاهتمام والرعاية.

وقد أدت هذه الرؤية القاصرة والمختزلة لأبنائنا وطلابنا إلى تمرد الكثيرين منهم وخروجهم عن نطاق

توقعاتنا، لأنهم لا يجدون أنفسهم في النظام التربوي في البيت، أو في النظام التعليمي في المدرسة لأنهم -لسوء الحظ- لديهم قدرات وذكاءات لا نعرفها نحن ولا نقدرها حق قدرها. وبما أننا في مجتمعاتنا نعلي من قيمة الطاعة والخضوع والاستسلام، فإننا نتوقع منهم أن يخضعوا لرؤيتنا ويتفوقوا فيما نريده نحن بصرف النظر عما لديهم من إمكانات وملكات، وهم على الجانب الآخر يريدون شيئاً آخر يشعرون بجذوره داخلهم ولكنهم لا يستطيعون تبينه لأن النظام التعليمي والاجتماعي لا يسلط الضوء عليه، وربما يفسر لنا هذا الكثير من المشكلات التي يواجهها الآباء مع أبنائهم في البيت ويواجهها المدرسون مع الطلاب في المدارس، وتدهور العملية التعليمية بشكل ينذر بالخطر. فنحن لسنا على الخط نفسه مع طبيعة أبنائنا الديناميةالمتنوعة، ومقاييس النجاح والتميز لدينا ضيقة محدودة ونمطية ومرتبطة بالماضي. فكل أب وأم يحلمان بأن يكون ابنهما طبيباً أو مهندساً وتسقط بعد ذلك بقية المهن والمهارات والاهتمامات.

وقد شاءت حكمة الله أن يخلق الناس متنوعين، وأن يخلق في داخل كل نفس قدرات متنوعة، وهذا يعطي الحياة ثراءاً ونمواً وتطوراً وتفاعلاً وتكاملاً، يقول تعالى: "ولو شاء ربك لجعل الناس أمة واحدة ولا يزالون مختلفين إلا من رحم ربك ولذلك خلقهم" (سورة هود 119-118).

ومن هنا ظهر مفهوم الذكاءات المتعددة ليعيد رؤيتنا الشاملة لأنفسنا ولأبنائنا، ولكي نرى بوضوح مواطن قوتنا وضعفنا. وهذا المفهوم يصحح ما كان سائداً على المستوى العام، وأيضاً على المستوى العلمي، فقد دأبت معظم اختبارات الذكاء المعروفة على قياس قدرات محددة وتهدر في الوقت نفسه مساحات هائلة من القدرات البشرية، لذلك كانت تعطينا فكرة جزئية عن ذكاء المفحوصين. وهذا المفهوم أيضاً يؤكد فكرة أن الله لم يحرم أحد من ميزة أو ميزات، وأن كل إنسان منا جاء للحياة وفي داخله كنز لو استطاع اكتشافه والاستفادة منه، فإنه يترك بصمة قوية في هذه الحياة ويساهم في عمارتها.



الذكاء الموسيقي من القدرات الخاصة عند الأطفال

## أنواع الذكاءات المتعددة

والآن نحاول عرض أنواع الذكاءات ومواصفاتها:

● **الذكاء اللفظي/ اللغوي:** وصاحب هذا الذكاء نجد لديه قدرة متميزة على القراءة واستخدام الكلمات ببراعة لتعبر عما يريده، وهذا يعطيه قدرة على الحديث المشوق وعلى المحاورة الذكية وعلى الدعابة والطرفة التي تأتي في موعدها ومحلها، وربما نراه كاتباً مميزاً أو شاعراً موهوباً أو صحفياً أو خطيبا مفوها يأسر عقول وقلوب سامعيه.

● **الذكاء المنطقي/ الحسابي:** هذا الشخص يكون لديه قدرة مميزة على التعامل مع الأرقام والرموز وعلى حل المشكلات الحسابية والرياضية، وعلى فهم العلاقات بين الأرقام والرموز، ولديه قدرة واضحة على تصميم المنحنيات والأشكال البيانية وعلى التفكير الاستنباطي وحل المشكلات الرقمية والمعادلات، وربما نراه عالما رياضيا أو فيزيائيا، أو خبيرا اقتصاديا.

● **الذكاء البصري الفراغي:** هنا نجد تميزاً في التخيل والرسم والتصميم واستخدام الألوان والظلال، والتقليد والمحاكاة والتصوير، والتخيل الفراغي، وتقدير الأشكال والأحجام. وهذا الذكاء نجده في الرسامين والنحاتين والفنانين، بشكل عام،

ومهندسي التصميمات.

● **الذكاء الاجتماعي (البينشخصي):** يتمتع صاحب هذا الذكاء بالقدرة على فهم الآخرين وتفهم دوافعهم واحتياجاتهم، والقدرة على التواصل والتعامل مع الناس بفاعلية، والقدرة على التعاون والعمل الجماعي، ولديه مهارات قيادية ويستطيع أن يعبر للآخرين عن آرائه ورؤاه ويستقبل ويتفهم آراءهم ورؤاهم، وهو في النهاية في حالة انسجام وتناغم وتعاون مع غيره من الناس. وهذا الذكاء نجده في المهتمين بالعمل الإجتماعي والسياسي والعلاقات العامة والمصلحين والزعماء.

● **الذكاء التأملي (الداخلشخصي):** هذا الشخص يمارس التأمل الداخلي بكفاءة ويقوم بعمليات الاستبطان فيقرأ مشاعره وانفعالاته، ولديه القدرة على التركيز والتفكير المنطقي العميق والمركب والمتعدد المستويات، ولديه قدرة هائلة على التخيل ومعالجة الأفكار والمشاعر والاستراتيجيات، ودائماً نجد رأسه مليئة بالأفكار رغم صمته وعزلته. وهذا النوع من الذكاء نجده لدى الفلاسفة والمفكرين والمخططين وعلماء النفس.

**اكتشاف الذكاءات المتعددة لدى الأطفال يفجر طاقات هائلة من الإبداع**

● **الذكاء الجسدي/ الحركي:** هنا نجد تميزاً في استخدام لغة الجسد والحركة، أي أن الشخص في هذه الحالة يمتلك موهبة خاصة في التعبير الجسدي (حركة العينين وعضلات الوجه واليدين وسائر الجسد) ولذلك يمكن أن يمارس التمثيل بأنواعه، حيث لديه القدرة على لعب الأدوار المختلفة والتعبير بالإيماءات والإشارات والتعبير الدرامي عموماً، وبعضهم لديه القدرة على الرقص الإبداعي التعبيري، والبعض الآخر نجده مميزاً في التمثيل الصامت (البانتوميم ). ويمتلك أيضاً هذا النوع من الذكاء أصحاب المواهب الرياضية كلاعبي الكرة والجمباز والرياضات المختلفة.

● **الذكاء الموسيقي/ الصوتي:** صاحب هذا الذكاء لديه قدرات خاصة في سماع الأصوات والتمييز بينها بدقة فائقة، ولديه قدرة على الإبداع الموسيقي والغنائي، والعمل في المجالات التي تتعلق بالصوتيات عموماً.

● **الذكاء الحدسي (الحاسة السادسة):** هناك بعض الأشخاص لديهم قدرة خاصة على التوقع أو التنبؤ بشكل لا يمكن تفسيره أو إخضاعه للمنطق، وكأن بداخلهم بصيرة خاصة أو شفافية معينة تجعلهم قادرين على قراءة الأحداث بشكل أكثر وضوحاً من بقية الناس. وصاحب هذا الذكاء هو نفسه لا يعرف كيف يتم هذا. ويتعلق ذلك أيضاً ببعض الظواهر النادرة مثل التخاطر عن بعد أو الإحساس بأشياء خارج نطاق الحواس. وهذه موضوعات يوجد حولها نقاش وجدل كثير، ومع هذا فهي موجودة على الندرة.

● **الذكاء الوجداني:** وهو مفهوم جديد للذكاء وصفه دانييل جولمان، وأصبح صيحة جديدة حيث اتضح أنه يكمن وراء نجاح كثير من المشاهير والعظماء في التاريخ. وصاحب هذا الذكاء يتميز بوعي عميق بذاته والقدرة على قراءتها والتعبير عنها، إضافة إلى مشاعر حية وجياشة وإيجابية، مع دافعية عالية للعمل والإنجاز والتفوق، إضافة إلى قدرة ممتازة على تفهم مشاعر واحتياجات الآخرين والتعاطف معهم. وأخيراً نجد هذا الشخص يتمتع بقدر عالٍ من المهارات الاجتماعية تتيح له فرصة متميزة من التوافق مع الناس ومع الحياة وتفتح أمامه الطرق للنجاح والتفوق. وأصحاب الذكاء الوجداني يتمتعون بكاريزما خاصة تجعلهم محبوبين من الناس، وربما تبوءوا مكانة الزعماء والنجوم والمشاهير. ومما يدعم هؤلاء الأشخاص ذوي الذكاء الوجداني المرتفع قدرتهم الهائلة على تحمل الاحباطات، وتفاؤلهم الواضح والمميز حتى في أصعب الظروف، وهذا يعطيهم قدرة على اجتياز الصعاب والعقبات والوصول إلى تحقيق أهدافهم، فهم لا يحبطون ولا ييأسون ولا يتوقفون عن الحلم والعمل والرقي.

● **الذكاء العملي (الميكانيكي أو اليدوي):** نجد هذا الشخص متميزاً في التعامل مع الأجهزة والآلات والمعدات، ويمكن أن نكتشف هذا النوع مبكراً في مرحلة الطفولة حيث نجد الطفل قليل الكلام



الرسم قد يكون من المواهب التي لا تعجب بعض الآباء لدى أبنائهم

ولكنه مهتم بفك وتركيب الأجهزة المنزلية والأدوات الكهربية كالراديو والمسجل والتلفزيون وإذا أحضر له أبواه لعبة فإنه سرعان ما يقوم بتفكيكها ومحاولة إعادة تركيبها. وهو يفضل التعامل مع الأشياء على التعامل مع الناس.

● **الذكاء الروحي:** ربما تكون قد قابلت في حياتك أشخاصاً ترى في وجوههم صفاء وروحانية من نوع خاص وتشعر بالارتياح للنظر إليهم والقرب منهم لأن القرب منهم يجعلك تشعر بأن الدنيا ما زالت بخير وأنهم يحلقون بك في عالم الصفاء والنقاء والسلام. وإذا قابلنا في حياتنا شخصاً من هؤلاء فإننا لا ننساه أبداً لأنه يترك في نفوسنا حالة من الطمأنينة والارتياح والسلام. وهذا النوع من الذكاء ينتشر بشكل خاص في القادة والزعماء الروحيين والدينيين والمتصوفين، ويكون له تأثير هائل في الأتباع، وهذا التأثير ليس بسبب بلاغة في الحديث أو قدرة على الحوار والإقناع، وإنما هو بسبب ما يشع من وجه هذا الشخص من نور وما يصل إلينا منه من معاني السمو والطمأنينة والصدق والسماح والرحمة والحب.

إذن، وبعد استعراضنا لكل هذه الأنواع من الذكاءات، ربما نشعر إلى أي مدى كنا نختزل أنفسنا ونختزل أبناءنا حين لا نرى إلا جزءاً صغيراً منا ومنهم، وربما يستدعي هذا مراجعات كثيرة في نظمنا التربوية والتعليمية تضع كل هذه الأنواع من الذكاء في الاعتبار، وإذا نجحنا في ذلك فإن باستطاعتنا تفجير طاقات هائلة من الإبداع والتميز فينا وفي أبنائنا وكأننا وقعنا على الكنز الذي أودعه الله فينا وكنا من قبل لا نراه، ولوجدنا في أنفسنا وفي كل إنسان نتولى رعايته أو تربيته موطن أو مواطن عظمة تعمر به الحياة. ◆◆




Smart Cooking




إكتشفوا سلسلة پايركس الجديدة Cook & Store


























www.pyrex.eu

excellent



MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
الوكلاء والموزعون الوحيدون

ملف

# الأذن حاضنة حاسة السمع التي لا تنام.. فكيف نجنبها المرض؟

معروف أن الأذن هي أداة السمع عند الإنسان، والسمع هو إحدى الحواس الخمس. وما يميزه (أي السمع) عن الحواس الأخرى، هو أنه لا يخبو عند النوم ويظل ساهراً، فيما تنام الحواس الأخرى. وهذه نعمة يجب الحرص عليها عبر الحرص على صحة وسلامة الأذنين.

فإذا كنت حريصاً على أذنيك طالع المواضيع التالية التي حواها هذا الملف:



- آلام الأذن من النظافة المفرطة.
- التهاب الأذن الوسطى لدى الأطفال مرض سهل العلاج.
- الدوار واختلال التوازن وتدابيرهما العلاجية.
- كيف تكتشف خلل السمع لدى الأطفال؟
- مشكلات السمع بين الصح والخطأ.
- طنين الأذن ليس مرضاً خطيراً ولكنه مزعج.

# آلام الأذن من النظافة المفرطة

إعداد: الدكتور أنور نعمة





**بعد منتصف الليل بقليل استيقظ الأهل على صراخ طفلهم الذي لم يتجاوز السنتين، وعندما شاهدوه لاحظوا أنه يضرب رأسه بالوسادة، ويتلوى يميناً وشمالاً. حاول الأهل تهدئته ليعود إلى نومه، لكن محاولتهم باءت بالفشل، واستمر الطفل بالبكاء الشديد. أمام هذا الوضع أعطوه دواءً مسكناً، ولم تمض 20 دقيقة حتى عاد الطفل إلى النوم مجدداً. وبعد مرور ساعتين على تناول الدواء عاد الطفل الى البكاء من جديد. وفي اليوم التالي عرضوا ابنهم على الطبيب، وبعد فحصه تبين أن سبب بكائه يرجع إلى آلام ناتجة عن التهاب في الأذن الوسطى.**

تعتبر آلام الأذن من أكثر الآلام إزعاجاً، وهي تحدث فجأة ومن دون مقدمات. وتشاهد آلام الأذن في كل الأعمار، إلا أنها أكثر مشاهدة لدى الأطفال والشباب، وغالباً ما تدفع بأصحابها إلى عيادة الطبيب، خصوصاً الشديدة منها.

**ومعروف أن الأذن تتألف من ثلاثة أقسام هي:**

1. الأذن الخارجية المؤلفة من الصيوان الذي يجمع الأصوات، وقناة الأذن التي تعمل على إيصال الأصوات إلى غشاء الطبلة الذي تنتهي عنده حدود الأذن الخارجية لتبدأ معه الأذن الوسطى.
2. الأذن الوسطى، وهي عبارة عن تجويف يحتوي على ثلاث عظيمات هي: المطرقة والسندان والركابة.
3. الأذن الداخلية، التي تتألف من قنوات معقدة تحوّل الذبذبات الصوتية إلى إشارات عصبية، وقنوات أخرى نصف هلالية تعمل على حفظ التوازن في الجسم.

وإن أي قسم من أقسام الأذن يمكن أن يكون سبباً للآلام التي تحصل فيها.

## أسباب آلام الأذن

ومن بين أكثر الأسباب التي تثير آلام الأذن هي الآتية:

● التهابات الأذن الخارجية الجرثومية المنشأ: وهي تمثل أهم المصادر التي تقف خلف الآلام الأذنية الشديدة. وفي كثير من الأحيان تقع هذه الالتهابات بعد تعرض الأذن لجروح ناتجة من التنظيف الزائد عن اللزوم، أو على إثر القيام بسلوكيات سيئة يلجأ إليها بعضهم، وهي استخدام أدوات حادة للتنظيف. وهنا تكمن المصيبة، إذ إن هذا السلوك الأرعن يترك خلفه خدوشاً في قناة الأذن ما يعرضها للهجوم الميكروبي، وبالتالي الإصابة بالالتهابات.

كثيرون، إن لم يكن الجميع، يظنون أن تنظيف الأذن باستعمال القطن الطبي الملفوف على الأعواد البلاستيكية أو الخشبية هو سلوك سليم، ولكن لا وألف لا، لأن هذه الأعواد غالباً ما تترك شروخاً في الجلد الرقيق جداً المغطي لقناة الأذن الخارجية فيحدث التلوث الميكروبي.

● دمل (خراج) الأذن الخارجية: وهو أيضاً يعتبر سبباً شائعاً لآلام الأذن، وهو عبارة عن التهاب جرثومي بالمكورات العقدية لحويصلات الشعر الموجودة في الجزء الخارجي من قناة الأذن، وهو مرض شائع الحدوث خصوصاً في مواسم الصيف والاصطياف.

ومما يساهم في حدوث الدمل هو حك الأذن بالظفر أو استخدام أدوات غير نظيفة لإخراج شمع الأذن مثل الدبوس وشكلة الشعر أو بعود الثقاب أو بالمفاتيح المتوافرة في الجيب. كما تشيع الإصابة بالدمل عند الذين يعانون من الداء السكري، من هنا ينصح كل من شكا مراراً من هذا الدمل أن يلجأ إلى فحص السكر لديه لنفي وجود المرض أو تأكيده.

إن المصاب بالدمل يشكو من ألم في الأذن تزداد حدته عند تحريك الصيوان أو تحريك الفك أثناء مضغ الطعام، وإذا وصل الدمل إلى حجم كبير سد فيه قناة الأذن فإن نقص السمع يكون على الموعد.

● التهاب الأذن الخارجية الفطري: يمكن للفطريات أن تهاجم قناة الأذن، وقد يقتصر هذا الغزو على الطبقة السطحية للجلد المبطن لقناة الأذن الخارجية، أو أنها قد تغور في العمق إلى ما تحت الطبقة السطحية الأمر الذي يثير نهايات الأعصاب الحساسة الموجودة في تلك المنطقة، فيعاني الشخص من الألم، ومن الرغبة العارمة في الهرش.

إن رطوبة الأذن تلعب دوراً مهيئاً يسهل حدوث الإصابات الفطرية للأذن، لذا ينتشر المرض في فصل الصيف، وفي المناطق الشديدة الحرارة والمرتفعة الرطوبة، ولدى الذين يستعملون الماء بكثرة. وطبعاً إن إدخال أجسام "أجنبية" لتنظيف الأذن مثل أعواد الكبريت أو بنسات الشعر وغيرها، تشجع على الإصابة بالمرض.

● الأجسام الغريبة في الأذن: وهذه قد تدخل إلى قناة الأذن، خصوصاً عند الصغار، والأجسام قد تكون صلبة أو لينة أو حشرية. إن بعض الأجسام الغريبة مثل العدس والحمص والخرز، والقطع البلاستيكية وغيرها قد تجد طريقها إلى الأذن إما قصداً (وهو شائع) أو بالصدفة.

أما الصورة السريرية للأجسام الغريبة فتتضمن: ضعف السمع، وخروج مفرزات قيحية من الأذن، والآلام الشديدة، والطنين.

والأجسام الغريبة عند الطفل غالباً ما يشير إليها

بنفسه، أو أن الأم هي التي تكتشفها بالصدفة، وقد يكون إخراج هذه الأجسام سهلاً، ولكن جزع الطفل وهلعه يدفعان إلى صعوبة إنجاز هذه المهمة. وما يزيد الوضع سوءاً في الأجسام الغريبة هو محاولات الأهل أو غير المؤهلين سحب الجسم الغريب، فتكون النتيجة التسبب في دفع الجسم في العمق ونشوء مضاعفات لا لزوم لها تترك آثارها على الأذن كلها. إن خير ما يمكن عمله في هذه الحال هو الذهاب الى الطبيب المختص الذي يملك الأدوات المناسبة لسحب الجسم الغريب من دون أضرار.

● التهابات الأذن الوسطى: إن هذا الجزء من الأذن هو الأكثر تعرضاً للعدوى الميكروبية لأنه ينفتح على الحلق بمجرى خلفي يسمى القناة السمعية (قناة أوستاكيوس)، من هنا فإن أي عدوى تطاول أعضاء الجوار، كالحلق والحنجرة والجيوب والأنف، يمكن أن تتنقل لتصل الى الأذن الوسطى.

**الأطفال هم أكثر ضحايا التهابات الأذن الوسطى**

والأطفال هم أكثر ضحايا التهابات الأذن الوسطى من الكبار، ويرجع السبب بالدرجة الأولى إلى قصر القناة السمعية لديهم. كما يمكن للطبلة المثقوبة أن تكون باباً لتسرب العدوى من الأذن الخارجية إلى الأذن الوسطى، وهذا ما يشاهد في حمامات السباحة أو على شواطئ البحر.

ويتظاهر التهاب الأذن الوسطى بألم حاد مصحوباً بإحساس ضغط مزعج للغاية، ونقص في السمع. وفي حال انسداد القناة السمعية أوستاكيوس، فإن تجويف الأذن الوسطى يمتلئ بالمفرزات المخاطية أو القيحية، فيشكو المريض من الحمى وفقدان السمع. وإذا لم يتم اسعاف الحالة فإن السوائل تتراكم في الأذن الوسطى، فيزداد الضغط داخلها، الأمر الذي يدفع بالمفرزات الالتهابية إلى الأذن الخارجية بإحداثها ثقباً في غشاء الطبلة.

ومن الأساليب الخاطئة التي تشجع على حدوث التهاب الأذن الوسطى عند الرضع هو إرضاعه وهو مستلق على ظهره ما يسمح للحليب والسوائل المغذية بالانسياب إلى الأذن من خلال قناة اوستاكيوس، فتبقى هذه راكدة في الأذن مشكلة بؤرة مثالية لتكاثر الميكروبات، وبالتالي حدوث الالتهاب. من هنا يجب تفادي إرضاع الطفل وهو مستلق على ظهره.

إن الألم المرافق لالتهاب الأذن الوسطى يزداد سوءاً ليلاً، وهذا لا يرجع، كما يحلو لبعضهم أن يفسره، إلى صعوبة نيل الخدمة الطبية، بل إلى انسداد قناة الأذن أوستاكيوس. ففي النهار، ولدى رفع الرأس تفرغ القناة المذكورة محتوياتها في الحلق، وعند المضغ والبلع، تتقلص عضلات قناة أوستاكيوس كي تنفتح القناة وتسمح بدخول الهواء إلى الأذن الوسطى، ولكن عند الاضطجاع والنوم فإن الأمر يتبدل، إذ لا تستطيع قناة الأذن إفراغ محتوياتها كاملاً، ولا تحصل الأذن الوسطى على الهواء الذي يكفيها، والهواء الذي كان موجوداً فيها يتم امتصاصه تاركاً فراغاً يسبب سحب غشاء الطبلة إلى الداخل وبالتالي حدوث الألم في الأذن.

● التهابات الأذن الداخلية: وهذه تحدث إثر وصول الجراثيم عن طريق مجرى الدم، أو مباشرة من جارتها الأذن الوسطى، ويمكن لهذه الالتهابات أن تطاول كل الأعمار، وتصيب الرجال والنساء بالنسبة نفسها. وبما أن للأذن الداخلية علاقة بالتوازن والسمع، فإن هاتين الوظيفتين تتأثران بدرجات مختلفة حسب نوع الالتهاب وشدته.

وتؤدي التهابات الأذن الداخلية إلى المعاناة من جملة من العوارض، منها: الدوار المفاجئ، نقص السمع أو حتى فقده، اضطراب في التوازن، الطنين.

وتبقى مسألتان: الاولى هي أن آلام الأذن بحد ذاتها قليلة الخطورة إذا ما تم تداركها في الوقت المناسب باستشارة الطبيب المختص. أما الثانية فهي أن آلام الأذن قد تكون انعكاسية، أي أنها تنشأ من مناطق تقع في الرأس أو الرقبة التي تشترك معها بالأعصاب الحسية نفسها، ومن هذه المناطق الجيوب الأنفية، الأنف، البلعوم الأنفي، اللثة، الأسنان، الفك السفلي، اللوزات، الرغامى، المريء. ◆◆

# التهاب الأذن الوسطى لدى الأطفال مرض سهل العلاج

الدكتور: هاني رمزي عوض
اختصاصي طب الأطفال / القاهرة



يعتبر التهاب الأذن الوسطى (Otitis Media) ثاني أكثر الأمـراض شيوعا بالنسبة للأطفال، وخصوصاً في فصل الشتاء، بعد التهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي (Upper Respiratory Tract Infection). وتنقسم أنماط التهاب الأذن الوسطى بين الالتهاب الحاد أو المزمن أو الارتشاحي.

ومعروف أن الأذن البشرية تتكون من ثلاثة أجزاء، أولها الأذن الخارجية أو "صوان الأذن" ووظيفتها تجميع الأصوات وتوصيلها عبر قناة الأذن الخارجية إلى الغشاء الرقيق الذي يدعى طبلة الأذن، والذي يهتز تبعا لتلك الأصوات.

والجزء الثاني هو الأذن الوسطى، وهو عبارة عن تجويف عظمي في الجمجمة يحتوي على ثلاث عظيمات صغيرة، وظيفتها تضخيم الموجات الناجمة عن الأصوات ونقلها للأذن الداخلية. وتتصل الأذن الوسطى بالجزء الأنفي من البلعوم عن طريق قناة أوستاكي (Eustachian Tube)، والتي تقوم بعملية التهوية ومعادلة الضغط خلف طبلة الأذن مع الضغط الخارجي حتى لا تتمزق تلك الطبلة.

أما الجزء الأخير، وهو الأذن الداخلية، فهو المسؤول عن توصيل الذبذبات الصوتية عن طريق العصب السمعي إلى الدماغ، الذي يقوم بدوره بترجمة هذه الذبذبات إلى معان مفهومة.

كما أن الأذن الداخلية أيضا مسؤولة عن الحفاظ على توازن الجسم والإحساس بوضعيته، عبر عضو يشبه في وظيفته ميزان الاستواء (ميزان الماء Bubble level) الهندسي المستخدم في أعمال البناء.

**إهمال علاج التهاب الأذن الوسطى يؤدي الى عواقب وخيمة**

## التهاب الأذن الوسطى

التهاب الأذن الوسطى الحاد، كثير التكرار بالنسبة للأطفال، خصوصا في المراحل المبكرة من العمر، حيث يتعرض نحو ثلث الأطفال دون سن السابعة لالتهاب الأذن الوسطى من خمس إلى ست مرات في العام الواحد. وتقل نسبة حدوثه في الفئة العمرية الأكبر.

وغالبا ما يحدث الالتهاب الحاد عقب الإصابة بنزلات البرد أو التهاب البلعوم، ما يؤدي إلى انسداد قناة أوستاكي وتراكم السوائل في الأذن الوسطى، التي تمثل وسطا مثاليا لنمو البكتيريا.

وأحيانا يظل السائل المتراكم في الأذن الوسطى موجودا حتى بعد شفاء الالتهاب الحاد، وفي هذه الحالة يتحول إلى التهاب مزمن، ما قد يسفر عن تأثر في السمع، ولكن بشكل مؤقت لحين زوال السائل المتجمع.

## أسباب وأعراض

أما أسباب تكرار المرض عند الأطفال فيعود إلى عدة أسباب أهمها:

- أن قناة أوستاكي تكون أقصر، وفي وضع أقرب إلى الأفقي عند الأطفال ما يساعد على وصول السوائل بسرعة وبالتالي انسدادها.
- ارتفاع معدل تعرض الطفل لنزلات البرد وحساسية الأنف المتكررة، وبالتالي زيادة الإفرازات نتيجة لقلة المناعة العامة لدى الأطفال، مقارنة بالبالغين.
- الرضاعة عن طريق الزجاجة، حيث يكون وضع الطفل أفقيا، ما يساعد على تسرب بعض الحليب إلى الأذن الوسطى وحدوث الالتهاب. كما أن المناعة تكون أقل لدى الأطفال الذين يتلقون رضاعة صناعية.
- ممارسة الوالدين للتدخين يزيد من فرص الإصابة.

وتتمثل أهم أعراض التهاب الأذن الوسطى، في وجود الألم الشديد، الذي يعبر عنه الطفل بالصراخ والبكاء، وخصوصاً بعد الرضاعة، إذ أن الرضاعة تغير الضغط في الأذن، لأن قناة أوستاكي تغلق أثناء البلع، ولذلك يفقد الطفل شهيته ويرفض الأكل.

ومن الأعراض أيضا محاولة شد الأذن أو حكها، وكذلك ظهور إفرازات من الأذن، وهو ما يعني أن ثقبا قد حدث في طبلة الأذن، ويلاحظ أن الألم يقل مع ظهور الإفرازات، لأن انثقاب طبلة الأذن يخفف الضغط الناجم عن تجمع السوائل في الأذن الوسطى، ما يخفف من حدة الألم.

ويتأثر السمع أيضا بشكل طفيف، وهو عرض متأخر نتيجة لتراكم السوائل في الأذن الوسطى. وقد يكون تأثر السمع هو العرض الوحيد الموجود، لذلك يجب على الأهل ملاحظته، سواء بالمنزل أو إذا اشتكى الطفل من عدم السمع بوضوح للدروس أو في الأماكن العامة.

## مضاعفات الالتهاب

تتركز المضاعفات التي يخشى من حدوثها عند التهاب الأذن الوسطى في تأثر السمع بشكل كبير، وكذلك



التأكد من سلامة الأذن جزء من العلاج

يمكن حدوث تصلب أو ثقب دائم في طبلة الأذن. كما قد يحدث التهاب في العظمة الخلفية للجمجمة (الخشاء) Mastoiditis، وفي أحيان نادرة قد يحدث التهاب في الغشاء المحيط بالدماغ Meningitis "الالتهاب السحائي"، وهو تطور شديد الخطورة ويجب أن يعالج بالمستشفى. وقد يؤدي التهاب الأذن الوسطى كذلك إلى حدوث التهاب بالعصب السابع (العصب الوجهي).

## العلاج

علاج الالتهاب في حالته الحادة يكون علاجاً دوائيا، عن طريق المضادات الحيوية، وخصوصاً الأصناف ذات القدرة على التركيز العالي في سائل الأذن، مثل Amoxicillin & Clvulante أو Cefuroxime axetil عن طريق الفم أو Ceftriaxone عن طريق الحقن. ويجب الاستمرار في العلاج لمدة عشرة أيام، حتى في حالة حدوث تحسن. ويمكن إعطاء الباراسيتمول لتخفيف الحرارة والألم، كما أن مضغ الأطفال للعلكة (اللبان) قد يفيد أيضا، حيث يساعد على فتح قناة أوستاكي.

وفي حالات الالتهاب الارتشاحي، ومع وجود إفرازات وتراكم للسائل في الأذن الوسطى لفترة تتجاوز الثلاثة أشهر وتأثر السمع، يمكن وضع أنابيب تخترق طبلة الأذن من خلال عملية جراحية بسيطة لتسرع من عملية صرف السائل من الأذن. وهذه الأنابيب تسقط من تلقاء نفسها بعد فترة تمتد من ستة أشهر إلى سنة ونصف، وتعود بعدها الحالة إلى طبيعتها.

## الوقاية

يمكن إعطاء بعض اللقاحات مثل اللقاح الذي يقي من أمراض الجهاز التنفسي RSV - IGIV أو لقاح الإنفلونزا للأطفال الذين يعانون بشكل متكرر من التهاب الأذن، أكثر من خمس أو ست مرات في العام، لأن الإنفلونزا تصيب دائماً الأطفال في فصل الشتاء، ويتبع تلك الإصابة زيادة معدل احتمالية التهاب الأذن الوسطى. ويمكن إعطاء تلك اللقاحات بأمان للأطفال الذين تجاوز عمرهم ستة أشهر.

أما الوقاية عن طريق إعطاء جرعات من المضادات الحيوية، فلم تعد مجدية.. وهناك دراسات تشير إلى أن استخدامها يزيد من مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية.

ويأتي في مقدمة طرق الوقاية، غير الدوائية أو الطبيعية، الرضاعة الطبيعية لفترة لا تقل عن ثلاثة أشهر، إذ إنها ترفع من مستوى مناعة الطفل. ويجب أيضا عدم تعريض الطفل لنيكوتين السجائر لفترات طويلة، لما له من أثر ضار على وجه العموم، إضافة إلى تأثيره المباشر على حدة السمع. ◆◆



# الدوار واختلال التوازن وتدابيرهما العلاجية

إعداد: زكريا علي

**تعتبر اضطرابات التوازن من المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً. ويعزى ذلك الى نتائجها التي تمتد لتؤثر في مناحي الحياة كافة للشخص المصاب الى درجة قد تحرمه من الاستمتاع بالحياة، وممارسة أنشطته اليومية في شكل اعتيادي.**

وأوضح الدكتور مالك أبو صفية، استشاري امراض السمع والتوازن بمركز جدة للنطق والسمع، أن هذا المرض يعتبر السبب الأول والمباشر لأكثر الاصابات والجروح الناتجة عن السقوط، وخصوصاً مع كبار السن. وأضاف أنه لسوء الحظ قد يجد المريض نفسه واحداً من الكثيرين الذين يعانون من هذه المعضلة، وقد يجد نفسه مثلهم في حيرة كبيرة، بعد حصوله على آراء متعددة ومتباينة عن سبب المشكلة، بل وقد يشعر أنه قد أصبح عبارة عن حقل تجارب بعد قيامه بتناول أنواع لا تعد، من الأدوية والأعشاب والوصفات الطبية، بل والشعبية المختلفة ما يصيبه بإحباط شديد فيظن أن ما يشعر به ما هو إلا من نسيج الخيال وأنه لا أحد يدرك تماما ما هي المشكلة؟ ولا أحد يتعاطف معه فما هو العمل إذاً؟ يضيف د. أبو صفية أن المريض قد يشعر بالراحة عندما يعلم أن مشاكل التوازن والدوار ما هي إلا كغيرها من المشكلات الصحية التي إذا تم تشخيصها بشكل صحيح ومنطقي يمكن بسهولة ايجاد حل وعلاج فعال لها. كما أن المريض قد يشعر أيضا بالراحة عندما يعلم أن هذه

المشاكل، ليست إلا أعراضاً مرضية، وليست مرضاً بحد ذاته. وعليه، فمعالجتها يجب أن تتم بطريقة صحيحة تبدأ أولاً بالتشخيص السليم ومن ثم العلاج. يتم هذا عادة بدراسة عميقة ومفصلة للحالة، بالإضافة إلى إجراء جميع الفحوص المخبرية اللازمة.

ويقول أبو صفية يجب اولاً أن نتفق على تسمية صحيحة واضحة ومفهومة لما نشعر به لنتمكن، أو يتمكن الاختصاصي، من وضع يده على السبب الرئيسي للمشكلة. ويتم ذلك عن طريق التمييز بين شعورين واضحين وهما:

● هل تشعر بالدوار أو الدوخة؟ أي هل تشعر أن الدنيا تدور من حولك أو أنك تدور حول نفسك كأنك في دوامة؟ يشبه هذا الشعور ما كنا نحس به حين كنا نلعب في صغرنا لعبة الدوامة، وهي أن نلتف بسرعة مرات عدة بشكل سريع ونتوقف فجأة، فنشعر أن الدنيا ما زالت تدور، وقد نقع على الأرض ونضحك! ربما كان هذا الأمر مضحكاً ومسلياً، عندئذ لأنه كان مؤقتاً وطريفاً. لكنه ليس كذلك أبداً عندما يأتينا فجأة من دون سابق إنذار ويستمر لفترات طويلة يصاحبه شعور بالغثيان.

● هل تشعر بحالة من عدم التوازن، كأن الأشياء تميل من حولك، أو أنك لا تستطيع أن تقف بشكل صحيح؟ وهل تشعر بأنك لا تستطيع السير لوحدك من دون أن تمسك بشيء، أي أنك تترنح ذهاباً وإياباً؟

فإذا كنت تعاني من الأعراض المذكورة في الحالة الأولى، فالمشكلة بلا شك، وبنسبة 96 في المئة تعود إلى خلل في وظائف الأذن الداخلية. أما إذا كانت الأعراض مشابهة لما ورد في الحالة الثانية، فإن الأمور تصبح أكثر تعقيداً، وذلك لأن الأعراض قد تكون نتيجة عوامل كثيرة وتحمل معاني مختلفة. ولسبب ما، أول ما يتبادر إلى أذهان بعض الأطباء قليلي الخبرة، والكثير من المرضى، أن أسباب مشاكل اختلال التوازن يعود ربما إلى وجود أورام دماغية أو مشاكل عصبية خطيرة ولكن في حقيقة الأمر فإن هذه الاحتمالية تعتبر نادرة جداً، لأن غالبية مشاكل التوازن ليست دلالة على مشاكل صحية خطيرة، حتى لو كانت الأعراض المصاحبة شديدة. ولحسن الحظ فإن الكثير من الحالات المرضية الشائعة لها الأعراض نفسها. كما أن السبب الأكثر شيوعاً لحدوث الدوخة ينتج عن اضطرابات في وظائف الأذن الداخلية.

## التدابير العلاجية

وعن التدابير العلاجية لهذا المرض أوضح د. أبو صفية أن العقاقير الطبية تعتبر احدى الوسائل الشائعة والمتبعة لعلاج اضطرابات التوازن والدوار. وعادة ما توصف للمرضى في المراحل الأولى، أي عند النوبة الأولى للدوار. وتعرف هذه الأدوية بمثبطات الأعصاب التوازنية الطرفية Vestibular Sedative وعملها يكمن بتخدير الأعصاب الطرفية لجهاز التوازن الموجود في الأذن الداخلية من أجل تخفيف حدة الأعراض. ومن الجدير بالذكر أنه لا ينصح بتناول هذه الأدوية لفترة طويلة لأنه يقلل من فرص الشفاء التلقائي. ومعروف علمياً ان الدماغ البشري له القدرة على اكتشاف الخلل المسبب للدوار في أغلب الأحيان، وعادة ما يقوم بمعالجته عن طريق ما يسمى بالتعويض المركزي، وذلك بإعادة برمجة تدفق سيل النبضات العصبية وموازنتها والذي من نتائجه الشعور بالتحسن التدريجي. أما الطريقة العلاجية الأخرى فهي من خلال زيارة اختصاصي مشاكل التوازن، الذي يقوم بفحص دقيق وعميق للحالة واجراء جميع الفحوص التوازنية اللازمة التي تتضمن دراسة حركة العين، وفحص السمع، وفحص المشي، وفحص الوقوف بشكل معتدل، وغيرها من الفحوص المخبرية من أجل الوصول إلى تشخيص دقيق، ومن ثم وضع خطة علاجية فعالة. ومن الأساليب العلاجية المتوفرة تمارين التوازن الحركية Balance Retraining Exercises، اذ قد يوصي الاختصاصي بهذه التمارين لعلاج مشاكل التوازن الناتجة عن أمراض الأذن الداخلية، بسبب الالتهابات أو إصابات الرأس. ويتم تدريب المريض على هذه التمارين من قبل اختصاصي العلاج الطبيعي أو الاختصاصي الذي لديه خبرة في علاج أمراض التوازن، ويتم تحديد نوعية التمارين المناسبة لحالة المريض وتدريبه عليها للقيام بها خلال الأوقات المناسبة له. وأهمية هذه التمارين تكمن في أنها تجعل المريض يحس بالدوار البسيط، ما يساعد الدماغ على التكيف التدريجي بحيث يبدأ الدوار في التلاشي. وقد يحتاج المريض لأداء هذه التمارين مرتين يومياً لعدة أسابيع، قبل أن يشعر بالتحسن، وعلى المريض أن يستمر في عمل هذه التمارين حتى تزول الدوخة، أو الدوار، وقد يستغرق مثل هذا البرنامج العلاجي 8-9 أشهر حسب شدة الحالة من مريض لآخر.◆◆



# كيف تكتشف خلل السمع المبكر لـدى الأطفـال؟

إعداد: سعاد علي

**تعتبر حاسة السمع السليمة، منذ الولادة، عاملاً رئيسياً مهماً وضرورياً، ومتطلباً أساسياً لاكتساب اللغة وتطورها. وتلعب دوراً بارزاً في تنمية المهارات الادراكية والعقلية، التي تتحكم بالنمو والتطور النفسي والاجتماعي والتعليمي عند الأطفال.**

وأثبتت الدراسات أن الخلل السمعي المبكر ينتج عنه ضمور شديد في المراكز السمعية اللغوية في الدماغ، نتيجة ضعف، أو انعدام التحفيز لهذه المراكز، التي تكون في غاية النشاط في الأيام والأشهر الأولى من عمر الطفل، ما يجعل هذه الفترة فترة حرجة لا ينبغي اهمالها، وإلا فالأضرار تكون فادحة.

وقال د. مالك أبو صفية، استشاري السمع والتوازن بمركز جدة للنطق والسمع: "إن عملية الاكتشاف المبكر لأي خلل يصيب الجهاز السمعي عند الطفل هو في غاية الأهمية، وذلك لأنه يتيح الفرصة للمعنيين من الاختصاصيين في هذا المجال مع المعنيين بالطفل، كالأهل والمربين للتدخل المبكر من أجل تصحيح هذا الخلل، وتجنب المشكلات المتزامنة والمترتبة عليه، وذلك عن طريق توفير كل ما يلزم من خدمات علاجية وتكنولوجية وتأهيلية".

وتشير الإحصاءات العالمية إلى أن هناك 6 من كل

1000 مولود، يعانون من ضعف سمعي بدرجة معينة، غير أن الدراسات المحلية تشير إلى أن نسبة المواليد المصابين بدرجة من درجات ضعف السمع هي أكثر بكثير (أي أضعاف) من معدلاتها العالمية، ما يستدعي الاهتمام بهذا الأمر بشكل جدي وسريع.

وهنا يؤكد الدكتور أبو صفية أننا نستنتج من تلك الإحصاءات والدراسات أن المسح السمعي يعتبر في غاية الأهمية لدوره الأساسي في اكتشاف هؤلاء الأطفال، ومن غير ذلك فإن هؤلاء قد يتأخر تشخيصهم حتى يصلوا إلى عمر 2-3 سنوات، وذلك لأن الطفل المصاب بضعف السمع ليست لديه القدرة على أن يخبر بأنه يسمع أو لا يسمع، ما يجعل عملية التدخل في هذه الفترة ذا نتائج محدودة. كما أن تركيب جهاز السمع لدى الإنسان هو في غاية التعقيد، ما يجعل أسباب الخلل السمعي كثيرة وغير مكتشفة بالكامل، فهناك عوامل وراثية أو مرضية أو غير معروفة في كثير من الأحيان، غير أننا لا ندركها تماما. وبغض النظر عن أسباب الخلل السمعي فإن عملية علاجه أو التغلب عليه وتخفيف آثاره هي الأهم.

من جهتها، أوضحت الاختصاصية رنا مرزا، اختصاصية التأهيل السمعي اللفظي بمركز جدة للنطق والسمع، أن القيام بعملية مسح سمعي بسيط وآمن أمر في غاية الأهمية، فهي تمكننا من اكتشاف الخلل، وبالتالي إنتاج وتطوير برنامج علاجي تأهيلي متكامل. وأضافت أن هذا المسح يكون عادة عن طريق إجراء أحد أو كلا الفحصين التاليين:

**أولاً:** فحص الانبعاث الصوتي القوقعي (OAE).

**ثانياً:** استجابة المراكز السمعية في جذع الدماغ (ABR).

ومن خلال ذلك -تضيف- نتمكن بشكل دقيق ومعتمد من تمييز هؤلاء الأطفال من أجل إيجاد الحلول لهم. وفي النهاية يجب أن تدرك العائلات أنه حتى في حالة نجاح أطفالها في المسح السمعي، يجب عليها أن تتابع وبحذر مستمر عملية تطور اللغة عند الأطفال، لأن حاسة السمع قد تختلف مع مرور الوقت، وقد تتأثر بحالات مرضية، كالتهاب السحايا، أو مشكلات التهابات الأذن الوسطى المتكررة، أو الداخلية.. الخ.

وإذا كان هناك قلق على حاسة السمع عند الطفل، أو وجود مشكلات في اكتسابه اللغة أو طريقة نطقه، يجب على الوالدين زيارة اختصاصي السمع بشكل فوري لعمل الفحص اللازم.

## مراحل تطور اللغة لدى الأطفال

وتوضح الاختصاصية حازمة بنت علي رضا، منسقة برنامج التدخل المبكر بمركز جدة للنطق والسمع، للآباء والأمهات مراحل تطور اللغة عند الطفل، وما يجب عليهم الانتباه له من أجل تقييم حالة الطفل فورا. وللأطفال الأصحاء، فإن تلك المراحل تشمل:

**من سن 1 - 3 أشهر:**

- يجفل (يفزع على غفلة) الطفل مع الصوت العالي الفجائي.
- يهدأ عند سماع صوت الأم أو الأب أو المربي.

**من سن 3 - 6 أشهر:**

- يرتج أو يستيقظ عند سماع الصوت إذا كان نائما.
- يحرك عينيه أو رأسه عند سماعه لصوت مألوف.
- يلعب أو يتحرك عند سماعه للصوت.

**من سن 6 - 10 شهور:**

- يستجيب عند سماع اسمه.
- يفهم كلمات مثل "لا" أو "باي باي".

**من سن 10 - 15 شهرا:**

- يستطيع ترديد كلمات بسيطة وأصوات يصدرها.
- يقوم بالإشارة أو يحاول الإمساك ببعض الأشياء التي تطلبها منه.

**من سن 12 - 18 شهرا:**

- يستطيع الاستجابة لأوامر مألوفة محددة.
- يستطيع تسمية سبع كلمات.

**سن 24 شهرا:**

- يفهم عندما تناديه من غرفة أخرى.
- يستطيع أن يتعرف على أعضاء الجسم.
- يفهم من 50 إلى 250 كلمة.
- يركب جملة من كلمتين مثل "ماما كمان"، "بابا راح". ◆◆



# مشكلات السمع بين الصح والخطأ

**لا تقتصر مشكلات السمع على فئة معينة من الناس، وإنما تطال جميع الأشخاص من كل الفئات العمرية. فالتلوث الضجيجي والشيخوخة المبكرة للجهاز السمعي والأماكن العامة الكثيرة الضجة هي من العوامل المسببة لمشكلات السمع، وما من أحد بمنأى عنها.**

لا شك في أن صحة الأذنين مهمة للإحساس بالرفاهة والصحة الإجمالية. فمن دون الأذنين، لا يمكننا التواصل مع الآخرين. لكن الأذنين تتعرضان للأسف بشكل يومي ومتواتر للكثير من التهديدات الخطيرة، مما يسبب أحياناً مشكلات في السمع.

نعلم جميعاً أن حاسة السمع هي حاسة دقيقة جداً، لأن الخلايا الموجودة في قاعدة الأذن الداخلية والتي تساعد على السمع هي في الواقع قليلة نسبياً ولا تتكاثر أبداً. ورغم ذلك، نعرّض الأذنين للكثير من التجارب القاسية. في ما يأتي لمحة عن أبرز المعتقدات الشائعة حول مشكلات السمع، للتمكن من التمييز بين الصح والخطأ.

**الكثير من الضجيج يسبب الصمّ:**

**صح:** المسألة هي مسألة ديسيبيلات ووقت، والديسيبيل هو مقياس للطاقة المطلقة. فبدءاً من 85 ديسيبيل، يصاب السمع بأضرار دائمة لا يمكن ترميمها. ويكفي التعرض لهذا المستوى من الضجيج لثماني ساعات كل يوم حتى يصاب السمع بتلف مهم.

وفي مستوى 95 ديسيبيل، يكفي التعرض لأربع ساعات من الضجيج لحصول الضرر نفسه. وفي مستوى 100 ديسيبيل، تكفي ساعتان فقط لكي يصاب السمع بتلف كبير. وإذا تخطت قوة الضجيج 115 ديسيبيل، تكون الدقائق المعدودة كافية لإحداث ضرر دائم في السمع.

**الضجيج يؤثر في الصحة:**

**صح:** فقد أظهرت كل الدراسات أن تأثيرات الضجيج تتخطى النطاق السمعي، إذ يسبب الضجيج أيضاً الدوار، والصم الجزئي أو حتى الكلي، والالتهابات في الأذن... كما أن التعرض اليومي للضجيج قد يسبب حالة قلق دائمة، مع ما يرافق ذلك من تعب، وأرق، وتوتر، وعصبية، واكتئاب، ومشاكل في النوم والذاكرة.

وقد يؤثر الضجيج أيضاً في كل الجسم ويسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، أو مشاكل هضمية، أو خللاً في جهاز القلب والشرايين.

**الطنين يسبّب انخفاضاً في السمع:**

**خطأ:** الطنين الذي نسمعه في الأذن في غياب أي مصدر صوتي لا يسبب في الواقع أي انخفاض في مستوى السمع. واللافت أن الطنين يظهر أحياناً في الوقت نفسه مع الصمّ، أو بعد التعرض لأصوات قوية جداً.

**قد يحدث الصمّ فجأة:**

**صح:** قد يحدث الصم نتيجة صدمة على الرأس، أو ضربة (صفعة مثلاً)، أو التعرّض لضجيج قوي، وكذلك بعد مشكلة في الأوعية الدموية أو التهاب (زكام موسمي أو التهاب السحايا). في أية حال، يجب استشارة الطبيب على الفور عند حصول فقدان مفاجئ للسمع، يحصل خلال ساعات قليلة ولا يختفي بعدها.

**بعض النباتات والأطعمة مفيدة للسمع:**

**صح:** فخسارة السمع تنجم غالباً عن تلف خلايا الأذن الداخلية، التي لا يمكن تعويضها. إلا أن بعض الأدوية، عبر تحفيز وصول الدم إلى الأذن، قد تؤخر تدهور السمع. ويصح الشيء نفسه على أطعمة أو نباتات ذات خصائص مضادة للتأكسد.

فاستهلاك السمك الدهني، الغني بأحماض أوميغا 3، مرتين في الأسبوع، يخفف بنسبة 40 في المئة تقريباً خطر التعرض للصم المرتبط بالتقدم في العمر.

**التهابات الأذن أثناء الطفولة تفضي إلى الصم في سن الرشد:**

**خطأ:** التهابات الأذن المتوسطة الحدة، وهي الأكثر شيوعاً عند الأطفال، لا تفضي إلى مشاكل في السمع إذا تمت معالجتها بشكل صحيح. إلا أن الخطر ينجم في الواقع عن التهابات الأذن المصلية، التي تنجم عن الالتهابات المتوسطة المتكررة.

وبما أن هذه الالتهابات لا تسبب الألم عادة، فقد تبقى غير ملحوظة ولا تتم معالجتها على الفور، ما يؤثر في السمع على المدى القصير، في مرحلة ما قبل المدرسة أو مرحلة الحضانة، ولكن ليس على المدى الطويل، أي في سن الرشد.

**صمغ الأذن قد يكون سبب خسارة السمع:**

**خطأ:** صحيح أن صمغ الأذن (أي المادة الشمعية التي تفرزها الأذن) يعرقل السمع، لكن هذه العرقلة لا تتعدى 8 ديسيبيل. ولا يعتبر صمغ الأذن خطيراً أبداً، لأنه لا يفضي إلى أية مضاعفات بعد إزالته من قبل الطبيب المتخصص أو بواسطة محلول خاص متوافر في الصيدليات.

**بعض الأدوية مؤذية للسمع:**

**صح:** هناك أدوية قد تسبب انخفاضاً في السمع عند الأشخاص الحساسين. وهذه هي مثلاً حال الأسبيرين الذي يتم تناوله بجرعات كبيرة، بحيث يسبب مشكلات مؤقتة في السمع. وينطبق ذلك أيضاً على بعض المضادات الحيوية، ومدرات البول، ومضادات السرطان، ومضادات حب الشباب، التي قد تحدث تبدلاً دائماً في السمع.

**لتنظيف الأذنين يستحسن استعمال الرذاذ بدل العيدان القطنية:**

**خطأ:** تملك القناة السمعية شعيرات صغيرة تدفع صمغ الأذن إلى الخارج بصورة تلقائية. لذا، يكفي استعمال زاوية ناعمة من محرمة ورقية لإزالة هذا الصمغ.

ويمكن استعمال العيدان المزودة بكرات قطنية في طرفها، شرط عدم إدخالها عميقاً في الأذن خشية حصول جرح في الأذن ودفع الصمغ إلى الداخل وجعله يتراكم، مما يسبب الألم والانسداد.

وبالنسبة إلى الرذاذ، فإنه ينظف الأذن عبر تطرية الصمغ، لكنه قد يسبب الحساسية والأكزيما. ويستحسن استعماله مرة واحدة فقط في الشهر، وقبل الاستحمام.

**السدادات المضادة للضجيج غير مفيدة:**

**خطأ:** هذه السدادات فعالة جداً إذا تم استعمالها بطريقة صحيحة. سواء كانت على شكل رغوة أو شمع أو سيليكون، فإنها تحمي الأذن وتخفف الضجيج بنسبة 20 إلى 30 ديسيبيل.

إلا أن هذه السدادات لا تحمي طبعاً من الصدمات السمعية. صحيح أن السدادات تصفي لغاية 30 ديسيبيل في بيئة ضجيج من 60 ديسيبيل، فإنها لا تكفي أبداً في بيئة من 120 ديسيبيل (كما في حفلة موسيقية).◆◆

(عن الموقع الالكتروني "لها")

# طنين الأذن
# ليس مرضاً خطيراً ولكنه مزعج

إعداد: ماهر عبدالقادر

**الطنين هو الضوضاء التي تسمع في الأذن، وقد تكون رنيناً أو صفيراً، أو أزيزاً أو طقطقة أوهسهسة، أو صوت أمواج البحار، أو صوت آلات متحركة، أو ضجيج متواصل، حتى لو لم يكن هناك شيء مسموع.**

والطنين ليس مرضاً بحد ذاته، بل هو عارض لمرض ما، أو بالأحرى عارض لاضطراب وظيفي يقع داخل جهاز السمع، ويمكن أن يحصل في أي قسم من هذا الجهاز، أي في الأذن الخارجية، أو في الأذن الوسطى، أو في الأذن الداخلية.

والطنين Tinnitus كلمة لاتينية تعني الصخب أو الضوضاء، أو شيئاً ما يرن في الأذن. وأولى الكتابات المعروفة عن الطنين ظهرت في القرن السادس عشر قبل الميلاد على أوراق البردى الفرعونية. وحتى الآن لم يتوصل العلماء الى معرفة آلية حدوث الطنين بدقة، لكن هناك من يعتقد بأنه ناتج عن هدير الدم في الأذن، أو عن انقباض في العضلات الصغيرة داخل

الأذن، وعن حركة الهواء أو السوائل داخلها. إلا أن احدى الفرضيات تقول ان الخلايا الدماغية المسؤولة عن معالجة الأصوات في المخ هي السبب، إذ تصبح طليقة ونشطة بشكل تلقائي، بعد توقفها عن تلقي الدفق الكافي من الرسائل الآتية من الأذن وأعصابها السمعية.

والمشكلة الكبرى في طنين الأذن، أنه يمكن أن يترك آثاراً سلبية ذات انعكاسات خطرة على كل أشكال حياة الشخص الذي يعاني منه، بما فيها علاقاته الاجتماعية والمهنية. وفي هذا الاطار كشفت دراسة بريطانية ان الطنين يؤثر بقوة في العلاقات الشخصية، وحتى الجنسية أيضاً، وان بعض من شملتهم الدراسة أخفى كلياً الاعلان عن اصابته لئلا يؤثر في فرص الحصول على عمل مناسب.

والطنين منتشر بكثرة، اذ تشير الى أن ثلث البالغين يعانون منه، وحتى الأطفال لا يسلمون من شره، لكن هؤلاء لا يستطيعون وصفه والتعبير عنه. ويحدث الطنين اكثر فأكثر مع تقدم الشخص في العمر، والنساء أكثر عرضة له من الرجال.

والطنين أنواع، فهناك الطنين المزمن المستمر الذي يتماوج بين انخفاض وارتفاع. والطنين المتقطع الذي يداهم صاحبه في شكل نوبات، أي أن المصاب يتعرض له لفترة ثم يغيب لفترة أخرى ليعاود من جديد، وهكذا دواليك. والطنين المتصاعد الذي يبدأ ببطء، ومن ثم يأخذ في الارتفاع مع مرور الزمن، ليصل الى مستوى شديد، يمكن أن يؤثر في الحالة النفسية للمصاب، وحتى على قدراته الفكرية. والطنين قد يكون مصحوباً بضعف في السمع، لكنه قد يصيب اشخاصاً يتمتعون بكامل سمعهم.

## أسباب الطنين

معظم الدراسات تقول إن اسباب الطنين مجهولة. أما الأسباب المعروفة فقد قسمها الدكتور سعيد سالم بامخيّر، اختصاصي أول ورئيس وحدة السمع والاتزان بمستشفى الملك فهد بجدة، الى قسمين: موضوعي ويسمع فقط من قبل المريض، وذاتي.

وأسباب الطنين الموضوعي عديدة لخصها د. بامخيّر في الآتي:

- ضعف السمع الناتج عن التقدم في العمر، الذي يسمى بـ"شيخوخة السمع" أو صدمات الأذن، مثل كسور العظم الصدغي، وثقوب طبلة الأذن، أو التغيرات المفاجئة في ضغط الهواء، التي لها تأثير مباشر في الأذن.
- تعاطي بعض العقاقير الطبية، التي لها تأثير مباشر على الأذن مثل الاسبرين، ومضادات "الامانيوجلايكوسايد" الحيوية، وبعض مدرات البول، وبعض العقاقير الكيميائية، وعقار "الكوينين".
- مرض استسقاء الأذن الداخلية، المعروف بمرض "منيرز" Menieres Disease ويشتكي المريض هنا، الى جانب الطنين، من ضعف بالسمع ودوار وضغط بإحدى أو كلتا الأذنين.

**لا يعتبر الطنين مرضاً بل عارضاً لمرض ما**

- التعرض إلى المستويات الضارة من الضوضاء العالية.
- الإصابة ببعض أورام الدماغ، وخصوصاً ورم العصب السمعي، وما يميز هذا المرض كونه يصيب أذناً واحدة بنسبة أكبر من إصابته الأذنين معا.
- التهابات الأذن الوسطى.
- تجمع المادة الصمغية الشمعية في قناة الأذن الخارجية، أو وجود أي جسم غريب بها.

أما القسم الثاني من الطنين، فتعود أسبابه -حسب د. بامخيّر- الى الآتي:

- تغيرات في تدفق الدم عبر الشرايين والأوردة المجاورة للأذن نتيجة لفقر الدم، واثناء الحمل، ونشاط فوق العادي في الغدة الدرقية، أو للضيق أو للاتساع بأوردة وشرايين الدم، أو لارتفاع ضغط الدم في الدماغ. وتتميز هذه الأمراض بأن المريض يشتكي فيها من طنين ذي ذبذبات.
- اضطرابات في مفاصل الفك السفلي مع الرأس،



الضوضاء أحد أسباب طنين الأذن

أو اضطرابات في عضلات القناة السمعية، وهذا الطنين يكون شبيهاً بطرق المطرقة، أو النقر على لوحة خشبية، ويصاحب حركة الفك أو عند البلع أو التثاؤب.

## العلاج

ينصح د. بامخيّر المريض، الذي يشتكي من طنين الأذن أن يراجع الطبيب المختص، الذي يشتكي من طنين الأذن أو الرأس أن يراجع الطبيب المختص، الذي بدوره يقوم بتشخيص المرض، ومن ثم إعطاء الدواء المناسب. والوصول للتشخيص يعد أكثر من نصف العلاج، ومن ثمّ يقوم الطبيب بالبدء في العلاج الذي يراه مناسباً. فمثلاً يصف الطبيب المضادات الحيوية غير الضارة بالأذن لعلاج التهابات الأذن الوسطى، أو وصف العلاج المناسب لمرض استسقاء الأذن الداخلية، أو وصف السماعات الطبية، اللازمة لضعف السمع، التي بدورها تقوم بتقليل الإحساس بالطنين، ومعروف أن هناك سماعات طبية لا تقوم بتكبير الأصوات، وإنما تعمل كقناع للطنين، وبذلك تخفي الطنين، أو على الأقل تقلله بدرجة كبيرة. كما توجد بعض الحالات التي تحتاج إلى تدخل جراحي من قبل الاختصاصي.

وهناك حالات غير معروفة السبب تعالج بطرق عدة، منها علاج الطب البديل، كاستخدام بعض الأحماض الأمينية المخلوطة بعنصري الزنك والمغنيسيوم وفيتامين B، والتي أثبتت نجاحاً كبيراً في علاج بعض الحالات.

وتوجد بعض الحالات، التي تحتاج لعلاج بجلسات على فترات طويلة لتأهيل المصابين وتدريبهم على التعايش والتكيف مع الطنين بطريقة علمية صحيحة تؤدي الى نتائج ممتازة.

وينصح د. بامخيّر كل من يشتكي من طنين الأذن بصورة مزعجة مراجعة ذوي الاختصاص بهذا المرض، وأن لا يهمل نفسه، خصوصاً الذين يشكون من طنين في أذن واحدة.

وفي الختام يؤكد أطباء الاختصاص أن الطنين ليس مرضاً خطيراً، ولا يشكل أي تهديد للحياة، وعلاجه قد ينجح في التغلب عليه وقد لا ينجح. وفي الحالة الأخيرة لا يبقى أمام المريض سوى تناسي الطنين المزعج وتجاهله، كأي عارض من العوارض الجسدية الطبيعية اليومية. ◆◆

# حقائق مروعة عن احتواء بعض أواني الطهي على مواد مسرطنة بنسب عالية جداً



كشفت القناة الثانية في التلفاز الإسرائيلي، عبر برنامج «كولبوتيك» الأسبوعي الشهير في حلقته التي أذاعها بتاريخ 2011/12/26 عن حقائق مرعبة أثارت الكثير من القلق والتخوف كونها تمس بكل مواطن وتؤدي الى نتائج خطيرة.

وقد اعتمد التحقيق على إرسال عينات مختلفة من أدوات الطهي ذات الألوان المختلفة إلى معهد (ESC) وهو معهد حكومي يعمل على التأكد من عدم وجود أي مواد سامة قد تشكل خطراً على صحة المستهلكين والبيئة. ومما أعطى التحقيق مصداقية عالية أنه قد تم اجراءه في مؤسسة حكومية محايدة لا يوجد لها أي مصالح تجارية، وذلك لضمان إعطاء نتائج وتقارير موضوعية عن مدى مطابقة هذه الأواني، التي تدعي أنها صحية مع معايير الصحة والسلامة العالمية.

وقد باتت هذه المنتجات، التي يدخل في تصنيعها مادة «السيراميك»، موضة دارجة ومرغوبة في الأوساط المختلفة، إلا أن صدمة الشارع جاءت كون هذه المنتجات التي يتم التسويق والترويج لها على أنها صحية ومصنعة من مواد طبيعية صديقة للبيئة وتحوز على العديد من الشهادات والمصادقات العالمية، مغايرة تماماً للواقع. واتضح عكس ذلك حيث ثبت أنها مخالفة تماماً لمعايير الصحة الأساسية وتحتوي على معادن خطرة مثل الرصاص والكادميوم التي تنتقل بسهولة إلى الطعام عند ملامسته، وبنسب عالية جداً تجعل من الإصابة بالسرطان نتيجة مؤكدة ومحتومة، عدا عن تأثيرها السلبي على عمل الوظائف الحيوية للجسم مثل الكلى والكبد والجهاز العصبي وتأثيرها السلبي أيضاً على العظام.

وقد قام التقرير أيضاً بتوضيح الأدوات المعنية لعدم خلق حالة من الهلع، حيث تم شرح ماهية الأدوات المختلفة من أواني للطهي والخبيز وأدوات المطبخ المختلفة، مثل السكاكين وغيرها، والتي يتم إستخدام مادة «السيراميك» في الطلاء الخارجي لها لمنحها مظهراً رائعاً ملوناً وفي الطلاء الداخلي لمنحها خاصية منع الإلتصاق.

وعند مواجهة الشركات الإسرائيلية المختلفة بهذه الحقائق تعهد معظمها للمستهلكين بعدم بيع هذه المنتجات، وسحبها من الأسواق، وهو ما يوجب توخي الحذر في الشارع الفلسطيني، كونه بات في كثير من الأحيان مكباً للنفايات لكل ما هو غير صالح للاستعمال في اسرائيل. فما هو غير مرخص وغير صحي وسام للمواطن الإسرائيلي يجدر به أن يكون كذلك للمواطن الفلسطيني.

إلا أن بعضها الآخر، بدا مصمماً حتى النهاية على خلو منتجاته من المواد السامة المسرطنة، ومنها منتجات شركة NEOFLAM، التي أثبتت الفحوصات المخبرية أن منتجاتها ذات الألوان الزاهية تحتوي على نسب عالية جداً من المواد السامة والمسرطنة، مثل الكادميوم والرصاص.

يذكر أن العديد من الدول تعمل بشكل جدي جداً على محاربة كل ما له علاقة بمادتي الكادميوم والرصاص وتحظر استعمالها نهائيا في امريكا والدول الاوروبية من قبل لجنة حماية المستهلك نتيجة أضرارها الصحية الخطيرة، وبشكل خاص على الأطفال.

وقد بدأت ردات الفعل الأولية مبكراً في منافذ البيع حيث تم إعادة الكثير من الأدوات التي تم شراءها وإستعمالها في السابق، وبدا القلق الشديد واضحاً من خلال المواقع الإلكترونية للشركات الإسرائيلية وصفحات الفيسبوك الخاصة بها إضافة إلى تسجيل أول مطالبة تعويض قضائية عامة ضد شركة NEOFLAM! ◆◆

# "متلازمة المثانة المؤلمة" مرض ليس له علاج ناجع

إعداد: سوسن صالح

**متلازمة المثانة المؤلمة (أو التهاب المثانة الخلالي interstitial cystitis) مرض يطلق عليه أحيانا أيضا عرض المثانة المؤلمة (painful bladder syndrome)، وهو يؤثر في النساء بمعدل أكبر بكثير عن الرجال.**

ومتلازمة المثانة المؤلمة عبارة عن حالة مرضية مزمنة تصيب المثانة وتسبب نوبات متكررة من الألم والضغط داخل المثانة ومنطقة الحوض، وغالبا ما يصاحبها شعور بالحاجة الملحة والمتكررة للتبول، تتراوح أحيانا بين 40 و50 مرة يوميا، وقد تصل إلى 60 مرة طوال اليوم. ويصاحب متلازمة المثانة المؤلمة ألم وكدر شديدين. ونظرا للتنوع الشديد في أعراض المرض، يصف الخبراء اليوم متلازمة المثانة المؤلمة بأنها جزء من مجموعة من الاضطرابات التي يشار إليها بصورة إجمالية باسم متلازمة المثانة المؤلمة أو عرض المثانة المؤلمة. وهنا سنشير إليها باعتبارها متلازمة المثانة المؤلمة.

ومن بين الاضطرابات الأخرى الكثيرة المرتبطة بمتلازمة المثانة المؤلمة أنواع من الحساسية والصداع النصفي، ومتلازمة القولون العصبي والألم الليفي العضلي المتعدد (fibromyalgia – مرض يسبب آلاماً في العضلات) ومتلازمة الإعياء المزمن وحالة اعتلال الفرج (vulvodynia – وهي ألم أو شعور بحرق في منطقة الفرج غير ناتج عن عدوى أو مرض جلدي).

ليس هناك علاج لمتلازمة المثانة المؤلمة، لكن هناك الكثير من أنماط العلاج التي توفر بعض التخفيف للألم، سواء كل منها على حدة أو بصورة مجتمعة. أما مسألة تحديد نمط العلاج المناسب للحالة فيعتمد على التخمين، ذلك أنه ليس هناك سبيل علمي لتحديد أي أنماط العلاج سيستجيب لها الجسم على النحو الأمثل.

ولحسن الحظ، يساعد الوعي المتنامي والتفهم الأكبر لهذا الاضطراب المعقد على الإسراع في التشخيص وتشجيع البحث.

وتستعد وكالة أبحاث وجودة الرعاية الصحية الأمريكية (وهي مجموعة بحثية فيدرالية تتولى متابعة مجال الرعاية الصحية) لإصدار تقرير حول مدى فعالية أنماط العلاج المتاحة لآلام الحوض المزمنة لدى النساء، وبينها متلازمة المثانة المؤلمة. ومن المتوقع أن يكون التقرير قد صدر في نهاية عام 2011.

## أسباب محتملة للمرض

لا أحد يدري حتى الآن السبب المحدد وراء متلازمة المثانة المؤلمة، ومن المحتمل أن يكون وراء ظهور هذه المتلازمة أكثر من عامل واحد. ويشير التحليل المجهري لخزعات استخلصت من جدار المثانة لدى المصابين بمتلازمة المثانة المؤلمة إلى وجود كثير من التغيرات، لكن من غير الواضح ما إذا كانت هذه التغيرات هي السبب وراء الحالة أم أنها نتيجة لعملية أخرى كامنة.

وقد ركزت بعض الأبحاث على التشوهات في طبقة غليكوزأمينوغليكان glycosaminoglycan (GAG)، وهي جزء من طبقة المادة المخاطية التي تحيط بالمثانة وتحميها. وربما تسمح عيوب في غليكوزأمينوغليكان بتسرب مواد سامة من البول، والإضرار بالأعصاب الكامنة بالمثانة وأنسجة العضلات، وهذا بدوره قد يسبب ألما وحساسية مفرطة.

وركز توجه بحثي آخر على وجود عامل مضاد لتكاثر الخلايا، وهي مادة توجد فقط في بول المصابين بمتلازمة المثانة المؤلمة. ويبدو أن هذا العامل يعوق النمو الطبيعي للخلايا وربما يعوق عملية الشفاء التي تتبع أي ضرر أو تهيج يصيب أنسجة المثانة. ويسعى العلماء لإجراء اختبارات تشخيص لمرضى متلازمة المثانة المؤلمة لدراسة العامل المضاد لتكاثر الخلايا كسبب حيوي محتمل.

وهناك الكثير من النظريات الأخرى حول سبب متلازمة المثانة المؤلمة، حيث يخمن البعض أنها ربما كانت نتاجا للإصابة بعنصر مجهول حتى الآن، مثل فيروس ما، أو ربما تشكل خللا في المناعة الذاتية يسبب مرضا ما في المثانة. وربما يكمن السبب في إفراز الخلايا البدينة (أو الممتلئة – mast cells) المشاركة عادة في الاستجابات التجاوبية لإفراز الهستامين في المثانة. ويتمثل احتمال آخر في أن الأعصاب الموجودة بالمثانة "تنشط" بصورة ما وتحفز على إفراز مواد تسهم في الأعراض. ونظرا لكون متلازمة المثانة المؤلمة مرضا نسائيا بالأساس، يعتقد الكثير من الباحثين أن للهرمونات دورا فيها.

## أعراض مختلفة

عادة ما يأتي ظهور متلازمة المثانة المؤلمة تدريجيا، مع تطور ألم المثانة والحاجة الشديدة إلى التبول وتكرر النوبات على امتداد عدة شهور. وقد يتنوع نطاق الخلل وأعراضه بدرجة بالغة من امرأة إلى أخرى، بل ولدى المرأة الواحدة. وربما تتبدل الأعراض من يوم لآخر أو أسبوع لآخر، أو ربما تظل مستمرة لشهور أو سنوات، ثم تختفي، لتعود بعد بضعة شهور لاحقة.

وبالمثل، يتراوح الألم بين الفاتر المؤلم ألما خفيفا متواصلا والحاد الذي يشبه الطعنات. ويتنوع الألم أيضا أثناء عملية التبول ما بين الوخز الخفيف والشعور بالحرقة. إلا أن المؤكد أن كل من يعانون من متلازمة المثانة المؤلمة يتعرضون لآلام على صلة بامتلاء المثانة وإفراغها. وتشعر بعض النساء اللائي يعانين من هذه المتلازمة بحاجة مستمرة إلى التبول، وذلك أن التبول يسهم في تخفيف الألم.

وبالنسبة للنساء اللائي يعانين من آلام مزمنة في البطن أو الحوض جراء أسباب أخرى، مثل متلازمة القولون المتهيج أو انتباذ بطاني رحمي، قد تظهر متلازمة المثانة المؤلمة عندما تصل أعراض هذه الحالات إلى أسوأ صورها. وقد تسبب العلاقة الجنسية ألما يستمر عدة أيام، وربما تتفاقم الأعراض في فترات الدورة الشهرية.

على الجانب الآخر، يشعر بعض النساء براحة كاملة أثناء الشهور الثلاثة الثانية أو الثالثة من الحمل. وتشعر أخريات بأن الأعراض وصلت

إلى أسوأ درجاتها في أعقاب تناولهن أطعمة أو مشروبات معينة، منها الفراولة والبرتقال والطماطم والشوكولاته والتوابل والكافيين والكحوليات والمشروبات التي تتسبب في حموضة البول، مثل عصير التوت البري.

## تشخيص المرض

لا تصنف متلازمة المثانة المؤلمة كمرض يصيب المجرى البولي، ولا يمكن رصد الإصابة به عبر مجرد تحليل البول، وإنما يجري تشخيصه فقط عبر الاستبعاد، بمعنى استبعاد عدد من الأمراض الأخرى. ويتعين على الطبيب المعالج – الذي عادة ما يكون اختصاصياً في البول أو أمراض النساء – الاطلاع على تاريخ كامل للمريض، ثم إجراء فحص بدني (بما في ذلك فحص لمنطقة الحوض إذا لم يسبب ذلك ألما بالغا) وإجراء اختبارات للتعرف على ما إذا كانت هناك عدوى أو حصاة في المثانة أو سرطان بها أو مرض بالكلى أو التصلب اللويحي أو انتباذ بطاني رحمي أو أمراض تنتقل عبر العلاقة الجنسية أو أمراض أخرى. وتوصي الإرشادات الصادرة عن "الاتحاد الأميركي للأمراض البولية" أيضا بإجراء تقييم مبكر للألم ومعدل إدرار البول وكمية البول للمساعدة في تقييم مدى فعالية العلاجات اللاحقة.

إذا ما أشار التشخيص إلى وجود أعراض أخرى (مثل وجود دم في البول) توحي بوجود مشكلات أخرى، فإن الخطوة التالية عادة ما تكون تنظير المثانة (cystoscopy)، الذي يتضمن إدخال أنبوب مؤلف من الألياف البصرية عبر مجرى البول لتفحص جدار المثانة.

وخلال هذا الإجراء يمكن أخذ عينة من النسيج لاستبعاد احتمالية الإصابة بسرطان المثانة. ويفضل بعض الأطباء النفخ المائي (hydrodistention) عند التخدير، الذي يتضمن ملء المثانة خلال عملية تنظير المثانة بسائل يساعد على تمديدها، ما يوفر نظرة أقرب على جدار المثانة. إلا أن الإرشادات الصادرة عن الاتحاد الأميركي للأمراض البولية لا توصي باستخدام النفخ المائي لأغراض التشخيص أو العلاج.

وبالنسبة للمصابين بمتلازمة المثانة المؤلمة، عادة ما تظهر بوضوح تجلطات من الدم (glomerulations)، وهي عبارة عن نقاط صغيرة من الدم، على جدار المثانة خلال عملية تنظير المثانة باستخدام النفخ المائي، لكن هذه التجمعات الدموية غالبا ما تظهر داخل المثانة الطبيعية أيضا.

ومن بين النتائج التي توصلت إليها عملية تنظير المثانة، وبإمكانها المساعدة في تشخيص متلازمة المثانة المؤلمة، وجود بقع حمراء أو آفات يطلق عليها "تقرحات هنر" (Hunner's ulcers)، التي بمقدورها التسبب في خشونة في الأنسجة وتراجع قدرة المثانة. إلا أن "تقرحات هنر"، التي تقع في ما يتراوح بين 10٪ و15٪ من الحالات، لا تشكل عاملا أساسيا يستوجب تشخيص متلازمة المثانة المؤلمة.

ويقترح البعض إجراء اختبارات للحساسية تجاه البوتاسيوم، التي تتضمن تقطير كلوريد البوتاسيوم داخل المثانة لمراقبة ما إذا كان سيسبب ألما، لاستغلاله في تشخيص متلازمة المثانة المؤلمة، لكنه ليس دليلا حاسما ولا يوصي الاتحاد الأميركي للأمراض البولية باستخدامه على نحو روتيني.

## العلاج

ليس هناك إجماع حول السبيل الأمثل لعلاج متلازمة المثانة المؤلمة، لكن عادة ما يبدأ العلاج بإجراءات تتسم بالتحفظ (العلاج التحفظي)، ثم ينتقل نحو إجراءات أخرى تقتحم الجسد على نحو أكبر حال عدم تحسن الأعراض. في العادة تتطلب الحاجة مزيجا من مختلف التوجهات، منها:

**الدعم النفسي:**

قد يتحول الألم المزمن إلى تجربة تفرض العزلة على صاحبها. لذا، ربما يكون من المفيد التواصل مع آخرين قد يشعرون بألم المريض ويتفهمون معاناته. ومن الممكن أن تخدم مجموعات مساندة محلية أو وطنية (في الولايات المتحدة مثلا، مثل اتحاد متلازمة المثانة المؤلمة) في تحقيق هذا الغرض. إن معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن متلازمة المثانة المؤلمة قد يمنح المرء شعورا أكبر بالسيطرة على

حالته الصحية. ومن الممكن أن يسبب الألم المزمن اكتئابا، لذا ينبغي أن لا يتردد المريض في استشارة خبير في الصحة النفسية إذا ما غلبه الشعور بالحزن. وربما يرغب المريض أيضا في التحدث إلى شخص متخصص في أساليب الحد من الضغوط العصبية، مثل توظيف الصور الموجهة، التي كشفت في إطار دراسة عن حدوث تحسن في استجابة المرضى للعلاج. ويقول البعض إنهم تلقوا عونا بطريقة تدريب الأفراد على استغلال عقولهم في السيطرة على العمليات الفسيولوجية، مثل توتر العضلات، التي ربما تسهم في الأعراض.

**التغيرات السلوكية:**

على المريض تجنب أي عمل قد يسبب حدوث الالتهابات، سواء من خلال ممارسة نمط ما من التدريبات أو نشاط جنسي أو الإمساك أو ارتداء ملابس ضيقة أو تناول طعام معين. ونظرا لأن بعض الأطعمة عالية الحموضة تسبب تهيجات في الأعراض، ينصح بعض الأطباء المرضى بتناول مضادات للحموضة مع الوجبات.

ومن المهم أيضا توسيع قدرة المثانة. على سبيل المثال، إذا كان المريض يشعر بحاجة إلى التبول كل 30 دقيقة، فعليه محاولة السيطرة على نفسه وإرجاء التبول لمدة 45 دقيقة. وإذا تمكن من تحقيق ذلك لمدة أسبوع، عليه زيادة الفترة إلى 60 دقيقة في الأسبوع الثاني، وهكذا.

**أدوية علاجية:**

**العقاقير:**

هناك الكثير من الأدوية التي بإمكانها المساعدة في تخفيف الألم وتقليص الشعور بالالتهابات. ويجري تناول بعضها عن طريق الفم، بينما يجري إدخال أخرى داخل المثانة، وهي العقاقير التي تضخ في المثانة عبر القسطرة وإبقائها بالمثانة لفترة تتراوح بين 10 و15 دقيقة. وعادة ما تجري هذه العملية داخل عيادة طبية، وإن كانت هناك حالات يمكن للمريض حقن نفسه ذاتيا بالعقاقير في المنزل.

**علاجات أخرى:**

**علاج بدني متخصص:** قد يساعد التعاون مع معالج بدني متخصص في التعامل مع أنسجة منطقة الحوض الحساسة في التخلص من الجروح والمصادر الأخرى المسببة لآلام الحوض. ولا بأس في إجراء تدريبات لتحقيق استرخاء في منطقة الحوض. إلا أن الاتحاد الأميركي للأمراض البولية يوصي مرضى متلازمة المثانة المؤلمة بتجنب التدريبات التي تقوي عضلات الحوض.

**خيارات إضافية:** إذا لم تفلح أنماط العلاج التقليدية، ربما يقترح الطبيب إجراء تجربة لجهاز يدعى «إنترستيم» (InterStim)، ينشط العصب العجزي في الجزء الأسفل من الظهر وربما يسهم في التخفيف من الحاجة إلى التبول ومعدل إدرار البول في بعض النساء.

**يصيب هذا المرض النساء بمعدل أكبر بكثير من الرجال**

إذا ساعد الجهاز قد تجري زراعته داخل الجسم بصورة دائمة. ويعكف الباحثون أيضا على دراسة تقطير سم البوتولينوم في المثانة، لكن حتى الآن تترتب عليه آثار جانبية ومضاعفات خطيرة للغاية دفعت الأطباء للإحجام عن التوصية باستخدامه.

ولم يتوصل الاتحاد الأميركي للأمراض البولية إلى أدلة على أن أنماط العلاج التالية تساعد في التخفيف من أعراض متلازمة المثانة المؤلمة، بل ووجدت أدلة على أن بعضها مضر: المضادات الحيوية التي يجري تناولها عن طريق الفم لفترة طويلة، أو تقطير عصيات كالميت - غيرين (بي سي جي) (Calmette-Guérin BCG) ، وتقطير ريزينيفيراتوكسين RTX (resiniferatoxin). داخل المثانة. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف من رسالة هارفارد "مراقبة صحة المرأة" كمبردج/الولايات المتحدة.



طب وصحة عامة

# التسمم الغذائي وتدابيره الوقائية والعلاجية

د. أمين أبو غزالة
مسؤول قسم الإسعاف والطوارئ
مستشفى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني / القدس

**لا شك أن الغذاء بأنواعه المختلفة مفيد لصحة الإنسان. وبقدر هذه الأهمية، يمكن أن يسبب الغذاء أمراضاً مختلفة، إذا أسيئت طريقة إعداده، أو تعرض للتلوث من مصادر مختلفة، حيث يحوله الى مادة مسممة.**

ويحدث التسمم الغذائي إذا توفر واحد أو اكثر من العوامل التالية:

- وجود ناقل للميكروب في الطعام أو وجود حيوانات أو حشرات محيطه بالطعام.
- تلوث أسطح وسائل تجهيزات تحضير الطعام المستخدمة.
- تلوث أيدي أو ملابس العاملين في إعداد الطعام أو تلوث أدوات المطبخ المستخدمة.
- إبقاء الطعام مكشوفاً في جو الغرفة العادية لفترة من الزمن.

## أبرز أنواع التسمم الغذائي

**أولاً: التسمم الغذائي الميكروبي:**

تسببه كائنات دقيقة عديدة منها: البكتيريا، الفيروسات، الفطريات، الطفيليات، عن طريق السموم التي تفرزها الجراثيم في الأغذية، أو داخل الجهاز الهضمي للإنسان، أو نتيجة لتكاثر هذه الجراثيم في الأطعمة.

أعراضه:

- القيء، الاسهال، الغثيان، المغص الحاد.
- ارتفاع درجة الحرارة وتظهر هذه الأعراض خلال (2 – 48) ساعة.

**ثانياً: التسمم الغذائي الكيميائي:**

يحدث بواسطة المبيدات الحشرية، التي ترش بها الفواكه أو الخضروات، أو عن طريق تلوث الطعام نتيجة رش المبيدات الحشريه داخل المنزل، أو عن طريق المنظفات المنزلية. كذلك يحدث بواسطة بعض المعادن، كالزئبق والرصاص، بتفاعل المواد الغذائية مع الأواني المحفوظة بها، من معلبات واواني طبخ وخلافه، إذ أن بعض أواني الطبخ النحاسية غير الجيدة الصنع تؤدي إلى بعض أنواع التسمم الغذائي.

**أعراضه:**

حكة، ضيق حدقة العين، سرعة التنفس، سرعة ضربات القلب، عرق، زغللة في الرؤية، صداع، حدوث تشنجات في بعض الحالات. وتظهر هذه الأعراض خلال دقائق بعد تناول الطعام الملوث.

## الميكروبات المسببة للتسمم الغذائي

**المكورات العنقودية:**

وهي عباره عن بكتيريا كروية الشكل تتكاثر في شكل تجمعات عنقود العنب، أو في شكل سلاسل صغيرة. وهي غير متحركة وتتحمل تركيزات عالية من الملح، وينشط نموها في وجود الهواء، ويقل في عدم وجود الهواء. ويقوم الإنسان بحملها بواسطة الجلد (كالدمامل والقروح والجروح) أو بواسطة الجهاز التنفسي، كالزفير والكحة والعطس.

**سالمونيلا التسمم الغذائي:**

وهي عبارة عن بكتيريا عصوية هوائية، ولا هوائية، لونها ابيض رمادي متحركة، وتعيش في درجة حرارة تراوح بين 14و15 درجة مئوية، وتوجد في جسم الإنسان والحيوانات والطيور، كالدواجن ومنتجاتها. كما توجد في المياه الملوثة ومياه الصرف الصحي.

**طرق انتقال العدوى:**

تنتقل الميكروبات من الشخص المريض إلى الشخص السليم عن طريق عوامل عدة منها:

- الطعام الملوث بالجراثيم.
- الأدوات الملوثة بالجراثيم كأواني الطبخ، ومقابض أبواب الحمامات، والعملات النقدية وغيرها.


غسل الخضار جيداً يمنع التسمم

- الغبار، حيث ينقل الجراثيم الموجودة في البصاق التي قد تستقر على الاطعمة المكشوفة.
- الماء الملوث بالميكروبات.
- الأيدي الملوثة.

**الحشرات:**

وهي من أبرز مسببات نقل العدوى ومنها الذباب والصراصير.

**العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي:**

- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- ترك الطعام لفترة طويلة في جو الغرفة قبل تناوله.
- التسخين الخاطئ أو التبريد غير الكافي.
- عدم طهي الطعام جيدا عند الطبخ.
- تلوث الطعام بأدوات ملوثة.
- تسبيح اللحوم المجمدة بطريقة غير صحيحة.
- تناول الخضروات أو الفواكه من دون غسلها.
- تناول الاطعمة المعلبة الفاسدة.

## طرق الوقاية من التسمم الغذائي

**النظافة الشخصية للعاملين بإعداد الطعام عن طريق:**

- تنظيف اليدين جيدا وتقليم الأظافر.
- ارتداء القفازات أثناء إعداد الطعام.
- غسل اليدين جيدا عند إعداد طعام غير المطبوخ.
- الاهتمام بنظافة الملابس.
- تجنب الأمراض والجروح أثناء العمل.

**نظافة موقع إعداد الطعام بواسطة:**

1. إغلاق جميع الفتحات التي يمكن أن تتواجد فيها القوارض أو الحشرات.
2. وضع شبك سلكي ناعم على النوافذ لمنع دخول الحشرات.
3. النظافة الدورية لأرضية وجدران وسقف المطبخ.
4. ضرورة وجود مروحة شفط للتهوية في المطبخ.
5. الحرص على تغطية حاويات النفايات جيدا.
6. النظافة الدورية لمعدات المطبخ.
7. الفصل بين أسطح تقطيع اللحوم وأسطح تقطيع الخضروات.

## الإسعافات الأولية لمرضى التسمم الغذائي

عند الإصابة بأعراض التسمم الغذائي، يجب التأكد من الأعراض أولا. فإذا كانت تشمل: القيء والغثيان وألم البطن والإسهال وانتفاخ في البطن وارتفاع درجة الحرارة، يجب على المصاب اتباع الآتي:

- تناول الكثير من السوائل، وأهمها الماء، لتعويض السوائل والأملاح المفقودة بسبب القيء والإسهال، التي قد تؤدي إلى الإصابة بالجفاف.
- في حال ارتفاع درجة الحرارة يمكن تناول دواء مخفض بسيط للحرارة كالبنادول.
- عدم تناول أي من مضادات الإسهال، ومحاولة تجنبها قدر الإمكان، وبالأخص في حال وجود دم يصاحب عملية الإخراج وارتفاع درجة الحرارة.

ويجب مراجعة الطبيب في الحالات التالية:

- في حال استمرار الأعراض لأكثر من ثمانٍ وأربعين ساعة.
- عند الشعور بالغثيان أو الدوار عند الوقوف.
- الإسهال الشديد، مع خروج دم ومخاط، يصحبه ارتفاع درجة الحرارة.
- عند إصابة أكثر من شخص بالأعراض نفسها بعد تناول الوجبة نفسها. ♦♦



# الكرفس .. يساعد في شفاء آلام النقرس واحتباس البول

إعداد: سعيد جودة



**يعتبر الكرفس من الأعشاب القديمة، التي ثبت أنه زرع منذ ما يزيد على ثلاثة آلاف سنة، لا سيما في مصر، وعرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد.**

وقد استخدمه العرب القدماء في علاج أمراض عديدة. وجاء عنه في " الجامع لمفردات الأدوية والأغذية" لابن البيطار "يدر البول والطمث، ويحلل الرياح والنفخ، وخاصة بذره، ويفتق شهوة الباه، ويقلل اللبن ويطيب النكهة. مفتّح لسدد الكبد والطحال. ورقه رطباً ينفع المعدة والكبد الباردتين ويذيب الحصاة، وينقي الكبد والكلى والمثانة ويفتّح سددها. اذا دق بذره بمثله سكر ولتّ بسمن بقري وشرب ثلاثة أيام، فإنه يزيد في الجماع امراً اكيداً، وليكن الطعام عليه لحوم الديوك وأخصيتها".

وجاء في "تذكرة داود": "يزيل اليرقان والطحال وعسر البول ويذيب الحصى ويحرك الباه مطلقاً ولو بعد يأس .. يزيل الربو وعسر النفس والرياح الغليظة والفواق وبرد الاحشاء ووجع الجنبين والوركين والخصية .. يجلو الآثار كالثآليل والبرص، خصوصاً بالنوشادر والعسل".

يعود موطن الكرفس الأصلي الى وسط وجنوب أوروبا، بالرغم من وجوده برياً بمساحات شاسعة في آسيا الصغرى وشمال افريقيا. وهو من الفصيلة الخيمية، ومن النباتات الحولية، وهو من سلالة الكرفس البري Ache بعد ما جرى تأصيله زراعياً، وثماره صغيرة مزدوجة، شكلها بيضاوي مستدير ولونها بني فاتح.

يحتوي الكرفس على عناصر مهمة، منها: الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والنحاس والحديد والمنغنيز واليود. كما يحتوي على مواد هلامية وكربوهيدراتية، ومواد مدرة للبول وعناصر ومركبات مهدئة، وما يستفاد منه هو البذور والأوراق والسيقان.

## خصائصه العلاجية

- تناول أوراق الكرفس يفيد في العلاج الشعبي للتخلص من الغازات والانتفاخات المعوية.

● منشط للرغبة الجنسية، ومفيد في ادرار البول والدورة الشهرية ومنشط لإفرازات المعدة ويعمل على تقويتها. وينصح بعدم تعاطي الكرفس للمرضعات لأنه يقلل من إدرار الحليب.

● يفيد في شفاء أمراض الطحال المتضخم واحتباس البول، ويساعد على نزول الحصى ورمل الكلى والعمل على اخراجها عبر الحالب الى الخارج.

● يفيد في شفاء أمراض الربو الشعبي وضيق التنفس وتضخم الكبد ويزيل آلام الخصية وعضلات الأطراف، ويساعد في شفاء آلام النقرس والضعف الجنسي ويهدىء الاعصاب.

● الزيت المستخرج من أوراق وثمار الكرفس يستعمل كمادة مسكنة ومقوية وطاردة للغازات. كما يدخل في صناعات التجميل والصابون.

## استعمالاته

**من الداخل:**

● **مغلي:** يغلى 30 غراماً من جذور الكرفس المجففة والمقطعة عشر دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب عشر دقائق أخرى ثم يصفّى بعدئذ ويشرب.

**الجرعة:** ثلاثة فناجين يومياً لمعالجة شحّ البول، أو عسره، أو تقطيره، البول الزلالي، الرمل والحصى، سواء كان في المرارة، في الكلى، أو في المثانة، سوء الهضم، الغازات، تطبّل المعدة عدم الشهية للطعام، الروماتيزم، النقرس، الاستسقاء، العلل الخنازيرية، تغيّر لون السحنة واصطباغها بإغبرار أو زرقة.

ويؤخذ هذا المغلي ممزوجاً بالحليب، فيفعل العجب في معالجة: النزلة الصدرية، التهاب الشعب التنفسية، البحّة وانقطاع الصوت، الربو، السعال الرطب، وجميع أمراض الجهاز التنفسي.

● **عصير الكرفس:** أوراق وفروع الكرفس تعصر ويؤخذ عصيرها طازجاً.

**الجرعة:** فنجان قهوة كل صباح لمعالجة الضعف والوهن، وعدم القابلية للطعام، وتوتر الأعصاب والنرفزة، خصوصاً لدى العصابيين.

وثلاثة فناجين قهوة من هذا العصير كل يوم توصف لتنقية الجسم من الفضلات المسممة للأعضاء وضد كظّة الدم، والروماتيزم، والنقرس، والبدانة، والسعال الرطب، والتهاب الشعب التنفسية.

● **مستحلب البذور:** ملعقة صغيرة من بذور الكرفس ترضّ توضع في قدر فنجان من الماء المغلي ويصبر عليها تستحلب مدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب لتنشيط وتقوية الجهاز الهضمي، للتخلص من متاعب الغازات ومن النفخة أو تطبل المعدة.

● **تناول الكرفس:** تناول جذور الكرفس الغضّة موصوف، وهي إما أن تؤخذ لوحدها أو مفرومة وممزوجة بتفاح مبشور: جذر واحد مرتين في اليوم لمدة شهر على الأقل لمعالجة: الروماتيزم، النقرس، الاستسقاء، اليرقان، اضطرابات الكلى، الإنقباض النفسي، الغمّ، الضعف العصبي، الضعف الجنسي .. ويوصف لتنقية الدم وتصريف الفضلات الضارة في الجسم، لتنشيط وتقوية الجهازين البولي والهضمي.

● **موانع:**

1. يمنع تناول الكرفس بكل أجزائه وبأي شكل في حال وجود إلتهاب أو تهيّج في الكليتين.
2. الكرفس يدرّ الطمث، ويقلل إفراز الحليب، لذلك يمنع تناوله على الحوامل والمرضعات.
3. بعض المراجع تحذّر من تناول الكرفس الندي الأخضر.

**من الخارج:**

● **كمادات:** أوراق الكرفس الخضراء ترضّ ويكمد بها لمعالجة الرضّات، والكلوم، والقروح واحتقان الثديين.

● **غرغرة:** ملعقة صغيرة من عصير الكرفس تُضاف إلى فنجان صغير من الماء ويغرغر بها ضد إلتهاب الحلق والبلعوم ولتطهير الفم وتقوية اللثة وشفاء ما فيهما من بثور.

**الاستعمال المطبخي:**

يستعمل الكرفس كتابل ويستعمل كبقل إلى جانب استعماله كدواء. وقبضة من سحيق أوراق الكرفس المجفّفة تُضاف إلى الحساء تكسبه نكهة ولا أطيب. والأوراق الخضراء تحضّر منها شوربا لذيذة وصحيّة. إلا أن الأكثر استعمالاً مطبخياً هو الجذر في الغالب، فهو يفرم ويحضّر منه سلطة، مع مزيج من بقول السلطة، كما يمزج مع بقول أخرى ويحضّر منه حساء له شهرته. ◆◆

# فوائد عصير البندورة

يعتبر عصير البندورة من أهم عصائر الخضراوات، نظراً الى ما يحتوي من عناصر قلما نجدها مجتمعة في غيرها. وينصح بقوة بتناول عصير البندورة بكامل مكوناتها من القشرة إلى البذرة، فهو سهل التداول، سهل الامتصاص، سهل الهضم، كما أن تناول البندورة بهذا الشكل يجنبنا الوقوع تحت رحمة عسر الهضم الذي ينتج غالباً من إضافة المواد الدسمة ومواد أخرى إلى البندورة خلال عملية طبخها.

ويملك عصير البندورة فوائد صحية وغذائية كثيرة، من أبرزها:

- كمية قليلة من الطاقة، فكل 100 غرام منه تولد 22 سعرة حرارية، من هنا يوصى به للسكريين، والبدناء، ومطبقي أنظمة تخسيس الوزن.
- نسبة عالية جداً من الماء، ما يجعله مفيداً في دفع العطش وتفادي الجفاف.
- كمية شحيحة من البروتينات لا تتعدى غراماً في كل 100 غرام. أما نسبة السكريات فتبلغ أربعة غرامات في المئة غرام.
- حزمة من الفيتامينات على رأسها الفيتامين "سي" الذي يعد من أهم حلفاء الجسم في صد العدوان الميكروبي عنه. ويوصى بعصير البندورة بشدة للمصابين بفقر الدم، لأن محتواه من الفيتامين «سي» يساعد في تكوين كريات الدم الحمر ونضجها، ويحفز على امتصاص معدن الحديد الذي يدخل في تركيب هيموغلوبين الدم. وإلى جانب الفيتامين «سي» هناك الفيتامين «أ» الضروري لنمو الخلايا والأنسجة، والمهم للعين، والبشرة، والشعر.
- يوجد في العصير طائفة من المعادن من أهمها الكلس، والبوتاسيوم، والحديد، والمغنيزيوم، والفسوفور، والكبريت وغيرها.
- كمية لا بأس بها من ألياف السليلوز التي تسهل عمل الأمعاء من خلال حضها على الحركة لطرد الفضلات المتراكمة فيها.
- يحتوي عصير البندورة على صباغ الليكوبين (المسؤول عن اللون الأحمر) الذي يعتبر من بين أشهر مضادات الأكسدة، والذي يلعب دوراً بالغ الأهمية في الوقاية من السرطان خصوصاً النوع الذي يصيب الثدي والرحم والرئة.
- مكونات تساهم في خفض نشاط الصفيحات الدموية الجائلة في الدم، وهذا ما يساعد على الحماية من تكون الجلطات الدموية القاتلة. وعلى هذا الصعيد اكتشف باحثون أستراليون أن تناول كوب من عصير البندورة يومياً يساهم في تحسين الصحة القلبية عند المصابين بالداء السكري.
- أشارت دراسات حديثة إلى أن شرب عصير البندورة يومياً يساعد على خفض الوزن، وقد عزا الباحثون ذلك إلى أن العصير يحرض على الشبع، وبالتالي عدم الإكثار من تناول أغذية أخرى تشجع على زيادة الوزن.

الا ان هناك أربعة محاذير تتعلق بعصير البندورة:

- الأول، عدم رمي قشور البندورة، لأن جزءاً كبيراً من الفيتامين "سي" يتركز في هذه القشور.
- الثاني، عدم خزن عصير البندورة لفترة طويلة لأنه يقلل من قيمته الغذائية.
- الثالث، عدم وضع العصير في أوعية مصنوعة من النحاس، لأنه بكل بساطة قد يتحول إلى شراب سام.
- الرابع، عند إضافة السكر أو الملح إلى العصير، فالأول يزيد من كمية السعرات الحرارية، والثاني قد يشجع على رفع ضغط الدم.



# الزنجبيل
# مشروب الصحة في ليالي الشتاء الباردة

الدكتور: حسن محمد صندقجي

**الرائحة العطرية النفاذة، مع الطعم اللاذع اللذيذ، تعطيني نكهة فريدة ومفعمة بالدفء والنشاط. هذا ما وصف به أحدهم حرصه في ليالي الشتاء الباردة على تناول كوب من الحليب الساخن الممزوج برحيق جذور الزنجبيل Ginger، أو شربه لقدح من الشاي المعزز برحيق جذور الزنجبيل المطحونة.**

ولئن كان جُلّ اهتمام البعض هو ابتغاء الاستمتاع بتلك النكهة العالية في مشروبات أمسيات شهور البرد، فإن الدراسات والبحوث الطبية تضيف إلى معلوماتنا المزيد من الفوائد الصحية التي نجنيها بإضافتنا للزنجبيل، أثناء طهي أصناف متعددة من أطباق الأطعمة أو خلال إعداد المشروبات الدافئة والباردة.

وتتحدث مراكز البحث العلمي في الولايات المتحدة وأوروبا وآسيا عن جوانب متعددة للتفاعلات الصحية

داخل الجسم، التي تقوم بها المركبات الكيميائية المتعددة الموجودة داخل جذور الزنجبيل. وهي ما تشمل عموما أربعة جوانب رئيسية: الأول، يتعلق بالتأثيرات المخففة لاضطرابات الجهاز الهضمي في الحالات المختلفة. والثاني، يتعلق بالتأثيرات على تخفيف حدة نشاط تفاعلات الالتهابات. والثالث، يتحدث عن تأثيرات الزنجبيل على الأورام السرطانية، وخصوصاً في المبايض والقولون. والرابع، وهو الأشهر، يتحدث عن رفع مستوى جهاز مناعة الجسم في نزلات البرد وغيرها وتخفيف أعراض الجهاز التنفسي حال إصابته بالالتهابات الميكروبية.

وعلى الرغم من أن هناك بحوثا ودراسات كثيرة حول فوائد الزنجبيل، ولا يُمكن إهمال نتائجها بحال، فالملاحظ أن تلك الدراسات الطبية لا تزال تحتاج إلى مزيد من العمق في البحث وفي استخلاص النتائج، إذا ما أردنا أن ننظر إلى الزنجبيل كـ"دواء" لعلاج أمراض معينة. أما إذا أردنا أن نستمتع بطعمه ونكهته اللذيذة، وأن نحس بالتأثيرات الصحية الإيجابية العامة في جوانب شتى، فإن الزنجبيل بلا شك أحد المنتجات النباتية التي ينصح بالحرص على تناول كميات قليلة منها بشكل يومي.

## مركبات كيميائية فاعلة

واللافت أنه وفق المعايير المعتادة للناس في النظر إلى مكونات المنتجات الغذائية، لا يحتوي الزنجبيل على كثير من المعادن أو الفيتامينات أو السكريات أو البروتينات أو الدهون. ذلك أن التحليل الكيميائي لمقدار من جذور الزنجبيل الطازجة يبلغ نحو 28 غراما، يشير إلى أنها تحتوي على نحو 20 سعرا حراريا (كالوري) من الطاقة، وعلى كميات بسيطة من معادن البوتاسيوم والمنغنيز والنحاس وفيتامين بي6-، أي بكميات لا تتجاوز حاجة الجسم اليومية بنسبة 3 في المائة.

لكن السر في الفوائد الصحية للزنجبيل، هو في تلك المجموعة الخاصة من المركبات الكيميائية المختلفة، منها زيوت طيّارة، ومنها مركبات لاذعة pungent غير طيّارة nonvolatile.

والطعم اللاذع المميز للزنجبيل هو نتيجة لاحتواء الجذور على مزيج من مشتقات مواد "فينيل بروبانويد" phenylpropanoid-derived، مثل مركب "زينغيرون" zingerone، ومركبات "شوغول" shogaols، ومركبات جينجيرول gingerols.

هذه المركبات توجد بنسب عالية، مقارنة بالمنتجات النباتية الأخرى، لتشكل نحو 4 في المائة من وزن كمية معينة من جذور الزنجبيل الطازجة. ومن المهم ملاحظة أن نسبة وجود هذه المواد تزداد في الزنجبيل خلال عمليات طهي جذوره. وبالمقارنة بين هذه المركبات الثلاثة، يعتبر مركب "زينغيرون" أقلها تسببا في الطعم اللاذع، وأكثرها تسببا في الطعم الحلو الحارق spicy-sweet. وهذا المركب بالذات لديه خصائص القدرة على القضاء على البكتيريا المتسببة في نزلات الإسهال.

وفي المقابل تعمل مركبات "جينجيرول" على زيادة نشاط حركة المعدة والأمعاء. وأيضا على تنشيط الغدد اللعابية لإفراز اللعاب، ما يسهل عمليات بلع الطعام. كما أن لها تأثيرات صحية في تخفيف الشعور بالألم analgesic، وفي تخفيف حرارة الجسم antipyretic، إضافة إلى قدرة القضاء على البكتيريا. كما أثبتت نتائج دراسات المختبرات على الحيوانات التي أجريت في معامل جامعة ميتشغن في الولايات المتحدة، أن لهذه المادة الكيميائية تأثيرا فاعلا في القضاء على الخلايا السرطانية في المبيض.

وتحتوي جذور الزنجبيل أيضا على مجموعات من الزيوت الطيارة، بنسبة نحو 3 في المائة من وزن كمية معينة منها. مثل مركبات "سيسكوايتيربينويد" sesquiterpenoids وغيرها من المواد الكيميائية التي لا تزال محل الدراسة في الأوساط العلمية للبحث العلمي.

## الزنجبيل وراحة الهضم

وهناك عدة اضطرابات في الجهاز الهضمي يُمكن لتناول الزنجبيل التخفيف منها أو إزالتها.

ووفق ما تتبناه الأوساط الطبية في الولايات المتحدة، والذي تمت حوله العديد من الدراسات

الطبية الناجحة، فإن الزنجبيل أحد العلاجات المنزلية الفاعلة في تخفيف الشعور بالغثيان والرغبة في القيء. وفي حالات "دوار غثيان الحركة" motion sickness، الذي يُصيب البعض حال ركوب السيارة أو السفر بالقطار أو بالطائرة أو بالسفن، فإن الزنجبيل يُخفف من معظم الأعراض المصاحبة، مثل الدوار والدوخة والغثيان والقيء والتعرق. ويقول الباحثون من جامعة ماريلاند ومن مايو كلينك: ثمة عدد من الدراسات الطبية يشير إلى أن الزنجبيل أكثر فاعلية من معظم الأدوية المتوفرة لعلاج حالات "دوار غثيان الحركة". ومن هذه الدراسات ما تم على مجموعات من البحارة، ومنها ما تم بالمقارنة بين الزنجبيل وكل من عقار درامامين Dramamine وعقار سكوبولامين scopolamine المستخدمين بشكل شائع لمعالجة مثل هذه الحالات. هذا بالإضافة إلى أن الأدوية لها في الغالب تأثيرات جانبية، بخلاف الزنجبيل الطبيعي.

**الزنجبيل وسيلة علاجية فعالة لعلاج الاحتقان والسعال المصاحب لنزلات البرد**

والتأثير الإيجابي الأقوى، الذي يصنف على أنه يمتلك أقوى الأدلة العلمية، هو تخفيف الزنجبيل من حدة الغثيان الصباحي والقيء لدى الحوامل، وخصوصاً الأنواع الشديدة منه hyperemesis gravidum. وكانت مجلة "طب النساء والتواليد" قد عرضت في أبريل (نيسان) 2005 نتائج مراجعة أكثر من ست دراسات طبية أثبتت فاعلية الزنجبيل في تخفيف تلك المشكلة وإزالتها لدى الحوامل. كما أكدت تلك الدراسات التي شملت نحو 700 امرأة سلامة تناولهن للزنجبيل بكميات قليلة وفاعلة خلال فترة الحمل. وهو ما جعل الكلية الأميركية لأطباء النساء والتوليد، وعددا من المراكز الصحية في الولايات المتحدة، تنصح بتناول الزنجبيل كأحد العلاجات المنزلية الفاعلة وثابتة الجدوى في تخفيف مشكلة الغثيان والقيء لدى الحوامل. وتحديدا، يشير الباحثون من جامعة ماريلاند إلى أن غراما واحدا من الزنجبيل كاف خلال اليوم لتلك الغاية.

ولا تزال النتائج مشجعة للدراسات الطبية التي بحثت في جدوى تناول مرضى السرطان، الذين يُصيبهم الغثيان بالذات، للزنجبيل، دون القيء، جراء تلقي العلاج بالمواد الكيميائية أو الأشعة لمعالجة السرطان. إلا أن النتائج العلمية لا تزال غير جازمة بجدوى تناول الزنجبيل قبل العمليات الجراحية لتخفيف الشعور بالغثيان والقيء بُعيد تلقي التخدير الكلي للجسم. ولذا ترى "الوكالة القومية الأميركية للطب التكميلي والاختياري" NCCAM أن هناك حاجة للمزيد من الدراسات الطبية حول احتمالات جدوى الزنجبيل في هاتين الحالتين.

وهناك جوانب مقترحة لفائدة الزنجبيل في تخفيف ألم المعدة، وفي تسهيل الإخراج وإزالة حالات الإمساك، وفي معالجة الالتهابات الميكروبية المتسببة في الإسهال. وهي في حاجة إلى مزيد من الدراسات العلمية لإثباتها بشكل جازم، ويوظف الزنجبيل كوسيلة للعلاج المنزلي في هذه الحالات.

## الزنجبيل والأورام السرطانية

وهذا الجانب لا يزال محل دراسات جادة. وإحدى تلك الدراسات، ما طرح في مؤتمر أبحاث الوقاية من السرطان في فينوكس بأريزونا عام 2003، وهو أن مادة "جينجيرول" الفاعلة في جذور الزنجبيل، هي إحدى المواد التي لديها قدرة على منع نمو خلايا سرطان القولون لدى الإنسان. واستند هؤلاء الباحثون من جامعة "ميناسوتا" على دراسة علمية أجروها، ودلت على أن لهذه المادة قدرة على نمو خلايا سرطان القولون لدى الإنسان حينما تحقن في فئران تتناول هذه المادة، وذلك بالمقارنة مع نمو الأورام السرطانية لدى مجموعة أخرى من فئران حقنت بتلك الخلايا السرطانية، لكن لم تتلق هذه المادة الموجودة في الزنجبيل.

وسبق للدكتورة ربيكا ليو، من جامعة ميتشغن، أن قدمت نتائج دراستها حول تأثيرات مركبات الزنجبيل على موت خلايا سرطان المبيض، وذلك خلال المؤتمر 97 للرابطة الأميركية للسرطان. وقالت الباحثة آنذاك إن الزنجبيل يحتوي على: مواد مضادة

للأكسدة، ومواد مضادة للالتهابات، ومواد مضادة لنمو الخلايا السرطانية، وكلها تطرح الزنجبيل كوسيلة محتملة الفائدة في هذا الأمر.

وعلى الرغم من توالي عدة دراسات عن هذين الموضوعين، فإننا في حاجة إلى مزيد من الإثباتات العلمية للنصح بتناول الزنجبيل على سبيل الوقاية أو العلاج من حالات سرطان القولون أو حالات سرطان المبيض، أو غيرهما من الأورام السرطانية. ولكن لا يزال اللافت في الأمر هو المحاولات العلمية الجادة لتناول هذا الموضوع بالبحث.

## الالتهابات والمناعة والزنجبيل

التأثير المباشر المعروف والثابت علميا للزنجبيل على جهاز مناعة الجسم هو أنه يُثير إنتاج الغدد العرقية لإحدى المواد الكيميائية التي تقاوم الميكروبات. وكان الباحثون الألمان قد لاحظوا أن الزنجبيل يزيد من إنتاج مادة "ديرميسيدين"dermicidin في العرق. وهي مادة تحمي من التصاق ونمو بكتيريا "إي كولاي" E. coli و"ستافلوكوككس" Staphylococcus aureus وفطريات "كانديدا"Candida على الجلد.

وفي المقابل، هناك مركبات كيميائية في الزنجبيل ذات تأثيرات قوية لخفض مستوى عمليات الالتهابات في العموم. وهذه الالتهابات منها ما هو حاد، أي يحصل خلال وقت قصير، مثل التهابات الجهاز التنفسي ونزلات البرد والزكام، ومنها ما هو التهابات مزمنة مثل تلك التي تصيب المفاصل والعضلات. ومن تلك المواد القوية المعروفة علميا، مواد "جينجيرول". وتعتقد بعض مصادر البحث الطبي في الولايات المتحدة أن هذه المواد هي السبب في تأثيرات تخفيف الألم والالتهابات التي يجنيها متناولو الزنجبيل المصابون بالتهابات روماتزمية في المفاصل، إضافة إلى تحسين مدى حركة المفاصل. وكانت دراسات طبية أجريت في الولايات المتحدة قد لاحظت بتفاؤل عال أن 75 في المائة من المصابين بالتهابات المفاصل المزمنة يشعرون بنوع من التحسن في الحركة والشعور بالألم بعيد تناولهم للزنجبيل. وفي المقابل لم تلحظ دراسات أخرى هذه النتائج المتفائلة.



زيت الزنجبيل مفيد في علاج آلام المفاصل

ولا يزال هذا الجانب أيضا يحتاج إلى مزيد من الإثباتات العلمية لتبنيه.

## استخدامات الزنجبيل في الطب الصيني والهندي والعربي القديم

● **لتنشيط القدرات الجنسية وإزالة الإمساك.**

الموطن الأصلي للزنجبيل هو مناطق جنوب شرقي آسيا. وتذكره الكتابات الطبية وغير الطبية القديمة في مناطق الصين والهند والشرق الأوسط. وانتشر متأخرا، ما بعد القرن السادس عشر، في أوروبا ومناطق واسعة بأميركا الجنوبية.

وضمن مراجعة المركز القومي الأميركي للطب الاختياري والتكميليNCCAM، أو ما يُسمى لدى البعض مجازا بـ"الطب البديل"، يقول الباحثون بالمركز في نشرتهم العلمية عن الزنجبيل: "الزنجبيل هو نبات

استوائي، واسمه العلمي Zingiber officinale. وللزنجبيل زهور ذات لون أخضر ممزوج بطبقة من اللون البنفسجي. وللنبات جذور تأخذ شكل الدرنات أو ريزومات rhizome. وتُستخدم درنات الجذور هذه لغايات تتعلق بالطهي، كما تُستخدم على نطاق واسع لغايات طبية علاجية. ولون لبّ جذور الزنجبيل يُمكن أن يكون أصفر أو أبيض أو أحمر، وله غلاف سميك أو رقيق، وبلون بني". والزنجبيل في الطب الآسيوي، بأنواعه الصيني والياباني والكوري والهندي وغيرهم، يُستخدم بالدرجة الأولى، منذ أكثر من 4000 عام، لمعالجة آلام المعدة وبقية أجزاء الجهاز الهضمي، وفي تخفيف الشعور بالغثيان والرغبة في القيء، وفي تهدئة حالات الإسهال، وكمادة للتخلّص من غازات البطن antiflatulent، وكمادة مُليّنة مُسهلة للإخراج laxative، وتخفيف حموضة المعدة، وكمادة مسكنة ومهدئة للسعال antitussive. ويُضيفون أن كثيرا من مستحضرات علاج اضطرابات الجهاز الهضمي وإزالة الغثيان، التي تُباع في الولايات المتحدة اليوم، تحتوي بالفعل على مواد فاعلة مُضافة، هي بالأصل مُستخلصة بشكل مباشر من جذور الزنجبيل الطبيعية الطازجة.

وتضيف مصادر تاريخ "طب الأعشاب" herbal medicine أن الزنجبيل يُصنف كمادة "كارمنيتف" carminative. أي مادة تزيد من نشاط تخليص الأمعاء من الغازات. وأيضا كمادة "سبازمولايتك" spasmolytic في الأمعاء. أي مادة تُرخي وتُخفف الشد في عضلات جدران الأمعاء، وبالتالي تُخفف الشعور بالمغص.

وهناك سبب آخر لإضافة الزنجبيل في مناطق آسيا للمأكولات، حيث يعمل كمادة حافظة للأطعمة food preservative. وهو ما ثبت علميا، لأن الزنجبيل يقضي على بكتيريا سالمونيلا salmonella المسؤولة عن حالات الإسهال الناجمة عن تناول أطعمة ملوثة بالميكروبات. وفي الطب الصيني، يُعتبر الشاي المُعد بإضافة الزنجبيل، الذي يُشرب على معدة خالية، وسيلة علاجية فعّالة لعلاج الاحتقان والسعال المُصاحب لنزلات البرد. وكذلك يُعتبر البيض المقلي المُضاف إليه شرائح من جذور الزنجبيل الطازجة ginger eggs، علاجا منزليا للسعال.

وفي الطب الهندي القديم، يُصنع من الزنجبيل معجون لدهن الرأس للتخلص من الصداع. إلى ذلك، ولا تزال الهند تتربع على قمة الدول المنتجة للزنجبيل في العالم.

وفي الطب العربي التقليدي القديم، هناك إشارات عدة لمجموعة من الفوائد الصحية المتوقعة من بعد استخدام الزنجبيل. وتتلخص تلك الفوائد في تقوية القدرة على ممارسة العملية الجنسية، وتقوية قدرات الذاكرة والنظر، وعلاج الصداع ودوار البحر وبحة الصوت، وتنقية الحنجرة والقصبات الهوائية وعلاج السعال وطرد البلغم ولتدفئة الجسم في نزلات البرد، وتخفيف التوتر العصبي والأرق والقلق، وكمادة منعشة ومُفرحة، ولتهدئة الأمعاء وإزالة الإمساك، وغيرها من الفوائد المُقترحة.

## كيف تتناول الزنجبيل؟

تشير مراجعة الباحثين الطبيين في شأن العلاج بالأعشاب إلى ضرورة عدم تقديم الزنجبيل للأطفال الأقل من عمر سنتين. ويمكن للأطفال الأكبر من عمر سنتين أن يتناولوا الزنجبيل لمعالجة الغثيان أو آلام البطن أو الصداع. والجرعة التي يتناولها طفل في وزن يتراوح ما بين 20 و25 كيلوغراما هي نحو ثلث الجرعة التي يمكن للبالغ، بوزن نحو 70 كيلوغراما، تناولها.

وعموما، يقول الباحثون في جامعة مايريلاند: "إن على البالغ عدم تجاوز كمية أربعة غرامات من الزنجبيل الطازج في اليوم الواحد، أي ما يعادل نحو غرام واحد من مسحوق الزنجبيل الجاف. ولذا فإن الحامل التي تُعاني الغثيان والقيء، يمكنها تناول أربع جرعات من بودرة الزنجبيل الجاف، كل جرعة تحتوي على ربع غرام. ولتخفيف آلام المفاصل لدى الشخص البالغ، يمكن الشاي الممزوج بالزنجبيل، ويمكن استخدام زيت الزنجبيل للدهن على منطقة المفصل المؤلم، وذلك ثلاث مرات في اليوم".

ولتخفيف أعراض نزلات البرد أو ألم الحلق أو

الصداع أو تخفيف آلام الدورة الشهرية، يقترحون إضافة ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل الطازج إلى كوب من الماء الساخن أو الشاي. وتناول هذا الكوب ثلاث مرات في اليوم.

ويقول الباحثون إنه من النادر أن يتسبب تناول الزنجبيل في أي تفاعلات عكسية أو أعراض جانبية. إلاّ أنهم يُذكّرون بأن الإفراط في تناول الزنجبيل قد يتسبب لدى البعض بحرقة في أعلى المعدة أو بالإسهال أو بتهييج بطانة الفم. وينصحون الأشخاص الذين يتناولون أدوية مُسيلة للدم أو يتناولون الأسبرين، بالحذر من تناوله بكميات عالية أو بشكل يومي. والسبب أن الزنجبيل بذاته يعمل على زيادة سيولة الدم، ما قد يتسبب في النزيف لدى الشخص الذي يتناول تلك الأدوية بشكل يومي. ولكن المراجعة العلمية لا تشير إلى وجود أي إثباتات علمية أو حالات نزيف حصلت بسبب الزنجبيل لدى من يتناولون تلك النوعية من الأدوية. ولذا يظل الحذر والمراقبة الطبية لهؤلاء الأشخاص، من دون منعهم من تناول المأكولات أو المشروبات المحتوية على الزنجبيل.

وهناك تحذيرات للباحثين من جامعة ماريلاند ومن مايو كلينك حول احتمالات غير مُؤكدة علميا بتسبب تناول الزنجبيل بآلام في البطن لدى الأشخاص الذين لديهم حصوات في المرارة، وخصوصاً منهم من حصلت لديهم في السابق التهابات في المرارة جراء وجود الحصوات تلك.

ويذكر الباحثون من "الوكالة القومية الأميركية للطب التكميلي والاختياري" أن الآثار الجانبية، مثل حرقة المعدة وغيرها، تحصل في الغالب عند تناول مسحوق الزنجبيل الجاف، بخلاف الزنجبيل الطازج. ◆◆

## الرز الأسمر فوائده في قشوره

إذا كنت ترغب في طبق من الرز فليكن خيارك الرز الأسمر لأنه أفضل أنواع الطعام للاستهلاك اليومي، كما أنه أفضل بكثير للصحة من الرز الأبيض، لأن غلافه الخارجي غني بالعناصر الغذائية، وفي الأساس فإن الرز الأبيض هو نفسه الرز الأسمر لكن نزعت قشوره لجعله خفيفاً ولطبخه بسرعة. يتمتع الرز الأسمر بالمواصفات الآتية:

- يحتوي على نسبة جيدة من المواد البروتينية التي تضم الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم في فترة النمو.
- توجد فيه مجموعة لا بأس بها من المعادن المهمة للجسم، من أبرزها السيلينيوم المضاد للأكسدة، والمغنيزيوم المفيد للجهازين العصبي والبولي والذي يساعد على تكوين الأحماض الدهنية التي تساهم في إنتاج الكلس والفوسفور الضروريين للعظام والأسنان، والحديد المفيد لصنع كريات الدم، والبوتاسيوم الخافض لأرقام ضغط الدم.
- يحتوي على عدد من الفيتامينات خصوصاً فيتامينات المجموعة B.
- غني بالألياف الغذائية التي تساعد الأمعاء على العمل بكفاءة عالية.

وقد أفادت دراسة تتعلق بالرز الأسمر بأن الأشخاص الذين يتناولون الرز الأسمر لمرة واحدة في الأسبوع إنما يخفضون من خطر التعرض للأورام الحميدة التي تسبق سرطان القولون بنسبة تقارب 33 في المئة، وإذا تم دمج الرز الأسمر مع البقوليات، فإن هذه النسبة ترتفع.

- إن قشرة الرز الأسمر هي من بين الأغذية النادرة الحاوية على مادة غاما-أوريزانول التي تثبط إنتاج الكوليسترول من طريق الكبد، لهذا فالرز الأسمر يساهم في خفض مستوى الكوليسترول في الدم.
- يوجد في الرز الأسمر أكثر من 70 مادة مضادة للأكسدة لها أهمية بالغة في الوقاية من الكثير من الأمراض.
- يساهم الرز الأسمر في الوقاية من الداء السكري.
- هناك من ينسب للرز الأسمر امتلاكه فعلاً بانياً للعضلات من طريق زيادته طرح هورمون التيستوستيرون وهورمون النمو، ولكن لم يستطع العلماء تأكيد ذلك بعد.



# ارتداء النظارات هل يقلل من حدة البصر؟

الدكتور: ستيفن تايلور
استشاري في طب العيون/ بوسطن

**يعتقد كثيرون أن النظارات تؤدي إلى تقليل حدة البصر، إلا أن هذه خرافة وليست حقيقة. ولكن قد يشعر الكثير من الناس الذين في أواسط الأربعينات من أعمارهم بصعوبة القراءة. وتسمى هذه الحالة «بريزبيأوبيا» (presby-opia) التي تعبر عن «الفقدان الطبيعي لقدرة عدسات العين على التركيز».**

ومعروف أن عدسة العين هي بحجم زر القميص. ولأنها تستطيع تغيير شكلها، فإن بمقدورنا رؤية الأشياء عندما تكون قريبة أو بعيدة منا. وكلما كان الشيء أقرب إلينا كان على العدسة أن «تنثني» لكي تتمكن من وضعه (أي الشيء) في مركز البؤرة.

ولكن، ومع تقدم العمر، فإن العدسة تنمو ببطء لكي تصبح أكبر، وأكثر سمكا. وعند نموها فإن الأربطة الكثيرة التي تربط العدسة مع العضلة الهدبية (Ciliary muscle) أو ما تسمى عضلة «التركيز» - تصبح رخوة. وحينما يحدث هذا فإن هذه الأربطة المسماة «zonules»

(النطاقات أو الأحزمة الصغيرة) لا يمكنها الضغط بما فيه الكفاية على العدسات بهدف ثنيها نحو مواضع تتيح لها رؤية الأشياء بوضوح بشكل مقرب. كما أن العدسة تتصلب وتصبح أقل مرونة، وهو الأمر الذي يزيد من المشكلات.

ويبدو من المنطقي القول إن إجراء التمارين للعضلات الهدبية سيؤدي إلى تقويتها لكي تقوم بشد العدسة بشكل قوي، إلا أن هذه العضلات لا تصبح ضعيفة مع تقدم العمر. حتى وإن قمت بإجراء تمارين على العين لتقوية العضلات الهدبية فإنها لن تؤثر كثيرا في الحالة.

وهناك سببان يدفعان الناس – خطأ – إلى إلقاء اللوم على النظارات على أنها هي التي تؤدي إلى زيادة تدهور قدرة العين على الإبصار. الأول أن حالة «الفقدان الطبيعي لقدرة عدسات العين على التركيز» يمكن أن تزداد سوءاً لنفسها، أثناء الشروع في ارتداء نظارات القراءة، ولذلك يربط الناس بين ارتداء النظارات وتدهور البصر.

أما السبب الثاني فهو أنهم يعتادون على رؤية الأشياء القريبة بعد ارتدائهم النظارات، ولذا عندما ينزعونها، يبدو بصرهم لهم وقد ازداد سوءا. ولذلك فهم يلقون اللوم على النظارات رغم أنهم يعانون في الواقع من وقوعهم في حالتين مختلفتين، هما: النظر المصحح (بالنظارات) والنظر غير المصحح (من دون نظارات).

إن الناس يعتادون على التعايش مع تدهور حدة البصر، فالدماغ يتعلم كيفية تفسير الصور المشوشة ويقوم بالتوصل إلى استنتاجات مفترضة مبنية على معلوماته. وبينما تقوم النظارات بتحسين البصر فإن الدماغ قد لا يكون معتادا بعد عليها، خصوصا وأنه كان متكيفا مع الوضع السابق، أي مع البصر المتدهور. وهذا لا يعني أن النظارات تقلل من حدة البصر.

## الأطفال وقصر النظر

وهكذا فإن النظارات لا تقلل من حدة البصر عند وجود حالة «الفقدان الطبيعي لقدرة عدسات العين على التركيز». لكن وعندما يتعلق الأمر بحالة قصر النظر (myopia) لدى الأطفال، فإن هذه النتيجة لا تكون حاسمة. (ومصطلح «قصر النظر» هذا مثير للالتباس، إذ إنه يعني أن بصر الإنسان جيد للأشياء القريبة منه وسيئ للأشياء البعيدة عنه).

وقد أشار تقرير صادر عن معهد العيون الوطني أن انتشار قصر النظر قد ازداد بنسبة 66 في المائة منذ عام 1980، وقد أدت هذه الزيادة إلى الشروع في دراسات لفهم أسباب قصر النظر.

وتؤدي حالة قصر النظر إلى أن يرى المصاب بها الأشياء البعيدة وهي مشوشة، لأن العين تنمو لطول أكبر بحيث إن نقطة التركيز تصبح واقعة أمام الشبكية بدلا من أن تكون عليها.

وتتطور هذه المشكلة عادة في الطفولة وتزداد سوءا بالتدريج إلى حين تباطؤ نمو العين في بداية مرحلة البلوغ. وفي العموم فإن هذه الحالة جينية وراثية، إلا أن تطورها قد يتأثر بعوامل الوسط المحيط مثل إجهاد العين عند التركيز لرؤية الأشياء القريبة أثناء القراءة. ولبعض الأطفال فإن هذا الإجهاد على نظام التركيز ربما يؤدي إلى نمو العين وبذلك تزداد شدة قصر النظر بوتيرة أسرع.

وقد يؤدي ارتداء النظارات إلى تقليل الإجهاد. وقد أظهرت دراسة نشرت في أرشيفات طب العيون في يناير (كانون الثاني) عام 2010 أن وتيرة ازدياد سوء حالة قصر النظر قد انخفضت بنسبة 58% لدى الأطفال الذين يلبسون النظارات المزدوجة (الثنائية) البؤرة (bifocals) مقارنة بالأطفال الذين يرتدون نظارات تقليدية بعدسات معهودة تصحح قصر النظر لديهم.

وقد أكدت هذه الدراسة نتائج دراسة سابقة أظهرت وجود فوائد مماثلة ولكنها كانت أقل، من ارتداء النظارات المزدوجة البؤرة. كما افترضت دراسات أخرى أن العدسات اللاصقة النفاذة للغاز المصممة خصيصا، ربما يمكنها أيضا إبطاء تقدم حالة قصر النظر.

إلا أنه لا يوجد ما يكفي من الدلائل حاليا لتقديم توصيات بشأن ارتداء الأطفال المعانين من قصر النظر للنظارات المزدوجة البؤرة أو للعدسات اللاصقة المصممة خصيصا.

إن قصر النظر حالة شديدة التعقيد، ولذا فإن بإمكاننا، مع ظهور نتائج جديدة من الدراسات، أن نتوصل إلى وسائل لتغيير مسار تطور هذه الحالة الشائعة من حالات ضعف البصر. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## أطعمة تقلل الشحوم في الجسم

عندما نطلق العنان لشهيتنا فنأكل ما هب ودب من الأطعمة تتوافد السعرات الحرارية على الجسم من كل حدب وصوب فتكون النتيجة تراكم الشحوم التي تجعلنا تحت رحمتها. في السطور الآتية نعرض خطة تؤمن لخلايانا ما تحتاجه من عناصر غذائية ضرورية وتبعد عنا السعرات الحرارية الفارغة:

- أكل منتجات الحبوب الكاملة: مثل الرز، والقمح، والشوفان، وجنين القمح. وينصح بأن تكون هذه الحبوب حاضرة في جميع الوجبات اليومية. لقد أفادت البحوث بأن الأشخاص الذين تحتوي وجباتهم على الحبوب الكاملة هم أكثر قدرة على تفادي اكتناز الشحوم بالمقارنة مع الذين يعتمدون الحبوب المصفاة. وقد فسر هذا الأمر بغنى الحبوب الكاملة بالألياف الغذائية التي تثير الشبع وتبعد شبح الجوع لفترة أطول. أكثر من هذا فالحبوب الكاملة، تدعم الصحة، وتبعد شبح الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية ومرض السرطان.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه: لقد أوضحت بعض الدراسات أن مستوى المغذيات النباتية في الدم تتناقص بسرعة بعد 2 إلى 3 ساعات من تناول الأغذية، من هنا ضرورة استهلاك هذه الخضار والفواكه بوتيرة أكثر إن كان ذلك ممكناً خصوصاً الثمرات الكاملة من الفواكه الحمضية، والبندورة، والخضار الورقية الخضراء، والفواكه الفاقعة الصفرة كالجزر والقرع. إن حضور الخضار والفواكه على مائدة الطعام في شكل متكرر يومياً يساهم في ضياع الشحوم الفائضة من الجسم.
- استهلاك وجبتين من البروتينات يومياً: أثبتت الدراسات قدرة البروتينات على تخفيف الوزن والحفاظ على الكتلة العضلية. والبروتينات الآتية من اللحوم والدواجن والأسماك ومنتجات الألبان، غنية بالحامض الأميني اللوسين الذي يعمل على تطوير الكتلة العضلية. وعلى تنظيم تحرير الهرمونات التي تتحكم في الشهية وفي القدرة على حرق السعرات الحرارية. وطبعاً، يجدر التنبيه هنا إلى ضرورة عدم المبالغة في أكل البروتينات لأن الفائض عن حاجة الجسم يحدث خللاً في استقلاب البروتينات وفي زيادة الكتلة الشحمية على حساب الكتلة العضلية.
- أكل منتجات الألبان الخفيفة الدسم يومياً: إن تناول ثلاث وجبات من منتجات الألبان القليل الدسم، لا تفيد العظام والأسنان، وحسب، بل تفيد على صعيد الوزن لأنها تزيد من قدرة الجسم على حل الدهون ومنع اختزانها خصوصاً تلك التي تتراكم في تخوم البطن.
- تناول المكسرات كل يوم: فهذه الزمرة من الأغذية تشكل مصدراً مهماً للأحماض الدهنية (أوميغا-3) التي تساعد على قمع الشهية والحفاظ على الوزن. ويجب الاعتدال في استهلاك المكسرات لأنها غنية بالطاقة وتعطي عكس المطلوب منها في حال المبالغة في أكلها.
- التزود بما يكفي من السوائل: فالشخص الذي يشرب 11 كوباً من الماء في اليوم يزيد من العمليات الاستقلابية ومن صرف الطاقة الفائضة، وبالتالي في منع تراكم الشحوم في محيط الخصر. ولا ضرورة أن تكون كمية السوائل كلها من الماء، فكل الأشربة تدخل في المعادلة كالشاي، والزهورات، والعصائر وغيرها.

## سمك التونة فقير بالسعرات غني بالفيتامينات

يعتبر التونة من أهم أنواع أسماك المياه الباردة، وهو يتميز بخصائص غذائية وشفائية:

- فقير بالسعرات الحرارية، فكل 100 غرام من التونة البيضاء أو الشاحبة تعطي حوالي 120 سعرة، في حين ان الوزن نفسه من التونة الحمراء يعطي أكثر من 180 سعرة حرارية.
- غني بالمواد البروتينية العالية الجودة التي تزود

الجسم بكامل الأحماض الأمينية خصوصاً الأساسية منها التي لا يستطيع الجسم تصنيعها.

- يحتوي على الأحماض الدهنية (أوميغا-3) التي تملك صيتاً طيباً في الوسط الصحي، فهذه الأحماض تخفض الكوليسترول السيئ، وتساهم في تمييع الدم، وتزيد من ارتخاء الأوعية الدموية وتخفض الالتهابات فيها، وكل هذه الأمور تساعد في الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية. عدا هذا، هناك دراسات أوضحت أن الأحماض (أوميغا-3) ذات فائدة في إبعاد شبح الإصابة بأمراض أخرى، مثل السرطانات، والتهاب القولون، وداء الربو، والصدفية، والتهابات المفاصل. وتفيد بعض الدراسات بأهمية الأحماض (أوميغا-3) في تنظيم ضربات القلب، وخفض احتمالات الموت المفاجئ. كما بينت دراسات حديثة أن الأطفال الذين يأخذون كفايتهم من الأحماض (أوميغا-3) يقل خطر تعرضهم لمشكلات تتعلق بالسلوك، والتعلم، واللغة، ومهارات الاتصال.
- يحتوي على معادن مهمة، على رأسها الفوسفور، الذي يحتل المركز الثاني بعد الكلس في الجسم، ويلعب هذا المعدن دوراً بارزاً في الحفاظ على الثروة العظمية والسنية. كما يساهم الفوسفور في النمو وتوليد الأنسجة، ويشكل مكوناً أساسياً في بنية أغلفة الخلايا.
- أيضاً يوجد في التونة معدن السيلينيوم الذي يعمل بالتعاضد مع الأنزيمات المضادة للأكسدة في منع تشكل الجذور الحرة التي تثير العديد من الأمراض الخطيرة في الجسم.
- من جهة الفيتامينات، يحتوي التونة على مجموعة لا بأس بها منها، من بينها الفيتامينات: ب1، ب2، ب3، ب5، ب6، ب12، أ، د.
- السكريات والألياف الغذائية لا وجود لها في السمك.
- كشفت بحوث أجريت على صيادي أسماك التونة أنهم أقل تعرضاً لخطر الإصابة بسرطان الدم والورم النخاعي المتعدد، وسرطان الكلية، نتيجة اعتمادهم على التونة في طعامهم. كما وجدت الدراسة أن أكل التونة مرات عدة في الأسبوع يساعد في تأجيل تدهور القدرات العقلية عند المسنين.

تبقى نقطة مهمة حول سمك التونة، وهي عدم التركيز على أكله باستمرار، لأنه يحتوي على تراكيز عالية من الزئبق، خصوصاً التونة الأبيض. وكما هو معروف، فالزئبق مادة سامة بالنسبة الى خلايا الجهاز العصبي والكلية. وهناك من الأطباء من يوصي النساء الحوامل بتحاشي أكل سمك التونة خلال فترة الحمل لحماية الجنين من أخطار الزئبق، وما أكثرها.

## أوراق الزيتون أنفع من الزيتون!



لا أحد يستطيع أن ينكر ما لثمرات الزيتون وزيتها من فوائد صحية جمة. لكن، هل يعرف أحد أهمية أوراق الزيتون غذائياً وبالتالي صحياً؟ وعلى رغم ان هناك إشاعات حول خطر استعمال أوراق الزيتون، الا أن هذه الإشاعات لا أساس لها من الصحة. وفي السطور الآتية نتعرف إلى مزايا أوراق الزيتون:

- تحتوي الأوراق على مركبات تساهم في خفض ارتفاع ضغط الدم البسيط، وقد أمكن تبيان هذا الأمر على الحيوانات وفي دراستين سريريتين على

# من كل واد نصيحة

الإنسان. وميزة أوراق الزيتون أنها لا تسبب عوارض ثانوية كتلك التي تنجم عن استعمال العقاقير الخافضة لضغط الدم.

- توجد في أوراق الزيتون مركبات كابحة للجراثيم والفيروسات والفطريات والطفيليات.
- تحتوي الأوراق على مركب الأولوروبيين الذي يتحلل داخل الجسم ليعطي مادة ونوليت الكالسيوم التي تمنع تأكسد الكوليسترول السيئ، ما يحول دون تراكم الصفيحات الدموية داخل الشرايين، وبالتالي يقي من الأمراض القلبية الوعائية.
- بينت التجارب على الحيوانات المصابة بالداء السكري أن خلاصة أوراق الزيتون ساهمت في خفض مستوى السكر في الدم، ولكن للأسف لم تجر التحريات المناسبة على الإنسان من أجل التأكد من هذه الحقيقة.
- يفيد مستخلص أوراق الزيتون في خفض الشحوم الثلاثية في الدم.
- تملك أوراق زيت الزيتون تأثيراً قابضاً للأمعاء.
- يفيد مغلي أوراق الزيتون في خفض درجات الحرارة وفي علاج التسممات الغذائية والتهابات الكبد.
- تحتوي أوراق الزيتون على مواد طبيعية تكافح التعب، والوهن، والآلام الناتجة من الأمراض المزمنة والسرطانات، وفي التخفيف من وطأة عوارض نقص المناعة المكتسب.
- يساعد مستخلص أوراق الزيتون في معالجة التشنجات العضلية والآلام المفصلية.
- تستعمل أوراق الزيتون في معالجة مرض الرشح والأنفلونزا من خلال منع تكاثر الفيروسات أو عبر تقوية جهاز المناعة.

**كيف تستعمل أوراق الزيتون؟ هناك ثلاث طرق:**

1. الطريقة الأولى تقوم على طحن الأوراق مع الماء المغلي في آلة الطحن، ومن ثم يترك المزيج ساعتين يصفى بعدها بالمصفاة ومن ثم يوضع المستخلص في مكان مظلم في عبوة غير شفافة.
2. الطريقة الثانية، تغسل الأوراق وتجفف ومن ثم تطحن في آلة كهربائية، وبعدها تتم غربلة المستحضر للحصول على مسحوق ناعم يخلط مع أي سائل أو طعام.
3. الطريقة الثالثة، غلي أوراق الزيتون الخضراء أو اليابسة لمدة ربع ساعة.

## نصائح غذائية لعلاج القرحة

تعتبر القرحة المعدية والاثنا عشرية من الأمراض الشائعة، وفي العقود الماضية كانت الأغذية متهمة بدرجة كبيرة في نشوء القرحة، لكن بعد اكتشاف الجرثومة الحلزونية تبين أن هذه الأخيرة متورطة بدرجة كبيرة في إشعال فتيلها في الغالبية العظمى للإصابات.

يجب مراعاة الأمور الآتية عند المعاناة من القرحة الهضمية:

- تفادي الأغذية التي تخرش الغشاء المخاطي المبطن للمعدة والإثني عشر مثل جوزة الطيب والشطة والفليفلة والثوم والخردل والفلفل الأسود والتوابل الحارة والمخللات.
- تجنب المشروبات التي تثير زيادة طرح المفرزات الحامضية المعدية مثل القهوة والشاي والكوكاكولا والكاكاو.
- تناول ما يكفي من الماء يومياً من أجل التخلص من مادة الكلورين التي تساعد في صنع وزيادة إفراز حامض المعدة.
- استهلاك وجبات صحية يومياً بحيث تحتوي على ما يكفي من المواد البروتينية والفيتامين (سي) لأنها تعجل في شفاء القرحة.
- تحاشي الأطعمة المولدة للغازات مثل البصل، والكرنب، والملفوف، والفول، والحمص، والعدس، واللفت، لأنها تزيد الطين بلة، وتسبب النفخة في البطن، وتزيد من شدة وجع القرحة.
- لا مانع من تناول الدهون فهي مفيدة لمرضى القرحة لأنها تقلل من إفراز حامض المعدة،

وتؤخر من تفريغ محتوياتها. وطبعاً يجب عدم المبالغة في استهلاك الدهون لأنها غنية بالسعرات الحرارية، كما يجب الحرص في اختيار نوعية الدهون بحيث يتم ترجيح كفة الدهون غير المشبعة التي تقي من الأمراض القلبية الوعائية.

- تجنب شرب السوائل بكثرة خلال وجبة الطعام، مع مراعاة أن لا تكون هذه السوائل شديدة البرودة أو السخونة.
- اختيار الأطعمة المسلوقة أو المشوية التي يمكن هرسها بسهولة لأنها لا تسبب تهيجاً للمعدة وتريحها في عملها.
- الابتعاد كل البعد عن المقالي لأنها صعبة الهضم، وتخرش الجدار المبطن للمعدة وتجعله في حال يرثى لها.

وإلى جانب هذه الوصايا الغذائية لا بد من الانصياع لبعض النصائح الأخرى مثل مضغ الطعام في شكل جيد، والامتناع عن التدخين، وعدم تناول الأدوية المهيجة للغشاء المخاطي مثل الأسبرين، والابتعاد عن المشروبات الغازية والكحوليات، وحبذا لو تم تناول عدة وجبات صغيرة للحيلولة دون حدوث الارتداد المعدي المريئي. كما يجب عدم دك المعدة بكميات هائلة من الطعام، والعمل قدر المستطاع على تناول وجبات منتظمة.

## صبغ الشعر يتلفه

اكتشف بعض الباحثين أن صبغ الشعر يمكن أن يزيد فرصة تشابكه وظهوره بمظهر سيئ عند دراستهم للمشكلة التي تؤرق معظم النساء عندما يكتشفن أن شعر الواحدة منهن يتمرد عليها ولا يتبع الطريقة التي تريدها في تصفيفه.

وقد كشف التحليل المجهري للشعر أن المواد الكيميائية المستخدمة في تبييض وصبغ الشعر يمكن أن تزيل عنه الطبقة الزيتية الطبيعية التي تغطي كل خصلة. وهذا بدوره يمكن أن يجعل الشعر مؤينا مشحونا كهربيا، ويقلل قدرته على التخلص من الماء، مما يعني أنه يصبح صعب الترويض.

وقد استخدم علماء في شركة "بروكتر آند غامبل" لمستحضرات التجميل بالولايات المتحدة، مجاهر فائقة القوة لدراسة التغييرات الكيميائية التي يمكن أن تسببها المواد الكيميائية لتركيبة الشعر.

وقالت الدكتورة فروك نويزر من مركز ابتكار لندن التابع للشركة المذكورة إنهم اكتشفوا أن الشعر أصبح مؤينا بدرجة كبيرة حتى بعد استخدام صبغة الشعر مرة أو مرتين.

وأضافت أن "الشعر الذي لم يُصبغ من قبل أبدا لديه طبقة واقية تجعله مقاوما للماء. ونفس هذه الطبقة هي التي تجعل الكلاب تجفف نفسها بهز أجسامها بعد السباحة على سبيل المثال".

وعندما يصبغ الشعر أو يبيّض فإن التفاعل الكيميائي يزيل جل هذه الطبقة بعد مرة أو مرتين من التلوين. ولا يستطيع الشعر أن ينمي هذه الطبقة مرة أخرى بعد زوالها بدون نمو شعر جديد.

ومن ثم يصبح الشعر مشحونا شحنة سلبية عالية جدا ويلتصق بعضه ببعض عندما يكون رطبا وبهذا تتغير طريقة سلوكه ويستعصي على التمشيط ويبدو أشبه بالقش، حسب الدكتورة.

ومن الجدير بالذكر أن العلماء في مختبرات شركة "بروكتر آند غامبل" استخدموا طريقة معروفة باسم مجهر القوة الذرية لدراسة التغييرات التي يمر بها الشعر عندما يتلون. ووجدوا أنه بعد صبغ الشعر أُزيلت عنه الطبقة الزيتية المعروفة باسم الشحميات الموجودة على السطح الخارجي بفعل بروكسيد الأكسجين والأمونيا الموجود في معظم منتجات صبغة الشعر.

كذلك اكتشف الباحثون أن استخدام منتجات غسل الشعر (الشامبو) والتصفيف التقليدية فشلت في إصلاح الضرر الذي أصاب الشعر لأن المواد الكيميائية الداخلة فيها، مثل السليكون، لا تلتصق بالشعر المؤين بشحنة سلبية ومن ثم لا يكون لها أي أثر على الشعر.

ويعتقدون أنهم وجدوا الآن حلا لهذه المشكلة حيث يمكن تكوين بلورات سائلة تستطيع الالتصاق بالشعر المؤين بشحنة سلبية. وهذه البلورات السائلة، المصنوعة من مادة كيميائية تستخدم في معالجة مياه المجاري بالإضافة إلى جزيئات مطهرة، تلتصق بالشعر الملون.

# بلسم عيادة

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## الحمل وتغيرات الثدي

■ ما هي التغيرات التي تطرأ على الثدي أثناء فترة الحمل؟ وما سبب هذه التغيرات؟ وشكراً لكم.

و.ك.أ
بيت لحم/فلسطين

● التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء فترة الحمل، هي السبب الرئيس الذي يقف وراء التغيرات التي تصيب ثديي المرأة الحامل. وابرز هذه التغيرات، هو ارتفاع مستوى هرموني الاستروجين Estrogen والبروجسترون Progesteron خلال هذه الفترة. واستطيع تلخيص التغيرات التي تطرأ على الثديين أثناء فترة الحمل، بما يلي:

- **الثلث الأول من الحمل:** تشعر المرأة في المراحل المبكرة من الحمل بألم في منطقة الثدي، وخصوصاً عند اللمس.
- **الثلث الثاني:** تلاحظ المرأة أن ثدييها بدءا بالتضخم، وعادة يزداد حجم الثدي بمقدار يتراوح من كوب إلى ثلاثة. كذلك يلاحظ تضاعف حجم الحلمة واتساع مساحة الهالة Areola الكائنة حول الحلمة. ويتحول لون الجلد في منطقة الثدي من القرنفلي إلى البني الداكن.
- **الثلث الأخير:** ويبدأ الثدي في أواخر الثلث الأخير من الحمل بإنتاج سائل أصفر اللون يسمى «اللباء» Colostrum، وهو سائل غني بالمواد الغذائية والاجسام المضادة Antibodies. ويقوم اللباء بتزويد الوليد بالأملاح الضرورية والاجسام المضادة للأمراض المعدية. كذلك يلاحظ وجود نتوءات (حبيبات) دقيقة في منطقة الهالة، تدعى «درنات مونتوجومري» Montogomery Tubercles. وهي عبارة عن غدد تقوم اثناء الرضاعة بإفراز زيت خاص لتسهيل عملية مص الوليد لحلمة والدته، والتي تصبح بدورها اكثر ليونة.

## الزنك وأمراض السرطان

■ هل يفيد الزنك في علاج السرطان؟ وهل توجد أقراص مصنوعة من الزنك؟ ولكم جزيل الشكر والاحترام.

ن.ز.هـ
الكرك/الأردن

● يعتبر عنصر الزنك (Zinc) من أبرز المعادن المعززة للمناعة. ومعروف علمياً أن الزنك يزيد عدد كريات الدم البيضاء من النوع اللمفاوي Lymphocyte ويساعد الخلايا المانعة في مهاجمة الخلايا والأنسجة السرطانية.

ويحتاج الانسان السليم إلى 15 مليغراماً من الزنك يومياً، والافراط في تناوله قد يؤدي إلى نتيجة عكسية بالنسبة لجهاز المناعة.

وتناول صحن واحد من مخلوط الحنطة والحبوب Cereal أو الكورنفلكس، يزود الانسان بالكمية المطلوبة يومياً، (شريطة أن تكون كمية الزنك مذكورة على علبة السريال). كذلك فإن

اللحوم، وخصوصاً المحار المطبوخ (حيوان من الرخويات البحرية)، والقمح كامل النخالة (الأسمر)، غنية بالزنك.

ويمكن إعطاء المرضى بنقص المناعة أملاح الزنك في شكل أقراص أو شراب. غير أنه لا حاجة للإنسان السليم الى تناول أقراص الزنك، لأن المواد الغذائية المذكورة سابقاً كافية لتزويده بكمية الزنك المطلوبة يومياً.

## الخوف من الوضع

**أنا حامل في شهري السابع. وقد اشارت جميع الفحوصات الى أن جنيني في أحسن وضع وسليم. غير أني خائفة جداً من عملية الوضع بحد ذاتها، اضافة الى الألم المصاحب لها. وعندما اشارك زميلاتي وأهل بيتي خوفي هذا، يسخروا مني. سؤالي هو، هل ما أعاني منه حالة طبيعية، أم أنا بحاجة لعلاج؟ وشكراً.**

**ع.هـ.س**

**عجلون/الأردن**

يعاني عدد لا بأس به من النساء بعد سن المراهقة من الخوف من عملية الوضع (الولادة)، وتسمى هذه الحالة طبياً "رهاب المخاض" Tocophobia. وقد أشارت الدراسات الى أن نحو 14 في المئة من النساء يعانين من هذه الحالة. وهنالك نوعان من رهاب المخاض، هما:

**أولي:** ويحدث هذا قبل وخلال الحمل الأول.

ومن ابرز اسباب هذه الحالة هي وصف النساء اللواتي سبق أن انجبن لعملية الولادة بأنها مؤلمة جداً وذلك على مسمع من الفتاة أو المرأة الحامل.

**ثانوي:** ويحدث هذا النوع من الخوف بعد تجربة قاسية لولادة سابقة.

ومن أبرز عوارض رهاب المخاض: الخوف من ألم المخاض، كوابيس، صعوبة التركيز أثناء القيام بواجبات البيت أو العمل أو الدراسة، نوبات من الفزع، ألم في منطقة الصدر، دوران وصداع.

ومن هذا المنطلق، نرى أن المرأة الحامل التي تعاني من رهاب المخاض تطلب من الطبيب أن تلد بواسطة عملية قيصرية هروباً من آلام الوضع.

ويساعد في علاج هذه الحالة الدعم المعنوي من الأهل وخصوصاً الزوج، اضافة الى علاج إدراكي ومعرفي. وفي حال عدم الاستجابة لهذه الاساليب العلاجية قد يلجأ الطبيب الى وصف الأدوية المضادة للقلق والاكتئاب.

## التهاب الأذن الوسطى

**يُعاني طفلي البالغ من العمر ثلاث سنوات من التهاب متكرر في الأذن الوسطى. وأجد صعوبة جداً في اعطائه اي نوع من الدواء، فهو يرفض شربه، وفي حال اجباره على ذلك يتقيأه. فهل من حل لذلك؟ وشكراً.**

**أم حاتم**

**رام الله / فلسطين**

نعم، يمكن اعطاء عقار Ceftriaxone واسمه التجاري Rocephin في شكل حقن، إما عن طريق الوريد (ابرة الكيلو) أو في العضل، وجرعة واحدة (لمرة واحدة) تكفي طفلك لمدة عشرة أيام ضد الجراثيم المسببة للمرض.

ويمنع اعطاء هذا الدواء للأطفال تحت سن ستة أسابيع. (بإمكانك مطالعة ملف هذا العدد من "بلسم" الذي يتعلق بأمراض الأذن، عموماً، وتلك التي تصيب الأطفال خصوصاً).

## درجات الحروق

**أسمع أن الحروق تقسم إلى ثلاث درجات، فهل يتم هذا التقسيم بناء على اتساع المساحة التي تحتلها على الجلد؟ وشكراً لكم ولكل العاملين في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.**

**فواز عميرة**

**القدس/فلسطين**

تصنف الحروق، عادة، بناء على عمقها من سطح الجلد، وليس بناء على مدى اتساع الرقعة التي يشملها الايذاء. ومن هذا المنطلق صنفت أو قسمت الحروق إلى أربع درجات، هي:

# بلسم عيادة

- **الدرجة الأولى**: ويشمل الايذاء الطبقة الخارجية (العليا) من الجلد فقط. ويكون لون الجلد أحمر وجافاً ومؤلماً.
- **الدرجة الثانية**: ويشمل الايذاء الطبقة الثانية للجلد، وتتكون نفطة أو اكثر، حمراء أو بيضاء اللون مليئة ببلازمة الدم (القسم الشفاف من الدم - دون الكريات).
- **الدرجة الثالثة**: وفيها يشمل الايذاء جميع طبقات الجلد ويكون بني اللون.
- **الدرجة الرابعة**: ويمتد الايذاء ليشمل الأنسجة والاعضاء تحت الجلد وقد يشمل الايذاء العظام. وقد يحتاج الأمر الى ازالة جميع طبقات الجلد والعضل. وفي حال كون الحروق تشمل الأطراف فقد يتم بترها.

وكلما اتسعت مساحة (وليس عمق) الحروق كلما زادت امكانية الوفاة.

## علامات الادمان

**كيف لي أن أعلم ان كان ابني البالغ من العمر 25 عاماً مدمناً على المخدرات؟ وشكراً.**

**د.ع.ن**

**إربد/الأردن**

في حال الادمان طويل الأمد على المواد المخدرة والسموم يمكن ملاحظة العلامات والأعراض التالية:

- احمرار العينين، وألم في منطقة الحلق، وسعال جاف، وارهاق عام.
- تغيرات ملحوظة في نمط النوم والأكل.
- تقلب المزاج، والسلوك العدواني وقد يعتدي المدمن على الآخرين جنسياً (أطفال وبالغين).
- عدم المواظبة على العمل أو المدرسة، واختلاق مشاكل مع رؤساء العمل أو المدرسين.
- عدم التمتع بملذات الحياة.
- الانعزال.
- الكذب والسرقة.

وفي حال وجود أدنى شك بأن ابنك يعاني من احدى النقاط المذكورة سابقاً (أو أكثر) يجب استشارة الطبيب المختص بالأمراض النفسية أو العامل/ة الاجتماعي/ة.

## الشخير

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،، ما هي أسباب الشخير أثناء النوم؟ ولكم الشكر.**

**أبو طارق**

**نابلس/فلسطين**

أشارت الدراسات إلى أن نحو 51 في المئة من الاشخاص البالغين، يعانون من ظاهرة الشخير أثناء النوم. والسبب الرئيسي الذي يقف وراء هذه الظاهرة هو انسداد أو تضيق مؤقت (أو دائم) لمجرى الهواء في المنطقة الخلفية من الأنف والفم.

وأستطيع أن أوجز أسباب انسداد المنطقة المذكورة سابقاً، بالآتي:

- زيادة كثافة الانسجة في منطقة الرقبة نتيجة البدانة.
- احتقان الأنف والمنطقة المحيطة بالحلق نتيجة الرشح والزكام.
- عدم استقامة الرقبة أثناء النوم.

## الجنس وألم المفاصل

**ألاحظ بعد اللقاء مع زوجتي، أن ألم المفاصل الذي أعاني منه تقل شدته، مقارنة مع الألم قبل اللقاء. فهل لهذا علاقة بذلك؟ وشكراً.**

**هـ.ظ.هـ**

**الخليل/فلسطين**

أشارت نتيجة دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن 69 في المئة من المرضى المصابين

بالتهاب المفاصل (رجال ونساء)، تخف عندهم أو تتلاشى أوجاعهم وآلامهم، بعد ممارسة الجنس، وذلك لمدة 3-6 ساعات بعد اللقاء.

والسبب المفترض الذي يقف وراء هذه الظاهرة، هو أن عملية اللقاء بحد ذاتها تؤدي الى زيادة افراز الـCortisone والـBetaendorphin (ومعروف أن هاتين المادتين الكيميائيتين تستخدمان في علاج التهاب وأوجاع المفاصل). علماً أن الحمام الساخن أو الدافىء قبل اللقاء يساعد في ليونة العضلات والمفاصل، ما يسهل العملية الجنسية عند المرضى المصابين بالتهاب المفاصل.

## الحديد والمناعة

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،**
**هل يؤثر الحديد في جهاز المناعة؟ وهل تنصحون بتناول الأقراص المحتوية على الحديد؟ وشكراً.**
**يعقوب غاوي**
**رام الله/فلسطين**

● نعم، هذا صحيح، فعوز الحديد قد يعرض الانسان لإمكانية الإصابة ببعض الأمراض المعدية، وذلك نتيجة إضعاف العديد من خلايا جهاز المناعة. وهذا ينطبق أيضاً على ارتفاع مستوى الحديد المفرط في الدم.

والمواد الغذائية التي تحتوي على الحديد، هي: اللحم الأحمر وفول الصويا والخضراوات ذات الأوراق الخضراء.

ولا ننصح بتناول أقراص الحديد، أو أقراص الفيتامينات التي تحتوي على الحديد، دون فحص مستواه في الدم. (علماً بأن لكل حالة مرضية، علاجها الخاص).

وتحتاج المرأة الى 15 مليغراماً من الحديد يومياً (قبل سن انقطاع الحيض). أما الرجل فيحتاج الى عشرة مليغرامات. ويجب أن لا تتعدى كمية الحديد المتناولة يومياً عن 45 مليغراماً، في حين عند الأطفال يجب أن لا تتعدى 39 مليغراماً.

## ردود خاصة

■ **الأخت: هيام الأطرش**
**الخليل/فلسطين**

● أشارت الأبحاث والدراسات المختلفة إلى أن عدم اتباع طبيب الاسنان لقوانين النظافة العامة هو من الاسباب الرئيسية للعدوى بالتهاب الكبد الفيروسي "C" أو "B". لذلك لا تخجلي من طبيبك واطلبي منه في المراجعة القادمة أن يقوم باستبدال قفازاته، حتى لو كانت المريضة التي عالجها قبلك هي اختك. ولا يوجد أي عذر لطبيب الأسنان بعدم استبداله القفازات بين المريض والآخر.

■ **الأخ: علي ي.ر**
**القدس/فلسطين**

● لا توجد أية مضار صحية جراء ممارسة العادة السرية غير أنه يفضل عدم الاسراف في ممارستها وذلك لكي تشعر بمتعة اللقاء مع زوجة المستقبل إن شاء الله.

■ **الأخت: ت.ش.ب**
**عمان/الأردن**

● الاجابة على الشق الأول من سؤالك موجود في الجواب على سؤال الأخ علي من القدس، لأنه ينطبق على الفتيات ايضاً.

وأما بالنسبة للشق الثاني من سؤالك، فأنصحك بأن تكوني حذرة اثناء ممارستك للعادة السرية، فالأمر عند الرجال يختلف عنه عند الفتيات وذلك لوجود غشاء البكارة.



# ابن الرومية
# العالم الفقيه والبارع في علمي النبات والصيدلة

إعداد: صالح صديق

**ابن الرومية عالم نباتي وصيدلاني، كان جده طبيباً بقرطبة (الأندلس) وتعلم والده علم النبات الطبي عن والده. وكان لهذه النشأة العلمية الأثر الحاسم في بناء شخصيته. وقد تطورت معرفة هذا العالم بعلم النبات في الوقت نفسه الذي شغف فيه بعلم الحديث.**

ولد ابن الرومية، واسمه ابو العباس أحمد بن محمد بن مفرح بن عبدالله بن أبي الخليل الاشبيلي، في اشبيلية سنة 561هـ/1165م، وتوفي في شهر ربيع الآخر سنة 636هـ/1239م. تمتع هذا العالم الجليل بميزتين علميتين: أولاهما أنه كان عالماً مطلعاً وباحثاً محققاً يعشق المعرفة، ويتحرى أسبابها. ولم يكتف بما كتبه العلماء السابقون عن النباتات، بل كان يدرسها بنفسه، ويجري عليها التجارب، كي يتسنى له بوضوح ما يريد أن يكتب عن هذه النباتات.

أخذ ابن الرومية يتنقل بين مدن وأقاليم الأندلس، وقال عنه لسان الدين ابن الخطيب في كتابه: "الاحاطة في أخبار غرناطة": "انه دخل غرناطة غير ما مرة، لسماع الحديث وتحقيق النبات ونقّر عن عيون النبات بجبالها".

وكانت أول رحلة له خارج الأندلس إلى بلاد المغرب سنة 580هـ/1184م. ثم بدأ رحلته الى بلاد المشرق سنة 612هـ/1215م، فعبر البحر الى الجزائر، ونزل بميناء بجاية، وانصب اهتمامه على تحصيل علم الحديث من علمائها، ثم تجول في الريف الجبلي المحيط بالمدينة، ليجمع أنواع النبات، ويتحرى منابت الأعشاب، فجمع معرفة طبية عن أ-عشابها.

ثم حلّ بمدينة تونس، والتقى علماءها. وفي طريقه الى مصر مر بالقيروان والمهدية وقابس وطرابلس وبرقة، وشاهد ما ينبت فيها من اعشاب ونباتات، ثم دخل الاسكندرية سنة 613هـ/1216م، وقام باستكشاف النباتات في ضواحيها.

وعرض عليه ملك بلاد الشام ومصر، أبو بكر بن أيوب، بعدما استدعاه إلى القاهرة، وظيفة مغرية ليبقى في مصر، فاعتذر ثم توجّه إلى الحجاز سالكا الطريق البري، ربما كان ذلك استجابةً لتوجيهات الرحالة ابن جبير الذي سلك هذا الطريق في رحلته المشهورة.

توجّه ابن الرومية من القاهرة إلى القدس، ودرس نباتات بيت المقدس، وما حولها من جبال، ثم توجه إلى الحجاز عن الطريق الساحلي للبحر الأحمر، وبحث في نباتات الحجاز، ثم توجه إلى العراق، والتقى ذوي المعرفة بالعقاقير والأعشاب في بغداد، ثم توجه إلى تكريت، ثم إلى الموصل، ثم قام بجولاته العلمية بحثا عن النباتات.

وفي طريقه إلى بلاد الشام مرّ بحرّان، وعاين فيها النباتات، ثم عبَر الفرات إلى مدينة حلب، التي اطّلع على بعض النباتات فيها، والتقى ابن القفطي، وكانت بينهما مدارسات حول النباتات وخواصها.

ثم انتقل ابن الرومية إلى دمشق، ثم اتجه الى القدس مرة ثانية. وفي طريق عودته إلى بلاده نزل مصر ثم غادرَها متّجها إلى المغرب، بعد رحلة علمية دامت ثلاث سنوات.

لقد كان لهذه الرحلة أثر كبير في تكوين ابن الرومية العلمي وشهرته كعالم نبات، ثم كمحدّث؛ فكانت الرحلة خلاصة مشاهداته، ومعايناته ودراساته للنباتات المختلفة في بلاد المغرب والمشرق، التي مرّ بها أثناء رحلته، ثم وضَع حصيلة تلك التجربة مجتمعة في كتاب أسماه "الرحلة النباتية".

وعاد ابن الرومية إلى اشبيلية، وزاول تدريس الأعشاب الطبية، ومن أشهر تلاميذه في علم النبات ابن البيطار صاحب "الجامع لمفردات الأدوية والأغذية"، وافتتح في اشبيلية دكاناً مختصا ببيع النباتات الطبية، فكان مقصد الأطباء والنباتيين.

## مؤلفات ابن الرومية ومكانته العلمية

اشتهر ابن الرومية، الى جانب مكانته العلمية، بأنه من العلماء البارزين في العلوم الشرقية، والأحاديث النبوية في أول حياته. ولكنه لما رأى معاملة الأطباء للفقراء والمساكين اندفع لدراسة علمي النبات والطب، حتى برز فيهما. فلقد اشتهر بنقله كثير من الأحاديث النبوية عن ابن حزم وغيره، فتتلمذ عليه كثير من طلاب العلم في الشريعة والعلم الطبيعية.

ومن مصنفات ابن الرومية في النبات الكتب الآتية:

- شرح حشائش ديسقوريدس وأدوية جالينوس والتنبيه على أوهام ترجمتها.
- التنبيه على اغلاط الغافقي.
- الأدوية المفردة.
- الرحلة النباتية، وهو اشهر كتبه وأهم مؤلفاته، وقد ضاع هذا الكتاب كسائر كتب ابن الرومية، ولم يصلنا منه غير مقتطفات ذكرها ابن البيطار في كتابه "الجامع لمفردات الأدوية والاغذية".
- مقالة في تركيب الأدوية.

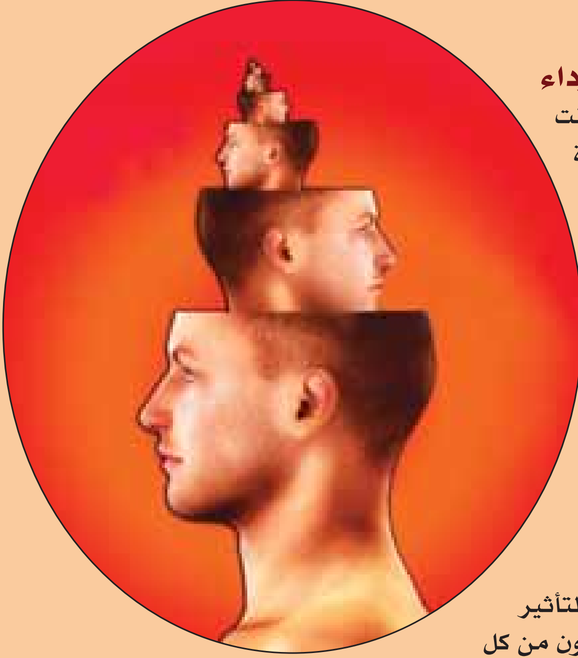
ومن كتبه في الفقه نذكر:

- رجالة المعلم بزوائد البخاري على مسلم.
- اختصار حديث مالك للدارقطني.
- نظم الداري فيما تفرد به مسلم عن البخاري.
- الحافل في تذييل الكامل.

وعن مكانته العلمية قال ابن ابي اصيبعة في كتابه: "عيون الأنباء في طبقات الأطباء": "إنه اتقن علم النبات ومعرفة اشخاص الأدوية وقواها ومنافعها، واختلاف أوصافها وتباين مواطنها، وله الذكر الشائع والسمعة الحسنة، كثير الخير...". ◆◆

# في التفكير والسلوك الايجابي

إعداد: عبيدة أبو عصب



## لا تجعل تفكيرك قاصراً على النقطة السوداء

عرض أستاذ أمام طلابه لوحة بيضاء وكبيرة غطت الحائط ورسم بالقلم وسطها نقطة سوداء صغيرة وسألهم: "ماذا ترون"؟ فأجابوا جميعاً: "نقطة سوداء؟" فتعجب منهم وقال: "هذا البياض والنقاء لم تروه ورأيتم البقعة السوداء الصغيرة".

والحكمة من هذه القصة أن ننظر لما حولنا بإيجابية، ولا نجعل تفكيرنا قاصرا على النقطة السوداء. وكذلك الأمر حين تداهمنا هموم صغيرة أن نتذكر النعم الكثيرة في حياتنا ونحمد الله عليها، وأن لا ندع نقطة أو عيباً صغيراً يؤثر في نظرتك لشخص ذي صفات إيجابية.

## الغرور مقبرة النجاح

يعتبر التواضع من المظاهر السلوكية الايجابية ذات التأثير الجيد في الناس، لأنه داع الى محبتهم. فالناس ينفرون من كل مغرور ومتعال. والغرور هو عيب نفسي لإنسان يتكبر نتيجة لسوء تقدير لحالته وحالة الآخرين، فهو يرى نفسه أعظم منهم، أو يرى الآخرين اقل منه. وقد يصل الغرور ببعض الناس الى درجة جنون العظمة، وهو ما ادى الى الوقوع في المهالك. والغرور صفة يكرهها الله، سبحانه وتعالى، وهي الصفة التي أخرجت ابليس من الجنة، حين تعالى على آدم فرفض الأمر الرباني بالسجود فغضب عليه واستحق اللعنة الى يوم الدين.

ولعل أبلغ مقولة عن التواضع قوله تعالى: "ولا تمش في الأرض مرحا انك لن تخرق الارض ولن تبلغ الجبال طولاً". فالإنسان مهما بلغ من القوة والسمو فإنه عاجز عن ان يخرق الأرض بقدمه او يطاول الجبال بعلو رأسه.

## عدم التسرع في الحكم على الناس

البشر ليسوا سواء في كل حال، فقد تمر على الانسان أوقات تسوء فيها حالته النفسية لأسباب معلومة أو مجهولة، وقد يمرض فتتأثر نفسيته فينعكس ذلك على تصرفاته مع الآخرين، الذين لا يرون الدافع المرضي لسوء حالته النفسية. لذلك علينا أن نكون حكماء مثل ذاك الأب الذي أراد أن يعلم أبناءه درساً ينفعهم في حياتهم، لئلا تكون نظرتهم الى الحياة سطحية أو متسرعة. فقد أرسل أبناءه الأربعة منفردين الى شجرة

معينة فذهب أحدهم ليعاين الشجرة في فصل الصيف، والثاني في الخريف، والثالث في الشتاء والرابع في فصل الربيع. وحين عادوا كان كل واحد يصف الشجرة على النحو الذي رآه. فأحدهم وصفها بأنها كانت شجرة جافة وجرداء، بينما قال الثاني أنها شجرة مورقة وخضراء، وآخر رآها مغطاة بالثمار والحياة، وهكذا فسر الأب لأبنائه الحكمة من ذلك بأنه لا يجب التسرع في الحكم على شجرة أو شخص ما في وقت معين أو موقف بعينه، فالإنسان ليس هو نفسه في كل وقت وحين.

## لا لوم ولا عتاب

كثيراً ما يفتح اللوم أبواباً للشر، لأن لوم الانسان على عمل مضى قد يولد شعوراً بالضيق من اللائم، ولذلك فإنه من الأفضل إذا أراد إنسان أن ينصح أخيه أن تكون النصيحة بأسلوب غير مباشر وبهدوء، وبألفاظ منتقاه حتى لا تحدث آثاراً سلبية في نهاية الأمر، لأن الآخرين يعتبرون اللوم باباً للنقد، وطبيعة الانسان هي أن يكون في موضع نقد، ولذلك قال الشاعر العربي:

**اذا كنت في كل الامــور معاتبا        صديقك لم تلق الذي من تعاتبه**

## تحويل الفشل الى نجاح

قد يصادف الانسان في حياته بعض العقبات. وهنا يجب ان يكون قد علم مسبقاً أن الحياة لا تخلو من تلك العقبات، ولكن هناك اناساً يضعفون وينهارون أمام المفاجآت، فيدب اليأس في نفوسهم ويعتزلون الحياة ويسيرون في طريق الكآبة والإحباط. ولكن هناك اناساً يهيئون أنفسهم لمفاجآت الحياة فيواجهونها ويعملون على التغلب على تلك العقبات، فيحولون الفشل الى نجاح، فأصبح الفشل لديهم وقودا أشعل رغبتهم في النجاح، فلم يحترقوا بذاك الوقود، وفي هذا يقول الشاعر العربي:

**لا تحسب المجد تمراً أنت آكلـه        لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر**

## الرفق واللين

يعتبر اللين من الافكار الايجابية المهمة في حياة الانسان، فهو يؤدي الى محبة الناس إذا ما نهج المرء هذا المنهج في حياته. فالناس تحب الانسان الوديع اللطيف، ولذلك قال الله تعالى لنبيه صلى الله عليه وسلم: "ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك"، فالفظاظة تؤدي الى نفور الناس من صاحبها. ولذلك قال عليه الصلاة والسلام: "إن الرفق لا يكون في شيء الّا زانَه"، واللين مع الناس ليس عطاء مادياً أو مالياً، بل ربما كان كلمة طيبة او ابتسامة معبرة تغني عن كثير من العطاء المادي، كما قال الشاعر العربي:

**لا خيـل عنـدك تهديها ولا مـال        فليسعد النطق ان لم تسعد الحال**

## الحلم

قالت العرب عن الحلم بأنه سيد الأخلاق، لأنه تعبير عن التواضع وحب الخير، إذ يعفو عمن أساء ويصفح عمن أخطأ في حقه. وقد اعتبره القرآن الكريم بأنه من الإحسان، فقال في محكم آياته: "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين". والحلم يصدر عن كرم نفسي ومقدرة، ولا يكون مظهراً لخوف او ضعف. وفي هذا قال الشاعر:

**كـل حلم اتـى بغير اقتـدار        حجـة لاجـئ اليها اللئام**

ولذلك شاع في الحكمة العربية ان العفو لا يكون الا عند المقدرة.◆◆



# أخطاء الذاكرة السبعة الشائعة وكيفية التغلب عليها

إعداد: كمال جبر

معروف أن الدماغ هو المستودع الذي تتواجد فيه ذا كرة الانسان. وعملية تشكيل وترتيب الذاكرة تتضمن عمل الكثير من أجزاء المخ. والذاكرة ليست كياناً منفرداً، بل هي تجميع لتيارات متعددة من المعلومات الحسية، ويتم تخزين كل مكون مختلف من الذاكرة ومعالجته في منطقة مختلفة من المخ.

ونظرا للتعقيد الشديد الذي تتسم به عملية التخزين واستعادة الذاكرة، فمن الممكن أن يمر حتى الأصحاء بفقدان الذاكرة أو تشويهها من وقت لآخر. وقد حدد الدكتور دانيال سكاتر، أستاذ علم النفس في جامعة هارفارد الأمريكية، سبعة أخطاء شائعة للذاكرة، تظهر بعضا من مشكلات الذاكرة مع تقدم العمر، ولكنها - إذا لم تكن شديدة ومستمرة - فإنها لا تعتبر مؤشرا إلى الإصابة بمرض "الزهايمر" أو أي مرض آخر يصيب الذاكرة.

## الوقتية (سرعة الزوال)

تتسم الذاكرة باستخدام الأشياء أو فقدها، وعلى الأرجح فإن الأشخاص يحتفظون بالذكريات التي يستدعونها ويستخدمونها باستمرار، أما الذكريات التي لا تتم استعادتها مرارا فتضيع من الذاكرة.

والوقتية Transience (أو "سرعة الزوال") هو المصطلح الذي يستخدمه العلماء لوصف الميل إلى نسيان بعض الحقائق أو الأحداث بمرور الوقت. وعلى الرغم من أنه يبدو إشارة على ضعف الذاكرة، فإن العلماء الذين يدرسون مخ الإنسان يعتبرونها ميزة؛ نظرا لأنها تنقي المخ من الذكريات غير المستخدمة، مما يترك مساحة لذكريات أحدث وأكثر فائدة.

ويمر جميع البشر بوقتية الذاكرة. فعلى سبيل المثال، من المرجح أن ينسى الأشخاص المعلومات بعد فترة قصيرة من معرفتها، لا سيما إذا لم يكونوا في حاجة إليها مرة أخرى (مثل تذكر رقم هاتف استخدم لمرة أو اثنتين).

## شرود الذهن

يحدث هذا النوع من النسيان عندما لا يلقي الأشخاص انتباها كبيرا لشيء ما، فربما ينسى شخص أين وضع قلمه لأنه لم يركز أين وضعه في البداية، لأنه كان يفكر في أمر آخر أو (لا يفكر في أمر محدد)، لذلك لم يحفظ المخ المعلومة. ومن أمثلة شرود الذهن absentmindedness أيضا نسيان فعل الشيء في الوقت المطلوب، مثل تناول الدواء أو الوفاء بموعد.

وإحدى الوسائل التي يمكن أن يتفادى بها الأشخاص هذه المشكلة هي تعريف الأشياء التي يمكن أن تكون مهمة لتذكيرهم بشيء ما. على سبيل المثال، إذا أوصى الطبيب بتناول الدواء عند موعد النوم، ربما يستخدم الشخص عملا آخر معتادا يقوم به عند الخلود إلى النوم ليذكره بالدواء. في هذا الموقف، من الممكن أن تربط سيدة ذهنيا بين غسل أسنانها وتناول الدواء. وكذلك، إذا كان على رجل أن يتناول الفيتامينات وقت الإفطار، يمكنه أن يجعل من عادته وضع زجاجة الفيتامين إلى جوار فنجان القهوة على المنضدة لتذكرته عندما يجلس لتناول الإفطار.

## الاحتجاز

يشير ذلك إلى الأوقات التي تكون فيها الإجابة "على طرف اللسان"، ولكنك لا تستطيع أن تتذكر الشيء المطلوب. لعل هذا النموذج أبرز أمثلة الاحتجاز (أو الاعتراض) blocking، حيث يظهر العجز المؤقت عن تذكر شيء ما، ولا يحدث الاحتجاز في الذاكرة لأنك لم تركز انتباهك أو أن الذاكرة ضعفت، بل على النقيض، يحدث الاحتجاز في الذاكرة عندما تكون المعلومات مخزنة بصورة جيدة في المخ، ولكن هناك شيء يمنعك من استعادتها.

في كثير من الحالات، يستعيد الناس الذاكرة الخطأ، ولكنها تشبه الذاكرة المطلوبة. وتكون تلك الذاكرة المنافسة فضولية للغاية لدرجة لا يستطيع المرء تذكر ما يريد. ومن الأمثلة الشائعة أيضا أن تنادي الأم على ابنها الأكبر باسم ابنها الأصغر أو العكس. ويطلق العلماء على الذاكرة الاحتجازية "الأخوات غير الشقيقات القبيحات".

وتشير دراسات تصوير المخ إلى كيفية حدوث عملية الاحتجاز في الذاكرة، فعندما يستعيد شخص ما ذكرى معينة، تصبح بعض أجزاء المخ أكثر نشاطا. في حين تكون أخرى أقل نشاطا، فعندما يتم تنشيط المناطق الصحيحة، يكون ذلك في صالح الشخص بإبعاد المخ عن استعادة معلومات غير متعلقة بما يريد تذكره، ولكن عندما يستدعي الشخص "الأخت القبيحة" على سبيل الخطأ، ربما يخمد المخ تلقائيا المناطق التي تحتاج إلى تنشيط من أجل استعادة ما هو مطلوب.

ولا يعرف العلماء ما إذا كان الاحتجاز في الذاكرة يعكس بطئا عاما في استعادة المعلومات يصاحب التقدم في السن أو أنه يحدث لسبب آخر. على أي حال، هناك

أخبار إيجابية، إذ تظهر الدراسات أن الناس قادرون على استعادة نصف المعلومات التي يتم احتجازها، في خلال دقائق.

## خطأ نسب المعلومة

ويحدث هذا الخطأ عندما يتذكر الشخص شيئا ما بدقة جزئية، ولكنه يخطئ في نسب بعض التفاصيل، مثل الوقت أو المكان أو الشخص المشترك في المعلومة. ويحدث نوع آخر من خطأ نسب المعلومة عندما يعتقد الشخص أن فكرة ما راودته هي فكرته الأصلية، بينما هو قرأها أو سمعها من قبل ولكنه نسي. يوضح هذا النوع من خطأ النسب حالات السرقة الأدبية غير المتعمدة، حيث يقدم الكاتب بعض المعلومات على أنه مصدرها الأصلي، في حين أنه بالفعل قرأها في مكان آخر قبل ذلك.

ويحدث هذا الخطأ في نسب المعلومة لجميع البشر، وفي الغالب لا يتسبب هذا الخطأ في وقوع أي ضرر، ولكن من الممكن أن تكون له آثار بالغة، وخصوصاً في نظام القضاء الجنائي. وفي بعض الحالات، يكون هذا الخطأ في العزو من جانب شهود العيان سببا في اعتقال أو إدانة أشخاص على جرائم لم يرتكبوها.

**تظهر الدراسات الحديثة أن الناس قادرون على استعادة نصف المعلومات المنسية خلال دقائق**

وكما هي الحال مع أنواع زلات الذاكرة الأخرى، يزداد انتشار هذا الخطأ مع تقدم العمر، حيث يؤثر العمر على الأقل بطريقتين، أولا: مع مرور الزمن، يستوعب الناس تفاصيل أقل عند الحصول على المعلومة بسبب ازدياد صعوبة التركيز ومعالجة المعلومات على نحو سريع. ثانيا: مع تقدم عمر البشر يتقدم عمر الذاكرة أيضا، وتتعرض الذكريات القديمة على وجه خاص إلى خطأ نسبها إلى مصدرها.

## قوة الإيحاء

إنه تعرض الذاكرة للتأثر بقوة الإيحاء suggestibility، وهي المعلومة التي يعرفها المرء عن ما ظهر بعد ما وقع حقيقة. وعلى الرغم من قلة المعلوم عن كيفية عمل الإيحاء على وجه التحديد في مخ الإنسان، فإنه يخدع الشخص بأن يجعله يفكر في الإيحاء على أنه معلومة حقيقية. قد يكون الإيحاء سببا في ذكريات يحملها البالغون لأحداث ترجع إلى مراحل طفولتهم ولكنها لم تحدث مطلقا.

يقول محللو "الذكريات المستعادة" – وهو المصطلح الذي انتشر أثناء فضائح الإساءات الجنسية التي تعرض لها أطفال في فترتي الثمانينات والتسعينات – إن المعالجين قد يساعدون في عملية الإيحاء. تشير الأبحاث إلى أن الإيحاء يكون أكثر قوة عندما يأتي من شخص يعتبر معالجا أو مصدر سلطة. وتحمل الأسئلة الموجهة بإلحاح خطورة بالغة، ولكن حتى المعالج الذي يحاول أن يكون محايدا قد يتسبب في التحيز.

يتجاوز التنويم المغناطيسي والتصوير الموجه، الذي ينتشر استخدامه بواسطة معالجي الذاكرة المستعادة، الحدود الفاصلة بين الخيال والواقع، ويرفع الثقة في الذاكرة مع عدم دقتها. وتتضخم المشكلة عندما يطلب من الأشخاص تخيل شيء ما باستمرار حتى يبدو مألوفا، ثم الحديث عنه كأنه حقيقي.

## التحيز

إحدى الخرافات القديمة عن الذاكرة هي أنها تعمل مثل الكاميرا التي تسجل ما يدركه الناس ويمرون به بدقة كاملة وموضوعية، ولكن أكثر أنواع الذاكرة حدة لا تلتقط صورا للواقع خالية من الأخطاء. في ذاكرة أي شخص تتم تنقية ما يدركه من أشياء وفقا لانحيازه (أو تحيزه) bias الشخصي؛ من خبرات ومعتقدات ومعرفة وحتى حالته المزاجية في تلك اللحظة، ويظهر هذا التحيز عندما يتم تحويل هذه الخبرات إلى شفرات في المخ، وعندما يستعيد الناس شيئا ما من الذاكرة، فمن الممكن أن تؤثر في تلك اللحظة أيضا حالتهم المزاجية وأي تحيزات أخرى في المعلومات التي يسترجعونها.

ويمكن أن يؤثر التحيز في جميع أنواع الذاكرة، ولكن من أكثر النماذج المثيرة للاهتمام ذكريات العلاقات العاطفية. في إحدى الدراسات، طلب من أشخاص يتواعدون أن يقيم كل منهم ذاته وشريكه وعلاقتهما في جلسة أولى ثم جلسة أخرى بعد شهرين. في الجلسة الثانية، طلب من المشاركين تذكر ما قالوه في الجلسة

الأولى. وذكر الأشخاص الذين تحولت مشاعرهم نحو شركائهم إلى السلبية مع مرور الوقت أن تقييمهم الأول أكثر سلبية مما كان بالفعل. وفي المقابل، تذكر الأشخاص الذين أصبحت علاقتهم أكثر ودا بشركائهم أن انطباعاتهم الأولى أكثر إيجابية مما كانت عليه بالفعل.

ويشعر الناس بالقلق من النسيان، ولكن في بعض الحالات يتعذب الأشخاص بسبب ذكريات يرغبون في نسيانها، ولكنهم لا يستطيعون. ويعد إلحاح persistence ذكرى الأحداث المؤلمة والمشاعر السلبية والمخاوف المستمرة نوعا آخر من مشكلات الذاكرة. وتعكس بعض من تلك الذكريات أحداثا مريعة بالفعل، في حين ربما تكون أخرى تشويها سلبيا للواقع.

وتتعرض مجموعتان من الناس على وجه التحديد للذكريات الملحة المزعجة، وهم المصابون بالاكتئاب والذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة.

وقد أظهرت الأبحاث أن من يعانون من الاكتئاب اعتادوا تجرع الأحداث البغيضة في حياتهم أو الأخطاء التي يعتقدون أنهم ارتكبوها. ويؤدي مثل هذا الإسهاب في تذكر السلبيات إلى الدخول في دائرة مفرغة من زيادة الاكتئاب.

أما من يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، فيتعرضون لذكريات ملحة غير مرغوب فيها، ومن الممكن أن ينتج هذا الاضطراب عن أنواع مختلفة للغاية من الصدمات، وعلى سبيل المثال العنف الجنسي أو الحروب. ومن أبرز خصائص هذا الاضطراب تعرض المريض لاستعادة الذكريات على طريقة "الفلاش باك"، حيث الذكرى الملحة الاقتحامية للحدث الصادم.

وإذا شعر الناس بالقلق حول ما إذا كانت هفوات ذاكراتهم طبيعية أم لا، فربما يكون هذا هو الوقت الملائم لاستشارة طبيب. ويأتي بعض مشكلات الذاكرة نتيجة لأمراض طبية والاستجابة للعلاج. وعلى سبيل المثال، أحيانا ما يجد المصابون بالاكتئاب، أو ارتفاع ضغط الدم، أن علاج حالاتهم يجعلهم يستعيدون وظائف الذاكرة، أو على الأقل يمنع مزيدا من التدهور. ومن جانب آخر، قد يضفي الاختبار العادي سلاما ذهنيا. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد للصحة العقلية"/ كمبردج/الولايات المتحدة.

## أربع خدع لتحسين الذاكرة

هل بدأت يوماً في جملة ولم تستطع إكمالها لأن الكلمات اختفت من ذاكرتك! لا تقلق، هذا الأمر شائع جدا، خصوصا إذا كنت تشعر بالارهاق أو التعب، أو كنت تفكر في شيء آخر. تعال معنا لنتعرف على هذه الخدع البسيطة لتتذكر جيدا ليس المفردات فقط، بل وأين وضعت مفتاح السيارة وهاتفك النقال وجهاز التحكم بالتلفاز.

**الشخبطة:**

هل غالبا ما تفقد التركيز اثناء الاجتماعات؟ خذ ورقة وقلم وشخبط عليها، فوفقا لتقرير في علم النفس الإدراكي التطبيقي، تبين أن الاشخاص الذين يلونون الأشكال بينما يستمعون إلى شخص ما يتكلم كانوا على الارجح أكثر تذكرا للمعلومات بنسبة 29 في المئة. وذلك لأن الرسم يحافظ على التركيز ويحميك من الانقياد خلف أحلام اليقظة، ويمكنك الاستماع الى الحديث من حولك اثناء الرسم بعكس أحلام اليقظة التي تقلل من الانتباه.

**ابحث عن مدونة مفضلة:**

ملاحظة إلى كل المدراء: تصفح "الويب" قد لا يبدو عظيما لمعدل الإنتاج، لكنه يمكن أن يحسن من القدرات الذهنية. فبعد أن قامت عينة من الأشخاص، في دراسة، بالبحث عن معلومات مختلفة على النت، تبين من مسح ادمغتهم نشاط أكثر في مناطق إتخاذ القرارات والذاكرة.

**مشاهدة لقطات فيديو مضحكة:**

الإجهاد يعيق عمل خلايا الدماغ في hippocampus (منطقة دماغك التي تسيطر على الذاكرة)، فوفقا لبحث من جامعة كاليفورنيا، تبين أن الضحك قد ينزل مستويات هورمون الإجهاد ويصد هذا التأثير.

**إذهب للتمشي:**

التنزه أو المشي قبل موعد اجتماع مهم مفيد، أي مشي لمدة 20 دقيقة يمكن أن يحسن من قدراتك الذهنية بشكل ملحوظ لمدة ساعة تقريبا. يقول د. تشارلز هيلمان، الأستاذ المشارك في دراسة العضلات في جامعة إيلينويز، في أحد دراساته: "أدى الناس إختبارات ذاكرة صعبة بشكل أفضل بعد القيام بتمارين لمدة 30 دقيقة لماذا؟ لأن التمارين الهوائية تزيد من جريان الدم إلى الدماغ وتحسن القدرة على تعلم أشياء جديدة".



# كيف تتحكم بتقلبات مزاجك؟

إعداد: سارة منصور

**كثيرون من الناس يعانون قلقاً واضطراباً في المزاج، خلال ما يمرون به من منعطفات حياتية واجتماعية وعملية وظيفية وعاطفية. فحالات الحزن، أو الفترات المؤثرة في الحياة، عموماً، مثل الانتقال من مرحلة المراهقة، الى ما يطلق عليه ضمناً "سن الرشد"، وكذلك حالات الطلاق، قد تتحول جميعها الى قلق واكتئاب وتغير في المزاج. فما الأسباب الكامنة وراء هذا "المرض" النفسي؟**

بداية لا بد من الاشارة إلى أن حالتنا المزاجية، بكل تقلباتها، المفرحة والمحزنة تنتج اساساً من هرمونات، ومن موصلات عصبية كيميائية في الجهاز العصبي. والهرمونات التي ينتجها الجسم يعتمد على كثير من العوامل والظروف المختلفة، التي يمر بها الانسان على مدار ايامه. ويجب أن نتذكر دائماً أن تقلبات المزاج هي

عارض مثل بقية الأعراض المرضية.

وفيما يلي بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر في الهرمونات والعناصر الكيميائية التي يفرزها جسم الانسان، والكيفية التي تؤثر بها في امزجته بطريقة أو بأخرى:

**الطقس:**

تؤثر أشعة الشمس مباشرة في أدمغتنا، من خلال الأجزاء الرقيقة في الجمجمة وأجزاء أخرى من المخ، وتحفز إلى إفراز الإندروفين. والإندروفين هو هرمون "الإحساس الجيد" الذي يضعنا في مزاج رائق. والافتقار إلى أشعة الشمس يمكن أن يحرمنا من أحد المصادر الأساسية لهرمونات السعادة، وهذا ما يسبب للعديد من الناس إصابتهم بمتلازمة "ساد" أو "اضطراب تأثير المواسم" الذي له تأثير أكبر في حالتنا المزاجية، ومثل هؤلاء الناس يمكنهم شراء المصابيح النهارية التي تحدث التأثير نفسه في الدماغ والذي يمكن أن يدوم لأيام عدة.

**الطاقة:**

الحصول على طاقة أكبر يجعل أجسامنا أكثر حيوية وتفاؤلاً، إضافة إلى أن الدماغ أيضاً يحتاج إلى الطاقة للقيام بوظائفه، لذلك يجب التأكد من حصولك على العدد الكافي من السعرات الحرارية وكفايتك من النوم. كما أن الفيتامينات مثل B6 يمكن أن تحسن مزاجنا.

**الأطعمة:**

يمكن للأطعمة أن تسبب مجموعة من التأثيرات المختلفة في أجسامنا، فهي تمدنا بالكربوهيدرات، ولكن أيضاً مع مواد كيميائية كالدوبامين. والدومابين هو مركز المكافأة في أدمغتنا، وهو يفرز بعد الجماع أو بعد أن نأكل شيئاً بعد أن نكون شديدي الجوع، والموز بالتحديد هو أهم مصادر الدوبامين الجيدة.

**جهاز المناعة:**

جهاز المناعة يمكنه أن يزيد أو ينغص حالتنا المزاجية، فإذا كنا نكافح ضد كثير من الأمراض فإن من شأن ذلك أن يجعل أجسامنا معرضة لضغوط قاسية وبالتالي تصبح حالتنا المزاجية تعيسة.

**الابتسام:**

الابتسام يمكنه أن يحسّن مزاجنا من خلال ما يعرف بـ"انعكاس المحيا" أو ردة فعل الوجه. وانعكاس المحيا يعني أن الإنسان إذا أراد أن يظهر تعبيراً ما، فإن جسده يفرز هرمونات تجعله يشعر بهذا التعبير، وهكذا إذا ابتسمنا، سنبدأ في الشعور بتحسّن، وإذا عبسنا ستهبط معنوياتنا.

ونحن نتأثر دائماً بأفعال الآخرين. وهذا التأثر "سلباً أو إيجاباً"، يعرف بـ"أعصاب المرآة"، وهي الأعصاب التي تستثار عندما ترى شخصاً ما يفعل شيئاً، فعلى سبيل المثال، إذا رأينا شخصاً يبتسم، فإن ذلك، يؤدي إلى إضاءة "أعصاب المرآة" الخاصة بنا ونشعر كأننا نبتسم. والعكس صحيح.

**التوقع والمكافأة:**

تفرز أجسامنا الدوبامين إذا كنا نُكافأ، أو نتوقع مكافأة، وهذا ما يجعلنا نشعر بالنشوة والغبطة عندما يعلن فوزنا بجائزة ما، ومجرد ترقب حدث سعيد قد يحسّن حالتنا المزاجية.

**الموسيقا:**

الموسيقا يمكنها أن تؤثر في مراكز المتعة في الدماغ، والإيقاع الموسيقي السريع يمكنه أن يسرع تفكيرك ويجعلك أكثر نشاطاً ووعياً، وكل هذه الحالات مرتبطة بالمزاجات الجيدة. أما الموسيقا الهادئة فإنها تبطئ النشاط وتجعلك أكثر ميلاً إلى الحزن.

**الرياضة:**

الرياضة تجعلنا نفرز الإندورفين، وهو أيضاً من المواد التي تحسّن المزاج. ويؤكد الباحثون أن ممارسة التمرينات الرياضية متوسطة الشدة بانتظام، حتى ولو كانت لعشر دقائق فقط، تحسّن المزاج وترفع المعنويات وتحمي الإنسان من الاكتئاب.

ويقول باحثون من مركز "مايو كلينيك" الأمريكي إن الرياضة المنتظمة تقلل أعراض القلق والكآبة والتوتر والتعب والإرهاق، وتزيد الثقة بالنفس والأمل

في المستقبل، وتقضي على مشاعر الإحباط واليأس التي تؤدي بدورها إلى الكآبة والتشاؤم.

واستعرض الباحثون في النشرة الشهرية للمركز الفوائد المتعددة للرياضة على الصحة العامة، منها زيادة الثقة بالنفس، حيث تعزز إيمان الإنسان بقدراته لتحقيق الخطوات الإيجابية في حياته، واللهو الإيجابي حيث يحول النشاط الجسدي انتباه الإنسان بعيداً عن الأفكار السلبية والتشاؤمية ويحسن النظرة العامة للذات من خلال تحسين اللياقة البدنية وإنقاص الوزن وإعادة تشكيل الجسم بصورة جميلة، إضافة إلى المشاركة الإيجابية والحيوية واكتساب المهارات المفيدة، وتعديل التقلبات المزاجية، وخصوصاً المصاحبة لفترة ما قبل الطمث عند السيدات.

ويرى الباحثون أن ممارسة الأنشطة البدنية وما يصاحبها من تغيرات في التنفس والتعرق وزيادة النبض تشبه إلى حد ما اضطرابات القلق والكآبة، لذا فإن ممارسة نشاطات إيجابية تسبب هذه الأعراض تعلّم الفرد عدم الخوف من هذه الاضطرابات وتساعده على التغلب عليها.

**تقلبات المزاج هي عارض مثل بقية الأعراض المرضية**

## المزاج وفترة الحيض

أظهرت دراسة أمريكية أن دماغ المرأة يشهد نشاطاً زائداً في المناطق التي تتحكم في الانفعالات، خلال الأيام الخمسة التي تسبق الحيض. ويعتقد الباحثون أن سبب ذلك يعود إلى محاولة الدماغ الحفاظ على حالة من الاستقرار الانفعالي في مواجهة التقلبات الهرمونية.

وتقول المتخصصة البريطانية، الدكتورة مارلين غلينفيل: "إن التقلبات في مستويات الأدرينالين قبل الحيض تؤثر سلباً في المزاج. ويتم إفراز الأدرينالين عندما يكون مستوى سكر الدم منخفضاً، أو عند التعرض للضغط النفسي، ويبدو أنه يكبح امتصاص البروجيسترون في النصف الثاني من الدورة الشهرية، ما يعوق وظيفة الهرمون الطبيعية".

وتضيف: "إن حبوب منع الحمل يمكن أن تساعد على التحكم في تقلبات المزاج، ولكن يجب بالطبع استشارة الطبيب بشأن تناولها، وفي الحالات الشديدة يمكن للطبيب أن يصف مضادات الاكتئاب".

وفي دراسة حديثة أجريت في جامعة كيل البريطانية، تبين أن مضادات الاكتئاب تؤثر في حالة اكتئاب ما قبل الحيض، بطريقة مختلفة عن تأثيرها في حالات الاكتئاب الأخرى، فمفعولها يكون أسرع ولا تضطر المرأة إلى تناولها طوال الشهر.

ومن جهة ثانية، تبين في دراسات أجريت في مستشفى هامرسميث البريطاني، أن العلاج بتعريض المرأة لأنواع مدروسة من الأضواء، يساعد على ضبط إيقاعات الجسم البيولوجية التي يعتقد أنها تضطرب قبل العادة الشهرية.

أما الحلول الطبيعية فتشمل إعادة النظر في النظام الغذائي، والتخفيف من الضغط النفسي، وممارسة اليوغا بانتظام، لأنها تساعد جميعها على تحسين الحالة النفسية.

وقد أظهرت دراسة يابانية حديثة أن أحد الأحماض الأمينية الموجودة في الشاي الأخضر يخفف من عوارض ما قبل الحيض، خصوصاً تلك المتعلقة بالقلق وبتقلبات المزاج. كذلك فإن فيتامين B6 يؤدي دوراً مهماً في تركيب المواد الكيميائية الدماغية التي تتحكم في المعنويات والمزاج والسلوك. ويمكن تناول هذا الفيتامين كجزء من قرص يحتوي على مجموعة فيتامينات B، أو على الفيتامينات المتنوعة.

## المزاج والألوان

هل سبق أن سألت نفسك لماذا تذهب في بعض الأيام إلى خزانة ملابسك وتختار قميصاً أزرق بينما في أيام أخرى لا تشعر برغبتك في ارتداء ملابس زرق، وتفضل اللون الأحمر؟

وأحياناً تكون في غرفة تجعلك تشعر بأنك غير مرتاح، ولكنك لا تستطيع تحديد سبب شعورك بعدم الراحة بدقة.

هناك مدرسة فكرية، أو علم يعرف بالكروموثيرابي،



الاسترخاء يعدل المزاج

و"الكروموثيرابي" هو العلاج بالأضواء الملونة، وقاعدته الأساسية هي استخدام الألوان لإراحة وعلاج الجسد، والعقل والروح.

**استخدام الألوان في المستشفيات:**

ثمة مفهوم سائد منذ زمن طويل في الأوساط الطبية، مفاده أن الألوان تؤثر فعلاً في أمزجتنا. ولذلك تدقق المستشفيات في اختيار ألوان أقسامها وأجنحتها المختلفة. فعلى سبيل المثال، تستخدم الأقسام النفسية الألوان الهادئة دائماً، بينما نجد الألوان الشمسية المتفائلة في أقسام الأورام.

**مغزى الألوان:**

أحد الأوجه المهمة للكروموثيرابي يكمن في فهم معنى الألوان. فالألوان هي ذبذبات أو تموجات مرئية لطيف الضوء، وكل لون يتموج بتواتر مختلف، والألوان الدافئة، كالحمراء تتموج ببطء أكثر من الألوان البنفسجية الفاتحة التي تقع في نهاية الجهة المعاكسة للأحمر في الطيف، وكل لون بين الطرفين يتموج بذبذبة فريدة خاصة به.

والأمر المهم هو الكيفية التي نترجم بها هذه الألوان، وإذا قمنا بتحليل كل الثقافات والمجتمعات في العالم، سنجد أن كل الناس لديهم تفسيرات شبه متطابقة لمغزى كل لون على حدة. فاللون الأحمر مثلاً ينظر إليه غالباً باعتباره لون الرومانسية والحميمية، في حين يعد الأزرق لون السلام والتآلف.

ومن الناحية العلاجية، يستخدم الأزرق مع الأطفال الذين لديهم نشاط مفرط، ويستخدم كذلك في الأقسام النفسية في المستشفيات لإضفاء شعور بالهدوء والسكينة.

**المناظر والأصوات والروائح:**

يعمد كثير من ممارسي الطب الشمولي إلى استخدام المناظر، والأصوات، والروائح لتسريع العلاج. ويعتقد في الأوساط العلمية والطبية أن فوائد العلاج تزداد كثيراً إذا تم استخدام الألوان والعطور والأصوات.

**طرائق استخدام العلاج بالألوان:**

توجد طرق عدة لاستخدام العلاج بالألوان، وهي تراوح بين طلاء الجدران في غرفة لاستخدام المصابيح بأضواء ملونة أو "فلاتر" تسمح بتغير الألوان حسب الحاجة، والطريقة المستخدمة تعتمد غالباً على سبب الاستعانة بعلاج الألوان. إن كثيراً من الناس يرتدون ملابس بألوان تقربهم من الحالة المزاجية التي يرغبون فيها، ولذلك لا يفترض أن يرتدي شخص يعاني كآبة، ملابس سوداً. وإذا كنت تحاول أن تتعافى سريعاً من جرح يأبى أن يندمل، سلط ضوء مصباح بفلاتر ملونة على المنطقة المصابة.

واستخدام الألوان لتحسين المزاج أو تعجيل الشفاء بات منتشراً على نطاق واسع وعليك أن تسعى لتجريبها الآن وستفاجأ بالنتائج المذهلة التي ستحصل عليها. ◆◆

رنا عائشة سماهر

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثالثة والعشرون)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الثالثة والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**يسرى:** عكس يمنى، السهولة، الطريقة التي هي أكثر رفقاً وليناً. قال تعالى: "ومن يتق الله يجعل له من أمره يسراً"(سورة البقرة، الآية: 185).

**يامنة:** المباركة، المتخذة أعمالها باليد اليمنى.

**ياسمين:** نسبة الى زهر الياسمين.

**وهيّة:** الدرة.

**دلوع:** الحب الشديد، والحزن الشديد أيضاً.

**ولهانة:** المتحيرة من شدة الحب.

**ولادة:** المرأة الولود. وسميت بهذا الاسم ولادة بنت الخليفة الأموي المستكفي، الذي تغزل بها الشاعر الأندلسي ابن زيدون.

**وفيّة:** شديدة الوفاء.

**وفيرة:** كثيرة الخير.

**وفاء:** المحافظة على العهد واتمامه، الاخلاص.

**وجيدة:** ما استوى من الأرض.

**هيمانة:** المحبّة، الشديدة الوجد.

**هيفاء:** رقيقة الخصر، الغامرة البطن.

**هيام:** المجنونة من العشق، وأشد العطش.

**هونة:** المتأنية، المنسقة.

**هلا:** رقيقة الشعر، رقيقة الثياب.

**نُوف:** العلو والارتفاع.

**نوال:** العطاء.

**نهيدة:** الزُبدة العظيمة.

**نهاد:** مرتفعة الصدر. يقال نهدت المرأة أي: نهد ثديها فهي ناهد وناهدة.

**ناهل:** الرّيانة، العطشانة، المترددة على المناهل.

**ميمونة:** المباركة.

**ميسم:** الحسن والجمال، التمايل.

**مها:** البقرة الوحشية، البلورة، صاحبة العيون الجميلة.

**منتهى:** المصير في الآخرة، الموت. قال تعالى: ﴿عند سدرة المنتهى﴾(سورة النجم، الآية: 19).

**معاني:** الأفكار والمضمون.

رنين
مناف
نيبال

مِشكاة: كل كوّة غير نافذة. وما يحمل عليه أو يوضع فيه القنديل أو المصباح.
مرانة: اللينة، الحسنة، الطرية.
ليّا: حسنة الخلق.
لينة: النخلة الصغيرة التي تنبت قرب النخلة الكبيرة. قال تعالى: ﴿ما قطعتم من لينة أو تركتموها قائمة على أصولها فبإذن الله﴾(سورة الحشر، الآية: 5).
لويزة: تصغير لوز.
لونة: كل شيء من النخل ما عدا العجوة.
شادن: ولد الظبية، القوية، المستغنية.
شدا: المغنية، الحاصلة من العلم طرفاً منه.
شبا: حد السيف.
شيما: الإباء، الأنفة، الخُلق، الطبيعة.
عاتكة: الصافية، الكريمة، القوس.
عبلة: التامة الخلق. فرس عبلُ الشّوى: غليظ القوائم.
عبير: أخلاط من الطّيب.
عروب: المرأة المتحببة الى زوجها والمطيعة له.
عفراء: نوع من الظباء. والعفر: ظاهر التراب.
عناس: العنس: الناقة القوية، الجمع: عناس.
غَطفا: من طال شعر اجفانها ثم تعطّف، وهو من علامات الجمال.
غندورة: السمينة الناعمة، الحسن، الشباب.
غيداء: المتثنية في نعومة، الناعمة.
فتنة: الاختبار، والاضطراب وبلبلة الأفكار والبلاء.
فدوى: الانقياد، والفدية.
كلثوم: الممتلئة لحم الخدين والوجه.

## أسماء الذكور

ذائد: المدافع والطارد.
ذكوان: الفهيم ووهج الناس.
رئيف: رحيم وشفيق.
رائف: من الرأفة، الرحيم.
راتب: الثابت والدائم والمرتب.
رازن: الجبل والمكان المرتفع.
رامي: الصائب والذي يرمي ويصيب.
راني: الناظر والمشاهد.
زايد: النمو، الزيادة، الكثرة، الانتشار.
زوبيد: وضوح الأمر اذا بان.
زكوان: الصالح، الطيب، النامي.
زياد: العطاء، النماء.
زيّان: المزين، والنسبة الى الزينة.
سائد: الدائب والذي يمشي طوال الليل.
ساجي: الساكن واللين.
سادن: خادم الكعبة، البواب، الحاجب.
ساري: المرافق في الليل.
سارية: السحاب الذي يأتي ليلاً، او التي تمطر ليلاً، وعمود في وسط السفينة لتعليق القلوع.
سام: نسبة الى سام بن نوح.
شاهر: سال السيف من غمده ورافعه على الناس، المعلن، المذيع.
شاهين: طائر من جوارح الطير من جنس الصقر، الجمع: شواهين.
شرحبيل: الطويل، واشتهر به الصحابي شرحبيل بن حسنة.
شريح: الموضح، الكاشف.
شكيب: الجزاء، العطاء.
شهل: أن يشوب البؤبؤ حمرة أو أن يُشرّب حُمرة.
صائب: من الصواب، وهو صاحب الرأي السديد، ومن أصاب الغرض.
صدّام: الدافع وكثير الصدم والمصارع.
صفوان: الصافي، الصخر الأملس. قال تعالى: ﴿فمثله كمثل صفوان عليه تراب﴾(سورة البقرة، الآية: 261).
صفي: الصديق المختار.
صهبان: نسبة الى الصهبة، وهي حمرة أو شقرة في شعر الرأس.
ضاحي: البارز للشمس.
ضيغم: الأسد الواسع الشدق، الجمع: ضياغم وضياغمة.
طارق: الآتي ليلاً، الحادث، النجم الثاقب والمضيء. قال تعالى: ﴿والسماء والطارق﴾(سورة الطارق، الآية:1)
عاشور: نسبة الى اليوم العاشر من محرم ومنه: عاشوراء.
عباس: الأسد الذي تهرب منه الأسود، الكثير العبوس.

# مستشفى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في القدس صرح طبي شيّد بسواعد فلسطينية

صرح طبي شامخ في قلب القدس، بني على تلة الصوانة المشرفة على البلدة القديمة والمسجد الأقصى المبارك. تأسس المستشفى سنة 1953، وما زال منذ ذلك التاريخ يسعى لتقديم أفضل الخدمات الصحية في مجال الولادة والجراحة النسائية. وخلال هذه المسيرة الطويلة قطعت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في القدس خطوات جبارة في مجال تطوير خدماتها وتنويعها، بحيث أصبحت تضم بالإضافة الى المستشفى، عيادتين طبيتين في البلدة القديمة وفي باب الساهرة، تقدما خدمات صحية متنوعة للنساء والأطفال وطب العائلة والأسنان.

والجمعية تعتبر الوحيدة التي تعمل على تقديم خدمات الصحة النفسية والإسعاف والطوارئ في القدس الشريف.

ويعتبر مستشفى جمعية الهلال الأحمر



مخطط المستشفى الجديد المنوي بناءه



د. نهاد ادعيس

الفلسطيني في القدس، المتخصص في الولادة والجراحة النسائية، من أكبر المؤسسات الصحية في هذا المجال في المدينة، حيث يبلغ معدل الولادات السنوية فيه نحو 3500 ولادة، كما تعتبر عياداته الخارجية من أكبر مراكز التطعيم في المنطقة، حيث بلغ معدل الأطفال المطعمين في سنة 2010 حوالي 25503 أطفال.

وقد تولى منصب المدير الطبي للمستشفى، مؤخراً، الدكتور نهاد ادعيس، اختصاصي الجراحة النسائية والتوليد وجراحة المناظير، الذي عمل على وضع خطة لتطوير خدمات الجمعية وتحويل المستشفى الى نواة لتعليم الأطباء المقيمين للحصول على التخصص في النسائية والتوليد، بالإضافة الى إنشاء مركز لإجراء الأبحاث العلمية في المجالات المختلفة، إضافة الى تأسيس مركز لعلاج حالات العقم لدى الرجال والنساء، وإنشاء قسم متخصص لإجراء فحوصات U/S بأشكالها كافة، وكذلك البدء بتقديم خدمات تنظير الرحم وعنق الرحم.

ومن بين الخطط التي تم اعتمادها إنشاء قسم فندقي في المبنى الجديد (فندق بالاس سابقاً) بمستوى خمس نجوم لتقديم خدمة فندقية بجودة عالية وسياحية مجاناً للنساء وازواجهن بعد الولادة.

ويجري المستشفى تحضيرات لافتتاح ناد صحي في المبنى ليقدم خدمات صحية ورياضية ولياقة بدنية مجاناً للنساء قبل وبعد الولادة.◆◆

# أخبار الجمعية

### اتخذ عدداً من التوصيات التي تعزز العمل التطوعي في الجمعية

## دائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية تعقد اجتماعها السنوي الثاني

عقدت دائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية يومي 26 و 2011/12/27، في مقرها العام في البيرة اجتماعها السنوي الثاني، الذي تزامن مع احتفالات الجمعية بيوم التطوع العالمي، والذكرى الثالثة والأربعين لتأسيس الجمعية، بمشاركة نحو 700 متطوع ومتطوعة، يمثلون 63 لجنة تطوعية منتشرة في الضفة الغربية وقطاع غزة والشتات.

وقد حضر الافتتاح، رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وعدد من أعضاء المكتب التنفيذي للجمعية ومديري الدوائر، ومندوبون عن وزارتي التربية والتعليم والشباب والرياضة، ومحافظة رام الله والبيرة، وجامعة بيرزيت، ومندوبو غيرها من المؤسسات المدنية والحكومية.

وفي كلمته في حفل الافتتاح قال د. يونس الخطيب: "إن التطوع يعد من أبرز مبادئ الجمعية والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وهو أيضاً يمتد عميقاً في ثقافة وقيم هذا الشعب، ومستمد من فكرة "العونة" التي سادت في مجتمعنا الفلسطيني".

وأضاف: "تميزت الجمعية، منذ تأسيسها رسمياً في أواخر العام 1968 بقدراتها على استقطاب جهود وطاقات آلاف المتطوعين والمتطوعات، سواء كانوا فلسطينيين أو عرب أو أجانب، وظلت مواكبة لهم تطور قدراتهم وتفعل مهاراتهم وتستفيد من تجاربهم لتنفيذ برامجها في شتى المجالات الإنسانية، خدمة للإنسان الفلسطيني، وكل محتاج".

واكد الخطيب سعي الجمعية، عبر عملها في أوساط الشباب، للإسهام مع الوزارات الفلسطينية المختلفة، وخصوصاً وزارة الشباب والرياضة، ومؤسسات العمل الأهلي ذات الصلة، في معالجة هموم الشباب ومشكلاتهم وتنمية قدراتهم. مبيناً أن هذا هو ما دفع الجمعية الى أن تبرز برنامجي الشباب والمتطوعين، لتشجع روح التطوع في أوساط الشباب.

من ناحيته حيا أشرف عباهرة، مدير دائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية، عطاء وتضحيات متطوعي وشباب الجمعية قائلاً: "إنهم يقدمون مثالاً يحتذى به في الانتماء والعمل الإنساني والوطني". مستذكراً نماذج مضيئة من هؤلاء، مشيراً الى أن الجمعية فقدت خلال انتفاضة الأقصى وحدها 17 شهيداً، بينهم 14 متطوعاً.

وأضاف عباهرة: "إن كل هذه التضحيات التي قدمها المتطوعون أسهمت في تعزيز ونشر ثقافة العمل التطوعي في مجتمعنا وبين أبناء شعبنا".

وبدورهم أشاد مندوبو المؤسسات الحكومية والأهلية، بالجمعية، وبالخدمات الإنسانية التي تقدمها لأبناء الشعب الفلسطيني، في داخل الوطن والشتات، وخصوصاً في حالات الاعتداءات الإسرائيلية على المناطق الفلسطينية في الضفة والقطاع.

وشهد اليوم الأول للاجتماع تقديم مداخلات عديدة من قبل المشاركين انصبت في مجملها حول آليات تطوير العمل التطوعي وتعزيز العلاقة مع المؤسسات الشريكة، المحلية والعربية والدولية، وخطة العمل للعام المقبل، وتذليل العقبات التي قد تعترض تنفيذ آلية هذه الخطة.

وعلى هامش حفل افتتاح أعمال الاجتماع قدم رئيس الجمعية د. الخطيب، وعدد من الضيوف شهادات تقدير ودروع للعشرات من ممثلي لجان العمل التطوعي ولجان الأمومة الآمنة التابعة للجمعية في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وتواصلت أعمال الاجتماع في اليوم الثاني، حيث ناقش المجتمعون عدداً من التوصيات المقترحة،

وأقروا جملة منها ركزت في مجملها على أهمية ترسيخ ونشر ثقافة العمل التطوعي بين مختلف شرائح المجتمع الفلسطيني، وضرورة بناء جسم شبابي تابع للجمعية ومستند الى مبادئها، وتعزيز العلاقات مع مختلف الجهات والمؤسسات المحلية العاملة في إطار الشباب، واستقطاب متطوعين من ذوي الكفاءة والاختصاص والمهنية.

واختتمت أعمال الاجتماع السنوي بكلمة من رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، عبر فيها عن اعتزازه والجمعية بالدور المتنامي للشباب والمتطوعين، مثمناً الإنجازات التي حققها الشباب والمتطوعون في العام الماضي، في المستويات كافة.

وأكد في ختام كلمته على استعداده والجمعية لتبني ودعم التوصيات والقرارات التي اتخذها المشاركون في الاجتماع، والهادفة الى النهوض بالعمل التطوعي وتوسيعه وتطويره.

### مديرية التربية في رام الله تكرم خمس معلمات من مدرسة الاتصال التام

## الجمعية تقيم معرض صور لابداعات الطلبة الصُم

أقامت الجمعية بتاريخ 2011/12/14، في مقرها العام في البيرة، معرضا للصور من إبداعات إثني عشر طالبا وطالبة من طلبة مدرسة الصم التابعة لها، تحت عنوان: "للنظر من زاوية أخرى".

افتتح المعرض، الذي أشرفت عليه المصورة النرويجية المتطوعة فيلده أورتين وزميلها أوسكار ستولينبيرغ واستمر عشرين يوماً، رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وريتا اوتيرفيك رئيس بلدية مدينة ترودهايم النرويجية، ورئيس بلدية رام الله جانيت ميخائيل، وحضور عدد من مسؤولي الجمعية وموظفيها، والطلبة المشاركين وذويهم.

وفي كلمته أكد د. الخطيب، أن هذا المعرض، وما عرض فيه من صور رائعة التقطتها عدسات الطلبة الصم لبيئتهم المحيطة في بيوتهم وبلداتهم، يبعث الأمل في نفوس الفلسطينيين جميعا، القادرين على الإبداع والتميز رغم كل الظروف.

من ناحيتها خاطبت رئيس البلدية النرويجية الأطفال مؤكدة أنهم أمل المستقبل، وأنه على الجميعٍ مساعدتهم على العيش في جو سليم وصحي، مشيرةً إلى أن المعرض يعكس نظرة هؤلاء الاطفال لحياتهم اليومية ونظرتهم للعالم.

بدورها استعرضت المصورة فيلده طريق الصور إلى النور، والفترة التي عملت بها وزميلها مع الاطفال الصم من أجل التدريب على التصوير واستخدام الكاميرات، وما تبعه من التقاط صور في بيئتهم المحيطة، ومن زاوية يختارونها هم.

وأشارت إلى أن الأطفال استطاعوا خلال أسبوع ونصف من العمل المكثف تعلم كيفية التعبير عن أنفسهم، عبر الوسط الفوتوغرافي الذي قاموا بالتدرب فيه.

وأكدت أنه من خلال السماح للطلاب بعرض صورهم في معرض كهذا، "فنحن نتيح الفرصة للعالم بأن يرى الطريقة التي ينظر بها هؤلاء الطلاب إلى حياتهم كفلسطينيين، وأيضا كأطفال، ومن المهم أيضا أنها تعكس حالتهم وأوضاعهم".

وفي ختام حفل الافتتاح، قدم د. الخطيب دروعا وهدايا تقديرية للمصورة النرويجية، ورئيسة البلدية النرويجية، ووزع الشهادات التقديرية على الطلبة المشاركين.

ومن جهة أخرى عقدت الجمعية بتاريخ 2011/12/15، ورشة عمل تدريبية عن كيفية التصرف في حال حدوث زلزال، لطلبة مدرسة الإتصال



التام لتعليم الصم، وطاقمها الإداري والتربوي، وذلك في مقر الجمعية العام في البيرة.

تناولت الورشة كيفية التصرف قبل حدوث الزلزال، وأثناء حدوثه، وبعد انتهائه، واستمع الطلبة لشرح حول التصرف في داخل المبنى، وخارجه، أو في السيارة، أو الشارع أو في منطقة مفتوحة حال تعرضها للزلزال.

وفي سياق آخر كرمت مديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة، خمس معلمات من مدرسة الاتصال التام للصم التابعة للجمعية، في إطار تكريم المعلمين المميزين للعام 2011.

وخلال حفل التكريم، الذي نظم في منتزه سليم افندي في مدينة البيرة بتاريخ 2011/12/15، قام كل من وكيل وزارة التربية والتعليم محمد أبو زيد، ورئيس ديوان الموظفين العام موسى أبو زيد، ومحافظ رام الله والبيرة د. ليلى غنام، بتوزيع الشهادات التقديرية على المعلمات الخمس، وهُنّ: وصال عميرة، جمانة ثابت، نسرين فليان، عبير راسم، سناء رطروط.

## فرع الجمعية في لبنان يدرب عدداً من متطوعيه على كيفية التعاطي مع المشاكل الاجتماعية في المخيمات

في ظل جهودها المبذولة لتحسين وتطوير الوضع الصحي والاجتماعي للشعب الفلسطيني في المخيمات الفلسطينية في لبنان، قامت مراكز جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في لبنان، وتحديداً في عيادة مار الياس، مؤخراً، بتدريب المتطوعين على كيفية التعاطي مع المشاكل القائمة في المخيمات، التي من أبرزها التسرب المدرسي والإدمان، والتحرش الجنسي، وغيرها من مشاكل خطيرة تعاني منها المجتمعات عموماً.

وألقى السيد فادي دباجة، وهو مخرج محترف، الضوء على هذه المشاكل، عبر تدريب المتطوعين على كيفية أداء مهماتهم في مجال التوعية والإرشاد للاجئين الفلسطينيين في المخيمات.

وقام التدريب على الجلوس ضمن نصف دائرة وتقسيم المتطوعين الى مجموعات، على أن تقدم كل مجموعة الشرح المفصل عن كل مشكلة وكيفية التعاطي معها. وتعد هذه الفعالية خطوة مهمة لتحسين أداء المتطوعين وإفساح المجال لهم لإبراز طاقاتهم والتعبير عن أنفسهم.

### الجمعية تقدم خدماتها الإغاثية لأهالي قرية فصايل

## وفد من الجمعية يتفقد التجمعات البدوية المهددة منازلهم بالهدم في الخان الأحمر بمحافظة القدس

تَفقد وفد من الجمعية بتاريخ 2011/12/22، المواطنين في التجمعات البدوية المهددة منازلهم بالهدم والترحيل في منطقة الخان الأحمر بمحافظة القدس.

واستمع وفد الهلال المكون من مدير العمليات رباح جبر، ومدير وحدة إدارة الكوارث في الضفة الغربية بشير أحمد، ومدير برنامج الرعاية الصحية الأولية د. أنور دويكات، ونازك عنبتاوي، مديرة برنامج المساعدات الإنسانية، ومديرة العلاقات العامة عراب الفقهاء، إلى هموم وشجون المواطنين، الذين بلغ عددهم نحو 250 عائلة، والصعاب والمتاعب التي تواجههم.

وزار الوفد المدرسة الوحيدة في المنطقة، المقامة في تجمع آل أبو داهوك، وأطلع على الخدمات التعليمية المقدمة لأكثر من سبعين طالباً، موزعينَ على ستة صفوف أساسية في غرف من الزينكو و"الإسبست".

ووضع الوفد وجهاء التجمعات البدوية المهددة بالترحيل والهدم والمصادرة، في صورة الخدمات التي تقدمها الجمعية في مختلف المجالات، الصحية والاجتماعية والنفسية، وسبل مد يد العون والمساعدة لهم.

وطالب المواطنون هناك، الجهات المعنية بضرورة العمل الجاد لتحسين ظروفهم المعيشية، كونهم

يخوضون حَرباً ضد التهجير والتَرحيل، ويعانون ظروفا معيشية قاسية، نظراً لنقص الخدمات المقدمة لهم في المجالات كافة.

وفي السياق ذاته قدمت الجمعية بتاريخ 2011/12/20، خدماتها الإغاثية للمواطنين المنكوبين في قرية فصايل في الأغوار، في أعقاب قيام قوات الاحتلال الإسرائيلي بتدمير عدد من المنشآت.

وقامت طواقم الجمعية، بعد قيام فريق منها بإجراء تقييم عاجل بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمَر، بتوزيع الخيم والفرشات والأغطية ولوازم المطبخ والأدوات الصحية، على العائلات المنكوبة التي يبلغ عدد أفرادها نحو مئة شخص.

عالجت أكثر من سبعين حالة

## الجمعية تقدم خدماتها للمواطنين والمصلين خلال أعياد الميلاد

قدمت الجمعية خدماتها الإنسانية للمصلين والمحتفلين بعيد الميلاد المجيد في مدينة بيت لحم الذي صادف بتاريخ 2011/12/25، ونشرت عدداً من طواقمها ومتطوعيها بالقرب من كنيسة المهد والطرق المؤدية إليها.

وقدمت طواقم الجمعية ومتطوعوها الخدمات الطبية لما يزيد على خمسين حالة في ساحة المهد والممرات المؤدية إليها، كما عالجت أكثر من عشرين حالة خلال القداس وما بعده في داخل الكنيسة ومداخلها.

وانتشر ما يزيد على خمسة وستين متطوعا ومتطوعة، بدءاً من صباح يوم العيد وحتى انتهاء القداس الذي شارك فيه الرئيس محمود عباس، والبطريرك فؤاد طوال، وحشد من كبار المسؤولين والضيوف.

وقسمت الجمعية متطوعيها إلى ثلاث مجموعات، الأولى داخل كنيسة المهد، والثانية داخل كنيسة القديسة كاثرين الرعوية، والثالثة في الطريق من ساحة المهد إلى دوار المنارة وشارع النجمة وصولاً إلى دوار العَمل.

وقدم متطوعو الجمعية الخدمات الاسعافية والإنسانية للمواطنين، والحالات المرضية، كأمراض السكري والضغط والاختناق، نتيجة الاكتظاظ والازدحام، وتعاملت مع الحالات وفق طريقتين: العلاج الميداني من قبل متطوعين ممرضين، والإسعاف السريع في العيادة التي وفرتها الجمعية في ساحة المهد.

وخصصت الجمعية ست سيارات إسعاف، تواجدت في ساحة المهد بالقرب من العيادة الطبية التي وفرتها الجمعية مجهزة بأحدث الأجهزة والطواقم الطبية من أطباء وممرضين، وفي الساحات الرئيسية، إلى جانب مرافقة سيارات الإسعاف لمواكب كبار الضيوف.

## فرع الجمعية في طولكرم يعقد مؤتمره الدوري وينتخب هيئة ادارية جديدة

عقد فرع الجمعية في طولكرم بتاريخ 2011/12/24، مؤتمره العام الدوري، بحضور 108 أعضاء، من أصل 183 عضواً، هم أعضاء الجمعية العامة للفرع، بإشراف أمين سر الجمعية سميح أبو عيشة.

وجرى خلال المؤتمر تلاوة التقريرين الإداري والمالي ومناقشتهما والمصادقة عليهما من قبل المؤتمرين، ثم قدمت الهيئة الإدارية القديمة استقالتها، وفتح باب الترشيح لانتخاب هيئة إدارية جديدة، حيث ترشح لها أحد عشر عضواً، فازوا كلهم بالتزكية، وهم:

- حنان حنون.
- يحيى الجيوسي.
- ازدهار حضيري.
- رائد ياسين.
- رشا العبوشي.
- د. محمد أبو عبيد.
- فوزية يحيى.
- عبد الكريم دلبح.
- عطاف الددو.
- مأمون بليبلة.
- انتصار خلف.

# أخبار الجمعية

## فرع الجمعية في سورية يشارك في دورة تدريبية عن الوقاية الإشعاعية

شارك فرع الجمعية في سورية بتاريخ 2011/12/12، في دورة تدريبية عن الوقاية الإشعاعية، عقدتها هيئة الطاقة الذرية السورية في دمشق لفنيي الأشعة.

وقد تضمنت الدورة المواضيع التالية:

- أسس الوقاية الإشعاعية.
- القواعد الناظمة للتعامل مع المواد المشعة.
- التعرض الطبي وضبط الجودة في التشخيص بالأشعة.
- التعرض الإشعاعي للحوامل.
- القياس والمعايرة الإشعاعية.

يذكر أن أقسام الأشعة التابعة للفرع تتعامل منذ فترة طويلة مع هيئة الطاقة الذرية السورية، وتشارك في كل عام في مثل هذه الدورات، وجميع الفنيين في الفرع خاضعين للرقابة الإشعاعية الفردية.

## الجمعية تدين استمرار استهداف الاحتلال لطواقمها الطبية

عبرت الجمعية عن بالغ قلقها من استهداف قوات الاحتلال الإسرائيلي لطواقمها الطبية، ومنعها من القيام بواجبها الإنساني.

ودانت الجمعية في بيان أصدرته بتاريخ 2011/12/20، استهداف قوات الاحتلال لسيارتي إسعاف تابعتين للجمعية بقنبلة غاز، خلال الأحداث التي اندلعت مؤخراً قرب سجن عوفر، ما أدى إلى تحطيم زجاجها الأمامي وإصابة السائق ومرافقه بجروح، إلى جانب إصابة ثمانية مسعفين من متطوعيها بالرصاص المطاطي وقنابل الغاز.

وأكدت الجمعية أن هذه الممارسات تعد خرقا واضحاً لأهم قواعد القانون الدولي الإنساني، المتمثلة في اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949 بشأن حماية المدنيين زمن الحرب المنطبقة قانوناً على الأرض الفلسطينية المحتلة، والبروتوكول الإضافي الأول لاتفاقيات جنيف الأربع، والتي كفلت حماية الطواقم الطبية المكلفة بالبحث عن المرضى والجرحى والمنكوبين، وإجلائهم، ونقلهم، وتشخيص حالتهم، وعلاجهم، وتقديم الإسعافات الأولية لهم، كذلك احترام كرامة وحياة السكان المدنيين زمن الاحتلال الحربي.

## المئات من المواطنين يستفيدون من الفعاليات الصحية والاجتماعية التي نفذتها دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية في شهر كانون الأول الماضي

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر كانون الأول (ديسمبر) الماضي، عدداً من الفعاليات والأنشطة الصحية والاجتماعية، إضافة إلى تمثيل الجمعية في فعاليتين، الأولى وكانت عن الإسعاف الأولي والصحة المبنيان على المجتمع، والثانية تدريبية عن الصحة العامة في حالات الطوارئ. وقد استفاد من هذه الفعاليات المئات من المواطنين من مختلف الأعمار.

وفي هذا الإطار شارك مدير الدائرة د. أنور دويكات، في اجتماع الجمعيات الوطنية في دول الشرق الأوسط وشمال افريقيا، حول برنامج الإسعاف الأولي والصحة المبنيان على المجتمع، الذي عقد بدعوة من الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في جنيف في الفترة من 15-2011/12/17، قدم خلاله د. دويكات عرضاً عن تجربة الجمعية في مجال الإسعاف، وعرضاً آخر عن دور متطوعات لجان الأمومة الآمنة في مجال الصحة المجتمعية.

كما شارك د. دويكات في دورة تدريبية عقدت في عمان عن الصحة العامة في حالات الطوارئ، في الفترة من 20-2011/12/25.

وفي السياق ذاته نظمت الدائرة 12 محاضرة ولقاء

توعوياً تناولتا مواضيع تثقيفية توعوية اجتماعية، استفاد منها 1078 شخصاً من مناطق مهمشة في الضفة الغربية.

والى جانب ذلك، وضمن برامج التوعية والتثقيف الصحي المجتمعي والمدرسي، نظمت الطواقم التخصصية الميدانية في الدائرة أكثر من 27 محاضرة ولقاء عن التغذية السليمة، والنظافة وأهمية وجبة الإفطار، وأمراض الرشح والإنفلونزا والأمراض المزمنة، استفاد منها نحو 1035 شخصاً.

الى ذلك، أجرت الدائرة في مناطق مختلفة من الضفة الغربية 18 دراسة احتياجات مجتمعية لتحديد أولويات العمل مجتمعياً، شارك فيها 1360 شخصاً من المجتمعات المحلية. في حين نفذت الدائرة 73 زيارة منزلية لمرضى الأمراض المزمنة في قرى وبلدات عزموط وسلواد وبدو وسلفيت.

## مركز التأهيل في مدينة الأمل بخانيونس يحتفل بيوم المعاق العالمي

نظم مركز التأهيل في مدينة الأمل، التابعة للجمعية في خانيونس، احتفالا بمناسبة يوم المعاق العالمي، الذي يصادف في الثالث من شهر كانون أول في كل عام، في قاعة الشهيد الدكتور فتحي عرفات، بحضور المدير الإداري للجمعية في محافظات قطاع غزة، عمر العزايزة، ومدير إداري مدينة الأمل، جهاد أبو حطب، ومدير مركز التأهيل، حسن نصار، بالإضافة إلى عدد من رؤساء الأقسام ومديري الفروع وموظفي الجمعية .

وألقت د . نجاة الأسطل، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، كلمة بالمناسبة، عبر الهاتف من رام الله، تحدثت فيها عن ذوي الإعاقة وأشادت بدورهم في بناء المجتمع كونهم جزءاً مهماً وأصيلاً من هذا المجتمع .

وتخلل الاحتفال تقديم عدد من العروض الفنية والاستعراضية شملت فقرات غنائية وعروضاً رياضية، ورسومات ولوحات فنية رسمها أطفال مركز التأهيل بخانيونس. كما تم عرض مسرحية من أداء أطفال فرقة صم، تبعها تقديم أغنية باللغة الإنجليزية، وكان الختام عرضاً للدبكة الشعبية .

**أجرت مناورة مماثلة في سلفيت**

## الجمعية تجري مناورة تدريبية لمواجهة الكوارث المحتملة في بلدة الشيوخ

أجرت الجمعية، بالتعاون مع الدفاع المدني الفلسطيني، وعدد من المؤسسات المحلية والرسمية، بتاريخ 2012/1/5 مناورة تدريبية استعدادا لمواجهة الكوارث المحتملة في بلدة الشيوخ في محافظة الخليل.

جرت المناورة بحضور محافظ الخليل كامل حميد، واللواء احمد رزق مدير عام الدفاع المدني، وقائد منطقة الخليل العقيد أمين فوالحة، ورئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني د. يونس الخطيب، وحشد من مديري الدوائر والفروع والشعب، ومديري المؤسسات الرسمية المدنية والأمنية وممثلي مؤسسات المجتمع المحلي في البلدة ومحافظة الخليل.

وتحولت أزقة بلدة الشيوخ إلى ساحة عمليات إخلاء للمدارس وانقاذ مصابين، ونقلهم إلى المستشفى الميداني الذي أقامته الجمعية، واطفاء حرائق، بمشاركة الجهات كافة ذات العلاقة من المؤسسات الرسمية والاجهزة الامنية.

وأشار د. الخطيب إلى أن هذه المناورة تأتي في إطار سياسة الجمعية الرامية لتعزيز جاهزية أفراد المجتمع الفلسطيني، ورفع كفاءة المؤسسات المعنية فيه من أجل الاستجابة لأية كوارث محتملة، بمشاركة الجهات ذات العلاقة كافة.

ولفت إلى أن المناورة تهدف إلى تحقيق استجابة فعالة ومتكاملة في حالات الطوارئ، من خلال الإعداد المسبق والتعرف على واقع المؤسسات واستعدادها لمواجهة الكوارث في حال حدوثها، والتركيز على نقاط الضعف للعمل على تحسينها وتطويرها للحد من مخاطر اي كارثة تقع في المستقبل.

من ناحيته، أكد اللواء رزق أن التدريب تناول موضوع الكوارث لفحص الإمكانات والقدرات لمعرفة جاهزية الجميع في كيفية التعامل مع الكوارث الطبيعية التي قد تحدث.

# أخبار الجمعية

وقال: "إن هذه المناورة تهدف ايضا الى رفع الوعي المجتمعي لدى المواطنين في التعامل السليم وقت حدوث الكوارث، واختبار مدى فاعلية اداء طواقم الدفاع المدني واستعداداتهم لاستخلاص العبر من اي اخطاء او تقصير.

من جهته لفت إياد مناصرة، المنسق الميداني للمناورة في الجمعية، إلى أنها –أي المناورة– تناولت إخلاء لمدرسة دلال المغربي، والتعامل مع إصابات محتملة، إلى جانب التعامل مع حادث مروري خلف إصاباتْ، وحالة حريق نجم عنه إصابات بأعداد كبيرة.

وكانت الجمعية أجرت مناورة مماثلة في سلفيت بتاريخ 2011/12/12، بالتعاون مع محافظة سلفيت، والدفاع المدني، والأمن الوطني، بحضور مديري المؤسسات الرسمية والأهلية، ورؤوساء البلديات في المحافظة، والمدير العام للجمعية د. خالد جودة، ومدير وحدة إدارة الكوارث، بشير أحمد.

## فرع الجمعية في قلقيلية ينجز سلسلة من الفعاليات التوعوية

أنجز فرع الجمعية في قلقيلية، خلال شهر كانون الأول الماضي، سلسلة من الفعاليات والأنشطة التوعوية، استفاد منها العشرات من أعضائه ومن متطوعيه ومن أفراد المجتمع المحلي في المنطقة.

وفي هذا الإطار، عقد الفرع دورة في الإسعاف الاولي شارك فيها 21 شخصاً من فريق الكوارث التابع له.

وبدورهم عقد متطوعو الفرع اجتماعهم السنوي ناقشوا فيه خطة عملهم للعام الجاري، وآلية تنفيذها.

ومن جهة أخرى، عقد الفرع ورشتي عمل، كانت الأولى عن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني من حيث النشأة والأهداف والخدمات الإنسانية التي تقدمها للشعب الفلسطيني في فلسطين والشتات، في حين كانت الثانية عن كيفية مواجهة تداعيات الكوارث. وقد شارك في الورشة الأولى 40 طالباً من الصفوف الأساسية في عدد من مدارس قلقيلية، في حين شارك في الثانية العشرات من أبناء المجتمع المحلي.

وفي السياق ذاته عقد الفرع ورشة مماثلة عن كيفية مواجهة الكوارث، شارك فيها 50 طالباً من طلاب مدرسة الراس الثانوية المختلطة وعائلاتهم.

**بحضور المدير العام للجمعية د. خالد جودة**

## فرع الجمعية في نابلس يقيم حفلاً تكريميا لمديره العام السابق يحيى عودة

أقام كوادر ومتطوعو فرع الجمعية في نابلس بتاريخ 2011/12/13 حفلاً تكريمياً في مقر الفرع في المدينة، لمدير عام الفرع السابق يحيى عودة، عقب تقديمه استقالته بعد عشرين عاماً من العطاء الإنساني لصالح أبناء شعبه الفلسطيني.

وقد حضر الحفل د. خالد جودة، عضو المكتب التنفيذي للجمعية ومديرها العام ممثلاً لرئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وباسل حمدي كنعان، عضو المكتب التنفيذي ورئيس الهيئة الإدارية لفرع الجمعية في نابلس، وأعضاء الهيئة الادارية، وحشد من كوادر وكادرات الفرع والعشرات من متطوعاته ومتطوعيه.

وقد ألقي في الحفل عدد من الكلمات أشادت بمناقب يحيى عودة وبعطائه الإنساني، وحرصه المتواصل على تطوير وتنويع خدمات الفرع لصالح أبناء محافظة نابلس، خصوصاً، وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، عموماً.

ونحن في أسرة تحرير "بلسم" نثمن جهود يحيى عودة، ودعمه المتواصل للمجلة، وتسهيل توزيعها في نابلس، وجعلها بمتناول كوادر الفرع، ونتمنى له عمراً مديداً، ليواصل أداء رسالته الإنسانية خدمة للجمعية ولأبناء شعبه.

# ثقافة



- رأي: مقاطع من «سوناتات رجل ذبيح».
- من مآثر الحب العذري عند العرب (5): (قصة ابن زيدون وولاّدة بنت المستكفي).
- شعر: خطوط القمح.
- «اترك المزاح جانباً» فيلم عن فلسطين اليوم.
- من ملكوت الشعر: أحب ولكن!

## مقاطع من «سوناتات رجل ذبيح»

# أيتها المرأة الوردة: الملاك.. الوحي.. القصيدة

## (إهداء طفيف)

فيصل قرقطي

كل عام ونحن قاب قوس أو أدنى من الحقيقة، كل عام ونحن ملوثون بصرع الكتابة.. ذاك الذي لا ينتهي بنا إلا الى القبر مع بزوغ فجر خائن.. يمر من بين ثنيات الضوء، ونحن على قارعة الحياة.. نشد من أزرنا... نحاول أن نشد من أزرنا عبر الموت مع الكتابة.. تلك التي تميت أكثر من أن تحيي!

كل عام ونحن في ريح.. ريح تحملنا الى التهلكة.. كل عام ونحن في الشعر.. كل عام ونحن في الحياة.

شكرا على هذا الاطراء.. وهو يدفعني اكثر الى الحفر عميقا في اللغة وارتياب المجاملة.

للنص لغة تفتح وعي الألق على مصراعيه.. وللخطاب أنينه المكتوم في الغياب.. كأنك تعرفينني!

آه كم تجبرنا اللغة على التنقيب في الغياب.. فهل نرفع ستائر الغموض حتى يبين المعنى الانساني لوجودنا؟

أيتها المرأة الوردة.. لانكشافي هذا وجع حد قطيعة الأشياء.. لأنك على ما يبدو تعرفينني جيداً.. وانا لا اعرف مسابقة الريح في هباء المجهول صدقيني.. لي عداوات كثيرة من رجال ونساء.. ولا أريد التورط أبداً في الكراهية لأنها فعل ذميم يعود على روحي التي ما تعودت كراهية أحد او شيء بالجحيم.. هل تتوقعين ان اكون في جحيم اليومي والسائد واللعب من وراء الاقنعة؟ لقد انتصرت علي الأقنعة مراراً لأني لا اعرف غير القصيدة.. المرأة التي تساوي عندي الحياة كلها، فلترحمي نزقي الأعمى وانقطاع تنفسي بنوباته التسعين يومياً.

- شكراً لاهتمامك بي ان كان صحيا فنعم انا بحاجة لاهتمامك.
- نعم سنكون حلفا ضد كل ما غير انساني ومتوحش يفترس شغاف القلب.. فمن انت؟

وكأنك تعرفيني مثل نفسي.. فمن أنت؟

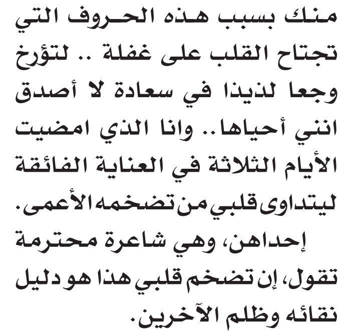
نسيت ان اقول لك.. لا اريد ان اشبه نفسي ابدا.. بل اجنح للتمرد عليها لاصل فراغ لهاث الكون واعبئه من بخار أنفاسي المتقطعة.. فمن انت يا سيدتي الفاضلة؟

مع كل ارتباكي وقلقي، فقد جاء ارتباكك لي ليضيف فسحة من الصدق، كي اتنفس فيها على حريتي رغم ان آلاف الحراب تحاصر كلمتي وجنوني في شغب لا خلاص منه.

هناك العشائر التي تقف فوق حنجرتي... وتحت نافذة بيتي، تصوري! لكنني الآن أطمئن معك وأتنفس بحرية واتساع الأفق.

سيدتي الوردة: اعتذر من خوفي وحيطتي للامان المفقود .. واعتذر لك منك وفيك، فهل اقبل على علاتي؟ لكن شكرا للحياة اذ ما زلت استطيع التنفس ومشاكسة اللغة والحياة في النص.

مساء الحبق .. للسماء وحدها ان تقدر احتفاء العافية .. للقلب



منك بسبب هذه الحروف التي تجتاح القلب على غفلة .. لتؤرخ وجعا لذيذا في سعادة لا أصدق انني أحياها.. وانا الذي امضيت الأيام الثلاثة في العناية الفائقة ليتداوى قلبي من تضخمه الأعمى.

إحداهن، وهي شاعرة محترمة تقول، إن تضخم قلبي هذا هو دليل نقائه وظلم الآخرين.

لكن انا اقول ان هذا التضخم بدأ الآن يتداوى بحروفك الخضراء.. تلك التي تسحبني من ارداني الى حدود وجد التلاقي، ذاك الذي يفتح ورد السماء على يدي امرأة السماء تلك التي كم حلمت بها .

انا طريد الحلم .. ومغامر السكينة الأوحد الذي لا ينام ابداً الا حينما تنكوي العينان بفلفل الانتحار.

وتغيم من سكر يرى الأشياء اكثر سطوعا والمسافات حد الجفن، والأرض مثل حبة الأسبرين.

يا انت .. يا امرأة السماء: ها انت تهبين على جدران القلب المدمى في وجعه الخسيف لترجعيه قلباً نابضاً بحب جارف. حب خارق لكل المسافات، ناحراً كل ذكريات الماضي العفن، انك تجعلينني ألدك أيتها المرأة الوردة.. تجعلينني أولد منك.. في التحام سماوي اذ تعبر الآلهة في مجراتنا قربنا لتحتفي بنا بالتحامنا على نحو لم يألفه احد قبلنا.. إن سريري هناك في السماء السابعة يهيء مكانك ليترك رأسك الصغير آثار شعرك دوائر على ساعدي.

وانت تمسحين بشفتيك العرق المتصبب من شفتي قلب متعب..يا انت لماذا لم تقتحميني منذ زمن؟ قبلك بقليل كدت انتهي..وأستسلم لغياب أشبه بانتحار معنوي..لكني الآن معك اتوحد مع خلود الحياة.. انا المعبأ جسدي بكل أدوية القلب والرئتين والدم.

يـــاااااااااااااااااااااااااااااااااااااه

.. كم انت متفردة يا امرأة تليقين بي والله مثلما اليق بك طهارة ونبلا وحباً.

يا انت .. الوحي

الملاك

القصيدة. ◆◆



# من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (5)

## (قصة ابن زيدون وولاّدة بنت المستكفي)

إعداد: إلياس حبش

**يعتبر ابن زيدون أشهر صوت شعري انطلق في الأندلس، منشداً أجمل القصائد. عاش شاعراً ووزيراً وسجيناً ومطارداً، متنقلاً من بلدة إلى أخرى، ومن حاكم إلى حاكم، وعاشقاً متيماً لولاّدة بنت المستكفي.**

ولد الشاعر أحمد بن عبد الله بن أحمد بن أحمد بن غالب بن زيد المخزومي سنة 394هـ/1003م بالرصافة من ضواحي قرطبة، وهي الضاحية التي أنشأها عبدالرحمن الداخل بقرطبة، واتخذها متنزهاً له ومقراً لحكمه، ونقل إليها النباتات والأشجار النادرة، وشق فيها الجداول البديعة حتى صارت مضرب الأمثال في الروعة والجمال، وتغنّى بها الكثير من الشعراء.

وفي هذا الجو الرائع والطبيعة البديعة الخلابة نشأ ابن زيدون؛ فتفتحت عيناه على تلك المناظر الساحرة والطبيعة الجميلة، وتشربت روحه بذلك الجمال الساحر، وتفتحت مشاعره، ونمت ملكاته الشاعرية والأدبية

في هذا الجو الرائع البديع.

وينتمي ابن زيدون إلى قبيلة بني مخزوم العربية، التي كانت لها مكانة عظيمة في الجاهلية والإسلام، وعرفت بالفروسية والشجاعة.

وكان والده من فقهاء قرطبة وأعلامها المعدودين، كما كان ضليعاً في علوم اللغة العربية، بصيراً بفنون الأدب، وعلى قدر وافر من الثقافة والعلم.

أما جده لأمة محمد بن محمد بن إبراهيم بن سعيد القيسي فكان من العلماء البارزين في عصره، وكان شديد العناية بالعلوم، وقد تولى القضاء بمدينة سالم، ثم تولى أحكام الشرطة في قرطبة.

وتهيأت لابن زيدون -منذ الصغر- عوامل التفوق والنبوغ، فقد كان ينتمي إلى أسرة واسعة الثراء، ويتمتع بالرعاية الواعية من جده وأصدقاء أبيه، ويعيش في مستوى اجتماعي وثقافي رفيع، فضلا عما حباه الله به من ذكاء ونبوغ، وما فطره عليه من حب للعلم والشعر وفنون الأدب.

ومما لا شك فيه أن ابن زيدون تلقى ثقافته الواسعة وحصيلته اللغوية والأدبية على عدد كبير من علماء عصره وأعلام الفكر والأدب في الأندلس، في مقدمتهم أبوه وجده، ومنهم كذلك أبو بكر مسلم بن أحمد بن أفلح النحوي المتوفى سنة 433هـ/1042م وكان رجلاً متديناً، وافر الحظ من العلم والعقيدة، سالكاً فيها طريق أهل السنة، له باع كبير في العربية ورواية الشعر.

كما اتصل ابن زيدون بكثير من أعلام عصره وأدبائه المشاهير، فتوطدت علاقته -في سن مبكرة- بأبي الوليد بن جَهْور الذي كان قد ولي العهد ثم صار حاكماً، وكان حافظاً للقرآن الكريم مجيداً للتلاوة، يهتم بسماع العلم من الشيوخ والرواية عنهم، وقد امتدت هذه الصداقة بينهما حتى جاوز الخمسين، وتوثقت علاقته كذلك بأبي بكر بن ذَكْوان الذي ولي منصب الوزارة، وعرف بالعلم والعفة والفضل، ثم تولى القضاء بقرطبة فكان مثالا للحزم والعدل، فأظهر الحق ونصر المظلوم، وردع الظالم.

وقد ساهم ابن زيدون بدور رئيسي في إلغاء الخلافة الأموية بقرطبة، كما شارك في تأسيس حكومة جَهْوَريّة بزعامة ابن جهور، وإن كان لم يشارك في ذلك بالسيف والقتال، وإنما كان له دور رئيسي في توجيه السياسة وتحريك الجماهير، وذلك باعتباره شاعراً ذائع الصيت، وأحد أعلام قرطبة ومن أبرز أدبائها المعروفين، فسخر جاهه وثراءه وبيانه في التأثير في الجماهير، وتوجيه الرأي العام وتحريك الناس نحو الوجهة التي يريدها.

وحظي ابن زيدون بمنصب الوزارة في دولة ابن جهور، واعتمد عليه الحاكم الجديد في السفارة بينه وبين الملوك المجاورين، إلا أن ابن زيدون لم يقنع بأن يكون ظلا للحاكم، واستغل أعداء الشاعر ومنافسوه هذا الغرور منه وميله إلى التحرر والتهور فأوغروا عليه صدر صديقه القديم، ونجحوا في الوقيعة بينهما، حتى انتهت العلاقة بين الشاعر والأمير إلى مصيرها المحتوم.

## ابن زيدون وولّادة

كان ابن زيدون شاعراً مبدعاً مرهف الإحساس، وقد حركت هذه الشاعرية فيه زهرة من زهرات البيت الأموي، وابنة أحد الخلفاء الأمويين، وهي ولّادة بنت المستكفي، وكانت شاعرة أديبة، جميلة الشكل، شريفة الأصل، عريقة الحسب، وقد وصفت بأنها نادرة زمانها ظرفاً وحسناً وأدباً.

وأثنى عليها كثير من معاصريها من الأدباء والشعراء، وأجمعوا على فصاحتها ونباهتها، وسرعة بديهتها، وموهبتها الشعرية الفائقة، فقال عنها الصنبي: "إنها أديبة شاعرة جزلة القول، مطبوعة الشعر، تساجل الأدباء، وتفوق البرعاء".

وبعد سقوط الخلافة الأموية في الأندلس فتحت ولّادة أبواب قصرها للأدباء والشعراء والعظماء، وجعلت



منه منتدياً أدبياً، وصالوناً ثقافياً، فتهافت على ندوتها الشعراء والوزراء مأخوذين ببيانها الساحر وعلمها الغزير.

وكان ابن زيدون واحداً من أبرز الأدباء والشعراء الذين ارتادوا ندوتها، وتنافسوا في التودد إليها، ومنهم أبو عبد الله بن القلاس، وأبو عامر بن عبدوس اللذان كانا من أشد منافسي ابن زيدون في حبها، وقد هجاهما ابن زيدون بقصائد لاذعة، فانسحب ابن القلاسي، ولكن ابن عبدوس غالى في التودد إليها، وأرسل لها برسالة يستميلها إليه، فلما علم ابن زيدون كتب إليه رسالة على لسان ولاّدة وهي المعروفة بالرسالة الهزلية، التي سخر منه فيها، وجعله أضحوكة على كل لسان، وهو ما أثار حفيظته على ابن زيدون؛ فصرف جهده إلى تأليب الأمير عليه حتى سجنه، وأصبح الطريق خالياً أمام ابن عبدوس ليسترد مودة ولاّدة.

وفشلت توسلات ابن زيدون ورسائله في استعطاف الأمير حتى تمكن من الفرار من سجنه إلى إشبيلية، وكتب إلى ولاّدة بقصيدته النونية الشهيرة التي مطلعها:

**أضحى التنائي بديلا من تدانينا ... وناب عن طيب لقيانا تجافينا**

وما لبث الأمير أن عفا عنه، فعاد إلى قرطبة وبالغ في التودد إلى ولاّدة، ولكن العلاقة بينهما لم تعد أبداً إلى سالف ما كانت عليه من قبل، وإن ظل ابن زيدون يذكرها في أشعاره، ويردد اسمها طوال حياته في قصائده.

ولم تمض بضعة أشهر حتى توفي الأمير، وتولى ابنه أبو الوليد بن جهور صديق الشاعر الحميم، فبدأت صفحة جديدة من حياة الشاعر، ينعم فيها بالحرية والحظوة والمكانة الرفيعة.

ولكن خصوم الشاعر ومنافسيه لم يكفوا عن ملاحقته بالوشايات والفتن والدسائس حتى اضطر الشاعر، في النهاية، إلى مغادرة قرطبة إلى إشبيلية وأحسن المعتضد بن عباد إليه وقربه، وجعله من خواصه وجلسائه، وأكرمه وغمره بحفاوته وبره.

واستطاع ابن زيدون، بما حباه الله من ذكاء ونبوغ أن يأخذ مكانة بارزة في بلاط المعتضد، حتى أصبح المستشار الأول للأمير، وعهد إليه المعتضد، بالسفارة بينه وبين أمراء الطوائف في الأمور الجليلة والسفارات المهمة، ثم جعله كبيراً لوزرائه، ولكن ابن زيدون كان يتطلع إلى أن يتقلد الكتابة وهي من أهم مناصب الدولة وأخطرها، وظل يسعى للفوز بهذا المنصب ولا يألو جهداً في إزاحة كل من يعترض طريقه إليه حتى استطاع أن يظفر بهذا المنصب الجليل، وأصبح بذلك يجمع في يديه أهم مناصب الدولة وأخطرها وأصبحت معظم مقاليد الأمور في يده.

وقضى ابن زيدون عشرين عاماً في بلاط المعتضد، بلغ فيها أعلى مكانة، وجمع بين أهم المناصب وأخطرها.

فلما توفي المعتضد تولى الحكم من بعده ابنه المعتمد بن عباد، وكانت تربطه بابن زيدون أوثق صلات المودة والألفة والصداقة، وكان مفتوناً به متتلمذاً عليه طوال عشرين عاماً، وكان بينهما كثير من المطارحات الشعرية العذبة التي تكشف عن ود غامر وصداقة وطيدة.

وحاول أعداء الشاعر ومنافسوه أن يوقعوا بينه وبين الأمير الجديد، وظنوا أن الفرصة قد سنحت لهم بعدما تولى المعتمد العرش خلفاً لأبيه، فدسوا إليه قصائد يغرونه بالفتك بالشاعر، ويدعون أنه فرح بموت المعتضد، ولكن الأمير أدرك المؤامرة، فزجرهم وعنفهم.

## جفوة وقطيعة

كان الوداد والوجد في قمته، والحب في أوجه بين ابن زيدون وولاّدة، ولكن هذا العهد لم يطل وأواصر الثقة لم تستمر فسرعان ما تغير قلب ولاّدة نحوه، وكانت بينهما جفوة وفراق، وكان سببها، فيما يرويه مؤرخو الأدب، أن ابن زيدون اشار ذات ليلة الى جاريتها (عتبى) أن تعيد له شعراً غنته فأعجب به فظنت ولاّدة انه يميل الى الجارية ويغازلها من دونها، فسرت في كيانها نار الغيرة، وغضبت غضباً شديداً وصرفته من مجلسها حزيناً

كسيرا. وفي ذلك يقول ابن زيدون:

وما ضربت عُتبى لذنب أتت به ... ولكن ولاّدة تشتهي ضربي
فقامت تجرُّ الذيل عاثرة به ... وتمسح طلّ الدمع بالغم الرطبِ

ثم انتظرت اليوم التالي فكتبت له:

لو كنت تنصف في المودة بيننا ... لم تهوَ جاريتي ولم تتخير
وتركت غصناً مثمراً بجماله ... وجنحت للغض الذي لم يثمر
ولقد علمت بأنني بدر السما ... لكن ولعت لشقوتي بالمشتري

ويميل بعض من كتب في الأدب الأندلسي الى أن سبب الجفوة بينهما قد يكون الدور السياسي الخطير الذي قام به ابن زيدون في ازاحة الخلافة الأموية، واسقاطها في الأندلس، واقامة دولة بني جهور على أنقاضها، خصوصاً وهي بنت خليفة أموي زالت دولته وسقطت رايته فجاءت الغيرة وحادثة الجارية تذكي في نفسها شتى الوساوس نحوه.

## نماذج من غزله بولاّدة

قال ابن زيدون بعد أن هرب من سجنه في قرطبة، وذهابه إلى مدينة الزهراء متخفياً مخاطباً ولاّدة:

إنـي ذكرتك بالزهراء مشتاقا ... والأفق طلق ووجه الأرض قد راقا
وللنسيم اعتلال في أصائله ... كأنما رق لي فاعتل اشفاقا
والروض عن مائه الفضي مبتسم ... كما شققت عن اللبات أطواقا
يوم كأيام لذات لنا انصرمت ... بتنا لها حين نام الدهر سراقا
نلهو بما يستميل العين من زهر ... جال الندى فيه حتى مال أعناقا
كأن أعينه إذ عاينت أرقي ... بكت لما بي فجال الدمع رقراقا
ورد تألق في ضاحي منابته ... فازداد منه الضحى في العين اشراقا

إلى أن يقول في ختام القصيدة:

فالآن أحمد ما كنا لعهدكم ... سلوتم وبقينا نحن عشاقا

ولعل أجمل ما قاله ابن زيدون متغزلاً بولادة هي قصيدته "النونية" التي سبق وأشرنا إليها. يستعطفها ويذكرها بأيامها الماضية لعلها ترق وتلين فيعود ثانية ما كان بينهما من وصال. وهنا أبيات مختارة منها:

أَضْحَى التَّنَائي بَديْلاً مِنْ تَدانيْنا ... وَنَابَ عَنْ طيْبِ لُقْيَانَا تَجَافيْنَا
ألا وقد حانَ صُبح البَيْنِ صَبّحنا ... حيْنٌ فقام بنا للحين ناعينا
مَن مُبلغ المُبلسينا بانتزاحهم ... حُزناً مع الدهر لا يَبلى ويُبلينا
أن الزمان الذي ما زال يُضحكنا ... أنساً بقربهم قد عاد يُبكينا
غِيظَ العِدى من تساقينا الهوى فدعوا ... بأن نَغُصّ فقال الدهر آمينا



فانحلّ ما كان معقوداً بأنفسنا وانبتّ ما كان موصولاً بأيدينا

ويقول مرة أخرى:

لم نعتقد بعدكم إلا الوفاءَ لكم رأياً ولم نتقلد غيرَه دينا
ما حقنا أن تُقروا عينَ ذي حسد بنا، ولا أن تسروا كاشحاً فينا
كنا نرى اليأس تُسلينا عوارضُه وقد يئسنا فما لليأس يُغرينا

ويقول مرة ثالثة:

بنتم وبنا فما ابتلت جوانحُنا شوقاً إليكم ولا جفت مآقينا
نَكاد حين تُناجيكم ضمائرُنا يَقضي علينا الأسى لولا تأسّينا
حالت لفقدكم أيامنا فَغَدَتْ سُوداً وكانت بكم بيضاً ليالينا
إذ جانب العيش طَلْقٌ من تألُّفنا ومَوردُ اللهو صافٍ من تصافينا
وإذ هَصَرْنا غُصون الوصل دانية قطوفُها فجنينا منه ما شِينا
ليسقِ عهدكم عهد السرور فما كنتم لأرواحنا إلا رياحينا
لا تحسبوا نَأْيكم عنا يُغيّرنا أن طالما غيّر النأي المحبينا
والله ما طلبت أهواؤنا بدلاً منكم ولا انصرفت عنكم أمانينا

ويختم بالقول:

إذا انفردت وما شُورِكْتَ في صفة فحسبنا الوصف إيضاحاً وتَبيينا
يا جنةَ الخلد أُبدلنا بسَلْسلها والكوثر العذب زَقُّوماً وغسلينا
كأننا لم نَبِت والوصل ثالثنا والسعد قد غَضّ من أجفان واشينا
إن كان قد عز في الدنيا اللقاء بكم في موقف الحشر نلقاكم ويكفينا
سرّان في خاطر الظّلْماء يَكتُمُنا حتى يكاد لسان الصبح يُفشينا
لا غَرْوَ في أن ذكرنا الحزن حينَ نَهَتْ عنه النُّهَى وتَركْنا الصبر ناسينا
سلام مني سلامُ الله ما بقيتْ صبابة منك نخفيها فتخفينا

**وفاة العاشقين:**

لم يقدر للعاشقين الزواج، بسبب كثرة عشاق ولاّدة، والمكائد والدسائس التي حيكت ضد ابن زيدون، يضاف الى ذلك الغرور الذي اتصفت به ولاّدة، لجمالها وثقافتها الواسعة، فعاشت دون زواج وتوفيت بعد ان عمرت طويلاً سنة 484هـ.

أما ابن زيدون فتوفي سنة 463هـ/1071م، في اشبيلية، نتيجة الشيخوخة ومرض الحمى، وهو يتوسط لتهدئة الاضطرابات التي نشبت في تلك المدينة.◆◆

شعر

# خطوط القمح

رجاء ابو صلاح

تهاني تملأ الدنيا
ودنيا من عيوني أوقدت شمسا
شمس تملأ الأرض سنابل
والسنابل تحتويني
في خطوط القمح متسع لروحي
كي تعيش غرامها والذكريات
في خطوط القمح
تتدلى زغاريد الحساسين كحبل
الأمنيات
في خطوط القمح ينبعث
الندى عطرا
وينفجر المدى ألقا
ويملؤني الردى عشقا لأسباب الحياة
في خطوط القمح
لا شعر يرمقني
لا شعر ارمقه ولا نجوى
ولا أريد بها منا ولا سلوى
ولا ملحا ولا ماء ولا سكر
حياتي بهن تصير
حياة وأكثر
وشوك البراري المقيت
سيغدو كورد معطر

* * *

تهاني نسمة سحر
تمر على مارد في الظلام
تهاني مثل ولائي
مثل صفاء الغرام
ولا شيء مثل انتهائي إلى منتهاي
ولا شيء مثل علاي
ولا شيء يشبه روحي
فروحي حياة الندى في زنابق جنة
وجنة روحي بقائي هناك
فخذني إليك بفقري - الهي -
ودعني لديك لأصبح ملاك
ومن ثم خذني وخذني وخذني
فلا شيء يسوى لدي سواك

* * *

تهاني طلعة زهر البنفسج
من كوخه
يلم بذور الأناقة والعطر
ويطهو الرحيق ليكفيه دهر
ولا خبز بعد الرحيق يريد
وليس بماء يذوب سكر
فتلك حياة لديه
حياة و أكثر
وشوك البراري المقيت
سيغدو كورد معطر

* * *

تهاني مثل اثنتين
تطلان في كل ليل
وتختبئان صباحا بقلب الجبل
مساء
من الجوع تلتهمان التراب
وينتفخ البطن طبعا
بفعل البطر
هما ليستا بعض قلبي و أمي
هما ليستا نغمة الناي حبا
وحلمي
هما نجمتان تصيران في كل ليل
قمر

* * *

تهاني ما يستهيم به الشاعر الفذ
في ليلة مقمرة
وعبر الهواء العليل
يخط لنا خاطرة
خيوط النجوم ثيابي
وضوء الليالي عتابي
وكل الزهور اجتمعن
وقفن مساء ببابي
وقلن تلطف
وانظر إلينا
فنظرة حبك يا سيدي
تعيد إلي شبابي
ولا ماء ابغي
ولا ملح ابغي
ولا أتصور
أني بيوم سأحتاج سكر
حياتي بحبك تغدو
حياة ... حياة ...
حياة ...
وأكثر
وشوك البراري المقيت
سيصبح وردا معطر

# "أترك المزاح جانباً!" فيلم عن فلسطين اليوم

نهلة الشهال



**تستحق قصة إنتاج هذا الفيلم بذاتها أن تروى. فقد أُتم نتيجة حملة تبرعات أطلقتها المخرجة الفرنسية الشابة فانيسا روسلو على الإنترنت وملحقاته، عارضة فكرتها حول «الفكاهة الفلسطينية» وما تعبر عنه، وطارحة بشفافية ما أمكنها القيام به ذاتياً بفضل عنادها على مدى خمس سنوات، وبتمويلات ضئيلة من قنوات تلفزيونية، والنواقص التي تعترض إيصال الفيلم إلى نهايته، وهي مالية، حيث استنفدت إمكانية الاعتماد على العمل التبرعي وباتت تحتاج إلى نقود لإنجاز التوليف وسواه من المهمات التقنية العالية التكلفة. وظلت الحاجة تقدر ببضع عشرات آلاف من اليورو.**

أرفقت روسلو طلبها بمقطع من الفيلم وضعته على تلك الوسائل، فجاءتها الاستجابة متجاوزة ما توقعتْ، من أناس أعطى بعضهم عشرة يورو فحسب، وأصبح وفق ما اقترحتْ شريكاً في الإنتاج! هؤلاء جميعاً كانوا مدعوين إلى الحفلة الأولى لعرض الفيلم في معهد العالم العربي في باريس. وقد غصّت القاعة بهم، وأكثريتهم الساحقة ليست ممن اعتاد مناصرة فلسطين، بل أثارته على الأرجح فكرتان: ما رآه في ذلك المقطع من رواية للنكات الشائعة في فلسطين اليوم كأسلوب في مقاربة مجتمع ما، وأيضاً تقديره لما كان يمكن استشفافه من حساسية مرهفة في أسلوب الرواية، البعيد من التلقين والخطابة والالتزام بما يصح وبما لا يصح. وفي مقام مواز ربما، استهوى هؤلاء مقترح المساهمة الجماعية في تحقيق عمل كان أصلاً شبه مكتمل ويحتاج إلى دفعة أخيرة إلى الأمام.

وهم محقون! فالفيلم رائع من كل الوجوه. متقن بتفاصيله، من السيناريو والتصوير حتى والموسيقى والتوليف... فكأنه ليس عملاً أول. وهو ناضج رقيق، يأخذ مشاعر من يلتقيهم بالاعتبار. فمن يمكنه نسيان تلك السيدة، «أم مايك»، التي تعطي فانيسا دروساً في العربية وتناقشها في النكات المتوافرة، بل هي تسجل ما تجده منها في دفتر خاص، ملاحقة إياها على الإنترنت والتلفزيون. تنزلق الكاميرا رويداً إلى دواخل أم مايك، فتروي للمخرجة وحدتها في شيخوختها، لهجرة إخوتها وأبنائها، واحداً بعد الآخر. وتغوص ملامحها في حزن هادئ، فتتوقف الكاميرا ملتقطة ذلك الصمت، ويمر وقت لا يبدو طويلاً أبداً بل مثيراً لانفعال المشاهد.

يبدأ الفيلم بأناس التقتهم المخرجة في رحلتها الأخيرة هذا العام. بعضهم تعرفه وسبق له رواية نكات لها. ولكنهم جميعاً، هذه المرة، يتهربون محتجّين بأنه لا نكات جديدة، أو بالنسيان، وواحد يقول محرجاً إنه يعمل في وزارة التربية وبالتالي «تفهمين»، ونفهم أن خوفاً قد احتل تلك النفوس أخيراً، وأحال ما كانوا يفعلونه بلا تردد إلى عمل خطر أمنياً. بل يقول شبان للمخرجة ضاحكين، وهم يعملون في محل «زعتر وزيت» في رام الله ويبدو أنها التقتهم في السابق مراراً، أن كفى لأن «الضوء سيطفأ» عليهم إن استمروا




المخرجة الفرنسية فانيسا روسلو
أمام ساحة المهد في بيت لحم

يــروون نكاتهم تـلـك. وهـم اختـرعوا بيتزا أسموها «فلسطين»، مستطيلة كخريطة البلد وتحمل ألوانه، يتولون تقطيعها مزيلين غزة ثم الغور فالقدس فالخليل... ويعلو مزاحهم حين يقترح أحدهم أن «رجاء، اترك القطعة المليئة بالجبنة – وهـي في الكلام العامي المغانم – لفتح». وحين ينتهي التقطيع والاستبعاد، لا يبقى من البيتزا إلا لقمة واحدة يلتهمها أحدهم بسرعة، فينفض الجمع أيديهم قائلين «ها قد اختفت فلسطين»!

يظهر الفيلم طباع المناطق، ففي نابلس يخيم وجوم على رواد مقهى شعبي، وبؤس ساحق، ويواجه كهول متحلقون حول لعبة طاولة المخرجة كأنها ممثلة الأمم المتحدة، فيقول لها واحد بحدة «إذهبي الى مصر بلد النكات، هنا لا نكات في ظل الدمار والاحتلال»، وآخر يطالبها بأن «انهوا حصار نابلس وأعطيك مليون نكتة». أما في الخليل التي تذهب إليها بعدما سمعت نكاتاً هي الأكثر شيوعاً عن أهلها، فتروي لها بنات في صف من ثانوية (يلفت جمالهن وأناقتهن!)، أن أهل الخليل يشيعون النكات عن أنفسهم، بما فيها تلك التي تتناول بخلهم أو سذاجتهم، كطريقة لقول الواقع الفلسطيني بمجمله مع تجنب المشاكل مع سائر المناطق. ثم يرحن يروين نكاتاً عن «الخلايلة» ويضحكن من قلوبهن بفرح معد.

وقد حرصت المخرِجة على إشراك غزة ولو بـ «السكايب»، فروى لها شاب من هـناك كيف شـرح طبيب أسنان غـزاوي في مؤتمر عالمي، أسلوبه في اقتلاع ضرس العقل بواسطة عملية جراحية في الرقبة، موضحاً لسائليه المستغربين، أنه مضطر إلى ذلك لأنه ممنوع عليه الطلب من الناس «فتح الفم»!

لم تهمل فانيسا روسلـو أي فئة ممن يشكلون فلسطين، فذهبت إلى حيفا والـتقت في مسـرح «الميـدان» شاباً يهم بتقديم عرضه الفكاهي، ثم أخذها إلى إسرائيلية روت نكاتاً عن الأكراد (فالفلسطينيون غائبون عفوياً عـن الخـيال الجمعـي الإسـرائـيلـي، أو مـنـكَـرون، حـتـى فـي حـيـفـا، وهـي المدينة الوحيدة المختلطة!). وحين طالبها بنكتة عن العرب، أجابت أن أطـرف مـا سمـعـت هـي أن «العـربـي الـوحيد الطيب هـو العـربي الميت». وفي طريق العـودة يـروي لها سائق السيارة الإسرائيلي – العراقي الذي ما زال يتكلم العربية، أنه «يسكن في جبل ابو غنيم»، ويكمل: «أي هارحوما». فتقول له: في مستوطنة إذاً. يجيب: «الحكومة اشترت وبنتْ، ثم ماذا يعني مستوطنة؟ كل إسرائيل مستوطنة»!

ولعله لا يدرك كم هو محق.

وهـنـاك اللاجـئـون عـلـى أرضـهـم، تلتقط مزاجهم كاميرا المخرجة في مخيم الدهيشة الذي تزدان حيطانه برسوم حنظلة وبشعارات سياسية طويلة ومقاتلة. ثم الأب رائد الذي تلتقيه في كنيسة في بيت لحم، ويعرّف نفسه بأنه عربي فلسطيني كاثوليكي وراهـب. ترافقه المخرجة في رحلة عودته اليومية إلى المقلب الآخر من الضفة الغربية، متجنباً الحـواجـز بـالـغـش. وهـذا واحـد من أجمل مشاهد الفيلم الـذي يظهر اكتظاظ الحواجز ووقوف الناس في طوابيرها من الخامسة صباحاً حتى التاسعة، حين يفرج عنهم ليعملوا لقاء بعض النقود.

وفي رام الله مجدداً، يروي جامع النكات، يبوّبها بعناية، حافظاً إياها في علب كرتونية تحمل كل واحدة عنواناً، فعددها يتجاوز الألفين، كيف أنه بـدأ بهذا مـع انـدلاع الانتفاضة الأولى التي لم يشارك فيها هو، ولا البالغون إجـمـالاً، بل تفرجوا على شيء «لم يفهموه بداية». وكيف كان الصغار يعودون من مواجهاتهم مع الجيش الإسرائيلي، حيث يفقدون أحياناً رفاقاً لهم، ولكنهم يتجمعون لرواية نكاتهم عن تلك المواجهات. «لم أكن أفهم، ولذا بدأت بالتسجيل». ويـضـيـف: «الـنـاس تـنـكّـت لـتـتحمل الواقع. وهم ينكتون فحسب على ما يمكنهم التأثير فيه».

ها قد اتضحت الوظيفة السياسية والاجتماعية للنكتة كأداة للتغيير، تماما كما فيلم «اترك المزاح جانباً» طريقة ذكية لرواية فلسطين والتنديد بواقعها بوسائل أخرى.◆◆

**(عن "الحياة" اللندنية)**




## قالوا

- اربعة اشياء القليل منها كثير: النار، العداوة، الفقر والمرض.
- العفاف زينة الفقر والشكر زينة البلاء والتواضع زينة الحب، والفصاحة زينة الكلام، وحسن الأدب زينة الورع، وخفض الجناح زينة العلم.
- ثلاثة يزيد الله بها المسلم عزاً: الصفح عمن ظلمه، العطاء لمن حرمه، والصلة لمن قطعه.

## ابتسامات



**ملح .. وسكر:**

المعلم لأحد تلاميذه: اذا اخذنا خليطا من الملح والسكر فكيف نفصلهما؟

- نحضر مجموعة من النمل تأكل السكر وتترك الملح.

**دعوة:**

اتصل احد البخلاء بمطعم وسأل:

- هل لديكم عشاء؟

اجابه الجرسون: نعم.

قال: لماذا لا تدعونني اليه؟

**بخل:**

بخيل على فراش الموت يسأل عن اولاده، وعندما اجابوه انهم جميعا حوله، سألهم وهو يصرخ، كيف يعقل ان تكونوا جميعا حولي ومصباح الصالة مضاء؟

**دوائر حمراء:**

الأب لابنه الذي يريه شهادة الامتحان، وبها دوائر حمراء، الشهادة مليئة بالكعك الأحمر؟

الابن: العيد على الابواب.

**العلامة:**

حفر جحا حفرة وخبأ بها مالا كثيرا، بعد سنوات جاء يأخذ المال، فلم يجده، فسأله صاحبه: هل وضعت علامة تعرف بها مكان المال؟

اجابه: نعم .. كانت سحابة في السماء.

**للظروف احكام:**

القاضي للمتهم: لماذا قتلت ضحيتك المسكينة بالسكين؟

اجابه: ظروفي لم تسمح بشراء مسدس.



## جحا

هو شخصية انتشرت في كثير من الثقافات القديمة ونسبت الى شخصيات عديدة عاشت في عصور ومجتمعات مختلفة. وفي الأدب العربي، نسب جحا الى "ابو الغصن دجين الفزاري" الذي عاصر الدولة الأموية، وهو اقدم شخصيات جحا والنكات العربية تنسب له. وفي الادب التركي، نسبت قصص جحا الى الشيخ نصرالدين خوجة الرومي الذي عاش في قونية معاصراً الحكم المغولي لبلاد الاناضول، ومعظم القصص المعروفة في الادب العالمي تنسب له.

ونصرالدين خوجة هو الاسم الحقيقي لجحا الذي يعرفه العالم كله بخفة دمه ومواقفه الساذجة والحكيمة، كان يركب حماره بالمقلوب، وهو بطل الفكاهة الاسطوري الذي اغرق العالم ضحكا بخفة دمه وحكمته.

ويعتبر نصرالدين خوجة بطلا من ابطال الهزلية الشعبية، ففي عالم الادب صاحب العديد من الفكاهات والقصص الهزلية التي تسلي الناس وتبهجهم من الشرق الى الجنوب وقد كتب عنه بخمسين لغة مختلفة غزت العالم لقرون طويلة وحتى الآن، اقترن اسم نصرالدين بقصص مسلية احياناً وساذجة احياناً اخرى، ورغم ذلك قد كانت كل قصة منها نموذجاً لاستخدام الذكاء والسخرية كسلاح ضد القوة الغاشمة والفقر، تقول الروايات ان نصرالدين خوجة ولد في تركيا منذ حوالي خمسة قرون في قرية صغيرة تسمى "هارتو" وانه في قبل عام 1392 ميلادية بقليل.

## ماهو مصدر تسميات القارات؟

نحن نعلم اسماء القارات الخمس ولكن من اين اتت هذه التسميات؟

ليس من السهل الوصول الى اصل الاسماء، والبعض لايعرف اصل التسميات بدقة. وتسمية اوروبا كانت في عصر الاغريق مرتبطة بالاميرة "اوروبا" الوارد ذكرها في الاسطورة، التي اختطفها الإله زيوس. غير ان ابحاث حديثة تشير الى ان كلمة اوروبا تعود في الاصل الى الكلمة السامية ereb، والمقصود غرب، (الغرب).

وأصل كلمة آسيا ليس يقيناً، فهي قديمة للغاية ومن المحتمل انها من الكلمة السامية "asu" وتعني الشروق.

وبشأن كلمة افريقيا توجد العديد من النظريات حولها، ويمكن انها جاءت من تسمية الولاية الرومانية "afric"، التي كانت تسمى بها اراضي الامبراطورية الواقعة شمال افريقيا اليوم، وجرى تعميمها على جميع القارة. و تقول نظرية اخرى انها تعود الى كلمة لاتينية " aprica" وتعني بلاد الشمس، او من كلمة "aphrike" وتعني بدون برد.

أما الوصول الى اصل تسمية القارة الامريكية فهو اكثر سهولة، إذ جرى تسميتها على اسم الرحالة الايطالي الشهير Amerigo Vespucci.

واستراليا، التي لايزال الخلاف على تصنيفها كقارة ساريا، وجاءت تسميتها من الكلمة اللاتينية australis، التي تعني الجنوب. وفي العصر الاغريقي تصور الفلاسفة الاغريق انه لابد ان يكون هناك قارة الى الجنوب، وفيما بعد اطلق عليها راسمو الخرائط "Terra Australis Incognita" اي "الارض المجهولة في الجنوب".

اما تسمية انتاركتيس فقد جاءت من الكلمة اليونانية "antarktios"، والتي تعني: عكس الدب. والمقصود بالدب هو برج الدب الكبير الذي نراه في السماء فوق الشمال.

## من أعلام فلسطين
## أكرم زعيتر
## (1996-1909)



ولد أكرم عمر زعيتر في نابلس عام 1909، وكان والده رئيساً لبلدية نابلس في أوائل القرن العشرين. أما أخوه الأكبر عادل فكان كاتباً ومحامياً ومترجماً للعديد من أمهات الكتب.

أتم دراسته الثانوية في كلية النجاح في نابلس ودرس سنة واحدة في الجامعة الأمريكية في بيروت، ثم عاد ليلتحق بكلية الحقوق في القدس. لكنه آثر العمل في التدريس وعمل في ثانوية عكا في السنوات 1927-1929 ومارس مهنة الصحافة في صحيفة «اليرموك» الحيفاوية. ويبدو أن مقالاته أدت الى فصله من جهاز التعليم ومنع عودته الى مدينته نابلس. فعاد الى القدس وتولى رئاسة تحرير جريدة «مرآة الشرق». وركز في مقالاته على مقاومة السلطات البريطانية والنشاط الصهيوني في فلسطين. انتدب عام 1932 للعمل كموجه قومي في وزارة التربية والتعليم وفي الأكاديمية العسكرية في العراق. عاد الى البلاد عام 1935 وكتب مقالات صعّد فيها من نقده للقيادات التقليدية الفلسطينية ورماها بالجبن والتقاعس ومداهنة الانتداب.

كان له دور أساسي في الحض على الإضراب والعصيان المدني عام 1936 وبخاصة في مجال تأسيس اللجان القومية والشعبية. وبعد انتهاء الثورة عام 1939 تنقل بين دمشق وبغداد واسطنبول. عاد إلى نابلس عام 1951 وكانت آنذاك تحت الحكم الأردني. عيّن سفيراً للأردن في إيران وأفغانستان وأصبح وزيراً لخارجية الأردن عام 1966 وتقلد عدة مناصب من بينها وزير البلاط الهاشمي. توفي في عمان في 18 نيسان 1996.

**من آثاره:**

- أوراق أكرم زعيتر، وثائق القضية الفلسطينية (1918-1940).
- يوميات الثورة الكبرى والإضراب العظيم (1936-1939).
- وثائق الحركة الوطنية الفلسطينية (1918-1939).
- يوميات أكرم زعيتر، وثائق الحركة الوطنية الفلسطينية (1935-1939).
- من أجل أمتي، من مذكرات أكرم زعيتر (1939-1946).



## فتاة مثابرة

تدخل بيتها لا تلوي على شيء، تفتح باب غرفتها وتدخل، نظرت لحظات في المرآة، أجهشت بالبكاء، ما سبب ذلك؟ تساءلت في حيرة، أصبحت في الثلاثين من عمرها، لا مستقبل لها، فاتها قطار العمر، من يرغب في الارتباط بها؟ تجهل الحياة، حتى القراءة والكتابة لا تعرف لهما طريقا، مكانها مطبخ العائلة، تهمس في أعماق نفسها، من سبب ذلك؟ كيف وصلت الى هذا العمر دون تعليم، لم تنظر لنفسها قبلا. في لحظات أفاقت من غيبوبة سنين طويلة، صممت على عمل أمر يمكنها من تأسيس حياة جديدة مختلفة عما عهدته في شخصها، تخرج من بيتها، تصل مكتبة البلدية، طلبت عدة كتب صغيرة تمكنها من تعلم القراءة والكتابة، تتعلم الحروف سريعاً من خلال الصور، تسمع همسات أذنيها تشجعها على دخول مدرسة البلدة، ما الذي يؤخرها؟ تساءلت، ماذا يحدث لو غامرت؟ وخاضت تجربة تعليم محو الأمية، تسرع بتسجيل نفسها، ترحب بها المعلمة، تشجعها، وتبدأ تعليمها، يتساءل أهل بلدتها .. بعد هذا العمر؟ لم تهتم، وضعت لنفسها هدفاً صممت على تحقيقه، ثابرت واجتهدت حتى أنهت دراستها الثانوية، تتمكن بعدها الالتحاق بجامعة قريبة، تكمل تعليمها، تصبح انسانة مختلفة، تعمل معلمة في مدرسة البلدة، تعود لتنظر لنفسها في المرآة مرة ثانية، تجد انسانة اخرى كلها تفاؤل وأمل، إنسانة تود تربية أجيال مفعمة بنشاط علم فقدته لفترة طويلة، إنسانة كانت يائسة من حياتها الى اخرى تقول للعالم، ها هي أنا أمامكم، تنظر للأمر بمنظار حب العمل وتحمل المسؤولية، تقود مع مثيلاتها أمة كاملة تفخر بها أمم أخرى.

**نادية فهمي**

## سأرحل

توقفت بالأمس على باب الكنيس
وقلت حبيبي سأرحل
لقد أخذت قراري
فأنا أكاد اختنق في هذه الأرض
قررت الرحيل ولن أعود
سأرحل وأبتعد
سأرحل من مكان يخفي لي الجراح والأحزان
سأرحل لمكان أكثر فرحا
سأرحل ولكن لا أدري إلى أين؟
سأرحل ولا أدري ماذا تخفي لي الأيام الآتية
سأرحل عن أناس يعرفونني وأعرفهم ولكنهم غريبون
سأرحل لأناس جدد وأكون بينهم غريباً
سأرحل ولن أفكر فيما مضى
سأرحل لأنسى ..
سأرحل لأعيش ..
سأرحل ولن أعود .. أبداً .. أبداً

**صفاء ابراهيم كنعان**

## كيف يظن إنه إنسان؟!

أتعلم عندما يموت قلب الرجل ماذا يبقى منه، كومة من العظام واللحم اجتمعت لتصبح على هيئة روبوت ذكي متحرك ينجز أصعب المهام إلا مهمة واحدة يعجز عنها، ولن يفلح في إنجازها مهما استجمع من قواه وعقله العظيم.. أتعلم ما هي؟ إنها الإحساس، ذلك الشيء العظيم الذي وهبنا إياه الخالق، لكن جبروت الإنسان وأنانيته قد أردته قتيلاً ودفنته في أعماق الظلم الحاقد، ووقف ذلك الروبوت البارد على قبره وهو ينظر حوله ويتساءل كالأبله: لم الجميع يضحكون من حولي وهم ينظرون إلي؟ ألهذا الحد معجبون بذكائي وإنجازاتي؟ لكن لم يدرهذا أن الجميع يضحك سخرية منه وفي أذهانهم سؤال يحيرهم كيف يظن هذا.. إنه إنسان؟!

**سماح خليفة**

## أوراق الماضي

كيف سَتُخجلنا أوراق الماضي، إن نحن نثرناها بأيدينا ودعونا الآخرين لقراءتها. نعم نحن كنا.. وفعلنا.. وإرتكبنا..لكننا لم نعد كسابق عهدنا.. أخطأنا وتعلمنا.. وقعنا ثم وقفنا.. بكينا وبعدها إبتسمنا.. ليس ثمة نهايات دون بدايات جديدة.. ولم يقف عمرنا يوماً عند أوقات طيشنا ليعاتبنا عليها... نحن نكبر ومع كل يوم نكبر فيه تتضح لنا مدى غفلتنا..وتنقشع الغشاوة عن بصيرتنا .. لنرى هذا الكون بهيئته الحقيقية..فنتعلم وننقل ما تعلمناه لغيرنا.. لهذا نحن نكتب.

**دعاء أبو عبيد**




**الهاء:**
هدية من رب العباد
لدولتنا فلسطين
أجمل ما في البلاد
**اللام:**
لأجلكم ولأننا نحبكم
نحن هنا
**الألف:**
إنا هنا من أجل كافة الأعمار لننثر البسمات
من أيام الراحل فتحي عرفات
**اللام:**
لأجلكم من جديد دائماً وأبداً
بقلوبنا بحبنا نحن لكم سنداً

**عروب عيسى**

## طريق معكوس

اقتحموا عليه زنزانته
بدأوا بتفتيش أغراضه البسيطة القليلة
وصلتهم معلومات ان في هذه الزنزانة ممنوعات..
.. محظورات...مُحرمات
فدمروا .... ومزقوا .... وكسروا
وأخيرا وجدوا الممنوعات
وجدوا أوراقا كتب عليها الأسير عن
الوطن عن الحب
وهما أمران ممنوع على الأسير ان يكتب عنهما
ممنوع عليه ان يتحدث عنهما
ممنوع ان يحلم بهما
أخذوه للتحقيق إلى غرفة معتمة وجلاد قاس
بدأ التحقيق:
لماذا تكتب عن الوطن؟
لماذا تكتب عن الحب؟
يبقى صامتا لايجيب
زاد الجلاد من قسوة سياطه
أمر المحقق جلاده ان يتوقف ليكمل التحقيق
وليسمع كلام الأسير، لكنه لم يسمع أي كلمه
فقط شاهد دموعاً من عيني الأسير
غضب المحقق وأمر الجلاد ان يستمر بالتعذيب
وأن يزيد من قسوة الضربات، ان يملأ جسد الأسير
بتواقيع الظلم..القسوة..الحقد.
فالدمعة تعني انه لازال يكتب عن الوطن
الدمعة تعني انه لازال يكتب عن الحب
وفي الأسر يتشابه الوطن بالألم، ويتشابه الحب بالألم.
مر الوقت طويلا طويلا.. طويلا جدا..
الجلاد لازال يخط بسوطه على جسد الأسير
لم يعرف قيمة هذا الوقت سوى ذاك الأسير
بدأ الأسير بالابتسام
استغرب المحقق وأمر الجلاد بالتوقف
لعل الأسير قد استسلم
تحولت بسمات الأسير الى ضحكات..ضحك بصوت عال.
ففي ذروة الألم يتحول طعم الألم الى طعم آخر.
قد يكون هذا الطعم معاكسا لطعم الألم...
سارع المحقق وقدم ورقة وقلم... لعل الأسير يكتب اعترافه.
ضحك الأسير..... وخط على الورقة بضع كلمات:
توقف القلم عن الكتابة..
توقف وجه الأسير الباسم عن الحركة..
فقط تحركت دمعة من عين الأسير، سالت على وجهه..
وسقطت على الورقة التي كتب عليها:
(ما اسمى وأصعب ان يكون موتي هو طريقي للحياة)

**ثامر السباعنة**

# أحب ولكن!

توفيق زيّاد*

أُحبّ لو استطعت بلحظة
أنَ أقلب الدنيا لكم: رأساً على عَقِبِ
وأقطع دابر الطغيانِ
أحرق كل مغتصِب
وأوقد تحت عالمنا القديمِ
جهنماً، مشبوبة اللّهب
وأجعل أفقر الفقراء يأكل في
صحون الماس والذهبِ
ويمشي في سراويل
الحرير الحرّ والقصب
وأهدم كوخه.. أبني له
قصراً على السُحُبِ

أحبّ لو استطعت بلحظة
أن أقلب الدنيا لكم رأساً على عقبِ
ولكن للأمور طبيعة
أقوى من الرغبات والغضب
نفاذ الصبر يأكلكم فهل
أدى إلى إرَبِ؟

صموداً أيها الناس الذين أحبهم
صبراً على النُوَبِ !!
ضعوا بين العيونَ الشمس
والفولاذ في العَصبِ
سواعدكم تحقق أجمل الأحلام
تصنع أعجب العَجَبِ

---

* شاعر فلسطيني راحل.




مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

آذار (مارس) ٢٠١٢
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٤١

March 2012 - 37th year - No. 441

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني



**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون:6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب:(101-25) الغبيري
تلفون:832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080



**قيمة الإشتراك**

130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)



**عنوان المراسلات**

مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838824 / 08-2838834
فاكس: 08-2834095







أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات




الإخراج الفني: توب ديزاين
02-2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 2340413-02

كلمة بلسم

## على هامش اليوم العالمي للمرأة

# هل تتساوى تضحيات المرأة الفلسطينية مع طموحاتها؟

لا يختلف اثنان على أن المرأة الفلسطينية لعبت دوراً نضالياً مهماً في مسيرة الكفاح الفلسطيني، قبل وبعد انطلاقة الثورة الفلسطينية في أوائل العام 1965، وحتى وقتنا الحاضر.

وقد تنوع أداؤها النضالي بتنوع المهام التي اضطلعت بها. فعدا عن إسهاماتها في النضالات الجماهيرية في مقاومة الاحتلال، وتعرضها للاعتقال والعسف من قبل الجنود الاسرائيليين، فقد كان لها دور فعال في الفعاليات والأنشطة اللوجستية المكملة والداعمة للكفاح الشعبي المتمثل في الصمود في الوطن، والحث عليه، ومقاومة المشاريع الاستيطانية الناهبة للأرض الفلسطينية.

وبالإضافة الى ذلك كان للمرأة الفلسطينية، وما زال، دور بارز في بلسمة جراح الشعب الفلسطيني النازفة بفعل قمع الاحتلال، عبر انخراطها في صفوف المتطوعين في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وغيرها من المؤسسات الإنسانية الفلسطينية.

وفي الإطار ذاته نشطت المرأة باقتدار في إحياء التراث الفلسطيني والتمسك به والدعوة للحفاظ عليه، في وجه المحاولات الإسرائيلية التي تستهدف طمسه، والحد من تواصله بين الأجيال المتعاقبة.

وهنا لا يفوتنا، ونحن نحتفل باليوم العالمي للمرأة، الذي يصادف في الثامن من الشهر الجاري، أن نشيد بنهوض المرأة الفلسطينية، وإبداعها في المجالات كافة، وبخاصة في مجال التحصيل التعليمي المدرسي والجامعي، الذي أحرزت فيه درجات متقدمة، فاقت ما حصل عليه الذكور من أبناء الجيل الشاب، في كثير من الأحيان، وتبوئها مناصب عديدة، سواء في المؤسسات الخاصة، أو العامة.

وفاق عدد النساء العاملات عدد الذكور في بعض المؤسسات، مثل جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، على الرغم من أن تمثيلها في الهيئة القيادية للمؤسسة المذكورة كان متواضعاً. وهذه نقطة سلبية تسجل في سجل مسيرة هذه الجمعية الإنسانية الرائدة.

ولكن، على الرغم من المكاسب المهمة هذه التي أحرزتها المرأة الفلسطينية بنضالاتها وتضحياتها، إلا أنها لم تصل، بعد إلى ما تطمح إليه من مساواة كاملة مع الرجل في الحقوق والواجبات، إذ ما زال الفكر الذكوري المتخلف هو المهيمن، مستنداً في ذلك إلى تراث اجتماعي أقل ما يقال فيه انه غير متحضر ينهل من عادات وتقاليد متخلفة مستترة بالشرائع السماوية، وملتبسة بها، تتعارض مع التطور العاصف الذي يشهده عصرنا الحالي، في شتى المجالات، وبخاصة في المجال التكنولوجي والمعرفي.

وتبدّت تداعيات هذا الفكر في سلوكيات وظواهر عديدة، يمارسها بعض الرجال الفلسطينيين بحق النساء الفلسطينيات، سواء كن زوجات أو أمهات أو أخوات أو كريمات، وتمثلت بازدياد ظواهر العنف، بشتى أنواعه، الممارس ضدها، وبخاصة القتل على خلفية ما يسمى الشرف، وإذلال المعوقات منهن، وعزلهن عن العالم، ناهيك عن ظواهر أخرى أصبحت واضحة للعيان، مثل ازدياد معدلات الطلاق، وتعدد الزوجات. يضاف الى ذلك قصور القوانين الفلسطينية المتعلقة بالعقوبات المفروضة على الرجال الذين يعنفون المرأة، وبخاصة الذين يرتكبون جرائم القتل بحقهن.

كل هذه الممارسات سالفة الذكر الممارسة بحق المرأة الفلسطينية تذكي نار ممارسات الاحتلال الإسرائيلي، الذي يمعن عسفاً وقتلاً بحق الشعب الفلسطيني، بمن فيه النساء.

وتأسيساً على ما تقدم، يمكن القول إن النضال الفلسطيني ضد الاحتلال الإسرائيلي، ونيل الاستقلال الوطني، سيبقى مبتوراً، ولن يحقق أهدافه كاملة، إذا لم يرفع سيف الظلم عن المرأة، وتتساوى في الحقوق كاملة مع الرجل.. فهل يمكن ذلك؟!

Tefal
ActiFry

# تعرفوا على ابتكار تيفال المذهل أكتي فراي

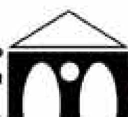
نظام قلي مبتكر يوزع الهواء الساخن بطريقة مثالية للحصول على كمية قليلة من الدهنيات في الأكل مع الحفاظ على طعم الأكل شهي بملعقة زيت واحدة.



شهي صحّي سهل الإستعمال




تيفال
Tefal
ما إلك غنى عنها!



MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111
الوكلاء والموزعون الوحيدون

# هذا العدد

الصحة العقلية هي الطريقة التي يفكر بها الإنسان، والوسيلة التي يستعين بها لمواجهة الحياة، كونها تؤثر في كيفية تعامل الإنسان مع الضغوط العديدة، والتواصل مع الآخرين، واتخاذ القرارات. ومثل الصحة البدنية فإن الصحة العقلية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

فأين تكمن اهميتها للأطفال؟



20

أثارت الطريقة المفاجئة التي توفي فيها مراسل محطة "إن.بي.سي" التلفزيونية الأمريكية، ديفيد بلوم الكثير من التساؤلات حول الآلام الجسدية، التي ينبغي أن ينتبه لها الرجال جيداً ولا يهملونها.

فما هي هذه الآلام التي يجب على الرجال عدم تجاهلها؟

28

يعتبر علم المعالجة بالأحجار الكريمة أحد علاجات الطب البديل. والأحجار الكريمة، وخصوصاً البلورية، تشكلت منذ أكثر من مليون سنة في باطن الأرض، وهي مستمرة في نموها وتطورها، ويتميز تشكلها بتنوعه الفني، سواء من حيث الشكل أو اللون والبريق، ما يمنحها مسحة من الجمال الخلاب.

فهل العلاج بالأحجار الكريمة حقيقة علمية؟





**32**

**معروف أن للسمنة المفرطة آثارها السلبية الشديدة على صحة الجسم، لأنها تسبب أمراضاً عديدة. كما أن لفقدان الوزن، أو النحافة المفرطة، بعض الأضرار ايضاً، وإن كانت أقل ضرراً مقارنة بزيادة الوزن.**
**فما هي الآثار السلبية للنحافة المفرطة؟**

**36**



**يعتبر الشوفان نباتاً عشبياً حولياً يشبه الحنطة والشعير في الشكل، وهو ينبت عادة بينهما، وبذوره متوسطة ما بين حب الحنطة والشعير، ويعرف عادة بالزوان. ويمكن تحضير أطباق غذائية منه ووصفات تجميلية أيضاً.**
**فما هي الأطباق الغذائية التي تحضر من الشوفان؟**



**51**

**على الرغم من التضحيات، التي قدمتها المرأة في شتى مناحي الحياة الفلسطينية، وخصوصاً في مجال النضال الفلسطيني من أجل الحرية والاستقلال الوطني، إلا أنها ما زالت أسيرة لتراث اجتماعي متخلف، لا يعترف بقدراتها وإمكاناتها، ويعتبرها أدنى مرتبة من الرجل، ويمارس ضدها شتى أنواع العسف. وهذا ينسحب على المرأة العربية عموماً.**
**فما مظاهر العنف هذه؟**

# أخبار طبية

## جهاز يزرع في العين لقياس ضغطها

ابتكر أطباء ألمان جهازاً يزرع في شبكة العين لمراقبة ضغطها، وتسهيل عملية الفحص. والجهاز هو عدسة اصطناعية، كما العدسات اللاصقة، يثبت عليها مسبار يلف برقاقة خاصة ويزرع خلال عملية جراحية بسيطة امام شبكية العين.

وكلما زاد ضغط العين مع زيادة كمية السائل في غرفة العين يضغط على الرقاقة فتنحني الى الداخل، فيرسل المسبار القياس الدقيق الى شريحة تكون مزروعة ايضا خلفه. وهذا القياس يذهب الى العدسة الاصطناعية ليرسل الى نظارات يضعها المريض على عينيه تكون مثل محطة الاستقبال، فترسله بدورها الى جهاز صغير يحمله المريض في جيبه يشير الى الضغط. وهكذا يتم فحص ضغط العين بشكل متواصل في أي مكان كان فيه المريض وإعلام الطبيب اذا ما تجاوز النسبة العادية. وبهذا تقوم العدسة بحماية قوة النظر لدى المرضى.

وفي هذا الصدد يقول بيتر فالتر، طبيب العيون في جامعة كولونيا: "لأول مرة أصبح من الممكن معرفة ضغط العين طوال 24 ساعة. فحتى الآن يمكن قياس الضغط كل أسبوعين أو ثلاثة بسبب ارتفاع التكاليف، وهذا لا يكفي بالنسبة لبعض المصابين بالماء السوداء التي تسبب تأرجحا بضغط العين لديهم، ما يجعل من الصعوبة بمكان تحديد كمية القطرة التي يجب ان تقطر في العيون كي يخفض الضغط. واذا ما بقي عاليا جدا فان ذلك يتلف خلايا أعصاب العين ويصبح مجال الرؤية أضيق ما يهدد بالعمى في الكثير من الأحيان".

## الأوزون لمعالجة آلام الظهر

أظهر بحث طبي جديد، أجري على 327 متطوعاً يعانون من مشاكل الظهر على المدى الطويل، ان غاز الاوزون فعال في تخفيف آلام الظهر أفضل مع العلاجات الأخرى، وهي نتيجة تعتبر الأحدث في سلسلة طويلة من الدراسات تسلط الضوء على القدرات الشفائية للأوزون.

والأوزون هو غاز تفاعلي، يمكن أن يكون مفيداً أو ضاراً لصحة الإنسان، اعتماداً على موقعه في الغلاف الجوي. وتمتد طبقة الأوزون" على مسافة 6 إلى 30 ميلاً فوق سطح الأرض، وتحمي البشر من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة.

في السنوات الأخيرة، أشار الباحثون إلى أن هذا الغاز يمكن أن يكون فعالاً في تخفيف الآلام الناتجة عن أوجاع الظهر. وعادة ما تنطوي عملية تخفيف آلام الظهر على العلاج الطبيعي والمسكنات، والكثير من المرضى في نهاية المطاف يحتاجون إلى عمليات جراحية. لكن العلماء وجدوا ان العلاج بالأوزون يمكن أن يجنب المرضى مبضع الجراحة.

أجرى العلماء في جامعة فرانكفورت في ألمانيا تجارب علاجية على المرضى الذين يعانون من انتفاخ في فقرات الظهر باستخدام غاز الأوزون، وذلك بعد أن اثبتت العلاجات الأخرى فشلها، وسيضطرون إلى الخضوع لعمليات جراحية كبرى. بعد حقنة واحدة من الغاز، أفاد 37 في المئة من المرضى أنهم لم يعودوا يشعرون باي ألم بعد مرور ستة أشهر من حقنهم بالاوزون. وأشار ثلث المرضى إلى أن آلام الظهر باتت أقل تواتراً، وباتوا يمرون بحالات ألم لمرة واحدة في اليوم بدلاً من مرات عدة في اليوم السابق. أما النسبة الباقية، فتوزعت على 22 في المئة من المرضى الذين لم يشعروا بأي تحسن، ونسبة 7٪ قالوا ان حالتهم زادت سوءاً.

في الخطوة الاولى، يتم خلط الغاز مع دواء الستيرويد، مما يساعد على تهدئة الالتهابات، وتحقن المادة في فقرات سلسلة الظهر التالفة بعد تخديرها موضعياً. وأظهرت الفحوصات الطبية التي أجراها العلماء الألمان إلى أن الالتهابات تقلصت بنسبة تتراوح بين 2 في المئة و15 في المئة، وفقاً للنتائج التي قدمت

في الاجتماع السنوي الأخير لجمعية الطب الاشعاعي في أميركا الشمالية.

## كاميرا مجهرية للكشف عن الأمراض في الأمعاء الدقيقة

كانت امكانيات الأطباء في السابق تقتصر على إدخال أنبوب تنظير فقط الى الامعاء الغليظة للكشف عن الامراض الداخلية، ان كانت قرحة أو ورم سرطاني، لكن دون الوصول الى الامعاء الدقيقة لعدم توفر الاجهزة اللازمة وقصر الانبوب، لكن اليوم تم التغلب على هذه المشكلة باختراع انبوب دقيق جدا يحمل على رأسه ميني كاميرا، ويقوم بنفس وظيفة منظار الامعاء الغليظة طوره اطباء في مستشفى فرانكلين التابعة لمستشفى شاريت بالعاصمة برلين.

يقول الدكتور سيغبرت فايس، الذي يستعمل التقنية اليوم: "أن الانبوب في السابق لم يكن بامكانه نقل صورة عن حالة الامعاء الدقيقة لان المنظار المستخدم في عملية تنظير الامعاء الغليظة والمعدة قصير وسميك ما يعيق وصوله ثم دخوله الى الامعاء الدقيقة. لذا لم يكن امام الاطباء سوى اجراء عملية جراحية للكشف عن وضع الأمعاء الدقيقة واستئصال خزعة لزرعها عند العثور على ورم. لكن يتوفر اليوم انبوب دقيق للتنظير يصل طوله الى ستة أمتار بداخله أنبوب آخر أدق يحمل كاميرا دقيقة مركبة على رأسه تقوم بمسح كامل لداخل الأمعاء الدقيقة. ليس هذا فقط بل ويوجد بالقرب من الكاميرا جهاز ليزر يقوم بكي النتوءات أو أي ورم غير خبيث اذا ما وجد".

ولا تختلف عملية التنظير بهذا الانبوب الدقيق عن مثيله في الأمعاء الغليظة او المعدة، حيث يدخله الطبيب من فم المريض، لكن الفارق يكمن في ان هذا الانبوب الخارجي يحمل بالونين، ومع كل 40 سنتم ينفخ الطبيب البالون في المقدمة لاجراء الكاميرا فحصا دقيقا للمساحة المرتجاة وينقل الصورة الى جهاز الكمبيوتر.

واذا ما عثر على تختر دم او ما نزيف او شابه ذلك يشغل الليزر من أجل كيه مع مواصلة نقل الصور. بعدها ينتقل الطبيب الى 40 سنتم اخر الى ان تنتهي عملية المسح الكامل والتي تستغرق نحو عشر دقائق او أكثر اذا ما كانت هناك حاجة لكي اكثر من مكان. وتحريك الانبوب يتم بتنفيس البالون الخلفي ثم نفخه كي يتحرك الى الامام. واخضع حتى الآن لهذا الفحص اكثر من 3000 مريض.

وفي المستشفى نفسه يستخدم أيضا ما يسمى بالكبسولة الكاشفة، وتلعب نفس دور الكاميرا في أنبوب التنظير، ويلجأ اليها الأطباء في حال شكهم بوجود نزيف في الامعاء الدقيقة او ورم سرطاني أو أمراض اخرى.

وما على المريض إلا بلع الكبسولة، التي لا يتعدى حجمها قرص الأسبرين مع الكثير من السوائل، وتكون الكاميرا الصغيرة جدا والعالية المزايا في داخلها. فتاخذ الكبسولة مجراها الطبيعي عبر الامعاء ثم الامعاء الغليظة ثم الدقيقة. وبعد يومين او اكثر، وذلك حسب حسابات الأطباء، يبدأ التصوير، وعند خروجها مع البراز يتم تحليل الصور التي التقطت. وتسمح هذه الطريقة من الفحص غير المؤلم بالكشف بشكل مبكر عن الامراض التي تصيب الامعاء الدقيقة.

## اسمنت يقي الأسنان أثناء مرحلة التقويم

ابتكر أطباء ألمان نوعا جديدا من الاسمنت يمكن ان يساعد في إصلاح الأذية التي تلحق بالأسنان نتيجة أجهزة التقويم.

وتشير دراسة ألمانية الى ان كل واحد من ثلاثة اشخاص في المانيا يخضع لعملية تقويم الاسنان، إلا انه اتضح بأن المواد التي تستخدم في العلاج تلحق الكثير من الضرر بالأسنان فيما بعد، لذا كان من الضروري ليس فقط تطوير اجهزة التقويم بل التركيز على نوعية المواد التي تستخدم خلال مراحل التقويم.

وقامت كلية دراسة طب الأسنان في ميونيخ بألمانيا مؤخرا بتحضير نوع جديد من الاسمنت يمكن ان يساعد في اصلاح الاذية التي تلحق

# أخبار طبية

بالاسنان نتيجة أجهزة التقويم. وهذه المادة تعمل على ربط المعادن التي صنع منها جهاز التقويم، كما تعمل على تحديد ومحاصرة نخور الأسنان وذلك بتحرير شوارد الكالسيوم والفوسفات التي تحدث عند ملامسة هذا الاسمنت للعاب الحامضي، حيث تشكل هذه الشوارد بلورات من مادة معدنية تدعى " هيدروكسي اباتايت" تدخل في تكوين المادة العظمية والغضروفية، والمواد السمنتية التقليدية مؤلفة من مادة الرزين المدعمة بجزيئات الزجاج، بينما تدخل في تركيب الاسمنت الجديد مادة فوسفات الكالسيوم التي تعتبر أساسية في تشكل العظام، ممتزجة مع مادة السيليكون.

ومعروف ان أعدادا كثيفة من البكتيريا تنمو على أجهزة التقويم، خصوصاً وان الجهازيبقى في الفم ما بين عام وحتى عامين او اكثر وذلك حسب وضع الأسنان والفكين، ما يجعل تنظيفها امرا صعبا مقارنة بتنظيف سطوح الأسنان الملساء، لذا فان طبقة البليك تتكون ومن ثم تتفاعل مع اللعاب لتنجم عنها مادة حامضة طبيعية تعمل على حت اسطح السن. ويساعد الاسمنت الجديد ايضا على تعويض بعض المعادن المفقودة التي لا يمكن للاسنان البشرية استبدالها اذا ما تآكل ميناء السن. كما اتضح ان هذا النوع من الاسمنت يمكن استعماله في تبطين النخور السنية قبل حشوها او في صنع غطاء للأسنان المكشوفة بسبب تراجع اللثة.

## بكتيريا تنتج إشعاعات مضيئة وتكشف عن وجود السموم

لاحظ العلماء في جامعة سان دييجو بالولايات المتحدة الأميركية إمكانية الحصول على أضواء حيوية من خلال جمع ملايين الخلايا البكتيرية، وذلك بمعالجة الساعة البيولوجية لآلاف الخلايا البكتيرية من خلال بروتين "الفلورسنت".

وباستخدام قليل من الفن مع الكثير من الهندسة الحيوية، استطاع العلماء تشكيل البكتيريا لتعطي ومضات ضوئية متوهجة في الوقت ذاته، ليتوصلوا إلى اختراع من شأنه أن يحدث الكثير من التغيير في الحياة الواقعية.

ولتنظيم حركة البكتيريا للتزامن مع بعضها، صمم العلماء رقاقة تسمى "ميكروفلويديك"لتجمع مستعمرات البكتيريا المختلفة، والتي تتفاعل معاَ وتحفز بعضها للتوهج في نفس الوقت من خلال إطلاق غاز ينتشر فيما بينها. كما استطاع العلماء، باستخدام نفس الطريقة، الحصول على جهاز استشعار بكتيري بسيط يكشف عن وجود سم الزرنيخ في المواد وذلك عندما تنخفض وتيرة الذبذبات الناتجة عن البكتيريا المتوهجة، لأن البكتيريا حساسة لأنواع عديدة من الملوثات البيئية والكائنات الحية.

ويختلف هذا الجهاز عن الأجهزة العادية في أنه يتكون من الكائنات الحية التي تستجيب للتغيرات في حالة وجود سموم. ويعتقد العلماء أن هذا الاكتشاف قد يساهم في تصميم أجهزة استشعار بكتيرية منخفضة التكلفة وقادرة على الكشف عن ملوثات المعادن الثقيلة والكائنات المسببة للمرض، كما يمكن للجهاز أن يحدد تركيزات السم من خلال تغيير نمط وميضها لأن البكتيريا تستجيب بطرق مختلفة للتركيزات المتعددة.

يذكر أن كل خلية بكتيرية تصدر ضوء يسمى بال "بيو بيكسل" وهو وحدة الضوء المنفردة مثل "البيكسل" الذي يصدر عن شاشات الحاسب أو التلفاز وتنتج أكبر رقاقة تحتوي على حوالي 50 مليون خلية بكتيرية متوهجة نحو 13000 "بيو بيكسل" بينما تحتوي أصغر رقاقة على حوالي 2.5 مليون خلية بكتيرية وتصدر نحو 500 "بيكسل". ويسعى العلماء في غضون خمس سنوات إلى استخدام هذا الإختراع للكشف عن وجود المواد السامة وتركيزاتها بوضع جهاز استشعار صغير باليد يأخذ قراءات من ومضات البكتيريا.

# أهمية الصحة العقلية والنفسية للأطفال

الدكتورة: ايمان حسين شريف
اختصاصية في الصحة العامة



"كانت ثريا طفلة صعبة المراس، تبلغ من العمر تسع سنوات. كنا في غاية الحيرة في كيفية التعامل معها؛ لأنها كانت تختلف عن كل الأطفال الآخرين. كانت دائما تغلق غرفتها عليها، وهي تبكي أحيانا من دون سبب واضح. في إحدى المرات تناولت سكينا وجرحت نفسها جرحا بليغا اضطررنا لنقلها للمستشفى للعلاج. كنت واثقة جدا من أن ابنتنا بها مس من الجن، حتى أننا ذهبنا إلى العديد من الشيوخ، الذين قرأوا عليها القرآن، وضربوها في أحيان أخرى حتى ترك الضرب علامات على جسدها. ولكن كل هذا لم يساعد ثريا. ترى ما الذي أصاب ابنتي؟"

ثريا كغيرها من الأطفال يدور حولها كثير من اللغط، فهي تعاني من مشكلة في الصحة العقلية، وللأسف لم يدرك أحد هذا. ففي ثقافتنا ومفاهيمنا فإننا لا نتقبل أمراض الصحة العقلية بسهولة، ولذلك لا نستطيع

التعامل معها ببساطة، وإذا عرف الآخرون حقيقة مرض ثريا فإنها ستوصف بأنها "مجنونة". تعرف منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة النفسية بأنها درجة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيّف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفان وفعالية والإسهام في مجتمعه. فالصحة العقلية جزء لا يتجزأ من الصحة، وتعني أكثر من مجرد غياب المرض العقلي ولها صلة قوية بالصحة البدنية والنفسية. ومثل المرض الجسدي، فالمرض النفسي يمكن أن يصيب أي شخص وفي أي عمر. أحد الأسباب لعدم تشخيص المرض العقلي عند الأطفال هو قلة المعرفة وعدم توقع حدوث مشاكل نفسية للطفل. ولكن بعض الدراسات الحديثة أظهرت ما لا يقل عن 20 في المائة من الأطفال والمراهقين يعانون من اضطرابات نفسية. في دراسة أجريت في أميركا شملت 4000 طفل دون الخامسة، وجد أن 21 في المائة منهم مصابون باضطرابات نفسية، من ضمنهم 9.1 في المائة لديهم اضطراب حاد. أما في بريطانيا فقد أشار المكتب الوطني للإحصاء إلى أن 10 في المائة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و16 عاما، شخصوا باضطراب عقلي تسبب في تغيرات شديدة في السلوك، أثرت في قدرتهم على أداء الأعمال اليومية.

وبين الدول العربية، فقد أشار موضوع نشر في مجلة الدراسات العربية عن خدمات الصحة النفسية في العالم العربي، إلى غياب المعلومات عن نمو وتطور صحة الأطفال النفسية والاجتماعية عند معظم الآباء والمعلمين. وبينت دراسة أجريت في مصر أن ربع عينة الأطفال قبل سن المدرسة الذين شملتهم الدراسة يعانون من مشاكل سلوكية، بينما أفادت دراسة أعدت في مدرسة في المملكة العربية السعودية أن 13.4 في المائة من الذكور يعانون من اضطرابات سلوكية أو نفسية. وتشير الأبحاث إلى أن إصابات الاضطرابات النفسية متقاربة في البنين والبنات ما بين 5 و10 أعوام.

## أهمية الصحة النفسية

الصحة النفسية هي الطريقة التي يفكر بها الإنسان، وكيف يتصرف لمواجهة الحياة. فهي تؤثر في كيفية تعامل الإنسان مع الضغوط العديدة، والتواصل مع الآخرين، واتخاذ القرارات. ومثل الصحة البدنية فإن الصحة العقلية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة. ويبدأ نمو وتطور الصحة النفسية من سن الرضاعة ويستمر حتى سن المراهقة. وفي أغلب الأحيان يحمي الكبار أطفالهم من الصعوبات، ولكن في بعض الأحيان يضطر الأطفال على التعامل مع هذه الظروف الصعبة وقد يكون من الصعب عليهم التأقلم معها مثل وفاة شخص قريب، أو طلاق والديهم وغيرها من أوضاع الحياة المتغيرة. وبعض الأطفال لديهم قابلية أقل لمواجهة المشاكل فهم أكثر حساسية من غيرهم. أما البعض الآخر فهم أكثر مرونة ويستطيعون مواجهة هذه المواقف بسهولة. فالحياة أصبحت قاسية وأكثر صعوبة بالنسبة للطفل أن ينمو في مجتمع اليوم، فالضغوط مختلفة وعديدة تحتاج إلى صحة عقلية سليمة ومرنة. وتشير جمعية العقول الشابة الخيرية البريطانية المختصة بالصحة العقلية للأطفال إلى أن هناك أدلة قوية تشير إلى أن الطريقة التي يتطور بها الدماغ مرتبطة بعلاقات الرضيع المبكرة، في معظم الأحيان، مع والديه. فنوعية ومضمون العلاقة بين الطفل ووالديه يمكن أن تؤثر في تطور الدماغ بطريقة يصعب تغييرها. والواقع أن أول سنتين من عمر الطفل ينمو فيها الدماغ بسرعة كبيرة، وإن كان الدماغ يواصل النمو خلال مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ المبكر.

## أسباب المرض النفسي

هناك العديد من الأسباب والعوامل التي يمكن أن تزيد من خطر تطوير المرض العقلي. والأسباب الرئيسية في الأطفال والمراهقين هي العوامل البيولوجية والبيئة. ومن الممكن أن يكون هنالك عوامل وأسباب عدة تعمل معا لإحداث الضرر. وبعض هذه العوامل هي:

**الأسباب البيولوجية:**

- أسباب وراثية، فبعض الأمراض النفسية يمكن أن تكون وراثية.
- عدم التوازن الكيميائي في الجسم.
- الأضرار التي تلحق بالجهاز العصبي المركزي، مثل الجروح أو الالتهابات.

**الأسباب البيئية:**

- التعرض للسموم البيئية مثل النسب العالية من الرصاص.

- التعرض للعنف، مثل رؤية مشهد عنيف كالقتل أو الضرب المبرح أو التعرض الشخصي للعنف مثل الضرب أو التحرش الجنسي أو اللفظي، خصوصاً في سن مبكرة.
- الإجهاد المتصل بالفقر والتمييز وغيرها من المصاعب.
- فقدان الأحباب بسبب الموت أو الطلاق.

ويختلف كل طفل في كيفية مواجهة هذه العوامل، ومن الممكن أن تكون هنالك عوامل عدة تتسبب في إصابة الطفل بمرض نفسي. وقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات عرضة لمشاكل الصحة العقلية.

## علامات المرض العقلي

كلما كان التشخيص مبكرا للأطفال والمراهقين، سهل العلاج. وتوجد دلائل عديدة تشير إلى أن هنالك اضطرابات في صحة الطفل النفسية، أو اضطرابات عقلية خطيرة في الأطفال. وكوالدين، فإننا بحاجة إلى أن نكون دائما منتبهين، وإيلاء الاهتمام لسلوك أطفالنا. وعادة قبل السنة السادسة يتم استبعاد الأمراض البدنية الأخرى، عن طريق الاختبارات المختلفة، قبل تشخيص الطفل بأن لديه مرض نفسي. وفي ما يلي بعض الدلائل التي قد تساعد الوالدين على ضرورة توخي الحذر:

**يبدأ نمو وتطور الصحة النفسية للأطفال في سن الرضاعة وحتى سن المراهقة**

- التغيرات في السلوك: الطفل النشط قد يصبح هادئا فجأة ومنزوياً، أو يحدث تدهور كبير في تحصيله الدراسي.
- التغيرات في المشاعر: قد يبدو الطفل غير سعيد، وبائس، أو قد يشعر بالقلق، أو بالذنب، أو الغضب، أو الخوف، والإحساس بفقدان الأمل أو الشعور بالرفض والاحتجاج.
- الأعراض الجسدية: مثل كثرة الشكاوى من الصداع وآلام في المعدة، والتغييرات في العادات الغذائية أو قلة النشاط والإحساس بالإرهاق المستمر.
- التغيرات في الأفكار: قد يبدأ الطفل في قول أشياء تدل على تدني الاعتداد بالذات، أو إلقاء اللوم عليها.
- أن يجد الطفل صعوبة في التعامل مع الأنشطة الاعتيادية.
- السلوك العدواني، أو العصيان، أو انتهاك حقوق الآخرين، من خلال السرقة أو العنف.
- أن تصبح للطفل حركات مفاجئة أو متكررة غير عادية.
- الكوابيس الليلية وغيرها من فزع النوم أو علامات اضطراب النوم.
- سماع أصوات لا أحد غيره يسمعها.
- الرغبة في أن يكون وحيدا معظم الأوقات.

وإذا كان طفلك تساوره أفكار الموت أو إيذاء نفسه أو الآخرين فمن الأفضل عرضه على الطبيب في أقرب فرصة.

## أنواع أمراض الأطفال العقلية

ما هي أنواع الأمراض العقلية للأطفال؟ نسرد هنا باختصار بعض مشاكل الصحة العقلية التي يمكن أن تؤثر في الأطفال والمراهقين:

**الاكتئاب**: يؤثر في عدد كبير من الأطفال والمراهقين في هذه الأيام. والمراهقون أكثر عرضة.

**إيذاء النفس**: شائع جدا بين المراهقين، وينبغي مساعدته على التعامل مع الألم العاطفي.

**اضطرابات القلق**: الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب، يتصفون بالقلق الحاد، مثل الخوف من الانفصال واضطراب الهوس القهري.

**اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة**: الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب يتصرف بتهور ولدية صعوبة في التركيز.

**اضطرابات الأكل**: شائع أثناء مرحلة المراهقة، وهو أكثر انتشارا بين الفتيات.

**اضطرابات السلوك**: يكتسب الطفل عادات ينتهك فيها حقوق الآخرين، وهو أكثر شيوعا بين الأولاد.

**تعاطي المخدرات**: يتأثر بها، عادة، المراهقون



المرض النفسي عند الأطفال قد يعود لأسباب وراثية

والمراهقات، بحيث يصبح مدمنا على المخدرات مثل الهيروين وغيره.

## ما هو دور الوالدين؟

كأحد الوالدين، أنت بحاجة للاستماع إلى غريزتك إذا كنت قلقا على طفلك. وأحيانا قد تختلط أعراض المرض العقلي بالمشاكل العادية التي قد تواجه طفلك من وقت لآخر. أنت أفضل شخص تعرف ما إذا كان سلوك طفلك هو مشكلة أكثر خطورة أم لا. وإذا كنت تشعر بذلك، لا تتردد في طلب المساعدة، وكل ما كان ذلك مبكرا، كان أفضل. فالوالد لديه قدرة تأثير كبيرة في تشكيل إحساس الطفل بقيمة ذاته، فهو أول وأهم معلم في حياة الطفل. فالأطفال بحاجة إلى الحب والأمان لجعلهم يشعرون بالأمان والسعادة والثقة بالنفس، فلا تبخل على طفلك بذلك. الصحة العقلية السليمة للطفل تسمح بتطوير قدرته على التكيف في مواجهة كل ما تجلبه له الحياة، وتهيئ له الأسباب لأن ينمو ويصبح قويا وواثقا من نفسه عندما يكبر. تأكد من تدريب طفلك على طرق التغلب على جميع العقبات التي قد تصادفه بطريقة إيجابية، وتذكر إعطاء طفلك الحب والدعم مهما كانت صعوبة التحديات.

وهنا أهم خمس نقاط من مركز خدمات الصحة العقلية الأميركي، عن صحة الأطفال والمراهقين العقلية:

1. صحة الأطفال العقلية مهمة جداً.
2. هنالك العديد من الأطفال لديهم مشاكل في الصحة العقلية.
3. مشاكل الصحة العقلية هي حقيقية ومؤلمة، ويمكن أن تكون شديدة.
4. مشاكل الصحة العقلية يمكن التعرف عليها ومعالجتها.
5. يجب أن تعمل الأسرة معا فهذا يساعد على تلافي الصعوبات. ◆◆

# أعشاب وخلاصات طبيعية تعزز صحة العقل

إعداد: مريم مراد



**أقام قسم الأمراض النفسية في مستشفى ماسا تشوستش العام الاميركي مؤتمراً ليوم واحد في أوائل شهر كانون الثاني (يناير) الماضي، ناقش فيه المجتمعون أهمية وفاعلية الطب البديل، وبخاصة الأعشاب والخلاصات الطبيعية، في العلاجات النفسية.**

وهنا عرض لهذه العلاجات التي أوصى بها المؤتمرون المختصون الذين حضروا المؤتمر، والتي تعزز الصحة العقلية:

## حمض الفوليك

حمض الفوليك (Folic acid) هو شكل صناعي من فيتامين "بي" الذي يوجد في الخضراوات الورقية والحمضيات والفواكه والبقول والخبز الأسمر ورقائق حبوب الإفطار. وهو متوافر كحبوب فيتامينات أو علاج دوائي موصوف طبيا ("ليكوفورين" leucovorin أو "إل - ميثيلفلوايت" L-methylfloate). ويصلح لعلاج الاكتئاب، ويعزز الشعور بالارتياح عندما يتم تناوله مع مضاد للاكتئاب، وبخاصة لدى السيدات. وتنصح كتب الإرشادات الفيدرالية بتناول 400 ميكروغرام يوميا من حمض الفوليك في حالة البالغين. ويوضح بعض الأبحاث أنه ينبغي أن تتناول السيدات في سن الإنجاب

800 ميكروغرام يوميا. وغالبا ما تكون جرعة "إل - ميثوفولات" (دبلين Deplin) عادة 15ملليغراما يوميا عندما يتم تناولها مع مضاد للاكتئاب.

**تنبيه:**

حمض الفوليك لا يجدي نفعا في علاج الاكتئاب إذا تم تناوله وحده، ولا ينبغي أن يتم تناول جرعة أكبر من التي يُنصح بها وهي ألف ميكروغرام يوميا.

## مركب "إس أدنوسيل - إل ميثيونين"

إن مركب "إس أدنوسيل – إل ميثيونين" S-adenosyl-L-methionine) SAMe)، هو مادة تفرز طبيعيا في جسم الإنسان تعزز إنتاج ناقلات عصبية عدة تساعد على تنظيم المزاج.

وهذا المركب يساعد على علاج الاكتئاب، ويتم تناول المادة وحدها، ومفعولها مشابه لمفعول أدوية مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات. ويمكن استخدامه كعلاج تكميلي، حيث يعزز فاعلية "مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية" (SSRI) أو دواء "فينالافاكسين" (venlafaxine) ("إفيكسور" Effexor).

وتتراوح الجرعة الموصى بها بين 400 و1600 ملليغرام يوميا، رغم أن الكثيرين سيحتاجون إلى تناول ثلاثة آلاف ملليغرام يوميا لتخفيف الأعراض.

**تنبيه:**

إن تناول المادة مع مضاد اكتئاب، بشكل عام، مسألة آمنة في أغلب الأحوال، لكنه، وفي حالات نادرة، قد يؤدي إلى ظهور "متلازمة السيروتونين"، وهي مرض ذو مضاعفات مميتة، وأعراضه عبارة عن هياج وقلق واضطراب وغثيان وقيء وخفقان في القلب، ويمكن أن يؤدي أيضا إلى الجنون لدى المرضى الذين يعانون من اضطراب "ثنائي القطب" (bipolar disorder).

## عشب الغنكة

عشب الغنكة ذو الفصين "شجرة المعبد" (Ginkgo biloba) من الأعشاب الطبيعية المستخلصة من أوراق شجرة الغنكة. وتفيد هذه الأعشاب في علاج مرض الزهايمر والمشاكل الجنسية الناجمة عن تناول مضادات الاكتئاب. ولا يكون لهذا النوع من الأعشاب فاعلية تذكر في علاج التأخر المعرفي لدى الذين يعانون من مرض ألزهايمر إذا تم تناوله وحده، حيث يكون تأثيره مثل تأثير مثبطات الكولينيستراز (cholinesterase inhibitor) مثل دواء "دونيبيزي" (donepezil) ("أريسيبت" Aricept).

ويمكن للغنكة تعزيز فاعلية مثبطات الكولينيستراز إذا تم تناوله كمكمل. ويمكن أن يحد من المشاكل الجنسية الناتجة عن مضادات الاكتئاب.

وتتراوح الجرعة التي ينصح بتناولها بين 120 و240 ملليغراما يوميا.

**تنبيه:**

ينبغي عدم توقع نتائج سريعة، حيث لا يظهر أي أثر على القدرات المعرفية لدى المريض إلا بعد ثمانية أسابيع على الأقل، إن لم تمتد إلى عام. ولا يُنصح المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية بتناوله. وكذلك لا يجدي نفعا بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون حياة تتسم بالتوتر.

## الناردين

الناردين (valerian) عشب مستخلص من جذر زهرة الناردين (Valeriana officinalis) وردية اللون. ويفيد في علاج التوتر واضطرابات النوم. ويمكن أن يكون مفيدا لكبار السن، حيث لا يسبب مشاكل تتعلق بالذاكرة والتفكير، مثلما تفعل علاجات البنزوديازيبينات (benzodiazepines) (العقاقير المنومة). وربما يساعد أيضا الأطفال الذين يعانون من الأرق. وقد يقلل التوتر ويساعد على النوم في حالة الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (attention deficit hyperactivity disorder).

وتتراوح الجرعة التي يُنصح البالغون بتناولها من 450 إلى 600 ملليغرام يوميا. وينبغي استشارة الطبيب لتحديد الجرعة المناسبة للأطفال.

**تنبيه:**

يمكن أن يسبب عشب الناردين ألما في الرأس واضطرابا في المعدة. وليس من الواضح بعد ما إذا كان آمنا بالنسبة

للسيدات الحوامل، حيث لم يتم اختباره. ويستغرق مفعول الناردين وقتا، لذا من غير المناسب استخدامه كعلاج فوري للأرق.

## أحماض "أوميغا 3"

أحماض "أوميغا 3" (Omega-3 fatty acids) هو أحماض دهنية تتوافر في الأسماك التي تعيش في المياه الباردة مثل السلمون والسردين والأنشوجة. ويمكن للأشخاص الذين لا يتناولون السمك، لذا الحصول عليها من أقراص زيت السمك. ابحث عن المكملات التي تحتوي على الحمضين "EPA" و"DHA". وهذه الأحماض تصلح لعلاج اضطراب ثنائي القطب (Bipolar depression) وحالات الاكتئاب الشديدة. ويمكن أن تعزز فاعلية مضادات الاكتئاب. وتصلح أحماض "أوميغا" لأن تكون علاجا وحدها للذين يقلقون من الأعراض الجانبية لمضادات الاكتئاب، مثل كبار السن الذين يعانون من عدة أمراض، أو الحوامل أو المرضعات. ويمكن أن تفيد الأحماض الدهنية الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب، لكنها قد تؤدي إلى الإصابة بالهوس، لذا من المهم أن ينصح بتناول هذه الأحماض مع الأدوية التي تساعد على اعتدال الحالة المزاجية.

وتنصح الجمعية الأميركية للطب النفسي - على غرار نصيحة جمعية القلب الأميركية التي تشير إلى أهمية تناول أحماض "أوميغا 3" للوقاية من أمراض القلب - بتناول البالغين السمك على الأقل مرتين أسبوعيا. وينبغي أن يتناول من يعانون من اضطرابات نفسية أو اعتلال في المزاج أو عدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم من غرام واحد إلى غرامين من أحماض "أوميغا".

**تنبيه:**

قد تساعد المكملات من يعانون من الاكتئاب، لكن لا ينبغي أن تزداد الجرعة عن ثلاثة غرامات يوميا، حيث يزيد هذا من مخاطر الإصابة بالنزيف المعوي (gastrointestinal bleeding) واضطرابات في المعدة.

## نبتة "سانت جونز"

نبتة "سانت جونز" (St. John›s wort) هي أعشاب تستخلص من عشب العرن (Hypericum perforatum)، وتصلح لعلاج الاكتئاب، ويمكن تناولها وحدها لمساعدة الذي يعانون من أعراض اكتئاب طفيفة أو معتدلة، لكنها لن تكون مفيدة على الأرجح في حالات الاكتئاب الشديد. وتصلح لأن تكون بديلا لعقاقير الأطفال والبالغين. ويمكن للبالغين تناول ما بين 900 و1800 ملليغرام خلال 24 ساعة بتناول قرصين أو ثلاثة أقراص خلال اليوم.

**تنبيه:**

يمكن لنبتة "سانت جونز" الحد من فاعلية الكثير من العقاقير، لذا ينبغي استشارة الطبيب قبل تناولها. ولا ينبغي أن يتم تناولها مع مضادات الاكتئاب، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى "متلازمة السيروتونين" التي قد تسبب الوفاة، وإن كان ذلك في حالات نادرة، وهي مرض ذو مضاعفات مميتة وأعراضها عبارة عن هياج وقلق واضطراب وغثيان وقيء وخفقان في القلب.

## الميلاتونين

الميلاتونين (Melatonin) هو مادة تفرز داخل جسم الإنسان لتنظيم الإيقاعات اليومية، أي الساعة البيولوجية، مثل دورة النوم والاستيقاظ. وتصلح هذه المادة لعلاج اضطرابات النوم، وتحسن النوم لدى الأشخاص الذين يعانون من الفصام (schizophrenia) أو حالة اكتئاب شديدة أو الاضطراب الموسمي. ويمكن أن يكون بديلا للعقاقير، خصوصا بالنسبة للأطفال وكبار السن. وتتراوح الجرعة التي ينصح بتناولها يوميا بين 0.25 و0.30 غرام، ويمكنها أن تساعد على التمتع بنوم أفضل.

**تنبيه:**

يمكن البدء بتناول جرعة قليلة، لأن زيادة الجرعة قد تؤدي إلى الشعور بالنعاس خلال فترة النهار أو بالتشوش الذهني. وينبغي قراءة نشرة المنتج، لأنه في بعض الحالات يحتوي القرص أو الحبة على خمسة غرامات من الميلاتونين. ◆◆

# كيف نتخلص من حرقة المعدة والحموضة؟

إعداد: سمير يوسف

**تعتبر الحموضة واحدة من المشكلات التي يعاني منها الملايين من الناس في شتى أنحاء العالم، الفقراء والأغنياء، وهي تحدث في أي وقت ومن دون مقدمات. وعلى الرغم من أن الحموضة ليست مرضاً، كأي مرض له تداعيات خطيرة، إلا أنه مزعج وينغص على الإنسان يومه.**

وآلية حدوث الحموضة تبدأ عند ابتلاع الطعام، وبمجرد وصوله الى المعدة، حيث تنتج خلايا الغشاء المخاطي للمعدة مادة يطلق عليها "بيبسينوجين" تحول الى "بيبسين" عن طريق حامض الهيدروكلوريك الذي يفرز في المعدة. ويبدأ "البيبسين" في هضم البروتين داخل المعدة. وحين تصبح العضلة العاصرة ضعيفة، يندفع الحامض الى المريء، وهي العملية التي تنجم عنها الأعراض التي تصاحب مشكلة حرقة المعدة.

وعلى مدى عقود مضت تحملت أحماض المعدة اللوم في ارتجاع الحامض المريئي وحرقة المعدة وأنواع أخرى من الأمراض، لكن بعض الخبراء باتوا يعتقدون الآن أن المشكلات لا تكمن فقط في الأحماض التي تخرج من المعدة، بل في نوعية الغذاء الذي ينزل إليها.

وقد استرعت الفكرة الكثير من الانتباه، مؤخرا، وبخاصة في كتب أميركية شهيرة مثل "وجبة مغرية مجنونة"، و"دليل الطعام القلوي والحمضي"، التي تزعم أن بمقدور القراء تحسين صحتهم عبر التركيز على الموازنة بين الأحماض والقلويات في الوجبة الغذائية، ويأتي ذلك على الأغلب عبر تناول المزيد من الخضراوات وأنواع معينة من الفاكهة وكميات أقل من اللحوم والأطعمة المعلبة.

## وجبات منخفضة الأحماض

وعلى الرغم من أن الدلائل العلمية وراء مثل هذه الادعاءات غير مؤكدة، فإن بعض الأبحاث تشير إلى فائدة تناول الوجبات منخفضة الأحماض، فقد أظهر عدد من الدراسات الحديثة وجود علاقة بين صحة العظام واتباع نظام غذائي منخفض الأحماض، في الوقت الذي أشارت فيه بعض التقارير إلى مسؤولية ارتفاع نسبة الأحماض في النظام الغذائي الغربي عن زيادة أخطار الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وقد توصلت دراسة صغيرة أجريت العام الجاري إلى أن الحد من الأحماض في الوجبة الغذائية قادر على تخفيف أعراض الارتجاع مثل السعال وبحة الصوت في المرضى الذين لم يكن يساعدهم العلاج بالعقاقير، وفقا لمجلة حوليات طب الأنف والحنجرة، "طب الأنف وعلم أمراض الحنجرة".

وخلال الدراسة، تم إخضاع 12 رجلا و8 نساء يعانون من أعراض ارتجاع ولم يستجيبوا للأدوية، إلى نظام غذائي منخفض الأحماض لمدة أسبوعين، وتم استبعاد جميع الأغذية والمشروبات التي تحتوي على الأس الهيدروجيني أقل من خمسة. وكلما انخفض الرقم الهيدروجيني، ارتفع معدل الحموضة. وتشمل الأطعمة والمشروبات عالية الحموضة المشروبات الغازية الخاصة بالحمية (الدايت) (2.9 إلى 3.7) الفراولة (3.5) وصلصة الشواء (3.7).

ووفقا للدراسة، فقد تحسنت حالات 19 من بين 20 مريضا نتيجة تناول الوجبات منخفضة الحمضية، وشفيت ثلاث حالات من هذه الأعراض تماما.

ودافعت مؤلفة الدراسة، الدكتورة جامي كوفمان، اختصاصية اضطرابات الصوت والارتجاع المريئي (النوع المرتبط ببحة في الصوت)، عن النظام الغذائي منخفض الحموضة في كتابها الجديد "العدول عن الحمض: كتاب طبخ حمية الارتجاع والعلاج".

## أحماض المعدة

وأشارت الدكتورة كوفمان إلى أن أدوية الارتجاع تركز على تحييد أو تقليل الحمض المنتج في المعدة. لكن في الوقت الذي يمثل فيه حمض المعدة عاملا من عوامل الارتجاع، فإن الجاني الحقيقي للكثير من المرضى هو الـ"بيبسين"، وهو الإنزيم الهضمي التي يمكن أن يوجد في المريء. وأوضحت أنه لا يكفي بالنسبة لهؤلاء المرضى، كما تقول، كبح الحمض الخارج من المعدة.

وأضافت كوفمان: "عندما يكون الـ(بيبسين) موجودا في الخلايا، يكون الحمض القادم عبر الفم مدمرا، فعندما تشرب المشروبات الغازية وتحس بألم في الصدر، فربما تكون ذلك نتيجة الحامض الصاعد من المعدة أو في بعض الأحيان الواصل إليها".

ويعيد تناول الأطعمة منخفضة الأحماض التوازن إلى الوجبة الغذائية، عبر خفض الأطعمة العالية الحمضية، وإضافة المزيد من الأطعمة عالية القلوية. ويتدرج نطاق درجة الحامض من 0 إلى 14، فدرجة حموضة الماء المقطر 7 تقريبا، ويعتبر محايدا، وتزيد الحموضة عشرات مع كل انخفاض في درجة حموضة كاملة. فالأطعمة التي تحتوي على درجة حموضة 4 تفوق 10 مرات في حموضتها الأطعمة التي درجة حامضيتها 5 (درجة حموضة المعدة من 1 إلى 4).

## حمضية الطعام المعلب

وأكدت الدكتورة كوفمان الأطعمة المصنعة والمعبأة في زجاجات هي حمضية على نحو خاص، بسبب القواعد الفيدرالية التي تتطلب درجة حموضة عالية كمادة حافظة، مشيرة إلى أنها لاحظت أن الزيادة في استهلاك هذه الأغذية يتزامن مع زيادة مذهلة في سرطان المريء الناجم عن الارتجاع الحمضي المزمن.

## تخفيف الحرقة

وللتخفيف من أعراض الحرقة والارتجاع، أشارت كوفمان إلى ضرورة اتباع نظام غذائي صارم لمدة أسبوعين لا تقل درجة الحموضة فيها عن 5، وعدم تناول الفاكهة عدا البطيخ والموز وعدم تناول الطماطم أو البصل، لكن مع الإكثار من الخضراوات الأخرى والحبوب الكاملة والسمك أو الدواجن منزوعة الجلد، تشمل الأطعمة عالية القلوية الموز (5.6)، والبروكلي (6.2)، والشوفان (7.2).

ويجب استبعاد بعض الأطعمة لأسباب أخرى غير الحامضة، فبغض النظر عن مستوى درجة الحموضة، تشتهر اللحوم الغنية بالدهون ومنتجات الألبان والكافيين والشوكولاته والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية والمشروبات الكحولية والنعناع بتسببها في تفاقم أعراض الارتجاع. وربما يتسبب بعض الأطعمة الأخرى،

مثل الثوم والمكسرات والخيار والأطباق المتبلة في حدوث الارتجاع لدى بعض المرضى.

بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من ارتجاع شديد، فتقترح الدكتورة كوفمان وجبة "صيانة" من الأطعمة التي لا تقل نسبة الحموضة بها عن 4، والتي تحتوي على عناصر مثل التوت والتفاح واللبن. وأشارت إلى أن النظام الغذائي الصحي راديكالي، ويتسق مع توصيات من جماعات طبية مختلفة التي توصي بتناول وجبات غنية من الخضراوات والحبوب الكاملة والتقليل من اللحوم والأطعمة الدسمة. بيد أن الكثير من الأفراد الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا نسبيا قد يتناولون الكثير من الأطعمة عالية الحمضية، مثل المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية أو عصائر الحمضيات. وتقول إن الناس ما إن تعلم أساسيات تناول الطعام المنخفض الحامض، والوجبات التي تتسبب في ارتجاع هذه الأحماض يسهل اتباع النظام الغذائي المناسب.

وتؤكد الدكتورة كوفمان على أن "هذه عملية التجربة والخطأ، فالحبوب جيدة، وجميع الخضراوات تقريبا. وهذا يعني أيضا عدم تناول أي شيء من زجاجة أو علبة عدا الماء. وإغلاق المطبخ في الساعة الثامنة مساء".

## علاجات منزلية للحموضة

ومع كل ما تقدم يمكن للمصاب أن يعتمد العلاجات المنزلية الآتية للحد من الحموضة:

**أولاً**: تجنب الأطعمة، التي تسبب حرقة المعدة، وهي الأطعمة التي يمكن تلخيصها في الآتي:

- القهوة والمشروبات الكحولية والصودا وغيرها من المشروبات الغازية أو التي تحتوي على الكافيين.
- الموالح كالليمون الأخضر والأناناس.
- الشوكولاتة والمخبوزات عالية الدهون مثل الكعك والمعجنات.
- الأطعمة المكررة والخل والأطعمة المقلية والمواد الزيتية والحارة مثل المخللات.
- خضروات السلطة النيئة مثل البصل والطماطم والجريب فروت والفجل والملفوف والفلفل.
- نقص الألياف في الطعام. إذ أن الأطعمة الغنية بالألياف تساعد على التخلص من الطعام بشكل أسرع والبقاء لفترة أقصر في الأمعاء. والأطعمة التي تستمر في الجهاز الهضمي تتسبب في حدوث انتفاخ وعسر هضم وتزيد من خطر حدوث حمض الجزر.

**ثانياً**: ومن بين العوامل الأخرى التي تسبب الحموضة أو حرقة المعدة:

- الحمل، حيث تعاني الحوامل من حرقة المعدة في الوقت الذي يضغط فيه الرحم على الجهاز الهضمي مع نمو الجنين.
- التدخين والإفراط في الكحول يميلا لإضعاف الجهاز العصبي، نتيجة لتوقف الغشاء المخاطي وبطانة المعدة عن العمل كما ينبغي.
- الإجهاد من الأسباب الرئيسية للحموضة.
- زيادة الوزن أو البدانة تزيد من خطر الإصابة بحرقة المعدة. حيث يضيف الوزن الزائد ضغوطات على صمام العضلة العاصرة في أعلى المعدة.
- العادات الغذائية السيئة ( الإفراط في تناول الطعام، تناول الأطعمة الغنية بالدهون، تناول الطعام بسرعة، تناول الطعام في أوقات غير منتظمة، عدم مضغ الطعام كما ينبغي).
- ارتداء أحزمة أو ملابس ضيقة غير مريحة.
- التمرينات الرياضية قد تسبب حرقة المعدة.

**ثالثاً**: ومن بين العلاجات التي يمكن الاستعانة بها في المنزل لمعالجة مشكلة الحموضة:

- تناول من 8 إلى 10 أكواب مياه يومياً. لأن تناول مياه الشرب يتيح راحة فورية لأعراض ريح البطن وانتفاخ المعدة والحموضة.
- تناول الحليب أو منتجات الألبان، لأنها مفيدة في التخفيف من أعراض الحموضة.
- القرنفل يساعد أيضاً على التخفيف من أعراض الحموضة.
- كوب من الآيس كريم بطعم الفانيليا وكوب من الحليب البارد يساعدا أيضاً على التخفيف من حدة حرقة المعدة والحموضة في غضون دقائق.
- اللوز يعد كذلك مصدراً جيداً للتخفيف من أعراض حرقة المعدة والحموضة. وينصح هنا بتناول عدد قليل من حبات اللوز حين يبدأ الإنسان في الشعور بأعراض حرقة المعدة.
- الإبقاء على الرأس مرتفعة باستخدام وسادة على شكل وتد. كما يحول النوم على الجانب الأيسر دون حدوث حمض الجزر أثناء الليل. ◆◆

## نصيحة للرجال من أطباء الاختصاص

# اياكم وتجاهل سبعة آلام.. وإلا فالخطر على صحتكم سيتضاعف

إعداد: سامي نصار



**أثارت الطريقة المفاجئة التي توفي فيها مراسل محطة "إن. بي.سي" التلفزيونية الاميركية، ديفيد بلوم (39 عاماً) بتاريخ 2003/4/6، الكثير من التساؤلات حول الآلام الجسدية، التي ينبغي أن ينتبه لها الرجال جيداً ولا يهملونها.**

وقالت التقارير الاعلامية في حينها إن الصحافي المذكور أحس بألم خلف ركبته، حينما كان يقوم بتغطية حرب العراق من مركبة مصفحة. وبدلاً من أن يذهب الصحافي "بلوم" للوحدة الصحية العسكرية، استشار طبيباً، عبر هاتفه الذي يعمل عبر الأقمار الاصطناعية، نصحه بتناول الأسبرين. وبالفعل استجاب المراسل لهذه الوصفة السريعة وواصل عمله كالمعتاد. وبعد مرور ثلاثة أيام توفي "بلوم" متأثراً بمرض انسداد الشريان الرئوي، أو أحد فروعه، وهو مرض ينجم عن جلطة في الوريد العميق.

ويقول الأطباء إن الألم الذي أهمله هذا المراسل هو واحد من سبعة آلام ينبغي على أي رجل ألاّ يهملها.

وهنا عرض لسبعة آلام سريعة وطرق تشخيصها:

### ألم أربية الفخذين المفاجىء (ألم الخصيتين)

هذا الألم لا يأتي حاداً جداً، لكنه يكون قريباً من الألم الشديد وأحياناً يكون مصحوباً بتورم. وتسمى هذه الحالة احياناً بـ"اعوجاج الخصية". وفي الأحوال العادية، تلتصق خصيتا الرجل بجسده بطريقتين: إما عبر القناة المنوية، التي تمر بالبطن، وإما عبر مثبتات لحمية توجد بالقرب من وعاء الخصيتين. ولكن أحياناً، وكنتيجة لعيب خلقي - شائع نسبياً- تكون هذه المثبتات مفقودة، وهذه



الوضعية تجعل إحدى القنوات - أو الموصلات - المنوية معوجة أو ملتوية، وبالتالي تمنع تدفق الدم نحو الخصيتين.

ويقول الدكتور جون بريور، اختصاصي طب المسالك البولية والتناسلية في جامعة مينيسوتا: "في العادة يمكن إنقاذ الخصية إذا تم اكتشاف هذا العيب الخلقي بعد 4 إلى 6 ساعات من الولادة، ولكن بعد 12 إلى 24 ساعة يصبح من الصعب إدراك الخصية.

وثمة سبب آخر لشعور الرجل بألم في أعضائه التناسلية، وهو وجود التهاب في البربخ (البربخ يعتبر بمثابة خزانة للحيوانات المنوية).

**التشخيص:**

يتم التشخيص عبر فحص جسدي، ويمكن أن يكون متبوعاً بموجات صوتية. ويمكن للمضادات الحيوية أن تكبح الالتهاب. وإذا كانت خصيتيك في حالة انفتال أو اعوجاج، يمكن لجراح أن يقوّم الحبل المنوي، ومن ثم ينشئ مثبتات أو مراسي مصطنعة بعمل بضع غرز بالقرب من وعاء الخصيتين.

## ألم الظهر الحاد

هذا النوع من الألم مشابه للآلام المفاجئة التي تنجم عن حمل أثقال ضخمة. وقد لا تجدي معه مسكنات الألم - أو الراحة - المعتادة.

ويقول الدكتور سيغفريد كرا، أستاذ الطب في جامعة يال: "إذا لم يكن الألم مرتبطاً بتمرينات رياضية، يمكن لألم الظهر الحاد أن يكون مؤشراً إلى تمدد في أوعية دموية aneurysm. ويكون هذا التمدد أكثر إقلاقاً، عندما يحدث في أوعية البطن، لأنه قد يتسبب في حدوث وهن وضعف خطر في الشريان الأورطي الذي يمر فوق الكليتين مباشرة. ومع ذلك ينبغي عدم الخوف، ففي النهاية سيتلاشى الألم مباشرة بعد انفجار الشريان الرئيسي في الجسم. وهنالك حالات أخرى أقل خطورة وتسبب الألم مثل تكوّن حصوة في الكلية".

**التشخيص:**

أفضل وسيلة للكشف عن حجم وشكل وعاء دموي متمدد، هي استخدام التصوير الطبقي (C.T scan) "بصبغة تظليل وريدية". وبعد تحديد الأبعاد، يداوى التمدد باستخدام علاجات ضغط الدم أو بجراحة يزرع بواسطتها مادة تخليقية.

## ألم القدمين والساقين المستمر

يصيب هذا الألم أعلى القدم أو مقدمة الساق ويكون عنيداً، ويزداد سوءاً عندما تقوم بممارسة تمارين رياضية، لكنه يكون حاضراً حتى في وقت الراحة. ولا يزول بمسكنات الألم المعتادة، مثل الأيبوبروفين والأسيتامينوفن.

وفي الغالب يكون هناك كسر أو تمزق ناجم عن الإرهاق، فالعظام حالها كحال الأنسجة الأخرى في الجسم، تجدد نفسها باستمرار، بيد أن الدكتور أندرو فيلدمان، طبيب فريق نيويورك رانجرز الرياضي يقول: "إذا كنت تمارس الرياضة بشدة وعنف بحيث لا توفر فرصة للعظم لكي يتعافى بنفسه، يمكن أن يحدث كسر في العظام"، وفي النهاية يمكن للعظم أن يصبح واهناً بشكل مستديم.

**التشخيص:**

ألم الصدر المتنقل قد يكون ناجماً عن سوء هضم أو ذبحة صدرية

صور الأشعة الصبغية كفيلة بكشف الكسر، وستكون مطالباً بوقف كل أنشطة الركض حتى يتعافى الشرخ، وفي الحالة الأسوأ ستوضع قدمك في الجبس لعدة أسابيع.

## الألم الحاد في البطن

يمكن أن يحدث هذا الألم نتيجة إصابة مباشرة تتعرض إليها الأمعاء أو المعدة أو الحوض، لكن أهم الأسباب هي الالتهابات.

ومعروف أن المنطقة المحصورة بين البطن والفخذين مليئة بأعضاء كثيرة، ولذلك يمكن لألم البطن الحاد أن يكون عرضاً من أعراض التهاب الزائدة الدودية، والتهاب البنكرياس، أو المرارة. وفي الحالات الثلاث يكون السبب واحداً، وهو أن هناك شيئاً سد أو أغلق العضو المشتبه فيه، وقد يؤدي لإحداث التهاب مميت. أما انفجار الأعضاء البشرية فقد تنجم عنها وفاة شخص، ولذلك ينبغي أن تقابل طبيباً قبل أن تقع لك مصيبة مثل هذه لا سمح الله.



الالام تأتي فجأة وتحتاج إلى علاج باشراف طبيب

**التشخيص:**

يقول الدكتور كرا: "إن الألم إذا كان في الجانب السفلي الأيمن من البطن وكانت خلايا الدم البيضاء متزايدة، فستكون على الأرجح مصاباً بالتهاب الزائدة الدودية. أما الألم في أعلى البطن المصحوب بارتفاع في خلايا الدم البيضاء، فإنه يؤشر عادة إلى حدوث التهاب في المرارة "مما قد يتطلب إزالتها. أما إذا كان الألم في منطقة عظام الصدر الأمامية (عظم القص)، وكان مترافقاً مع تصاعد في إنزيمات معينة في الدم، ففي هذه الحالة يكون التهاب البنكرياس هو المسؤول عن هذا الألم".

ويضيف: "ينبغي أن يظل البنكرياس في مكانه، ولكن من المحتمل وجود حصوة في المرارة، فإذا تأكدنا من وجود هذه الحصوة، فقد نضطر لإزالة الحصوة والمرارة".

## ألم الصدر المتنقل

هذا النوع من الألم، يأتي فجأة ويكون ثقيلاً ثم يزول بسرعة، وعندما يذهب تشعر بأنك بخير. وقد يكون هذا الألم ناجماً عن سوء هضم، أو ذبحة صدرية.

ويقول الدكتور جون ستاماتوس، المدير الطبي لمؤسسة نورث شور المختصة بمكافحة الآلام الجسدية ومؤلف كتاب تبديد الألم: "حتى إذا كانت فترة الألم قصيرة، فإنها قد تكون مؤشراً إلى شيء خطر".

ويوضح الدكتور جون كيف يمكن لهذا النوع من الألم أن يكون خطيراً بقوله: "من المحتمل أن تكون خثرة دموية قد تجمعت في جزء ضيق من الشريان التاجي، وتسببت في إيقاف انسياب الدم لقسم من أقسام القلب، فكم من الوقت يتبقى للتصرف؟".

ويضيف: "في الحقيقة لن يتبقى وقت" ويقول: إن 50 في المئة من الوفيات تنجم عن نوبات قلبية تحدث خلال 3 - 4 ساعات من وقوع الأعراض الأولى وعليه فإن من يشعر بهذا الألم "يعيش في وقت مستقطع بالمعنى الحرفي للجملة".

**التشخيص:**

إجراء فحص دم لإيجاد علامات على اهتراء أنسجة في القلب. أما العلاج فيكون بإجراء عملية توسعة للشرايين، أو عملية قلب مفتوح "لاستبدال وزرع شرايين جديدة".

## ألم الساقين المصحوب بتورم

هذا الألم على وجه الخصوص يعني أن إحدى بطتي ساقيك تتشلل، فهي تكون متورمة وناعمة الملمس ويمكن أن تشعر بها دافئة، كما لو تكون شويت

من الداخل إلى الخارج. وهنا عليك أن تجلس في مكان واحد لمدة ست ساعات أو أكثر، ولاحظ كيف أن الدم المتجمع في أسفل ساقيك سيشكل خثرة (خثرة الوريد العميق) والشيء التالي الذي يجب أن تعرفه هو أن هذه الخثرة أو الجلطة ستكون كبيرة، بما يكفي لسد وريد في ساقك، مسببة ألماً وتورماً. ولسوء الحظ، فإن أول شيء سترغب في فعله هو تدليك ساقك، لكن هذا هو أسوأ شيء يمكن القيام به. ويحذر الدكتور ستاماتوس من أن هذا التخثر يمكن أن يبعث بجلطة ضخمة تتمدد حتى تصل للرئتين، حيث يمكنها أن تتسبب في الوفاة.

**التشخيص:**

أفضل طريقة لتشخيص تجلط الوريد العميق، هي إجراء فحص يعرف بال"فينوغرام" يتم فيه حقن صبغة داخل الوريد ثم أخذ صورة أشعة X-Ray له. وبعدها سيعمل الأطباء على تذويب الجلطة بالعقاقير، أو تزويد الأوردة المعرضة لخطر التجلط بمرشحات (فلاتر) لإيقاف التخثر قبل أن يفتك بالمصاب.

## ألم التبول

يسبب هذا الألم صعوبات في إخراج البول، ويتحول لونه إلى ما يشبه لون الصدأ. وأسوأ احتمال هو الإصابة بسرطان المثانة، وفقاً للدكتور جوزيف سميث، رئيس قسم جراحة المسالك البولية في جامعة فاندربيلت، الذي يقول: "إن الألم ووجود الدم في البول هي أعراض لهذا المرض الخبيث (سرطان المثانة) الذي يأتي في المركز الرابع في قائمة أكثر السرطانات شيوعاً لدى الرجال".

ويقول الأطباء، إن التدخين يعد أكبر عوامل الخطر، وينصحون باكتشاف المرض في مرحلة مبكرة لأن فرص العلاج تبلغ 95 في المئة إذا اكتشف المرض في المراحل الأولى. ويضيف الدكتور جوزيف سميث "إن التهابات المثانة لها الأعراض نفسها".

**التشخيص:**

يتم التشخيص عبر استبعاد فرضيات معينة، وإجراء تحليل للبول أولاً لاستبعاد تلوثه بالجراثيم، ثم إدخال منظار لمعاينة المثانة من الداخل، فإذا وجد ورم يعالج بجراحة، أو أشعة أو بالعلاج الكيميائي. ◆◆

## الختان يحمي الرجل من سرطان القضيب

على الرغم من ان ختان الرجل قد عرف في أزمنة بعيدة وقبل الفراعنة وتحدث عنه الطب القديم لفوائده الكثيرة، الا انه بقي تقليدا معروفا ويمارس لدى المسلمين واليهود لانه عرف ديني وبعض القبائل الوثنية في افريقيا وغيرها. واليوم أثبت العلم فائدته الكبيرة لانه يوفر للرجل حماية من أمراض كثيرة من بينها سرطان القضيب. وتشير دراسات كثيرة الى ان ختان الرجال يقلص من الاصابة بالفيروسات التي يسبب بعضها مرض الايدز، ما جعل مستشفيات كثيرة ايضا في المانيا وضع الختان بعد ولادة الصبي على القائمة لكن بعد موافقة الوالدين.

والختان هو عملية بسيطة يفضل ان تجرى للطفل بعد ولادته بأيام، فخلالها تختن قلفة الذكر، اي الجزء الأعلى من القضيب التي تتجمع فيها عادة بقايا البول والبكتيريا ما يسبب ايضا رائحة غير محببة، يتوجب الحفاظ على نظافة هذا الجزء بشكل دائم. وتقول دراسة لمعهد البحوث البكتيرية والفيروسات في فرانكفورت بألمانيا: "لقد اثبتت اكثر من خمسين دراسة دولية حتى الان ان ختان الرجل يحميه ايضا من مرض نقصان المناعة ( الايدز)" وهذا ما ادركته منظمة الصحة العالمية التي تقيم حملة الآن لإجراء عملية ختان في افريقيا من أجل حماية الرجال من هذا المرض الخطير. فأكثر من 20 مليون رجل سوف يخضعون لهذه العملية البسيطة خلال الأعوام الخمس المقبلة، ما قد يحدث تراجعا في عدد المصابين بحوالي 3.4 مليون انسان حتى عام 2025 ويوفر اكثر من 16 مليار دولار مصاريف علاج لمرضى الايدز. فتأثير ختان الرجال له فعالية شبيهة بفعالية اللقاح ضد الايدز.

وسوف يتم تدريب اطباء افارقة لاجراء عملية الختان للرجال في بلدانهم على يد أطباء من بلدان إسلامية وستبنى مستوصفات لهذا الغرض. وحسب الدراسة يخضع ثلث الرجال في العالم للختان، لكن النسبة الاقل هي في الجزء الجنوبي من القارة الافريقية حيث ينتشر مرض الايدز بشكل كبير.

### شائعة الحدوث وبعضها خطير

# تسعة أمراض غير مألوفة تصيب الأطفال

إعداد: رامي عودة الله

**يصاب المرء، خلال حياته المديدة، بأمراض عديدة شائعة مثل التهابات الأذن أو الملتحمة أو التهابات المعدة ونزلات البرد والطفح الجلدي وخلافها. وقد تكون هذه الأمراض مألوفة لدى أناس عديدين، إلا أن هنالك أمراضاً ارتبطت بمرحلة الطفولة، قد لا يعلم الكثيرون عنها. فما هي هذه الأمراض؟**

يحدث العديد من هذه الأمراض التي تصيب الإنسان في مرحلة الطفولة بسبب عدوى فيروسية أو بكتيرية، ما يعني أنه يمكن تجنبها إلى حد ما من خلال تشجيع الطفل على المحافظة على نظافة يديه من خلال استخدام الماء والصابون. كذلك فإن اتباع "آداب السعال" وسيلة جيدة للحد من انتشار أمراض الطفولة. وينبغي أن يتعلم الأطفال تغطية أفواههم أثناء السعال وغسل أيديهم بعد ذلك.

● **الفيروس التنفسي المخلوي Respiratory syncytial virus (RSV)**: يعد هذا الفيروس من أكثر الأمراض شيوعا في مرحلة الطفولة، حتى إنه أكثر شيوعا من الإنفلونزا الموسمية، وفقا لما قاله مايكل برادي، الطبيب الحائز على درجة الدكتوراه والخبير في الأمراض المعدية بمستشفى الأطفال الدولي في كولومبوس بأوهايو الأميركية.

وقد تعرض معظمنا لهذا الفيروس عندما كنا في الثانية من العمر. ويسبب هذا الفيروس بعض الأعراض التي تسببها نزلات البرد والإنفلونزا، مثل الحمى والرشح والسعال.

كذلك يعد هذا الفيروس من أكثر الأسباب شيوعا لإصابة الأطفال الذين لم يتجاوزوا عامهم الأول بالالتهاب الرئوي والتهاب القصيبات، أي التهاب الممرات الهوائية الدقيقة في الرئتين. وتعتبر الحشرجة التي تصدر أثناء التنفس مؤشرا على هذه الحالات، وفي بعض الأحيان قد يستلزم العلاج التنويم في المستشفى. ورغم ذلك، فإن صفير التنفس لا يكون ملحوظا لدى نحو 25 في المائة إلى 40 في المائة فقط من الأطفال الصغار الذين يصابون بالفيروس المخلوي التنفسي لأول مرة، ولا يتم احتجاز سوى 2 في المائة أو أقل في المستشفى.

وتستمر عدوى الفيروس المخلوي التنفسي من أسبوع إلى أسبوعين. كذلك لا يكتسب المرء مناعة ضد هذا الفيروس إذا ما أصيب به. وقد تحدث هذه العدوى في أي مرحلة من مراحل العمر، «لكن بعد أن يصاب المرء به لبضع مرات، يكون كنزلة البرد بالنسبة له»، حسب برادي.

● **المرض الخامس Fifth disease**: ويطلق عليه أيضا مرض «صفع الخد» لأنه يسبب ظهور طفح جلدي أحمر اللون على الوجه يبدو كما لو أن أحدهم قد صفع الطفل على وجهه. وقد يظهر طفح جلدي أحمر اللون على جذع الطفل وأطرافه. ولا يجعل «المرض الخامس» الطفل يشعر بالمرض، إلا أنه قد يبدو كنزلة برد في البداية، قبل أن يظهر الطفح الجلدي.

ويعود تاريخ هذا الاسم إلى قرن مضى عندما أطلق طبيب فرنسي الأرقام على الأمراض الشائعة في مرحلة الطفولة، حيث أطلق على الحصبة اسم «المرض الأول»، بينما أطلق على «الحمى القرمزية» اسم «المرض الثاني».. وهكذا.

أن «المرض الخامس» يسببه فيروس يدعى «الفيروس البشري الصغير بي 19» human parvovirus B19. وقد يصاب 20 في المائة من الأطفال بهذا الفيروس قبل أن يصلوا إلى الخامسة من العمر، كما يصاب به نحو 60 في المائة من الأطفال بحلول التاسعة عشرة من عمرهم. وغالبا ما تكون العدوى بسيطة وتزول بعد 7 أو 10 أيام. كذلك، فإن العديد من الأطفال الذين يصابون بهذا الفيروس لا تظهر لديهم أية أعراض. ويقول برادي: «في أغلب الأحيان يكون الوضع غير خطير على الإطلاق».

ورغم ذلك، فإنه في بعض الأحيان، قد تؤدي العدوى بفيروس «بي 19» إلى بداية ظهور ألم المفاصل، وقد يعتقد خطأ أنه التهاب المفاصل الروماتيزمي. وعادة ما تزول أعراض المفاصل هذه خلال ثلاثة أسابيع.

● **مرض اليد والقدم والفم Hand, foot, and mouth**: يختلف مرض «اليد والقدم والفم» عن داء «القدم والفم» (الحمى القلاعية) الذي يصيب الماشية فقط. وهذا المرض هو أحد الأمراض الشائعة في مرحلة الطفولة، ويسبب الحمى وظهور البثور والتقرحات داخل الفم، كذلك على الكف وبطن القدم. وقد تظهر البثور أيضا على الأرداف، «إلا أننا قررنا أن لا نذكر موقع هذه البثور في اسم المرض»، حسب برادي.

وينتج مرض «اليد والقدم والفم» عن مجموعة من الفيروسات تدعى «الفيروسات المعوية». وغالبا ما يظهر المرض، في الولايات المتحدة، نتيجة فيروس يعرف باسم فيروس «كوكساكي إيه 16» coxsackievirus A16. وغالبا ما ينتشر هذا الفيروس في فصل الصيف وفي

بداية فصل الخريف.

وقد يسبب مرض «اليد والقدم والفم» بعض القلق، لكنه ليس شديد الخطورة بالنسبة لكثير من الأطفال ويزول من تلقاء نفسه بعد أسبوع إلى عشرة أيام.

● **مرض «الخانوق» Croup**: يعد مرض الخانوق من الأمراض الشائعة في مرحلة الطفولة وغالبا ما ينتج عن مجموعة من الفيروسات تدعى «الفيروسات نظيرة الإنفلونزا»، التي تسبب نزلات البرد الشائعة. ويعد «السعال النباحي» أو «المبحوح»، الذي يتم تشبيهه في بعض الأحيان بصوت النباح الذي يصدره عجل البحر، أحد الأعراض الرئيسية لمرض الخانوق.

وقد يكون مرض الخانوق خطيرا بدرجة كافية تستدعي العلاج في المستشفى، حيث يتم احتجاز نسبة قد تصل إلى ستة في المائة من الأطفال المصابين بهذا المرض في المستشفى، إلا أنه نادرا ما يكون شديد الخطورة. وبالنسبة للحالات شديدة المرض، يؤدي العلاج إلى مساعدة الطفل المريض على التنفس بصورة طبيعية حتى انتهاء العدوى. وغالبا ما يستمر هذا المرض لمدة أسبوع. ويصاب به نحو ستة أطفال من كل مائة طفل كل عام. ولا يتعدى أغلب الأطفال الذين يصابون بهذا المرض سن السادسة من العمر، وغالبا ما يظهر لدى الأطفال بعمر العامين.

● **الحمى القرمزية Scarlet fever**: تعد الحمى القرمزية طفحا جلديا غالبا ما يكون مصاحبا بالتهاب اللوزتين، وهي عدوى تسببها بكتيريا تعرف باسم «مجموعة البكتيريا العقدية - إيه» group A streptococcus. وغالبا ما يكون الطفل المصاب بالتهاب اللوزتين مصابا أيضا بالتهاب الحلق والحمى الشديدة. ويبدأ ظهور الطفح الجلدي المصاحب للحمى القرمزية على الخدود والبطن وينتشر في جميع أنحاء الجسم. ويكون ذا لون أحمر زاه يشبه ضربة الشمس وخشن يشبه ورق الصنفرة. وقد يصل لون الطفح الجلدي إلى لون منطقة تحت الإبط. وقد يميل لون لسان الطفل إلى اللون الأبيض، باستثناء براعم التذوق، التي تبدو ذات لون أحمر زاه، وهو عَرَض يعرف باسم «لسان الفراولة». وقد يكون هناك بعض الاحمرار في الوجه ومنطقة أكثر شحوبا حول الفم.

وكانت الحمى القرمزية تعتبر في السابق مرضا خطيرا ومميتا، لكن أصبح من السهل التغلب عليها الآن باستخدام المضادات الحيوية. ولذا فهي ليست سوى نوع آخر من أنواع الطفح الجلدي.

● **القوباء Impetigo**: تعد القوباء عدوى جلدية تسببها البكتيريا. وهي ثالث أكثر العدوى الجلدية شيوعا لدى الأطفال، وغالبا ما تظهر لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وستة أعوام. وهو مرض معد للغاية، وقد يصاب به البالغون أيضا.

وتظهر القوباء على الجلد كمجموعة من النتوءات الصغيرة المتهيجة أو التقرحات التي تدر سائلا، والتي تكون قشرة عسلية اللون فوقها. وقد يؤدي لمس السائل الناتج من هذه التقرحات إلى انتشار عدوى القوباء على أجزاء مختلفة من جسد الطفل ولدى الأشخاص الآخرين الذين يلمسون هذا السائل.

وينبغي استخدام المضادات الحيوية لتطهير عدوى القوباء. وفي النهاية تشفى التقرحات دون أن تسبب أي ندوب.

● **مرض "كاواساكي" Kawasaki disease**: يعد هذا المرض من الأمراض النادرة التي تحدث في مرحلة الطفولة ولم يعرف سبب ظهوره حتى الآن. وهو عبارة عن مجموعة غريبة من الأعراض التي تشمل الحمى الشديدة والطفح الجلدي، والكفوف والأقدام الحمراء والأيدي والأقدام المنتفخة والعيون الحمراء الملتهبة وتورم الغدد اللمفاوية والشفاه المتشققة. وقد يسبب هذا المرض التهاب أوعية القلب أو قد يلحق الضرر بالقلب. ويقوم الأطباء في المستشفى بعلاج مرض «كاواساكي» باستخدام جرعات كبيرة من العقاقير التي تعزز الاستجابة المناعية للجسم. ويستجيب معظم الأطفال للعلاج، إلا أن المرض يكون خطيرا في بعض الأحيان.

ويعد الدكتور توميساكو كاواساكي أول من اكتشف هذا المرض في اليابان في الستينيات من القرن الماضي. ولا يزال هذا المرض شائعا في اليابان، كذلك يعاني نحو 4000 طفل أميركي، معظمهم لا يتجاوز الخامسة من العمر، بسبب هذا المرض في مستشفيات الولايات المتحدة.

وقد حير هذا المرض الباحثون على مدار عقود، رغم

ظهور خلاف بين العلماء حول وجود عدوى، قد تكون فيروسية، سببت ظهور هذا المرض لدى الأطفال الذين تكون لديهم صفات وراثية محددة.

● "متلازمة راي» Reye's Syndrome: تعد هذه المتلازمة من الأمراض شديدة الخطورة التي تصيب الأطفال، إلا أنها نادرة الحدوث الآن. وإذا ما كنت تساءلت يوما عن سبب عدم إمكانية إعطاء الأسبرين للأطفال، فإن «متلازمة راي» هي السبب وراء ذلك. وتأتي «متلازمة راي» فجأة بعد حدوث مرض فيروسي مثل مرض الجدري أو الإنفلونزا. وهي تسبب مشكلات في الكبد وورم الدماغ، مما يؤدي إلى سلوك متطرف وتغيرات في الشخصية وفقدان الوعي والصرع والغيبوبة. وقد تسببت هذه المتلازمة في موت نحو 30 في المائة من الأطفال الذين أصيبوا بها.

ولا نزال نجهل سبب هذه المتلازمة، إلا أن هناك بعض الدلائل التي تشير إلى أنها مرتبطة نوعا ما بتناول الأسبرين خلال الإصابة بمرض فيروسي.

وقد حذر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية من وجود ارتباط محتمل بين الأسبرين و«متلازمة راي» في عام 1980. ونتيجة لذلك، انخفض عدد الحالات التي يتم الإبلاغ عنها كل عام من 555 حالة في عام 1980، إلى ما لا يزيد على حالتين سنويا في الفترة ما بين 1994 و1997. وقال برادي لموقع «ويب ميد»: «في الواقع، لم نعد نسمع عن هذا المرض أكثر من مرة واحدة كل عشر سنوات».

● السعال الديكي (Pertussis or whooping cough): يعد السعال الديكي عدوى بكتيرية يمكن أن تنتقل إلى الكبار والصغار، إلا أنها تكون شديدة القسوة بالنسبة للأطفال الرضع. كما أطلق عليه اسم «الشاهوق» لأنه يجعل الطفل يسعل بشدة وبسرعة شديدة لدرجة أنه يتوقف عن التنفس ويستنشق بقوة، لذا يصدر صوت «الشهيق».

ووفقا لـ«مركز مكافحة الأمراض والوقاية» الاميركي، فإنه يتعين علاج ما يزيد على نصف الأطفال المصابين بالسعال الديكي والذين تقل أعمارهم عن 12 شهرا في المستشفى.

كذلك ينبغي تطعيم جميع الأطفال ضد مرض



مرض "صفع الخد" يسبب ظهور طفح جلدي أحمر اللون على جسم الطفل

السعال الديكي، كما يجب أن يحصل العديد من الأشخاص البالغين على حقن داعمة. ولذا ينصح بسؤال طبيبك الخاص عن اللقاح ومواعيد الحقن.

وقد تسبب اللقاح في جعل السعال الديكي أقل شيوعا عما كان عليه في الماضي، رغم ذلك، فإن عدد الحالات المبلغ عنها منذ الثمانينات من القرن الماضي قد ازداد. وقد وردت تقارير إلى مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها تشير إلى وجود 27550 حالة مصابة بالسعال الديكي في أميركا في عام 2010.

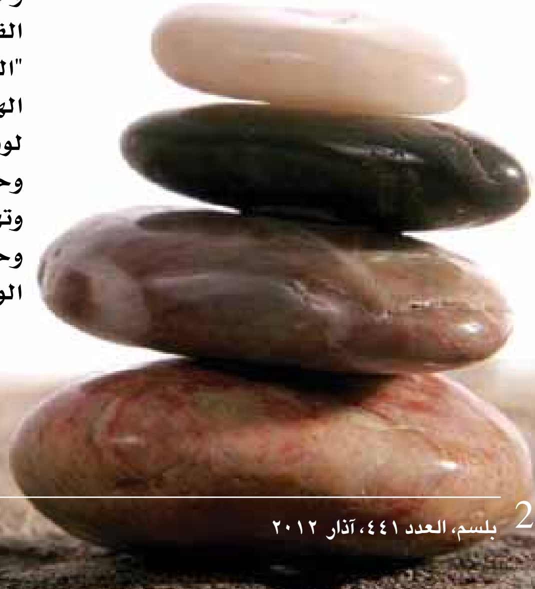
ويمكن أن يعزي ذلك إلى أن المناعة ضد السعال الديكي تقل تدريجيا بعد خمس إلى عشر سنوات من الحصول على اللقاح، لذا لا يكون لدى بعض البالغين الذين حصلوا على اللقاح عندما كانوا في مرحلة الطفولة مناعة ضد هذا المرض. كذلك قد لا تكون أعراض المرض شديدة القوة على البالغين الذين يصابون بالسعال الديكي، ويمكن أن تنتقل العدوى منهم إلى الأطفال الصغار.◆◆

# العلاج بالأحجار الكريمة.. هل هو حقيقة علمية؟

إعداد: أسامة ابراهيم

**يعتبر علم المعالجة بالأحجار الكريمة أحد علاجات الطب البديل. والأحجار الكريمة، وخصوصاً البلورية، تشكلت منذ أكثر من مليون سنة في باطن الأرض، وهي مستمرة في نموها وتطورها، ويتميز تشكلها بتنوعه الفني، سواء من حيث الشكل واللون والبريق، ما يمنحها مسحة من الجمال الخلاب.**

وما يضفي على الأحجار الكريمة الطبيعية قيمتها هو في الحقيقة أسرار تكوينها وتعدد ألوانها وتنوع بريقها وشفافيتها ودرجة صلابتها وندرتها وخواصها الكيميائية البصرية (الضوئية والفيزيائية)، ما جعلها تحظى بأهمية تاريخية على مر العصور، حيث ترسخت لدى الأمم القديمة والحديثة الاعتقادات القوية بوجود طاقة عجيبة للأحجار الكريمة.



ولقد قدر العرب القدماء قيمة الأحجار الكريمة المادية والنفسية والعلاجية، واعتبروا أن معالجة الأمراض بهذه الأحجار من العلوم الطبية فاستخدموا "الزيكون" كمضاد للحساسية وفقر الدم و"الفيروز" لمفعوله النفسي وتأثيره المضاد لخفقان القلب، ومقو له، وكذلك مقاومته لداء الصرع. وحجر "القمر" لمنفعته الكبيرة في مواجهة الاضطرابات الهرمونية، الانثوية وحالات العقم، وحجر "الجزع" لوقف نزف الدم وتسهيل الولادة ومعالجة اليرقان، وحجر "عين الشمس" (الأوبال) لتنشيط الجسم وتهدئة الأعصاب وتقوية العظام ومكافحة الربو، وحجر "الاثمد" لتقوية اعصاب العين، وتخفيف الوزن والتئام الجروح والقروح والمحافظة على جمال

وصحة الشعر والاجفان، وحجر "اللازوريت" لتسكين الآلام، وحجر "السيترين" لمقاومة القلق والعصبية والاجهاد ولمرض السكري وحجر "السربنتين" المتعدد الألوان والأشكال لعلاج داء الشقيقة.

## الأحجار الكريمة في الطب الحديث

أكدت دراسة حديثة أجريت في قسم "الجيولوجيا" بكلية العلوم في جامعة بنها المصرية، أن لبعض الأحجار الكريمة مثل الماس والكهرمان والياقوت والزمرد خصائص علاجية حقيقية، وأظهرت الدراسة التي أجراها الدكتور " زكريا هميمي"، الأستاذ بكلية العلوم، أن هناك مجموعة من الأحجار النادرة تتمتع بالقدرة على إصدار إشعاعات وترددات مغناطيسية ذات تأثير علاجي فعال ضد بعض الأمراض العضوية، وعلى رأسها الروماتيزم و" عرق النسا" فضلا عن كونها دواء ناجعا لأعراض المعدة والجهاز الهضمي وأمراض جلدية مثل البهاق وسواها.

وأتت هذه الدراسة تتويجا لجهود وأبحاث علمية أجريت على مستوى العالم، حول الخصائص العلاجية لعدد من الأحجار الكريمة، وهي خصائص معترف بها منذ القدم في الطب الشعبي اليوناني والإغريقي والعربي القديم، وإن كان ينظر إلى بعضها باعتباره غير قائم على أساس علمي حتى وقت قريب، ولكن النجاح الطبي الذي حققه استخدام المرجان في جراحات التجميل خلال الأعوام الأخيرة، خصوصاً بعدما اكتشف الأطباء في هذا المجال قدرة المرجان المدهشة على الالتحام بعظام الوجه، هذا النجاح دفع العلماء والباحثين إلى إجراء مزيد من الدراسات حول هذه التقنية الطبية.. " العلاج بالأحجار الكريمة".

ويقول علماء الجيولوجيا إن الأحجار الكريمة نوع من المعادن والعناصر النادرة، تتكون أساسا من مادة " السيليكا" ويوجد نحو أربع آلاف نوع معروف من المعادن الشائعة والموجودة في القشرة الأرضية، غير أن وصف " الأحجار الكريمة" لا ينطبق إلا على عدد ضئيل جدا من هذه المعادن بسبب ندرتها في الغالب، وهو أمر تحدده ظروف الطبيعة في المقام الأول.

وربما يكون الحجر كريما في يوم من الأيام لندرته، ولكن حدوث اكتشافات جديدة من هذا الحجر بكميات كبيرة قد تسقط هذا الحجر الكريم عن عرشه، مثلما حدث لحجر " الجمشت" الثمين الذي كان استعماله قاصرا على الملوك في العصور القديمة حتى القرن الثامن عشر الميلادي، عندما اكتشف الجيولوجيون مواقع تحتوي على " الجمشت" في جنوب البرازيل، فأدى ذلك إلى تهاوي أسعاره، وتحوله إلى حجر عادي غير كريم!

وتختلف هذه الأحجار في تكوينها باختلاف المادة الشائبة التي تدخل على المركب الأساسي "السيليكا" وتتفاوت ألوانها بتفاوت درجة الشفافية والنقاء ونوع الشوائب العالقة، وهي توجد غالبا في المناطق ذات الطبيعة البركانية، حيث تعمل الحمم على إخراجها من أعماق الأرض، غير أن هناك أحجارا ومعادن كريمة ليست من المعادن بل هي عفوية النشأة مثل اللؤلؤ والكهرمان الأسود والعاج وسواها.

ولأن الأحجار الكريمة معروفة منذ عهود سحيقة فقد تنبه القدماء إلى خصائصها في علاج بعض الأمراض المستعصية. وذكر الطبيب اليوناني القديم "ارسطوطاليس" أن للماس فوائد علاجية مؤكدة في تفتيت حصيات المثانة، وأنه دواء ناجع لأمراض الهضم والمغص المعوي.

ويقول العلامة العربي "داود الأنطاكي"، صاحب "تذكرة داود" أهم مرجع عربي في مجال الطب الشعبي: "إن للياقوت، على سبيل المثال، خصائص فريدة في عمل التراكيب العلاجية لأمراض جلدية مثل الجذام والبهاق والكلف، فضلا عن علاج بعض الأورام الحميدة" وهي خصائص أثبتت تجارب حديثة فعاليتها المؤكدة على المستوى التطبيقي.

في مطلع القرن العشرين أجريت دراسات وتجارب علمية على العلاج بالأحجار الكريمة، منها الدراسة المعروفة التي أجراها الأكاديمي الهندي د. فيجايا كومار، الأستاذ بكلية الطب في جامعة بومباي، والتي أثبت فيها أن لبعض هذه الأحجار قدرة شفائية. وفي

هذا الصدد يقول كومار: "إن هناك مجموعة من الأحجار الثمينة ينجم عنها مجالات طاقة محددة بدقة، قد تتفاعل مع الطاقة الداخلية في الجسم البشري أو مع الأشعة الكونية، فتساعد على شفاء بعض الأمراض التي تفيد هذه الطاقة في علاجها، ولكن هذه الطاقة الإشعاعية التي تحوزها بعض تلك الأحجار الكريمة تتفاوت في درجة تفاعلها من حجر إلى آخر ومن شخص إلى آخر أيضا، وهو مجال فيزيائي معقد يحدده علماء العلاج بالطاقة، بحيث إذا تم اكتشاف وتحديد الطاقة اللازمة نكون قد حصلنا على "الدواء السحري".

وحول القدرات العلاجية للمرجان على سبيل المثال، يقول د. كومار في كتابه "العلاج بالأحجار": "إن المرجان عبارة عن كربونات كالسيوم، وهو يتركب من أنسجة شجيرية الشكل هي بقايا أنواع متحجرة من الشعاب المرجانية، مدفونة في باطن الأرض وتحت أعماق البحر منذ آلاف السنين، وغالبا ما يكون لون عروقه أبيض أو أحمر أو ورديا".

**استخدم العرب القدماء الأحجار الكريمة في علاج أمراض جسدية ونفسية عديدة**

والمرجان النقي، حسب د. كومار، له القدرة على شفاء أمراض خطيرة مثل الجذام إذا استعمل ويكون مسحوقا، وهو أكثر فاعلية حال خلط مسحوقه بالعسل، كما أنه مفيد في مقاومة قرحة المعدة، حيث يشكل لها غشاء مخاطياً جديداً يحفظها من السوائل الهاضمة التي تفرزها، إذ يجري لها عملية أقرب إلى " صباغة الجلد" وهي الخاصية نفسها التي تحدثها فاكهة "الرمان" في عمل المعدة.

أما عن الماس، وهو أنبل الأحجار الكريمة على الإطلاق، فيقول د. كومار: "إن للألماس قدرة شفائية معروفة منذ آلاف السنين، فقد كان الأطباء العرب القدامى يستعينون به في تفتيت حصيات الجهاز البولي، وعلاج أعراض الجهاز الهضمي، مثل عسر الهضم ومقاومة فساد سوائل المعدة، فضلا عن كون الألماس حجراً فريداً يعطي الإنسان القدرة على مقاومة أمراض عصبية مثل الصرع وتعكر المزاج وسواها.

وفي دراسته بعنوان: "القدرة الشفائية للأحجار الكريمة" يقول الدكتور زكريا هميمي: "إن المعادن الكريمة لها مجموعة من الصفات منها اللون والبريق والشفافية ومعامل الانكسار، وهي تمتاز بقدرات علاجية لا حد لها، مؤكدة أن بعض هذه الخصائص الشفافية لم تكتشف بالكامل بعد، على الرغم من أنها معروفة منذ آلاف السنين".

ولكن د. هميمي يؤكد أن الأمر في هذا المجال يتوقف على مدى قابلية الجسم للعلاج، وعلى مدى التوافق بين الموجات الكهرومغناطيسية التي يصدرها الجسم بين الإشعاعات الصادرة من الحجر الكريم، وهو ما يؤكد صحة وعلمية الاعتقاد الطبي القديم بنجاعة ارتداء بعض الأحجار الكريمة كوسيلة لعلاج أعراض مثل ضعف الذاكرة وانقطاع الطمث والأرق، رغم أنها خليط من الأعراض العضوية والنفسية، بمعنى أن ذلك ليس نوعا من "الشفاء بالإيحاء".

ويعتقد بعض العلماء أن ثمة علاقة مؤكدة بين أصابع اليد وأجهزة الجسم، وهو ما يفسر قدرة بعض الأحجار الكريمة على شفاء أمراض بعينها. فالسبابة في تقديرهم لها علاقة وثيقة بالمعدة، وهناك أحجار كريمة مثل اللؤلؤ و"التوباز" يتم ارتداؤها في السبابة فتكون ذات تأثير علاجي، أما أصبع الخنصر فله علاقة بالجهاز التناسلي. وفي هذا الأصبع يفضل ارتداء المرجان والياقوت، وهكذا فإن مجالات الطاقة هي المسؤولة عن هذه الخاصية الشافية.

وفي هذا السياق يقول الدكتور " عثمان كامل عبد الهادي" الباحث في "المركز القومي للبحوث" بالقاهرة: "إن الأبحاث تؤكد أن لبعض الأحجار النادرة صفات علاجية". ويضرب الدكتور عبد الهادي مثلا بالكهرمان قائلا: "هو عبارة عن مادة "راتنجية" متحجرة ناتجة عن نوع من الصمغ تفرزه أشجار



هكذا يكون علاج العمود الفقري بالأحجار الكريمة

الصنوبر المعروفة في أوروبا الشمالية منذ نحو 50 مليون عام. ويتكون هذا الحجر الكريم بفعل تأكيد المادة الراتنجية الصلبة مع مرور الزمن، وهو يتركب من عدة عناصر وغازات منها الكربون الذي يمثل النسبة الأكبر، بالإضافة إلى الهيدروجين والأكسجين وعناصر أخرى بنسب أقل".

ويشير الدكتور عبد الهادي إلى أن " الطب الشعبي" تنبه إلى فوائد الكهرمان العلاجية منذ قرون طويلة، فقد كان الفراعنة والإغريق القدامى يستعملون مسحوق الكهرمان في علاج القروح الجلدية المزمنة مخلوطا ببعض العناصر مثل " الكركم" كما أن ابتلاع مسحوق الكهرمان يعمل على انكماش البواسير ويشفي بعض أعراض الجهاز البولي، وهو ما أكدته أبحاث ودراسات أجريت في السويد مؤخرا، ما يعني أن الكهرمان علاج "حديث" يزيد عمره عن 50 مليون عام! ◆◆

المرجع:


1. "العلاج بالأحجار الكريمة.. حقيقة أم شعوذة"/الدكتور: جابر بن سالم القحطاني، جريدة "الرياض" السعودية.
2. "العلاج بالأحجار الكريمة"/طارق الديب/ منتدى موهوبون الالكتروني.

# النحافة المفرطة وآثارها السلبية

د. عبير مبارك



معروف أن للسمنة المفرطة آثارها الشديدة السلبية على صحة الجسم، حيث تسبب أمراضاً عديدة. كما يسبب فقدان الوزن، أو النحافة المفرطة، بعض الأضرار أيضا، وإن كانت اقل ضررا مقارنة بزيادة الوزن.

ويمكن أن يكون الشخص نحيفا جدا منذ الطفولة، وهو يعاني ويشتكي من تلك المشكلة محاولا إيجاد حل لها، أو قد يصاب المرء بالنحافة المفرطة كعرض جديد بدأ بملاحظته. وفي هذه الحالة تؤخذ الشكوى بعين الاعتبار لتقصي أسباب فقدان الوزن، ذلك أن هذا الأمر قد يكون مرتبطا بمرض يكون التشخيص المبكر فيه مهما.

## تأثيرات النحافة السلبية

إن للنحافة الشديدة بعض التأثيرات السلبية على جسم المصاب بها، منها ما هو بسيط، كالتأثر ببرودة الطقس، وذلك لفقدان الجسم الطبقات الدهنية التي تعمل عازلا وقائيا للجسم من الطقس البارد، لذا يتأثر الجسم النحيف أكثر بالمناخ البارد أثناء فصل الشتاء. ومنها ما هو أشد سلبية، كسهولة التعرض للكسور أثناء الإصابات والحوادث، ويعود الأمر في ذلك لأن نسبة احتمالات الإصابة بمرض هشاشة العظام لديهم أعلى من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي، كما ويسهل عليهم الإصابة بالإعياء الشديد والجفاف لدى إصابتهم بالإسهال أو النزلات المعوية أو الحمى.

## أسباب النحافة المفرطة

وهنالك أسباب عديدة تؤدي إلى الإصابة بالنحافة المفرطة، منها ما هو مرضي ومنها ما هو غير مرضي.

من الأسباب غير المرضية والعرضية أو الوقتية، تعرض الجسم لمجهود عضلي أو نفسي أو عقلي، كما يحدث للطلبة أثناء فترة اجتياز الامتحانات، أو بذل مجهود رياضي من دون تناول الغذاء الكافي، او لدى العمل لفترات طويلة من دون راحة، أو كما يحدث مع البعض حين يواجهون المشاكل الحياتية فلا يرغبون في تناول الطعام، أو لدى الإفراط في ممارسة النشاط الجنسي.

كما ان هناك أسبابا دائمة، منها أن يكون الشخص مصابا بالنحافة المفرطة منذ الطفولة مع عدم وجود ضعف في الشهية، الأمر الذي غالبا ما يكون لسبب عائلي أو وراثي أو لأحد الأسباب النادرة كحساسية الجهاز الهضمي للنشاء، أو بسبب ضعف امتصاص أحد العناصر الغذائية.

**أما الأسباب المرضية فهي**: السكري والغدة الدرقية:

**مرض السكري**: ينتج مرض السكري عن نقص هرمون الأنسولين أو نقص الاستجابة الطبيعية من خلايا الجسم للأنسولين. وتحتاج كل خلية من خلايا الجسم إلى السكر (الغلوكوز) كمصدر للطاقة، ويعمل هرمون الأنسولين على الخلايا ليساعدها على استخلاص الغلوكوز من الدم. وفي مرض السكري نجد إما أن البنكرياس لا يصنع ما يكفي حاجة الجسم من الأنسولين، وإما أن خلايا الجسم تقاوم مفعول الأنسولين، وفي كلتا الحالتين يكون التأثير سواء، حيث يرتفع مستوى الغلوكوز في الدم، لأنه لا يدخل إلى خلايا الجسم، وبالتالي لا تحصل خلايا الجسم على كفايتها من الغلوكوز (المصدر الرئيسي للطاقة)، فتبدأ باستخدام الدهون كمصدر للطاقة بدلا من الغلوكوز، ما يؤدي إلى استنزاف مخزون الدهون في الجسم، وبالتالي يبدأ الوزن بالنقصان. كذلك فان فقدان السوائل في مرض السكري اذا لم يتم تعويضه، يؤدي أيضا إلى نقصان الوزن.

**فرط إفراز الغدة الدرقية**: هي حالة مرضية تؤدي إلى إنتاج كميات زائدة من الهرمون الدرقي (الثيروكسين) في الجسم، فتصبح هذه الكميات من الهرمون أكثر بكثير مما يجب، أو من حاجة الجسم، فيزداد المعدل الأيضي لجميع أعضاء الجسم، وهكذا فإن زيادة نشاط الغدة الدرقية يجعل كل جزء من الجسم زائد النشاط أيضا. فالأمعاء تستجيب لهذه الزيادة، بكثرة الحركات المعوية، والقلب يستجيب بالازدياد الملحوظ في معدل ضرباته، والجلد يستجيب بزيادة إفراز العرق، وتزداد الشهية بصورة ملحوظة مع فقدان الوزن المستمر، فتضعف العضلات ويصاب الجسم بالارتعاشات وعدم القدرة على احتمال الجو الحار، والقلق وغيره من الأعراض العصبية. وتصاب النساء إلى جانب كل ذلك، بعدم انتظام الدورة الشهرية وقلة كميتها، والتهيج العصبي.

## سوء الامتصاص والالتهابات

**سوء الامتصاص**: هو تدهور قدرة بطانة الأمعاء الدقيقة على امتصاص العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن، مع عدم القدرة على إيصالها إلى الدم بوفرة، ومن ثم يخرج الطعام غير الممتص مع الفضلات، من دون أن يستفيد الجسم منه، لأسباب عدة، منها ضمور الزوائد المبطنة لجدار الأمعاء التي تعمل على امتصاص المواد الغذائية، أو بسبب الإصابة بأحد الديدان المعوية، أو الالتهاب المعوي المزمن والتهاب الأوعية الدموية، وتظهر أعراض المرض في الإسهال المتكرر وفقدان الوزن مع زيادة

الشهية ويصاحبه نقص في الفيتامينات أو المعادن، ومع ذلك لا يعاني المريض من الإعياء.

**الالتهابات**: منها ماهو خفيف أو يسمى بالالتهاب الحاد، ومنها ما هو مزمن، فلدى الإصابة بالتهاب حاد (كالتهاب اللوزتين أو الجيوب الأنفية أو الالتهاب الرئوي) أي لفترة وجيزة وليس مزمنا، يؤدى ذلك إلى فقدان الوزن، ولكنه فقدان مؤقت، سرعان ما يعود المريض إلى وزنه الطبيعي بعد انقضاء فترة العلاج وانتهاء المرض. أما في حالات الالتهابات المزمنة فيفقد المريض الشهية بصورة ملحوظة وبالتالي يفقد وزنه. وسميت هذه الأمراض بالمزمنة لصعوبة الشفاء منها أو لطول فترة العلاج، ومنها التهاب البنكرياس المزمن،

**الالتهاب الردبي**: المرض المعوي الالتهابي (أو ما يعرف بمرض كرونز) التهاب الكبد الوبائي، مرض السل أو الدرن وغيرها من الكثير من الأمراض.

**الأمراض السرطانية**: تسبب الأمراض السرطانية، فقدان الشهية وفقدان الوزن إلى جانب الأعراض المرضية الأخرى، لذا إذا أصيب كبار السن بفقدان الوزن من دون سبب واضح، يجب فحصهم جيدا لاستبعاد الإصابة بأحد الأمراض السرطانية.

**تساهم النحافة المفرطة في زيادة التعرض للكسور أثناء المرض**

## أمراض نفسية

**الأمراض النفسية**: فقدان الشهية العصبي وهو يعني السير على نظام غذائي قليل السعرات أو الامتناع عن تناول الطعام إلى الحد الذي يفقد فيه الشخص وزنه إلى أقل من وزنه المثالي بنسبة 15٪، مع الإحساس الدائم بالخوف من الزيادة في الوزن، أو الاعتقاد الدائم بزيادة وزنه.

**الشراهة**: وتعرف أيضا بالشراهة العصبية، أو اضطراب النهم الدائم للطعام، وفيه يتم تناول كميات كبيرة من الطعام في فترة وجيزة يعقبها إرغام النفس على التقيؤ مع الإفراط في استخدام الملينات.

وكلا الاضطرابين يبدآن في سن المراهقة، ونحو 90٪ من المصابين بأي منهما هن من النساء، ويبدأ المصابون بالمرض بإلغاء بعض أصناف الأطعمة من وجباتهم، ويدعون تناول بعض الوجبات، ويصيبهم في بعض الأحيان وسواس بأنهم يبدون بدناء، على الرغم من نحفهم الواضح. وقد تكون هناك فترات متبادلة بين عدم تناول الطعام على الإطلاق وتناول الطعام بشراهة. ومع فقدان الوزن الشديد تتدهور الصحة، وتختفي نضارة البشرة ويشحب الجلد ويصبح أصفر اللون، ويصاب الشعر بالتقصف، وتتكسر الأظافر. ومن الأعراض الأخرى المصاحبة، الإمساك وفقر الدم وتورم المفاصل والإحساس بالبرودة معظم الوقت، وتوقف أو اضطراب الدورة الشهرية، مع الصعوبة في التركيز وتشتت التفكير، وظهور تقرحات بطيئة الشفاء أو لا تلتئم نهائيا. ومع تدهور الحالة ومن جراء مضاعفات المرض قد ينتهي الأمر بالوفاة.

ويخشى أيضا المصابون بمرض الشراهة الزيادة في الوزن، غير أنهم على عكس المصابين بفقدان الشهية العصبي، غالبا ما يدركون أن سلوكهم غير طبيعي، لكن في الوقت ذاته قد يصابون بالاكتئاب عقب تناولهم وجبة طعام دسمة.

وهنا أيضا قد تصبح العواقب الصحية وخيمة، منها الإرهاق الشديد والهزال، والإمساك وانتفاخ البطن، وتورم الغدد اللعابية، وتآكل الأسنان. وبسبب التعرض المستمر لأحماض المعدة نتيجة للقيء المتكرر تظهر تقرحات الحلق والجفاف الشديد في الجسم، الذي يفقد عنصر البوتاسيوم، وقد يحدث تمزق في المريء أيضا. ومن فرط استخدام الملينات من قبل هؤلاء الأشخاص يحدث لهم فقدان للسوائل والمعادن بكميات كبيرة جدا تعرض حياتهم إلى الخطر. ويحقق العلاج المبكر لكلا الحالتين أفضل النتائج والنجاح.

**التدخين**: تقل الشهية للطعام عند مدخني السجائر المزمنين وهو أمر يلاحظه المدخنون أنفسهم بشكل واضح.

**العقاقير الطبية**: تؤدي بعض العقاقير الطبية إلى الإصابة بقلة الشهية، وبالتالي فقدان الوزن، كالأدوية المخدرة أو مضادات الاكتئاب أو مضادات الأورام، الأدوية المثبطة للشهية.

لكل ما سبق ذكره، على كل من يلاحظ أو يعاني من فقدان الوزن المؤدي إلى النحافة المفرطة عدم التهاون بالأمر واللجوء إلى الرعاية الطبية لإجراء الفحص الاكلينكي والمختبري لتشخيص الحالة ومعرفة السبب. فكلما كان التشخيص مبكرا، وعولجت المشكلة من البداية أعطت أفضل النتائج.◆◆

# زيت الزيتون دواء ناجع للسمنة ويقي من الأمراض

بينت دراسة أن تناول ملعقتين، أو ثلاث ملاعق مائدة من زيت الزيتون يومياً، يمنع الإصابة بأمراض عديدة، تصل ما نسبته إلى 90 في المئة. وشملت الدراسة، التي تم إجراءها في المملكة المتحدة، أكثر من خمسة وعشرين ألف شخص، تتراوح أعمارهم بين 46 و 60 عاماً، والتي قارن فيها الباحثون بين النظام الغذائي للأشخاص الذين أصيبوا ببعض الأمراض وأولئك الذين لم يصابوا، واتضح أن الذين يتبعون نظاماً غذائياً يحتوي على زيت الزيتون هم أقل عرضة للإصابة بأمراض عديدة تصل إلى 90 في المئة لبعض الأمراض، مقارنةً بالذين يخلو نظامهم الغذائي منه، وذلك وفقاً للدكتور أندرو هارت، من كلية الطب بجامعة «إيست أنجليا»، والباحث الرئيسي في الدراسة.

وهذه الدراسة ربما تفسر انخفاض معدل إصابة شعوب حوض البحر المتوسط بسرطان الثدي وأمراض القلب والشيخوخة، وذلك نتيجة اتباعهم أنماطاً غذائية تشتمل على تناول كميات كبيرة نسبياً من زيت الزيتون.

ومن أهم الفوائد الغذائية التي يتمتع بها زيت الزيتون هي أنه يذيب الدهون، ويساعد في تقوية الكبد وزيادة نشاطه، ويفيد في علاج الكبد الدهني، بالإضافة الى خاصية زيادة قدرة الكبد على التخلص من السموم. فضلاً عن ذلك، فإن زيت الزيتون يقي من أمراض الأمعاء، وخصوصاً التهاب القولون التقرحي. كما أنه يسهم في الوقاية من أمراض شرايين القلب وتجلطه. وتبين ايضاً انه عدو للكوليسترول، وذلك بسبب احتوائه على فيتامين (اي) المعروف بدوره المضاد للأكسدة، إضافة الى كونه يقي من السرطانات مثل سرطان القولون، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض، عدا عن أنه مفيد جداً لقرحة المعدة والتهاب المفاصل.

ويعد زيت الزيتون غنياً بفيتامينات (A،D،K) التي تذوب في الزيوت ولا تتكسر بفعل الحرارة أثناء طهي الطعام. وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن استعمال زيت الزيتون في قلي الأطعمة أفضل بكثير من الزيوت المصنعة، مثل زيت «الكانولا» وغيره، من حيث احتوائه على الدهون الأحادية غير المشبعة. وقد قام باحثون من جامعة أنقرة في تركيا بإجراء دراسة بحثية لمعرفة آثار التسخين على الزيوت المستخدمة في قلي الأطعمة، حيث قاموا بتسخين عينات من زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت الصويا الى 180 درجة مئوية، فكان زيت الزيتون أكثرها احتفاظاً بالمواد الطبيعية المانعة للأكسدة، وأقلها انتاجاً لمركبات «الألديهايد» المسببة للسرطان. وأرجع الباحثون السبب في تفوق زيت الزيتون من هذه الناحية الى انخفاض نسبة حمض «اللينولينيك» في هذا الزيت. وافاد الباحثون ان الزيوت التي تحتوي على نسب عالية من حمض «اللينولينيك» يتغير تركيبها بفعل التسخين لدرجات حرارة عالية لفترات زمنية طويلة. ويعرف هذا التغيير بما يسمى الهدرجة. وتتسبب عملية هدرجة الزيوت المستخدمة في تحضير الأطعمة في حدوث أضرار صحية متفاوتة، تبعاً لطريقة تعامل جسم الإنسان. كما يعتبر التسخين المتكرر لزيوت القلي عاملاً مهماً في زيادة هدرجة هذه الزيوت، وبالتالي تزايد الأضرار الصحية المترتبة على تناول الإنسان للأطعمة المحتوية على الزيوت المهدرجة. كما تبين للباحثين أن تكرار تسخين زيت القلي بمعدل خمس مرات يحدث تغييراً ملحوظاً في تركيب الزيت، ويؤدي الى زيادة نسبة المركبات السامة والمسرطنة، ولذلك يوصون باستبدال زيت القلي المستعمل، أو استعمال أدوات الطهي التي تحتاج الى كمية قليلة من الزيت، ويتم فيها استعمال زيت مختلف في كل مرة.◆◆

### يمكن تحضير اطباق غذائية منه ووصفات تجميلية

# الشوفان يحارب الكوليسترول ويخفض الوزن

إعداد: سعيد جودة

**يعتبر الشوفان نباتاً عشبياً حولياً يشبه الحنطة والشعير في الشكل، وهو ينبت عادة بينهما، وبذوره متوسطة الحجم ما بين حب الحنطة والشعير، ويعرف عادة بالزوان.**

**ولم يرد اسم الشوفان في المفردات، أو المعاجم العربية القديمة، إلا أنه عرف في الماضي بأسماء مختلفة وغريبة لا يتم تداولها اليوم.**

وتعد منتجات الشوفان من الأغذية الرخيصة والمغذية، وهو ما كان السبب في انتشاره واستخدامه في الكثير من بلدان العالم. كما يستخدم الشوفان في صناعة غذاء الأطفال، وفي عمل الخبز بخلطه مع دقيق الحنطة. ويحتوي لب الشوفان على كمية من الدهون تزيد عما هو في الحنطة، وعلى كمية من البروتين لا تقل عما في بذور الحنطة، وهو يشبهها (الحنطة) في تركيب الاحماض الامينية مثل "الأرجنين" و"الاليسين" و"التربتوفان". ويحتوي دقيق الشوفان على فيتامين B1، وعلى مواد معدنية مثل الحديد والفسفور، وفيه طاقة تزيد على ما في القمح. كما يحتوي على "النشا". ويستعمل ايضاً في انتاج مادة "الفيورفورال" وهي مادة مذيبة في عملية تنقية املاح زيوت الطعام النباتية.



## فوائد الشوفان العلاجية

أكدت الدراسات العلمية تأثير بذور سيقان وأوراق الشوفان في بعض الأمراض، وأثبتت جدواها كعلاج، ما دفع مصانع كبيرة عديدة لصناعة مستحضرات متنوعة من الشوفان ومشتقاته. وينصح خبراء التغذية اليوم

بتناول الشوفان، وذلك لقيمته الغذائية العالية للجسم وللصحة. فالشوفان يخفض نسبة الكولسترول في الدم، ما يخفف من مخاطر امراض القلب والشرايين، إذ أن ثلاثة غرامات من هذه الألياف يومياً (أي ما يحتويه كوب واحد من الشوفان) تعمل على خفض معدل الكولسترول في الدم، كما ينظم عملية الهضم في الجسم، ويخفف من المشاكل المعوية والامساك، ويساعد في المحافظة على الوزن الصحي، لأنه يعطي الشعور بالشبع.

وفي هذا الاطار توصل باحثون أميركيون إلى أن تناول الشوفان في طعام الإفطار، يقلل الشهية، ويساعد على تخفيف الوزن أو السيطرة عليه، أما الباحثون في مركز «بحوث نيويورك للبدانة" التابع لمستشفى «سان لوكيس روزفلت" فأوضحوا أن الألياف الموجودة في الشوفان تبطئ معدل تفريغ المعدة من الطعام فتجعل الشخص يشعر وكأن معدته ما زالت ممتلئة لفترة زمنية أطول.

وكشفت نتائج دراسات جديدة أجريت في الولايات المتحدة أن تناول وجبات وحبوب الشوفان الكاملة قد تساعد في السيطرة على ضغط الدم الشرياني في شكل ملحوظ، وبالتالي خفض نفقات استهلاك الأدوية.

ويعتقد الباحثون في قسم صحة الأسرة والمجتمع في جامعة "مينيسوتا" الأمريكية أن ألياف الشوفان ومحتواه من المعادن والمواد المضادة للأكسدة تسهم في تحسين قراءات ضغط الدم، من خلال تأثيرها في حساسية الجسم للأنسولين، مشيرين إلى أن استهلاك الرقائق والحبوب الكاملة الغنية بالألياف تمثل طريقة سهلة وبسيطة لزيادة الاستهلاك الكلي من الألياف الذائبة، ما يساعد على الحصول على الكمية الموصى بها، التي تبلغ 25 إلى 30 جراما يوميا. وتوصلت دراسة أميركية أخرى إلى أن الشوفان يقلل من نسبة الكولسترول الضار في الدم، ويحمي من الأمراض القلبية.

وأشار مختصون في التغذية الى الفوائد العديدة التي يقدمها الشوفان لصحة الانسان ومنها أنه نتيجة لاحتواء الشوفان على نسب عالية من الألياف، فإن من خواصه الايجابية حماية الشخص من الاصابة بسرطان الأمعاء، وتناول الشوفان عندما يكون المرء مصاباً بالحزن أو الاحباط، ضروري لأنه مضاد طبيعي للاكتئاب ويعطي احساساً بالهدوء. كما أنه يعالج حالات الاضطرابات العصبية.

## قيمة الشوفان الغذائية

ويعد الشوفان طعاما دافئا وحلو الطعم، وهو مثالي للمناخ البارد، كما أن الطعام المحضر من دقيق الشوفان يشكل فطورا مغذيا جدا، ونخالته المنتجة من الحبوب الخشنة مفيدة في شكل خاص في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، ومضادة لتخثر الدم، إلى جانب أن حبوب الشوفان تعتبر مقوية للجسم وفي شكل خاص للجهاز العصبي، وهي مهدئة للأعصاب ومغذية للجهاز العصبي.

وهناك الشوفان المجروش الطبيعي، فالنوع الفوري الذي يأتي بنكهات مختلفة، يأتي بأنواع مليئة بالسكر، في حين إن المـادةَ الحقيقية للشوفان البسيط هي الأفضل، وتأتي منافع الشوفان المجروش من كونه مصدرا جيدا لكل من الألياف القابلة للذوبان والعديمة الذوبان.

كما أن هناك وصفات خاصة بالريجيم، حيث يشير الخبراء إلى أنه يمكن تناول الشوفان كوجبة خفيفة وسط النهار، أو وجبة إفطار أو عشاء، لأن الطبق الواحد منه يحتوي على أربعة جرامات من الدهون، و204 سعرات حرارية وسبعة جرامات من البروتين.

والشوفان المجروش له طعم عادي جداً، ما يجعل تناوله غير مستساغ، ولهذا ابتكرت بعض الطرق التي تضيف إلى طعمه نكهة جديدة عبر نقع الشوفان بالحليب بدلا من الماء ليصبح مذاقه أطيب، وبهذا تتم الاستفادة من الكالسيوم والبروتين، أو يضاف مسحوق سكر الريجيم إلى الشوفان المجروش لتحلية طعمه دون إضافة سكر. كما يمكن إضافة مسحوق الشوفان المُنَكّه إلى الشوفان العادي وعند الانتهاء من تحضيره، يمكن إضافة الحليب أيضا، ويمكن اضافة الفاكهة المجففة أو الطازجة مقطعة إلى الشوفان لإغناء نكهة طبق الإفطار وتعزيز فوائده.

**محاذير:**

- يحظر على كل المصابين بداء النقرس تناول كميات كبيرة من الشوفان، لأنه يسبب لهم مشاكل صحية.
- كما يحظر على المصابين بحساسية حبوب القمح تناول الشوفان، لأنه سيزيد من معاناتهم.

## وصفات غذائية

**أطباق مالحة:**

● **شوربة لحم مع الشوفان:**

يغلى نصف كيلو لحم في 8 أكواب من الماء، واضافة حبة طماطم واحدة وبصلة ويصبر عليه حتى ينضج اللحم ثم يصفى المرق ويوضع اللحم في طبق آخر. بعدها يغلى المرق المصفى ثانية، ويضاف اليه كوب من الشوفان وملعقة صغيرة من الملح، ونصف ملعقة صغيرة من كل من الكمون والفلفل الأسود والهيل الناعم والقرفة الناعمة، ثم تخفف النار ويقلب الشوفان لمدة دقيقتين، ويغطى بعد ذلك الطنجرة ويترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة، ثم يضاف اللحم الى الشوربة وتترك لمدة خمس دقائق قبل أن تغرف.

● **شوربة شوفان بالحليب:**

يوضع زيت في القدر على النار، ثم يضاف له البصل والثوم المفرومين مسبقا، وتقلب على النار لمدة دقيقتين، ثم يذوب ما مقداره أربع ملاعق كبيرة شوفان في اربعة كؤوس من الماء مع خمس ملاعق حليب بودرة، ثم تضاف الى القدر وتضاف شوربة الماجي، ثم تقلب الشوربة وتترك على النار لمدة عشر دقائق، ثم تسكب في صحن وتزين بالشبت المفروم، وتقدم فورا لأنها اذا بردت تثقل وتسمك.

● **معكرونة مع كفتة الشوفان:**

يسلق كيس من المعكرونه الحلزونية، وتخلط بنصف كيلو لحم مفروم، مع ثلاث ملاعق شوفان، ويضاف ملح وفلفل أسود وبهارات، ثم يكور المزيج كرات مستديرة، وتقطع حبة فلفل أحمر وحبة فلفل رومي أصفر، ونفرم ربطة بقدونس، ونحضر مقلاة تتسع لكل المقادير، توضع فيها قليل من الزبدة، وتوضع على النار حتى تسخن، ثم تضاف كرات اللحم مع الشوفان، وتترك تتحمر في الزبدة، وتقلب على مهل حتى تنضج، ثم تضاف المعكرونة المسلوقة وتقلب مدة ثلاث دقائق مع كرات الكفتة والزبدة، ثم يضاف الفلفل الرومي المقطع والبقدونس المفروم، وتقلب قليلاً ثم تغطى المقلاة وترفع عن النار.

**أطباق حلوة:**

● **المهلبية:**

تغلى ستة أكواب من الحليب على نار هادئة، ويضاف اليها أربع ملاعق كبيرة من السكر وملعقة صغيرة من الهيل الناعم، ثم يضاف كوب من الشوفان الى الحليب المغلي، ويقلب باستمرار لمدة 15 دقيقة، ثم يغرف في زبادي صغيرة ويرش عليه القليل من المكسرات الناعمة.

● **"كيكة" الشوفان:**

**المقادير:**

علبة قشطة، وثلاث بيضات ونصف كأس زيت، وكأس سكر بودرة، وملعقتا "بكنج باودر" وفانيليا، وكأسا شوفان مطحون ناعم، واربع قطع بسكويت مكسرة تكسيراً ناعماً (اضافة البسكويت اختياري).

**الطريقة:**

تخلط القشطة + البيض + الزيت + السكر في الخلاط، ثم يصب على الشوفان وتحرك، وينثر على الوجه البسكويت المكسر، وتوضع في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة على نار هادئة.

## وجبات شوفان للأطفال

**المقادير:**

كوب ماء، وملعقتان كبيرتان من حليب الطفل، ثلاث ملاعق كبيرة من الشوفان.

**الطريقة:**

ينقع الشوفان في الماء لمدة ساعة ونصف، ثم تخلط جميع المحتويات في اناء، وتوضع على النار مع التحريك المستمر حتى يتماسك الخليط، ثم يرفع من على النار ويتم هرسه ويترك حتى يبرد ثم يقدم للطفل.

● **طبق مفيد للأطفال بعد الشهر الرابع:**

**المقادير:**

ملعقتان كبيرتان من شوفان كويكر، وملعقتان من طحين الأرز، وثلاثة أرباع كوب حليب، وملعقة صغيرة من السكر.

**الطريقة:**

توضع المقادير السابقة على النار، وتحرك لمدة خمس دقائق، ثم تخفف النار لمدة خمس دقائق، او حتى تصبح المكونات سميكة قليلا. وهذا الطبق يساعد الطفل على النوم، لذا يمكن اعطاءه هذه الوجبة قبل النوم بنصف ساعة.

● **طبق صحي للأطفال عموماً:**

**المقادير:**

كوب من الدقيق الاسمر + ثلثا كوب شوفان + ثلث كوب

من السكر البني + ملعقتان "بيكنج باودر" + نصف ملعقة ملح + بيضتان + كوب ونصف من الحليب + ملعقتان كبيرتان من زيت القلي.

**الطريقة:**

اخلطي الدقيق + الشوفان + السكر + البكنج باودر + الملح + البيض + الحليب + الزيت، وخلط جميع المقادير مع بعضها البعض ثم يسخن جهاز "الوفلز" ويزيّت بقليل من الزيت، ثم توضع كمية من العجينة ويغطى لمدة دقيقتين ثم تقدم بالفواكه والعسل.

## فوائد الشوفان التجميلية

- **وصفة للتخلص من الحبوب والرؤوس السوداء في بشرة الوجه:**

ملعقتان من الشوفان (كويكر) المطحون + ملعقة عسل + ملعقتا حليب + نص ليمونة + روب (لبن رايب) + القليل من الخل، ثم تخلط جميع المكونات السابقة جيدا وتوضع على البشرة لمدة نصف ساعة، ويفضل استخدامه يومياً.

- **وصفة لتنظيف البشرة وعلاج الحبوب:**

ملعقة كبيرة من عصير الخيار + ملعقة كبيرة من الشوفان، ثم يخلط العصير مع الشوفان جيداً الى أن تتكون عجينة، ثم تفرد العجينة على البشرة لمدة 15 دقيقة ثم تمسح بالماء البارد.

- **وصفة لتنظيف البشرة وتفتيح لونها:**

ملعقة روب (لبن رايب) + ملعقة شوفان مطحون + ربع ملعقة ماء ورد + ربع ملعقة عصير ليمون + ثلث ملعقة خميرة تذاب في ماء الورد والليمون، ثم تخلط المكونات جيداً وتوضع على الوجه كله ما عدا العينين. (يداوم على هذه الوصفة ثلاث مرات في الاسبوع).

- **وصفة للتنظيف العميق للبشرة وإزالة البثور:**

ملعقة كبيرة من الشوفان + صفار بيضة واحدة + لبن، ثم يخلط الشوفان مع كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة (يضرب صفار البيض ويخلط مع العجينة) ثم تفرد العجينة على البشرة، وبعدها يغسل الوجه بعد 15 دقيقة بالماء الفاتر.

**للبشرة الجافة:** يضاف للعجينة ملعقة صغيرة من عسل النحل.

**للبشرة الدهنية:** يضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

## قناع الشوفان

الشوفان من النباتات الطبيعية القليلة التي تصلح لعمل قناع يصلح لكل أنواع البشرة، لأنه يستعمل كمنظف جيد للبشرة، يخلصها من كل ما يعلق بها من أتربة وخلافه.

ويتم عمل قناع الشوفان بإضافة ملعقتين من نبات الشوفان إلى 150 ملليمتراً من الماء، ويغلى على نار هادئة لمدة خمس دقائق ويصفى السائل ويستخدم كقناع على الوجه والعنق، ويترك ليجف ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر.

ومن فوائد قناع الشوفان علاوة على كونه منظفاً جيداً للبشرة فإنه يشد بشرة الوجه المرتخية ويزيل التجاعيد.◆◆

قناع لتجميل الوجه من الشوفان

# من كل واد نصيحة

## الخبز الصحي يكون بقشوره واختماره

يعتبر الخبز القاعدة الأساسية في غذاء الشعوب، وهو يحتل مكانة بارزة على الموائد خصوصاً في البلدان العربية. وربما كان الخبز أقدم طعام صنعه الإنسان، اذ عثر في مناطق البحيرات السويسرية على آثار خبز مصنوع من طحين خشن يرجع عهده إلى العصر الحجري.

وكي يكون الخبز جيداً لا بد أن تتوافر فيه المواصفات الآتية:

- أن يصنع من الدقيق المستحضر من القمح الكامل الذي احتفظ بقشوره لأنه يملك فوائد كثيرة وثمينة، من بينها أنه مصدر جيد للطاقة، وغني بالمعادن والفيتامينات، وفقير بالدهون، ونافع في محاربة الإمساك.
- يجب أن يعجن بالماء النقي، وأن يكون جيد العجن، ويترك لوقت كاف حتى يختمر.

وفي ما يتعلق باستهلاك الخبز حبذا لو تم التقيد بالنصائح الآتية:



1. يستحسن ألا يؤكل ساخناً بعد خروجه من الفرن، بل بعد 24 ساعة ليفقد شيئاً من رطوبته الداخلية.
2. يجب ألا يشرب الماء مع الخبز لأنه ينفخ مادة النشا فيزداد حجمها ما يسبب انطلاق الغازات، وحدوث الألم والنفخة في البطن.
3. يجب اختيار الخبز القليل اللب لأنه أسهل هضماً.
4. يمكن تجفيف الخبز وتحميصه قليلاً للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الهضم.

## الفيتامين "سي" للوقاية من فيروسات البرد

إن الاختلافات السريعة والكبيرة في درجات الحرارة في فصل الشتاء تشجع فيروسات البرد على العبور إلى الجسم من خلال الأغشية المخاطية في الطرق التنفسية العلوية، أي الأنف والحلق والجهاز التنفسي.

ومما يسهل غزو فيروسات البرد إلى الجسم عاملان هما: نقص المناعة، ونقص الفيتامين سي.

وفيروسات البرد تحط رحالها على مستقبلات معينة على سطح الخلايا التابعة للأغشية المخاطية المبطنة للمسالك التنفسية العلوية، وفي حال لم توفق الفيروسات في إيجاد تلك المستقبلات في غضون 4 إلى 6 ساعات، فإن الجسم يتولى أمر طرد القسم الأكبر منها عن طريق العرق والبول، ولكن بعضها يبقى نائماً في الجسم حتى تحين الفرصة الملائمة لينقض على الخلايا من جديد محاولاً فتحها والدخول إليها كي يستعين بمقدراتها للتكاثر والنمو.

إن الفيتامين "سي" يستطيع الالتصاق بطريقة فعالة على المستقبلات نفسها التي تحط الفيروسات عليها، وهذا بالتالي ما يمكن من إغلاق بوابات عبور تلك الفيروسات، من هنا ضرورة أن يكون مستوى الفيتامين سي عالياً في الجسم يومياً، لأن الأخير لا يملك مستودعات يخزن فيها هذا الفيتامين.

وتحفل الطبيعة بكثير من الأغذية التي تحتوي على الفيتامين "سي"، وفي ما يأتي أهم تلك الأغذية

ومحتواها منه:

- الجوافة، وتحتوي الواحدة منها على 165ملغ.
- الفليفلة الحمراء الحلوة، وتضم الواحدة 141 ملغ.
- القاوون (الفقوس المر)، ويوجد في كل نصف قاوونة حوالى 113 ملغ.
- الفليفلة الخضراء، ويحتوي القرن الواحد على 95 ملغ.
- الباباي، وتضم كل نصف حبة منه 94 ملغ.
- ملفوف بروكسيل، وفي كل 6 حبات 78 ملغ.
- الليمون الهندي، وفي عصير الحبة الواحدة يوجد 75 ملغ.
- الكيوي، وتحتوي الحبة على 74 ملغ.
- البرتقال، وفي كل حبة يوجد 70 ملغ.
- البندورة المطبوخة، ويحتوي الكوب الواحد على 45 ملغ.
- البروكولي غير المطبوخ، وفي كل نصف كوب 31 ملغ.
- القنبيط من دون طبخ، ويوجد في كل نصف كوب 31 ملغ.

وفي حال ظهور البوادر الأولى للرشح يمكن أخذ جرعات دوائية عالية من الفيتامين "سي" بواقع قرص فوار كل 4 إلى 6 ساعات تخفض تدريجياً في الأيام التالية من أجل التخفيف من شراسة الفيروس ومنعه من دهم الخلايا. ولا خوف من أخذ كميات كبيرة من الفيتامين "سي" لأنه يذوب في الماء ويستطيع الجسم التخلص من الكميات الفائضة من دون مشاكل.

## نصائح لتخفيف آلامك الشهرية

تعتبر آلام الطمث طبيعية لدى النساء إذ أن معظمهن يعانينها وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة. فإما أن تكون حادة فيصعب تحملها وإما أن تكون خفيفة ولا تستدعي تناول دواء.

كما أن آلام الدورة الشهرية يمكن أن تختلف من شهر إلى آخر ومن مرحلة إلى أخرى. وفي كل الحالات ليس هناك من داع للقلق، فالآلام موقتة وطبيعية والحلول لمكافحتها متوافرة.

وتختلف آلام الطمث بين امرأة وأخرى، إذ يمكن أن تترافق مع آلام في الظهر والرأس وتعب وتقيؤ وإسهال. كما أن انحباس الماء في الجسم يجعل الوضع أكثر سوءاً.

وتنتج هذه الآلام، عادةً عن هورمونات معينة في الجسم. وتجدر الإشارة إلى أن تناول حبوب منع الحمل يساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية لدى 70 في المئة إلى 80 من النساء اللواتي يتناولنها، إلا أنها تعاود عند التوقف عن تناول الحبوب.

وفي كل الحالات، هناك بعض الأعراض التي يمكنك مراقبتها لمعرفة مدى خطورة الحالة التي تعانينها. وعند ملاحظة أي منها استشيري الطبيب وإلا من الأفضل أن تتأكدي ما إذا كنت تعانين أعراضاً أخرى.

وعليك استشارة الطبيب في الحالات الآتية:

- إذا كنت تعانين أعراض التهاب كارتفاع الحرارة وانبعاث رائحة كريهة مع إفرازات مهبلية أو ظهور دم في الغائط.
- إذا كنت تعانين زيادة في دم الحيض أو تأخر موعد الحيض لأسبوع أو أكثر.
- إذا كنت تعانين آلاماً شديدة أو لم تشعري بأي آلام في السابق وتعانين آلاماً حادة وتشنجات هذه المرة.
- إذا كانت التشنجات تستمر لديك حتى ما بعد انتهاء الدورة الشهرية.

ولكي تخففي حدة هذه التشنجات، إليك بعض الحلول:

- تناولي فنجاناً من الشاي الساخن أو النعناع أو البابونج.
- ضعي كيساً من الماء الساخن على بطنك أو في أسفل ظهرك.
- خذي حماماً ساخناً.
- مسدي بطنك برفق.
- قومي ببعض تمارين المط واليوغا الخفيفة. كما يمكنك أن تمارسي رياضة المشي أو ركوب الدراجة، إذ أن الرياضة تساعد في زيادة سيلان الدم وبالتالي في تخفيف حدة الآلام.
- عند المستطاع استلقي على ظهرك فيما تسندين ركبتيك بوسادة.

# من كل واد نصيحة

- إستريحي جيداً وتجنبي التوتر عند اقتراب موعد الطمث.
- يمكنك تناول حبوب منع الحمل.

وإذا استمرت التشنجات لديك من الأفضل أن تستشيري الطبيب.

## عشرة أيام لطرد السموم من الجسم

هل تعاني من بعض أو من كل هذه العوارض الآتية: وجع في الرأس، توتر العصبي، حرقة في المعدة، عسر في الهضم، إحساس بالتعب من دون تفسير، اضطرابات في النوم، فقدان الشهية، نفخة في البطن، تسرع في نبض القلب، تورم أسفل الساقين، رشح متكرر، احتقان الجيوب الأنفية، ألم في الحلق، زيادة إفراز المخاط من الأنف والحلق، رائحة كريهة في الفم، آلام متفرقة واضطرابات عضوية هنا وهناك من أنحاء الجسم.

إذا كان الجواب نعم، فليس مستبعداً أن تكون السموم هي أصل البلية، وفي هذه الحال من الضروري البدء في برنامج لتطهير الجسم من السموم التي تعيث في الجسم فساداً. وهناك تقنيات عدة يمكن إتباعها لطرد هذه السموم، وفي ما يأتي نشير إلى واحدة منها تقوم على استخدام نظام غذائي محدد لمدة عشرة أيام يتم فيها الالتزام بتناول أغذية معينة، وفي الوقت نفسه يمتنع عن تناول أخرى، ويتم تنفيذ البرنامج كالآتي:

**اليوم الأول.**

- عند الاستيقاظ: شرب كأس من الماء الدافئ مع عصير نصف ليمونة.
- الفطور: كأس عصير طازج. بعض حبات من التين. كأس من مغلي الأعشاب. لبن غني بالخمائر الطبيعية، وبعد ساعتين أو ثلاث ساعات تناول حبة فواكه حسب الموسم.
- الغداء: طبق من الرز الكامل غير المقشور، قليل من الجبنة البيضاء وصحن سلطة.
- العصر: خضار غنية بالألياف وحبة فواكه ومياه معدنية.
- العشاء: شوربة خضار خالية من اللحم، بعض اللبن الطازج وفواكه ومياه معدنية.

**اليوم الثاني والثالث والرابع والخامس:**

تكرار النظام المتبع في اليوم الأول مع تغيير أنواع الفواكه والخضروات من أجل كسر الملل. وطبعاً يجب التشديد على شرب كميات كافية من الماء على مدار اليوم.

**في الأيام السادس والسابع والثامن والتاسع:**

- عند الاستيقاظ: شرب كأس من الماء الدافئ مع قطرات من عصير الليمون.
- الفطور: كأس عصير طازج، حفنة من المكسرات، كمية من البذور مثل بذر الكتان، بذر القرع، بذر دوار الشمس، حبوب الصنوبر، فاكهة مجففة، نصف كوب من الحليب القليل الدسم، قليل من اللبن الطازج.
- الغداء والعصر والعشاء: مثل الأيام السابقة.

**اليوم العاشر:**

- عند الاستيقاظ: كوب من الماء الدافئ مع قطرات من عصير الليمون.
- الفطور: طبق من الرز الأسمر مع البقدونس والكزبرة الخضراء والبصل الأخضر. شريحة من السمك. وبعد ثلاث ساعات حبة فواكه.
- الغداء: طبق من شوربة الخضار وطبق من السلطة مع كمية من البذور والمكسرات.
- العصر: فواكه وخضروات حسب الطلب.
- العشاء: رز أسمر وسبانخ ومحشي باذنجان ولبن طازج.

تبقى ملاحظتان: الأولى، ضرورة الحذر من المبالغة في الأطعمة الصعبة الهضم بعد مضي عشرة أيام من البرنامج، وحبذا لو تم تناول كميات بسيطة منها تزاد تدريجياً، من أجل تفادي الوقوع في مطب صعوبات الهضم.

أما الملاحظة الثانية فهي أن تكون الأغذية الآتية حاضرة بقوة في البرنامج: البروكولي، الجزر، الشمندر،

الكرفس، الشمار، الكراث، الأناناس، الجرجير، إكليل الجبل، البقدونس، الأرضي شوكي.

## خمسة أعراض.. قد تعني شيئاً

تعتبر معظم الأعراض الغريبة التي تطرأ على الجسم واضحة، وتدل بشكل مباشر على العضو أو المكان المصاب في العادة، لكن بعض الأعراض كألم الظهر وتقشر الشفتين أو الشعور بالخدر في الساقين لها تفسيرات غريبة أو تحدث بسبب أمور غير متوقعة. وهنا بعض التفسيرات المفاجئة خلف خمسة أعراض شائعة أعدها خبراء في الصحة من مجلة "الصحة" العالمية، مع نصائح بكيفية تخفيفها وتقادي حدوثها مرة أخرى.

**تشقق الشفتين:**

يدل حدوث التشققات في الشفتين وأطراف الفم على عدوى خميرية. ويذكر الدكتور شاون ألن، اختصاصي الجلدية في ولاية كلورادو الأمريكية قائلاً: "نحمل جميعاً ميكروبات الخميرة على الجلد، لكن جفاف الشفتين وحدوث التشققات حول الفم يدل على زيادة كميتها على الجلد".

ويعتبر لعق الشفتين عند تقشفهما حلاً شائعاً لدى الكثير من الناس، لكونه يضفي شعوراً بالتحسن. لكن في حقيقة الأمر يعتبر اللعاب الدافىء عاملاً محفزاً لنمو ميكروبات الخميرة على الشفتين مما يزيد الأمر سوءاً.

ويعتبر العلاج المناسب هو استخدام عازل لمنع ترطب الشفتين كالفازلين، مما يوقف نمو الخميرة.

**آلام الكتف والجذع:**

قد تدل الآلام في منطقة الكتفين أو الجذع على وجود حصوات في المرارة "المسؤولة عن إفراز العصارات الهاضمة للدهون" وتبدأ الآلام بالظهور عند انسدادها بالكامل.

وتصيب حصوات المرارة النساء ضعفي الرجال، وذلك بسبب هرمون الأستروجين الموجود لدى الأنثى. الذي يؤدي لزيادة تركيز الكوليسترول في المرارة، مما يتسبب في تكون هذه الحصوات.

الأطعمة التي تحتوي على نسبة دهون عالية كاللحوم الحمراء والبطاطس المقلية تزيد من مضاعفات حصوات المرارة. لذلك يعد الحل الأمثل تقليل هذا النوع من الأطعمة. بالاضافة الى تناول الوجبات والخضراوات المحتوية على نسبة عالية من الألياف كالشمندر والخيار والبطاطا الحلوة.

**اللثة الوردية اللامعة:**

لون اللثة الوردي الباهت يعتبر دليلاً على صحتها الجيدة، لكن عندما يكون لون اللثة وردياً لامعاً او متوهجاً بأطراف حمراء يدل الأمر على حدوث التهاب في اللثة.

والى جانب العديد من الأسباب التي تسبب هذا التغير في اللثة كالجروح والبكتيريا، يعتبر العض على الأسنان بقوة أثناء التوتر أو النوم أحد الأسباب غير المعروفة التي تسبب هذا التحول. والحل يكون بإراحة الفك، وعدم ممارسة أية ضغط على الأسنان، والمضغ دون شدة أثناء الأكل.

**آلام أصابع القدم:**

الشعور بالألم والحرقة في أصابع القدم، خصوصاً ما بين الأصبعين الثالث والرابع، تحدث بسبب تضخم في أعصاب القدم، وتسمى هذه الحالة طبياً بورم مورتون العصبي. ويعتبر لبس الكعب العالي عند النساء أحد أهم أسبابه وأكثرها شيوعاً.

واختيار حذاء طبي مناسب دون كعب عال، مع ضرورة الخضوع للاستشارة الطبية لتقييم الحالة هو الحل الأنجع لهذه المشكلة.

**تخدر الفخذين:**

ينتج هذا عادة عن ارتداء الملابس والبناطيل الضيقة جداً، مما ينتج عنه الضغط على أحد الأعصاب السطحية في الفخذين الأمر الذي يسبب الشعور بالخدر.

وحل هذا الأمر يكون بلبس الملابس الواسعة وتخفيف الوزن الزائد كونهما يساهمان بإيقاف الشعور بالخدر والتنميل في الفخذين بشكل مباشر وسريع.

# عيادة بلسم

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## حصى الكلى

**ما هي حصى الكلى؟ وما أسباب تكونها؟ واقبلوا فائق احترامي وتقديري.**

**عبدالعزيز أبو عصب**
**عمان/الأردن**

تُعرف حصى الكلى بأنها ترسبات صلبة تتكون داخل الكلى، ذات أحجام وأشكال مختلفة، منها صغيرة الحجم، حيث يقارب حجمها حجم حبيبة الرمل، ومنها متوسط الحجم، إذ يقارب حجمها حجم اللؤلؤة. وهنالك حصى كبيرة الحجم، حيث يبلغ حجمها حجم كرة الطاولة. وغالباً ما يكون سطح الحصى أملساً أو مسنناً.

وتتواجد هذه الحصى في أي قسم من أقسام الجهاز البولي، مثل: الكلى والحالبين (الأنابيب التي تنقل البول من الكلى إلى المثانة). وقد نجدها في المثانة (الكيس الذي يتجمع فيه البول إلى حين اخراجه من الجسم عن طريق الإحليل).

ومع أنه في أغلب الحالات يكون سبب تكون الحصى في الكلى غير واضح، إلا أن هنالك عوامل عدة تلعب دوراً في تكونها، أذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: الجفاف (عدم تناول سوائل بالقدر المطلوب)، ملازمة الفراش لمدة طويلة، والتهاب مجرى البول المتكرر.

وفي نحو 71 في المئة من الحالات تكون الحصى مكونة من أُكسلات الكالسيوم Calcium Oxalate أو من فوسفات الكالسيوم Calcium Phosphate.

وأحياناً قد يؤدي فرط نشاط الغدد جارات الدرقية Parathyroid Glands (المسؤولة عن تنظيم استقلاب الكالسيوم في الجسم)، إلى تكون حصى كالسيومية.

## التهاب الحلق

**يُعاني ابني أحياناً من التهاب وألم في الحلق، علماً بأنه أجريت له عملية استئصال اللوزتين قبل اكثر من ثلاث سنوات. سؤالي هو لماذا ما زال يعاني أحياناً من التهاب الحلق مع أنه تم استئصال لوزتيه؟ وشكراً.**

**وليد شهابي**
**القدس/فلسطين**

يمكن أن يصاب الشخص بالتهاب الحلق (وخصوصاً الالتهاب البكتيري) حتى لو تم استئصال لوزتيه.

ومن المعلوم أن الفيروسات تكون مسؤولة عن معظم حالات التهاب وألم الحلق Sore Throat. غير أن الأطفال في سن 3-15 عاماً أكثر عرضة للاصابة بالتهاب الحلق البكتيري.

ومن المعروف أيضاً أن الالتهاب الفيروسي لا يعالج بالمضادات الحيوية، في حين ذلك ممكن في حال كون سبب الالتهاب بكتيري. لذلك نرى أن معظم الأطباء يعالجون التهاب حلق الأطفال بالمضادات الحيوية إلى حين ظهور نتائج الفحوصات المخبرية وخصوصاً مسحة (زراعة) الحلق.

## ضغط الدم الشرياني

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، من هو الأخطر ضغط الدم الأعلى أو ضغط الدم الأدنى؟ واقبلوا فائق الاحترام والتقدير.**

**عبدالمعطي خليل**
**القدس/فلسطين**

يعتبر ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد العوامل الخطرة والرئيسية لحدوث النوبة القلبية Heart Attack والسكتة الدماغية Stroke وخصوصاً في حال ارتفاع نسبة الكولسترول وكون الشخص المعني من المدخنين.

ويعبر عن ضغط الدم الشرياني بقراءتين، الأولى

تسمى الضغط الانقباضي Systolic والثانية تسمى الضغط الانبساطي Diastolic ويعرف ارتفاع ضغط الدم الشرياني بالقراءتين 140/90 وما فوق.

ويعتبر ارتفاع القراءتين الانقباضية والانبساطية، أو إحداها خطرا على صحة الانسان. لذلك يجب المحافظة على ضغط الدم الشرياني تحت 140/90. ولا يمكن القول إن ضغط الدم الانقباضي أخطر من الانبساطي والعكس صحيح.

## الربو والغلوكوما

**أعاني من الربو منذ الصغر، وقمت مؤخراً وبسبب معاناتي من اضطرابات بالنظر، بزيارة لطبيب العيون. وبعد الفحص اخبرني أني مُصاب بمرض الماء الأسود في العين.**

**فهل هنالك علاقة بين الربو وسواد العين؟ وشكراً.**

**د.س.ح**

**الكرك/الاردن**

قد يؤدي الاستخدام المزمن لعلاج الربو Asthma بالبخاخات التي تحتوي على الاستيرويد Steroid إلى الاصابة بارتفاع الضغط داخل العين المسمى "غلوكوما" Glaucoma.

وقد لوحظ خلال الأربع عشرة سنوات الأخيرة ازدياد حاد في استخدام مرضى الربو للبخاخات الاستيرويدية. وقد أشارت دراسة حديثة صدرت نتائجها في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن مرضى الربو الذين يستخدمون جرعات عالية من الاستيرويد بواسطة البخاخات ولفترة طويلة (7-8 مرات يومياً ولمدة تزيد على ثلاثة أشهر) اكثر عرضة للاصابة بالغلوكوما مقارنة مع المرضى الذين يستخدمون البخاخات الاستيرويدية بجرعات أقل ولمرات أقل خلال اليوم.

وتأسيساً على المعلومات الواردة سابقاً، أستطيع القول إنه ينبغي على مرضى الربو الذين يستخدمون الأدوية الاستيرويدية، مهما كان نوعها، أن يراجعوا طبيب اختصاصي بأمراض العيون كل ستة أشهر.

## الأكسجين والدماغ

**هل يعتبر الدماغ أم القلب العضو الأكثر استخداماً للأكسجين الذي يدخل عن طريق الرئتين؟ وما هو الأكسجين؟ وشكراً لكم.**

**كفاح عبدو**

**القدس/فلسطين**

تحتاج جميع الخلايا في الجسم إلى الأكسجين للقيام بوظائفها على اكمل وجه. وتعتبر خلايا الدماغ أكثر حساسية لنقص الاكسجين مقارنة مع غيرها من خلايا الجسم، لأن الدماغ وحده يستخدم على الأقل 12 في المئة من مجموع الأكسجين الذي يتنفسه الانسان.

ومعروف ان نقصان الاكسجين هو أحد الأسباب الرئيسية للإرهاق والتعب المستمرين.

كذلك فإن نقص الاكسجين قد يؤدي إلى ارتباك وتشوش عقلي. وأحياناً قد يصاب المريض بالاكتئاب جراء معاناته من نقص هذا العنصر الغازي المهم لجميع الكائنات الحية.

يذكر أن الاكسجين يوجد حراً في الهواء، أو متحداً مع بعض السوائل، والغازات والمواد الصلبة. ويشكل الاكسجين 20 في المئة (وزناً) من هواء الجو، وهو عامل أساسي في عملية تنفس الحيوان والنبات.

## علاج الأرق

**أبلغ من العمر 66 عاماً وأعاني من الأرق (اضافة الى التهاب المفاصل)، فهل من علاج ضد هذا المرض عدا الأدوية المنومة، لأنني لا أرغب بتناول الأدوية؟ ولكم جزيل الشكر والاحترام. والله يوفقكم على خدمة المرضى. وشكراً مرة اخرى.**

**محمد مناصرة**

**بيت لحم/فلسطين**

تجنب الإكثار من شرب السوائل ليلاً والمنبهات، مثل القهوة والشاي والشوكولاته.

وعليك بمزاولة الرياضة الخفيفة مساءً، وليس قبل النوم مباشرة (إذا سمحت صحتك العامة بذلك).

# عيادة بلسم

ويفضل تجنب مشاهدة الأفلام والقصص التلفزيونية المرعبة أو المحزنة قبل النوم، فقد يؤدي ذلك إلى تشويش مزاجك، ما يؤدي الى عدم النوم المريح.

وحاول الذهاب للنوم في اوقات منتظمة كل ليلة.

وأود أن أنوه إلى أن مزاولة الرياضة الخفيفة تساعد على تقوية العضلات وتزيد من قابلية المفاصل على الحركة، اضافة الى كونها وسيلة للتسلية وتمضية الوقت.

## الغدد نظيرة الدرقية

■ **ما هي وظيفة الغدد جارات الدرقية؟ وهل هي موجودة عند الرجل والمرأة؟ وشكراً.**

**هـ.ط.ج**

**نابلس/فلسطين**

● نعم تتواجد الغدد نظيرة (جارات) الدرقية Parathyroid Glands عند كل من الرجل والمرأة. وهي عبارة عن اجسام صغيرة الحجم، يقارب وزن كل منها وزن حبة الأرز، وهي مجاورة للسطح الخلفي للغدة الدرقية Thyroid Gland. وتتواجد الغدد نظيرة الدرقية بأعداد مختلفة وفي شكل أزواج. وعادة ما تتواجد في شكل زوجين (زوج علوي وزوج سفلي).

وتفرز الغدد نظيرة الدرقية هرمون خاص بها يدعى "هرمون الغدد نظيرة الدرقية". ويعتبر هذا الهرمون اساسياً في تنظيم استقلاب الكالسيوم والفوسفات. ويعمل بشكل مضاد لهرمون "كالسيتونين" Calcitonin الدرقي، إذ أن افراز هرمون الغدد نظيرة الدرقية يزيد عندما تقل نسبة الكالسيوم والفوسفات في الدم. ويعزز من انطلاق الكالسيوم من العظام الى الخارج. ويزيد من امتصاص الكالسيوم في الأمعاء ويعزز اعادة امتصاص الكالسيوم في انابيب الكلى.

## الخصيتان ودرجة الحرارة المرتفعة

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**

**هل تؤثر الحرارة المرتفعة في مغاطس الماء الساخن (الساونا) سلباً على مقدرة الرجل الانجابية؟ وشكراً.**

**ق.ق.ح**

**جنين/فلسطين**

● أوجد الله سبحانه وتعالى الخصيتين خارج جسم الرجل، كي تكون درجة حرارتها أقل من درجة حرارة الجسم، وبذلك تحافظ على وظيفتها في عملية انتاج الحيوانات المنوية.

وقد اشار معظم الدراسات و الأبحاث إلى أن تعرض الخصيتين لدرجة حرارة أعلى من درجة حرارة الجسم (سواء كان ذلك موضعياً أو عاماً) لمدة طويلة ومتكررة يؤدي حتماً إلى ضعف أو عدم مقدرة الخصيتين على انتاج الحيوانات المنوية، وبالتالي إلى عدم مقدرة الرجل على الاخصاب.

ويعتقد الأطباء أن التأثير السلبي لارتفاع درجة حرارة الخصيتين مؤقت، ويزول بزوال السبب، غير أن الدراسات الحديثة التي قمت بالاطلاع عليها مؤخراً اشارت الى عكس ذلك، أي أن الضرر يكون بشكل دائم.

وأما درجة حرارة الجو المرتفعة فلا تؤثر سلباً في عملية انتاج الخصيتين للحيوانات المنوية. غير أنه تبين للعلماء أن الحيوانات المنوية تقوم بالاتحاد مع بويضة المرأة، غير أنها لا تقوى على اخصابها، وأما في حال تمكنها من ذلك، فإن المضغة Embryo الناتجة من هذا الاتحاد لا تتطور وتنمو بشكل سليم.

وتأسيساً على ما ورد سابقاً، أنصح الرجل بعدم التعرض طويل الأمد لدرجة حرارة عالية. وأما في حال تواجده في مناطق ذات مناخ حار، فيجب عليه ارتداء ثياب فضفاضة.

## الإدمان على تناول الشوكولاته

■ هل يمكن للإنسان أن يدمن على تناول الشوكولاته؟ علماً بأنني لا استطيع العيش من دونها. وشكراً.

ت.ش.ل

عمان/الاردن

● نعم هذا وارد. وقد صادفت حالات إدمان على الشوكولاته، بحيث قام أصحابها بقطع مسافات طويلة (وخاصة في ساعات الصباح) للحصول على الشوكولاته قبل البدء بمزاولة أعمالهم. أي أن الشخص المدمن على الشوكولاته لا يستطيع القيام بواجباته اليومية المعتادة في حال عدم تناول الشوكولاته صباحاً (مثله مثل المدمن على شرب القهوة).

والنساء مدمنات على تناول الشوكولاته اكثر من الرجال (هذا لا يعني عدم وجود رجال مدمنين على الشوكولاته). وعندما نتناول مواد غذائية غنية بالدهون (بما فيها الشوكولاته)، يتم افراز مادة "السيروتونين" Serotonin وهذا يرفع من مزاجنا ونشعر بالسعادة.



## ردود خاصة

■ الأخت: أمل حمدان

القدس/فلسطين

● عندما تشعرين بألم شديد في منطقتي الكتف والظهر نتيجة عملك طويل الأمد على الحاسوب (الكمبيوتر)، توقفي عن العمل، كل ساعتين وقومي بما يلي:

إرفعي كلا يديك نحو الأعلى لمدة عشر ثوانٍ، ثم إرجعيهاَ إلى خلف رأسك وامسكي بكلتي يديك خلف رأسك. وحافظي على هذا الوضع لمدة تتراوح بين دقيقتين وثلاث دقائق، ثم قومي بفكها واسترخ لمدة ثلاث دقائق، وبعدها أعيدي الكرة لمدة 6-8 مرات.

■ الأخت: ك.ق.أ

رام الله/فلسطين

● تناول أقراص تحتوي على فيتامينات B1, B6, B12 إلى جانب مسكنات الألم، يساعد على التخفيف من حدة آلام الحيض.

■ الأخ: رامي عيد

الخليل/فلسطين

● لا تساعد فروة الرأس (شعر الرأس) على حماية جلد الرأس من مضار أشعة الشمس بشكل كامل. لذلك في حال العمل طويل الأمد تحت اشعة الشمس المباشرة وخصوصاً في ساعات الظهر، يجب ارتداء قبعة أو أي شكل من اشكال غطاء الرأس. وهذا كفيل بأن يحميك من مضار أشعة الشمس وخصوصاً من سرطان جلد الرأس.



### من جديد عن هذا العالم العربي الفذّ*

# ابن خلدون.. فخر الحضارة الاسلامية ومؤسس علم الاجتماع

إعداد: صالح صديق

**يعتبر ابن خلدون أحد العلماء الذين تفخر بهم الحضارة الاسلامية، فهو مؤسس علم الاجتماع، وأول من وضعه على أسسه الحديثة. وقد توصل الى نظريات باهرة في هذا العلم حول قوانين العمران، وبناء الدولة وأطوار عمارها وسقوطها. وقد سبقت آراؤه ونظرياته ما توصل إليه لاحقاً بقرون عدة عدد من مشاهير العلماء، كالعالم الفرنسي أوجست كونت.**

* اضافة جديدة عما نشرناه عن هذا العالم العربي العظيم في عددي "بلسم" 407 و430، الصادرين في شهري أيار (مايو) 2009. ونيسان (ابريل) 2011.

وابن خلدون هو ولي الدين أبو زيد عبدالرحمن بن محمد بن الحسن بن جابر بن محمد بن ابراهيم بن خالد (خلدون) الحضرمي. ولد في تونس عام 732هـ/1332م، وتوفي في مصر عام 808هـ/1406م. كان ابوه معلمه الأول، وشغل اجداده في الأندلس وتونس مناصب سياسية ودينية مهمة، وكانوا أهل جاه ونفوذ. نزح أهله من الأندلس في منتصف القرن السابع الهجري، وتوجهوا إلى تونس.

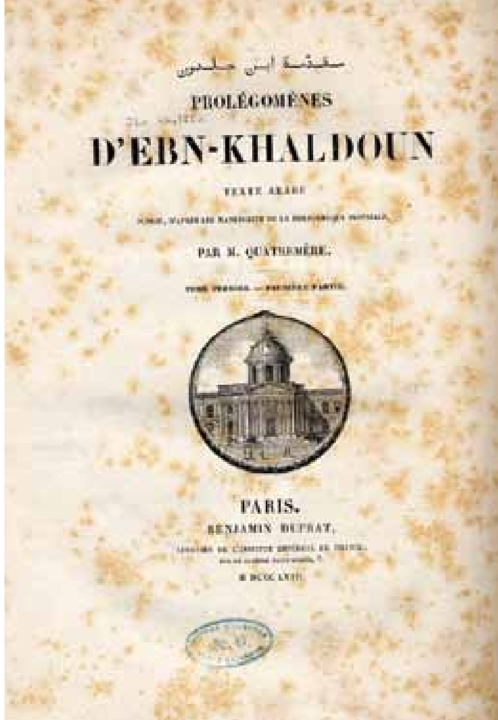
شغل ابن خلدون عدداً من الوظائف في أثناء حياته، وتنقل بين عدد من المهام الادارية والقضائية والسياسية، وقضى اغلب مراحل حياته في تونس والمغرب الأقصى، وعمل بالتدريس في جامع الزيتونة بتونس، وفي جامعة القرويين بفاس (المغرب)، وفي الجامع الأزهر بمصر، وفي آخر حياته تولى القضاء المالكي بمصر بوصفه فقيهاً متميزاً.

تنقل ابن خلدون بين كل من مراكش والاندلس وتونس. ومن تونس سافر الى مصر، وهناك وجد شعبية هائلة له، ثم انتقل الى دمشق، ثم عاد الى القاهرة ليتسلم القضاء مرة أخرى. ونظراً لحكمته وعلمه تم ارساله في عدد من المهام كسفير لعقد اتفاقات للتصالح بين الدول.

## مكانته واسهاماته العلمية

تمتع ابن خلدون بمكانة علمية عالية، سواء على المستوى العربي أو العالمي. فكان فلكياً واقتصادياً، ومؤرخاً وفقيهاً، وعالم رياضيات، وفيلسوفاً، ومؤسس علم الاجتماع. وأحصى المؤرخون لهذا العالم عدداً من المصنفات في التاريخ والحساب والمنطق، غير أن من أشهر كتبه كتاب بعنوان: "العبر وديوان المبتدأ والخبر في أيام العرب والعجم والبربر ومن عاصرهم من ذوي السلطان الأكبر" وهو يقع في سبعة مجلدات، وأولها "المقدمة" وهي المشهورة بـ"مقدمة ابن خلدون"، وكانت عبارة عن مدخل موسع لهذا الكتاب، وفيها يتحدث ويؤصل لآرائه في الجغرافيا والعمران والفلك وأحوال البشر وطبائعهم، والمؤثرات التي تميز بعضهم عن الآخر.

ومن مؤلفاته الأخرى: "رحلة ابن خلدون في المغرب والمشرق" وفيه يتعرض للمراحل التي مر بها،




حيث روى فصولاً من حياته، بسلبياتها وإيجابياتها، ولم يضم الكتاب عن حياته الشخصية كثيراً، ولكنه عرض بالتفصيل لانجازاته العلمية ورحلاته بين المشرق والمغرب، فكان يقوم بتدوين مذكراته يوماً بيوم. فقدم في هذا الكتاب ترجمته ونسبه والتاريخ الخاص بأسلافه. كما تضمنت هذه المذكرات المراسلات والقصائد التي نظمها، وتنتهي -أي المذكرات- قبل وفاته بعام واحد، ما يؤكد مدى حرصه على تدوين جميع التفاصيل الدقيقة الخاصة به لآخر وقت.

## فلسفته

امتاز ابن خلدون بسعة اطلاعه على ما كتبه الأقدمون، وعلى أحوال البشر، وقدرته على عرض الآراء ونقدها، ودقة الملاحظة مع حرية في التفكير وإنصاف أصحاب الآراء المخالفة لرأيه. كان لخبرة ابن خلدون في الحياة السياسية والادارية وفي القضاء، الى جانب أسفاره الكثيرة، اثر بالغ في موضوعية وعلمية كتاباته عن التاريخ وملاحظاته.

ويرى ابن خلدون أن الفلسفة من العلوم التي استحدثت مع انتشار العمران، وانها كثيرة في المدن، ويعرفها قائلاً: "إن قوماً من عقلاء النوع البشري زعموا

أن الوجود كله، الحسي منه وما وراء الحسي، تدرك أدواته وأحواله، بأسبابها وعللها، بالأنظار الفكرية والأقيسة العقلية، وأن تصحيح العقائد الايمانية من قبل النظر، لا من جهة السمع، فإنها بعض من مدارك العقل، وهؤلاء يسمون فلاسفة، جمع فيلسوف، وهو باللسان اليوناني محب الحكمة. فبحثوا عن ذلك وشمروا له وحوموا على اصابة الغرض منه، ووضعوا قانوناً يهتدي به العقل في نظره الى التمييز بين الحق والباطل وسموه المنطق".

وكانت لابن خلدون فلسفته الخاصة التي بنى عليها بعد ذلك أفكاره ونظرياته في علمي الاجتماع والتاريخ، حيث عمل على التجديد في طريقة عرضهما، فقد كان رواة التاريخ من قبل ابن خلدون يخلطون الخرافات بالأحداث، إضافة لتفسيرهم التاريخ استناداً إلى التنجيم، فجاء ابن خلدون ليحدد التاريخ بأنه "في ظاهره لا يزيد على أخبار عن الأيام والدول، وفي باطنه نظر وتحقيق وتعليل للكائنات ومبادئها، وعلم بكيفيات الوقائع وأسبابها"، وذلك لأن التاريخ "هو خبر عن المجتمع الإنساني الذي هو عمران العالم، وما يعرض لطبيعة هذا العمران من الأحوال".

**تميز ابن خلدون بالجدية العلمية والقدرة على التجديد لاثراء الفكر الانساني**

ومن أجل المعرفة اطلع ابن خلدون على آراء العلماء السابقين، فعمل على تحليل الآراء المختلفة ودراستها. وعلى الرغم من اعتراضه على آراء عدد من العلماء السابقين، إلا أنه كان أميناً سواء في عرضه لهذه الآراء والمقولات أو نقده لها، وكان يرجع آراءهم غير الصحيحة في بعض الأمور، إلى جهلهم بطبائع العمران وسنة التحول وعادات الأمم، وقواعد السياسة وأصول المقايسة.

## الغرب وابن خلدون

حظي ابن خلدون بتقدير لا مثيل له من قبل العلماء الغربيين. وهنا بعض من أقوالهم فيه:

- "ابتكر ابن خلدون وصاغ فلسفة للتاريخ هي من دون شك أعظم ما توصل إليه الفكر البشري في مختلف العصور والأمم" (ارنولد توينبي).
- "إن مؤلف ابن خلدون (المقدمة) هو أحد أهم المؤلفات، التي أنجزها الفكر الانساني" (جورج مارسيز).
- "إن مؤلف ابن خلدون (المقدمة) يمثل ظهور التاريخ كعلم، وهو أروع عنصر فيما يمكن أن يسمى بالمعجزة العربية"(ايف لاكوست).
- "... انك تنبئنا بأن ابن خلدون، في القرن الرابع عشر، كان أول من اكتشف دور العوامل الاقتصادية وعلاقات الانتاج. إن هذا النبأ قد أحدث وقعاً مثيراً، وقد اهتم به صديق الطرفين (المقصود به زعيم الثورة الروسية لينين) اهتماماً خاصاً" (من رسالة بعث بها الروائي الروسي الشهير مكسيم غوركي الى المفكر الروسي انوتشين بتاريخ 1912/9/21).
- «تُرى أليس في الشرق آخرون من أمثال هذا الفيلسوف؟»(لينين).

هذا غيض من فيض ما قاله بعض اقطاب الفكر الغربيين ناهيك عن المفكرين العرب والمسلمين. ◆◆



مسجد القبة الذي درس فيه ابن خلدون

ملف

# المرأة الفلسطينية والطموح المكبل بالعنف

على الرغم من التضحيات، التي قدمتها المرأة في شتى مناحي الحياة الفلسطينية، وخصوصاً في مجال النضال الفلسطيني من أجل الحرية والاستقلال الوطني، إلا أنها ما زالت أسيرة لتراث اجتماعي متخلف، لا يعترف بقدراتها وإمكاناتها، ويعتبرها أدنى مرتبة من الرجل، ويمارس ضدها شتى أنواع العسف. وهذا ينسحب عل المرأة العربية عموماً. فما مظاهر العنف هذه؟



في ملف هذا العدد تقرأ المواضيع الآتية:

- الأبعاد الاجتماعية والقانونية للعنف الممارس ضد المرأة الفلسطينية.
- المرأة الفلسطينية والعسف الممارس بحقها.
- فتيات سجينات.. قصص مروعة.
- الموريتانية المتمردة.

## قطاع غزة نموذج

# الأبعاد الاجتماعية والقانونية للعنف الممارس ضد المرأة الفلسطينية

دنيا الأمل إسماعيل



**تقع ظاهرة العنف ضد المرأة في جوهر المشكلات، التي تعاني منها المرأة الفلسطينية بشكل عام، وهي ظاهرة تتخطى الفواصل الجغرافية والاقتصادية والطبقية والثقافية، لتوحد النساء الفلسطينيات في مواجهة الثقافة الأبوية السائدة، المتوارثة جيلاً بعد آخر.**

إن الوقائع المعيشة، لم تزل تؤكد – يوماً بعد آخر – أن حالات العنف، التي تعيشها النساء الفلسطينيات، لا تقتصر على فئة أو طبقة بعينها، لكنها تنتشر في جميع الأوساط الاجتماعية على اختلاف تنوعاتها الثقافية والاقتصادية، كما أنها تأخذ وجوهاً وأبعادا متعددة، تنبني في جوهرها العميق على نمط توزيع الأدوار الاجتماعية بين المرأة والرجل، ثم جاءت القوانين الوضعية، لتكرس هذه الرؤية وهذا الوضع، ما جعلها –في كثير من الأحيان– تقف عاجزة عن تخطيه، خصوصاً في ظل الوضع السياسي والاجتماعي والاقتصادي الذي يعيشه الشعب الفلسطيني –سابقاً وحالياً– وهو الأمر نفسه الذي عطّل الكثير من الجهود التشريعية والأهلية، وحال دون تبني منهجية عمل واضحة، محددة المعايير، لمواجهة تفشي الظاهرة، على الرغم من الجهود المتعددة التي بذلتها المؤسسات النسوية والحقوقية والأهلية بشكل عام في محاولة منها للتخفيف من حدة العنف المبني على أساس الجنس. فحتى الآن لم تزل النساء الفلسطينيات يعانين من العنف الممارس ضدهن في إطار العائلة وخارجها، فيما لم تزل الأطر التشريعية والمؤسسية عاجزة عن توفير الحماية القانونية للنساء المعنفات، خصوصاً النساء المعنفات داخل إطار العائلة، رغم تنامي عدد الشكاوى المقدمة من النساء للمؤسسات النسوية والحقوقية، لكن ذلك كله لم يبلور رؤية لبناء إستراتيجية وطنية لمواجهة العنف ضد النساء في قطاع غزة والضفة الغربية، وبقيت الجهود المبذولة في هذا المجال – في أغلبها – تتسم بالفردية وغلبة المنظور الخاص لهذه المؤسسة أو تلك للتعاطي مع قضية العنف ضد المرأة وهو أمر –ربما – قلل من فعالية الجهود التي بذلت لمحاربة العنف، وما نقرؤه من تزايد إحصاءات العنف قد يكون مؤشراً دالاً في كلا الجانبين سلباً وإيجاباً.

## عن الأبعاد الاجتماعية للعنف ضد المرأة

ليس خفياً على أحد أن مجتمعنا الفلسطيني، هو مجتمع أبوّي، يحتفي بقيمّ الذكورة، ويعلي من شأن الفرد/ المواطن الذكر على حساب الأنثى، وهو احتفاء يرافق ويتجلى في مناحي الحياة كافة منذ لحظة الميلاد إلى لحظة الموت، في البيت وفي الشارع وفي العمل وقد عززّ هذا الاحتفاء التمييزي من حجم ونوعية الفروقات في التمتع بالحقوق والامتيازات بين كلا الجنسين. هذا التمييز في الحقوق والمكاسب قاد إلى جملة من الممارسات الضارة والمهينة الرسمية والشعبية، التي أصبحت بمرور الوقت عرفاً سائداً، متسيّداً على ما عداه من قوانين وتشريعات، لذا سنجد أن مسألة ضرب الزوجات لها ما يبررها في الثقافة الشعبية السائدة، وكذلك الأمر بالنسبة لجرائم الشرف، رغم الفارق بين مآل المسألتين، لكنهما في حقيقة الأمر يتأسسان على المبدأ نفسه: التبرير والقبول المجتمعيين. وهما أداتان فاعلتان، يستخدمهما الجاني بذكاء قاتل – أو قد يفضي إلى القتل - في أحسن حالات العنف.

إن الثقافة، كمبرر شعبي ورسمي،لانتهاك حقوق المرأة، وممارسة العنف ضدها، لم تحظ بالعناية الكافية من حيث القراءة المتأنية للموروث الشعبي، والاتكاء على الجميل فيه بدلاً من إقصائه، لصالح السائد والمطروق من طرقنا (التقليدية) في تناول – ليس فقط – العنف ضد المرأة ولكن في مجمل قضايا المرأة والمجتمع.

إن الوعي بالعنف، ليس كافياً لتجاوزه، لكنه بحاجة دائماً إلى ميكانيزمات الفعالية والإرادة، على مستوى الفرد/ الجماعة، المواطن/ المواَطنة، وأخيراً على مستوى المرأة / النساء، أمّا أن نقول كلاماً مكروراً وفعلاً مفعولاً، دون أن ننتبه إلى أننا نقف في المكان ذاته وبالقليل الأقل من حصاد الحياة، فليس أمراً بالهيّن.

من المؤكد، أنه – يومياً – تنضاف تحدّيات جديدة لقضية العنف ضد المرأة، ما يتطلب منا وعياً جديداً ذي حساسية نسوية ومجتمعية، قادر على خلق حراك ثقافي/ اجتماعي. وهذا يتطلب نفض العنف من جذوره، وإعادة إحيائه من متحف الأروقة المغلقة، ومن معمعة روتين العمل الأهلي الوظيفي.

إن قراءة العنف ضد المرأة –اليوم-، تتطلب منا رؤية جديدة تنطوي على هدم الكثير من الأبنية وبناء أخرى جديدة تنتصر لقيم العصر وتراعي فعلياً خصوصية الواقع الذي نعيشه دون إغفال للمتغيرات والتحولات التي لحقت بالقضية النسوية برمتها في تشابكها الجدلي مع القضية الوطنية والبعد المجتمعي.

لن نأتي بجديد حين نذكر أنّ الثقافة الذكورية

المهيمنة في المجتمع الفلسطيني تمثّل عائقاً وتحدّياً كبيراً أمام أي جهد من الممكن بذله لتغيير الصورة النمطية السائدة عن طبيعة العلاقات السائدة ومن ثم الأدوار المجتمعية بين كلا الجنسين، يضاف إلى ذلك شيوع الاحتكام إلى العاطفة واستخدامها كمبرر لممارسة العنف ضد النساء، خصوصاً العنف الأسري، الذي لم يزل يعد وسيلة مقبولة في عملية التنشئة الاجتماعية والعلاقات الزوجية.

## الأبعاد القانونية لظاهرة العنف ضد المرأة

في أغلب الأحوال، لا يدل غياب التشريع على غياب القانون، فهناك دائماً قانون ما، تسري فعاليته بشكل أو بآخر، وفي حالة العنف الممارس ضد النساء فإن القانون الوضعي، ليس هو سيد الأدلة، لذا فهو لا يشكّل رادعاً للجناة، كما لا يشكّل حماية للضحايا من النساء.

حين تضع ثقافة أبوية تشريعها، فمن المؤكد أنه لن يكون ضدها، لذا فإنّ أية محاولة لاختراق هذا التابو ستواجه بحزم يبدأ من الإصرار على مواصلة العمل بقوانين بائدة، ثم تعطيل والمماطلة في إصدار قوانين ذات صلة مباشرة بالعنف ضد المرأة مثل مسودة قانون الأحوال الشخصية وقانون العقوبات، وأخيراً مواجهة كل من تخوّل له أو لها نفسه الاعتراض على ما هو قائم. صحيح أن ثمة نجاحات هنا أو هناك، وصحيح أيضاً أن هذه القضية من العيار الثقيل، تتطلب نضالاً طويلاً، قد لا نرى ثماره إلاّ في أجيال لاحقة، لكن التغيير في بنية إصدار التشريعات عموماً وفي تلك ذات الصلة المباشرة بالعنف والتأكيد على نوعية المشرعين/ات من حيث تشّرب المفاهيم الجندرية واستدراك الجانب المستقبلي من هذه القوانين، من الأمور المهمة لاستعادة هيبة القانون في ذوات الجناة، واستعادة الثقة في وجود حماية قانونية للنساء المعنفات.

لا شك أن المعوقات القانونية أمام قضية العنف ضد المرأة، كبيرة ومعقدة، تتطلب الكثير من الجهد لتجاوزها، فهي أولاً تحتاج إلى نظام سياسي مستقر، وأيضاً نظام قضائي مستقر، ووحدة قانونية بين الضفة والقطاع، ثم تتطلب حاملاً اجتماعياً وثقافياً قادراً على إشاعته وترويجه وحمايته. كما أن القوانين التي تضمنت نصوصاً عن أحد أو بعض أشكال العنف الممارس ضد النساء لا تتمتع بالفعالية الكافية من حيث الإنفاذ والتطبيق، حتى وهي تنطوي على مبدأ التمييز في الكثير من القضايا، كما في قانوني العقوبات والأحوال الشخصية وهما من أكثر القوانين التي تعرضت للانتقاد والتحريض ضدها على المستوى الشعبي والديني.

ويمكن هنا إبداء عدد من الملاحظات المتعلقة بالجانب القانوني من ظاهرة العنف ضد المرأة في المجتمع الفلسطيني، وهي:

- اختلاف البيئة التشريعية بين كل من الضفة والقطاع رغم مرور سنوات على دخول السلطة الوطنية أراضي الوطن، فلم تزل القوانين الأردنية تسري في الضفة، فيما تسري القوانين المصرية وقوانين الانتداب العثماني في قطاع غزة وهذا من شأنه أن ينعكس سلباً على الجهود التي يمكن بذلها لمحاربة الظاهرة.
- على الرغم من أن غياب قانون موحد للضفة والقطاع، يمثل معضلة حقيقية، غير أن غياب أدوات ومؤسسات إنفاذ القانون عن ممارسة دورها في منع العنف ومساندة الضحايا من النساء.
- لا يشكل كل من قانوني العقوبات الأردني المطبق في الضفة والمصري المطبق في قطاع غزة، حماية فعلية للنساء من العنف الممارس ضدهن، إذ لا يتضمنان عقوبات كافية لمن يرتكب العنف، بل على العكس من ذلك يتضمنان مواداً تشجع الرجال مرتكبي العنف على تكراره والإفلات من العقاب.
- لم تزل المواثيق والاتفاقات الدولية المتعلقة بحقوق الإنسان والمرأة غير مكفولة على المستوى الوطني وتنحصر العلاقة بها في إطار تحفيز الوعي النخبوي والجدل المعرفي، فيما تبتعد الوقائع على الأرض من إمكانية تحويلها إلى منتج محلي معترف به ومقبول.
- أدى الانقسام السياسي بين شطري الوطن إلى بروز إشكاليات تتعلق بتشريع القوانين في المجلس التشريعي وإعادة النظر في قوانين مستقرة ومصادق

عليها، من شأنها أن تزيد من وتيرة العنف بدل أن تكون عامل تخفيف.

- يجب البحث عن آليات مناسبة وفعّالة قانونياً للحد من عمليات قتل النساء على خلفية الشرف وتطبيق العقاب على الجناة الفعليين، باعتبارهم مجرمين دون أدنى مراعاة.

## الأبعاد الدينية للعنف ضد المرأة

تدين فلسطين بالديانات السماوية الثلاث، لكن القوانين الوضعية فيها تعتمد على الشريعة الإسلامية كأحد مصادر التشريع، فيما تندر المعلومات المتداولة حول الديانتين الأخريين فيما يخص الكثير من قضايا المرأة والأسرة، ومن بينها قضية العنف ضد المرأة وهي قضية تجد لها تبريراً دينياً لدى المؤسسة الدينية الرسمية وتعاطفاً شعبياً مغلوطاً مستمداً من الخطاب الديني السائد في بعض المساجد وفي بعض المنابر المؤسسية الدينية الأخرى.

إن علاقة المؤسسة الدينية مع قضايا المرأة هي علاقة عداء مفتعل، ساهم فيه غياب الفهم الصحيح للدين وشيوع أنماط من التعليم والثقافة غير الرسميتين وغير الخاضعتين لرؤية وسيطرة الدولة ما أعطى فرصة لكل ذي مصلحة -وهم كثر-، خصوصاً من المنتفعين دينياً إلى تمرير الكثير من المعلومات الخاطئة والمفاهيم المغلوطة المتعلقة بحقوق المرأة، وقد وجدت هذه المعلومات والمفاهيم أرضاً خصبة للانتشار في ظل تدني الأوضاع الاقتصادية وشيوع الفقر والبطالة وغياب كل من الاستقرار والشعور بالأمان ما أدى إلى سيادة الغيبية على حساب العقل والمنطق واحتياجات الحياة، وهذه أمور تشجع على رواج العنف المجتمعي والأسري وعادة ما تكون النساء هن أكثر الضحايا.

## العنف والموروث الاجتماعي

يعبر العنف ضد المرأة عن قيم ومعايير خاصة، تعكس بشكل أو آخر ثقافة المجتمع، وتحتاج لجهود كبيرة للوقوف ضدها والعمل على تغييرها. عنف قائم على أساس نوع الجنس، بمعنى أنه عنف موجه ضد المرأة بسبب كونها امرأة ويشمل الأعمال التي تلحق ضرراً أو ألماً جسديا أو عقليا أو جنسيا بها، والتهديد بهذه الأعمال، والإكراه، وسائر أشكال الحرمان.

ويتأثر العنف ضد المرأة بدرجة تقدم أو تخلف السياق الاجتماعي الذي توجد فيه. فالعنف يزداد حيث تواجه المرأة مستويات معيشية متدنية، والعكس أيضاً صحيح. من هنا يمكن القول إنّ العنف ضد المرأة لا يرتبط بعامل مجتمعي وحيد، بقدر ما يرتبط بشبكة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية والدينية، إضافة إلى مدى التمتع بوجود الحرية من عدمها، كما أنّ العنف ضد المرأة لا يقتصر على ثقافة معينة أو بلد بعينه، فالعنف ضد المرأة موجود في كل مكان تقريباً، لكن درجة شدته، ومدى قبوله، تختلف من مجتمع لآخر ومن سياق اجتماعي لآخر، تتشابك فيما بينها لتتولد تلك الأسباب والتوجهات الداعمة له، وهذا ما يؤدي إلى وجود أكثر من منظور مختلف من حيث التوجهات والرؤى والمعايير التي يجب أن تشترك معاً في الكشف عن شبكة العنف ضد المرأة مثل الدراسات النسوية، وعلم الجريمة، والتنمية، وحقوق الإنسان، والصحة العامة، وعلم الاجتماع، وعلم النفس، والتاريخ، والدين، والبحوث القانونية والتشريعية.

إنّ العنف ضد النساء ليس شيئاً عابراً، يتم التعامل معه بتبسيط مخل، إنما هو عنف شامل ضد المجتمع، وهو فعل خطير وينذر بهلاك المجتمع ذاته على المدى البعيد، لذلك كان من اللازم توجيه جميع التخصصات والمنظورات البحثية المختلفة للوقوف على مواطن الخلل التي تؤدي لارتفاع نسبة ممارسة العنف ضد النساء وتحوله إلى ثقافة وسلوك يومي.

لذلك ربما من الضروري – من وجهة نظر الكاتبة- ضرورة ربط العنف ضد النساء بمسألة انتهاك حقوق الإنسان؛ ففي حال قبلت المجتمعات الإنسانية جمعاء المرأة بوصفها عنصراً فاعلاً ومهماً فيها، وإذا ما تعاملت مع المرأة على أنها كائن إنساني مثلها في ذلك مثل الرجل، فإنّ قضية العنف الموّجه ضد المرأة سوف يتحول من مجرد قضية تعاطف تجاه المرأة، إلى قضية مجتمعية ودولية يجب محاربتها لما لها من آثار سلبية على مسيرة المجتمعات الإنسانية عامة.

كما أن المرأة في هذه الحالة، تصبح صاحبة قضية وصاحبة حقوق واضحة، لا يمُن عليها أحد، ولا ينظر

إليها أحد بعين العطف والإحسان. إضافة إلى ذلك فتحول مسألة العنف الموجه ضد المرأة من جانب العطف والتناول العابر إلى قضية حقوق إنسان يلقي على الدولة مسؤولية تجاه مواطنيها من النساء وأعباءً جديدة، تتمثل في إمكانية محاسبتها نظير أي إهمال أو تجاهل في هذا الجانب. ولا تصبح المسألة هنا قضية تحسين أوضاع المرأة، والحد من مستويات العنف التي تواجهها، لكنها ستتحول إلى قضية حقوق إنسان، ترتبط بالقوانين والأعراف الدولية، وما يتبع ذلك من جزاءات محددة لمثل هذه الحالات من الانتهاكات والجرائم.

وهنا علينا أن نعرف أنّ العنف الموجه ضد المرأة، لا يقف عند حدود الأسرة، - وإن كانت هي الدائرة الأولى والأخطر لصعوبة التحقق منها أو تتبع مساراتها، بل يتعداها إلى مستوى المجتمع المحلي المحيط، حيث تتعرض النساء لانتهاكات صارخة، تصب في النهاية في تعميق وضعية التمييز بين المرأة والرجل من ناحية، كما تدعم البنية الأبوية الذكورية المتسلطة من ناحية أخرى؛ فيصبح العنف الموّجه ضد المرأة سلوكاً يومياً معتادًا يمارسه المجتمع ضدها، ويعيد هيكلته، ليصبح شيئاً عادياً، مدمجاً ضمن أطر البنية الاجتماعية والثقافية والسياسية.

وكغيره من المجتمعات، لم يزل المجتمع الفلسطيني والثقافة السائدة فيه، ينظران لمسألة العنف على أنها قضية عائلية وخاصة، وبالتالي فإنّ الإحصاءات المتوفرة لا تعكس بالضرورة حجم المشكلة. ومع ذلك فهي مؤشر على وجود المشكلة وتفشيها.

## المرأة في قطاع غزة نموذج

يعد قطاع غزة من أفقر مناطق فلسطين من حيث الموارد الطبيعية، والأعلى في فلسطين والعالم من حيث الكثافة السكانية، نتيجة ارتفاع نسبة الخصوبة عند النساء، إضافة إلى محدودية البقعة الجغرافية التي لا تزيد عن 36 كيلو متراً مربعاً فقط لا غير. وقد تعرض القطاع طوال مراحلة المختلفة للاعتداءات الإسرائيلية المتعددة والمتكررة في آن، ما جعله في حالة تهديد دائم لموارده البشرية والزراعية، وأفقد مواطنيه الشعور بالاستقرار والأمان، مضافاً إليهما الوضع الاقتصادي المتدهور الذي تتزايد وتيرته مع كل اجتياح إسرائيلي جديد، حتى وصلت معدلات البطالة فيه نحو 60 الى 80 في المئة وهي تتزايد بصورة أكبر بين الفئات القادرة على العمل، كما ترتفع فيه نسبة النساء المعيلات للأسر نتيجة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن البيئة السياسية غير المستقرة بشكل كبير.

وعلى الرغم من دخول المرأة في قطاع غزة سوق العمل وإحرازها العديد من الانجازات في مجال التعليم، غير أن هذا التقدم لم ينعكس بشكل نوعي على نوعية الثقافة السائدة تجاه وضعية المرأة في المجتمع الفلسطيني الغزي إلاّ بنسب ضئيلة للغاية، لم تؤدِ إلى حدوث تحولات بنيوية في علاقات القوة في المجتمع. ومن المؤكد – نتيجة للعديد من المؤشرات الملموسة والاستنتاجية- أنّ المرأة ستحتاج إلى سنوات إضافية من النضال الطويل حتى يمكنها أن تستعيد حقوقها المستلبة وأن تعيد بناء هويتها المجتمعية في سياق مستنير ينظر كمواطن كامل الحقوق وعليه كامل الواجبات.

إنّ المرأة في قطاع غزة تعمل وتدرس وتربي الأبناء، لكنها تدفع من عمرها وروحها الكثير من أجل تعزيز كرامتها الإنسانية كمواطنة وكزوجة وأم، وهي لم تزل بحاجة إلى الكثير من الدعم القانوني والمؤسسي عبر مؤسسات الدولة الرسمية والقطاع الأهلي لحمايتها من الاعتداء على إنسانيتها وكرامتها وحقوقها. وعلى الرغم من وجود الكثير من أشكال هذا الدعم المتنوع، غير أنه لم يخض بعد في الأسئلة الجوهرية الأولى التي تغوص في أعماق القضية، لا أن تتعامل مع قشورها وبشكل موسمي سرعان ما يخبو بمجرد انتهاء مفعوله. فحتى الآن لم تزل العلاقات العائلية والعشائرية هي سيدة الموقف في قطاع غزة وربما في فلسطين كلها والكثير من القضايا النسوية تناقش في المجالس العشائرية بنفس ذكوري بحت، لا يراعي مصالح النساء وحقوقهن، بل على العكس من ذلك يتم غالباً القفز على هذه الحقوق دون انتظار قبول أو رفض النساء.

ومع مجيء السلطة الوطنية الفلسطينية أتيحت

الكثير من الفرص لمشاركة المرأة في جميع المجالات المختلفة، غير أنّ ذلك لم يكن كافياً لتحسين أوضاع النساء في قطاع غزة، ولم ينعكس بشكل فاعل على السياسات والقوانين سواء ما كان سائدا منها أو تلك التي تم استحداثها بعد نشأة السلطة الوطنية الفلسطينية.

إن الضحية الأولى للوضع الاقتصادي هن النساء، وللوضع الاجتماعي هن النساء، وللوضع السياسي أيضا النساء هن أول الضحايا ومع ذلك ليس مطلوباً منهنّ بالمطلق أن يعترضن أو يتأففن أو يصرخنّ بصوت عال، فصراخهنّ جريمة واعتراضهنّ عمل من رجسٍ الشيطان. ومع كل ذلك لم تزل هناك نساء يطالبن ويرفعن أصواتهن عالياً رغم التهديد والتكفير والتخوين للتركة الاجتماعية السائدة، وكثيرا ما عانين من العزل الاجتماعي وسخرية القانون ولعنات بعض خطباء الجمعة، ونقمة المحافظين. لكنهن نساء ضد السائد السيء، وضد استغلال النساء أياً كان نوعه، وضد تنميط أدوار المرأة وضد تزييف الوعي النسوي وقمع المجتمع.

## مؤشرات على العنف الممارس ضد النساء

تسود في المجتمع الفلسطيني حالة إنكار لوجود العنف المبني على أساس النوع الاجتماعي، ولا تتوفر إحصاءات وطنية شاملة توثق حالات العنف ومدى انتشارها، ولكننا نستطيع أن نرتكز على معطيات وإحصاءات هي مؤشرات دالة على وجود مشكلة العنف المبني على النوع الاجتماعي في المجتمع الفلسطيني ومن هذه المؤشرات:

- **القتل على خلفية الشرف**: بغض النظر عن عدد حالات القتل، إذ يعتبر هذا المؤشر من المؤشرات الخطيرة، بغض النظر عن عدد الحالات التي يتم رصدها وتوثيقها.
- **العنف الأسري**: أشارت النتائج الأساسية للدراسة التي نفذها الجهاز المركزي للإحصاء حول العنف الأسري خلال الفترة 18/12/2005- 18/1/2006 على عينة بلغت (42122) أسرة في الضفة الغربية و(1440) أسرة في قطاع غزة النتائج التالية: (61.7 في المئة) من النساء في الأراضي الفلسطينية اللواتي سبق لهن الزواج أفدن بتعرضهن للعنف النفسي و(23.3 في المئة) تعرضن للعنف الجسدي و(10.9 في المئة) تعرضن للعنف الجنسي ولو لمرة واحدة على الأقل من قبل الزوج خلال العام 2005، وأنّ أكثر من نصف الأسر الفلسطينية (53.6 في المئة) تعرضت للعنف السياسي ضد الممتلكات أو الاقتصاد المتمثلة بمصادرة الأراضي أو هدم البيت أو تدمير ورش عمل.( 25 في المئة) من الإناث غير المتزوجات (18 سنة فأكثر) في الأراضي الفلسطينية أفدن بتعرضهن للعنف الجسدي، فيما أفادت ما نسبته (52.7 في المئة) من النساء تعرضهن للعنف النفسي ولو مرة واحدة على الأقل من قبل أحد أفراد الأسرة خلال العام 2005.
- **التمييز السلبي المبني على أساس النوع الاجتماعي**: ويتميز في فرص العمل ومواقع صنع القرار، وهو أحد أشكال العنف المبني على أساس النوع الاجتماعي الممارس ضد المرأة الفلسطينية، حيث بلغت نسبة المشتغلات فوق 15 عاماً (14.1 في المئة) بالمقارنة مع (76 في المئة) من الرجال. ومن اللواتي يعملن يعمل قرابة النصف في قطاع الخدمات ذي الأجور المتدنية، حيث تنال المرأة في جميع القطاعات أجرا أقل من الرجل مقابل العمل نفسه.

وتأسيساً على تقدم يمكن القول إن هناك الكثير من المناطق المعتمة التي لم يتم تسليط الأضواء حولها في ظاهرة العنف ضد المرأة في المجتمع الفلسطيني عموماً والغزي خصوصاً، وذلك بسبب جملة من المعطيات والأسباب، أهمها عدم تبني الحكومة الفلسطينية سياسات تحد من قضية التمييز ضد النساء واعتبارها جريمة يعاقب عليها القانون، إضافة إلى عدم ثقة النساء بالقانون والمؤسسات الحقوقية والنسوية وشعورهن الدائم بالعزلة الاجتماعية، سواء من قبل الأهل أو المجتمع عموماً. كما يتضح لنا بأن العنف الجسدي هو المهيمن على كل أشكال العنف الأخرى، ويؤدي لها، واعتبار العنف الأسري أمراً عائلياً لا يسمح بالتدخل الشرطي والقانوني فيه.◆◆




# المرأة الفلسطينية.. والعسف الممارس بحقها*

كفاح مناصرة

**"سبع نساء تم قتلهن هذا العام (2010) في بلدنا على خلفية ما يسمى بشرف العائلة، تتراوح أعمارهن بين خمسة عشر عاما وأربعين عاما، وتم توثيق أربعين حالة اعتداء جنسي داخل العائلة أو من خارج العائلة، تتراوح أعمارهن بين عشر سنوات وخمسين سنة. ولدينا أكثر من مائتي حالة عنف جسدي ضد النساء شهريا اللواتي يتوجهن إلى المحاكم الفلسطينية ومعظمهن متزوجات.**

وكانت أكثر أدوات القتل استخداما الخنق أو الطعن بالسكين أو رميا بالرصاص (حسب مصادر دائرة الطب الشرعي الفلسطيني - وزارة العدل 2010). والحالات أعلاه هي ما وصل للقضاء الفلسطيني لكنها كما هو معروف لا تعكس الأعداد الحقيقية، لأن هذه المواضيع، وتحديدا جرائم سفاح القربى أو الاغتصاب، تعتبر من المحرمات الحديث فيها أو تداولها. والأسر والمجتمع يسعيان جاهدين لإبقائه سراً، خوفاً من الفضيحة. وكثير من النساء قتلن أو تم إجبارهن على الانتحار، والأسباب تبقى مجهولة.

هؤلاء الضحايا، برغم انه تم قتلهن بحجة الشرف، إلا أن المثير هو أن يعرف الجمهور أن وثائق فحوصات الطب

* العنوان بقلم المحرر. وعنوان المقال الأصلي هو: "المرأة الفلسطينية في اليوم العالمي لمناهضة العنف ضد المرأة".

الشرعي الفلسطيني كشفت أن الضحايا أعلاه كن عذراوات، بغض النظر عن الموقف من العذرية.

والسؤال الخطير الذي يطرح هنا أمام الجهات التربوية والأكاديمية الفلسطينية المتخصصة، وأمام رجال الدين وصناع القرار والمؤسسات النسوية وقادة المجتمع، كيف يمكن فهم سلوك المعتدي أو المعتدين، فرداً أو عائلة، تجاه المرأة؟ وكيف أن هدر دم امرأة ووأدها هي الطريقة لاستعادة هذا الرجل أو تلك العائلة توازنه/هم النفسي والعقلي بتنفيذ عملية القتل؟! ألا يحتاج هذا السؤال للمعالجة من مختلف الأبعاد الثقافية والسلوكية؟!

حين تثار الشبهة حول علاقة فتاة أو امرأة ما برجل تسارع الأمهات وبعض الأهالي لإجراء فحوصات إثبات العذرية لبناتهن نتيجة تهديد ما من شخص ما في الأسرة أو العائلة الأكبر. وأحيانا نتيجة لاحتدام الصراع، بغض النظر عن أسبابه، فإن بعضهم قد يلجأ للقتل مباشرة.

والتهديدات أو تشويه السمعة، قد تكون عبر جهاز خلوي أو عبر الانترنت، كما هو موثق لدى الجهات الرسمية في بعض حالات القتل. ويذكر أن العديد من الحالات التي تم قتلها كانت ضحية استخدام واستغلال تكنولوجيا الاتصالات للمساس بهن. وهذا الاستخدام البشع للتكنولوجيا اعتبر للأسف سببا كافيا لإنهاء حياة بعض النساء بحجة المحافظة على الشرف!

أحيانا تصل للأخ، أو الأب في الأسرة أو ابن العم في العائلة الأكبر، رسائل تشكيك في ابنتهم أو رسائل تهديد للأب أو للأخ الأكبر بفضحهم والتشهير بهم في إطار صراعات تتعلق بالإطار الأخلاقي للمرأة في المجتمع، وتستهدف التشكيك بعذريتها، وبالطبع هو الإطار نفسه الذي يبقي الطفلة والمرأة البالغة طيلة الحياة أسيرة له، وكثيرون يأتون مسرعين للعيادة وعلامات الخوف والقلق تشل حركة اقدامهم وبالكاد يلتقطون أنفاسهم ولون وجوههم يميل إلى السواد ويستغيثون بالله بأن تثبت عذرية ابنتهم، يقتادون ابنتهم معهم زاحفة خائفة قلقة في أول اختبار عائلي ومجتمعي لجسدها، تمشي نحو سرير الفحص وعين على الله وعين على الطبيب وعين على الأم..... تقول الفتاة أو المرأة لنفسها: "لحظات وسيتأكد قدري إما الحياة أو الموت"! يجري الطبيب فحصه ويعطي شهادة البراءة للابنة، فتنهمر دموع مرافقيها من الأسرة ويتعالى الشكر لله بصوت مسموع، وكأن الأسرة استعادت الحياة من خلال وجود ذاك الجزء الصغير في جسد ابنتهم (غشاء البكارة).

استند في وصفي هذا لتجربتي في مرافقة عدد من الضحايا لعيادة الفحص الطبي ولوصف الأطباء المعتمدين الذين تعتبر شهادتهم وتقريرهم مستند الحياة الذي تعتمد عليه الأسرة والأمهات خاصة، وكأهم وثيقة تعتمد عليها قرارات إطالة العمر والحياة لابنتهم ولا توجد وثيقة أيا كانت بأهمية وثيقة الطب الشرعي.

## الأسر التي تلجأ الى فحص إثبات العذرية

بالرجوع إلى توثيق حالات عديدة، بحسب المصدر السابق، فان الفتيات اللواتي يتم فحص إثبات عذريتهن غالبا ما ينحدرن من عائلات لديها مستوى تعليمي واجتماعي فوق المتوسط، وهذه العائلات تلجأ إلى عملية فحص إثبات عذرية كخطوات لازمة قبل إصدار الحكم الأخير. الأمر الذي يعني أن المستوى التعليمي والمكانة الاجتماعية لهما دور كبير في عدم التسرع بإصدار الأحكام تجاه بناتهم، إضافة لوجود عامل آخر مهم تستند إليه هذه العائلات وهو وجود خبراء ومختصين مؤهلين وشهادتهم على قدر عال من المصداقية في المجتمع الفلسطيني. بمعنى آخر، التجربة تقول إن الذين يلجأون لفحص العذرية يترددون في الإقدام على القتل بحجة الشرف، والذين لا يفحصون يلجأون للقتل ويرتكبون ما يسمى بجرائم القتل على خلفية الشرف.

## دور ايجابي لرجال الدين لكنه غائب

نظام القيم في شمال فلسطين لا يختلف عن جنوبها أو وسطها، وللأسف رجال كثر في مجتمعنا يكرسون حصة كبيرة من وقتهم وأحاديثهم من خلال تواصلهم مع الجمهور للانتقاص من قيمة وكيانية المرأة والانتقاص من منزلتها ودورها في الحياة، وحجتهم حماية المجتمع من انفلات البنات وحماية المجتمع من التبرج والخوف من حريات المرأة، لأنها باعتقادهم سبب الفساد. في حين يصمت هؤلاء ولا تسمع أصواتهم الاحتجاجية ضد مظاهر قتل النساء على خلفية الشرف، ويلتزمون الصمت تجاه سلب النساء حقوقهن الشرعية في الميراث أو تجاه المئات من النساء اللواتي يتعرضن للإيذاء بأشكال مختلفة.

والسؤال المهم متى سيحين الوقت كي يساهم رجال الدين من على منابرهم في وقف الميل نحو القتل على

خلفية ما يسمى بالشرف، وان يساهموا في تنوير المجتمع بالحاجة إلى احترام حقوق المرأة في الحياة والميراث والريادة والحق في التعليم والصحة والحركة والتنقل وغيرها من الحقوق أسوة بالرجال؟

## موقف مؤسسة الرئاسة من المرأة

خلال العقود الماضية طالبت المؤسسات النسوية وحقوقيون ومهنيون أن ترتقي الجهات الرسمية الفلسطينية بأدائها كي تستجيب لاحتياجات المرأة الفلسطينية، وأن تبادر لاعتماد منظومة من القوانين وبإجراءات كفيلة بحماية للمرأة المعنفة من مختلف أنواع العنف. وقبل عام تقريبا (2009) صادق السيد الرئيس محمود عباس (أبو مازن)، على اتفاقية القضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة.

وزارة شؤون المرأة والمؤسسات النسوية كانت تقدمت للجهات الرسمية ذات العلاقة بطلب إلغاء العذر المحل والعذر المخفف في معالجة القضايا ذات الصلة بما يسمى بجرائم الشرف. وإذا ما اخذ هذا بالاعتبار في تنفيذ العقوبات سيكون خطوة كبيرة للأمام لصالح الحد من جرائم الشرف.

ومع ذلك المؤسسات الفلسطينية الرسمية جرى ترتيبها بحيث يعمل كل جهاز حسب اختصاصه، وتحديدا في قضايا العنف ضد المرأة، فيقتصر التعامل والتدخل مع مظاهر العنف هذه على جهاز الشرطة والنيابة العامة دون تدخل من المؤسسات الأخرى. ففي حين تعلن الأجهزة الشرطية عن إنشاء وحدات مختصة، وعن تطوير أداء العاملين وتأهيلهم، فان هذا التأهيل يجب أن يشتمل إعداد طواقم خاصة مؤهلة في التعامل مع قضايا المرأة والعنف الموجه لها في وسائل الإعلام. فمن خلال النافذة الإعلامية لجهاز الشرطة على وكالة "معا" الإخبارية الفلسطينية وضمن برنامج الشرطة في خدمتك أحد أيام السبت من شهر أيلول الماضي (2010)، وحين استوضح احد المستمعين من الشرطي مقدم البرنامج عن حالات العنف التي تتعرض لها النساء والتهديد الذي يسببه لأمن الأسرة الفلسطينية، ولدى سؤاله عن الاعتداءات الجنسية التي تتعرض لها المرأة قال من خلال تلك النافذة الإعلامية يجيب المستمع: "أود أن اطمئنك أن مجتمعنا يخلو من حالات الاعتداءات الجنسية داخل العائلة ولدينا حالة بين كل خمس إلى عشر سنوات"!! والسؤال هنا هل حقا مثل هذه الإجابة تثير الطمأنة في صفوف المجتمع؟

## حضور قوي للسلطة القضائية وغياب السلطة التشريعية

جهاز العدالة من جهته عمل وسعى لتأهيل وتدريب قضاته، واليوم نفاخر بان قضاتنا أمل شعبنا في العدالة يسعون جادين ولا تهمهم أية اعتبارات سوى اعتبارات العدالة في سعيهم لتحقيق العدل والمساواة للمرأة. والمطلوب هنا هو إنفاذ قرارات السلطة القضائية من جهات الاختصاص في السلطة التنفيذية. ومن جهة أخرى للأسف فان واقع المؤسسة التشريعية بقي على حاله ولم يخطُ الخطوات المأمولة منه في تحسين الواقع القانوني للمرأة عموماً ولم تعالج المؤسسة ما تحتاجه البلد من تشريعات تضع حدا لا يمكن تجاوزه لظاهرة القتل على خلفية الشرف، ليس فقط بسبب حالة الانقسام الفلسطيني القائمة بل وللأسف من قبل أن يحدث الانقسام لم تواكب المؤسسة التشريعية في عملها احتياجات المرأة المتطورة واحتياجاتها لوقف الانتهاكات التي تتعرض لها. وحتى أنها لم تتناغم مع ما بلغته مؤسسة الرئاسة والجهاز القضائي من تطور لصالح المرأة حاليا.

## تجدد الآمال ولكن!

وإذا ما تسلحنا بالأمل الذي أثاره توقيع السيد الرئيس على اتفاقية القضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة والأمل الذي يثيره جهاز العدالة في بلدنا في النفوس، فان التطور على هذين المستويين لم يشمل بعد أداء الأجهزة التنفيذية الشرطية والأمنية ذات الصلة بالعنف الموجه للنساء، بالمستوى نفسه،وللأسف ما تزال السياسات والإجراءات التي كانت معتمدة خلال العقود الماضية هي نفسها المنفذة حتى الآن تجاه قضايا العنف الموجه للمرأة وهي ليست في صالح المرأة، بل في صالح من ينتهكون حقوقها ويعتدون عليها. وستبقى الآمال باحترام وصيانة حق المرأة في الحياة وعدم تعرضها للعنف ضعيفة طالما لم تعتمد منظومة التشريعات والسياسات والإجراءات من جهات الاختصاص المختلفة التي تحمي تلك الحقوق.

وبهذه المناسبة المهمة، مناسبة يوم المرأة العالمي، فإن على المجتمع الفلسطيني تجنيد مصادر الدعم لديه، وهي كثيرة للتدخل وعدم الوقوف موقف المتفرج في حالات الأزمة المتعلقة بجرائم الشرف، وبإمكان مصادر الدعم المجتمعي المتوفرة تقديم بدائل أخرى غير القتل في معالجة ظواهر العنف ضد المرأة والانتهاكات التي تتعرض لها بشكل عام.◆◆

(عن وكالة "معاً" الاخبارية الفلسطينية)



# فتيات سجينات.. قصص مروعة

عبد الغني سلامة

**عُرف عن المجتمع الفلسطيني بكثرة متعلميه.. وعلى الرغم من ذلك تجد البعض منهم من المرضى النفسيين يتحولون الى وحوش كاسرة، تجاه أقرب الناس اليهم، وهي المرأة، سواء كانت أماً أو ابنة أو زوجة أو أختاً، فيلجأ الى "وأدها" حية، ليس بالمعنى الجسدي، وإنما بالحجز القصري، والعزل عن العالم، دون رادع أخلاقي أو ديني. وهؤلاء الناس لا يوجدون في فلسطين، فحسب، وإنما يظهرون في مجتمعات عربية وأجنبية.**
**الكاتب عبد الغني سلامة، رصد عدداً من القصص المرعبة لضحايا هؤلاء البشر "المتوحشين"، متساءلاً عن دوافع ومبررات هذه الجرائم البشعة.**
**(المحرر)**

● في الانتفاضة الأولى، وأثناء مطاردة الجنود الإسرائيليين لشبان مطلوبين، اقتحموا منزلا في أحد مخيمات رام الله، وكانت المفاجأة الصادمة رؤيتهم لبقايا فتاة نحيلة في أواخر العشرينات، شعرها كث ومغبر، أظافرها طويلة، يغطي جسدها العاري طبقات من الوحل، عيناها غائرتان، وتصرخ بشكل هستيري. كانت أول مرة تشاهد بشرا منذ سنين طويلة، وبعد التحقيق تبين أن والدها حبسها في هذه الغرفة قبل أكثر من عشر سنوات، بعد أن لاحظ أحد الشبان من الجيران يتقرب منها، وأنهما يتبادلان النظرات من حين لآخر.

● في أواسط التسعينات من القرن الماضي، وفي منطقة بيتونيا، اكتشفت الشرطة أن إحدى العائلات تحتجز فتاة في غرفة ملحقة بالمنزل منذ تسع سنوات. الغرفة ضيقة ومعتمة ولا يوجد بها نافذة أو حمام، كان أهلها يلقون إليها الطعام من تحت الباب بعد دقه بالمسامير، حتى لا تستطيع أن تطرقه، فلا تزعجهم بالصراخ ولا يسمع أنينها أحد.

● وفي غزة طالبت شابة من إخوتها "الذكور" حقها في الميراث، فأقدموا أولا على فسخ خطوبتها، ثم رموها في قبو غير مؤهل حتى لتربية الحيوانات، وبقيت فيه مدة 14 عاما، ولم يجرؤ أحد من جيرانها على إنقاذها خوفا من أهلها، حتى اكتشفتها الشرطة، حين فتشت منزل شقيقها، وعُثر عليها في وضع مزرٍ للغاية، كانت محتجزة في ما يشبه الزريبة المليئة بالأوساخ والقاذورات.. كانت الفتاة نائمة على الأرض فوق كومة أخشاب متلاصقة وضعت عليها فرشة من دون غطاء، مع وسادة عفنة سوداء، وفوق رأسها سقف من الحديد الصدئ المليء بثقوب تدخل منها مياه الأمطار.. كانت حالتها النفسية مزرية وقريبة من الجنون، وفي ردة فعلها الأولية انكمشت على نفسها وخبأت وجهها بين كفيها، ولم تصدر أي صوت، وكانت حينها قد بلغت من العمر خمسة وأربعين عاما.

● وفي قلقيلية فتشت الشرطة في العام الجاري (2012) منزل حسن ملحم وزوجته الثانية حنان العاصي، فعثروا على ابنته من زوجته السابقة واسمها "براءة" محتجزة في الحمام منذ تسع سنوات، أي حين كان عمرها 11 سنة، كانت جالسة على الأرض، وهي ترتعد خائفة ومذعورة. بعد تحريرها قالت "براءة" إن الراديو كان الشيء الوحيد الذي ارتبطت عبره بالعالم الخارجي؛ لذلك فهي لا تعرف شيئا عن الكمبيوتر أو التليفزيون والتليفون، وكانت تمضي الوقت جالسة على أرضية الحمام، وأحيانا كان يوقظها أبوها عند منتصف الليل لتنظيف البيت، فتبقى تنظفه لساعات، ثم يعيدها إلى الحمام لتنام فيه.

● وفي العام 2007 تم العثور في ريف دمشق على الشابة سمر (19 عاما)، بعد أن حبسها والدها لمدة 13 عاماً متواصلة داخل أحد الكهوف المجاورة لمنزله، ما جعلها تفقد المهارات "البشرية"، وتصل إلى حالة من



الفتاة براءة ملحم التي سجنت في حمام بيتها تسع سنوات

"التوحش". بدأت مأساة سمر بعد انفصال والديها عندما كان عمرها سنتين، وعندما بلغت السادسة أخذها والدها لحضانته، ولكنها عادت إلى بيت جدها بعد عام، بجسد مشوّه ومحروق بالنار في مواضع كثيرة. ثم عاد الوالد مجدداً، وأخذها بحجة أنه يريد أن يتولى رعايتها بنفسه. بعدها، لم تتمكن الوالدة من رؤية طفلتها، إذْ تم إبلاغها أن ابنتها توفيت.

● وفي سوريا أيضا اعتقلت الشرطة في مدينة "السلمية" رجلاً احتجز ابنته المعاقة البالغة من العمر 18 سنة، بعد أن كبلها بجنزير، في ظروف بائسة في غرفة معزولة، لم تخرج منها طيلة ثماني سنوات. وقد ربط الأب كلباً بالقرب من الغرفة لمنع أي شخص من الاقتراب منها. وكانت الفتاة ترتدي ملابس رثة، وساقها اليسرى مربوطة بجنزير معلق بالجدار. وهذه ثالث قصة يكشف النقاب عنها في سورية خلال عام واحد (2008)، تتعلق بأب يسجن ابنته في ظروف بالغة السوء.

● وفي إقليم "تاونات" بالمغرب عثرت قوة من الدرك على شابة تدعى "نبيلة" كانت محتجزة قسرا داخل إسطبل للمواشي، منذ سبع سنوات، ضمن ظروف قاسية وقذرة، قبل أن يجري نقلها إلى مستشفى للأمراض العقلية.

● وفي المغرب أيضا عثرت عناصر الدرك في إقليم "الجديدة" على مواطنة تعاني من اضطرابات نفسية شديدة، حيث ظلت محتجزة على سطح منزل والديها في ما يشبه الغرفة، التي تنعدم فيها التهوية والإضاءة ولا تتوفر فيها أبسط مقومات الحياة. اسمها فوزية، وكانت عند اكتشافها تبلغ من العمر 29 سنة، أمضت منها 24 سنة كاملة محتجزة ومرمية في ظروف لا إنسانية ومهينة، بحجة خوف الأسرة من الفضيحة، لأنها متخلفة عقليا.

● وللسبب نفسه، ولكن هذه المرة في السعودية في محافظة "رماح"، عثرت الشرطة على فتاة تبلغ العشرين من عمرها محبوسة في قفص حديدي متنقل يتسع لشخص واحد، ظلت حبيسة فيه منذ كانت طفلة، وقد وُضع القفص أمام بيت الشعر الذي تسكنه العائلة، وكانوا ينقلونه معهم أينما حلوا في الصحراء، خشية عليها من الهرب.

● وفي الجزائر اعتقلت السلطات والد وشقيق امرأة تبلغ من العمر 48 عاماً لأنهما احتجزاها في حظيرة أغنام لمدة ثلاثين سنة متواصلة. وكان الأب قد احتجز ابنته التي تدعى "زهرة" عندما كانت تبلغ 18 سنة من عمرها لتجنب الفضيحة بعد أن حملت بطريقة غير شرعية. وعثرت الشرطة على المرأة مقيدة مثل الحيوانات بين الأغنام والماعز وترتدي ثيابا بالية ممزقة، ولم تكن قادرة على التحدث وبدت في حالة من اللاوعي.

● وعلى غرار ما حدث من الأب النمساوي الذي احتجز ابنته مدة 24 عاما متواصلة، وأنجب منها سفاحاً سبعة أطفال، في جريمة هزت المجتمع النمساوي حينها، تكررت الحالة في البرازيل مع أب سجن ابنته سبع سنوات، ظلّ خلالها يغتصبها حتى أنجب منها ثلاثة أطفال. وفي مصر أيضا توجهت سيدة شابة إلى قسم بولاق في القاهرة واتهمت أباها باحتجازها لمدة سبع سنوات متواصلة، كان خلالها يغتصبها ما أدى لحملها مرتين.

## لا شيء يبرر الظلم

ما تقدم مجرد قصص حدثت فعلا، ويمكن أن تحدث وأن تتكرر في أي بقعة من هذا العالم الظالم، وقد تكون بمستوى أكثر من البشاعة.. ما يجمعها أبٌ أو أخٌ متسلط وظالم، فتاة ضعيفة أو معاقة، ومحيط اجتماعي سلبي، وعقوبة "السجن" لمدة مفتوحة في ظروف لا إنسانية مهينة، تنتهي في أغلب الأحيان بوصول الفتاة إلى حافة الجنون، بعد أن تكون قد خسرت سنين من عمرها، في القهر والخوف والجوع والبرد والمهانة والألم.

هذه السنين التي من المفترض أن تكون الأجمل والأحلى.. في بيت دافئ، بحضن أم حنون، أو مع شريك الحياة.. فإذا بها تستحيل إلى جحيم مستعر، وأنّاة من العذاب، وآهات من الوجع.. ترددها كل ليلة كلما أعتمت عليها السماء، فتصرخ ولا تسمع من صرخاتها إلا الصدى.. ليؤكد وحدتها، وينبؤها بضياع ما سيأتي من أيام، حتى تخر آخر خلية من عقلها ذليلة مسحوقة.

مهما كان السبب: التخلف، الجهل، الخوف من الفضيحة، الاستئثار بالميراث، سفاح القربى، جهل العائلة في كيفية التعامل مع الإعاقات... لا شيء يبرر الظلم، وانعدام الرحمة وغياب أبسط معاني الإنسانية، فهؤلاء جميعهم مجرمون ومعتدون، مهما كانت أعذارهم، ويستحقون أقسى العقوبات.

ولكن في كل تلك القصص نلاحظ أن الشرطة هي التي تكتشف الحالة وتنقذ الضحية، ولولا تدخلهم لبقيت الضحية في السجن حتى تموت وتتفسخ وتتحلل جثتها، فلا تحظى حتى بقبر!! والسؤال المحير: أين الأخوة، والأم وبقية الأهل والجيران والمجتمع؟ هل يُعقل أن أحداً منهم لم يسمع بالضحية، لم يتحرك، لم يحنّ قلبه، لم يتغلب على سلبيته وجبنه وأنانيته؟!

هل ثقافة المجتمع تبيح مثل هذه الممارسات السادية؟ هل يتسامح الناس مع هذا المستوى من الإجرام؟ هل الأب وحده هو المجرم المدان؟ كثير من الأسئلة المحيرة والمؤلمة.. أهمها: هل سنظل نكتشف المزيد من هذه القصص المروعة من حين لآخر؟ هل هناك المزيد من الفتيات المسجونات اللواتي لا يستطعن أن يطرقن باب الخزان؟ ◆◆



# الموريتانية المتمردة

## آمنة بنت المختار مناضلة حقوقية تعرضت للسجن مرات كثيرة بسبب مواقفها.. ونالت تقديراً عالمياً لنضالها ضد العبودية وفي سبيل حقوق المرأة

محمد الأمين

حيثما تكون قلاقل، فتش عن تلك المرأة الجريئة، التي ليست ككل النساء في موريتانيا، كما يقول عنها أعداؤها وأصدقاؤها على حد سواء. امرأة تحب المواجهة، ولا تجد ذاتها إلا حين تتعرض أنثى من بنات جلدها للأذى أو للمضايقة أو للظلم، لا سيما إذا كان ظلما من ذوي القربى أو ظلما من الرجل في مجتمع لا تقف فيه النساء خلف الحجاب، ويسعين لانتزاع حقوقهن عنوة.

آمنة بنت المختار، التي وصفوها بأنها متمردة وخارجة على السلطة "الأبوية"، سلطة الأب (الرجل)، لديها في كل مرة قضية للتشاجر من أجلها. لا رغبة في الصدام، ولكن لأن لها مبادئ لا تحيد عن الدفاع عنها. تربت آمنة خلف دخان القنابل المسيلة للدموع، وشاركت في كل المعارك التي عرفها الطيف السياسي الموريتاني بتلوّناته اليسارية المتعددة، وباتت سيرتها أقرب إلى فيلم طويل يجد في كل مرة عقدة مشوقة تزيد أحداثه جاذبية، منذ أن كانت تعيش أولى مراحل المراهقة وحتى اليوم.

في خمسينات القرن الماضي، وفي بيت أسرة عربية من القبائل ذات التقاليد العريقة في فنون الحرب، رأت آمنة النور بأحد أحياء العاصمة الموريتانية نواكشوط. كان المحيط الاجتماعي محافظا؛ فالأب لا يساوم على الخروج عن التقاليد. إنها "المرأة من بيتها إلى قبرها"، حسب مقولة البدوي الموريتاني حين رأى بنات قريته يتجهن إلى المدرسة، ويردن التحرر من قيود التقاليد الوثيقة في منتصف سبعينات القرن الماضي.

في محاولاتها الكثيرة لكسر تلك القيود، عاشت آمنة أياما سوداء مع أبيها. كان الضرب وتقييد الرجلين السمة البارزة التي تطبع تلك المرحلة، وذلك من أجل إعادتها إلى سكة وضعها الاجتماعي الذي لا يرحم. أظهرت آمنة ميلا مبكرا للمشاكسة، فها هي تعرف طردا مبكرا من مقاعد الدراسة ولم تكمل بعد ربيعها الحادي عشر، فتقف عند عتبة الثانوية دون أن يسمح لها الطاقم التربوي بولوج مقاعد الدراسة لأنها تعمل بالسياسة ولا تعير دروسها الاهتمام الكامل. كان ذلك في أوج صعود الحركات اليسارية وبينها حركة الكادحين أو الحزب الشيوعي الموريتاني. اتجهت بنت المختار إلى وجهتها المفضلة، فانخرطت في الحركة اليسارية (الكادحين) ورفعت شعارات مناصرة المرأة والوحدة الوطنية ومكافحة الرق.

تحملت مسؤولية مواقفها تلك لتدخل السجن وتتعرض للتعذيب الجسدي والنفسي، في وقت كانت فيه المرأة الموريتانية تعامل بالدلال وبمنأى عن غياهب السجون.

ظلت بنت المختار وفية لمواقفها السياسية المعارضة لنظام مؤسس البلاد المختار ولد دادا، والحكام العسكريين الذي تعاقبوا على مقاليد السلطة، حتى وقعت الأحداث الدامية بين موريتانيا وجارتها الجنوبية السنغال في عام 1989. انتقلت حينها المناضلة من مسارها السياسي إلى مسار حقوقي يتعاطف مع ضحايا الإرث الإنساني الذي كان السود ضحيته من خلال التصفية الجسدية وإجلائهم عن الأراضي التي يقطنون فيها، من خلال تأسيس منظمة لمؤازرة ضحايا القمع في موريتانيا سمتها "لجنة التضامن مع ضحايا القمع في موريتانيا". بدأت تطرح من خلال منظمتها الجديدة قضايا حقوقية تعنى بالوحدة الوطنية والمشاكل التي تعاني منها المرأة، التي من أبرزها الصعوبات التي تلاقيها النساء الأرامل جراء إعدام الآلاف من أزواجهن. لم ترق لنظام الرئيس الأسبق معاوية ولد سيدي أحمد الطايع، طرح هذه المواضيع على طاولة الحقوقيين، وبدأ يوجه لبنت المختار عصاه الغليظة حيث تم فصلها من عملها الذي كان مصدر رزقها والذي تعيل به ثلاث بنات وولدا.

**********

تقول آمنة إنها عانت الكثير على يد نظام الرئيس الأسبق معاوية ولد الطايع، لدرجة أنها لجأت إلى استبدال اسمها الحقيقي، وهو آمنة بنت أعل الذي أصبح على القائمة السوداء، إلى آمنة بنت المختار الذي هو اسم مستعار لكنه أصبح متداولا بين الناس. وتوضح بنت المختار أن السبب الداعي إلى تغيير اسمها كان أن اسمها الحقيقي معروف عند الأمن، وبالتالي لا تستطيع أن تتنقل ببطاقة تحمل ذلك الاسم إلا ووجدت مضايقات. فاضطرت للجوء إلى تلك الحيلة ونجحت فيها،

"لأن الأمن يعرفون اسمي أكثر من شخصي".

ولما رأى النظام أن الضغوط لن تجدي نفعا في تليين مواقفها، عاد ثانية وأدخلها إلى السجن بعد أن تمت ملاحقتها في كل مكان حلت فيه، واعتقلت أخيرا في غامبيا حيث كانت تشارك في نشاط حقوقي طرحت فيه مسائل كانت تصنف محظورة عند النظام آنذاك.

وفي عام 1999 كانت محطتها الحقوقية الثالثة، تأسيسها منظمة "رابطة النساء معيلات الأسر" مع 75 امرأة من رفيقات دربها، إثر حادثة مؤثرة دفعتها إلى تأسيس منظمتها، حيث حضرت مع رفيقاتها محاكمة امرأة تزوجت من رجل تحت مظلة "الزواج العرفي"، ونتج عن عقد الزواج المزعوم أولاد، وتوفي الرجل ولم يترك أثرا لهذا العقد مما ترك المرأة في ضياع تام. ودفع ذلك الزوجة إلى رفع قضيتها أمام المحكمة، ولما لم يساعدها النطق بالحكم على نيل حقوقها، أصيبت بأزمة قلبية وتوفيت قبل وصولها إلى المستشفى. هذه الحادثة تركت أثرا عميقا في نفسية بنت المختار، وزادتها قناعة مفادها أن عدم الاهتمام بالمرأة والظلم الذي يمارس بحقها من طرف المجتمع، إضافة إلى التهميش في المجال السياسي والاقتصادي والفكري، هي من يقف وراء كل ما يحصل لها من متاعب، وبالتالي فقد قررت تأسيس "رابطة معيلات الأسر" من أجل مؤازرة النساء وتوجيههن والدفاع عن حقوقهن إضافة إلى توفير الحماية اللازمة للأم وأولادها.

**********

عندما بدأت المنظمة (رابطة معيلات الأسر)، وهي محطتها الثانية في عملها الحقوقي الميداني، اعتمدت على مجهود ذاتي في السنوات الست الأولى (1999 - 2005) وكانت نتائج عمل هذه السنوات كبيرة، حيث أصبحت كل ولاية من ولايات البلاد البالغة 13 تتوفر على منسقية للمنظمة تقوم بتشخيص الوضع النسائي وما يعانينه من مشاكل، كما قامت بجهود لمحو الأمية وفتحت 2500 تعاونية في المواطن الأكثر هشاشة وفقرا. وقامت بتدشين مركزين لإيواء ضحايا العنف، أحدهما في نواكشوط، والآخر في "كيهيدي" جنوب شرقي موريتانيا، وهو من مدن المنطقة التي وقعت فيها تجاوزات عرقية خلال مواجهات عام 1989، والآخر مركز يعنى بحقوق الإنسان ومقره نواكشوط.

وأصبحت بنت المختار رمزا للدفاع عن حقوق المرأة، وحينما يكون نشاط نسائي، تتصدر آمنة واجهته. وحين يفقد حق، تكون آمنة حاملة اللواء حتى تعيد الحق إلى أهله، وذلك ما شهدت عليه وقائع عدة، منها أنها خاضت معركة شرسة مع القائمين على إعداد مدونة الأحوال الشخصية وتطويرها، حتى انتزعت مكاسب مهمة لحاضر المرأة ومستقبلها تجسد في نيل المرأة 20 في المائة من المشاركة السياسية، كانت من نتائجه تعيين بعض النساء على هرم الإدارة الإقليمية والتمثيل الدبلوماسي.

وتقوم منظمة "معيلات الأسر" بحملة مغاربية حول "الإرث" بالتعاون مع الجمعية الديمقراطية لنساء المغرب، والجمعية الديمقراطية لنساء تونس إضافة إلى جمعية الأم والطفل الجزائرية، ولم يتخلف عن الحملة المغاربية إلا ليبيا "التي لا توجد فيها ديمقراطية ولا حقوق إنسان"، (في ظل العقيد الراحل القذافي) حسب تعبيرها.

**********

وتقول بنت المختار إن حملتها حول "الإرث" وما ألحق به من الوصايا "تدعو فيها إلى مقاصد الشرع التي هي روح الشريعة، وأن هذا الباب يحتاج إلى مزيد من الاجتهاد، لأن النصوص الواردة فيه اجتهادية ومتجددة، ويجب ملاءمتها مع كل جديد". وتحاول آمنة تطبيق نظريتها على واقع الوصية للمرأة والتحذير من تنصيب وصي عليها، بالقول: "إن المرأة كانت في الزمن الماضي لا تقرأ ولا تكتب، وتحتاج إلى رجل أمين يساعدها في ضبط المال المورّث ويحسن رعايته وتدبيره.

ولكن حال المرأة تغير وصارت مثل الرجل، بينما الوصي تغيرت أوصافه إذ كان أمينا، وفي الوقت الحالي أصبح مصدر تبديد للمال الموصى عليه، وبالتالي يجب أن نأخذ هذه المعطيات الجديدة بعين الاعتبار لتتولى المرأة حراسة ما تتوفر عليه من المال ولا نبقى أسارى لنصوص ربما لا تتلاءم مع واقعنا اليوم".

كما تنوي آمنة القيام بحملة دولية حول "الأسرة الإسلامية"، تهدف إلى تطوير الأسرة الإسلامية، بغض النظر عن العرق الذي تنتمي إليه، من منظور إسلامي خدمة للمجتمعات الإسلامية.

وتطالب آمنة بتغيير القوانين وملاءمتها مع الاتفاقيات الدولية وتطبيقها. ولم تتوان بنت المختار في انتزاع كل مكسب من شأنه أن يرد للمرأة الموريتانية كرامتها ولو أدى ذلك إلى مواجهة العلماء الذين لا يسيرون معها على نفس المنهج. وتؤكد بنت المختار أن "النصوص الإسلامية الواردة في حق المرأة لو تم تطبيقها، لنالت المرأة الإسلامية حقوقا لم تنلها المرأة في الغرب".

**********

ويقول الصحافي جمال محمد عمر، إن آمنة هي "نموذج للمناضلة الحقوقية الشاملة لجميع مجالات حقوق الإنسان، لأننا في السابق كنا نرى مناضلين في مجال محدد مثل مكافحة العبودية وقضايا الطفل، ومكافحة الرق، بينما معها الوضع يختلف". وأضاف أن "الميزة التي تمتاز بها بنت المختار أن نضالها جاء بشكل عفوي وليس نتيجة لرد فعل من التهميش والحرمان، إذ هي تنتمي للطبقة الوسطى من المجتمع وهي ميسورة، كما تمتاز بخروجها عن ربقة التقاليد التي تعيق العمل النضالي، إضافة إلى التفاني في عملها لدرجة الذوبان في سبيل خدمة الآخرين".

ورغم مشوار بنت المختار الطويل في مجال حقوق الإنسان والدفاع عن حقوق المظلومين، فإنها لم تسلم من وصف البعض بدعم دعاة العنصرية والتفرقة التي يتهم البعض بها بيرام ولد عبيد رئيس "المبادرة من أجل الانعتاق" المثيرة للجدل، والمعنية بمكافحة الرق في موريتانيا، كما يقول القائمون عليها. وتقول بنت المختار إنها "تشاطر المبادرة في توجهها المكافح لممارسة الاسترقاق، لكنها لا تشاطرهم في الأسلوب الذي يقومون به في معالجة الظاهرة"، موضحة أن "جميع مكونات الشعب الموريتاني مدعوون لمكافحة الرق وآثاره، بيد أن الطريقة التي يعالج بها بيرام الظاهرة ليست هي الحل بل ربما تؤدي إلى نتائج عكسية"، مؤكدة أنه "لا ينبغي ترك معالجة ظاهرة الرق للفئة التي كانت تعاني منه فقط".

**********

وتتويجا لمسار المناضلة الحقوقية آمنة بنت المختار، فقد عدتها جامعة "جورج تاون" الأميركية في دراسة لها، بأنها أكثر شخصية معروفة في العالم ضمن 500 شخصية. وتعتبر بنت المختار أن هذا التتويج بمنزلة تجديد الاحترام للمرأة الموريتانية بعدما فقدت ذلك الاحترام الذي كانت تحظى به في العالم خلال السنوات الأخيرة. وفي عام 2006 كانت على موعد مع جائزة حقوق الإنسان للدولة الفرنسية، سلمت لها في قصر الشانزليزيه في حفل كبير من لدن وزير العدل الفرنسي نيابة عن رئيس الوزراء الذي كان سيتولى تسليم الجائزة لكنه لم يتمكن من ذلك لانشغاله بحملة انتخابية.

وفي مايو (أيار) 2010 نالت جائزة أميركية في مجال العمل ضد الرق والمتاجرة بالأشخاص والأعمال المنزلية للقاصرين، سلمتها لها وزيرة الخارجية الأميركية هيلاري كلينتون. كما تم استقبالها من طرف الرئيس الأميركي باراك أوباما في البيت الأبيض تكريما لجهودها في ميدان حقوق الإنسان. وأخيرا نالت أهم وسام في فرنسا تسلمته من طرف السفير الفرنسي في حفل أقيم بالمناسبة في نواكشوط مشفوعا برسالة من الرئيس الفرنسي نيكولا ساركوزي. ◆◆

# في التفكير والسلوك الايجابي

إعداد: عبيدة أبو عصب

## الكلمة الطيبة

قالت العرب قديماً: "انما المرء بأصغريه: قلبه ولسانه" وقال شاعرهم:

**لسان الفتى نصف ونصف فؤاده فلم يبق الا صورة اللحم والدم**

والحقيقة ان اللسان صورة لما في الفؤاد. فالشجرة الطيبة لا تعطي الا ثمارا طيبة، وأما الشجرة الخبيثة فلا تعطي الا ثمراً خبيثاً. وانك لن تجني من الشوك العنب. وقد ورد ان اميراً طلب من احد الحكماء ان يخبره عن افضل ما في الإنسان فقال انه اللسان، وأن يخبره عن اسوأ ما في الانسان فقال انه اللسان.



## الكلمة أداة جذب او تنفير

كم من انسان فقير لا يملك مالا ولكن ملك الناس بحلاوة لسانه، وكم من ثري يملك الأموال الطائلة ولكنه لا يلقى احتراما أو محبة من الناس، حتى اقربهم اليه من أهله وذويه. فحين تكون لطيفا في حديثك مع الآخرين فإنهم سيقابلونك بهذا اللطف نفسه بل واحسن منه. وحين تعاملهم بقسوة وشدة فإنك لن تلقى منهم الا مثل ما اعطيت.

وأتذكر موقفين لحالة واحدة، حين دخل أحدهم الى عيادة طبية ليسأل عن نتيجة فحوصه، فأجابته المرضة بأن أجهزة التحليل قد توقفت نتيجة انقطاع التيار الكهربائي، فلم يجد عذرا في ذلك وأخذ يصرخ، فرجته المرضة ان ينتظر قليلا ولكنه رفض وبشدة وقال: "انا هنا لا أتلقى أمراً منك بالانتظار، أنتم هنا تحت اوامري وبخدمتي"، فلم ترد المرضة عليه بكلمة ووجد احتقارا في وجوه الحاضرين، ما سبب له غيظاً وضيقاً. وبعدها بقليل دخل مريض آخر ليسأل عن نتيجة فحصه فأخبرته المرضة بعذر التأخير فابتسم وقال: "لا بأس هل أمر غداً؟" فلقي من الحاضرين كل احترام وتقدير.

## اليه يصعد الكلم الطيب

في القرن الماضي اكتشف احد خبراء الغرب المرموقين في المجال النفسي، وهو دايل كارنيجي، بعد إجرائه أبحاثاً طويلة، ان احد اهم اسرار جذب الناس الى بعضهم هو المعاملة بالكلمة الطيبة. ومع ان كتب وابحاث هذا الرجل أحدثت ثورة في القرن الماضي، إلا ان هذه الحقيقة ذكرت قبل قرون من الزمان، اذ يقول الله في كتابه العزيز: "وقل لعبادي يقولوا التي هي احسن". كما قرنت الآيات الكريمة بين الكلمة الطيبة والعمل الصالح، "اليه يصعد الكلم الطيب والعمل الصالح يرفعه".

## دعوة الأنبياء

دعا الانبياء جميعا الى حسن الكلام، وكان تأثيرهم في الناس من خلال الكلمات الطيبات. فقد ورد عن المسيح عليه السلام انه قال: "من ثمارهم تعرفونهم"، وقصد بذلك ان الانسان يُعرف من كلامه، فاعتبر ان الكلمة ثمرة لما في الجذور أو في الشجرة. وكذلك دعا سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام، الى أن يقول الانسان كلام الخير فإن لم يجد كلمة خير فليصمت، ونهى عن الإساءة باللسان، الذي هو أداة للنميمة والغيبة وإثارة الفتن والسب والشتم والقذف، ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده". بل إن اللسان المسيء هو طريق الى جهنم حيث قال: "وهل يكب الناس في النار على وجوههم الا حصائد السنتهم؟".

ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل كانت الدعوة الى الأحسن من الكلام، فقد امرنا بانتقاء الفاظنا حيث قال: "لا يقل احدكم عبدي وامتي ولكن ليقول فتاي وفتاتي"، والى مثل ذلك اشار القرآن الكريم الى عباد الله الصالحين "الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه".

## أثر الكلمة في الأطفال

ربما كان الاطفال اكثر فئات الناس تأثراً بالكلمة، فكم من آباء يقتلون ابناءهم نفسيا حين يصفونهم بالغباء، او القول بأن أخاك فلانا او ابن الجيران اكثر ذكاء منك. وهكذا تنشأ في الطفل عقد نفسية قد ترافقه طيلة عمره. فالإنسان يتأثر أول ما يتأثر ببيئته المحلية، كالبيت والمدرسة والزملاء والاصدقاء، وقد يسمع الفاظا مشينة فيقلد من هم اكبر منه سناً او من هم في سنه.

## لسانك والسعادة

ان الكلمة الطيبة، عدا عن انها تحدث اثراً نفسيا في صاحبها، فهي ايضا تجلب السعادة للآخرين، فكم من كلمة مواساة لحزين او مكروب نزعت عنهما الحزن والكرب ونقلتهما الى حالة من السعادة، وكم من موعظة لزوج او زوجة كانت سبيلا الى اصلاح الحياة بينهما وحسن العشرة والصحبة. لذلك ينبغي ان نجمل السنتنا بما حلا وطاب من الكلام.◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الرابعة والعشرون)

إعداد: فريد سالم



**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الرابعة والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**جارية:** القوية، المندفعة، النشيطة، قال تعالى: ﴿فيها عين جارية﴾(سورة الغاشية، الآية 12).

**جهيرة:** العلانية.

**جوداء:** من الجود والكرم، العطاء.

**جودي:** من الجود، صفة تحمل صاحبها على بذل ما ينبغي من الخير من غير عوض.

**جويريّة:** تصغير جارية، وهي ايضاً الصلبة والشديدة.

**خالدة:** الباقية، المداومة.

**خديجة:** يقال خدجت الحامل خداجاً: ألقت ولدها قبل تمام أيامه، وإن كان تام الخلق، فهي خادج، والجمع خوادج.

**خصاب:** النخل الكثير الحمل.

**خنساء:** البقرة الوحشية، والظبية.

**خلود:** الدوام والبقاء. ودار الخلود: الجنة، وطول العمر.

**داليا:** شجرة الكرمة أو شجرة العنب.

**دانية:** الناعمة، القريبة. قال تعالى: ﴿قطوفها دانية﴾ (سورة الحاقة الآية: 23).

**دُرّية:** المضيئة، الفرس الكثيرة الجري.

**دعد:** من تعدو ببطء لامتلاء بطنها.

**ديانا:** المطبعة (وأصل الاسم أعجمي).

**ذكرى:** التوبة، العبرة، التذكر. قال تعالى: ﴿إن في ذلك لرحمة وذكرى لقوم يؤمنون﴾(سورة العنكبوت/ الآية: 51).

**ذمام:** الأمان، العهد، الكفالة، الحق، الحرمة، الميثاق.

**رابعة:** الخصبة، ومن جاءت رابعة من حيث الترتيب.

**رابية:** الشديدة، الزائدة، ما ارتفع من الأرض. قال تعالى: ﴿فعصوا رسول ربهم فأخذهم أخذة رابية﴾(سورة الحاقة/الآية:40).

**ربى:** الزيادة، الفضل، المرتفعة، الشاهقة، العالية.

**رباب:** السحاب الأبيض، آلة الطرب المعروفة بالربابة.

**رضاب:** الريق، ماء رضاب: عذب.

**زبيدة:** خلاصة الشيء وأحسنه.

**زُوكاء:** النمو، الزيادة، الفضل، الخير.

**زُلفى:** المنزلة والدرجة، القربة. قال تعالى: ﴿وما أموالكم ولا أولادكم بالتي تقربكم عندنا زلفى﴾(سورة

رنين مناف نيبال

سبأ/الآية: 37).

**زها:** الاشراق، الضياء.

**زينب:** شجر حسن المنظر طيب الرائحة.

**زُلما:** انثى الصقر.

**ساجية:** الساكنة، الهادئة، اللينة.

**سارة:** المسرة، المفرحة.

**سانية:** الساقية، الجمع سوانٍ.

**سبى:** السكون، اللين، الهدوء.

**سلافة:** ما سال من عصير العنب قبل العصر، والجمع سلافات.

**صَبَا:** ريح مهبها من مشرق الشمس.

**صبا:** الصغر والحداثة.

**صَبوح:** مليحة الوجه.

**صفية:** الصديقة المخلصة المختارة، الغزيرة الحليب.

**ضُحى:** ضوء الشمس، ارتفاع النهار واشتداده، البيان. قال تعالى: ﴿قال موعدكم يوم الزينة وأن يحشر ا لناس ضحى﴾(سورة طه/الآية: 59).

**طلى:** اللذة.

**طلا:** من أسماء الخمر.

**طهور:** النقية من النجاسة والدنس، وكل ما يطهر به من ماء ونَحوه. قال تعالى: ﴿وأنزلنا من السماء ماء طهورا﴾(سورة الفرقان/الآية: 48).

## أسماء الذكور

**أرقم:** ذكر الحيات، ما فيه سواد وبياض.

**أركان:** الأمر، وما يقوّى به العز والمنعة، المفرد: ركن.

**أسامة:** المستقيم، من أسماء الأسد.

**أسعد:** الأكثر سروراً وسعادة.

**إياد:** ما يؤيد به الشيء، وميمنة الجيش أو ميسرته.

**باسق:** الطويل، المرتفع، السامي. بسق الرجل: علا ذكره في الفضل.

**باسل:** الأسد، الشجاع.

**بسطام:** حد السيف.

**بكر:** الفتي من الابل. الجمع أبكر.

**بندر:** البلد الكبير الذي يتبعه بعض القرى، ومرسى السفن في الميناء.

**تاجي:** نسبة الى التاج.

**جليل:** العظيم، ذو القدر الكبير.

**جودت:** الجيد، الكريم.

**حُباب:** المحبوب.

**حبيش:** الجماعة، نسبة الى الحبشة.

**حديج:** الناظر، المحدق.

**حذيم:** الحاذق بالشيء.

**حرملة:** نبات.

**خالد:** مداوم البقاء، المقيم الدائم.

**خطّار:** الأسد، الرمح والمقلاع، المنجنيق.

**خلّاد:** ما دام بقاؤه.

**خليل:** الصافي المودة، الصديق.

**دحّام:** الكثير الهجوم والذي لا يهاب. يقال دحمه دحماً: دفعه دفعاً شديداً.

**دريد:** من ذهبت أسنانه من الكبر.

**دعّاس:** الطعان، ومنه الدّعس: الذي تدوسه الأرجل.

**دلامة:** من اشتد سواده في ملوسة.

**رتيم:** خيط يُشد في الاصبع تستذكر به الحاجة. الجمع: رتائم.

**راهف:** الرقيق، اللطيف، الناعم.

**رجوان:** كثير الرجاء.

**ردين:** المنسوب الى ردينة وهي المرأة التي كانت تقوّم الرماح.

**ركين:** الثابت، الوقور، الرزين.

**سامر:** المسلّي، الذي يتحدث مع جليسه ليلاً. قال تعالى: ﴿مستكبرين به سامراً تهجرون﴾(سورة المؤمنون/الآية: 67).

**سوار:** حلية كالطوق تلبسه المرأة في زندها.

**سنمار:** القمر، الرجل الذي لا ينام ليلاً.

**سمير:** المسامر الذي يشاركك في السمر، الحديث ليلاً.

**سلمة:** الحجر، نوع من النبات.

**شوقي:** نسبة الى الشوق.

**شميل:** المجتمع، ونسبة للشملة وهي الثوب الذي يشتمل به.

**شمدين:** اسم كردي.

**صفائي:** خلاصي من الكدرة، ودّي، إخائي.

**صفوت:** من الصفاء.

**صبحي:** نسبة الى الصبح.◆◆

وفق أحدث الدراسات البريطانية:

# ثلاثة عشر سبباً تؤدي الى الاكتئاب

إعداد: نصري محيسن



**الاكتئاب مرض نفسي يصيب الانسان مهما كانت جنسيته وعرقه، سواء كان من مواطني الدول المتقدمة، أو السائرة في طريق النمو. وتختلف درجاته باختلاف مسبباته، ولكنه إذا استفحل في الإنسان فقد يقوده الى ما لا تحمد عقباه، ألا وهو الانتحار.**

ومن الناحية الطبية يعتبر الاكتئاب مرضاً عصبياً يسببه خلل كيميائي في المخ، ويطلق عليه "مرض الجسم الكلي"، لأنه ليس مرضاً نفسياً فقط، بل يؤثر في كل أعضاء الجسم، وفي نوم الشخص وطعامه، والطريقة التي يفكر بها.

والاكتئاب مرض مثله مثل الأمراض الأخرى، كارتفاع ضغط الدم وقصر النظر وغيرها، ولا يرتبط دائماً بعلاقة مع "الفشل" أو "الشعور بالذنب"، وغالباً ما يتم استقصاء المصابين بحالات الاكتئاب النفسي، لأن الأمراض النفسية لا تؤخذ مأخذ الجد.

يصيب الاكتئاب عائلات كثيرة، وقد أكدت دراسة دولية واسعة أن نحو 121 مليون شخص يعانون من الاكتئاب على مستوى العالم.

واعتمد الباحثون تحت إشراف إيفلين بروميت من جامعة نيويورك في مدينة ستوني بروك، في دراستهم على تحليل البيانات التي وردت في مقابلات مع أكثر من 89 ألف شخص من 18 دولة، منها عشر دول ذات مستوى معيشي مرتفع، من بينها ألمانيا واليابان وفرنسا وبلجيكا وهولندا ونيوزيلندا والولايات المتحدة، وثماني دول أخرى ذات دخل متوسط ومنخفض لمواطنيها من بينها البرازيل والهند والصين والمكسيك وجنوب إفريقيا وأوكرانيا.

وحسب الدراسة التي نشرت في مجلة "بي إم سي ميدسين" البريطانية فإن 15٪ من مواطني الدول ذات الدخل المرتفع مهددون بالمعاناة على مسار حياتهم من حالة اكتئاب، في حين انخفضت هذه النسبة إلى 11٪ بين مواطني الدول ذات الدخل الأقل. وذكر 5.5٪ من الذين شملتهم الدراسة من مواطني الدول الغنية أنهم أصيبوا باكتئاب في العام السابق لإجرائهم المقابلة.

ويرى بعض علماء النفس أن الشخص يكون مصاباً إذا توافرت فيه خمسة من تسعة معايير من بينها فقدان الثقة بالنفس والأرق وفقدان الشهية، وتراجع قدرته على التركيز والشعور بالحزن.

وتبين ارتفاع نسبة الأشخاص المصابين بهذا الاكتئاب في الدول الغنية بواقع 28٪ مقارنة بـ20٪ بين مواطني الدول ذات الدخل المنخفض لمواطنيها.

كما وجد الباحثون أن نسبة الإصابة بالاكتئاب بين مواطني الدول الغنية ارتفعت أكثر في كل من فرنسا وهولندا والولايات المتحدة، حيث وصلت إلى 30٪ وأنها كانت الأقل في الصين حيث تدنت إلى 12٪.

وأشار الباحثون إلى أن النساء يعانين الاكتئاب بنسبة تعادل ضعف إصابة الرجال، وذلك في كل دول العالم بصرف النظر عن تعدد الثقافات، وتأكد لهم أن الانفصال عن شريك الحياة أو موته هو أكثر أسباب الاكتئاب.

وأكد بروميت أن هذه هي الدراسة الأولى التي تعتمد طريقة معيارية للمقارنة بين حالات الاكتئاب بين شعوب العالم وثقافاته المتعددة، وقال: "دللنا على أن الاكتئاب يمثل مشكلة كبيرة في جميع مناطق العالم".

ويقول عالم النفس الدكتور ريك نوريس، مؤسس مركز الصحة العقلية: "إن الحزن والأسى، والملل، والقلق الناتج عن العلاقات الاجتماعية من بين أهم الدوافع التي تؤدي إلى الاكتئاب".

بيد أن هناك أسباباً أخرى عديدة، ربما لا تمثل الأدوية والعقاقير العلاج الوحيد لها، وبحسب الخبراء، فأنشطتنا اليومية، بدءاً بما نتناوله من طعام وانتهاء بتعرضنا للشمس يؤثر بالسلب في حالتنا النفسية.

## الطقس الحار

ربما يؤدي الطقس الحار إلى الاكتئاب، إذ يؤدي إلى الإصابة بمتلازمة اضطرابات الصيف (SAD)، وفيها يحدث الاكتئاب ليس بسبب عدم التعرض للشمس كما هو شائع، بل في الحقيقة بسبب كثرة التعرض لها.

وتشير الإحصاءات إلى أن ما يزيد على 600

ألف بريطاني مصابين بالمتلازمة، التي يعتقد أنها مرتبطة بالحساسية ضد الحرارة، وإلى خلل هرموني يؤدي الى نقص الطاقة والنشاط.

وتقول نظرية أخرى إن الطقس الحار يقلل من القدرة على التعايش مع الضغط الذهني.

ويقول الدكتور ألفريد ليوي، مدير مختبر اضطرابات النوم والمزاج في جامعة أوريغون للصحة والعلوم: "يعاني الأشخاص المصابون باكتئاب الصيف من فقدان الشهية والأرق، أما الأشخاص المصابون باكتئاب الشتاء فتزداد شهيتهم وكذلك فترات نومهم".

وتشير الإحصاءات إلى زيادة حالات الإقدام على الانتحار في الأجواء الحارة، فقد أظهر تحليل أجري على 50 ألف حالة انتحار في بريطانيا وويلز في الفترة ما بين 1993 و2003 أن معدل الانتحار زاد مرة واحدة عندما ارتفعت درجة الحرارة لتصل إلى 18 درجة مئوية، وربما يرتبط ذلك بانخفاض مستوى السيروتونين في المخ، وهو هرمون السعادة الذي ينخفض عادة في شهور الصيف.

وتقول ليزا بيج، الطبيبة والباحثة في المعهد النفسي بكلية كينغز في لندن إن "هناك عوامل متعددة وراء هذه الظاهرة، فيميل الناس إلى شرب الكحول بكثرة في الصيف، وإضافة إلى ما يسببه من اكتئاب، فإنه يفقدنا التوازن وطريقة التفكير السليمة، ما يجعلنا أكثر اندفاعاً، كما أن الأجواء الحارة تسبب اضطراباً في النوم، وربما يؤدي ذلك إلى فقد التوازن والتهور".

## حبوب منع الحمل

تتضاعف فرص الإصابة بالاكتئاب عند السيدات اللاتي يتناولن أقراص منع الحمل عن غيرهن، وذلك حسب دراسة أجريت عام 2005 في جامعة موناش بأستراليا. وتقول الطبيبة إيلزا جيبي، نائبة رئيس كلية الصحة الجنسية والإنجابية في الكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء: "من الممكن أن تؤدي أقراص منع الحمل إلى تغير الحالة المزاجية لبعض السيدات المصابات بنوع من الحساسية لهذه الأقراص، والسبب غير معروف للآن، ولكن هناك اعتقاداً سائداً بين الأوساط الطبية بوجود صلة بهرمون السيروتونين، كما يمكن أن تساعد وسائل منع الحمل الهرمونية في علاج توتر ما قبل الطمث".

## أكل "الكيك"

يمكن أن يتسبب تناول "الكيك" في زيادة في محيط الخصر وإلى سوء الحالة المزاجية أيضاً.

وتقول هيلين بوند، من جمعية التغذية البريطانية: "نفرط في تناول المواد السكرية والدهنية، ظناً منا أنها تحسّن حالتنا المزاجية، والحقيقة عكس ذلك تماماً، فتكسر السكر الناتج عن تناولها يؤدي إلى تعكر المزاج. فحالتنا المزاجية تعتمد كثيراً على مخزون ثابت من الطاقة التي يحصل عليها المخ من غلوكوز الدم، وتنقل المعلومات بين الخلايا عن طريق المواد الكيميائية، مثل الدوبامين الذي يؤدي ارتفاع معدلاته إلى تحسن الحالة المزاجية، بينما يرتبط تدني مستوياته في الدم بالكآبة والحزن".

وتضيف بوند: "من الأفضل تناول الأطعمة التي تطلق طاقتها ببطء مثل خبز الحبوب الكاملة، وإذا رغب الإنسان في تناول شيء مسكر، فيكفيه قطعة من الشيكولاتة التي يعتقد أنها تطلق مادة تعرف باسم "فينيليثيلامين"، تزيد من انتباه الشخص، وينصح بتناول الشيكولاتة المحتوية على أكثر من 85 في المئة من الكوكا لتجنب تكسر السكر.

## أنوار الشوارع

وجد علماء في جامعة ولاية أوهايو الأمريكية أن الإضاءة الشديدة داخل حجرة النوم لها تأثير سلبي في المخ، سواء كان مصدر الإضاءة من الشارع أو حتى من شاشة التلفاز.

وفي دراسة لهم أجريت على عدد من الحيوانات اكتشفوا أن التعرض للضوء أثناء الليل، حتى لو كان خافتاً، يمكن أن يسبب تغييراً في منطقة

الحصين "hippocampus" وهي منطقة في المخ مرتبطة بالشعور بالاكتئاب، فقد ظهرت لدى "هامستر"، وهو أحد الحيوانات القارضة، أعراض تشير إلى الاكتئاب الذي ظهر مردوده في الإحجام عن تناول الطعام.

## الشاي والقهوة

يقول الدكتور ويليام شاناهان، المدير الطبي التنفيذي في مستشفى "كابيو نايتينجيل" في لندن: "إن اضطرابات النوم تسبب الاكتئاب لدى عدد كبير من الناس، وكذا تناول كميات كبيرة من الشاي والقهوة في أوقات الليل المتأخرة، وهما يسببان الأرق، وينعكس ذلك على حالتهم المزاجية في اليوم التالي، وتقضي القهوة المركزة على النوم تماماً". ويؤكد ضرورة اتباع القاعدة الذهبية القديمة التي تمنع منعاً باتاً تناول الكافيين بعد الرابعة عصراً.

## أقراص ارتفاع ضغط الدم

يقول العلماء إن أقراص ضغط الدم التي تدخل في مكوناتها مواد مثل بروبرانولول، والريتينويدز اللتين تعالجان أيضاً حالات معينة من أمراض الجلد مثل حب الشباب، مرتبطة بالإصابة بالاكتئاب.

ويقول البروفيسور دافيد تايلور، مدير قسم العقاقير والأمراض في مؤسسة "مودسلاي ترست" في جنوب لندن: "العقاقير المستخدمة في علاج أمراض الجلد والبشرة مثل عقار "رواكوتين" الذي يستخدم لعلاج حب الشباب، وكذا عقار الإنترفيرون، الذي يستخدمه مرضى الكبد وتصلب الأنسجة، لها تأثيرات سلبية في الحالة المزاجية للإنسان، ولا ندري ما السبب الحقيقي وراء ذلك".

## التدخين

يرفع التدخين من فرص الإصابة بالاكتئاب الحاد بنسبة 93 في المئة، بحسب علماء في جامعة ملبورن بأستراليا. وجاء ذلك نتيجة دراسة أجريت على ألف و43 رجلاً وامرأةً، ونشرت في صحيفة علم النفس البريطانية، إذ توصلت الدراسة إلى أن 15 في المئة من بين المدخنين أصيبوا باضطرابات نفسية تشبه الاكتئاب، مقارنة ب 6.5 في المئة بين غير المدخنين.

وتقول الدكتورة إيفا سايهلاروفا، مديرة قسم الأبحاث في مؤسسة الصحة العقلية بلندن: "إن مادة النيكوتين تسبب شعوراً بالاسترخاء، لذا فالمدخن يعتقد أن السيجارة تريحه مما يعانيه من ضغوط نفسية، ولكن، وإن كان ذلك صحيحاً، فتأثير النيكوتين وقتي، فهو يحفز المخ ليطلق الدوبامين، المرتبط بالشعور بالسعادة، ولكن في الوقت نفسه، يتسبب النيكوتين في تعطيل آلية المخ عن إنتاج الدوبامين، فتقل كمياته على المدى البعيد.

**الحزن والأسى والملل والقلق الناتج من العلاقات الاجتماعية من بين أهم الدوافع التي تؤدي الى الاكتئاب**

## فرط نشاط الغدة الدرقية

من الأسباب الشائعة للاكتئاب وتدني الحالة المزاجية زيادة نشاط الغدة الدرقية، التي تؤثر خاصة في كبار السن، بحسب الدكتور مارك فاندربمب، استشاري الغدد الصماء في مستشفى "فري" الملكي في لندن. ويضيف قائلاً: "أثبت تحليل الدم لعينات كثيرة أن زيادة نشاط الغدة الدرقية يزيد من إفراز كميات كبيرة من الهرمونات التي تشعر الإنسان بالاضطراب".

## تصفح الإنترنت

توصلت دراسة أجريت في الصين في العام 2010 إلى أن ألف مراهق من مستخدمي الإنترنت معرضون للإصابة بالاكتئاب بزيادة مرتين ونصف المرة عن الأشخاص غير المستخدمين له.

ويقول الدكتور ريتشارد غراهام، خبير إدمان التقنيات الحديثة في مستشفى "كابيو نايتينجيل" في لندن: "غزت التقنيات الحديثة حياتنا وسببت إرهاقاً لعقولنا، فإذا ظل الشخص فترات طويلة أمام الإنترنت أو متحدثاً على الهاتف، فمن الممكن التعرض لأعراض الاكتئاب. كما يمكن أن يفقد الإنسان ثقته في المواقف الاجتماعية المختلفة لأنه أولى هذه الثقة لعوالم من الخيال يعيشها على الإنترنت".

ويضيف الدكتور غراهام، أنه إذا أمضى أي شخص ساعتين أو أكثر أمام الإنترنت من دون دواع مهمة كالعمل مثلاً، فهناك إنذار بخطر يحدق به.

## الحمية الغذائية النباتية

أثبتت الأبحاث العلمية أن نقص الأحماض الدهنية غير المشبعة، وهي مكونات موجودة بوفرة في زيوت الأسماك، من الممكن أن يؤدي إلى الإحباط، كما تقول الدكتورة إيفا سايهلاروفا، مديرة قسم الأبحاث في مؤسسة الصحة العقلية بلندن.

ووجد علماء أمريكيون في أوائل العام الماضي (2011) أن النساء اللاتي يتناولن زيوت السمك أثناء الحمل، تقل فرص إصابتهن باكتئاب ما بعد الولادة.

وتقول الدكتورة سايهلاروفا إن مشكلة النباتيين تكمن في أنهم يبحثون عن هذه المكونات المفيدة، فيما يتناولون من أطعمة نباتية بغير جدوى. وبالرغم من أن بعض أنواع من البندق والبذور غنية بالأحماض الدهنية، لكنها تفقد مكوناتها المفيدة بعد أن يقوم الجسم بتحويلها.

## التسويف والمماطلة

في الوقت الذي يجعلك فيه الاكتئاب مماطلاً، فإدارة الوقت بشكل سيّئ يمكن أن تؤدي إلى النتيجة ذاتها، بحسب الطبيب النفسي فنكي بافور، الذي يقول إن ترك الأشياء إلى نهاية اليوم تعني أنك تشعر بفقدان السيطرة عليها، وأنها تنفلت من بين يديك. فالعمل في المساء سيجعلك تؤجل القيام ببعض الأشياء إلى اليوم التالي، وربما كانت هذه الأشياء عوامل تساعد في إبعاد شبح الاكتئاب عنك، مثل تناول وجبة عشاء صحية، أو قضاء وقت ممتع مع العائلة.

## حمية أتكينز الخالية من الكربوهيدرات

يرى العلماء أن المواد الكربوهيدراتية ترفع مستويات مادة السيروتونين في المخ، وهي المادة التي تعطي الإنسان إحساساً بالسعادة. وعلى النقيض من ذلك، فإن تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات منخفضة من الكربوهيدرات يعرض الإنسان إلى تأرجح في مزاجيته، بحسب باحثين في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في بوسطن.

وقد وجد العلماء في المعهد أن نقص الكربوهيدرات يعطل المخ عن تنظيم عمل مادة السيروتونين، ما يسبب شعوراً من الغضب والاكتئاب.

## جراحات التجميل

الأشخاص الذين أجريت لهم عمليات تجميل ربما يصابون بالاكتئاب، بعد سنة أو أكثر من العملية، بحسب الدكتور مارك فاندريمب، اختصاصي الغدد الصماء في مستشفى "فري" الملكي في بريطانيا.

وقالت تقارير طبية نشرتها مجلة الطب النفسي "كارانت"، إن نسبة الانتحار بين السيدات اللاتي أجريت لهن عمليات تجميل تزداد بمعدل ثلاثة أضعاف عن الأخريات، مضيفة أن عمليات التجميل تؤدي إلى الوفاة بنسبة ثلاثة أضعاف، ربما بسبب ارتكاب الشخص لأعمال تدمر حياته مثل الانغماس في شرب الكحول. ويقول الدكتور فاندريمب: "إن السبب ربما يعود إلى أن نتائج العملية لم تكن مرضية لصاحبها أو صاحبتها بالقدر الكافي، أو ربما لأنه وجد صعوبة في التأقلم مع شكله الجديد". ◆◆

# أخبار الجمعية

## رئيس الجمعية يضع حجر الأساس لمشروع المركز الطبي المتقدم في غزة ويزور فروع الجمعية في قطاع غزة

قام رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، د. يونس الخطيب، بتاريخ 2012/1/22، وبحضور عدد من أعضاء المكتب التنفيذي، بوضع حجر الأساس لمشروع المركز الطبي المتقدم التابع لمستشفى القدس في حي تل الهوى بمدينة غزة، والذي شيد على أنقاض المبنى الذي جرى تدميره خلال الحرب التي شنت على قطاع غزة قبل ثلاث سنوات.

ومن المقرر أن يستغرق بناء وتجهيز المركز نحو عام كامل بكلفة إجمالية تصل لخمسة ملايين دولار بتمويل من المملكة المغربية.

وخلال وضع حجر الأساس عبر الخطيب عن شكره وتقديره للمملكة المغربية الشقيقة على هذا التبرع السخي، الذي اعتبره بمثابة إضافة قوية ونوعية للخدمات التي يقدمها مستشفى القدس التابع للجمعية مستقبلاً.

وكان أعضاء المكتب التنفيذي تجمعوا في غزة من أجل عقد اجتماع لهم هناك، لمناقشة الأمور المدرجة على جدول الأعمال، وفي مقدمها تطوير وتعزيز الخدمات الإنسانية المقدمة للشعب الفلسطيني.

وقد قام الخطيب عقب ذلك بزيارة فرع الجمعية في جباليا التقى خلالها المسؤولين فيه وأطلع على سير العمل. ثم زار بلدة بيت لاهيا وتفقد مشروع الحد من المخاطر الذي تنفذه الجمعية في البلدة، بالتعاون مع البلدية، وهو عبارة عن إنشاء متنزه وشبكة مياه، فضلا عن عمل حماية حديدية للمشاة، وخصوصاً أطفال المدارس للحد من المخاطر عند عبورهم للشوارع.

كما زار الخطيب فرع الجمعية في خانيونس، حيث افتتح المقر الدائم لقسم الإسعاف والطوارئ (101) ودشن نقطة طبية في حي السلطان في محافظة رفح لتكون مساعدة ومكملة لمركز إسعاف وطوارئ في فرع رفح، وذلك بسبب اتساع مساحة المدينة الجغرافية وزيادة عدد المواطنين فيها.

وختم الخطيب جولته بزيارة فرع الجمعية في دير البلح، وتفقد سير العمل فيه، واطلع على مشاريعه والخدمات التي يقدمها للمواطنين وخططه المستقبلية.

## الجمعية تفتتح مركزاً للطوارئ والصحة في مخيم نهر البارد

في إطار احتفالات الجمعية بالذكرى الثالثة والأربعين لتأسيس الجمعية، افتتح فرع الجمعية في لبنان، بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، مركزاً للطوارئ والصحة في مخيم نهر البارد، أطلق عليه اسم «مركز الشهيد فتحي عرفات»، بهدف تحسين فرص الحصول على الخدمات الصحية لسكان المخيم، بعدما أدت الأحداث المؤسفة التي وقعت في المخيم العام 2007، إلى تدمير العيادة التابعة للجمعية.

حضر حفل الافتتاح رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ووفد من اللجنة الدولية للصيب الأحمر برئاسة رئيس بعثتها في لبنان يورغ مونتاني، وقنصل السفارة الفلسطينية محمود الأسدي، ومدير وكالة الغوث في لبنان سالفادور لومباردو، والنائب اللبناني قاسم عبد العزيز، وممثل الصليب الأحمر اللبناني يوسف بطرس، وممثلون عن الفصائل واللجنة الشعبية، وأهالي المخيم.

وقال الخطيب: «إن افتتاح المركز، يمثل بادرة أمل للأهالي الذين يواجهون صعوبات في تأمين العلاج والإقامة لمرضاهم»، معربا عن أمله في أن يسد وجوده جزءاً من الاحتياجات، خصوصاً أنه جرى تجهيزه بقسم طوارئ ومختبرات، وغرف أشعة، وقسم للعلاج الفيزيائي وعيادات طبية، عدا غرفتين مجهزتين بأسرة للمنامة تستقبل المرضى في حالات الطوارئ لمدة 24 ساعة.

وأكد أن المركز هو بمثابة خطوة أولى، يؤمل ان تستكمل بخطوات أخرى لتأمين كافة احتياجات المخيم، من مستشفى يكون قادراً على استيعاب الحالات المرضية كافة، لافتاً إلى أن المركز الصحي الحالي يعتبر متطوراً، كونه زود بمعدات حديثة، وقاعات للاجتماعات وغرف للأطباء، ما يجعله من بين أهم المراكز الصحية التي تعمل في نطاق المخيمات.

وذكّر الخطيب ان جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني واكبت شعبنا في لبنان وسورية ومصر والكويت ولا زالت تواكبه في العراق، واستطاعت أن تمثل وحدة شعبنا الفلسطيني في كافة أماكن تواجده.

بدوره، أشار مونتاني الى أن التعاون في استكمال إنجاز هذه العيادة مع الجمعية، هو رمز إنساني لكل ما تمثله اللجنة الدولية للصليب الأحمر، وهو خير مثال لما يمكن تحقيقه عبر التعاون في القضايا الإنسانية.

وأضاف: «كعضو في الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الحمر، كان من البديهي للجنة الدولية ان تساعد الهلال الأحمر على الاستمرار في توفير خدمات العناية الصحية للسكان الفلسطينيين، وكلنا ثقة بأن هذا المركز، سيسهم في تحسين مجال الرعاية الصحية في مخيم نهر البارد».

يذكر أن مساحة المركز، الذي استغرق تشييده 14 شهراً، هي 550 متراً مربعاً، ويمكنه تقديم خدمات طبية لعشرات المرضى الخارجيين يومياً، ويتسع لغرفة عمليات للجراحات البسيطة ومختبر وغرفة للأشعة، إضافة إلى أربعة أسرة، ويمكن استخدام جزء آخر من المركز للوظائف الاجتماعية، بما فيها مكتبة وغرفة نقاهة، فضلاً عن المكاتب.

## وفد من الهلال الأحمر القطري يزور مقر الجمعية في غزة ويتفقد مستشفيي القدس والأمل

استقبل عضو المكتب التنفيذي للجمعية ومديرها العام، د. خالد جودة، في مقر الهلال الأحمر الفلسطيني في قطاع غزة، أواخر شهر كانون الثاني الماضي، وفداً من الهلال الأحمر القطري برئاسة مديره التنفيذي صالح المهندي.

وقد رحب جودة بالوفد الضيف، وأشاد بالجهود المبذولة من الهلال القطري، في دعم مشاريع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ومؤسسات انسانية واجتماعية فلسطينية أخرى، والتنسيق المتواصل بين الجمعيتين الشقيقتين، واضعاً الوفد في صورة الخدمات الإنسانية التي تقدمها الجمعية في قطاع غزة.

من ناحيته قال المهندي: «نغتنم فرصة زيارتنا لقطاع غزة بالتأكيد على تواصلنا مع المجتمع الفلسطيني بمؤسساته ومرافقه الصحية في القطاع، ومن بينها شريكنا الهلال الأحمر الفلسطيني»، مشيراً إلى أن الشراكة الأساسية ستتعزز مع نظيره الفلسطيني لمساندة الشعب الفلسطيني بقطاعيه الصحي والتعليمي خلال المرحلة القادمة.

وزار الوفد الضيف مختلف مرافق مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة، وأطلع على المشاريع التي نفذها الهلال الأحمر القطري من خلال إعادة صيانة وترميم طوابقه، إضافة إلى توفير أجهزة ضرورية لقسم العلاج الطبيعي في المستشفى.

وتفقد الوفد المرافق الأساسية في مستشفى الأمل التابع للهلال الأحمر الفلسطيني في محافظة خان يونس واستعرض مدير المستشفى د. وائل مكي، أبرز مشاريع الترميم الخاصة بمدينة الأمل الطبية، كما زار كلية تنمية القدرات التي تخرج نحو 80 طالباً سنوياً بدرجة البكالوريوس، ومركز التأهيل للمعاقين الذي يقدم خدماته لأكثر من خمسمائة من ذوي الاحتياجات الخاصة في العام الواحد.

الأولى من نوعها في فلسطين

## الجمعية والدفاع المدني يعقدان دورة في علوم الدفاع المدني لذوي الاحتياجات الخاصة

عقدت مديرية الدفاع المدني، وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ 2012/2/5، دورة في مجال علوم الدفاع المدني، لطلبة مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم التابعة للجمعية، وذلك في مقر الجمعية العام في مدينة البيرة.

حضر افتتاح الدورة، د. ليلى غنام، محافظ رام الله والبيرة، واللواء أحمد رزق، مدير عام الدفاع المدني، ود. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، ومديرو عدد من دوائر الجمعية، وحشد من الطلبة الصم ومعلميهم.

وفي كلمتها الافتتاحية، أثنت د. غنام على برامج وأنشطة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، على مدار مراحل طويلة من نضالات شعبنا، في الوطن والشتات، ولمستها الواضحة في عملية التنمية والبناء في المجتمع الفلسطيني.

وأكدت أهمية هذه الدورة، كونها الأولى التي تستهدف ذوي الاحتياجات الخاصة في فلسطين.. هذه الشريحة المهمة، التي تتميز بالإصرار الدائم والعزيمة على التقدم والتطور والنجاح، مشيدةً بدور الهلال الأحمر ومدرسة الاتصال التام في العمل مع الطلبة الصم وذوي الاحتياجات الخاصة.

من ناحيته، أكد اللواء رزق على الطابع الخاص لهذه الدورة، التي تبعث رسالة مشتركة من الدفاع المدني والهلال، إلى المجتمع الفلسطيني، بأن ذوي الاحتياجات الخاصة، ليسوا ضعفاء وإنما شريحة فاعلة في المجتمع، وتتحمل مسؤولية حمايته.

ولفت إلى أن هذه الدورة ستؤهل هؤلاء الطلبة، من ذوي الاحتياجات الخاصة، للتصرف في حال تعرض الوطن لكارثة، وأخذ دورهم في حماية مجتمعهم ومحيطهم، مشيرا إلى أن هذه الدورة ستتلوها دورات أخرى، لافتاً إلى رمزية اختيار مدرسة الاتصال التام التابعة للهلال الأحمر لانطلاق برنامج الدفاع المدني لذوي الاحتياجات الخاصة نظرا لرمزيتها الكبيرة.

بدوره جدد د. الخطيب، دعم الجمعية المطلق لذوي الاحتياجات الخاصة، الذين يقفون على رأس سلم الأولويات في تدخلات الجمعية، وللطلبة الصم الذين يدرسون في مدرسة الاتصال التام التابعة لمقر الجمعية العام في مدينة البيرة.



ولفت إلى أن الجمعية ستستغل كل فرصة ممكنة لتطوير مهارات وقدرات ذوي الاحتياجات الخاصة، وطلبتها من الصم، مشيداً بالتعاون المستمر مع الدفاع المدني، وبالتطور الكبير الذي تشهده هذه المؤسسة الوطنية.

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنجز عدداً من الفعاليات الصحية والتثقيفية

نظمت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، في منتصف شهر كانون الثاني وأوائل شهر شباط الماضيين، يومين طبيين في منطقة الخان الأحمر، القريبة من القدس المحتلة، ودير قديس في محافظة رام الله والبيرة، استفاد منهما العشرات من المواطنين.

وفي هذا الإطار، أجرت الطواقم الطبية التابعة للدائرة، عبر العيادة المتنقلة، فحوصات طبية للعشرات من أهالي المنطقتين المذكورتين.

ومن ناحية أخرى نظم المركزان الصحيان في بلدتي عنبتا وسلواد، بالتنسيق مع مركز ضحايا التعذيب، خمس محاضرات تثقيفية عن العنف والإضطهاد والحقوق المهضومة للمرأة، استفاد منها نحو 225 سيدة.

وفي سياق آخر عقد المركز الصحي في رام الله، في الفترة من 22-2012/1/29، دورة تدريبية في الإسعاف الأولي تناولت الحوادث المدرسية وكيفية التعامل مع الإصابات والحوادث المنزلية، شارك فيها 12 طالباً وطالبة.

إلى ذلك عقدت الدائرة بتاريخ 2012/1/30، في المقر العام للجمعية في البيرة، اجتماعاً موسعاً شارك فيه 42 كادراً من الأطباء والممرضات والاختصاصيين الاجتماعيين ومنسقات البرامج، من مختلف المناطق في الضفة الغربية، تضمن مناقشة عدد من المواضيع التي تخص العمل الصحي والمجتمعي، بهدف تحسين وتنويع الخدمات المقدمة للمواطنين.

**شارك فيه رئيس الجمعية د. يونس الخطيب وحضرته فعاليات سياسية واجتماعية لبنانية وفلسطينية ودولية**

## فرع الجمعية في لبنان يحتفل بالذكرى الثالثة والأربعين لتأسيس الجمعية

نظم فرع الجمعية في لبنان بتاريخ 2012/1/12، حفلاً حاشداً في بيروت بالذكرى الثالثة والأربعين لتأسيس الهلال الأحمر الفلسطيني.

شارك في الاحتفال السفير الفلسطيني في لبنان اشرف دبور، ورئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني د. يونس الخطيب، والشيخ محمود مسلماني، ممثلاً لمفتي الجمهورية اللبنانية الشيخ د. محمد رشيد قباني، وممثل تيار المستقبل العميد محمود الجمل، وممثل عام وكالة الغوث "الأونروا" في لبنان سلفادور لمبادرو، ورئيس الصليب الأحمر اللبناني د. سامي دحداح، ورئيس الاتحادات والروابط البيروتية، راجي الحكيم، وممثل عن الصليب الاحمر الهولندي والبلجيكي، وممثلو الأحزاب اللبنانية، ومؤسسات المجتمع المدني، وحشد من أطباء جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني في لبنان، ومندوبون عن الفعاليات السياسية الفلسطينية في لبنان.

ونقل السفير دبور تحيات وتهاني الرئيس محمود عباس بهذه المناسبة معرباً عن تقديره واعتزازه بدور الجمعية في خدمة الشعب الفلسطيني، وبعملها الإنساني وبمسيرتها المستمرة من خلال تقديم أنماط جديدة من خدمات الإسعاف والطوارئ والعمل الإنساني والاجتماعي في جميع المجالات غير المسبوقة، وفي ظروف غاية في الصعوبة والتعقيد، حيث عملت بعض طواقمها على الشموع وأجرت أكبر العمليات الجراحية الناجحة.

وأشاد بمهنية الطبيب الفلسطيني، المشهود له بالكفاءة، والذي أثبت جدارته رغم حياة البؤس

والحرمان، وقال: "إن الجمعية استطاعت توثيق أواصر العلاقة مع جميع المؤسسات الدولية، الصحية والانسانية المنتشرة حول العالم بحيث اصبحت إحدى مكونات الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر. إن الجهد الكبير والجبار الذي تقوم به الجمعية هو محل تقدير من قبل ابناء الشعب الفلسطيني في كافة أماكن تواجده حيث تعزز صموده في مواجهة الاحتلال، خصوصاً داخل الأراضي الفلسطينية".

من جهته، استعرض الخطيب صفحات من تاريخ الجمعية في مختلف البلاد العربية ونشأة أول جمعية للهلال الأحمر عام 1915 وكانت الجمعية الثانية في الدول العربية بعد جمعية الهلال الأحمر في مصر الشقيقة، والتي استندت على مبادئ الحركة الدولية وأصبحت جزءاً منها، وكيفية مساهمة الجمعية واهتمامها بالشعب الفلسطيني وبقضيته الوطنية.

وقال "إن الهلال الأحمر الفلسطيني جمعية تخدم الشعب الفلسطيني، وهي مؤسسة موحدة رغم الانقسامات التي حصلت وتحصل في صفوف الشعب الفلسطيني، وتسعى دائماً إلى مزيد من التطور والتقدم وتقديم المزيد من الخدمات الى الشعب الفلسطيني". واستذكر تضحيات الدكتور فتحي عرفات والسبل التي سلكها لتأسيس جمعية الهلال.

وفي ختام كلمته شكر الصليب الاحمر اللبناني الذي هو توأم لجمعية الهلال الاحمر الفلسطيني.

من جهته وجه رئيس الصليب الأحمر اللبناني د. دحداح التحية للشعب الفلسطيني ولجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لما قدمته من خدمات إنسانية منذ تأسيسها، معرباً عن اعتزازه وفخره بهذه الجمعية الرائدة التي رسمت مبادئ التطوعية والإنسانية في عملها.

وأشار إلى أن الاعتراف الدولي بجمعية الهلال الاحمر الفلسطيني هو اعتراف دولي حقيقي وجاد بحق هذا الشعب بوطنه واعتراف صريح بالدولة الفلسطينية، لأنه لا يمكن ان تحصل جمعية باعتراف دولي ان لم يكن هناك دولة قائمة.

## فرع الجمعية في قلقيلية ينجز سبع فعاليات صحية وتوعوية خلال شهر كانون ثاني الماضي

أنجز فرع الجمعية في قلقيلية، بالتعاون مع عدد من دوائر الجمعية، واللجنة الدولية للصليب الأحمر خلال شهر كانون ثاني (يناير) الماضي، سبع فعاليات صحية وتوعوية، استفاد منها العشرات من المواطنين، ومن متطوعي الجمعية.

وقد تضمنت هذه الفعاليات ثلاث دورات في مجال مبادئ الإسعافات الأولية، وثلاث ورشات عمل عن مبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر والقانون الدولي الإنساني، وورشة عمل عن الحد من المخاطر والكوارث المحتملة.

## فرع الجمعية في جباليا ينجز عدداً من الأنشطة الصحية والاجتماعية والتوعوية

قام فرع الجمعية في جباليا بتنفيذ عدد من الأنشطة الصحية والاجتماعية والتوعوية، خلال شهر كانون ثاني (يناير) الماضي، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع 12 دورة في مجال الإسعافات الأولية، استفاد منها 255 شخصاً، منهم 55 سيدة من ربات البيوت. كما عقد الفرع ستة لقاءات تناولت التفريغ النفسي والتعاون والنظافة، شارك فيها نحو 65 شخصاً، ونظم زيارات منزلية عديدة لعضوات من لجان المومة الآمنة، تم خلالها عيادة أهاليهن وأقربائهن ممن يشكون من الأمراض المزمنة.

وفي السياق ذاته عقد الفرع ورشتي عمل في مجال ادارة المشاريع شارك فيهما 26 شخصاً.

ومن ناحية أخرى استقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية في الفرع خلال شهر كانون ثاني 1600 حالة مرضية من مختلف الأعمار، في حين استقبلت العيادات التخصصية 128 حالة، وأجري لنحو 190 مريضاً فحوصاً مخبرياً، ونقلت سيارات إسعاف الفرع 335 حالة مرضية.

# أخبار الجمعية

## الجمعية استضافت ورشة عمل لتطوير سيناريو الفيلم السينمائي الروائي الفلسطيني

استضافت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مقرها العام في البيرة ورشة عمل مكثفة في الفترة من 21-2012/2/25، حول تطوير سيناريو الفيلم السينمائي الروائي الفلسطيني، شارك فيها 12 مخرجة ومخرجاً فلسطينياً، حيث ناقشت الورشة ستة سيناريوهات.

وقد حاضر في الورشة، التي عقدت بالتعاون مع مهرجان دبي السينمائي ومؤسسة Eave ومختبر تورينو، مدربون بريطانيون من ذوي الاختصاص في مجال السينما.

**بالتعاون مع عدد من الفروع**

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تنفذ العشرات من الفعاليات في مجال الاستعداد للحد من الكوارث المحتملة

نفذت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر كانون الثاني (يناير) الماضي، العشرات من الفعاليات الإرشادية والإغاثية والتدريبية في مجال الاستعداد للحد من الكوارث المحتملة، في أنحاء مختلفة من الضفة الغربية، بالتعاون مع عدد من فروع الجمعية، وبخاصة في قلقيلية وسلفيت وطوباس، استفاد منها المئات من كوادر الجمعية، وفئات عديدة من المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار عقدت الوحدة عدداً من الدورات التدريبية والإرشادية والتثقيفية، وورش العمل، اندرجت كلها في إطار كيفية مواجهة الكوارث المحتملة، حيث تناولت المواضيع الآتية: خارطة المخاطر، تقويم الاحتياج السريع، تنسيق المساعدات الإنسانية، "معايير اسفير"، مدونة السلوك، خصائص الفريق، الفرق الميدانية في الطوارئ وادارة المخيمات، الصحة في حالات الطوارئ، المياه والإصحاح، الدعم اللوجستي، ادارة المستودعات.

ومن ناحية أخرى قامت الوحدة، بالتعاون مع بعض دوائر الجمعية المعنية، بتقديم خدمات صحية وإغاثية وغذائية للمتضررين من ممارسات الاحتلال الإسرائيلي، وبخاصة أولئك الذين هدمت منازلهم، والمتضررين من الحوادث المختلفة التي تعرضوا لها.

## الجمعية تخرج منتسبي دورة في لغة الإشارة للشرطة الفلسطينية

أقامت الجمعية في مقرها العام في البيرة بتاريخ 2012/1/11، حفلاً خرجت فيه منتسبي دورة في لغة الإشارة وكيفية التعامل مع الصم، لعناصر من الشرطة الفلسطينية، حضره ممثلون من الشرطة، والاتحاد الفلسطيني العام للأشخاص ذوي الإعاقة، الى جانب مدير العمليات في الجمعية رباح جبر، ومدير دائرة التأهيل في الجمعية، سهير بدارنة.

يذكر أن الدورة المذكورة استمرت شهرين، بواقع 40 ساعة تدريبية، وشارك فيها 12 عنصراً من أفراد الشرطة الفلسطينية، بإشراف مدربين من الصم وأقرانهم من كوادر جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

ومعروف ان الجمعية عقدت في السنوات الخمس الأخيرة العشرات من الدورات التدريبية في لغة الإشارة استهدفت مندوبي المؤسسات التي تقدم خدمات للجمهور، وطلبة جامعات ومندوبي مؤسسات المجتمع المدني وذلك انسجاما مع فلسفة التأهيل في الجمعية والتي تهدف الى دمج الاشخاص ذوي الاعاقة في المجتمع واعطائهم الفرص المتكافئة في كافة المجالات، ما يستوجب العمل على تطوير الثقافة المجتمعية باتجاه تسهيل عملية الدمج.

# ثقافة



- رأي: اللغة ومستوياتها في الإبداع.
- «الحياة الاجتماعية للقدس في القرن العشرين».
- من مآثر الحب العذري عند العرب (6): (قصة أبو نواس وجنان).
- شعر: أمطار الحنين.
- من ملكوت الشعر: نعم لن نموت ولكننا سنقتلع الموت من أرضنا.

## اللغة ومستوياتها في الابداع:

# حدود.. وافتراق الكلمات في النص الإبداعي

فيصل قرقطي

**كثيراً ما سُئلت عن لغة الشعر والنثر، وأيضا عن لغة الرواية، وذلك من كاتبات وكتاب شباب لهم تجربة ما زال عودها غضاً في الكتابة، لكنهم موهوبون وهم يحاولون على الدوام الاستفادة والتبين في أمر تلك اللغة التي يكتبون نصوصهم فيها.**

وقد اجتهدت حسبما أرى، وقسمت اللغة الى مستويات عدة، إذ أن اللغة اولاً إحساس في طبيعة وكنه الأشياء المراد وصفها، وهي بذلك تعتبر الوجه الآخر للأشياء المراد الكتابة عنها.

وهذه المستويات العدة للغة إنما هي تتجاور.. وتتخاصم أحياناً، وتتزاحم وتتراكم أحايين أخرى حتى داخل النص الواحد.

واللغة، بمستوياتها المتعددة، تتوزع على كل انواع الادب. فهي الميزان الراجح في الاتيان بتبيان النص وهويته، بل وماهيته أيضاً، والى أي نوع من أنواع الأدب ينتمي. لأن الشكل الفني ينسج عبر اللغة، تلك التي تحمل المضمون وترتقي به إلى الشكل. أو لنقل أن اللغة تندفع بالشكل إلى تشكيل المضمون.. وهكذا تنمي اللغة، عبر حروفها وما تعكسه من وجهين في العملية الإبداعية، العلاقة الجدلية بين الشكل والمضمون.

وعلى اعتبار أن اللغة تمثل جزءاً حياً من الثقافة فهي تؤسس المرتكز الأساسي للاستعدادات التي نتلقاها من التراث المحيط بنا، وكذلك من الحياة وتناقضاتها.

وكما أن اللغة تعتبر الأداة الأساسية والوسيلة الفضلى، التي من خلالها نستطيع تمثل ثقافة الجماعات الأخرى التي تنتمي للغة ذاتها.

إذا فاللغة هي التي تحملنا وتترجم أعماقنا وأحاسيسنا، أهدافنا وأحلامنا على حد سواء، وبذلك تعتبر أهم مظاهر النظام الحضاري اكتمالا. هذه المظاهر التي يرى "ستروس" أنها تشكل بصورة أو بأخرى "أنساقا". فإذا أردنا أن نفهم ما هو الفن، أو الدين أو القانون، بل وربما المطبخ أو قواعد اللياقة، فإنه يتعين علينا أن نتصورها كقواعد تتشكل عبر تمفصل العلامات، على نموذج التواصل اللساني.

واللغة ليست عملا ظهر بغتة، كما أنها ليست هبة من الخالق، وحسب، وإنما هي عملية متشعبة ومعقدة مرت بمراحل طويلة للتعبير عن المنطوق، خلال قرون من الجهد، ابتداء من نداء الحيوان

الأول، ومروراً بالتعابير الأولى للإنسان، وأدعية الكهان، والتعاويذ والأغاني والملاحم الأسطورية، ووصولا إلى أغاني الشعراء. يقول ديورانت: "لولا الألفاظ أو الأسماء العامة التي تجعل الصور الخاصة قادرة على تمثيل النوع، لتوقف التعميم في بدايته، ولبقي العقل حيث نجده في الوحوش، ولولا الألفاظ لاستحالت نشأة الفلسفة والشعر، والتاريخ والنثر. وما بلغ الفكر ما بلغته براعة أينشتين أو أناتول فرانس، ولولا الألفاظ ما اصبح الرجل رجلا أو المرأة امرأة".

واللغة باعتبارها كائنا حيا يرتقي بالإنسان من البدائية إلى العقلانية، عبر نمو طبيعته من جهة، ونمو طبيعة الحياة والثقافة على حد سواء، وتتشكل ليس عبر نسيج الحروف، فحسب، وإنما تتشكل أيضا من إيقاعات عدة أخرى نشهدها مثلا في الموسيقى، التي هي لغة الأذن والصورة "المشهد" الذي هو لغة البصر، وكذلك اللباس الذي هو لغة الجسد، لأن الثياب كما يقول هيجل: "هي اللحظة التي يصبح فيها المحسوس دالا، وبالتالي حاملاً لعلامات خاصة".

وبعيداً عن الأبعاد المختلفة للغة كبيرة الغنى، والمرتبطة بالظواهر الانسانية جميعها، وكذلك بعيدا عن مستوياتها المختلفة الصوتية والتركيبية والدلالية، أو من حيث وظائفها المختلفة في أحداث التواصل، والتبليغ بين الأجناس والناس على السواء، فإن اللغة أداة طيعة تشكل سلطة قائمة بحد ذاتها داخل النص الإبداعي وخارجه، داخل بنية الخطاب وفي نسيج التواصل الإنساني على السواء، وهي كذلك أداة سَوْس وسياسة. وفضلا عن ذلك فقد أثبتت العلوم اللسانية الحديثة أن اللغة لها سلطة هائلة على النفوس والعقول وأنها ذاتها تتضمن رؤية العالم.

لأن تحليل لغة السلطة أو النص، يمر أساسا عبر سلطة اللغة ذاتها، وخصوصا في مجتمعاتنا الحديثة. وسلطة اللغة لا تنحصر في أداء دورها عبر منظومات الفكر الإنساني، فحسب، وإنما في تحليل رؤيتها للعالم في مساقات التفكير، على اعتبارها الموضوع الأساسي للفلسفة. يقول جورج موتان: "إن ما يفسر أداء اللغة لوظيفتها واقتصادها الداخلي وتواترها هو شروط وظروف التواصل، لا التعبير عن الفكر".

وقبل الذهاب الى تحديد مستويات اللغة الابداعية في شتى انواع الفنون الأدبية لنعترف بحقيقة ماثلة للعيان وهي ان شعرية اللغة قد اكتسحت انواع الكتابة الادبية كافة من الرواية.. والقصة.. والمسرح.. والسينما.. والقصة القصيرة جدا.

ولا مناص من القول هنا إن اللغة الشعرية هي لغة الكتابة الإبداعية بامتياز لأنواع الكتابة كافة، وعلى اعتبار أن هذا لا يتحقق دائما.. وفي أغلب النصوص النثريه كالقصة والرواية.

لا مناص لنا هنا الى التنويه بأن لغة قصيدة النثر يجب ان تكون لغة شعرية بامتياز، وذلك كتعويض عن غياب الوزن. هذا اضافة الى الموسيقى الداخلية للكلمات والتراكيب الشعرية.

ثمة لغة نثرية ولغة شعرية.. لكن لا بد من أن تحمل لغة النثر شعرية ما.. حتى لو كان النص ليس شعريا. ولأن النثر، عموماً مهماً أجاد في القول فإنه لا يرتقي الى نثرية الشعر.

إن الكلام المحكي، والذي عادة ما نتداوله بيننا كبشر، هو أردأ انواع النثر، وهو آفة تتسلل الى النص القصصي.. والى الرواية بسهولة، وهذا برأينا هو الدرك الأسفل في اللغة الابداعية.

أما المستوى الثاني وهو مستوى لغة النثر الأعلى من اللغة المحكية، فإنه سطا على العديد من الأعمال الروائية والقصصية الكلاسيكية على الصعيد العربي.. حتى جاءت مرحلة ما بعد سبعينات القرن الماضي لتحرر لغة الرواية والقصة من كلاسيكية نثر ممجوج على أيدي العديد من الروائيين العرب أمثال سليم بركات (سورية).. والياس خوري (لبنان) وإميل حبيبي (فلسطين) وابراهيم الكوني (ليبيا) وأدوار الخراط (مصر) إضافة الى اسماء أخرى مثل واسيني الأعرج (الجزائر)، ومحمد شكري (المغرب).◆◆




# "الحياة الاجتماعية في القدس في القرن العشرين" للدكتور صبحي سعدالدين غوشة

## مذكرات عاشق للقدس

عبدالفتاح داغر

**"هذا غريب لم يتزحزح عن مسقط رأسه، ولم يتزعزع عن مهبّ أنفاسه، وأغربُ الغرباء من صار غريباً في وطنه، وأبعد البعداء من كان قريباً في محل قُربه. لأن غاية المجهود أن يسلو عن الموجود ويغمض عن المشهود ويُقصي عن المعهود".**

**(أبو حيان التوحيدي)**

بتوقير الابن البارّ لأمه الرؤوم، وامتنان الوردة لحوضها، يروي د. صبحي غوشه ذكرياته -وأيّ ذكريات- الحميمة عن قُدسِه التي يعرفها على مدى قرن كامل، دون إغفال جزئية مهما ضَؤُلَتْ -مما يشي بذاكرة مُشبعة بالمكان- من تفاصيل حياة المجتمع الذي عاش فيهِ ومعه وله. وهو إذ يرسم هذه الأيقونة الرائعة بكل نقوشها ورتوشها، إنما يذود -في العمق- عن حِياض يُرادُ له ان يتهدّم. بيد أن الدكتور من

خلال الكلمة -وما أعظمها- يدوّن بالبرهان الحيّ حياة قوم كانوا ولم يزالوا يشغلون القدس أرضاً وفضاءً، ويَزحمون مدينة الصلاة، مهما إجتهدت آلة المسح والتدمير في تغييب وجودهم.

فالمساجد ناطقة والكنائس ناطقة والتكايا والزوايا والأديرة والحواري والطرقات والمشربيات الخشبية على النوافذ، كلّ يدلُّ عليهم، ويدلّ على أصحاب الملك الحقيقيين، الذين لا يحتاجون إلى عقود بيع ملفّقة ولا شهادات طابو مُزيفة ليثبتوا أن هذه المنازل، منازلهم، وهذه المرابع، مراتع طفولتهم، فكلهم يذكرُ أنه كرج على عتباتها طفلاً واستوى شاباً وانحنى كهلاً. ويذكرُ والدته وجاراتها "يتسامران في باحاتها، فيما جده منتحياً ركناً من أركانها يتلو أوراده (مفردها ورد وهي عبارة عن أدعية يكررها المؤمن)، منتظراً موعد صلاته. فالمسجد الأقصى بين أيديهم وكنيسة القيامة خلفهم، يذكرون أن مناسباتهم وأعيادهم كانت مهرجانات متصلة، فإذا كان المسيحيون ينتظرون المسلمين على أبواب الحرم بالبيارق للمشاركة في موسم النبي موسى، والمسلمون مؤتمنون على مفاتيح كنيسة القيامة، يفتحونها لإخوانهم المسيحيين، إذن فأنت أمام نسيج اجتماعي يصعب نقضه مهما تحايلت أجهزة الدّس وفبركت.

في تقديمه لموسوعته القيّمة "كي لا ننسى" كتب وليد الخالدي يقول: "في الكثير من مساعي البشر، يُصاحب البناء من أجل الذات، ألوبال على الغير، وحريّ بالباني المتهلل أن يأخذ في حسبانه -من باب الحصافة على الأقل- شأو الصرح الذي ابتناه، ومبلغ ما خلّف في أثره من حُطام"!!

ولعلّ "أبناء العم" أجدر أهل الارض جميعاً، بأخذ قول الخالدي على محمل الجد، فالدهر دائب الدوران، والزمن ديدنه التقلّب، وما من أمة على وجه الأرض بلَت من صروف الزمن مثلما اليهود، فليعتبر بعضهم ولكنه لن يعتبر، بل لن يفكر بدءاً في الاعتبار، بدوافع الغطرسة والغرور الناجمة عن القوة، لا سيما أنهم إزاء أمة عربية ممزقة شر ممزق، مثلما وصف شوقي الفرخ.

واليوم في مواجهة الهجمة المسعورة -بل فاجرة السُعار- على القدس وحَرَمها -حدّ محاولة هدمه- هل ثمة ضرورة لمذكرات الدكتور غوشة عن "الحياة الاجتماعية في القدس في القرن العشرين"؟ .. نعم، كل الضرورة، فالكتاب وثيقة عُرفيّة قانونية، وهو في محل "شاهد ملك" وما أجدره بالترجمة الى اللغة الانجليزية، خصوصاً وأنه حجة دامغة تدحض -بل تصنع- مزاعم التزوير القذرة التي تسوقها الدعاية الاسرائيلية في اربعة اركان الأرض، فالقدس هي القدس، قدس العرب والفلسطينيين، مسلمين ومسيحيين، وريثة الحضارات ومهد الانبياء والرسالات. فما -أورسالم، يبوس، منورتا، أريانه، أوفل، أنتوخيا، إيليا، بيت المقدس، مدينة السلام، زهرة المدائن - إلا القدس، قدس صبحي غوشة وادوارد سعيد وعبدالقادر الحسيني ووليد الخالدي، قدس الحرم، والقيامة، قدس بائع السوس والمشبّك والمسحراتي و"مُصلّح البوابير" قدس حائط البراق وليس حائط ذرف دموع، ممن يعتمرون القبعات المستديرة. فـ"هذا المعبد بيت أبي، وأنتم جعلتموه مغارة للصوص".

وتحضرني هنا إحدى فكاهات إميل حبيبي المُرّة في باب الردّ على الدعاوي التاريخية الملفقة قال: "طُزْ واحك إن كان، شو عرّفهم إنو اللّي كان هون قبل ألفيّ سنة، أجدادهم، هُمْ وليسوا أجدادنا نحن".

... عندما شرعَ الكاتب الروسي العظيم فيودور ديستويفسكي في كتابة روايته الضخمة "الأخوة كارامازون" سألته آنا ديستويفسكايا زوجته "هل تكتبْ عن الواقع هذه المرّة أيضاً"؟

فأجاب: "لا، إنني مطّلع على الواقع، كواقع بشكل جيد ولكنني الآن أكتب عن تفاصيل الحياة الجارية".

وفي هذا الكتاب "الحياة الاجتماعية في القدس في القرن العشرين" يصوّر لنا الدكتور غوشة هذه الحياة بتفاصيلها الجارية في -القدس التي كانت- كأننا نشاهد فيلماً وثائقياً يزدحم بتفاصيل الحياة اليومية العاديّة، حدّ أنه جعلنا كلنا مقدسيين. فأنت حين تغوص في صفحات الكتاب التي تربو على 530 صفحة من القطع المتوسط، تتخيّل نفسك واحداً من هؤلاء، صاعداً عَقَبَةْ، أو نازلاً عَتَبَهْ، تشاركهم سهرة رمضانية أو حفل ختان مولود. فشكراً للكاتب على إحاطتنا بكل هذه التفاصيل.◆◆



### من مآثر الحب العذري عند العرب (6)

# قصــة ابـو نـواس وجنــان

إعداد: إلياس حبش

**أبو نواس هوالحسن بن هانىء، ولد عام 146هـ/763م بالأهواز (ايران) ونشأ في البصرة، وفيها تلقى علومه على يد كبار العلماء في اللغة والنحو، ثم رحل الى بغداد فاتصل بالخلفاء من بني العباس، ومدح عدداً منهم، وخرج الى دمشق، وهناك اتصل بعدد من شعرائها، ثم رحل الى مصر فمدح اميرها، وعاد الى بغداد مرة أخرى، فأقام بها الى أن توفي فيها عام 198هـ/813م.**

اتسمت حياة أبو نواس باللهو والمجون، وأكثر شعره كان في وصف الخمر، وقد اتهم بالزندقة، وتم حبسه في زمن الخليفة العباسي المأمون لمجونه وفسقه. وفي أواخر أيامه تاب واتجه الى الزهد، وانشد عدداً من الأشعار، التي تدل على ذلك.

عشق ابو نواس احدى الجواري بالبصرة وتدعى "جنان"، وكانت جميلة تروي الأشعار والأخبار، وقد هام بها ونظم فيها الكثير من الأشعار. وقال أغلب الذين كتبوا عن أبي نواس إن حبه لجنان كان صادقاً، وكان حقيقة لم ينكرها شاعرنا، ولا انكرها أحد ممن عاصروه. وكان ابو نواس شاعراً فذّاً اجمع شعراء عصره على تميزه، واشتهر -كما مرّ- بالمجون والزندقة، ولم يكن يخفي ذلك، أو ينكره، بل كان يجاهر بشذوذه، ويحكي عن مغامراته.
ويقول ابو الفرج الأصفهاني، صاحب كتاب الأغاني، إن أهل ابي نواس حاولوا أن يزوجوه حتى ينصلح حاله، فأبى عليهم، ولكنهم ظلوا يلحون حتى أذعن أخيراً فزوجوه جارية جميلة من أهل بيته، لكنه اعرض عنها وطلقها.
وعلى الرغم من ذلك ذكرت أخبار الأدب انه كان يعجب ببعض الجواري، وأنه عشق جارية وطلبها من صديقه

ذات مرة، وأصر على أن يهديها له. وأخيراً حدث لأبي نواس ما لم يكن يتوقعه هو ولا أصدقاؤه.. لقد وقع في الحب من أول نظرة، كما يحدث لشاب في بداية الصبا، وليس لديه أية تجارب في الحياة. ويقول لنا الأصفهاني: "إن أبا نواس لم يصدق في حب امرأة غيرها" ويقصد "جنان". وكان أول كلفه بها أنها مرت، وهو جالس مع فتيان من أهلها يتنزهون وينشدهم شعراً، فأسفرت عن وجه بارع الجمال، فجعل ينظر إليها، وأنشأ يقول:

اني صرفت الهوى إلى قمر — لم تبتذله العيون بالنظر
اذا تأملته تعاظمك إلا — قرار في أنه من البشر
ثم يعود الانكار معرفة — منك اذا قسته إلى الصور

وشغف بها حبا وهام بها، وقال فيها أشعاراً كثيرة، وشكا وجده بحبها وهو لا يعرفها، وسأل عنها فلم يقع على خبر منها بعد اليوم الذي رآها فيه. وتناقل أهل البصرة شكايته من حبها وشعره فيها، وأكثروا ذكره في كل محفل وجمع. و"جنان" هذه التي ملكت قلب شاعرنا، هي جارية مملوكة لآل عبدالوهاب بن عبدالمجيد الثقفي المحدث، ووصفها أبو الفرج الأصفهاني قائلاً : "كانت "جنان" حلوة جميلة المنظر، بديعة الحسن، أديبة عاقلة ظريفة، تعرف الأخبار وتروي الأشعار، وكانت مقدودة حسنة القوام". ولم تكن "جنان" مثل اغلب جواري ذلك الزمان، بل كانت تفضل صحبة النساء على الرجال، وكانت حريصة على أداء فرائض دينها.

وقد بلغ أبا نواس يوماً أن "جنان" قد عزمت على الحج فقال : "أما والله ما يفوتني الحج والمسير معها عامي هذا، إن أقامت على عزيمتها"، فظُنّ مازحاً، ولكنه لم يكن يمزح، بدليل أنه سبقها للذهاب إلى الحج. ويقول الذين شاهدوه بالحج، أنه جعل ينشد الشعر، حتى فتن به كل من سمعه. ومما قاله في هذا المقام:

إلهنا ما أعدلك — مليك كل من ملك
لبيك قد لبيت لك — لبيك إن الحمد لك
والملك لا شريك لك — ما خاب عبد سالك
انت له حيث سلك — لولاك يا رب هلك

ولكن الناس لم تصدق أن أبا نواس يمكن أن يتوب عن آثامه الكثيرة بسبب حبه لامرأة. أما "جنان" فلم تكترث بحب أبي نواس لها وافتتانه بها، ولم تتحرك في قلبها أية عاطفة تجاهه، على الرغم من كل تلك الاشعار، التي كان أبو نواس يعبر فيها عن حبه العميق لها، وكانت "جنان" تسخر من أبي نواس، حتى أنها خرجت ذات يوم هي وصاحبة لها حتى التقيا أبا نواس، فلما رآها كاد أن يذهب عقله وتحير وراح يدبر ويقبل، أي أنه تصرف كتلميذ مراهق التقى مصادفة من يحب، وراحت صاحبة "جنان" تمازحه وتقول له : "اجعلني رسولاً إليها، فلعل الله ان يمن عليّ وعليك". فلما بلغ ذلك "جنان" غضبت من صاحبتها، وقالت لها : "مثل هذا الكلب تطمعينه فيّ!".

وكان أبو نواس يعلم أن "جنان" تحتقره وتسبه، فقد تقرب من الثقفيين الذين كانت تنتمي اليهم وأصبح يزورهم ويتحين الفرص ليبعث إليها بالرسائل، التي تفيض حبا ووجدا، فكانت تسبه أمام من يرسلهم إليها، وتقول إنه كذاب، وفي هذا يقول:

جنان تسبني ذكرت بخير — وتزعم انني مزق خنيث
وان مودتي كذب ومين — واني للذى اهوى بثوث
وما صدقت ولا رد عليها — ولكن الملول هو النكوث
ولي قلب ينازعني إليها — وشوق بين اضلاعي حثيث
رأت كلفي بها ودوام عهدي — فملتني كذا كان الحديث





شكته "جنان" يوما إلى مولاها، وشتمته، فذكر له ذلك. فقال : "من سبني من ثقيف فإنني لن أسبه". فكان ذلك مما رقق قلبها، وكان أول الأسباب إلى وصلها. ويبدو أن أبا نواس كان يتخيل ذلك، وأن جناناً رضيت عنه، وقبلت أن تلتقيه، وأن قلبها لان له وأصبحت تحبه، ويتخيل أنه كان يغضب منها ويهجرها، ويقول إنها ارسلت اليه رسولاً لتصالحه، فرده ولم يصالحها، ثم رآها في النوم تطلب صلحه، ويقول عن ذلك:

| | |
|---|---|
| دست له طيفها كيما تصالحه | في النوم حين تأبى الصلح يقظانا |
| فلم يجد عند طيفي طيفها | فرجا ولا رثى لتشكيه ولا لانا |
| حسبت أن خيالي لا يكون | كما اكون من اجله غضبانا |

وكلامه السابق لم يكن الا حلماً من أحلام اليقظة، يقول أبو نواس:

| | |
|---|---|
| ويأبى من اذا ذكرت له | وطول وجدي به تنفضني |
| لو سألوه عن وجه حجته | في سبه لي لقال يعشقني |
| نعم الى الحشر والتناد نعم | اعشقه أو ألف في كفني |
| لا أنثني ويك عن محبته | ما دام روحي مصاحباً بدني |
| اصيح جهراً لا أستسر به | عنفني فيه من يعنفني |
| يا معشر الناس فاسمعوه واعوا | أن جناناً صديقة الحسن |

وكان من نتيجة هذا الشعر أن أهل "جنان" حجبوا جاريتهم عن أبي نواس، وأرسلوها الى دار لهم في بلدة أخرى تدعى "حكمان" كي ينساها، فكان يقصد الجبل بالبصرة فيسأل كل من أقبل من تلك الناحية وينشد:

| | |
|---|---|
| اسأل القادمين من حكمان | كيف خلفتما ابا عثمان |
| وأبا مية المهذب والمأمول | والمرتجى لريب الزمان |
| فيقولان لي "جنان" كما سرك | في حالها فسل عن جنان |
| مالهم لا بارك الله فيهم | كيف لم يغن عندهم كتماني |
| صرت كالسئن يشرب الماء | فيما قال كسرى بعلة الريحان |
| او كما قيل قبل اياك اعني | واسمعوا يا معشر الجيران |

وهنا يتظاهر بالسؤال عن رجال ثقيف، ولكن الكل يعلم انه لا يعنيه الا "جنان". وقد بلغ ذلك الخبر مولاة "جنان" فبعثت إليه وقالت له : "إن أردت وهبتها لك". ولكن "جنان" مانعت في الزواج منه، واشترطت عليه ألا يعود إلى شذوذه، ولم يستطع هو أن يعدها بذلك.

# أمطار الحنين

سوزان دبيني*

ويبقى ذلك الجرح ينزف
حبا ما عرفته يوما سنين
ويبقى الالم يهطل من جراحي
فلا الدمع يسعفني ولا الانين
تحملني حماقاتي بعيدا عن جزر الامان
تغرس في قلبي سهاما
وتتركني في حدائق النسيان
يضيق الكون من حولي
فاهرب من ابجدياتي الى ما وراء الزمان
اتشعب هناك فواصلا ونقاطا
تزرعني في اخر السطر نبضة انسان
ما عادت حجرات القلب تتسع لالامي
وما عدت استطيع حمل تلك الاحزان
ادمى العشق همسي وكلماتي
وما عاد السطر يحمل مني نزف الهوان
قريبا سيمحى ذكري من كل القلوب
ويبقى في زاوية ما
في قصيدة ما
في جرح ما
نزف يذكر بكل ما كان
وذلك القيد الذي عشقت يوما
سيشد حتى يخنق فيّ روح الطفوله والحنان
يعربد في اجزائي المتعبة
بالقهر والالم وجمر البركان
وعلى امتداد ذلك الافق
تتكسر الرعود والبروق
كل ما في هذه الحياة اصبح بطعم العلقم
تحولت ورود ايامي لاشواك تغرز في قلبي
وتكسرت سفن احلامي على الشطآن
السحب تغطي سماء حياتي
فيغيب فيها وجه القمر
يرتعش الهمس على شفاهي
في نداء تائه
رماد منثور في هذا الكون انا
وحكاية حب اضناها التعب والحرمان

* شاعرة فلسطينية.



## أقوال مأثورة

● "الأخوة ثلاثة: أخ كالغذاء تحتاج إليه في كل وقت، وأخ كالدواء تحتاج إليه أحياناً، وأخ كالداء لا تحتاج اليه أبداً".

(حكيم)

● "جبانٌ واحد في جيشي، أشد خطراً علي من عشرة بواسل في جيش الأعداء".

(نابليون)

●في كل مرة تخدم فيها إنساناً اغفر له مقدماً نكرانه للجميل".

(حكيم)

● "قد يرى الناس الجرح الذي في رأسك لكنهم لا يشعرون بالألم الذي تعانيه".

(حكيم)

● "شكراً للأشواك فقد علمتني الكثير".

(طاغور)

● "من جار على شبابه جارت عليه شيخوخته".

(حكيم)

● "للزنابق الفاسدة.. رائحة أشد فساداً بكثير من الأعشاب الضارة".

(شكسبير)

● "سئل حكيم : ما الحكمة؟ فقال : أن تميز بين الذي تعرفه والذي تجهله".

(حكيم)

● "الثوم لا يفقد رائحته حتى لو غسل بماء الورد".

(حكيم)

● "أريد أن أكون زهرة مسحوقة..لا قدماً ساحقة".

(جبران خليل جبران)

## خمس إبتسامات تستعملها النساء عند التودد للرجال

اكتشف علماء نفسانيون من كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية خمسة أنواع من الإبتسامات تستعملها النساء عندما يرغبن في التودد الى الرجل، وهذه هي الابتسامات التي توصلوا الى تحديدها:

● **إبتسامة دوشيين:**

أطلق على هذه الابتسامة دوشيين Duchenne تيمنا باسم العالم الفسيولوجي Duchenne de Boulogne الذي وصف شكل العضلة التي تتحرك في الوجه عند الابتسام، في القرن التاسع عشر. وفي هذه الابتسامة يتسع الفم لتظهر الأسنان واللثة. هذه الإبتسامة تخبرك بالآتي: يفضل أن لا تقترب مني!

● **إبتسامة coquettish:**

إبتسامة قصيرة، تتضمن في أغلب الأحيان تحريك زاوية واحدة في الفم. وفي الوقت نفسه، تحدق المرأة في الرجل، مع التفاف الرأس الى جهة واحدة. تخبرك هذه الإبتسامة بأن هذه المرأة إستقلالية وتحب المعرفة، لكنها لا تضمنها على الإطلاق.

● **مجموعة من الإبتسامات "الإجتماعية":**

الإبتسامات الإجتماعية المصحوبة بإمالة الرأس أو رفع الحواجب، مع إظهار أو افتعال حركات الاحراج مثل النظر بعيدا، والنظر الى الاسفل أو أمالة الرأس الى الأسفل قليلا. تخبرك هذه الابتسامة بأن هناك إعجاب مبدئي، وغالبا ما تشجع على استمرارية المحادثة.

● **الابتسامة الدافئة:**

هذا النوع من الإبتسامات مهم جدا لأنه يعكس الاهتمام والقلق. وغالبا ما تمر هذه الابتسامات من دون ملاحظة ولكن بقاياها تظهر بوضوح في العيون التي تحمل إبتسامة خفية وحانية وصادقة.

● **الإبتسامة الكاذبة:**

هذه الابتسامة، بالرغم من أنها واضحة، إلا أن الكثير من الرجال يخطئون في ترجمتها. فهي تبدو مثل أي إبتسامة لطيفة ولكنها مجرد إبتسامة مجاملة، ويمكن أن ينطوي عليها أيضا عدم رغبة في إكمال المحادثة أو عدم الإعجاب. وهي إبتسامة تظهر وتختفي أثناء المحادثة ولا تتضمن الكشف عن الاسنان مع إيماءات متكررة بالرأس.

## أسماء بيوت بعض الحيوانات

- بيت الاسد هو العرين.
- بيت الجمل هو المبرك.
- بيت الثور هو الزريبة.
- بيت الحمار هو الحظيرة.
- بيت الارنب هو الجحر.
- بيت الفيل هو الاجمة.
- بيت الحمام هو العش.
- بيت النسر هو العش.
- بيت الديك هو القن.
- بيت الدجاج هو الخم.
- بيت العنكبوت هو شباك.
- بيت النحل هو الخلية.
- بيت النمل هو القرية.

**(مساهمة من الصديق: عبدالغافر خطاب)**

## من كل بستان زهرة

- يعتقد البعض أن الكوبرا تعشق الموسيقى كالحيات والثعابين الاخرى، ولكن العلماء لا يؤمنون بذلك لأن الثعابين صماء لا تسمع، والكوبرا لا ترقص على نغمات الموسيقى ولكنها تنتبه فجأة لحركات الناي خوفا من ان ينقض عليها ليقتلها فتتأهب وتتابع حركاته بحذر شديد.
- يمكن اجراء مسح الموجات فوق الصوتية على الاطفال الاجنة بعد حوالي 12-14 اسبوعاً للتأكد من احوال الجنين.
- الفهد الأسود حيوان قوي العضلات لون فرائه اسود ليس به بقع او خطوط، يخفيه بين ظلال الادغال خصوصاً في الليل. لذلك يستطيع الاقتراب من فريسته دون ان تلاحظه.
- قلب جميع الحيوانات موضوع في الوسط من الصدر ما عدا الانسان فإن قلبه مائل الى الجانب الايسر قليلا.
- يوجد عدة انواع من الحرباء منها صغير الحجم الذي لا يزيد طوله على سنتيمتر واحد، ومنها كبير الحجم او ما يسمى بالعملاق ويزيد طوله على القدمين.

## الخنساء

هي تماضر بنت عمرو بن الحارث بن الشريد من قيس عيلان بن مضر، لقبت بالخنساء تشبيهاً لها بالظبية.

عاشت الخنساء شطرا من حياتها في الجاهلية، فلما جاء الاسلام قدمت على رسول الله ﷺ مع قومها بني سليم واسلمت معهم. لقد كان شعرها يعجب الرسول ﷺ وكان يقول لها "هيه يا خناس".

لقد حضرت الخنساء حرب القادسية ومعها ابناؤها الاربعة، كانت تعظهم وتحثهم على القتال وكانت تسقي المجاهدين وتضمد الجرحى، وقد باشروا القتال حتى استشهدوا جميعا، ولما بلغها خبر استشهادهم قالت: "الحمدلله الذي شرفني بمقتلهم وارجو ان يجمعني بهم في مستقر رحمته".

توصف الخنساء بأنها "شاعرة الرثاء العربي" لما يوصف به شعرها من جزالة ورصانة وعاطفة قوية وصادقة مع المحافظة على التقاليد الفنية والعرف الفني المعهود في غرض الرثاء الذي خصته بشعرها كله، وهذه الابيات من قصيدها التي رثت فيها اخاها "صخر" مثلها الأعلى، الرجل الفارس، الكريم، السيد، الانسان الذي يستحق كل ثناء:

| | |
|---|---|
| لا تخل انني لقيت رواحا | بعد صخر حتى أبين نواحا |
| دق عظمي وهاض مني جناحي | هلك صخر فما اطيق براحا |
| من لضيف يحل بالحي عان | بعد صخر اذا دعاه صياحا |

## هل تعلم؟

- الفاكهة كافة وبخاصة الحمضيات والبندورة تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (ج) ويفضل تناول الخضروات طازجة للاستفادة الكاملة من فيتاميناتها.
- الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة و95 في المئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 و130، اما المغفلون فيتراوح ذكاؤهم ما بين 5 و70 درجة والبلهاء ما بين 20 و50 درجة واخيراً المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- كثرة الدهون في الطعام تؤدي الى تكون الحصاة المرارية، والسبب هو ان الدهون تزيد من نسبة الكولسترول الذي يساعد في تكون الحصاة.
- حجم القلب يختلف من شخص الى آخر، أما وزنه المتوسط فهو 325 جراماً بالنسبة للرجل و245 جراماً بالنسبة للمرأة.



# الأصدقاء يكتبون

## أمل من غزة

في ذلك المكان، باب أكل منه الصدأ الكثير، يمنع خروج النور الباهت الخفيف، يكاد يسمع صوتاً خافتاً، في زاوية من زوايات تلك الغرفة فرشة مهترئة يتكىء عليها عجوز طاعن في السن نقش الزمن على جبينه ذكريات مؤلمة، وانحنى ظهره من ثقل همومه.. عينان براقتان تحبس هماًوحزناً في الماضي البعيد الذي اتخذ من قلبه مسكناً.

كانت في يد العجوز اليمنى سبحة لا تكاد تفارقه، ويحتضن في يده الأخرى جسد طفل صغير يرتعش برداً، يهمس الطفل لجده ليروي له قصة تنسيه تداعيات البرد القاسي، ابتسم الجد قائلاً: "سأروي لك قصة تلك الشجرة الراسخة المعمرة في أرضنا، مع كل كلمة ينبت جذر جديد يزيد من رسوخه في قلبه". يتابع الجد حديثه ويقول: "لقد انتهى الزمن بي يا ولدي، لقد كان حلمي الوحيد أن أعود إلى ذلك البيت وأجلس قرب شجرة الزيتون، ولكن الوقت يسير بسرعة، وها أنا على فراش الموت سعيد لأني سألقى ما ضاع من جسدي منذ زمن، وأنا حزين لأني سأفارقك لأنك لا تعلم في الدنيا إلا ما علمتك، فلا تنس أي حرف من حروفي، احمل كتاب الله واجعله نورا يضيء دربك، وضع هذه الصرة في صدرك لتبعث الدفء في جسدك. يلتقط الجد أنفاسه ويدندن: "لا تنس بيتنا في غزة" ويتشهد لينتقل الى الرفيق الأعلى.

مرت السنون لتجعل من ذلك الطفل شابا يضرب به المثل بكفاحه، وفي يوم من أيام الصيف الحار، وهو عائد الى بيته، سمع صوتا يدوي في أذنه "ستعود غزة لأهل غزة"، فيرد عليه رجل ويقول: "تحررت غزة وأخرج الغزاة منها، طردوا من ثكناتهم العسكرية بفضل أبطالنا المعطائين". فيسرع الطفل الى الصرة ويفتحها فيجد المفتاح فخاطبه قائلاً: "ستعود الى مكانك أيها المفتاح، إلى ذلك البيت، فها هو يضيء شموع الأمل لتذوب وتعود غزة إلى أهلها بإذن الله".

**ابراهيم خالد كايد**

## رسالة إلى نفسي

اكتب إليك وأنا في أشد استيائي منك.. نعم أنت مع انك أنت نفسي إلا أنني مستاء منك.. ألست أنت من تحبين تكرهين تعجبين تستهجنين؟ الست أنت من تنتقين الناس إلى قلبي وتقربين؟ ألست أنت من تغارين؟ أخاطبك وأنا بكامل قواي العقلية.. بالله عليك لا تنكرين، فسوف أقول عن نفسي أمامك يا من تقرأين كلماتي وتتبعين تدفق شكواتي.. أحيانا تجدينها سعيدة بلا أي سبب، وأحيانا تكاد تختنق وتزداد في الرأس علامات العجب.

يضع لها عقلي كثيرا من الخيـارات.. أحيانا تختار الصواب وتريح البال ولكنها تقتله عندما تصر على الخطأ، وأن تحيد عنه محال. لماذا أنت هكذا يا نفسي؟ لماذا أبعدتني عن ناس أحبهم قلبي واخترت أن تجري بي خلف من لا مطر في غيومهم ولا غيثا لخضراء المشاعر؟ أريد أن أسألك هل تعلمي كم من الأشخاص عذبتي؟ كثر من لهم في ذمتك إجابة عن سبب قسوتك دون رقابة.. عن الكلمات الجميلة تبحثين وخلف العبارات المثيرة تلهثين.. أفسدك المديح والثناء وأعمالك تخيب الرجاء.. أنت اليوم فتاه مدللة جميلة، هناك الكثير من الذين يلهثون خلف كلمة جميلة ولك ألف حيلة، لكن لا أحد ملك زمام الزمن.. سوف يأتي ذلك اليوم الذي تشجب فيه تلك العينين ويذهب بريقهما.. سوف يسرق الليل الأسود من شعرك وترخي السنون ما شد من جلدك.. هل ينفعك حينها غرورك؟ لن ينفعك إلا طيبك ونقاء القلب من شرورك.. تفكري يا نفس وانتقي.. لا أريد أن يكتمل العد للعشرة فلتكن ثمانية أو حتى ستة. المهم أن تلعب بعض الأرقام أمام باب لسانك.. أعلم أن هذا الزمن صعب.. المحبون بصدق قلائل ونهار الأصدقاء زائل.. لكن لا عليك لا يهم أن يحبك عشرة.. المهم أن يكون حولك الأصدقاء الصدوقين المخلصين، من عليهم في وقت الشدة تعتمدين.. أخشى عليك يا نفسي.. ليتك بمن سبقوك تتأسي.. أريدك عند حسن ظني بك.. أريدك نفسي الطيبة التي أحب.. أريدك كما كنت.

**ضياء مسيف**

## الهلال الاحمر

يا هلال الانسانية
يا هلال الاستقلالية
يا هلال الحيادية
يا هلال التطوعية
يا هلال العالمية

❊ ❊ ❊

يا هلال العطاء
يا هلال الوفاء
يا هلال البراء
يا هلال الضياء
يا هلال النقاء
يا هلال الولاء
يا هلال الصفاء

❊ ❊ ❊

أنت الهلال النافع
أنت الهلال اللامع
أنت الهلال الرائع
أنت الهلال الواسع
أنت الهلال الساطع

❊ ❊ ❊

فيك تربيت
فيك تعلمت
فيك تطوعت
فيك نجحت
فيك كبرت

❊ ❊ ❊

أنت الهلال الوحيد
أنت الهلال المجيد

❊ ❊ ❊

أنت الهلال ونحن أبنائك
أنت الهلال ونحن جنودك

❊ ❊ ❊

تبقى الهلال الأحمر
تبقى الهلال الأكبر
تبقى الهلال الأفضل

**حمزة منصور**

## مملكة أمي

أشعر بدفء الصدر الذي يضمني بين أضلعه، أرمي بنفسي في حضنها لأذهب في صفاء بيتنا الواسع، تعبق همساتها في رحاب سمائي. ... أمي يا قبساً من وحي الرحمن، يا من أشرق وجهها بشعاع حب أسر قلبي.

في فناء الدار صببت نداوة الفجر وصدق اللطف في سكون الليل وسمعت انفاسا تعلو وتلهج بالحياة.. حياة باتت تنسجُ في قلبي شيئاً كخيط الأمل.

أسيرُ مع النسيم لأنشر رسالةً فيها من أناشيد المحبة والوئام ما تحمله أمي في طياتها لحكاية ما قبل المنام، لأستمد العذوبة من مورد يتفجر من فيض وحنان، فتغرد مع أمانينا بألحان ملأت الأكوان، وحين تمر عليّ أيامٌ عصيبةٌ مثقلة بالهموم والأحزان لأرى كل ما هو حولي سراباً فأحنُ الى قلب كبير لا حدود له وأحتاجُ إلى روح طاهرة ترفرفُ بالمودة والوفاء.

... أمي ما أعظمها من كلمة جذورها في الأرض وفروعها في السماء، فهي التي تترجم فرحي وصدى أنيني لأودع كل ما في قلبي في صندوق ذهبي وأخسفيه مع نجمة عابرة وأغلقه بمفتاح ملون، وألقيه في مملكةً أسميتها أمي.

**مرام معتصم**

## في رثاء أمي

إن كـنـت أهـوى كـل مـا أهـوى ... فـأنـت هـــواك لا يـنـقـطـع
وإن كـنـت غـبـت عـنـي لحظة ... فـغـيـابُـك والـقـلـب لا يـجـتـمـع
سـأظـل يـا أمّ مـديـنـاً لـك ... ويـبـقـى حـنـيـنـي لـك مـنـدفـع
وإن عشتُ ما عشتُ طول السنين ... فـنـبـضُ المـعـيـش لـك مـرتـجـع
فـأنـت الأمـان وأنـت الحـيـاة ... وأنـت الـوفـاءُ الـنـقـيُ الـورع
وأنـت الـتـي تملكين كـلّ الحـنـان ... ولـو كـان مـن غـيـرك لـم يـتـسـع
وأذكــرُ يـا أمُّ سـهـر الـلـيـالـي ... وقـلـبـك فـي الحـبّ لـم يـنـقـطـع
وأذكــرُ أنــي فــي يـوم نـسـيـت ... مـا قـلـت حـيـنـاً ولـم أسـتـمـع
غَـضـبْـت وحـبّـك هـا قـد سـبـق ... وكـان عـقـابُـك الـسـهـل المـمـتـنـع
وأذكــر دمـوعـاً عـنـد الـفـراق ... وعـنـد الـلـقـاء سـيـول الـدمـع
ألا لـيـت يـومـاً يـعـودُ الـزمـان ... وأغـتـرفُ مـن حـبّـك مـا أسـتـطـع
أقـبّـلُ يـداً وأطـلـبُ رضـىً ... وأظـل فـي أحـضـانـك أجـتـرع
أتـوقُ لـرؤيـة وجـهـك مـا حـيـيـت ... وأبـكـي الـلـقـاء الـذي قـد مُـنـع
فـوالـلـه لـم أوف حـقـاً علي ... لأجـلـك وأقـسـم أنـي لـم ابـع
سـأذكـر دومـاً سـؤال الإلـه ... لـيـرحـمَ الـنـفـسَ الـتـي لـم تـبـتـدع
لنحظى معاً صحبةً في الجِنان ... ونـلـقـى الأحـبـة يـومَ الجَـمـع

**أم حامد**

# نعم لن نموت، ولكننا سنقتلع الموت من أرضنا

معين بسيسو*

هناك.. هناك.. بعيدا.. بعيد
سيحملني يا رفيقي.. الجنود
سيلقون بي في الظلام الرهيب
سيلقون بي في جحيم القيود
لقد فتشوا غرفتي يا أخي
فما وجدوا غير بعض الكتب
وأكوام عظم همو.. إخوتي
يئنون ما بين أم.. وأب
لقد أيقظوهم.. بركلاتهم
لقد أشعلوا في العيون الغضب

* * *

أنا الان بين جنود الطغاة
أنا الآن أسحب للمعتقل
وما زال وجه أبي ماثلا
أمامي.. يسلّحني بالأمل
وأمي.. وأمي.. أنين طويل
ومن حولها إخوتي يصرخون
ومن حولهم.. بعض جيراننا
وكل له.. ولد في السجون
ولكنني رغم بطش الجنود
رفعت يداً أثقلتها القيود
وصحت بهم: انني عائد
بجيش الرفاق.. بجيش الرعود

* * *

هناك أرى عاملا في الطريق
أرى قائد الثورة المنتصر
يلوح لي بيد من حديد
وأخرى تطاير منها الشرر

* * *

أنا الآن بين مئات الرفاق
أضيف لقبضاتهم.. قبضتي
أنا الآن أشعر أني قوي
وأني سأهزم.. زنزانتي

* * *

نعم لن نموت، نعم سوف نحيا
ولو أكل القيد من عظمنا
ولو مزقتنا سياط الطغاة
ولو أشعلوا النار في جسمنا
نعم لن نموت، ولكننا
سنقتلع الموت من أرضنا

---

* شاعر فلسطيني راحل.




مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

نيسان (ابريل) ٢٠١٢
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٤٢

April 2012 - 37th year - No. 442

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

**هاتف خاص بالمشتركين:**
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095






**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**



الإخراج الفني: توب ديزاين
02–2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02–2340413

كلمة بلسم

# المعتقلان خضر عدنان وهناء شلبي والقانون الدولي الانساني

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي في أواخر العام الماضي المواطن خضر عدنان، وهو من سكان عرابة في محافظة جنين، وتم تحويله للاعتقال الإداري، كما اعتقلت من جديد الأسيرة المحررة هناء شلبي. وعقب هذين القرارين أضرب المعتقلان عن الطعام احتجاجاً على اعتقالهما، وعلى طريقة التحقيق معهما. ونتيجة لإضرابهما عن الطعام تدهور وضعهما الصحي.

والملفت أن ظاهرة الاعتقال الإداري تزايدت العام الماضي، حيث قامت قوات الاحتلال، بتحويل أكثر من (88) محتجزاً فلسطينياً إلى الاعتقال الإداري، وهو اعتقال يتم اللجوء إليه استنادا إلى أمر إداري فقط، من دون سند قضائي، ومن دون لائحة اتهام ومن دون محاكمة. صحيح أن القانون الدولي لم يحظر الاعتقال الإداري بالمطلق، لكنه وضع شروطاً صارمة لتطبيقه، كي لا يتم إساءة استخدامه وانتهاك حق الإنسان في محاكمة عادلة. وطبقاً للقانون الدولي، يمكن اعتقال شخص اعتقالاً إدارياً فقط في الحالات الاستثنائية جدا، كوسيلة أخيرة تهدف إلى تلافي خطر حقيقي لا يمكن منعه بوسائل أخرى، على أن يتم إطلاق سراحه حال تلافي ذلك الخطر. وهذا ما أكدت عليه المادة (42) من اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949 التي أكدت على أنه لا يجوز الأمر باعتقال الأشخاص المحميين، أو فرض الإقامة الجبرية عليهم إلا إذا اقتضى ذلك بصورة مطلقة أمن الدولة التي يوجد الأشخاص المحميون تحت سلطتها. وكذلك المادة (78) التي نصت على أنه إذا رأت دولة الاحتلال لأسباب أمنية قهرية أن تتخذ تدابير أمنية إزاء أشخاص محميين، فلها على الأكثر أن تفرض عليهم إقامة إجبارية أو تعتقلهم.

إن الطريقة التي تستخدمها إسرائيل في الاعتقال الإداري تتناقض مع القيود المفروضة على تطبيق مثل هذا النوع من الاعتقال. وهذا واضح من خلال اتساع نطاق تطبيقه، فقد استعملت إسرائيل هذه الأداة على مدار عقود من السنين ضد آلاف الفلسطينيين، كوسيلة ضغط عليهم لانتزاع الاعترافات، أو كنوع من الانتقام السياسي كما حدث مع عدد من النواب الفلسطينيين، أو للمساومة كما حدث مع بعض المحتجزين اللبنانيين في السجون الإسرائيلية بغرض الضغط عليهم لاستعادة أسرى وجثامين جنود إسرائيليين.

ومعروف أن الاعتقال الإداري في إسرائيل يتم ضمن سرية تامة، دون تقديم المعتقلين للمحاكمة، ودون الإفصاح لهم عن التهم الموجهة إليهم (في كثير من الحالات يكون التبرير هو أن الشخص ناشط في الحزب أو الفصيل الفلاني)، ولا يسمح لمحامي المعتقل الإداري الإطّلاع على مسوغات الاعتقال، وهذا يتناقض تناقضاً تاماً مع أبسط حقوق الإنسان المتمثلة في عدم جواز الاعتقال التعسفي، وحق الشخص المحتجز بمحاكمة عادلة، وحقه في الدفاع عن نفسه والمطالبة ببراءته.

إن ما تقوم به إسرائيل يعد مخالفة صريحة للمادة (9) من العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية لعام 1966، والذي ينص على أن لكل فرد حق في الحرية وفي الأمان على شخصه، وعدم جواز توقيف أحد أو اعتقاله تعسفاً.

وأكدت اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949 بشان حماية المدنيين وقت الحرب على مبدأ المحاكمة العادلة، حيث نصت المادة (71) من الاتفاقية على عدم جواز إصدار أي حكم ضد الأفراد الخاضعين لسلطة دولة الاحتلال من المحاكم المختصة التابعة لدولة الاحتلال، إلا إذا سبقته محاكمة قانونية، على أن يتم دون إبطاء إبلاغ أي متهم تحاكمه دولة الاحتلال كتابة وبلغة يفهمها بتفاصيل الاتهامات الموجهة إليه. كما نصت المادة (72) من الاتفاقية على أن أي متهم له الحق في تقديم الأدلة اللازمة لدفاعه، وعلى الأخص استدعاء الشهود. وله حق الاستعانة بمحام مؤهل يختاره يستطيع زيارته بحرية، وتوفر له التسهيلات اللازمة لإعداد دفاعه. كذلك نصت المادة (73) من الاتفاقية على حق المتهم استخدام وسائل الاستئناف التي يقررها التشريع الذي تطبقه المحكمة. ويبلغ بكامل حقوقه في الاستئناف والمهلة المقررة لممارسة هذه الحقوق.

إن فتح ملف الاعتقال الإداري للمعتقلين الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية أصبح ضرورة ملحة أكثر من أي وقت مضى. وليس هذا، فحسب، بل إن موضوع الاعتقال الإداري ككل بحاجة إلى مراجعة، والمطالبة بوقفه وإلغائه قانونياً. وهنا تقع مسؤولية على المجتمع المدني، وبخاصة مؤسسات حقوق الإنسان والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر للضغط بهذا الاتجاه، وكذلك الدول الموقعة على اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949.

إن سلطات الاحتلال الإسرائيلي مطالبة الآن أكثر من أي وقت مضى بتطبيق اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949 على الأرض الفلسطينية المحتلة، ووقف الاعتقال الإداري التعسفي، وكافة الإجراءات بحق المعتقلين الفلسطينيين المخالفة لأحكام القانون الدولي الإنساني، والقانون الدولي لحقوق الإنسان.

**معتصم عوض**

# تيفال شريكك في الطهي الصحي





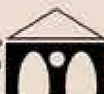
بدون كادميوم!
بدون رصاص!
ليست سيراميك!
ليست تفلون!

مصادق عليه من قبل الـFDA الأمريكي









MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111

تيفال
Tefal
شريكك في الطهي الصحي

# هذا العدد

**يستغل بعض المشعوذين من أدعياء التدين جهل الناس، من أجل التكسب، بحجة امتلاكهم قدرات ومهارات تمكنهم من قراءة الغيب، وتوهمهم بأن لديهم حلولاً لمشاكلهم كافة، سواء كانت صحية أو اجتماعية، مستغلين شاشات بعض الفضائيات للترويج لبضاعتهم هذه.**
**فما تأثير شعوذة هؤلاء في عقول العامة من الناس؟**



16

يعتبر السرطان، بأنواعه المختلفة، من أشرس الأمراض فتكاً بالإنسان. وعلى الرغم من مئات الدراسات والأبحاث والتجارب، التي أجريت في السابق لوضع حد لهذا الداء، إلا أن العلماء لم يستطيعوا الوصول الى علاج ناجع له. ومع ذلك لم ييأسوا وواصلوا جهودهم في هذا المضمار، وهناك بوادر واعدة للحد من انتشار هذا المرض.
فما فحوى هذه البوادر؟

21

يعتبر الصداع أحد أمراض العصر، بتناقضاته المختلفة، التي لا تفرق بين شخص وآخر، أو بين فقير وغني. فعدا عن تداعياته المرضية، فهو مرض مزعج، ينغص على الإنسان حياته، ويؤثر في قدرته على العطاء.
فكيف يمكن التعايش مع ثقيل الدم هذا؟



**35**



السعال إجراء دفاعي يقوم به الجسم، وهو حركة دفع فجائية للهواء من الرئتين، تهدف الى تنظيف الطرق التنفسية من المواد المتراكمة فيها مثل المخاط والخلايا والقاذورات المستنشقة مع الهواء، التي تشكل البلغم. فكيف يحدث السعال؟ وما تأثيره في الأطفال؟

**62**



فقدان الذاكرة مرض شائع، وبخاصة لدى كبار السن. وهناك نوعان من هذا المرض، هما فقدان الذاكرة المفاجئ، وهو مضمون هذا الموضوع، وفقدان الذاكرة العابر. فكيف يتسنى للمرء انعاش ذاكرته؟

**66**



الخلط العقلي هو أحد الأمراض النفسية القديمة الجديدة. وقد وصف لأول مرة عام 1851 على يد العالم دولازيف، ثم فيليب شاسلان، ويتميز باضطراب الشعور وبالهذيان.
فما تداعيات هذا المرض؟

# أخبار طبية

## الافراط فى تناول البيض قد يزيد من إصابة الرجال بسرطان البروستات

حذرت دراسة طبية من أن إفراط الرجال في تناول البيض يضاعف من مخاطر إصابتهم بأشد أنواع سرطان البروستات.

وأوضحت "الجمعية الاميركية للسرطان" في أحدث أبحاثها أن الافراط في تناول البيض قد ينضم إلى القائمة الغذائية لاكثر الأطعمة خطورة على صحة الانسان جنبا إلى جنب اللحوم الحمراء والمصنعة في زيادة فرص الاصابة بسرطان البروستات.

وكانت الابحاث قد قامت بتحليل بيانات أكثر من 27607 رجل من الاصحاء تم تتبعهم خلال الفترة من 1994 وحتى 2008.

وأشارت المتابعة إلى أن الرجال الذين أصيبوا بسرطان البروستات وانتشر إلى أماكن أخرى في الجسم لوحظ أنهم كانوا من الاشخاص الذين يفرطون فى تناول اللحوم الحمراء والمصنعة والبيض.

وتوضح البيانات أن الرجال الذين تناولوا 2.5 بيضة أو أكثر أسبوعيا ارتفعت بينهم بنسبة 81٪ فرص الاصابة بأشد أنواع سرطان البروستات بالمقارنة بالرجال الذين يتناولون أقل من 0.5 بيضة فى الأسبوع.

## سرّة البطن تؤوي 1400 سلالة بكتيريا

اكتشف فريق من العلماء الأمريكيين أن سرة البطن تأوي 1400 سلالة من البكتيريا. ووجد فريق من الباحثين في جامعة نورث كارولاينا عملوا على مشروع "التنوّع البيولوجي في سرّة البطن"، في عينات من 95 شخصاً 1400 سلالة من البكتيريا. والغريب في الاكتشاف أن أكثر من ثلث هذه البكتيريا لم يستطع العلماء تصنيفها.

قال قائد الفريق جيري هالسر: "إن هذا الاكتشاف يشير إلى أن "سلالات البكتيريا هذه جديدة بالنسبة للعلم". وفوجئ الكاتب في مجال العلوم كارل زيمر الذي سمح بأخذ عينات من سرّته في البحث بأنه يأوي 53 سلالة من البكتيريا. وقال العلماء إن المذهل في الاكتشاف أننا لا نعلم ما يكفي عن التنوّع البكتيري في الكثير من الأماكن حتى سرة البطن. والسُرّة هي نتوء يظهر في البطن بسبب السُرّ الذي يربط المشيمة ببطن الطفل، موجود في كل الثدييات ويظهر بوضوح أكثر عند الإنسان. وتسمى الأوساخ التي تجتمع في السرة الأمشاج. من جهة أخرى، أظهرت دراسة أجريت في كوريا الجنوبية أن مقابض عربات التسوق في المتاجر هي الأكثر تلوثاً بالبكتيريا من بين الأشياء التي يكثر تداولها بين الناس وأن مقابض المراحيض العامة ليست بالسوء المتوقع. وأجرت منظمة حماية المستهلك الكورية اختبارات على ستة أشياء يستخدمها عامة الشعب لمعرفة حجم البكتيريا العالقة بها.

وجاءت في الصدارة:

- مقابض عربات التسوق التي وجدت الدراسة بكل عشرة سنتيمترات مربعة منها 1100 مستعمرة من البكتيريا، وأوضح كون يونغ إيل، وهو مسئول في المنظمة، سبب وجود كل هذه البكتيريا على مقابض عربات التسوق هو أن بها مساحة تفوق الأشياء الأخرى التي يضع عليها الناس أيديهم.
- فأرة الكمبيوتر في مقاهي الإنترنت وكان بها 690 مستعمرة.
- علاّقات الأيدي في الحافلات وبها 380 مستعمرة من البكتيريا.
- مقابض المراحيض وبها 340 مستعمرة.
- أزرار الطوابق في المصاعد ووجد عليها 130 مستعمرة بكتيريا.
- علاقات الأيدي في قطارات الأنفاق وبها 86 مستعمرة.

كما حذرت دراسة تشيكية أعدها معهد الصحة العامة في براغ من أن استخدام منشفات الأيدي الكهربائية يزيد بشكل بارز من كمية البكتيريا على أيدي مستخدميها، مؤكدة أن نسبة البكتيريا ترتفع بنسبة 24٪ في حال عمل الجهاز على مبدأ الهواء

الساخن، في حين أن استخدام المناديل الورقية لمرة واحدة يخفض عدد البكتيريا على اليد بمقدار 77 في المئة.

وحذرت الدراسة من استخدام الصابون المتجمد في الأماكن العامة لأن البكتيريا تبقى في الأماكن التي يوضع عليها الصابون ناصحة باستخدام الصابون من النوع السائل. وأشارت إلى أن عدداً كبيراً من البكتيريا يوجد على مقابض الأبواب في الأماكن العامة كالمسارح والمطاعم ودور السينما ما يوجب الانتباه بشكل جيد إلى ذلك عبر غسل اليدين بالصابون السائل وتنشيفها بمناديل ورقية مبينة المخاطر المتأتية من إسفنج المطبخ وإلى تغيير الإسفنجة بشكل متواصل. وشددت الدراسة على أن الماء بحد ذاته لا يكفي للتخلص من البكتيريا والفيروسات ولهذا يجب أن تتم عملية غسيل الأيدي حتى الرسغ بالصابون والماء الساخن لفترة لا تقل عن 20 ثانية، كما يجب نزع الخواتم والساعات من الأيدي قبل غسلها لأنها تعتبر أماكن مثالية لاختباء البكتيريا تحتها، والانتباه إلى غسل المناطق الواقعة بين الأصابع.

وأكدت الدراسة أن الفم والأنف والعين تمثل البوابة التي تعبر عبرها الفيروسات والبكتيريا إلى الجسم ما يستدعي الحذر من فرك العينين أو حك الأنف أو قضم الأظافر أو التفكير بوضع الإصبع في الفم ولا سيما عندما تتزامن هذه الخطوات مع عدم الالتزام بقواعد النظافة المتكررة لأن لمس الوجه في الوقت الذي لا تتم فيه مراعاة هذه القواعد يعتبر أقصر وأسهل الطرق لوصول البكتيريا والإصابة بالإنفلونزا مثلاً.

## خصية صناعية لعلاج العقم

يأمل باحثون أمريكيون بأن يكونوا أول من يصنع خصية صناعية تنتج حيوانات منوية بشرية، لتشكل أول جهاز يتيح للرجال المصابين بالعقم الإنجاب، وذلك بعد ثلاثة أعوام من محاولة بريطانية لإنتاج نطف بشرية في المختبر لعلاج مشكلة العقم الذكوري. ونقل موقع (لايف ساينس) الأمريكي عن الباحث في مركز (تورك كلينيك) في سان فرانسيسكو، بول توريك، أنه في حين أظهرت الدراسات مؤخراً إمكانية علاج ذكور الفئران العقيمة عبر إنتاج حيوانات منوية مستخدمين خلايا جذعية، إلا أن الطريقة هذه لا يمكن تطبيقها على البشر.

قال توريك إنه يأمل وزملاؤه عبر تلقيهم هبة حكومية، تطوير "آلة بيولوجية لتصنيع الحيوانات المنوية" البشرية.

وذكر أن الجهاز لن يصمم شبيهاً للخصية، بل هو على الأغلب سيشبه كيساً أسطواني الشكل شفافاً طوله بضعة إنشات.

وقال الباحث إن علماء آخرين حاولوا تصنيع حيوانات منوية في المختبر، لكنها لم تمر بكامل الخطوات الضرورية.

وتمر الخلايا الطبيعية في الخصية ب 12 مرحلة لتصبح حيوانات منوية عاملة، لكن هذه الخلايا توقفت في المختبر عند المرحلة التاسعة أو العاشرة.

وقال الباحث إنه وزملاءه يريدون "تصنيع الخصية في بيئة صناعية بكامل مكوناتها".

يذكر في هذا الصدد أن علماء بريطانيين في جامعة نيوكاسل يحاولون منذ ثلاث سنوات تطوير نطف بشرية في المختبر على أمل أن تكون هذه النطف قادرة على مساعدة الرجال الذين يعانون مشكلات الإخصاب.

وبدأ الباحثون تجربتهم باستخراج خلايا جذعية من جنين عمره بضعة أيام وتخزينها في حجيرات من النتروجين السائل وأوصلوها إلى حرارة الجسم ومن ثم وضعوها في مزيج كيميائي لتشجيعها على النمو وزودوها بمسجّل جيني لتمكينهم من التعرف إلى نواة خلايا المنشأ وعزلها لتطوير البيوض والمني منها والذي أكدوا أنه ناضج بشكل كامل.

وقال البروفيسور كريم نايرنيا رئيس فريق الباحثين في جامعة نيوكاسل "هذا التطور المهم سيسمح للباحثين دراسة التفاصيل عن كيفية تشكل النطفة البشرية والتوصل إلى فهم أفضل لمشكلات العقم عند الرجال ولماذا تحدث؟ وما هي مسبباتها؟ ويقود

# أخبار طبية

بالتالي إلى تطوير طرق جديدة لمساعدة الأزواج الذين يعانون من العقم على إنجاب الأطفال".

وأضاف البروفيسور نايرنيا: "أن هذا التطور سيساعد العلماء أيضاً على دراسة طريقة تأثر الخلايا المشاركة في عملية التناسل بالمواد السامة، وعلى سبيل المثال أسباب تعرض الشبان المصابين بسرطان الدم الذين خضعوا للعلاج بالمواد الكيميائية للإصابة بالعقم وإيجاد حل لهذه المشكلة".

لكن عالم الأحياء في جامعة شيفيلد لم يقتنع بأن باحثي جامعة نيوكاسل تمكنوا فعلاً من تطوير نطفة بشرية كاملة، وقال: "نحتاج إلى إجراء اختبارات عملية لمعرفة ما أنجزه هؤلاء الباحثون بدقة في هذا المجال".

## اكتشاف جينين مسؤولين عن التقزم

أعلنت جامعة زيورخ السويسرية أن أستاذة علم الجينات الطبية في الجامعة انيتا راوخ تمكنت من اكتشاف اثنين من الجينات هما المتسببتان في الإصابة بمرض تراجع النمو أو التقزم، كما تمكنت من تصوير الخلية عند حدوث الإصابة.

وقالت راوخ: "إن هذا الاكتشاف يساعد على الكشف المبكر عن الإصابة بالتقزم، ما يمكن أن يسهل في تفادي أمراض جانبية أخرى يمكن أن تظهر تباعاً".

وأضافت: "إن هناك مئات الجينات التي يؤدي الخلل فيها إلى الإصابة بتراجع معدل نمو العظام بشكل عام، لكن بعض أنواع الإصابة بالتقزم تؤدي إلى حدوث نزف في خلايا المخ أو الإصابة بارتفاع نسبة السكر في الجسم أو الشلل النصفي إذا ما تسبب التقزم في تقوس العمود الفقري".

وبينت أن متابعة الجينين ستسمح بمعرفة تطور الإصابة بمرض التقزم لاسيما المعروف منه باسم (ماجيفسكي من النوع الثاني) الذي يوقف نمو المصاب به عند أقل من متر واحد ما يسهل التدخل لمحاولة تفادي الآثار الجانبية المتوقعة في الوقت المناسب.

وذكرت أن الصورة المجهرية التي تمكنت من التقاطها توضح انقسام الخلايا في الأنسجة الرابطة، حيث تبدو الكروموسومات باللون الأزرق والألياف الانقسامية باللون الأخضر موزعة بين قطبي الخلية، ويوضح اللون الأحمر البروتين المحيط بالألياف الانقسامية المسبب لمرض التقزم.

وقالت راوخ: "إن فقدان دور هذا البروتين أثناء انقسام الخلية دعانا إلى التساؤل عن كيفية استمرار هؤلاء الناس في الحياة، إذ إن محاكاة هذا الوضع في خلايا بكتيريا الخميرة يؤدي إلى موتها على الفور، حيث يؤدي تضرر هذا الجين بالتحديد إلى انعدام قدرة الخلايا على الانقسام في ما بعد".

وأضافت: "إن الأبحاث كشفت أن الخلايا البشرية بها من الجينات ما تتبنى تعويض هذا الدور المفقود إلى حد ما، ولكنها تؤدي إلى نوع من الانقسام الفوضوي فتظهر خلايا، ولكنها عديمة الفائدة ما يقلص من معدلات النمو وصولاً إلى التقزم، لكن من حسن الحظ أن نمو بقية أعضاء الجسم ينسجم مع نسبة الطول التي يصل إليه المصاب بالتقزم".

وتؤكد "إن التعرف إلى أعراض الإصابة بالتقزم إذا لم تكن بشكل وراثي فهي تبدأ ملاحظتها من صغر حجم الجنين بشكل غير عادي في مراحله النهائية أو بعد الولادة أو أن يكون معدل نمو الرضيع أقل من المتعارف عليه".

وترى أن "التوصل إلى علاج سيستغرق وقتاً طويلاً للغاية، إذ استغرق الوصول إلى هذا الاكتشاف ست سنوات، لكن الإيجابية تكمن في أن التعرف المبكر إلى الإصابة تسهل في اتخاذ خطوات احتياطية أخرى لتفادى أضرار صحية جسيمة".

يذكر أن منظمة الصحة العالمية وضعت الحد الأدنى لطول الإنسان البالغ عند الرجل 1.62 متر، وعند النساء 1.51 متر، ويصل تعداد المصابين بالتقزم إلى نحو 651 ألف شخص في العالم وفق "المركز الأمريكي للتوعية من التقزم".



# الشعوذة والدجل تستلبان العقول وتدمران المجتمع

الأستاذ الدكتور: سامر جميل رضوان
متخصص في علم النفس الإكلينيكي
وأستاذ مساعد في قسم الصحة النفسية بجامعة دمشق

**قطعت البشرية، عموماً، عبر تطورها، أشواطاً كبيرة في مجال الدراسات والعلم والاكتشافات إلى أن توصلت إلى مناهج وطرق مختلفة للإجابة عن الأسئلة التي تشغل بال الناس.**

وعندما كانت البشرية تمر بفترات من الضياع والتيه الوجودي، تنحرف تفسيراتها للكون والعالم والأحداث من حولها، وتصطبغ بالصبغة الذاتية التي تعكس مخاوف ورغبات أكثر من تعبيرها عن حقائق -روحية أو مادية- كان الأنبياء والرسل يصححون للناس السبيل ويسترشد بهم فيما بعد الفلاسفة والعلماء والحكماء.

ومع كل هذه الأشواط التي قطعتها البشرية في تطورها إلا أنه ما زال هناك الكثير من القضايا والمسائل التي تمس الإنسان والبيئة المحيطة غير المحلولة بعد، ناهيك عن انبثاق مشكلات جديدة تتطلب الحل.

تواجد عبر كل العصور أشخاص يستغلون جهل الناس وتعطل الوعي لديهم فعملوا على استلاب الناس

واستغلالهم من أجل تحقيق مكاسب ذاتية (مادية أو اجتماعية) أطلقت عليهم في شتى الأحقاب المختلفة تسميات مختلفة، كالدجل والنصب والشعوذة. وما يجمعهم جميعاً هو الادعاء بامتلاك قدرات ومهارات لا يمتلكونها بالأصل، مغتنمين فرص سيطرة الجهل وتعطل المجتمع، أو أجزاء منه، وبخاصة في حسه النقدي، وشغف الإنسان الدائم في معرفة الغيب (المستقبل) وغموض بعض المشكلات التي تواجه الإنسان وجهله بالطرق الصحيحة والسليمة التي يمكن من خلالها مواجهة هذه المشكلات، مضفين على أساليبهم هالة من الغموض باستخدامهم أدوات غير مخصصة بالأصل لما يدعون معالجته أو حله مع خلط يثير الاستغراب بين مستويات مختلفة من المناهج التي لا تنسجم مع بعضها بالأصل.

والقاسم المشترك بين هؤلاء جميعاً هو إدعاؤهم بامتلاكهم إجابة أو تفسير لمشكلات الإنسان الحياتية التي تواجهه، سواء كانت مشكلات نفسية أم جسمية، وسواء كانت متعلقة بمشكلات واجهته في الماضي، أم الحاضر أم المستقبل (الادعاء بالتنبؤ بالمستقبل ومعرفة الغيب).

وحسب المجتمع واتجاهه يستخدم هؤلاء طرقاً وأدوات تتناسب مع اتجاه التفكير السائد في ذلك المجتمع، أو مع عقيدته الدينية، لإضفاء مسحة من القدسية وزيادة الغموض والإمعان في تخدير العقل ولتغطية النقص والجهل الذي يتمتعون به هم أنفسهم به فيما يدعونه.

فبعضهم يستخدم الدين كأداة له، والبعض الآخر يستخدم العلم، أو بعض نتائج الدراسات العلمية، معتبراً إياها "حقائق علمية مطلقة" لبرهان وجود أمور ليست لها علاقة بالأصل لا بالدين ولا بالعلم.

ويشهد الإقبال على هؤلاء الدجالين والنصابين والمشعوذين فترات ازدهار وفترات انحسار. فعندما يسود الجهل ويتعطل الوعي وتزداد مشكلات الإنسان الوجودية ويفقد الإحساس بالأمان، ويفقد الحس الإيماني الصحيح والفطري (الجانب الروحي) والحس النقدي العقلي (البحث عن التفسير العلمي المنطقي المدعم بالتجربة) ويريد الهرب من تحمل المسؤولية عن أعماله وتصرفاته التي أدت للمشكلة يزداد ميله نحو ممارسات طقوسية (سحرية وخرافية) اعتقاداً منه أنها تعطيه إجابات شافية وتحل له مشكلاته بسرعة وتخفف له من حدة القلق الوجودي الذي يعيشه. وهناك أشخاص يستغلون هذا الميل بما يمتلكونه من مهارات وقدرات إيحائية ووهمية سالبين منهم إرادتهم، ومقدمين لهم إجابات "وهمية" تفسر لهم دفعة واحدة جميع أزماتهم الوجودية، دون الاضطرار إلى أيراد البرهان الملموس، لأن الوعي المعطل والمسلوب أصلاً لا يطلب البرهان، وإنما يريد الإجابة التي تعزز لديه أسلوب حياته المتخلف القائم على الجهل وتتناسب مع بنيته العقلية المعطلة، وتحرره من المسؤولية عن حالته الراهنة، من خلال عزوها مرة لتسلط الجان على البشر، أو لتأثير الأبراج على الإنسان، ومرة أخرى لخلل في نسب الأخلاط، كالبلغم، والدم، والصفراء أو الماء والتراب والهواء والنار، وما إلى ذلك من نظريات إغريقية قديمة لم يتم مرة إثبات صحتها وصلاحيتها، كأنماط مستقلة من الشخصية ذات تأثير على ماضي وحاضر ومستقبل الإنسان.

وقد ظلت هذه الممارسات طوال عقود محصورة ضمن أطر تتسع أحياناً وتضيق، إلا أنها في كل الأحوال منتشرة انتشاراً واسعاً، نتيجة عدم التعاطي الجدي معها من العلماء، من جهة، ومن السلطات المختصة من جهة ثانية، على الرغم من المخاطر الكامنة خلف هذه المظاهر والأذى المادي والنفسي والجسدي الذي يمكن أن يلحق بالناس نتيجة تصديقهم لـ "بائعي الوهم" هؤلاء.

## استغلال الفضائيات

ومع انتشار الفضائيات تنبه القائمون على هذه المحطات إلى مصدر مهم من مصادر الابتزاز المادي للناس، من خلال التواطؤ مع الدجالين والمشعوذين ولو كان الأمر على حساب صحة الناس ومشاعرهم ومآسيهم وأزماتهم. فهناك سوق واسعة من "طالبي الخدمة" المتلهفين، الذين تعصف بهم أزماتهم الوجودية والنفسية، ومن الذين يعانون من فقدان الهوية والتوجه وضعف الثقة بالنفس من الذين لا يعرفون إلى من يلتجئون في المساعدة في حل مشكلاتهم. وهناك دائماً عروض مقدمة من قبل عشرات الأشخاص الذين يدركون أزمة هؤلاء ويجيدون استغلالها والمتاجرة بها، دون أن يمتلكوا المؤهل اللازم والكفاءة المتخصصة

في التعامل مع مشكلات من هذه الأنواع، وجاهزين لتقديم تفسيرات "ما ورائية" للأزمات الروحية والنفسية والوجودية التي تعصف بهؤلاء. فانتشرت على هذه الشاشات ظواهر مختلفة تحت تسميات متعددة ظاهرها يوحي بالعلمية والمصداقية وباطنها مجرد وهم، كالعلاج بالأعشاب لأمراض مستعصية من نحو التهاب الكبد والإيدز...الخ والتنجيم وقراءة الأبراج وقراءة الطالع، وأخيراً ممارسات الشعوذة التي تجاوزت كل منطق إنساني وإحساس أخلاقي وديني، لا تهدف إلا إلى الكسب المادي بالدرجة الأولى، ممارسة أشد أشكال الدجل والتدليس والنفاق والكذب والنصب، مساهمة في زيادة تغييب العقل وتهميشه، باستخدام وسائل تمثل بالنسبة للعامة نقاط ضعف بسبب الضياع العقلي والتيه الوجودي، مستغلة الدين في صورة من أشد صور استغلال الشريعة قذارة.

وما تحتاجه المحطة ليس أكثر من "دجال" وكاميرا وهاتف ومقدمة حسناء من دون حجاب، وأحياناً بحجاب لإضفاء نوع من المصداقية أو مقدم برامج وهؤلاء يمثلون الإطار المادي الذي تتم فيه ممارسة النصب والاحتيال.

أما الصياد فهو إما "الشيخ" أو "الشيخة" أو "الدكتور" "أو العالم الفلكي" أو "الخبير" وإلى ما هناك من صفات توحي بأن هذا الدجال من الذين يمثلون "علماً سماوياً أو أرضياً" له جذوره الراسخة. حيث يدعي هؤلاء امتلاك قدرات خارقة في معرفة الغيب والتأثير في البشر والتواصل والتخاطر معهم، عبر الأثير وقراءة أفكارهم بوسائط عقلية، أو عبر "الجن" وتسخيره لخدمتهم والتأثير فيهم أو من خلال قراءة الطالع لهم عبر النجوم.

وأما الأداة المستخدمة للوصول إلى الهدف فهي الدين على الأغلب، وبشكل خاص القرآن الكريم، وأدوات أخرى كالحسابات الفلكية وحسابات تقوم على فكرة الأحرف الأبجدية ودلالاتها الرقمية.

## الوهم المباع

والوهم المباع أو الوهم المطلوب هنا، هو أن يقوم "الشيخ" أو "الشيخة" أو "الخبير" أو "العالم الفلكي" بحل جميع المشكلات التي يعاني منها الإنسان دون أن يكون الشخص نفسه فاعلاً في الحل ودون أن يفعل شيئاً في سبيل ذلك. وهو ما يعبر عن اتجاه حياتي استسلامي مستلب وأناني، دون أن يدرك طالب الخدمة هذا أن هذا الاتجاه بحد ذاته هو سبب مشكلته.

ولا نريد هنا مناقشة أمثلة متفرقة حول هذا الموضوع لإثبات بطلان ادعاءات هؤلاء "الدجالين" ولكن ما نود الإشارة إليه في هذا الإطار هو مسألة الخلط بين ثلاثة جوانب:

- الظواهر المشكوك بوجودها بالأصل. (مثال ذلك قدرة البشر على التأثير في الآخرين من خلال أفكارهم، أو التخاطر عن بعد أو قراءة الأفكار... الخ).
- الظواهر المادية المبرهن وجودها، إلا أن طبيعتها غير مفسرة بعد أو غير مدروسة كلية، أو المدروسة بشكل جزئي فقط في إطار معين. (مثال ذلك الأحلام) فالأحلام غير مشكوك بوجودها إلا أنه بسبب الصعوبات في بحثها التجريبي لا توجد على سبيل المثال نظرية مقبولة ومعترف بها بشكل عام حول الأحلام.
- الجوانب الملتبسة بالدين المستندة إلى أساس إيماني، حتى وإن لم يقم الدليل العقلي ببرهانها أو إدراكها بالتجربة الحسية المباشرة.

وهؤلاء يخلطون بمهارة بين هذه الجوانب الثلاثة مستغلين عدم إدراك العامة لهذا، فيمزجون مثلاً بين ظواهر مثل الإيحاء والتنويم المدروسة آلياتها الفيزيولوجية النفسية بدقة، ولكن غير المعروفة كثيراً بالنسبة للعامة مع ما يدعونه من ظواهر كالتأثير عن بعد وقراءة الأفكار والسيطرة على "الجن". ويوحون بأنه إذا كانت هناك أشياء كالتنويم، على سبيل المثال الذي يمكن بمساعدته القيام بأشياء عجيبة فلماذا ينبغي ألا تكون هناك قراءة أفكار أو تخاطب مع "الجن" أو السيطرة على مصير الإنسان؟

وكتعويض عن البراهين الناقصة يقوم هؤلاء باستخدام مصطلحات غير مفهومة وغامضة ويشيرون إلى نظريات أو فرضيات معروفة في ميادين التخصص، ولكنها لا تعني شيئاً بالنسبة للعامة، كالمصطلحات



استخدام "الشدّة" للتنبؤ بالمستقبل نوع من أنواع الشعوذة

النفسية والفلكية، ويستخدمون أحياناً الإحصاء والرياضيات للإيحاء بأن نتائج أعمالهم موثوقة إحصائياً، مستغلين جهل العامة بأن البيانات المعالجة إحصائياً لابد وأن تخضع لشروط محددة، وهم بهذا يقومون بتطبيق اختبارات إحصائية على بيانات غير موضوعة لها بالأصل.. هذا إذا قاموا بالأصل بمثل هذه الدراسات. فأحدهم ادعى مؤخراً عبر إحدى الفضائيات بأن "الجن" يسير بسرعة الضوء وأن سرعته تبلغ مئات أضعاف سرعة الضوء ولهذا نحن لا نراهم (لا أذكر الرقم بالضبط الذي أشار إليه فقد حدد رقماً دقيقا).

والجانب الأخطر من هذا هو استخدام القرآن الكريم كوسيلة لإضفاء وهم بمصداقية ما يقومون به. فنجدهم مثلاً يستغلون مسألة ذكر وجود الجن في القرآن الكريم كدليل على أن الجن لا هم له ولا شغل سوى تفريق الأزواج عن بعضهم وتوليد العداء بين البشر وتعسير أمورهم الحياتية وإصابتهم بالأمراض...الخ. والنتيجة ستكون معروفة مسبقاً هنا: فالتشكيك بوجود مثل هذا التأثير على البشر سيقود مباشرة إلى الهروب إلى قضايا ليست على علاقة بالمسألة المطروحة، ولكن لا يستطيع الآخر الجدل فيها، كأن يتم سؤاله: "ألا تؤمن بالقرآن"؟ " واتهامه "بالكفر" "والإلحاد" لأنه ينكر وجود "الجن" على الرغم من أنه مذكور في القرآن الكريم، علماً أن الإيمان بوجود "الجن" شيء والاعتقاد بعدم قدرة تأثير الجن في البشر جانب آخر لا علاقة لواحد بالآخر. إنه نوع من الإرهاب الفكري الذي يسعى إلى تعطيل العقل والحس النقدي عند الإنسان، واستلاب الوعي ومصادرة الحقيقة القرآنية وعدم السماح للآخر حتى مجرد التفكير بمضمونها.

## الظواهر المحققة لنفسها

هناك ظاهرة في علم النفس إسمها "الظواهر أو التنبؤات المحققة لنفسها". فإذا اقتنع إنسان ما بأن هناك من البشر من سخر الجن كي يطلق زوجته وطلق زوجته بالفعل، فإن هذا لا يمثل بأي حال من الأحول

دليلاً على صدق المشعوذ، وإنما يشير إلى أي مدى يتأثر سلوكنا بقناعاتنا المسبقة وبمشاعرنا. أو إذا أقنع مشعوذ ما شخصاً ما بأنه قد خلصه من الجن الذي يسبب له الصداع، على سبيل المثال، فإن هذا ليس دليلاً على قدرة المشعوذ، وإنما هو دليل على درجة تأثير العمليات النفسية في الجانب الفيزويولوجي عند الإنسان.

وهنا قد يقول شخص ما إن التأثير الوهمي الذي يمكن أن يحققه هؤلاء المشعوذون مفيد أحياناً. غير أنه لا بد من الإشارة إلى أن التحسن الذي يمكن أن يظهر في الحالة الصحية عند الإنسان نتيجة تأثير المشعوذ يمكن أن يحجب تقدم مرض عضوي خطير موجود بالأصل وغير معروف بعد. وهناك حالات معروفة قاد فيها التحسن الظاهري إلى تفاقم في الحالة الجسمية وتأخر في تشخيص وعلاج مرض عضوي. وهناك من هؤلاء المشعوذين من يطلب بكل ثقة من شخص ما بألا يجري أي عمل جراحي قرره الأطباء له أو يتناول أية أدوية تم وصفها له لأنها لن تنفعه كما يدعي، وأن ما ينفعه هو تناول أعشابه التي سيصفها له، أو يعتمد على الجني الذي سيرسله له ليخلصه من مرضه أو يطرد الجني الساكن فيه...الخ خلال ساعات أو أيام.

**الشعوذة تزداد شراسة في الوقت الحاضر بسبب وفرة وسائل الاتصال**

وللأسف فإن "الفهم الإنساني الصحيح" والمنطق لا يتطابقان دائماً. فنسمع آراء من نحو: إن غالبية "المشعوذين" مشكوك بهم، وليس كل ما يقومون به صحيحاً، ولكن هناك بعض الظواهر التي تصح معهم، وهذا يمثل دليلاً على صحة ادعاءاتهم. فطالما هناك أشخاص استفادوا، فإن ذلك دليل على أن حقيقة وصحة ما يمتلكونه من قدرات. ويمكن الإجابة هنا أنه مع تزايد وجود الظواهر المشكوك بها فهذا لا يعني أن صحتها ستتزايد.

يدعي بعض المشعوذين، سواء الذين يستغلون الدين أو العلم، بامتلاكهم قدرات خارقة في مجال التخاطر والتأثير في أفكار الآخرين وقراءة أفكارهم مستخدمين مصطلحات علمية وفيزيائية لإحداث التأثير الوهمي واستلاب الإنسان، من نحو الطاقة والذبذبات والإشارات المغناطيسية أو الالكترونية. وبلغت العنجهية عند بعضهم الادعاء بالتأثير بالبشر عبر الشاشة دون أي اتصال مباشر بينهم ومعرفة ما يفكرون به وما ينوون القيام به وماضيهم وحاضرهم ومستقبلهم. ففي مقال نشر في مجلة "نيتشر" البريطانية في عام 1979 قام كل من تايلور وبالانوفسكي بتقدير أن الطاقة اللازمة لنقل الأفكار ينبغي لها أن تتجاوز كثيراً قدرة الموجات الاليكترومغناطيسية المنطلقة والمستقبلة من الدماغ. كما أن هؤلاء لا يستطيعون تفسير كيف يستطيعون حل شيفرة المعلومات الواردة إليهم، ذلك أن الأفكار لا تنتقل في شكل أمواج صوتية، أو كيف يستطيعون الفصل بين عشرات البيانات الواردة إليهم من البشر في جميع أنحاء الأرض وتصنيفها وفرزها دفعة واحدة.

إن الادعاء بأنها قدرة ربانية منحها لله سبحانه وتعالى لهم لا تمثل دليلاً بعد على صحة ما ينادون به، ناهيك عن أن أسلوب كلامهم ومستوى لغتهم وثقافتهم والأخطاء التي يرتكبونها عند قراءة الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة والأدعية...الخ لا تشير بأي شكل من الأشكال إلى أن الله تعالى لم يجد غير هؤلاء ليقوموا بتسخير الجن وقراءة الأفكار ويخلصوا الأمة العربية والإسلامية من مآسيها ومآزقها الوجودية. ولكن للأسف هناك من لا يريد رؤية سوى ما يريد أن يراه.

## الانعكاسات السلبية لمحطات الدجل

أما الآثار الناجمة عن "محطات الدجل" تلك فيمكن اختصارها بالجوانب التالية:

- النصب والاحتيال بواسطة مهنة ليست من المهن التي تقوم على أسس علمية مضبوطة، وتقدم خدمات لأشخاص في مجالات ليست من اختصاصها، وادعائهم بتحقيق أمور لا يمكن التأكد من صحتها وفاعليتها، ولا يمكن برهانها باستخدام أدوات لم توجد بالأصل لهذه الغايات.
- إساءة استخدام واستغلال مآسي البشر وبيعهم خدمة لا تقود إلى حل مشكلاتهم، بل يمكن أن تزيد من مشكلاتهم.
- زيادة تشكيك الناس بذاتهم ومحيطهم وبدينهم

وبالعلم، كطريق أساسي لحل مشكلاتهم الحياتية والوجودية.

- تسميم عقول الناس وتجهيلها ودفعها للاعتقاد بوجود قوى أخرى (الجن، النجوم) مسؤولة عما هم فيه الآن ومن ثم فإنهم مسيرون من هذه القوى مهما فعلوا، وأن ما يمرون به من سوء ليس منهم أنفسهم بل من جراء هذه القوى المتسلطة عليهم وأنهم واقعون تحت رحمة هذه القوى لاحول لهم ولا قوة.
- تنمية أفكار ضلالية وهمية عند الإنسان المستلب بتسلط قوى الجن والنجوم والأخلاط عليه، فتتضخم نرجسيته معتقداً أنه شخص مهم جداً ويمتلك شيئاً ما مهم يحسده عليه الجن، أو الآخرين ويريدون استلابه منه، ما يولد التفكك الاجتماعي والشك بالآخرين والخوف الدائم منهم، وربما في النهاية تتولد لديهم نزعة التدمير الذاتي أو تدمير الآخرين، طالما هم مصدر تسخير الجن لملاحقة المعني.

إن مثل هذه المحطات وسيلة من وسائل تسميم العقل وتعطيله. وسواء أدرك أصحابها ومرخصوها أو لم يدركوا فإنهم يسهمون في تشويه الإنسان دينياً واجتماعياً وسياسياً، فيتحول الدين إلى مجموعة من الطقوس الخرافية التي غايتها منع القوى الشريرة المتربصة بنا من إلحاق الأذى.. تماماً كما كان الإنسان البدائي يفعل بتقديم قرابين للشمس والقمر والنار والحجر لتحميه من شرها، ويفقد الإنسان بالتدريج علاقته الروحية بالدين كمنظومة من القيم الإلهية التي تنظم له حياته وعلاقاته بالآخرين، ويتحول هذا الإنسان إلى كائن مستسلم تحت رحمة هذه القوى الشريرة لا حول له ولا قوة، ولا تأثير له على حياته وواقعه المعاش ومستقبله، لأنها هي التي تسير له قدره، ويتحرر من تحمل المسؤولية عن نفسه ومجتمعه ودينه، وينسحب من الحياة الاجتماعية ليختبئ في جحره كالفأر المذعور من تربص الجن له، خشية إلحاق الأذى به ويتخلى عن المشاركة في تقرير مصيره الفردي هادراً وقته في التفكير بالكيفية التي سيتخلص بها من هذا الجني الذي لا عمل له سوى التسلط على أمة العرب، أو ذاك المشعوذ الذي يؤثر فيه بأفكاره التي يبثها في كل مكان حتى عبر شاشة التلفزيون، فإذا ما لم تكن هذه الأسباب كافية لمحاربة هذا الفكر التجهيلي وإغلاق هذه المحطات حرصاً على الإنسان الذي كرمه الله سبحانه وتعالى وخلقه في أحسن تقويم -وأحسن تقويم لا تعني الشكل فقط وإنما المضمون أيضاً- فما هي الأسباب إذاً؟

لقد ترسخت طقوس السحر والشعوذة عبر العصور وهي تزداد شراسة في الوقت الحالي بسبب وفرة وسائل الاتصال. ومسؤولية محاربة هذا الفكر الخرافي والتجهيلي تقع على عاتق الجميع، بدءاً من رجال الدين والعلماء والساسة والمربين في المدارس وكل عاقل مدرك لخطورة مثل هذه الظواهر اللاأخلاقية.

فمسؤولية علماء الدين تتمثل في بذل المزيد من الجهد في توضيح جانب الشعوذة في هذه الأمور وغرس القيم الإيمانية الصحيحة، وعدم ترك الناس يقعون فريسة للجهل والتجهيل. ومحاسبة كل من يستخدم القرآن الكريم والدين كأداة من أجل غايات غير الغايات المحددة في القرآن الكريم والسنة النبوية. ومن واجب العلماء فضح أساليب هؤلاء، عبر التنوير العلمي وتوضيح الظواهر، وتوعية الناس بالمسائل والقضايا التي يتناولها العلم، وكيفية تناوله لها، وتنمية التفكير العلمي لدى الناشئة وغرس الإيمان لدى الناس بأهمية العلم في البحث عن حلول للمشكلات الحياتية التي يواجهها البشر، كون العلم هو الطريق الذي من خلاله يعمّر الإنسان الأرض، وأن هناك مناهج وأساليب مختلفة لتفسير الظواهر، وأن الحقائق العلمية –حتى القائمة على التجريب منها- ليست حقائق راسخة لا يطالها الشك حتى مع توفر الدليل القاطع لها، وإنما هي مجرد معارف صالحة حتى يثبت بطلانها.

وعلى عاتق رجال السياسة يقع واجب القيام بمسؤوليتهم تجاه الناس من خلال عدم التصريح لمثل هذه الفضائيات وإغلاقها. قد يعترض قائل فيقول إن هذا يتناقض مع حرية الإعلام، ولكن حرية الإعلام لا تعني أبداً تسميم العقل وتجهيله. فهل يمكن السماح لتاجر ببيع بضاعة فاسدة بحجة حرية التجارة، أو بحجة أن هناك من يشتري بإرادته؟◆◆

# اكتشافات واعدة تؤشر لعلاج أنواع من السرطان

إعداد: سعاد علي

يعتبر السرطان، بأنواعه المختلفة، من أشرس الأمراض فتكاً بالانسان. وعلى الرغم من مئات الدراسات والأبحاث والتجارب، التي أجريت في هذا المجال لم يستطع العلماء الوصول إلى علاج ناجع يخلص البشرية منه، مثلما استطاعوا القضاء على عدد من الأمراض، التي كانت تعتبر في الماضي خطيرة.



ومع ذلك لم ييأس هؤلاء العلماء من مواصلة جهودهم في هذا المضمار، واستطاعوا، في أحيان كثيرة، الوصول الى بوادر مشجعة تحد من انتشار بعض أنواع السرطانات، اذا ما اكتشفت مبكراً. كما توصلوا الى بعض العلاجات الوقائية، والاكتشافات العلمية التي تحمي الانسان من هذا المرض الخبيث.

وهنا بعض هذه الانجازات:

## كثرة السوائل تحمي من سرطان المثانة

وجدت دراسة أمريكية جديدة أن تناول الكثير من السوائل قد يوفر بعض الحماية للرجال ضد الإصابة بسرطان المثانة. ونقل موقع "ساينس دايلي" الأمريكي عن الباحثين بجامعة "براون" الذين عرضوا نتائج دراستهم في مؤتمر دولي للجمعية الأميركية لأمراض السرطان، أن تناول الكثير من السوائل مرتبط بتقليص خطر الإصابة بسرطان المثانة عند الرجال بنسبة 24 في المئة.

ورغم أن الدراسة لم تحدد السبب الكامن وراء الارتباط بين الكميات الزائدة من السوائل المتناولة والحماية ضد سرطان المثانة، فإن الطبيبة المشاركة بالدراسة "جياشن جو" افترضت أن السوائل قد تطرد المسرطنات المحتملة قبل ان تسنح لها الفرصة للتسبب بتلف النسيج ما قد يؤدي لسرطان المثانة.

ولاحظ العلماء أن الارتباط بين السوائل والإصابة بالسرطان كان اقوى عند الشباب، كما لاحظوا أن الرجال يتناولون كميات اقل من السوائل، وخصوصاً المياه لدى التقدم بالسن.

ويعد سرطان المثانة الأكثر شيوعاً بين جميع أورام الجهاز البولي عالمياً، إذ يصيب نحو 63 ألف مريضٍ في الولايات المتحدة و120 ألف مريض في أوروبا سنوياً.

وتشمل أسبابه الرئيسة التدخين الذي قد يشكل نسبة نحو 50 في المئة من جميع الحالات.

وسرطان المثانة هو ورم خبيث يبدأ عادة في البطانة الداخلية للمثانة. ويصيب هذا المرض عادة الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين. والرجال أكثر عرضة من النساء -بمعدل ثلاث مرات- للإصابة به، وربما كان هذا بسبب أن الرجال يدخنون أكثر من النساء، وهو عامل رئيسي للتعرض للإصابة بسرطان المثانة.

كما يكثر حدوث هذا المرض في الأشخاص الذين يعملون في صناعات الجلود والمطاط والأصباغ والألومنيوم وبعض الدهانات، نظرا لاستخدام مواد تسمى "الأمينات العطرية" في هذه الصناعات.

## الجوز يحمي من سرطان الثدي

وبخصوص سرطان الثدي توصلت دراسة نشرت في دورية "الطبيعة والسرطان" إلى أن مجموعة الفئران التي كانت تتناول الجوز أصيبت بسرطان الثدي بنسبة أقل بنحو النصف من مجموعة الفئران الأخرى. كما أن عدد الأورام وحجمها لدى المجموعة الآكلة للجوز كان أصغر.

وقال الباحثون إن النظام الغذائي الذي يحتوي على الجوز غيّر نشاط العديد من الجينات المعنية بسرطان الثدي لدى الفئران والبشر. وأظهرت الفحوص أن ازدياد نسبة الحمض الدهني "أوميغا 3" لم يكن المساهم في تراجع خطر سرطان الثدي، وأشارت إلى أن نمو الأورام تراجع لدى ارتفاع معدل الفيتامين "E".

من جهة أخرى أوصت دراسة حديثة نشرت مؤخراً مرضى السكري باستبدال جزء من النشويات في طعامهم المعتاد بتناول حبتين أو أكثر من الجوز، وقالت إن ذلك قد يساعدهم على التحكم في مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

وأشار باحثون مختصون برعاية مرضى السكري، إلى أنه عندما استبدل مرضى النوع الثاني من السكري جزءاً من النشويات في طعامهم المعتاد بنصف كوب من الجوز المهروس يومياً تراجعت مستويات السكر والكوليسترول في الدم بشكل طفيف فيما لم يظهر هذا التحسن بين من استبدلوا أطعمتهم النشوية اليومية المعتادة بفطيرة مصنوعة بالكامل من القمح. وأوضح سيريل كيندال، من جامعة تورونتو بكندا، وهو أحد الباحثين المشاركين في الدراسة، أنه بينما لا تعني النتائج أن الجوز مفتاح للسيطرة على مرض السكري، فإنه قد يكون جزءاً من نظام غذائي صحي، مشيراً إلى أن الجوز به الكثير من الدهون، لكن أدرك الآن أن هذه الدهون صحية، في إشارة إلى الدهون غير المشبعة المرتبطة بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وفوائد صحية أخرى.

وفي السياق نفسه أظهر بحث جديد أن المواد المضادة للأكسدة الصحية الموجودة في الجوز مفيدة جداً للحفاظ على صحة القلب.

وفي الدراسة التي أجرتها مجموعة في الباحثين من جامعة سكرانتون في ولاية بنسلفانيا الأمريكية،

قارن الباحثون بين المواد المضادة للأكسدة في تسعة أنواع من المكسرات هي الجوز واللوز والفستق والبندق والجوز البرازيلي والكاجو والحمص وجوز البقان، ووجدوا أن النسبة الأعلى كانت موجودة في الجوز. وأشاروا إلى أن نوعية مضادات الأكسدة الأكثر إفادة موجودة في الجوز، وهذه المواد مفيدة بين مرتين إلى 15 مرة أكثر من الفيتامين "E".

وذكروا أن هذا المعدل من مضادات الأكسدة يمكن أن يحمي الجسم من المواد الكميائية الطبيعية المضرة المرتبطة بالتسبب بالمرض، وهي تحمي من أمراض القلب. لكنهم أشاروا إلى أن أكل الجوز نيئاً أفضل، لأن الحرارة تتسبب بتراجع نوعية مضادات التأكسد.

وشدد الباحثون على أن أكل كمية من الجوز يومياً هي طريقة بسيطة وصحية لتفادي الإصابة بأمراض القلب.

إلى ذلك، وجدت دراسة أجريت بإسبانيا أن إضافة ثمرة الجوز، أو الجميز، إلى النظام اليومي قد يساعد الأفراد على تجنب بعض المشكلات الصحية.

وتبين للدارسين أن نظام حمية متوسطي يتضمن خضاراً وفواكه وسمكاً وجوزاً تزيد من إمكانية تجنب المشكلات الناجمة عن التغذية غير الصحية، من قبل ارتفاع الضغط الدموي ونسبة الكوليسترول والسكر، لشخص واحد من أصل ثمانية معرضين للإصابة بهذه الأعراض.

## تقنية للتعرف المبكر إلى سرطان الثدي من تحليل الدم

وفي المجال نفسه تمكن فريق من الباحثين في جامعتي "فريبورغ" و"لوزان" السويسريتين من التوصل إلى تقنية جديدة للتعرف المبكر إلى سرطان الثدي عن طريق تحليل الدم، وليس من خلال الأنسجة كما هو متعارف عليه. وقال رئيس فريق الباحثين، أستاذ علم الأنسجة بجامعة فيبروغ، كورزيو رويغ، في بيان إن التقنية الجديدة تستند إلى حقيقة استهلاك الخلايا السرطانية لطاقة أكبر من تلك التي تحتاجها الخلايا العادية في النمو والانتشار.

وأوضح رويغ: "أن تلك العملية تحتاج إلى أوعية دموية جديدة لنقل مزيد من الغذاء والأكسجين إلى خلايا المنشأ السرطاني وهي مرحلة بالغة التعقيد إذ تقوم تلك الخلايا بالتحكم فيها والسيطرة عليها من خلال استقطاب العديد من كريات الدم البيضاء". وقال: "اليوم، يمكننا أن نُثبت وجود صلة بين هاتين العمليتين".

وأوضح أن الورم يضمن ذلك الزاد الإضافي من خلال تشكيل الأوعية الدموية الجديدة. وهذه العملية المعقدة يسببها جزئياً الورم نفسه، الذي يستقطب عدداً كبيراً من الخلايا الالتهابية (خلايا الدم البيضاء)، المماثلة لتلك التي لوحظت بعدُ في عمليات التهاب ناتجة عن التهاب المفاصل أو الإكزيمة (النملة)، على سبيل المثال. ولكن خلايا الدم البيضاء لها القدرة على تشجيع تشكيل الأوعية الدموية. وبالتالي يمكن القول، مثلما توضح الدراسة، إن الورم يستغل لمصلحته الخلايا الالتهابية التي تحارب عادة الالتهابات وتسهل المعافاة.

وفي الوقت ذاته تمكن العلماء من رصد العلاقة بين زيادة تركيز مجموعة من البروتينات تحمل اسم "بلاسنتال" واحتمالات نشوء ورم سرطاني في الثدي، حيث تفرز الخلايا السرطانية تلك البروتينات لتحفيز كريات الدم البيضاء على مغادرة نخاع العظام لكي تقوم بتهيئة البيئة المجاورة للورم السرطاني بالأوعية الدموية الجديدة لتغذيتها.

كما اكتشف العلماء أيضاً أن تلك العملية غير العادية تؤدي إلى أن تحمل كريات الدم البيضاء خواص غير عضوية وغير مألوفة، إضافة إلى تمكنهم من التوصل إلى طريقة للكشف عنها والتعرف إليها، وهو ما يمكن من خلاله الاستدلال على أن الأمر يتعلق بسعيها لتشكيل خلايا سرطانية وبالتالي إمكان التصدي لها.

وفي السياق ذاته أوضح العلماء أن مقارنة تحاليل عينات دم من المصابات بسرطان في الثدي مع عينات لسيدات غير مصابات أظهرت إمكانية التعرف بشكل مبكر إلى احتمالات ظهور الورم، ما يساعد في البحث عن علاج فعال قبل استفحال المرض.

ويمكن في الوقت ذاته الاستفادة من تلك التحاليل في متابعة المرض في مرحلة ما بعد علاج الورم، سواء بالاستئصال أو وأده وذلك من خلال التخلص من كريات الدم البيضاء لوقف مساعدتها على إعادة تشكيل ورم جديد.

وشرح رويغ مفتاح الاكتشاف الجديد قائلاً: "اليوم، يمكننا أن نضيف القطعة المفقودة من الصورة. فالورم يُنتج عامل (PlGF) الذي يدور في الدم ويشجع الخلايا

الوحيدة على مغادرة النقي (نخاع العظم) لكي يدعم تشكيل الأوعية في الورم. وقد استطعنا أن نظهر أن السرطان بإمكانه أن "يأمر عن بُعد" النشاط المساعد على تكوين الخلايا الوحيدة أثناء تفاضلها في النخاع". وبعبارة أوضح، يُنتج الورم عامل PLGF الذي يُرسل إشارة لنخاع العظم لإنتاج خلايا دم بيضاء قادرة على تحفيز الأوعية الدموية السرطانية، وبالتالي تحفيز نمو الورم.

ويكمُن التطبيق الأول لهذا الاكتشاف في إمكانية إجراء تشخيص موثوق وسريع لسرطان الثدي من خلال فحص بسيط للدم. ومعروف أن خلايا الدم البيضاء "المُتلقية للأوامر" تنتشر في جميع أنحاء الجسم بين النخاع والورم، ومن الممكن الكشف عن الخلايا التي حصلت على وظيفة تحفيز تشكيل الأوعية.

ويقول مُنجزو الدراسة إنه بالإمكان أيضاً التفكير في التطبيق الثاني، أي التطبيق العلاجي. وإذا كانت الجراحة تظهر، بصفة عامة، كأكثر أساليب العلاج فعالية، فإن الباحثين تمكنوا من إقامة الدليل على أنه، في صورة حدوث انتكاسة للمرض، فإن القضاء على هذه الخلايا يمكن أن يُوقف انبثاث السرطان في الجسم، وبالتالي الحد من نمو الورم الخبيث.

وكانت دراسة طبية دنماركية قد ذكرت أن الباحثين نجحوا بتحديد النساء المعرضات للإصابة بسرطان الثدي قبل سنوات من الإصابة بهذا المرض عن طريق تجارب إجراء فحص الدم.

وقال متحدث بلسان الباحثين إن الفريق الطبي أجرى في السنوات العشر الماضية تجارب على صعيد الإصابة بسرطان الثدي، حيث تبين أن معدل حجم ورم السرطان عندما يتم اكتشافه يصل إلى 5.2 سنتيمتر ولكن فحص الدم يستطيع اكتشاف الورم عندما لا يتعدى حجمه ملليمترين اثنين وبالتالي تكون هناك إمكانية لعلاج وشفاء المريضة بشكل كامل في وقت مبكر. وأضاف إنه ومن خلال إجراء فحص الدم يمكن تحديد النساء المعرضات لتكون هذا الورم بحيث يتم إجراء عملية جراحية بسيطة لاستئصال الورم الصغير قبل تطور المرض.

كما سبق لفريق من العلماء البريطانيين والأمريكيين أن طور طريقة لفحص الدم تتيح الكشف المبكر عن حالات الإصابة الابتدائية بسرطان الثدي.

وأظهرت الاختبارات التي أجريت بها الصدد نجاح الفحص في رصد مثل هذه الحالات في 95 في المئة لدى مجموعة مكونة من 345 امرأة.

وقال الباحثون في جامعة "يونيفرسيتي كوليدج" في لندن وجامعة بنسلفانيا الأمريكية الذين نشروا دراستهم في مجلة "جورنال اوف بروتيوم ريسيرتش" إن فحص الدم يعتمد على قياس جملة من البروتينات التي تشكل "بصمة" السرطان، ولذلك فإن توظيفه في التشخيص المبكر سيساعد على تقليل الوفيات بسبب المرض والتي يصل عددها إلى نصف مليون سنوياً في العالم. ويوظف الأطباء حالياً اختباراً ثلاثياً لرصد سرطان الثدي يعتمد على فحصه وتصويره بالأشعة السينية والموجات فوق الصوتية وبأخذ خزعة من أنسجة أورامه لتحليلها. وقال الباحثون إن استخدام طريقتهم الجديدة لا يمنع استخدام عمليات الفحص والتشخيص بالأشعة خصوصاً للنساء الشابات.

## سرطان المثانة يصيب الرجال أكثر من النساء

وتعتمد طريقة الفحص الجديد على رصد تغيرات طفيفة في تركيز بعض البروتينات الموجودة في الدم. وبعض من هذه البروتينات خاص بأنسجة الثدي، إلا أن تركيز بعضها الآخر يتغير مع ظهور حالات لأنواع أخرى من السرطان أو لدى تعرض الجسم لحالات الالتهاب، وعمليات نمو أوعية دموية جديدة لتزويد الأورام بالدم، لذا يعتقد الباحثون أن تغيير ترتيب البروتينات يتيح لهم تغيير طريقة الفحص لرصد أنواع أخرى من السرطان، إضافة إلى سرطان الثدي. وأشار العلماء إلى أن هذا الفحص للتشخيص المبكر هو أقل كلفة، وإلى أن أهم ما فيه دقته العالية في تشخيص الأورام المبكرة، إضافة إلى دقته في حال عدم وجود الأورام كذلك، بعد أن أظهرت اختبارات على مجموعة من النساء السليمات نجاحه بنسبة 59 في المئة أيضاً.

## غسول يكشف سرطان اللثة بدقائق

يعتبر سرطان اللثة من الانواع الخبيثة جدا، اذ يمكنه ان يسير بمرحلة خفية طويلة، خصوصاً ان كانت القرحات التي يسببها صغيرة في البداية من دون إحداث آلام، ويكتشفها طبيب الأسنان في بعض الأحيان خلال

فحص روتيني لكامل الفم، أو بسبب شكوى المريض من التهابات دائمة في اللثة.

وقد ابتكر باحثون أميركيون في تكساس مؤخرا غسولات للفم جديدة بامكانها كشف سرطان الفم في فترة زمنية قصيرة جدا لا تتجاوز الدقيقتين، لكن يجب استخدامها في الوقت المناسب، اي عندما يصاب المريض بالتهابات وقروح في الفم لا تلتئم.

وتحتوي هذه الغسولات على مادة "التولويدين" ترتبط فقط بخلايا الجسم التي طرأت عليها تبدلات انقسامية سريعة. وهي على شكل صبغة زرقاء اللون تعطي الأنسجة المرتبطة بها لونا خاصا عند الارتباط بها. وطالما ان الخلايا السرطانية تنقسم بشكل أسرع في الطبيعة تبدو منطقة السرطان بلون ازرق بعد اجراء الغسولات الفموية.

وقد بينت التجارب ان دقة السائل الجديد الذي اطلق عليه اسم "اوراكسرين" بلغت 90 في المئة، ويمكن معرفة المناطق الصغيرة جدا في الفم التي حدث في خلاياها تحول بسيط، اي قبل ان تنقلب الى خلايا سرطانية سريعة التطور. ويعد اكتشاف السرطان في المراحل الاولى أساس المعالجة الحديثة ويزيد في نسبة البقاء على قيد الحياة كما يقول البروفسور جميس اونيل من جامعة تكساس حيث جرت التجارب على الغسولات.

ويقول البروفسور الأميركي ان إجراء عملية الكشف بسيطة جدا، فبعد غسل المريض لفمه بمادة حادة كالخل مثلا من اجل ازالة كل ما علق بها، يغسل الفم بالسائل الكاشف وبعد دقائق قليلة يبصق السائل ويغسل فمه جيدا جدا، ومن الأفضل ان يكون ذلك بمسحوق خاص لتنظيف الفم. فاذا اصبحت انسجة اللثة زرقاء فاتحة فهذه إشارة الى وجود التهاب، اما اذا كانت زرقاء داكنة جدا فهذا مؤشر لوجود بؤرة سرطانية، عندها على الطبيب المباشرة بالفحوصات والعلاجات اللازمة إذ يكون المرض في أول مراحله. ويضيف البروفسور، ان المادة الكاشفة لا تستخدم لتحري السرطان، فحسب، وانما لديها قدرة على تقصي بؤر الالتهاب في الفم، وبالطبع يمكن تمييز الالتهابات عن السرطان من خلال درجة تكون النسيج.

## لقاح لحماية عنق الرحم من السرطان

تمكن الأطباء في مستشفى جامعة توبينغن الألماني، مؤخراً، من صنع لقاح بدلاً من العقاقير من أجل مكافحة مرض سرطان الدم او الشفاء منه، ويعتمد في صنعه على خلايا مقاومة تأخذ من الجسم نفسه تحقن بها المريض تحت الجلد فيتعرف على الخلايا العدوة وينشط لمقاومتها.

ولقد نبهت تجربة اللقاح هذه أطباء في مركز البحوث السرطانية في مدينة هايدلبرغ لاعتماده ضد أمراض سرطان عنق الرحم وهو أكثر الانواع الذي يصيب النساء.

وكما يشرح البروفسور فلتر غيسمان، وهو أحد المشاركين في صنع اللقاح، ان خلف مرض سرطان عنق الرحم يختبىء التهاب فيروسي بامكان اللقاح بناء حماية منه، وهذه الحماية بحد ذاتها، إنجاز عظيم جدا اعطى فعاليته على أفضل وجه حتى الآن عند الاصابة بورم خبيث ناتج عن فيروسات او بكتيريا. هنا قدم مسبب المرض نقطة انطلاق من اجل تطوير لقاح.

ولم يكتف البروفسور غيسمان بما توصل اليه، فبالتعاون مع الباحثين في مركز البحوث السرطانية في هايدلبرغ، عمل عبر بحوث مضنية وبشكل مركز على تحريك قوى أكثر مقاومة في الجسم ضد السرطان لتكون فاعلية اللقاح أفضل على سرطان عنق الرحم وتتم تجربته حاليا، ووظيفته تعطيل كل المتغيرات الخطيرة لفيروس Human-papillom -virus (HP-virus) الذي يسبب هذا النوع من السرطان.

وحسب قوله فان اول النتائج الى الآن كانت إيجابية جدا ودلت على ان اللقاح شكل حماية فعلية لعنق الرحم، لذا يعتقد بانه سيكون قريبا في متناول الجميع. ومهمة هذا اللقاح تحفيز نظام المناعة كي يبني عناصر دفاعية خاصة، تحيّد مسبب السرطان وتعيق بذلك وصول فيروس HP المتغير الى خلايا الغشاء المخاطي لعنق الرحم. ومن المحتمل ان يستفيد من هذه اللقاح الواقي أيضا الشبان من الجنسين، لان فيروس "اتش بي" ينتقل عبر ممارسة الجنس فيسبب التهابات قد تؤدي الى سرطان في قضيب الذكر.

مع ذلك يقول البروفسور غيسمان: "قد لا يشفي اللقاح الذي تمكنا من اكتشافه تماما عنق الرحم من السرطان لكنه يوفر فرصا أفضل للمريضة للشفاء منه خصوصاً في مراحله الاولى، او منع عودته مرة أخرى. فنظام المناعة بعد تلقي اللقاح يصبح لديها أكثر قوة لمواجهة الخلايا السرطانية، كما وان تجربة هذا اللقاح سجلت نجاحا ملحوظا أيضا على مرضى سرطان الكلى والجلد". ◆◆

ملف

# التداعيات المرضية للصداع

**يعتبر الصداع، بأنواعه المختلفة، من أمراض العصر، بتناقضاته المختلفة، ولا يفرق بين شخص وآخر، أو بين فقير وغني. فعدا عن تداعياته المرضية، فهو مرض مزعج، ينغص على الإنسان حياته، ويؤثر في قدرته على العطاء. فكيف يمكن التعايش مع ثقيل الدم هذا؟**



**في ملف هذا العدد، الذي هو مكمل للملف الذي نشرناه في العدد 423 (2010)، نقرأ المواضيع التالية:**

- **الأمراض التي لا يمكن فهمها في الصداعات المختلفة.**
- **صداع البطن وأعراض أخرى للصداع النصفي.**
- **صداع ارتفاع الضغط داخل الجمجمة.**
- **مسببات آلام الرأس وتدابيرها العلاجية.**



# الأمراض التي لا يمكن فهمها في الصداعات المختلفة

إعداد: فادي عليان

**على الرغم من تعرض الناس كافة للاصابة بأنواع مختلفة من الصداع على مدار السنة، إلا أن الأمر المحير هو أن الصداعات، عموماً، تعد من أقل الأمراض التي يمكن فهمها في عالمنا.**

وفي الحقيقة يمكن لكن أنواع الصداع أن تكون اعراضاً لكثير من الأمراض أو الحالات، ولذلك يصعب غالباً التحديد الدقيق للسبب الحقيقي للصداع.

وهنا أنواع الصداعات الشائعة، التي يعاني منها الانسان:

**صداع التوتر:**

وهو أكثر أنماط الصداع شيوعاً، وينجم عن الإرهاق والضغوط، ومن صدمة عاطفية ومن التعرض لصوت عالٍ. ومن وجهة نظر طبية، يمكن للمرء أن يختبر مثل هذا الصداع بهيئتين، فقد يكون عرضياً أو مزمناً. ويبدأ ألم صداع التوتر من أسفل الجزء العلوي من الرقبة والرأس. وفي بعض الحالات، يشعر بعض المصابين بغثيان ويفاجئهم قيء حتى في حالة الألم المعتدل.

ومعالجة صداعات التوتر -التي تصيب مؤخرة الرأس- بالمسكنات ليس إلا حلاً مؤقتاً ولذلك باتت الحاجة ملحة لإيجاد طريقة لإراحة العضلات. وقد وجد بعض الناس أن ملينات العضلات، فاعلة لكنها مجرد حل إسعافي محدود.

ويجد آخرون الراحة بأخذ دش ساخن، والبعض يستخدم ضمادة ساخنة أو يخضع لتدليك "مساج" لإراحة العضلات. وبعض الناس وجدوا فائدة في وسائط الراحة التأملية، والبعض يلجأ إلى حلقات رياضة "اليوجا" لتخفيف التوتر.

والناس الذين يمكثون جالسين ساعات طويلة على كرسي مكتب، في مواجهة كمبيوتر، أو يقودون سيارة لمسافات بعيدة هم أكثر عرضة للصداعات التوترية، لأن العضلات تضيق وتتيبس وتسبب ضغطاً على قاعدة الجمجمة وعلى الجزء العلوي من العمود الفقري.

وينصح الأطباء أي شخص يشتبه في أن الصداع الذي يعانيه ناجم عن الأسباب السالفة، بأن يتوقف عن العمل بصورة متقطعة على مدار اليوم لتمديد وتمرين عضلاته قليلاً لتفكيكها وجعلها مرنة ومسترخية.

**الصداع العنقودي:**

بخلاف صداع التوتر، يمكن للصداع العنقودي أن يكون مؤلماً جداً. والسبب الذي يؤدي لهذا النوع من الصداع لا يزال لغزاً بالنسبة للطب.

وعلى الرغم من أن بعض المشكلات التي تحدث أسفل المهاد في المخ يشار إليها باعتبارها السبب الرئيس.

وإذا كنت تمر بتغييرات مفاجئة في نهج نومك المعتاد، فقد تتسبب هذه التغييرات في تعريضك للصداع العنقودي.

وبمعزل عن الألم المتغلغل، يشعر المصاب كذلك بسخونة أو لهيب حول منطقة الوجه، مثل حرقة في العينين والأنف. وعادة يدوم الألم نحو ساعة.

**صداع الجيوب الأنفية:**

يؤدي التهاب الجيوب الأنفية للإصابة بصداع الجيوب. وأبرز الأعراض المصاحبة لصداع الجيوب الأنفية هي التهاب "أو حرقة" في العيون، وفي الوجنات وكذلك في الممرات الأنفية.

وفي بعض الحالات، يمكن للألم أن يخترق منطقة الوجنات والأنف. ويمكن لحركات الرأس المفاجئة أن تزيد الألم.

**صداع الشقيقة (الصداع النصفي):**

وأبرز أعراضه تتلخص في ألم حاد في جانبي الرأس، وإلى جانب ذلك فقد يشعر المصاب بتسارع وكثافة في النبضات. وتشمل الأعراض الأخرى، الغثيان، والشعور بالتعب، والقيء، وفقدان الشهية وضبابية الرؤية. ومشكلة هذا النوع من الصداع تكمن في أنه قد يدوم لفترة طويلة، وهو بذلك يربك الحياة اليومية للمصاب به.

**الصداع المُلحّ:**

وهذا النوع من الصداع لا يزول، ولا يكفيه قرص أو قرصان من مسكنات الألم، وعندئذ لابد من التوغّل لاستطلاع أسبابه. وبعد الفحص قد يكون سبباً يسيراً أو قد يكون سبباً مركباً، لذا يجب ألا تنسى أن الصداع ليس إلا عرضاً لأمراض عدة، وفي مواضع عدة في الجسم.

**صداع العين:**

هو واحد من أسباب الصداع الشائعة، وهو عادة من النوع غير الحاد، ويجيء بعد القراءة أو الخياطة، لا سيما والنور ضعيف، وموضعه مقدمة الرأس، عادة، وقد ينسبه صاحبه إلى مؤخرة العين، والعين ذاتها قد تتألم، ويتألم الجفن ويثقل.

**صداع الإعياء:**

قد يكون من أسباب هذا الصداع التعب الشديد، وصفته تكون كصفة الصداع الذي ينشأ من إجهاد العين، وهو يبدأ عادة في ضحى النهار ثم يشتد. والمجهود العقلي إذا اتصل يأتي بوجع قد يشكو منه صاحبه فيقول إنه كالحمْل الثقيل يحمله الرأس من فوقه، أو هو كالنطاق دائر حولَ رأسه يشدّ على جبهته.

**صداع الإمساك:**

وهو كثير الوقوع، وصاحبه يقوم من فراشه صباحاً بصداع، غير حاد، ويصحبه اختلال مزاج ورغبة عن الطعام. أو هو صداع يأتي بعد ليلة أسرف فيها صاحبه في الطعام أو الشراب، وعَصَت على أثرها أمعاؤه فلم تفرغ.

**صداع الروماتيزم:**

قد يكون الروماتيزم من أعراضه. وفي هذه الحالة يكون غالباً في مؤخر الرأس والعنق، ويصحبه إحساس بتعب عام وقلة ارتياح.

**الصداع المرضي:**

من أنواع الصداع ما يعرف بالصداعات المرضية. وقد سميت بذلك لأنها تعجز صاحبها فلا يستطيع أن يواصل عمله، ومن أسمائها: الأصدعة الصفراء، والأصدعة نصف الجمجمية، وصفاتها تختلف باختلاف الفرد، ولكن تجمعها

صفات عامة.

ويصف الأطباء مثالاً نموذجياً منها فيقولون إنه صداع يصحبه غثيان، فهو يأتي نوبات، يفرّق بينها أسبوع أو شهر أو زمن أطول، وهو يبدأ عادة باضطراب في البصر، فيرى صاحبه أضواء ترقص، وقد يرى نقاطاً، وقد يَعْمَى عمىً طارئا قصيراً، فلا يرى أشياء في أوسط مجال البصر، أو أشياء على الجانب، وقد يأتي بعد ذلك ألم في الرأس غاية في الشدة، ينحصر في نصف واحد من الرأس (ومن أجل هذا سمي النصفي) وصاحبه يَمْشط شعره من فوقه فيتألم كثيراً، والمصاب يحسّ باختلال مزاج واسترخاء، ويحس بالدوار، ويمتنع عليه العمل كان ما كان، وينتهي بأن يُفرغ المريض ما في المعدة، ثم يسقط على الفراش لينام.

**صداع أورام المخ:**

هناك صداعات أخرى تنشأ من أسباب هي في الرأس ذاته، نتيجة مرض فيه أو خراج، أو التهاب سحاء، ويكون الألم في الصباح عادة، ثم يخف كلما تقدم النهار، ويزيد فيه الانحناء أو التوتر، أو حتى السعال. وباطراد المرض يبلغ صاحبه حالاً يشتد فيها الألم فلا يجد سبيلاً للخلاص إلا الرقاد في سكون كامل.

**صداع الشقيقة يدوم فترة طويلة ما يربك حياة المصاب به**

**الصداع النفساني:**

وينجم عن بعض اختلالات في الجسم. ومن أمثلة ذلك حكاية فتاة كانت تشكو صداعاً مستمراً، وتتعاطى أقراصاً علها تذهب به فما يذهب، ودام الحال سنتين، وفحص الطبيب جسمها فلم يجد فيه ما يعزو إليه الصداع، فاتجه يفحص الفتاة نفسها، فعرف أنها متزوجة، وأن لها حماة تكرهها، وتتدخل في أمورها فتعكّر عليها صفوها، وهذه الحماة بدأت تدمر حياة هذه الفتاة بإهدار كرامة الزوجة إعلاناً في جمع من صاحباتها، وظل هذا الحادث حياً في ذاكرتها، لا تستطيع نسيانه أبداً. وبعدما اطّلع الطبيب على كل هذا عمل على تفادي أسبابه، وعندئذ فقط انقطع صداع الفتاة، فلم يعد إليها.

**الصداع الذي قد يصعب تقييمه:**

الصداعات التي تصيب مؤخرة الرأس، تكون أصعب بعض الشيء في تقييمها. وغالباً توصف بكونها أعراضاً مصاحبة لضغوط حياتية أو توتر، ولذلك يطلق عليها "صداع التوتر".

وهذه الصداعات يمكن أن تنجم عن تشنج في العضلات العلوية للظهر والأكتاف، وفي الأغلب يتلاشى هذا الصداع عندما تتم معالجة آلام العضلات. وصداع التوتر يمكن معالجته بمسكنات الألم، ومنها مثلاً الأسبرين والنابروكسين أو الأيبوبروفين.

**التهاب أعصاب مؤخرة الرأس:**

إذا كنت تعاني تيبساً في عضلات مؤخرة أكتافك، وفي الجزء العلوي من الظهر وفي الرقبة، من الممكن أن تصاب بصداع في خلفية الرأس، وأحياناً ينجم الصداع في مؤخرة الرأس عن أعراض أكثر تعقيداً ومن حالات يصعب تشخيصها.

وأحد الأسباب الشائعة لهذا النوع من الصداع - غير المرتبط بالتوتر - هو التهاب أعصاب مؤخرة الرأس الناجم عن صدمة أو رض، أو من التهاب يصيب عصب الأوكسيبتال (عصب مؤخرة الرأس).

ولعل أفضل طريقة لتشخيص هذا الالتهاب - الذي يصيب أعصاب الرأس الخلفية - هي أن يقوم الطبيب بعمل تخدير موضعي لكي يتمكن من معرفة ما إذا كان تجميد العصب يريح المصاب أم لا. وفي الأغلب يصف الأطباء عقار "غابابينتين" الذي يتميز بفعاليته ونجاعته في معالجة آلام الأعصاب.

**التهاب أوردة جانب الرأس:**

هناك حالات نادرة، يعاني فيها بعض الأشخاص من حالة تسمى ب"التهاب أوردة جانب الرأس"، وهو عرض قد يؤدي إلى الإصابة بالعمى.

وهذا النوع من الصداع يحس به المصاب عادة على جانبي الرأس، لكنه يظهر أيضاً في مؤخرة الدماغ بسبب تجاور ومحاذاة أوردة خلفية الرأس مع الأعصاب (أعصاب خلفية الرأس).

وعموماً يصيب هذا الصداع من تخطوا سن الخمسين، فإذا كنت ضمن هذه الفئة العمرية وتعاني على نحو مفاجئ صداعاً في مؤخرة الدماغ، فاستشر طبيباً في أسرع وقت ممكن. وحتى إذا كنت تشغل وظيفة تتطلب

منك الجلوس لفترات طويلة، لا تفترض أنك مصاب فقط بصداع توتري بسيط، فهنالك الكثير من الحالات الأشد خطورة والتي يمكن للصداع في مؤخرة الرأس أن يكون من أعراضها. ولذلك ينبغي عليك استشارة طبيب إذا اختبرت أي نوع من أنواع الصداع الذي يصيب خلفية الدماغ.

وفي الأغلب، يمكن معالجة صداعات مؤخرة الرأس بعقاقير مقاومة الالتهابات، التي لا تحتوي على ستيرويد، وبإجراء تدليك للكتف والرقبة، ووضع ضمادة ساخنة، أو ببعض تقنيات الإراحة والهدوء. والأمر المهم الذي ينبغي تذكره هو ضرورة مقابلة الطبيب إذا عانيت صداعاً استمر معك لأكثر من يوم.

## علاقة التغذية بالصداع

لا شيء يمكن أن يكون أكثر إزعاجاً من الإصابة بالصداع بانتظام. فالصداع يعطل حركة المصاب به ويثير أحياناً شعوراً بالنرفزة والاستثارة.

وهنالك كثير من العوامل التي تسبب هذه الآلام، ولكن الأمر المهم هو أن ندرك أن الطعام يمكن أن يخفف أو يفاقم الصداع. فثمة أغذية تحرض الالتهابات وأخرى تقاومها. أما الأطعمة التي تفاقم الصداع فإنها تحتوي عادة على مادة "تايروسيس" (مادة مجبنة)، وهذه المادة تتحول لمادة تايرامين "وهي مادة أمينية" في أجسامنا، وهذه المادة الأمينية "الحمضية" تسبب تخثر الأوعية الدموية في الدماغ.

والأغذية التي ينبغي تجنبها هي:

- منتجات الألبان عموماً، خصوصاً الأجبان المتخمرة والصلبة. وكلما كان الجبن صلباً تزداد مقدرته على التسبب بالألم.
- الشوكولاته، والقهوة السوداء، والمُحليات المصطنعة.
- صلصة أو مرقة الصويا (غير العضوية).
- الأغذية المعلبة التي تحتوي على مواد حافظة.
- بعض الناس لا يستطيعون تحمل الغلوتين (العناصر الغروية)، ولذلك ينبغي تجنب الدقيق الأبيض لتخفيف الصداع النصفي. والحبوب الأخرى التي تحتوي على غلوتين هي: الشعير والشوفان.
- بعض الناس ينتابهم صداع بعد تناولهم للمكسرات.
- الإفراط في احتساء الكحول يسبب ألماً أعمق من الدوار التقليدي.
- تجنب الإفراط في تناول السُكّر والمُحليات.
- التوابل والبهارات الكثيرة تخلق حالة من عدم الارتياح.
- الإكثار من الملح يؤدي لحجز المياه في جسم الإنسان ويحفز الصداع.
- عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يؤدي إلى زيادة لزوجة الدم التي تؤدي بدورها إلى لشعور بعدم الارتياح.

## الصداع لدى الأطفال

الصداع لدى الأطفال هو أحد الأسباب الرئيسة التي تستدعي عرضهم على الطبيب. لأن أسباب الصداع لديهم عديدة، فالأطفال دائماً يشكون من الصداع بمعدل نحو سبعة في المئة منهم و15 في المئة من اليافعين.

والصداع يمكن أن يؤثر سلباً في أنشطة الطفل. فالأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي لا تشخص حالتهم بدقة لهذا لا يعالجون. ولا بد من تتبع تاريخ المرض وعدد حالات حدوثه ومدة استمراريته وشدته والأعراض المصاحبة له. وهل في تاريخ العائلة حالات صداع نصفي؟ لأن هذا مؤشر لتشخيصه، والأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي لديهم تاريخ مسبق من المعاناة من مرض الحركة والدوار vertigo وزغللة بالعين.

ويعاني خمسة في المئة من الأطفال و17 في المئة من اليافعين من الصداع النصفي. و60 في المئة من الأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي هم من الذكور و70 في المئة منهم لهم تاريخ أسري للصداع النصفي في العائلة.

وأغلبية صداع الأطفال النصفي هي من النوع العادي الذي لا يؤثر في الحركة والرؤية، عكس الصداع النصفي التقليدي الذي يسبب زغللة في العين ووهن في العضلات. والأطفال الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية، 15 في المئة منهم يعانون من الصداع المتردد الذي يكون سيئاً في الصباح أو الذي يحدث في الوقت نفسه كل يوم.

والألم يتغير حسب وضع الرأس، وقد يقع في العينين. ويستمر الرشح والاحتقان والكحة لأكثر من عشرة أيام وقد تظهر الحمى. ويمكن ظهور الصداع نتيجة خبطة بالرأس وقد يكون حاداً وقد يستمر لعدة شهور. وقد يكون بسبب الصرع. ولاسيما بعد النوبة أو قبلها.◆◆

# صداع البطن وأعراض أخرى للصداع النصفي

الدكتور: مدحت خليل
استشاري الجهاز الهضمي والكبد والتغذية العلاجية/ جامعة القاهرة

**الصداع هو أحد الأعراض الصحية المثيرة للجدل العلمي. ويندرج تحت عرض الصداع أكثر من مائة وخمسين وصفا إكلينيكيا مثل صداع التوتر (Tension headaches) والصداع العنقودي (Cluster headaches). ومن أكثر أنواع الصداع إثارة للجدل هو الصداع النصفي (الشقيقة) الذي يندرج تحت مسماه قائمة طويلة من الأوصاف مثل: الشقيقة الدماغية التقليدية، والشقيقة الدماغية غير التقليدية، والصداع الصامت، ومنها أيضا صداع البطن والصداعات الهرمونية وصداع الغذاء وغيرها.**



وصداع البطن أو الشقيقة البطنية (Abdominal migraines) هو أحد أنواع الصداع النصفي، ويطلق عليه أيضا متلازمة التقيؤ الدوري (Cyclic Vomiting Syndrome)، ويصيب الأطفال أكثر من البالغين، خصوصا الأطفال الذين لديهم تاريخ عائلى للإصابة بالصداع النصفي، ويصيب الإناث أكثر من الذكور، كما هي الحال في الصداع النصفي التقليدي.

وتتميز الحالة بحدوث نوبات متكررة من الألم الحاد في منتصف أعلى البطن (فم المعدة) مصحوبا بالغثيان والتقيؤ وفقدان الشهية وعدم القدرة على تناول الطعام. وغالبا ما تكون النوبات شديدة لدرجة تمنع المصاب من الحركة أو حتى الكلام وترغمه على البقاء طريح الفراش لمدة تراوح بين ساعات عدة إلى أيام عدة، بالإضافة إلى شحوب لون الجلد وظهور هالات سوداء تحت العين والشعور بالضعف العام وتشوش الذهن أثناء النوبة التي تعقبها فترة خالية من المرض، وتختفي نوبات المرض، أو تقل تدريجيا مع سن البلوغ، حيث تصبح النوبات أقل

تكرارا وأقل حدة، لكنها قد تستمر لفترات أطول، ويصاب بعض الأطفال بنوبات صداع الرأس التقليدية (الشقيقة) عند وصولهم إلى سن البلوغ.

لم يعرف العلماء حتى الآن سببا محددا لداء الشقيقة البطنية، ويرجع البعض حدوث المرض إلى اضطرابات وراثية تؤثر في الإفراز الطبيعي لمادتي "سيروتونين" و"هيستامين". ويؤكد آخرون أن التوتر والقلق والتقلبات النفسية تؤدي إلى تغيرات حادة في مستويات هاتين المادتين في الجسم، ما يؤدي إلى حدوث ألم البطن غير المبرر. بينما يرى فريق ثالث أن تناول بعض الأطعمة مثل الشوكولاته واللحوم المصنعة، المحتوية على مواد النترات والطعام الصيني المحتوي على مادة غلوتامات أحادي الصوديوم، وابتلاع كميات كبيرة من الهواء أثناء الانفعال أو تناول الطعام، يمكن أن تثير نوبات صداع البطن.

## التشخيص والعلاج

ويعتمد تشخيص صداع البطن على استبعاد الأمراض الأخرى المسببة لأعراض مشابهة مثل التهاب المعدة أو إنفلونزا المعدة أو الاضطرابات الهضمية الأخرى، كما يجب التفرقة بين صداع البطن والألم المصاحب لنوبات حمى البحر الأبيض المتوسط (FMF).

ويعد التاريخ العائلي للإصابة بصداع البطن إحدى العلامات الفارقة المميزة للتشخيص، لذا يجب على الطبيب التركيز على التاريخ العائلي للإصابة بالمرض من أجل الوصول إلى تشخيص دقيق. ومثلما الحال مع داء الشقيقة لم يتم التوصل إلى علاج محدد لصداع البطن حتى الآن، وغالبا ما يتم علاجه باستخدام "مثبطات السيروتونين" أو "مضادات الإكتئاب ثلاثية الحلقة"، وأحيانا يمكن اللجوء إلى عقار "سوماتريبتان" الذي يؤخذ عن طريق الأنف لعلاج البالغين، لكن لم يعتمد حتى الآن استخدامه لدى الأطفال، وقد ينجح استخدام دواء "حمض فالبرويك" المضاد للصرع والمستخدم في علاج بعض حالات الصداع النصفي التقليدي في معالجة بعض حالات صداع البطن.

كما تفيد أساليب التحكم الذاتي في التوتر والقلق مثل تمارين الاسترخاء والتأمل واليوغا والوخز بالإبر الصينية واتباع عادات حياتية صحية في الإقلال من نوبات الصداع، كما يجب الاحتفاظ بمفكرة لتدوين الأعراض وعدد النوبات والأسباب المحتملة المثيرة للنوبة وعرض هذه المعلومات على الطبيب المعالج لاتخاذ إجراءات الوقاية والعلاج المناسب.

## الصداعات الهرمونية

ويطلق عليها "Hormonal migraines"، وتشير الإحصاءات إلى أن نحو 70 في المئة من حالات الصداع النصفي تصيب النساء، ونحو 60 إلى 70 في المئة من النساء يرتبط لديهن نوبات الصداع النصفي بالتغيرات الهرمونية المصاحبة للدورة الشهرية وفترات الحمل وسن انقطاع الطمث (سن اليأس) وتناول هرمونات منع الحمل أو الهرمونات التعويضية.

**صداع الدورة الشهرية:**

يرجع الباحثون حدوث صداعات الدورة الشهرية (menstrual migraines) إلى تغير مستويات هرمونات "الاستروجين" و"البروجسترون" المصاحبة لمراحل الدورة الشهرية. وتنصح النساء اللاتي يعانين من تكرار صداعات الدورة الشهرية بالبدء في تناول "المسكنات غير الستيرويدية" قبل موعد الحيض بيومين إلى ثلاثة أيام، ويمكن الاستمرار في تناولها لحين انتهاء الحيض. ونظرا لارتباط التغيرات الهرمونية للدورة الشهرية باحتباس الماء والسوائل في الجسم، ينصح الأطباء بالإقلال من تناول ملح الطعام في الأيام السابقة لموعد نزول الحيض، كما يمكن تناول مدرات البول في بعض الحالات تحت الإشراف الطبي.

**الصداع وأقراص منع الحمل:**

تؤكد الإحصاءات أن نوبات الصداع النصفي أكثر تكرارا وشدة بين النساء اللاتي يتناولن أقراص منع الحمل، خصوصا المحتوية على تركيزات عالية من هرمون الاستروجين، وتقل معدلات الإصابة بالصداع في حالة تناول أقراص منع الحمل المحتوية على تركيزات ضئيلة من هرمون الاستروجين، كما تقل أو تختفي نوبات الصداع تماما بين النساء اللاتي يتناولن أقراص منع الحمل المحتوية على هرمون البروجسترون. وقد أكد بعض الدراسات ارتباط تناول أقراص منع الحمل بنقص مستويات فيتامين "ب – 6" وزيادة فرص الإصابة

بالصداع النصفي.

وتنصح النساء اللاتي يعانين من نوبات شديدة من الصداع ويرغبن في الاستمرار في تناول أقراص منع الحمل بتناول المسكنات غير السترويدية من اليوم التاسع عشر للدورة الشهرية والاستمرار في تناولها حتى اليوم الثاني من نزول الحيض، كما يمكن تناول عقاقير أخرى تحت الاشراف الطبي مثل العقاقير المحتوية على مادة "Ergotamine" أو مثبطات بيتا مثل دواء "إندرال" (Inderal) أو كوابح مسارات الكالسيوم مثل دواء "فيرابامبل" (Verapamil) أو مضادات الصرع مثل دواء "حمض فالبرويك (Valrpoic acid)، كما يمكن اللجوء إلى استخدام عقار "لوبرون" (lupron) في حالة عدم نجاح العلاجات السابقة في السيطرة على الصداع. وهذه العقاقير يمكن البدء في تناولها قبل موعد الحيض بيومين إلى ثلاثة أيام ويستمر تناولها أثناء فترات نزول الحيض.

**صداع سن اليأس:**

تشير الإحصاءات إلى تزايد مخاطر إصابة النساء بالصداع النصفي أو زيادة شدة وتكرار نوبات المرض بعد سن انقطاع الطمث (سن اليأس). وتنصح النساء اللاتي يحتجن إلى استمرار استخدام هرمون الاستروجين بعد سن اليأس بالاعتماد على أقل جرعات من الهرمون يتم تناولها بصفة منتظمة غير متقطعة للمساعدة على استقرار مستوى الهرمون بالدم للوقاية من نوبات الصداع. كما يؤكد بعض الأبحاث أن اللجوء إلى استخدام اللاصقات المحتوية على هرمون الاستروجين مثل لصقة "إيستراديرم" (Estraderm) يمكن استخدامها بنجاح لاستقرار مستوى هرمون الاستروجين والوقاية من صداع سن اليأس.

## الحمل والصداع النصفي

**صداع الحمل:** تشير الإحصاءات إلى أن نوبات الصداع النصفي تختفي أثناء الحمل في نحو 64 في المئة من النساء المصابات بالصداع النصفي. وتشير إحصاءات أخرى إلى ظهور الصداع النصفي خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، ثم تختفي هذه النوبات بعد الشهر الثالث من الحمل. وأثناء الحمل لا ينصح باستخدام



عقاقير معالجة الصداع النصفي، خصوصا المحتوية على مادة "Ergotamine"، لأنها تؤدي إلى زيادة انقباضات الرحم واحتمالات حدوث الإجهاض أو الولادة المبكرة، كما يمكن أن تصل إلى الجنين عبر المشيمة مسببة تشوهات وعيوب خلقية، وبالتالي فإن هذه العقاقير محظورة أثناء الحمل، ويمكن اللجوء إلى استخدام مسكن بسيط مثل "إيلينول"، بشرط مناقشة مدى أمان استخدام العقاقير والمسكنات أثناء الحمل مع الطبيب المعالج.

وعلى الرغم من أن العوامل الوراثية والتغيرات المزاجية والهرمونية والاكتئاب واضطرابات النوم والتوتر، تمثل غالبية الأسباب المؤدية إلى حدوث أو استثارة نوبات الصداع النصفي، فإن الطعام والشراب يمثل عامل استثارة في نسبة تتراوح بين 5 إلى 30 في المئة من حالات الصداع النصفي.

والغذاء يمثل عامل خطورة للإصابة بالصداع النصفي بطريقتين، فقد يؤدي بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل إهمال تناول بعض الوجبات، خصوصا وجبة الافطار، وعدم شرب الكميات الكافية من الماء، إلى استثارة نوبة الصداع النصفي. كما أن بعض الأطعمة قد تثير نوبة الصداع النصفي نتيجة احتوائها على مواد كيميائية تتسبب في حدوث تغيرات في توتر العضلات

الملساء للأوعية الدموية، مما يثير نوبة الصداع لدى الأشخاص المعرضين للصداع النصفي. كما يرجح بعض الخبراء حدوث تفاعلات حساسية نتيجة تناول أصناف محددة من الطعام تؤدي إلى ظهور نوبة الصداع النصفي. والعلاقة بين الغذاء والصداع النصفي علاقة مركبة ومعقدة، والدلائل على ذلك أن العلاقة ليست ثابتة بنسبة مائة في المائة، فالطعام لا يتسبب دوما في استثارة الصداع، كما يرجح الباحثون أن الطعام وحده ليس سببا كافيا لحدوث نوبة الصداع النصفي، فارتباط الطعام ببعض العوامل المثيرة مثل التوتر والتغيرات الهرمونية هي المسؤولة عن استثارة نوبات الصداع أو زيادة حدتها، وكذلك الارتباط المثير بين كمية الطعام واستثارة الصداع النصفي. فتناول قطعة صغيرة من الجبن قد لا يثير نوبة الصداع، لكن الأمر يختلف عند تناول كمية أكبر من الجبن! وقد لا يرتبط تناول الطعام مباشرة بنوبة الصداع التي ربما تتأخر لساعات عدة أو لأيام عدة بعد تناول الطعام، ما يزيد صعوبة الربط بين تناول الطعام ونوبة الصداع النصفي!

## أغذية الصداع النصفي

ومن أشهر المشروبات والأطعمة المرتبطة بالصداع النصفي:

**الشوكولاته**: يرجع البعض العلاقة بين تناول الشوكولاته ونوبات الصداع النصفي إلى احتواء الشوكولاته على الحمض الأميني (تيرامين)، والبعض الآخر يؤكد أن الدوافع لتناول الشوكولاته مثل التوتر والقلق هي المسببة للصداع النصفي، وتؤكد دراسات أخرى أن الكمية تلعب دورا مؤثرا في حدوث الصداع المرتبط بتناول الشوكولاته، لذا ينصح الخبراء بتجربة تناول كمية قليلة من الشوكولاته وملاحظة ماذا يحدث؟ ومحاولة التوصل إلى كمية ممكنة يمكن تناولها لا تسبب استثارة الصداع النصفي.

**الكافيين**: الإكثار أو الإقلال أو الإقلاع عن تناول الكافيين يتسبب في استثارة الصداع النصفي، فالإكثار من الكافايين يؤدي إلى المزيد من القلق والتوتر، والاقلال من الكافايين والإقلاع المفاجئ عن تناول المشروبات المحتوية على الكافايين، قد يؤدي إلى استثارة الصداع النصفي، لذا ينصح الخبراء بالإقلال التدريجي للكافايين، كما تعتبر البدائل منزوعة الكافايين جيدة لمن يعانون من الصداع النصفي.

**الكحول**: يرجع الباحثون ارتباط الصداع النصفي بتناول الكحوليات نتيجة احتواء الكحول على الحمض الأميني «تيرامين» لكن الدراسات الحديثة تشير بأصابع الاتهام إلى المواد الفينولية الموجودة في الكحول مثل النبيذ الأحمر. كما تشير دراسات أخرى إلى تأثيرات مواد كيميائية أخرى موجودة في الكحوليات بصفة عامة تؤدي إلى استنزاف هرمون السعادة والصفاء والهدوء (سيروتونين) من المخ. ويذكر أن كمية ونوعية الكحول تلعب دورا مهماً في حدوث الصداع، فتتفاوت كمية الكحول المثيرة للصداع النصفي من شخص لآخر، وأكثر أنواع الكحول ارتباطا بالصداع النصفي هو النبيذ الأحمر والبيرة.

**الأطعمة الغنية بالحمض الأميني «تيرامين»**: مثل الجبن المعتّق، اللحوم المصنعة، الموز فائق النضج، المكسرات المختزنة، لحم الخنزير، الأطعمة المحتوية على الصويا». وهذه قد تتسبب في استثارة أو زيادة حدة الصداع النصفي، ويؤكد بعض الدراسات أن ارتفاع حمض التيرامين في الدم يؤدي إلى انخفاض مستوى هرمون سيروتونين المخ وتوسعة الشرايين المخية، ما يؤدي إلى استثارة أو زيادة حدة الصداع النصفي. وفي المقابل تشكك دراسات أخرى في أهمية العلاقة بين تناول بعض الأطعمة الغنية بالتيرامين وحدوث الصداع النصفي.

**إضافات الغذاء**: المواد الحافظة مثل «النترات» و«النيتريت» و«غلوتامات أحادي الصوديوم» قد تتسبب في توسعة الشرايين واستثارة نوبات الصداع لدى بعض الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي.

**الوجبات الغنية بالدهون**: تؤكد الأبحاث أن الأشخاص الذين يعتمدون على نظام غذائي عالي الدهون أكثر عرضة للإصابة بنوبات الصداع المتكررة مقارنة بغيرهم، كما يؤكد خبراء التغذية على أن الإقلال من تناول الدهون، خصوصا المشبعة، يساهم بقدر كبير في الاقلال من تكرار وشدة نوبات الصداع النصفي ويعتبرونه سببا وجيها لتجنب الوجبات السريعة المتلئة بالدهون المشبعة والمثيرة للكثير من المشكلات الصحية الخطيرة. ◆◆

# صداع ارتفاع الضغط داخل الجمجمة يسوء صباحاً ويخف ليلاً

إعداد: الدكتور أنور نعمة



**يعاني صداعاً، وتشوشاً في الرؤية. استشار الطبيب المختص في العيون الذي فحصه ملياً، فلم يجد في عيني مريضه ما يبرر شكواه. طلب منه أن يذهب إلى الطبيب المختص في الأمراض العصبية، وبعد أن فحصه الأخير سريرياً طلب منه أن يدخل إلى المستشفى من أجل قياس الضغط داخل القحف. وبالفعل، تم عمل الفحص وجاءت النتيجة لتكشف زيادة في الضغط داخل الجمجمة هي التي تبرر معاناته من الصداع والتشوش في النظر.**

وارتفاع الضغط داخل القحف يمكن أن يحصل في أي عمر، ولكنه أكثر حدوثاً بعد منتصف العمر، ويشاهد لدى النساء أكثر من الرجال.

ويحدث ارتفاع الضغط داخل القحف كنتيجة حتمية للعديد من الأمراض العصبية، والإصابات، وبعض العلل الجهازية، وتكمن خطورته في أنه يمكن أن يؤثر مباشرة في تدفق الدم إلى داخل الرأس، وبالتالي على التروية الدماغية التي تحمل معها الغذاء والأوكسيجين.

ولا غرابة في هذا إذا عرفنا بأن القحف هو عبارة عن حيز مغلق غير قابل للتمدد، من هنا فإن أي ارتفاع في الضغط داخل هذا الحيز يمكن أن ينعكس سلباً على محتوياته، أي على المخ، الأمر الذي ينجم عنه حدوث

اضطرابات في الجملة العصبية المركزية.

في الحالات الطبيعية يراوح الضغط داخل الرأس من صفر إلى 15 ميلليمتراً زئبقياً، وهو يزيد أو يقل استجابة لتغيرات عدة منها ضغط الدم، والسعال، والتنفس. وزيادة الضغط داخل الجمجمة فوق حد 15 ميلليمتراً زئبقياً يمكن أن يشكل تهديداً جدياً للحياة، والجسم يحاول التغلب على هذه المشكلة ببعض المناورات الفيزيولوجية، وإذا لم يفلح عندها يشكو المصاب من العوارض والعلامات الآتية:

- صداع في المنطقة الخلفية للرأس، يسوء صباحاً، لكنه يخف خلال النهار، وهو يزيد عند الانحناء إلى الأمام أو بالسعال أو بالكبس عند الخروج، ويترافق الصداع عادة مع الغثيان والتقيؤ، ويهدأ نوعاً ما بتناول المسكنات.
- قد يكون الغثيان والتقيؤ السبب الأبرز لارتفاع الضغط داخل القحف، وفي بعض الأحيان قد يحدث التقيؤ من دون إنذار ولا يسبقه الغثيان.
- التشوش في الرؤية الذي يكون عادة على شكل نوبات عابرة من الرؤية الضبابية، وفي بعض الأحيان ازدواج في الرؤية.
- أحياناً قد يظهر الطنين في الأذنين.
- تبدلات في حرارة الجسم.
- اضطرابات في نظم القلب مثل بطء النبض.
- اضطرابات في الوعي والإحساس.
- ارتفاع الضغط الشرياني الانقباضي، واضطرابات في نظم التنفس في حال ارتفاع الضغط الشديد داخل القحف.

هذه هي المظاهر السريرية التي تشاهد عند الكبار، أما عند الأطفال تحت 18 شهراً، فالمظاهر تكون كالآتي: انتفاخ في اليافوخ الأمامي، وتباعد في دروز عظام الجمجمة، وترقق جلدة الرأس وشفافيتها، وميل الطفل إلى النوم، والنزق، ونقص الرخاوة العضلية، والاختلاجات، وظهور علامة غروب الشمس في العينين، أي أن البؤبؤ يكون في أسفل العين ولا يظهر كاملاً.

أما عند الأطفال فوق 18 شهراً، فيعانون من الصداع خصوصاً في الليل، والتقيؤ في الصباح، وتشوش الرؤية، وتغيرات سلوكية، واضطرابات في النوم، وتبدل الوعي، والاختلاجات، وتصلب النقرة، وتورم حليمة العصب البصري عند فحص العين.

### ما هي أسباب ارتفاع الضغط داخل القحف؟

هناك جملة من الأسباب من أهمها:

- الإصابات الرضية للرأس.
- النزف الدموي داخل الجمجمة.
- التهابات الدماغ الميكروبية (التهاب السحايا).
- الوذمة الدماغية والجلطات الوعائية المخية.
- الأورام الدماغية، وهي تشكل 3 في المئة من أورام الجسم، وتطاول عادة الشريحة العمرية من 50 إلى 70 سنة.
- انسداد القنوات التي يسير فيها السائل الدماغي الشوكي.
- ارتفاع درجة الحرارة في الجسم.
- تناول بعض الأدوية مثل الستيروئيدات.
- فرط الوزن.

### كيف يعالج ارتفاع الضغط داخل الجمجمة؟

من المهم جداً الرصد المبكر لارتفاع الضغط داخل الجمجمة من أجل الإسراع في اتخاذ التدابير التي تسمح بالشفاء منه ومنع حدوث الاختلاطات. ومن أبرز التدابير:

- خفض الضغط المرتفع داخل القحف، ويتم ذلك بنوم المصاب في وضعية نصف الاضطجاع بحيث يكون مستوى الرأس أعلى من مستوى الجسم من أجل تسهيل انسياب السائل الدماغي الشوكي إلى القناة الشوكية والأوردة. أيضاً يجب منع حدوث أي ارتفاع في الضغط داخل البطن.
- الحفاظ على الكمية المناسبة من السائل الدماغي الشوكي.
- ضبط السوائل والأملاح المعدنية في الجسم.
- الوقاية من العدوى.
- إعطاء مدرات البول.

ختاماً، وعلى عكس ارتفاع الضغط داخل الجمجمة، هناك أيضاً انخفاض الضغط داخل الجمجمة، وهو مرض أقل شيوعاً من الأول، ويمكنه أن يؤثر في عمل الجملة العصبية، إلا أنه أقل خطورة من زميله.◆◆

# مسببات آلام الـرأس وتـدابيرهـا العـلاجيـة

إعداد: الياس توما

**يصعب إيجاد شخص في العالم لم يشعر بوجع أو صداع في الرأس في حياته.. فهذا الأمر حسب دراسات طبية مختلفة يصيب نحو 89 في المئة من سكان الكرة الأرضية غير انه ليس بالأمر الخطير أو الجدي الذي يستدعي القلق أو مراجعة الأطباء إلا في خمس حالات.**

الدراسات الطبية الحديثة تؤكد أن الضرورة تكون ماسة لمراجعة الطبيب في حال ظهور الألم في الرأس بشكل متكرر ومن دون أسباب واضحة. وفي حال ظهوره بشكل مفاجئ وبقوة شديدة، وأيضا في حال استمراره لأكثر من يوم مع عدم استجابته لأي نوع من أنواع الأدوية. أما السبب الرابع الذي يستدعي المراجعة فهو ظهوره بعد التعرض لإصابة في الرأس أو من جراء الإصابة الجدية في مكان آخر من الجسم، فيما يعتبر ظهور الألم كمرافق لمصاعب أخرى في الجسم السبب الخامس الذي يتوجب تدخل الطبيب.

## أسباب الآلام

وأسباب ظهور أوجاع الرأس مختلفة ومتعددة غير أن المختصين يركزون على أحد عشر سببا يعتبرونها جوهرية في هذا المجال وهي التالية:

**الوقفة السيئة:**

يثير الوقوف عند الطاولة بشكل مائل أو غير متوازن ضغطا في الرأس وفي عضلات الرقبة، الأمر الذي يجعل الإنسان يشعر بوجع في الرأس. كما يمكن للصداع أن ينشأ من خلال الجلوس على كرسي ليس له سند، أو من خلال متابعة شاشة الكومبيوتر الضيقة أو المرتفعة، أو



التدخين أبرز آلام الرأس

من خلال وضع التلفون بين الأذن والكتف. ولذلك ينصح الأطباء الناس الذين يعانون من ألم متكرر في الرأس بالانتباه كي تكون وقفتهم مستقيمة ومن دون انحناءات.

**التدخين:**

لا يسبب التدخين الصداع للمدخنين فقط، وإنما أيضا للناس من حولهم لأن الدخان يحتوي على النيكوتين الذي يتسبب في تضييق الشرايين في الدماغ، ولذلك فان التخلي عن التدخين أو تخفيض عدد السجائر التي يتم تدخينها، يعتبر فعالا ولاسيما لدى المرضى الذين يعانون من ألم الرأس الكتلي.

**التخلي عن الطعام:**

إن الشعور بالصداع نتيجة للجوع لا يمكن للأغلبية أن تميزه.. ففي حال التأخر عن موعد الطعام يبدأ الرأس بالشعور بالألم قبل أن تشعر به المعدة. أما سبب ذلك فيعود إلى انخفاض مستوى السكر في الدم، ولكن رغم ذلك فان المختصين لا ينصحون بإبعاد الجوع من خلال تناول الحلو، لأن الحلويات تتسبب في ارتفاع سريع في مستوى السكر ثم ينخفض المستوى بعد ذلك إلى مستوى أقل مما كان قائما.

**الرائحة القوية:**

تعتبر الرائحة القوية حتى منها الرائحة الطيبة، السبب في الشعور بألم حاد في الرأس أو الإصابة بمرض الشقيقة، وهو صداع نصفي. وعلى الرغم من أن العلماء لا يعرفون حاليا بدقة لماذا يحدث ذلك، إلا أنهم يعتقدون بأن الرائحة يمكن لها أن تحرض النظام العصبي. أما أكثر أنواع الروائح تسببا في الصداع فهي العطور والغبار ورائحة الدهان وبعض أنواع الزهور.

**مكملات الشعر:**

يمكن لاختيار تسريحة الشعر، أو غطاء الرأس أن يتسببا في حدوث الشقيقة أو ألم الرأس، ويمكن أن تثيرهما مثلا التجعيدة المشدودة للشعر، لأنها توتر الأنسجة التي ترتبط بفروة الرأس. كما أن من أسباب نشوء الصداع، الأقواس والشعر المربوط في شكل لفافة أو الطاقية الضيقة، ولذلك إذا كان الرأس يؤلم لسبب غير معروف، فيمكن اللجوء إلى حل الشعر وعقدته والتخلص من مكملات الشعر وفي مقدمتها غطاء الرأس.

**رب العمل:**

قد يكون وراء الشعور بالصداع أو الشقيقة رب العمل، أو المسؤول في العمل، وأيضا أي شيء يرفع مستوى التوتر. أما منشأ وجع الرأس فهو عادة موجود في النفسية، وبالتالي فان ما يقلع بالألم هو التوتر والقلق وقلة النوم أو نتيجة للوضعية السيئة لوقفة الجسم لأن وجع الرأس مرتبط بزيادة التوتر في عضلات الرأس والرقبة.

**التمارين:**

إن النشاطات الجسدية المتعبة، بما فيها ممارسة الجنس، تعتبر من أسباب الصداع لأن النشاط البدني يؤدي إلى توسيع الأوردة الدموية في الرأس والعنق وجلد الرأس، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغط. أما المثال على ذلك فهو ألم الرأس الذي يظهر لدى العدائين، أو بعد ممارسة الجنس، فهذان النوعان من الألم في الرأس هما الأكثر شيوعاً ولا سيما عند الناس الذين يتحسسون من الشقيقة.

**الطقس الحار:**

ترتفع احتمالات الإصابة بالشقيقة، أو بأحد أنواع ألم الرأس الأخرى، مع ارتفاع درجات الحرارة، الأمر الذي أكدته دراسة أعدت قبل فترة قامت ببحث الصلة بين ارتفاع الحرارة وبين الألم. وقد أظهرت بأن خطر الإصابة بالصداع يرتفع مع ارتفاع درجات الحرارة. أما انخفاض ضغط الدم الذي يسبق المطر في الكثير من الأحيان فقد ربط بزيادة طفيفة في الألم الذي يتأتى من الشقيقة.

**الجبن:**

يعتبر الجبن الناضج من بين أكثر الأشياء العادية التي تؤدي إلى الإقلاع بألم الشقيقة ولاسيما الجبن الصلب وجبن موزاريلا وجبن بارميزان والجبن المتعفن أما السبب في ذلك فيعود إلى مادة اسمها تيرامين تنشأ

نتيجة لتفتت نوع محدد من البروتينات ولذلك فكلما زاد الجبن نضجا كلما زادت كمية التيرامين فيه.

**اللحم:**

إن اللحم المعد يهاجم فورا بسلاحين، فاللحم يحتوي على مادة التيرامين في أغلب الأحيان إضافة إلى مكونات أخرى مثل النترات أو النتريت، فهذه المواد يمكن لها لدى البعض أن تزيد تدفق الدم إلى الدماغ. إن ألم الرأس الناجم عن المكونات الغذائية يتم الشعور به عادة في كلا جهتي الرأس على خلاف الشقيقة.

**الكافيين:**

يعتبر تناول كمية قليلة من الكافيين أمر مفيد إلى درجة انه يوجد في العديد من الأدوية التي تقدم للمصابين بالصداع، غير أن تكرار تناول القهوة يوميا يمكن له أن يؤدي إلى الشعور بألم في الرأس. كما أن الأشخاص المدمنين على الكافيين يمكن أن يسوء وضعهم في حال التخلي عنه فجأة، لأن التخلي عن الكافيين يعتبر من أسباب الإصابة بالصداع في الكثير من الأحيان.

**عوامل أخرى:**

- قلة أو كثرة النوم.
- توتر العضلات.
- عدم التوازن الهرموني.
- الجوع أو نقص المياه في الجسم.
- الأمراض التي ترتفع فيها الحرارة.
- تذبذبات مستوى السكر.
- تغير الطقس.
- التأثيرات الجانبية لاستخدام الأدوية.
- الشوكولاتة.
- مضادات الحمل.
- العادة الشهرية.

## أشكال الآلام

**ألم توتري في الرأس:**

يمثل هذا النوع الأكثر إصابه به من قبل الناس (90 في المئة) ويكون قويا وجافا ويحدث في الأغلب نتيجة توتر نفسي أعلى من الاعتيادي، ونتيجة للضيق والإفراط في العمل. ويؤدي التوتر الداخلي إلى زيادة توتر عضلات الكتف والوجه الأمر الذي يؤدي إلى الصداع.

**الشقيقة:**

هو النوع الأكثر شهرة غير أن سببه لم يتضح بعد ويلعب العامل الوراثي دورا في ظهوره، إضافة إلى العديد من العوامل الأخرى مثل التوتر والضوء الحاد وتذبذب مستوى الهرمونات، وغيرها التي تؤدي إلى الإصابة بالنوبات. ويصيب الألم عادة احد نصفي الرأس ويستمر عادة بين 4ـ 72 ساعة ويمكن أن يترافق بتقيؤ وباضطرابات عينية.

**ألم كتلي للرأس:**

يكون الألم من هذا النوع عادة مكثفا جدا ويحل بشكل مفاجئ، ويمكن للنوبة أن تكون مزعجة لأن الشخص يشعر بنوع من "الدق" في جبهة الرأس، ويمكن أن يتكرر ذلك خلال شهر ثم يتراجع ويختفي لعدة اشهر.

**قواعد الإسعاف الأولي:**

- الاستراحة وتناول السوائل.
- تناول الأدوية المضادة للألم.
- عدم النسيان بان التناول بشكل منتظم للأدوية المضادة للألم يمكن لها أن تكون سبب نشوء الآلام في الرأس.

**قواعد الوقاية:**

- الالتزام بنظام النوم وتناول الطعام بشكل منتظم.
- تجنب الإفراط في الطعام أو التجويع.
- التخلي عن المواد الغذائية والأطعمة التي يتم الشعور بألم بعد تناولها.
- تعلم الاستراحة وعدم إرهاق الجسم.
- التواجد في الهواء الطلق.
- ممارسة الحركة والالتزام بتناول السوائل بشكل كاف.◆◆



# أنواع السعال عند الأطفال وسبل علاجها

**الدكتور: اكرم سعادة**
اختصاصي في طب الاطفال والخدج،
ومدير عام مستشفى الاتحاد النسائي/ نابلس

**السعال هو عمل دفاعي يقوم به الجسم، وهو حركة دفع فجائية للهواء من الرئتين، تهدف إلى تنظيف الطرق التنفسية من المواد المتراكمة فيها مثل المخاط والخلايا والقاذورات المستنشقة مع الهواء، التي تشكل مع بعضها البعض ما يسمى القشع أو البلغم (sputum - phlegm).**

**فكيف يحدث السعال؟**

يحدث السعال نتيجة وجود نهايات عصبية تسمى المستقبلات في الطرق التنفسية (من الأنف وحتى الرئة) وهذه المستقبلات تتنبه عند وجود الأجسام الغريبة أو الالتهاب، وتنقل الحس إلى الدماغ الذي يصدر الأمر للعضلات للقيام بالسعال.

## أسباب السعال عند الأطفال

هناك الكثير من أسباب السعال عند الأطفال. ولحسن الحظ أن أكثرها عابر وسليم وأبرزها:

- التهاب المجاري التنفسية الفيروسي أو الجرثومي (وهو السبب الأكثر مشاهدة).
- الرشح والانفلونزا.
- الحساسية في الطرق التنفسية.
- التدخين والتعرض لدخان السجائر.
- مفرزات الأنف التي تسيل نحو الخلف (كما يحدث عند النوم في حالات الرشح).
- القلس المعدي المريئي gastroesophageal reflux بسبب صعود مفرزات المعدة نحو الأعلى وتخريشها للطرق التنفسية، خصوصاً في الليل.
- بعض الأدوية، مثل بعض خافضات الضغط.
- تشنج القصبات، كما في الربو وقصور القلب.
- وجود جسم أجنبي في القصبات (أكثرها مشاهدةً في بلادنا هي المكسرات كالفستق والبزر...) ويكون السعال هنا مستمراً ويترافق مع الحرارة بسبب الإنتان حول الجسم الأجنبي.

## أنواع السعال عند الأطفال

يمكن من خلال معرفة أنواع السعال عند الأطفال تقدير أهمية السعال عند الطفل، وكيفية التصرف حياله وأبرز أنواع السعال عند الأطفال هي:

- **السعال النباحي أو المبحوح:** وأبرز سبب له هو التهاب الحنجرة، وعادةً ما يحدث فجأةً في منتصف الليل وسببه تورم الحبال الصوتية في الحنجرة بسبب فيروسي، أو بسبب التحسس. ويصدر الطفل سعالاً قوياً قد يسبب الذعر للوالدين، وقد يترافق مع شهيق قوي يسمى الصرير. وهنا يجب الاتصال بالطبيب لمعرفة تدبير الحالة. وقد يشاهد هذا النوع من السعال عند الأطفال المصابين بالتهاب لسان المزمار. ويترافق السعال هنا مع حرارة عالية وسيلان اللعاب وتدهور حالة الطفل، والتهاب لسان المزمار وهي حالة حرجة تتطلب مراجعة قسم الإسعاف فوراً.
- **السعال الديكي أو الاشتدادي:** وهنا يقوم الطفل بالسعال لمرات كثيرة متتالية تنتهي بالاقياء، أو بشهيق عميق يشبه صياح الديك. وأكثر سبب لهذا السعال هو السعال الديكي، وقد يشاهد في بعض حالات التهاب الشعيبات الهوائية. وفي حال حدوث هذا النوع من السعال عند الطفل يجب مراجعة طبيب الأطفال فوراً.
- **السعال المترافق مع الصفير (الأزيز):** يترافق هذا النوع من السعال عند الأطفال مع صوت صفير خلال الزفير، وهو دليل على وجود عائق جزئي في طريق الهواء الذي يخرج من القصبات. ويشاهد هذا النوع من السعال عند الأطفال في حالات التهاب القصيبات الشعرية (الربو) ووجود جسم أجنبي في القصبات. وعند حدوث هذا النوع من السعال عند الأطفال يجب الاتصال بالطبيب لتقدير حالة الطفل.
- **السعال الفجائي:** عندما يحدث السعال فجأةً عند الأطفال بعد أن كان الطفل بحالة طبيعية تماماً، فقد يكون هذا ناجماً عن دخول شيء غريب إلى داخل القصبات، خصوصاً الطعام أو الشراب أو جسم غريب ما، مثل الأجسام الصغيرة (خرز، مكسرات، قطعة نقود..الخ)، وهنا لا تحاول أن تستخرج الجسم الأجنبي من البلعوم إذا شككت بذلك، فقد يؤدي ذلك لدفع الجسم الأجنبي إلى الداخل، وما عليك سوى الاتصال بالطبيب أو مراجعته فوراً.
- **السعال الليلي:** تكون أكثر حالات السعال عند الأطفال أشد وأسوء خلال الليل، وسبب ذلك هو احتقان الأنف وسيلان مفرزات الأنف والجيوب نحو الخلف باتجاه البلعوم، خلال وضع الاستلقاء، ما يسبب تخريش البلعوم والطرق التنفسية وحدوث السعال، وذلك في حالات التهاب الطرق التنفسية العلوية. كذلك يشتد السعال ليلاً عند الأطفال

المصابين بالربو بسبب زيادة حساسية الطرق التنفسية خلال الليل. وقد يكون السعال الليلي المزمن هو العرض الوحيد للربو.

- **السعال خلال النهار:** أهم أسباب السعال خلال النهار عند الأطفال هي: السعال التحسسي (الربو)، الرشح، التهاب المجاري التنفسية. ويمكن للهواء البارد والجهد أو الرياضة أن تجعل هذه الأعراض والسعال أشد وقد تخف خلال الليل.
- **السعال المرافق للرشح:** تترافق أكثر حالات الرشح مع السعال عند الأطفال، وقد يستمر السعال لمدة أسبوع أو أكثر رغم زوال بقية أعراض الرشح.
- **السعال المرافق للحرارة:** إذا كان الطفل لديه حرارة خفيفة وسيلان انف وسعال بسيط، فهو مصاب بالتهاب مجاري تنفسية علوية أو رشح عادي. وهنا لا داعي للقلق، أما إذا كانت الحرارة مرتفعة (39 درجة أو أكثر) فقد يكون السعال ناجماً عن ذات الرئة أو التهاب الرئة، خصوصاً إذا كان الطفل يعاني من الضجر والتنفس السريع. وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب فوراً.
- **السعال المرافق للإقياء:** يمكن لأي سعال شديد أن يحرض الإقياء عند الأطفال، بسبب إثارة السعال لمنعكس الغثيان. لذا لا داعي للقلق إلا إذا استمر الإقياء. وقد يترافق الإقياء مع السعال عند مرضى السعال الديكي ومرضى الربو.
- **السعال المستمر:** يمكن للسعال الناجم عن الرشح أن يستمر لمدة ثلاثة أسابيع، خصوصاً إذا أصيب الطفل بحالات رشح متكررة. والأسباب الأخرى للسعال المستمر عند الأطفال هي: الربو، السعال التحسسي، التهاب الجيوب المزمن وكل سعال يستمر لأكثر من شهر يتطلب تقييم حالة الطفل بدقة عند طبيب الأطفال.
- **السعال عند الأطفال الرضع:** يجب أخذ الحيطة والحذر من السعال عند الرضع الصغار دون ستة أشهر من العمر. ويكثر التهاب القصيبات الشعرية والتهاب الرئة عند هؤلاء في فصل الشتاء، وتترافق هاتان الحالتان مع ضيق نفس وتسرع تنفس، وقد يحتاج الطفل لمراجعة المشفى.

## متى يجب الاتصال بالطبيب من أجل السعال عند الأطفال؟

لحسن الحظ أن معظم حالات السعال عند الأطفال لا تستدعي القلق، ولكن يجب الاتصال أو مراجعة الطبيب، في الحالات التالية من السعال عند الأطفال:

- إذا كان السعال يترافق مع صعوبة تنفس، أي أن الطفل يبذل جهداً عضلياً ليتنفس.
- إذا كان السعال يترافق مع لون ازرق أو لون رمادي في الوجه والشفتين واللسان.
- إذا كان السعال يترافق مع ارتفاع واضح في درجة الحرارة، خصوصاً عند الرضع دون ثلاثة أشهر من العمر.
- إذا كان السعال عند طفل يبلغ عمره أقل من ثلاثة أشهر.



- إذا كان السعال يترافق مع صوت شهيق يشبه صياح الديك.
- إذا كان السعال يترافق مع صرير (صوت نباح خلال الشهيق).
- إذا كان السعال يترافق مع خروج الدم مع البلغم.
- إذا كان السعال يترافق مع الوزيز أو الصفير (عند طفل غير مصاب بالربو).

**ماذا سيفعل الطبيب عند مراجعته من أجل السعال عند الطفل؟**

سيقوم الطبيب بالاستماع لما يحدث مع الطفل، وقد يسأل الأسئلة التالية:

- كم مضى من الوقت على السعال؟
- في أي وقت من اليوم يزداد سعال الطفل؟
- ما هي الأمور التي تزيد من السعال: الهواء البارد؟ النوم؟ الكلام؟ الطعام؟ الشراب؟
- هل يترافق السعال مع ألم الصدر؟ أو ضيق النفس؟ أو بحة الصوت؟ أو الصفير؟ أو التعب؟ أو الإقياء؟
- هل يترافق السعال عند الطفل مع القشع أو الدم؟

**ما هي أهمية القشع أو البلغم المرافق للسعال عند الأطفال أو الكبار؟**

يمكن لمواصفات القشع أو البلغم المرافق للسعال عند الأطفال أو الكبار، أن يساعد الطبيب في وضع التشخيص والعلاج. فالقشع المائل للون الأصفر أو الأخضر أو البني، قد يدل على إنتان جرثومي. ويكون القشع عند مرضى الربو رائق اللون، ولكنه سميك ولزج، وقد يلجأ الطبيب لفحص القشع بالمجهر. فوجود كريات الدم البيضاء والجراثيم يدل على الإنتان. وقد يترافق السعال مع خروج الدم، وهذا الدم مع القشع يشير إلى وجود التهاب القصبات، وعند الكبار قد يدل على الأورام، وقد يلجأ الطبيب لطلب صورة شعاعية للصدر في حالات السعال المستمر والشديد دون تفسير واضح.

ومن ثم سيقوم بفحص الطفل، وقد يطلب له بعض الاستقصاءات المخبرية أو الشعاعية، ولكن أكثر الحالات لا تحتاج لذلك. وأخيراً سيصف العلاج حسب حالة كل طفل. وأكثر حالات السعال عند الطفل لا تحتاج للمضاد الحيوي، لأنها من منشئ فيروسي. وفي حال شك الطبيب بوجود التهاب قصبات أو رئة جرثومي فقد يصف المضادات الحيوية للطفل المصاب بالسعال.

**ما هو علاج السعال عند الأطفال؟**

بما أن السعال عمل دفاعي مهم للجسم ولجهاز التنفس ويساعد على التخلص من القشع والبلغم، فلا يجوز منع السعال وتثبيطه بالدواء، إلا إذا كان مزعجاً وسبب قلة النوم للطفل أو للشخص الكبير. ويجب التركيز في علاج السعال عند الأطفال على علاج السبب الأساسي للسعال كالربو أو الإنتان التنفسي. فالإنتان يعالج بالمضادات الحيوية وتعطى موسعات القصبات في حالات الربو.

**ما هو دور الأدوية (مضادات السعال) في علاج السعال عند الأطفال؟**

قد يلجأ الطبيب في بعض الحالات، لإعطاء الطفل بعض مضادات السعال. فكل مشتقات الأفيون opioids هي مضادة للسعال. فالأفيون يثبط مركز السعال في الدماغ، ويعتبر الكودئين أكثر مضادات السعال الافيونية استخداماً. وقد يسبب الكودئين الغثيان والإقياء والإمساك، وقد يسبب الكودئين الإدمان أي أن مع الاستخدام المستمر للكودئين سيكون هناك حاجة لزيادة جرعته.

**ما هي التأثيرات الجانبية لمضادات السعال؟**

قد تسبب مضادات السعال الافيونية واحداً أو أكثر من التأثيرات الجانبية التالية:

- النعاس.
- الغثيان.
- الإقياء.
- الإمساك.

### ما هي موسعات القصبات؟ وما هو دورها في علاج السعال عند الأطفال؟

هي أدوية تعاكس تشنج القصبات وتزيد من قطر لمعة القصبات. وتفيد موسعات القصبات في علاج السعال الناجم عن الربو وهي تعطى بالانشاق أو عن طريق الفم. وأهم موسعات القصبات هي الفنتولين.

### ما هي مضادات الاحتقان؟ وما هو دورها في علاج السعال عند الأطفال؟

مضادات الاحتقان مثل الفنيل افرين phenylephrine تقوم بفتح الأنف المحتقن وتخفف إفراز المخاط منه، وتفيد في نوع واحد من السعال عند الأطفال وهو السعال المرافق للرشح العادي، خصوصاً في الليل، عندما تسبب مفرزات الأنف التي تسيل نحو الخلف السعال ليلاً.

### هل من الضروري دوماً إعطاء الطفل المصاب بالسعال الأدوية المضادة للسعال؟

لا فالسعال هو عمل دفاعي يقوم به الجسم ولا يجوز منع السعال إلا إذا كان شديداً ومزعجاً وسبب قلة النوم للطفل. وأكثر أدوية السعال تسبب تأثيرات جانبية مزعجة، وقد تكون هذه التأثيرات خطيرة خصوصاً عند الرضع الصغار. وإذا كان السعال بسيطاً والطفل يمارس حياته الطبيعية، فلا داعي لمضاد السعال، وسيزول المرض لوحده، إلا إذا رأى الطبيب غير ذلك.

### ما هي حالات السعال عند الأطفال التي قد تحتاج للمشفى؟

حالات السعال عند الأطفال التي قد تحتاج للمشفى يحددها الطبيب. وأكثر الحالات تكون من أجل مراقبة الطفل وإعطائه الكثير من السوائل. وبعض الحالات يحتاج للأوكسجين وبخار الماء والمضادات الحيوية. وأبرز هذه الحالات هي:

- السعال بسبب ذات الرئة أو التهاب الرئة.
- السعال بسبب السعال الديكي، خصوصاً الذي يصيب الرضع الصغار.
- السعال بسبب التهاب القصيبات الشعرية، خصوصاً عند الرضع الصغار.
- السعال المترافق مع صرير أو صوت نباح شديد.

### ماذا يمكن فعله في المنزل من أجل السعال عند الأطفال؟

لا يجوز معالجة الطفل المصاب بالسعال من الحالات السابقة التي قد تحتاج للمشفى من قبل الوالدين في المنزل، إلا بعد استشارة الطبيب. وما يمكن تقديمه للطفل في المنزل هو:

- إذا كان الطفل المصاب بالسعال مصاباً بالربو يمكن البدء بتطبيق العلاج المعتاد للربو.
- إذا استيقظ ليلاً فجأةً مع صوت سعال يشبه النباح، يجب وضع الطفل في الحمام، وإغلاق وترك الماء الحار ينساب لدقائق عدة. وبعد أن يمتلئ الحمام بالبخار يجب على الأم أن تجلس مع الطفل في الحمام لمدة 20 دقيقة، وإشغاله خلال ذلك بلعبة أو رواية قصة. وإذا لم يخف السعال أو النباح بعد 20 دقيقة يجب الاتصال بالطبيب.
- إعطاء الطفل الكثير من السوائل، خصوصاً الشراب الدافئ مثل البابونج، وتجنب العصير.
- عدم إعطاء الطفل (خصوصاً الرضع الصغار) أي شراب مضاد للسعال، دون وصفة طبيب، لأن الكثير من هذه الأدوية تخفف السعال ولكنها تزيد من تراكم القشع وقد تضر الطفل.

**تفيد الكثير من الأعشاب في تخفيف السعال عند الأطفال**

### ما هو دور الطب البديل في علاج السعال عند الأطفال؟

تفيد الكثير من الأعشاب والنباتات في تخفيف السعال، ومنها: اللبلاب، البابونج (كاموميل)، الزعتر المليسة، وكذلك العسل.. وكلها لا تغني عن علاج السبب الأساسي. ◆◆



# المشكلات الصحية المحرجة وكيفية التعامل معها

إعداد: فلاح الضامن

**يعاني الكثير من الناس مشكلات صحية عديدة في مناطق مختلفة من أجسادهم، لا تتركهم ينعمون بالراحة وهدوء البال، بل وتثير خجلهم وتسبب انطواءهم، وتجنبهم التعامل والتواصل مع الآخرين، وبخاصة ذويهم ومعارفهم والمحيطين بهم.**

فإذا كنت تعاني، عزيزي القارىء، من مشكلة صحية تثير خجلك، فإليك بعض المعلومات والارشادات عن أكثر المشكلات إثارة للخجل وطرق التغلب عليها:

## رائحة الجسم

يقول الخبراء: إن هنالك نوعين من غدد التعرق: "ناتحة ومفترزة". وتوجد الغدد الناتحة في كل أنحاء

الجسم، لكنها تتركز أكثر في الإبطين، والذراعين والساقين.

ويقول الدكتور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوعية الدموية: "هذه الغدد تنظم حرارة الجسم وتفرز مزيجاً من الملح والماء والمعادن مثل الصوديوم. وهي لا تصدر رائحة إلا إذا علقت بالجلد لعدة ساعات - وهذا الوقت يسمح للبكتيريا بأن تتضاعف - ما يؤدي إلى تشكل رائحة عرق، يمكن التحكم بها عن طريق الغسل المنتظم ومزيلات العرق.

ويقول الخبراء إن رائحة الجسم القوية تتأتى من الغدد "المفترزة" في الإبطين والأفخاد، وهي تطلق هرمونات الفيرومون الجنسية، وتنمو هذه الغدد في مرحلة البلوغ، وتفرز مادة زيتية، لزجة تصبح لاذعة على الجسم والرائحة المنبعثة من هذه الغدد تكون متميزة وأشد من الروائح الأخرى.

**العلاج:**

في الحالات الشديدة، يمكن استخدام طريقة الاجتثاث بواسطة الليزر، وتشمل هذه العملية، التي تستغرق ساعتين، وتنفذ بتخدير موضعي، استئصال غدة أبوكرين apocrine "الغدة المفترزة"، من تحت الجلد.

ويقول الدكتور وايتلي، إنه يرفض إجراء هذه العملية لأغلبية الناس الذين يتميزون برائحة جسم قوية، لأنه ينبغي علينا أن ندرك أنها صحية وطبيعية، وتؤدي وظيفة مؤقتة للجسم.

**دواعي القلق:**

وفي حالات نادرة، يمكن لرائحة الجسم الشديدة أن تؤشر إلى وجود ورم في غدة من الغدد الصماء، مثل الغدة الدرقية أو الإدرينالية، يجعلها تطلق هرمونات أكثر.

## رائحة القدمين الكريهة

يقول الدكتور نيك ماسيوشي، اختصاصي طب الأرجل في مستشفى نيوهام الجامعي البريطاني: تنشأ رائحة الأقدام الكريهة من تكون البكتيريا، ويضيف: "توجد 250.000 غدة تعرق في كل قدم، وهذا عدد لا يوجد مثيل له في أي منطقة من مناطق الجسم باستثناء الذراعين، ولكن بخلاف الذراعين، التي تنعم بتهوية مستمرة، تكون الأرجل في أوقات كثيرة مغطاة بجوارب وأحذية وهذه بيئات تغذية جيدة جداً للبكتيريا".

وتعتبر الرائحة الكريهة في الأقدام مشكلة بالنسبة إلى المراهقين والنساء الحوامل، لأن تعزيز الهرمونات وزيادتها يجعلهم يعرقون أكثر.

ويكون الإنسان أكثر عرضة لرائحة القدمين، إذا كان مرهقاً ويقف على قدميه طوال اليوم، لأن الأوعية الدموية تكون تحت ضغط أكبر، ولذلك تتمدد وتفرز كمية أكبر من العرق لكي تظل في حالة برودة.

وتحدث رائحة العرق في القدمين أيضاً، إذا كان الشخص يعاني التهاباً ناجماً عن فطريات. وهذا يحدث كثيراً في أقدام الرياضيين.

**العلاج:**

يقول الدكتور ماسيوشي إن الحل يكمن في اتباع نظام تنظيف صارم للقدمين. ويضيف: إذا كنت تعرق في حذائك الرياضي أو في حذائك الذي اعتدت أن تذهب به للعمل، فمن الأفضل أن تحفظها في غرفة دافئة وجيدة التهوية، وانزع النعل الباطن لكي تسمح للهواء بأن يتوزع وينساب حتى يجف الحذاء. ومن الأفضل ألا ترتدي الحذاء نفسه في يومين متتالين.

وإذا كنت حساساً، أو معرضاً أكثر من غيرك لتعرق الأقدام، ينصحك الدكتور ماسيوشي بمسح الفجوات التي تتخلل أصابع قدميك بقطن طبي مبلل بمطهر، ويستحسن أن تفعل ذلك بعد فراغك من الاستحمام.

ويقول الخبراء، إن مزيلات العرق يمكن استخدامها على الأقدام. وللحالات الشديدة ينصحون برش الأقدام في الليل بمزيل عرق يحتوي على كلورايد الألمنيوم الذي يعمل على إغلاق مسامات التعرق.

**دواعي القلق:**

يقول الدكتور ماسيوشي إن التشققات أو الاحمرار، خصوصاً بين الأصابع، يمكن أن تكون علامة على إصابة بالتهاب فطري. وفي الحالات الشديدة قد تكون هذه الأعراض مؤشراً إلى إصابة بالسكري، الذي يجعلك أكثر عرضة لهذه الالتهابات. وفي هذه الحالة ينبغي

عليك أن تحصل على استشارة طبية.

## رائحة الفم الكريهة

يعاني معظم الناس من بخر الفم (رائحة الفم) أحياناً. ويقول الدكتور نايغل كارتر، مدير المؤسسة البريطانية لصحة الأسنان، إن هذه المشكلة تصبح جدية وملحة لدى ما يصل لربع من يعانونها، وقد تترافق مع تعقيدات صحية شديدة. وتنجم رائحة الفم الكريهة من جزيئات ومركبات مادة الـ"سلفا" و"الكبريت"، التي تطلقها البكتيريا التي تعيش في بيئات تفتقر للأكسجين، مثل مؤخرة اللسان أو التجاويف التي تنشأ بين اللثة والسن.

وفي ما يصل إلى 95 في المئة من الحالات الشديدة، تكون أمراض اللثة مسؤولة عن الرائحة الكريهة. كما يمكن لجفاف الفم أن يؤدي إلى تكون البكتيريا، وقد يكون عرضاً جانبياً من أعراض الأدوية والعلاجات المقاومة للاكتئاب، والمقاومة للتشنجات، وأيضاً العلاج بالأشعة والتغيرات الهرمونية التي تحدث بعد انقطاع الدورة الشهرية أو بلوغ النساء لسن اليأس.

ويقول الدكتور مايكل جون وارينغ، اختصاصي جراحة الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى لندن: "إن رائحة الفم الكريهة قد تنجم أيضاً عن تكلس اللوزتين" موضحاً أن هذه الروائح تحدث عندما تلتصق فضلات الطعام وأشياء أخرى بتجاويف في اللوزتين وتصبح متكلسة.

**العلاج:**

يقول الدكتور كارتر إن الإكثار من شرب السوائل يمكن أن يخفف حالة جفاف الفم. كما يوصي باستخدام بخاخات السلفا الاصطناعية ومعاجين أسنان خاصة، ومطهرات الفم التي تحفز إفراز السلفا.

وينصح الخبراء بإزالة طبقة البلاك عن طريق السواك المنتظم، وتنظيف الفجوات التي تتخلل الأسنان بفرش أسنان يمكنها اختراق هذه المناطق أو بخيط حريري متين FLOSS. وينصح الخبراء أيضاً بمضغ اللبان الخالي من السكر، ومص النعناع لزيادة إفراز السلفا، التي تعتبر آلية الحماية الخاصة للفم. وتشمل الحلول الأخرى، تناول 2 أو 3 حبات طماطم يومياً لأنها تحتوي على مادة الأيونون، والأيونات مركبات تتميز برائحة عطرية ذكية وتساعد على طرد الروائح الكريهة.

ويقول الدكتور كارتر إن ألياف الجزر تعتبر مفيدة أيضاً لأنها تحاكي وظيفة فرشاة الأسنان. وفي العادة تتحلل المواد الكلسية التي تلتصق باللوزتين، من تلقاء نفسها، ويمكن طردها بواسطة جهاز يسمى "واتربيك" Water pik، وهو عبارة عن بخاخ متوافر في الصيدليات. وفي الحالات الشديدة يمكن إزالة اللوزتين.

**دواعي القلق:**

رائحة الفم الكريهة يمكن أن تكون مؤشراً إلى وجود التهاب في الحنجرة، أو الأنف أو الرئتين، أو علامة على التهاب شُعبي أو إصابة بمرض السكري. ويقول الدكتور كارتر: "رائحة النفس التي تكون أشبه برائحة الفواكه، تعتبر مؤشراً كلاسيكياً على وقوع مشكلات في الكبد والكليتين".

ويرى الأطباء أن البقع البيضاء على اللوزتين، ينبغي أن تخضع للفحص بواسطة طبيب لأنها قد تكون محتاجة لمكافحة بمضادات حيوية، وقد تكون هناك مشكلات خطرة أخرى يتوجب العمل على إبطالها. وعندما تكون رائحة نفس الفم الكريهة مترافقة مع قيء، يتوجب فحصها لأنها يمكن أن تكون علامة تحذيرية على اضطرابات معوية أو سرطان.

## متلازمة رائحة السمك

يعاني كثيرون من متلازمة رائحة السمك عندما يفشل الجسم في تكسير بعض مركبات المواد الغذائية، وخصوصاً الأطعمة المحتوية على "الكولين" مثل البيض واللحوم الغنية بالدهون.

وفي الحالات القصوى، تفوح من الجسم رائحة السمك مصاحبة للعرق، والبول، وحتى النفس. وتعاني السيدات الحالة بشدة أيام الحيض. وعلى الرغم من أن الطفرات الجينية هي المسؤولة عن هذا العيب الخلقي النادر، فقد يكون السبب عوامل أخرى مثل وجود فائض من البروتينات في المعدة، أو وجود زيادة في البكتيريا التي تنتج عن ثالث أمين الإيثيل في الجهاز الهضمي. وقد تم التعرف إلى حالات قليلة من حالات الخلل في



علاج التعرق الزائد يحتاج الى طبيب

البالغين الذين يعانون من أمراض الكبد والكلى، إضافة إلى بعض النساء في بداية الحيض.

والمتلازمة التي نتحدث عنها هي عبارة عن اضطراب جيني شائع، ولكن حدوثه لا يمكن التنبؤ به على الإطلاق. فعلاقة الجينات بالمتلازمة علاقة قوية جداً، حيث إن جينFMO3 يوفر طاقة لمصلحة إنزيم يكسر المركبات التي تحتوي على النيتروجين من النظام الغذائي، بما في ذلك "أمين الإيثيل" والذي ينتج بكتيريا في الأمعاء تساعد على هضم البروتينات من البيض والكبد والبقوليات وأنواع معينة من الأسماك وغيرها من الأطعمة.

وعادة ما يحول الإنزيم التابع للجينFMO3 مركبات "أمين الميثيل" الثلاثية إلى مركبات عديمة الرائحة، لكنها في حالة المتلازمة لا تترك الجسم وتتراكم بداخله، حتى تصبح جزءاً من إفرازاته مثل العرق الزائد والبول وإفرازات التنفس، كما يعتقد الخبراء أن الإجهاد والحمية يلعبان دوراً مهماً في الإصابة بالمتلازمة.

ومعظم حالات المتلازمة تظهر مرضاها كأنهم ورثوا أنماطاً جسدية مقهورة، وهذا يعني وجود طفرات جينية في أجزاء معينة من الجسم.

**العلاج:**

يجب استشارة الطبيب، إذ يمكن أن يصف بعض المضادات الحيوية، أو ربما ينصح باتباع نظام غذائي يحتوي على القليل من الكولين، لذا فالإقلال من تناول البيض، واللحوم، يمكن أن يحدث اختلافاً كبيراً.

## سلس البول الإجهادي

يشير سلس البول الناجم عن الإجهاد إلى تسرب كميات قليلة من البول من المثانة عند وقوعها تحت ضغط مفاجئ، عند السعال مثلاً، حسب دكتورة ريبيكا صموئيل من هيئة الرعاية الطبية في بريطانيا (بوبا).

ويكثر حدوث هذا النوع من السلس لدى السيدات أكثر من الرجال، ويعزو الأطباء ذلك إلى ضعف عضلات الحوض بسبب عمليات الولادة، والطمث.

ويعتبر سلس البول الإجهادي الأكثر شيوعاً بنسبة نحو 60 في المئة من حالات سلس البول، وهو يتميز بتسرب البول غير الإرادي عندما يرتفع الضغط في البطن أثناء الضحك والعطس والرياضة والحمل الثقيل والامساك والنهوض المفاجىء والسعال وحتى المجامعة.

كما أن من أسبابه الرئيسة الولادة الطويلة مع ضغط رأس الجنين على عضلات الحوض وأعصابه بضع ساعات، ما يؤدي إلى إتلافها مسبباً ارتخاء تلك العضلات والأربطة التي ترفع الاحليل مثل الارجوحة الشبكية نحو الحوض فينزلق الاحليل والمثانة إلى الأسفل، ويؤدي ذلك إلى هبوطها وزيادة تحركها وتحدّ من انغلاقها الطبيعي عند زيادة الضغط في البطن.

ولكن هنالك أسباباً أخرى لتلك الحالة تشمل التشوهات النسيجية الخلقية والعمليات الجراحية الماضية في الحوض، والسعال المتزامن والضغط الشديد عند التغوط أي التبرز والسمنة وتقدم العمر ونقص الهرمون الأنثوي.

**العلاج:**

يجب استشارة الطبيب، وربما ينصح بممارسة تمرينات "كيجيل" الرياضية التي تقوي عضلات الحوض، وربما يتطلب الأمر حقن المثانة، أو إجراء جراحة ما.

## كثرة الغازات

من الطبيعي أن يطلق الإنسان ريحاً من الشرج والفم خمساً وعشرين مرة يومياً، فإذا زاد الرقم عن ذلك، فإنه ينم ذلك عن مشكلة خطرة. وهناك العديد من الاسباب التي تؤدي إلى تجميع الغازات في المعدة، من أهمها بعض أنواع الأغذية، وهي تقسم إلى نوعين:

**النوع الأول:** وهي الأطعمة التي تؤدي إلى إرخاء العضلة الموجودة في نهاية المريء ما يسمح للهواء القادم من المعدة بالخروج عن طريق الفم، ومن هذه الأطعمة البصل، البندورة، النعناع.

**النوع الثاني:** الأطعمة التي تحوي نسبة عالية من الكربوهيدرات وتكون غير قابلة للامتصاص فتهاجمها البكتيريا وتحدث عملية تخمير للأطعمة، ما يؤدي إلى امتلاء البطن بالغازات. ومن هذه الأطعمة: الفاصوليا، الفول، البازلاء، القرنبيط، الكرفس، الجزر الأبيض، الزبيب، الخوخ أو البرقوق، التفاح، الأطعمة المستخدمة لتخفيف الوزن والتي تحوي على السوربيتول والفركتوز.

**الإفراط في الأكل:** حيث تحاول المعدة التخلص من الانزعاج والنفخة عن طريق دفع الهواء إلى الأعلى. ومن الاسباب الأخرى: تناول المشروبات الغازية على دفعات كبيرة، شرب المشروبات الساخنة دفعة واحدة، التدخين، مضغ العلكة، الإمساك، القلق والتوتر، تناول الطعام بسرعة، عدم مضغ الطعام جيداً، دواء الأكاربوس (وهو دواء يتناوله المصابون بالسكري)، الشيخوخة حيث إنه مع تقدم العمر تقل وتخف العصارات والأنزيمات التي تهضم الكربوهيدرات ما يؤدي إلى تخمر الطعام من قبل البكتيريا وبالتالي تكون غازات.

**العلاج:**

إن أسهل الحلول الوقائية لتجنب مشكلة تجميع الغازات في المعدة هو بتجنب وتخفيف الأسباب. وبالنسبة للأطعمة المذكورة، والتي تحوي نسبة عالية من الكربوهيدرات والتي يصعب امتصاصها، فهناك طريقة لتخفيف نسبة الكربوهيدرات إلى 80 في المئة عن طريق غليها لمدة عشر دقائق ثم نقعها في الماء لمدة أربع ساعات وبعد ذلك نخرجها من الماء. كما أن ممارسة التمارين الرياضية تجعل الأمعاء متحركة بشكل دائم.

## الشق الشرجي

الشق الشرجي هو عبارة عن شق يمتد طولياً في الناحية الشرجية، وهو عبارة عن تمزق في مخاطية وجلد القناة الشرجية. وفي معظم الحالات يكون الشق الشرجي في الجهة الخلفية على الخط الناصف لفتحة الشرج، وهو يصيب النساء بنسبة أعلى من الذكور، والشابات منهن بنسبة أعلى من الأكبر سناً.

وإذا كنت تعاني آلاماً أو نزفاً عند التبرز، فقد تكون البواسير هي السبب، أو ربما يوجد شرخ شرجي، أو تمزقات صغيرة، أو قروح في فتحة الشرج. ويمكن أن يستمر الألم ساعتين بعد التبرز، وقد يكون أشد من ذلك، حسب دكتورة صموئيل.

كما يمكن أن يعزى السبب إلى الإسهال المتكرر، وإلى الحمل والولادة لدى السيدات، وإلى مرض كروهن، وإلى أنواع معينة من الأدوية. كما يمكن أن يكون السبب في ذلك الإصابة بأحد الأمراض الجنسية المعدية.

**العلاج:**

إذا لاحظت وجود دم في البراز، يجب إخبار الطبيب، فيمكن أن يشير ذلك، وإن كان نادراً، إلى سرطان المثانة. وحسب دكتورة صموئيل، فإن هذه الشروخ دائما ما يسببها الضغط على فتحة الشرج أثناء إخراج البراز.

وتناول المزيد من الألياف، والإكثار من شرب السوائل وممارسة التمرينات الرياضية يسهم كثيراً في حل المشكلة. وربما يصف الطبيب أحد الملينات، فدهان طبقة من الفازلين حول فتحة الشرج يسهل عملية التبرز إلى حد كبير.

## حمرة الوجه

تتسبب حمرة الوجه "روزيشيا" في وجود بقع حمراء في الوجه أشبه بالكدمات الصغيرة، كما تؤدي إلى ظهور الأوردة كما لو كانت متكسرة، وربما إلى تورمها، حسب الدكتور بيفيز مان من مؤسسة البشرة البريطانية.

وفي أغلب الحالات المتقدمة يمكن أن تتسبب في بروز نتوءات وتشوهات في مناطق بعينها من الوجه، الأنف أكثرها شيوعاً. وحسب الاحصاءات، تصيب "روزيشيا" واحداً من بين عشرة أوروبيين، خصوصاً من هم في منتصف العمر، حيث يحمر وجه المصاب بسرعة شديدة، والحالة أكثر شيوعاً في النساء. وقد تتسبب الحالة في فقدان الشخص لثقته بنفسه، إذ إن الكثيرين يعزونها إلى الإفراط في شرب الكحول.

**العلاج:**

يقول دكتور بيفيز: "هناك عوامل عدة قد تزيد من الأمر سوءاً، مثل الضغط النفسي والعصبي، وشرب الكحول، والإفراط في مزاولة التمرينات الرياضية، وتناول الأطعمة الحريفة. ويجب استشارة الطبيب ليصف دهانات موضعية ومضادات حيوية تخفف من حدة الحالة".

## التعرق الزائد

تصيب زيادة إفراز العرق والمعروفة طبياً باسم "هايبرهيدروزيس" ما يقرب من 2-3 في المئة من الناس، وتتسبب في إفراز كميات من العرق تفوق ماهو معتاد يومياً بعشرة أضعاف.

وتقول دكتورة كاتي موس: «يمكن أن تصيب هذه الحالة الإنسان من دون أسباب واضحة، ولكن يجب أن نعلم أن بعض أنواع الأدوية يسبب زيادة العرق. ويتعرق كثير من الناس بشكل مفرط في منطقة ما تحت الإبط، أو في الراحتين والأخمصين، وقد يغطي العرق الجسم كله لدى كثيرين أيضاً».

**العلاج:**

علاج الحالة لا بد أن يتم تحت إشراف الطبيب الذي قد يصف كلوريد الأمنيوم ليحد من نشاط الغدد العرقية، وهناك أنواع أخرى من الأدوية مثل حقن البوتوكس التي تعمل على إعاقة مرور الإشارات العصبية إلى الغدد العرقية.

## الالتهابات المهبلية

تسبب هذه الحالة آلاماً وشعوراً بالحرقة في منطقة المهبل عند النساء، وذلك من دون التعرض لأي نوع من العدوى أو التهاب الجلد. وقد يكون الشعور بالالتهاب موجوداً باستمرار (من دون مسبب كاللمس) وقد يحدث نتيجة لمس المنطقة ذاتها.

ويقول الدكتور بيفيز: "لا يوجد سبب محدد لالتهاب المهبل، الذي يسبب للنساء آلاماً إضافية مثل الصداع النصفي. وقد يكون السبب في هذا الالتهاب هو فرط حساسية النهايات العصبية في سطح المهبل".

**العلاج:**

ينصح الدكتور بيفيز بتجنب استخدام سوائل الاستحمام التي تحتوي ضمن مكوناتها على مواد كيميائية مثل تلك الموجودة في جيل وفقاعات الاستحمام، ويجب استعمال بدائل أخرى مثل صابون الاستحلاب، أو المستحضرات المخدرة مثل "ليدوكايين". وقد يصف الطبيب دواءً يثبط استجابة الجهاز العصبي المركزي.

**روائح الجسم الكريهة تعتبر من العوامل التي تنغص حياة الانسان**

## الشعرانية

تشير الإحصاءات إلى أن ثلاث سيدات من بين عشرين يعانين حالة مرضية تعرف باسم "هيرسوتيزم" ويقصد بها زيادة إنبات الشعر أو "الشعرانية" حيث يكون الشعر سميكاً وبني اللون، وعادة ما ينبت في الوجه والصدر وفي مؤخرة الظهر، والأرداف. ويعزو الاختصاصيون هذه الحالة إلى زيادة هرمونات الذكورة أو الحساسية الزائدة لها. ويرتبط ثلثا الحالات بمتلازمة تكيس المبيض، بينما ترتبط حالات أخرى باضطرابات هرمونية نادرة الحدوث.

**العلاج:**

يمكن إزالة الشعر بأجهزة التحليل الكهربائي وأجهزة الليزر المخصصة لهذا الغرض. وقد يصف الطبيب علاجات هرمونية بهدف تعديل الخلل الهرموني، وهناك العديد من المستحضرات الموضعية التي يمكن أن تحقق نتائج جيدة. وإذا كانت الحالة شديدة فيجب الذهاب إلى طبيب اختصاصي. ◆◆

# الزيزفون يفيد في علاج آلام الأعصاب والصدر

إعداد: سعيد جودة

**الزيزفون شجرة معمرة، ذات قشرة ملساء كثيرة الاغصان. وهي انواع عديدة، لا فرق بينها من الناحية الطبية، وأوراقها على شكل قلب مسننة، وبعضها رمحية، شبيهة بأوراق الزيتون، ولونها فضي. وهذا الصنف (الفضي) شائع في البلدان العربية، وأزهارها عنقودية بيضاء، أو شقراء، ولها رائحة عطرية طيبة، والمستعمل منه لحاؤه وأزهاره.**

وقد عرفت الفوائد العلاجية للزيزفون، منذ القدم. فقد مضغ أوراقها المؤرخ الروماني "بلين"، الذي عاش في القرن الميلادي الأول، لمعالجة تقرحات فمه. كما استعمل أوراقها الطبيب والفيلسوف العربي ابن سينا كمسكن للآلام، وعلاج الدوالي.

وجاء في "الجامع لمفردات الأدوية والأغذية" لابن البيطار عن الزيزفون أنه "مسكن للقيء قامع لحدة الصفراء المنصبة الى البطن والأمعاء، ونافع جداً من الصداع".

وجاء في "تذكرة داود" للأنطاكي، أنه "يفتح السدد،

ويذهب أمراض الصدر كالربو وقرحة الرئة، وأمراض الكبد كالاستسقاء واليرقان والفالج واللقوة والكزاز والنافض والضربان البارد كيف استعمل.. وإن هُرّي في الزيت وأدهن به أقام الزمني وطوّل الشعر..".

وقال عنه ابن سينا: "ينفع من البواسير والربو شراباً، ويفتت الحصى اذا شرب مع أزهاره". أما في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات أن الزيزفون مفيد لعلاج آلام الاعصاب وتنقية الكليتين، وتهدئة آلام الصدر. كما يفيد في علاج عفونة الأمعاء والاضطرابات المعدية، وإزالة البلغم. وكذلك لعلاج الجروح والقروح والحروق.

ومن فوائده ايضاً انه يستعمل كمضاد للتشنج ومغص المعدة والأمعاء وعسر الهضم، وهو علاج للزكام المحتقن والنزلات الشعبية والسعال والربو، ويعتبر منشطاً لإفراز الصفراء والكبد، ويساعد على النوم والتخلص من القلق، ويسكن الآلام الروماتيزمية وينفع للاضطرابات الهضمية والعصبية وتصلب الشرايين.

## استعمالاته العلاجية

**من الداخل:**

● **مستحلب أزهاره:** يحضر هذا المستحلب بنقع ملعقة صغيرة من الأزهار في فنجان من الماء الساخن بدرجة غليان لمدة 10-15 دقيقة، ثم يصفى ويحلّى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب، بمعدل ثلاثة فناجين يومياً، لعلاج الآتي:

1. الاصابة بالبرد والزكام والنزلات الصدرية والسعال والصداع، وغيرها من امراض الشتاء.
2. تشنج الأعصاب والنرفزة والدوار والقيء العصابي والخفقان والضيق التنفسي والغم والأرق، وغيرها من العوارض التي تسببها الاضطرابات العصبية.
3. تصلب الشرايين واضطرابات الدورة الدموية، وما ينتج عنها من اعراض كالدوالي والبواسير.
4. كسل أو ضعف الجهاز الهضمي، وما يسببه من نفخة وثقل في المعدة، وغير ذلك من الاضطرابات الهضمية.
5. آلام الرأس والصداع النصفي.
6. آلام النقرس والروماتيزم.

● **مغلي اللحاء:** يحضر بأخذ ملعقة متوسطة من اللحاء (وهو الشكير الأبيض الواقع ما بين القشرة الخارجية والخشب) وغليها في فنجان من الماء لمدة دقيقة واحدة. ثم تطفأ النار ويصبر عليها تستحلب من 5-10 دقائق ويصفى بعدئذ ثم يحلّى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب منه فنجان صباحاً على الريق وآخر مساء عند النوم طوال اسبوعين الى ثلاثة اسابيع لعلاج الآتي:

1. الزلال والأملاح والكولسترول والسكري.
2. الرمل البولي والحصى، سواء كان في الكلى أو في المثانة أو في الكبد، وما ينتج عن ذلك من مغص كلوي أو مثاني أو كبدي.
3. النقرس والروماتيزم وعرق النسا.

● **فحم الزيزفون:** تجفف غصون الزيزفون وتفحّم (من الفحم) ثم يسحق فحمها، ويؤخذ إما بشكل مسحوق أو يجبل بالعسل ويحبب (من الحب) بحجم «الحلة» الصغيرة للحبة الواحدة، ويستحسن اضافة قليل من مسحوق السنامكة اليه لتسهيل المعدة واخراجه من الأمعاء. ويؤخذ ملعقتان متوسطتان من المسحوق يومياً، واحدة في الصباح والثانية في المساء، شرط أن يصحب بمادة مسهلة لتخرجه من الأمعاء. وإذا حبّبت، يؤخذ منه حبتان صباحاً ومثلهما مساء.

ويوصف هذا الفحم للتخلص من عفونة الأمعاء ولامتصاص الغازات والسموم منها.

**من الخارج:**

● **مغلي الأزهار:** يحضر بإضافة قبضة كبيرة الى كل لتر من الماء وغليها على نار خفيفة لمدة 2-3 دقائق، ويستعمل المغلي لعلاج الآتي:

1. ضربة الشمس والحمى الشديدة والصداع القوي، وذلك استحماماً بإضافة ليترين أو ثلاثة ليترات الى ماء المغطس بدرجة 35 درجة مئوية.
2. لتخفيف الالتهابات الناتجة من رضة او التواء في المفاصل، وذلك اغتسالاً بأخذ كمية من هذا المغلي ليغسل بها محل الرضة أو الالتواء.
3. لمعالجة الجلد، وبخاصة بشرة الوجه لتنقيتها وإزالة البثور ومسح تجاعيدها، وذلك عن طريق المسح والتكميد.

● **مرهم:** يمرهم مسحوق فحم الزيزفون بالزيت وتدهن به الحروق والكلوم فيسرع في إدمالها. ◆◆



# غيّر نمط حياتك في سبع خطوات

**زين ربحي حمد**
إختصاصية التغذية العلاجية
في وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية

**قد يبدو لك العنوان عزيزي القارئ عادياً روتينياً، ولن تبالغ إن قلت انه قريب من الملل، بل أصبح يستخدم كعنوان لكثير من الإعلانات، تارة لغرض تسويقي بغض النظر إن كان المنتج يستحق ذلك أم لا. لكنك بالتأكيد لن تخسر إن منحتني 15 دقيقة من وقتك لتقرأ ما كتبه قلمي التغذوي أدناه.**

كنا نسمع في الماضي بأن من يصاب بالأمراض المزمنة، مثل السكري وإرتفاع ضغط الدم والدهنيات الثلاثية والجلطات والسرطانات وغيرها، هم كبار السن ممن تجاوزوا الستين والسبعين من العمر، لكن الآن ما نلبث ان نسمع ان فريسة هذه الأمراض هم من المراهقين والشباب الذين تتراوح اعمارهم بين 15 و35 عاما، متسائلين عن ماهية الأسباب التي أدت لذلك، سواء تلك النابعة من حياتنا التي أصبحت رهناً لنظام معيشي خامل وسير برتم سريع يسرق منا فرصة إختيار غذاء صحي، أو ممارسةً رياضة او غيرها من العادات الغذائية الصحية التي من شأن ممارستها إحداث تغيير في حياتنا الراكدة. لذلك ستقرأ/ئين في هذا المقال 15 خطوة ستحرك ساعة من السكون إلى 360 درجة.

**أولاً: أدخل الماء إلى حياتك:**

يسأل كثير من الناس لماذا نشرب الماء؟ وما الكمية التي يجب ان يشربها الإنسان العادي؟ بل ويقول بعضهم: "انا لا أشرب الماء بشكل وكمية منتظمة ولم يحصل لي شيء".
إلى كل هؤلاء أجيب عن السؤالين بالآتي: ماعليك إلا إحضار ملعقة من القهوة أو السكر أو غيرها ووضعها في إناء، وضع الإناء على النار دون إضافة ماء، حينها سوف تحصل على إجابة أن ما سيحدث هو إحتراق للقهوة

والإبريق لكن عند إضافة الماء ستحصل على خليط يعرف بالقهوة اللذيذة التي تفضلها". إن الماء هو المحرك الرئيسي للتفاعلات والعمليات الحيوية داخل جسم الإنسان، فلولا الماء لا يمكن أن تتم العمليات الحيوية، من هضم وتنفس وإخراج وغيرها من العمليات الحيوية، وإن التقاعس عن شرب الماء يجعل الإنسان عرضة للإصابة بمشاكل صحية كثيرة، أهمها أمراض الجهازين الهضمي والبولي، والجلد، فماعليك إلا النظر لوجه الإنسان لترى تجاعيد تظهر تحت العين وجفافاً في البشرة، لذلك يجب تناول ما لا يقل عن لترين يومياً، أو ما يعادل ثمانية أكواب بسعة 250 مل يومياً، أو أن تجري عملية حسابية بسيطة وهي تقسيم وزن الجسم على ثمانية لمعرفة ما يجب أن تشربه.

**ثانياً: أدخل الألياف لغذائك:**

تستطيع أن تجمع فوائد الألياف الغذائية بعبارة (3 في واحد، وذلك لأنها تمنحك ثلاث مزايا رئيسية، أهمها تسهيل عملية الهضم والإخراج، وتحقق معادلة الشبع الذي نستخدمه نحن كاختصاصيين في التغذية، كإكسير لنجاح برامج تخفيف الوزن. كما انها تنظم إمتصاص السكر في الدم وتخفض الكوليسترول. وتوجد الألياف في الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة، مثل الفريكة والبرغل والحمص والقمح الكامل مثل الخبز الأسمر والشوفان وغيرها.

**ثالثاً: إختر اللحوم البيضاء مثل لحوم الطيور والأسماك:**

نعم عزيزي القارئ، إجعل اللحوم الحمراء ضيفاً على مائدتك حصرياً ليوم واحد فقط، وثلاثة أيام للسمك ويوم للدجاج ويومين للبروتينات النباتية، واجعل هذا الضيف صحياً وخفيفاً بإزالتك كل الدهون الظاهرة، سواء من قطع اللحوم أو الأسماك أو الدجاج، واجعل طريقة طهيك لها صحية قدر الإمكان، واختر السلق أو الشواء لها، واستخدم المرق الصحي للحوم والدجاج عوضاً عن المرق المصنع من دهونها، وذلك بسلق اللحوم أو الدجاج بعد إزالة الدهون، ومن ثم ترك المرق حتى يبرد، وضعه في البراد، بعدها ستجد أن كمية كبيرة من الدهون الموجودة ستصعد إلى سطح الإناء، فتخلص منها نهائياً حتى تحصل على مرق منزوع الدسم بإمكانك إستخدامه لطهي الطعام والأرز وشوربات الخضار والفريكة وغيرها من الأصناف. وتمتاز اللحوم البيضاء بإحتوائها على نسبة أقل من الدهون، مقارنة باللحوم الحمراء. كما تتصدر الأسماك أنواع اللحوم البيضاء والحمراء فائدة، باحتوائها على الدهون الصحية المتعددة غير المشبعة (أوميجا 3) التي لا تصنع داخل أجسامنا، وتنطوي على مزايا كثيرة ضرورية لنمو الدماغ وصحة القلب، حيث تخفض الكوليسترول والدهنيات الثلاثية.

**رابعاً: تحرى الدقة في إختيار الدهون والحلويات:**

إن أفضل أنواع الدهون، عزيزي القارئ، هي الدهون النباتية غير المشبعة، مثل الزيوت النباتية كزيت الزيتون، الذي يطلق عليه السائل السحري، الذي يتمتع به سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، بالإضافة لزيت الذرة، يليه زيت بذور الكتان، أو ما يسمى بالزيت الحار، لأنه يحتوي على الدهون التي تم ذكرها مسبقاً (أوميجا 3) إضافة للزيوت النباتية غير المشبعة، والدارج إستخدامها في الطهي بكثرة، مثل زيت الذرة وعباد الشمس. كما يجب أن تبتعد نهائياً عن إستخدام الدهون الحيوانية المشبعة مثل الشحم الحيواني والزبدة والسمن ومنتجات الألبان كاملة الدسم. لذا عليك إختيار نسبة الدسم الأقل التي تبلغ ثلاثة في المئة كحد أعلى. والجدير بالذكر، عزيزي القارئ أن هناك نوعاً من الدهون الذي ينتج صناعياً من تحويل الدهون السائلة إلى صلبة trance fatty acid أو ما يسمى بالدهون المهدرجة أو المتحولة، مثل زبدة المارجرين والسمنة، التي تدخل في صناعة الكثير من الحلويات والمخبوزات والمعجنات والمرق الصناعي والباشميل والصلصات الجاهزة، والتي تؤدي مع زيادة إستخدامها، للإصابة بأمراض القلب وإرتفاع الدهنيات الثلاثية والكوليسترول والسمنة، التي هي ستار يخفي خلفه الكثير من الأمراض الخطيرة.

أما بالنسبة للمكسرات، فأكثرها فائدة على الإطلاق الجوز، الذي يحتوي على "أوميجا 3" واللوز النيء الذي يحتوي على الكالسيوم. ولكن عليك تحري الدقة في تحديد الكمية المستهلكة، حيث يكفي أخذ 5-6 حبات يومياً، أو ثلاث مرات في الأسبوع، حيث أثبتت دراسات عديدة قوة الجوز واللوز في تسريع حرق الدهون المخزنة في البطن والأرداف.

كما إن أفضل أنواع الحلويات على الإطلاق هي الحلويات المعدة منزلياً، حيث تستطيع تحديد مكوناتها والطريقة الصحية التي تعد فيها. كما يعد أفضلها

الحلويات التي يتم إعدادها من منتجات الحليب منزوع الدسم، مثل المهلبية مع إضافة القليل من المكسرات لزيادة قيمتها الغذائية. أما عن ملكة الحلويات، وهي الشكولاتة، فيفضل إختيار المصنوعة من نسبة عالية من الكاكاو تتجاوز 60 في المئة وذلك لأنه يحتوي على مضادات أكسدة، مثل الفلافينويد الذي يساعد في الوقاية من السرطان ويفيد في علاج أمراض القلب ويحفظ نضارة البشرة ويحارب التجاعيد.

**خامساً: أدخل الرياضة والإسترخاء والتأمل لنظام حياتك:**

يجب أن تكون الرياضة جزءاً لا يتجزأ من نظام حياتك اليومية. وحتى يسهل عليك إدخالها في نظام حياتك اليومي، إبدأ باستبدال النظام الآلي في حياتك بالحركة. فمثلا تجنب استخدام المصعد للصعود والنزول، وضع سيارتك بعيداً عن مكان عملك، وامشي ولو خمس دقائق، وتسوق بنفسك، ومارس رياضة صباحية ولو لمدة خمس دقائق، وتمشى كل ساعتين لمدة عشر دقائق داخل الغرفة المكتبية إن كان عملك مكتبياً. وحاول التنزه قدر الإمكان، ولا تهتم لحالة الطقس، بل استمتع به في كل حالاته، ومارس كل أنواع الرياضة دون عنف وإجهاد. والإسترخاء والرياضة وتأمل الطبيعة وعجائب خلق الله يمنح النفس البشرية الطمأنينة والهدوء، ويريح البشر من ضغوط العمل والتوتر. والسبب العلمي الكامن وراء حالة الهدوء التي يشعر بها الإنسان عند ممارسة الرياضة والصلاة والإسترخاء، هو إفراز الجسم لمادة "الإندروفين" عند ممارسة هذه الأنشطة حيث تعطي هذه المادة الجسم الهدوء والطمأنينة والسكينة

**سادساً: جدد معلوماتك الصحية والتغذوية والحياتية:**

بعض الممارسات اليومية التي نقوم بها تجعل منا فريسة لأمراض السمنة وإرتفاع الضغط والسكري وغيرها، لذلك عليك أن تكتشف الكنز الصحي بإدخال السلوكيات التالية إلى نظام حياتك اليومي:

- إجعل وقت وجبة الإفطار وقتاً مقدساً وحاول ان تبدأ يومك بها، فهي بمثابة الوقود الأساسي المحرك لأجهزة جسمك، وعلى رأسها المعدة، حيث تزيد معدل الحرق وتحد من الإصابة بالسمنة.
- إبتعد عن تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية، واستبدلها بخيارات صحية. فعند الذهاب للمطعم اختر اللحوم البيضاء المشوية وطبقاً كبيراً من السلطة الملونة، وكوباً من اللبن البارد، عوضاً عن "الهمبرغر" والمشروب الغازي والبطاطا المقلية.
- إن صرعات الموضة والأزياء لها أثر كبير في السمنة الموضعية، او ما يعرف بتخزين الدهون في مناطق معينة، والتي بات يشكو منها الذكور والإناث، وخصوصاً تخزين الدهون في منطقة البطن، أو الذي يعرف عند خبراء التغذية بالسمنة الذكورية، أو شكل التفاحة. فالملابس الضيقة ذات الخصر المنخفض التي تنتهي عند منطقة الحوض، ولا تغطي البطن أو ما يسمى بالعامية skinny يضغط على عضلات الحوض أسفل البطن ويسبب مع زيادة إرتدائها ظهور كرش للذكور والإناث على حد سواء. لذلك علينا أن نختار الملابس الصحية، التي تناسبنا وليس ما تفرضه علينا متطلبات الموضة.

**سابعاً: خذ قسطاً كافياً من الراحة والنوم:**

عليك أن تتحرى أخذ قسط مناسب من الراحة والنوم، بحيث لا يقل عن 8-6 ساعات. وذلك لأن النوم يسهم في زيادة مخزون الطاقة في الجسم، وتجديد الخلايا، ويساعد الجهاز العصبي على العمل بكفاءة حيث ينشط الذاكرة ويسمح بالراحة لأجزاء المخ المسؤولة عن التحكم فى المشاعر والتفاعلات الإجتماعية واتخاذ القرارات، ما يجعله أعلى نشاطاً وحيوية عند الإستيقاظ. كما يتحكم النوم في شهيتنا ويساعد الهرمون الخاص بالضغط النفسي "الكورتيزول" الذي يساعد على فقدان الوزن عن طريق انخفاض إفراز يتحكم في شهيتنا، وهو المسؤول عن تناولنا الطعام بلهفة، حتى وإن لم نكن نشعر بالجوع. كما يزيد هذا الهرمون من تخزين الدهون حول البطن. بالإضافة إلى ذلك فإن هرمون النمو يرتفع أثناء النوم ويصل إلى اعلى مستوياته، حيث كان يظن الناس أن هذا الهرمون مهم للأطفال، فحسب، ولكنه مهم للكبار أيضاً، ولكن تركيزه يقل مع التقدم في العمر ويؤدي النوم لإفراز هذا الهرمون، الذي بدوره يلعب دوراً مهماً في تجديد وبناء انسجة العضلات والعظام ويقاوم تأثير هرمون الكوتيزول على أجسامنا. إضافة إلى أن النوم يساعد على تقليل نمو الخلايا السرطانية ويقلل ظهور أعراض كبر السن، فهو يحافظ على الشباب ويقي من الإصابة بكثير من الأمراض.◆◆

## الفريكة قمح لخفض الوزن

الفريكة غذاء منتشر في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط العربية، خصوصاً في سورية ولبنان وفلسطين والأردن ومصر. وتصنع الفريكة من حبوب القمح الخضراء، إذ تقطف السنابل قبل نضجها، ثم تشوى على النار، وبعد ذلك تجرش الحبوب لتعطي ما يسمى بالفريكة. ويعود اسم الفريكة إلى طريقة الفرك التي تتعرض لها سنابل القمح من أجل إزالة القشور المحروقة.

ويعتبر طبق الفريكة من الأطباق الشهيرة في بلاد الشام، خصوصاً إذا تم دعمه بلحم الخروف وأضيفت إليه المكسرات والبهارات.

وتمتاز الفريكة بالآتي:

- تحتوي على طاقة أقل من القمح، فقد بينت البحوث أن حصد السنابل قبل نضجها يؤثر في التركيب الكيماوي للفريكة، ما يؤدي إلى انخفاض نسب البروتينات والدسم والنشويات، الأمر الذي يقلل من كمية السعرات الحرارية. من هنا ينصح بالفريكة لمن يعانون من السمنة وللذين يتبعون حميات لتخسيس الوزن.
- تملك الفريكة مشعراً سكرياً منخفضاً ما يعني أن السكريات الموجودة فيها تمتص ببطء وتذهب إلى الدم بتؤدة الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى السكر في الدم بحيث لا تحصل التذبذبات السريعة علواً وانخفاضاً، كما الحال مع الأغذية الأخرى التي تملك مشعراً سكرياً مرتفعاً، من هنا ينصح بالفريكة للسكريين.
- يوجد في الفريكة كمية عالية من الألياف الغذائية غير الذوابة، أي التي لا تنحل في الماء، لهذا تملك القدرة على البقاء في المجرى المعوي لمدة طويلة، وهذا ما يساهم في زيادة وزن الفضلات البرازية فتتحرك هذه الأخيرة بطريقة أسرع في الأمعاء وبالتالي تخرج من الجسم بسهولة.

وكما هو معروف فإن استهلاك المزيد من الألياف يلعب دوراً بارزاً في الحفاظ على صحة الأمعاء والقلب والأوعية الدموية. فالألياف تساهم في تنظيم عمل القولون وتقيه من السرطان، كما تعمل على خفض مستوى الكوليسترول المتهم الأول في قضية تصلب الشرايين والأمراض القلبية الوعائية. ومن باب العلم فإن 100 غرام من الفريكة تحتوي أربع مرات أكثر من الألياف مقارنة بالكمية نفسها من الأرز الأسمر.

- تحتوي الفريكة على مادة الليجنان التي تعتبر من أقوى المركبات المضادة للسرطان خصوصاً سرطان الثدي والقولون إذ تعمل على كبح التغيرات الشاذة ما قبل السرطانية وبالتالي تساهم في تقويضها.
- تحتوي الفريكة على مجموعة جيدة من المعادن المهمة على رأسها الحديد المضاد لفقر الدم، والزنك الضروري لعمل جهاز المناعة والجهاز التناسلي، والكلس المهم لبناء العظام والأسنان، والسيلينيوم المناهض للشوارد الكيماوية الحرة والمضاد للشيخوخة، والمنغنيز الذي يدخل في بنية الكثير من الأنزيمات والمركبات النشطة التي تفتت الدهون والسكريات والبروتينات من أجل استخلاص المشتقات اللازمة منها، والماغنيزيوم الذي يلعب دوراً بارزاً في الكثير من الوظائف الحيوية في كل خلايا الجسم.
- من جهة الفيتامينات يوجد في الفريكة مجموعة لا بأس بها خصوصاً فيتامينات الزمرة B المهمة جداً للجملة العصبية.

والخلاصة هي أن الفريكة غذاء ممتاز، فهي مغذية، ومنشطة، ومفيدة في تقوية الشعر، وفي منع حدوث تشنج الأعصاب، وهي أيضاً تنفع في كبح السعال، وفي تهدئة الأمعاء الهائجة، وتساهم في تنظيم عمل هرمونات الغدة الدرقية.

# من كل واد نصيحة

## الرمان لتقشير الوجه والجسم

لطالما ارتبط الرمان في فلكلور المطبخ الشرق أوسطي (حتى أن العديد يعتقد بأن الفاكهة المحرمة في الجنة كانت الرمانة، وليس التفاحة! ) يعتبر موطن الرمان الحالي إيران، وهذه الفاكهة الشتوية ذات قشرة لامعة وحمراء ولكنها مرة الطعم وتخبئ داخلها بذور غنية بالفيتامين. وتحمل هذه الجواهر الكثيرة من مانعات التأكسد، أكثر من الشاي الأخضر، كما تحتوي على مستويات عالية من حامض الفوليك، الحديد، والبوتاسيوم. لذا فلا عجب أن تكون الرمانة من الفواكه السوبر مغذية! وبينما تقوم أكثر الجميلات بشرب العصير أو أكل اللب، إلا أن البذور يمكن أن تكون أفضل مرطب ومنظف للوجه والجسم؟ وتحفز مانعات التأكسد الفعالة بمساعدة العصير على إنتاج الكولاجين ومواجهه تأثيرات الجذور الحرة، بينما تعتبر البذور رائعة للتقشير.

### وصفة الرمان للتقشير:

- ملعقتان كبيرتان من زيت الأفوكادو.
- ملعقتان كبيرتان من السكر البني.
- ملعقتان كبيرتان من العسل.
- ملعقة واحدة من بذور الرمان.
- ملعقة صغيرة من قشر البرتقال.

### الطريقة:

إمزجي كل المكونات في وعاء كبير، وافركي الخليط على جسمك ووجهك اثناء الاستحمام، واتركيه على الاقل لمدة دقيقتين أو أكثر ثم إشطفيه بالماء الدافئ.

## نصائح لتخفيف آلامك الشهرية

تعتبر آلام الطمث طبيعية لدى النساء إذ أن معظمهن يعانينها وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة. فإما أن تكون حادة فيصعب تحملها وإما أن تكون خفيفة ولا تستدعي تناول دواء.

كما أن آلام الدورة الشهرية يمكن أن تختلف من شهر إلى آخر ومن مرحلة إلى أخرى. وفي كل الحالات ليس هناك من داع للقلق، فالآلام موقتة وطبيعية والحلول لمكافحتها متوافرة.

وتختلف آلام الطمث بين امرأة وأخرى، إذ يمكن أن تترافق مع آلام في الظهر والرأس وتعب وتقيؤ وإسهال. كما أن انحباس الماء في الجسم يجعل الوضع أكثر سوءاً.

وتنتج هذه الآلام، عادةً عن هورمونات معينة في الجسم. وتجدر الإشارة إلى أن تناول حبوب منع الحمل يساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية لدى 70 في المئة إلى 80 من النساء اللواتي يتناولنها، إلا أنها تعاود عند التوقف عن تناول الحبوب.

وفي كل الحالات، هناك بعض الأعراض التي يمكنك مراقبتها لمعرفة مدى خطورة الحالة التي تعانينها. وعند ملاحظة أي منها استشيري الطبيب وإلا من الأفضل أن تتأكدي ما إذا كنت تعانين أعراضاً أخرى.

وعلى المرأة استشارة الطبيب في الحالات الآتية:

- إذا كنت تعانين أعراض التهاب كارتفاع الحرارة وانبعاث رائحة كريهة مع إفرازات مهبلية أو ظهور دم في الغائط.
- إذا كنت تعانين زيادة في دم الحيض أو تأخر موعد الحيض لأسبوع أو أكثر.
- إذا كنت تعانين آلاماً شديدة أو لم تشعري بأي آلام في السابق وتعانين آلاماً حادة وتشنجات هذه المرة.
- إذا كانت التشنجات تستمر لديك حتى ما بعد انتهاء الدورة الشهرية.

ولكي تخففي حدة هذه التشنجات، إليك بعض الحلول

- تناولي فنجاناً من الشاي الساخن أو النعناع أو البابونج.
- ضعي كيساً من الماء الساخن على بطنك أو في أسفل ظهرك.
- خذي حماماً ساخناً.
- مسدي بطنك برفق.
- قومي ببعض تمارين المط واليوغا الخفيفة. كما يمكنك أن تمارسي رياضة المشي أو ركوب الدراجة، لأن الرياضة تساعد في زيادة سيلان الدم وبالتالي في تخفيف حدة الآلام.
- عند المستطاع استلقي على ظهرك فيما تسندين ركبتيك بوسادة.
- إستريحي جيداً وتجنبي التوتر عند اقتراب موعد الطمث.
- يمكنك تناول حبوب منع الحمل.

إذا استمرت التشنجات لديك من الأفضل أن تستشيري الطبيب.

## نصائح لخفض حرارة الطفل قبل زيارة الطبيب

الحمى هي جزء من الطريقة التي يكافح بها جهاز المناعة في الجسم حالات العدوى، مثل الانفلونزا أو نزلة البرد الشديد أو حالة عدوى بالأذن وهي ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق الحد الطبيعي. وتعتبر درجة الحرارة طبيعية عند الرضع والأطفال إذا كانت 38.9 °مئوية أو أقل (بالمقياس الشرجي)، أو 37.3 °م أو اقل (بالمقياس الفمي) والدرجات التي تزيد عن هذا فقط تعتبر مرتفعة أو ما يسمى بالحمى.

وتتغير درجة حرارة الانسان حتى عندما يكون في حالة جيدة، فقد تزيد أو تنقص، وهذا التغير هو أمر طبيعي، ففي الصباح تكون درجة حرارة الجسم أقل ثم تزيد تدريجيا في فترة ما بعد الظهر. ولا تعتبر الحمى مرضا بحد ذاته، بل هي إشارة إلى وجود مرض ما، فإرتفاع الحرارة يشير إلى ان هناك شيئا ما يحدث داخل الجسم.

واسباب ارتفاع درجة الحرارة هي:

- التهاب ناتج عن بكتيريا أو فيروس. وقد تساهم الحرارة في القضاء على الفيروس.
- رد فعل تجاه عقار طبي أو اللقاح.
- ضربة الحر.
- عدوى مرضية.
- التهاب ما مثل التهاب جهاز البول، التهاب اللوزتين، التهاب الجيوب أو وجود خراج في الاسنان، والتهاب الاذن الوسطى.
- نمو الأسنان.

وهنا نصائح مهمة لخفض حرارة الطفل إلى حين عرضه على الطبيب:

- تخفيف ملابس الطفل.
- تخفيف درجة حرارة الغرفة.
- عمل مغاطس ماء فاترة خصوصاً للاطراف والابط.
- عدم استعمال الثلج او الماء البارد كمغاطس لانهما غير مناسبين لخفض الحرارة.
- اعطاء الطفل السوائل والاستمرار بالرضاعة واعطاء الحليب.

ومع كل ما تقدم هناك عوامل اخذها بالاعتبار عند تقييم الحرارة:

- يعتبر ارتفاع الحرارة، حتى الطفيف عند الاطفال الرضع، خطيرا ويجب عرضه على الطبيب بسرعة.
- تستعمل المغاطس بالماء الفاتر لعلاج الاطفال الرضع والاكبر سنا، إذا كانت درجة الحرارة اقل من 38.5 درجة مؤية.
- تستعمل الادوية المخفضة للحرارة إذا كانت درجة الحرارة 38.5 أو أكثر، وحسب ارشادات الطبيب.
- عدم استعمال مخفضات الحرارة من دون عرض الطفل على الطبيب وتشخيص المرض.
- الالتزام بالجرعات الموصى عليها من قبل الطبيب.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## برودة دائمة في الإصبع

**ارجو مساعدتي في حل مشكلتي التي تكمن في انني اعاني من برودة دائمة في إصبع السبابة في يدي اليسرى، لدرجة ان هذه البرودة تكون مؤلمة في ايام الصقيع. وعندما اعرضه مباشرة للحرارة يسخن، ولكن سرعان ما يفقد ما كسبه من حرارة. ولكم جزيل الشكر.**

**س. ر**
**الخليل/ فلسطين**

للإحساس بالبرودة في الأصابع (أو الأصبع) أسباب عدة هي: ضعف وقصور في الدورة الدموية للإصبع أو الأصابع المعنية، وخلل في الجهاز العصبي، والتعرض للبرد، والتدخين.

ومن الأمراض التي تشكل برودة الأصابع أو اليد أحد أعراضها هي:

- فقر الدم Anemia.
- داء السكري Diabetes Mellitus.
- تصلب الجلد Scleroderma.
- داء رينو Raynaud's Disease.
- داء برغر Buerger's Disease.
- داء الشريان الطرفي (المحيطي) Peripheral Artery Disease.
- قصور الغدة الدرقية Hypothyroidism.

مما جاء سابقاً، أنصحك بمراجعة طبيب اختصاصي بالأوعية الدموية أو الغدد الصماء.

## التهاب الكبد الفيروسي والايدز

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أيهما اكثر انتشاراً، التهاب الكبد الفيروسي "B" أم الايدز؟ وشكراً.**

**ليلى مصطفى**
**القدس/فلسطين**

محلياً وعلى نطاق عالمي، فإن التهاب الكبد الفيروسي من النوع "B" اكثر انتشاراً من فيروس الايدز بمئة مرة، كما أن العدوى به ممكنة اكثر بسبب مقدرة هذا الفيروس العيش خارج الجسم مدة أطول من فيروس الايدز.

وأود أن انتهز هذا السؤال للقول إن انتشار التهاب الكبد الفيروسي من النوع "C" آخذ بالازدياد وذلك بسبب عدم اتباع العاملين في حقل الطب (وخصوصاً أطباء الأسنان) لقواعد السلامة العامة.

علماً بأن فيروس التهاب الكبد "C" يعيش ايضاً خارج الجسم فترة أطول مما يعيشها فيروس الايدز.

## العقم عند الرجال

**أعمل مدرساً، ومتزوج منذ أكثر من عشر سنوات، وأنجبت طفلين. غير أني الآن غير قادر على الانجاب. وأعالج حالياً بالمضادات الحيوية. سؤالي هو ما علاقة الجراثيم بالعقم؟ وشكراً لطاقم مجلة بلسم.**

**س.هـ.ق**
**رام الله/فلسطين**

تشكل العدوى (الإنتان) Infection السبب الأكثر شيوعاً للعقم عند الرجال. إذ تؤثر البكتيريا وكريات الدم البيضاء الموجودة في الجهاز التناسلي، سلباً على انتاج وحركة الحيوانات المنوية. وهذا يؤدي بدوره الى مشاكل في المقدرة الانجابية عند الرجل.

ويمكن علاج الكثير من انواع الإنتانات بواسطة استخدام المضادات الحيوية Antibiotics المختلفة.

## السمنة والساد

**هل من علاقة بين السمنة واصابة الشخص بالماء الازرق في العين؟ وشكراً.**

**سامي صابات**
**القدس/فلسطين**

نعم، فكلما ازداد الإنسان سمنة، كلما كان معرضاً للإصابة بالساد Cataract (الماء الازرق في العين).

كذلك الأمر بالنسبة للمدخنين، فهم عُرضة للاصابة بالساد اكثر من الأشخاص غير المدخنين.

## إطعام الطفل

**يرفض طفلي البالغ من العمر تسعة أشهر تناول الطعام في حال كان هذا الطعام جديداً عليه (اعني أنه يتناوله لأول مرة). فما هي الطريقة لإغرائه لتناول أغذية جديدة عليه؟ وشكراً.**

**ام عيسى**

**بيت لحم / فلسطين**

في حال رفض طفلك تناول أنواع من الأطعمة الجديدة، حاولي اطعامه إياها مرة اخرى في اليوم التالي .. إذ أنه من الطبيعي أن يرفض الطفل طعاماً ذا مذاق غير مألوف لديه. غير أنه ما يلبث أن يعتاد عليه ويناوله.

ويمنع منعاً باتاً الصراخ أو توبيخ الطفل (سواء كان ذلك بالكلام أو بالايماء) في حال رفضه تناول طعام معين، لأن ذلك يؤدي إلى ردة فعل عكسية عنده.



## التدخين والتحكم بالبول

**أبلغ من العمر 46 عاماً، مدخنة مزمنة أعاني من عدم التحكم بالبول، فهل للتدخين علاقة بذلك؟**

**ت.ب.أ**

**عمان/الأردن**

المعلومات الواردة في سؤالك شحيحة، إذ لم تذكري إن كنت متزوجة أم عزباء، وان كنت قد أنجبت أم لا، مع ذلك استطيع القول في هذا الموضوع ما يلي:

أشار العديد من الدراسات أن النساء المدخنات أكثر عرضة للاصابة بعدم التحكم بالبول مقارنة مع غيرهن من النساء غير المدخنات.

والسبب الذي يقف وراء ذلك هو أن النساء المدخنات يعانين من السعال المستمر، ما يتلف عضلات الحوض التي تتحكم في عملية التبول. ناهيك عن أن النيكوتين يؤدي إلى انقباض المثانة مؤدياً إلى تسرب البول.

## زيادة وزن الحامل

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،**

**ما هو معدل زيادة وزن جسم الحامل؟ ولكم الشكر والاحترام.**

**ليلى عودة**

**القدس/فلسطين**

إضافة إلى زيادة وزن الجنين، فإنه هنالك عوامل عدة تلعب دورها في زيادة وزن المرأة في الأيام الأخيرة من الحمل، وهي:

- يزيد وزن كل ثدي على حدا، نحو 227 غراماً، اضافة الى تجمع نحو 3625 غراماً من الشحوم في أماكن أخرى من الجسم.
- يزيد وزن المشيمة Placenta نحو 481 غراماً.
- يزيد وزن عضلة الرحم نحو 915 غراماً، اضافة الى احتواء تجويفه على نحو 920 غراماً من السائل الأمنيوني Amniotic Fluid.
- تزيد كمية الدم والسائل اللمفاوي في جسم المرأة الحامل نحو 3624 غراماً.

وتأسيساً على ما تقدم يمكن القول إن المرأة في اواخر فترة حملها يزيد وزنها بما يتراوح بين 9966

و12684 غراماً. علماً أن ذلك يعتمد على وزن وصحة المرأة قبل الحمل.

## الحمل والصداع

■ **هل معاناة المرأة الحامل من الصداع يدعو للقلق؟ ولكم الشكر؟**

**مريم عوض**
**القدس/فلسطين**

● النساء الحوامل معرضات للإصابة بالصداع مثلهن مثل باقي النساء من غير الحوامل. وعادة لا يدعو الصداع اثناء فترة الحمل للقلق. ومع ذلك فهنالك بعض الحالات المرضية التي قد تحدث أثناء فترة الحمل تكون مصحوبة بصداع متفاوت الشدة.

وأبرز هذه الحالات ارتفاع ضغط الدم الشرياني المرتبط بمرض مقدمة الارتعاج Pre-eclampsia والارتعاج (التشنج الحملي) Eclampsia. والاصابة بهاتين الحالتين قد تؤدي إلى معاناة الحامل من صداع شديد مصحوب بتشنجات خطيرة تشكل خطراً على الأم وجنينها. وعادة تحدث هاتان الحالتان بعد الاسبوع الثاني عشر من الحمل.

وعليه، فعدا الفحص الروتيني، يجب فحص ضغط الدم الشرياني في حال معاناة المرأة الحامل من الصداع، وعدم الانتظار للزيارة المقبلة.

وأما في حال عدم وجود سبب خطير لمعاناة الحامل من الصداع، فيمكن استخدام عقار paracetamol.

## حامض الفوليك والحمل

■ **لماذا يتحتم على المرأة الحامل تناول حامض الفوليك؟ وشكراً.**

**ف.ل.ح**
**الكرك/الأردن**

● يجب البدء بتناول حامض الفوليك Folic Acid قبل الحمل بنحو شهر.

ويساعد حامض الفوليك (وهو نوع من أنواع فيتامين B) على الوقاية من اصابة الجنين بتشوهات في الدماغ أو في العمود الفقري. وكما ذكرت سابقاً يجب البدء بتناول هذا الحامض قبل الحمل بنحو شهر بمقدار 400ميكروغرام يومياً، والاستمرار بتناوله على الأقل مدة ثلاثة أشهر اخرى بعد الحمل.

وأما في حال اكتشاف المرأة أنها حامل دون تناول حامض الفوليك قبل الحمل، فيجب البدء بتناوله حالاً ودون تأخير. وكذلك الأمر بالنسبة للفيتامينات الأخرى، إذ يجب عدم التهاون في تناولها.

ويجب فحص مستوى الحديد وحامض الفوليك والهيموغلوبين بشكل روتيني.

## ألم الثدي

■ **ما هي أسباب الاحساس بألم في ثدي المرأة؟ وهل يدل ذلك على خطر ما؟ وشكراً.**

**ث.ث.ك**
**العقبة/الأردن**

● ألم الثدي عند المرأة شائع جداً. ولحسن الحظ، من النادر أن يشير ذلك الى حالة صحية خطرة.

وقد لوحظ أن نساء عديدات يعانين من ألم أو ثقل في الثدي قبل نحو اسبوع من الحيض. والسبب الذي يقف وراء ذلك هو التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال الدورة الشهرية، علماً بأن هذه الأوجاع تتلاشى بعد انتهاء الحيض، اضافة الى اختفائها كلياً بعد سن انقطاع الحيض.

وأما بالنسبة لألم الثدي غير المتعلق بالدورة الشهرية، فيوصف بأنه حاد أو حارق. وهذا الألم يحدث عادة في جهة واحدة، وقد يمتد صاعداً لمنطقة الإبط. وقد يأتي في شكل نوبات (يظهر ويختفي).

وفي حال كون الألم دائماً ومنحصراً في بقعة واحدة، ففي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب.

وقد يشتد ألم الثدي نتيجة معاناة المرأة من الكرب النفسي Stress أو نتيجة استخدامها للعقاقير المهدئة وأدوية اخرى لا مجال لذكرها هنا.

ويجب أن لا يغيب عن الذهن أن ألم الثدي قد يكون ناتجاً عن الحمل.

وفي حال كان الألم مصحوباً بتغيرات قد تثير قلق المرأة، يجب عليها مراجعة الطبيب في أسرع وقت ممكن، وخصوصاً إذا كان سنها فوق الاربعين، أو كان لها تاريخ مرضي يدل على وجود سرطان الثدي داخل العائلة.

## فيتامين "C"

**■ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،**
**هل يساعد فيتامين "C" في التغلب على الزكام والرشح؟ وما هي علاقة هذا الفيتامين بعنصر الحديد؟ ولكم جزيل الشكر والاحترام.**

**عبدالله محيسن**
**الخليل/فلسطين**

● يساعد فيتامين "C" على امتصاص الحديد من الأمعاء، لذلك يفضل تناول أقراص الحديد مع عصير البرتقال والحمضيات (علماً بأن الشاي يمنع امتصاص الحديد من الأمعاء).

وأما بالنسبة لعلاقة فيتامين "C" بعلاج الزكام، فأستطيع القول ما يلي: "مع أن جميع الناس يؤمنون بأن فيتامين "C" يساعد على القضاء على الزكام أو الوقاية منه، غير أن الحقيقة العلمية تقول بأنه لا توجد أية علاقة بين الزكام وفيتامين "C" لا من بعيد ولا من قريب. غير أن تناول شوربة الدجاج مع الليمون الغني بفيتامين "C" يساعد على الحد من فعالية فيروس الزكام والانفلونزا إلى حد ما.

## الصداع عند الأطفال

**■ كيف يوصف صداع الشقيقة؟ وهل يعاني منه الأطفال؟ وشكراً.**

**محمد عمران مصطفى**
**القدس/فلسطين**

● يوصف صداع الشقيقة Migraine Headache بأنه الم شديد يكون في أغلب الأحيان في جهة واحدة من الرأس (لذلك يسمى أحياناً بالصداع النصفي) ويكون مصحوباً بغثيان وقيء، وحساسية من الضوء والصوت (عدم تحمل الضوء والصوت). ويصف المريض الصداع بأنه ألم خارق ونابض (خفقان).

وقد يكون الصداع احياناً في كلا الجانبين من الرأس. وقد يتنقل من جهة إلى أخرى.

ولدى 29 في المئة من الحالات يسبق صداع الشقيقة (قبل بدء نوبة الصداع بنحو 25 دقيقة) أعراض معينة، مثل: وميض في العينين وتوهج، وظهور نقط سوداء في حقل الرؤية، اضافة الى اضطراب وخلل في تقدير حجم وشكل الأشياء من حول المريض. وقد يصاحب هذه الأعراض نمنمة وخدران في الوجه أو الذراع وهلوسات Hallucinations سمعية وشمية.

والشقيقة اكثر شيوعاً بين الاناث منها عند الذكور.

وقد يبدأ الصداع في مرحلة الطفولة، غير أنه في معظم الحالات يبدأ الصداع في سن المراهقة أو في سن العشرينيات.

## الإنفلونزا

**■ هل يفيد استخدام الثوم عن طريق الأنف لعلاج الانفلونزا؟ ولكم الشكر.**

**كفاح عبدالله**
**نابلس/فلسطين**

● يعتبر تقطير زيت الثوم في الأنف أحد الطرق التي يستخدمها اختصاصيو طب الأعشاب في علاج الرشح (الزكام) والانفلونزا. علماً بأن المضادات الحيوية لا تفيد في علاج هاتين الحالتين، إلا أن للثوم تأثيراً مماثلاً للمضادات الحيوية ضد فيروس الزكام والانفلونزا.

ويمكن تقطير ثلاث نقاط من زيت الثوم في كل فتحة أنف مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. وفي حال عدم توفر زيت الثوم في مكان سكناك (اقامتك) يمكن تحضير هذه القطرات، بواسطة اضافة فص (سن) واحد من الثوم المهروس إلى تسعة مللترات من الماء.

وفي حال معاناتك من ارتفاع درجة حرارة الجسم (الحمى) يجب شرب الكثير من السوائل، وخصوصاً الماء، وذلك لتجنب الجفاف، كما يجب ملازمة البيت في هذه الحالة.



# البوزجاني .. يعتبر من أعظم علماء الرياضيات في الاسلام

إعداد: صالح صديق

**يعتبر البوزجاني من المع علماء العرب، الذين كان لبحوثهم ومؤلفاتهم الأثر الكبير في تقدم العلوم، ولا سيما الرياضيات والفلك وأصول الرسم. وفوق ذلك كان من الذين مهدوا السبيل لإيجاد الهندسة التحليلية.**

والبوزجاني هو أبو الوفاء محمد بن محمد بن يحيى بن اسماعيل بن العباس، ولد في مدينة بوزجان بخراسان سنة 328هـ/940م الواقعة في اقليم نيسابور بايران. انتقل الى بغداد عام 959م واستقر بها حتى وفاته سنة 387هـ/998م.

درس البوزجاني الرياضيات على يد عمه أبو عمر المغازلي، وخاله المعروف باسم ابي عبدالله محمد بن عنبته. كما درس الهندسة على يد ابي يحيى الماوردي وأبي العلاء بن كرينب.

## اسهاماته العلمية

كان "ابو الوفاء" من العلماء البارزين في الفلك والرياضيات. واعترف كثير من العلماء الغربيين بأنه من أشهر الذين برعوا في الهندسة. وترجع قيمته العلمية الى اسهاماته في تقدم علم حساب المثلثات.

ويعترف العالم الغربي "كارادي فو" بأن الخدمات التي قدمها ابو الوفاء لعلم المثلثات لا يمكن أن يُجادل فيها، فبفضله أصبح هذا العلم أكثر بساطة ووضوحاً، فقد استعمل القاطع وقاطع التمام، وأوجد طريقة جديدة لحساب الجيب. كما أنه أول من أثبت القانون العام للجيوب في المثلثات الكروية. أما في الهندسة، فقد كان أبو الوفاء عالماً عبقرياً، حيث عالج عدداً من المسائل بخبرة كبيرة".

أما في الجبر فقد زاد البوزجاني على بحوث الخوارزمي زيادات تعتبر أساساً لعلاقة الجبر بالهندسة، وهو أول من وضع النسبة المثلثية (ظلّ)، وهو أول من

استعملها في حلول المسائل الرياضية.

ومن المؤسف أن علماء الرياضيات والفلك في الغرب، حاولوا تجاهل فضل العالم البوزجاني في حساب المثلثات ونسبوها إلى أنفسهم، وقد ذكر الدكتور علي عبدالله الدفّاع أن كثيراً من علماء الغرب نسب بعض اكتشافات "ابو الوفاء" لأنفسهم مثل: "ريجيو مونتانوس" الذي نسب لنفسه معظم نظريات "أبي "الوفاء في علم حساب المثلثات، وكتبها في كتابه المشهور عند الغرب بعنوان: "De Trianglis".

وكما كانت لأبي الوفاء إنجازات في الرياضيات، كانت له أيضًا اكتشافات في علم الفلك، هو يعد من أشهر علماء الفلك في عصره، وخصوصاً في المدرسة البغدادية ذات الأعمال العلمية غير المسبوقة في الحضارة الإسلامية، خصوصاً وأن أبا الوفاء قد استعان بأرصاد كثيرة ودقيقة بفضل مرصده ببغداد، والذي ساعد على إنشائه وعمله.

وحسب "غوستاف لوبون" في كتابه الضخم "حضارة العرب" فإن من أهم اكتشافات "أبو الوفاء" تعيينه بالضبط لمبادرة الاعتدالين، ووضعه من التقاويم المهمة والدقيقة لأمكنة الكواكب السيّارة. وتوصل العالم العربي إلى الاختلاف القمري الثالث. فقد استوقف نظره ما في نظرية "بطليموس" من النقص في أمر القمر، فبحث في أسبابه، فرأى اختلافًا ثالثًا غير المعادلة المركزية. والاختلاف الدوري، يعرف اليوم بالاختلاف.

ويقول "لوبون": "الحق أن هذا الاكتشاف الذي عُزيَ بعد أبي الوفاء بستمائة سنة، إلى تيخو براهه، عظيم للغاية. فقد استدل مسيو (سيديو) به على وصول مدرسة بغداد، في أواخر القرن العاشر الميلادي إلى أقصى ما يمكّن علم الفلك أن يصل إليه بغير نظّارة ومرقب".

وكان "أبو الوفاء" مجهزًا بآلات متقنة، فقد شاهد انحراف سمت الشمس بربع دائرة يبلغ نصف قطرها إحدى وعشرين قدمًا، أي يبلغ من الاتساع ما يعد كبيراً في المراصد الحديثة.

## مؤلفاته

ترك البوزجاني مؤلفات قيمة منها:

- كتاب الكامل، وهو ثلاث مقالات، الأولى في الأمور التي ينبغي أن تُعلم قبل حركات الكواكب، والثانية في حركة الكواكب، والثالثة في الأمور التي تعرض لحركات الكواكب.
- كتاب في عمل المسطرة والبركار والكونيا. وقد ترجم الأوروبيون هذا الكتاب، الذي بفضله تقدم علم أصول الرسم تقدماً واسعاً.
- كتاب ما يحتاج اليه الكتّاب والعمال من علم الحساب، ويقع في سبعة فصول: الثلاثة الأولى منها في الرياضيات البحتة، والأربعة الباقية في المعاملات اليومية بين الناس في المكاييل والمقاييس.
- كتاب ما يحتاج اليه الصانع من عمّال الهندسة. وقد استفاد في هذا الكتاب من مؤلفات "إقليدس" و"ارشميدس" و"هيرون"، وركز على المسائل المستعصية عند الاغريق، مثل تضعيف المكعب، ومحاولة تثليث الزاوية، وتربيع الدائرة.
- كتاب فاخر في الحساب استعمل فيه الحروف الأبجدية بدلاً من الأرقام العربية.
- كتاب حساب اليد.
- كتاب زيج الوادي، وهو زيج فريد من نوعه، ويحتوي على كثير مما رصده في مرصده المشهور في بغداد.
- كتاب يبحث في علم حساب المثلثات الكروية.
- رسائل في الرسم الهندسي واستعمال آلات الرسم.
- كتاب في الأشكال الهندسية عموماً.
- كتاب فسر فيه نظريات "ديوفانتوس" في علم الاعداد.
- كتاب فسر فيه كتاب "ابرخس" المعروف باسم كتاب التعريفات.
- كتاب فسر فيه كتاب الجبر والمقابلة للخوارزمي.
- كتاب المدخل الى الأرثماطيقي.
- رسالة في حركة الكواكب.
- كتاب في الفلك.

وكانت لبحوث البوزجاني هذه ومؤلفاته تأثير كبير في تقدم العلوم، وبصفة خاصة، علم الفلك وعلم المثلثات. كما يعد من الذين مهدوا الطريق لظهور الهندسة التحليلية، وذلك بايجاده حلولاً هندسية لبعض المعاملات والأعمال الجبرية. ◆◆



# في التفكير والسلوك الايجابي

إعداد :عبيدة أبو عصب

## في أخلاقيات العمل

يصعب في الحقيقة الفصل بين اخلاقيات العمل وبين الأخلاق عموماً، لأن الأخلاق هي صفات ثابتة في الإنسان، سواء أكان عاملاً، اي في بيئة عمل، أو غير عامل. فالإنسان الخلوق لا يكون كذلك في مكان دون آخر. لذلك كانت لجان تعيين الموظفين في بعض الدول المتقدمة تُخضع طالب الوظيفة الى مواقف قد تشي بسلوك ما يدل على خلق ما، وفق المعايير المعتمدة في تعيين الموظفين، لأن وجود مبادئ عامة معتمدة يساعد على جعل الطريق واضحة لدى الموظفين، أو العاملين، مما يوجد حالة من الانسجام تمنع الخلافات المستقبلية وأجواء

التوتر والفوضى.

على ان ذلك كله لا يحول دون وجود قواعد وبروتوكولات أو قوانين تنظم العلاقة بين العاملين أنفسهم وبين العاملين او الزائرين أو أصحاب العلاقة بالمؤسسة أو أماكن العمل عموماً.

وتعتبر هذه القوانين أداة تحفيز للعاملين لمراعاتها، وقد يستدعي عدم الالتزام بها عقوبة او عقوبات ادارية، ولذلك كانت من المعايير المهمة في تقويم الموظفين أو العاملين على أساس مدى التزامهم بالقوانين وعلاقاتهم بزملائهم ورؤسائهم، أو الجمهور صاحب العلاقة.

## الاعتراف بالخطأ فضيلة

اعتبر الاعتراف بالخطا فضيلة لا يتمتع بها الا كبار النفوس، لأن الإنسان بطبعه يحب المديح، ويكره أن يكون موضع نقد او لوم، ولذلك كثيراً ما يلقي المخطئون مسؤولية أخطائهم على الآخرين، دون أن يعوا أن اعترافنا بأخطائنا أمسى يدل على أننا اليوم أصبحنا اكثر حكمة، وانه، وإن كانت طبيعة الإنسان تميل الى المديح، إلا أنها أيضاً ليست طبيعة ملائكية لا تخطئ، وقد ورد في الحديث الشريف: "كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون" اي الذين يعودون عن أخطائهم ولا يكررونها مرة أخرى. وقد ورد عن المسيح عليه السلام: "من كان منكم بلا خطيئة فليرمها بحجر". فلا احد من البشر معصوم عن الهفوات والكبوات والزلات، ولكنه ينبغي ان يحذر الوقوع فيها مرة أخرى، لأنه "لا يلدغ المؤمن من جحر واحد مرتين".

## سرعة الإنجاز

من أهم ميزات التواصل الوظائفي سرعة الإنجاز للمطلوب من معاملات وعدم التلكؤ في تنفيذ ذلك. ويستطيع أي موظف ان يؤخر أي معاملة او إنجاز، تحت ذرائع مختلفة، من إنشغال في أمور أخرى أو أن الأمر يحتاج الى عمل اكثر. واحيانا قد يعطل المعاملة بحجة أنها بحاجة إلى أوراق إضافية وتستدعي مراجعة دوائر اخرى بهدف التعطيل، ما يسيء الى المؤسسة وسمعتها. وفي هذا خيانة للأمانة التي كلف بها العامل أو الموظف.

## التعاون بين الزملاء

يعتبر التعاون ركيزة من الركائز التي تؤدي الى تطور أية مؤسسة، ويبدو هذا واضحاً في تبادل الخبرات والمشاركة في المعلومات. فالمعلومات والخبرات التي يكتسبها الموظف أثناء عمله ليست حكراً عليه. نعم إنه لا أحد يستطيع ان يرغم انسانا على ان يبدي ما في عقله، ولذلك كانت هذه تندرج ضمن مفهوم الأمانة، بمعناها الشامل والواسع. وهذا يجنب بقية العاملين الوقوع في أخطاء سبق ان وقع فيها من سبقهم من الزملاء أو من لحق بهم.

## القوي الأمين

ذكر القرآن الكريم في سورة القصص صفتين للأجير (أي العامل) أو الموظف، لأن واقعهما يندرج ضمن الاستئجار، "قالت يا ابت استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين"، ولفظ القوة لفظ عام يشمل القوة الجسدية والقوة النفسية بسيطرة الموظف على نفسه وضبط أعصابه. كما ورد في الحديث الشريف: "ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب"، ومن الخطأ ان يقتصر مفهوم القوة على القوة البدنية. أما الأمانة فمفهومها عام ايضاً، لأنها ليست قاصرة المعنى على الأمانة المالية وعدم الاختلاس او الاستئثار بالحاجات المادية ضمن مكان العمل، بل الأمانة تتجاوز ذلك إلى الحفاظ على الوقت وعدم إفشاء أسرار العمل، ومن الأمانة أيضاً الحفاظ على مصالح الناس وعدم تعطيلها.

## الصفات الخاصة

أثبتت إحصاءات متعددة ومختلفة أن نجاح الموظف في عمله يعتمد بنسبة تزيد عن 80 في المئة على مهاراته الخاصة ومهارات تعامله مع الآخرين. وقد توصلت تلك الإحصاءات الى أنه من السهل الوصول الى مهارات أداء العمل، ولكن الأمر الأصعب هو امتلاك مهارات التواصل والإقناع والتعامل مع الآخرين.◆◆



# كيف تنعش ذاكرتك؟

إعداد: أسامة ابراهيم

**فقدان الذاكرة مرض شائع، وبخاصة لدى كبار السن. وهناك نوعان من هذا المرض، وهما فقدان الذاكرة المفاجىء، وهو موضوع مادتنا هذه، وفقدان الذاكرة العابر.**

وفقدان الذاكرة العابر، الذي يرمز له بالأحرف TGA، هو نمط من انماط فقدان الذاكرة يتضمن خللاً واضطراباً مفاجئاً في ذاكرة الشخص. والافتراضات الطبية التي يرى العلماء انها يمكن أن تسبب هذه الحالة (فقدان الذاكرة العابر) هي الاصابة، بشكل من أشكال الصداع، أو حدوث مشكلة تتعلق بسريان الدم من أو إلى الدماغ أو التعرض لنوع من أنواع الصداع النصفي.

وترتبط نوبات فقدان الذاكرة العابر، بحدث مفاجىء في ثلث الحالات على الأقل، ويكون الحدث ذا طابع عاطفي قوي لدى النساء، ويكون ذا صلة بالاجهاد البدني، بالنسبة للرجال.

والأحداث المفاجئة الأكثر شيوعاً، التي تترسب في الذاكرة، تشمل الاتصال الجنسي، السباحة في مياه باردة، أو التعرض لتقلبات مناخية مفاجئة، اضافة للصدمات العاطفية أو الأحداث المقلقة.

## فقدان الذاكرة المفاجىء

وعودة الى فقدان الذاكرة المفاجىء، الذي يعود، حسب الاختصاصيين، الى التقدم في السن، وامتلاء الذاكرة وتكدسها بالمعلومات.

بيد أن الدكتور مايكل غروس، مدير وحدة فسيولوجية الجهاز العصبي في مستشفى "كليمنتين تشرشل" في "ميد ليسكس" بالمملكة المتحدة، يرى أن فقدان الذاكرة المفاجئ، الذي يحدث على فترات، يمكن أن يكون نتيجة لشيء آخر يحتاج إلى فحص طبي، خصوصاً لدى صغار السن.

ويقول الأطباء إن مرض "العته" dementia، قد يكون

مسؤولاً عن فقدان الذاكرة المفاجئ والعارض. و"العته" هي مصطلح شامل لمجموعة من الأعراض التي تتضمن عطب الذاكرة، ووهن التفكير العقلاني، وتدهور المهارات اللغوية ومهارات فكرية أخرى. وعلى أية حال، توجد أسباب أخرى كثيرة للإصابة بفقدان الذاكرة قصير المدى، تتراوح بين قلة تناول اللحوم والسفريات الطويلة.

## عدم كفاية الحامض في المعدة

يقول الخبراء إن فيتامين "B12" الذي يوجد في أطعمة مثل اللحوم، والأسماك ومنتجات الألبان، والمعروف بدوره المهم في إنتاج خلايا الدم الحمراء، قد يكون مفيداً لصحة الذاكرة.

وقد وجدت دراسة أمريكية حديثة أن نقص فيتامين "B12" له علاقة بمشكلات الذاكرة والتفكير. والنظرية هي أن "B12" يلعب دوراً في حماية "الغمد الميالينى" وهي طبقة عازلة تحمي أعصاب الدماغ. وأي تلف يحدث لهذه الطبقة يؤدي لإبطاء نبضات الأعصاب ويؤثر سلباً في الذاكرة.

ويقول الدكتور أنطون إيمانويل، اختصاصي الجهاز الهضمي في مستشفى كلية لندن: "يحدث نقص فيتامين "B12" عندما يعجز الجسد عن امتصاص ما يكفي من الفيتامين عبر الأمعاء الدقيقة". ويضيف: "إن هذا الفيتامين يوجد في الأطعمة مثل اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، ولذلك فإن على النباتيين أن يحرصوا على التأكد من تناول كفايتهم منه. ومن الأسباب الأخرى المحتملة لضعف الذاكرة، مرض الأنيميا (فقر الدم)، وهو مرض متعلق بخلل في مناعة الجسم الطبيعية، وعلى أثره ينخرط الجسم في مهاجمة خلايا البطن، وبذلك يحول دون امتصاص الأغذية. ومن الأسباب الشائعة الأخرى التي تؤدي أيضاً للإصابة بضعف الذاكرة المؤقت، مرض "كروهن" وهو مرض أو شكل من أشكال التهاب الأمعاء يؤثر سلباً في امتصاص الغذاء.

كذلك لابد من الإشارة إلى حقيقة علمية بسيطة ومعروفة، مفادها أن التقدم في السن، يعتبر من أكثر الأشياء التي تفضي للإصابة بفقدان الذاكرة.

## ضغط الدم المرتفع

إذا كنت دون ال 45 عاماً، وتعاني كثرة النسيان، فمن المستحسن أن تجري فحصاً لضغط الدم.

وقد كشف بحث أجري في جامعة "ألاباما" أن الذين يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم - من بين المشاركين في البحث - كانوا أكثر أرجحية للتعرض لمشكلات ذاكرة ومهارات تفكير، مقارنة بمن كان ضغط دمهم طبيعياً. وكلما زاد ارتفاع ضغط الدم تزداد أرجحية التعرض للمشكلات.

ويقول الأطباء إن ضغط الدم المرتفع يتلف البطانات الداخلية للشرايين، ويفضي ذلك في النهاية لجعل جدران الشرايين سميكة ومتيبسة.

وتقول البروفيسورة، فينيلا كيركهام، أستاذة الأمراض العصبية في مستشفى جامعة ساوثهبتون بإنجلترا: "هذا الضيق والتيبس الذي يحدث للأوعية الدموية يقلل كمية الدم التي تنساب للدماغ، وتصل إلى منطقة تسمى الحُصين (المنطقة المرتفعة من القرن الصدغي لبطين الدماغ)، وهي منطقة تلعب دوراً مهماً في عمل الذاكرة".

## قصور الغدة الدرقية

إذا كنت تعاني الإرهاق وزيادة الوزن والكآبة وتشعر بأن ذاكرتك ليست مثلما كانت في السابق، فربما تكون مصاباً بقصور الدرقية، وهو مرض يصيب النساء أكثر من الرجال، وبمعدل 15 من كل 1000 امرأة.

وتحدث هذه الحالة - التي تتطور تدريجياً على مدى أشهر عدة - عندما تعجز الغدة الدرقية عن إفراز "هرمون الثيروكسين".

ويقول البروفيسور ريتشارد روس، أستاذ علم الغدد في جامعة شيفيلد: "يلعب هذا الهرمون دوراً مهماً للغاية في مقدار الطاقة التي يستخدمها الجسم، فإذا لم يكن هناك مخزون كاف منه في الجسم تكون كل حركات وأنشطة الجسم واهنة ومتثاقلة، بما في ذلك وظائف الدماغ، وبالطبع سيؤثر ذلك في الذاكرة.. والتذكر.

## سن اليأس

تؤكد الأبحاث الطبية أن زيادة النسيان في مرحلة معينة من السن، تعتبر من الشكاوى الشائعة لدى النساء. وقد أكدت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا أن تناقص مستويات الأستروجين يعتبر مشكلة، خصوصاً في المرحلة التي تسبق الوصول إلى سن اليأس مباشرة، والتي تسمى "مرحلة ما قبل سن اليأس".

ويقول البروفيسور روس: "إن الأستروجين قد يكون له

تأثير وقائي في النواقل العصبية، والتي تلعب دور الساعي في الدماغ".

ولحسن الحظ، فإن فقدان الذاكرة لا يكون دائماً، وأن تناول هرمونات الأستروجين أو البروجسترون - التي تستخدم علاجاً بديلاً للهرمون - في هذه المرحلة العمرية، يكون مفيداً.

## الصداع النصفي

إذا كنت عرضة لمرض الصداع النصفي فقد تكون مهدداً بحالة تعرف ب"فقدان الذاكرة الشامل العابر" وهي حالة شائعة أكثر بين من تجاوزوا سن ال 50 عاماً. وفي هذه الحالة، يفقد المصاب مقدرته على تذكر الأحداث القريبة التي حدثت في ال 24 ساعة السابقة أو أطول من ذلك قليلاً. ويتواصل هذا النسيان الشامل لساعات عدة، حيث لا يستطيع المصاب بهذه الحالة تذكر أو إدراك أين يقف. أو كيف وصل للمكان الذي يمكث فيه؟ لكنه يستطيع تذكر من هو والناس الذين يعرفهم.

**ترتبط نوبات فقدان الذاكرة العابر بحدث مفاجىء في ثلث الحالات على الأقل**

وتقول البروفيسورة كيركهام: "يعتقد العلماء أن هذه الفجوة في الذاكرة تحدث نتيجة لخلل جيني يمكنه أن يسبب انتشاراً لنبضات الأعصاب في الدماغ. وإلى جانب تحفيزها للصداع النصفي قد تتسبب هذه النبضات في شل الذاكرة مؤقتاً لكن ليس بالضرورة أن يكون ذلك في الوقت نفسه".

## العلاج الكيميائي

يقول الأطباء إن فقدان الذاكرة يعد جزءاً من الآثار الجانبية السيئة الناجمة عن العلاج الكيميائي. ويؤثر الدماغ الكيميائي Chemo Brain، وهو مصطلح يستخدم لوصف التفكير الضبابي والمشوش وفجوات التذكر التي تعقب جلسات العلاج الكيميائي على ما يصل إلى نصف مرضى سرطان الثدي.

ويعتقد أن العلاج الكيميائي يؤثر في خلايا الدماغ السليمة ويضعف مقدرتها على القيام بدورها الوظيفي بفعالية.

وفي دراسة أجرتها جامعة ستانفورد في كاليفورنيا، اكتشف الباحثون أن مرضى سرطان الثدي الذين خضعوا لعلاج كيميائي، كان نشاط المناطق الدماغية المسؤولة عن التذكر عندهم أقل فعالية مقارنة بمن لم يتلقوا علاجاً كيميائياً. وقد ربطت دراسة أجريت في مركز "رشيستر" الطبي وكلية الطب بجامعة هارفرد، بين عقار فلورو راسيل "U5" وهو علاج كيميائي يستخدم على نطاق واسع، وتدهور خلايا الدماغ السليمة.

## الحمل

تشكو النساء أثناء الحمل باستمرار من "دماغ الجنين". وفي دراسة جديدة أجريت بأستراليا قارن الباحثون أداء وفعالية الذاكرة لدى النساء الحوامل وغيرهن. وقد أظهرت النتائج أن النساء الحوامل يتسمن بذاكرة سيئة، خصوصاً في مهام مثل تذكر أرقام هواتف جديدة أو أسماء أشخاص.

وتقول جولي هنري، الباحثة النفسية في جامعة "نيو ساوث ويلز" في سيدني التي أعدت الدراسة، إن التغيرات التي تحدث لنوعية وروتين حياة الحامل، قد تكون مسؤولة عن تدهور ذاكرتها.

## التخدير

تكمن متعة التخدير في نسيانك لأي شيء بعد أن تستفيق من تأثيره، ولكن يبدو أن فقدان الذاكرة يمكن أن يستمر فترة طويلة بأكثر مما تتوقع. ومن المعتاد أن تواجه مشكلات في تذكر أشياء بعد بضعة أيام من خضوعك لعملية جراحية، بيد أن الأطباء يقولون إن المشكلات الناجمة عن قصور الإدراك المعرفي الذي يحدث بعد العملية الجراحية يمكن أن تستمر فترة تصل إلى سنة.

ويقول الأطباء إن الغازات التي تستخدم في التخدير قد تتداخل مع نبضات الأعصاب في منطقة "الحصين" الدماغية. وتقول البروفيسورة كيركهام: "إن الجراحة نفسها قد تلعب دوراً في فقدان الذاكرة مسببة رد فعل التهابي في الجسم بأكمله بما في ذلك الدماغ".

ويرى الأطباء أن الاسبرين، وعلى الرغم من الجدل المثار حوله، ربما يسهم في تخفيف الأعراض بتقليل الالتهاب. وبخلاف تناول الاسبرين لا ضير من الانتظار حتى تخف الأعراض.



فحص ضغط الدم ضروري بين الفينة والفينة

## الصرع

يقول الأطباء: "إن هذا المرض الدماغي الذي يسبب نوبات مفاجئة ويصيب نحو نصف مليون بريطاني بإمكانه أن يسهم في فقدان الذاكرة". وعندما تحدث نوبة الصرع تضطرب النبضات الكهربائية في الدماغ. فإذا حدثت هذه النوبات في مناطق معينة في الدماغ، كالحصين مثلاً، يمكنها أن تسبب مشكلات تستمر حتى بعد نهاية النوبة. وتقول البروفيسورة كيركهام: "إذا عولجت النوبة بسرعة وفعالية باستخدام أدوية وعلاجات مثل لاموتريجين وليفيتراسيتام فمن المفترض ألا تحدث آثار سلبية في المدى البعيد".

## عقاقير الربو والتهاب المفاصل

يتعاطى آلاف المرضى عقاقير وأدوية "كورتيكستيرويد" لمعالجة أمراض مختلفة مثل الربو والتهاب المفاصل وأمراض أخرى.

ويقول البروفيسور ستيفن بازير، المحاضر في كلية الصيدلة في جامعة ايست انغليا بالمملكة المتحدة: "إن استخدام هذه الأدوية لفترات طويلة (ستة أشهر أو أكثر) يمكن أن يؤدي إلى حدوث مشكلات تتعلق بالتذكر"، موضحاً أن أدوية "الكورتيكستيرويد" يمكنها أن تقتل خلايا الدماغ وتقلص الدماغ نفسه، خصوصاً منطقة الحصين".

ويضيف: "من الأفضل أن يعمل المريض على تغيير أو التحول بين أدوية الكورتيكستيرويد التي يستخدمها، فهناك تسعة أنواع مختلفة منها بناء على مدى خطورة أو شدة فقدان الذاكرة، قد يعتقد طبيبك أن المنافع تفوق المخاطر". ويرى الاطباء أن هذا النوع من فقدان الذاكرة نادر الحدوث.

## الاكتئاب

يعتقد الأطباء أن الاكتئاب له علاقة بالمستويات المتدنية من مواد كيميائية موجودة في الدماغ، كالسيروتينين Serotonin و"نوربينفرين" Norepinephrine وهذه المواد من مهامها تلقي وإرسال الإشارات الدماغية. ونقص هذه المواد يمكنه أيضاً أن يؤثر سلباً في الذاكرة.

ويقول الدكتور غروس: "إن معالجة الكآبة بنجاح بغض النظر عن الطريقة المتبعة، سواء كانت أدوية أو جلسات معالجة نفسية يفترض أن يسهم أيضاً في تخفيف أي إشكالات تتعلق بالذاكرة". ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن الموقع الالكتروني "دار الخليج".

# الخلط العقلي
# اضطراب انفعالي يشتت الذهن ويؤثر في السلوك

إعداد: مريم مراد

**الخلط العقلي Mental Confusion هو أحد الأمراض النفسية القديمة الجديدة. وقدوصف لأول مرة عام 1851 على يد العالم دولازيف، ثم فيليب شاسلان، ويتميز باضطراب الشعور والهذيان.**

وقد عرفه الأستاذ رياض العاسمي في الموسوعة العربية بأنه اضطراب انفعالي وتشتت ذهني ينتاب المريض لفترة زمنية ليست بالطويلة يؤثر في ادراكه المكاني والزماني وتوافقه أو تكيفه مع مطالب البيئة الداخلية والخارجية للفرد، وقد يكون اضطراباً عقلياً يتميز بانخفاض قدرة الفرد في المحافظة على الانتباه للمثيرات الخارجية وصعوبة الانتقال من مثير الى آخر، واختلال التفكير، أو عدم ارتباط الأفكار بعضها ببعض، مع نقص مستوى الوعي واختلال الادراك الحسي والمكاني والزماني واضطراب في الذاكرة.

والمصاب بهذا المرض يعتريه اضطراب في المزاج والسلوك، ولا ينام جيداً وتنتابه الكوابيس، ولا يهتم بمظهره، ويرى دائماً بهندامه المهمل وهيئته البليدة، وتكون حركاته في بعض الاحيان بطيئة ومتعثرة، وفي أحيان اخرى هائجة، ويكون كلامه متقطعاً أقرب الى الهمس. وقد يفقد المصاب بهذا المرض بوصلة التوجه المكاني والزماني، ويجهل أين يوجد، ويرتكب أخطاء في ذكر التواريخ، ولا يتعرف على الناس، ولا على الاشياء التي تحيط به.

ويضاف الى ما سبق امكانية أن يصاب

المريض باضطراب هذيان الحلم - التي قد تكون بصرية أو سمعية أو ذوقية أو لمسية.

## اعراض الخلط العقلي

وأشار الاستاذ العاسمي الى أن العرض الرئيسي للخلط العقلي غالباً ما يكون اضطراباً عقلياً يشمل التفكير والوجدان والسلوك. وهنا ابرز هذه الاعراض.

● **اضطراب التفكير:** ويعد من العلامات، أو الأعراض المميزة لهذا الاضطراب، والذي يتجلى في:

1. التوقف عن التفكير: اذ يتوقف المريض عن التفكير في اي شيء، ويشعر ان عقله خال من أي فكرة. وقد يستمر هذا التوقف لدقائق عدة، أو قد يصبح تفكيره عشوائياً وغير مترابط.
2. التدهور العقلي: اذ يصاب الاستعداد العقلي للمريض بالتحلل والاضمحلال والنقص المستمر. ونتيجة لذلك تقل كفاءته في التعامل مع الافكار المجردة، ويصاب بنقص ملحوظ في مختلف وظائفه العقلية.

● **تلاشي حدود الأنا:** إذ يفقد المريض الاحساس بهويته الذاتية.

● **اضطراب في الوعي:** تتفاوت درجة اضطراب الوعي لدى الفرد، الذي يعاني من اضطراب الخلط العقلي، فقد يلاحظ عليه احياناً الهذي بكلمات غير مفهومة. ويصل هذا الاضطراب لدى الفرد احياناً الى درجة تضييق الوعي أو تلاشيه، أو انسداده، فلا يستطيع إدراك الزمان والمكان والأشخاص المألوفين لديه.

● **الصعوبة في تركيز الانتباه على المثيرات المختلفة التي تقع في مجاله الادراكي:** يعد اضطراب الانتباه العرض أو العلاقة البارزة في الخلط العقلي، اذ يعاني الفرد من صعوبة في المحافظة على انتباهه لمدة قصيرة من الزمن كما يجد صعوبة في الانتقال من مثير الى آخر.

● **اضطراب التوجه:** وهو فقدان المريض لتتبع العلاقات المكانية والزمانية، وفقدان القدرة على التعرف على الآخرين في الوقت الحاضر، ويتضمن ايضاً ازدواج ادراك البيئة، اذ يدرك المريض أنه في مكانين بعيدين عن بعضهما في الوقت نفسه، أو انه في مكان لا يعرف كيف وصل اليه.

● **اضطراب العلاقة مع الواقع الخارجي:** قد ينسحب المريض في الغالب من عالمه الاجتماعي والواقعي، فيصبح تفكيره غير واقعي ومتمركز في ذاته، وعندما تزيد هذه الحالة تسمى «الذاتوية». فقد يشكو أهله من انه يعيش في عالم خاص به، وانه منسلخ عاطفياً عن الافراد المحيطين به.

● **مبالغة في اعراض الوهن العصبي:** قد يبدو الوهن الجسمي والعقلي شديدين الى حد لا يستطيع عنده القيام بأدنى مجهود عضلي أو فكري، لأنه يشعر دائماً بالتعب والانهاك، اضافة الى شعوره بضعف شديد في الجانب العقلي، وقد تصل اللياقة النفسية لديه الى ادنى درجاتها.

● **جمود المشاعر وتبلدها:** وهو عرض يتميز بضعف الاستجابة الانفعالية أو غيابها تماماً في المواقف التي يتوقع أن تستثير هذا المريض متبلداً في احاسيسه نحو المواضيع المثيرة من حوله.

● **ضعف الارادة:** ويتجلى ذلك في عدم قدرة المريض على اتخاذ القرارات المناسبة والسلبية المطلقة تجاه القضايا والمسائل التي تواجهه. وبمعنى آخر قد تضطرب قدرته على المبادرة بأنشطة هادفة وموجهة، وقد يعوق ذلك اداءه لعمله، فيصبح غير مهتم به أو تصبح لديه ثنائية الارادة التي تؤدي الى توقف نشاطه الهادف الموجه ذاتياً.

● **ضعف الانتباه او تحوله:** وهو فقدان القدرة على تثبيت الانتباه لمثير معين، حتى ولو كان لوقت قصير، على الرغم من أهمية الموضوع.

● **اضطراب السلوك:** قد يزيد النشاط النفسي الحركي للمريض، ويصل احياناً الى درجة الهياج الشديد مع الميل الى تكسير الاشياء في نوبات من السلوك الاندفاعي.

## أسباب الخلط العقلي

وأورد العاسمي أسباباً بيولوجية وجسمية ونفسية تكمن وراء هذا الاضطراب وأهمها الآتي:

● **الأسباب الوراثية:** مثل اضطراب درجة الحساسية الوراثي، واضطراب درجة الاحتمال، واضطراب قوة الدافع، وضعف الحيوية.

● **الأسباب العضوية:** يعتقد بعض الباحثين أن الخلط يحدث بسبب عوامل عضوية، مثل التغيرات الفيزيولوجية أو الكيميائية، التي تكفي لإحداث اضطراب عضوي، ومن ثمّ تفسح المجال لردود فعل مرضية كالقلق النفسي والاكتئاب. ومن الاسباب العضوية المرضية التي

تتعلق بهذا الاضطراب: اضطرابات العضلة القلبية والدورة الدموية، وفقر الدم وزيادة افراز الغدة الدرقية والامراض الانتانية والتسمم الكحولي.

● **الاجهاد الناتج من العمل الشاق لفترة طويلة.**

● **التأثيرات الجانبية للعقاقير والسموم:** وتشمل المخدرات بأنواعها، والأدوية ذات التأثير النفسي، اضافة الى زيادة كمية الاملاح السامة في الجسم، كأملاح الرصاص والزئبق والبول السكري.

● **سوء التغذية:** يصاحب هذه الحالة تدهور عام في وظائف الجسم، وذلك نتيجة للنقص المزمن في بعض الفيتامينات، التي تترك اعراضاً نفسية، كالقلق والاكتئاب وفقدان الذاكرة.

● **الصراعات والاحباطات النفسية المختلفة:** ويعد الصراع النفسي من بين الاسباب المسؤولة عن الاضطرابات النفسية ذات المنشأ الوظيفي. فالشخصية التي يهددها الصراع يهددها القلق، وتكون في نهاية المطاف فريسة للهم والوهن النفسي والعصبي. وفي حال عدم معالجة الوهن العصبي (كحالة عصابية) يتحول الى الخلط العقلي ويعد زُملة (مجموعة اعراض) مرضية تشكل اضطراباً ما) من زملات الاضطرابات الذهانية أو التناذر الذهني.

**يعد اضطراب الانتباه العلامة المميزة في الخلط العقلي**

● **رضوض في الجمجمة ناتجة من حوادث مؤلمة:** قد يحدث عن صدمة قوية في الرأس أو ارتجاج أو اصابة في المخ، ما يؤدي في النهاية الى تلف خلايا الدماغ. وفي هذه الحالة تتوقف قدرة الانسان الذهنية كلياً أو جزئياً، ما يعطي الفرصة لظهور اضطرابات شديدة في السلوك والمعرفة والذاكرة، اضافة الى اعراض جسمية اخرى.

● **الاصابة بالأمراض المعدية:** يصاحب هذه الأمراض ارتفاع في درجة الحرارة وظهور حالة من الهذيان والهمود الجسمي والعقلي، وتعطيل مؤقت في قدرة الانسان على التركيز.

● **مشكلات الحياة اليومية الضاغطة:** مثل ضغوط المنافسة بين الأقران، وضغوط العمل، وضغوط الحياة المتغيرة.

● **الاسباب الاجتماعية:** فقد يلقي الوسط الاجتماعي اعباء معينة على الفرد يجعل من الصعب عليه التكيف معها، ما يؤدي في بعض الأحيان الى اصابة الفرد ببعض الاضطرابات النفسية ومن بينها الخلط العقلي.

## تشخيص الخلط العقلي

يرى علماء الطب والصحة النفسية أن هذا الاضطراب ليس اساسه خللاً عقلياً بالمعنى الصحيح للكلمة وانما هو شكل من أشكال الوهن العصبي الذي وصل الى درجة من الشدة يجعل الشخص الذي يعاني منه يفقد القدرة على التفكير المنطقي مع فقدان الوعي وتشتت الانتباه وعدم التركيز.

## علاج الخلط العقلي

عدّ العلماء الخلط العقلي بأنه من اكثر الاضطرابات العقلية قابلية للشفاء التام، وبالامكان اتباع بعض الأساليب العلاجية الآتية لتحقيق هذا الهدف:

● **العلاج الدوائي:** ويتضمن العقاقير المنشطة والعقاقير المضادة للاكتئاب مثل مشتقات الفينوثيازين.

● **العلاج الفيزيولوجي:** يفيد هذا النوع من العلاج في حالات التوترين العضلي والانفعالي، ويحتمل ان يكون ذلك من خلال تأثيره في انتظام الحركات العضلية، وزيادة نشاط الدورة الدموية في الجلد والانسجة. ويفيد العلاج بالاستحمام في خفض استثارة المريض وقلقه.

● **العلاج النفسي:** هناك العديد من الاساليب العلاجية النفسية التي يمكن استخدامها في حالة الخلط العقلي، كالعلاج بالتحليل النفسي، شرط أن يكون لدى المريض قدر معين من الاستبصار بالذات، والعلاج السلوكي، والعلاج المتمركز على الفرد، وذلك من أجل مساعدته على فهم ذاته والاستبصار بها، لتنمية الجوانب المشرقة في حياته.

● **العلاج الجماعي:** ويهدف الى تعديل شخصية المريض وسلوكه من خلال جماعة من الأفراد يعد هذا الاضطراب (الخلط العقلي) القاسم المشترك بينهم، كونه يساعد الفرد على تصحيح افكاره ومداركه الزمانية والمكانية، ويعيد الثقة في نفسه وفي قدراته العقلية المتدهورة عن طريق تنميتها وفق الطرائق المثلى.

● **العلاج الترويحي:** وذلك من خلال الراحة التامة في مكان هادئ بعيد عن ضغوط الحياة اليومية، كالقيام بنزهة الى بعض المناطق المحببة اليه، وبصحبة الاشخاص المحبوبين لديه. ◆◆

يوم «الشوفة» يحمل قلقاً كبيراً للجنسين
ويكون أكثر إيلاماً للأنثى عندما تواجه بعدم القبول

# إثنتان وعشرون فتاة يرفضن الاقتران بشاب بعد الرؤية الشرعية

الدكتور: ابراهيم الخضير
استشاري في الطب النفسي

في المجتمعات التقليدية في الدول العربية والإسلامية -ليس جميعها بالطبع، فهناك استثناءات كما هو الوضع في كل الأمور- كثيراً ما تتم أمور الزواج عبر التنسيق بين العائلات، إما بحكم العلاقات الشخصية أو ربما عن طريق الخاطبات. نعم قد حدث بعض التغيّر لدينا في المجتمع ولكن تظل الأمور بشكلٍ عام تسير عن طريق الأمهات أوالأخوات اللاتي يشاهدن الفتاة في الحفلاتٍ ويصفنها للابن أو الشقيق أوالقريب وبعد ذلك تأتي الخطوة المهمة والحسّاسة وهي النظرة الشرعية، التي يرى كل من الخطيبين الآخر.

هذه الخطوة أعتقد أنها خطوة خطيرة في منعطف نفسية كل واحد من أطراف العملية؛ فالرجل الذي ينتظر ليرى المرأة التي سوف يبني على هذه الرؤية القرار الحاسم بإكمال العلاقة لتنتهي بالزواج، وتُشير الدراسات النفسية إلى أن الرجل يتأثر بالمظهر الخارجي للمرأة أكثر من تأثر المرأة بالمظهر الخارجي للرجل. لذلك فالنظرة الشرعية التي يرى فيها كلٌ من الرجل والمرأة بعضهما في قت الخطوبة، وتحمل قلقاً كبيراً لكليهما ولكن المرأة تكون أكثر قلقاً نظراً لأن الشعور بالرفض عند المرأة أكثر إيلاماً منه عند الرجل.

كثير من الفتيات أصبن بعقد نفسية وكآبة عندما تم رفضهن من قبل خاطبين. ربما لم يكن حرص الفتاة على الزواج هو الأساس في هذه الكآبة والإحباط بقدر ماهو الشعور بالرفض الذي تعرضت له الفتاة من قبل رجل رآها ثم رفضها كزوجة أو بمعنى آخر كأنثى.

## هل الرجل يتأثر بالرفض في رؤية الخطبة؟

زميل لي قال بأنه خطب أكثر من 22 مرة، وكان يُرفض من قبل الفتيات بعد الرؤية الشرعية. تعجبتُ كثيراً من قدرة هذا الزميل على التعامل مع الرفض، وتقبّله لمشاعر الرفض من قبل الفتيات اللآتي تقدم لخطبتهن. على العكس منه زميل آخر كان متأزماً عندما كان يريد رؤية فتاة تقدّم لخطبتها، ويخشى أن ترفضه ( وهو بالفعل ما حصل!) الفتاة، وكان متوتراً، قلقاً، وربما هذا ماجعله يتصّرف بشكلٍ مُتشنج ما جعل الفتاة التي تقدّم لخطبتها ترفضه.

القضية ليست بهذه البساطة، فإذا كان موضوع رؤية الفتاة للرجل والعكس برؤية الرجل للفتاة هو الأساس الذي يقوم عليه الزواج في المستقبل فهذه مشكلة كبيرة. فالشكل، وإن كان مهماً لكنه ليس كل شيء. التقارب الفكري والنظرة المشتركة للحياة المستقبلية قد تكون الأمر الأكثر تأثيراً في استمرار نجاح الحياة الزوجية في المستقبل. على الرغم من قول هذا يجب الاعتراف بأن عملية التقارب والانسجام بين الزوجين أمر في غاية الأهمية، وكثير ما تنتهي الزواجات بالفشل بعد وقت قصير من بدايتها بسبب الحسابات الخاطئة للفتىً والفتاة عند ارتباطهما بالزواج برغم تقبّل كلا الزوجين الطرف الآخر، وربما قضيا بعض الوقت أثناء الخطبة للتعرّف أكثر ببعضهما البعض، وربما عاشا قريبين من بعضهما في فترة ما بعد عقد القِران وقبل حفلة الزفاف. لكن عند الانتقال إلى منزل الزوجية فإن الأمر مختلفٌ جداً.

يجب الاعتراف بأن عملية الزواج هي العلاقة الأكثر تعقيداً في أي علاقة بين شخصين في هذه الحياة. فالحياة المشتركة في كل شيء، ومشاركة شخصين مختلفين في حياة مشتركة في معظم أمور الحياة تقريباً ليس أمراً سهلاً البتة. عندما ينتقل شخصان ليكونا حياة عائلية جديدة فإن اختلاف السلوكيات بين هذين الشخصين ليس من السهل إذابته ليكونا متفاهمين على تقاسم الحياة بكل تفاصيلها.

عندما ترفض امرأة العيش مع رجل بعد مدة قصيرة، لأنها اكتشفت بأن الحياة التي تعيشها معه ليست هي الحياة التي كانت تتوقعها وتتخيلها عندما كانت في فترة الخطوبة، لذلك رفضت إكمال المشوار في الحياة الزوجية مع شخص لا تُحبة ولا تشعر بأنها في حالة من السعادة التي كانت تتمناها. في كثير من الأحيان يُشعر الرفض الرجل بأن به شيئا خطأ.. بأنه ليس الرجل الذي تتمناه الفتيات ليكون رفيق حياة. هذا الأمر قد يقود إلى عقد نفسية إذا تكرر لأكثر من مرة. فإذا رفضت فتاة رجلاً تقدّمَ لخطبتها فإنه يشعر بالرفض ولكن إذا تزوج من امرأة وطلبت الطلاق منه بعد فترة لم تطل، فإن هذا الأمر يجعل الرجل يشعر بالمرارة والرفض بصورة أكثر قسوة مما لو رُفض أثناء فترة الخطوبة.

## الزواج عملية معقدة

الفتاة التي تشعر بالكآبة والخذلان نتيجة رفض شاب تقدّم لها وبعد الرؤية الشرعية انصرف عنها لأنه لم يرها الفتاة التي يحلم بها، فهذا قد يكون خيراً لها من الزواج وربما إنجاب طفل أو أكثر ثم الانفصال. مرة حضر لي شاب عاد للتو من شهر العسل، وكان أثناء طوافه العالم خلال شهر العسل شعر بأعراض كآبة وقلق مع بعض الأعراض العضوية. عندما وصل إلى مصر خطر له أن يمر على طبيب نفسي معروف في القاهرة. ذهب إلى هذا الطبيب والذي لم يُشخصه بتشخيص معين ولكن أعطاه عددا لا بأس به من الأدوية المضادة للقلق والاكتئاب والذهان، وبعد استخدام هذه الأدوية جاء لنا بالأعراض الجانبية لهذه الأدوية الكثيرة والتي لم يكن لها داع على الإطلاق. بعد الحديث مع الشاب، تبيّن لي بأنه غير راضٍ عن زواجه والذي كان بترتيب العائلة له دون أن يكون له أي رأي أو مشورة، وأصبح يتردد على العيادة النفسية بشكل مستمر ويتناول بعض الأدوية المضادة للقلق والاكتئاب. ثم فجأة

انقطعت أخباره عناً لفترة من الزمن دامت سنوات، وقابلته ذات يوم في غير العيادة وسألته عن حاله، فقال أنا الآن بأفضل حال بعد أن طلق زوجته وتزّوج بأخرى. سألته إن كان رُزق بأطفال من زوجته السابقة، فأجابني بأن له من زوجته السابقة ثلاثة أطفال، وقال بأنه كان يتمنى لو أنه اتخذ قرار الطلاق والانفصال عندما لم يكن هناك أطفال ومنذ شعوره بعدم الرضا عن هذا الزواج، ولكنه كان يُجامل أهله، حيث أن والد السيدة التي تزوجها المرة الأولى كان شريكاً لوالده في أعماله التجارية، ولم يكن يُريد أن يُغضب أباه فقرر السكوت حتى وصلت الأمور إلى نقطة لا يمكن تحمّلها وعندئذ قرر أن ينفصل عن زوجته برغم عدم رضا الوالد وكذلك الوالدة التي شعرت بأن الطلاق ليس هذا وقته، خصوصاً في ظل وجود ثلاثة أطفال صغار سوف يعيشون بعيداً عن واحد من والديهم. كما أسلفت فإن عملية الزواج، عملية معقّدة وتتداخل في ثناياها الكثير من التفاصيل الصغيرة التي قد تُقوّض الزواج وربما نتج عن ذلك مشاكل نفسية عند الأبناء وخلق بعضاً من المشاكل بين العائلتين؛ عائلة الزوج وعائلة الزوجة.

ليس من السهل الحكم على صلاحية الزواج من النظرة الشرعية (رغم أهمية هذه النظرة وربما تساعد على أن تُمرر عملية الزواج أوتُنهيها من البداية قبل الدخول في عملية الزواج الفعلي) ولا من الأيام الأولى للزواج حيث كل طرف يحتفظ بالأشياء الجميلة لإظهارها للطرف الآخر. لكن تظل عملية الرفض ذات حساسية عالية، خاصة لدى الفتيات، والمشكلة أن الفتاة مهما شُرح لها عن أن الخيرة في الأمر هو الأفضل بأن يتم الرفض من البداية خير من أن يأتي بعد بضع سنوات تكون فيها الخلافات هي السائدة وتنتهي بالطلاق بعد أن يكون هناك عدد من الأطفال وتتعقّد الأمور بصورة أكبر. لكن قدرة الفتاة على أن تتحمل الرفض ليست سهلة ولا تقبل بأي مُبرر حيث تشعر بأن هذا الأمر يعني أنها مرفوضة كأنثى، وهذا فيه جرحٌ كبير لمشاعر الأنوثة عند الفتاة.

## النموذج الغربي في الزواج

هناك تساؤل دائماً يُطرح عليّ، وهو لماذا في الدول الغربية يعيش الرجل والمرأة سنوات كأصدقاء، يعيشون في منزل واحد، عيشة الأزواج ربما لسنوات طويلة ولكن إذا ما تم الزواج فإنه قد ينتهي بالطلاق بعد وقت قصير من الزواج. هذا قد يكون صحيحاً، فكثير من الأصدقاء الذين يعيشون عيشة الأزواج لفترة قد تمتد سنوات يتزوجون وبعد أن يتزوجوا يحدث الطلاق، ونرى نحن كطرف بعيد عن الأمور الخاصة لمثل هذه الزيجات بأن الطلاق أوالانفصال غير مبرر بعد أن تعايش الرجل والمرأة لسنوات كأنهما زوجان وبعد أن يتزوجا ينتهي الزواج بالطلاق. أعتقد أن الصداقة التي يعرفها الغربيون والتي تربط المرأة والرجل في علاقة تماماً كالحياة الزوجية تختلف عندما يُصبح الأمر زواجاً!. فالزواج فيه ارتباط وعليه مسؤوليات لكلا الطرفين، فليس مستبعداً أن تلعب هذه العوامل مشتركة في تقويض العلاقة الزوجية، فبعد أن يكون الأمر تطوعياً ومحبة من قبل كل واحد من أطراف العلاقة دون أن يكون هناك أي اتفاق رسمي يُنظّم العلاقة بين الرجل والمرأة. متى دخلت الحقوق والواجبات وبدأ كل طرف بالمطالبة بحقوقه وأصبح الأمر شيئا رسميا وقانونيا بعد أن كان أمرا تطوعيا ويقوم به كل طرف محبةً في الطرف الآخر، وتدخل القضايا المالية التي تُعقد أمور الزواج، ويبدأ كل طرف بمحاسبة الآخر على سلوكياته ومصروفه والطريقة التي يصرف بها المال كل واحد من أطراف الزواج. عند هذا الحد قد تتداعى عرى منزل الزوجية وقد يُصبح منزلاً آخر بعد أن كان عش حب وصداقة، قد يُصبح منزل زوجية تتحكم فيه الواجبات الإلزامية والتدقيق على المصروفات ومن ثم يصل الأمر إلى الصراخ وربما تجاوز الأمر الصراخ إلى الشتائم وربما وصل الأمر في بعض الحالات إلى الاعتداء البدني والذي قد يكون المحطة الأخيرة قبل أن يُقلع قطار الزوجية إلى محطة أخرى هي محطة الانفصال والذي ينتهي غالباً بالطلاق.

الكثير يستغربون أن يكون الطلاق سريعاً في المجتمعات المنفتحة، برغم أن كل شخصين عرفا بعضهما كثيراً قبل الزواج ومع ذلك ينتج الطلاق وبنسب مرتفعة. أعتقد أن الأمر لا يتحاج إلى إفراط أو تفريط، فالعلاقة الزوجية قد تنجح بين شخصين لم يريا بعضهما إلا ليلة الزواج، ويعيشان حياة زوجية سعيدة، والعكس صحيح كما أشرنا إلى رجل وامرأة يعيشان مع بعضهما سنوات كأصدقاء ولكن حياتهما مثل الزوج والزوجة غير أنه لا يوجد عقد قران ومع ذلك بعد أن يتزوجا يتم الطلاق بعد وقت قد لا يطول. إذاً القاعدة التي تقول بأن الإطالة في الخطبة والتعرّف الكثير بين المخطوبين قبل الزواج ليس دليلاً على أن الزواج سوف يكون ناجحاً. الزواج علاقة مُعقّدة وتحتاج للصبر والتفكير في المستقبل والله هو الذي ييسر الأمور ويُسهلها، وليس هناك قاعدة أو قواعد للزواج الصحيح فكل شخصين لهما عالمهما الخاص بهما والذي لا يعرفه أحد غيرهما.◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الخامسة والعشرون)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الخامسة والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**افتتان:** العجب، الاستهواء، الوله.

**افتخار:** التباهي، التعاظم، التكبر.

**افكار:** التأمل، الخواطر، النظر.

**إقبال:** الآتية، القادمة، المقبلة.

**لمى:** الشفاه الغليظة، الشفاه السمرة. واللمى: سمرة في باطن الشفة.

**حبابة:** من الحب، والتي أحبها الجميع.

**حدبا:** العاطفة.

**حسنى:** البهاء، الجمال كله.

**حسيبة:** المحاسبة، شريفة الحسب والأصل.

**حصيفة:** مستحكمة العقل، جادة الرأي.

**حلّوم:** العاقلة، كثيرة الحلم.

**خالدية:** الباقية، المداومة.

**خواطر:** ما يخطر في القلب والفكر والبال من أفكار ورؤيا جميلة.

**خولة:** الظبية، الغزالة.

**دُجى:** ظلام الليل.

**درماء:** التي لا تستبين كعوبها ومرافقها. والدرماء: نبات أحمر ليس بشجر ولا عشب، على هيئة الكبد، وهو من الحمض.

**درّة:** اللؤلؤة العظيمة.

**دعجاء:** دعجت العين دعجاً ودعجة: اتسعت واشتد سوادها وبياضها، فهي دعجاء، والمرأة دعجاء والرجل أدعج.

**دينا:** المطيعة، نسبة الى الدين.

**راتبة:** الثابتة والدائمة، والمرتبة.

**راجحة:** ذات العقل الكبير، والمكتملة العقل.

نيبال
مناف
رنين

**راغدة:** اللينة، والطيبة في عيشها.

**رانية:** الناظرة، المتأملة.

**رنا:** ادامة المنظر، ومن ينظر اليها طويلاً لحسنها.

**رويدا:** على مهل، بلا تعجل.

**روان:** نبع الماء الغزير.

**زاهدة:** المعرضة عن الدنيا حباً بالآخرة، القانعة، العابدة.

**زاهرة:** المتلألئة، المضيئة، حسنة الوجه.

**زلخا:** المتقدمة في مشيها، الملساء.

**زنوبيا:** نسبة الى الامبراطورة زنوبيا ملكة تدمر.

**سحر:** الرئة، قبيل الصبح.

**سدرة:** شجرة في الجنة.

**سكينة:** الليونة، المهابة، الوقار، الهدوء.

**سيفانة:** الطويلة، المشوقة.

**سيماء:** جميلة الملامح.

**شادية:** طالبة العلم والأدب، المغنية.

**شماء:** ذات الأنفة والمروءة.

**شهد:** العسل غير المفصول عن شمعه.

**شهلا:** اختلاط لونين أحدهما بالآخر، وأن يشوب البؤبؤ حمرة أو أن يُشرّب حمرة.

**عائشة:** الحيّة ضد الميتة. نسبة الى زوجة النبي ﷺ.

**عبلا:** تامة الخلق، والضخمة والبيضاء والغليظة.

## أسماء الذكور

**بشير:** صاحب البشارة، والبشارة هي الخبر السار المفرح.

**بليغ:** فصيح اللسان، والذي يحسن التبليغ.

**بهي:** الحسن والجميل.

**جلاء:** الارتحال، الكشف، الوضوح.

**جمال:** الحُسن في الخلق والخُلق والمنظر الجميل.

**جهاد:** القتال في سبيل الله، وجهاد النفس: محاربة شهواتها.

**جواد:** السخيّ، النجيب، الكريم.

**حارث:** شاقق الأرض بالمحراث يهيؤها للزراعة. وكنية الأسد.

**حسام:** السيف القاطع.

**حشان:** الظريف.

**حسيب:** ذو الحسب والنسب، ومن أسماء الله تعالى.

**حكمت:** المعرفة والصواب.

**دانيال:** اسم النبي عليه السلام.

**رائد:** القدوة، الرسول الموثوق لصدقه وإخلاصه وفهمه.

**راجي:** الأمل، ضد اليائس.

**رادن:** الزعفران.

**رباح:** الغانم، الرابح، والخمر.

**ردمان:** مثنى الردم وهو السد العظيم.

**زاهي:** المعجب، المتكبر. والزهو: الكبر والفخر والتيه.

**زُفر:** الشجاع، السيد الكبير، الأسد، البحر، الجمل الضخم، القوي على حمل الأشياء.

**ساطع:** المرتفع، المنتشر، المنير.

**سامد:** رافع رأسه، وناصب صدره.

**سامي:** الرفيع، العالي. والسمو: العلو والرفعة.

**سحبان:** من يسحب ثوبه متبختراً.

**سرمد:** الدائم الذي لا ينقطع، والسرمدي: المنسوب الى السرمد. قال الله تعالى: ﴿قل أرأيتم إن جعل الله عليكم النهار سرمداً الى يوم القيامة﴾(سورة القصاص/الأية 72).

**شافع:** صاحب الشفاعة.

**شبلي:** نسبة الى الشبل وهو ولد الأسد.

**شكيم:** من الشكيمة، والشكيمة: الحديدة المعترضة من اللجام في الفم والأنف، وقوة القلب. يقال فلان شديد الشكيمة أي: شديد النفس أبيّ حازم.

**صبيح:** الجميل، المشرق.

**صفا:** الخلاص من كل شائبة وكدر، والمصافاة في الود والاخاء. والصفا جبل، وهو من مشاعر الحج.◆◆

## الجمعية تقدم خدماتها لمنكوبي الأحوال الجوية الصعبة التي اجتاحت الضفة الغربية وقطاع غزة في أواخر شهر شباط وأوائل شهر آذار الماضيين

قدمت الجمعية خدماتها الإغاثية، لمتضرري الظروف الجوية الصعبة التي عاشتها الضفة الغربية وقطاع غزة في أواخر شهر شباط، وأوائل شهر آذار الماضيين.

وأوضح تقرير للجمعية أصدرته في أوائل شهر آذار الماضي أن فريق وحدة إدارة الكوارث قام بتقديم مواد اغاثية من حرامات وفرشات وصوبات وأدوات صحية وأدوات مطبخ وبطانيات وشوادر، لعائلتين في قرية بيت حنينا القريبة من القدس، جراء إخلائهما من منازلهما بسبب تسرب مياه الأمطار إليهما وإتلاف جميع محتوياتهما.

وفي منطقة جبع بمحافظة القدس، قدم فريق وحدة إدارة الكوارث المواد الإغاثية لثلاث عشرة عائلة، مكونة من 62 فرداً، نتيجة تسرب الأمطار لخيمهم وبركساتهم، ووزعت عليهم خيماً وفرشات وبطانيات ومواد صحية وإغاثية.

وأضاف التقرير انه وأثناء توجه فريق إدارة الكوارث لمنطقة عين قينيا في رام الله لتقديم المساعدة لثماني عائلات تضررت نتيجة سقوط الأمطار هناك، تم العثور على احدى سيارات المواطنين، التي انزلقت نتيجة السيول وتدني الرؤية حيث قام الفريق بسحب السيارة من الواد وتقديم المساعدة لركاب السيارة.

وأوضح التقرير أنه "وبناء على الاستغاثة التي طلبها أهالي منطقة الخان الأحمر بعد الاتصال من قبل وكالة الغوث الدولية "الأونروا" مع غرفة العمليات المركزية للجمعية قامت الأخيرة بتوجيه فريق وحدة إدارة الكوارث لمكان تواجد المواطنين، حيث تعامل الفريق مع الوضع الإنساني هناك وقدم المساعدات اللازمة لنحو ست عشرة عائلة".

وقامت طواقم الجمعية بمساعدة امرأة من قرية مراح رباح كانت على وشك الولادة، حيث تم توليدها داخل سيارة الإسعاف قبل أن يتم نقلها الى احد مستشفيات بيت لحم، وقدمت طواقم الإسعاف الإسعافات الأولية الى ثلاث حالات رضوض وكسور بفعل التزحلق من مياه الأمطار، وتم نقلها للمستشفى لاستكمال العلاج.

وأخلى فريق وحدة إدارة الكوارث التابع للجمعية ثلاث عائلات نتيجة الأمطار الغزيرة وتدفق المياه لمنازلهم في منطقة العروب بالخليل، وثلاث عائلات أخرى في منطقة الشيوخ، وثلاث مثلها في منطقة مسافر بني نعيم بمحافظة الخليل.

وتوجه فريق وحدة إدارة الكوارث إلى منطقة الأغوار الشمالية، حيث قدم المواد الإغاثية لعدد من العائلات المتضررة نتيجة دخول مياه الأمطار إلى عدد من الخيم والبركسات في المنطقة.

وفي قطاع غزة، وفي أعقاب ضرب صاعقة جوية عدة منازل في منطقة بني سهيلا، توجه فريق التقييم التابع للجمعية، وقدر الأضرار في شبكات الكهرباء والتشققات في الجدران، حيث قدّر عدد المنازل المتضررة بعشرة منازل، واحتراق جميع الأجهزة الكهربائية فيها، بالإضافة إلى إلحاق أضرار جسيمة بمسجد الهدى في المنطقة.

وأدت الرياح الشديدة المستمرة في محافظة شمال قطاع غزة إلى تدمير سقف وجدران منزل احد الأسر يعود للمواطن محمد شاكر في منطقة العطاطرة، حيث أصبحت العائلة عرضة للأمطار والرياح، وتوجه فريق وحدة إدارة الكوارث لتقييم الأضرار وتقديم المساعدة اللازمة لهم.

وبعد تدمير احد الأنفاق في مدينة رفح نتيجة السيول الجارفة ووفاة مواطن وإصابة اثنين بجروح خطيرة، توجهت سيارة إسعاف من الهلال الأحمر الفلسطيني الى مكان الحادث وقدمت الإسعافات الأولية للجرحى ونقلتهم إلى مستشفى أبو يوسف

النجار لاستكمال العلاج.

ووقع حادث سير وسط قطاع غزة على مفترق المطاحن بسبب سرعة شاحنة، ما أدى الى انقلابها وإصابة سائق الشاحنة، وقامت طواقم إسعاف الهلال الأحمر بتقديم الإسعافات الأولية له ونقله للمستشفى لاستكمال العلاج.

وفي القطاع أيضاً أدت الأمطار، التي بدأت بالسقوط اواخر شهر شباط، إلى إلحاق أضرار جسيمة بمنازل المواطنين ومزارعهم لا سيما اختلاط مياه الصرف الصحي والأتربة بمياه الأمطار ودخولها بكميات كبيرة جداً داخل المنازل، خصوصاً في المناطق المنخفضة والمخيمات التي تعتبر منازلها غير صالحة للسكن بسبب قدمها وبنائها من "الزينكو" و"الاسبست".

وأدت سرعة الرياح الشديدة إلى اقتلاع العديد من الأشجار ولوحات الإعلانات، وإلى إغلاق العديد من الطرق، وقامت فرق الجمعية بالتوجه لهذه المناطق وإجراء التقييم المبدئي والسريع لها، وتقديم الإغاثة لنحو 47 عائلة متضررة.

## فرع الجمعية في خانيونس يعقد دورتين في مجال لغة الإشارة والإسعاف الأولي وينظم عرضاً ترفيهياً للأطفال

عقد فرع الجمعية في خانيونس في شهر شباط (فبراير) الماضي، دورتين في لغة الإشارة ومبادئ الإسعاف الأولي، شارك فيهما عشرات الأشخاص، ونظم عرضاً ترفيهياً للأطفال.

هدفت الدورة الأولى، التي شارك فيها أربعون موظفاً وموظفة من العاملين في الفرع، الى تسهيل التواصل مع الصم ودمجهم في المجتمع، وكسر الحاجز النفسي لديهم.

وكان المشاركون في هذه الدورة تلقوا معلومات نظرية وتدريباً عملياً في مجالات اساسيات لغة الإشارة وحركات المخاطبة والمحادثة، إضافة الى عدد كبير من مصطلحات هذه اللغة.

وتضمنت الدورة الثانية، التي شارك فيها ستون طالبة وطالباً من الجامعات الفلسطينية والمجتمع المحلي، واستمرت ثمانية أيام، شرحاً عن كيفية التصرف وقت



الأزمات، والتعامل مع ضحايا حوادث الطرق، والتنفس الاصطناعي، وحالات الاختناق، والغرق، والتسمم، والحروق، والجروح.

وفي سياق آخر، نظم الفرع عرضاً ترفيهياً لأطفال مدرسة ذكور خانيونس الابتدائية، تضمن فقرات بهلوانية، وعرائس الدمى، إضافة الى فقرة تناولت أسئلة وأجوبة صحية قدمت بشكل مبسط.

يذكر ان هذه الفعالية أتت ضمن حملة للمحافظة على النظافة والحد من الإسراف في تناول «الشيبس» والمشروبات الغازية، لما لها من ضرر على الأطفال، وهدفت الى تعليمهم السلوك الصحيح والسوي في مجال التغذية.

**ضمن حملة الشتاء الدافئ**

## الجمعية والهلال القطري يوزعان مساعدات على مسنين وأيتام في نابلس وطولكرم

وزعت الجمعية والهلال الأحمر القطري بتاريخ 2012/3/6 مساعدات عينية على العشرات من النزلاء في بيت المسنين التابع للجمعية في مدينة نابلس، وعشرات الأطفال في مركز حماية الطفولة التابع لها في مدينة طولكرم. وتضمنت المساعدات، التي قامت طواقم الجمعية بتوزيعها، بطانيات وأغطية، وسجاد، وصوبات غاز على النزلاء في بيت المسنين في نابلس، الذي يضم حالات اجتماعية تقوم الجمعية برعايتها صحيا واجتماعيا ونفسيا واقتصاديا، وعددهم 20 مسنا ومسنة.

كما وزعت الأغطية وملآت الأسرّة، والمخدات، والسجاد، والأدوات الكهربائية على نحو واحد وعشرين طفلا وطفلة، يتلقون الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية والتعليمية في مركز حماية الطفولة التابع للجمعية في مدينة طولكرم.

يذكر أن حملة الشتاء الدافئ 2012 تنفذ من قبل الجمعية والهلال الأحمر القطري وتهدف إلى دعم المناطق المهمشة والمتضررة من الجدار والمستوطنات، وكذلك الفئات الأكثر احتياجا في المجتمع، خصوصاً في ظل الظروف الجوية السيئة التي اجتاحت الأرض الفلسطينية المحتلة مؤخراً.

**حضرها عدد من الوفود الفاعلة**

## فرع الجمعية في لبنان يعقد حلقة دراسية عن الرعاية الصحية الثانوية للاجئين الفلسطينيين

عقد فرع الجمعية في لبنان، بتاريخ 2012/2/6، حلقة دراسية عن "الرعاية الصحية الثانوية للاجئين الفلسطينيين في لبنان" في العاصمة بيروت، بمشاركة الصليب الأحمر اللبناني، والإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، و"الأونروا"، وممثلين عن سفارة فلسطين في لبنان، وصندوق الضمان الصحي الفلسطيني والمنظمات غير الحكومية العاملة في الوسط الفلسطيني.

وفي كلمته خلال الحلقة، التي أدارها د. سامر شحادة، مدير إدارة المشاريع في الفرع، رحب د. محمد عثمان أمين سر الفرع، بالحضور مثنياً على أدوارهم جميعاً، ومقدماً شكر الجمعية لكافة الشركاء والداعمين لمسيرتها عموماً وإقليم لبنان خصوصاً.

من ناحيته، أثنى سلفاتوري لومباردو، مدير عام "الأونروا" في لبنان، على العلاقة المميزة التي تربط "الأونروا" بفرع الجمعية في لبنان، مشيداً بالدور الذي تلعبه الجمعية في تقديم الخدمات الصحية للاجئين الفلسطينيين إلى جانب "الأونروا" آملاً باستمرار تفعيلها نحو الأفضل باستمرار.

وقدمت الكاتبة، جوليا دافيدسون، المشاركة في تأليف كتاب "Poverty in Lebanon" إلى جانب الكاتب روبين داس، عرضا موجزا عن الوضع المأساوي لبعض التجمعات في المخيمات الفلسطينية في لبنان، من جهة البنى التحتية والمساكن غير الصحية، ما أثر في نوعية الحياة والوضع الصحي للاجئين الفلسطينيين في لبنان.

من جهته لفت ممثل الصليب الأحمر الهولندي في لبنان جيرارد جونكمان، إلى الخدمات السريرية الحالية

في مستشفيات الجمعية في لبنان، والتي تضاهي الخدمات المقدمة في المستشفيات الخاصة اللبنانية، ذات المستوى نفسه التي تتعاقد معها "الأونروا" لتقديم العلاج.

وعرضت د. منى عثمان، مسؤولة قسم الصحة في "الأونــروا" في لبنان، النظام الصحي المعمول به في "الأونروا" من جهة الرعاية الصحية الأولية والثانوية، ونتائج الدراسة التي قامت بها "الأونروا" عن المرضى المحولين إلى مستشفيات الجمعية، التي بينت بشكل واضح إرتفاع نسبة رضى المرضى المحولين في عام 2011 مقارنة مع النسب في عامي 2009 و2010، ما يؤكد على أن فرع الجمعية في لبنان يعمل جاهداً على تحسين نوعية الخدمات المقدمة للمرضى.

من ناحيته عرض د. زياد منصور، الذي أنجز العديد من الاستشارات والدراسات بتكليف من "الأونروا" ومن الجمعية ومن وزارة الصحة اللبنانية، واقع النظام الصحي في لبنان، مشيراً إلى أنه غاية في التعقيد حتى الآن، وأنه يفتقد إلى سياسة صحية، أو نظام صحي واضح، يحكم كافة المؤسسات الصحية العاملة في لبنان، إضافة لعدم وجود نظام تأمين صحي للشعب اللبناني عموماً. وأكد أنه تم إجراء دراسات عديدة حول الوضع الصحي الفسطيني، وأن المطلوب ليس إجراء دراسات واستشارات وإنما اتخاذ خطوات فاعلة لتحسين النظام الصحي الفلسطيني .

وفي عرضه، قدم د.صلاح الأحمد، مدير الخدمات الطبية في فرع الجمعية في لبنان، عرضاً موجزاً عن خدمات الجمعية في لبنان، عموماً، مُركزاً على خدمات الرعاية الصحية الثانوية، التي تقدمها عبر مستشفيات الجمعية الخمسة المقامة على الأراضي اللبنانية في أماكن إنتشار أبناء الشعب الفلسطيني.

وأشار إلى أهمية دور مستشفيات الجمعية، من جهة كونها تقع إما داخل المخيمات الفلسطينية في لبنان أو في جوارها، والتي أثبتت في ظل أشد وأحلك الظروف أنها تواصل تقديم كافة خدماتها لأبناء الشعب الفلسطيني المحتاجين، بغض النظر عن إنتماءاتهم السياسية أو مذاهبهم.

وعرض د. الأحمد نتائج الدراسة التي قامت بها الجمعية عن نسبة رضى المرضى عن خدمات الجمعية الاستشفائية، والتي جاءت مماثلة للنسب التي عرضتها "الأونروا"، ما يؤكد مصداقية هذه النسب.

واختتمت الحلقة بعرض د رياض مرعي، منسق برنامج الجودة والنوعية في مستشفيات الجمعية في لبنان، أكد فيه على أن الجمعية قامت بتطبيق عدد كبير من معايير الجودة والنوعية المتفق عليها مع "الأونروا"، وأن المشكلة تكمن في المعايير التي هي بحاجة لموارد مادية كبيرة لتطبيقها، مقارنة مع ما تقوم "الأونروا" بدفعه من رسوم.

## السفير النرويجي في لبنان يزور فرع الجمعية ويتفقد مجمع عكا ومستشفى حيفا

زار السفير النرويجي في لبنان، سفين اسيز، مقر فرع الجمعية في لبنان بتاريخ 2012/2/13، وكان في استقباله أمين سر الفرع د. محمد عثمان، ومدير الخدمات الطبية د. صلاح الأحمد، ومدير دائرة المشاريع د.سامر شحادة.

واستمع الضيف والوفد المرافق، لعرض موجز عن مسيرة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والمراحل التي مر بها فرع الجمعية في لبنان والتحديات التي تواجهه، وسلط الضوء على خدمات الفرع للاجئين الفلسطينيين في لبنان. وتخلل الزيارة عرض عن التحسينات التي تقوم بها الجمعية في فرع لبنان، ورفع مستوى الجودة والنوعية للخدمات الإنسانية في مستشفيات الجمعية لمواكبة نظيراتها في لبنان، وتلبية متطلبات المرضى قدر الإمكان، وبالإمكانات المتوفرة وبدعم الشركاء جميعاً. كما تم تقديم عرض عن معاناة اللاجئين الفلسطينيين في مخيمات لبنان عموماً.

وزار الوفد الضيف مجمع عكا الطبي في بيروت، ومستشفى حيفا في مخيم برج البراجنة القريب من العاصمة اللبنانية، وأطلع على الخدمات الإنسانية التي يقدمانها .

## الجمعية تدين استهداف الاحتلال لطواقمها الطبية

عبرت الجمعية بتاريخ 2012/2/15 عن بالغ قلقها من استهداف قوات الاحتلال الإسرائيلي لطواقمها الطبية، ومنعها من القيام بواجبها الإنساني.

واستنكرت الجمعية استهداف قوات الاحتلال لسيارة

إسعاف تابعة لها بالرصاص المطاطي، خلال الأحداث التي اندلعت في منتصف شهر شباط الماضي أمام سجن عوفر تضامناً مع الشيخ خضر عدنان الذي أضرب عن الطعام بسبب اعتقاله إدارياً ودون مبرر.

وفي السياق ذاته، أدانت الجمعية استهداف قوات الاحتلال لسيارة اسعاف تابعة للجمعية في العيسوية، بتاريخ 2012/2/14 عند قيامها بإسعاف أحد الصحفيين الذي أصيب في المواجهات التي اندلعت في البلدة، ما أدى إلى تحطيم زجاجها.

وأكدت الجمعية أن هذه الممارسات تعد خرقاً واضحاً لأهم قواعد القانون الدولي الإنساني، المتمثلة في اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949 بشأن حماية المدنيين زمن الحرب المنطبقة قانوناً على الأرض الفلسطينية المحتلة، والبروتوكول الإضافي الأول لاتفاقيات جنيف الأربع، التي كفلت حماية الطواقم الطبية المكلفة بالبحث عن المرضى والجرحى والمنكوبين، وإجلائهم، ونقلهم، وتشخيص حالتهم، وعلاجهم، وتقديم الإسعافات الأولية لهم، كذلك احترام كرامة وحياة السكان المدنيين زمن الاحتلال الحربي.

## الجمعية تنفذ مناورة لإخلاء طالبات مدرسة في مخيم الفارعة وفرع طوباس يقدم مساعدات طارئة لضحايا الأحوال الجوية السيئة في الأغوار الشمالية

قام فرع الجمعية في طوباس، في أوائل شهر آذار الماضي، بالتعاون مع وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، بتقديم مساعدات طارئة لأصحاب البيوت في خربة "ابزيق" و "يرزة" في الأغوار الشمالية، التي دمرتها الرياح العاتية التي هبت على فلسطين مؤخراً المصحوبة بالأمطار الغزيرة.

وتضمنت المساعدات خيماً و "بركسات" وأغطية وفرشات، حيث قامت طواقم من وحدة إدارة الكوارث في الجمعية ومتطوعون تابعون للفرع بنصب الخيام لأصحاب البيوت المدمرة.

وفي سياق آخر نفذت الجمعية بتاريخ 2012/2/28 مناورة تدريبية لإخلاء مدرسة إناث مخيم الفارعة في محافظة طوباس، بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي في المخيم. اشتملت المناورة على محاضرة نظرية، وتنفيذ عملي لإخلاء المدرسة، لما لهذا التدريب من أهمية حول كيفية تصرف الطالبات وطريقة الإخلاء السليم الذي لا يؤدي الى أي سوء أو مكروه أو إصابات للطالبات اثناء خروجهن من الصفوف والمدرسة.

استفاد من النشاط جميع طالبات المدرسة ومعلماتها، ونفذه فريق وحدة الحد من المخاطر في فرع الجمعية في طوباس.

## فرع الجمعية في قلقيلية ينفذ جملة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية

نفذ فرع الجمعية في قلقيلية، خلال شهر شباط (فبراير) الماضي، جملة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من مواطني المحافظة، وبخاصة طلاب وطالبات المدارس والعشرات من كوادر الفرع والعاملين فيه.

وفي هذا الإطار عقد الفرع سلسلة من الدورات في مجال الإسعاف الأولي لصالح مجموعات من معلمي مدرسة قلقيلية للمكفوفين، وأمهات تلاميذ فاطمة غزال بعزون، والعديد من الطلاب الصم في جمعية الأمل الخيرية للصم في قلقيلية، ولعدد من طلاب مركز التدريب المهني في قلقيلية، وللعشرات من متطوعي الفرع.

ومن جهة أخرى، نفذ الفرع فعاليات في مجال الحد من الكوارث المحتملة، لمجموعات من ذوي الاحتياجات الخاصة في جمعية الأمل الخيرية للصم، وللعشرات من طلاب وطالبات عدد من المدارس الثانوية، ولموظفي عدد من المؤسسات الحكومية والأهلية في قلقيلية.

كما نظم الفرع، خلال شهر شباط الماضي، فعاليتين طبيتين، الأولى كانت عن طب وجراحة العيون، والثانية عن التغذية الصحية، استفاد منها العشرات من المواطنين

وطلاب وطالبات المدارس.

وكان الفرع عقد دورتين عن نشأة الجمعية وتطورها والخدمات الإنسانية التي تقدمها للشعب الفلسطيني في داخل الوطن وخارجه، شارك فيهما العشرات من طلاب وطالبات المدارس.

## الجمعية تنفذ نشاطاً ترفيهياً لطلبة مدرسة الخان الأحمر

نفذت الجمعية بتاريخ 2012/2/22 نشاطاً ترفيهياً لطلبة مدرسة الخان الأحمر، في التجمع البدوي المهدد بالترحيل ومصادرة أراضيه، جنوبي محافظة القدس.

وتخلل النشاط، الذي نفذه متطوعون ومتطوعات، تقديم فقرات للألعاب الترفيهية مع الدمى، والرسم على الوجوه لطلاب المدرسة الوحيدة في المنطقة، والمقامة في تجمع آل أبو داهوك، وتوزيع الهدايا على أكثر من سبعين طالباً، موزعين على ستة صفوف أساسية في غرف من «الزينكو» و«الإسبست». ويأتي هذا النشاط في إطار سلسلة من الفعاليات التي تقوم بها الجمعية في المنطقة المهددة بالهدم والترحيل، ويبلغ عدد سكانها نحو 250 عائلة، يتجاوز عدد أفرادها 1500 مواطن ومواطنة.

## فرع الجمعية في لبنان يعقد سلسلة دورات تدريبية لطواقم مستشفياتها

عقد فرع الجمعية في لبنان، سلسلة دورات تدريبية للممرضين والأطباء والعاملين الصحيين في مستشفيات الهلال الأحمر الفلسطيني في لبنان، بهدف تحسين نوعية عملهم، وصقل مواهبهم، وطريقة تعاطيهم مع المرضى.

وتحدث المشاركون في الدورة، التي عقدت في مستشفى رفيق الحريري الدولي في بيروت، عن أنهم بدأوا يلمسون نتيجة عملهم.

وقال منير الحاج، وهو أحد المشاركين: «لقد ارتفع عدد المرضى الذين يقصدون مستشفياتنا منذ عملنا على تحسين الجودة والنوعية، ونسمع من المرضى أنفسهم شعورهم بالرضى عما نقدمه اليهم».

من جهتها شرحت نهى أبو عيسى بعض تفاصيل العمل اليومي، والتغييرات التي لمستها منذ بدء العمل على تحسين الجودة والنوعية، وقالت: «لقد أصبح لدينا خبرة في النفايات الطبية، حتى طريقة تعاطينا مع المرضى تغيّرت».

بدوره قال المشارك خالد صباغ: «إن تطبيق معايير الجودة والنوعية تحتاج الى موازنة كبيرة، وبالتالي نقدّم للمريض ما تسمح به امكانياتنا».

من جهته قال الدكتور فادي سلامة، المدير الإداري لمستشفى الهمشري التابع للجمعية في صيدا: «إن أهمية هذه الدورات ينبع من تأمين ميزانية مالية تسمح بتحسين العمل داخل المستشفيات».

وقال الدكتور قاسم: «إن مثل هذه الدورات تساهم في صقل إمكانات كوادر المستشفيات المهنية، وأن التحسين في المستشفيات حصل بالتوازي في كل من مستشفيات الهمشري وصفد والناصرة وحيفا وبلسم، وهي ستستمر خلال الفترة اللاحقة كي نصل الى أفضل مستوى».

## سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية تنفذها دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية خلال شهر شباط

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر شباط (فبراير) الماضي سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية في عدد من قرى وبلدات الضفة الغربية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة اجتماعاً موسعاً في المقر العام للجمعية في البيرة بتاريخ 2012/2/28، شارك فيه أربعون شخصاً من الاختصاصيين الاجتماعيين والممرضات ومتطوعات الأمومة الآمنة، قوموا خلاله استمارات العمل الصحي والميداني لقياس الوعي الصحي لدى أفراد المجتمعات المحلية.

وفي سياق آخر، عقد المركز الصحي التابع للدائرة في رام الله، في الفترة من 20-2012/2/27 دورة تناولت جملة من المواضيع الصحية، شاركت فيها عشرون طالبة من مدارس نور الهدى.

وعقد المركز لقاء توعية عن الإسعافات الأولية، استفاد منه 45 طالباً وطالبة من مدارس الجميل في البيرة.

وفي الإطار ذاته عقدت دائرة الرعاية الصحية الأولية، بالتعاون مع دائرة الإسعاف والطوارئ في الجمعية ووحدة إدارة الكوارث، دورة إسعاف أولي، شاركت فيها 25 سيدة

من بلدة سعير في قضاء الخليل.

ومن جهة أخرى، نظمت الدائرة، خلال شهر شباط، يوماً طبياً مجانياً في قرية دير قديس، تم خلاله تقديم خدمات علاجية، عبر عيادتها المتنقلة، لنحو 134 مريضاً. كما نظمت الدائرة يوماً طبياً مجانياً آخر، في بلدة سلواد، استفاد منه 63 شخصاً.

الى ذلك، نظمت الدائرة عدداً من المحاضرات والندوات واللقاءات الصحية والاجتماعية، في الضفة الغربية استفاد منها 1687 شخصاً، من بينهم 547 طالباً وطالبة.

**بالتنسيق مع الدفاع المدني ووحدة إدارة الكوارث**

## مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم في الجمعية يعقد دورة في مجال علوم الدفاع المدني

عقدت دائرة التأهيل في الجمعية، بالتنسيق مع وحدة إدارة الكوارث في الهلال الأحمر، والدفاع المدني، دورة حملت عنوان: "علوم الدفاع المدني" في المقر العام للجمعية في البيرة، في الفترة من 5-2012/2/8، شارك فيها 35 طالباً من مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم، التابع للجمعية، وعشر معلمات، وحضره رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومحافظ رام الله والبيرة د. ليلى غنام، ومدير الدفاع المدني اللواء أبو ربيع.

وهدفت الدورة، وهي الأولى من نوعها التي تستهدف فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، تزويد الطلبة بمعلومات عن عمليات الإنقاذ وإطفاء الحرائق بأنواعها كافة، إضافة الى تدريب عملي على كيفية استخدام اسطوانات إطفاء الحريق.

يذكر أن هذه الدورة نفذت ضمن إطار مذكرة التفاهم التي وقعتها الجمعية في العام 2008 مع الدفاع المدني.

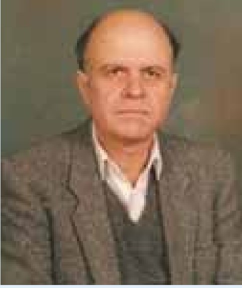
وفي السياق ذاته قام تسعة من طلبة مركز الاتصال التام، مع عدد من المشرفين وأولياء الأمور، بزيارة مركز التدريب المهني، التابع للاتحاد اللوثري العالمي بتاريخ 2012/2/16، للاطلاع على عمل المركز وآلية التدريب المتبعة والآلات الموجودة فيه، بهدف تدريب الطلاب الصم عليها، وبخاصة آلتي الخرم والكبس.

وشارك 12 طالباً من طلبة الاتصال التام في الاحتفال الخاص الذي أقامته مؤسسة "دياكونيا" في المقر العام للجمعية في البيرة بتاريخ 2012/2/22، حيث قدموا عرضاً مسرحياً صامتاً ورقصاً تعبيرياً.

---

## نعـي

تنعي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بمزيد من الحزن والأسى أحد كوادرها في سورية المرحوم:



**الدكتور: علي خليفة**

**مدير مستشفى فلسطين التابع للجمعية في مخيم اليرموك**

الذي شيعته الجمعية في موكب مهيب بتاريخ 2012/3/10 الى مثواه الأخير في مقبرة المخيم.

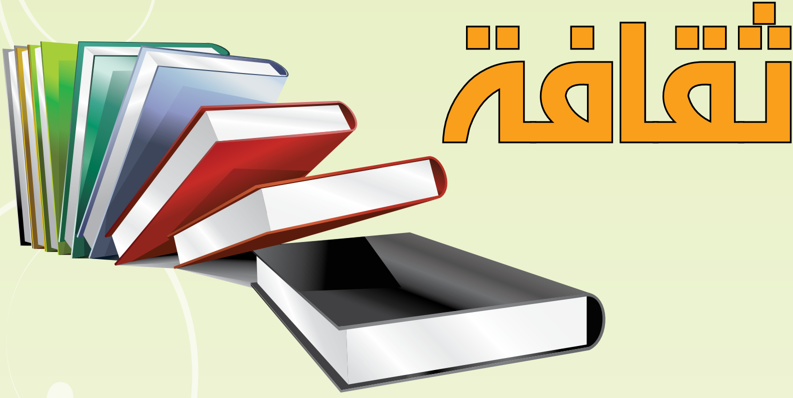
- ولد المرحوم في مدينة صفد عام 1937.
- التحق بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني عام 1976، وعمل في عيادة الجمعية الكائنة في مخيم حي القدس بمحافظة اللاذقية.
- عين عام 1988 مديراً للخدمات الطبية في فرع الجمعية في سورية.
- انتدب للعمل في مستشفى فلسطين عام 1994، ثم عين مديراً له في العام التالي 1995 وبقي على رأس عمله حتى وافته المنية.

رحم الله الفقيد واسكنه فسيح جناته، والهم أهله وذويه وزملاءه الصبر وحسن العزاء.

**وإنا لله وإنا إليه راجعون**

---

# ثقافة



- رأي: الرضا والإبداع والعلاقة الجدلية بينهما.
- ابداعات شبابية: نصوص قصصية قصيرة.
- «من فيض الذاكرة» للشاعر عبد الرحمن عوض الله: سجل حافل بالنضال والتضحيات.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (7): (قصة كثير عزة).
- شعر: النفس والدنيا.
- من ملكوت الشعر: تصبحون على وطن.

# الرضا والإبداع والعلاقة الجدلية بينهما

ميرا عثمان

**هل يمكن أن تكون راضياً ومبدعاً؟ سؤال طُرح على الباحثة في علم النفس في جامعة "هارفارد" الأمريكية، شيلي كارسون، فأجابت بنعم، إلا أنها استدركت وقالت: "إن الرضا هو عدو الابداع .. فالعقل المبدع هو عقل جائع، وعقل عطش، وليس عقلاً شبعاً .. انه يريد أكثر فأكثر، وهو لا يشبه العقل الجالس أمام المدفأة ويمسك بكوب من الشاي".**

ومعروف أن كارسون الفت كتاباً في هذا المجال حمل عنوان: Your Creative Brain (عقلك المبدع) تتحدث فيه عن الجوانب السيكولوجية وجوانب علوم الأعصاب المرتبطة بالابداع. كما تتحدث عن الخطوات، التي يمكن للانسان اتخاذها كي يصبح أكثر ابداعاً.

وانسجاماً مع مضمون هذا الكتاب قد يكون التعريف المقبول للابداع هو الانجاز، مهما كان نوعه، أدبياً أو خلافه، الذي يكون جديداً ومفيداً. وهذا الجانب من التعريف يساعد على التمييز بين الاصالة والابداع. مع الأخذ في الاعتبار أن هناك الكثير من الانجازات



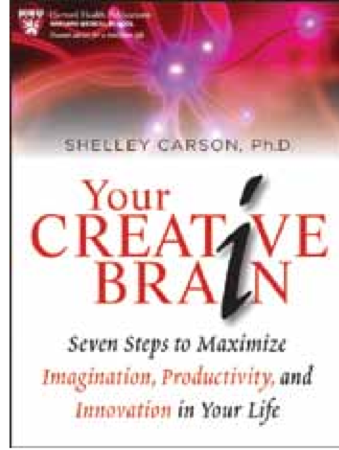
شيلي كارسون

الأصيلة لا تكون ابداعية على وجه الخصوص. فالكتابة المكونة من "خلطة من الكلمات" على سبيل المثال لا الحصر، لشخص مصاب بانفصام الشخصية، يمكن أن تكون اصيلة، الا أنها لا يبدو تحمل أية فائدة، حتى للشخص الذي دوّنها.

وموضوع الابداع كان مثار جدل بين علماء النفس منذ عقود. ففي العام 1950 ناشد الباحث النفسي الامريكي "جيه بي، غيلفورد" العلماء بقوله: "رجاء تعالوا نبدأ بدراسة الابـداع". واليوم هناك مجالات متخصصة عدة للابداع. ومع بداية القرن الجاري أخذ علماء الاعصاب يهتمون بهذا الموضوع. ويعتقد عدد من المختصين أن الابداع هو جانب مهم من الادراك مثله مثل الذاكرة والانتباه، أو الادراك الحسي، في حين جوبه في الماضي بالرفض، واعتبر بأنه مجال "ضبابي".

والابـداع يحتاج الى كمّ كاف من الذكاء، وعادة تبدأ عتبة الذكاء من "معامل الذكاء" IQ الذي يبلغ 120، الا أن الأمور تعتمد على نوعية المجالات الابداعية. فالأشخاص العاملون في مجال الفنون التشكيلية لديهم عتبة أقل من الذكاء اللازم للابداع. أما الأشخاص العاملون في مجال الفيزياء النظرية فعليهم التمتع بعتبة أعلى من "معامل الذكاء"، قبل أن يقوموا بعمل ابداعي في ذلك المجال.

واولئك الذين ينغمسون بكل حواسهم في عملهم يواجهون التحديات أثناء عملية ابداعهم،




وكلما نجحوا في ذلك ينشط مركز المكافآت في الدماغ كي يحصلوا على دفعة من «دوبامين» (وهو ناقل عصبي هرموني لديه وظائف عدة ابرزها لعب دور في السلوك والادراك والمعرفة والحركة الارادية). وفي بعض الأحيان لا يحس هؤلاء بأنهم سعداء، إلا أن مركز المكافآت و"الدوبامين" يؤثران فيهم ويدفعانهم إلى الأمام في تنفيذ عملهم.

وهناك من يدعي أن لدى البعض من الناس جيناً يحثهم على أن يكونوا مبدعين. ومع أن لهذا الادعاء نصيب من الصحة، الا أن العلم يقر أن هناك بعض الخصائص الجينية مرتبطة بالبحث عن الجدّة (أي عن كل ما هو جديد). والبحث عن الجدة هو أحد خصائص الإبداع. وقد أشارت ابحاث السلوك المعرفي إلى أن بالإمكان تغيير وضعيات تنشيط الدماغ، وتغيير مستويات الناقلات العصبية وكذلك مستقبلات تلك الناقلات. ويكمن لب الموضوع هنا

في أن الانسان اذا كان يملك القدرة على تغيير تفكيره بوسيلة السلوك المعرفي، فإنه قد يصبح بمقدوره توظيف هذه القدرة بهدف تحويله الى باحث أكثر عن الجديد، أي تحويله الى مبدع.

وليس هذا، وحسب، ويمكن أن يضاف إليه وسائل الاعلام، التي توفر له كمّا كبيراً من المعلومات التي يحتاج إليها المبدع، سواء من محيطه أو من خارجه، أو من المختزنة داخل الدماغ، وما على المبدع سوى توليف تلك المعلومات بوسائل جديدة وأصيلة، وهذه العملية، ليست سهلة، كما يُظن، وانما تتطلب التفكير والتمحيص، واستنباط الجديد.

ما تقدم بيّن علاقة مخ الانسان بتفكيره الابداعي في شتى المجالات .. وهو يختلف من شخص إلى آخر، ويتوقف على ما يكتسبه المبدع من معرفة نوعية تضيف بعداً جديداً عما لديه. وهذا ينسحب على المبدعين في مجال الأدب، وبخاصة في نوعيه: القصص والشعر.

وعليه فليس كل كاتب مبدع والأمر نفسه ينسحب على الشعر، اذا لم يضف على كتاباته أو شعره، نكهة جديدة، سواء في مضامينها أو أسلوبها الفني .. وهنا يمكننا التأكيد أن للمخ علاقة جدلية بالتفكير الابداعي، عموماً، وهذا يتوقف على ما يزود به الدماغ بكل ما هو جديد في عالم المعرفة الأدبية التي تتأتى عبر القراءة الجادة للانتاجات الأدبية الجادة والنوعية، المحلية، وتلك الصادرة عن الفضاء الاقليمي والدولي. ◆◆



# نصوص قصصية قصيرة

مالك ابو عريش

**طير:**
رأيت طائراً يمضي في السماء، ينهش أجزاءها، وحيداً حُراً، كأنها موهوبة له وحده، لكنني فكرتُ: ليس سعيداً في وحدته.

**شمس:**
قال الولدُ الذي تعلقَ قلبهُ بالتمثيل، لأمه: "عندما أكبر، أريدُ أن أكونَ نجماً".
فقالت لهُ: "لا، إن ضوءَ النُجومِ هَزيلاً بعيداً عن البشر، لا يُضيئهُم، ثمّ إن الغيومَ تحجبُ النجوم، ولكن اسمع يا ولدي أريدُكَ أن تكونَ شمساً، لا شيء يحجبُها، وهي بالرغم من بُعْدها – إلا أنها تُضيءُ نصَف الكونِ، وإن غابَتْ فإنما لِتُضيءَ النصفَ الآخر".

**حياة:**
"البعضُ يعيش .. والبعضُ يَظنُ أنهُ يعيش" .. هكذا قالت الأمُ بعدَ أن أطعمتْ أبناءها الخمسةِ ذوي البطون الخاوية خُبزاً ذابلاً .. لَمْلَمتهُ من جنبات الطريقِ .. خوفاً عليهم من الموت.

**العجوز:**
لم تكن تملك المال، لذلك كانت تنتظر الدواء المجاني في كل يوم جمعة من مركزٍ خيري، اشتد بها المرض في يومٍ خميس، فتوجهت إلى المركز، وباتت تلك الليلة على بابه، ولما حان وقت بدء الدوام، قال لها العامل: "إن الموظفين في اضرابٍ هذا اليوم

من أجل تحسين الرواتب".
- "لكنني بحاجة للدواء، وليس بإمكاني شراؤه من أي مكان آخر".
- "ونحنُ لن نعمل إلا إذا حسنوا الرواتب، أتتخيلي أن راتبي لا يتجاوز الألفين، في هذا الزمن، زمن الغلاء".
لم تمضِ فترة طويلة قبل أن يشيع الناس جثمان امرأة عجوز، ظنوا أنها ماتت من المرض.

**المُشرد:**

كان الصباح باكراً، وكان الصبي المشرد، ابن الثلاثة عشرَ خريفاً، نائماً على حجر، نصفه الأعلى عارٍ إلا من ملابس داخلية مقطعة، استيقظ ووضع الحجر أمامه، وأخذ القميص الملفوف حوله، بعد أن نفضَ أطراف النوم عن عينيه، فاجأه رجلٌ ضخم، رفع قدمه على الحجر، وقال: "امسح بسرعة، هيا".
وأخرج من جيبه قروشاً عدة، نظر الولد إلى يدي الرجل وقال بعد أن رمقه بنظرة ازدراء: "هل ستعطيني بضعةَ قروش لأمسحَ لك حذاءك؟"
نظر الرجل إليه باحتقار، وقال: "كُنت أنوي أن أعطيك مالاً إضافياً، ولكن يبدو أنك لا تستحق أي شيء".
رد الطفل: "آخذ أربعة جنيهات مقابل مسح الأحذية".
ضحك الرجل وقال باستغراب ممزوج بالتهكم: "وهل تظن نفسك من ماسحي الأحذية ذوي الطبقة الثرية؟ لن أدفع أكثر من نصف جنيه، مثلكَ مثل كل من يعملون عملك".
رد الطفل: "إن أردت أن أمسح لك حذاءك تدفع أربعة جنيهات".
أنزل الرجل قدمه وهم بالذهاب، لكن الطفل استوقفه وقال: "نعقد اتفاقاً، آتي إلى منزلك يومياً لمدة أسبوع، ألمع لك حذائك مقابل أربعة جنيهات تدفعها لي مرةً واحدة".
ضحك الرجل وقال: "نحن في زمن متقدم، ماسحو الأحذية يعقدون صفقات".
بدأ الرجل المشي فتبعه الصبي دون أن يعير كلامه أي اهتمام.
"حسناً فليكن أسبوعان"
قال الرجل بحزم، وقد أدرك أن الصبي لن يتركه بسهولة: "لست بحاجة إلى هذا فأنا خرجت على عجلة من أمري هذا الصباح، فلم ألمع حذائي في المنزل، ويبدو أنك ستأخرني أيها الثرثار".
صمت لحظةً ثم أكمل بهزل: "رغم أن عرضك يبدو مغرياً"
رد الصبي بصوت أعلى رغبةً في الحسم: "اسمع، فليكن شهراً أو عاماً كاملاً أو عامين أو كما تريد، آتي فيه إلى منزلك وألمع حذائك وأحذية أهل بيتك، مقابل أربعة جنيهات تدفعها لي مرة واحدة".
توقف الرجل ونظر إلى عيني الطفل، وقد ظن أن الطفل يحاول خداعه في أمر ما، وقال: "لماذا تريد أربعة جنيهات أدفعها لك دفعةً واحدة؟"
نظر الطفل إلى القميص المهترئ بين يديه وفتحه فإذا به بضعة قروش، ثم قال بصوت خفيض، وقد بدا عليه الإنزعاج: "هذا قميصي به هذه القروش أكسبها من حمل الأغراض عن أصحابها طوال النهار، ولا أجد مكاناً لحفظها، فأخلع قميصي وأضعها به وأنام، وفي اليوم التالي أشتري بها قوت يومي، وألبس القميص مرةً أخرى وهكذا. أريد أربعة جنيهات لأشتري بها صُرةً أحفظ فيها قروشي فأتمكن من لبس القميص طوال الوقت، فيكف الكثير من الناس، ومنهم أنت، عن تخيل أنني ماسح أحذية، حين يرونني أحمل القميص في يدي والحجر أمامي، فأنت لست أول من يضع حذاءه مكان رأسي".

## "من فيض الذاكرة" للشاعر عبد الرحمن عوض الله

# سجل وطني حافل بالنضال والتحديات

فيصل قرقطي

**الكتاب الذي بين أيدينا حمل عنوان "من فيض الذاكرة" (قطع وسط، 290 صفحة)، إصدار شخصي عن مركز فؤاد نصار في رام الله للشاعر والمناضل عبد الرحمن عوض الله، جاء كجزء أول لشهادة تاريخية امتدت منذ بدايات القرن الماضي، موضحة مفاصل مهمة وتاريخية بتاريخ القضية الفلسطينية، وما عصف بها من أحداث مهمة انعكست على كل تفاصيل الصراع الفلسطيني- الإسرائيلي من جهة، وكذلك العربي- الإسرائيلي من جهة أخرى.**




وفضلاً عن التقديم الذي كان بقلم الكاتب والإعلامي حيدر عبد الرحمن عوض الله، وهو نجل الشاعر الذي قال فيه: "شرفني والدي الكاتب أن أقدم لروايته الشخصية، لم أقاوم غواية الكلام عن الكلام، والكلام في هذا المقام تجربة مكثفة أشعر أنني جزء منها ومن ذاكرتها المستمرة والمتوالدة في ذوات ما زلنا ننتجها على شكل أطفال لنا، وعندما أقاسم والدي ذكرياته وهمومه ومشاركتنا إياه نحن أفراد أسرته عذابات التشرد والمنفى ولواعج الشوق والحنين للوطن، فإني أقاسمه من زاوية الانفعال والتأثر به، فهو خالق فعلها والماسك بزمام اتجاهها، والذكريات هنا فعل تاريخي وقرار ذاتي بامتياز".

لقد حسم عبد الرحمن عوض الله مبكرا خياراته الفكرية والسياسية والاجتماعية، وهي، كما عرضها في فيض ذكرياته، خيارات الرجال الذين لا يمتطون السهل أبداً، ويرون في الصعاب والطريق إلى نتائجها مهمة تستحق الموت دونها، لا الأوهام التي استوطنت روح الكاتب ورفاق دربه في الطريق الطويل إلى الانعتاق الوطني والاجتماعي والإنساني من جلاوزة الاحتلال وأعداء الشعوب ومضطهديهم ومستغليهم تعادل أسطورة برومثيوس في النبالة والتضحية.

إضافة لذلك، توزع الكتاب على خمسة فصول، فكان الفصل الأول منها عبارة عن الحديث عن الطفولة ويفاعة الشباب والتكوين الأولي للتحصيل العلمي والنضال، إذ غطى هذا الفصل جل ما حل بالقضية الفلسطينية منذ أربعينات القرن الماضي حتى احتلال قرية اسدود الفلسطينية عام 1948.

ومما جاء في الفصل الاول:

"كانت قرية اسدود إحدى القرى الفلسطينية القريبة من ساحل البحر الابيض المتوسط، تقع في منتصف المسافة بين مدينة غزة ويافا، وكانت إحدى ممالك الكنعانيين التاريخية الحصينة بناها الكنعانيون قبل الميلاد بنحو 2900 سنة وأصحابها الفلسطينيون ذوو تاريخ حضاري عريق، وقد صمدت اسدود في وجه موجات الغزو المتعددة، وكان أشهرها حصار أحد ملوك مصر (آبسمتيك) مؤسس الأسرة السادسة والعشرين، وقد وصف هيرودتس من مؤرخي القرن الخامس قبل الميلاد هذا الحصار بأنه أطول حصار عرفه التاريخ".

وجاء أيضا:

"في السابع والعشرين من أكتوبر عام 1948 دخلت القوات الصهيونية اسدود فوجدت عددا لا يقل عن 500 رجل كبير في السن وشاب وامرأة، ومنهم والدي فوضع المحتلون كبار السن والنساء في سيارات ورموهم بالقرب من المجدل، أما الشبان وأعضاء عصبة التحرر الوطني الذين يبلغ عددهم حوالي 50 وعلى رأسهم محمد عبد الرحمن زقوت، فقد اخذوا أسرى حرب".

في حين غطى الفصل الثاني من الكتاب الأحداث التي تلت تلك المرحلة التي هي مرحلة النزوح والتشرد بكل ما فيها من مرارة وبؤس... وصولا إلى منتصف الخمسينيات من القرن الماضي:

"انتزع المعلمون بنضالهم تكوين نقابة لهم في ربيع 1954.. هذه النقابة هي التي لعبت فيما بعد دور الرئة الشعبية العلنية والوحيدة التي تنفست من خلالها الحركة الوطنية الفلسطينية بقيادة الحزب (الشيوعي) والجبهة الوطنية (الجبهة الوطنية المتحدة في قطاع غزة).

وغطى الفصل الثالث الأحداث والتفاصيل والذكريات التي تلت ذلك، وبرز هنا في هذا الفصل النضال والتحدي والإصرار الذي كان يؤمن به الحزب الشيوعي وأبناؤه الذين تعرضوا للاعتقال والتعذيب في الكثير من السجون والمعتقلات، إذ برز دور الشاعر المرحوم معين بسيسو جليا في هذه المرحلة.

وكان من نصيب الفصل الرابع مرحلة بداية الستينيات مرورا بعشرات القصص والذكريات والتجارب النضالية ليس للكاتب وحده، بل شملت الكثير من الأسماء الأخرى وتجاربهم النضالية ومعاناتهم، وصولا إلى مرحلة منتصف الستينيات: "خصصت ثلاثة أكواب ماء لكل معتقل، واحد في الصباح، وواحد في الظهر، وآخر في المساء، لا غير، وإياك ان تطلب المزيد، والا فإنك سوف تدلقه على صدرك ضربا وعضا من الكلاب".

أما الفصل الخامس والأخير، الذي بدأ بأحداث ووقائع العام 1966 مرورا بالنكسة العربية الكبرى وهزيمة حزيران المنكسرة عام 1967، فقد اهتم أيضا بالوضع السياسي الذي رافق تلك الفترة وما رافقها من تحركات ومشاريع سياسية... وصولا إلى نهاية سنوات الستينات: "وفي اليوم الثاني للحرب، بدأ تراجع وانسحاب المقاتلين المصريين والفلسطينيين كيفيا، وأخذوا يختفون في البيارات أو في بيوتهم، أو يتسللون ليلا عبر مراكب الصيد الفلسطينية الى بور سعيد. والتجأ اللواء محمد فؤاد الدجوي الحاكم الاداري العام، وعدد من قياداته في مستشفى الشفاء في غزة. ولبسوا ملابس الاطباء والمرضين، ثم أعلنوا استسلامهم، وبذلك استسلمت غزة، في الساعة الثانية عشرة والنصف من ظهيرة يوم الاربعاء الموافق السابع من حزيران (يونيو) 1967".

ويعتبر كتاب الشاعر والمناضل عبد الرحمن عوض الله هذا "من فيض الذكريات" أشبه بسيرة ذاتية تصور الأحداث والشخصيات بشكل روائي... فهو بذلك قريب من الرواية اذ يمكن اعتباره سيرة ذاتية مروية، أو رواية سيرة ذاتية.. لم تقتصر على تجربة شخص، بل شملت تجربة حيوات كثيرة لمناضلين فلسطينيين منذ ما قبل منتصف القرن الماضي حتى نهاية الستينات.

كما يعتبر هذا الكتاب جزءاً أول، وقد انجز الشاعر والمناضل الكبير عبد الرحمن عوض الله مخطوطة الجزء الثاني الذي يغطي أحداث وذكريات مرحلة السبعينيات من القرن الماضي حتى الآن.◆◆



### من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (7)

# قصة كثّير بن عبد الرحمن وعزة بنت حميل

إعداد: الياس حبش

**تندرج قصة "كثيّر عـزّة" ضمن قصص العشق والغـرام للشعراء القدامى، الذين آلمهم عشقهم فجعلهم يبدعون أروع القصائد في وصف الحبيب والشوق اليه، والتألم لفراقهم، وكان "كثيّر" أحد رواد العشق الذين نسبت اسماؤهم الى أسماء معشوقاتهم.**

وصاحبنا هو كثيّر بن عبدالرحمن بن الأسود بن مليح من خزاعة، وأمه تدعى جمعة بنت الأشيم الخزاعية، ويكنى أبا صخر، وهو شاعر متيم من شعراء العصر الأموي، من أهل المدينة، لم تعرف سنة ولادته، لكن الرواة اتفقوا على أن وفاته كانت في المدينة المنورة عام 105هـ/723م.

تيتم كثيّر وهو صغير فكفله عمه وأوكل له مهمة رعاية قطيع من الابل والغنم.

أما حبيبته فهي عزة بنت حميل بن حفص، من بني حاجب بن غفار، كنانية النسب، كناها "كثير" في شعره بأم عمرو، ويسميها تارة "الضميرية" نسبة الى بني ضمرة:

**رأيت ابنة الضمريّ عزة أصبحت ... كمحتطب ما يلق باليل يحطب**
**وكـانت تُمنينا وتـزعـمُ أنهـا ... كبيض الأنوق في الصفا المنتصّبِ**

وكانت عزّة من أجمل النساء وأعقلهن وأأدبهن، حتى أمر عبدالملك بن مروان بإدخالها على حريمه ليتعلمن من أدبها.

وكان "كثيّر" على عكس "عزة" قبيح المنظر قصير القامة جداً. قيل إنه إذا دخل على عبدالملك بن مروان، يقال له "طأطىء رأسك حتى لا يصيبك السيف". وكان "كثير" نفسه يصرح بهذا القصر في شعره ويقول:

إن أراك قصيراً في الرجال فإنني  اذا حلّ أمر ساحتي لطويل

## قصة عشقه لعزة

تفنن الرواة في صياغة أخباره وقصصه مع محبوبته "عزّة"، وكيف بدأ تعشقه لها. فقيل انه في احدى المرات، التي كان يرعى فيها إبله وغنمه وجد بعض النسوة من بني ضمرة فسألهن عن أقرب ماء يورد إليه غنمه، فقامت احدى الفتيات بإرشاده الى مكان الماء، وكانت هذه الفتاة "عزة" التي اشتعل حبها في قلبه، منذ تلك اللحظة، وانطلق ينشد بها الشعر، وكتب بها أجمل ما قال من غزل.

وقال رواة آخرون انه مر ذات يوم بنسوة من بني ضمرة، ومعه قطيع اغنام، فأرسلن إليه "عزة"، وهي بعد صغيرة، فقالت له: "تقول لك النسوة بعنا كبشا من هذه الغنم، وأنسئنا بثمنه إلى أن ترجع (أي أمهلنا في دفع ثمنه حتى تعود) فأعطاها "كثيّر" كبشا، ووقعت هي في قلبه موقعا عظيما. فلما رجع جاءته امرأة منهن بدرهمه فقال لها: "أين الصبية التي أخذت مني الكبش؟" قالت: "وما تصنع بها؟ هذا درهمك". فقال: "لا اخذ درهمي إلا ممن دفعت إليه"، وانصرفت وهو ينشد:

قضى كل ذي دين فوفى غريمه  وعزة ممطول معنى غريمها

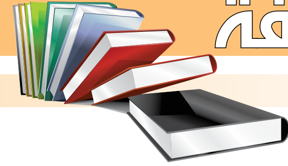
فقلن له -أي النسوة-: "أبيت إلا "عزّة" ابرزنها له وهي كارهة، ثم انها أحبته أشد من حبه لها. وكما روي عن عبدالملك بن مروان أنه سأل "كثيّر" عن أعجب خبر له مع "عزّة" فقال: "يا أمير المؤمنين حججت ذات سنة وحج زوج عزة معها، ولم يعلم أحد بصاحبه، فلما كنا ببعض الطريق أمرها زوجها بابتياع سمن تصلح به طعاماً لرفقته فجعلت تدور الخيام خيمة خيمة حتى دخلت اليّ، وهي لا تعلم أنها خيمتي، وكنت ابري سهماً، فلما رأيتها جعلت أبري لحمي وانظر اليها، حتى بريت ذراعي وأنا لا اعلم به والدم يجري. ولما علمت ذلك دخلت اليّ فأمسكت بيدي وجعلت تمسح الدم بثوبها، وكان عندي نجيء سمن (وعاء سمن) حلفت لتأخذه فأخذته، وجاء زوجها فلما رأى الدم سألها عن خبره فكاتمته حتى حلف عليها لتصدقنه فصدقته فضربها وحلف عليها لتشتمني في وجهي، فوقفت عليّ وقالت لي وهي تبكي يا ابن (...) وأنشدت (أي كثيّر):

خليلي هذا ربع عزة فاعقلا  قلوصيكما ثم ابكيا حيث حلت
ومسا تراباً كان قد مس جلدها  وبيتا وظلّا حيثُ باتت وظلّت
وما كنت أدري قبل عزة ما البُكا  ولا موجعات القلب حتى تولت

لقد أكثر "كثيّر" من التشبيب بعزة ما حمل أهلها الى التسريع بتزويجها من آخر، ورحلت مع زوجها الى مصر، فانفطر قلب "كثيّر" وانطلقت مشاعره ملتهبة متأججة، ولم يجد سوى الشعر ليفرغ به آلامه واحزانه في فراق الحبيب.

سافر "كثيّر" الى مصر حيث دار عزة، وفيها صديقه عبدالعزيز بن مروان الذي وجد عنده المكانة ويسر العيش، وجاءت وفاته في الحجاز هو وعكرمة بن عباس في اليوم نفسه فقيل: "مات اليوم أفقه الناس وأشعر الناس".

ويضيف الرواة أن عدد النساء اللواتي شيعنه عند موته كان اكثر من عدد الرجال، وكنّ يبكينه ويذكرنه "عزّة" في ندبهن. وكانت وفاته في خلافة يزيد بن عبدالملك (105هـ).



## "عزّة" وعبدالملك بن مروان

دخلت"عزّة" على عبدالملك بن مروان، وقد عجزت "اصبحت عجوزاً" فقال لها: "أنت عزّة كثيّر" فقالت: "عزة بنت حميل" قال: "أنت التي يقول فيك كثيّر:

لعـزة نـار ما تبوخ كأنها ... اذا ما رمقناها من البعد كوكب

فما الذي اعجبه فيك؟" قالت: "كلا يا أمير المؤمنين، فوالله كنت في عهده أحسن من النار في الليلة القرة (البارده)". وفي حديث محمد بن صالح الأسلمي قالت له: "اعجبه مني ما اعجب المسلمين منك حين صيروك خليفة" قال: (أي الأسلمي): "وكانت له سن سوداء يخفيها، فضحك حتى بدت" فقالت له: "هذا الذي أردت أن ابديه" فقال لها: "هل تروين قول كثير فيك:

وقـد زعـمت أنـي تغيـرت بعدها ... ومـن ذا الـذي يـا عـزّ لا يتغير

تغيـر جسمي والخليقـة كالتي ... عهدتِ ولم يخبر بسرك مخبرِ"

قالت: "لا! ولكني أروي قوله:

كأنـي أنـادي صخرة حين اعرضت ... من الصم لو تمشي بها العصم زلت

صفـوحاً فما تلقـاك إلا بخيلة ... فمن ملّ منها ذلك الوصل ملت"

فأمر بها فأدخلت على عاتكة بنت يزيد، وقيل انها ادخلت على أم البنين بنت عبدالعزيز بن مروان، فقالت لها "أرأيت قول كثيّر:

قضى كل ذي دين فوفى غريمه ... وعزة ممطول معنى غريمها"

ما هذا الذي ذكره؟ قالت: "قبلة وعدته اياها"، قالت: "انجزيها وعليّ اثمها".

## من روائع تغزله بعزة

من روائع تغزله بعزة نورد مقاطع من ابيات منتقاة من بعض قصائده:

إنّ المُحـــبّ إذا أحَـــبّ حَـبـيـبَـهُ ... صـدقَ الـصّـفـاءَ وأنـجـزَ الموعـودا

الـلـه يَـعـلـمُ لَـوْ أرَدْتُ زيَـــادَةً ... فـي حـبّ عـزّةَ مـا وجـدتُ مزيدا

رُهـبـانُ مـديَـنَ والـذيـنَ عهدتُهُمْ ... يـبـكـونَ مِـنْ حـذرِ الـعـذابِ قعودا

لـو يـسمعونَ كما سمعتُ كلامَها ... خَـــرُوا لِـعَـزَّةَ رُكَّـعـاً وسُـجـودا

والميْـتُ يُـنـشَـرُ أنْ تَمَـسّ عـظَامَـهُ ... مَـسّاً وَيَـخْـلُـدُ أنْ يَــرَاكِ خُـلـودا

وقال ايضاً:

وَلَمّـا وَقَـفْـنـا والـقُـلُـوبُ على الغَضا ... ولـلـدّمـع سـحٌ والـفـرائـصُ تُـرعـدُ

وَبَــيْـنَ الـتّـراقـي والـلّـهَـاة حَــرارَةٌ ... مكان الشّجا ما إنْ تـبـوحُ فتبـرُدُ

أَقُــولُ لِمَـاءِ الـعَـيْنِ أمْـعِـنْ، لَعَـلّـهُ ... بما لا يُرى مِنْ غَائِبِ الوَجْدِ يَشْهَدُ

فَـلَـمْ أدْرِ أنّ الـعَـيْـنَ قَـبْـلَ فـراقِـها ... غَدَاةَ الشّبَا مِنْ لاعجِ الوَجْدِ تجْمدُ

ولـم أرَ مـثـلَ الـعـين ضـنّـتْ بمائها ... عَلَيّ ولا مِثْلي على الدّمْعِ يَحسُدُ

وَسَـاوَى عَـلـيّ الـبـيَنَ أنْ لـم يَـرَيْنَنـي ... بَكَيْتُ، ولم يُتـرَكْ لذي الشّجْو مَقْعَدُ

وَلَمّـا تَـدَانَـى الـصُـبْـحُ نَـادُوا بِـرحْـلَـةٍ ... فـقـمـنَ كـسـالـى مَـشـيُـهـنّ تـأوُدُ

# النفس والدنيا

الإمام علي بن أبي طالب، كرم الله وجهه

النفسُ تبكي على الدنيا وقد علمت … أن السعادة فيها ترك ما فيها
لا دارٌ للمرءِ بعد الموت يسكُنها … إلا التي كانَ قبل الموتِ بانيها
فإن بناها بخير طاب مسكنُه … وإن بناها بشر خاب بانيها
أموالنا لذوي الميراث نجمعُها … ودورنا لخراب الدهر نبنيها
أين الملوك التي كانت مسلطنةً … حتى سقاها بكأس الموت ساقيها
فكم مدائنٍ في الآفاق قد بنيت … أمست خرابا وأفنى الموتُ أهليها
لا تركِنَنّ إلى الدنيا وما فيها … فالموت لا شك يُفنينا ويُفنيها
لكل نفس وان كانت على وجلٍ … من المَنيّةِ آمالٌ تقويها
المرء يبسطها والدهر يقبضُها … والنفس تنشرها والموت يطويها
إنما المكارم أخلاقٌ مطهرةٌ … الدين أولها والعقل ثانيها
والعلم ثالثها والحلم رابعها … والجود خامسها والفضل سادسها
والبر سابعها والشكر ثامنها … والصبر تاسعها واللين باقيها
والنفس تعلم أني لا أصادقها … ولست ارشدُ إلا حين اعصيها
واعمل لدارٍ غداً رضوانُ خازنها … والجار احمد والرحمن ناشيها
قصورها ذهب والمسك طينتها … والزعفران حشيشٌ نابتٌ فيها
أنهارها لبنٌ محضٌ ومن عسل … والخمر يجري رحيقاً في مجاريها
والطير تجري على الأغصان عاكفةً … تسبحُ الله جهراً في مغانيها
من يشتري الدار في الفردوس يعمرها … بركعةٍ في ظلام الليل يحييها




## الحيوانات.. كيف تتأقلم مع البيئة في الشتاء؟

زودت مختلف انواع الحيوانات بوسائل خاصة، تقيها برد الشتاء وتخفف عنها حرارة الصيف، وهكذا يمكنها التأقلم مع البيئة المحيطة بها، ففي فصل الشتاء يزداد فراء الحيوانات سمكاً وينمو الشعر بدرجة غزيرة، فيكون طبقة عازلة بين الحيوان وبين الجو البارد، اما الحيوانات قليلة الشعر فلها طبقة من الدهن تحت الجلد تحميها من البرودة، اما الطيور فإنها تلزم اعشاشها وتضم جناحيها الى جسمها محتفظة بذلك بطبقة عازلة من الهواء تحت ريشها، والحيوانات التي لا تستطيع ان تولد في جسمها الحرارة التي تكفي للحياة الطبيعية، ولتعويض الكمية الكبيرة من الحرارة التي يفقدها الجسم في الشتاء، فإنها تلجأ الى "السبات الشتوي" كما يحدث للسلحفاة والدب وبعض الخفافيش، في هذه الحالة يصبح الحيوان ساكناً لا يتحرك، ولا يأكل ولا يشرب، ويستمد الحرارة اللازمة لحياته من الدهون المختزنة في جسمه، فتستمر الدورة والتنفس وان كان بطيئاً حتى يزول فصل الصقيع.

## قل.. ولا تقل

غالبا ما تتكرر على ألستنا بعض الأخطاء وهذا تصويبها:

- قل أشكر لك ولا تقل أشكرك.
- قل أنصح لك ولا تقل أنصحك.
- قل يا أبت ولا تقل يا أبتي.
- قل حديث شائق ولا تقل حديث شيق.
- قل لا يخفى عليكم ولا تقل لا يخفاكم.
- قل هذه البئر ولا تقل هذا البئر.
- قل هذه الحال ولا تقل هذا الحال.
- قل دوار ولا تقل دوخة.
- قل يكاد يفعل ولا تقل يكاد أن يفعل.
- قل عسى أن يفعل ولا تقل عسى يفعل.
- قل ضحك منه ولا تقل ضحك عليه.
- قل اقتناع بالفكرة ولا تقل قناعة بالفكرة.

## إميل توما (1919-1985)

- ولد المؤرخ إميل توما في مدينة حيفا عام 1919، وانهى دراسته الابتدائية في المدرسة الارثوذكسية في حيفا وأنهى الثانوية في مدرسة المطران في القدس.
- بدأ دراسته الجامعية عشية اندلاع الحرب العالمية الثانية في جامعة أكسفورد في بريطانيا، وتعذر عليه إكمالها لسبب ظروف الحرب.
- إنتظم في صفوف الحزب الشيوعي الفلسطيني عام 1939، وكان من مؤسسي "عصبة التحرر الوطني" عام 1943.
- عند وقوع النكبة عام 1948 نزح الى بيروت حيث سُجن ستة أشهر، عاد بعدها إلى البلاد ونشط في صفوف الحزب الشيوعي وعمل محرراً في صحف الحزب ومجلاته: "الاتحاد"، "الجديد" و"الدرب".
- إلتحق عام 1965 بمعهد الاستشراق في موسكو ونال شهادة الدكتوراه عن أطروحة كان عنوانها: "مسيرة الشعوب العربية ومشاكل الوحدة العربية".
- كان من الناشطين في تنظيم الأقلية القومية العربية الفلسطينية في إسرائيل وتوعيتها، فقد شارك في إقامة الجبهة العربية الشعبية في الخمسينيات. ويأتي ذلك الى جانب كتاباته الصحفية التي وقّعها، أحياناً، بأسماء مستعارة كـ"ابن خلدون" و"جابر الكرملي" وغيرها.

ترك مصنفات عديدة في السياسة والثقافة والفكر والتاريخ، منها:

- ثورة 23 تموز في عقدها الأول، حيفا 1962.
- العرب والتطوّر التاريخي في الشرق الأوسط، حيفا 1962.
- يوميات شعب، حيفا 1974.
- ستون عاماً على الحركة القومية في فلسطين، رام الله 1978.
- الحركات الاجتماعية في الإسلام، بيروت 1981.

## عالم الحيوان

- سمك القرش اذا توقف عن السباحة يغرق كالحجارة، وسبب ذلك هو ان وزنه ثقيل، كما انه ليس لديه كيس سباحة، لذلك يتوجب عليه الاستمرار في السباحة، تماماً كما يتوجب عليك السباحة للنجاة من الغرق.
- السحلية تعدو بسرعة فائقة لدرجة انها تستطيع عبور انهار وبحيرات دون ان تغرق.
- صغير الكنجارو يبلغ حجمه عند الولادة قدر حجم حبة الفول السوداني، وهو يتخبط داخل فراء امه الى ان يصل الى جرابها الدافىء حيث يتغذى من حليبها وينمو.

## الخنفساء.. تهتدي بضوء القمر

من المعروف جيداً ان الطيور تستخدم الشمس في الوصول الى موطنها، والان يقول علماء الاحياء انهم اكتشفوا اول حالة يعتمد فيها حيوان على ضوء القمر في التنقل. وعلى الرغم من أن هذا الحيوان هو الخنفساء، إلا أن قدرته على استخدام ضوء القمر كبوصلة لتحركاته قد يصبح أمرا واسع الانتشار في مملكة الحيوانات.

وتستخدم الطيور الشمس والقمر والنجوم كمؤشر في السماء. غير أنه يبدو أن الخنفساء الإفريقية تتمتع بمهارات أكثر براعة، فهي تستخدم النموذج الذي يتكون عندما يضرب ضوء القمر الجزيئات الصغيرة في الجو، وهو المعروف باسم "استقطاب الضوء"، تكون حركة الخنفساء على الأرض عشوائية وتميل إلى التحرك في شكل دائري.

واكتشف الباحثون وجود مستقبلات خاصة في العين، تقوم بتتبع ضوء القمر المستقطب الذي يكون خافتا ملايين المرات بالنسبة لضوء الشمس.

وقال الدكتور "فرانك كريل" من قسم الحشرات بمتحف التاريخ الطبيعي بلندن: "من الضروري إجراء مزيد من الاختبارات على فصائل أخرى من مجموعات مختلفة من الحشرات الليلية، لمعرفة ما إذا كانت هذه الآلية فريدة في الخنفساء الإفريقية أم منتشرة في الحشرات او المفصليات".

## أقوال مأثورة

- من العظماء من يشعر المرء في حضرته أنه صغير ولكن العظيم بحق هو من يشعر الجميع في حضرته بأنهم عظماء.
- من يطارد عصفورين يفقدهما معاً.
- المرأة هي نصف المجتمع، وهي التي تلد وتربي النصف الآخر.
- لكل كلمة أذن، ولعل أذنك ليست لكلماتي، فلا تتهمني بالغموض.
- كلما ارتفع الإنسان تكاثفت حوله الغيوم والمحن.
- لا تجادل الأحمق، فقد يخطئ الناس في التفريق بينكما.
- الفشل في التخطيط يقود إلى التخطيط للفشل.
- قد يجد الجبان 36 حلاً لمشكلته، ولكن لا يعجبه سوى حل واحد منها وهو الفرار.
- شق طريقك بابتسامتك خير لك من أن تشقها بسيفك.
- من أطاع الواشي ضيَع الصديق.

## حكم

- الصبر على ثلاثة أوجه:

صبر على المصيبة.
وصبر على المعصية.
وصبر على الطاعة.

- اذكر من أخيك اثنين وانس منه اثنين:

أذكر احسانه اليك.
واذكر إساءتك إليه.
وانس إساءته اليك.
وانس إحسانك إليه.

- الدنيا مسألة.. حسابية:

خذ من اليوم.. خبرة.
ومن الامس.. عبرة.
اطرح منها التعب والشقاء.
واجمع لها الحب والوفاء.
واترك الباقي لرب السماء.

**(مساهمة من الصديق حرب ربايعة)**

# الأصدقاء يكتبون

## سأبقى أحبك

فيك عشقت الحياة بملئها
وفي عينيك عشقتني الحياة
أدمنت هواك فلا تحرمني يوما
من الارتماء بين ذراعيك
صدفة رأيتك في أحلامي
حقيقة وجدتك في حياتي
علمتني لغة لم يسبق لي أن تعلمتها
الا من طعم شفتيك أتقنتها
لا أملك أحداً سواك
فأرجوك لا تتركني
يكفي أن غيابك قاتلي
وما فعلت لأقتل!
قد أحببتني وأحببتك
لكنني أحبك وسأبقى أحبك

**نور ابراهيم الخفش**

## بادر إلى الخير

بادر إلى الخير حتى يحسن الصلح — وامدد يديك ففي أطرافها الصفح
وكن مع القوم في رأي إذا اجتمعوا — ما فاز بالرأي إلا العاقل السمح

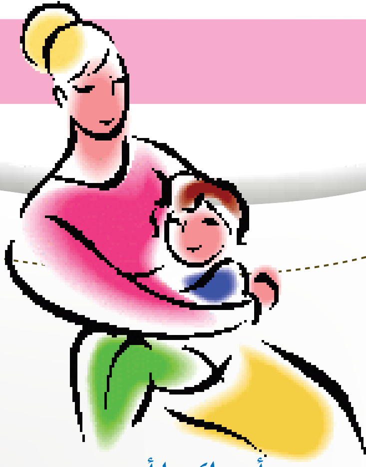
* * * *

شعبي المناضل حتّام الشتات به — يغزو وينزف في أحلامه الجرح؟
متى سيخرج هذا الغيم من دمنا — متى سينسلّ من لحم الدّجى الصبح؟
هيّا لنمسح عن عين الحقيقة ما — ألقى السواد عليها والجفا يمحو

* * * *

بادر إلى الخير يا شعبا يلملمه — جرح وينخر في أوصاله الملحُ
أظافر الغدر مدّت في خواصرنا — فها هنا خنجر..أو ها هنا رمحُ
كم يزرعون بنا حقدا لفرقتنا! — قد يزرع الشوك لكنْ يُحْصد القمحُ

**عصري مفارجة**



## أحبك يا أمي

ما اصعب أن تشعر بالوحدة.. والضيق
ما أصعب الحياة وهي بقربك.. تضيق
ما أصعب أن تشعر بالفرح ونفسك..
يضيق
ما أصعب أن تبكي.. بلا دموع
وأن ترحل.. بلا رجوع
وأن تتكلم.. بلا صوت
ربما يأتي زمان غير الزمان
وأن يأتي مكان غير المكان
لكن من الصعب أن أحب غيرك
صعب أن أجد بعدك.. الحنان
ما أصعب ذلك الألم
الذي ينتشل روحي مني
ويغرقني في بحر الاحزان
ما أصعب أن أرحل عنك.. وأنت بقربي
ما أصعب أن أنسَى حبكَ
فهل ينسى الانسان نفسه؟
هل ينسى القلب الذي احتواه؟
هل ينسى الدم الذي يجري في عروقه؟
هل ينسى الهواء الذي يستنشقه؟
إذا كيف أنسى حبك؟
فأنت أعز أغلى ذكرياتي
أنتِ لي كل حياتي
فكيف أنساك؟
"أحبك أميَ"

**ضحى علي دوابشة**

## رمال الألم

تغرق فيك كل قصائد الحزن
تغوص في أعماقك
دون أن تستقبل الغوص
وتسكن المحارات
دموع الألم مالحة
تنثر على شواطئك بعض القطرات
أيشتاقك الملح
أم تستنبت الفرح في الغوص؟
لست تملك اسلحة الأمل
لاتعرف أمواجك الهدوء
والحلم وهمٌ يتنازل عن عروشه
تذره الرياح
تُسكنه مرايا الإنتظار
تعبر به جزر التحليق
وتعلقه صورة على جدار
إن ضاق الحلم
يتسع الظلام
ينتشر بانتعاش العتمة
يغتسل بملوحة اليأس الدمع
نمارس التأمل على وجه الماء
نجرح صفحة البحر بحجارة اليأس
نعتذر من أصابعنا في الرمل
نستعيد الكلام من مداد الأقلام
نحبسهُ في آهات الألم
في دخان النظرات
نبتلع النسمات التي تصفع التأمل
تحرق أقدامنا الأمواج المتسللة
إلى منابر اليابسة
لا يستقبل البحر منا سوى الألم
يغسل جراحاتنا
يثير فينا حنين الرجوع
لحظة الذهول ترحل بنا نحو الاندفاع
نبحث في جيوب المعاطف عن بقايا دفء
ويزرعنا الاصرار للتوقف
على قارعة الدهشة
نرفع ياقة المعطف
تغطي بقايا الوجه إلا العينين
نصرّ على كشف أقدامنا يلتهمها الصقيع
نرتجف من البكاء
ترتجف الأمواج الساكنة على الأوراق
الحلم الساكن في الأشرعة
يلوح مودعاً
يغيب في جوف الأفق
المرسوم في الرمال

**الهام ابراهيم أبو خضير**

## النهاية

أهذه هي النهاية.. فكيف وصل بنا الحال إلى هنا؟! هل انتهى كل شيء؟ وهل غادرنا ذاك الحب الجميل الرقيق الهادئ؟ ما الذي اوصلنا إلى هنا؟ هل هي النهاية؟!! لم أكن انتظر هذه اللحظة المريرة ابداً، هل ستنتهي حياتي السعيدة فأنت أملي، فرحي، حلمي الجميل؟ هل انتهى كل شيء؟ لقد شعرت بتوقف الزمان.. لقد نسيتني الأيام بعدك، فأنا لم أعد قادرة على نطق كلمة حبيبي من بعدك، فلقد نسيت كل الاسماء مع اسمك، ولقد ابت عني كل الوجوه مع وجهك.. هل حقاً هذه هي النهاية؟ انا أخشى تصديق هذه الحقيقة القاتلة، أجئت تخبرني برحيلك؟!! إرحل دون توديعي فأنت تقتلني.. أرحل فأنا لا أستطيع سماع كلمة الوداع منك.. أرحل دون وداعي، لعل في يوم ما اسامحك على ما فعلت.. اذهب حبيبي الغالي انها النهاية..

**مريم ابو ذياب**

## فلسطين

قررت أن انسى الماضي الذي عشته من حياتي، وخصوصاً الأيام التي مرت بصعوبة.. ولكن اجدادنا لا يستطيعون ان ينسوا الماضي الجميل الذي قضوا احلى أيام حياتهم في بلادنا فلسطين الحبيبة التي لم نرها، ولكن اجدادنا رأوها وعاشوا فيها اغلب عمرهم وتنعموا فيها ومن خيراتها الكثيرة والأهم من ذلك انهم ناموا باطمئنان على ثراها الطيب، الا ان حدث ذلك الأمر ووجدوا انفسهم في ارض غير ارضهم وغير بيتهم.. انهم الصهاينة الذين احتلوا ارضنا وكذلك مسجدنا الاقصى.. واضطروا ان يستمروا في حياتهم، ولكن بعيداً عن ارضهم وخيراتهم.. أحيوا الوطن الذي عاشوا فيه حباً شديداً، وعلمونا ان نحب الوطن الحبيب الذي لم نره ولم نصلي فيه.. علمونا ان نعمل كي نرجع الى وطننا ونعيش فيه كما عاش اجدادنا.. نعم سوف نرجع، وننام على ثراها الطيب في أمان وسكينة كأننا في أحضان امهاتنا.

**رنا البنا**

# تصبحون على وطن

محمود درويش

عِنْدمَا يَذْهَبُ الشُهَدَاءُ إلَى النَّوْم أَصْحُو
وَأَحْرُسُهُم مِنْ هُوَاة الرِّثَاءْ

أَقُولُ لَهُم:
تُصْبحُونَ عَلَى وَطَن
مِنْ سَحَاب ومَنْ شَجَرٍ
مِنْ سَرَابٍ وَمَاءْ
أُهَنِّئُهم بِالسَّلامَة مِنْ حَادث المُسْتَحيل
وَمِنْ قيمَة المَذْبح الفَائضَهْ
وَأَسْرقُ وَقْتاً لكَيْ يسْرقُوني مِنَ الوَقْتِ
هَلْ كُلنا شُهَدَاءْ؟
وَأَهْمسُ:
يَا أَصْدقَائي اتْرُكُوا حَائطاً وَاحداً
لحبَال الغَسيل
اتْرُكُوا لَيْلَةً للْغنَاءْ
اُعلقُ أسْمَاءَكُمْ أيْنَ شئْتُمْ فَنَامُوا قليلاً
وَنَامُوا عَلَى سُلَّم الكَرْمَة الحَامضَهْ
لأَحْرُسَ أَحْلاَمَكُمْ مِنْ خَنَاجر حُرّاسكُم
وانْقلاَب الكتَاب عَلَى الأَنْبيَاءْ
وَكُونُوا نَشيدَ الذي لا نَشيدَ لَهُ
عِنْدمَا تَذْهَبُونَ إلى النّوم هذا المَسَاءْ
أَقُولُ لَكُم:
تُصْبحُونَ عَلَى وَطَن
حمّلوهُ عَلَى فَرَس راكضَة
وأَهْمسُ:
يا أَصْدقَائيَ لَنْ تُصْبحُوا مثْلَنا
حبْلَ مشْنَقةٍ غَامضَهْ!

Balsam
# بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

أيـــار (مايو) ٢٠١٢
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٤٣
May 2012 - 37th year - No. 443

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

## المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون:6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب:(101-25) الغبيري
تلفون:832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

## قيمة الإشتراك

130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

## عنوان المراسلات

مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095






أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات



الإخراج الفني: توب ديزاين
02-2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02-2340413

# الأبعاد الطبية والقانونية المترتبة عن إجراء فحوصات DNA على الأسرى

أصدر الاحتلال الإسرائيلي، مؤخراً، قراراً يتيح لسلطات سجونه الشروع في إجراءات فحص DNA (الحمض النووي) على المعتقلين الفلسطينيين المستلبة حريتهم في السجون الإسرائيلية، والذي بدأ تنفيذه بالقوة تجاه بعض المعتقلين.

ولا يخفى على أحد أن لهذا القرار انعكاسات قانونية وطبية واجتماعية عديدة، عدا عن كونه مخالفاً للشرائع الإنسانية والقانونية، التي أجمعت عليها دول العالم، وهيئاتها ومؤسساتها الحقوقية والإنسانية.

وفي هذا الإطار نصت المبادئ الدولية والقانونية على أن إجراء فحوصات DNA على المعتقلين والأسرى لا يجوز دون موافقة الشخص المعني، وبمحض إرادته، ولغايات معروفة لديه، ولأسباب صحية وعلاجية، وهو ما نصت عليه مبادئ آداب مهنة الطب، التي اعتمدت بموجب قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة في شهر كانون الأول (ديسمبر) 1982 في المادة الثالثة منه التي تنص على الآتي: "يمثل (إجراء فحص DNA) مخالفة لآداب المهنة أن يتورط الموظفون الصحيون، لا سيما الأطباء، في أية علاقة مهنية مع السجناء أو المحتجزين لا يكون القصد منها مجرد تقييم، أو حماية، أو تحسين الصحة البدنية، أو العقلية للسجين المحتجز".

وبدورها أكدت اتفاقية جنيف الثالثة بشأن معاملة أسرى الحرب على ذلك في المادة الثالثة عشرة من الاتفاقية، التي تنص على "عدم جواز تعريض أي أسير حرب للتشويه البدني أو التجارب الطبية، أو العلمية من أي نوع كان، مما لا تبرره المعالجة الطبية للأسير المعني أو لا يكون في مصلحته".

وذكرت مجموعة المبادئ المتعلقة بحماية جميع الأشخاص الذين يتعرضون لأي شكل من أشكال الاحتجاز أو السجن، المقرة من الأمم المتحدة في شهر كانون الأول (ديسمبر) 1988، على ان "لا يكون أي شخص محتجز أو مسجون، حتى برضاه، لأن تجرى عليه أية تجارب طبية أو علمية قد تكون ضارة بصحته". وهو ما أكده الميثاق الإسلامي العالمي للأخلاقيات الطبية والصحية المعتمد من الأمم المتحدة، وبخاصة منطوق المادة الرابعة عشرة منه.

ومعروف أن إجراء فحوصات DNA على الأسرى الفلسطينيين بدأ في شكل سري في بداية العام الجاري، من قبل أطباء إدارة السجون، وذلك بأخذ عينات منهم، من دون علمهم، ما يعني معرفة وإدراك المسؤولين الإسرائيليين أن هذا الإجراء غير قانوني.

وكان ثار جدل في اسرائيل في السنوات الأخيرة، حول إنشاء بنك وطني لـ DNA، بعد أن قدمت الحكومة الإسرائيلية التي ترأسها أولمرت في العام 2008، مشروع قانون بهذا الخصوص للكنيست الإسرائيلي، الذي رفضه في شكل قاطع، واعتبره اعتداء على الحرية الشخصية للفرد.

وقد استمر هذا الجدل، حتى تم تعديل قانون أصول المحاكمات الجنائية في إسرائيل عام 2011، ما مكن مصلحة السجون من إجراء فحوصات DNA على السجناء الجنائيين، ضمن شروط ومعايير عدة، حسب الوضع القانوني للسجين، ونص على أن يطبق على السجناء داخل دولة اسرائيل، بمن فيهم الأسرى الفلسطينيون. وبهذا ساوى هذا القانون ما بين المعتقلين الفلسطينيين والمجرمين الجنائيين الإسرائيليين، ما يعد مخالفة صريحة للقانون الدولي ولاتفاقيتي جنيف الثالثة والرابعة، التي لا تجيز جميعها لسلطات الاحتلال نقل الأسرى الى داخل حدود دولة الاحتلال.

وعليه، فإن شمل الأسرى الفلسطينيين ضمن القانون المشار اليه، هو تكريس للمفهوم الإسرائيلي الذي يتعامل مع المناضلين من أجل الحرية كمجرمين، وليسوا أسرى حرب، إضافة الى أن إجبارهم على إجراء فحوصات DNA بالقوة يعد مخالفة قانونية وجريمة من قبل الجهة التي ارتكبتها بحق الأسرى الفلسطينيين.

وهو ما حذر العلماء منه لما يحمله من مخاطر كثيرة ومحاذير تطال الهندسة الوراثية، التي قد تسفر عن العبث فيها، وتكون سبباً في انتقال بعض الأمراض الخطيرة الى الإنسان، إذا ما زرعت فيه أعضاء حيوانية معدلة وراثياً.

من هنا تأتي مخاطر إجراء تجارب طبية على الأسرى الفلسطينيين، عبر إجراء فحوصات DNA، تسهل السيطرة على مورثاتهم وبالتالي التحكم بإرادتهم.

# هذا العدد

**يقلق كثير من النساء عند بلوغهن سن الأربعين، ويعتبرنه بداية النهاية لأنوثة المرأة، بسبب التغيرات البيولوجية المتمثلة بانقطاع الحيض، فيما يعتبره البعض منهن بداية السيادة لهن، كون المرأة في هذه السن تمتلك مقومات كثيرة لا تدفعها الى القلق لامتلاكها الثقة، التي تبقيها جذابة في عيون الآخرين.**
**فما الأبعاد النفسية والصحية للمرأة بعد هذه السن؟**

30

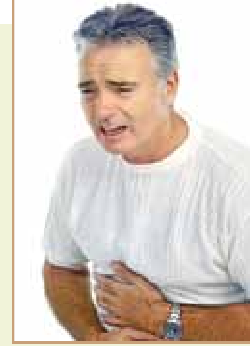
هناك عوامل كثيرة تساهم في ما يعرف بمرحلة المراهقة الثانية بعد سن الأربعين، منها ما يتعلق بالرجل ونفسيته، ومنها ما يتعلق بالمرأة وكيفية تعاملها مع زوجها، ومنها ما يتعلق بالمجتمع.
فهل المراهقة هذه حقيقة علمية؟



34

الملوثات هي المواد التي تترك آثاراً في الجسم تؤثر سلباً في أداء بعض أعضائه في صورة مباشرة، لو زادت نسبتها عن الحد الذي يمكن احتماله، كونها موجودة أصلاً في الجسم، نتيجة التمثيل الغذائي.
فلماذا تتلوث الأجسام بهذه المواد؟





**37**

يصاب كثير من الناس بأمراض ناتجة من الغذاء، مهما كان نوعه، إذا لم تراعى فيه قواعد الصحة والسلامة، ليس من الأفراد، وحسب، وإنما كذلك، من المصانع الغذائية والمطاعم والمؤسسات الرسمية. فما التدابير الوقائية والعلاجية للحد من هذه الأمراض؟



**54**

تعتبر الغيرة شعوراً إنسانياً طبيعياً، تدفع الفرد إلى مقارنة نفسه مع الآخرين. فالقليل منها يفيد الإنسان، ويشكل له دافعاً نحو العمل والانجاز الأفضل، إلا أن كثيرها يفسد الحياة، ويؤدي إلى أضرار بالغة.
فما تداعيات هذا المرض النفسي؟



**58**

كانت الهلاوس، وما زالت تعتبر لدى بعض الثقافات الإنسانية قناة اتصال روحانية مع القوى العليا، أو تحدث بسبب الشياطين، ولم يكن يخطر ببالهم قط أنها تصورات يبتدعها الدماغ نفسه.
فما التفسير العلمي للهلوسة؟

# أخبار طبية

## تحديد حاسة تذوق خاصة للدهون عند البشر

وجدت دراسة جديدة أن بعض البشر قد يتمتعون بحاسة ذوق سادسة هي للدهون غير تلك المتعلقة بتذوق المالح والحلو والمر والحامض والسائغ (الغني بالبروتينات)، وأن الذين يفتقرون لها هم أكثر عرضة لزيادة الوزن.

وأوضح الباحثون في جامعة "واشنطن للطب" الذين توصلوا إلى هذا الاكتشاف أنهم استطاعوا تحديد مستقبِل بشري يمكنه تذوّق الدهون.

وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تعطي دليلاً يظهر أن البروتين CD36 الموجود على سطح كثير من أنواع الخلايا لدى البشر والفئران وحيوانات أخرى، مرتبط بتذوق الدهون.

ووجدت الدراسة أن التنوع في جين CD36 يمكن أن يجعل الأشخاص أكثر أو أقل تحسساً تجاه تذوق الدهون.

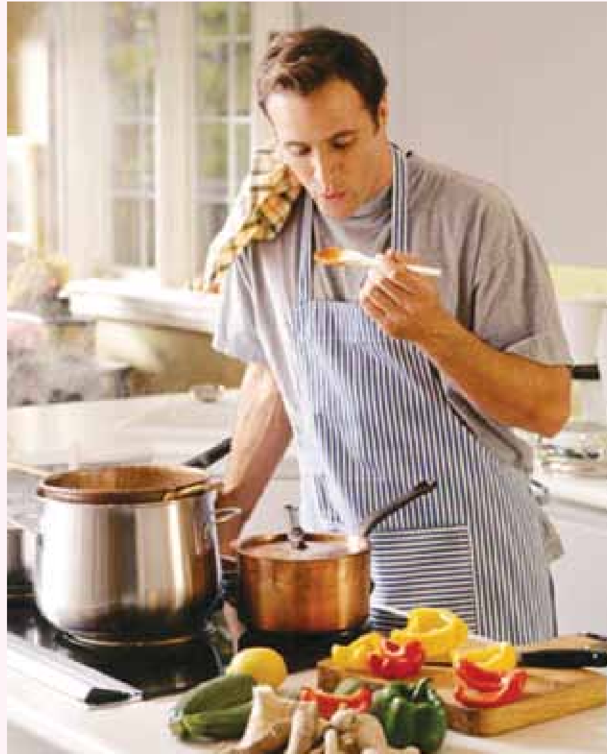
وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة ندى بو مراد إن "الهدف الأساسي هو فهم كيف أن إحساسنا بالدهون في الطعام يؤثر في الطعام الذي نأكله وكميات الدهون التي نستهلكها".

وفي هذه الدراسة طُلب من 21 شخصاً يعانون الوزن الزائد تذوق سوائل من ثلاثة أكواب، والإشارة إلى السائل المختلف. واحتوى أحد الأكواب على كمية صغيرة من الزيت الدهني، فيما الآخران لم يحتويا على الدهون. وتبيّن أن الأشخاص الذين كان لديهم كميات أكثر من البروتين CD36 كانوا أكثر تحسساً لوجود الدهون بمعدل ثماني مرات، مقارنة بمن لديهم نصفا الكمية.

وكان باحثون من جامعتي ديكن وادليد الأستراليتين قد توصلوا إلى هذه النتيجة من خلال دراسة مشتركة صنفوا بها أن مذاق الدهون هو المذاق السادس، بعد أن وجدوا أن الناس ذوي الحساسية لطعم الدهون يميلون لأكل دهون أقل ولذلك هم أقل عرضة لزيادة الوزن، فلسان الإنسان يمكنه الكشف عن المذاق الدهني.

وقد قام فريق البحث باختبار قدرة الناس على تذوق مجموعة من الأحماض الدهنية الموجودة عادة في المواد الغذائية. ووجد أن بعض الناس لديهم حساسية عالية لطعم الدهون في حين أن البعض الآخر ليس لديهم، ووجد أن الذين لديهم حساسية عالية لتذوق الأطعمة الدهنية هم اقل تناولا للدهون ووزنهم أقل من ذوي الحساسية الأقل.

ويوضح الباحثون أن الدهون



يمكن الوصول إليها بسهولة ويشيع تناولها في الوجبات اليومية، ومع مرور الوقت قد تقل الحساسية لطعم الدهون ما يجعل بعض الناس أكثر عرضة للإفراط في تناول الأطعمة الدسمة. وقال الباحثون أن اكتشاف طعم الدهون يمكن أن يكون أساسياً للحد من السمنة.

## رذاذ أنفي جديد للحماية من فيروس "نوروفيروس"

أشار باحثون بريطانيون إلى أن لقاحاً جديداً يستخدم خلايا فيروسات زائفة يتم إنماءها في نباتات التبغ لتحصين الجسم من فيروس الشتاء "نوروفيروس". وبدلاً من أن يتم حقنه، يتم تطويره حالياً ليستخدم عبر الأنف في صورة مسحوق، وقد يوفر الحماية من الفيروس لمدة تتراوح ما بين ستة أشهر وعامين.

يذكر أن ذلك الفيروس شديد العدوى، وتتزايد احتمالات الإصابة به خلال هذا التوقيت من العام، وهو ما يتسبب في الإصابة بإسهال وقيء وأعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا تدوم ليومين أو ثلاثة. ونظراً لسهولة انتقاله من شخص لآخر، فإنه ينتشر بشكل خاص في المستشفيات ودور الرعاية وباقي الأماكن المزدحمة مثل المدارس وثكنات الجيش والسفن السياحية. ورغم أنه ليس خطيراً، فإن الحالة قد تكون مميتة بالنسبة للأشخاص بالغي الصغر والمرضى كبار السن.

## طريقة جديدة للكشف المبكر عن اضطراب عمل الكليتين

أعلن باحثون تشيك في قسم المختبرات الطبية في منطقة وسط مورافيا عن نجاحهم في تطوير طريقة وصفوها بالفريدة تتيح التعرف على حدوث إشكالات في عمل الكليتين في وقت مبكر، وبالتالي تساعد في نجاح المعالجة بشكل فعال. وذكر رئيس المختبر البروفيسور دافيد ستيسكال بأن الباحثين توصلوا إلى نتيجة مفادها بأن مادة "اورومودلين" التي توجد في البول عادة تتواجد أيضا بشكل مركز في دم الناس الأصحاء والمرضى على حد سواء، وأنه تم خلال عمليتي تحقق مستقلتين التأكد لاحقا من أن "اورومودولين" هو مؤشر دقيق جدا على تعرض الكليتين أو أحداهما لضرر في وقت مبكر.

وأضاف انه وبفضل تركز هذه المادة يمكن متابعة الوضع الصحي للشخص، الذي بدأ يعاني من إشكالات في الكليتين.

وشدد على أهمية تشخيص المصاعب في الكليتين في وقت مبكر كي يتم اختيار طريقة العلاج المناسبة لهذا المرض وغيره من الأمراض الأخرى.

وأضاف أنه في الوقت الحاضر لا يوجد مقياس واحد يمكن عن طريقه الكشف في وقت مبكر عن الأضرار التي تلحق بالكليتين، مشيرا إلى انه يتم وبشكل اعتيادي الآن استخدام ما يسمى " بالتحليلات التعددية " التي تتمثل بإجراء فحوص مختلفة للدم والبول غير أن هذه الطرق ليست حساسة وقوية.

وأضاف أن طريقته حسب النتائج الأولى لها، لا تتضمن هذه الأوجه السلبية وتستطيع تقدير وجود ضرر في الكليتين لدى أكثر من 96 في المئة من الأشخاص، مؤكدا انه سيتم الآن طلب الحصول على براءة اختراع بهذه الطريقة. وأكد أن الناس المصابين بأمراض الكليتين المزمنة عرضة للموت بشكل مبكر بمقدار يزيد بعشر مرات عن الناس العاديين، وذلك نتيجة للأمراض والإشكالات التي تحدث في الشرايين القلبية أو الدماغية أو الشرايين الفرعية، أو نتيجة لقصور في عمل القلب وذلك بغض النظر عما إذا كان إخفاق عمل الكليتين يتطور لديهم أم لا .

## اكتشاف دوائي قد يكون الأهم منذ البنسلين

يبدو أن العلماء قد توصلوا إلى اكتشاف علاج لنزلات البرد، والانفلونزا، ومرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز).. وأي فيروس آخر يرد في خاطرك، وذلك في أهم اكتشاف من نوعه منذ اكتشاف البنسلين. وتقول التقارير العلمية إن الدواء المكتشف يعالج الخلايا المصابة بعدوى ويجعلها تدمر نفسها بنفسها، وقد تم ابتداعه في المختبرات الطبية.

تشمل لائحة الأمراض التي يمكن لهذا العقار أن يعالجها، الفيروسات الأنفية البشرية، الحشرات والعثث المسؤولة عن الإصابة بنصف نزلات

البرد التي يتعرض لها البالغون، وتقريباً كل نزلات البرد التي تصيب الأطفال، والانفلونزا وشلل الأطفال والفيروسات التي تنقلها الحشرات للمعدة، وحمى الضنك المميتة.

ويتوقع لهذا العقار الذي يسمى بـ"دراكو " Draco، أن يفتك أيضاً بالحصبة والحصبة الألمانية، وقروح نزلات البرد، وداء الكلب والإيدز ويمكن أن يتوافر في الصيدليات خلال عقد من الآن.

ويقول الباحث مايك رايدر: "من الممكن أن توجد بعض الفيروسات التي لا نستطيع معالجتها لكننا لم نكتشفها حتى الآن".

وأضاف: "لقد أحدث اكتشاف المضادات الحيوية ثورة في علاج الالتهابات البكتيرية ونحن نأمل بأن يسهم هذا العقار في إحداث ثورة مماثلة في علاج العدوى والإلتهابات الفيروسية.

وأضاف الدكتور رايدر قائلاً: "لا يوجد الكثير من العقاقير المضادة للفيروسات حالياً".

وقد سخَّر الدكتور رايدر، الباحث في معهد ماساشوستس للتكنولوجيا في الولايات المتحدة، الدفاعات الطبيعية للخلايا، واستغلها لمواجهة العدوى والالتهابات. فعندما تصيب الفيروسات الجسم، تختطف وتأخذ آليات الخلايا الداخلية لكي تصنع نسخاً - كثيرة - لنفسها.

وخلال هذه العملية تصنع الفيروسات سلاسل مزدوجة طويلة - وملتفة - من الحمض النووي الريبي.

وفي العادة، تدافع خلايانا عن نفسها بإنتاج بروتينات تحاصر الحمض النووي وتمنع الفيروسات من التناسل والتكاثر.

بيد أن كثيراً من الفيروسات يمكنها أن تتحايل على هذا النظام الدفاعي، ولذلك استغل الدكتور رايدر عملية طبيعية ثانية تسمى "الاستماتة"، وفيها تقدم الخلايا المريضة على الانتحار.

ويوجه عقار الدكتور رايدر على الخلايا التي تتسم بحمض نووي مزدوج وملتف، ويوقف العدوى أو الالتهاب في مساراته ثم يقتل الخلايا لإنهاء العدوى.

ولا يكتفي العقار بذلك، فهو حسب مجلة "بلوس ون" لا يلمس الخلايا السليمة.

وفي الاختبارات المعملية، قتل عقار "دراكو" 15 فيروساً، تضمنت جراثيم تقف خلف نزلات البرد الشائعة، إضافة إلى نوعين من الانفلونزا، كما أنقذ حياة فئران أعطيت جرعة من الانفلونزا كان من المفترض أن تقتلها.

ويعمل عقار "دراكو" بسرعة شديدة، وإذا تم تناوله في مرحلة مبكرة، يفترض به أن يمنع أية أعراض من الظهور.

وأوضحت الاختبارات أنه يمنع مهاجمة الفيروسات أيضاً، وهذا يعني أن بإمكانه إيقاف إصابة الناس بالأمراض في المقام الأول.

وقد رحب الخبراء البريطانيون بهذا الاختراق لكنهم حذروا من الطريقة غير المألوفة التي يعمل بها العقار، وقالوا إنه يحتاج إلى سنوات من الأخبار قبل أن يعتبر آمناً لتجريبه على البشر للمرة الأولى.

### كيف تعمل تكنولوجيا دراكو؟

عندما تهاجم الفيروسات خلية، تأخذ آليتها المسامية لأغراضها الخاصة والمتمثلة في صنع المزيد من نسخ الفيروس.

وفي غضون هذه العملية، تنتج الفيروسات سلاسل طويلة من الحمض النووي المزدوج dsRNA، الذي لا يوجد في البشر أو الخلايا الحيوانية الأخرى. وكجزء من دفاعها الطبيعي، تملك الخلايا البشرية بروتينات تلتحم بالحمض النووي المزدوج، مطلقة سلسلة من الاستجابات أو ردود الأفعال، التي تمنع الفيروس من استنساخ نفسه.

بيد أن كثيراً من الفيروسات يمكنها أن تتحايل على هذا النظام بصد أو إيقاف حلقة من حلقات السلسلة.

وتعمل هذه التكنولوجيا الجديدة بدمج البروتين الذي يربط الحمض النووي المزدوج ببروتين آخر يجعل الخلايا تخضع لانتحار الخلية المبرمج الذي يطلق، على سبيل المثال، عندما تكون الخلية في طريقها لأن تصبح مسرطنة. وهكذا، عندما تلتحم إحدى نهايات "دراكو" بالحمض النووي المزدوج، تؤشر لنهاية أو طرف آخر من "دراكو" لكي يدشن عملية انتحار الخلية. وتتضمن عقار دراكو رقعة توصيل مأخوذة من بروتينات طبيعية، تتيح

له عبور أغشية الخلية ودخول أي خلية إنسانية أو حيوانية. وعلى أية حال، يترك "دراكو" الخلية سالمة إذا لم يكن الحمض النوي المزدوج موجوداً.

## تقنية جديدة في التشخيص الطبي عبر سماع صوت الخلايا

تمكن باحثون مؤخراً من تطوير أجهزة تنصت جديدة فائقة الحساسية تسمح للأطباء بالاستماع إلى ما يحدث من مشكلات داخل الجسم، بنفس الطريقة التي يُشخّص من خلالها المهندسون المشكَلات التي تعانيها المحركات، عن طريق الصوت. وأشار باحثون في هذا السياق إلى أن تلك الأجهزة بالغة الصغر، التي تم تطويرها في ألمانيا، ترتكز على اهتزازات جزيئات الذهب الدقيقة التي تسبح في الهواء بداخل مجموعة مركزة من أشعة الليزر - ويمكن القول إن تلك الأجهزة تعتبر امتداد لـ "الملاقط البصرية" التي تستخدم في التقاط الأشياء بالغة الصغر ونقلها من مكان لآخر.

ويبث ضوء ليزر من خلال مجهر قوي؛ حيث يتركز، ويولد مجال كهربائي قوي. وتلتصق الجزيئات بهذا "الشرك البصري" وتقف بمكانها، وهي على استعداد لأن يتم نقلها عن طريق تغيير وضعية الضوء. وتستخدم تلك التقنية في الوقت الراهن على نطاق محدود لمد الجزيئات الفردية والقيام على سبيل المثال باختبار الطريقة التي يمكن من خلالها تعبئة مترين من الحمض النووي بداخل خلية بشرية صغيرة واحدة. وذكرت في هذا الصدد صحيفة الدايلي تلغراف البريطانية أن تلك الأجهزة الجديدة، التي تعرف بـ "الأذن بالغة الصغر"، تستجيب للاهتزازات التي تنبعث من سائل عن طريق جزيئات بالغة الصغر ليست أكثر من جزء ضئيل من مليمتر، أثناء تعرضها للتسخين.

ورغم حالة الجدال التي مازالت تحيط بتلك الطريقة، إلا أنها وإن تم ضبطها، فسيكون من الممكن سماع محادثات البكتيريا والخلايا السرطانية وكذلك الإنزيمات والحلزون المزدوج. وهي الخطوة التي ستمكن من تجنب خطر ما يداهم الجسم.

وعلى غرار الطريقة التي ينجح بموجبها المهندس في الكشف عن الأعطال من خلال التغير الذي يطرأ على صوت المحرك، يحدو العلماء الآن آمالاً عريضةً في أن يتمكنوا من استخدام الصوت الذي ينجم عن طحن التروس الجزيئية في التشخيص الطبي.

## دواء تونسي لعلاج الليشمانيا

تمكن فريق بحث علمي تونسي من اكتشاف دواء جديد على شكل مرهم، لعلاج مرض الليشمانيا الجلدية. وذكرت وكالة الأنباء التونسية أن اكتشاف هذا الدواء كان ثمرة بحوث مشتركة أجراها منذ 11 سنة معهد "باستور" في تونس والمركز الأمريكي لتطوير الأنشطة الطبية. وأشارت إلى أنه تم عرض المراحل التي مر بها المشروع خلال جلسة عمل مع وزير الصحة التونسي عبداللطيف المكي، بحضور فريق الباحثين برئاسة الهاشمي الوزير، مدير عام معهد "باستور" بتونس، وكينيث برترام ممثل المركز الأمريكي لتطوير الأنشطة الطبية. وتم خلال الجلسة بحث نتائج المشروع والإمكانات المتاحة لإنتاج الدواء وتصنيعه، بعد أن تمت تجربته بنجاح.

يشار إلى أن مرض الليشمانيا الجلدية يُعد واحداً من الأمراض الطفيلية الواسعة الانتشار تسببه أنواع عدة من طفيليات وحيدة الخلية، وهو يصيب الإنسان بكافة الأعمار من الجنسين ويسبب تشوهات خطرة إذا كانت في منطقة الوجه. وينتشر هذا المرض حالياً في نحو مئة دولة، منها تونس التي يظهر فيها خصوصاً في مناطق وسط وجنوب البلاد.

ومرض (الليشمانيا ) هو أحد الأمراض الطفيلية واسعة الانتشار تسببه أنواع عدة من طفيليات وحيدة الخلية تتبع للجنس (lieshmania)، وتظهر الأعراض في شكل آفات جلدية مشوهة في بعض الأحيان ومميتة في حالات نادرة.

وتنقل عدة أنواع من الذباب الرملي المسببات المرضية من حيوان مصاب إلى الإنسان، مع أن بعضها ينتقل من إنسان مصاب إلى آخر سليم، وتعد القوارض البرية الخازن الرئيسي لعدد من مسببات الليشمانيا الجلدية.

excellent



الحياة أسهل



## مولينكس تقدم صانعة الخبز هوم برِد

ضعي مكونات العجينة داخل مولينكس هوم برِد
وأحصلي على خبز بيتي شهي.





شاشة رقمية



نافذة للرؤية



١٤ وصفة طهي مبرمجة

مولينكس
الحياة اسهل




MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111



ملف

# الأبعاد النفسية والصحية للمرأة بعد سن الأربعين

يقلق الكثير من النساء عند بلوغهن سن الأربعين، ويعتبرنه بداية النهاية لأنوثة المرأة، بسبب التغيرات البيولوجية المتمثلة بانقطاع الحيض، فيما يعتبره البعض منهن بداية السيادة لهن. كون المرأة في هذه السن تمتلك مقومات كثيرة لا تدفعها الى القلق لامتلاكها الثقة، التي تبقيها جذابة في عيون الآخرين.

فما الأبعاد النفسية والصحية للمرأة بعد هذه السن؟

سنحاول في هذا الملف الإجابة عن هذا السؤال عبر المواضيع الآتية:

- الوضع الصحي للمرأة بعد سن الأربعين.
- متى تصل المرأة الى ما يعرف خطأ بسن اليأس؟
- "سن اليأس" قبل أوانها.
- نصائح مهمة للسيدات بعد سن الأربعين.
- النزيف المهبلي بعد سن الأربعين.
- مراهقة ما بعد سن الأربعين.. هل هي حقيقة؟



# الوضع الصحي للمرأة بعد سن الأربعين

إعداد: لينا ساعاتي

معروف طبياً أن المرأة قبل سن الأربعين تكون في فترة الحماية من الكثير من الأمراض، وخصوصاً أمراض القلب وتصلب الشرايين والتغيرات النفسية، حيث تتمتع بدروع هرمونية انثوية من "الأستروجين" و"البروجستيرون" تقيها من تلك التغيرات. ولكن بعد سن الأربعين تبدأ الهرمونات الأنثوية في الانخفاض، ما يتطلب من المرأة عناية ومحافظة خاصة على الصحة ومراقبة الزيادة في الوزن، ونوعية الغذاء، وممارسة الرياضة حتى تتقي الكثير من الأمراض.

والنساء، عموماً يسعين للمساعدة الطبية أكثر من الرجال، لاعتقادهن أنهن الأكثر عرضة للاصابة بالأمراض سالفة الذكر.

ومع ذلك هناك فئتان من النساء يهملن العناية بصحتهن: الأولى وهي المرأة العاملة، التي تسعى بشكل دائم ومستمر لرعاية أسرتها، ما تسبب ضغطاً نفسياً وعصبياً يتحول إلى أمراض عضوية تتفاقم مع مرور الوقت، إذا لم تنتبه لأخذ قسط من الراحة، أو الكشف الدوري لصحتها عند الطبيب.

أما الفئة الثانية، وهي عكس الأولى تماماً، تكون المرأة قليلة الحركة، تجلس أمام التلفاز ساعات طويلة لا تمارس أي مجهود بدني، وتتناول أغذية غير صحية وضارة، فتصيب نفسها بأمراض مثل البدانة تؤدي بدورها لانهيار الجسد.

وهذا ما يحدث في أغلب المجتمعات تقريباً، إلا أن للمرأة الشرقية بعض الخصوصية، فهي تولي أسرتها الاهتمام الأكبر على حساب نفسها في أحيان كثيرة، فلا تمارس أي نوع من الرياضة ولو كان خفيفاً، ولا تمنح نفسها حق الاسترخاء والتأمل الذي يعود عليها وعلى أسرتها بالاستقرار النفسي، ولذلك فهي تحتاج إلى كثير من برامج التوعية والتثقيف الصحي حتى تصل إلى حالة من التصالح مع النفس.

## تجارب شخصية

ومع بداية سن الخمسين يتسبب توقف الإستروجين ببعض حالات الاكتئاب وسرعة ضربات القلب، والنسيان في بعض الأحوال وتشتت الأفكار، إضافة إلى زيادة التعرق وارتفاع درجة حرارة الجسم، وتساقط الشعر، وتزداد الرغبة في الانعزال، وتزداد حالة الخمول. وفي حالات كثيرة تعاني بعض النساء من زيادة هرمون (التستسترون) وهي من هرمونات الذكورة ما يؤدي إلى الكثير من الأرق.

وعن تجربتها مع هذه الحالة تقول عائشة (56 عاماً): "ازداد لديّ الصداع النصفي، وكذلك الرغبة في الانعزال والخوف من المستقبل والوحدة، وكنت كثيرة البكاء".

وتضيف: "حاولت الخروج من هذه الحالة بكثرة القراءة، وممارسة رياضة المشي والامتناع عن الأطعمة السكرية والإكثار من الخضراوات والفواكه، وأتناول ملعقة من عسل النحل صباح كل يوم، وأحاول إشغال نفسي بمشاهدة التلفاز والاستماع إلى الموسيقى، وزيارة الأطباء بشكل دوري سنويا للاطمئنان إلى وضعي الصحي".

وتقترح عائشة تنظيم جمعية نسائية للسيدات ما فوق الخمسين، لزيادة التوعية بأعراض هذه المرحلة والإرشاد التوجيهي والنفسي، وممارسة الهوايات الفنية والثقافية والأعمال اليدوية، وهي تطالب المرأة بزيادة الاهتمام بمظهرها في هذه السن، وتغيير المسمى، فهو ليس سن يأس، ولكنه بداية لمرحلة جديدة من العمر، وهذه الحالة لا تنطبق على النساء فقط ولكن للرجال أيضاً مشكلاتهم مع هذه المرحلة العمرية.

ومن جهتها تقول ليلى (55 عاماً): "تواجه المرأة بعد سن الخمسين عدداً من المشكلات الصحية والنفسية، ومن أكثر المشكلات التي قابلتني سرعة الإحساس بالتعب، وسخونة وحرارة الجسد المؤدية لتعرق الجسد الناتجة عن انقطاع الدورة، كذلك أعراض القلق، والتعب العام، وعدم القدرة على العطاء المهني، والميل للعزلة في بعض الأوقات، والتراجع العاطفي، وكنت أحاول دمج نفسي مع أبنائي حتى أخرج من هذه الحالة، ومن الإحساس بمضي العمر، والخوف من المجهول، والتغلب على هذه المشاعر المحبطة".

## مرحلة انتقالية

وعن أسباب وأعراض أمراض الخمسين توضح الدكتورة سامية خضر، وهي اختصاصية أمراض النساء والولادة والعقم ذلك بقولها إن مرحلة سن اليأس هي مرحلة انتقالية بين التغييرات الهرمونية التي تحدث في الجسم ويقل فيها عمل المبيض بالتدريج حتى مرحلة انقطاع الهرمونات الأنثوية وتوقف المبيض عن إنتاج الهرمونات والبويضات وتوقف إنتاج هرمون الإستروجين، ويكون هناك انقطاع تدريجي للطمث. وقد تنقطع الدورة الشهرية عن السيدات مرة واحدة أو قد يعانين اضطرابات فيها.

وأوضحت أن المرأة لا تعتبر في مرحلة سن اليأس إلا إذا انقطع عنها الطمث لمدة 12 شهراً متتالية من دون أية أسباب بيولوجية أو فسيولوجية أخرى تسبب توقفه، وهذا هو السن الذي لا تستطيع المرأة بعده الإنجاب.

وأضافت أن انقطاع الدورة الشهرية يعتمد على العامل الوراثي في العائلة، ويتراوح من عمر 45 إلى 55 وهناك بعض السيدات يحدث لهن انقطاع مبكر عند سن 36 عاماً، وقد يحدث ضمور في الجهاز التناسلي وضيق في المهبل وجفاف.

أما عن الأعراض التي تعاني منها السيدة بعد انقطاع الطمث، فأشارت إلى أنها تشعر بهبات حرارية في الجسم يليها إحساس بالتعرق ثم البرودة. وبعض السيدات يشعرن بالأرق والوهن وضعف عام في الجسم، وتؤثر الهبات الحرارية من شدتها في الحالة العامة للسيدات، وبعض السيدات تكون لديهن تلك الأعراض بشكل بسيط وتنتهي في أشهر قليلة.

وأكدت أن نقص الإستروجين يؤدي إلى حدوث هشاشة في العظام لأنه يقلل من نسبة الكالسيوم في العظم، وانقطاع الطمث يؤثر أيضاً في القلب، في بعض الحالات التي لديها استعداد وراثي للإصابة بأمراض القلب.

وعن تجاوز السيدات لهذه الأعراض تقول الدكتورة سامية إن هناك بعض السيدات تحتاج حالاتهن الشديدة والتي تؤثر في الحالة العامة إلى علاج بالهرمونات التعويضية كالإستروجين وإضافة هرمون البروجيستيرون، لأنه يقلل من نمو الخلايا، ويحمي من ظهور أورام في الرحم والثدي، مشددة على أنه لا ينصح باستعمال الهرمونات التعويضية فترة طويلة، بل من سنتين إلى ثلاث سنوات فقط لا أكثر، لأن استعمالها بكثرة يحفز تكوين الأورام.

وأضافت أن بعض الأبحاث تثبت أن الهرمونات تساعد على نمو الأورام الموجودة التي لا تظهر عند التشخيص، وليست كل الحالات تحتاج إلى علاج بالهرمونات بل الشديدة منها فقط.

وتنصح الدكتورة سامية كل سيدة تتناول الهرمونات المؤقتة بأن تقوم بالفحص الدوري عند طبيبتها كل ستة أشهر للثدي والرحم والفحص بالموجات فوق الصوتية وفحوص معملية مثل مسح عنق الرحم لتجنب ظهور الأورام والتأكد من سلامتها. كما تنصح بأهمية ممارسة الرياضة وتناول الأغذية الصحية والفيتامينات التي تحافظ على صحة وحيوية الجسم، وتناول مكملات الكالسيوم أيضاً لتجنب الإصابة بهشاشة في العظام، وتطبيق العلاجات الطبيعية التي يدخل في تكوينها الصويا التي تعتبر مصدراً طبيعياً للإستروجين.

## العوامل المسببة

من جهتها تعتبر الدكتورة مواهب عبيد سلمان البياتي وهي طبيبة استشارية وأستاذة، أن زيادة الوزن هي من أكثر العوامل تسبباً في حدوث الأمراض عند انقطاع الطمث، ولهذا تنصح بممارسة الرياضة بصورة دورية لتجنب أية مضاعفات في هذا العمر.

وتؤكد الدكتورة مواهب أن السيدات أكثر عرضة لسرطان بطانة الرحم عن غيره من الأورام الأخرى وخصوصاً عند النساء اللواتي يعانين ارتفاع ضغط الدم والسمنة.

وأضافت أن التدخين يعد من العوامل الرئيسية التي تساعد على تبكير انقطاع الطمث، فضلاً عن أنه يزيد من فرص الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والسكتة القلبية والسكتات الدماغية والأوعية القلبية.

وبالنسبة إلى النساء اللواتي يحتجن إلى العلاج بالهرمونات أكدت أن ذلك يجب أن يكون تحت إشراف طبيب ولمدة محددة لضمان عدم حدوث مضاعفات.

وترى الدكتورة مواهب أنه بعد فترة انقطاع الدورة الشهرية لا يوجد سبب لحدوث مشكلات جنسية تؤثر في العلاقة الزوجية، ولكن مستوى هرمون الإستروجين بالدم يؤدي إلى جفاف المهبل من الداخل، وبالتالي تكون أغشية المثانة رقيقة، ما يجعل الممارسة الجنسية مؤلمة، كما ان الإصابة بالتهاب المثانة قد تتكرر، ولكن يمكن التغلب على ذلك باستعمال مادة جيلاتينية لترطيب المهبل أو استعمال عقاقير طبية تحتوي على هرمون الإستروجين.

## أهمية الكالسيوم وفيتامين "D"

وفي سياق آخر أشار الدكتور أحمد عبعوب استشاري جراحة العظام في مستشفى الجامعة بالشارقة، إلى أن الاحتكاك الخشن للمفاصل (الركبة) من الأمراض التي ترافق التقدم بالعمر، حيث يشتكي المريض من أن الآلام تزداد عند المشي والحركة، ويصاحبها انتفاخ حول الركبة، وتخف عند الراحة أو عند تناول مضادات الالتهاب التي توصف من قبل الطبيب.

وأضاف الدكتور عبعوب أن التلف الذي يحدث في الغضروف المفصلي ينتج بسبب عدة عوامل منها التقدم في العمر والبدانة والاستعداد الوراثي، ويأتي دور الطبيب عند التشخيص للتأكد من أنه ليس هناك سبب آخر مثل الالتهاب الروماتيزمي المزمن أو النقرس، ويتم العلاج عن طريق تخفيف الوزن وتجنب الوقوف والمشي الطويل وتناول الأدوية بطريقة مدروسة بعد الأكل ولأقصر فترة زمنية ممكنة لتخفيف الالتهاب الناتج من موت الخلايا، وإذا لم تتم الاستجابة للدواء يتم تسكين الألم بالحقن المفصلي، وبعض الحالات تستدعي إجراء جراحات وزراعة مفصل جديد. وقد أثبت هذا النوع من الجراحة فعاليته بنسبة 95 في المئة مع الحالات التي تستدعي إجراءها.

وأشار إلى أن هناك كسوراً تظهر بسبب هشاشة العظام، منها كسر في عظمة عنق الفخذ (مفصل الورك)، وحول الرسغ، وحول الكتف، وكسر في الفقرات الصدرية القطنية (العمود الفقري). وكل هذا ينتج بسبب التقدم في العمر. وتكون النساء أكثر استعدادا خصوصاً عند انقطاع الطمث، لأن هرمون الإستروجين يقل كثيراً في الدم وبالتالي تضعف عملية تثبيت الكالسيوم في العظم، وأيضاً أمراض الكتف التي ينتج عنها تلف وقطع في الأوتار العضلية حول مفصل الكتف، خصوصاً عند رفع اليد فوق مستوى الكتف والآلام مترافقة، خصوصاً في الليل وعدم القدرة على النوم عند الجزء المصاب. وهنا يجب تثقيف المريض بطريقة صحيحة مع إجراء فحوص وأشعة وتناول أدوية مضادة للالتهاب وجلسات علاج طبيعي. وإذا كانت النتيجة غير مرضية يتم العلاج عن طريق حقن مفصلي بالأدوية، والمرحلة الأخيرة هي معالجة الكتف جراحياً بالمنظار.

وذكر أن توازن الغذاء واحتواءه على العناصر الأساسية من الكالسيوم وفيتامين (D) والتعرض الكافي لأشعة الشمس وأداء المجهود البدني (الرياضة والأعمال المنزلية) باستمرار من أبرز العوامل التي تحمي المرأة والرجل من التعرض لهشاشة العظام، وتساعد على تثبيت الكالسيوم، لافتاً إلى أن هناك أمراضاً تحول دون وصول العناصر الأساسية للجسم مثل متلازمة سوء الامتصاص والمرض الجوفي (الاعتلال المعوي) الذي يسبب عدم القدرة على امتصاص العناصر الغذائية نتيجة الالتهاب والتلف الذي يصيب البطانة المعوية للمريض، وبالتالي لا يمتص الكالسيوم والفيتامينات والبروتينات كفاءة العظم في الجسم.

## المرأة وأمراض القلب

وعن أمراض القلب أشار الدكتور محمد سيف الله شحاته استشاري أمراض القلب في مستشفى الجامعة بالشارقة، إلى أنه خلال الأعوام الخمسة الماضية ظهرت ثلاث مغالطات، الأولى هي أنه وجد اعتقاداً شائعاً أن المرض الأشد فتكاً بالمرأة هو سرطان الثدي وهو اعتقاد خاطئ لأن أمراض القلب هي المسبب الأول للوفاة لدى النساء والرجال، أي أنه مقابل كل سيدة تتوفى بسبب سرطان الثدي هناك ست نساء يتوفين بسبب أمراض القلب. والاعتقاد الثاني هو أن أمراض الشرايين التاجية للقلب تظهر عند الرجال فقط، ولكن ثبت أنه تتأخر إصابة النساء بها في فترة الخصوبة، وعند بلوغ سن انقطاع الدورة الشهرية تفوق معدلات إصابتها الرجال، خصوصاً في السبعينات من العمر. وأخيراً إن طرق العلاج لا تتشابه بين المرأة والرجل لخصوصية الشرايين القلبية عند النساء.

> **ممارسة الرياضة عنصر أساسي في الحفاظ على الصحة**

وقال الدكتور محمد إن سبب وفاة النساء بسبب أمراض القلب يفوق نسب الوفيات الناتجة بسبب

جميع أنواع السرطانات، إضافة إلى أمراض الرئة ونقص المناعة المكتسبة وحوادث الطرق مجتمعة، وان السيدات في المنطقة العربية أكثر احتمالية للإصابة بأمراض القلب نتيجة عدم الحركة والسمنة، مشيراً إلى أن الهرمونات الصناعية التي تتناولها النساء عند انقطاع الطمث ليس لها تأثير وقائي ولا تحمي من أخطار الإصابة، بل في معظم الأحيان يكون تأثيرها ضاراً، وأنه في فترة الحماية لا تظهر نتائج السمنة من أمراض مثل السكري حتى بلوغ سن انقطاع الدورة الشهرية.

## تأثر العين

وفي جانب لا يقل أهمية ذكر الدكتور إياد جبور اختصاصي أمراض وجراحة العيون، أنه مع التقدم في السن يزيد ارتفاع ضغط العين، خصوصاً عند المصابات بأمراض السكري وضغط الدم المرتفع، والتي تمثل بدورها عوامل مساعدة على زيادة الإصابة، مما ينتج عنه ضعف في وظائف العين، ولا تظهر أعراض واضحة للمرض (مثل ثقل في العين) وتأثر البصر والرؤية (مثل ظهور هالات حول الضوء في الليل) إلا في الحالات المتأخرة جداً.

ولهذا يشدد الدكتور إياد على ضرورة إجراء فحص دوري للعين لضمان سلامتها، وعند الإصابة يكون المريض بحاجة إلى دواء بشكل مستمر، عبارة عن قطرات للعين حتى لا يؤدي إلى فقدان البصر.

وأضاف الدكتور إياد أن شبكية العين أيضاً تصاب بـ "استحالة اللطخة الصفراء" المتعلق بالعمر، الذي يصيب مركز الإبصار، وهو النقطة المسؤولة عن الرؤية، ما يسبب ضعف القدرة البصرية وملاحظة بقعة أو تشويش في مركز الجسم نتيجة لوجود نقطة عمياء في مجال الرؤية والخطوط المستقيمة تظهر مائلة، والإناث يكن أكثر عرضة للإصابة به عند بلوغ سن الخمسين، ويجب عند ظهور أحد هذه الأعراض متابعة الطبيب ومباشرة العلاج بسرعة لأن أي تأخير قد يؤدي إلى فقدان الإبصار.

ولفت إلى أن إصابة العين بالمياه البيضاء، الذي يصيب نسبة عالية من المتقدمين في السن، ينتج في المرتبة الأولى عن العامل الوراثي، وتتحول فيه الخلايا من شفافة إلى عديمة الشفافية ما يحول دون دخول الصورة إلى العين وتراجع النظر بشكل تدريجي، وطرق علاجه تكون باستئصال المياه البيضاء وزراعة عدسة صناعية مكان المصابة وتجرى بشكل سريع من فتحات صغيرة ومن دون غرز.

وأشار إلى أن مرض السكري يؤثر في شبكية العين دون أن يشعر به المريض في البداية، ويجب على مريض السكري المتابعة الدورية لضمان عدم الإصابة بـ"اعتلال الشبكة السكري"، وبالتالي ضعف النظر والتأكد من علاج السكري بشكل صحيح حتى لا تحدث مضاعفات يتم علاجها بالليزر وحقن داخل العين.

## دور التغذية الصحية

وعن دور التغذية الصحية في التخفيف من أعراض سن الخمسين يقول الدكتور محمد يوسف محمد اختصاصي التغذية، إن أسلوب التغذية والنشاط يؤثر تأثيراً هائلاً في العمر البيولوجي للكبار الناضجين، وتساعد الاختيارات الذكية من الطعام على أن تشعر بأنك أكثر شباباً وأن تظل أكثر تمتعاً بالصحة وأكثر اعتماداً على نفسك فتحمي نفسك شر المشكلات الصحية، أو على الأقل تؤجلها، والتي غالباً ما تأتي مصاحبة للشيخوخة.

وأوضح أنه من الطبيعي أن تتغير الحياة والحالة الصحية تدريجياً مع مرور السنوات: فسنوات الخمسين تختلف عن السبعينات، ويسأل: بدلاً من الانتظار حتى تلاحظ علامة الشيخوخة، لم لا تجرب الاهتمام بالتغذية الصحية والنشاط البدني المنتظم والذي يمكنه أن يساعد على إبطاء زحف التغيرات والتي تصاحب تقدمك في العمر؟".

وأضاف أنه مع تقدم العمر تتناقص حجم وقوة العضلات بصورة طبيعية، ففي كل عقد من سنوات عمر الإنسان بعد بلوغه سن الرشد يفقد تقريباً 6-7 أرطال من الكتلة العضلية، ويتسارع هذا المعدل بعد سن الخامسة والأربعين، ويساعد النشاط البدني المنتظم على احتفاظ الجسم بحجم وقوة عضلاته،

ومعدل استهلاك الطاقة يقل مع التقدم في السن.

وأشار الدكتور محمد إلى أن مستوى الكولسترول في الدم يتغير مع التقدم في السن فينخفض مستوى HDL (الحميد)، ويرتفع مستوى LDL (الضار)، ومع النشاط المنتظم والتغذية الذكية فإن ذلك يساعد على خفض معدلات الكولسترول الضار LDL ورفع معدل الجيد HDL.

كما أنه مع التقدم في السن قد ترتفع مستويات السكر في الدم لعدة أسباب، منها أن الخلايا لم تعد تنتج الأنسولين بنفس المعدل الذي كان ينتجه من قبل. ولعلاج ذلك يجب ممارسة النشاط البدني بجانب المحافظة على الوزن الصحي الذي يساعد على جعل معدلات السكر ضمن نطاقها الطبيعي.

وأوضح انه مع التقدم في العمر قد يقل الإحساس بالعطش أيضاً، ما يعرض الجسم بدرجة أكبر لخطر الجفاف، ومع ذلك فإن الجسم يحتاج على الأقل من 6-8 أكواب من السوائل يومياً.

ومن التغيرات المصاحبة لتقدم السن، وفقا للدكتور محمد يوسف، تأثر قدرة الجسم على هضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائية. والتغذية في هذه المرحلة تكون، سواء للذين تجاوزوا الخمسين أو بلغوا السبعين، مهمة لأن الجسم يحتاج لنفس العناصر الغذائية من (البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، المعادن والماء) ولكن الاحتياج يكون بمقادير مختلفة بعض الشيء.

وعن أهمية العناصر الغذائية بعد سن الخمسين قال: «إن الجسم يحتاج إلى بعض العناصر الغذائية خصوصاً البروتينات والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين C والحديد وفيتامين B6 وB12 والزنك والماء. ولابد من تناول مقدار كاف من الأطعمة الغنية بالألياف حتى تساعد على إتمام عملية الهضم وتساعد على الوقاية من مضايقات الإمساك.

وأوضح أن الاحتياجات من العناصر الغذائية لا تتغير كثيراً، بل إنها قد تصبح أكثر من قبل قليلا، ولذلك يجب اختيار أطعمة خالية، قدر الإمكان أو قليلة الدسم من بين المجموعات الخمس التالية: مجموعة الحبوب ست حصص، مجموعة الخضراوات ثلاث حصص، مجموعة الفاكهة حصتين، مجموعة الحليب حصتين، مجموعة اللحوم والبقوليات حصتين، ويجب أن تكون الأطعمة قليلة في محتواها من الدهون المشبعة والكولسترول والاعتدال في تناول الدهون، بحيث لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون على 30 في المئة من إجمالي السعرات. ويبلغ عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص في هذه المرحلة نحو 1600 سعرة حرارية يومياً.

وأكد الدكتور محمد يوسف أهمية الكالسيوم في المحافظة على صحة العظام، وبالتالي فانه يساعد على الإقلال من الإصابة بهشاشة العظام، حيث ترتفع نسبة احتياج الجسم للكالسيوم بنسبة 20 في المئة، لكل من الرجال والنساء الذين جاوزوا سن الخمسين، لزيادة قابلية الإصابة بهشاشة العظام كلما تقدم الإنسان في العمر. ومن الأطعمة التي تزود الجسم بالكالسيوم: الحليب، اللبن، الزبادي، الجبن.

وذكر أن البوتاسيوم عنصر يعاني من نقصه الكثير من كبار السن أو مع تقدم العمر، ويعد الحليب مصدراً جيداً لفيتامين (D) والبوتاسيوم، مشيراً إلى أن الكالسيوم الموجود بداخل الطعام أكثر فائدة للجسم من الموجود في المكملات الغذائية. وللمحافظة على قوة العظام يحتاج الجسم إلى الكالسيوم وفيتامين (D) الذي يساعد على ترسيب الكالسيوم داخل العظام ويحافظ على حماية الجسم من أمراض العظام، وأفضل مصدر له هو أشعة الشمس، ويحتاج الشخص لأن يتعرض إلى أشعة الشمس 20-30 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً في مناطق اليدين والوجه. ونوه بأن نقص الحديد يسبب الأنيميا. وبالرغم من أن الحديد وفيتامين (C) يأتيان من مصادر مختلفة، إلا أن دوريهما في الصحة مرتبطان ببعضهما، حيث إن فيتامين (C) يساعد الجسم على امتصاص الحديد، ويجب تناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين، وعصائر الفاكهة مثل الموالح والتوت والبطيخ. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن الموقع الالكتروني لدار الخليج.



# متى تصل المرأة إلى ما يعرف خطأ بسن اليأس؟

إعداد: سعاد علي

**تولد الفتاة، كما هو معلوم علمياً، بعدد محدود من البويضات. وفي كل شهر يتسابق عدد يراوح بين سبع وعشر بويضات للوصول الى طور النمو اللازم للتلقيح، ولكن بويضة واحدة هي التي تنجح في المرور بالتغيرات اللازمة للنضوج كلها. وفي أثناء عملية النضوج هذه تعمل البويضة، والغطاء الحامي لها، على افراز هرموني الأنثوية وهما: هرمون "الأستروجين" وهرمون "البروجيسترون".**

ومع بداية سن الأربعين يبدأ عدد البويضات في النقصان، وبالتالي تبدأ كمية الهرمونات الأنثوية في الانسحاب والنقصان التدريجي، وهذا يعتبر مؤشراً لبداية الدخول في مرحلة انقطاع الطمث (سن الأمان)، حيث إن مسمى "سن اليأس" يأتي من "اليأس من المحيض"، وهذه المرحلة ليست كذلك، بل هي مرحلة نضوج وبلوغ لذروة النجاح الاجتماعي والثقافي، وقد تغير هذا المسمى إلى "الأمان" بدلاً من اليأس حيث قد تقضي المرأة أكثر من ثلث عمرها في هذه المرحلة، وهي مرحلة سنية وعمرية مثلها ككل المراحل السابقة في عمر المرأة ولكن لها مميزات فسيولوجية خاصة يجب على المرأة فهمها ومعرفة كيفية التعامل معها تماماً، كما حدثت لها تغيرات فسيولوجية في مرحلة البلوغ وتعاملت معها.

وقالت الدكتورة راندا مصطفى، استاذة وظائف الأعضاء والسلوك، ورئيس قسم العلوم الطبية الأساسية بكلية الطب في جامعة الشارقة، إن فترة ما قبل انقطاع الطمث قد تستمر من 2-3 أعوام يستعد فيها الكثير من الهرمونات الأنثوية للانسحاب، ويعمل على التأقلم مع هذه المعدلات المتناقصة حتى يصل بالتدريج إلى مرحلة الانقطاع النهائي، وتعرف بعدم حدوث دورة شهرية لمدة ستة أشهر متوالية.

وأوضحت أن انسحاب الهرمونات الأنثوية قد يؤدي إلى حدوث بعض الأعراض الاكتئابية وتذبذبات في الحالة النفسية مع التذبذبات الحادثة في الهرمونات. ويجب عليها أن تساعد نفسها على المرور من هذه المرحلة مثل السعي وراء هدف وممارسة الهوايات، ويجب على المرأة أن تتصالح مع نفسها وتحبها أكثر لأنها مرحلة لها جمالها ورونقها وأحاسيسها، وعليها أيضاً أن تعمل على تخطي الطاقة السلبية التي قد تتولد داخلها نتيجة إدراكها بأنها قد كبرت في العمر، ولم يعد لها جاذبية كالسابق، أو لم تعد شابة صغيرة، وهذا خطأ كبير تقع فيه المرأة، ويجب عليها أن تحول كل تلك الأفكار السلبية إلى طاقات إيجابية تبعث بداخلها طاقة متجددة وحباً للحياة وللعطاء في المناحي كافة حيث إن لكل سن جمالها ولها مميزاتها وخصائصها.

وتؤكد الدكتورة راندا مصطفى أهمية ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل، وشددت على أهمية المشي لأنه يرفع الحالة المعنوية من خلال إفراز المخ للاندورفين الطبيعي المعالج للاكتئاب المستعصي ويشيع في الجسم الطمأنينة ويعطي إحساساً بالراحة، كما يسهم المشي في المحافظة على صحة العظام لفعاليته في ترسيب الكالسيوم والتقليل من اكتساب الوزن الزائد فتظل المرأة محتفظة برشاقتها ما يزيد من ثقتها بنفسها.

وعن التغذية الصحية للمرأة تنصح بتناول الموز وسبع حبات من اللوز غير المملح يومياً، والطماطم والخضراوات الخضراء والورقية، والبعد عن المقليات والأطعمة السريعة، لأن المرأة في هذه المرحلة تكون عرضة للإصابة بأمراض القلب مثل الرجال. وثمرة القشطة البيضاء من أكثر الثمرات التي تحمي من الأورام السرطانية، وتناول المكملات الغذائية مثل الفيتامينات وأهمها فيتامين "B"، والتعرض للشمس يومياً، خصوصاً اليد والوجه لمدة 15 دقيقة يومياً، وتناول سمك السردين مرة واحدة أسبوعياً لوجود كمية هائلة فيه من فيتامين "D" كافية لترسيب الكالسيوم وبناء العظم. ولا مانع أيضاً من تناول قطعة من الشيكولاته فهي تعمل على رفع الحالة المعنوية، من خلال رفع نسبه السيروتونين في المخ الذي يحسن الحالة المعنوية والنفسية.

## الهبات الحرارية

وعن الهبات الحرارية، التي قد تحدث عند بعض النساء مع انسحاب الهرمونات الأنثوية قالت الدكتورة راندا: "يجب على المرأة متابعة والتعرف إلى الأسباب التي قد تؤدي إلى ارتفاع حرارة الجسم، والتي قد تتسبب في حدوث الهبات الساخنة. وعلى سبيل المثال ارتفاع درجة الحرارة في الغرفة، أو تناول مشروبات أو أطعمة ساخنة والتوتر العصبي. فإذا كانت المرأة تعاني تكرار الهبات الساخنة فعليها أن تسجل متى وأين حدثت، والحالة النفسية والعصبية وقت حدوث ذلك، وكذلك أنواع الأطعمة والمشروبات التي تناولتها، وهكذا يمكنها تفادي مسببات الهبات الساخنة والابتعاد عنها".

وذكرت الدكتورة راندا أنها لا تفضل اللجوء إلى استخدام الهرمونات التعويضية إلا في الحالات القصوى وتحت تأثير إشراف طبي دقيق، كما يجب أن يتوفر لدى السيدات جدول للفحص الدوري، حيث يجب الفحص كل سنتين على الثدي وكل سنة إذا كان هناك تاريخ مرضي بالعائلة، ويجب كل عام إجراء فحص " مسحة عنق الرحم"، للتعرف إلى أية تغيرات يمكن علاجها في الحالات الأولية قبل تطورها، وكذلك فحص كثافة العظام ونسب الكولسترول والسكري وضغط الدم. ونصيحتها لكل النساء أن يستخدمن جدولاً لتدوين مواعيد الفحوصات الدورية لتسهيل المتابعة مع الطبيب المختص.

**كيف تتغلبين على الهبات الساخنة؟**

- قللي من تناول القهوة: تشير بعض الأبحاث

والدراسات إلى أن الإقلال من تناول القهوة وكذلك تناول القهوة منزوعة الكافيين قد يساعد على تناقص حدوث الهبات الساخنة، كما أن تناول القهوة، وخصوصاً الساخنة جداً قد يؤدي إلى حدوثها في الكثير من الحالات. وهذا ينطبق أيضا على المشروبات الغازية والشاي أيضاً، رغم احتواء الشاي فقط على نصف ما تحتويه القهوة من كافيين.

وحاولي أن تستبدلي -يومياً- فنجاناً أو فنجانين من القهوة بكوب من الماء أو من المشروبات العشبية التي تحبينها.

- قللي من استعمال البهارات والتوابل: لاحظي ردة فعلك تجاه الأطعمة كثيرة التوابل، فقد تتسبب في حدوث الهبات الساخنة لدى بعض السيدات، وبالتالي يجب تجنبها. واستخدمي الثوم والشومر والبقدونس في الطهي عوضا عن البهارات والتوابل.
- حافظي على وزنك: هناك دلائل تشير إلى أن الزيادة الكبيرة في الوزن في الفترة الزمنية المصاحبة لانقطاع الطمث قد تؤدي إلى حدوث الهبات الساخنة، وعلى النقيض فالنحافة الزائدة تؤدي أيضا إلى زيادة الهبات الساخنة.
- اختاري بعناية نوعية غذائك للإقلال من الهبات الساخنة: تجنبي الأطعمة التي تحتوي على السكريات والنشويات، كالحلويات والشيكولاته والكعك والبسكويت. فتناول مثل هذه الأطعمة يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية بسرعة وإلى الشعور بحرارة زائدة وحدوث الهبات الساخنة. الأفضل أن تتناولي السكريات الطبيعية القابلة للتمثيل الغذائي ببطء، كتلك الموجودة في الفواكه الطازجة والمجففة، وإن كنت لا تفضلين تناول المشروبات الساخنة من دون سكر، فالأفضل أن تستخدمي قليلاً من العسل الأبيض بدلاً من السكر، فهو يرفع تركيز السكر في الدم ببطء عن السكريات الأخرى، ومن الأفضل أيضاً تناول وجبات خفيفة ومتكررة، فهضم وجبة واحدة كبيرة ودسمة قد يؤدي إلى ارتفاع حرارة الجسم بدرجة أكبر، وقد يؤدي هذا بدوره إلى حدوث الهبات، ولا بد أيضاً من اختيار الأغذية ذات المعدلات السكرية المنخفضة والتي تُهضم ببطء وينتج عنها ارتفاع تدريجي بطيء في تركيز السكر في الدم. وعلى سبيل المثال، البروتين، كما في اللحوم ومنتجات الألبان منخفضة الدسم، فهذه الأطعمة تقلل من معدل امتصاص السكر.

**نصائح مفيدة للتعامل مع الهبات الساخنة:**

حاولي تجربة النصائح التالية عند حدوث الهبات الساخنة:

- اغسلي رسغيك بالماء البارد لمدة دقيقة أو دقيقتين، فهذا يعطيك إحساساً مباشراً بالبرودة.
- لو شعرت بقرب حدوث الهبة الساخنة، تناولي كوبا من الماء البارد.
- احتفظي في حقيبتك برشاش صغير للماء، يمكنك استخدامه لرش رذاذ الماء على الوجه والعنق عند حدوث الهبات، كما أن استخدام ماء الورد قد يكون منعشا وطيب الرائحة أيضاً.
- احتفظي بالمناديل المبللة في حقيبتك لاستخدامها عند حدوث الهبات الساخنة، والمناديل المعطرة برائحة الليمون والخيار على وجه الخصوص تعطيك إحساسا بالانتعاش، ويمكنك تبريدها أيضاً للحصول على مزيد من الانتعاش.
- كبديل للمناديل المبللة، يمكنك الاحتفاظ بقطعة قماش مبللة في الثلاجة/ البراد، لزيادة التأثير الجيد لها، ويمكنك إضافة قطرات من النعناع أو ماء الزهر إليها.
- يمكنك استخدام كيس من الخضراوات المجمدة أيضاً لتبريد منطقة الوجه والعنق والرسغين للتخلص سريعاً من الهبة الساخنة.
- حاولي الاسترخاء، فقد أثبتت الدراسات أن ممارسة تمارين الاسترخاء بانتظام قد تؤدي إلى تناقص حدوث الهبات الساخنة بنسبة 60 في المئة. وأثناء الهبة الساخنة حاولي الاسترخاء والتنفس بعمق بدلا من التوتر، فإن ذلك سيمكنك من التخلص سريعا من الهبة الساخنة، فقد أثبتت بعض الأبحاث أن التنفس بعمق قد يؤدي إلى انخفاض حدوث الهبات بمقدار النصف. وحاولي استنشاق الهواء ببطء من الأنف: عدّي حتى ثلاثة، ثم توقفي لمدة ثلاث ثوان، ثم ابدئي في الزَفير لمدة ست ثوان، وعند حدوث الهبة الساخنة تخيّلي أنك في

مكان بارد أو في مسبح بارد. أو تخيلي أن الثلج يحيط بك من رأسك إلى قدميك.

- مارسي الرياضة، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة بانتظام لمدة ساعة ثلاث مرات أسبوعياً تقلل من حدوث الهبات الساخنة، ولا يلزمك زيارة المراكز المتخصصة، ويمكنك فقط زيادة النشاط الحركي خلال حياتك اليومية.
- توقفي عن التدخين: لأن التدخين يؤدي إلى زيادة الهبات الساخنة، وكذلك إلى زيادة أعراضها، وقد يكون التوقف عن التدخين صعباً، ولكن لدى الأطباء الآن ما يساعدك على هذه الخطوة المهمة، وهناك عيادات متخصصة لذلك، وهناك أيضاً بعض المواقع الإلكترونية التي تقدم لك النصيحة في هذا المجال،
- ارتدي الملابس المناسبة، لأن الألياف الصناعية، كالنايلون والبوليستر تزيد من التعرق المصاحب للهبات الساخنة. ومن الأفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن والكتان، لأنها تمتص العرق، وارتدي الملابس الفضفاضة. ولو كنت ترتدين الملابس في طبقات، تستطيعين التخفيف منها عند حدوث الهبة الساخنة، وتجنبي تغطية العنق، حيث يقلل ذلك من التخلص من الحرارة، وتذكري أن الملابس الحريرية غير ملائمة لأنها تترك بقعا مبللة مرئية.
- تحكمي في درجة الحرارة، وتأكدي أنها في منزلك مناسبة، وذلك باستخدام مكيفات الهواء أو فتح النوافذ، واستخدمي مراوح الهواء الصغيرة.
- نامي بعمق: قد تؤرق الهبات الساخنة نومك، وقد تشعرين في وقت ما بالسخونة الشديدة وتتخلصين من أغطية الفراش، وبعد قليل تشعرين بالبرودة الشديدة، وتستعيدين الأغطية ثانية. ولتفادي هذه المشكلة حاولي اتباع بعض النصائح البسيطة الآتية:

1. احتفظي بفراشك بارداً، وبدرجة حرارة مناسبة للغرفة. وارتدي ملابس نوم قطنية، واستخدمي ملاءة قطنية تحت غطاء السرير. وعند شعورك بالهبة الساخنة يمكنك التخلص من الغطاء وتبقى فقط الملاءة القطنية.
2. احتفظي بحافظة (جيل) باردة تحت مخدتك أثناء الليل، وتكون من النوع الذي يمكن وضعه في مكان التجميد في الثلاجة (الفريزر)، واقلبي المخدة حينما تشعرين بالحاجة إلى تبريد.
3. احتفظي بكوب من الماء البارد أو النعناع المنعش بجوارك أثناء النوم، فالقليل منه يعوّض ما فقده الجسم أثناء الهبات الساخنة، وفي أوقات الصيف أضيفي قطع الثلج.

## التغييرات الظاهرية لسن الأمان

ان تغير شكل جسم المرأة، وتغير نفسيتها، والجفاف المهبلي، والأقاويل المتداولة من أنها أصبحت فرداً غير منتج أو فعال في المجتمع قد يؤدي إلى إصابتها بحالة من الإحباط هي وزوجها.

وتؤكد الدكتورة راندا أن هذه السن لا تؤثر إطلاقاً في ممارسة العلاقة الحميمية بين الرجل والمرأة، وقد تكون فرصة لإعادة تعريف العلاقة الزوجية وإعطاء المرأة إحساساً بالثقة وأنها مرغوبة.

## التغلب على الاكتئاب

وعن تجربتها مع "سن الأمان" تقول "س. ب" (45 عاماً)، إنها عانت من الاكتئاب مدة ستة أشهر نتيجة للتغيرات الهرمونية في جسمها، وقد فكرت في الانتحار ولم تكن تتحدث إلى الآخرين ولا استشارة الأطباء، وقد تعرفت إلى جمعية تعنى بالسيدات في سن الأمان بالصدفة، عن طريق برنامج تلفزيوني، حيث قامت بالتواصل معها وبالاتصال مع الدكتورة راندا مصطفى رئيسة الجمعية التي قامت بدورها بالاستماع إليها وتفهم حالتها ومتابعتها لفترة طويلة.

> مسمى "سن اليأس" يأتي من اليأس من المحيض، وليس اليأس من الحياة

وقالت إن الدكتورة راندا شجعتها على تغيير أسلوب حياتها وأن تثق بنفسها أكثر وتقتنع وترضى بذاتها وتشعر بأنوثتها، وإن هذه التغيرات طبيعية تحدث عند التقدم في العمر، وبالفعل حدث التغيير وظهرت "س.ب" في برنامج "خطوة" على قناة أبوظبي، كتجربة ناجحة لتخطي اليأس في هذه المرحلة مع الدكتورة راندا. ◆◆

# "سن اليأس" قبل أوانها

الدكتور: أنور نعمة

**تزوجت وهي في الخامسة والعشرين. وبعد ثلاثة أعوام من الترقب والقلق، وقع الخبر السعيد بحدوث الحمل. تنفست الصعداء وأخذت تشعر بالهدوء النفسي والطمأنينة. وبعد تسعة أشهر وضعت طفلها الأول بسلام. ترعرع الطفل ونما وبلغ السنتين. قررت الأم أن تنجب طفلاً آخر. مضى شهر، شهران، سنة، سنتان، من دون أن تستطيع الأم أن تحمل. أخذت العادة الشهرية لديها تأتي في فترات متباعدة، وبدأت تعاني من توهج في الوجه من حين إلى آخر. قرعت باب الطبيب المختص مستفسرة عن سبب عدم قدرتها على الحمل. خضعت لبعض الفحوص الطبية، وأجرت عدداً من التحاليل المخبرية. جاءت النتائج الأولية لتشير إلى وجود فشل في المبيض لإنتاج البويضات اللازمة للإلقاح.**

المعروف أن المرأة تملك مبيضين يحتويان على مخزون محدد من البويضات يقدر بنحو خمسة ملايين بويضة عند الولادة، إلا أن ثلثي هذا العدد يموت في الأشهر الثلاثة الأولى من العمر، وما أن تصل الأنثى إلى مرحلة البلوغ حتى يفنى قسم كبير من تلك البويضات بحيث لا يبقى سوى عدد يراوح بين 400 إلى 500 ألف بويضة، ومن هذا الرقم تحتاج المرأة من 400 إلى 500 بويضة ناضجة طوال الفترة الإنجابية.

ويقوم المبيض شهرياً بإنتاج عدد من البويضات وتطويرها، إلا أن واحدة منها فقط تنضج وتستطيع أن تصل إلى الحجم الكامل المناسب لعملية التلقيح، أما الباقي من البويضات فمصيره التحلل والزوال. ويبدأ نشاط المبيضين منذ سن البلوغ، أي من عمر 11 إلى 13 سنة، ويستمر في الظروف الطبيعية حتى مشارف سن الخمسين، وعندما يتوقف المبيضان عن إنتاج البويضات يقال عندها أن المرأة دخلت مرحلة سن اليأس.

غير أن بعض النساء، لسبب أو لآخر، قد يدخلن رحاب سن اليأس في عمر أبكر من الخمسين، أي قبل الأربعين أو حتى في الثلاثينات من العمر، بل هناك فتيات عانين من سن اليأس في العشرين، ما يعتبر مشكلة كبيرة للغاية بل كارثة صحية، لأنها تحرم المرأة من أعز شيء لديها وهي الأمومة، لعدم قدرة المبيض على إنتاج البويضات وهرمون الأستروجين اللازمة للحمل، أي الإصابة بالعقم.

وتحدث سن اليأس المبكرة لدى واحد في المئة من النساء اللواتي تنقطع لديهن الدورة قبل سن الأربعين. ولا تحل سن اليأس المبكرة على صاحبتها فجأة بل في شكل تدريجي، إذ يتراجع إنتاج البويضات، وتضطرب الدورة الشهرية التي تأتي على فترات متباعدة إلى أن تتوقف كلياً. ويصاحب هذه التغيرات خلل على صعيد الهرمونات، وتلوح في الأفق مظاهر سن اليأس المبكرة التي تتمثل في المؤشرات الآتية:

- توقف العادة الشهرية.
- توهج الوجه والهبات الساخنة المفاجئة والمتكررة خصوصاً في الليل.
- عدم القدرة على الإنجاب.
- اضطرابات في النوم والمزاج.
- القلق والكآبة والشعور بالضيق.

بعد سنوات عدة تحدث تغيرات طارئة في الجهاز البولي والتناسلي والعظمي، مثل التبول اللاإرادي، وارتخاء المهبل، وداء هشاشة العظام.

## ما هي أسباب سن اليأس المبكر؟

هناك جملة من الأسباب المتهمة:

- خلل في الغدة النخامية، بحيث لا تطلق هذه الأخيرة الهرمونات اللازمة التي تساهم في عملية نضوج البويضات. وينتج الخلل إما عن وجود ورم أو عن كيس يضغط على مكونات الغدة فيجعلها عاجزة عن صنع وطرح هرموناتها.
- خلل في المستقبلات المبيضية التي تعمل عليها هرمونات الغدة النخامية فلا تستطيع هذه الأخيرة العمل على تحفيز نضوج البويضات.
- الوراثة، فقد أشارت دراسات إلى أن النساء اللواتي يملكن تاريخاً عائلياً هن أكثر تعرضاً لخطر الإصابة بسن اليأس المبكرة.
- أسباب مناعية، وتعتبر هذه من أهم الأسباب، فالجسم في هذه الحال يعمل على صنع مضادات أجسام تقوم بمهاجمة المبيض فتمنعه من القيام بمهمته الأساسية في إنتاج البويضات.
- أسباب استقلابية، مثل الإصابة بمرض فرط الغالاكتور في الدم.
- أسباب سمية، مثل الأشعة والعلاجات الكيماوية للسرطان والتدخين والمبيدات الحشرية، فهذه كلها تعرقل عمل المبيض وتمنعه من القيام بوظيفته.
- الاستئصال الجراحي للمبيضين نتيجة وجود أورام خبيثة تستوجب إزالتهما.
- تعرض المبيضين لإصابات جرثومية وفيروسية.
- أنظمة التخسيس القاسية.
- مزاولة الأنشطة الرياضية العنيفة.
- أسباب مجهولة، فقد يحدث سن اليأس لأسباب غير واضحة.

## كيف يشخص سن اليأس المبكرة؟

في حال الشك بسن اليأس المبكرة يجب عمل التحريات المناسبة ومن أهمها قياس مستوى هرمونات الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة فوق الكلية. وكذلك مستوى هرمون الأستروجين في الدم، إضافة إلى التحريات المخبرية للكشف عن وجود مضادات مناعية ضد المبيض أو الغدد الأخرى أو غيرها من الأعضاء في الجسم.

## كيف تعالج سن اليأس المبكرة؟

يتم العلاج وفقاً للسبب الذي أدى إلى توقف عمل المبيضين عن إنتاج البويضات. وفي انتظار زوال السبب، فقد يصف الطبيب هرمون الأستروجين لتعويض نقصه في الجسم وللتقليل من العوارض المزعجة لسن اليأس المبكرة. وهناك محاولات لعلاج سن اليأس المبكرة بواسطة الخلايا الجذعية، وقد حققت هذه الخطوة نتائج باهرة عند الحيوان، فهل تنجح لدى الإنسان؟ العلم وحده سيجيب.◆◆



# نصائح مهمة للسيدات بعد سن الأربعين

إعداد: مريم مراد



**سن الأربعين، وما بعده نقلة نوعية في حياة المرأة، وستكون نحو الأفضل إذا ما جربت كل سيدة معنية ما يتناسب مع قدراتها ونمط حياتها من النصائح الآتية، التي تقدمها رئيسة "جمعية سن الأمل" الاماراتية الدكتورة راندا مصطفى، المختصة،منذ العام 2009 بتثقيف ورفع وعي النساء ما بعد سن الأربعين، الصحي والنفسي والاجتماعي:**

● **تفهمي ساعتك البيولوجية:** هنالك اوقات يكون نشاط الجسد فيها في قمته، حاولي إستغلال هذه الاوقات المفعمة بالطاقة لإنجاز أعمالك. وتكون ذروة النشاط في منتصف النهار وبداية فترة المساء، ويقل النشاط تدريجيا حتى مرحلة ما قبل النوم.

● **تناولي قطعة من الشيكولاتة:** لا ننصح بتناول الكثير، ولكن قطعة صغيرة من الشيكولاتة يوميا ترفع الحالة المزاجية العامة للشخص، كما أنها تمده بكمية من الكافيين المنشط.

● **تناولي وجبة خفيفة عصراً:** إن تناول وجبة خفيفة بعد الغداء بحوالي ساعتين يساعدك في إنهاء اليوم بحيوية ونشاط، وننصح أن تكون الوجبة غنية بالبروتين والألياف وتحتوي على كمية قليلة من السكريات.

● **تناولي كثيرا من التوت:** ننصح بتناول التوت، وخصوصاً الأزرق والأحمر، لأن هذه الفاكهة غنية بالمواد المضادة للاكسدة، ومنها مادة «الأنثوسيانينز» وهي التي تعطي التوت لونه المميز.

● **إرتدي الملابس ذات الالوان المبهجة:** إرتداؤك للألوان القاتمة يضفي نوع من الكآبة على الحالة المزاجية، وعلى سلوكك تجاه الآخرين. أما الألوان المبهجة فهي تضفي حيوية ونشاط على من يرتديها وعلى من حوله.

● **اهتمي بالقيلولة:** هي فترة الإسترخاء في منتصف النهار، وننصح بأن تستلقي على كرسي مريح ولا تستخدمي السرير أو الكنبة حتى لا تتحول فترة القيلولة إلى نوم عميق يصعب بعده إكمال اليوم بحيوية ونشاط.

● **اللافندر (العلاج بالزيوت العطرية):** أثبتت الأبحاث أن اللافندر له تأثير منبه للجهاز العصبي، وقد تم إجراء بحث على مجموعتين، بحيث أعطيت المجموعتان إختباراً للرياضيات وكانت نتيجة المجموعة التي تعرضت لإستنشاق اللافندر قبل الإختبار أفضل وتم إنجاز الإختبار في وقت أقل.

● **الإستيقاظ في ميعاد ثابت:** حاولي تثبيت ميعاد الإستيقاظ يومياً حتى في أيام العطلات، لأن ذلك يساعد الجسم على تنظيم طاقته الداخلية، كما يساعدك في نهاية اليوم على النوم العميق. أما عدم الإنتظام في مواعيد الإستيقاظ. يجعلك تستيقظين في مواعيد النوم وتشعرين بالنعاس في أوقات تتطلب العمل والنشاط. والحل يكمن في النوم في ميعاد ثابت يومياً.

● **إشربي كثيرا من الماء:** الجفاف سبب رئيسي للشعور بالإجهاد. لذا يجب تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً. وإذا نجحت في ذلك على مدى أسبوع ستشعرين بفارق كبير وستزداد حيويتك ونشاطك.

● **تناولي الكافيين بحكمة:** الكافيين من المواد المنبهة والمنشطة، ولكن إحذري أن يتحول تناول المنبهات إلى عادة، فيرتبط سعيك للحصول على الطاقة والنشاط بتناول الكافيين. لذلك ننصح بتناول كميات معتدلة من الكافيين وعدم الإعتماد عليها كلياً.

● **تجنبي مشروبات الطاقة:** مشروبات الطاقة تمدك بالطاقة لفترة وجيزة، وهي تشبه بطاقات الإئتمان في أنها تجعلك تستنفذي طاقتك المستقبلية من أجل الحصول على نشاط وطاقة وقتية قصيرة.

● **تناولي الأطعمة ذات مؤشر سكري منخفض:** الأطعمة التي تحتوي على مؤشر سكري عالي كالكاربوهيدرات تحتوي على سكريات سريعة الهضم، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في النشاط يعقبه إنخفاض في حيوية الجسم مع إنخفاض نسبة السكر في الدم. وذلك يؤدي إلى احتياج مستمر لتناول السكريات. ومن الاطعمة ذات المؤشر السكري المنخفض: الفواكه والخضروات والحبوب. أما ما ينصح بالإبتعاد عنه فهو الخبز الأبيض والبطاطا والمياه الغازية.

● **تناولي الألياف:** إن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يقلل من إمتصاص السكر من الأمعاء، كما يحمي من الإمساك، ولا يجب التخوف من الكمية التي يجب تناولها فهي مفيدة. ومن الأطعمة الغنية بالألياف الفواكه والخضروات والحبوب.

● **إحصلي على فيتامين (C):** يجب الحصول على جرعة يومية من فيتامين (C) ويمكن تناولها

في هيئة عصير البرتقال في الصباح. وقد أثبتت كل من الابحاث العلاقة الوثيقة بين نقص فيتامين (C) والشعور بالإجهاد. ولا ننسى أهمية هذا الفيتامين في عملية إمتصاص الغذاء من الأمعاء.

● **فيتامين (B):** له أهمية ودور فعال في معظم وظائف الجسم، وهو عامل أساسي في تحويل السكريات إلى طاقة. وللتأكد من حصولك على الكمية المناسبة من هذا الفيتامين تناولي وجبة متوازنة تحتوي على كل العناصر الغذائية.

● **توقفي عن التدخين:** إعتاد المدخنون السابقون على الإفادة بزيادة النشاط والطاقة والحيوية بعد توقفهم عن التدخين. إن النيكوتين في السجائر يؤثر على سلامة النوم، ما يجعلك مرهقة وفي حالة مزاجية سيئة طوال اليوم التالي. ونتيجة لهذه الحالة تضطرين لمزيد من تدخين السجائر. أي أنها حلقة مفرغة من إهدار الطاقة.

● **مارسي بعض الألعاب الترفيهية:** إن ممارسة بعض الألعاب الذهنية تنشط المخ والذهن على عكس مشاهدة التلفزيون.

● **تناولي وجبات أكثر وأخف:** إن تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم يحافظ على نشاطك وحيويتك طوال اليوم، وذلك بدلا من تناول وجبتين أو ثلاث مكدسة بأنواع الطعام. وتجنبي الوجبات السريعة التي تحتوي على سكريات ومواد دهنية بنسبة كبيرة. قد يعقب هذه الوجبات زيادة في النشاط ولكن يعقب هذه الزيادة هبوط شديد في مستوى الطاقة والحيوية.

● **استمتعي بفنجان من الشاي:** أثبتت الأبحاث الحديثة أن تناول فنجان من الشاي 4 إلى 6 مرات يومياً يقلل من الضغط العصبي. ولذلك ننصح بتناول فنجان من الشاي لتخفيف التوتر.

● **أنعشي وجهك ببعض الماء:** فقط دعي الماء يلمس بشرة وجهك، فهذا كفيل بإزالة التوتر والضغط العصبي. ويمكنك أيضاً القفز إلى حمام السباحة أو ببساطة أخذ حمام بماء فاتر، كل هذا كفيل بتنشيط الدورة الدموية ويساعد على عملية الأيض الغذائي فيجعلك تشعرين بالنشاط والطاقة.

● **مددي عضلاتك وخذي نفساً عميقاً:** إن عملية تمديد الأيدي والأرجل والعنق مع أخذ نفس عميق من الأنف وتكرار هذه العملية مرات عدة، لن يستغرق منك سوى ثلاثين ثانية. ولكن يجعلك تعودين إلى العمل الذي كنت تقومين به بهمة ونشاط.

● **رتبي ونظمي ما حولك:** عندما يكون العالم ومحيطك من حولك منظما، فإنك لن تهدري الوقت والنشاط الذهني في التركيز والبحث. خففي الضغط والتوتر من حياتك مع تخفيف كم المقتنيات غير اللازمة. وعند تخزين الأشياء بصورة سليمة سيكون من السهل العثور عليها، ولن تهدري وقتا ثمينا في البحث يمكن أن تقضيه في شيء ممتع ومفيد.

● **انظري للجانب المشرق:** يجب أن تكون لك نظرة متفائلة بما حولك، فإن توقع حدوث الأسوأ لن يمنع حدوثه، ولكن سيضعك في قلق وتوتر يؤثر سلباً فيك. فقط انظري للجانب المشرق في كل شيء حولك وستجدين الراحة والسعادة.

● **خذي إجازة صغيرة:** خذي إجازة لمدة يوم واحد تكون خاصة لك استمتعي فيها بما تحبين عمله، وستعودين إلى العمل في قمة الحيوية.

● **تناولي إفطاراً مفيداً:** إن تناول الإفطار يمنحك الطاقة اللازمة طوال اليوم، وهذا سيمنعك من تناول وجبة الغداء بكمية كبيرة. إن وجبة الإفطار تمنحك القدرة على الإنتاج طوال اليوم.

● **اختيارك للبروتين أفضل:** تناول البروتينات منخفضة الدهون يمنع الارتفاع والانخفاض المفاجئ في نسبة السكر، ويمدك بطاقة متوازنة طوال اليوم. ومن البروتينات ذات الدهون المنخفضة، الأسماك، المأكولات البحرية، والدجاج (صدور الدجاج).

● **تخلصي من بعض الكيلوغرامات:** إن التعليمات المتبعة لخفض الوزن (تجنب السكريات، شرب الماء، الرياضة) كلها لها تأثير إيجابي في مستوى الطاقة بالجسم. كما أن تقليل نسبة الدهون في الجسم

والشعور بأنك أصبحت أخف وزنا يحفز مستوى طاقة الجسم. فالأشياء التي اعتادت أن تسبب لك الإجهاد وصعوبة التنفس أصبحت تقومين بها بسهولة ويسر. وتخفيض الوزن له تأثير مزدوج فهو يفيدك صحياً ونفسياً.

● **استمعي إلى الموسيقى أثناء العمل:** لا شك في أن مما يسعد الذهن والعقل سماع الموسيقى، وإن سماع أي نوع من الموسيقى تحبينه يمدك بطاقة إنتاجية كبيرة.

● **ابدأي في ممارسة الرياضة:** إذا كانت حياتك هادئة وروتينية فإن فكرة اتباع برنامج رياضي مكثف ستصيبك بالإرهاق. ولكن دعينا نبدأ بهدوء وسلاسة فلتقومي ببعض التمارين الخفيفة التي تمنحك الحيوية طوال اليوم.

● **اجعلي مواعيد الرياضة صباحا:** معظم الناس يفضلون الذهاب إلى النادي لممارسة الرياضة بعد أوقات العمل. ولكن إذا جربت ممارسة الرياضة في النادي صباحاً ستكتشفين أن ذلك يمدك بالنشاط والطاقة طوال اليوم. طبعا ذلك سيتطلب الاستيقاظ مبكرا ساعة أو ساعتين عن المعتاد، ولكن تستطيعين تعويض ذلك بالنوم مبكرا مساء.

● **قللي قائمة الأعباء:** إذا كانت لديك قائمة طويلة بالواجبات والأعباء التي عليك القيام بها، فإن مجرد النظر إلى هذه القائمة الطويلة سيصيبك بالإرهاق، لذا نظمي القائمة مرة أخرى مع وضع الأولويات أولاً.

● **اهتمي بمظهرك وملابسك:** إحساسك بالرضا عن نفسك وعن مظهرك يعطيك إحساساً إيجابياً بالحيوية والطاقة. فقط جربي الظهور بمظهر أفضل وستجدين التشجيع والإطراء من حولك. إن ذلك سيمنحك طاقة كطاقة النحلة.

● **قومي بجولة خارج المنزل:** القيام بجولة خارج المنزل واستنشاق الهواء المنعش له تأثير عجيب في الحالة المزاجية وعلى الطاقة بالجسم، فمجرد رؤية الشمس تبعث برسالة إلى الجسم بأن موعد النوم لم يحن بعد.

● **اجعلي اللبن (الزبادي) جزءاً من وجبتك:** اللبن الزبادي يحافظ على الجهاز الهضمي نظيفاً، ويساعد على امتصاص المواد الغذائية في الطعام. وهذا يجعلك أكثر طاقة وأفضل صحة. لذا ننصح بتناول الزبادي المنخفض الدسم.

● **اضحكي:** إن الضحك علاج فعال للإرهاق، واحرصي على الجلوس مع من يتسمون بخفة الروح والمرح. وفي أية حال يمكنك الاشتراك في المواقع الالكترونية التي تحتوي على نكتة أو حكاية مضحكة يوميا.

● **العبي "اليوجا":** حركات «اليوجا» التي تعتمد على مد العضلات والتحكم في الحركة وتنظيم التنفس تقلل من حدة التوتر وتجعلك تشعرين براحة نفسية أكثر وصفاء الذهن.

● **تناولي البيض:** تناول البيض في الإفطار يعطي شعوراً بالشبع حتى الوجبة التالية، وإن تناول البروتينات يعطي إحساساً بالشبع دون الشعور بالامتلاء، وهذا يمنح طاقة ممتدة للجسم. وننصح بتناول البيض في الإفطار، كما ينصح بوضعه في السلطة ظهراً.

● **خذي قسطاً وافراً من النوم ليلاً:** نحن بحاجة إلى عد ساعات نوم من 7 - 8 ساعات يومياً للإحساس بالراحة. وإذا كنت تحصلين على قدر كاف من عدد ساعات النوم يومياً، فإنه يتطلب منك نحو ثلاثين دقيقة للدخول في نوم عميق. أما إذا كنت ممن ينامون فوراً أو عند ملامسة رأسهم الوسادة أو تنامين وأنت جالسة على الكرسي فهذا مؤشر بعد حصولك على قدر كاف من النوم.

● **كوني اجتماعية:** كوني اجتماعية وقابلي أصدقاءك وأغلقي الإنترنت. ونحن بحاجة إلى لقاءات اجتماعية منتظمة لنحافظ على قمة الصحة والنشاط والطاقة.

● **الوقوف على أطراف الأصابع:** الوقوف على أطراف أصابع القدم بصورة متكررة ينبه الجهاز الدوري الذي مد الجسم باحتياجاته من الأكسجين والجلوكوز، وهذا سيجعلك أكثر طاقة وحيوية، كما سيجعل ذهنك صافيا حادا، وبإمكانك تجربة ذلك الآن.◆◆

# النزيف المهبلي بعد سن الأربعين

الدكتور: محمد بن حسن عدار

ملف

**يعتبر سن الأربعين لدى المرأة مرحلة انتقالية بالنسبة لنشاط المبيضين لديها وهي مرحلة تستمر لمدة عشر سنوات قبل وصولها لـ "سن اليأس" وهذه المرحلة تحدث فيها الكثير من التغيرات الهرمونية التي تؤدي إلى النزيف المهبلي فمثلاً تنضج البويضات في مرحلة مبكرة فتحدث غالباً الإباضة في اليوم التاسع بعد نزول الدورة الشهرية.**

كما أن البويضات تكون ذات جودة اقل من قبل، وبالتالي ينتج الجسم الأصفر بنسبة اقل من هرمون البروجسترون لذلك يعاني الكثير من المريضات في هذه المرحلة من نزول كدرة أو دم خفيف يستمر لفترات مترادفة من أسبوع أو أكثر قبل نزول الدورة الشهرية، كذلك تعاني المريضات من النزيف المهبلي أثناء الدورة الشهرية للسبب نفسه، حيث إن نسبة هرمون البروجسترون المختل تؤدي إلى عدم انقشاع بطانة الرحم كاملة وبالتالي إلى سماكة بطانة الرحم. وعندما يستمر هذا الوضع لشهور طويلة فانه يؤدي إلى ظهور اللحميات في بطانة الرحم. إن جميع هذه التغيرات تؤدي إلى النزيف المهبلي بأشكال مختلفة، قد تكون أيضاً في شكل استمرار الدورة الشهرية لأيام طويلة وعدم انقطاعها أو نزول كدرة أو دم خفيف وعدم ظهور علامات الطهارة لفترة أسبوع أو أكثر بعد انتهاء العادة الشهرية.

ويتراوح ظهور هذه الأعراض بين السيدات.. ففي معظم السيدات لا تظهر هذه الأعراض إلا بعد سن 45، وقد تستمر حتى سن 50 أو أكثر حتى تنقطع الدورة الشهرية. ولكن أحياناً تظهر في سن الأربعين، أو اصغر بقليل وتستمر لفترة 5-10 سنوات. وتعاني السيدات في هذه المرحلة من العمر الكثير من الاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى فقر الدم المزمن نتيجة النزيف المتكرر. كما تعاني بعض السيدات من الهبات الساخنة التي قد تستمر سنوات طويلة، ويعاني البعض من البطانة الهاجرة داخل جدار الرحم (adenomyosis). وهنا يجب عند حدوث أي نوع من أنواع النزيف المهبلي، أو اختلال نظام الدورة الشهرية، أو كمية الدم فيها إجراء فحص مهبلي لعنق الرحم والقيام بعمل مسحة عنق الرحم للتأكد من سلامة الرحم.. ففي هذا العمر ايضاً يكتشف الكثير من أورام الجهاز التناسلي الأنثوي. كذلك يجب إجراء فحص بالأشعة الصوتية للرحم والمبيضين للتأكد من عدم تضخم الرحم والتأكد من سلامة البطانة الرحمية وسلامة المبيضين، وعند وجود سماكة بطانة الرحم يجب إجراء عملية تنظيف تشخيصيه للرحم أو اخذ خزعة من البطانة وتحليل أنسجتها للتأكد من عدم وجود أي تغيرات غير حميدة فيها.

أما بالنسبة للعلاج فيعتمد على حالة المريضة وأسباب النزيف- فعند التأكد من خلو المريضة من أي خلل عضوي فالعلاج يتكون من عدة اختيارات منها وضع اللولب الهرموني (ميرينا) للتخفيف من حدة النزيف المهبلي - أيضاً يمكن استخدام الهرمونات المنظمة مثل هرمون البروجسترون الذي يستخدم على طرق عدة منها، استخدامه من اليوم الخامس من الدورة لمدة 21 يوماً كل شهر، أو اليوم 15 من الدورة لمدة عشرة أيام كل شهر. ايضاً يمكن استخدام أقراص الهرمونات المحتوية على الاستروجين والبروجسترون مثل قرص كليمن أو برقيلوترن الذي يستخدم في اليوم الخامس من الدورة لمدة 21 يوماً كل شهر. أيضاً يمكن القيام بكي بطانة الرحم أو إزالتها الذي يؤدي إلى تخفيف الدورة الشهرية أو اختفائها تماماً. أما في حالة وجود بطانة هاجرة داخل جدار الرحم فيجب استخدام ابر الزولاديكس شهرياً لقطع الدورة الشهرية لمدة ستة أشهر، حتى يتم ضمور هذه البطانة الهاجرة. أما في حالات استمرار النزيف رغم هذه الطرق العلاجية فإن هناك شك في وجود ورم غير مكتشف في الرحم أو البطانة وفي هذه الحالة ينصح باستئصال الرحم. ◆◆

**يعتبر سن الأربعين لدى المرأة مرحلة تجديد للمبيضين**

# مراهقة ما بعد سن الأربعين
# ..هل هي حقيقة؟

إعداد: كمال جبر



**هناك عوامل كثيرة تساهم في مرور الرجل بمرحلة المراهقة الثانية، منها ما يتعلق بالرجل ونفسيته، ومنها ما يتعلق بالمرأة وتعاملها مع زوجها، ومنها ما يتعلق بالمجتمع.**

فعندما يشعر الرجل إنه اقترب من سن الأربعين يريد أن يثبت لنفسه، ولكل من حوله، أنه ما زال قوياً وجذاباً ومؤثراً، وربما هذا ما يفسر بحثه عن فتاة صغيرة السن. وفي أحيان أخرى تحدث مراهقة الأب كرد فعل على مراهقة الابن حين يراه مفعماً بالشباب، ويصاب الرجل بما يسمى بالمراهقة الثانية عندما يشعر بأن الأحلام قد تلاشت والمشاريع، التي فكر وأمل بتحقيقها قد انتهت.

وبخصوص المرأة، فإن معظم النساء يعتبرن انهن تعدين مرحلة الخصوبة والشباب عندما يكبر أولادهن، ما يغضب أزواجهن الذين يرفضون الاعتراف بمظاهر الشيخوخة، ويرون في زوجاتهم ما يذكرهم بما لا يريدون تذكره، ما يثير المشاكل الزوجية بينهم، حيث تتهم الزوجة زوجها بالتصابي، بينما يراها هو امرأة استسلمت لبوادر الشيخوخة، فيبدأ بالبحث عن أخرى.

أما المجتمع فيبدو أنه درج على التعامل مع سن الأربعين عند المرأة على أنه سن يأس وسن بداية النهاية المريرة، ومع سن الأربعين عند الرجل على أنه سن النضوج. لكل هذه الأسباب وغيرها يعايش الرجل بعد الأربعين وهماً اسمه عدم كفاية امرأته له ووهماً آخر حقه "الطبيعي في أن يستمتع بشبابه" ووهماً ثالثاً اسمه "اعجاب صغيرات السن بنضجه".

## الطلاق العاطفي

وهناك رجال كثر يتولد لديهم شعور بعدم الإنسجام الزوجي والجنسي مع زوجاتهم دون التعبير عن ذلك، فيثورون على واقعهم، وربما يصل بهم الأمر الى التمرد على الذات، يراجع فيها الرجل حياته وعلاقاته، فيحاول تجديد شبابه الذي يتسرب من بين يديه فيكثر من العلاقات مع نساء وفتيات صغيرات، اذا توفر له ذلك، ليثبت لنفسه وللجميع أنه ما زال شاباً، مهملاً عائلته وأولاده.

ويبدو أن ضغوط الحياة تحوّل الزواج الى مؤسسة تعاني من الروتين والرتابة، والحب لم يعد له مكان من كثرة الطلبات والمسؤوليات، والزوجة اكتفت وأخذتها هموم الحياة الى أماكن أخرى. أما الزوج الذي بدأ يشع بالكآبة والإحباط والملل من الوضع، فأخذ يبحث عن كل ما ينقصه من البهجة والمرح خارج منزله، تحت حجج وذرائع غير مقنعة مثل: "زوجتي لا تهتم بي وهمها الوحيد البيت والأولاد.."..الخ. وعليه فإن علاقاته غير السوية تكثر ويكثر سهره مع الأصدقاء، وقد يصل به الأمر الى تدمير كل ما بناه وجناه في مرحلة الشباب من أجل علاقة عابرة، أو الاقدام على زيجات بأسماء مختلفة (زواج عرفي، أو مسيار أو مصياف...الخ). وحسب علماء النفس فإن معظم الرجال يمرون بهذه المرحلة في حياتهم، لكن تتباين شدة تأثير هذه الحالة على الرجال، باختلاف الظروف، وحسب الوضع النفسي لكل رجل. فبعضهم قد ينشىء علاقات نسوية في السر، والبعض الآخر يصاب بالكآبة والانطواء، والبقية يتمتعون بالعقل والحكمة والتفكير الرزين.

وبعد حالة الفتور التي تسود العلاقة الزوجية يحدث ما هو أخطر من الطلاق، وفراق الطرفين، يحدث ما يسمى الطلاق العاطفي، حيث يتسلل الملل الى العلاقة الزوجية، ولم يعد أي طرف يتكيف مع رغبات الآخر. والمرأة في سن الأربعين بحاجة إلى من يساندها ويرشدها ويسمعها. أما الرجل فلا يعرف كيف يتخلص من حالة الكآبة التي تلازمه في هذا العمر، خصوصاً إن الزوجة لم تعد شابة توفر له جميع حاجاته، ورغباته، فيخرج للبحث عن امرأة أخرى تلبي له طلباته وتعيد اليه حيويته. وكثير من الرجال يصبحون أكثر عصبية وتوتر، وينتابهم احساس أن الحياة انتهت، ما يسبب عندهم ردود أفعال غير محسوبة. وفي هذا العمر من الطبيعي أن تتراجع قدرة الرجال على تعلم الأشياء الجديدة، ما يولد عندهم رغبة بالانفراد والوحدة، ويعبرون باستمرار عن حنينهم للماضي ويكثرون من سرد ذكرياتهم، ويهتمون بأشكالهم الخارجية وهندامهم أكثر

من قبل، ويرتدون ملابس أكثر شباباً لا تتناسب مع أعمارهم، وقد يستخدمون صبغات الشعر لإخفاء شيبهم، ويفقدون اهتمامهم بالأسرة، ويبتعدون عنها تدريجياً، وينظر الواحد منهم الى زوجته نظرة دونية، ولا يرى فيها غير العيوب، ليبرر طيشه.

وينتاب بعض رجال الأربعين الاكتئاب ويكثرون من النوم ويفقدون الشهية، ويستيقظون عند منتصف الليل، ويصاب عدد منهم بالتعرق الشديد وسرعة دقات القلب.

تقول احدى الزوجات (35 عاماً): "أنا زوجة مطيعة، أفعل ما يريد زوجي، وألبي طلباته كافة، وأنا ربة منزل من الطراز الأول، ولا يتوانى زوجي عن ايجاد الحجج ليزيد من نقده لي.. وأخيراً اكتشفت انه على علاقة مع امرأة ثانية".

## أسباب طيش منتصف العمر

الفراغ العاطفي الذي يشعر به الزوج، وفتور العلاقة الزوجية، يعتبران من أبرز أسباب طيش منتصف العمر. وكثيرات هن الزوجات اللواتي يشعرن أزواجهن بعدم الرضا محاولات زعزعة ثقة الرجل بنفسه، ما يولد عنده ردة فعل عكسية. كما يؤدي تراكم الأعمال والمشاغل إلى هروب الرجل الى علاقة تنسيه هموم العمل. وهناك عدد من الرجال يقومون بتقليد اصدقائهم الذين من عمرهم ويعيشون أزمة ما بعد الشباب، ولهم علاقات خارج نطاق الزوجية فيقومون بمحاكاتهم من باب الانسجام وإرضاء الذات. كما أن ضعف الشخصية يدفع الرجل الى البحث عن امرأة تبعث فيه احساساً بأنه محور الكون، وليثبت لنفسه أنه ما زال مرغوباً، وهو الشعور الذي لم تعد زوجته تقدمه له.

وهنا لا يجب أن نلقي باللائمة كاملة على الزوج، فكثيرات هن الزوجات اللواتي يفسحن المجال لهروب الزوج من البيت. فالمرأة المسترجلة التي تفتقد للأنوثة والأخرى المتطلبة وكذلك المتملكة هي من تساعد على هذا الهروب.

يعتقد أحد الأزواج أن الظاهرة سالفة الذكر منتشرة بكثرة في المجتمعات العربية، ولا سيما في الفترة الأخيرة، وخصوصاً بسبب الانفتاح ووجود الفضائيات. فليس من الضروري أن يكون الرجل محباً للنساء حتى يتصرف تصرف المراهقين، فكثير من الرجال لا يعيشون فترات حياتهم، ولا يعطون كل مرحلة عمرية حقها، ربما بسبب الانشغال بالعمل. "فمن حرم من مراهقة العشرين سيتمتع بمراهقة الأربعين". كما أن روتين الحياة الزوجية وسيرها على نغمة واحدة يجعلها مملة في نظر الرجل الذي يسعى دوماً للتغيير. وبرزت ظاهرة غير طبيعية، ولا صحية، ولكنها للأسف الشديد باتت منتشرة بكثرة في الآونة الأخيرة لتصبح نوعاً من أنواع الموضة يقوم بتقليدها عدد من الرجال من دون تفكير، وهي اقدام بعض من هم فوق سن الأربعين، وبخاصة رجال الأعمال والمقتدرين، على الزواج من فتيات في سن بناتهم.

تقول فتاة في الرابعة والعشرين من عمرها أنها تلقت عرضاً بالزواج من مديرها في العمل (55 عاماً)، شرط أن يكون زواجه بها سرياً وعرفياً، لأنه متزوج ولديه أولاد وأحفاد، وحاول اقناعها أنه يفتقد للحنان والدفء، وهو بحاجة الى من يخرجه من ضغوط الحياة ومشاكلها.

انها مرحلة انتقالية في حياة الرجل تجعله يقف مع ذاته ليعيد ترتيب أوراقه متنكراً للمرحلة الجديدة، التي يعيش في ظلها، متحسراً على الشباب الذي مضى، ناسياً أن لكل عمر جماله وخبرته وطعمه الخاص، الذي يجب أن يتذوقه كل شخص دون أن يحرق أية مرحلة عمرية من مراحل الحياة.

يقوم الرجل برمي كاهل العمر عن عاتقه، ويلهث وراء فتاة صغيرة دون خجل أو حياء ليتزوجها، تحت مسميات عديدة، يخرج الى الأماكن العامة، وأمام الناس متفاخراً بعلاقة لا تتناسب مع وقاره ووضعه الاجتماعي والأسري.

أحد الرجال (48 عاماً) يتمتع بوضع اجتماعي

جيد، وعلى درجة عالية من الثقافة، متزوج وزوجته امرأة فاضلة، وهما متفقان لدرجة انهما يحسدان من قبل الناس، لكنه يحب النساء كثيراً، ويكثر من علاقاته معهن، تعرف، اخيراً، على فتاة تبلغ من العمر 26 عاماً، وهو يتفاخر أمام أصدقائه الذين في عمره بهذه العلاقة. ويقول انه يسهر مع اصدقائه كل يوم تقريباً لساعات متأخرة في المقاهي التي ترتادها الصبايا والشباب، وزوجته في البيت تعتني بالأطفال وتشرف على دراستهم.

وقد ولدت هذه الظاهرة، ظاهرة عكسية هي عزوف الشباب عن الزواج ووصلوا الى سن الأربعين دون زوجة وعائلة، بحجة أن الفتيات لا يؤمن جانبهن، متجاهلاً أن هناك فتيات ملتزمات وجاهزات لبناء بيت وأسرة.

يظن كهل في الحادي والأربعين من عمره، غير متزوج، أن الفتيات جميعهن قابلات للانحراف وقرار الزواج حساس للغاية، لذلك يجب على الشاب التروي عند الإقدام على هكذا خطوة. وبما أن "الفتيات متاحات في هذه الأيام بكل سهولة –حسب رأيه- فهو غير مضطر للإسراع في الزواج".

## كيف تتصرف الزوجة تجاه مراهقة زوجها؟

واذا ما شعرت الزوجة بأن زوجها يقوم بتصرفات مراهقة ينصحها المختصون النفسيون باتباع الخطوات التالية:

● لا تضطربي، وحافظي على هدوئك إذ يجب أن تكون ردة فعلك رزينة وحكيمة، لتعرفي كيف تتعاملين مع الموقف.

● لا تشعريه بأنك تراقبين تصرفاته، أو أنك انتبهت إلى التغيير الذي طرأ عليه، ولا تنتقدي تصرفاته لئلا تثيري معه المشاكل قبل أن يتاح لك التصرف لتجاوز الأزمة.

● ابدي إعجابك بمظهره وأناقته وسرورك لاهتمامه بأناقته، واطلبي منه أن يشتري لك ثياباً جديدة وبالألوان ذاتها التي يرتديها لتشكلا معاً ثنائياً منسجماً، ما يشعره بأنك أيضاً مهتمة بنفسك، وأنه ليس في واد وأنت في واد آخر، وأنك مهتمة مثله بتزيين نفسك، فينتبه انه ليس الجذاب الوحيد في البيت.

● لا تعترضي على أي نشاط يريد القيام به معللة بأنه أصبح كبيراً ويجب أن يرتاح، فإن ذلك سيجعله أكثر إصرارا على البحث عن امرأة أخرى ترى فيه القوة والشباب وتشعره بذلك، وأشعريه أنك دائماً معجبة به وبكل ما يقوم به.

● حاولي التقرب منه أكثر من السابق، وطهري بيتك من المشاكل، واجعليه يجد في البيت الراحة والسعادة وأشعريه، واشعري معه، أن هناك الكثير من الأحلام التي لم تتحقق، وأنك معه تأملين بتحقيقها، وأن غداً جميلاً ومشرقاً ينتظركما معاً، فالأهداف المشتركة دوماً، سواء كان الزوجان في سن صغيرة أو كبيرة هي من تزيد قرب الزوجين من بعضهما وتجعل الأمل في الغد يتجدد دوماً.

> "من حرم مراهقة سن العشرين سيتمتع بمراهقة سن الأربعين"

● لا تسخري من مشاعر المراهقة التي يمر فيها، فليس منا من يريد أن يشعر بأن دوره قد انتهى، وأنه خلّف الشباب وراءه دون رجعة.. إن فهمك لمشاعره سيجعلك تحسنين التصرف معه بدلاً من السخرية منه أو انتقاد تصرفاته.

● كوني له الصديقة التي تتفهم مشاعره من دون الدخول في التفاصيل المحرجة، والزوجة التي تشعره بقوته وجاذبيته، وبأنه لا زال مرغوباً كالسابق وأكثر.

● اهتمي بنفسك وبمظهرك وعززي ثقتك بنفسك وتمسكي بكبريائك، ومارسي الرياضة، واهتمي بغذائك، وتجملي ودعيه يرى الشباب معك لا بعيداً عنك، ولا تقولي أني كبرت وراحت علي، فإن شعرت بذلك سيشعر هو به ويبحث عن أخرى. ◆◆



# كيف تنظف جسمك من الملوثات والشقوق الحرة؟

**الدكتور: صبحي العيد**
مستشار في الغذاء الصحي والثقافة البدنية/ الأردن

**الملوثات هي المواد التي تحدث آثاراً في الجسم أو أضراراً تؤثر سلباً في أداء بعض أعضاء الجسم بصورة مباشرة، أو أي مواد يكون لها التأثير نفسه لو زادت نسبتها في الجسم عن الحد الذي يمكن احتماله، كونها موجودة أصلا في الجسم، وبمستويات معقولة ومسموح بها، نتيجة التمثيل الغذائي والأيض ومصادر خارجية أخرى سنفصلها لاحقا.**

أما الشقوق الحرة Free Radicals فهي جزيئات من الأكسجين غير مستقرة وشديدة التفاعل ولا تشبه الأكسجين الذي نتنفسه لأنها تحمل الكتروناً واحداً فقط وتتجول في أجسادنا تبحث عن اي الكترون لخطفه من أي خلية سليمة لتستقر، حيث تسبب عملية الأكسدة في الجسم وتؤذي اغشية الخلايا السليمة والمادة الوراثية DNA وحتى البروتين، حيث تعمل على تلف الخلية وتدميرها. ويُعتقد انها تساهم الى جانب عوامل أخرى في التسبب بأمراض كثيرة مثل السرطان وأمراض القلب والشرايين وتعجل في الشيخوخة والمية الزرقاء في العين CATARACT.

## لماذا تتلوث أجسامنا؟

تتلوث اجسامنا نتيجة:

- سلوكيات الحياة اليومية التي لا بد منها مثل الأكل والشرب لبعض المواد.
- شرب القهوة والشاي (الكثير منها).
- التدخين/السجائر/الارجيلة.
- المشروبات الغازية والمشروبات الروحية.
- الأطعمة المقلية وخصوصا البطاطا.
- الوجبات السريعة وما أدراك ما الوجبات السريعة.
- المعلبات وما بها من مواد حافظة.
- اللحوم بما تتركه من سموم وفضلات في الجسم.

- العيش في المدن المكتظة.
- الرياضة العنيفة والشدة النفسية.
- العيش قرب خطوط الضغط العالي.
- التعرض الزائد لأشعة اكس والفوق بنفسجية.
- التسمم الذاتي وذلك عن طريق امتصاص ولو كميات بسيطة من المواد المؤذية الموجودة في الأمعاء الغليظة الى حد ان بعض الأطباء ينصحون بإزالة الأمعاء هذه كلياً من جسم الانسان ويصفونها بتنكة الزبالة.

**الأعراض التي تدل على حاجة الجسم لطرد السموم:**

- الاعياء والشعور الدائم بالتعب.
- رائحة الفم الكريهة وخصوصاً في الصباح.
- الرشح والزكام المتكرر.
- آلام المفاصل والعظام.
- كثرة الاصابة بالشد العضلي وخصوصا في بطة الساق.
- الصداع المتكرر وعدم التوازن في بعض الأوضاع.
- التعرق الليلي والكوابيس.
- فقدان القدرة على التركيز والحفظ.
- الدوائر الداكنة اللون تحت العينين.
- انحلال القوى الجنسية وضعف الذاكرة وخصوصا في سن مبكرة من العمر.

## فوائد التنقية

- تساعد على تفادي الأمراض العضوية مثل السرطان، تصلب الشرايين، ضغط الدم المرتفع، السكري والسمنة.
- ترفع مستوى شفاء الجسم ذاتياً.
- ترفع الضغوط عن جهاز المناعة.
- ترفع قدرة امتصاص الجسم للفيتامينات والمعادن.
- ترفع قدرة الجسم على مقاومة العدوى والرشح والحساسية.
- تقلل من مشاكل الجلد وأمراضه.
- الشعور بالحيوية والنشاط والصفاء الذهني.

**الكولسترول وتنقية الجسم من الملوثات:**

هناك الكثير من الاشخاص يلتزمون بنظام غذائي صارم لتخفيض الكولسترول بالدم، ولكن محاولاتهم هذه تبوء بالفشل. ان هؤلاء الأشخاص يكون الكولسترول لديهم مرتفعاً، ليس بسبب ما يأكلون ويشربون، ولكن لأن أجسامهم تحاول حماية جدران الشرايين من كثرة الملوثات، مثل المعادن الثقيلة وبقايا المبيدات الحشرية المتراكمة في الدم، وذلك عن طريق عمل طبقة من الكولسترول على جدران الشرايين لحمايتها.

طبعاً هذه الحالة لا يجوز تطبيقها على كل شخص يشكو من ارتفاع الدهون في دمه، ولكن هناك حالات يمكن أن ينطبق عليها هذا السبب، وخصوصا تلك الحالات التي لا تستجيب للأدوية.

**طريقة مساعدة الجسم على طرد الملوثات:**

- الحمية والصيام شبه الكامل.
- حمية العصائر.
- الفيتامينات.
- التعرق بالحرارة وحمامات الساونة.
- فرك الجلد بالفرشاة الجافة والتقشير.

**التنقية بالحمية والصيام:**

**برنامج اليوم الواحد**: هو برنامج يمكن اعادته كل ثلاثة شهور، ويمكن لأي انسان تطبيقه لأنه سهل ولا يحتاج لجهد، ويمكن تطبيقه ايام العمل العادية دون الحاجة لأخذ اجازة. وبعد الاستيقاظ اشرب كوبين ماء دافئ معصور فيه نصف ليمونة.

**الافطار بعد حوالي ساعة ويتكون من**: فاكهة مقطعة او مهروسة (تفاح، عنب، خوخ، دراق، كمثرى) وتناول من هذه الخلطة حتى الشبع.

**الساعة العاشرة صباحاً**: شاي اعشاب (بابونج، نعناع، ميرمية) تناول كل نوع لوحده، أو تناولها جميعاً بعد خلطها.

**الغداء**: سلطة خضار (خس، ملفوف، جزر، بندورة).

**المساء**: سلطة خضار ايضاً. وبعد ساعة سلطة فواكه المشار اليها اعلاه.

**قبل النوم**: شاي أعشاب ساخن.

**برنامج اليومين**: هذا البرنامج افضل من برنامج اليوم الواحد ولكنه يحتاج الى راحة وإجازة، وذلك

لاحتياج الانسان الى الراحة وقلة الاجهاد فترة تطبيق هذا البرنامج.

**اليوم الاول:**

تناول الماء كما تم شرحه سابقاً بعد الاستيقاظ مباشرة. أما بقية اليوم فتناول العنب الابيض، او الأحمر، في حدود الكيلو غرام الواحد على فترات طيلة اليوم، مع شرب كمية كبيرة من السوائل الساخنة، مثل شاي الأعشاب، او الباردة مثل عصير الجزر او عصير التفاح الطازج طيلة اليوم، وحاول ان تخففها بالماء. وتناول سلطة الخضار وسلطة الفواكه المشار اليهما اعلاه.

**اليوم الثاني:**

تناول كوب من الماء الدافئ معصور فيه نصف ليمونة عند الاستيقاظ صباحاً. أما بقية اليوم فتناول حوالي ثماني تفاحات طيلة اليوم، كلما شعرت بالجوع.

واستمر بتناول السوائل مثل شاي الأعشاب وعصير الفواكه والخضروات مخفف بالماء طبعاً، على ان تكون العصائر طازجة ولا مانع من تخفيفها بالماء.

## طرق اخرى

- الفيتامينات ومضادات الأكسدة.
- التعرق والساونا.
- غسيل القولون.

**الفيتامينات ومضادات الأكسدة:**

لمهاجمة الملوثات وعزلها في الجسم يعتبر فيتامين (C) من اهم الفيتامينات لهذه الغاية. وقد دلت جميع التجارب ان الأشخاص الذين لديهم قصور في هذا الفيتامين، وخصوصاً المدخنين يكونون محملين بالملوثات أكثر من غيرهم، وعليه ينصح بتناول هذا الفيتامين بأشكاله الصيدلانية المختلفة، بمعدل غرام واحد يومياً ولمدة اسبوع من كل شهر. كما يعتبر هذا الفيتامين من أقوى العناصر لمهاجمة الشقوق الحرة وتدميرها، بالإضافة الى معادن الزنك والسيلينيوم وفيتامين (A).

**التعرق وحمام الساونا:**

يعتبر التعرق عن طريق الجلد بمثابة اضافة كلية ثالثة للجسم، ألا وهي سطح جلد الانسان حيث تخرج منه الأملاح والأحماض والملوثات عن طريق العرق، ما يريح الكلى الأصلية التي تعمل على إخراج السموم والملوثات عن طريق البول. ويمكن التعرق عن طريق ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة على الأقل، وخصوصاً رياضة الجري، حيث يبدأ التعرق وإذابة الدهون من المخازن الرئيسية للجسم.

**الساونا:**

يمكن التعرق ايضاً عن طريق الجلوس لمدة 15-10 دقيقة متواصلة داخل حجرة الساونا مع فرك الجلد بليفة خشنة اثناء الجلوس في غرف الساونا لإزالة القشور الميتة والدهون عن سطح الجلد، ما يسهل فتح مسامات الجلد وخروج العرق بغزارة وسهولة عن طريق سطح البشرة هذه.

**غسيل جدار القولون:**

وهي احدى أسرع الطرق الفعالة لغسيل جدار القولون وتنظيفه من الملوثات والسموم الملتصقة به، بالإضافة الى استخلاص السموم من داخل الدم والجهاز اللمفاوي الى القولون، ومن ثم سحبها خارجاً. ويمكن عمل غسيل القولون ولو مرة في البيت كل شهر، باستعمال الحقنة الشرجية بعد ملئها بمنقوع البابونج الفاتر، أو الماء الفاتر لوحده وتفريغها داخل الشرج بعد الاستلقاء على الجانب الأيسر، ورفع الرجل اليمنى مثنية نحو الصدر قدر الإمكان، والمكوث على هذه الوضعية حتى الشعور بالرغبة في الإخراج والذهاب الى الحمام. وهذه عملية طبيعية لا تتدخل بعمل الأمعاء، كما تفعل الملينات، ولا تعتدي على الماء الموجود في الجسم، كما تفعل المسهلات والملينات.

ويمكن شراء الحقن الشرجية الجاهزة من الصيدلية لعمل غسيل القولون ولمعالجة الإمساك الحاد، خصوصا عند كبار السن والحوامل. وعادة ما تحتوي مثل هذه الحقن على ماء معقم مذاب بهSodium phosphate + sodium + benzoate

**فرك الجلد بالفرشاة الجافة:**

فرك الجسم بفرشاة مصنوعة من الليف الطبيعي يساعد على تخلص الجلد من الخلايا الميتة ما يؤدي الى فتح مسامات الغدد الدهنية والعرقية في الجلد وتسهيل عملية التعرق. ◆◆

# أمـراض الغـذاء وتدابيرها الوقائية والعلاجية

إعداد: عيسى السعيد

**يصاب كثير من الناس في شتى انحاء العالم بأمراض ناتجة من الغذاء، مهما كان نوعه، إذا لم تراعى فيه قواعد الصحة والسلامة، ليس من الأفراد، وحسب، وإنما، كذلك، من المصانع الغذائية والمطاعم، والمؤسسات الرسمية.**

فعلى الرغم من أن الأمراض التي تنتشر عدواها بين الأغذية، مشكلة مثيرة للقلق حاليا، فإنها ليست جديدة. فقبل مئة عام مضت كان عدد كبير من الناس يصابون بمرض السل نتيجة تناولهم الحليب الملوث، وبحمى التيفوئيد والكوليرا لتناولهم الماء الملوث، وبداء الترخينة (الترايكينيلا) trichinosis (وهو حالة عدوى من يرقات دودة خيطية لولبية) من تناول اللحوم الملوثة. وقد قضي على كل أنواع تلك العدوى بفضل عملية بسترة الحليب، وتحسين عمليات التعليب والتبريد، وتحسين شبكة الصرف الصحي، وتعقيم مصادر المياه. ولكن، وعلى الرغم من كل هذا التقدم فإن الأمراض التي يحملها الغذاء لا تزال موجودة، بل وإنها اتخذت أبعادا جديدة خلال عقود السنوات الماضية.

وهناك عوامل متعددة تساهم في تجدد المخاوف من سلامة الغذاء، فقد توسع قطاعا الزراعة والمعالجة الاصطناعية للغذاء بشكل هائل، كما ينقل الغذاء إلى مواقع بعيدة عن الاكتظاظ السكاني. وقد يؤدي التلوث الحاصل في موقع ما إلى حدوث أمراض في مواقع بعيدة عنه، ما يجعل من الصعب رصد انتشار العدوى بسرعة، إضافة إلى صعوبة رصد مصدر المرض. وتؤدي عمليات الرعي والزراعة في مراع وحقول شاسعة إلى حشر أعداد كبيرة من



الحيوانات سوية، الأمر الذي يسهل انتقال البكتيريا الضارة وانتشارها. ومع إضافة المضادات الحيوية إلى علف المواشي فإن هذه البكتيريا تكتسب تدريجيا صفات مقاومة لتلك الأدوية.

ويزيد من هذه المشكلة تغير عادات الأكل، الذي قاد الكثيرين إلى تناول الطعام أكثر من قبل في المطاعم، وهذا يعني أنهم لا يحضرون طعامهم بأنفسهم. كما زاد منها ازدياد نسبة الأشخاص المتقدمين في أعمارهم بين السكان، المصابين بأمراض مزمنة، الذين يكونون حساسين تجاه العدوى التي يحملها الغذاء. ويضاف إلى هذا، أخيرا، تشتت الهيئات المسؤولة عن سلامة الغذاء، وازدياد أعبائها الكثيرة، ومعاناتها من نقص التمويل.

ومن حسن الحظ أن هذه المشكلات لم تقد إلى عودة العدوى بسم البوتولينيوم والكوليرا في الكثير من الدول، إلا أنها أدت إلى حدوث إصابات بلغ عددها 76 مليون إصابة تقريبا في الولايات المتحدة سنويا، منها نحو 350 ألف إصابة خطيرة تطلبت التنويم في المستشفى، وخمسة آلاف قاتلة. وتكلف هذه الإصابات مبلغ سبعة مليارات دولار من الموازنة الصحية السنوية الأميركية.

## أمراض الغذاء

هناك نوعان رئيسيان من أمراض الغذاء هما التسمم الغذائي والعدوى:

**التسمم الغذائي:**

ويبدو اسمه مخيفا، ولكنه - وفي ما عدا التسمم بسم البوتولينيوم botulism - لا يمثل في الواقع إلا حالة خفيفة. وعند حدوث هذه الحالة فإن الغذاء يكون ملوثا بالبكتيريا المسببة للمرض، مثل المكورات العنقودية Staphylococcus وأنواع بكتيريا Clostridium وأنواع البكتيريا من العصيات Bacillus. وتولد البكتيريا السموم التي تبقى داخل الغذاء. ويؤدي طهي الغذاء إلى القضاء على البكتيريا من دون القضاء على سمومها. ولذا فإن الأشخاص الذين يتناولون الغذاء الملوث بالسموم يصابون بأعراض التقلصات المعوية والإسهال خلال فترة تمتد بين 6 و12 ساعة، يصاحبها التقيؤ أحيانا. وقد يشعر الإنسان بالإنهاك والجفاف. إلا أن التسمم الغذائي لا يتسبب أبدا في ظهور الحمى أو النزف المعوي. وتنحسر أعراضه تلقائياً خلال يوم أو ما شابه. ولأن هذا المرض يظهر بتحفيز من السموم، وليس من البكتيريا الحية، فإن التسمم الغذائي هو «حالة تسمم» وليس حالة عدوى حقيقية.

**العدوى:**

وأنواعها التي ينقلها الغذاء أشد خطرا، لأن الغذاء الملوث يحتوي على الميكروبات التي تتكاثر داخل أمعاء المريض الدقيقة. كما أنها قد تتغلغل نحو الدورة الدموية منتشرة إلى أعضاء الجسم الأخرى. وإضافة إلى التقلصات المعوية والإسهال، يعاني المصابون من ارتفاع درجة الحرارة، كما قد تظهر لديهم أحيانا مضاعفات في بعض الأعضاء الأخرى. وتظل غالبية العدوى التي يحملها الغذاء محصورة ضمن الجهاز الهضمي، ويمكنها أن تزول من دون استخدام المضادات الحيوية خلال أقل من أسبوع. ومع هذا فقد تحدث حالات عدوى خطيرة تتطلب علاجا قويا.

## الميكروبات المفيدة والميكروبات الضارة

تضم الأمعاء الدقيقة خلايا من البكتيريا تزيد بنحو عشرة أضعاف عن عدد خلايا الجسم البشري نفسه. وهناك ألف نوع من البكتيريا في القولون، أغلبها غير ضارة، بل إن بعضها يساعد فعلا في الحفاظ على الصحة، وتقوم بدورها في تحليل المواد الكيميائية الضارة، وإنتاج فيتامين «كيه» K، ومحاصرة البكتيريا الضارة.

كما يمكن أن تتلوث لحوم الماشية والطيور أثناء ذبحها. وبما أن اللحوم المفرومة ناعما، أو السجق والنقانق المعالجة صناعيا، قد تتكون من أنواع من اللحوم فإن تلوثا منفردا في أحدها قد ينتشر بسرعة.

وعندما يدخل سم متكون مسبقا إلى جسم الإنسان فإنه يأخذ فورا في العمل. ولذا فإن التسمم الغذائي يحدث فور تناول الطعام، بينما لا تتسبب العدوى الموجودة في الغذاء في ظهور الأعراض إلا بعد فترة تمتد من يوم واحد إلى سبعة أيام. وخلال هذه الفترة

تؤسس البكتيريا موطئا لها داخل الأمعاء. وما أن تنمو هناك وتتكاثر، فإنها تأخذ في إفراز السموم والمركبات الضارة الأخرى. وبعد أن يتراكم ما يكفي منها، تبدأ السموم في التأثير على بطانة الأمعاء مسببة التقلصات، الحمى، والإسهال الذي قد يصاحب بنزول دم. وقد لا يكفيها ذلك، إذ يأخذ قسم من البكتيريا بالنفاذ إلى مجرى الدم، الأمر الذي يتسبب في حدوث مشكلات أخطر. إلا أن هذا يحدث نادرا لحسن الحظ. وفي أغلب الحالات يتمكن الجسم من الشفاء لوحده، خلال ثلاثة إلى خمسة أيام.

## مقاومة الجسم

يمتلك الجسم كثيرا من الوسائل لرصد الميكروبات التي يحملها الغذاء. فحمض المعدة، والإنزيمات الهضمية التي تحلل الغذاء إلى عناصره المغذية بوسعها القضاء على بعض أنواع البكتيريا، خصوصا إن كان تلوث الغذاء ضئيلا. كما أن جهاز المناعة يستطيع توليد الأجسام المضادة التي تحشد خلايا الدم البيضاء المستهدفة للبكتيريا، إلا أن هذه العملية تكون أبطأ.

ويمكن تصفية البكتيريا التي تنفذ نحو مجرى الدم من قبل الكبد والطحال حيث تبتلع من قبل خلايا الدم البيضاء لتقليل أضرارها. بل وحتى الإسهال الذي يعتبر أمرا كريها، بوسعه أن يكون وسيلة مفيدة للفظ الميكروبات ومخلفاتها من الجسم. وهذا هو السبب الذي يحدو بالأطباء إلى عدم تحبيذ تناول الأدوية المضادة للإسهال لعلاج العدوى البكتيرية، إلا في حالات الإسهال الشديد المؤدي إلى جفاف الجسم.

وعلى المنوال نفسه فإن من الأفضل للإنسان أن يدع جسمه ولوحده، أن يتحكم في السيطرة على العدوى. ولكن، وفي حالات الأعراض والمضاعفات الشديدة فإن الأطباء يصفون أدوية المضادات الحيوية. ويحتاج المرضى المعانون من نقص المناعة إلى المضادات الحيوية، كما أن الصغار جدا والكبار جدا يكونون مهددين أكثر بالعدوى المحمولة في الغذاء.

والوقاية هي طبعا أفضل سبل مكافحة العدوى، وذلك يعني بذل قطاع الزراعة والمؤسسات الحكومية الجهود لرفع مستوى معايير سلامة الغذاء، وإجراء التفتيش الدوري على الغذاء واختباره قبل وصوله إلى طبق الطعام، إضافة إلى اتخاذ التدابير الضرورية الشخصية في حفظ الطعام ومعالجته وطهيه.

## تعريض الغذاء للاشعاع

إن كانت البسترة تقضي على البكتيريا بواسطة عمليات تسخين الغذاء، فإن تعريض الغذاء للإشعاع (التشعيع) - على الرغم من أن اسمه يبدو مخيفا - يقضي على الميكروبات لدى تعرضها إلى طاقة الإشعاع المؤين. ويطلق هذا الإشعاع من مولدات الحزم الإلكترونية، أو أشعة إكس، أو أشعة غاما. ولا تؤدي هذه العملية إلى رفع درجة حرارة الغذاء، كما أن الغذاء المعرض لها لا يتحول إلى مادة إشعاعية، مثلما لا يتحول الإنسان الذي خضع لتصوير الصدر بأشعة إكس، إلى إنسان إشعاعي! كما يحافظ الغذاء المعرض للإشعاع على شكله وطعمه وقيمته الغذائية.

وقد استخدمت طريقة "تشعيع" الغذاء على مدى عقود كثيرة من السنين وهي معتمدة في 40 دولة، وقد خضعت إلى تجارب على سلامتها شاركت فيها مجموعات بشرية (من ضمنهم رواد فضاء) وحيوانية كبيرة، لم تظهر فيها أية مشكلات صحية أو ارتفاع في خطر الإصابة بالسرطان. وقد أجازت استخدامها منظمة الصحة العالمية.

وفي الولايات المتحدة أجازت الحكومة الأميركية "تشعيع" الأعشاب والتوابل، ولحوم الماشية والطيور، والفواكه والخضروات والحبوب والبيض، والقمح. إلا أن عشرة في المائة فقط من كل الأعشاب والتوابل و0.002 في المائة من كل أنواع الغذاء الأخرى تتعرض لعملية التشعيع.

ومن المثير للسخرية أن الكثير من الأدوات الطبية - من المشدّات إلى الأجهزة المزروعة داخل الجسم - تعقم بواسطة الإشعاع، من دون أن يثير ذلك حفيظة الناس! ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد"/كمبريدج/ الولايات المتحدة.

# سبع فوائد لاستهلاك الخضار في الخلاط

سهى خوري - عزيزة



**اذا كنت من محبي الخضار وتملّ من تحضير السلطات، فعليك بالخلاط فهو الحل الأنسب. ففي حين يتفق الجميع على أن الخضار تحمل للجسم فوائد صحية كبيرة، الا أن استهلاكها بكميات كافية يشكل تحديا كبيرا لدى معظم الناس.**





وعليه يوصي خبراء التغذية باستهلاك ثلاث الى خمس حصص من الخضار يوميا، حيث تعادل الحصة الواحدة نصف كوب من قطع الخضار النيئة وكوباً من قطع الخضار الورقية، كالخس والسبانخ. ويشار إلى أن الخلاط يعتبر أفضل طريقة لاستهلاك الخضار النيئة بكميات كبيرة، لأن فرمها بشكل ناعم يؤدي الى تقليص حجمها وسهولة هضمها. وينصح باستهلاك كوكتيل الخضار بشكل يومي عن طريق وضع تشكيلة كبيرة من الخضار النيئة في الخلاط وفرمها جيدا الى أن تصبح شبه سائلة. ويمكن اضافة عصير الليمون وزيت الزيتون والقليل من الملح إلى الخلطة.

وفيما يلي فوائد استهلاك كوكتيل الخضار النيئة المحضّرة في الخلاط:

- التخلص من السمنة: تلعب الخضار دورا مهماً في مساعدة الجسم على التخلص من السمنة، لأنها فقيرة بالسعرات الحرارية. واستهلاك الخضار المحضّرة في الخلاط في الوجبات الرئيسية يساهم بشكل كبير في التحكم في الشهية، وزيادة الشعور بالشبع. كما يمكن استهلاك كوكتيل الخضار بين الوجبات عند الشعور بالجوع، لأنه يشغل حيّزا في المعدة ويساعد في الشعور بالشبع.
- الوقاية من الإمساك: تحتوي الخضار على مستوى عال من الألياف الغذائية، التي يساهم استهلاكها بكميات كبيرة في الوقاية من الإمساك. ويعتبر الجزر من أكثر الخضار الغنية بالألياف الغذائية.
- تخفيض خطر الأصابة بالأمراض السرطانية: استنادا الى تقرير منظمة الصحة العالمية في العام 2002، فإن استهلاك منخفض للخضار والفواكه مسؤول عن 14 في المئة من حالات سرطان الجهاز الهضمي في العالم. وتشير الدراسات إلى ان استهلاك كميات كافية من الخضار بشكل يومي يقلل من خطر الاصابة بسرطان الفم والبلعوم والمعدة والقولون. ومن أبرز الخضار التي تخفّض خطر الإصابة بسرطان الثدي: القرنبيط، الملفوف، البروكلي، البصل والثوم. ومن جانب آخر، فإن استهلاك البندورة يحمي من سرطان البروستات.
- تقليل احتمالات الاصابة بأمراض القلب والشرايين: تحتوي الخضار على مركبات عديدة تحمي الشرايين من التصلّب والتضيّق. وان استهلاك كميات كافية من الخضار عبر الخلاط بشكل منتظم يشكل حماية من أمراض القلب والشرايين. وقد كشف تقرير منظمة الصحة العالمية في العام 2002 ان 9 في المئة من حالات الجلطة الدماغية في العالم يمكن منعها عن طريق الزيادة في استهلاك الخضار والفواكه. وفي دراسة هولندية بيّن الباحثون ان الأشخاص الذين يستهلكون كمية كبيرة من

الخضار والفواكه البيضاء اللون، مثل الأجاص والتفاح والملفوف والقرنبيط والبصل والثوم، يقل لديهم خطر الإصابة بالجلطة الدماغية بمقدار 52 في المئة مقارنة مع أولئك الذين لا يستهلكونها بكميات كافية.

- توازن ضغط الدم: تحتوي الخضار على كميات عالية من البوتاسيوم والمغنيزيوم، وهي معادن مهمة تلعب دورا رئيسيا في توازن ضغط الدم.
- سهولة المضغ والهضم: عندما تكون الخضار مفرومة جيدا في الخلاط تزول الحاجة لمضغها، وهذا يعتبر توجهاً ملائماً جداً للأشخاص الذين لا يمضغون جيداً، أو الذين اعتادوا على بلع الطعام بسرعة، ناهيك عن أهمية الخضار المفرومة للذين لا يتمتعون بأسنان قوية مثل الأطفال والمسنين.
- توفير الاتزان الحامضي القلوي للجسم: تقاس درجة الحموضة باستخدام مقياس يدعى pH ويكون بين 1-14. وتعني انخفاض درجة pH عن 7 أنه حامضي، وارتفاعه عن 7 أنه قلوي. أما عندما تكون pH 7، فهذا يدل على أن درجة الحموضة متعادلة (ليست قلوية وليست حامضية). بينما يتوقع الكثيرون ان اجسامنا متعادلة في درجة الحموضة، الا أنها في الواقع تتجه نحو القلوية إذ أن نسبة حموضة الدم المثالية تكون بين 7.35 و 57.4، لأن هذه البيئة القلوية في الجسم توفر له الحماية من الجراثيم والأمراض المزمنة، بينما تساهم البيئة الحامضية في التسبب بالشيخوخة المبكرة، ولعدم توازن في هرمونات الجسم وضعف في جهاز المناعة. وتعتبر الخضار من أبرز الأغذية القلوية التي يرتبط استهلاكها بكميات كبيرة في استعادة التوازن القلوي المطلوب في الجسم. ومن الجدير بالذكر أنه اذا شكّلت الأغذية الحامضية الحجم الأكبر من غذاء الإنسان، فتتحوّل بيئة جسمه الى حامضية، وتجعله عرضة للأمراض. ومن المأكولات والمشروبات الحامضية: القهوة، الشاي، اللحوم، منتجات الحليب، البيض، السكر الأبيض، الطحين الأبيض، المشروبات الغازية والعصائر. أما البقوليات والخضار والحبوب الكاملة والفواكه فهي توفر البيئة القلوية للجسم، الا أن الخضار تعتبر هي الأغذية القلوية الأقوى في هذه المجموعة. وبلا شك فإن استهلاك الخضار عن طريق الخلاط يوفر افضل طريقة للحصول على كميات عالية من الأغذية القلوية التي تحافظ على أفضل توازن حامضي قلوي في الجسم.

## خبراء التغذية ينصحون بتناول الخبز البيتي الأسمر لكثرة فوائده الصحية

أثبتت الدراسات العلمية أن الخبز المنزلي الأسمر المصنوع من حبوب القمح الكامل (الطحين الأسمر الخام) هو أفيد للصحة من الخبز الأبيض الجاهز، لاحتوائه على المعادن والفيتامينات B،E ، ومركبات نباتية ذات فوائد صحية، والألياف، التي تحسن من عملية الهضم، كما تزيد من شعور الشخص بالشبع. فضلاً عن ذلك، فإن عملية الهضم عند تناول الشخص حبوب القمح الكامل تأخذ وقتاً أطول، وبالتالي يميل الشخص لتناول كميات أقل من الطعام.

فشريحة الخبز الأسمر تحتوي على ألياف (بنسبة 15 في المئة من كمية الألياف المطلوبة للجسم) وهي أكثر بثلاث مرات من نسبة الألياف الموجودة في شريحة الخبز الأبيض. وهذا بدوره يساهم في تقليل الوزن. ويشكل الخبز الأسمر مصدراً مهماً للمعادن مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك.

يذكر أن هناك ثلاثة أنواع من الخبز: الخبز المصنوع من الطحين الأبيض، الخبز المصنوع من الطحين الأسمر، الخبز المصنوع من الطحين الكامل، وهو يحتوي على أعلى نسبة من الألياف.

ويشير العلماء إلى أن تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة (الطحين الكامل) يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وأنواع معينة من السرطانات والنوع الثاني من داء السكري. كما أكدوا ضرورة تناول شريحة متوسطة من الخبز الأسمر أو رغيف صغير يومياً. وبينت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون أطعمة من الحبوب الكاملة هم بشكل عام أنحف وأقل احتمالاً لزيادة أوزانهم مع الوقت، لأن هذه الأطعمة منخفضة الدهون وغنية بالألياف التي تساعد على الشعور بالشبع.

بالإضافة الى ذلك، وعند تحضير الخبز البيتي المصنوع من حبوب القمح الكامل، يمكن إضافة عناصر غذائية اضافية الى الخبز مثل ادخال الجوز، التفاح المجفف، والقرفة في العجين، وبذلك نحصل على الخبز البيتي الشهي مع قيمة غذائية عالية.

ومع سرعة وتيرة الحياة العصرية، لم يعد للكثيرين الوقت الكافي لتحضير الخبز البيتي بالطرق التقليدية، ولذلك بالإمكان تحضيره بواسطة صانعة الخبز البيتي، التي تكفي لتحضير كمية كبيرة من الخبز لأن سعتها كبيرة (1.5 كغم)، مع إمكانية برمجتها وفق زمن الطهي المطلوب لتقوم بالعمل والتوقف بنفسها، دون الحاجة لمراقبة الجهاز. كما يمكن "تعيير" الجهاز ليبدأ العمل في الساعة المطلوبة، والتوقف من تلقاء نفسه مع تسخين الطعام المعد لمدة ساعة كاملة، وهي خاصية ممتازة حيث يمكن برمجة الجهاز ليعد الخبز والمعجنات والكعك التي تحتوي على الطحين الأسمر الخام، بينما الشخص منشغل بأعمال أخرى، ليعود ويجد الطعام الشهي، الساخن، واللذيذ.

# المـردقـوش فوائده العلاجية عديدة ومتنوعة

إعداد: سعيد جودة

**"المردقوش" نبات عشبي معمر عطري، موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط، وبخاصة المناطق المعتدلة المناخ والدافئة، ذات التربة الخفيفة الغنية بالمواد العضوية. ويكاد لا يخلو بيت في القرى والبلدات العربية من امتلاك نبتة منه، ويستخدم منها الأوراق والأزهار.**

وقد عرف المصريون القدماء والرومان المردقوش منذ قبل الميلاد، فاستعملوه تابلاً مطيباً لأطعمتهم، وجعلوه واحداً من الأدوية، التي كانوا يتعالجون بها. واستخدمه كهنة المصريين لعلاج الصداع النصفي وتوتر الاعصاب والنرفزة. ووصفه "ديسقوريدس" (القرن الأول الميلادي) لتليين الاعصاب. واعتبره البير الكبير (1385-1450م) مقبلاً ومصرّفاً ومقوياً. ورأى أن التمسيد بزيته يخفف من التداعيات المرضية التي يسببها الفالج، داعياً الى استعمال مستحلبه ضد الاستسقاء.

واعلن طبيب فرنسي عاش في القرن السابع عشر أن المردقوش هو خير علاج للتشنجات. وأطباء القرن التاسع عشر عدّوه مسكناً، فدعوا الى استخدامه للخلاص من الأرق.

وقد عرف العرب هذه النبتة، ونصح بها رسول الله ﷺ بقوله: "عليكم بالمردقوش فإنه جيد للخشام". (الخشام هو الزكام). وورد استخدامه قديماً لعلاج ضغط الدم وعسر الطمث عند النساء، اضافة الى فائدته في ازالة الماء الزائد من الجسم.

## فائدة المردقوش وفق الطب الحديث

اثبت الطب الحديث فائدة المردقوش في علاج عدد من الأمراض، منها: انتفاخ البطن، الالتهابات الصدرية واللوزتين والقصبة الهوائية، وآلام المعدة، والتهابات الأنف التحسسية، والزكام، والربو، والاضطرابات المعوية. عدا عن انه يستخدم على نطاق واسع في الصناعات الغذائية كتوابل مع اللحوم والخضار. وينصح بعدم تناوله اثناء الحمل لأنه منبه رحمي نشط.

وأكد متخصص طبي أن لعشب المردقوش تأثيراً مسكناً، ومضاداً للاكتئاب، مشيراً الى أن الابحاث أثبتت أن لمستخلص هذا العشب تأثيراً محفزاً لجهاز

المناعة، يساوي تماماً التأثير المعروف لحبة البركة. وقال الباحث بقسم الفارماكولوجي في المركز القومي للبحوث في مصر، الدكتور محي الدين الليثي: "إن الدراسات التي أجريت لبيان التأثير العلاجي لمستخلص نبات المردقوش أثبتت ان له تأثيراً واقياً يمنع تدمير خلايا الكبد، وتأثيراً ضد الأكسدة". ودعا الى تناول كوب من عشب المردقوش صباحاً ومساء، منوهاً الى أن له تأثيراً مضاداً للالتهابات وخافضاً للحرارة المرتفعة يفوق تأثير بعض الأدوية المستخدمة في علاج هذه الأمراض. وبين أن التجارب الهرمونية أثبتت أن لهذا المستخلص القدرة على احداث التوازن الطبيعي لنسب هرمونات التكاثر. (ملاحظة: يوضع في كوب الشاي ملء ملعقة صغيرة من المردقوش ويصب عليه ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب).

وأكد الدكتور عبدالباسط محمد السيد أنه وجد بالتجريب العلمي أن المستخلص المائي المحتفظ بالزيوت الطيارة من المردقوش له أثر فعال في تنظيم هرمونات الرنين، والآلدوستيرون والبروستاجلاندين، وهي هرمونات الغدة الجاركلوية. ووجد أن المردقوش ينظم هرمون البرولاكتين، وانه عند تجربته بواقع كوبين من المستخلص المائي منه فإنه يحل محل الدواء الكيميائي، وبذلك يستخدم في علاجات حالات عدم انتظام الدورة الشهرية وعسر الهضم.

وثبت حديثاً أن المستخلص المائي المحتفظ بالزيوت الطيارة منه يخفض سكر الدم بنسبة تصل الى 15 في المئة. كما يستخدم (أي المستخلص) في علاج المفاصل والآلام الروماتزمية، وهو مهدئ وطارد للغازات.

## استعمالاته العلاجية

**من الداخل:**

يستحلب 40 غراماً من أوراق وأزهار المردقوش مدة عشر دقائق في ليتر الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يصفّى ويحلّى ويشرب، بمعدل فنجانين الى ثلاثة فناجين يومياً. (**الجرعة**: 2-3 فناجين يومياً).

ويؤخذ بعد الطعام لتنشيط عمل المعدة والأمعاء، وللقضاء على كل اضطراب هضمي، للتخلص من النفخة، والثقل في المعدة.

ويؤخذ ما بين وجبات الطعام لتصريف البلغم وخفض الحمى في النزلات الرئوية، ولتسكين التهابات الحلق والبلعوم، ولمعالجة التهاب الأمعاء والمغص المعوي، وللتخلص من وجع الرأس والصداع النصفي والاصابة بالبرد والتشنجات والنرفزة.

ويعطى قبل موعد الحيض بعشرة ايام فيصحح كمية الطمث وينظّم مواعيد الحيض، ويزيل الأمغاص الرحمية المرافقة.

ويؤخذ فنجان واحد من هذا المستحلب قبل النوم للقضاء على الأرق وتأمين نوم هانىء عميق.

**من الخارج:**

**زيت المردقوش**: يفرم 100 غرام من أوراق وأزهار المردقوش، فرماً ناعماً، ويغمر الفرم بكوبين من زيت الزيتون، ويغلى طوال ساعة فوق نار خفيفة في وعاء ضمن وعاء أكبر يحتوي من الماء ما يكفي لغمر الوعاء الأصغر حتى مستوى ما فيه من زيت، ثم يصفّى قماشة ويعصر ويحفظ للاستعمال.

وهذا الزيت له شهرته الواسعة، ويوصف تمسيداً ضد آلام الروماتيزم وألم العنق والتوائها وعرق النسا والنقرس، وغيرها من الآلام والتشنجات العصبية، ويستعمل في معالجة الفالج وما يسبّبه من شلل أو التواء وارتخاء.

ويستحسن اثناء استعمال هذا الزيت أن يؤخذ مستحلب المردقوش كمساعد للمعالجة الخارجية.

● **مرهم**: تمزج مئة غرام مردقوش مع كوبين من زيت الزيتون ومئة غرام من صمغ الصنوبر وتغلى لمدة ساعة في وعاء مزدوج (Bain-Marie). ويستعمل هذا المرهم بذات الطريقة ولذات الحالات الموصوف لها الزيت أعلاه.

● **أنفية**: يمزج نصف ملعقة صغيرة من مستحلب المردقوش بمثلها من الغليسيرين، ويؤخذ شيء من القطن يكبكب كباكيب صغيرة، الواحدة بحجم الحمّصة، ثم تغمس كل مرة كبكوبتين من القطن بهذا المزيج وتجعلان في المنخرين. يفعل ذلك مرتين في اليوم ضد رشح الربو ورشح الدماغ.

● **ضماد**: ترض قبضة صغيرة من المردقوش وتجعل ضمن شاشة وتضمّد بها الكلوم والجراح والقروح، فتنقّيها وتسرع في إدمالها. ويبدل الضماد كل ست ساعات.

● **استنشاق البخار**: بخار المردقوش مطهّر موصوف ضد رشح الدماغ استنشاقاً. ◆◆

**ملاحظة:**

لا يوجد مضار من المردقوش، الا اذا استعمل بطريقة عشوائية، ولم يتقيد الشخص بما مر من استعمالاته العلاجية.

# شذرات غذائية

## طعامكم دواؤكم ودواؤكم في طعامكم

### النقانق لحم وشحم وملح

النقانق طعام مؤلف من اللحم المفروم الناعم مضافة إليه البهارات والمتبلات، وهو محشي في أمعاء الخروف أو العجل، وفي لبنان تسمى المقانق، وفي مصر السجق. يقال إن كلمة النقانق وردت إلى اللغة العربية من الكلمة الآرامية «نوكانيكا»، أو ربما من الكلمة اللاتينية «لوكانيكا». وفي معجم اللغة العربية نجد أن كلمة النقانق تطلق على ذكور النعام، وهذه لا علاقة لها بأكلة النقانق الأجنبية أبداً. والنقانق طعام شائع، خصوصاً في فصل الصيف الذي يكثر فيه الشواء. أما مواصفات النقانق فهي:

- غنية بالطاقة، فمئة غرام منها تعطي 450 إلى 550 سعرة حرارية، لهذا يجب عدم المبالغة في أكلها، وعلى متتبعي أنظمة التخسيس أن يدعوها جانباً.
- تحتوي على كمية جيدة من المواد البروتينية، فمئة غرام منها تولد حوالي 25 غراماً من البروتينات، وهذه تمثل ربع حاجة الشخص اليومية. وكما هو معروف لا يستطيع الجسم تخزين المواد البروتينية، لذلك يجب تأمينها يومياً في وجبات الطعام. وطبعاً لا يجب الإفراط في استهلاك البروتينات لأن الفائض يخلق عبئاً على جهاز الإطراح، أي على الكليتين.
- بالنسبة الى السكريات فهي قليلة جداً في النقانق ولا تتعدى في أي حال من الأحوال الغرامين في كل 100 غرام من النقانق.
- من ناحية المواد الدهنية حدّث ولا حرج، فالنقانق غنية بها، فمئة غرام تعطي حوالى 38 غراماً من الشحوم، وهذه الأخيرة غنية بالأحماض الدسمة المشبعة التي ترفع من مستوى الكوليسترول السيئ في الدم. كما توجد في النقانق كمية لا بأس بها من الكوليسترول، من هنا على البدناء والمرضى الذين يعانون مشاكل قلبية وعائية أن يأخذوا حذرهم من أكل النقانق. أيضاً لا ينصح بالنقانق للأطفال وأصحاب المعدة الحساسة.



- توجد في النقانق حفنة من المعادن الأساسية للجسم من بينها الحديد، والكالسيوم، والفوسفور، والمغنيزوم، والبوتاسيوم.
- من جهة الفيتامينات، فالنقانق تزخر بفيتامينات المجموعة ب (ب1، ب2، ب3، ب6، ب9، ب12).

وتعتبر النقانق مادة غذائية جيدة إذا تم صنعها منزلياً ووضعت فيها المكونات الجيدة التي يتم اختيارها بعناية فائقة، خصوصاً اللحم. أما تلك التي توجد في السوق فغالباً ما تكون سيئة وغير صحية للأسباب الآتية:

1. إن اللحم (وكثيراً ما يكون خليطاً من اللحوم المجهولة الهوية) الذي يوضع فيها غالباً ما يكون من النوع الرديء الغني بالدهن السيئ. عدا هذا، فصانعوها كثيراً ما يضيفون اليها المزيد من الشحم.
2. تحتوي على الكثير من الإضافات والمنكهات

والمواد الحرّيفة من أجل إعطائها اللون المرغوب والطعم المحبوب.

3. تحتوي النقانق على كمية فائضة من الملح تثير القلق كونها تزيد من خطر التعرض للإصابة بأمراض خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم والأزمات القلبية والدماغية الوعائية.
4. يمكن النقانق أن تكون مصدراً للتسممات الغذائية الميكروبية في حال التهاون في صنعها وفي حفظها.

بقي أن النقانق تشكل خطراً فعلياً على الصغار، إذ تعرضهم لحوادث الاختناق بسبب تصميمها. ويقول معد دراسة أميركي حول تأثير النقانق في الأطفال: «إن أخذت أفضل المهندسين في العالم وحاولت صنع السدادة الأفضل لمسلك الهواء لدى الأطفال، فستكون النقانق".

## الحمية في التهاب المعدة والأمعاء

التهاب المعدة والأمعاء الفيروسي على الأبواب (يسمى خطأً بأنفلونزا المعدة)، وهو يأتي على شكل جائحات مباغتة تكون فيها الإسهالات والغثيان والتقيؤات سيدة الموقف، وفي حال لازمت هذه العوارض صاحبها طويلا، فإن خطر تعرضه للجفاف ومضاعفاته يصبح أمراً وارداً جداً بسبب نضح السوائل والأملاح المعدنية من الجسم، خصوصاً عند المستضعفين من الأطفال الصغار وكبار السن.

وبعض سلالات الفيروسات تستوطن في شكل ثابت عند الأطفال لسنوات طويلة، ويشكل هؤلاء مصدراً مهماً للعدوى.

وتنتشر فيروسات التهاب المعدة والأمعاء من طريق الفم، وتحدث أحياناً جائحات مرضية في مستشفيات الأطفال ومراكز رعاية الطفولة، ويتم طرح الفيروس بكمية كبيرة في الخروج قبل إعلان المرض الصريح وحتى قبل أيام من ظهور المرض.

وتكفي كمية قليلة من الفيروسات كي تحصل الإصابة عند الشخص السليم. وتظهر العوارض خلال يوم إلى 3 أيام على الأكثر، وتتراوح في شدتها ما بين الخفيفة والعنيفة. وفي العادة تستمر العوارض ليوم او يومين ثم تنحسر، ولكن قد تدوم لدى البعض أياماً تصل الى عشرة.

والتهاب المعدة والأمعاء الفيروسي مرض منتشر يطاول كل الأعمار، بخاصة بين شهري تشرين الأول (اكتوبر) ونيسان (ابريل).

إن الحمية الغذائية الواجبة في التهاب المعدة والأمعاء هي الآتية:

- أول شيء يجب التفكير به في التهاب المعدة والأمعاء هو تعويض السوائل بشرب الماء على شكل دفعات قليلة، من أجل منع تعرض الجسم لنقص السوائل والأملاح المعدنية والفيتامينات وما يترتب عن ذلك من عواقب.

وإذا كان الماء يمر بصعوبة، فمن الممكن اللجوء إلى شرب الشاي أو الماء المحلى بالسكر، أو شرب الزهورات، أو تناول حساء الخضروات. وطبعاً يجب الحذر من شرب الكولا أو الصودا أو غيرهما من المشروبات المماثلة، لأنها حامضية ويمكنها أن تزيد الطين بلة بتسببها بالمزيد من تخريش الغشاء المخاطي الذي يفرش الأنبوب الهضمي.

- الخطوة التالية في التهاب المعدة والأمعاء هي تناول كميات قليلة من الأغذية مثل الرز والمعكرونة والخبز الأبيض ومبروش الجزر المسلوق واللبن العيران والموز والنشا والبطاطا المسلوقة والذرة وفول الصويا والمقرمشات المالحة والسمك واللحوم الخالية من الدسم.
- يمكن تناول مربى التفاح أو السفرجل.

في المقابل يجب الابتعاد عن تناول المأكولات والمشروبات الآتية:

- الحليب لأن السكر الموجود فيه لا يُمتص بسهولة.
- القهوة والمشروبات الغازية.
- الأغذية الغنية بالألياف كالخضار والفواكه.
- هجر عصائر الفواكه والمشروبات الحاوية على سكر الفاكهة.
- المآكل الدسمة.

# شذرات غذائية

## طعامكم دواؤكم ودواؤكم في طعامكم

### أغذية ضد شهوة التدخين

إذا كنت من المدخنين وقررت التوقف عن السيجارة، فلا شك في أنه قرار صائب مئة في المئة. ولكن القرار وحده لا يكفي، إذ لا بد من تنفيذه، فهناك كثيرون يتخذون قراراً بالتوقف عن التدخين في كل يوم، غير أن قراراتهم تذهب أدراج الرياح لعدم التزامهم بتنفيذها. ووفق منظمة الصحة العالمية، فإن أربعة من أصل خمسة مدخنين يتخذون قرار الإقلاع عن التدخين، غير أن خمسة في المئة من بينهم يذهب بقراره إلى النهاية.

لا يمكن في أي شكل من الأشكال إغفال عامل الإرادة الصلبة في عملية وقف التدخين، فهي تلعب دوراً محورياً في هذه العملية. وطبعاً هناك عوامل أخرى تساعد في تعزيز الإرادة الراسخة في التخلي عن عادة التدخين السيئة التي تسبب أمراضاً قاتلة ليس للمدخنين وحسب بل للمحيطين بهم. ومن بين العوامل التي تعين المدخنين في القول وداعاً للسيجارة وأمثالها، نذكر الأغذية التي تكبت الدافع إلى التدخين.

ومن الأغذية التي يمكن أن تثبط الشهية على التدخين، الشوفان الذي استعمل منذ زمن بعيد في الهند لمعالجة الإدمان على الأفيون، غير أن أحدهم لاحظ أن المرضى الذين تعافوا من براثن هذه المادة المخدرة فقدوا الاهتمام بالسيجارة، وبناء على هذه الملاحظة، قام الباحث س.ل. آناند من مستشفى راشيل في اسكتلندا بتجربة شملت مجموعة من المدخنين: قسم أعطي خلاصة الشوفان، والقسم الآخر أخذ دواء وهمياً، وبعد مضي شهر على هذا المنوال، وجد الباحث أن الشهوة على السجائر تراجعت عند الذين أخذوا خلاصة الشوفان مقارنة بالآخرين، وحتى بعد التوقف عن التجربة استمر كبت الشهية لمدة شهرين بعد التوقف عن تناول الشوفان.

ما هو السر؟ الدراسات التي أجريت على الفئران كشفت أن الشوفان يحتوي على مركب يظن أنه فعال في كبح الرغبة بالتدخين.

وينصح العلماء باعتماد الأطعمة القلوية لما لها من تأثير على صعيد هجر عادة التدخين كونها تجعل طعم السجائر أسوأ، مثل السبانخ والشمندر والزبيب وأوراق الهندباء البرية والفاصولياء اليابسة والتين والحليب ومشتقاته والخضروات، فقد تبين أن هذه الأطعمة تساعد على تدوير مادة النيكوتين الإدمانية، ما يحافظ على مستواها في الدم، وهذا ما يقلل من الحاجة الى هذه المادة، وبالتالي طلب السيجارة.

في المقابل، يجب الحذر من الأطعمة التي تزيد الحموضة في الجسم مثل اللحوم الحمراء والكبد والعدس اليابس والدجاج الأبيض والفول السوداني والخوخ والتوت البري والقهوة والكحول ورشيم القمح والبرقوق والبيض، فمثل هذه الأغذية تجعل البول أكثر حموضة دافعة إلى جرف مادة النيكوتين من الجسم، الأمر الذي يزيد من الرغبة في طلب السيجارة.

وللتعافي من آثار مادة النيكوتين على الجسم، ينصح بتناول الموز الغني بفيتامينات المجموعة ب التي تعتبر من أكثر الفيتامينات التي يدمرها التدخين في الجسم. كما أن الموز غني ببعض المعادن التي لها وزنها، ومن أهمها البوتاسيوم.

ولا يجب نسيان البندورة التي تولّد داخل الشخص شعوراً بكره التدخين ورائحته، وقد عزا بعض العلماء هذا النفور إلى احتواء الطماطم (وهي بالمناسبة تنتمي إلى عائلة نبتة التبغ نفسها) على حفنة من المواد الكيماوية التي توجد في السيجارة ولكن في شكل غير ضار.

يبقى السؤال: هل تستخدم علكة النيكوتين للإقلاع عن التدخين؟

إذا كان الجواب نعم، فمن الضروري الحذر من الأطعمة الحمضية، فهي يمكن ان تعطل مفعول العلكة، الأمر الذي يدفع إلى تدخين المزيد من السجائر بهدف الحصول على التركيز المناسب للنيكوتين في الدم. لذا ينصح بعدم استهلاك أغذية وأشربة تزيد من الحموضة في الجسم قبل استعمال العلكة بربع ساعة على الأقل، خصوصاً الأشربة الغازية والقهوة والعصائر والبيرة.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## آلام رسغ اليد

أعمل سكرتيرة في احدى المؤسسات، وأعاني من آلام في رسغ يدي اليمنى، من حين لآخر، نتيجة عملي على جهاز الكمبيوتر. وقد نصحني البعض بعصر أو الضغط على كرة مصنوعة من الاسفنج من حين إلى آخر، وذلك لتفادي الاصابة بمتلازمة النفق الرسغي.

فهل تنصحون بذلك؟ وشكراً لكم.

S.R.R

الخليل/فلسطين

في حال المعاناة من ألم في رسغ اليدين، ولتفادي الاصابة بمتلازمة النفق الرسغي Carpal Tunnel Syndrome نتيجة العمل على جهاز الكمبيوتر، فإنه لا ينصح بالقيام بعصر كرة مصنوعة من الاسفنج أو المطاط، كذلك لا ينصح بالضغط على زمبرك مصنوع خصيصاً لهذا الغرض. لأن هذا كله قد يزيد الوضع سوءاً.

وتأسيساً على ما جاء سابقاً ينصح الأطباء المتخصصون بعلاج امراض العظام، بأخذ قسط من الراحة والتوقف عن الطباعة (أو استخدام الفأرة Mouse)، لدقائق معدودة كل نصف ساعة من العمل، أو الراحة التامة لمدة ربع ساعة كل ساعتين، من العمل على جهاز الحاسوب.



## التهاب المسالك البولية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

كيف نقي أنفسنا من الاصابة بالتهاب مجرى البول؟ وشكراً.

ب.ر.ك

نابلس/فلسطين

لم تذكر/ي في رسالتك إن كنت رجلاً أم امرأة، لذلك بالنسبة للجنسين أستطيع القول ما يلي: يجب الاكثار من شرب الماء (صيفاً وشتاءً) وبالتالي يجب التبول تكراراً ومراراً، ويجب المحافظة على النظافة العامة والتبول مباشرة بعد ممارسة الجنس.

أما بالنسبة للنساء، بعد التغوط (التبرز) والتبول، يجب تنظيف ومسح المنطقة التناسلية الخارجية من الأمام إلى الخلف بعيداً عن الفتحة التناسلية والبولية.

## استئصال المبيضين

هل يؤثر استئصال المبيضين سلباً على الدورة الدموية في الجسم؟ وشكراً جزيلاً؟

ع.ل.ك

طولكرم/فلسطين

اشارت دراسة إلى أن النساء اللواتي يتم استئصال المبيضين Ovaries خاصتهما قد يتعرضن للإصابة بأمراض القلب مستقبلاً (خلال عشر سنوات).

واشارت الدراسة نفسها الى أن النساء اللواتي استئصل مبيضاها أثناء عملية استئصال الرحم، قد ارتفعت نسبة الكولسترول لديهن بنحو ثماني مرات اكثر من النساء اللواتي تم الحفاظ على مبيضيهما (لم يتم استئصالهما) اثناء عملية استئصال الرحم.

ومما جاء سابقاً، استطيع القول إن على النساء

المعرضات لاستئصال أرحامهن أن يناقشن هذا الموضوع مع الطبيب المعالج، لأن هنالك حالات يتوجب فيها استئصال الرحم والمبيضين معاً والعكس صحيح.

## الصرع والحمل

■ هل يسمح للمرأة التي تعاني من الصرع بالحمل؟ وشكراً.

**المعذبة س.ج.هـ**
**القدس/فلسطين**

● قبل سنوات عديدة، كانت المرأة التي تعاني من الصرع لا تشجع على الحمل. غير أن ذلك تغير اليوم كلياً. إذ أنه بفضل العناية المكثفة والمستمرة قبل فترة الحمل، أصبح بمكان تسعين في المئة من النساء اللواتي يعانين من الصرع، الحمل ووضع طفل سليم صحياً.

فإذا كنت مصابة بالصرع وتفكرين بالحمل، عليك أن تعلمي الآتي: النساء اللواتي يعانين من الصرع معرضات للإصابة بالاضطرابات التالية:

- فقر دم (انيميا).
- نزيف خلال الحمل وبعد الولادة.
- انفصال المشيمة Placenta قبل الأوان.
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
- ولادة قبل الأوان.
- تشوهات خلقية لدى الوليد.

وقد ينتج عن تناول الأدوية المضادة للصرع (المضادة للتشنجات) إصابة الجنين بتشوهات خلقية. واخطر هذه الأدوية هو الـ Valproate. لذلك يصف الطبيب الأدوية والجرعات المضادة للتشنج المناسبة لك والأقل خطورة.

## فائدة زيت السمك

■ هل يساعد تناول زيت السمك في تخفيف ألم العمود الفقري؟ شكري لكم ولجميع العاملين في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

**سامي مصطفى**
**القدس/فلسطين**



● السمك وزيته يحتويان على أومغا3، وهنالك فوائد عدة لأومغا3 وهي: الوقاية من تكون الجلطات الشريانية (والتي قد تسبب الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية)، والمساعدة على التخفيف من حالة الاكتئاب على الإنسان، إضافة الى كونها مضادة لالتهاب المفاصل، وخصوصاً العمود الفقري في منطقة الرقبة وأسفل الظهر.

ويمنع تناول أومغا3 مع مميعات الدم، مثل الاسبيرين والكومادين، لذلك، وفي هذه الحالة، يجب استشارة طبيبك.

## الاسبيرين والمعدة

■ أبلغ من العمر 45 عاماً وأتناول الاسبيرين وقاية من الاصابة بأمراض القلب. علماً بأني سليم ولا أعاني من أمراض ولست من المدخنين. فهل تناولي للاسبيرين يومياً يؤثر سلباً في المعدة؟ وشكراً.

**عمر سلمان**
**بيت لحم/فلسطين**

● يمنع منعاً باتاً تناول الاسبيرين بصورة دائمة دون استشارة الطبيب. وقد راجعني الكثير من المرضى الذين يتناولون الاسبيرين (بجميع انواعه) بشكل مستمر وتبين لي أنهم يشكون من ألم في منطقة المعدة، وبعد اجراء فحص التنظير، تبين أنهم يعانون من التهاب شديد في المعدة.

وقد اشارت دراسة امريكية إلى أن الاشخاص الذين يتناولون الاسبيرين بشكل مستمر معرضين للاصابة بنزيف معدي (في المعدة) بمعدل ثلاث مرات اكثر من الاشخاص الذين لا يتناولونه بشكل مستمر.

لذلك انصحك باستشارة الطبيب قبل تناول الاسبيرين كوقاية من أمراض الشرايين، الذي قد ينصح بدوره بتناول الاسبيرين خلال تناولك للطعام أو بعده. ومن المحتمل أن لا يرى الطبيب ضرورة لتناولك الاسبرين مطلقاً كونك معافى صحياً.

## سرطان البروستاتة

■ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

**في أي عمر يجب على الرجال فحص الدم للكشف عن سرطان البروستاتة؟ وشكراً.**

**د.ر.ج**

**اريحا/فلسطين**

● ينصح عادة الرجال بفحص نسبة مولد المضاد الخاص بغدة البروستاتة (والذي يرمز له بالأحرف PSA) لأول مرة في عمر خمسين سنة. غير أنه يفضل اجراؤه لأول مرة في سن أربعين عاماً، بحيث يليه فحص آخر عندما يصل الرجل سن 45 عاماً.

وفي حال وصول الرجل سن الخمسين، يجب اجراء الفحص مرة واحدة كل سنتين.

ونتمنى للجميع الصحة والسلامة.

## الرجل المستبد

■ **هل صحيح أن الرجل المستبد والعصبي يعيش سنوات أقل، مقارنة مع الرجل الهادئ والمتواضع؟ وشكراً لكم.**

**ع.م.ط**

**الكرك/الاردن**

● من الناحية المنطقية والطبية، هذا صحيح. فالرجال الذين يقاطعون حديث الآخرين والذين يبدون رد فعل سريع ومتهور، يموتون قبل الرجال غير المتسرعين والذين يتحلون بالهدوء وآداب الحديث واحترام الآخرين. وقد يعود ذلك إلى ارتفاع مستوى هرمونات الكرب Stress في اجسام الرجال سريعي الغضب. لأن هذه الهرمونات قد تؤدي على المدى البعيد إلى تلف القلب وجهاز المناعة، وبالتالي يكون هؤلاء الرجال عرضة للإصابة بعدد من الأمراض التي لا مجال لذكرها هنا.

## ردود خاصة

■ الأخ: ج.ر.و

**بيت لحم/فلسطين**

● يجب أن لا يدخلك ما تعاني منه في حالة من الاكتئاب، لأنك لست الوحيد الذي يعاني من فقدان المقدرة الجنسية.

والطريقة الوحيدة لعلاج الحالات المستعصية، هي تقديم النصائح والتعليمات الجنسية للزوج والزوجة في آن واحد (وليس الرجل وحده).

وقد صادفت حالات كثيرة يستمتع فيها الزوجان بالمداعبة الجسدية المتبادلة، وخصوصاً الزوجة، رغم معاناة الزوج من فقدان المقدرة الجنسية.

■ الأخت: و.ت.ج

**طولكرم/فلسطين**

● الافرازات المهبلية أسبابها كثيرة، لذلك عليك مراجعة طبيب اختصاصي بالأمراض النسائية، ويجب عدم استخدام الدوش والغسول الداخلي، لأن ذلك يزيد الحالة تفاقماً.

■ الأخت: م.هـ.ك

**القدس/فلسطين**

● التدخين هو سبب معاناتك من رائحة الفم الكريهة.



# الحسن المراكشي صاحب أول موسوعة في علم الميقات

إعداد: صالح صديق

هو أبو علي الحسن بن علي بن عمر المراكشي، من علماء المغرب، عاش في عصر دولة الموحدين في النصف الأول من القرن السابع الهجري (منتصف القرن الثالث عشر الميلادي) واشتهر في علم الفلك والرياضيات والجغرافيا وصناعة الساعات الشمسية.

هاجر الحسن المراكشي الى مصر، وهناك ألف موسوعة علمية في علم الميقات، وطاف في أرجاء الأندلس وشمال افريقيا، قبل أن يستقر في أرض الكنانة. واختلف في تاريخ وفاته، فمن المؤرخين من ذكر أنه توفي العام 660هـ/1262م، في حين ذكر آخرون أنه توفي في الفترة بين 680 ونحو 725هـ/1281-1324م.

## اسهاماته العلمية

انجز هذا العالم الجليل بحوثاً عدة في علم المثلثات، وأدخل عليها تجديدات، مثل الجيب (الفلك) وجيب التمام، والسهم، وعمل ايضاً الجداول للجيب، كما جاء بحلول لبعض المسائل الفلكية.

وقدم المراكشي تفصيلات عن أكثر من 240 نجماً

سماوياً لسنة 622هـ. وهو أول من استعمل الخطوط الدالة على الساعات المتساوية، اضافة الى ذلك أدخل تصحيحات جغرافية مهمة، وجدد في رسم خريطة للمغرب.

## مؤلفاته

يعتبر كتاب: "جامع المبادئ والغايات في علم الميقات" أشهر كتبه، عالج فيه مبادئ علم الفلك التطبيقي، خصوصاً تلك التي تؤدي الى الميقات (المعروف ايضاً بالتوقيت). وكان هذا الكتاب قاعدة هذا العلم لمدة طويلة في المشرق الاسلامي. ويعد الكتاب موسوعة علمية نادرة ألهمت أعمال كل من اهتم بالتوقيت من العلماء في عهود مختلفة. وقد اعتمد فيه المراكشي على المؤلفات الرياضية والفلكية الأساسية في التقليد العلمي الاسلامي، ابتداء من الخوارزمي والبتاني (وقد تناولناهما في اعداد سابقة من بلسم) وصولاً الى الزرقالي وجابر بن الأفلح.

وقد رُتّب هذا الكتاب على أربعة فنون هي: الحساب، ووضع الآلات، والعمل بالآلات، ومطارحات تحصل بها الدراية والقوة على الاستنباط، وهو يشتمل على بعض المسائل في الجبر والمقابلة.

وقد ترجم هذا الكتاب الى الفرنسية على يد الفرنسي "إمانويل سيديو" ونشر ابنه "لويس امبلي سيديو" هذه الترجمة في العام 1834.

ومعروف أن علم الميقات ظهر في العهد المملوكي في مصر والشام في القرن السادس الهجري (القرن الثالث عشر للميلاد) وانتشر بسرعة في أرجاء العالم الاسلامي.

والميقات علم جديد برز في الساحة العلمية الاسلامية، وارتبط بما تتطلبه ممارسة الشعائر الدينية من معارف فلكية، وبالأخص حساب رؤية الهلال ووسائل مراقبته بالمشاهدة والرصد، وتمييز أوقات الصلاة، وحساب اتجاه القبلة في الأماكن المختلفة.

ورغم أن مسألة الميقات شكلت منذ بداية العلم في الاسلام موضع اهتمام العلماء والفلكيين، إلا أن افراد هذا العلم، وقصره عليه لم يحصل الا في فترة متأخرة، ولم تحفظ لنا المصادر علماً بهذا الاسم قبل القرن الخامس الهجري، القرن الذي عاش فيه الحسن المراكشي.

ورغم قلة الدراسات حول نشأة وتطور علم الميقات، إلا أنه ظهرت مؤسسة جديدة لم يكن لها وجود من قبل، هي مؤسسة المؤقت في معظم المساجد الاسلامية في المراكز الحضرية الكبرى، وتفرغ "المؤقتون" لتحديد أوقات الصلاة ومراقبة هلال رمضان وتحديد اتجاه القبلة.

وعموماً، يمكن القول إن علم الميقات أصبح بعد الحسن المراكشي فرعاً اصيلاً من فروع الفلك لم يسبق له مثيل في الحضارات السابقة على الاسلام، وتحدد وظائفه في السعي الى تحديد أوقات الصلوات الخمس وحساب الأهلة، وذلك بواسطة الحساب والمراقبة الفلكية والتجريب بواسطة الآلات الفلكية، مثل الآلات الظلية والكرات السماوية وغيرها.

**قدم الحسن المراكشي تفصيلات عن أكثر من 240 نجماً سماوياً لسنة 622هـ**

وارتبط بعلم الميقات علم التقويم الذي يدرس نظام احصاء أجزاء الزمن، وكيفية تحويل التواريخ من تقويم لآخر. وقد انتظم هذا العلم عند المسلمين، حسب مقتضيات التقويم الهجري الذي يؤرخ للهجرة النبوية.

واضافة الى هذا الكتاب المهم ترك لنا الحسن المراكشي كتاب: "وصف الكون" عالج فيه التوقيت وفن صناعة الساعات الشمسية (أي المزاول) وصنع أجهزة الرصد وطريقة العمل بها الى جانب جداول العرض والطول لمائة وخمسة وثلاثين موضعاً جغرافياً.

كما تنسب للحسن المراكشي كتب أخرى في الرياضيات، منها "كتاب القطوع المخروطية" و"رسالة تلخيص العمل في رؤية الهلال". كما تنسب اليه بحوث في علم المثلثات.. هذا الفرع الرياضي الذي جعل منه علماء المسلمين مجالاً علمياً متطوراً تجتمع فيه المعالجة الرياضية بالبحث الفلكي. ◆◆



# في التفكير والسلوك الايجابي

اعداد: عبيدة ابو عصب

## المسؤولية امانة

يظن بعض الناس ان المسؤولية وارتقاء المناصب امر محبب ويرونها تشريفا لا تكليفا. والحقيقة أن كل عمل يقوم به الانسان يُسأل عنه، كما قال النبي عليه الصلاة والسلام: "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، فالامام راع ومسؤول عن رعيته، والرجل راع في اهل بيته ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها، والخادم راع في مال سيده ومسؤول عن رعيته وكلكم راع ومسؤول عن رعيته". فكل انسان في موقعه هو مسؤول وراع، كما انه لا يصح له ان يتعالى على الناس لموقعه او منصبه.. فالإنسان محتاج الى اخيه الإنسان، وكما قال الشاعر:

**الناس للناس من بدو وحاضرة**
**بعض لبعض وان لم يشعروا خدم**

فالإنسان لا يستغني بنفسه عن غيره، فالطبيب يحتاج الى المريض والمريض محتاج الى الطبيب، والمنفعة بينهما متبادلة، وكذلك البقية، يحتاج كل الى الآخر.

## المسؤوليات العامة

اذا كنا قد تحدثنا فيما سبق عن ان الناس يحتاج بعضهم الى بعض، وان كلا في موقعه سيسأل عن عمله، فإن أعظم المسؤوليات التي سيسأل عنها الانسان هي المسؤوليات العامة، فإذا كان الرجل مسؤولاً عن أبنائه والمرأة عن رعاية زوجها، فكيف بمن يتولى مسؤولية ورعاية شعب أو مجموعة كبيرة من الناس. بعض الحكام، أو المسؤولين، يرى في المسؤولية العامة وسيلة لتحقيق مكاسب خاصة له ولأفراد عائلته، بل منهم من يحقق ثروة غير مشروعة على حساب الرعية او الأمة. وفي تاريخنا العربي والإسلامي كان المسؤول يخشى ان تعثر دابة في بلاده خشية أن يسأل عنها يوم القيامة، لِمَ لم يعبد لها الطريق. وعندما طلب من عمر بن الخطاب ان يرشح ابنه ليتولى الخلافة من بعده قال كلمته المشهورة: "يكفي ان يحاسب رجل من آل الخطاب".

## "نصف الناس أعداء لمن تولوا الأمور والأحكام"

لست أدري هل هذا القول لحكيم عربي ام هو حديث شريف؟ ولكن هذه العبارة اعجبتني أياً كان قائلها، لأنها مطابقة للواقع. وقد يكون من المبالغة ان يصل عدد هؤلاء المعادين للمسؤولين الى نصف الناس. وبغض النظر عن ذلك، فإنني أرى أن المسؤول مهما كان عادلا، فإن عدله لا يروق لكل الناس، وقيل ان كلمة الحق لا ترضي اثنين. وفي كل قضية يكون فيها متخاصمان، لا بد ان يكون أحدهما على حق والآخر على باطل.

## هل توجد عدالة مطلقة؟

معروف أن القضاء مبني على غلبة الظن، والقاضي يحكم بناء على ما يعتبره بينات، وقد تكون هذه البينات مبنية على ادعاءات ولحن من القول، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إنما أنا بشر وإنكم تختصمون لدي، ولعل بعضكم ان يكون الحن بحجته من بعض، فاقضي بما اسمع، فمن قضيت له من حق أخيه شيئاً فلا يأخذه، فإنما اقطع له قطعة من نار". وإذا كان النبي عليه السلام وهو من هو يعلن بوضوح انه يقضي بناء على الظن، لأن الإنسان ليس معصوماً عن الخطأ. وهذا يدل على ان المجتهد في فهم قضية ما قد يكون على خطأ وهو قد قصد إصابة الصواب.

## أعقل الناس أعذرهم للناس

تتسم الطبيعة البشرية بالتعجل، وفيه قال تعالى: "خلق الإنسان عجولا". وهذه العجلة قد تؤدي ببعض الناس الى التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين، ولو تريثوا لربما وجدوا لهم اعذارا. وكثيرا ما يظلم الناس بعضهم بعضاً، لأنهم بنوا أفكارهم على الظن، أو ما تهوى أنفسهم. وقد أشار القرآن الكريم في معرض الذم الى قوم يتبعون الظن وما تهوى الأنفس، ولذلك قد يقودهم الهوى الى ظلم بعض الناس، وقد يؤدي الى المبالغة في حسن الظن بالآخرين. وكما قالت العرب "حبك الشيء يعمي ويصم"، أو كما قال الشاعر العربي:

**وعين الرضا عن كل عيب كليلة**
**ولكن عين السخط تبدي المساويا**

## تقوى الله في اتخاذ القرارات

القرار الإداري والوظيفي، أو أي قرار، يجب ان يبنى على معايير ترضي الضمير وتتفق مع الفطرة التي فطر الله الناس عليها. فإذا عين موظف لوظيفة او كلف بمسؤولية ما يجب ان يراعي وضع الرجل المناسب في المكان المناسب، وقد ورد في حديث شريف: "إن من نصب رجلاً على مسؤولية وفي المسلمين من هو أكفأ منه فقد برئت منه ذمة الله ورسوله". فهذه رقابة ذاتية وازعها الضمير الذي يتقي الله في عمله وفي قراراته التي لا تبنى على الهوى او الظن. كيف لا وقد أخبر الله تعالى أنه "خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا". ◆◆

# الغيـرة وتداعياتها النفسية والاجتماعية

روحي عبدات
اختصاصي نفسي تربوي

**تعتبر الغيرة شعوراً إنسانياً طبيعياً، تدفع الفرد إلى مقارنة نفسه مع الآخرين. فالقليل منها يفيد الإنسان، ويشكل له دافعاً نحو العمل والانجاز الأفضل، إلا أن كثيرها يفسد الحياة، ويؤدي إلى أضرار بالغة، كالعدوان والمكيدة والرغبة في إفشال جهود الآخرين.**

والغيرة هي انفعال مركب، يجمع بين حب التملك والشعور بالغضب نحو الآخرين الذين تمكنوا من تحقيق أهدافهم التي لم يستطع الشخص الغيور تحقيقها، مما ينجم عنها أحياناً التشهير بالآخرين أو مضايقتهم أو تخريب أعمالهم وانجازاتهم، وقد يصاحبها مظاهر اللامبالاة، أو شدة الحساسية أو الإحساس بالعجز، أو فقدان الدافعية للعمل أو النظرة القاتمة للحياة.

فالغيرة تسبب صراعات نفسية متعددة وتشكل خطراً على التوافق الشخصي والاجتماعي، ويصاحبها القلق والتوتر من صاحبها أثناء تفاعله مع الأشخاص الذين توجه الغيرة نحوهم. وتعتبر الغيرة طبيعية حين تظهر في مراحل مبكرة من العمر، نظراً لحب



التملك عند الأطفال ورغبتهم بالاستحواذ على حنان الأم. وتعتبر محمودة للراشدين إذا شكلت دافعاً نحو النجاح والانجاز ومجاراة المتميزين والاقتداء بهم دون التقليل من شأنهم، إلا ملازمتها للشخص في جميع مراحله ومواقفه الحياته وامتدادها للبيئة التعليمية وبيئة العمل والحياة الزوجية، واختلاطها بالصراع والحسد والرغبة في فشل الآخر، حينها تعتبر حالة مرضية لا بد من التوقف عندها وعلاجها حتى لا تهدم نظم العلاقات المهنية والأسرية والاجتماعية.

## لماذا الغيرة؟

تختلف أسباب الغيرة تبعاً لطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص، وطبيعة الطرف الآخر الذي توجه الغيرة نحوه، وتبعاً للبيئة التي تظهر فيها، سواء كانت بيئة أسرية أو بيئة عمل أو تعليمية.

ولكن على الرغم من اختلاف المواقف إلا أن أشكال الغيرة تشترك في طبيعة التنشئة التربوية التي اكتسبها الشخص الغيور، من حيث عدم نضوج مشاعر حب الآخرين فيه وتقبلهم، على حساب نمو سمات لا تخلو من الأنانية وحب الذات، والرغبة في الحظيان بالانتباه وعدم إتاحة المجال للآخرين مقاسمته هذا الاهتمام ومحبتهم. إضافة إلى ضعف ثقة الشخص الغيور بذاته وبمن حوله، كونه ينظر إلى الآخرين دوماً بأنهم أفضل منه ولا يستطيع إدراك قدراته الشخصية التي يمتاز بها، حتى لو كان يمتلك بالفعل القدرات والمهارات والإمكانات التي تمكنه من منافسة الآخرين وتحقيق الأفضلية عليهم، إلا أنه يظل يشعر بالدونية، ولا يرى في أفعاله وأعماله قيمة عليا وهامة، على الرغم من أن بعض أفعال الآخرين قد تكون في المستوى العادي أو أقل شأناً مما يقوم به هو، إلا أنه يحسدهم عليها وتكون كبيرة في عينه نظراً لعدم ثقته الكافية بذاته وبقدراته.

## أشكال الغيرة

**الغيرة المهنية:**

تعتبر المنافسة في بيئة العمل أمراً طبيعياً، وانعكاساً للحاجة الداخلية عند الإنسان في النمو والتفوق على غيره وتقديم الأفضل لما فيه مصلحة العمل والإرتقاء به، فتقود المنافسة الشريفة إلى التطوير والابداع في العمل دون محاولة هدم جهود الآخرين والتقليل منها. أما إذا أخذت المنافسة شكل الغيرة فمن شأن ذلك أن يضر بمصلحة العمل العامة، ويقوض الإبداع والارتقاء، لأن الغيرة تختلط بالرغبة في التقليل من قيمة أعمال الآخرين والسعي نحو إفشالها بشكل غير أخلاقي وضار بمصلحة العمل.

إن الموظف الجديد الذي يدخل بيئة العمل ويحاول إضفاء نوع من التجديد والتغيير عليها، وإثبات ذاته أمام الآخرين، قد يلاقي بعض المصاعب التي من شأنها إعاقة رغبته في التغيير.

فهناك من الموظفين القدامى من يغار منه، وتترجم غيرته على شكل الوشاية والسعي بالنميمة والفتنة أو محاولة التقليل من جهود الآخرين ونجاحاتهم وانجازاتهم ومحاولة إخفاء بعض المعلومات عنهم، وعدم تقديم يد العون لهم، والإحساس بالسرور بإخفاق الموظف المتميز، الإحساس بالألم والضيق عند الإشادة به.

فيلقى الموظف الجديد المقاومة من الآخرين الذين يعملون من أجل إفشاله وعدم نجاحه في مهمته، ناهيك عن السخرية والاستهزاء به كلما حاول التغيير أو كلما أتى بفكرة جديدة ومبدعة، محاولين قتلها في مهدها، على اعتبار أن هذه الأفكار والأعمال الجديدة محكوم عليها بالفشل، بل هي مجربة من قبل وتمت محاولة تطبيقها دون فائدة.

ونظراً لأن النجاح في العمل هدف يسعى الجميع لتحقيقه والوصول إليه، يسعى بعض الموظفين نتيجة شعورهم بالغيرة من زميلهم المتميز إلى تدمير نجاحاته لأنهم لا يستطيعون تحقيق مثل هذا النجاح، فتحركهم الغيرة نحوه نظراً لأنه يمثل صورة من صور النجاح التي تذكرهم بضعفهم وقلة حيلتهم، وبالتالي محاولة إحباط أعماله والتقليل من شأنها وإفشالها.

ويلعب المدير دوراً أساسياً في ظهور الغيرة المهنية في ميدان العمل عندما لا يكون عادلاً مع الجميع ويشجع الأنانية في العمل ويطمس العمل الجماعي، ويرفع من شأن موظفين على حساب آخرين، والكيل بمكيالين معهم، وعدم توفير بيئة العمل المستقرة

الآمنة، وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الموظفين وتشجيع الأفكار والقدرات الخلاقة التي يتمتع بها بعضهم.

وهذه الغيرة بين الموظفين بلا شك تنعكس سلباً على الأداء في العمل، وتصرف الموظفين عن الإبداع والرغبة في تطوير الذات إلى مواضيع هامشية والانشغال بالمكيدة والإيقاع بالطرف الآخر، ليبقى الهم الوحيد هو تصيد العثرات والأخطاء، فيبقى الأداء والعطاء في العمل محدوداً ولا يرتقي إلى مستوى المنافسة الشريفة، ويسود نظام العمل الفردي، وقلة عطاء الموظفين المبدعين وبحثهم عن فرص عمل أخرى وبالتالي خسارة المؤسسة لهم.

**الغيرة الزوجية:**

تقوم العلاقة الزوجية على الود والتفاهم بين الطرفين، بحيث يقدم كل طرف ما يستطيع من حب وحنان للطرف الآخر وحمايته، والرغبة في مساعدته ودفعه إلى النجاح. وكثيراً ما شكلت الزوجة سبباً في نجاح زوجها نتيجة ما تقدمه له من حب ورعاية وتوفير بيئة أسرية مشجعة، وحياة زوجية هانئة، وفهم لاحتياجاته وتلبيتها.

وبالمقابل تعتبر حاجة الزوجة إلى النجاح أمراً طبيعياً، سيما أنها تقوم بتنمية وتطوير قدراتها ومهاراتها في مجال العمل مثلاً، إلى أن تتقلد أعلى المناصب ويقوى تأثيرها الاجتماعي، الأمر الذي يعتبره بعض الرجال تهديداً لكيانهم في الأسرة، وتقويضاً لسيطرتهم المعتادة، فيميل الرجل إلى الغيرة مما حققته زوجته والسعي لوضع العقبات أمام تطورها ونموها الاجتماعي والاقتصادي، مستخدماً صلاحياته كزوج له قوامته عليها، ويختلق المشكلات الأسرية والمبررات التي تدعوها للعودة إلى البيت والتخلي عن العمل، أو عدم استثمار أموالها، أو التقليل من شأن ما تملكه من مال أو قوة تشعره بضعفه في البيئة الأسرية. ولا يخلو الأمر من أن بعض الأزواج يستثمرون ما تمتلكه زوجاتهم من علم ومعرفة، أو مال أو نجاح في العمل، ليكون كل ذلك مكملاً لنجاحهم الأسري، فيأخذ بيدها نحو المزيد من النجاح وإثبات الذات.

أما الشكل المألوف في الغيرة العاطفية بين الزوجين، والذي كثر الحديث عنه، يعتبر انعكاساً لحب كل طرف نحو الآخر والرغبة في امتلاكه وعدم مقاسمة حبه مع الآخرين، وهذا النوع من الغيرة هو ملح الحياة الزوجية، إلا أن الكثير منها يفسدها ويقود إلى تسرب الشك وعدم الثقة بالآخر، الأمر الذي يهدد استقرار الحياة الزوجية.

## هل تغار الأم من ابنتها؟

قد يكون من الغرابة أن تشعر الأم بالغيرة نحو ابنتها وترى فيها منافساً جديداً تشاركها الحب الموجه من زوجها، إلا أن الأمر يبدو واقعياً حين نرى الأب يهتم بابنته أكثر من اهتمامه بزوجته، فقد سرقت الإبنة أنظار أبيها عن أمها وحظيت بحبه وعاطفته، فهو الذي يسأل عنها باستمرار ويداعبها ويكاد لا يرى في الأسرة أحداً غيرها، بعد أن كانت الزوجة هي التي تحظى بهذه المساحة من الحب والاهتمام دون منافس، فتشعر بأن ابنتها هي السبب في برود علاقتها الزوجية، الأمر الذي يشعرها بالغيرة والحسد أحياناً تجاه ما تحظى به ابنتها من محبة بدأت تحرم منها.

إضافة إلى أنه كلما مر العمر بالمرأة، وقارنت نفسها بابنتها الآخذة في النضوج، أحست بجمالها الذي بدأ بالتراجع، الأمر الذي قد يشعرها بالغيرة نحو ما تتمتع به ابنتها من حيوية وجمال على الرغم من محبتها لها وعاطفة الأمومة نحوها، وهذا يفسر ما تقوم به بعض الأمهات من تقليد بناتهن في أمور كثيرة كاللباس وطريقة الكلام والسلوك، كمحاولة للتصابي والظهور بمرحلة عمرية تحاكي المرحلة التي تمر بها ابنتها.

**غيرة الأخوة:**

عندما يقترب موعد ولادة الطفل الثاني في الأسرة، يتم استبعاد الأول عن والدته خلال فترة مكوثها في المستشفى وعند عودتها إلى البيت تكون مُجهدة وترغب في الاستراحة، لكن الطفل يكون تواقاً لحنانها الذي افتقده خلال الفترة الماضية فلا

تجد وقتاً لمنحه هذا الحنان، وبعد استراحتها تتوجه العناية إلى المولود الجديد، ويقل الوقت الذي تعطيه للطفل الكبير، ويصل الأهل والأصدقاء للتهنئة بالضيف الجديد الذي أعطي له كل الوقت وسلطت حوله الأضواء بعد حجبها عن أخيه، حيث يكون باستمرار في حضن والدته.

فيذهب الأكبر إلى سريره مكسور الجناح وفي ذهنه أنه قد فقد حب أمه له، وبعد أن يكبر قليلاً يلاحظ أنه يُعاقب لأشياء يُسمح لأخيه الصغير أن يفعلها ولا يعرف سبباً لذلك أو أنه أصغرُ من أن يعرف السبب، ويتنامى لديه الشعور بالغيرة يوماً بعد يوم نتيجة المقارنة أو التفضيل.

**الآثار التي تترتب على غيرة الطفل:**

قد تتحول مشاعر الطفل الغيور إلى سلوك عدواني، إما نحو الطفل الصغير الذي يعتبر منافساً له بعد أن استولى على عرشه في حضن أمه، أو موجهاً نحو الوالدين أو الممتلكات الشخصية بمحاولة اتلافها وتخريبها، إضافة إلى التقلب المزاجي وعدم الرضا بالهبات التي قد تقدم له من المحيطين مهما كانت غالية الثمن، كمحاولة منهم عن تعويضه بما فقده من حنان، وإن قبلها فيكون ذلك وقتياً وسرعان ما يتذكر الهبة الأكبر التي فقدها وهي حضن الأم الدافئ التي لا يستبدلها بأي ثمن.

ومن الأعراض التي قد تنجم عن الغيرة حالة التبول اللاإرادي التي لم تكن موجودة من قبل، وكأن الطفل يتمنى أن يرجع إلى المرحلة العمرية السابقة لتعتنى به أمه كما تعتني بأخيه الصغير، وهذا السلوك ما هو إلا واحد من سلوكيات لفت الانتباه التي يلجأ إليها لطفل لمطالبه والديه بحقه المفقود.

وفي هذه الحالة على الأم أن تبذل كل المحاولات لجعل طفلها سعيداً وذلك عن طريق تحاشيها التأنيب والتوبيخ والعقاب الذي قد يزيد المسألة تعقيداً، حتى لو أصاب أخاه الصغير بسوء. فكل هدفنا أن نجعله يلعب معه ويساعد أمه في خدمته، بدلاً من أن نعزله عنه فنربي بينهما الكره منذ الصغر. ففي حالة ضربه أو إصابته له لتأخذه الأم بعيداً في تلك اللحظات وتجعله مشغولاً دون أن تؤنبه بل تعطيه الحب والأمان.

## كيف نستثمر غيرة الأطفال ونخفف منها؟

على الرغم من أن للغيرة سلبيات كثيرة، كما ذكرنا، فإننا نستطيع استثمارها لإنجاز أعمال إيجابية وخلق منافسة لا تصل لمستوى الصراع ودون مقارنة الأطفال بعضهم ببعض مع ضرورة احترام قدراتهم جميعاً، ولا بد من مساعدة الأخ الكبير الذي يغار من أخيه الأصغر للوصول به لمراحل متقدمة من النضج العقلي والانفعالي، وذلك بأن نغرس في نفسه الاستقلالية، وتكليفه برعاية أخيه الصغير.

**الغيرة تسبب صراعات نفسية متعددة وتشكل خطراً على التوافق الاجتماعي**

وعندما يوشك المولود الجديد على القدوم، فلا بد من إشاعة علاقة من الحب نحوه بين الأخوة، حتى إذا ما جاء المولود شعر أخوه أنه محبب إلى نفسه و ليس منافساً له، مع أهمية الاقتصاد في إظهار الحب والعطف للمولود الجديد خاصة أمام إخوته، والتقليل من مدح بعض الأبناء أمام إخوانهم، والمساواة في التعامل بين الذكور والاناث، لأن التفرقة تثير الغيرة وتؤدي إلى الشعور بكراهية البنات للجنس الآخر في المستقبل.

وإذا كان هناك أحد الأطفال المعاقين أو المرضى في الأسرة ويحتاج قدراً كبيراً من الرعاية والاهتمام، فيجب تقديم هذه الرعاية بشكل لا يؤثر في الوقت الكافي من الاهتمام الذي ينبغي أن يحصل عليه بقية أفراد الأسرة، حتى لا يشعر الأخوة بالتمييز، ومن ثم الغيرة تجاه أخيهم.

وبقي أن نقول إن سعي الانسان نحو الأفضل هو شعور طبيعي وهام، ولا مانع من السعي إلى الاستفادة من الآخرين المبدعين والمتميزين دون أن نضع العثرات في طريقهم، وأن يبقى سباق السعي نحو الأفضلية في حدود المنافسة المشروعة، التي تحترم الطرف الآخر ولا تجرحه أو تقلل من شأنه. ◆◆



# الهلوسة بين الخرافة والتفسير العلمي

إعداد: سارة منصور

**يشبه كثير من الناس الهلوسة بالجنون، وينظرون نظرة متوجسة لكل من يعاني منها، أو أصيب بها شخص ما في احدى سنوات حياته. وذلك على الرغم من انها ارتبطت في الثقافات الغربية بالأمراض النفسية والعصبية، وبخاصة الشيزوفرينيا. والتقديرات تشير الى أن واحداً في المئة من البشر في العالم مصاب بهذا المرض في شكل من الأشكال.**

والهلوسات العصبية والنفسية كانت وما زالت يعتبرها بعض الثقافات قناة اتصال روحانية مع القوى العليا، أو تحدث بسبب الجن والشياطين، ولم يكن يخطر ببالهم قط انها تصورات يبتدعها الدماغ نفسه. ومثل هذه التصورات يمكن تحفيزها اصطناعياً في الدماغ، على الرغم من اقتناع البعض انها معايشات روحية.

والهلوسة ليست فقط قاصرة على الصور والأشكال، وانما ايضاً يمكن أن تكون معايشة روائح وأحاسيس، أو أصوات، وبالتالي هي جميع الانطباعات الممكنة القادمة من الحواس جميعها، ويمكن أن تصل بمستويات مختلفة، الى حد التطابق مع الواقع.

والمصاب بهذا المرض يمكن، في مرحلة ما، أن ينتبه الى أنه يعاني من نوبات الهلوسة العميقة. ومعايشات الهلوسة قد تتشابه مع الواقع بدرجة من الدرجات. والأصوات القادمة من داخل الدماغ يمكن أن يسمعها المريض مثل الصوت العادي تماماً، في حين أن انواعاً اخرى من الهلوسات يمكن أن تكون نادرة وشخصية، ومن الصعب وصفها أو التعبير عنها للآخرين. وتتميز الهلوسة الكلاسيكية بأن المصاب بها لا يستطيع التحكم برؤيته وادارتها، في حين أن المعايشات التي يمكن التحكم

بها بسهولة يستحسن -حسب المختصين- تسميتها وهم أو تخيلات.

والهلوسات قد تأتي من دون سبب واضح، في حين ان هلوسات أخرى يتم تحفيزها بالمخدرات أو تكون نتيجة الأمراض الجسدية او النفسية. ويمكن أن تأتي ايضاً بسبب الجوع والعطش او قلة النوم، او عدم القدرة على النوم، أو بسبب الاجهاد والتنويم المغناطيسي. ويمكن ايضا اثارة الهلوسات عبر الطقوس مثل الرقص والترنح والغناء ذي الايقاع الثابت (مثل الزار والاناشيد الصوفية) والتأمل الصوفي او التنفس بطريقة غير طبيعية. وكذلك بسبب موجات صوتية منخفضة (تحت العشرين هرتز) يشعر بها المرء كاهتزازات يمكنها ان تؤدي الى هلوسات. ومثل هذه الأصوات قد تأتي من مصادر طبيعية مثل القنوات الهوائية، او مجاري المياه، او بسبب الصواعق والآلات.

وشبه البسيكولوجي الأمريكي رونالد سيجل الهلوسة عام 1977، بالشخص الذي ينظر الى الخارج عبر زجاج النافذة طيلة النهار، طالما هناك ضوء، ولكن عندما يختفي الضوء تظهر امام الناظر صورة انعكاس الغرفة على زجاج النافذة، فيبدو الأمر وكأن الغرفة امام الناظر وليست خلفه.

وقد تظهر الهلوسات -حسب د. تشارليز بونيت- لدى أشخاص نتيجة خلل في البصر يؤدي الى رؤيتهم أشباحاً، مع انهم اصحاء عقليا ونفسيا، وسببه هو تشوه الانطباعات البصرية. وهؤلاء الناس يمكن ان يروا اطارات ملونة تتحرك، ولكنهم غالبا يرون اجساداً او اوجه (مشوهة احيانا) وفي مرات اخرى كما لو انها افلام كرتون تتحرك. ومضمون هذه الصور المتحركة مجهولة بالنسبة لهذا النوع من الأمراض، الأمر الذي يجعلها مختلفة عن المصاب بالهلوسات نتيجة اسباب نفسية مرضية. وهناك نحو عشرة في المئة من المصابين بتضرر الرؤية، في العالم، يتعايشون مع هذه الظاهرة، غير ان غالبيتهم لا يذكرون معاناتهم، حتى لا يتهمون بالجنون.

**الصرع والهلوسة:**

معروف أن الصرع مرض شائع للغاية، وكان الاعتقاد ان سببه جني او شيطان يسكن في جسم المريض، وتجري طقوس "دينية" لإخراجه منه. والموسيقي البولوني الشهير فريدريك شوبان، كان يعاني من الصرع الشديد، حيث كان يرى خلال النوبات (نوبات الصرع) صوراً وخيالات تثير فزعه. وفي هذه الأيام يطلق على هذا النوع من الصرع الهلوسي اسم Temporallobsepilepsi. والاصابة بهذا الخلل الدماغي يؤدي بصاحبه الى رؤية اشباح مرعبة، يخيل إليه أنها تتكلم معه. والانسان المعرض للضغوط النفسية عرضة للاصابة بالهلوسة، والفنانون عموماً أكثر الناس تعرضاً للهلوسة لشدة تجرد عقولهم، مثل الفنان الهولندي المعروف "فان كوخ".

## أنواع الهلوسات

قبل الحديث عن أنواع الهلوسات نشير إلى أن الهلوسة تحدث علمياً نتيجة لحدوث تماس كهربائي في منطقة محددة من الدماغ بسبب مؤثر ما قد يكون تلوثاً كيميائياً أو كهربائياً، أو سمعياً، أو أي نوع آخر من انواع التلوث، يؤدي الى حدوث بعض الرؤى أو الاحاسيس غير الموجودة فعلياً، إلا أن المصاب يشعر بها ويحسها كأنها حقيقة واقعة.

وأنواع الهلوسة كثيرة وعديدة، ولكن اشهرها وأقربها الى الواقع انتشاراً بين الناس الهلوسات السمعية والبصرية والتنويمية واللمسية:

- **الهلوسة السمعية:** وتحدث في ابسط حالاتها حينما تصر على سماع أغنية ما، وأنت مقبل على النوم، فتأتي مرحلة على عقلك تكون الدائرة الكهربائية فيه في حالة تماس -وذلك بعد انتهاء المؤثر الفعلي ألا وهي الأغنية- فتظل أذناك تسمع الأغنية على الرغم من انتهاء المؤثر فعلياً. وهذه تحدث للناس كثيراً، وبخاصة للذين يصرون على النوم وبجانب أذنهم «كاسيت» أو مذياع يشدو بأغنية ما.
- **الهلوسة البصرية:** وتحدث نتيجة بعض حالات الصداع النصفي، وتكون عبارة عن رؤية أشياء وأشخاص يتحركون أمام المرء، وتحدث نتيجة حدوث تقاطع بين اشارات المخ، وهي من أشد أنواع الهلاوس تأثيراً في المخ. ويتم في بعض الأحيان اتهام المريض بها بالانفصام، ويكون بالفعل، في بعض الاحيان، مريضاً بالانفصام، ولكن ليس هذا هو الشائع، فربما تعرض المرء للصداع أو الاجهاد.
- **الهلوسة التنويمية:** وهي من أخطر انواع الهلاوس،

وتتمثل في الحالات العادية في ان المرء يستيقظ من نومه بجسده ويظل عقله وعينه وأذنه مع الحلم، لم يستيقظ بعد، فيحدث مثل هذا النوع من الهلوسات.

● **الهلوسة اللمسية:** وهي من أغرب انواع الهلوسات التي يمكن أن يتعرض لها الانسان. ويقال أنها تحدث نتيجة تعاطي انواع معينة من الأدوية، ولكن بعض الاختصاصيين يرى أن هذا النوع من الهلوسات له علاقة بـ«الفوبيا» اكثر منه بالكيماويات. فحينما يتعرض المرء لتجربة نفسية في الصغر فإنها تؤثر في استجابته لمواقف معينة، أو حين تعرضه لأحاسيس معينة تخرج «الفوبيا» الى الوجود ويظهر معها بمظهر الشخص الوسواس. ومن الهلاوس اللمسية أن تشعر وكأن هناك شيئاً ما يسير على جسدك أو يلمسك وأنت نائم، كالحشرات او الفئران.

## تجارب علمية

الهلوسات والتصورات سالفة الذكر يمكن تحفيزها اصطناعياً في الدماغ في المختبر، حيث يستخدم العلماء جهازاً يشبه مجفف الشعر الذي يوضع على رأس النساء في صالونات الحلاقة، غير أنه يكون موصولاً بخطوط كهربائية وأجهزة قياس. فقد قام عالم النفس والاعصاب الكندي "ميشيل بيرسنجر" بوضع قبعة على رأس شخص ما وجّه من خلاله تياراً كهرومغناطيسياً موجه بالكمبيوتر على منطقة معينة بدقة كبيرة في الدماغ، نجم عنه احساس الشخص برؤية "رؤى" أثرت في مشاعره وهزتها.

الكثير من الأشخاص الذين اجريت عليهم هذه التجارب إنتابتهم مشاعر دينية اعتقدوا خلالها انهم في حضرة أحد من الأنبياء. ومثل هذه الرؤيا الدماغية ذات الطابع الديني السماوي تحدث بسبب الثقافات الدينية المتراكمة تاريخياً، حيث يرى المرء من هؤلاء صوراً يترجمها على أنها ملائكة أو أحد الرسل، في حين أن شخصاً من ثقافة دينية غير سماوية يترجمها على أنها صور لأرواح الأجداد.

ومن المعايشات الأخرى، المتميزة معايشة ما يسمى "الخروج من الجسد" حيث يشعر المرء في المختبر، وكأنه أسرى بروحه تاركاً جسده يحلق في الفضاء.

وما يلفت الانتباه أن الحقل الكهرومغناطيسي الذي استخدمه الباحث الكندي "بيرسنجر" يوجد مثله في الطبيعة، وهو شائع عند حدوث هزات أرضية، أو عند حدوث انفجارات شمسية، الأمر الذي قد يقر رؤية البعض لرؤى مرتبطة بملائكة أو بجن.

والتيار الكهرومغناطيسي في المختبر يوجه الى منطقتين في وسط الدماغ تسميان: "الهيبوكامبوس" و"الميغدالا". فعند وصول التيار الى هاتين المنطقتين يرى المرء المعرض للتيار رؤى غير واقعية. الباحثة البريطانية "سوزان بلاكمور" وهي زميلة العالم الكندي "بيرسنجر" كانت غير مقتنعة بتجارب زميلها، الى أن تم اجراء التجربة الكهرومغناطيسية عليها، حيث كتبت في مجلة "العلم الجديد البريطانية قائلة بهذا الخصوص: "بعد عشر دقائق شعرت أني اطير بين السحاب، وبعد ذلك شعرت، وبقوة، أن يدين امسكت بي من اكتافي وسحبتني الى الأعلى. وكنت اعرف بأني اجلس بثبات على الكرسي، ولكن هناك من سحبني منه الى الاعلى. وعقب ذلك جاءت المشاعر الفياضة.. لقد شعرت بغضب لتلحق به موجات من الرعب والارتعاش".

## العلاج

لم يُنظر للهلوسات باعتبارها ظواهر مرضية، الا في بداية القرن التاسع عشر، أي عند نشأة ما يعرف بالطب النفسي، وكان د."ايتيان ايسكيرول" هو أول من قرن الهلوسات بالأمراض العصبية. وقد مكن تطور منهاج الاكتشافات العصبية من ملاحظة العيوب "المورفولوجية" (والمورفولوجيا هو أحد فروع علم الأحياء، يختص بالكائنات الحية، بما فيها الانسان، وبنيتها) والوظيفية لمخ المريض الذي يعاني من الهلوسات المزمنة. وتتضمن المقاربة العلاجية لهذه العيوب محاور تكميلية عدة، كانت احدى خطواتها التاريخية الحاسمة اكتشاف أدوية مضادة للذهان في الخمسينيات تمكن احياناً من تخفيف حدة الهلوسات أو الهذيان الهلوسي، كما مكنت خطوات التقدم في مجال الصور خلال العشر سنوات الاخيرة، وفي مراكز علاج متعددة، من تطوير صيغ علاجية واعدة عن طريق تعديل Neuromodulation وهي مواد كيميائية في الدماغ مسؤولة عن التواصل بين الخلايا العصبية. ◆◆



### يقعن ضحية لمريض نفسي أو مدمن

# نساء مكلومات: "نار زوجي ولا جنة أهلي"!

الدكتور: ابراهيم الخضير
استشاري في الطب النفسي

**كثيراً ما تكون المرأة عرضة لاضطرابات نفسية تفاعلية نتيجة تعرضها لسوء معاملة من قِبل الرجال في حياتها. وتعاني المرأة في كل مكان من العالم من تسلّط الرجال عليها، سواء كان هؤلاء الرجال، آباء، أخوة أو أزواجاً، والأزواج أكثر الاشخاص الذكور الذين تُعاني منهم المرأة من سوء المعاملة، نظراً للعلاقة المعُقّدة التي تربط المرأة والرجل بعقد الزواج.**

وتعاني المرأة الزوجة كثيراً من سوء سلوك الزوج معها، لأن بعض الأزواج يعتقد بأنه امتلك المرأة تماماً ويستطيع أن يفعل بها ما يشاء.!

ربما تكون المرأة في مجتمعاتنا العربية أكثر معاناةً نظراً للصعوبات التي تواجه المرأة المطلقة أو المرأة التي ترفض العيش مع زوجها. وتمر عليّ قصص متعددة لعلاقات سيئة بين رجال وزوجاتهم، تكون المرأة فيه هي الجانب الذي يتألم ويُعاني بشكل كبير، ولكنها لا تستطيع أن تسير بعيداً عن زوجها الذي يتولى أذيتها النفسية.

هناك امرأة كان زوجها يُعاني من اضطراب الضلالات الذُهانية، وهي عبارة عن شكوك مرضية؛ حيث يعتقد الزوج بأن زوجته تخونه، برغم أن ليس لديه أي دليل على ذلك، فهو يمنع عنها زيارة الرجال، حتى أشقائها والأقارب المحارم من الرجال، ومع كل هذا يشك بأن ابنته الكبرى ليست ابنته، ويطلب من هذه الابنة التي لا يتجاوز عمرها الخامسة عشرة أن لا تجلس معهم على الطعام ولا تجلس مع بقية أفراد العائلة عند مشاهدة التليفزيون، ودائماً يضطهد هذه الابنة لأنه – حسب شكوكه – يعتقد بأنها ليست ابنته، لذلك دائماً ينعتها بالفاظ قاسية وأنها لا تُشبهه لأنها ليست ابنته.

تصوروا هذه الطفلة الصغيرة التي لا يتجاوز عمرها الخامسة عشرة وهي تسمع من والدها الذي يُفترض أن يكون هو من يُخفّف عنها المشاكل التي تواجهها في مراهقتها.

كانت حياة الأسرة أجمع جحيماً لا يُطاق، فالزوجة التي يُمطرها زوجها بوابلٍ من الاتهامات كل يوم عن خيانتها له ويمنع عنها المصروف، برغم أن دخله الشهري جيد، ولكن لا يُعطي الزوجة والأطفال أي مبلغ مالي. هذا التصّرف جعل الزوجة تطلب علاج زوجها من الاضطراب المرضي الذي يُعاني منه. فعلاً تم إدخاله إلى احدى المصحات المتخصصة في علاج الاضطرابات النفسية، لكن عائلته أخرجته من المصح ليعود مرةً آخرى ليُعذّب زوجته وأبناءه الضعاف.

وعندما أصبح شكه لا يُطاق طلقّ زوجته وطردها من المنزل، ونظراً لأن الزوجة فقيرة وليس لها أي مُعين وعائلتها تُعاني الفاقة الشديدة، فقد اضطرت لأن تستجدي بعض المحسنين وأستأجرت منزلاً بسيطاً دفع لها القسط الأول أحد المحسنين ولكن لم تجد ما تفرش به منزلها، هي وأطفالها، وساعدها بعض الأقارب بفرش مستخدم لتفرش به المنزل الصغير القديم الذي أستأجرته. وبعد فترة اعتذر المحسن الذي تبرع لها بنصف الإيجار، بأنه لا يستطيع أن يدفع لها القسط الثاني من الايجار، ووجدت نفسها في وضع لا تعرف ماذا تصنع في أولادها ونفسها من دون أي معين. وتم تحويلها إلى الشؤون الاجتماعية الذين قاموا بصرف مبلغ 2000 ريال سعودي شهرياً مصاريف لها ولأولادها الذين لا يكفيهم خبزاً، فضلاً عن أن لا أثاث في منزلها وليس للأولاد ملابس ومصاريف للمدرسة. أضطرت أخيراً أن تطلب من أقارب لها أن يقُنعوا زوجها بإرجاعها إلى عصمته مرةً أخرى!. كانت كالمسُتغيث من الرمضاء بالنار. كانت تعرف بأن الحياة مع زوجها أمرٌ في غاية الصعوبة. وافق الزوج على أن يُعيدها بشروط قاسية. في أول قائمة الشروط التي قبل أن يُعيد الزوج زوجته؛ هي أن تقطع علاقتها بجميع أفراد عائلتها؛ والدها ووالدتها واشقائها وشقيقاتها، وكذلك جيرانها، أخبرت الجميع بأنها لا تُريد أن يزورها أحد أو أن تزور أحداً. وعندما علم أنها تقبض المعونة الشهرية من الشؤون الاجتماعية منع عنها أي مبلغ، وأكتفى بأن يسمح لزوجته وأولاده بالسكن معه في منزله. أما أي مصاريف فقد رفع يده عن أي مسؤولية مادية في المنزل. تحاول أن تخبره الزوجة بأن الألفي ريال لا تكفي للغذاء والملابس لجميع من في المنزل، لكنه يمتنع عن دفع أي مبلغ إضافة لما تتقضاه من الشؤون الاجتماعية.

هذه المرأة وابنتها التي يرفض والدها أن يُعاملها معاملة حسنة، أصبحتا مريضتين نفسياً؛ مريضتين بالاكتئاب ويتناولان الأدوية المضادة للاكتئاب!. هاتان المرأتان كانتا في غنى عن الوصول إلى حالة المرض النفسي لو أن الرجل الذي يسّير أمور

حياتهما عاملهما معاملة حسنة، وربما لو أن أهل الزوج تركوه كي يتعالج من اضطرابه النفسي، الذي قلب حياة أسرته رأساً على عقب، وجعل زوجته وابنته تُصبحان مريضتين نفسيتين.

**********

حالة هذه المرأة ليست هي الاستثناء فمثل هذه المرأة نساء كثيرات يُعانين من الاضطرابات النفسية بسبب معاناتهن من قبل رجال، سواء كانوا آباء أو أخوة أو أقارب أو ازواج. سيدة في العقد الثالث من العمر كانت تُعاني من زوجها المدمن على الكحول. كان هذا الزوج في كل مساء يحضر إلى منزله مجموعة من زملائه ليشربوا الخمر ويسكرون وهو بالطبع معهم. كانت هذه السيدة تُعاني من خوف شديد هي وبناتها الثلاث اللاتي كنّ يتجمدن من الخوف بسبب عدم قدرتهن على تفّهم ما الذي يحدث لوالدهن وهؤلاء الرجال من سلوكيات غريبة!. هذه السيدة وبناتها أردن الخروج من دوامة هذا الخوف اليومي إلى الذهاب عند أهلها - أهل الزوجة - ولكن عندما ذهبت الزوجة وبناتها إلى منزل أهل الزوجة، بدأت عائلتها بمعاملتها بشك وريبة وأي سلوك يُفسّر على أنه سلوك مُريب، وبدأ الأهل يُشددون على ابنتهم في خروجها ودخولها، ما جعل المرأة التي هربت من زوجها بسبب تعاطيه الكحول والخوف على بناتها من الأشخاص الذين يسهرون مع زوجها، تعود إلى زوجها مرةً آخرى ليشملها المثل القائل "نارك ولا جنة أهلي". تعامل أهل هذه السيدة معها جعلها تعود مرةً أخرى إلى نار زوجها ولا جنة أهلها. هذه السيدة أصبحت أيضاً مريضة نفسية بالاكتئاب وتتناول الأدوية المضادة للاكتئاب، ولا أحد يعلم ماذا سوف يكون مصير بناتها الثلاث!.

**********

سيدة ثالثة من القائمة الطويلة للسيدات اللاتي يذهبن ضحية لمرض الزوج. هذه الزوجة تعمل مُعلمة، ومتزوجة ولديها خمسة أطفال. مشكلة زوجها هي الشكوك المرضية ومع ذلك يرفض العلاج ويدّعي بأنه لا يُعاني من أي مرض أو اضطراب نفسي. يُراقب زوجته في كل حركة من تحركاتها. يضع آلة تسجيل في كل مكانٍ في المنزل. وإذا كانت مريضة وتغيّبت عن العمل فإنه يشك بأنها فعلت ذلك لأنها تواعد رجلاً لتُقابله في غيابه. يُفاجئها في كل يوم وفي وقت مختلف لكي يرى مع من تتكلم، يفتش هاتفها المحمول ليرى من اتصل بها وما هي الرسائل التي وصلتها ويقرأ كل ما في هاتفها من رسائل؛ سواءً كانت الرسائل المرسلة أو الرسائل التي تصل لها. يشك أحياناً في أسماء صديقاتها اللاتي تسجّلها الزوجة وتُخزنّها في هاتفها المحمول. مرات كثيرة يتهمها الزوج بأنها تخونه مع أشخاص لا يعرف من هم!. في مرةٍ اتهمها بخيانته وأعتدى عليها بالضرب فما كانَ منها إلا أن تركت المنزل وذهبت إلى منزل أهلها الذين غضبوا كثيراً لما يقوله الزوج عن ابنتهم ورفضوا أن تعود إليه مرةً آخرى إلا بعد أن تعهّد بألا يعود لمثل هذه الاتهامات لابنتهم. لكن الأمر كان أكثر من عادة أو أمر طارئ، الأمر كان مرضاً نفسياً، لذا سرُعان ماعاد الزوج إلى سلوكه من الشك المرضي بزوجته وعادت الزوجة للمعاناة ولا تُريد أن تُنهي حياتها الزوجية - برغم العذاب الذي تعيشه جراّء شكوك الزوج المرضي - وتهدم بيتها وهناك خمسة أطفال بينهما، ربما سيضيعون لو انفصلت عن والدهم..!

**********

هذه عينات من حياة نساء كثيرات يُعانين من جراّء اضطرابات نفسية لرجالٍ مسؤولين عنهم، سواء كان هؤلاء الرجال، آباء أو أخوة أو أزواجاً، ويرفضون الذهاب للعيادة النفسية نظراً لأنهم لا يعترفون بأنهم يُعانون من أي اضطرابات نفسية وتبقى المرأة وربما الأطفال يعانون من نتاج سلوكيات هؤلاء الاشخاص الذين يُعطيهم المجتمع الحق في التحّكم في مصير هذه العائلات. إننا بحاجة إلى أن نُدرك مدى المعاناة التي تعُاني منها المرأة وربما كذلك الأطفال ولا يجدون من يساعدهم على الخروج من هذه الدوامّة التي يعيشونها.. وربما بقوا سنوات طويلة فيها ولا تلوح بارقة أمل في الخروج من هذه الدوامّة.◆◆

# اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد وتدابيرهما العلاجية

الدكتور: موفق الخطيب





**قد نكون جميعاً مررنا بهذه التجربة من اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد «ADHD» Attention Deficit Hyperactivity Disorder، وربما رأينا في بقالة أو أي مكان آخر، آباء محبطين يصرخون بأطفالهم باستمرار ويطلبون منهم إعادة الأشياء إلى أماكنها، وربما في موقف مدرسي، مع طفل لا يستقر في مكانه ويتحرك باستمرار. وربما شاهدنا طفلاً يعيش أحلام اليقظة في غرفة الصف، وطفلاً آخر لا يركز على نشاط ليتممه، ويبدو أنه ملّ منه منذ أن بدأ ويريد أن يتحرك باتجاه شيء آخر.**

إن نقص الانتباه والنشاط الزائد ذو أشكال متعددة، ويبقى الموضوع الذي يتم الحديث عنه باستمرار وبكثرة في نطاق التربية والتعليم.

ويعرّف الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية اضطراب الانتباه والنشاط الزائد على أنه "نمط من نقص الانتباه و/أو النشاط الزائد المتكرر والشديد الذي يظهر كثيراً لدى أطفال معينين بالمقارنة مع أقرانهم". كما ينظر الآن إليه على أنه عجز بيولوجي عصبي نمائي. ونتعلم حالياً أن هذا الاضطراب ليس اضطراباً في الانتباه، كما كان يعتقد سابقاً، بل إنها عملية فشل نمائي في الدوائر العصبية التي تتحكم بعمليات الضبط الذاتي والكبت. كما أن اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد هو حالة من الصعوبات السلوكية المرتبطة بقصور وظائف الدماغ، ويعد أحد الاضطرابات الأكثر شيوعاً في سن الطفولة وسن الرشد، ويتأثر بعوامل وراثية.

إن من أهم التحديات التي تواجه المعلمين اليوم التعامل مع العدد المتزايد من التلاميذ، الذين لا ينتبهون لما يُقال في الفصل والقابلية للتشتت وصعوبة التركيز وعدم قدرتهم على الاستقرار في مكان واحد خلال شرح الدرس. وقد يفسر بعض المعلمين ذلك تفسيرات خاطئة، إذ يرى بعضهم أن هؤلاء التلاميذ يعانون من صعوبات التعلم، أو أن سلوكهم يميل إلى الشغب والإهمال الذي يستحقون عليه العقاب. وهناك من يصعب عليه تفسير تلك التصرفات. كما أن الطفل الذي يعاني من النشاط الزائد كثيراً ما يوصف بالطفل السيئ، أو الصعب، أو الذي لا يمكن ضبطه. فبعض الآباء يزعجهم النشاط الزائد لدى أطفاله فيعاقبونهم، ولكن العقاب يزيد المشكلة سوءاً. كذلك فإن إرغام الطفل على عمل شيء لا يستطيع عمله يؤدي إلى تفاقم المشكلة. إن هؤلاء الأطفال لا يرغبون في خلق المشكلات لأحد، ولكن الجهاز العصبي لديهم يؤدي إلى ظهور الاستجابات غير المناسبة، ولذلك فهم بحاجة إلى التفهم والمساعدة والضبط، ولكن بالطرق الإيجابية. وإذا لم نعرف كيف نساعدهم فعلينا أن نتوقع أن يخفقوا في المدرسة، بل ولعلهم يصبحون جانحين أيضاً. والنشاط الزائد يتصدر قائمة الخصائص السلوكية التي تدّعى أن الأطفال ذوي الصعوبات التعليمية يتصفون بها.

## اضطراب يصيب الإنسان في مختلف المراحل العمرية

ويعتبر اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد اضطراباً مستمراً مدى الحياة. فهو يظهر في سن المراهقة والرشد، ولكن بأعراض ومظاهر مختلفة نوعاً ما، حسب المرحلة العمرية. ففي السنوات الأولى من العمر، يبدو هذا الاضطراب من خلال ركض الطفل المستمر والسقوط عن المقاعد والحركة وعدم الاستقرار أو الثبات في مكان واحد والميل إلى الاندفاع وعدم احترام الدور. أما في سن المراهقة، فيكون الشخص المصاب بهذا الاضطراب مندفعاً أيضاً في اتخاذ قراراته، لذا نجده يغير خططه المستقبلية مرّات عديدة. وعلى الأغلب، فإنه لا يستمر في وظيفة واحدة، كما أنه يميل إلى السلوكات الأكثر مخاطرة. ويتمكن العديد من الراشدين من تجاوز الصعوبات المرتبطة بهذا الاضطراب نتيجة انشغالهم بالعمل وهموم الحياة، كما أنهم يستفيدون من جوانب القوة لديهم ويعتمدون غالباً على شخص ما ليعينهم في تنظيم أمور حياتهم، أو الصديق أو شريك الحياة، وذلك في المهام التي ما تزال تشكل صعوبة بالنسبة لهم.

### الانتشار:

بين الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية أن نسبة انتشار هذا الاضطراب تتراوح بين 3-5 في المئة من طلبة المدارس بواقع (4-9) ذكور إلى (1) إناث. وتظهر أعراضه عادة في عمر (2-3) سنوات، ولا يتم التعرف عليها بشكل رسمي، إلا بعد التحاق الطفل بالمدرسة. كما يظهر هذا الاضطراب لدى الأفراد بغض النظر عن خلفياتهم الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كما أنه قد يصيب الأفراد من كافة مستويات الذكاء.

### الأسباب:

لقد أثبت البحث الحديث بأدلة قوية أن السبب الرئيس لهذا الاضطراب هو سبب جيني يعود إلى تفاعل عدد من العوامل الجينية، ما يشير إلى انتقاله وراثياً. فإذا كان أحد الوالدين مصاباً بهذا الاضطراب

فإن احتمال إصابة الطفل به تصل إلى نحو 50 في المئة. وقد أظهرت نتائج دراسات التوائم أن 80 في المئة من المشكلات المتعلقة بهذا الاضطراب هي نتاج لعوامل جينية. ويُقّسم الباحثون العوامل المسببة للاضطراب إلى ثلاثة أنواع رئيسة أولها "العوامل البيولوجية" التي تضم الخلل في وظائف المخ، وأسباب ترتبط بالعوامل الوراثية، والخلل الكيميائي للناقلات العصبية. وثانيها "العوامل البيئية" ومن بينها أسباب تتعلق بمرحلة الحمل والولادة وما بعدها، وأسباب تتعلق بنوع الغذاء، وأخرى تتعلق بالعلاقات الأسرية. وثالثها "العوامل الاجتماعية والنفسية" كسوء الوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة والعيش في الأماكن المزدحمة المليئة بملوثات البيئة، كما أن العلاقات الوالدية غير السليمة والمليئة بالاضطرابات والمشاكل قد تؤدي بشكل أو بآخر إلى هذا الاضطراب.

**الأعراض:**

من المهم التأكيد على أن الحذر مطلوب فيما يتعلق بتفسير أعراض هذا الاضطراب والحكم من خلالها على الطفل. فقد تتشابه مع العديد من الأعراض الناتجة عن عوامل أخرى مثل اضطراب العناد المتحدي (Oppositional Defiant Disorder) واضطراب السلوك أو التصرف (Conduct Disorder) حيث تشترك هذه الاضطرابات مع اضطراب الحركة والانتباه في بعض الملامح، إلا أنها تنفرد وتتسم ببعض الخصائص التي تختلف بها عن أعراض الاضطرابات الأخرى.

وحتى لا يختلط الأمر على المعلمين وأولياء الأمور في تفسير تلك المشكلة، فقد تم وضع عدد من المعايير التي يجب تحديدها لكي نتعرف على الطفل الذي يعاني من نقص الانتباه، التي من بينها: ارتكابه أخطاء في الواجبات المدرسية أو الأنشطة الأخرى، كما أنه يواجه صعوبة في الاستمرار منتبهاً فيما يوكل إليه من مهام أو أنشطة. هذا إلى جانب أنه لا ينصت عندما يتحدث إليه شخص ما بشكل مباشر، وعادةً لا يتبع التعليمات، ويواجه صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة، وغالباً ما يكره أو يتجنب أو يعترض على المشاركة في المهام التي تتطلب جهداً عقلياً مستمراً، وعادةً ما يفقد أشياء ضرورية لأداء المهام أو الأنشطة الموكلة إليه مثل الكتب والأقلام وغيرها، ويشرد ذهنه بسهولة من خلال أي مثير خارجي، بالإضافة إلى أنه كثيراً ما ينسى الأنشطة اليومية.

وإذا صاحب نقص الانتباه حالة من النشاط الزائد فإن الطفل غالباً ما يحرك يديه أو قدميه أثناء جلوسه أو يتلوى بشدة على المقعد، وعادةً ما يترك مقعده في الفصل المدرسي أو في المواقف الاجتماعية التي يتوقع جلوسه فيها، ويجري جيئةً وذهاباً بشكل غير لائق في بعض المواقف التي لا يعد ذلك مناسباً فيها، ويواجه غالباً صعوبة في اللعب أو المشاركة في أنشطة وقت الفراغ بهدوء، وعادةً ما يكون في حركة مستمرة، فلا يكل ولا يتوقف أو يتحرك وكأن آلة تحركه، كما يجد صعوبة في اللعب بشكل هادئ أو الاستغراق بهدوء في أنشطة وقت الفراغ، وغالباً ما يتحدث بسرعة وبشكل مفرط.

وقد يصاحب نقص الانتباه والنشاط الزائد أحياناً، الاندفاعية والتي نجد الطفل خلالها غالباً ما يندفع في الإجابة عن السؤال من دون تفكير قبل أن يتم إلقاؤه، ويجد صعوبة في انتظار دوره سواء في اللعب أو غيرها من الأنشطة الأخرى، وعادةً ما يقاطع، أو يقطع، حديث الآخرين ويتدخل في شؤونهم. وقد يظهر بعض أعراض الاندفاعية والنشاط الزائد أو نقص الانتباه قبل عمر السابعة من عمر الطفل، وقد يظهر بعض الأعراض في المدرسة أو المنزل. وينبغي أن تكون هناك دلالات واضحة على القصور في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي.

وحتى نتمكن من الحكم على أن الفرد الذي يعاني من هذا، فإن علينا أن نلاحظ ستة أعراض على الأقل من ضمن الأعراض الآتية التي تم تصنيفها وفقاً لنوع الاضطراب والمستوى العمري، وأن لا تكون ظاهرة فقط في غرفة الصف وأن لا تكون أعراضاً لأمراض أخرى كالفصام والاضطرابات النفسية الأخرى.

## خصائص الاضطراب

وتكمن خصائص الطفل ذي اضطراب نقص الانتباه وقلة التركيز في الآتي:

- يخفق في الانتباه إلى التفاصيل، أو يقوم بارتكاب أخطاء نتيجة عدم الاكتراث.

- يواجه صعوبة في استمرار الانتباه للمهمات المطلوبة.
- يبدو غير مصغ عندما يتم التحدث إليه مباشرة.
- لا يتبع التعليمات ويخفق في إنهاء المهمات.
- يواجه صعوبات في تنظيم العمل والنشاط.
- يتجنب أو لا يحب المهمات التي تتطلب جهوداً عقلية متواصلة.
- يفقد الأشياء الضرورية التي تتطلبها الأنشطة أو المهام.
- يرتبك عندما يتدخل أي مثير طارئ.
- ينسى الأنشطة اليومية.

**أما خصائص الطفل ذي النشاط الزائد والتهور فتكمن في الآتي:**

- يحرك يديه وقدميه ويكون كثير الحركة والتململ أثناء الجلوس في المقعد.
- يترك مقعده في الوقت الذي يكون فيه مطلوباً منه البقاء فيه.
- يركض باستمرار ويتحرك بنشاط في المواقف غير المناسبة.
- يواجه صعوبة في اللعب أو في الأنشطة في أوقات الفراغ بشكل هادئ.
- يكون منطلقاً أو كأن محركاً يحركه.
- يكون ثرثاراً.
- يجيب عن الأسئلة قبل اكتمال طرحها.
- يواجه صعوبة في انتظار الدور.
- يقاطع الآخرين أو يزعجهم ويتطفل عليهم.

**خصائص الطفل المصاب بهذا الاضطراب في سن المراهقة:**

- يرتبك عندما يتدخل أي مثير طارئ.
- يتخذ قرارات متهورة.
- يواجه صعوبة في وقف الأنشطة أو السلوكات عندما يطلب منه ذلك.
- يبدأ بالمشاريع أو المهمات من دون قراءة أو الاستماع إلى التعليمات.
- يظهر متابعة ذهنية ضعيفة للتعهدات أو الملاحظات التي يقدمها للآخرين.
- يواجه مشكلة في عمل الأشياء وفق تسلسلها أو سياقها.
- يبدو سريعاً جداً في قيادة العجلات بالمقارنة مع أقرانه.
- يواجه صعوبة في اللعب أو في الأنشطة في أوقات الفراغ بشكل هادئ.
- يواجه صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة.

## العلاج

تتعدد أساليب العلاج المستخدمة في حالة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، منها ما يتركز على إعطاء الأدوية المهدئة أو المنشطة، ومنها ما يهتم بالتغذية وتأثير الحمية الغذائية، ومنها ما يتركز على الأساليب التربوية الصفية التي تعين المعلمين في المدرسة مع الأطفال المصابين بهذا الاضطراب، ومنها ما يركز على العلاج النفسي والعلاج السلوكي الذي يساعد الطفل والعاملين معه، ومنها أيضاً ما يهتم باستخدام وتوظيف الأساليب التقنية الحديثة أو المهارات الرياضية الخاصة التي تساعد في تخفيف حدة الاضطراب. ويقترح خبراء عديدون المدخل العلاجي الذي يشمل النموذج المشترك لفريق العمل لعلاج اضطراب الحركة والانتباه، والذي يضم التدخل الطبي، والتربوي، والسلوكي، والنفسي. كما قد يشمل التدخل إجراء تعديلات تربوية، ومكانية، وتعديل سلوك، وتدريب الأسرة، وتقديم الاستشارات والتوجيه، والدواء.

ولما كان النشاط الزائد يسبب صعوبات أكاديمية واجتماعية طويلة الأمد للطفل، فإن معالجته يجب أن تتم في مرحلة مبكرة جداً من العمر، وذلك بغية الحيلولة دون تفاقم المشكلات التي يواجهها الطفل. وعلى الرغم من تنوع الأساليب العلاجية المقترحة للنشاط الزائد، إلا أن الدراسات تبين أن أكثر الطرق العلاجية فاعلية هي العلاج السلوكي والعلاج بالعقاقير. وتبين الدراسات أيضاً أن استخدام كلا الأسلوبين معاً أكثر نجاعة وأفضل من استخدام أي منهما بشكل منفرد على المدى القصير. أما على المدى الطويل فالدراسات لم تقدم بيانات علمية كافية يمكن الاعتماد عليها. ◆◆

# العنصرية وتداعياتها النفسية

الدكتور: ماجد عبد العزيز عشي
استشاري في علم النفس

**أذكر أنني في أحد الأيام، قبل عشرين عاماً، وعندما كنت طالبا ادرس اللغة في جامعة هيوستن الأمريكية ان شعرت بشيء من الملل، فقررت النزول الى بهو السكن الجامعي الذي كنت اسكن فيه، فوجدت مجموعة كبيرة من الطلبة يستمعون الى الندوة، فاخذت كرسيا وجلست في آخر القاعة استمع الى ما يقال.**

واذكر جيدا تلك الفتاة من الاصل الافريقي التي كانت تقف في جانب الغرفة وتحكي قصتها للحضور. كانت هذه الطالبة تحكي كيف انها عندما كانت طفلة كان يأتي الكبار ويمتدحون شكل البنات الأخريات ولا احد يمدح شكلها، وكيف ان امها كانت تمضي الساعات وهي تحاول فرد شعرها حتى تكون مثل البنات البيضاوات، وكيف انها كانت وما زالت تعتقد انها قبيحة لأنها افريقية سمراء، وكانت تبكي.. هذه الفتاة فتحت عيني ونبهتني الى معاناة بعض الناس بسبب العنصرية.

الدراسات وجدت ان الفتيات يكن على ثقة بأنفسهن مساوية للذكور الى ان يصلن مرحلة المراهقة، وبعد ذلك تبدأ ثقتهن في الهبوط، لماذا؟ لأن البنت الصغيرة تكون

مملوءة بالأمل في الحياة، وتعتقد ان كل الابواب مفتوحة لها، وتعتقد ان طموحاتها مقبولة، ومواهبها مقدرة، وان المجتمع يحترمها، ولكنها تدرك مع الوقت انها تعيش في مجتمعات قد تنظر إليها نظرة دونية وعدم احترام، فتتحطم احلامها تدريجيا، وتهدر طاقاتها ومواهبها التي كان يمكن للمجتمع الاستفادة منها، وترى في الاعلام ان المرأة تقاس بشكلها لا بشخصيتها وعملها، فيدخل الحزن الى نفسها تدريجيا، فلا عجب ان نسبة الاكتئاب بين النساء هي أربعة أضعاف ما هو عند الرجال.

## ما هي العنصرية والتمييز؟

هناك عنصرية يمارسها الافراد بالقول او الفعل، وهناك عنصرية مؤسساتية، بمعنى ان تقوم مؤسسات اجتماعية بممارسة العنصرية. فمثلا هناك اشخاص يقولون، او يكتبون، كلاما عنصريا، وهناك اشخاص قد يقومون بأعمال عنصرية مثل استخدام العنف، كما ان هناك دولا لديها قوانين رسمية تفرق بها في التعامل بين المواطنين. والتمييز والعنصرية قد يكونان موجهان ضد دين معين، او مذهب، او عرق، او لون، كالتمييز ضد السود، او قبيلة، او طبقة اجتماعية، او دولة اخرى، او جنس معين، كالتمييز ضد المرأة، وما الى ذلك.

والتفرقة في المعاملة والعنصرية هي مشكلة عالمية، وهي مرض عضال عانت وتعاني منه الانسانية. فكم من حروب نشبت بسبب العنصرية، وكم من الناس قتلوا وعذبوا، وكم من بشر تشردوا، وكم من اسر تحطمت، وكم من قلوب انكسرت، وكم من طاقات ومواهب اهدرت، بسبب العنصرية والتفرقة في المعاملة بغير وجه حق.

## العنصرية مرض عقلي

العنصرية هي المساحة التي يلتقي فيها المرض العقلي بالشر، ويتولد عن هذا الاجتماع افعال واقوال واساليب في الحياة تضر الجميع.. وهي مرض عقلي لأن تفكير الشخص العنصري يكون مضطربا وغير طبيعي.. فالشخص العنصري يعتقد ان أفراد الجماعة الاخرى كلهم متشابهون وعندهم نفس النوايا، فهو يقوم بالتعميم، ولا يرى ان هناك اختلافات في الجماعة الاخرى، وفي نفس الوقت يعتقد ان جماعته كلها متشابهة ولا يرى ان هناك اختلافات في جماعته، فهو يفكر بطريقة "نحن الاخيار وهم الاشرار"، وهذا هو قمة الشر في حد ذاته، لأن طريقة التفكير هذه تعطي الشخص الضوء الاخضر لعمل الشر نحو الآخرين.

فلا يمكن للشخص ان يؤذي جماعة اخرى الا عندما يقنع نفسه اولا بأنهم أشرار، فهو يركز على اعمالهم السيئة، سواء كانت حقيقية او قصصاً يتوهمها، وينسى اعمالهم الخيرة، ويضخم اخطاءهم، ويحقر اعمالهم الطيبة، ويعتقد ان اعمالهم السيئة هي ناتجة عن صفات راسخة في انفسهم، ويعتقد ان اعمالهم الخيرة ما هي الا نفاق او خداع او كذب. والعنصري يتلقف الاخبار التي تؤيد اعتقاداته، فهو يبحث عن أي شيئ يغذي عنصريته وكرهه، ويركز انتباهه عليه، فهو يحب ان يقول دائما "شايفين، مش قلتلكم!!"، فهو يركز على الاعمال الشريرة عند الطرف الآخر ويتناسى اعمالهم الطيبة. والعنصري يضخم الفروق بين الجماعتين، ويكره ان يرى التشابه بين جماعته وجماعتهم.

العنصرية مرض عقلي وجنون، وان لم تتخلص منه البشرية فسيبيدها عن بكرة ابيها. فهناك من هو عنصري ضد المسلمين، وهناك من هو عنصري ضد المسيحيين او اليهود او البوذيين او الهندوس او غيرهم، وهناك من هو عنصري ضد اتباع هذا المذهب الديني او ذاك، او ضد السود او البيض او غيرهم، وهناك من يميز بين المرأة او الرجل، او ضد هذه القبيلة او تلك الدولة، وما الى ذلك. وكل عنصري يعتقد انه على حق. ومع الأسف يعتقد بعض العنصريين ان دينه يدعم عنصريته، وهذا الشخص معتوه، يملأ قلبه الكره والحقد والضغينة وحب التعالي على الناس، وهؤلاء هم أخطر العنصريين، الذين تتحول عنصريتهم الى عقيدة دينية في عقولهم. ان خلط الدين بالعنصرية امر خطير، ويحدث عند اناس من كل الأديان والمذاهب والايدولوجيات.

عزيزي القارئ، انظر في اعماق نفسك، هل انت عنصري ضد جماعة ما؟ وهل تركز على مساوئهم وتنسى حسناتهم؟ وهل تركز على الاختلافات وتضخمها؟ وهل تقول او تكتب اشياء فيها عنصرية وتزيد من الكراهية وتشعل نار العداوات؟ وهل تحرم الناس من حقوقهم لأنهم مختلفون عنك؟ وهل تأخذ من نفسك مقياسا تقيس به كل الناس، فمن كان مشابها لك احببت ومن اختلف كرهت؟ ◆◆

عائشة رنا سماهر

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة السادسة والعشرون)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة السادسة والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**وعد:** ما يلتزم الانسان بإنجازه لغيره من قول أو فعل. قال تعالى: ﴿ويقولون متى هذا الوعد إن كنتم صادقين﴾(سورة سبأ/الآية: 29).

**وطفاء:** من كثر شعر حاجبيها وعينيها.

**وضحة:** الواضحة، الجلية.

**وسيمة:** حسنة الوجه، الجميلة.

**وديدة:** المحبة.

**هيفاء:** رقيقة الخصر، الضامرة البطن.

**هناء:** السرور، السعادة، الفرح.

**هلا:** رقيقة الثياب، رقيقة الشعر.

**هديل:** صوت الحمام.

**هفاف:** الرقيقة، الشفافة.

**هدى:** الاستقامة، ضد الضلال، الطريق المستقيم.

**نور الهدى:** طريق المعرفة والهداية.

**نوّار:** شديدة النور والضوء.

**نمارق:** الوسائد الصغيرة. قال تعالى: ﴿ونمارق مصفوفة﴾(سورة الغاشية/الآية 7).

**نعيمة:** التي ترفل بالمال والجاه.

**نظيرة:** المثل، المساواة، الأفضل، الأمثل.

**نسيمة:** تصغير نسمة، والرياح الناعمة الخفيفة.

**نبال:** السهم، جمع نبلة.

**ميْسر:** من اليسر والنعيم، خلاف العسر.

**مؤمنة:** المصدقة، خلاف الكافرة. قال تعالى: ﴿ولأمة مؤمنة خير من مشركة ولو اعجبتكم﴾(سورة البقرة/الآية 221).

**منيرة:** المضيئة والمشعة.

**منال:** الطلب، البغية، الشيء الذي يناله الانسان.

**منار:** النور، والعلم يُجعل للاهتداء في الطريق.

**مستهام:** الهائمة من شدة الحب والوله.

رنين مناف نيبال

**ليلى:** الخمر، ونشوة الخمر.
**ليال:** من الليلة.
**ليوا:** العلم والبيرق.
**لنا:** خاصتنا، ملكنا.
**لميس:** المرأة اللينة الملمس.
**لمياء:** سمرة في باطن الشفة، ومثلها: لمى.
**لبيبة:** العاقلة، ذات اللب.
**لامة:** الفزع، الهول.
**كيان:** المصير، المجتمع، الوجود.
**كوثر:** الكثير من كل شيء، نهر في الجنة، السيدة كثيرة العطاء. قال تعالى: ﴿إنا اعطيناك الكوثر﴾(سورة الكوثر/الآية: 1).
**كفاح:** الجهاد، النضال، العمل.
**كنار:** نسبة الى طائر الكنار.
**كرام:** كثيرة العطاء، الصّفوحة، السخية.
**قانتة:** المطيعة لله تعالى، الخاضعة، الخاشعة. قال تعالى: ﴿مسلمات مؤمنات قانتات﴾(سورة التحريم/الآية5).
**فيروز:** نسبة الى الفيروز، وهو حجر كريم غير شفاف.
**فوزية:** المنتصرة.
**فلّة:** الياسمين الزئبقي، وهو نبات ذكي الرائحة، نقي البياض.
**فطيمة:** المفطومة.

## أسماء الذكور

**يعيش:** طويل العمر، المعمّر، المتفائل في العيش.
**يزن:** يقدر بالميزان.
**ياسين:** من أسماء رسول الله محمد، وتيمناً باسم سورة في القرآن الكريم.
**ياسر:** السهل، اللين، الذي يستعمل يده اليسرى.
**وهيب:** القادر، الموهوب.
**وفيق:** الرفيق، يقال: هذا رفيق وفيق.
**واصل:** الآتي، ضد الهاجر.
**وئام:** الوفاق.
**هيكل:** الضخم في كل شيء، وفرس هيكل: طويل ضخم، البناء المشرف، التمثال، البيت المقدس الضخم.
**هناد:** المنسوب الى الهند.
**هفان:** المطر الشديد.
**هزّاع:** آخر سهم في الكنانة أجودها أو أردؤها. والهزع والهزّاع والمهزع: الأسد يكثر الفرائس.
**هايل:** المبالغ.
**نـوّار:** المشع، المنير.
**نهاد:** المرتفع، الشامخ.
**نعمة:** ما انعم به من رزق ومال، الحال الحسنة.
**نعمان:** الدم. ومن المشهورين بهذا الاسم النعمان بن ثابت التميمي (أبو حنيفة) وهو أحد الائمة الأربعة (المالكي والحنبلي والشافعي وأبو حنيفة).
**نصري:** نسبة الى النصر.
**نجا:** الخالص مما يكره، المسرع في سيره.
**ميثاق:** العهد المؤكد بيمين، الجمع: مواثيق. قال تعالى: ﴿الذين يوفون بعهد الله ولا ينقضون الميثاق﴾(سورة الرعد/الآية: 20).
**مياس:** المتبختر.
**ميّاد:** العطاء، المتمايل.
**موفق:** السعيد في اعماله.
**مهنا:** المسرور، السعيد.
**لقمان:** نسبة الى لقمان الحكيم، الذي ورد اسمه في القرآن الكريم في السورة المسماة باسمه.
**لطفي:** رفقي، هديتي. اللطف من الله: التوفيق والعصمة.
**كنعان:** نسبة الى الكنعانيين، وهم عرب ساميون سكنوا شبه الجزيرة العربية.
**كمال:** التمام.
**كسّاب:** الكثير الكسب.
**كامل:** الجامع للفضائل والمناقب الحميدة.
**قُليب:** البئر قبل أن تبنى بالحجارة ونحوها.
**قصي:** البعيد التفكير، المتعمق.
**قدري:** مقداري، المساوي لي.
**قثم:** المعطاء.
**قريش:** الكاسب، الجامع، قبيلة عربية مشهورة، منها رسول الله محمد ﷺ. ◆◆




# مستشفى هلال البيرة
# صَرح علاجي تزهو به فلسطين!

فراس عبيد

**في العقد الأخير من عمري طُفتُ مشافي رام الله والبيرة جميعها، مثلما يطوفها جميع الناس، فما من أحد منا إلا واردها، فهذه ولادة، وتلك عملية، وهذا طفل يشكو، وتلك أمّ دَهَمَها خريف العمر، وهذا وجع في أحشاء الزوجة، وتلك هرمونات تصعد وتنزل كأنها تهرب من قانونها الناظم!**

وفي رحلة الطواف تلك خَبَرْتُ المَشافي، وعَرَفْتُ أجواءها، أحببت بعضها ونفرت من بعضها، رأفَ بمالي بعضُها و(قصّني) بعضها.. تماما مثل أي مواطن، لكن مستشفى هلال البيرة كان شيئا مختلفا عن جميع مستشفيات المحافظة، وقد أتاحت لي الأقدار الطيبة أن أتعرف إلى جميع كوادره الطبية والتمريضية والإدارية نفرا نفرا، وأن أعايشهم في يومياتهم المباركة وهم يمنحون الشفاء بإذن الله للمواطنين الموجوعين والمصابين والمحزونين، وكنت شاهدا بالمصادفة على عمليات النمو والتطور التي تمت وتتم في هذا الصرح الكبير.





## لماذا هلال البيرة؟

عالج المستشفى 290 ألف مواطن في العام 2011، فهو المستشفى الثاني بعد مستشفى رام الله الحكومي في عدد المراجعين.

يقدم هلال البيرة خدمات طبية متكاملة (عظام، نسائية، ولادة، غدد، سكري، باطنية، أطفال، طوارئ على مدار 24 ساعة، مختبر، تصوير شعاعي، صيدلية) وقد استحدث مؤخرا أقساما للعيون وللأعصاب ولتفتيت الحصى وللعلاج الطبيعي.

يقدم هلال البيرة خدماته للمواطنين بأسعار هي الأرخص في المحافظة، مع نوعية خدمة عالية، إذ هو يحتضن النخب الطبية في الوطن، ويقدم خدمات طبية متكاملة ومميزة، ذلك أن فلسفة الخدمة لديه تقوم على نصرة المحتاجين والبسطاء وذوي الدخل المحدود، فلا يوجد (نظرة مادية) للهلال.

إن مستوى النظافة العالي وأعمال النظافة المتواصلة على مدار الساعة، هو أول ما تلمح العين في هذا المستشفى، تماما كما تلمح النظام المهني الدقيق الذي يُسَيّر المستشفى.

ناهيك عن التحسينات المظهرية المستمرة في قاعات الانتظار وأروقة المستشفى، وعن غرفه الفندقية التي فاقت جميع مستشفيات المحافظة بنوعيتها وبأسعارها المنافسة، ولكأن التقدم والتطور المتواصلين هما شعار ثان للهلال.

أما الميزة الكبرى، والمأثرة الحقيقية، فهي تمويل المستشفى!

فهذا المستشفى الذي يقدم الخدمة لمئتي ألف مواطن سنويا، وتُقَدّر الكوادر العاملة فيه بالمئات فهو يدفع رواتب كادر ضخم (رفع مؤخرا رواتب كادره كاملا)، ويقوم بشراء أحدث الأجهزة الطبية، وينفق مصاريف جارية للمستشفى.

والحق أني أحنيتُ رأسي احتراما بعد حصولي على المعلومة الأخيرة، بل كادت عيناي تغرورقان بالدمع، فأنا أمام قصة نجاح فلسطينية رائعة.

لهذا كله.. كتبتُ عن مستشفى هلال البيرة!

لا أرجو غير وجه الله ووجه الوطن!

## د. الخطيب يترأس وفد الجمعية الى اجتماعات الدورة 39 للمنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر

ترأس رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وفد الجمعية الى اجتماعات الدورة التاسعة والثلاثين للمنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر، التي عقدت في دبي بالإمارات العربية المتحدة يومي 28 و 29 من شهر آذار الماضي.

ضم الوفد، الى جانب الخطيب، كلاً من د. خالد جودة، عضو المكتب التنفيذي للجمعية ومديرها العام، وسميح أبو عيشة أمين سر الجمعية، وضابطة الإسعاف صبحية الصفدي.

وناقشت اجتماعات الدورة المذكورة الأوضاع الإنسانية الراهنة في عدد من الساحات العربية، منها اليمن وسورية والصومال وليبيا وفلسطين والعراق وتونس ومصر، إلى جانب أوضاع اللاجئين والنازحين في المنطقة العربية، وتنسيق العمل الإنساني العربي ضمن إطار المنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر. كما ناقشت مبادرة إنشاء صندوق دعم شباب الهلال الأحمر والصليب الأحمر العربي.

وعرضت في الاجتماعات أوراق عمل عديدة، من بعض الشركاء الإنسانيين في المنطقة، عن النظم الآلية ودورها في إدارة عمليات الكوارث وتطبيقات الإعلام الحديث في العمل الإنساني، والسلامة المرورية على الطرق والحوار الإستراتيجي بين مكونات الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

وفي ختام اجتماعاتها كرّمت الأمانة العامة للمنظمة العربية عدداً من المسعفين والمتطوعين العرب، العاملين والعاملات في مراكز الإسعاف والطوارئ التابعة لجمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر العربية، بمنحهم وسام الصحابية الجليلة "رفيدة-صاحبة الخيمة" من بينهم المسعفة الفلسطينية صبحية الصفدي، العاملة في دائرة الإسعاف والطوارئ في الهلال الأحمر الفلسطيني، وزميلها ابراهيم ابو كاس المتطوع في الجمعية في قطاع غزة. كما كرّمت الأمانة العامة الأمناء العامين من الهيئات والجمعيات الوطنية العربية، الذين غادروا مقاعدهم خلال السنوات الأربع الأخيرة، وتركوا بصمات



في العمل الإنساني، عموماً، وفي بلدانهم خصوصاً.

يذكر أنه شارك في اجتماعات الدورة (39) للهيئة العامة للمنظمة العربية هذه ممثلو نحو 20 جمعية وطنية، إلى جانب ممثلين عن الإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر واللجنة الدولية للصليب الأحمر، وعدد من الجمعيات الوطنية الصديقة.

## وزيرة الشؤون الاجتماعية الفلسطينية تزور فرع الجمعية في الخليل وتشيد بخدماته الإنسانية

زارت وزيرة الشؤون الاجتماعية ماجدة المصري بتاريخ 2012/3/21 فرع الجمعية في الخليل، وكان في استقبالها أمين سر الجمعية ورئيس الهيئة الإدارية للفرع، سميح أبو عيشة، وعدد من مسؤولي الفرع.

واستهلت الوزيرة زيارتها بزيارة مركز الرجاء للتربية الخاصة، الذي يقوم على رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة من ذوي الإعاقة البسيطة والمتوسطة، حيث قام مدير المركز بشرح آلية العمل في المركز بشقيه التعليمي والمهني، ثم قامت بجولة شملت جميع الأقسام والورش المحمية داخل المركز.

وتوجهت الوزيرة والوفد المرافق لها الى مركز الصحة النفسية الاجتماعية التابع للفرع في البلدة القديمة، واستمعت من مدير المركز الى شرح وافٍ عن عمل المركز والسياسات المتبعة والصعوبات التي يواجهها وخططه المستقبلية.

ثم زارت مستشفى الهلال الأحمر التخصصي للأطفال والولادة في الخليل، واستمعت الى شرح عن عمل المستشفى والتخصصات الموجودة فيه والمعوقات التي تواجه سير العمل.

وأشادت المصري بإنجازات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني كمؤسسة وطنية انسانية، خاضت تجربة العمل الإنساني واستمرت به وتطورت من خلال فروعها العاملة في الوطن والشتات، متطرقة الى العمل المشترك مع وزارة الشؤون الاجتماعية في مواضيع الإعاقة والتأهيل، والتي كان لها اكبر الأثر في الوطن والشتات، وبالتالي جعلت من الجمعية شريكاً اساسياً في عدد من البرامج كبرنامج حماية الطفولة والمجلس الأعلى للإعاقة والتأهيل.

## فرع الجمعية في قلقيلية ينفذ عدداً من الفعاليات التوعوية في مجالات صحية واجتماعية

نفذ فرع الجمعية في قلقيلية، خلال شهر آذار (مارس) الماضي، عدداً من الفعاليات والأنشطة التوعوية في مجالات صحية واجتماعية متنوعة، استفاد منها العشرات من المواطنين، وبخاصة طالبات وطلاب المدارس والجامعات. وفي هذا الإطار عقد الفرع ورشتي عمل في مجال مبادئ الإسعاف الأولي، وثلاث ورش عمل عن نشأة وتطور جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والخدمات الإنسانية التي تقدمها، وعن مبادئ وأهداف الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

كما نظم الفرع زيارات عديدة لأمهات المتطوعين، بمناسبة عيد الأم، وقدم لها هدايا رمزية بالمناسبة.

## الجمعية تفوز بالمركز الأول في فعالية جائزة الاميرة هيا للتربية الخاصة "دبي 2012"

فازت مدرسة التربية الخاصة التابعة لفرع الجمعية في نابلس، بالمركز الأول للحصول على جائزة الأميرة هيا للتربية الخاصة، التي نظمت فعالياتها في دبي بالإمارات العربية المتحدة، بتاريخ 2012/3/12. واستطاعت الجمعية حصد هذا المركز من بين 196 منافسة من الوطن العربي، عن فئة الترشيح لمشروع التربية الخاصة المتميز بعنوان: "مشروع مشتل انتاجي وتعليمي لإنتاج أشتال ونباتات الزينة في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بنابلس"، المستفيد منهُ طلاب المراكز التأهيلية الذهنية والسمعية والحركية ونزلاء بيت المسنين.

يذكر أن المشروع هدف إلى تدريب وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة على الإنتاج وإقامة مشاريع مستقبلية صغيرة مدرة للدخل تتناسب مع حالاتهم الخاصة وإمكاناتهم وقدراتهم البدنية.

وخضع المشروع الذي قامت لجنة التحكيم بدراسته، لعدة معايير أهمها فوائد المشروع وتأثيراته الإيجابية على الطلاب والأسرة والجمعية والمجتمع المحلي.

يشار إلى أن قنصل عام فلسطين في دبي، قاسم رضوان، قام بتسلم الجائزة نيابة عن الجمعية.

## الجمعية تدعم عائلات تضررت من ممارسات الاحتلال في الخان الأحمر

قدمت الجمعية بتاريخ 2012/3/27 مساعدات تموينية إلى عائلات تسكن في التجمعات البدوية المهددة بمصادرة أراضيها والترحيل في منطقة الخان الأحمر بمحافظة القدس.

وجاءت المساعدات، بعد مسح وتقييم قام به فريق وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، للعائلات المتضررة في خمسة تجمعات بدوية في المنطقة، التي يتجاوز عدد أفرادها 1500 شخص.

وكانت الجمعية أنجزت عددا من الأنشطة في المنطقة خلال شهر شباط الماضي، تضمنت نشاطاً ترفيهيا لأطفال المدرسة الموجودة في تجمع آل أبو داهوك، إلى جانب تقديم الخدمات الطبية والصحية عبر العيادة المتنقلة للجمعية.

## الجمعية تنظم أسبوع القراءة الوطني في غزة

نظمت دائرة الصحة النفسية في الجمعية بقطاع غزة بتاريخ 2012/4/4 فعاليات وأنشطة أسبوع القراءة الوطني، بالتعاون مع مؤسسة تامر التعليمية، وبمشاركة عشرات الأطفال، وبإشراف اختصاصيين ومتطوعين من الجمعية.

وتضمنت هذه الفعاليات أنشطة تربوية وترفيهية هادفة من بينها (الحكاواتي)، وهو أسلوب يعتمد على قراءة قصص الأطفال، ومن ثم دعوتهم لسردها بأسلوب الحكاية، وأنشطة أخرى مثل تبرعات الكتب، وكتابي الأول، وصديق يعلم صديقه، وأمسية شعرية، وأبي يقرأ.

يذكر أن أسبوع القراءة الوطني هذا نفذ على مستوى الوطن، بالتعاون مع عشرات المؤسسات المحلية، بهدف تشجيع القراءة، وتعزيز قدرات الأطفال على القراءة والاطلاع والمثابرة على اقتناء الكتاب والقصة.

## أنشطة عديدة ومتنوعة ينفذها فرع الجمعية في نابلس استفاد منها العشرات من المواطنين

قام فرع الجمعية في نابلس، خلال شهر آذار الماضي، بتنفيذ سلسلة من الفعاليات التربوية والاجتماعية، استفاد منها العشرات من ذوي الاحتياجات الخاصة، وأولياء أمورهم، وكوادر من الفرع، وأفراد المجتمع المحلي.

وفي هذا السياق، وبمناسبة يوم المرأة العالمي أجرى طاقم متخصص من الفرع فحوصات سمع لسيدات من قرية قصرة، في حين قام متطوعون من الفرع بطلاء الأسوار المحيطة بمبنى المركز النسوي في القرية وزراعة أشجار في الحديقة المجاورة له، إضافة الى إلقاء محاضرة عن مبادئ الإسعاف الأولي.

وفي السياق ذاته، وبالمناسبة عينها أقام الفرع حفلاً تم فيه تكريم عدد من موظفاته، كما تم تكريم عدد آخر منهن بمناسبة عيد الأم.

ومن جهة أخرى، نظم الفرع سلسلة محاضرات توعوية عن الإعاقات، وعن نشأة وتطور جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والخدمات الإنسانية التي تقدمها، استفاد منها العشرات من طالبات المدارس في نابلس.

وعقد الفرع دورة في لغة الإشارة، شارك فيها عدد من أمهات الطلاب في مدرسة الصم التابعة للفرع، هدفت الى تأهيل هؤلاء السيدات للتواصل مع أبنائهن الصم.

وبدورها نفذت مدرسة التربية الخاصة في الفرع نشاط تفريغ نفسي لجميع طلابها، بمناسبة عيد الأم، اشتمل على ألعاب ترفيهية ومسابقات ثقافية ورقص وغناء.

الى ذلك استقبل بيت المسنين التابع للفرع نائب محافظ نابلس السيدة عنان الأتيرة والوفد المرافق لها. وقاموا بتوزيع الهدايا والورود على نزلائه.

كما استقبل البيت عدداً من الزوار من منطقة نابلس وضواحيها لمباركة نزيلاته بعيدي المرأة والأم.

وكان الشباب والمتطوعون في الفرع نفذوا جملة من الأعمال التطوعية لصالح المؤسسات المحلية في المحافظة، ولصالح الفعاليات التي أقيمت في المدينة.

## الجمعية تعقد دورة بعنوان "الشباب وكلاء لتغيير السلوك"

عقدت الجمعية في الفترة بين الثاني والعاشر من شهر نيسان الماضي، دورةً متقدمة في المجال الشبابي بعنوان: "الشباب وكلاء تغيير السلوك"، بالتعاون مع الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وذلك في مقرها العام في مدينة البيرة.

هدفت الدورة، التي حاضر فيها مدربون متخصصون من الصليب الأحمر الفرنسي والاتحاد الدولي، وشارك فيها ثلاثون متطوعا من فروع وشعب الجمعية المختلفة في الضفة الغربية وقطاع غزة، إلى تطوير وبناء الجسم الشبابي في الجمعية، وتضمنت مواضيع: وسائل الاتصال والاعلام، الاندماج الاجتماعي، السياق العالمي للحركة الدولية ومبادئها السبعة، القيم الانسانية، تدريب ميسرين وتحضير انشطة وحملات مجتمعية. واختتمت الدورة بتوزيع الشهادات على المشاركين، بحضور د. خالد جودة مدير عام الجمعية، ورباح جبر مدير العمليات فيها، وأشرف عباهرة مدير دائرة الشباب والمتطوعين.

وأشاد د. جودة بالتعاون الوثيق بين الجمعية والاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبين الجمعية والصليب الأحمر الدنماركي، ودورهما في مساعدة الجمعية في تطوير قدرات وتنمية مهارات كوادرها ومتطوعيها وشبابها.

وكانت الدورة افتتحت فعالياتها بكلمة لمدير العمليات، رباح جبر، أكد فيها على دور الشباب في المجتمع الفلسطيني، وعلى أهمية صقل قدراتهم، مشيرا إلى أن هذه الدورة هي واحدة من الدورات التي تستهدف الشباب وتنسجم مع استراتيجية جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني المتعلقة بالشباب.

واضاف أن وضع الشباب الفلسطيني تحت الاحتلال يفرض تحديات عديدة، ولديهم طاقات جبارة يتم توظيفها في فعاليات الجمعية المختلفة، وتصب في مجرى خدمة المجتمع الفلسطيني.

## الجمعية تقدم مساعدات إغاثية عديدة لضحايا القصف الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة

قدمت الجمعية مساعدات إغاثية عديدة إلى العائلات الغزية التي تضررت جراء القصف الإسرائيلي المتواصل الذي استمر أربعة أيام متواصلة، من التاسع من آذار وحتى الثاني عشر من الشهر نفسه، وذلك بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر.

وفي هذا الإطار قام فريق وحدة إدارة الكوارث في الجمعية بتقديم مواد إغاثية للأسر المتضررة، شملت حرامات وفرشات ودفايات ومستلزمات نظافة عائلية وأدوات مطبخ وشوادر، لست عشرة عائلة مكونة من 65 فرداً في جباليا شمال القطاع، ومنطقة التفاح وشارع النفق في مدينة غزة. يذكر أن هذه الهجمات أسفرت عن استشهاد 26 فلسطينياً، من بينهم سيدتان وثلاثة أطفال، وجرح نحو 90 شخصاً، من بينهم 30 طفلاً. كما أدى القصف الإسرائيلي الى هدم وتصدع عدد من البيوت والمباني، من بينها مبنى فرع الجمعية في شمال القطاع



الذي تعرض لأضرار متفاوتة.

وخلال التصعيد الإسرائيلي هذا رفعت الجمعية درجة الطوارئ في غرفة العمليات، وفق الخطة المعدة، وتعزيزها بعدد من المتطوعين لمتابعة آخر المستجدات وتقديم المساعدات العاجلة للمتضررين، وآخرين يعملون كداعمين في مراكز الإسعاف، تم تزويدهم بنحو 50 حقيبة إسعاف أولية لتقديم المساعدة الإسعافية السريعة لحين وصول سيارات الإسعاف، إلى جانب إعادة توزيع سيارات الإسعاف في مناطق مختلفة من المحافظات كمراكز فرعية للوصول السريع لمكان الحدث.

## الجمعية تشارك مشاركة فعّالة في بلسمة جراح ضحايا المحتفلين بالذكرى السادسة والثلاثين ليوم الأرض

قامت طواقم الإسعاف والطوارئ التابعة للجمعية ومتطوعوها وسيارات الإسعاف، وطواقم وحدة مواجهة الكوارث، بتغطية أماكن المواجهات مع جنود الاحتلال الإسرائيلي التي نشبت بمناسبة الذكرى السادسة والثلاثين ليوم الأرض الذي يصادف في الثلاثين من شهر آذار كل عام.

وفي هذا الإطار عملت الطواقم، من خلال غرفة العمليات المركزية في الجمعية، التي أدارت نشاط هذه الطواقم في كل من حاجز قلنديا الذي يفصل منطقة القدس عن رام الله، وحاجز قبة راحيل في بيت لحم، إضافة الى القدس، وغزة، وخانيونس، وعراق بورين، وكفر قدوم، والنبي صالح حيث أقامت الجمعية مستشفيات ميدانية في أماكن المواجهات.

وفي موقع المواجهات قرب حاجز قلنديا عالجت طواقم الإسعاف 277 إصابة بالغاز والرصاص المعدني المغلف بالمطاط في المستشفى الميداني التابع للجمعية في مكان الحدث، تم نقل 21 حالة منها لمجمع فلسطين الطبي برام الله.

فيما أسعفت طواقم الجمعية في بيت لحم 38 مصاباً بالرصاص المعدني والغاز المسيل للدموع، نقلت 11 حالة منهم لمستشفى الحسين في بيت لحم، منها ثلاث إصابات بالغة الخطورة.

وفي القدس قامت طواقم الجمعية بإسعاف 35 مصابا، بعد تعرضهم للضرب بالهراوات، والرفس بأعقاب الخيل من قبل شرطة الاحتلال، منها إصابتان بالرصاص المعدني، إحداهما خطيرة في الفك، إضافة إلى 19 حالة أخرى نقلت لمستشفى المقاصد لتلقي العلاج.

وفي قطاع غزة نقلت طواقم الإسعاف التابعة للجمعية سبع إصابات بالرصاص الحي في منطقة حاجز بيت حانون، إلى مستشفيات غزة وخانيونس، من بينهم شهيد.

وقدمت طواقم الجمعية الإسعافات الأولية لنحو 13 مصاباً بالغاز المسيل للدموع في قرية كفر قدوم قرب قلقيلية، نقل أحدهم إلى المستشفى، وأربع إصابات أخرى في منطقة عراق بورين قرب نابلس نقل أصحابها إلى المستشفى لتلقي العلاج. وأصيب خلال عمليات إسعاف المصابين هذه 11 مسعفاً من الجمعية قرب حاجز قلنديا بالرصاص المعدني، ومسعفين في بيت لحم، ومسعفين آخرين تعرضا للضرب بالهراوات من شرطة الاحتلال في القدس. كما استهدفت ست سيارات إسعاف تابعة للجمعية بالرصاص المعدني مباشرة من قبل جنود الاحتلال خلال عمليات الإسعاف.

يذكر أن الجمعية شاركت في هذه العملية الإنسانية بنحو 40 سيارة إسعاف و120 مسعفاً وضابط إسعاف و100 متطوع إلى جانب طواقم وحدة إدارة الكوارث.

## الجمعية تختتم دورة في الإعداد لمواجهة الكوارث في خانيونس ورفح

اختتمت الجمعية في مدينة الأمل التابعة لها في خانيونس بتاريخ 2012/3/22 دورة حول الإعداد لمواجهة الكوارث، استمرت ثلاثة أيام وشارك فيها 25 متطوعاً ومتطوعة من محافظتي خانيونس ورفح.

وأكد د. خليل أبو فول، مدير وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، أن هذه الدورة تناولت بداية التعريف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبوحدة إدارة الكوارث، مروراً بالصفات المطلوبة لعضو فريق الكوارث، وصولاً لكيفية

الاتصال والتنسيق في أوقات الطوارئ، وكيفية كتابة التقارير والمعلومات المتعلقة بالكوارث.

وأضاف أبو فول أن الدورة تطرقت أيضاً لبرنامج الحد من المخاطر والغذاء والتغذية وتحسين التنسيق وقت الكوارث، والصحة النفسية وعلاقتها بالكوارث، وكيفية إدارة المستودعات والمخيمات وما تحتاجه من دعم لوجستي. وتعتبر هذه الدورة واحدة من الفعاليات التي تنظمها وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، وتندرج ضمن خطط واستراتيجية الجمعية التي تستهدف أفراد المجتمع المحلي ومتطوعي الجمعية من أجل تدريبهم وتأهيلهم بحيث يكونون في حالة استعداد وجاهزية تامة للاستجابة في حال حدوث أية كارثة لتخفيف المعاناة عن أبناء الشعب الفلسطيني الرازح تحت الاحتلال.

## المئات من كوادر الجمعية وأفراد المجتمعات المحلية يستفيدون من الخدمات الإنسانية لدائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية

قامت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر آذار (مارس) 2012، بإنجاز عدد من الفعاليات الاجتماعية والصحية في أنحاء مختلفة من الضفة الغربية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار أقامت الدائرة سلسلة من الاحتفالات، بمناسبتي يوم المرأة وعيد الأم، في عدد من القرى والبلدات، شارك فيها المئات من السيدات، والشخصيات الاعتبارية. وقد تضمنت فعاليات هذه الاحتفالات إلقاء كلمات بالمناسبتين، أشادت بدور المرأة الوطني والإنساني، ودعت الى بذل المزيد من الجهود كي تحصل المرأة الفلسطينية على المزيد من الحقوق التي تتناسب مع تضحياتها في شتى الميادين.

ومن ناحية أخرى، عقدت الدائرة ورشة عمل تضمنت تدريب ثلاثين عضوة من اللجان المجتمعية على تعبئة استمارات صحية في عدد من قرى الضفة الغربية، بهدف تحليلها ودراستها لرفع جاهزية الأمهات وتعزيز قدراتهن للنهوض بالواقع الصحي والاجتماعي للمجتمعات المحلية في هذه القرى.

وفي السياق ذاته، نظمت الدارة 45 لقاء توعوياً في المجالات الصحية والاجتماعية، استفاد منها 845 مواطناً ومواطنة، كما تضمنت مواضيع خاصة بالصحة المدرسية والحوادث والبيئة المدرسية، استفاد منها 394 طالبة وطالباً.

الى ذلك، وفي سياق التنسيق والتواصل ما بين الدائرة وطواقمها العاملة في الميدان، عقدت الدائرة اجتماعين في المقر العام للجمعية في البيرة، شارك فيهما العشرات من الكوادر، تناولا السبل الكفيلة برفع وتعزيز الخدمات الإنسانية التي تقدم للمواطنين، وبخاصة في البدات والقرى الأكثر احتياجاً.

## فرع الجمعية في جباليا ينجز فعاليات إنسانية لصالح المئات من المواطنين

أنجز فرع الجمعية في جباليا، في شهر آذار (مارس) الماضي، جملة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، لصالح المواطنين في شمال قطاع غزة، استفاد منها مئات الأشخاص من مختلف الأعمار.

وفي هذا الشأن عقد الفرع في مقره ثلاث دورات في مبادئ الإسعاف الأولي، شارك فيها خمسة وسبعون شخصاً، من بينهم خمسون طالبة وطالباً، من أبناء المنطقة.

وفي السياق ذاته نظم الفرع، عبر وحدة الصحة النفسية التابعة له، 23 لقاء لصالح الأطفال والأهالي، تضمنت التفريغ النفسي والتعاون والنظافة وفعاليات ترفيهية، استفاد منها 340 شخصاً.

ومن جهة أخرى ساهم متطوعو الفرع في حملات الإغاثة التي نظمتها الجمعية، لصالح العائلات التي تضررت بفعل الأحوال المناخية العاصفة، التي شهدها قطاع غزة مؤخراً، وقدم المواد اللازمة للمحتاجين اليها.

واحتفل الفرع بمناسبتي يوم المرأة العالمي وعيد الأم بعدد من الأنشطة الترفيهية والثقافية، والكلمات الدالة المشيدة بتضحيات المرأة الفلسطينية، وتقديم هدايا رمزية لأمهات الشهداء والأسرى.

الى ذلك، استقبلت عيادة الفرع 1430 حالة مرضية، في حين استقبلت العيادات التخصصية 70 حالة، وأجرى المختبر في الفرع 192 فحصاً، ونقل مركز الإسعاف والطوارئ أكثر من 393 حالة مرضية.

## إبنة الجمعية دلال التاجي تتحدى الإعاقة

للمرأة الفلسطينية حظوة لدى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، عموماً، ولذوات الاحتياجات الخاصة، خصوصاً. وقد أولت هذه المؤسسة الإنسانية الرائدة جل اهتمامها لتأهيل أفراد هذه الشريحة من المجتمع الفلسطيني، وتنمية مهارتهن ليكن نساء فاعلات في المجتمع، مثلهن مثل نظيراتهن العاملات في الجمعية.

ودلال التاجي نموذج عن نجاحات المرأة الفلسطينية ذات الاحتياجات الخاصة، التي اختارتها إذاعة وراديو الشمس بالناصرة لتكون شخصية العام 2012 في قطاع غزة، وذلك عندما استضافتها في صالون "نون" الأدبي في مدينة غزة.

ودلال فتاة فلسطينية استطاعت أن تغير مجرى حياتها كطائر العنقاء الذي يخرج من بين الرماد ليولد من جديد، وبفضل عزيمتها وإصرارها استطاعت أن تحجز لنفسها مقعدا في ركب المبدعين والمتفوقين، رغم الإعاقة والحرمان ومرارة فقدان الأهل لتحصل بعدها على أعلى الشهادات وتصبح نبراساً يحتذى به.

ولدت دلال فاقدة لنعمة البصر وعندما كبرت وجدت نفسها يتيمة الأبوين وبلا أسرة مثل بقية الأطفال، حيث كانوا جميعاً ضحية للحرب الأهلية المجنونة في لبنان التي جرت عام 1975 حين تم العثور عليها بجوار احد البيوت المهدمة وعمرها لم يتجاوز العام، إلى أن تلقفتها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني من يد احد الخيرين الذي أودعها في مستشفى عكا التابع لها في بيروت.

وعندما بلغت هذه الطفلة الخمسة أعوام تم إرسالها إلى مدرسة الإنجيلية للمكفوفين في بيروت، ولما اشتد عودها وأصبحت في العاشرة من عمرها ألحقها الهلال الأحمر بمدرسة النور والأمل للمكفوفين في القاهرة إلى أن أنهت دراستها الثانوية في القاهرة في العام 1995،




وهو العام ذاته الذي عادت به إلى ارض الوطن وتحديداً مدينة خانيونس، حيث التحقت على الفور بجامعة الأزهر في غزة لتتخصص باللغة الإنجليزية.

لم يقف طموحها عند هذا الحد... بل كان يحدوها الأمل للحصول على بعثة أو منحة تسافر من خلالها لاستكمال تحصيلها العلمي، وكان لها ما أرادت. ففي العام 2002 تقدمت للحصول على منحة لدراسة الماجستير لتنتظم فيما بعد في صفوف طلبة جامعة "ادنيرا" في بريطانيا وتحصل على درجة الماجستير في علوم الإنسان والعلوم الاجتماعية، وكان سبب اختيارها لهذا التخصص هو علاقته بتنمية المجتمع.

دلال التاجي مثلها الأعلى هو د. جين كالدر، المتطوعة الاسترالية في الجمعية منذ عقود، حيث احتضنتها ورعتها وتعتبرها أمها بكل ما تحمل هذه الكلمة من معاني. أما الهلال الأحمر الفلسطيني بالنسبة لها فهو السكن والكيان وهو الملجأ والحضن الدافئ الذي لولاه لما وصلت إلى ما وصلت إليه، في حين تعتبر دلال الدكتور الراحل فتحي عرفات مؤسس الهلال الأحمر الفلسطيني الأب الروحي لها.

تشغل دلال حاليا منصب رئيس قسم التعليم المستمر في كلية تنمية القدرات التابعة للهلال الأحمر في خانيونس منذ العام 2004، وتتمنى أن تواصل مسيرتها التعليمية للحصول على شهادة الدكتوراة فهل يتحقق بقية حلمها هذا؟

**خالد درويش أحمد**

# ثقافة



- رأي: بين قمر «مشغرا» وقمر «أريحا» نساء ثكلى بجدائل النور.
- الهنات الشعرية في مدح المتنبي لكافور الاخشيدي.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (8): قصة ذو الرمة ومي المنقرية.
- شعر: بكائية الفراق.
- شعر: قلب لاجىء.
- من ملكوت الشعر: أيا عين بكي توبة بن حمير.

# بين قمر "مشغرا" وقمر "أريحا": نساء ثكلى بجدائل النور

فيصل قرقطي



**لم يكن ذاك القمر كبيراً..**
**وقالت لي ابنة "مشغرا" لو رأيت قمر "مشغرا" لعرفته على حقيقته، لذلك صدحت به .. ولـه العظيمة فيروز: "يا قمر مشغرا" وهي بالمناسبة أغنية تهز روحك من الأعماق إبان سماعها .. كل العشاق يسهرون مع القمر .. ولكن القمر مع من يسهر؟!**

ولمعرفة الاجابة عن/وعلى هذا السؤال لا بد لنا من خلق أقمار لنا بحيث يصبح كلٌ منا له قمره، ساعتئذ يتم البوح الشريد، البوح الشقيٍ بين كل روح عاشق وقمرها .. وبين كل قمر عاشقة .. وروحها .. إلا أن القمر بكل معطاه الابداعي يظل صامتاً فينا .. وفي وعينا ومهما حاولنا أن نحثه على الغزل .. والتفاعل مع وجداننا يظل سلبياً .. حتى تستوي أرواحنا نحن المنسيين إلى فتح خزائن حزننا وفك أسر كلماتنا لنكونه "أي قمرنا .. قمر أرواحنا" على نحو جديد بحيث يصبح الدّال .. والمثال على حبيبة الروح، تلك التي ربما لا تحفل بقمرها .. ولا بقمر السماء التي تراه .. أو لا تراه، بل ولا تقف برهة عشق .. أو حزن .. أو فرح .. عند قمر "مشغرا" بل وربما لا تسمع أغنية فيروز أبداً. لله درك يا ابنة "مشغرا" تلك المرأة الوردة .. المرأة الوفيرة ذات الروح الفياضة التي كانت تقودني من يدي إلى قمر "مشغرا" مع رشفات من حزن الضوء .. وزخات من مطر قبرصي ينخر رذاذه العظام .. لكنّها كانت تدفىء روحي ولحمي وعظامي بابتسامتها المحمولة على قبلة شفافة ترتقي الى مصاف تصوف الشفتين والرضاب في أتون لحظة وجد كاسر يستعيد نبوءة الكلمات حتىً ترتقّي إلى مصاف التراتيل .. أو الأناشيد المقدسة.

آه؟!

أينك يا ابنة "مشغرا"؟!

أين قمر "مشغرا"؟!

أين أغنية فيروز منك؟!

أين ارتجاف يدك ونَحن نسمع أغنية فيروز:

"يا قمر مشغرا"؟!

أينك مني؟

وأينني منك؟!

ذللت السنَون مني الرحى .. فغدوت كئيب اللغة .. لا يسمعني صدى ظلال الزيتون .. ولا نساء تقربن لي .. وفردن شباك الحب .. والنجوى .. لأقع على رأسي كما وقعت تفاحة "نيوتن" الذي صرخ حينها بأعلى صوته: "وجدتها .. وجدتها" .. لكنني أنا الآن أصرخ

من قحف صوتي وروحي "افتقدها .. افتقدها .. ولم أجدها بعد".

قادتني من يدي كطفل ضال .. ورافقتنا طفلة صغيرة .. إلى مقهى باذخ في العلو في أقصى الجبل .. وكان الجبل يتمطى الى أعلى عنان السماء .. يحاول أن يلامس ظلال القمر .. لكنها كانت تمسّد يدي المتعبة تقبل الحزن الطافح في عيني حتى اقتنع النادل أننا عائلة: زوج .. وزوجة .. وطفلة، رغم أننا لسنا زوجين وليست الطفلة البنت ابنتنا، راقت لنا الفكرة .. وكل فكرة انعكاسية عن واقع معاش .. هي جديرة بالاحترام. وصدقنا كلام النادل وعشنا الأمر كما ينبغي أن يعاش.

كان لا ينقصنا شيء إلا قمر "مشغرا" أينك الآن من قمر "مشغرا"؟!

وأينني منك يا ابنة الرحيل .. والهجرة الضالة؟

إن كنت تودين معرفة أخباري فأقول: "لقد استبحت على آخري .. وانتهكت روحي إلى آخر أمداء القحط فلا حارسة الفراشات تنظر إلى القمر .. أو تسمع أغنية "يا قمر مشغرا"، ولا أسيرة القمر .. تشذب أطراف حديثها لتروي عن تمردها الأعمى، ذاك الذي يخز روحي بأحزمة الابر السامة، ولا تلك التي تتماهى مع وجودية المصطلى في إيمانية لا تصل من خلالها أبداً إلى أن تكون واحدة من حوريات الجنة ولا تلك الظبية الفاتنة .. العابرة من ريفٍ إلى مدينة القمر .. ولا تلك الهاربة من مدينة القمر .. إلى مهابط التلال البعيدة بحثاً عن المطر ..

مطرٌ في الروح
مطرٌ خارج الروح
والبرد يقلم الأظافر
كأنه قطعة من جهنم

وهي .. هي .. تلك المرأة الوردة .. تذوب رويداً .. رويداً .. ولا تبزغ في القصيدة كعمود من ضوء .. ليس لأنها لا تستحق .. بل لأنها لم ترَ أو تسمع أغنية فيروز: "يا قمر مشغرا". لم أر القمر في مدينة القمر! أريحا تلك المرأة ناعسة الأجفان التي تختبىء خلف جدران البيوت الترابية .. أو البيوت الاسمنتية .. إنها الضوء البرونزي الذي ينبثق من سمرة قمحية تصهر ضوء القمر بالذهب الخالص، لتصل إلى ذروة النشيد الملحمي.

قمر أريحا يشبه إلى حد كبير قمر "مشغرا" وكأنني أرى قمر "مشغرا" في سماء أريحا تلك المدينة الحنونة الساحرة .. التي قلما ينظر ساكنوها وزوارها إلى الأعلى، وبالتالي فإن قمر أريحا حزين حدّ البكاء.

كم بودي أن أفتح السجون .. وأبواب المدارس .. والمؤسسات للخروج إلى الساحات العامة ومراقبة قمر "أريحا" حتى يبزغ .. فيبدأ النشيد الملحمي للضوء، ذاك النشيد الذي يعبد طرقات مدائن الروح، ويرمم بيوت الوجد .. ويصيغ فكرة الوجد الطافح في الشوارع والأزقة حتى نغدو كلنا عشاقاً للقمر .. قمر "أريحا" وقمر "مشغرا" .. وقمر أقمارنا في كل مدن وقرى ومخيمات فلسطين.

لكن تلك المرأة .. الوردة ما زالت تحلم وتتغنى بقمر "مشغرا"!

إيه يا (....) كم بيننا الآن من مسافة عن قمر "مشغرا" وكم بيننا الآن من مسافة بينك .. وبيني .. لعل الهوام .. أو العوام لا يحسون أبداً أثقال أبعاد المسافات .. لكنني الآن اتنفس هواء الظلال التي تنفتح على ابواب قمر "اريحا" و"مشغرا".

لكن نساء الشعر والنثر أحسّ أن الكثيرات منهن لم يتلمسن بعد وجع ظلال قمر "أريحا" أو "مشغرا" لأنهن لم يعتدن على كسر محيط الواقع للتحليق في السماء بقصائدهن .. التي تكوي نور القمر .. ولا تتحسس ارتطامات هذا النور في وجع عيني .. أو وجع عين السماء.

أينك يا ابنة قمر "مشغرا"؟!
أينك يا ابنة قمر "اريحا"؟!
أينك يا ابنة أسرة القمر؟!
أينك يا ابنة فراشة القمر .. أو قمر الفراشة؟!

لعلني أهذي .. أو لعل اللغة لا تصدقني، ولربما أنا لا أصدق اللغة! رغم أنني كائن لغوي يتحرك ويعيش ويتنفس وينبض قلبه في نسيج اللغة .. وعبر هيجان الحروف .. ورقتها .. ووداعتها .. فإلى متى أظل أُشكّل بنساء يذبحن القمر بجدائل النور.◆◆

### بعد أن تأججت قريحته في مدح سيف الدولة الحمداني

# الهنّات الشعرية في مدح المتنبي لكافور الاخشيدي

عبدالفتاح داغر



**قال المتنبي:**

**كفى بك داء أن ترى الموت شافيا وحسب المنايا أن يكُنَّ أمانيا**

**بهذه الصيحة يستهل أبو الطيب نشيده، في قصيدة يفترض أنها قصيدة مديح لكافور الأخشيدي حاكم مصر، الذي دعا الشاعر لزيارته، فتوجه أبو الطيب الى مصر، مخذولاً من سيف الدولة الحمداني، ممدوحه الأثير. إذاً فهو مُشتّت المشاعر بين مُفارقْ محبوب ومستقبلْ لا يدري من شأنه شيئاً بعد.**

بهذا الهم سار الى مصر ولمّا تزل حلاوة أيامه مع سيف الدولة حيّة في روحه. وبما أنها انقضت الى غير رجعة، إذن فتمني الموت واختياره حلاّ شافياً لهذه المعاناة يصبح امراً طبيعياً. ثم يستطرد في البيت الثاني مؤكداً المعنى الذي جاء في البيت الأول:

**تمنيتها لمّا تمنيت أن ترى**
**صديقاً فأعيا أو عدواً مداجيا**

في حياة يعوّزك فيها الصديق الوفيّ، بل حتى تعذّر وجود عدو يخفي عداوته بالمداهنة، فالموت أو الرحيل يُمسي شرطاً لازماً. وعند ابو الطيب دائماً كان الرحيل هو الخيار، ومبررات الرحيل كامنة في نفي الصفات المثبتة في الأبيات الثلاثة التالية عن نفسه، فهو على عكسها تماماً، يقول:

**إذا كنت ترضى أن تعيش بذلة**
**فلا تستعدّنّ الحسام اليمانيا**
**ولا تستطيلن الرمح لغارة**
**ولا تستجيدن العتاق المذاكيا**
**فما ينفع الأُسد الحياء من الطوى**
**ولا تُتقى حتى تكون ضواريا**

في البيت السادس والسابع والثامن، يعود المتنبي كعادته الى مونولوجه الداخلي، مخاطباً قلبه "نفسه" حاثّاً إيّاها على التمركز حول ذاتها، فقد جرّبت الآخر ومودته فلم تجد غير الخذلان، فإياك يا نفس أن تأسفي او تتشكّي على فراق الغادرين، ويا دموعي كُفّي عن الهطول لئلا تكوني غادراً آخر يغدر بي من نفسي ذاتها. يقول:

**حببتُكَ قلبي، قبل حُبّكَ منْ نأى**
**وقد كان غدّاراً فكنْ أنتَ وافيا**
**وأعلم أن البيّن يُشكيك بعده**
**فلستَ فؤادي إن رأيتكَ باكيا**

فإن دمـوع العـين غـدرٌ بـربهـا
إذا كـنّ إثـرَ الغـادريـن جـواريـا

ثـم يقفل فـي الأبـيـات: الـتاسـع والـعـاشـر قفلته الحكيمة، والتي تجري مجرى المثل، فيقول:

إذا الجودُ لم يُرزق خلاصاً من الأذى
فَلا الحمدُ مكسوبـاً ولا المـالُ باقيـا
وللنفسِ أخـلاقٌ تـدلّ عـلـى الفتـى
أكـان سـخاءً مـا أتـى أم تسـاخيـا

منذ البيت الحادي عشر يبدأ التمهيد "للمهمة" مديح كافور، وهي مهمة شاقّة، لأنها مفتعلة، تتمحّل صفات للممدوح لا يؤمن بها المادح ذاته فكيف بغيره. إذن ليقدّمْ بين يديّ مدحه توكيداً آخر لنفسه حتى تبقى يقظة، درءاً لأن يُصيبها ما أصابها من الممدوح السابق (سيف الدولة) فعليها أن لا تُسرِفْ في المودة. يقول:

أقِلّ إشـتيـاقـاً أيهـا القلـب رُبّـمـا
رأيتك تُصفي الودّ من ليس صافيا

وهنا يضرب المتنبي ضربته الذكية، إذ أنّ التحذير للذات يشمل الممدوح الجديد، بقدر ما هو موجّه الى الممدوح السابق، فلا مودّة صادقة منذ الآن، قد تكون في غير مكانها. وإذا كان الأمر كذلك فقد احترس بكياسة لبقة قبل أن يُغدر به مرة أخرى، ولكنه يلمّح في البيت الذي يليه بأنه غير ناكر للجميل، ولا يقلب ظهر المجن لعشرته القديمة، حتى لو بدأوه الغدر، فهو كقاعدة عامة في سلوكه ألوف، حتى أنه يأسف على الشيخوخة -التي لا يرغبها أحد- فقط لطول مزاملته لها- فيما لو قيضَ له أن يعود شاباً، وهذه واحدة من مبالغات أبو الطيب العديدة:

خُلقتُ ألوفاً لو رجعت الـى الصبا
لفارقت شيبي موجع القلب باكيا

وأنت ترى أن البيت يتضمن الماحاً خفياً الى سيف الدولة مُفاده، إنّ فراقك لم يكن أمنية لي وإنه لقدر موجع أن نتجافى!!

وعلى صعيد البناء اللغوي في البيت: أقل اشتياقاً أيها القلب رُبّما، أنظر ما أجمل كلمة رُبّما هنا، بل أعطني مفردة في العربية تستطيع أن تحلّ محلّها


نصب المتنبي في بغداد

-وهذا من براعة الشاعر- مع أن كلمة "ربما" قليلة الاستعمال في الشعر بل غير مرغوبة، ومثلها كلمة أيضاً، غير أن شاعراً آخر قال:

فأنـا أعـرفهـا بالجـوى
وهي أيضاً بالجوى تعرفني

فحُكم كلمة "أيضاً" هنا مثل حكم كلمة ربما، في مكانها بالضبط.

في البيت الثالث عشر يتذكر المتنبي فجأة بأنه بصدد قصيدة مديح لكافور، فيقول في بيت مقطوع الصلة بما قبله وما بعده:

ولكن بالفسطاط بحـراً أزرْتُـهُ
حياتي ونُصحي والهوى والقوافيا

إنّ استهلاله بالواو الزائدة، بلا علاقة عطف على البيت السابق مع لكن الاستدراكية، يدل بوضوح على



فُتور قريحة الشاعر في تمحّلْ مزايا لكافور، الذي منحه الشاعر حياته ونُصحه والهوى والقوافيا حتى قبل أنْ يراه ويبلو عشْرته!

بهذا البيت اليَتيم الذي يتعرض فيه الشاعر لكافور، بعد 12 بيتاً لا علاقة لها به، يقطع السياق مرة أخرى ويبدأ بسياق جديد "وصف الرحلة" ووسائطها -الخيل- في ستة أبيات متتالية، يُجلّي فيها الشعر باقتدار ولم لا، فالخيل وصفاتها من صُلبْ عُدّته.

في البيت رقم 20 يعود أبو الطيب فيتذكر كافور:

**قواصدَ كافور توارك غيره**
**ومن قصدَ البحر استقلّ السواقيا**

فتراهُ يشق على نفسه "بإختراع" صفات ومزايا لكافور عبرَ كنايات ومبالغات متنفجّة بصورة غير مقنعة، فيما الشاعر منسجم مع نفسه لأنه لا يرى في كافور أية مؤهلات، بل ما قصدَهُ إلاّ كارهاً.

شبّه "قواصد" الخيل التي حملته الى كافور بالسفن حملته الى البحر "كافور". ولعمري انه لتشبيه سمج، فالخيل توصف بالسرعة والرشاقة والعزم، فيما الشاعر ليس قاصراً عن الإتيان بصور وتشبيهات للخيل، وهو فارسها الأغرْ، ولطالما وصفها في غير موضع، غير أنه هنا متماشياً مع بُرود قريحته إزاء "الوظيفة" مدحْ كافور!!

وانظر تهافت المبالغة في البيت 23:

**فتىً ما سرّينا في ظهور جدودنا**
**إلى عصره إلاّ نُرجّي التلاقيا!!**

يقول إن سلالة نسبه تتواتر في ظهور أجداده منذ بدء الخليقة فقط من أجل أن يتسنى لواحد من أحفادها "الشاعر" أن ينعمَ بمقابلة كافور! إنها مبالغة تدعو الى الضحك. وحتى لا نبقى في شك، أنضحك من المبالغة أم نصدقها، يستدرك الشاعر في البيت رقم 26 ليُعزّز دواعي تخميننا الأول ويؤكده. يقول:

**أبا المسك ذا الوجه الذي كنتُ تائقاً**
**إليه وذا اليوم الذي كنتُ راجيا**

ثم يتبع -إمعاناً في توكيد المعنى- التهكم- فيقول في البيت رقم 28:

**أبا كلّ طيبٍ لا أبا المسك وحده**
**وكل سحاب لا أخصُّ الغواديا!!**

فأي طيب وأي مسك هذا الذيَ يتضوّع من أعطاف كافور، مع أنه من المعروف أن الرجل كان أبخراً (ذا رائحة كريهة).

في الأبيات 30، 31، 32 يُعرّض أبو الطيب لحاجته، دون أيّ لُبْس ولسوف يُعرِّضْ كثيراً بهذه الحاجة في قصائد تالية، يقول:

**إذا كسب الناس المعالي بالندى**
**فإنك تُعطي في نداكَ المعاليا**
**وغيرُ كثيرٍ أن يزورك راجلٌ**
**فيرجع ملكاً للعراقين واليا**
**فقد تهبُ الجيشَ الذي جاء غازياً**
**لسائلك الفردْ الذي جاء عافيا**

هكذا إذن يبسطْ حاجته دون مواربة، الولاية.. لا أقل من ذلك!! هذا الحُلم الذي يسكن روح المتنبي، طموحه وشغله الشاغل، وإنه لطموح كلّ بعيد همه، يدغدغ الشاعر، كافور بالمديح، مشيراً إلى أنّ كرمه بلا حدود، حتى إنه قد يُقطعْ "يُولّي" زائره العراقين، بل ويزيد ايضاً بوهب هذا السائلْ ركيزة الحكم ومثبت دعائمه "الجيش".

وإذكاءً من الشاعر لمشاعر كافور وتحفيز كوامن سخائه فإنه يستطرد في المديح حتى نهاية القصيدة من البيت 33 الى البيت 47.

على أن التمحل والاختلاق يخترم نسيج القصيدة برمته، فهو يقول في البيت رقم 44 على سبيل المثال:

**ومِنْ قولِ سامٍ لو رآك لنسله**
**فدى إبنِ أخي نَسلي ونفسي وماليا**

انظر كيف لم تسعفه البديهة إلا باستحضار جدْ بائد للعرب، من الصعب إثبات أنه وجدَ على وجه الأرض أصلاً.. إنه سام أخو حام!! فهو إن كانَ وُجدَ حقاً، فإن شهادته قبل آلاف مؤلفة من السنين لكافور، لا تعني شيئاً مطلقاً في واقع الحال.

والقولُ إن دلّ على شيء، فإنه يدل على أنْ ليس لدى الشاعر ما يقوله أصلاً لكافور.◆◆

# من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (8)

## (قصة ذو الرّمة ومي المنقرية)

إعداد: إلياس حبش



ذو الرّمّة هو غيلان بن نهيس بن مسعود العدوي التميمي، شاعر عربي من قبيلة تميم، ولد سنة 77هـ/696م، وتوفي بأصفهان (وقيل في البادية) سنة 117هـ/735م، وهو في سن الأربعين.

ويعد ذو الرّمة أحد شعراء العصر الأموي، ومن فحول الطبقة الثانية في عصره، وكان دميماً وشديد القصر يضرب لونه الى السواد، وأقام بالبادية، وتنقل بين اليمامة والبصرة، وكان أحد عشاق العرب المشهورين، تميز بإجادته للتشبيه، وغلب على شعره التشبيب (الغزل) والبكاء على الأطلال، وذهب في ذلك مذهب الشعراء الجاهليين. ويقال عن سبب تسميته بـ"ذو الرمة" انه عندما استسقى "ميّة" ماء فقامت وأتته بالماء، وكانت على كتفه "رمّة" (وهي قطعة من حبل) فقالت: "اشرب يا ذا الرّمة" فلقب بذلك.

ويقال أنه سمي بذي الرمة بسبب بيت شعر قاله في احدى قصائده وجاء فيه:

وغيـر مـرضـوخ القفا موتـود    أشـعث بـاقـي رُمّـة التقليـد

وقيل ايضاً أنه عندما كان صغيراً كان يصيبه فزع فكتبت له أمه "تميمة" (حجاب) فعلقها بحبل فلقب بذلك "ذو الرمة".

**مي المنقرية معشوقة ذي الرمة:**

واسمها ميّة بنت مقاتل بن طلبة بن قيس بن عاصم المنقرية، وكانت فاتنة الجمال. قال فيها ذو الرمة:

على وجـه مي مسحة من ملاحة    وتحت الثياب العار لو كان باديا
ألـم تـرَ أن المـاء يـخبـث طعمه    وإن كـان لـون المـاء أبيض صافيا
فواضيعة الشعر الذي لجّ فانقضى    بمـي ولـم أمـلـك ضـلال فـؤاديـا

وذكرت مي في كتاب "الأغاني" للأصفهاني باسم مي ومية، وفي "عيون الأخبار" "مية" وفي تاريخ ابن حلكان مية. يصفها الأنطاكي فيقول: "مي جارية الى القصر أقرب ما هي، سمراء بدينة، الا أن في كلامها عذوبة، وفي طرفها تغزل".

ووصفها ابن ضرار الغنوي فقال: "مسنونة الوجه طويلة الخد، شماء الانف، عليها وسم جمال، وكانت تنشد ماقاله فيها ذو الرمه". توفيت عام 150هـ، بعد ثلاثة وثلاثين عاماً من وفاة ذي الرمة.

**شعر ذو الرمة:**

اجمع عدد من الكتاب الأقدمين والمحدثين على أن ذا الرمة لا يمدح أشخاصاً، فإذا جاء خليفة وبدأ بمدحه لا يستمر في ذلك، ويقول بضع أبيات ثم يعود مرة أخرى لوصف الطبيعة والحب والصحراء والابل فيشبعها شعراً ووصفاً وغزلاً ومدحاً. وقد تمكن ذو الرمة من المحافظة على فصاحة وسلامة اللغة، وجاء شعره غير فاحش ملتزماً فيه بعفّة الألفاظ. قضى ذو الرمة حياته في الصحراء التي اثرت في أساليبه الشعرية، فكان من أروع الشعراء في وصف الطبيعة والصحراء.

قال عنه ابو عمرو بن العلاء: "فتح الشعر بامرىء القيس وختم بذي الرمة". وقال جرير: "لو خرس ذو الرمة بعد قصيدته (ما بال عينك منها الماء ينسكب) لكان أشعر الناس".

## عشق ذي الرمة لمي وتغزله بها

لقد عشق ذو الرمة مي فصان حبها وابدع في قرض الشعر متغزلاً بها، مضيفاً الى شعراء العشق الذين هاموا حباً وولهاً بمحبوباتهم، اسماً آخر وشعراً رقيقاً، دوّن في كتب الأدب العربي بأحرف من نور.

قال في عشقه لمي:

إذا غـيّـرَ الـنـأيُ المُحـبّـينَ لـم يَكَد    رَسيسُ الهَوى من حُبّ مَيّـةَ يَبرَحُ
فَلا القُربُ يُدني من هَواها مَلالَةً    وَلا حُبُّـها إن تَـنـزح الـدّارُ يَـنـزَحُ
إذا خَـطَـرَت مِـن ذِكـرِ مَـيّـةَ خَـطـرَةٌ    عَلى النَفسِ كادَت في فُؤادِكَ تَجرَحُ

وقال أيضاً:

يا دارَ مَيّةَ بالخَلصاءِ غَيّرَها سَحُ العجاجِ عَلى جَرعائِها الكَدَرا
قَد هجتِ يومَ اللوى شَوقاً طَرفت بِهِ عَيني فَلا تُعجمي مِن دُونيَ الخَبَرا
يَقولُ بِالزُرقِ صَحبي إذ وَقفتُ بِهِم في دارِ مَيّةَ أَستَسقي لَها المَطَرا
لَو كانَ قَلبُكَ مِن صَخرٍ لَصَدَّعَهُ هَيجُ الدِيارِ لَكَ الأَحزانَ وَالذِكَرا
وَزَفرَةٌ تَعتَريهِ كُلَّما ذُكِرَت مَيٌّ لَهُ أَو نَحا مِن نَحوِها البَصَرا

وقال:

إذا أومضت نحو ميّ سحابة نظرت بعيني صادق الشوق وامق
ويعلم ربي أن قلبي بذكرها على تلك حال من متين العلائق
أراني إذا قدمت يامي زرتني فيا نعمتا لو أن رؤياي تصدق
فما حب مي بالذي يكذب الفتى ولا بالذي يزهي ولا يتملق
ولو أن لقمان الحكيم تعرضت لعينيه مي سائراً كاد يبرق

لقد سلبت مي لب ذي الرمة وأسرت فؤاده فجعلته يحيا حياة كلها قلق وهيام فيقول:

إذا خطرت من ذكر مية نظرة على القلب كادت في فؤادك تجرح
هي البرء والاسقام والهم ذكرها على القلب كادت في فؤادك تجرح

وقال أيضاً:

وكنت أرى في وجه مي لمحة فأبرق مغشياً عليّ مكانيا
هي السحر إلا أن السحر رقية وإني لا ألقى لما بيا راقيا

ومرّ ذو الرمة بديار ميّ فهاجت قريحته الشعرية فقال قصيدته السينية التي مطلعها:

أَلَم تَسأَلِ اليَومَ الرُسومُ الدَوارِسُ بِحُزوى وَهَل تَدري القِفارُ البَسابِسُ
مَتى العَهدُ مِمَّن حَلَّها أَم كَم انقَضى مِنَ الدَهرِ مُذ جَرَّت عَلَيها الرَوامِسُ
دِيارٌ لِمَيٍّ ظَلَّ مِن دونِ صُحبَتي نَفسي بِما هاجَت عَلَيها وَساوِسُ
فَكَيفَ بِمَيٍّ لا تُؤاسيكَ دارُها وَلا أَنتَ طاوي الكَشحِ عَنها فَيائِسُ
أَتى مَعشَرُ الأَكرادِ بَيني وَبَينَها وَحَولانِ مَرّا وَالجِبالُ الطَوامِسُ
وَلَم تَنسَني مَيّاً نَوىً ذاتُ غُربَةٍ شَطونٌ وَلا المُستَطرَفاتُ الأَوانِسُ
إِذا قُلتُ أَسلو عَنكِ يا مَيُّ لَم أَزَل مُحِلّاً لِدارٍ مِن دِيارِكِ ناكِسُ
نَظَرتُ بِجَرعاءِ السَبيبَةِ نَظرَةً ضُحىً وَسَوادُ العَينِ في الماءِ غامِسُ

# "بكائية الفراق"
# إطو الجناح على الجراح

عدنان داغر*

كلما هبّتْ رياحُ الجنوب حَمَلَتْ من الحبيب عطرا
حيثُما حللتَ او نظرتَ توهّجتْ في القلبِ ذكرى
صار الحبيبُ كأنه لم يكن..
صار سراباً.. والبسمةُ صارتْ نُواحاً أمرّا
بالأمس القريب كنتَ تبني من الأحلام قصرا
حينما تمايَلتْ أعطافُ الحبيب نشوى وسكْرى
واليوم لم يعد منه سوى طيف وذكرى
ملحٌ على الجرح يضنيكَ.. يكْوي القلب منكَ
وهذا الملحُ على الجرح يشعلُ في دمكَ الحرائقَ
فهل تطيقُ صبرا؟
يا أيها العاشقُ الولهانُ حدّ الثمالة
كمْ عشتَ حباً ظننتهُ يدوم زماناً ودهرا
فأجْهشْ بكاءً على حب مضى ولن يعود
للغيرِ صار داني القطوفِ حلوُ المذاقِ.. وعليكَ مُرّا
فداري خيباتك في خريفِ عمرك
واقرأ في سفر الفراق سطراً سطراً فسطرا
وعزّي النفسَ بأنّ الحبيبَ يعيشُ أيامهُ القادمات
يحققُ أُمنيات العمر أمراً فأمرا
وسجّلْ في مستقبل أيامكَ بالدمع حبرا
واصطبر على لهيبَ يحرقُ الأحشاءَ.. يكوي الفؤاد
يصّاعدُ من الاعماقِ
سيلا ونهرا
والعن اقدارك البائسة واندب حظا عاثرا
واطو الجناح على الجراح
واكتم في اعماقك اسرار الحبيب سرّاً فسرّا

* * *

يا تائهاً بين المسالك والدروب
شمسُكَ بعد اشراقها صارت الى غروب
فما يجديكَ البكاءُ ولا الدموع
ولا التأسّي على حبّ سما بك يوماً
ثم ارداكَ قهراً وأضاعَ منكَ العقلَ
فصارتْ موانيكَ بلا قلوع

* * *

أكلما ذُكرَ الحبيبُ أو غرّدَ صوتُه بكا منكَ الفؤاد؟
أكلما قرأتَ كلامَهُ همْتَ على وجهكَ في كل واد؟
أكلما رأيتَ رسمه فاضت بك الاشواق واضناك البعاد؟
فتماسكْ واقسَ على قلبك ان عضّكَ الشوقُ بنابه
ولا تظهر لغيرك حزناً
وارقص على اشلائك، ان استطعت، وابتسم واضحك
وغن
و"انصُبْ" مناحةً و"افتح" بيت عزاءٍ
فغداً يقرر الحبيب مصيره
يتم حرق الجسور.. جسراً فجسرا
فحتى الكلامُ يصيرُ عليكَ مُحّرماً
ولا يبقى لك من الحب الا باهتُ الذكرى
إنها النهايةُ .. شئتَ ام لم تشأْ
رضيتَ ام غضبتَ أم ضربتَ في الرأس جلمودَ صخر
أم فاضتْ بكَ الأحزانُ وأدمى الفؤادَ ضربُ خناجرٍ
فمتّ قهرا

---

* شاعر فلسطيني مقيم في رام الله.

شعر

# قلب اللاجئ

تهاني فتحي سوالمة*

قلب اللاجئ عاشقان
اتحدا
صارا دمعا
لسة حزن لا تعتق

قلب اللاجئ دوران
الحجر الأصفر
تعقيد الكف على
كفّ يقرأ
أسطورة شعب الناي
المحمول على الأكتاف
"وحيّ يرزق"

قلب اللاجئ ماءُ
الورد على الصخر
قصيّ هو الصخرْ
عصيّ هو الصخرْ
عصيّ هو القلب
نديّ هو القلبْ

القلب سلة للخائفين
خلة من وردة
دارة من زنبق
تائه وحنين

قلب اللاجئ حمّى
الماء
حمّى الكلمات
كأسا نور من نار
متقابٌ يصدأ من
وقع الأيام
يرجع مع رجع
الأقدام
وحصيرة أرغفة عزباءْ
تحيي ثلة أرغفةٍ عرجاء

قلب اللاجئ خيمة مشرّعة
ثلج المتمردين السودْ
عودُ ألحان عجوزْ
صامتٌ في وجده
يهدهدُ الندى
حاضرا في موته
عاليَ الصدى
مبجّلا لشرقه وغربه
قائلا للبرتقال
"سيئت وجوه الذين
لا يسمحون ببعض الذكرى
على ألوانك الصغرى"

قلب اللاجئ قبعة ثكلى
وجبانة
وخزامى ثائرة حائرة
ما بين العشق
وما بين الدراق.

* * *

لا تبحث عن السلوى عند من لا يستحق عشقك
لا تُعزّي النفس أن هناك من يستحق قلبكْ
فهذا الحب آخر محطةٍ يشرق عليها ومنها فجرك
لم يعد ممكناً ان تعشقَ بعد الآن وقد اضعتَ في الأوهام عمرك
إسكر حتى الفجر.. لا تنم
لا تغمض لك عينٌ
لا يهدأ لك بالٌ.. لا تقرُ.. لا تسترح
واشرب حتى الثمالة كأس يأسك
وتجرّع من يديك كأس سمّك
أفي قمة مجد حبك تقول للحبيب وداعاً؟
أعندما صار روحك وحياتك واوكسجين عيشك؟
ألم تقل للحبيب إذهب وعش أيامك وأطْلِعْ من عتمة الآهات فجرك؟
ألم تقل له دعني وآلامي وعذابي واحتضاري البطيء وعش عمرك؟
فعلام البكاء اليوم؟
وعلام اللوم ان هو في ايامه القادمات قد تجاهل ذكرك؟
إطوِ الجناح على الجراح وعش بائساً بقية عمرك

* * *

يا عين اغرقي في أدمعك
ويا نفس ها قد جاء يوم مصرعك
فماذا انت فاعل بعد اليوم يا عاشقا للوفاء؟
اغلق ابواب قلبك فما عاد فيه متسع لغيرها
ولا نبضُ الفؤاد يُسَبّحُ بغير اسمها
ولا تطيقُ الأذْنُ سماعاً لغير همسها
ولا العين تبصر شيئا سوى رسمها

* * *

إطوِ الجناحَ على الجراح
وأغلقْ عينيك بعدَ سهاد طويل
وحدّقْ في عتَمةِ بيتكَ حتى ينبلجُ الصباح

* شاعرة شابة من فلسطين.




## قالوا في الحب

- "يضاعف الحب من رقة الرجل، ويضعف من رقة المرأة". (**جارلسون**)
- "الحب مبارزة تخرج منها المرأة منتصرة إذا أرادت". (**لابروبير**)
- «الحب للمرأة كالرحيق للزهرة. (**تشارلزثوب**)
- الحب المجنون يجعل الناس وحوشاً». (**فيون**)
- «اذا سمعت أن امرأة أحبت رجلاً فقيراً، فاعلم أنها مجنونة، أو اذهب الى طبيب الأذن لتتأكد من أنك تسمع جيداً». (**برونولي**)
- «الحب يرى الورود بلا أشواك». (**مثل ألماني**)
- «إذا شكا لك شاب من قسوة امرأة، فاعلم أن قلبه بين يديها». (**برنيس**)
- «الحب دمعة وابتسامة». (**جبران**)
- «ما أقوى الحب، فهو يجعل من الوحش إنساناً، وحيناً يجعل الإنسان وحشاً». (**شكسبير**)
- «الحب لا يعرف أي قانون». (**بوريسيوس**)
- «كلّما ازداد حبنا تضاعف خوفنا من الإساءة إلى من نحب». (**جورج صاند**)
- «خير لنا أن نحب فنخفق، من أن لا نحب أبداً». (**تشيسون**)
- «الحب عند المرأة نار مقدّسة، لا تشتعل أمام الأصنام». (**حسن حافظ**)

## حكم أمثال

- "ابتسم لأنك بصحة وعافية. هنالك من المرضى يتمنى أن يشتري عافيتك بأغلى ثمن".
- "بالكلمة الطيبة تفتح الأبواب المغلقة".
- "من الجميل ان ترى شخصاً يبتسم والاجمل ان تعرف انك سبب ابتسامته".
- "سر النجاح هو ثبات الهدف".
- "الصداقة سفينة يقودها الوفاء".
- "الايام لا تعود الى الخلف".

## ابتسامات

### نجار فاشل

دخل في رجل نجار مسمار ولم يستطع اخراجه، فقام بثنيه.

### الحلم

الأول لصديقه: لقد تأخرنا عن السينما لماذا تأخرت هكذا؟

الثاني: لقد رأيت حلماً مريعاً أن بيتنا يحترق فساعدت امي في اطفاء الحريق ونقل الماء.

### المياه المعدنية

الأول: لماذا ترمي النقود في المياه؟

الثاني حتى تصبح مياهاً معدنية.

### حيرة

طلب الأخ الأكبر من اخيه الصغير ان يكتب العدد 55، فكتب الرقم 5 وتوقف، فسأله اخاه عن سبب توقفه، فقال له: انني في حيرة لا اعرف هل الخمسة التالية على اليمين أم على اليسار!

### صرصور

سأل صرصور يلعب مع فرق النمل، لماذا تلعب ضمن صفوف هذا الفريق؟

الصرصور: المسألة كلها احتراف.

### الضرب

الأول: هل تأخذ الضرب في الحساب؟

الثاني: نعم وفي جميع المواد وفي البيت ايضا!

### الخيمة والنجوم

اثنان يسكنان في خيمة وراقدان على ظهريهما بالليل، نظر الأول للسماء وقال للثاني: ماذا ترى؟

قال الثاني: ارى نجوماً كثيرة.

قال الأول: وعلى ماذا يدل هذا؟

الثاني: يدل على أن هناك مجرات وكواكب في الكون.

الأول: وعلى أن سقف خيمتنا قد طار!

### ثلاث مهمات

الأول: لماذا تحمل ثلاث نظارات؟

الثاني: الاولى للقراءة والثانية للكتابة.

الأول: والثالثة؟ لماذا؟ فأجابه: حتى اعرف الأولى من الثانية.

## ما الذي يحدث عندما تنفخ في الطعام لتبريده؟

النفخ في الطعام والشراب او اخراج النفس فيه، عادة يومية يقوم بها الانسان عادة عندما يأكل او يشرب شيئاً ساخناً بغرض تبريده، لكنها للأسف عادة خاطئة جداً وقد تؤدي للاصابة بأمراض عديدة.

ففي جسم الانسان تعيش اعداد كبيرة من البكتيريا المفيدة للجسم، حيث تقوم بتنشيط التفاعلات الحيوية وتساعد في عملية الهضم وتوجد ملايين من هذه البكتيريا في الفم، لكن تلك البكتيريا عندما تخرج من الفم بواسطة النفخ، تكون مضرة جداً، حيث تقوم بالتحوصل على الطعام الساخن لتحمي نفسها من الحرارة، ثم يتناول الانسان هذا الطعام، لتدخل البكتيريا المضرة جسمه وتقوم بتنشيط انزيم "اليوريا" الذي يسبب التهاب الاغشية المبطنة للمعدة، كما تسبب هذه البكتيريا ضعفاً في افراز الانسولين بالبنكرياس، مما يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر بالدم وحدوث مرض السكري، ولأن الوقاية خير من العلاج، فمن الضروري الامتناع فوراً عن النفخ في الطعام والشراب، والاهتمام بنظافة الفم باستعمال الفرشاة والمعجون والمضمضة، كما يحدث عند الوضوء.

"لا ينبغي أن نسخّر عقولنا للبحث في مكنون عقول غيرنا، بل ينبغي علينا أن نزرع الحب في قلوبنا لنثير أريجه في قلوب غيرنا فلعله يفعل فعله ليكونوا ما نحب أن نراه فيهم".

(ف.ع)

## البيات الصيفي للحيوانات

البيات الشتوي أو النوم الطويل شتاءً عند الحيوانات، حقيقة معروفة وكتب عنها الكثير.. الا ان لغزاً محيراً برز امام العلماء، وهو وجود حيوانات صحراوية تلجأ الى البيات الصيفي، هروباً من قسوة المناخ وحفاظاً على ما تختزنه من غذاء. اشهر هذه الحيوانات مخلوقات صحراوية تشبه الفأر، تخزن الغذاء، وعندما يصبح الطقس شديد السخونة، تستغرق في نوم طويل لا تستيقظ منه الا عند تحسن الطقس.

البيات الصيفي يرتبط بتغيرات مذهلة في العمليات الحيوية في الجسم.. فدرجة حرارة الحيوان تنخفض الى ما بين 15.5 الى 19.5 درجة مئوية، مما يقلل من استهلاك الجسم للطاقة، وبالتالي يحافظ على مصادر غذائه اثناء الطقس شديد الحرارة عن طريق الاستسلام للبيات الصيفي.

## من كل بستان زهرة

- العالم الايطالي "جاليليو" هو أول من أطلق أسماء على مناطق القمر المرتفعة حيث اطلق عليها اسم "الاراضي" والمناطق المنخفضة اسم "بحار القمر".
- تتناقص اعداد الطيور المغردة عاماً بعد عام بسبب الزحف على بيئتها وسموم المبيدات، ويتراوح التناقص في اعدادها سنوياً بين 2 الى 3 في المئة.
- يختلف نمو الشعر باختلاف الجنس والافراز الهرموني لكنه في المتوسط يصل الى حوالي السنتيمتر في الشهر، اي ثلاثة أمثال معدل نمو الاظافر.
- اول حديقة للحيوان شيدت منذ حوالي 300 سنة في الصين، وكانت تسمى بـ"الركن الذكي".. أما أول حديقة عامة فقد ظهرت في اوروبا في القرن التاسع الميلادي.
- العقدة هي وحدة قياس سرعة السفن وتساوي ميلا بحرياً في الساعة، وكل 7 عقد تساوي 8 اميال في الساعة اي حوالي 12.8كيلومتر في الساعة.

## هل تعلم؟

عندما تشتعل النيران، ينبعث عنها ما يشبه البخار او غاز يحمل في طياته ملايين من اجزاء دقيقة جداً لمواد صلبة، هذا الخليط من الاجزاء الصلبة يسمى "الدخان"، وهو الذي يمكننا رؤيته. اما الغاز فإننا لا نراه، والدخان نتاج احتراق لم يكتمل، ولو اكتمل احتراق جزيئاته، لما تبقى سوى الغاز الذي لا يرى. ويتوقف تركيب جزيئات الدخان على نوعية المادة التي احترقت. ويخلق الدخان مشكلة كبرى في المدن، هي مشكلة التلوث الجوي، التي تزداد وضوحاً في الدول الصناعية، حتى ان الدول اصدرت قوانين تلزم الناس بحسن التحكم فيما ينبعث من مصانعهم ومساكنهم من ادخنة، وجعلت انشاء المصانع محظوراً في المناطق السكنية.



# الأصدقاء يكتبون

## رسالة إلى البشر

يا أيها البِشر إني علمت أن نشأتكم من حب
النفوس وأُنسَها والتقاء الأرواح في همسها وأن
البراءة تولدُ والطفل وهو في حضن امه قد غفا
فما لي ارى الشر عنكم قد صدر
والحقد في نفوسكم قد نما
جعلتم الورد شوكاً...
والروض معسكراً...
ودمرتم الأرض دون ذنبٍ
رغم عطائها
واستبحتم الدماء. فهل أعجبكم لونها
إني عجبت لأمركم فقد خالفتم الطبيعة في
أسرارها
فالكل باقٍ على حالهِ لكن نفوسكم قد تغير
حالها..
إني جئتكم راجية لا تعلموني كره الحياة وإنما
علمونها حبها وعلموني زرع الورود والزنابق..
وليس الشوك والعلقما
خلي الهموم واخرج بروحك من جسدك وارتق
بها
وخذ من الطبيعة أسمى المعاني وأرقها
فإن الجمال في الأرواح وما كان الجمال يوماً
جمال الأجسد...
انظر الى الازهار ما أجمل لونها
وقد إنثال الوجد منها عبر أفانينها
فاقتبس ألوانها ولون بها حياتك تغدو أجملا
وانظر الى البحار ما أعمق أسرارها
سبحان من سواها قُل وابحر مُتأملا
ما أجمل الطير يعانق زهرة، وتبادل المحبة بينهما
كانت أجملا
هلا عرفت الحياة ما أجمل سرها
فلمَ التدمير وقد سمعتم الزهرة قالت
ما ذنبي أنا؟

**أمل صلاح واوي**

## حدث على ورق الليل

نقطة انسابت بشقاوة من بستان جبهتي، تمردت على اضطرا الخلايا وتحصنت برأس صفحتي.. الصفحة الملطخة بكلمات أفرج عنها الحارس لخزائن فكرتي.. ما بالي تتراقص الأوراق في رجيف جملتي.. همسات الحاضرين تخترق ستائر وحدتي.. ليتني اقرأ تلك الكلمات في حضور الطيور فتطرب لي على سجيتها، بفطرتها ليس بافتعال، بعيداً عن المجاملات والكلمات الزائلات.. ليتني على ضفة نهر في بلدة صغيرة يبعث فيها هذا الملتوي رسائل العشاق في قارورة الأشواق، لترقص صبايا جميلات على أنغام كلمات الحب وقفلات العناق.. ولكن أنّى لي.. فأنا هنا ينتظرني جمهور على الهجمة الشبابية اللامسؤولة ثائر.. سوف القي بحمل هذه الأوراق على مسامع الحاضرين التائقين للعذب من المقال المنصتين.. لكن.. لكن مهلا فأنا وفي خضم محنتي وعضي على أصابع الوقت ورجفتي، نسيت أن مع الحاضرين أديبا سجدت له اللغة وخصصت له في فضاء الأدب كوكبا.. نسيت أن هناك نزارا.. الذي تخافه الحروف وتتخذ من بطن الأوراق أوكارا.. نسيت أن هنالك فلانا، وفلانا وفلانا وكلهم لمدائن الأدب أعلاما.. ترى هل ستطرب الآذان أم هل يشتمني اللسان؟ يا ربي إنهم الآن ينادون اسمي.. أقف هنا ويقف معي دق قلبي.. يطول صمتي وتتكاثر غيوم الحياء أعلى وجنتي.. يكرر مقدم الحفل ذكر اسمي.. أقف هنا ويقف معي دق قلبي.. يطول صمتي وتتكاثر غيوم الحياء أعلى وجنتي.. يكرر مقدم الحفل ذكر اسمي.. لن يتسنى لي الهرب فهذا الحفل رسمي.. لست أنا في مدرستي، كي أهرب من وجه معلمي.. ولا هناك في حضن جدي ينسج الأحلام في خيط جملتي.. أنا هنا يلتهمني السكون وحلمي المجنون.. من يخلصني؟ من يمد إلي يدا وينجدني؟ تفصلني عن الأنظار بضع خطوات.. اقطعها مشيا على رصيف اللحظات.. لأقف في وسط الأضواء.. حيث تقف الشمس في ثوب العراء.. اخترق الضوء الأحمر ورقتي ليعكس لون وجنتي.. فتحت فمي كي انطق الحروف لينفتح شلال من الماء البارد أعلى غفوتي.. ليتك أمي لم تدقي باب صحوتي كي أكمل هذا الحلم واضرب في عالم الأدباء ضربتي.

**ضياء مسيف**

## همسات في عيد الأمهات

ارتسم في خيالي ليلة عيد ميلادك.. عيد الأم، ارتسم عهد آمال واحلام طوال، اسرح واسرح بعيداً.. مع النغم الحزين.. اهرب من الفكر الساهر. والنظر الحائر.. اهرب مع آمالي وآلامي.. اسير الى حضنك الحنون.. ونور ربيعك المفتون.. احاورك.. فنتحاور ونتشاور.. ونقضي ليالي مليئة بالأماني والأحلام والورود.. أمي منذ ولدتني.. وفي عهدك رأيت بسمة الأمل تعلو وجهي المجروح.. فهل تلاحظين؟ أملي بدأ ينتصر.. ويأسي بدأ ينكسر.. والدمع بدأ ينهمر.. والمطر بدأ ينغزر.. وصباحي بانتظار شمس ستشرق نهاية الليلة.. ليلة عيدك السعيد.. فمعك وبجوارك يا درّة الأمهات ونور المنجبين.. اقسم لك اني من المحبين.. فهل تعرفين؟ امي.. انت قمرا في ليل حالك.. متألقاً بين النجوم.. فمهما تلألأت تبقى امي زهرة نور العيون.. وبه أنا في الطريق أسير.. صابرا منتظراً دعاءك مع حبك ورضاك.. في قلبي وباذن ربي.. ستقطفين وردة من بستاني.. فاقطفي ما تختارين، فحبي لك اكبر من كبير وشوقي لك من يسر الى يسير، فرضى ربي ينجلي عليك انجلاء وبجناته تنعمي بارتقاء. سأكتب لك من دم قلبي بدل الحبر والمداد.. فهل ترضين عني؟ فرضاك في قلبي احلى من دمّي.. يا من حبها شفاء ورضاها دواء.. انت من يطيب الخواطر.. ويزيل المخاطر.. فادخليني في دنيا رضاك بحب وطيب خاطر..

**عبدالغافر خطاب**

## هناء شلبي سلام عليك

ما أجمل تلك الاحلام التي إن غابت خلف القيود تبقى ذكراها بالقلوب.. وإن زاد جرحها حولته إلى أرجوحه للوطن..

بوركتي هناء وسلام عليك ياجرح أمتنا الدامي..

سلام عليك يا نبض القضية الذي لايموت..

سلام عليك يا أمل الغد المشرق رغم كل القيود..

سلام عليك سيدتي..

سلام عليك وانت تسطرين اروع معاني العزة والصمود في قيدك..

سلام عليك وانت تعوضين نقصنا..

سلام على جهادك وصبرك وتضحياتك..

جوعك أشعرنا بالضعف والجبن..

ولكن لاضير فما دام الواقع كذلك فلم المكابره!!

سلام على جهادك وتضحياتك وصبرك ..

سلام عليك من رب رحيم

إن تخلى عنك الكل فأنى لرحيم السماوات والارض ذلك!! فهناك حفظ بلا حدود وعزه بلا توقف..ووفاء عظيم لا نظير له..

سلام عليك اختنا هناء وسامحينا على ضعفنا.

**ثامر سباعنة**

## شعر خاص

من رحمة الله لا تقنط — أيها الراجع الى مولاكا
فطلب رحمةً ومغفرةً — ذخراً لآخرتك في دنياكا
من مسح دمعة يتيم عن خده — هلّت عليه مغفرة ورضوانا
فسارع لرسم الضحك على وجهه — فهو مثلي ومثلك انسانا
مهما علوت بهذه الدنيا فإنك — هاوٍ وساقطٌ لا محالا
ذلك الذي ظنّ نفسه الهً — ابتلعهُ اليمُ فكان خسرانا
يا ابن آدم ما بالك تفضل — حطام الدنيا على الآخرة
وتبكي عليها وقد علمت أنها — سلعٌ كاسدة وخاسرة
واغتنم فرصة ترجع بها لبارئك — ولا تبقى النفس فاجرة كافره
إذا أصيب صديقك بجرح — فكن له البلسم المداويا
ولا تتركه يعاني وحدهُ — تكن له السم القاتلا
كل بخيل وان كثُرَ ماله — يوماً لذي الميراث منقولُ
فلا تبخل على اهلك بمالٍ — فإنك امام الله مسؤولُ

**سهى سعيد جمال تميم**

# أيا عَيْنُ بَكّي تَوْبَةَ بن حُمَيِّرِ

**ليلى الأخيلية***

أيا عَيْنُ بَكّي تَوْبَةَ بن حُمَيِّرِ      بِسَحٍّ كَفَيْضِ الجَدْوَلِ المُتَفَجِّرِ
لِتَبْكِ عَلَيْهِ مِنْ خَفاجَةٍ نِسْوَةٌ      بماءِ شُؤُونِ العَبْرَةِ المُتَحَدِّرِ
سَمِعْنَ بِهَيْجا أزهَقَتْ فَذَكَرْنَهُ      ولا يَبْعَثُ الأَحْزانَ مِثْلُ التَّذَكُّرِ
كأنَّ فَتى الفِتْيانِ تَوْبَةَ لَمْ يَسِرْ      بِنَجْدٍ ولَمْ يَطْلُعْ مَعَ المُتَغَوِّرِ
ولَمْ يَرِدِ الماءَ السِّدامَ إذا بَدا      سَنا الصُّبْحِ في بادِي الجَواشي مُوِّرِ
ولَمْ يَغْلِبِ الخَصْمَ الضِّجاجَ ويَمْلأ      الجِفانَ سَدِيفاً يَوْمَ نَكْباءَ صَرْصَرِ
ولَمْ يَعْلُ بالجُرْدِ الجِيادِ يَقُودُها      بِسُرَّةَ بَيْنَ الأَشْمَساتِ فأَيْصُرِ
وصَحْراءَ مَوْماةٍ يَحارُ بها القَطا      قَطَعْتَ عَلى هَوْلِ الجِنانِ بِمِنْسَرِ
يَقُودُونَ قُبّاً كالسَّراحِينِ لاحَها      سُراهُمْ وسَيْرُ الرّاكِبِ المُتَهَجِّرِ
فَلَمّا بَدَتْ أَرْضُ العَدُوِّ سَقَيْتَها      مُجاجَ بَقِيّاتِ المَزادِ المُقَيِّرِ
ولَمّا أَهابُوا بالنِّهابِ حَوَيْتَها      بخاظِي البَضِيعِ كَرُّهُ غَيْرُ أَعْسَرِ
مُمَرٍّ كَكَرِّ الأَنْدَرِيِّ مُثابِرٍ      إذا ما وَنَيْنَ مُهَلِبِ الشَدِّ مُحْضِرِ
فأَلْوَتْ بأعْناقٍ طِوالٍ وَراعَها      صَلاصِلُ بِيضٍ سابغٍ وسَنَوِّرِ
أَلَمْ تَرَ أنَّ العَبْدَ يَقْتُلُ رَبَّهُ      فَيَظْهَرُ جَدُّ العبدِ مِنْ غَيْرِ مَظْهَرِ
قَتَلْتُمْ فَتىً لا يُسْقِطُ الرَّوْعُ رُمْحَهُ      إذا الخَيْلُ جالَتْ في قناً مُتَكَسِّرِ
فَيا تَوْبَ للهَيْجا ويا تَوْبَ للنَّدى      ويا تَوْبَ لِلْمُسْتَنْبحِ المُتَنَوِّرِ
أَلا رُبَّ مَكْرُوبٍ أَجَبْتَ ونائِلٍ      بَذَلْتَ ومَعْرُوفٍ لَدَيْكَ ومُنْكَرِ
فأحْرَزْتَ مِنْهُ ما أَرَدْتَ بقُدْرَةٍ      وسَطْوَةِ جبّارٍ وإقدامِ قَسْوَرِ

---

* شاعرة عاشت في العصر الأموي.

# Balsam
# بلسم

## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

حزيران (يونيو) ٢٠١٢
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٤٤

June 2012 - 37th year - No. 444

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني



**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080


**قيمة الإشتراك**

130 شاقلاً للأفراد   150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)


**عنوان المراسلات**

مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095







أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات




الإخراج الفني: توب ديزاين
02–2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02–2340413

كلمة بلسم

# "اليونسكو" وأهمية الحفاظ على المتاحف الفلسطينية

بعد نيل فلسطين العضوية الكاملة في منظمة اليونسكو؛ بات من السهولة بمكان المطالبة بحماية المتاحف الفلسطينية التي تواجه عاصفة تهويدية ممنهجة منذ عقود. حيث كان للمتحف الفلسطيني ولايزال دور بارز في الحفاظ على التراث والثقافة للشعب الفلسطيني على مر العصور، من جهة، إضافة إلى دوره في بناء الحضارة البشرية وصيرورتها من جهة أخرى، حيث قامت المتاحف في جمع بعض الآثار الفلسطينية الدالة على عروبة فلسطين وهويتها.

وقد تم تأسيس متاحف أثرية عدة في فلسطين إبان فترة الانتداب البريطاني (1922-1948)، كان من أبرزها: متحف الآثار الفلسطينية في مدينة القدس، ومتحف صغير في قلعة عكا التي تحطمت على أبوابها الهجمات الصليبية، وقد أقام المجلس الإسلامي الأعلى متحفاً في جامع عمر قرب المسجد الأقصى في القدس، وقد انشئ متحف الآثار الفلسطينية بادئ الأمر في بناية تخص آل قطينة في منطقة سعد وسعيد. وفي سنة 1927 قدم روكفلر إلى حكومة الانتداب البريطاني مبلغ مليوني دولار، ليصرف نصفها في بناء متحف، وحفظ باقي القيمة لينفق ريعها على صيانته. وتم بناء المتحف عام 1935 في بستان كبير مزروع بالأزهار وخلفه حديقة كبيرة مسورة ومزروعة ونقلت الآثار من المتحف القديم إلى البناء الجديد. والمتحف هذا مكون من ثلاث صالات عرض، وأربع غرف ومكتبة وغرفة مطالعة وقاعة محاضرات ومختبر وغرف للموظفين، وامتلأ المتحف بخزائن كثيرة للعرض ملأى بالآثار، ابتداء من العصر الحجري إلى العصر البرونزي المتأخر (1200-1600ق.م) كما ضم المتحف آثاراً كبيرة تعود إلى العصور الإسلامية. وفي صالة العرض الغربية عرضت الآثار التي وجدت في قصر هشام بخربة المفجر، وأغلبها من الجبس المنقوش. أما الغرفة الشمالية الغربية من المتحف فقد تضمنت معرضاً للمسكوكات الفلسطينية والأسرجة القديمة مرتبة حسب تاريخها. وفي صالة العرض الشمالية خزائن عرض تحتوي على آثار من العصر الحديدي. ويشار إلى أن في المتحف المذكور مكتبة كانت تضم ثلاثين ألف مجلد في عام 1948، وكان في الطابق السفلي من المتحف مخازن كبيرة فيها مجموعات أثرية غير معروفة توضع في متناول العلماء ورجال الآثار عند الطلب. ويضم متحف مسجد عمر كتابات تاريخية إسلامية وبعض السجاد ومجموعة صغيرة من الزجاج الروماني والخزف القديم. أما متحف عكا ففيه مجموعة من الزجاج والخزف القديم عثر عليها في مناطق مختلفة من فلسطين. وبعد قيام إسرائيل في عام 1948، حاولت الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة طمس الهوية الفلسطينية من خلال العمل على محورين، الأول: محاولة انشاء متاحف إسرائيلية ونقل بعض الآثار القديمة من القدس إليها، والثاني تمثل بالشطب الممنهج لكل ما يؤرخ لعروبة فلسطين وهويتها.

وفي الاتجاه نفسه حافظ اللاجئون الفلسطينيون في المنافي القريبة والبعيدة على هويتهم وانتمائهم. وكنموذج للحفاظ على آثار فلسطين في اللجوء انشأ الباحث الفلسطيني محمود دكور في مدينة صور جنوب لبنان متحفاً خاصاً يضم مقتنيات أثرية مهمة دالة على هوية فلسطين وشعبها، فمن الزي الشعبي للمرأة والرجل في مناطق فلسطين ومدنها كافة، إلى مقتنيات البيت والمطبخ الفلسطيني خلال سنوات سبقت نكبة عام 1948، وصولاً إلى النقود الفلسطينية وطوابعها البريدية. وفي الضفة الغربية وقطاع غزة تعزز وضع المتاحف الفلسطينية بعد إنشاء السلطة الوطنية الفلسطينية، فهناك خمسة متاحف عاملة، بواقع أربعة متاحف في الضفة الغربية مقابل متحف واحد في قطاع غزة، وثمانية متاحف مغلقة أو متوقفة عن العمل وممارسة الأنشطة.

مما تقدم يتضح أن للمتاحف الفلسطينية وظيفة مهمة، في المقدمة منها الحفاظ على الآثار الفلسطينية التي تعتبر دالة على شخصية الشعب العربي الفلسطيني وهويته التي تحاول إسرائيل الانقضاض عليها وشطبها في نهاية المطاف. ومن هنا تحتم الضرورة دعم التوجهات الفلسطينية في إنشاء متاحف فلسطينية داخل مناطق فلسطين التاريخية وفي مناطق اللجوء الفلسطيني، حيث من الممكن أن تقوم بعمليات الدعم الفني والمالي وزارات الثقافات العربية من خلال توصيات تسجل بعد عقد مؤتمر خاص لوزراء الثقافة العرب يتمحور حول بند أساسي وجوهري يتعلق بحماية الهوية الفلسطينية من الضياع. وقد يكون من باب أولى العمل على حماية المتاحف الفلسطينية وتنشيط دورها. وقد تعزز عملية انضمام فلسطين إلى منظمة اليونسكو فكرة مطالبة المنظمة المذكورة حماية المتحف الفلسطيني، وبالتالي فضح الممارسات الإسرائيلية الهادفة إلى تهويد تاريخ فلسطين ببعديه العربي والإسلامي .

**نبيل محمود السهلي**



No frost

تقنية تمنع تراكم الثلج والتنظيف المستمر للفريزر وبذلك تحافظ على الأكل طازجاً لمدة أطول



HYGENIC CONTROL

تقنية السيطرة الصحية في برادات أريستون تمنع تراكم البكتيريا والعفن وتحافظ على صحة الأكل

ARISTON

# برادات وفريزرات أريستون تصميم حديث وتكنولوجيا متطورة



# هذا العدد

**تستطيع تقنية معالجة الصدمة النفسية بالحركة الثنائية للعين التعامل مع جميع الصدمات النفسية من أصغرها إلى أكبرها، سواء تلك الناجمة عن العنف اللفظي، أو الاعتداء البدني، وخلافهما، مهما كان عمر المعتدى عليه.**
**فما مدى نجاعة هذا العلاج؟**



16

يحذر أطباء الاختصاص الآباء الذين يصطحبون أطفالهم إلى الأماكن العامة والحدائق والمراكز التجارية من انتقال عدوى الأمراض الى فلذات أكبادهم، لأنها تزخر بالفيروسات والجراثيم المعدية؟
فكيف يتم تجنيب الأطفال الإصابة بهذه الأمراض المعدية؟

25

حددت المنظمات الدولية المعنية بالأطفال المرحلة العمرية للطفولة في الفترة الممتدة من يوم ولادة الطفل وحتى سن الثامنة عشرة، وهي السن التي يكتمل فيها نموه البدني والنفسي. ولكن قد يطرأ بلوغ مبكر عند الإناث ينجم عنه تداعيات مرضية.
فما هي هذه التداعيات؟
وكيف يتم التعامل معها؟



**42**



مرض النقرس هو عبارة عن التهاب ينتج من ترسب حمض اليوريا أسيد في الغضاريف والأنسجة المحيطة بمفصل الرجل، ما يؤدي الى حدوث التهاب غير جرثومي في هذا المفصل.

فكيف نتفادى هذا المرض؟

**46**

تنتشر نبتة الجعدة بكثرة في فلسطين وباقي بلاد الشام وفي دول شمال افريقيا، وخصوصاً في المغرب. وتعرفها دول جنوب أوروبا والهند الغربية، وتنمو في المنحدرات الصخرية والمرتفعات، وهي معروفة منذ القدم بفوائدها الصحية.

فما وجوه استعمالاتها العلاجية؟



**66**

الصحة النفسية مهمة في كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان، بل إن الاهتمام بها أصبح ضرورة تقتضيها طبيعة عصرنا الحالي الذي تزداد فيه ضغوطات الحياة ومشكلاتها.

فما مظاهرها المرضية على الأطفال؟



# أخبار طبية

## إجراء عملية نوعية لطفل في مستشفى الهلال الأحمر التخصصي في الخليل

تمكنت طواقم مستشفى الهلال الأحمر التخصصي للأطفال والولادة في الخليل من إجراء عملية نوعية لاستخراج دبوس من نهاية القصبة الهوائية لطفل يبلغ من العمر سنتان ونصف السنة من دون تدخل جراحي، وباستخدام الجهاز الإشعاعي الوحيد من نوعه في محافظة الخليل .

وأوضح المدير الطبي للمستشفى، الدكتور عبد الرزاق ابو ميالة، أن الطفل الذي كان يعاني من أعراض التهاب رئوي حاد ادخل للمستشفى الاهلي الذي قام بتشخيص الحالة واكتشاف الجسم الغريب في نهاية القصبة الهوائية للطفل، وبعد تشخيص الحالة ونتيجة لعدم توفر الإمكانيات لديهم لاستخراج الجسم الغريب تم تحويله لمستشفى الخليل الحكومي، الذي قام بدوره بتحويل الطفل لمشفانا لأنه يحتاج لخبرة وإمكانيات متوفرة لدينا فقط خصوصا المنظار الجراحي وجهاز الـC.Arm الذي يعتبر من أوائل الأجهزة وأحدثها على مستوى محافظة الخليل، وايضا لتوفر قسم العناية المكثفة للاطفال.

من ناحيته أوضح رئيس فرع الجمعية في الخليل الحاج سميح ابو عيشة ان اغتنام الجمعية لفرصة وجود طواقم طبية فلسطينية مؤهلة لإجراء العمليات النوعية، وتزويد الطاقم الطبي بالمستشفى بالخبرة والمهارة والاجهزة المتطورة الكافية لإنجاز عمليات متقدمة، أهل المستشفى ليكون مستشفى تخصصيا تعليميا تحويليا يعد من افضل المستشفيات على مستوى الضفة الغربية.

بدورهم، شكر أهل الطفل جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني وإدارتها وطواقمها، على اهتمامهم البالغ بشريحة الاطفال وخصوصاً حديثي الولادة، الأمر الذي افضى لإنقاذ حياة ابنهم بدون تدخل جراحي وبوقت قياسي، معبرين عن فخرهم بوجود كفاءات مدربة واجهزة متطورة في هذا المستشفى الذي يعد نموذجا يحتذى في توفير الجهد والوقت والمال على اهالي المرضى.

## خلية شمسية أرق من خيط العنكبوت لتتبع الصحة

تمكن علماء من تصنيع خلايا شمسية سمكها اقل من سمك خيط العنكبوت ومرنة بحيث يمكن لفها حول شعرة الإنسان لمتابعة صحته.

وتتألف الخلية الشمسية من اقطاب كهربائية على رقيقة بلاستيكية سمكها 1.9 مايكرومليمتر، أو عُشر سمك الخلايا الشمسية المتوفرة حاليا مهمتها تقصي صحة الانساندوما، كما أفاد باحثون من النمسا واليابان.

وتمهد هذه الخصائص التي تتسم بها الخلية الشمسية الجديدة من حيث السمك والوزن والمرونة لعدد من الاستعمالات الجديدة مثل تصنيع اجهزة شحن كهربائي محمولة أو منسوجات كهربائية يمكن ارتداؤها فوق الملابس.

وقال الباحثون ان حقيقة ان سمك الخلية الشمسية اقل من سمك خيط العنكبوت تعني ان المرء لا يشعر بوزنها وانها ذات مرونة عالية. وأوضح الباحث تسويوشي سكيتاني من جامعة طوكيو ان بالامكان تعليق الجهاز على الملابس كما تُعلق الشارة أو "البادج" لجمع الطاقة الكهربائية من الشمس، وان كبار السن الذين يحتاجون الى ارتداء اجهزة استشعار لمراقبة صحتهم لن يحتاجوا الى حمل بطاريات معهم.

وتحظى الطاقة الشمسية باهتمام متزايد بين العلماء والمستهلكين، كما في اليابان، نظرا للإقبال المتعاظم على مصادر الطاقة البديلة بعد أزمة المفاعل النووي العام الماضي في مدينة

فوكوشيما.

وشارك في تطوير الخلايا الشمسية الجديدة باحثون من جامعة يوهانز كبلر النمساوية وجامعة طوكيو. ومن المؤمل ان تدخل حيز التطبيقات العملية في غضون خمس سنوات.

ويعمل الباحثون الآن على زيادة قدرة الجهاز على تحويل ضوء الشمس الى كهرباء لتشغيل أجهزة معينة فضلا عن زيادة حجم الخلية. ونقلت وكالة فرانس برس عن الباحث سكيتاني ان توليد الطاقة باستخدام الخلايا الشمسية يزداد طرديا مع حجمها. وبسبب مرونة الجهاز الجديد فانه أقل عرضة للتلف بالبلي حتى إذا أصبح أكبر حجما.

## جزيئات الذهب لتشخيص فيروس الكبد "سي"

توصل فريق بحثي في الجامعة الأمريكية بالقاهرة لاختبار كيميائي يمكنه تشخيص فيروس الكبد الوبائي (سي) باستخدام جزيئات الذهب خلال ساعة واحدة فقط، ويتكلف عشر ما تتكلفه الاختبارات التقليدية. وقال رئيس الفريق، الدكتور حسن عزازي: "إن الاختبار الذي قمنا بابتكاره حساس وغير مكلف، كما أنه لا يحتاج إلى معدات متطورة"، لافتا إلى أن أول اختبارات لفيروس (سي) أصبحت متاحة في مصر منذ عام 1992 ولكنها إما مكلفة للغاية أو تفتقد الدقة.

وأضاف أن الاختبار الذي توصل له فريق بحث الجامعة، يخفض بكفاءة مدة إجراء الاختبار من عملية من مرحلتين تستغرق عدة أيام إلى عملية من خطوة واحدة تستغرق أقل من 60 دقيقة بكلفة أقل بكثير من كلفة التشخيص التقليدية".

ولفت إلى أن الخيار الجديد سيجعل التشخيص في متناول الجميع، وبالتالي سيكون أكثر فاعلية في مساعدة المصريين على منع انتشار الأمراض المعدية للغاية، مؤكدا أن الكشف عن فيروس (سي) خلال الأشهر الستة الأولى يرفع نسبة الشفاء إلى 90 في المئة، ولكن الإسهام قليل على المستوى الوطني لمكافحة الانتشار المخيف لفيروس الكبد الوبائي في مصر. وقال: "إن الفريق يحاول استخدام نفس التكنولوجيا للكشف عن أمراض أخرى، بما في ذلك السرطان والسل، وأن الفريق بدأ مشروعا طويل الأمد لإيجاد علاج لالتهاب الكبد الوبائي، والذي تبدو نتائجه حتى الآن واعدة".

ويذكر في هذا الصدد أن العالم المصري الدكتور مصطفى السيد أكد في وقت سابق نجاح تجارب مصرية لاستخدام جزيئات الذهب "النانومترية" في إيقاف نمو الخلايا السرطانية في التجارب التي أجريت بمعامل المركز القومي للبحوث على الحيوانات بما يعد طفرة حقيقية في علاج السرطان في العالم، ويمثل أملا جديدا لمرضى السرطان.

وأشار السيد إلى أن التجارب أثبتت عدم وجود آثار جانبية لجزيئات الذهب "النانومترية" على وظائف وأعضاء الجسم التي تتخلص من آثارها بعد فترة زمنية محددة كل حسب طبيعته الحيوية، وأن الطحال هو العضو الذي يتخلص من آثار جزيئات الذهب بعد مدة أطول، مشيرا إلى أن التجارب مستمرة حتى يصبح علاج السرطان بجزيئات الذهب علاجاً فاعلاً وآمن على صحة الإنسان بنسبة مئة في المئة.

## تطوير خلايا جذعية لعلاج الزهايمر والعمود الفقري

أعلن فريق بحث مؤلف من علماء كوريين جنوبيين وألمان عن تطوير خلايا جذعية قادرة على المساعدة في علاج الأشخاص الذين يعانون الزهايمر وتضرر العمود الفقري. وأفادت وكالة الأنباء الكورية الجنوبية "يونهاب" ان علماء من جامعة كونكوك ومعهد ماكس بلانك استخدموا خلايا من جسم جرذان لتطوير خلايا جذعية عصبية يمكن زراعتها لأكثر من سنة في المختبرات.

وأشارت إلى ان الخلايا الجذعية حقنت في أدمغة جرذان وتحولت إلى خلايا عصبية من دون التحول إلى أورام خبيثة.

قال البروفيسور في علم

الخلايا الجذعية هان دونغ ووك إن هـذا "الاكـتـشـاف يشكل المرة الأولى التي تتحول فيها الخلايا الجسدية إلى خلايا جذعية راشدة بطريقة اصطناعية".

وأشار إلى ان عدم تحول هذه الخلايا إلى أورام خبيثة يشكل خطوة كبيرة قوية بالنسبة للعلماء.

واعتبر دونغ ووك ان "الاكتشاف يمكن أن يطبق في المستقبل لإيجاد علاج للأمراض العصبية التي لا علاج لها ومن بينها الزهايمر وغيرها من الأضرار التي تصيب الجهاز العصبي".

وفي السياق نفسه توصل عدد من العلماء في جامعة نورث وسترن في شيكاغو، إلى إمكانية إنتاج الخلايا العصبية من الخلايا الجذعية المستخرجة من الأجنة البشرية في مراحلها المبكرة، لاسيما أن الخلايا الجذعية الجنينية لديها القدرة على التطور إلى أي نوع تقريباً من الأنسجة في الجسم.

ووفقاً لهذا الاكتشاف، فإن خلايا المخ التي سيتم إنتاجها في المختبرات يمكن أن تلعب دوراً مهمّا في علاج مرض الزهايمر، بما يعد تقدماً كبيراً في مجال الأبحاث الطبية المرتبطة بهذا المرض، حيث اعتبرت الجمعية الخيرية البريطانية ذلك الاكتشاف بأنه "خطوة مهمة إلى الأمام" في طريق إيجاد علاج الزهايمر، اذ يمكن من خلايا هذا الاكتشاف استبدال خلايا المخ، التي تسمى بـ"الكوليني"، التي تساعد على عملية استرجاع الذكريات في المخ، لاسيما أن هذه الخلايا تموت في وقت مبكر لدى مرضى الزهايمر"، فضلاً عن أن عددها قليل نسبيًا إذا ما قورن بالخلايا العصبية، وخسارتها تترك تأثيراً سريعاً ومدمراً في قدرة التذكر لدى المريض.

وقال كريستوفر، إن "هذه التقنية لإنتاج الخلايا العصبية تسمح بتوفير عدد لا حصر له من هذه الخلايا، والتي يمكن زراعتها في المختبرات، وهو الأمر الذي يسمح للعلماء الآخرين بدراسة لماذا تموت خلايا المخ الكوليني بشكل انتقائي في مخ مريض الزهايمر.

وبالنسبة لتضرر العمود الفقري توصل باحثون يابانيون من جامعة ناغويا إلى أن الأسنان قد تلعب دوراً مهماً في إصلاح العمود الفقري الذي أصيب بحادث ما، بفضل دراسة استخدمت خلايا جذعية سنّية لإصلاح الكسور لدى الجرذان.

وقال الباحثون اليابانيون انهم زرعوا خلايا جذعية سنّية في نسيج العمود الفقري عند جرذان أصيبت بكسور في ظهرها ووجدوا أن هذه الخلايا السنّية منعت خلايا النسيج من الموت، وأعادت تجديد الأعصاب التالفة وتسببت بنمو خلايا جديدة.

وقد تمكنت الجرذان من استعادة بعض قدراتها على المشي بعد العملية، ما قد يبعث الأمل بأن توصل للنتائج نفسها عند البشر.

وأشار الباحثان إلى أنه بالإمكان أخذ الخلايا الجذعية من أضراس العقل من دون أية آثار جانبية على الصحة.

## علاج جديد يحارب مشكلة الطنين المؤرقة

أشار باحثون إلى أنهم تمكنوا من التوصل إلى علاج جديد يعني بالقضاء على مشكلة الطنين التي تؤرق البعض، وذلك بعد أن قالوا إن هذا العلاج يمنع المخ من إصدار ضوضاء "وهمية"، عن طريق تشغيل نغمات مطابقة عبر سماعات تثبت على الأذنين.

وأظهرت تجارب أجريت على العلاج الجديد الذي يعرف اختصاراً بـ "ACR" أنه يقلل الإزعاج الذي ينجم عن الطنين لدى سبعة من بين كل عشرة مرضى. ويتوافر هذا العلاج في الوقت الراهن للمرضى الإنكليز في عيادة بهارلي ستريت. ويعتقد أن ما يصل إلى 10 في المئة من الأشخاص البالغين تعاني من هذا الطنين إلى حد ما، رغم أن معظمهم يعانون منه بصورة معتدلة، في وقت يعتبر أكثر

شيوعاً لدى الأشخاص كبار السن.

وأوضح الباحثون أن المرضى لا يهنؤون مطلقاً بالهدوء التام ويواجه كثيرون صعوبات كي يستغرقوا في النوم. ووجد العلماء الآن أن تشغيل نغمات متشابهة للمرضى يمنع خلايا الدماغ السمعية من خلق الضجيج المتصور. وفي نهاية تجربة إعادة التعيين، التي استمرت على مدار 40 أسبوعاً، وقادها البروفيسور بيتر تاس في مركز جوليتش للبحوث بألمانيا، قال حوالي سبعة من عشرة أشخاص تلقوا علاجاً فعالاً إن الطنين هدأ وقل معدل الانزعاج. واتضح تراجع شدة الأعراض بمقدار النصف.

وفي هذا الصدد، أشارت صحيفة التلغراف البريطانية إلى أن النتائج التي خلص إليها الباحثون في هذا الشأن قد تم تقديمها مؤخراً في مؤتمر تم عقده بمقر الرابطة الطبية البريطانية في لندن. وأضافت الصحيفة أن عيادة الطنين، التي يوجد مقرها في هارلي ستريت، تقدم هذا العلاج الجديد، رغم سعره الباهظ الذي يقدر بنحو 4500 جنيه إسترليني.

## اكتشاف سبب بيولوجي لحدوث الصلع

توصلت دراسة أمريكية جديدة أجريت على رجال يعانون من الصلع إلى سبب بيولوجي وراء الصلع، حيث تم اكتشاف جين خاص هو السبب وراء تساقط الشعر، ما يمهد الطريق نحو اكتشاف علاج له وأيضاً علاج ضعف الشعر وتساقطه. وأشار العلماء من جامعة بنسلفانيا في دراستهم المنشورة في مجلة "ساينس ترانسليشنال ميديسن" العلمية إلى أن الجهود تبذل حالياً لتطوير كريم لعلاج الصلع. وتشير الأبحاث العلمية حول الصلع إلى أن معظم الرجال يصابون بالصلع وهم في منتصف العمر ويعاني 80 في المئة من الرجال من شيء من الصلع مع بلوغهم السبعين من عمرهم.

وأفاد البحث أن هرمون الذكورة تيستيرون يلعب دوراً في الإصابة بالصلع كما تلعب أسباب وراثية دوراً فيه أيضاً. كلا السببين يؤديان إلى انكماش بصيلات الشعر حتى تصبح صغيرة لدرجة أنها تكون غير مرئية ما يؤدي إلى ظهور الصلع.

وذكر العلماء أنهم تعرفوا إلى مركب بروتيني اسمه (بروستاجالاندين دي سينثيز) في خلايا بصيلات الشعر الموجودة في فروة الرأس عند المصابين بالصلع. وقال العلماء إن فئران التجارب التي تمت زيادة نسبة البروتين لديها أصبحت بلا شعر على الإطلاق بينما توقف نمو الشعر لدى البشر الذين زيدت نسبة المركب البروتيني المشار إليه لديهم بعد إجراء عمليات لزرع الشعر. وقال البروفيسور جورج كوستاريليس من قسم الأمراض الجلدية في جامعة بنسلفانيا الذي قاد البحث "إن البحث أظهر أن هذا البروتين يمنع نمو الشعر، لذلك تم تحديد سبب الصلع ومن ثم طريقة العلاج".

وأشار إلى أن الخطوة المقبلة هي التوصل إلى المكونات التي تؤثر في هذا البروتين واختبار ما إذا كانت تلك المكونات ستعمل على نمو الشعر من جديد أم أنها ستعمل فقط على منع حدوث الصلع، وهناك محاولات عدة حالياً تبذل في هذا الشأن.

وكان خبراء أمريكيون قد أعلنوا نهاية العام الماضي أنهم اكتشفوا ما يعتقدون أنه السبب الأساس وراء الصلع عند الرجال.

وقال الخبراء إن اكتشافهم هو أن الصلع لا يعني انعدام الشعر بل هي مشكلة في الشعر الجديد الذي ينمو في منطقة الصلع.

ويؤدي خلل في النمو إلى أن الشعر المنتج في تلك المنطقة يكون من الصغر بحيث لا يرى بالعين المجردة ما يؤدي إلى صلع تلك المنطقة أو خفة الشعر فيها.

وقال فريق البحث الأمريكي لمجلة الفحص الإكلينيكي إن الخلل يكون في الخلايا الجذعية المسؤولة عن نمو الشعر الجديد.

ويأمل الخبراء في إمكانية "علاج" الصلع عند الرجال بإعادة تلك الخلايا إلى طبيعتها.

ويأمل الباحثون في التوصل إلى إنتاج مرهم يوضع على الرأس فيساعد الخلايا الجذعية على تطوير شعر طبيعي.

Tefal
Natura

# تيفال شريكك في الطهي الصحي



بدون كادميوم!
بدون رصاص!
ليست سيراميك!
ليست تفلون!

مصادق عليه من قبل الـ FDA الأمريكي







تيفال
Tefal
شريكك في الطهي الصحي

MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111



# كيف تعالج الصدمة النفسية بالحركة الثنائيّة للعين؟

فراس عبيد

لو لم يسُقني القدر الحكيم إلى تلك الدورة التعليمية العلاجية عن العلاج بواسطة الاستثارة الثنائية لحركة العين (EMDR) لما عرفت تلك القدرة السريّة الرهيبة التي يمتلكها الدماغ البشريّ في معالجته للصدمة، وفي تأهيله للإنسان مرة أخرى، وأخرى، وأخرى، ولا نهائية، لمواصلة الحياة على أحسن نحو ممكن.

ولولا تلك الدورة، لبقيت معارفي وأدواتي العلاجية ناقصة، ولظللت معتقدا باقتصار الشفاء على الأدوات الروحية والنفسية المعروفة والشائعة مثل التحكم بالوعي، ومثل تحفيز الإرادة، ومثل تحرير التنفس عبر حركات رياضية منظمة، ومثل جلسات العلاج النفسي التقليدية... الخ. وهي أدوات رغم أهميتها الفائقة، ورغم عدم استطاعتنا الاستغناء عنها بأيّ حال من الأحوال، إلا أنها جميعا لا تملك إلاّ أن تقف احتراما، وانبهارا، وانتباها، عند اكتشاف سرّ جديد من أسرار الدماغ البشري المعجز.

## الآلام التي تعالَج بواسطة الحركة الثنائية للعين

تستطيع هذه التقنية معالجة جميع أنواع الصدمات النفسية من أصغرها إلى أكبرها. فهي تعالج الآلام والاضطرابات النفسية الناجمة عن العنف اللفظي تجاه الإنسان، كما تعالج الآلام والاضطرابات النفسية الناجمة عن تحقير الإنسان!

وهي تعالج الآلام والاضطرابات النفسية الناجمة عن الاعتداء البدنيّ، أو التحرّش الجنسيّ، مهما كان عمر الضحيّة أو جنسها، كما تعالج الآلام والاضطرابات النفسية الناجمة عن الاعتقال التعسفي من قبل السلطة المحتلة، أو السلطة القمعية!

وهي تعالج الآلام والاضطرابات النفسية الناجمة عن التعذيب المنظم من قبل السلطة المحتلة، أو السلطة القمعية، كما تعالج هذه التقنية الوسواس القهري، وغير القهري، الذي يهاجم الشخص ولا يعرف كيف يتخلّص منه بشكل جذري!

إنّها طريقة علاجية لجميع الأعمار والحالات، ولديها المقدرة على النفاذ العلاجي إلى كثير من أنواع الاختلالات، والاضطرابات، والوساوس التي تطال الإنسان نفسه.

وقد حقّقت تلك الطريقة نجاحا كبيرا على مستوى العالم رغم حداثة عمرها، حيث جرّبت على نطاق واسع في مناطق الحروب والتعذيب مثل فلسطين والعراق، وكذلك في مناطق العالم التي نكبت بالزلازل والكوارث الطبيعية.. ومن أشهر المعالجين بتقنية الـ EMDR في فلسطين المعالجة سعاد متولي بدران، وخضر رصرص، ومنى الهودلي، وآخرون.

## خطوات العلاج بواسطة الحركة الثنائية للعين

يجلس طالب العلاج جلسة مريحة على مقعد مريح، ويجلس أمامه المعالج جلسة مريحة على مقعد مريح، ويكون مقعدا الطرفين متوازيين على شكل سفينتين متعاكستي الاتجاه، ثم يهيئ المعالج، طالب العلاج (المنتفع)، نفسيّا من خلال طمأنته إلى المكان، وطمأنته إلى خصوصية الجلسة وسريّتها، ويطلب منه أخذ نفس عميق هادئ، وأن يستحضر (مكانا آمنا) متخيّلا يختاره المنتفع (ويذهب إليه) عندما يطلب منه المعالج ذلك.

يطلب المعالج من المنتفع أن يغمض عينيه، ويذهب إلى المكان الآمن، ثم يفتح عينيه ويتابع بعينيه فقط حركة يد المعالج يمينا ثم يسارا، يقوم بها المعالج 4-6 مرات بسرعة عادية، ويكون مركزها أعلى أنف المنتفع، ولا يتكلّم المنتفع والمعالج أثناءها، ولا يحرّك رأسه، بل عينيه فقط. (توضيح: عدد المرات يقصد به أن الحركة من اليمين إلى الشمال هي مرة واحدة).

يطلب المعالج من المنتفع أن يستحضر الصورة الأليمة، وأن يتابع بعينيه حركة يد المعالج الترددية التي سيقوم بها المعالج الآن بمعدل 24-32 مرة بسرعة تتفاوت بين سريعة وعادية وبطيئة، اعتمادا على النسبة المطلوبة لاستثارة الحساسية. ففي هذه المرحلة تحديدا يتمّ العلاج (إزالة الحساسية) وينبغي أن تكون حركة يد المعالج فيها سريعة لا بطيئة، خلافا لمرحلة التحضير والتهيئة.. ولا يتكلم الطرفان أثناء ذلك، لأنّ الكلام يعيق العملية العلاجية التي يقوم بها الدماغ.

يتوقف المعالج ويسأل المنتفع: ما هو آخر شيء رآه أو شعر به؟ أو ما الذي طرأ على الصورة من تغييرات في عناصرها أو في لونها أو في حجمها؟

قد تُحيل الصورة (أو بالأحرى المعالَجة) إلى صور وذكريات أخرى متعلقة أو غير متعلقة بالموضوع، بسبب اتصال الصور جميعا بشبكات واسعة في الذاكرة الدماغية، هذا أمر طبيعي.. يتابع بعده المعالج العلاج بالطريقة ذاتها، أي بمعدل 24-30 مرة، ثم يتوقف المعالج ويسأل المنتفع عن التغييرات الجديدة التي طرأت على الصورة (واعتمادا على الوضع النفسي للمنتفع، ومع مراعاة عالية لعدم دخول المنتفع في حالة انفصال، يمكن للمعالج أن يحثّ المنتفع على تغيير الصورة بنفسه، مثل تفريغ الشخص الموجود في الصورة بحيث يصبح مجوّفا فارغا، أو تلوينه بالأبيض والأسود، أو تصغير حجمه، أو تجسيمه بلا عضلات، أو وضع حاجز بينك وبينه..).

كما يفيد أن يُذكّر المعالجُ المنتفعَ بين حين وآخر بأنّ تلك الصورة هي من الماضي وأنّه موجود (الآن) و(هنا) وفي أمان، أو يقول له: «أنت تشاهد فيلما على جهاز فيديو والريموت بيدك أنت»! أو: «أنت تسير في قطار وقد عبر القطار تلك المحطة!» أو: «غيّر لون الصورة إلى أبيض وأسود»... الخ). وهكذا دواليك يستمرّ المعالج في العلاج، متتبّعا التغييرات التي تطرأ على الصورة الأولى حتى تتغيّر، فيقوم المعالج بتثبيتها.

لكن قبل التثبيت يحتاج المعالج إلى أن يسأل المنتفع عن درجة تحسسّه من الصورة الأساسية التي لن تعود بالشكل القديم نفسه، فإذا لم تصل إلى صفر من عشرة تكون المعالجة غير مستوفاة بعد، وعلى المعالج أن يستمرّ في العلاج حتى لو تطلّب الأمر أكثر من جلسة.

ولأنّ العلاجَ النفسي ليس بالأمر السهل، على المعالج أن يظلّ متيقّظا تجاه كلّ ما قد يطرأ على شخص المنتفع من تغييرات سلبية، أو أزمات، أو تشنجات قد يفضي إليها العلاج، وهذا أمر ممكن الحدوث، نظرا لارتباط الصورة أو الحدث بشبكات ذاكرة كثيرة المحتوى من صور وأحداث ستتداعى أثناء العلاج، وهنا قد يضطرّ المعالج إلى الوقف المؤقّت للعلاج، وسحب المنتفع إلى (المكان الآمن).

ومن الضروريّ أثناء المعالجة، أن يمنح المعالجُ المنتفعَ إحساسا بالثقة بأنه قادر على السيطرة، وأنه هو نفسه جزء من العلاج. ولا ينتهي المعالج من علاجه قبل أن يهيئ المنتفع لكيفية التعامل مع مواقف شبيهة في المستقبل.

ثم يقوم المنتفع بعمل مسح شامل لجسده من الرأس إلى القدمين، بقصد أن تحدّد كفّاه موضع أو مواضع أية آلام أو أوجاع يحسّ بها (يحدّد مكان الألم، لونه، شكله، مساحته، صوته، حرارته، برودته،..) ثمّ يضع كفّه برفق على الموضع المؤلم مستحضرا الصورة الجديدة(المعدّلة) حتّى يزول الألم. فالصدمة لا تخزّن في الدماغ فقط، بل تخزّن في الجسم أيضا، على شكل ألم أو تحسّس.

## تفسير آلية المعالجة بواسطة الحركة الثنائية للعين

تستند آلية المعالجة بهذه الطريقة، إلى نظام حركة معين هو نظام الحركة الترددية (الثنائية) سواء كانت من خلال العين (استثارة بصرية للدماغ)، أو من خلال النقر على ظهر الكفين بالسبابة (استثارة حسية للدماغ)، أو من خلال الصوت باستعمال أداة صوتية مثل الخرخيشة (استثارة سمعية للدماغ).. حيث تستثير هذه الحركة المزدوجة (يمين شمال) الوصلات العصبية التي تربط شقيّ الدماغ، فتفتحها وتربطها معا، وبذلك تصل إلى البيانات والذكريات الأليمة المخزّنة في أجزاء مغلقة في الشقّ الأيمن للدماغ، ومن ثمّ تقوم بمعالجتها وإعادة الإدراك لتلك المعلومات المخزنة فتصبح معلومات معالَجة وتُخزَن بالشكل الصحيح في شبكات الدماغ، مما يحوّلها إلى صورة دماغية جديدة لا تتسبّب في أيّ ألم للإنسان (أو على الأقلّ يترتّب عليها أدنى شقاء فيما بعد فتكون المعالجة قد تمّت.

وفي كتاب العالمة النفسية الأمريكية د. فرانسين شابيرو التي اكتشفت هذا النمط من المعالجة نقرأ: " عندما يتم تحليل الحدث المزعج، فإنه قد يعلق في الدماغ على شكل الصورة الأصلية، أصوات، أفكار، مشاعر أو أحاسيس جسمية، ال EMDR يبدو انه

يستثير المعلومات ويسمح للدماغ بتحرر الخبرة، هذا على ما يبدو ما يحصل في مرحلة بداية النوم *RAPID EYE MOMENT (REM)*.

إن حركة العيون (الأصوات، الذبذبات) قد تساعد في عملية معالجة المواد الموجودة في اللاوعي، وإن دماغك هو من سيقوم بعملية المعالجة وأنت الذي تسيطر عليه وتقوده" (1). (تخفيف الحساسية، فرانسين شابيرو، ص 70).

ويعني هذا أنّ جوهر المعالجة بالاستثارة الثنائية (ويسمى أيضا العلاج عن طريق تخفيف شدّة الحساسية) لا يقوم على مبدأ مسح المعلومات من الذاكرة الدماغية، بل يقوم على مبدأ إعادة معالجة البيانات والذكريات الأليمة (إعادة ترميز البيانات والذكريات) بحيث توضع في شبكات ذاكرة جديدة.

وبذلك، تتميز المعالجة بالاستثارة الثنائية عن المعالجة النفسية التقليدية (البوح) وغيره، فالثانية تحرّك القشرة الدماغيّة فقط، بينما تدخل الأولى إلى المناطق العميقة الأليمة المخزّنة في الذاكرة، فتكون المعالجة بالاستثارة الثنائية معالجة شاملة للوظائف العصبية والجسميّة والنفسيّة والمستقبلية لدى الشخص.

ويؤكّد جميع المعالجين بطريقة الاستثارة الثنائية لشقيّ الدماغ (EMDR) أنهم فقط يستثيرون الدماغ ووصلاته العصبية، وأنّ من يكمل العلاج ويقوم به ببراعة، ودون أن يعرف أحد على وجه الدقة كيفية قيامه بذلك، هو الدماغ!

## مساعدة ذاتية مبسّطة بالتقنية نفسها (تُحسّن المزاج وتخفف التوتر، لكنها ليست علاجا لمشكلة)

يمكن تطبيق الإنسان لتقنية العلاج بالاستثارة الثنائية على نفسه دون معاونة المعالج، من خلال حركة الفراشة حيث يقوم الفرد باحتضان نفسه، فيضع يده اليمنى على كتفه الأيسر، ويده اليسرى على كتفه الأيمن، ثم يبدأ بالرّبت برفق على كتفيه مستخدما رؤوس أصابع الكفين، يمينا ثم يسارا، سبع مرات. سيحسّ الإنسان بالراحة إذا كان متعبا، أو منفعلا، أو قلقا، أو خاضعا لتأثير فكرة مؤذية.. لكنّ هذه الطريقة المبسطة قد لا تصلح لعلاج الحالات النفسية والعصبية الصعبة أو المزمنة.

ومثل حركة الفراشة.. حركة الربت على الركبتين برؤوس أصابع الكفين.

كما يمكن أن نستخدم حركة الفراشة مع الأطفال لطمأنتهم، ولمدّهم بالطاقة الإيجابية، فهي ذات تأثير عصبي دماغي إيجابيّ عليهم، مثلنا تماما نحن الكبار.

وقد طبّقتها ذات يوم على طفلتي ذات الأعوام السبعة وحققت نتيجة باهرة، فقد قامت زميلة لطفلتي بعرض صورة ل (الشيطان) على ابنتي، فبكت طفلتي وتواصل بكاؤها وقالت لي إنها لن تستطيع النوم هذه الليلة لأن صورة الشيطان البشعة ستظلّ تطاردها، وإنها تريد أن تنام بهدوء وأن تشاهد أحلاما جميلة، لا أن تستحضر صورة الشيطان! واستمرت في البكاء والانفعال.. طمأنتها ومسحت بكفّي اليمنى على شعرها ووجهها، وأخبرتها عن حركة سحرية اسمها حركة الفراشة إذا كرّرناها سبع مرات ستطرد الشيطان.. فسألتني:

هل حركة الفراشة تلك حركة سحرية؟

فقلت لها: نعم.

فقالت: وهل رقم 7 أيضا رقم سحري؟

فقلت لها: نعم.

قالت: ولأنه سحري هو قادر على طرد الشيطان؟

قلت: نعم.

فرحت ابنتي وقهقهت من أعماق قلبها، وبدأت بتطبيق حركة الفراشة، فاستصعبت أداءها ذاتيا، فاحتضنتها مؤديا الحركة بالنيابة عنها، لكنها لم ترض بعجزها عن أداء الحركة السحرية الشافية، فطلبت أن أعلّمها حركة سحرية بطريقة أخرى.. فعلّمتها حركة النقر برؤوس الأصابع على الركبتين سبع مرات، فأحبّتها وأتقنتها، وحرصت أن تكون عدد نقرات يديها سبعا بالتمام، مبدية استمتاعا فكريا غريبا ومتكررا بفكرة القدرة السحرية للرقم 7!

خلال 3-5 دقائق.. زال انفعال ابنتي، وهدأت نفسها، ولم تعد تفكّر بالشيطان أو تذكره، ونامت

نوما عميقا. ولم تنس قبل نومها أن تشكرني وأن تقبّلني وأن تقول لي: "بابا أنا بحبّك"!

ومن التطبيقات الرائعة للكبار وللصغار في العلاج بحركة الفراشة، دمج حركة الفراشة بالرسم بألوان الشمع، وهي طريقة بسيطة، وناجحة، ومدهشة في تأثيرها على إعادة ترميز المادة الأليمة المخزّنة في الدماغ، ومن ثم إيقاف فاعليتها باعتبارها مصدر ألم للشخص.

## بساطة الحلول

أرهقتني مسألة في إيجاد الحلّ المناسب لها، فذهبت إلى فراشي مع المشكلة، وهذا خطأ بالطبع، لكن المشكلة ظلت تلحّ عليّ لإيجاد حلّ لها، فقمت بحركة الفراشة (احتضنتُ نفسي) وربتّ على كتفيّ سبعا (كل حركة ترديديّة يمين شمال هي مرة واحدة) وطلبت من الوعي الكوني العظيم أن يسعفني بالحلّ، لا أدري كم من الوقت نمت ثم استيقظت على الحل المفاجئ حاضرا في وعيي!

كيف أتى؟ متى أتى؟ لا أدري.. لكني لاحظت أن أحد جفنيّ كان يرمش بشدة قبل أن أنام، وكأنّه يتحضّر لفعل ما!

وفاجأني الحلّ بأنّه حلّ بسيط! لكنّه مبنيّ على عنصرين مهميّن لم يكونا حاضرين في خاطري أثناء الأزمة وهما المفاجأة والتركيب! هكذا اكتشفت طريقة بسيطة ورائعة لحل المشكلات، الصغير منها والكبير.. بأن تطعّم طلبك الصعب أو المحرج بعنصرين هما المفاجأة التي لا علاقة لها بموضوع الطلب نفسه، والتركيب أي دمج الطلب بموضوع آخر لا علاقة ظاهرية له بالمرة بموضوع الطلب!

وقد ذكّرتني هذه الواقعة بقصة اكتشاف العلاج بواسطة الاستثارة الثنائية، على يد المعالجة النفسية الأمريكية د. فرانسين شابيرو التي واجهت مشكلة عويصة فانغمست تفكّر في حلّها، إلى أن لاحظت عينيها تتحركان بسرعة يمينا ويسارا، بعد ذلك أحسّت براحة مفاجئة ووجدت حلا للمشكلة، فبدأت قصّتها مع البحث العلمي المنهجيّ عن هذا النوع من العلاج.

**هل تَعلم:**

- أن 70 في المئة من الصدمات النفسية يعالجها الإنسان ذاتيا، و30 في المئة من الصدمات النفسية تحتاج لعلاج اختصاصي نفسي.
- أن أساس كثير من الألم النفسي هو قيام دماغنا بتسجيل التجربة الأليمة بطريقة معينة في الذاكرة. وهنا يأتي دور العلاج.
- يستهدف العلاج النفسي في المقام الأول الناس الذين يصنفون من ذوي الإيمان الإيجابي القليل.
- في حالات الصدمة الحديثة جدا، يتم العلاج بالاستثارة الثنائية بالتجزئة: الإحساس وحده، المشاعر وحدها، الفكرة وحدها.. مثل حالات ضحايا الزلزال، أو الحرب، أو الحادث. وذلك لأنّ الدماغ لا يكون قد قام بتجميع الصورة بعد، فهو يحتاج إلى ثلاثة أشهر حتى يقوم بعملية الربط الشبكي للصورة وترميزها.
- هناك (صدمات عابرة للأجيال) مثل صدمة هزيمة العام 1967 للإنسان العربي. وهناك أيضا صدمات صغيرة تتحول إلى كبيرة بفعل التراكم. وفي كلتا الحالتين (العابرة للأجيال، والتراكمية) العلاج ممكن ومُجْد.
- أنّ شبكات الذاكرة طويلة المدى رافد للتعب وللقلق اليومي، من هنا تبرز أهمية المعالجة بتقنية الـ emdr، فالاستثارة الثنائية المزدوجة تحرّر المادة المكبوتة داخل الإنسان، وتجعله يستعيد إحساسه بالحريّة.
- الإنسان عبارة عن شبكة معلومات موجودة داخل صندوق.
- لا تفترض أن كلّ إنسان مهيّء للعلاج بتقنية الاستثارة الثنائية (EMDR)، لذلك من الضروريّ تهيئة المنتفع نفسيا، ودراسة تاريخه المرضيّ، والتدرّج معه، وبالطبع مرافقة الاختصاصي، إذ يمكن أن تؤدي المعالَجة إلى فتح قنوات ذاكرة واستحضار تجارب بعيدة جدا لدى المنتفع، ما يزيد شعوره بالألم، فيقوم الاختصاصي بالتدخل الفوري والمناسب.◆◆

* فصل من كتاب: "الوعي السابع"، صدر حديثا للكاتب.

# الأطفال وجراثيم الصيف في الأماكن العامة

إعداد: ماهر عبدالقادر



**تظهر بحلول فصل الصيف امراض عديدة لدى الأطفال، وبخاصة الاسهال والنزلات المعوية، الناجمة عن تلوث التغذية. ويقدر الأطباء أن ما نسبته 20-30 في المئة من الأطفال يراجعون أقسام الطوارئ في المستشفيات بسبب اصابتهم بالفيروسات أو الجراثيم.**

ويحذر أطباء الاختصاص الأهالي الذين يصطحبون أطفالهم إلى الأماكن العامة والحدائق والمراكز التجارية، من انتقال عدوى الأمراض الى فلذات اكبادهم، لأنها تزخر بالفيروسات والجراثيم المعدية، ما يؤدي الى اصابتهم بها بسهولة، وخصوصاً إذا علمنا أن هذه الجراثيم تبقى حية لفترة طويلة.

ويؤكد هؤلاء الأطباء ان الوقاية ثم الوقاية هي التي تقي شرور هذه الجراثيم. كما ينصحون بالابتعاد قدر الإمكان عن تناول الأطعمة التي تباع في الأسواق أو تلك التي لا يتم حفظها بطريقة صحية، إضافة إلى النظافة وضرورة غسل اليدين مراراً وتكراراً في النهار، للابتعاد قدر الإمكان عن الاصابة بالجراثيم التي تتنوع أنواعها، وبالتالي تتنوع أعراضها، وقد تصل أحياناً إلى مرحلة خطرة إذا لم يتم تداركها بالشكل الصحيح، وعبر استشارة طبيب مختص.

وهنا آراء اختصاصيين في صحة الأطفال حول كيفية تجنب الإصابة بهذه الجراثيم الصيفية.

## الفيروسات وأماكن انتشارها

يشير اختصاصي الأطفال، الدكتور سامح علي، إلى وجود عدد من الفيروسات التي عادة ما يكون لها أعراض تختلف عن بعضها بعضاً.

وتعد هذه الفيروسات عادية كونها تنشط في فصل الصيف، وهذه الفيروسات التي يصاب بها الأطفال، والتي ترد حالياً إلى المستشفيات هي: "الأدينوفيروس"، وهذا النوع من الفيروس يؤدي إلى التهاب في العيون مع وجود حرارة والتهاب في الحلق أو قيء . وفيروس "راث كورونا فيروس" يؤدي إلى التهاب الشعيبات الهوائية، خصوصاً عند الأطفال الصغار في السن . أما فيروس "الروتافيروس"، فيؤدي إلى نزلات معوية. ولكل هذه الفيروسات أعراض تكون معظمها متشابهة، كالحرارة العالية والزكام والتهاب العيون والإسهال والقيء. في حين أن هذه الفيروسات لا تكون منتشرة في الدول الباردة.

وعن مرتع هذه الفيروسات يشير الدكتور سامح إلى التجمعات التي يكثر فيها وجود الأطفال، مثل أماكن اللعب في المراكز التجارية، حيث يوجد، على سبيل المثال، ما يعرف بمنطقة الطابات، وفيها يغوص الأطفال بين آلاف الطابات الملونة.

وقد يحدث أن يكون أحدهم مصاباً، بأحد الجراثيم ويسيل لعابه مثلاً على إحدى الطابات، ويأتي طفل آخر ليمسك بالكرة نفسها فتنتقل العدوى إليه . كما تنتقل العدوى في المسابح ومن خلال تناول الخضراوات من دون غسلها جيداً .

ولذلك من الضروري جداً المحافظة على النظافة وغسل اليدين مراراً وتكراراً إضافة إلى ضرورة الابتعاد عن مناطق ألعاب الصغار الملأى بمثل هذه الجراثيم في موسم الصيف .

وحول الأعداد التي ترد إلى المستشفى بسبب هذه الإصابات، يشير الدكتور سامح علي إلى أن عددها يراوح ما بين 20 - 30 حالة يومياً منها ما يتم إعطاؤه علاجاً ويعود الى منزله، والبعض منهم يتم حجزه بسبب ارتفاع درجة الحرارة أو وجود التهابات معوية وقيء مستمر .

## تأثير الإجازات والمطاعم

وتقول الدكتورة انتصار الحمادي استشارية طب كلى الأطفال: "في فصل الصيف تزداد الإصابات بطبيعة الحال لدى الأطفال أكثر من الأيام العادية، والسبب يعود إلى أن الأسرة والأطفال يكونون في إجازة، حيث تكثر النزهات إلى أماكن عامة، وبالتالي يتم حفظ الأطعمة في أوعية، والتي تتأثر بطبيعة المناخ الحار وتفقد جزءاً من صلاحيتها وتؤدي إلى الإصابة بالكثير من الحالات الإعيائية مثل القيء والإسهال، خصوصاً أن الحاويات التي يحفظ بها الطعام تكون من مادة بلاستيكية تتمدد بفعل الحرارة وتؤدي إلى نمو البكتيريا أو الجراثيم ما يؤدي إلى التسمم الغذائي".

**ينصح الأطباء بالابتعاد قدر الامكان عن تناول الأطعمة من الأسواق**

وتضيف أن تناول الطعام في المطاعم يؤدي إلى مثل هذه الحالات خصوصاً إذا لم يكن محفوظاً بطرق صحية "ونحن لا نعرف كيف يتم حفظه أو تخزينه، ما يزيد من احتمالية الإصابة بالمرض".

وتشير الدكتورة انتصار إلى أن أنواع الجراثيم

كثيرة، ولكن أكثرها انتشاراً في فصل الصيف هو "الروتافيروس" الذي يصيب كل الأعمار وليس الأطفال فقط، والسبب يعود إلى أن هذا النوع من الفيروسات يبقى حياً لفترات طويلة، خصوصاً على الاسطح، وفي حال ملامسته تنتقل العدوى .

وتضيف: "نلاحظ من خلال عملنا تزايد حالات الإسهال في فصل الصيف أكثر من الأيام العادية للأسباب التي ذكرتها آنفاً، وبالتالي تشكل هذه الحالات ما نسبته 20-30 في المئة من الحالات التي تراجع أقسام الطوارئ".

وقالت: "إن العلاج يعتمد على حالة المريض والأعراض المصاحبة له، فإذا كانت الحرارة مرتفعة وظهر دم في البراز فهناك تسمم في الأكل . وفي حالة وجود أعراض أخرى مثل الإسهال ينصح بالتعويض بالسوائل وشرب المياه بكثرة، وإذا لم يستجب المريض فيجب حينها وضع مصل له لتعويض المريض عن فقده للمياه في جسمه".

وتشير الدكتورة انتصار إلى أن مثل هذه الإصابات لدى قدومها إلى أقسام الطوارئ يتم وضعها في غرف عزل ولا يتم وضعها مع مرضى آخرين كي لا تنتقل العدوى. أما الأعمار التي تصاب بمثل هذه الأمراض فهي تبدأ في الستة أشهر وحتى الثانية عشرة .

## تحور الفيروسات وصعوبة علاجها

ومن جهته يشير الدكتور ياسر النعيمي وهو استشاري أطفال، إلى أن فترة الصيف لها موسمها من الأمراض الفيروسية، التي تعد موسمية ومعروفة للجميع. ففي هذه الفترة تكثر فيها حركة البشر، بمعنى تنقلهم من مكان إلى آخر، وتزداد الرحلات والزيارات وتناول الطعام في المطاعم ما يؤدي بالضرورة إلى اختلاط الناس ببعضهم بعضاً خصوصاً في المراكز التجارية. ومن هنا تستدعي هذه الحالة اتباع الأساليب الصحية الصحيحة في المحافظة على النظافة ما يتطلب ضرورة غسل اليدين باستمرار وعدم مخالطة الأطفال المصابين وأخذ الاحتياطات خلال السفر .

ويشير الدكتور ياسر إلى أن بعض الأمراض الفيروسية ليس لها تطعيمات، ومن هنا تكمن خطورتها، وهي تصيب عادة الجهاز التنفسي والجهاز المعوي، وبعض هذه الفيروسات يتمحور، أي تتغير، وهذا يفسر عدم وجود لقاح ثابت لها سبب صعوبة تبادل الفيروس والتعرف إليه .

ومن هنا فإن أفضل علاج هو العزل قدر الإمكان للمريض وتخفيض الحرارة وتعويض السوائل بالجسم وتجنب المخالطة، وهي جميعها إجراءات احترازية تعنى بها الأم لرعاية طفلها، خصوصاً أن انتقال هذه الفيروسات يكون سريعاً من شخص إلى آخر. وبالمناسبة فهي لا تصيب الأطفال فقط بل الكبار أيضاً .

## طعام المنزل أفضل

الدكتور خالد محمد عبدالرحمن، وهو ممارس عام، يقول: "إن لكل موسم طبيعة عدوى معينة من الأمراض، ففي فصل الشتاء تكثر أمراض الجهاز التنفسي، ومنها نزلات البرد والكحة، سواء أكانت الإصابة ناتجة عن فيروس أو بكتيريا . وفي فصل الصيف، ونتيجة النشاط لدى الناس من جراء العطلات وإجازات المدارس والسفر والتنقل والذهاب إلى المسابح والحدائق العامة، وبالتالي فإن تناول الأطعمة من الخارج، وليس الطعام المطبوخ في المنزل يؤدي بالضرورة الى الإصابة أو لانتقال العدوى من شخص إلى آخر، وارتفاع نسب الإصابات أكثر من المواسم الأخرى".

ويضيف: "يجب الانتباه كثيراً إلى الطعام الذي نتناوله، والابتعاد قدر الإمكان عن طعام المطاعم وتفضيل طعام المنزل كوننا نكون على علم بمكوناته وطبيعة حفظه، والمواد المستخدمة فيه.. إلخ، في حين نحن لا نعلم كيف تتم عملية حفظ الأغذية في المطاعم مهما كان مستواها".

ويشير إلى أن العلاج يتم بإعطاء مخفضات للحرارة لأن الفيروس قد لا يوجد له لقاح كما لو كان بكتيريا، لذا يجب انتظار فترة حتى ينهي دورته التي تتراوح بين أسبوع إلى عشرة أيام .

وينصح الدكتور خالد بعدم اللجوء إلى الصيدلاني لوصف أدوية، كونه ليس جهة لتشخيص المرض، وليست لديه أدوات ولا خبرة طبية، هذا إضافة إلى أنه لن يكون مسؤولاً في حال حدوث أية مشكلة . ◆◆

# العناية بالجلد في فصل الصيف

الدكتور: عبد الحفيظ يحيى خوجة

**الحماية من أشعة الشمس ذات أهمية بالغة لمنع الأضرار الناجمة عنها، سواء على المدى القصير أو البعيد وفي كل الأعمار. فالتعرض الشديد لأشعة الشمس يمكن أن يحدث ألما شديدا، ويعرض الجسم والجلد للحروق الشمسية. كما أن الحروق الشمسية الشديدة قد تسبب أخطارا كبيرة للجلد في وقت لاحق من حياة الشخص مثل سرطان الجلد.**

إن الضرر من أشعة الشمس يحدث غالبا في الفترة ما بين الساعة العاشرة صباحا والساعة الثالثة عصرا عندما تكون أشعة الشمس في أوج قوتها، حتى في الأيام التي يكون فيها غيوم أو الوقوف تحت الأشجار، لذا يجب استعمال الواقيات من أشعة الشمس لمنع الحروق الشمسية أو تعرض الجلد لأضرار من جراء أشعة الشمس.

ولأشعة الشمس فوائد عديدة كما لها أضرار معروفة تحدث عنها الدكتور علي عطا الله الردادي، استشاري ورئيس قسم الأمراض الجلدية في مستشفى الملك خالد بجدة، مؤكدا على فوائد أشعة الشمس والتي تتلخص في أنها تساعد على الإبصار والمساعدة على القيام بالعمل اليومي، ولها دور رئيسي في تكوين مركب فيتامين «دي» الضروري لنمو العظام من خلال الجلد، والمساعدة في علاج عدد من الأمراض الجلدية وبعض أمراض المواليد والأطفال، كما أنها تساعد في زيادة كمية الأكسجين الضروري للحياة في الهواء وفي التخلص من ثاني أكسيد الكربون الضار بالحياة، كما أن أشعة الشمس توفر الدفء وتساعد في قتل الجراثيم، ولها دور مهم في التغذية فهي

ضرورية لنمو النباتات.

## آثار عكسية

ثم تطرق د. الـردادي للآثار العكسية الناتجة من التعرض لأشعة الشمس التي يمكن أن يصيب جميع الأعمار من أطفال وبالغين وشيوخ، كما تشمل الإصابة كلا الجنسين والمرضى والأصحاء.

وتشمل أضرار أشعة الشمس الآتي:

- الإصابة بحرقة الجلد.
- تغير وتصبغ لون الجلد.
- إصابة العينين بمرض الماء الأبيض.
- إصابة الجلد بمرض الحساسية الضوئية.
- إضعاف المناعة.
- ظهور أعراض الشيخوخة المبكرة.
- الإصابة بالتسمم الضوئي.
- الإصابة بالإجهاد الحراري.
- تهيج بعض الأمراض الجلدية التي قد تكون موجودة مسبقا.
- تهيج بعض الأمراض الداخلية التي قد تكون موجودة مسبقا.
- تتفاعل أشعة الشمس مع بعض الأدوية التي يستعملها الشخص ما يؤدي للإصابة ببعض الأمراض الجلدية والداخلية.
- احتمال الإصابة ببعض الأورام السرطانية الحميدة أو الخبيثة.

## الأشعة فوق البنفسجية

وأفاد الدكتور علي الـردادي أن ضوء الشمس له خصائص فيزيائية كثيرة ويحوي العديد من الإشعاعات ذات الموجات الكهرومغناطيسية المرئية وغير المرئية. النوع المهم من هذه الأشعة، هو الأشعة فوق البنفسجية، والتي تنقسم إلى ثلاثة أقسام، هي:

الأشعة فوق البنفسجية – "سي" (UVC) لها خاصية قصر الموجة الكهرومغناطيسية غير مرئية وهو أخطر الأنواع على الإنسان ولكنها لا تصل إلى سطح الأرض بل تمتص بواسطة الغلاف الخارجي في ما يعرف بطبقة الأوزون والتي ترتفع فوق رؤوسنا بنحو 20 كلم.

والأشعة فوق البنفسجية "بي" (UVB) لها خاصية الموجة المتوسطة ويميل لونها إلى الأبيض وتكون أكثر تركيزا ما بين الساعة العاشرة صباحا والرابعة عصرا وهذه هي الأوقات التي يجب علينا التأكد فيها من عدم التعرض غير الضروري لهذه الأشعة، وخصوصاً أولئك الذين يشكون من أمراض لها علاقة بالشمس وتم نصحهم من قبل الأطباء باجتناب هذه الأشعة.

الأشعة فوق البنفسجية – "إيه" (UVA) لها خاصية الموجة الكهرومغناطيسية الأطول، وتظهر في الصباح وقبل الغروب وتكون أكثر تركيزا قبل الساعة التاسعة صباحا وبعد الساعة الرابعة عصرا وبصفة عامة تعتبر آمنة في مجمل الأحوال حيث يمكن التعرض لها أثناء التنزه والسباحة وغيرها.

## وسائل دفاعية

وحول وسائل الدفاع الطبيعية الموجودة في الجلد للوقاية من أضرار أشعة الشمس لدى الإنسان، أفاد د. الردادي أن أهمها هي الخلايا الجلدية السطحية المتراكمة التي بسببها لا تصل الأشعة إلى داخل الجلد، وكذلك وجود خلايا التلوين التي تعطي الجلد لونه الطبيعي وبسببها تزيد مناعة الجلد، وعند نقصها يتعرض الجلد للإصابة بأضرار أشعة الشمس. إضافة إلى ذلك هناك المواد التي تحفظ في الجلد بصورة طبيعية مثل مادة البيتاكاروتين الموجودة في بعض الخضار مثل الجزر ولها مقدرة على امتصاص بعض من الأشعة الضارة، كما تلعب إنزيمات الجلد الطبيعية دورا مهما في الوقاية من أضرار أشعة الشمس حيث إن نقصها يسبب تعرض الجلد إلى أضرار كثيرة.

وينصح أطباء الأمراض الجلدية بأنه يجب التقيد بما يلي:

- تجنب الإفراط في التعرض لأشعة الشمس خصوصا بين الساعة العاشرة صباحا والثالثة عصرا.
- استخدام المظلات الشمسية.
- عدم أخذ الحمامات الشمسية.
- لبس القبعات العريضة أو غطاء الرأس عند التعرض لأشعة الشمس.
- استعمال النظارات الشمسية.
- استعمال الملابس الواقية.
- إذا كان لا بد من التعرض لأشعة الشمس فمن المستحسن أن يستعمل الشخص واقيا يحميه من أشعة الشمس ويحتوي على عوامل الحماية من أشعة

الشمس.

- مراقبة الأطفال وتقديم النصيحة لهم بمضار أشعة الشمس.

## مستحضرات الوقاية

يوجد رقم خاص على عبوات المستحضرات الواقية من أشعة الشمس (SPF)، فجميع المستحضرات الواقية من أشعة الشمس يمكن أن تحمي الجلد سواء كانت للتجميل أو التي توصف كعلاج ولها درجة وقاية معينة تقاس بالأرقام. فالرقم الذي يظهر على الغلاف الخارجي للعبوة يدل على درجة قوة وقاية ذلك المستحضر. فمثلا إذا ظهر على الغلاف رقم 15 فهذا يعني أن المستحضر يعطي وقاية (15) مرة أكثر من الطبيعي وهكذا كلما زاد الرقم زادت قوة المستحضر على الوقاية.

والمستحضرات ذات الرقم المنخفض تحت (6) تستخدم للتجميل واكتساب اللون البرونزي، أما التي يزيد الرقم فيها عن (8) فتوصف كأدوية واقية من الشمس للأشخاص المرضى لضمان عدم تأثرهم بالأشعة.

## الوقاية من أشعة الشمس

**الملابس:** معظم أنواع الملابس تعطي حماية من أشعة الشمس إما عن طريق امتصاص الأشعة الضارة أو بواسطة عكس الأشعة الضارة عن الجسم.

وهنا يجب علينا مراعاة النقاط المهمة التالية:

- الملابس القطنية الثقيلة غير الفضفاضة تعطي وقاية كافية.
- الملابس القطنية الخفيفة تعطي وقاية درجة (7) أكثر من الطبيعي.
- الملابس البيضاء غير القطنية FABRIC تعطي القليل من الوقاية لأنها تسمح بمرور كمية كبيرة من الأشعة إلى الجسم.
- الملابس المبتلة لا تعطي وقاية جيدة على عكس الاعتقاد السائد.
- الملابس ذات الكم القصير غير كافية للوقاية.
- ينصح دوما بلبس القفازات والقبعات.

**المظلات الشمسية:** تعطي وقاية من أشعة الشمس الضارة ولكن ليس بصفة كاملة، وذلك لأن الأشعة قد تصل إلى الجسم عن طريق الانكسار والارتداد من بعض الأسطح المجاورة مثل الرمال والبحر والثلج. لذا يجب الحيطة وخصوصاً بالنسبة للمرضى الذين عليهم استعمال المركبات الواقية من الشمس.

**زجاج النوافذ والسيارات:** الزجاج له خاصية عكس أشعة الشمس من النوع المتوسط الأشعة فوق البنفسجية (UVB) وهي الأكثر ضررا للجسم في حين يسمح للأشعة الفوق بنفسجية الطويلة الموجة من النوع UVA الشبه آمنة بالمرور إلى داخل الجلد. وبصفة عامة يستحسن للذين يتضررون من أشعة الشمس أخذ الحيطة اللازمة.

## سرطان الجلد

يقول د. علي الردادي إن أكثر الناس تعرضا لسرطان الجلد هم أصحاب البشرة البيضاء. أما أصحاب البشرة السمراء والسوداء فهم أقل قابلية للإصابة بهذا السرطان، وذلك لأن صبغة جلودهم توفر لهم حماية ضد أشعة الشمس فوق البنفسجية.

ويمكن للجميع التفريق بين سرطان الجلد وبين الشامات وغيرها من النتوءات الحميدة التي تنبت على الجلد ولا تكون مؤذية ولكن الطبيب هو وحده الذي يستطيع أن يعطي التشخيص الصحيح، وهناك بعض العلامات التي قد تنذر بوجود سرطان، منها القرحة التي لا تندمل وأي تغيرات تطرأ على حجم أو لون النتوءات أو الشامات، وظهور أي بقعة غريبة بلون مختلف على الجلد.

أما مسببات سرطان الجلد، فهي التعرض للأشعة فوق البنفسجية الآتية من الشمس، ويحدث ذلك غالبا لمستخدمي الحمامات الشمسية باستمرار، وللذين تتطلب طبيعة عملهم البقاء فترات طويلة في ضوء الشمس ولو لجرعات قليلة. كذلك التعرض للأشعة السينية عند التصوير بالأشعة السينية.

ويجب توفر أحد أو معظم العوامل التالية لظهور سرطان الجلد:

- التعرض لأشعة الشمس والإصابة بحرقة الشمس.
- الاستعداد الوراثي عند البعض.
- العوامل المناخية مثل موقع الشخص في العالم وكذلك التغيير الحاصل في وصول أشعة الشمس بسبب تأثر طبقة الأوزون الواقية.

وأخيرا فإن الاكتشاف المبكر والعلاج السريع الناجع يضمن فعليا العلاج الكامل لمعظم أنواع سرطان الجلد، باستثناء الميلانوما، الذي ينشأ في الغالب في الشامات ويحمل فرصا أقل للشفاء. ◆◆

# تأثير حرارة الصيف على المرأة الحامل

اعداد: سوسن صالح

**الرطوبة والحر في أشهر الصيف الطويلة تؤثر في صحة الإنسان السليم المتعافي وتجعله يعاني بعض المتاعب الصحية كالإصابة بضربة الشمس أو الإنهاك الحراري وبعض أمراض الجهاز التنفسي والأمراض الجلدية. كما يؤثر الحر في مركز الانفعال بالمخ فيجعل الإنسان يعاني من التوتر والانفعال في شهور الصيف، كذلك يؤثر وهج أشعة الشمس في صحة العين وسلامة البصر.**

هذه المعاناة لطقس الصيف تؤثر في صحة الإنسان العادي فما هي الحال بالنسبة للمرأة الحامل التي تعتبر في وضع صحي خاص يتطلب من ذويها أن يوفروا لها الرعاية بمختلف صورها (النفسية والصحية والغذائية) بما يناسب متطلبات فترة الحمل وغيرها من الأمور الواجب مراعاتها وتهيئتها طوال فترة الحمل.

توضح الدكتورة رجاء الشجيري، اختصاصية التوليد، أن تأثير البيئة والأجواء الحارة على المرأة الحامل في العالم عموما وفي المناطق الحارة خصوصا هو تأثير ذو طابع نفسي أكثر من كونه مؤثرا مباشرا.

وتشير إلى أن أول عملية فحص يتم إجراؤها للمرأة الحامل ضمن مجموعة من الفحوص والتشخيصات العادية التي يتم إجراؤها طوال فترة الحمل وأثناء مراجعتها العيادات الاستشارية ومراكز الرعاية الصحية، هو قياس ضغط الدم، لمعرفة ما إذا كانت تعاني من هبوط أو ارتفاع فيه.

وكما هو معلوم عبر دراسات متواصلة بهذا الشأن، هناك ما يشبه التكيف بين الإنسان والبيئة التي يعيش فيها. وهناك بلدان ذات طبيعة باردة، وبلدان أخرى تتمتع ببيئة وأجواء حارة جدا، ونرى أجسام الناس فيها معتادة على هذه الأجواء المختلفة. وهنا يأتي دور الجسم في الإعداد أو التأقلم مع المحيط الذي يعيش فيه.

وتضيف الشجيري: "إن عملية التعرق بكثرة هي عامل تبريد ذاتي لجسم الإنسان، ورطوبة الجسم من الخارج بما يسمح بعملية التبخر التي تمتص نسبة كبيرة من حرارة الأجسام، وهنا تنصح الحوامل بتناول الماء بكثرة لزيادة التعرق وبالتالي التقليل من حرارة الجسم".

وتحذر الدكتورة الشجيري من المغالاة في عملية فرز العرق، خصوصاً للمرأة الحامل لأن جسم الإنسان رغم احتياجه إلى عملية التعرق من اجل التبريد، يجب أن يكون ضمن حدود معقولة لأن كثرته تزيد من فرز الأملاح التي عادة ما تكون متوازنة في الجسم. وأي زيادة فيها أو نقصان يخل بهذا التوازن.

وترى أن أكثر المشاكل التي تعانى منها الحامل في الصيف تكمن في موازنة نسبة الأملاح في الجسم الحامل، والذي دائما ما يرافق فترة الحمل وما ينتج عنه من تخلخل ضغط الدم.

وتنصح اختصاصية التوليد النساء الحوامل كافة بالخضوع إلى الراحة التامة في هذه الفترة من السنة، والابتعاد عن الإرهاق الشديد، وأيضا عن كل ما يؤثر في نفسيتها، لأنه ينتقل ليؤثر في صحتها وصحة جنينها، إضافة إلى ارتداء الملابس الباردة والاغتسال مرات عدة في اليوم الواحد، وخصوصا عند إحساسها بارتفاع درجة حرارة جسمها.

هذا فيما يخص التأثير الخارجي للحرارة، وهناك نوع آخر ويسمى بالحمى أو ارتفاع درجة حرارة الجسم التي قد تصل إلى درجات عالية يمكن أن تشكل خطورة على حياة الجنين في مراحل الحمل الأولى، وتسمى هذه الحالة "Hyperthermea".

وتضيف بأنه في هذه الحالة يجب التدخل بسرعة للحيلولة دون استمرار هذا الارتفاع في درجة الحرارة عن طريق استعمال كمادات الماء البارد وشرب سوائل بحجم كبير والخلود للراحة، وإذا تحسنت صحة الحامل وانخفضت درجة الحرارة فعليها الانتظار، فإذا عاودت الحرارة بالارتفاع أو لم تنخفض رغم كمادات الماء فان الحامل يجب أن تستشير الطبيب قبل أن تصل إلى مرحلة الخطر الفعلي.

**كثرة شرب الماء في فصل الصيف تقلل من حرارة جسم الحامل**

## اضطراب الهرمونات

وتكشف الدكتورة سحر الرهيمي عن زيادة في مستوى هورمون بروجستيرون كأحد التغيرات الفسيولوجية الطبيعية التي تحدث في جسد المرأة الحامل ويجعلها تشعر بحرارة الطقس، وتعاني من الرطوبة أكثر من أي إنسان آخر لأنه يرفع درجة حرارة جسم المرأة الحامل وتكون معاناتها اشد والإرهاق والإنهاك الذي يحل بها اشد. وتشير إلى انه وخلال فترة الحمل فان هورمون بروجستيرون يزداد مستواه في جسم المرأة الحامل ويحدث تغيرات فسيولوجية "وظيفية"، وكيميائية حيوية من أجل سلامة واستمرار الحمل. وقد ثبت علميا أن هذا الهورمون يرفع درجة حرارة جسم المرأة الحامل وبالتالي تشعر بحر الصيف أكثر من أي إنسان آخر.

وترى أنه يفضل للحامل أن ترتدي الملابس القطنية الواسعة البيضاء فهي تعكس موجات الحرارة وتقلل المعاناة من الحر وعدم ارتداء الملابس ذات اللونين الأسود والأزرق فهما يسببان الإصابة بالاكزيما، كذلك الجوارب النايلون تضر. ◆◆

# صحة أسرتك في ثلاجتك

يعتقد معظم الناس أن الثلاجة مجرد صندوق مبرد لحفظ الأطعمة بأمان، وما عليهم سوى جلب مشترياتهم وفتح باب ذلك الصندوق الفائق البرودة وهو يتكفل بالباقي. وبعض ربات البيوت يتسوقن ويشترين ما لذ وطاب بكميات زائدة ويحتفظن بها في الثلاجة لتبقى مخزنة لفترات زمنية طويلة، ظناً منهن أن الثلاجة تحافظ على هذه الأطعمة بغض النظر عن الفترة الزمنية ونوع الثلاجة وميزاتها، ولكن الحقيقة ليست كذلك!

ويعتبر حفظ الأغذية من أبرز وسائل الحد من المشاكل الصحية التي ترتبط بالتسمم، ولذلك فهناك خطوات أساسية لحفظ الأغذية بشكل عام واللحوم بشكل خاص، خصوصاً عند حفظها وإذابتها واستخدام جزء منها، ويجب اتباع خطوات من شأنها أن تحد من مشاكل فساد الأطعمة والتسممات الناتجة عن التخزين الخاطئ.

وحتى لا يتلف الطعام ونتسبب بتلوثه هناك طرق سليمة لاستخدام الثلاجة والحفاظ على نظافتها. وفي ما يلي بعض هذه الأسس لاستخدام الثلاجة بطريقة سليمة:

- احرصوا على أن تحتوي ثلاجتكم على تقنية HYGENIC CONTROL، التي تمنح السيطرة الصحية في الثلاجات وتمنع تراكم البكتيريا والعفن وتحافظ على صحة الأكل.
- احرصوا على أن تحتوي ثلاجتكم على تقنية تمنع تراكم الثلج والتنظيف المستمر للفريزر، وبذلك تحافظ على الطعام طازجاً لمدة أطول.
- احرصوا على تفريغ محتويات الثلاجة اسبوعياً، وذلك لتصنيف الطعام والتأكد من أن الأطعمة الموجودة فيها جميعها طازجة وتخلصوا من أي أطعمة فقدت نضارتها.
- احرصوا على الحفاظ على نظافة الثلاجة وتنظيفها بشكل دوري من بقايا الطعام.
- عدم تغليف الرفوف بالشراشف البلاستيكية فهي



تمنع توزيع البرودة على كل أجزاء الثلاجة ما قد يؤدي الى تلف الأطعمة.

- تعديل درجة حرارة الثلاجة؛ بحيث تتناسب مع كمية الطعام الموجودة فيها .
- تغطية كل أنواع الطعام والشراب المحفوظة في الثلاجة.
- عدم وضع الطعام ساخناً في الثلاجة؛ فسخونة الطعام تعمل على رفع درجة حرارتها ما يساهم في نمو البكتيريا.

هذه هي أبرز أساليب العناية بالثلاجة التي تساعد على المحافظة على الأطعمة من الفساد والتلوث، غير أنّ لكل نوع من أنواع الأطعمة أسساً لا بد من مراعاتها عند تخزينه للحفاظ على سلامته، كما أن ميزات وخصائص الثلاجة هي أيضاً من العوامل المهمة، فمع تطور التكنولوجيا أصبحت الثلاجات الحديثة تحتوي على العديد من الخصائص والميزات المهمة التي من شأنها أن تحافظ على صحة الأطعمة من الفساد والحفاظ عليها طازجة لفترة أطول. ولذلك ينصح بتفقد هذه الخصائص والميزات عند شراء ثلاجة حديثة للحصول على أفضل النتائج.◆◆

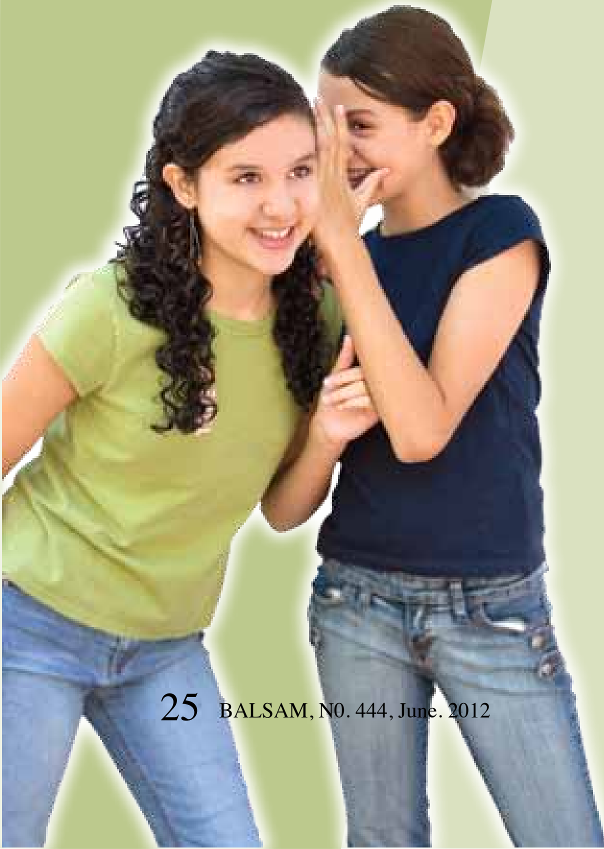
ملف

# مشكلات البلوغ المبكر لدى الفتيات

حددت المنظمات الدولية المعنية بالأطفال المرحلة العمرية للطفولة في الفترة الممتدة من يوم ولادة الطفل وحتى سن الثامنة عشرة، وهي السن التي يكتمل فيها نموه البدني والنفسي، بعدها يدخل الذكر من الأطفال في مرحلة اليفاعة والرجولة، والأنثى في مرحلة اليفاعة والعطاء.

ولكن قد يطرأ بلوغ مبكر عند الإناث ينجم عنه تداعيات صحية ونفسية واجتماعية مضرة. وهذه المشكلات سيسلط هذا الملف الضوء عليها، عبر المواضيع الآتية:

- أسرار مرحلة البلوغ المبكر عند الفتيات.
- أسباب البلوغ المبكر ومخاطره.
- كيف تتعامل الفتاة مع مرحلة البلوغ المبكر؟
- البلوغ المبكر يهدد الفتيات بسرطان الثدي.
- ماذا تفعلين إذا تأخرت العادة الشهرية؟





# أسرار مرحلة البلوغ المبكر عند الفتيات

## (في حوار مع الاختصاصية الدكتورة نادية كابلي)

إعداد: احلام ياسين

يعرف البلوغ، عموماً، سواء عند الفتيات أو الفتيان، بأنه مرحلة انتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة المراهقة. وفي هذه المرحلة تحدث تغييرات عديدة لدى الفتيات تشمل التغييرات الهرمونية والنفسية والمزاجية، وما شابهها.

ملف

ولإضفاء المزيد على هذه المرحلة من حياة الفتيات كان هذا الحوار مع الدكتورة نادية حمزة كابلي، استشارية طب النساء والولادة، ورئيسة قسم التدريب والتعليم بمستشفى الملك عبدالعزيز، ومركز الأورام بجدة في المملكة العربية السعودية.

## ■ ماذا تعني مرحلة البلوغ لدى الفتيات؟

● إن مرحلة البلوغ هذه هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج. وفي هذه المرحلة تحدث تغييرات عدة ابرزها:

1. تغييرات عضوية (جسدية)، مثل زيادة نمو الجسم، نمو الثديين، ومن ثم ظهور الحيض.
2. تغييرات فسيولوجية (في وظائف الأعضاء).
3. تغييرات نفسية.
4. تغييرات اجتماعية (العلاقة بالآخرين أفراداً وجماعات).
5. يتم البلوغ العضوي في بداية حدوث الدورة الشهرية.

## ■ ما هي التغيرات التي تحدث في سلوكيات ومزاج الفتاة في هذا العمر؟ وما هي الأسباب وراء ذلك؟

● تعاني نسبة 45 – 90 في المئة من الفتيات من آلام الدورة الشهرية، ويشكو بعض الفتيات من احتقان شديد في الثديين وانتفاخ في البطن قبل نزول الدورة الشهرية بأيام، ويستمر الاحتقان اثناء الدورة ويقل مع انتهاء نزول دم الدورة الشهرية، وهذا الاحتقان يسبب آلاما مزعجة.

كما قد يعاني بعض الفتيات من اضطراب المزاج، وربما زيادة العصبية وضعف عام، وهذا متعارف عليه طبيا بمتلازمة اجهاد ما قبل الدورة الشهرية، ويختلف من فتاة لأخرى ومن امرأة لأخرى، وقد يصاحبه ضعف ملحوظ في الأداء الدراسي والعملي. ويلاحظ هنا زيادة في شكوى الامهات والمعلمات من تكرار الغياب.

## ■ الدورة الشهرية حدث مهم في حياة كل فتاة: فمتى تبدأ الدورة؟ وكيف؟ وما هي الأعراض المصاحبة لها؟ وما هو دور الأسرة في تهيئة الفتاة لهذا الحدث؟

● تبدأ الدورة الشهرية بين السن 10 و16 سنة. والدورة الشهرية في الحقيقة "سيمفونية" في غاية الروعة والدقة، حددت بمواقيت وهرمونات وتفاعلات عديدة لتكون النتيجة النهائية هذه "الهرمونات" التي تفرز من المخ وتؤثر في الغدة النخامية وبالتالي تتحكم في الهرمونات التي تؤثر في المبيضين، ما ينتج منه بويضة كل شهر، بالإضافة الى تأثيرها في الرحم الحاضن الذي يستعد لاستقبال البويضة ببناء طبقة من الغدد والشعيرات الدموية. تسقط الطبقة المبطنة للرحم اذا لم تلقح البويضة ويتخلص منها الرحم بما يسمى دماء الدورة الشهرية. اذن، فهي عبارة عن نزول كمية من الدم من المهبل نتيجة انفصال الغشاء المخاطي المبطن لجدار الرحم من الداخل لمدة تراوح بين 3 و5 ايام، بصورة دورية منتظمة كل 21-35 يوما (المتوسط كل 28 يوماً). وقد تقل هذه المدة أو تزيد حسب طبيعة كل أنثى، وتستمر الدورة الشهرية حتى ينشغل الرحم بالحمل والأمومة، او حتى بلوغ المرأة سن الخمسين.

وقد تصاحب الدورة الشهرية بعض الآلام قبل نزولها، وبعده. وفي كثير من الأحيان تكون هذه الآلام خفيفة، ومن دون أسباب مرضية في 90 في المئة من السيدات. وفي حالات قليلة جدا تكون مؤشرا إلى حالات مرضية معينة.

اما عن دور الاسرة فهو في غاية الأهمية لما تحتاجه الفتاة من دعم نفسي وتفهم عميق لهذه المرحلة الحساسة. ففي البداية لا بد أن نشرح للفتاة أنها كبرت، وبأنها ستمر بمرحلة انتقالية لتصبح بعدها فتاة ناضجة. وعلى الأم ان تجلس مع ابنتها جلسة هادئة، يفضل ان تكون منفردة وبخصوصية تامة، لتشرح لها ما هو البلوغ، وتحاول تسهيل الموضوع وتبسيطه لها، حتى لا تَرْهَبُهُ وتخافه. كما ان عليها ان تشرح لابنتها بأن جميع الفتيات والنساء تمران بهذه المرحلة وتأتيهن جميعا الدورة الشهرية. وكذلك عليها ان تتحدث معها عن التغيرات التي ستطرأ على جسمها من بروز صدرها إلى ظهور الشعر في المناطق المختلفة من جسمها.

وأنسب طريقة لاستقبال الدورة الشهرية أن

تعتبر أيام الدورة أياماً عادية، لأنها ما هي إلا عملية فسيولوجية، وليست مرضاً، وهي لا تمنع الرياضة والاستحمام ولا تمنع الاستمتاع بأي انشطة تقوم بها الفتاة اوالمرأة في حياتها اليومية.

## اعراض واضطرابات

**■ ما هي أهم الاضطرابات التي قد تواجهها الفتاة في بداية حدوث الدورة؟**

● إن بعض الفتيات يتحولن إلى شخصيات مختلفة، مرة في كل شهر، حيث يزددن غضباً وتوتراً وتزداد حدة انفعالاتهن، بالاضافة الى اضطراب المزاج والاكتئاب والارق وآلام الظهر والصداع. وهذا يسميه الاختصاصيون بأعراض ما قبل الدورة الشهرية، وتحدث بسبب تغييرات في كيمياء الجسم واحتباس السوائل فيه بالاضافة الى:

1. آلام تحدث قبل واثناء الدورة الشهرية، التي تأتي في صورة تقلّصات أسفل البطن وأسفل الظهر، تكون مصحوبة أحيانا بالشعور بالغثيان والقيء وتغير في الشهية، ويحدث هذا الألم لساعات قليلة قبل بداية الدورة، وينتهي غالبا بنزول الدم.
2. كما قد يلاحظ بعض النساء زيادة مؤقتة في الوزن، وتورّم في الساقين والوجه وجفون العينين.
3. الرغبة الملحة في تناول الحلويات لا سيما الشوكولاته.
4. تكون البشرة في هذه الفترة حساسة وأكثر عرضة لظهور البقع والطفح وهذه من المشاكل الشائعة والتي تؤرق الفتيات في هذه المرحلة من العمر.

**يحذر العلماء من البدانة لأنها تؤدي الى البلوغ المبكر عند الفتيات**

**■ كيف نساعد الفتيات على تفادي هذه الأعراض أو التخفيف منها؟**

● ليس هناك وسيلة لتحسين هذه الحالة إلا باتباع نظام غذائي معين يتضمن:

1. الإقلال من تناول الملح والدهون والسكريات، بتناول أغذية غنية بالألياف والنشويات مثل الفواكه والبقول.
2. تناول الوجبات في مواعيدها، والتركيز على الوجبات الخفيفة كل ساعتين الى ثلاث ساعات.
3. التقليل او التوقف عن تناول مادة الكافيين (الشاي والقهوة والمشروبات الغازية) قبل موعد الدورة الشهرية على الاقل.
4. أخذ قسط من الراحة، وهو من أبرز العلاجات التي تساعد الفتاة على السيطرة على انفعالاتها. (ممارسة اليوغا والاسترخاء).
5. المحافظة على النظافة الشخصية أثناء الدورة، وذلك بالاغتسال يوميا طوال فترة الدورة بالماء الدافئ.
6. ولتخفيف الآلام، يمكن وضع قطعة مبللة بماء دافئ على البطن او استعمال الاكياس المملوءة بالماء الدافئ (القربة).
7. تدليك عضلات البطن واسفل الظهر، او القيام ببعض التمارين الرياضية الخفيفة.
8. استعمال بعض المسكنات عند بداية حدوث الآلام.
9. شاي الأعشاب مثل (المرامية أو القصعين)، او البقدونس، أو أوراق الفراولة، أو السحلب، أو أزهار البابونج، والقرفة، او المشروبات الدافئة الاخرى مثل مغلي النعناع واليانسون والحلبة كأعشاب طبيعية لتخفيف الآلام.
10. تشجيع الفتيات وجميع النساء على ممارسة الرياضة وخصوصاً رياضة المشي والركض الخفيف في الهواء الطلق لما له من اثر كبير في تنشيط الدورة الدموية والتخلص من الوزن الزائد، بل وتنشيط مناعة الجسم ككل ضد الامراض وفوق كل ذلك تحسين المزاج والحالة النفسية للجميع وخصوصاً النساء من جميع الاعمار.

ملف



مممارسة الرياضة تخفف من الأعراض المبكرة للبلوغ

## علاج الاعراض

■ **ما هو العلاج الذي قد يصفه الطبيب للنساء والفتيات اللاتي يعانين من اعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية؟**

● إن العلاج يختلف بحسب العرض المسيطر:

1. فإذا كان العرض المسيطر هو آلام، فتنفع في العلاج مضادات الالتهاب مثل مركبات الاسبرين والبروفين والبونستان وغيرها.
2. وإذا كان العرض المسيطر هو الاكتئاب والبكاء، فالعلاج الأنسب هو مضادات الاكتئاب والقلق.
3. في حال كانت الأعراض شديدة وغير مستجيبة للعلاج التقليدي وخصوصاً إذا ترافقت مع نزف غزيرة قد تنفع هنا الأدوية المانعة للحمل في تخفيف شدة الأعراض.

■ **ما هي اسباب البلوغ المبكر لدى الفتيات؟**

● إن "توقيت البلوغ" في النساء تحكمه مجموعة معقدة من العمليات البيولوجية، فيرتبط عادة وزن الجسم عند الإناث بالبلوغ المبكر لدى الفتيات اللائي يبدأن دورتهن الشهرية بمجرد أن يصل الوزن إلى نحو 38 كيلوغراماً. فالفتيات زائدات الوزن يكن أكثر عرضة لبداية بلوغ مبكر، بالاضافة الى العوامل الوراثية. فمثلا قد ترث النساء في بعض العائلات قابلية وراثية مشتركة لزيادة الوزن والبلوغ المبكر.

ومعروف ان الفتيات في المناطق الحارة يبلغن اصغر من نظيراتهن في المناطق الباردة بمدة تصل الى سنتين. ويحذر العلماء من تزايد معدلات البدانة في الطفولة لأنها تؤدي إلى بلوغ الفتيات وهن في أعمار مبكرة. وبالعكس فإن جهود منع أو تقليل بدانة الطفولة ستساعد في تفادي البلوغ المبكر. وهنا من المفيد التأكيد على الالتزام بالعادات الغذائية السليمة.

■ **ما هي أسباب تأخر نزول الحيض؟**

● هناك أسباب كثيرة ومتعددة نذكر منها هنا ما يلي:

1. أسباب تشريحية (أسباب خلقية): ويكون السبب في هذه الحالة وجود غشاء بكارة مصمت خال من الثقوب الطبيعية التي تسمح بمرور دم الحيض.
2. أسباب هرمونية: ويحدث ذلك نتيجة إصابة إحدى الغدد الصماء (الغدة النخامية وغدة الهيبوثلامس، الغدة الدرقية، المبيضين) بأورام أو التهابات.
3. أسباب مرضية مزمنة: مثل داء السكري، هبوط القلب، السل الرئوي، الفشل الكلوي المزمن.
4. أسباب غذائية: مثل سوء التغذية المزمن.
5. أسباب عصبية ونفسية: مثل الحرمان العاطفي (فقدان أحد الأبوين أو كليهما إما بالطلاق أو الوفاة).
6. فقدان الشهية العصبي (ويؤدي ذلك إلى إصابة الفتاة بنحافة شديدة)، ضمور بعض أجزاء الجهاز العصبي المركزي.
7. يجب التأكيد على اتباع نظام غذائي صحي وتجنب الدهون والسكريات مع التركيز على تناول الفواكه والخضار الطازجة والالتزام بالتمارين البدنية للمساعدة على حفظ توازن الجسم صحيا وذهنيا. ◆◆



"الطفلة" لينا ميدينا وابنها والطبيب الذي أشرف على ولادتها

# أسباب البلوغ المبكر ومخاطره

طريف سردست



**في بيرو تعيش "الطفلة" لينا ميدينا وهي من مواليد عام 1933. كان عمرها خمس سنوات وسبعة اشهر عندما انجبت طفلها الاول ولا أحد يعلم من هو ابوه. وعندما كان عمرها نحو ثمانية اشهر بدأت عندها العادة الشهرية للمرة الاولى، وفي عمر أربع سنوات ظهر نهداها واصبح لها شعر فوق عانتها.**

وأظهرت التحاليل الطبية التي أجريت لها وهي في الخامسة من العمر، انها امرأة كاملة من الناحية الجسمية. وفي عام 1939 ولدت طفلها جراء عملية قيصرية، وكان وزنه 2,7 كيلوغرام. ابنها تربى وهو يعتقد انها اخته الكبرى، حتى بلغ العشر سنوات من عمره. وعاش صحيحا حتى بلغ اربعين عاماً، ومات مصاباً بمرض Bone Marrow. فما الذي جرى؟

في منتصف القرن الثامن عشر كانت الفتاة الاوروبية تصل للبلوغ الجنسي، ويحدث لديها الطمث للمرة الاولى عندما تبلغ السابعة عشرة في المتوسط، في حين ان ذلك يحدث اليوم عندما تبلغ الثالثة عشرة من العمر. وحتى النهود اصبحت تظهر في عمر مبكر. وفي السنوات الخمس عشرة الأخيرة اصبح الصدر يبدأ في البزوغ، في المتوسط، ابكر بسنة كاملة، اي قبل ان تبلغ الفتاة العشر سنوات من العمر. وهذه الارقام ظهرت في بحث دانماركي جرى عام 2009. وعلى الرغم من ان النضوج الجنسي للاولاد الذكور ليس بالسرعة نفسها، غير ان المعطيات تشير الى انهم ايضا اصبحوا يبلغون ابكر من السابق.

في دراسة أجريت عام 2007 على 463 ولداً في مدينة "كوبنهاجن" السويدية أظهرت ان هؤلاء بلغوا النضوج الجنسي قبل اربعة اشهر ابكر من المعتاد. وفي دراسة أخرى جرت في بلغاريا عام 2010 اظهرت ان الاولاد بلغوا النضوج ابكر بسنة كاملة، مقارنة مع دراسة أخرى جرت قبل ثلاثين سنة مضت.

الباحثون قاموا بقياس طول الخصيات لدى 6200 ولد تتراوح أعمارهم بين 0 و 19 سنة، واكتشفوا انها تبدأ بالكبر في عمر التاسعة، وهي الاشارة الاولى على بدء عملية البلوغ والدخول في المراهقة لدى الاولاد الذين شاركوا في دراسة مماثلة في عام 1980 بدأت زيادة في طول الخصيات تحدث في عمر الثالثة عشرة.

## جسم البالغين وعقل الاطفال

هذا الانتقال الجنسي المبكر الذي جرى توثيقه لدى الاطفال جلب القلق للمختصين، لأن هذا الانتقال الفيزيائي لا يتوافق مع سرعة نضوج عقلي واجتماعي مماثل. وهذا الأمر يمكن ان يحمل في طياته المشاكل عندما يحتاج الطفل والطفلة الى تغيير نمط سلوكهم لتتوافق مع الضوابط الاجتماعية التي تحكمها قواعد مختلفة عن قواعد الطفولة التي لا زال الطفل فيها عقليا. وأظهرت أبحاث مختلفة انه كلما بلغت الفتاة النضوج الجنسي أبكر كلما ازداد احتمال نشوء مرض الكآبة والصراع النفسي لديها. وعند كلا الجنسين، في حال البلوغ المبكر، يزداد لديهم احتمال تعلم التدخين والعادات الضارة او القيام بأنشطة إجرامية، أو البدء بممارسة الجنس مبكراً أو الاضطرار الى الانحراف الجنسي في حالة العزل بين الجنسين.

وإضافة الى ذلك تترتب نتائج مضرة للصحة عند البلوغ المبكر. ففي دراسة نرويجية من جامعة "بيرغين وترومسو" نشرت نتائجها عام 2007 تابع الباحثون خلالها 60 الف امرأة على مدى 40 سنة، جميعهن صرحن بأوقات بلوغهن عند بدء الدراسة. وظهر ان مقابل كل تبكير بمقدار سنة في الوصول الى البلوغ يزداد احتمال الموت بمقدار 2,4 بالمئة. المرأة التي حدثت عادتها الشهرية للمرة الاولى قبل سن الثالثة عشرة يزداد احتمال موتها بالسرطان وأمراض القلب او السكتة الدماغية او حوادث اخرى بمقدار 12 بالمئة، بالمقارنة مع النساء اللواتي حدثت لديهن أول عادة شهرية بعد بلوغ السابعة عشرة من أعمارهن.

البحث النرويجي لا يقدم اي تفسير للأسباب التي تقف خلف هذه النتائج، ولكن ابحاث اخرى اظهرت احتمالات ان البلوغ المبكر يرافقه ارتفاع في خطورة الاصابة بسرطان الثدي أو سرطان الرحم. وايضا جرت ملاحظة زيادة احتمال نشوء مرض السمنة لاحقا، غير ان هذا الاستنتاج الأخير جرى التشكيك فيه، وعلى الأرجح الأمر على العكس، اي ان الاصابة بالسمنة في الطفولة يمكن ان يؤدي الى حصول البلوغ المبكر.

## الفقراء يتأخر لديهم البلوغ

للوهلة الاولى يبدو من المنطقي ان الكثير من الاطفال الشبعانين حتى التخمة، وبالتالي اوزانهم اعلى من المعدل، ينمون بسرعة اكبر من الاطفال النحاف، او ذوي التغذية السيئة.. والسبب ببساطة هو ان اطفال الاغنياء يحصلون على طاقة غذائية اكبر قادرة على تزويد عامل النمو بحاجاته.

غير ان تحاليل علمية جرت عام 2003 من قبل علماء من بلجيكا والدانمارك وفنلندا، اضافت اطيافاً اخرى،

حيث ظهر أن الاطفال يبدأون التحول الى النضوج الجنسي المبكر إذا كانوا يعيشون وضعا اقتصاديا مستقرا خلال فترة نموهم. وظهر أن مرحلة البلوغ الجنسي في العالم النامي، على العموم، تحدث في اعمار اعلى نسبياً، مقارنة مع العالم المتقدم او الغني. والاختلافات الاجتماعية في بلدان مثل الهند والكاميرون وافريقيا الجنوبية تؤخر البلوغ الجنسي، عادة لمدة سنة واحدة، وفي بعض الحالات يصل الفرق الى الثلاث سنوات.

## دور وباء مرض السمنة

على خلفية هذه النظرية التي تتحدث عن دور التغذية في تخفيض سن البلوغ، يفسر الخبراء هذه القفزة الكبيرة في انخفاض سن البلوغ الجماعي، الذي بدأ في ستينات القرن الماضي ولا زال مستمرا حتى الآن. في هذه الفترة ارتفع مستوى المعيشة كثيرا في البلدان المتقدمة وبلدان النفط، وفي الوقت ذاته انخفض سن حدوث اول طمث عند الفتيات بحيث انه في الولايات المتحدة والنرويج وفنلندا على سبيل المثال نقص معدل العمر المطلوب للوصول الى اول الطمث بمقدار 0,3 سنة كل عشر سنوات. بعد ذلك جاء عهد اصبح مستوى المعيشة العالي فيه مستقراً، ومعدل عمر البلوغ عند الفتيات اصبح يتناقص الآن بمقدار 0,1 في السنة. غير ان هذا التناقص البطيء في معدل العمر لبلوغ النضوج الجنسي لايبدو ان بالامكان الاكتفاء بتفسيره من خلال استمرار تحسن مستوى المعيشة والصحة الأمر الذي أجبر الخبراء على البحث عن تفسيرات اخرى لهذه الظاهرة المقلقة لدى الاولاد والبنات على السواء.

العديد من الدراسات تشير الى ان وباء السمنة يمكن ان يكون مسؤول جزئيا عن بلوغ الاطفال المبكر. المختص Anders Juul وزملاؤه في المستشفى الحكومي في كوبنهاجن اجروا ابحاثاً حول البلوغ المبكر على مدى بضع سنوات. وأشاروا في دراسة نشروها عام 2010 الى وجود علاقة محددة بين البلوغ الجنسي وحجم الجسم القياسي (body mass index, BMI)، وهو مقياس لقياس السمنة المرضية. ومن خلال قياس متواتر لحجم الخصيات عند 1528 صبياً على مدى ثلاث سنوات (1991-1993) ثم (2006-2008) اكتشفوا ان الصبيان خلال الخمس عشرة سنة نقص معدل الوصول الى سن البلوغ لديهم بمقدار نصف سنة. وأظهرت التحاليل ان هذا البلوغ المبكر يمكن تفسيره احصائيا من خلال العلاقة مع حجم الجسم القياسي. وهناك ابحاث دولية اخرى توصلت الى النتائج نفسها.

## الكيمياء غيرت التوازن الهرموني

من الناحية البيولوجية ليس من المستهجن وجود علاقة بين البلوغ الجنسي وحجم الجسم القياسي، لكون مخازن الدهون في الجسم تؤثر في الإنتاج الهرموني الذي بدوره يلعب دوراً حاسماً في إطلاق عملية البلوغ الجنسي. وتشير مؤشرات اخرى الى ان ارتفاع الوزن الكبير، حتى منذ عمر الرضاعة، يمكن ان يؤثر في التوازن الهرموني بطريقة تبقى مدى الحياة وتؤدي الى البلوغ المبكر.

وتثير نظرية اخرى الانتباه، فهي تتحدث الآن عن تأثير استفزازي ومُعيق للوظائف الطبيعية لعمل الهرمون من مواد قادمة من التلوث البيئي، مثل مواد الوقاية الكيماوية المستخدمة في الزراعة (د.د.ت)، او مواد تضاف للبلاستيك لمنع سرعة احتراقه مثل الفتالات والبيسفينول (أ). وهذه المواد تؤثر في الوظائف الطبيعية للهرمونات او تتدخل في عملية انتاج الهرمون أو من خلال تغير حساسية الألياف للتأثر بالهرمونات.

## الباحثون يستدرجون البلوغ المبكر

أظهرت التجارب على الحيوانات ان المواد المُعيقة لعمل الهرمون قادرة على ان تسرّع عملية البلوغ. الباحثة البلجيكية Jean-Pierre Bourguignon اظهرت عامي 2007 و 2008 ان كميات صغيرة من DDT جعلت صغار الجرذان يزيدون انتاجهم من هرمون GnRH، ما أدى الى نضوجهم الجنسي بشكل مبكر عن المعتاد. وفي عام 2009 استطاعت الباحثة Heather Patisaul من جامعة نورث كارولينا الأمريكية استعراض تأثير مادة bisfenol A على الهيبوتالاموس في مركز الدماغ عند حديثي الولادة من الجرذان بحيث يحفز البلوغ الجنسي المبكر عندهم.

ومع ذلك من الصعب معرفة دور المواد المُعيقة التي تربك عمل الهرمون بسبب كثرتها ولكون كل واحد منها يؤثر بطريقة مختلفة. الدانماركي Anders Juul وزملاؤه يعتقدون ان المواد المربكة تلعب دورا كبيرا. واحدى

حجمهم جاءت من بحث أجري عام 2010 وفيه يشيرون الى ان السنوات الأخيرة شهدت تطوراً في العلاقة ما بين العمر وبزوغ الصدر وحدوث الطمث لدى الفتيات الدانماركيات. وخلال خمسة عشر عاما اصبح الصدر ينمو بسنة كاملة ابكر، في حين ان الطمث تقدم بمقدار 0،3 سنة فقط.

وهذا الأمر يمكن ان يكون بسبب المواد المُعيقة، التي غالباً يكون لها تأثير مشابه لتأثير الاستروجين الذي يؤثر في نمو الثديين. غير ان الأستروجين وحده غير قادر على بعث عملية نمو الشعر المصاحبة للنضوج الجنسي وعملية الطمث. ومن اجل بعث هذه العمليات لا بد من هرمونات اخرى. وحسب هذه النظرية يكون الصدر هو المرحلة الاولى من النضوج الجنسي، كونه وحده المتأثر من الاختلال الهرموني، بسبب تأثير المواد المُعيقة، في حين ان المراحل التالية، مثل الطمث، تتأثر بمستوى اقل.

وتعدد المراحل في عملية النضوج الجنسي يخلق صعوبات للباحثين في مقارنة النتائج بين مختلف الدراسات، لمعرفة اي من المراحل اصبحت ابكر زمنيا. والمشكلة هنا أنه لايوجد تعريف نهائي متفق عليه لبداية مرحلة المراهقة، ولهذا السبب ينطلق بعض الدراسات من لحظة نمو الصدر لدى الفتيات، في حين ان البعض الآخر ينطلق من الطمث الاول الذي يحدث بعد ثلاث سنوات من بدء نمو الصدر.

وعند الأولاد تكون زيادة حجم الخصيات العلامة الأولى على بدء عملية البلوغ، في حين ان البلوغ الجنسي نفسه يحدث بعد سنتين او ثلاث سنوات. وحتى طرق التقويم يمكن ان تختلف داخلياً. مثلاً البعض ينطلق من تقويم شكل النهود، في حين ان البعض الآخر يفحص الأمر بتعمق اكبر للتفريق بين النهود الحقيقية والأكياس الدهنية الصغيرة.

## تأثير العائلة على البلوغ المبكر

البلوغ المبكر يمكن ان يشكل عبئاً اجتماعياً على الطفلة/الطفل، وفي الوقت ذاته فإن العلاقات الاجتماعية يمكن ان يكون لها تأثير على بداية عملية البلوغ. فمنذ أكثر من عقدين لاحظ الباحث الامريكي Jay Belsky من جامعة بنسلفانيا ان الاطفال الذين يعانون من مشاكل في بيئة العائلة يبدأون بالنضوج الجنسي، كردة فعل بيولوجي طبيعي. وهذا يحدث كنتيجة على تغييرات هرمونية تظهر بفعل التوتر النفسي. وهذه النظرية تعرضت للنقد الواسع، غير ان بحثين أجريا في عامي 2005 و 2008 دعمتا هذا الاستنتاج. وقد أجريت الأبحاث على 8000 طفل من الولايات المتحدة وبريطانيا وأظهرت ان الفتيات اللواتي لا يعشن مع آبائهن البيلوجيين ظهر لديهن الطمث مبكرا. والاولاد الذكور في الوضع نفسه ايضا بلغوا جنسيا مبكرين. ووجود زوج أم في البيت لم يكن له اي تأثير على الوضعية. والمفاجأة انه لا يوجد اي تأثير على الاطفال في هذا المضمار، إذا كانوا يسكنون مع أمهم في بيت واحد ام لا.

## نتائج مفاجأة

غير ان بحث جديد أجري عام 2010 قامت به Julianna Deardoff من جامعة كاليفورنيا توصل الى ان غياب الأب يمكن ان يعجل البلوغ الجنسي عند الاطفال. واكتشفت الباحثة ان غياب الأب يملك اهمية فقط إذا كان دخل الام عالياً. المختصون غير قادرين على تفسير هذا الأمر غير المتوقع، ولكن الاعتقاد السائد هو ان العوائل ذات الدخل المنخفض متعددة على طلب المساعدة من الأقارب والأصدقاء في حين ان العوائل الغنية تعاني من معاناة إجتماعية اشد في حال غياب الأب.

> **يشير بعض الدراسات إلى أن السمنة قد تكون السبب وراء البلوغ المبكر**

وكلما تعددت الأبحاث للوصول الى جواب عن اسباب تناقص الفترة المؤدية الى البلوغ الجنسي، كلما اتضح اكثر ان العملية تتحكم بها مجموعة من العوامل، التي تعتمد بعضها على بعض. لهذا السبب لا زال من غير الممكن الآن إعطاء اجابة مبسطة لهذه الظاهرة. وايضا لا زال من غير الممكن التنبؤ بما سيكون عليه حال سرعة النضوج الجنسي في المستقبل. وإذا استمرت الظاهرة في التصاعد في المئة سنة القادمة، فمن الناحية النظرية، سيعني ذلك ان الاطفال الذكور سيصلون الى البلوغ وعمرهم عشر سنوات، في حين ان الفتيات يصبح لديهن اثداء قبل مباشرة التعليم الابتدائي. فهل سيحصل ذلك؟ وما الذي سيترتب عنه؟ ◆◆

# كيف تتعامل الفتاة مع مرحلة البلوغ؟

إعداد: وفاء أحمد

**تعتبر مرحلة البلوغ عند الفتيات، نقلة نوعية في حياتها، ليس على صعيد النمو، فحسب، وإنما على الصعيدين النفسي والسلوكي. وهذه النقلة لا تتوقف على سن معينة، وإنما تتفاوت بين فتاة وأخرى. فكيف تتعامل الفتاة مع هذه المرحلة؟**

وهذه المرحلة ليست سهلة، لا سيما إذا ما خاضت الفتاة تلك المرحلة قبل أي من صديقاتها، كما تقول د. باميلا موراي، الحاصلة على درجة الماجستير في الصحة العامة، التي تعمل أستاذة في طب الأطفال بجامعة وست فرجينيا الأميركية. وتضيف: «تحدث خلال مرحلة البلوغ تغيرات كبيرة للغاية في فترة قصيرة جدا. ودائما ما يكون التغير قاسيا».

وعادة ما يعتري جسد الفتاة تغييرات كثيرة خلال عام أو عامين.. إذ قد تحدث الأمور التالية:

- **طفرة في النمو:** قبل أن تبدأ مرحلة البلوغ، قد يـزداد طول الفتاة أربعة بوصات (عشرة سنتيمترات تقريبا) خلال عام واحد فقط.
- **تطورات في شكل الجسم:** سوف يزداد وزنها، لا سيما في منطقة الأرداف، وسوف تنمو منطقة الصدر.
- **مزيد من الشعر:** سوف ينمو شعر أسفل إبطيها وفي منطقة العانة وعلى الساقين.
- **الحيض:** سيأتيها الحيض لأول مرة.
- قد تشم أيضا رائحة مختلفة لجسدها، وقد تشعر أنها أصبحت ذات مزاج متقلب أكثر من ذي قبل، وقد تظهر البثور أيضا. وعلى رأس هذا كله، قد ينظر إليها الأولاد، وفي بعض الأحيان الرجال، كثيرا.

### متى تحدث مرحلة البلوغ؟

يصل العديد من الفتيات إلى مرحلة البلوغ عندما يبلغن الحادية عشرة من العمر، وقد يبدأ البعض منهن قبل ذلك أيضا، أي في الثامنة أو التاسعة من العمر. لكن الأعراض لا تظهر جميعها مرة واحدة.

وغالبا، تحدث طفرة النمو في البداية، ثم تنمو منطقة الصدر، ثم يظهر الشعر والبثور، وأخيرا، وتقريبا في الثانية عشرة من العمر، يأتي الحيض لأول مرة. وهذا هو ما يجري في المتوسط. لكن كل فتاة تختلف عن الأخرى. وهذا هو السبب في أن الفتاة ترتدي حمالة صدر، بينما لا تحتاج جميع صديقاتها إلى ارتدائها.



وقد تصل بعض الفتيات إلى مرحلة البلوغ في وقت مبكر للغاية، حيث قد يحدث ذلك وهي في الصف الثاني أو الثالث الابتدائي. لذا وحتى إذا لم تنمو منطقة الصدر لدى أي من الصديقات أو لم يأتيهن الحيض، فعليها أن تكون متأكدة من أن هناك فتيات أخريات في مثل سنها لديهن مثل تلك الأعراض.

## الوقت الصعب

إذا كانت الفتاة أكبر سنا، فقد يمثل ذلك مشكلة. تقول كريستيان ميغان تيرون، طبيبة أمراض النساء الحائزة على درجة الدكتوراه: «إنه موقف معقد لأنه على الرغم من أن جسد الفتاة يكون كامل النضج، وتكون في العاشرة أو الحادية عشرة من العمر، وهو ما يجعلها سريعة التأثر للغاية».

وعندما تبلغ الفتاة العاشرة أو الحادية عشرة من العمر، قد تشعر بالنضج، لكنها لن تكون كبيرة بدرجة كافية لتفهم عواقب أفعالها التي قد تؤدي إلى المخاطرة.

وتتذكر فانيسا توب، وهي مراهقة من أتلانتا، كيف أن تلك التغيرات التي حدثت في جسدها احرجتها للغاية. فقد أتاها الحيض ونمت منطقة الصدر، عندما كانت لا تزال في العاشرة – أي قبل عامين من جميع صديقاتها، وقد بدت توب أكبر من عمرها – وقد لاحظ الأولاد ذلك.

ويعد الأولاد جزءاً واحدا فقط من اضطرابات مرحلة البلوغ. كما على الفتاة أيضا أن تتعلم كيف تتعامل مع الحيض، ومع جسد يتغير بأشكال متعددة.

## الاستعداد لمرحلة البلوغ

إذا ما كانت الفتاة على وشك البدء في مرحلة البلوغ، ففي ما يلي بعض الطرق التي ينصح بها المختصون والتي يمكن أن تساعدها على الاستعداد لجميع تلك التغيرات التي ستحدث في جسدها، وهي:

- **التحدث إلى شخص بالغ:** عليها أن تخبر شخصاً بالغاً يكون مصدر ثقة، مثل الوالدة أو الخالة أو ممرضة المدرسة، عن الأمور التي تزعجها. لكن عليها أن لا تعتمد كثيرا على صديقاتها، فقد يكنّ جيدات، لكنها بحاجة إلى شخص يفوقها معرفة ليقف إلى جانبها.
- **عليها أن تكون خبيرة في مسألة الحيض:** على الفتاة الطلب من والدتها أن تعلمها كيف تستخدم الفوطة الصحية. وتتدرب بضع مرات، حتى تتعلم ماذا تفعل، وعليها المحافظة دائماً على وجود فوط صحية في المنزل أو في المحفظة المدرسية، حتى تستخدمها إذا ما فاجأها الحيض.
- **شراء حمالات صدر:** بينما تنمو منطقة الصدر لدى الفتاة ستكون بحاجة إلى بعض الدعم، لا سيما إذا ما كانت تمارس الرياضة. لذا عليها شراء أول حمالة صدر بصحبة والدتها أو أي سيدة أخرى. وعليها أن تتأكد أن المقاس يناسبها، ويمكن أن تساعدها السيدة التي تعمل في محل بيع حمالات الصدر في هذا الأمر.
- **التحدث مع الطبيبة الخاصة:** ليس على الفتاة بالضرورة أن تزور طبيبة أمراض نساء، لكن عليها أن تذهب لزيارة طبيبة يمكنها أن تتحدث معها عن التغييرات التي تحدث في جسدها وما إذا كانت معتادة على زيارة طبيب، لكنها تشعر بأنها ستكون أكثر راحة في التحدث عن فترات الحيض وغيرها من الأمور الخاصة بالبنات مع سيدة، أو تسأل والدتها عما إذا كان بإمكانها تغيير الطبيب.
- **انتقاء الأصدقاء بعناية:** قد تشعر الفتاة أنه من الأفضل أن تصادق مجموعة أكبر منها، لكن هذا لا يكون دائما في صالحها.
- **التفكير بإيجابية:** قد يؤثر اختلاف الفتاة عن صديقاتها على اعتزازها بنفسها. لكن بدلا من أن تنظر إلى جسدها المتغير على أنه شيء سيئ، عليها تقبل التغيرات الجديدة التي تظهر لديها، وعليها تعلم أن تحب الشكل الجديد الذي أصبحت عليه عندما تنظر إلى المرآة. وقالت تيرون تخاطب الفتاةَ: «احتفلي بهذا الشكل الجديد وكوني إيجابية وواثقة من صورتك الجديدة». وقالت موراي: «افعلي الأشياء التي تجعلك ترضين عن نفسك بوجه عام، وعن جسدك بوجه خاص».
- **أفكار مشجعة:** ممارسة الرياضة، والانضمام إلى فرقة ثقافية إذا ما كانت الفتاة تستطيع ذلك، وفعل الأشياء الممتعة والصحية التي تساعد على الشعور بالرضا.

وعلى الفتاة أن تتذكر أنها ليست وحدها من وصل إلى مرحلة البلوغ مبكراً. لذا عليها أن لا تترك أحداً يجعلها تشعر بأنها منبوذة، كونها أول من اتخذ الخطوات نحو البلوغ، ولن تظل وحدها لفترة طويلة. وإذا ما لم تتفهم صديقاتها ما يحدث معها، فعليها أن تذكرهن أنهن أيضاً على وشك الوصول إلى تلك المرحلة قريباً.

وقالت توب: «لا تخجلي. إن ما يحدث معك شيء طبيعي للغاية». ◆◆



# البلوغ المبكر يهدد الفتيات بسرطان الثدي

اعداد: لينا ساعاتي

**البلوغ هو نضوج الأعضاء التناسلية الدال على إمكانية الإنجاب. ويصاحبه علامات منها تسارع نمو العظام، وظهور ونمو الثدي ونمو شعر الإبط والعانة ثم حدوث الحيض. وتتفاوت هذه العلامات من حيث الترتيب في الظهور، ولكن غالباً ما يكون نمو الثدي هو أول العلامات ويكون حدوث الحيض آخرها.**

ويعتبر البلوغ مبكراً عند ظهور أي من هذه العلامات أو حدوث الحيض قبل سن الثامنة من العمر وهو نادر الحدوث. وقد يؤدي البلوغ المبكر إلى قصر القامة وفي النادر ما يكون البلوغ المبكر طبيعياً.

ويصاحب البلوغ المبكر أمراض الجهاز العصبي بنسبة 30 في المئة مثل الصرع أو التهاب الدماغ أو بعض الأورام داخل المخ، وخلل الغدة النخامية، ولكن تعتبر أورام المبيضين هي أكثر الأسباب المؤدية للبلوغ المبكر، مثل ورم الخلية الحبيبية للمبيض، والذي يكون السبب في 60 في المئة من هذه الحالات. كما أن أورام المبيض الأخرى قد تؤدي للبلوغ المبكر، وهي عادةً الأورام التي تفرز هرمون الاستروجين، وتحدث هذه الأورام الأخرى بنسبة 1 في المئة.

وفي هذا الصدد، توصلت دراسة بريطانية إلى أن خطر الإصابة بسرطان الثدي يزداد لدى الأنثى، مع انخفاض سن البلوغ عند الفتيات، وربطت الدراسة ذلك

بتدني مستوى المعيشة.

ووجدت الدراسة أن الفتيات اللاتي ينحدرن من بيئة فقيرة أكثر احتمالاً لأن تبدأ الدورة الشهرية لديهن مبكراً عن نظيراتهن من مستوى أشد ثراء، وأنهن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. كما وجدت الدراسة أن معدل البلوغ لدى الفتيات قد انخفض عن معدله قبل قرن. وبلغ المعدل في الثمانينات والتسعينات 12.3 سنة، فيما كان في أوائل القرن الماضي 13.5 سنة.

وأجريت الدراسة على 90 ألف امرأة في بريطانيا على مدى 40 عاماً بتمويل من معهد أبحاث السرطان وجمعية "اختراق سرطان الثدي" المعنية بمكافحة المرض من خلال البحث والتعليم والحملات المنظمة واشرف عليها دانيال موريس، من معهد الأبحاث.

ويقول موريس: "إننا لا نعرف بالضبط السبب وراء ذلك، وقد يلعب الغذاء دوراً في ذلك". فيما عزت الدكتورة تابيثا دانيال، استشارية الأطفال في مستشفى نوتنغهام للاطفال في بريطانيا، سبب ذلك إلى زيادة التعرض لهرمون الأستروجين مع بدء الدورة مبكراً.

وأضافت الدكتورة دانيال أنه رغم أن النساء اللاتي بدأت الدورة الشهرية لديهن مبكراً تنتهي مبكراً، إلا أنهن قد يلجأن بعد ذلك لعلاج البديل الهرموني. وكانت دراسات سابقة قد اكتشفت وجود علاقة بين مستوى هرمون الأستروجين في الأنثى والإصابة بسرطان الثدي.

وهناك علاقة بين مستوى الأستروجين ونوعية الغذاء الذي تتناوله الفتاة، وبالتالي وزن جسمها. والغذاء عامل مؤثر لأن الأنسجة الدهنية في الجسم تقوم بتحويل الهرمونات الذكرية إلى هرمون الأوستروجين.

والفتيات من مستوى معيشي أدنى تبدأ الدورة الشهرية لديهن في وقت مبكر لأنهن غالباً ما يكن أكثر بدانة، فيما اللاتي تنحدرن من مستوى معيشي أفضل غالباً ما يحافظن على وزن مناسب لقدرتهن مالياً على الحصول على غذاء أفضل.

ومن العوامل الأخرى التي تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي هي سن المرأة، وتناول الكحول ووزنها واستخدام البدائل الهرمونية، وكذلك حبوب منع الحمل، ووجود حالات إصابة بالمرض بين أفراد الأسرة.

## فتيات اليوم يبلغن قبل سن العاشرة

وقد حذرت دراسة جديدة من أن الفتيات اليوم يبلغن قبل سن العاشرة، في معدل غير مسبوق تاريخياً.

وذكرت صحيفة "صنداي تلجراف" البريطانية أن دراسة أعدت في العام 2006 أظهرت أن الثدي يبدأ في النموّ لدى الفتيات في عمر تسع سنوات وعشرة اشهر كمعدّل عام حالياً، ما أثار القلق من مدى جهوزية الأطفال للتعامل مع نموهم الجنسي بينما لا يزالون في المدرسة الابتدائية.

وقد أجريت الدراسة في الدانمارك، ولا تشير إلى سبب حاسم ساهم في هذه الظاهرة غير أن الكثير من العلماء يعزونها إلى المواد الكيميائية بما فيها الهرمونات الموجودة في الطعام أو إلى البدانة. ويؤكد العلماء أن التعرض للهرمونات قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

ونقلت الصحيفة عن أندرس جول، من مستشفى كوبنهاجن الجامعي قوله: "نحن متفاجئون لحصول تغير مماثل خلال فترة 15 عاماً فقط إذ ظهر أن الفتيات يبدأن في البلوغ اليوم قبل عام واحد ممّا كنّ يفعلن عام 1991".

## البلوغ المبّكر يزيد من عدائية الفتيات

كما أظهرت دراسة حديثة أن البنات اللاتي يبلغن جنسياً قبل سن الثانية عشرة من عمرهن يصبحن أكثر عدائية من نظيراتهن اللاتي يصلن إلى هذه المرحلة في سن الرابعة عشرة.

وأشارت الدراسة، التي أعدتها جامعة كوينزلاند البريطانية، إلى أن البنات اللاتي يبلغن مرحلة النضوج الجنسي في هذه السن المبكرة يملن إلى المشاكسة والعراك مع الآخرين والتدخين وتناول المخدرات، وقد توصلت الدراسة إلى هذه النتيجة بعد الدارسة، التي شملت أكثر من 8 آلاف أم وأطفالهن لأكثر من 21 سنة.

وأوضح جايك ناجمان، الأستاذ والاختصاصي في علم الاجتماع، أن الذكور أكثر عدوانية من الفتيات بسبب ارتفاع مستويات هرمون "التستوستيرون" الذكوري لديهم. ◆◆

# أصغر مطلقة في اليمن تستعد لقراءة مذكراتها



تحكي الطفلة اليمنية نجود علي في كتاب يحوي سيرتها الذاتية المروعة، والذي لم تقرأه بنفسها حتى الآن، كيف أرغمت وهي في التاسعة من عمرها على الزواج من رجل عمره ثلاثة أمثال عمرها وتعرّضها للضرب قبل أن تصنع تاريخاً في اليمن بالحصول على الطلاق.

ونُشر الكتاب مؤخراً باللغة الانكليزية في الولايات المتحدة تحت عنوان: «أنا نجود عمري عشرة أعوام ومطلقة»، ومن المقرر نشره قريباً بالعربية حتى يتسنى للطفلة البالغة من العمر 12 عاماً الآن أن تقرأ أخيراً قصتها التي جذبت اهتماماً عالمياً.

وقالت نجود في رسالة بالبريد الإلكتروني أرسلتها بواسطة مترجمتها اليمنية والمخرجة السينمائية خديجة السلامي: «لا أعرف ما فيه (الكتاب) سوى ما تم إبلاغي بشأنه. وما زلت أنتظر قراءته بلغتي. لكنني اعتقد ان من المهم نشر قصتي لبقية العالم».

ولدى الناشرين خطط لنشر الكتاب، الذي كتبته الصحافية الفرنسية ديلفين مينوي، كما روي لها بنحو 19 لغة بعد أن ظهر الكتاب لاول مرة في فرنسا العام 2009.

وسلطت الاضواء قبل عامين على «نجود» بعد ان نشرت صحيفة «يمن تايمز» للمرة الاولى محنتها كطفلة عروس. وسافرت نجود الى نيويورك بعد ان حصلت على لقب امرأة العام من مجلة «غلامور»، لتصبح رمزاً دولياً لحقوق المرأة.

ويكشف الكتاب كيف وافق والدها الفقير الذي لديه اكثر من 12 طفلا على تزويجها وهي في التاسعة من العمر لرجل اكبر منها سناً. وتقول نجود ان زوجها اخرجها من المدرسة واقتادها مع عائلته الى قريته. وعندما سمح لها زوجها في نهاية المطاف بزيارة عائلتها في مدينة صنعاء انطلقت مسرعة وأوقفت سيارة أجرة وطلبت من سائقها التوجه بها الى المحكمة.

وحصلت بمساعدة المحامية شذا ناصر المتخصصة في مجال حقوق الإنسان على قرار من المحكمة بتطليقها لتصبح أول طفلة عروس مطلقة في البلاد.

لكن نهاية الكتاب ليست هي نهاية قصتها، إذ تقول المخرجة خديجة السلامي التي تتابع عملية تعليم نجود ان الطفلة اليمنية فصلت من المدرسة العام 2009 بسبب تخلفها الدائم عن الحضور حيث كانت مشغولة للغاية في التحدث الى وسائل الاعلام.

وبعد سماع قصتها ساعد الناشر الفرنسي، ميشيل لافون، عائلتها في شراء منزل وتحاول نجود الآن التركيز على دراستها التي تدفع تكاليف نفقاتها من الاموال التي حصلت عليها نظير نشر قصتها.

وقالت نجود عبر البريد الالكتروني: «حياتي الآن في اليمن هادئة وأعيش مثل طفلة سعيدة من الطبقة المتوسطة، (بعدما) عشت العام الماضي حياة فقيرة بائسة».

ودفعت قضيتها، وقضايا فتيات مطلقات أخريات بعدها، المواطنين اليمنيين للمطالبة بحظر زواج الفتيات قبل سن 18 عاماً. لكن صندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) يقول ان ربع الفتيات في اليمن مازلن يتزوجن في سن 15 عاماً.

وكما اشارت في مذكراتها فإن زواج البنات الاطفال في اليمن تغذيه مجموعة عوامل تشمل انعدام حقوق المرأة والمصاعب الاقتصادية وثقافة تأسف على إلحاق العار بالعائلات ما يجعل من الصعب الافصاح عنه.

وسوف يتبين ردّ فعل المواطنين اليمنيين إذا نشرت القصة في نهاية الأمر هناك. وقالت السلامي إن الكتاب ساعد نجود مادياً رغم أن بعض اليمنيين يعتقدون أن الغرب يستغل قصتها لجني أرباح وتقديم صور سيئة عن اليمن.

ملف

# ماذا تفعلين إذا تأخرتِ العادة الشهرية؟

إعداد: الدكتور أنور نعمه

**بلغت السادسة عشرة من عمرها ولم تأتها العادة الشهرية (الحيض) بعد. بدأ القلق يساورها خصوصاً بعد أن سمعت من زميلاتها اللواتي جاءتهن العادة في سن 12 أو 13 أو 14 سنة. طلبت من والدتها أن تعرضها على الطبيب فوافقت من دون تردد. وبعد أن خضعت لفحص سريري وبعض التحريات المخبرية، أتت النتيجة لتبين أنها تعاني من مشكلة في الغدة النخامية.**

المعروف أن الدورة الشهرية عند المرأة تمر بسلسلة من المراحل التي تنتهي بالحيض (أي نزول دم العادة) الذي يحصل مرة كل شهر ويستمر في المتوسط من ثلاثة إلى خمسة أيام وهو يعتبر علامة على نضج الأعضاء التناسلية للمرأة وقدرتها على الإنجاب. وقد تتعرض الدورة الشهرية إلى إرباكات متعددة من بينها غياب العادة الشهرية.

إن غياب العادة (الحيض) يعني عدم نزول الدم في سن النشاط التناسلي، وهو عارض وليس مرضاً. وهناك نوعان من غياب العادة الشهرية: الأول هو غياب العادة الأولي، وفيه لا ترى الأنثى العادة أبداً.

والثاني هو غياب العادة الثانوي، وفيه سبق للمرأة أن شاهدت العادة ولكنها انقطعت لفترة تصل الى ستة أشهر أو أكثر.

## أسباب غياب العادة الشهرية

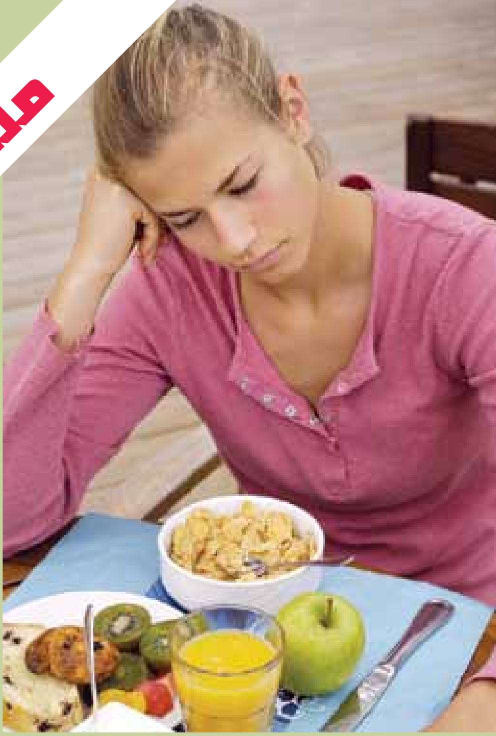
أما الأسباب فمنها فيزيولوجي ومنها مرضي، وفي ما يأتي جردة على هذه الأسباب:

- لا يحصل الحيض قبل وصول الأنثى إلى سن البلوغ.
- في حال وقوع الحمل يكون غياب العادة الشهرية من العلامات الأكيدة لوقوع الحمل عند المرأة في سن الإخصاب التي تملك دورات شهرية منتظمة، ومن الضروري في هذه الحال عمل اختبار الحمل للتأكد من وقوع الحدث السعيد.
- في حال الإرضاع في فترة بعد الولادة، لأن هناك هرموناً معيناً يفرزه الجسم لتنشيط الثدي من أجل إفراز الحليب يمنع الإباضة، وبالتالي تغيب العادة الشهرية، والرضاعة في هذه الحال يجب أن تكون منتظمة ومستمرة. ويحدث غياب العادة الشهرية طوال فترة الرضاعة.
- في حال بلوغ المرأة سن اليأس، وفي هذه السن تغيب الدورة الشهرية بسبب توقف عمل المبيضين، وقد يكون غياب العادة العارض الوحيد أو قد يترافق مع عوارض أخرى مشهورة لسن اليأس من أبرزها الهبات الساخنة.
- الريجيم القاسي لتخسيس الوزن، وهو يعتبر سبباً شائعاً لغياب العادة الشهرية في أيامنا هذه، فهذا الريجيم كثيراً ما يؤدي إلى نقص غير طبيعي في الوزن في زمن قياسي، وفي كثير من الأحيان لا تنتبه الفتاة أو المرأة إلى هذا الأمر فلا تخبر طبيبها به، فيحتار الأخير في سبب غياب الدورة، وقد يضطره الوضع إلى وصف علاجات لا لزوم لها. إن التخسيس الشديد للوزن يقود إلى ضياع قسم كبير من المستودعات الشحمية في الجسم، وهذا ما يؤدي الى اضطرابات على صعيدي الاستقلاب والهرمونات، وهذه كلها تسبب غياب الدورة الشهرية الذي قد يستغرق أشهراً كثيرة حتى ولو تم إصلاح الوضع غذائياً. ومن ناحية أخرى فإن الريجيم القاسي قد يحرم الجسم من نيل ما يكفي من الحديد، وبالتالي لا يستطيع صنع ما يلزم من كريات الدم الحمر فتحصل الإصابة بفقر الدم.
- مرض نقص الشهية العصبي، وهو مرض نفسي يتميز بسلوك متعمد ومقصود لتخسيس الوزن إلى ما هو دون الحد الأدنى المقبول به، وكذلك الانشغال الدائم به (الوزن). كما يتميز بحدوث بلبلة تطاول جوانب عدة في الجسم خصوصاً الهرمونات، الأمر الذي يؤثر على حيثيات الدورة الشهرية فتغيب العادة، لا بل في بعض الحالات قد يحصل غياب الدورة الشهرية حتى قبل نقص الوزن.
- أمراض الغدة الدرقية: إن هذه الغدة الصغيرة القابعة في مقدم العنق تقوم بأعباء مهمة مثل تنظيم عمليات استقلاب الطعام والحرارة والشهية والوظائف العصبية والوزن والجنس والدورة الشهرية. من هنا فأي خلل طارئ ينال من هذه الغدة يمكن أن ينعكس سلباً على كل هذه الوظائف المذكورة، خصوصاً العادة الشهرية.

إن العوارض التي تنبثق من اضطرابات الغدة الدرقية مثل التعب، والإرهاق، والإحباط،، والنرفزة، والشعور بالبرد الشديد حتى في الطقس الدافئ، وضعف العضلات، ونقص الوزن، وغياب الدورة الشهرية، وقلة الخصوبة، كثيراً ما تتم ترجمتها بأنها ناتجة من ضغوطات في الحياة اليومية مع أن المشكلة هي في الغدة ذاتها، ويكفي في هذه الحال التفكير بها وإجراء تحليل بسيط

للتعرف الى نشاط الغدة عن كثب.

- أمراض الغدة النخامية: فهذه الغدة القابعة في قاع الدماغ لها دور أساسي في تنظيم الدورة الشهرية، من هنا فأي أمراض تصيب هذه الغدة يمكن أن تؤثر في الدورة الشهرية، فنقص إفرازات هذا الغدة يمكن أن يسبب توقفاً في العادة الشهرية، كما أن زيادة إفراز هرمون الحليب المعروف بالبرولاكتين عن حدوده الطبيعية يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات على صعيد هذه العادة، ويتجاوز هذا الهرمون حدوده الطبيعية لأسباب مرضية في الغدة النخامية (ورم في الغدة)، أو لأسباب أخرى مثل تناول بعض الأدوية.
- تكيس المبيضين: وهو سبب رئيسي لغياب العادة الشهرية كما لغياب التبويض والعقم، ويجب الشك بقوة بوجود هذا المرض في حال تواجد الثلاثي: غياب العادة، زيادة الوزن، وكثرة نمو الشعر في الجسم. حتى الآن لا يعرف بدقة سبب حدوث هذا المرض، ولكن هناك دراسات تقول بوجود أرضية وراثية له. ويتم تشخيص المرض بالفحص بالأمواج فوق الصوتية.
- حبوب منع الحمل: فبعد تناول هذه الحبوب تتوقف الدورة الشهرية من ثلاثة إلى ستة أشهر.
- البدانة المفرطة: نعم إن زيادة الوزن يمكن أن تؤثر سلباً في الدورة الشهرية، فهناك علاقة وثيقة بين الوزن والدورة الشهرية. إن السمنة تسبب اضطرابات في الغدد التناسلية عند المرأة (والرجل أيضاً) وبالتالي قلاقل على صعيد الدورة الشهرية ومنها غياب العادة وما يتأتى عنه من عقم وتأخر في الإنجاب.
- نقص الوزن: إن تدهور الوزن إلى ما دون الحدود المقبولة صحياً يخلف وراءه اضطرابات عدة خصوصاً على الدورة الشهرية. وغياب العادة الشهرية قد لا يحصل من نقص الوزن وحسب بل من تراجع الكتلة الدهنية. وقد بينت الدراسات المتعلقة بالأمر أن المرأة تحتاج إلى نسبة 25 إلى 28 في المئة من الدهن في الأنسجة الشحمية كي تنتظم عندها دورة الإباضة. وفي حال عدم توافر هذه النسبة تغيب العادة الشهرية حتى ولو كان الوزن طبيعياً، وهذا بالضبط ما نراه عند أعداد كبيرة من راقصات البالية اللواتي لا يملكن ما يكفي من الشحم في أنسجتهن الدهنية.



مرض نقص الشهية أحد أسباب غياب العادة الشهرية

## علاج غياب العادة الشهرية

يعتمد العلاج على العامل المسبب، فمثلاً، إذا كان هناك ورم في الغدة النخامية فإن التدخل الجراحي قد يستطب لحل المشكلة. وإذا كان هناك إفراط في إفراز هرمون الحليب فتوصف الأدوية المخفضة لهذا الهرمون. وفي بعض الحالات قد لا يلزم وصف أي دواء أو استطباب جراحي، بل يكفي تغيير نمط الحياة فقط، وإنزال الوزن، وممارسة الرياضة البدنية.

وفي الختام من الضروري استشارة الطبيب في حال المعاناة من غياب العادة الشهرية لكشف العامل الذي يقف خلفه، فغياب العادة يقلل من فرص وقوع الحمل، وفي بعض الحالات يزيد من خطر التعرض لداء الهشاشة العظمية الذي يحدث نتيجة ضياع الثروة المعدنية، وبالتالي سهولة الإصابة بالكسور. وعلى كل حال ينصح باستشارة الطبيب في الحالتين الآتيتين:

- إذا لم يأت الحيض بعد بلوغ سن 16 سنة.
- إذا توقف الحيض لأكثر من 6 أشهر.◆◆

# "النقرس" مرض يصيب المفاصل فكيف نتفاداه؟

إعداد: سامي نصار

**مرض "النقرس" (gout) هو التهاب في المفصل ينتج من ترسب حمض اليوريا (Uric acid) في الغضاريف والأنسجة المحيطة بالمفصل، ما يؤدي إلى التهاب غير جرثومي في هذا المفصل مسبباً الأعراض المعروفة بمرض "النقرس".**

ووصف الشاعر والطبيب البريطاني هذا المرض عام 1726 بأنه "نكبة العظماء والأثرياء وميسوري الحال" لأنهم الوحيدون الذين كانوا يتناولون اللحوم الحمراء المشوية. في حين كان الفقراء محرومين منها، وبالتالي عرف مرض "النقرس" قديماً باسم "داء الملوك".

وفي عصرنا الحالي لم تعد الاصابة به تقتصر على ميسوري الحال، بل تعدتها الى الشرائح الاجتماعية كافة. وقد أوضحت احدث الدراسات الامريكية زيادة معدل انتشار هذا المرض بنحو ثلاثة أضعاف منذ نهاية سنوات السبعينات، وتزداد نسبة الاصابة به بين النساء وهو ما يخالف عما كان يعتقد سابقاً.

وترجع زيادة انتشار المرض الى تغير نمط الحياة، بمعنى أن أكثر الناس يستطيع شراء بروتين حيواني ومشروبات غازية. وتعتبر السمنة عاملاً من عوامل الاصابة بمرض "النقرس" على حد قول غاري كورهان، اختصاصي الأمراض بجامعة "هارفارد" الأمريكية.

وقد أوضح كورهان عمله مع هايون تشوي، اختصاصي الأمراض الروماتيزمية، أن تناول مشروبين غازيين، أو أكثر، من المشروبات المحتوية على عصير الذرة، الذي يحتوي على نسبة عالية من الفركتوز يعرض لخطر الاصابة بمرض النقرس.

ومن المفارقة أن يكون ارتفاع متوسط العمر أحد الأسباب الأخرى لمرض النقرس. فبعض العقاقير تبقي على حياة بعض الناس رغم اصابتهم بارتفاع ضغط الدم والكلى، وغير ذلك من الأمراض مثل "نایاسین" (فيتامين بي-3) و"ثيازيد"، ومدرات البول مثل "هيدروكلوروثيازايد" و"الفورسيميد" (لازيكس) التي اتضح أنها تزيد مستوى حمض اليوريك في الدم. ويمكن لزيادة حمض اليوريك أن تؤدي الى الاصابة بمرض النقرس.

ويقول روبرت تيركيلاتوب، رئيس الأمراض الروماتيزمية بقسم الأطباء البيطريين في المركز الطبي بسان دييغو الامريكية: «كلما طالت مدة تناول العقاقير المدرّة للبول والأنواع الأخرى من الأدوية، زادت نسبة حمض اليوريك في الدم بما يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة بمرض النقرس».

ومن العوامل الأخرى تزايد اهتمام صناعة الأدوية بالمرض مع تزايد حالات الإصابة به. فمع توفير شركات الأدوية لعقاقير جديدة يتزايد وعي الناس بالمرض وأعراضه على حد قول بيشينس وايت، الأستاذ بكلية الطب بجامعة جورج واشنطن ونائب رئيس مؤسسة التهاب المفاصل.

## حمض اليوريك

ويعد مرض النقرس مرضين بوجه من الأوجه: الأول هو ارتفاع نسبة حمض اليوريك في الدم الذي يحدث عندما لا يقوم الجسم بتكسير البورينات purines وهي وحدات الحمض النووي التي توجد بكثرة في أنواع معينة من اللحوم والمحار والبيرة. وتحدد سرعة تحلل البورينات وسرعة التخلص من حمض اليوريك خارج الجسم عن طريق الكلى، مستوى حمض اليوريك في الدم. وتختلف هذه العوامل حسب العوامل الوراثية والعقاقير التي نتناولها لعلاج حالات مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض الكلى.

وعندما تتشبع أنسجة بعينها بالحمض، تتشكل أجسام بلورية مثل نوع من السكر لا يذوب تماما في الشاي! ويعتمد التبلور على درجة الحرارة، وهو ما يفسر سبب حدوث أكثر من نصف مراحل النقرس الأولى في مفصل إبهام القدم، حيث تقل درجة حرارة أقدامنا عن باقي أجزاء الجسم بمقدار خمس درجات، وإصبع إبهام القدم على وجه الخصوص تكون أكثر برودة لأنها أكثر بروزا. كذلك يشير تيركيلاتوب إلى أن هذا المفصل يكون أكثر عرضة لتكون بلورات اليوريات بسبب الضغط الواقع عليه من المشي.

## النقرس

ويستجيب جهاز المناعة لتكون بلورات النقرس في المفاصل، ويسمى هذا الالتهاب بالتهاب المفاصل وهو ما يجعل مرض النقرس مؤلما. وفي المراحل المتقدمة من مرض النقرس تتكون البلورات على هيئة كتل بيضاء طبشورية تسمى حصى في كل مكان بالجسم، بدءاً من أصابع القدم ومفاصل المرفق وصولا إلى أصابع اليد والرسغ والأذن.

وليس كل من يسرف في الشرب والأكل يصاب بمرض النقرس، لكننا نشفق على الذين يفعلون ذلك. ومن بين العظماء الذين أصيبوا بهذا الداء آكلو اللحوم الحمراء مثل تشارلز داروين وتوماس جيفرسون وإسحاق نيوتن وهنري الثامن.

## أعراض وتشخيص المرض

إن إرتفاع معدل حمض اليوريك في الدم بحد ذاته ليست له أعراض، ولكن تبدأ الأعراض بالظهور بعد أن تبدأ الأملاح المتكونة من كرستالات حمض اليوريك بالترسب في الغضاريف والأغشية المحيطة بالمفصل، ما يؤدي إلى ظهور أعراض مرض النقرس التي عادةً ما تظهر على شكل آلام حادة ومفاجئة في المفصل والتي قد تؤدي إلى استيقاظ المريض مرات عدة خلال النوم من شدة الألم. بالإضافة إلى ذلك فإن المفصل المصاب يكون متورماً ومنتفخاً ودافئاً عند اللمس مقارنة مع الأجزاء الأخرى المحيطة به. كما أن الجلد المحيط بمنطقة المفصل قد يتغير لونه إلى اللون الأحمر أو البنفسجي. وفي الحالات التي تكون مزمنة وتعاود المريض بين فترة وأخرى فإن ترسب الأملاح يؤدي إلى ظهور حبيبات وتورمات في

منطقة الجلد التي تحيط بالمفصل، ما يؤدي إلى تشوه هذه المنطقة. أما بالنسبة للأجزاء التي يصيبها مرض النقرس فإنه عادةً ما يؤثر في مفصل واحد في كل مرة، وفي بعض الحالات النادرة قد يصيب أكثر من مفصل. وعادةً ما يصيب هذا المرض مفصل الإبهام الكبير في القدمين، ولكنه أيضاً قد يؤثر في المفاصل الأخرى مثل الركبة أو الكاحل أو المفاصل الأخرى في القدم. بالإضافة إلى ذلك مفاصل اليد والرسغ والأصابع والكوع قد تتأثر بهذا المرض. أما بالنسبة للتشخيص فإنه عادةً ما يتم بعد الاستماع لشكوى المريض وبعد عمل الفحص السريري الذي يبين وجود الأعراض التي ذكرناها سابقاً. بالإضافة إلى ذلك فإنه يتم عمل تحليل للدم لمعرفة نسبة معدل حمض اليوريك في الدم وكذلك يتم عمل تحليل شامل للدم للتأكد من عدم وجود إلتهابات جرثومية. وفي بعض الأحيان قد يتم اللجوء إلى الأشعة السينية للتأكد من عدم وجود تأثر في العظام المحيطة بالمفصل. وفي بعض الحالات قد يتم اللجوء إلى أخذ عينة من السائل الموجود داخل المفصل لكي يتم إرسالها للمختبر والتأكد من ارتفاع ووجود كرستالات حمض اليوريك في هذا السائل. ولكن في معظم الحالات فإن التشخيص يتم بالفحص السريري وبقياس نسبة حمض اليوريك في الدم.

**الاعتدال في الأكل والحد من تناول المشروبات الغازية والروحية وممارسة الرياضة وسائل تقي من شر مرض النقرس**

## العلاج

إن علاج مرض النقرس في الواقع يتكون من شقين، الشق الأول هو علاج الأعراض الناتجة من الإلتهاب في المفصل المصاب. وهذه الأعراض، كما ذكرنا سابقاً، قد تكون شديدة وحادة ومقلقة وتمنع المريض من النوم أو من الحركة حيث يصبح المفصل المصاب متورماً ومؤلماً حتى للمس، أو حتى من دون الحركة واللمس. وهذا يتطلب إعطاء المريض جرعات كافية من الأدوية المسكنة للآلام والأدوية المضادة لإلتهابات المفاصل لبضعة أيام بجرعات كبيرة وكافية، بالإضافة إلى أخذ قسط من الراحة بمحاولة تجنب الحركة في المفصل المريض. وهذه الخطوات عادةً ما تكون كافيه في إزالة أعراض الإلتهاب الحاد، وإعادة المريض لممارسة النشاط الطبيعي. ولكن هناك جزءاً ثانيا ومهما من علاج هذا المرض وهو محاولة تفادي عودة إلتهاب المفصل في المستقبل، عن طريق معرفة السبب الكامن وراء ارتفاع حمض اليوريك والقضاء عليه. وهذا يتطلب استخدام أدوية معينة تساعد على خفض نسبة حمض اليوريك في الدم لفترات طويلة قد تصل إلى أشهر. وهناك بضعة أنواع من الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم لتؤدي هذا الغرض الذي ذكرناه. وهي عادةً ما تكون آمنة وسهلة الاستخدام وذات آثار جانبية بسيطة لا تذكر. بالإضافة إلى هذا كله فإنه يجب على المريض المتابعة الدورية للتأكد من بقاء نسبة حمض اليوريك في الدم في المعدل الطبيعي. كما أنه من المهم جداً على المريض، أو المريضة، محاولة إبقاء الوزن في المعدل الطبيعي والسيطرة على أية أمراض مزمنة أخرى قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة حامض اليوريك. بالإضافة إلى ذلك، ومن البديهي جداً، هو محاولة الامتناع أو التقليل من الأطعمة التي تزيد من معدل حمض اليوريك في الدم والتي سبق أن ذكرناها سابقاً. وفي أغلبية المرضى فإن هذه الخطوات والطريقة العلاجية التي ذكرت تكون كافية للقضاء على هذا المرض ولمنع تكرار أعراض إلتهاب المفاصل الناتجة منه ولمنع حدوث أية مضاعفات في المستقبل.

### عقاقير قديمة جديدة:

أصيبت جيرالدين وايت، وهي موظفة فيدرالية امريكية متقاعدة تبلغ من العمر 67 عاما وتعيش في بالتيمور، بمرض النقرس عام 2005 بسبب مرض في الكلى نتج من علاج لمرض الذئبة. ظلت جيرالدين تعاني لمدة ثلاث سنوات من آلام في أصابع قدميها ويديها ومعصميها وركبتيها.

ومعروف أن عقاقير معالجة النقرس قديمة قدم المرض نفسه. وعُرف أحد تلك العقاقير وهو مسكن مستخرج من الزعفران، يسمى «كولشيسين» في القرن الثامن عشر. وكانت جيرالدين تعاني حساسية من أكثر العقاقير المعالجة لحمض اليوريك وهو «ألوبيورينول» allopurinol. لكن في عام 2006 اشتركت في تجربة

على عقار جديد يسمى «بيغلوتيكاس» pegloticase (كريستيكسا Krystexxa) الذي يحفز انحلال حمض اليوريك.

وفي غضون ستة أشهر من بداية العلاج ذابت البلورات المتكونة في يدي ورجلي جيرالدين وأصبحت قادرة على العودة إلى حياتها الطبيعية. لكن يُنصح بتناول عقار «بيغلوتيكاس» إلا في ثلاثة في المائة فقط من حالات الإصابة بالمرض. وثمن العقار باهظ وله أعراض جانبية وليس فعّالا في كثير من الأحيان. لكن ربما يفيد في حالات بعض المرضى الذين لا يستطيعون تناول "الألوبيورينول" أو عقاقير الشراب الأخرى المستخدمة في علاج حمض اليوريك.

ومنذ توقف جيرالدين عن تناول عقار «بيغلوتيكاس» ظلت نسبة حمض اليوريك في الدم طبيعية من خلال تناول عقار جديد هو «فيبوكسوستات» febuxostat (ألوريك Uloric). وذُهل هيربرت باراف، طبيب الأمراض الروماتيزمية المعالج لها، من النتائج التي حققها عقار «بيغلوتيكاس» وزاد عدد المشتركين في تجربة العقار. وقال: «عادة ما يستغرق التخلص من بلورات اليوريات من خمس إلى ست سنوات، لكنه لم يستغرق في حالتها سوى بضعة أشهر».

وهناك عقار آخر في السوق يسمى «كولكريس» Colcrys وهو تركيبة معدلة من «الكولشيسين». لكن يصل ثمن القرص منه إلى ثمانية دولارات في حين أن ثمن القرص من العقاقير التي تشبهه ولم تعد متوفرة في السوق ستة سنتات فقط.

**خفض الوزن:**

وأدى توفر العقاقير الجديدة وصعوبة اتباع نظام غذائي إلى تغيير الوصفات الطبية التي يعطيها الأطباء لمرضى النقرس. ويقول باراف: «عمليا، لن يكون اتباع نظام غذائي، علاجا ناجعا إلا إذا تم فقدان الوزن بشكل كبير. ويتبع البعض نظاماً غذائياً محدداً لعلاج النقرس». ويقول باراف أستاذ الطب بجامعة جورج واشنطن لمرضاه الذين تم السيطرة على مستوى حمض اليوريك في دمائهم من خلال تناول العقاقير إنهم يستطيعون تناول ما يريدونه من الأطعمة ما دامت خالية من الكحول. ويقول باراف: إن فقدان الوزن طريقة جيدة



السمنة أحد عوامل الاصابة بمرض النقرس

لعلاج حالات مختلفة، لكن النظام الغذائي القائم على تناول كمية محدودة من البورينات ليس ضروريا لعلاج النقرس.

وتصح كلمات بلاكمور عن الوقاية من مرض النقرس، حيث يقول إن «الاعتدال في الأكل والحد من تناول المشروبات الروحية القوية وممارسة التمرينات الرياضية والحد من الانغماس في الملذات من الوسائل التي تقي من شر هذا المرض».◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن:

1. مقال بعنوان: "النقرس.. داء لم يعد مقتصراً على الأثرياء" لآرثر ألين نشر في جريدة "الواشنطن بوست".
2. مقال بعنوان: "النقرس.. آلام حادة ومفاجئة في المفصل نتيجة الافراط في تناول اللحوم، للدكتور: ياسر البحيري، وهو استشاري بأمراض العظام والمفاصل وجراحة العمود الفقري، نشر في جريدة "الرياض" السعودية.



# الجُعدة
# تزخر بالعناصر المفيدة لصحة الانسان

إعداد: سعيد جودة



**تنتشر الجعدة بكثرة في شمال افريقيا، وخصوصاً في المغرب، ومصر وبلاد الشام، كما تتواجد في جنوب أوروبا والهند الغربية، وتنمو في المنحدرات الصخرية والمرتفعات، وتزخر بالمواد الكيماوية المفيدة لصحة الانسان.**

وتقسم الجعدة الى قسمين: جُعدة وبرية وجُعدة بلوطية.

## الجعدة الوبرية
## Teucrium Polium

وتعرف بأسماء: فوليون، وأرطالس، وجعدة بيضاء، وحشيشة الريح. واسمها الشائع هو حشيشة الريح. وهي نوعان: الأبيض وهو الأشهر والأوسع انتشاراً، والأغبر.

وتوصف هذه العشبة بأنها معمرة ليفية الساق، تنفرش فروعها على الأرض، ثم تلتف نحو الداخل مكسوة بوبر قطني أبيض، وأوراقها موبّرة بيضاء متقابلة مستطيلة ضيقة ومستديرة الطرف، لينة وناعمة، وعلى أطرافها سنينات دقيقة منفرجة ومتباعدة. وأزهارها صغيرة بيضاء وتنتظم في مجموعات كروية رأسية مرّة

المذاق عطرة، وتزهر في شهري حزيران وتموز، وأوان اجتنائها يكون عند بدء ازهارها، والمستعمل منها جميع أجزائها ما عدا الجذور.

أما العناصر الفعالة فيها فهي: زيت طيار، تانين، عنصر مر، ومواد أخرى عديدة. وخصائصها العلاجية هي: مطهرة، مضادة للحميات، مقوية، مدرة للبول، طاردة للديدان والغازات، وتوصف لعلاج أمراض المعدة والزكام والحمى.

وقد وردت الجعدة الوبرية في كتب الأقدمين العرب. وجاء في كتاب "القانون" لابن سينا انها "نوع من الشيح، يفتح جميع أنواع السدد الباطنة، ويدمل رطبه الجراحات الطرية، ويابسه القروح الخبيثة، وينفع من اليرقان الأسود والاستسقاء، ويدر البول والطمث، وينفع من حب القرع جداً ومن الحميات المزمنة".

وجاء في كتاب "الجامع" لابن البيطار: "الجعدة.. طبيخها اذا شرب نفع من الاستسقاء واليرقان، وتخرج الحيات وحب القرع من البطن، وتبرىء الحميات المزمنة وتحلل الرياح من جميع الأعضاء، وتنفع من وجع الجنبين وتذكي الذهن وتنفع من النسيان واليرقان الأسود".

## استعمالاتها

**مستحلب:** تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الجعدة الوبرية الى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويكمر الوعاء، ويصبر على النقيع عشر دقائق، ثم يصفّى ويحلى ويشرب منه فنجانان الى ثلاثة فناجين يومياً لعلاج المعدة والأمعاء والغازات والديدان المعوية، ووجع القلب وضعف الشهية، وكسل الجهاز الهضمي، والحصى والرمل البولي والحمى والزكام والديزنطاريا.

## الجُعدة البلوطية
## Teucrium Chamaedrys

وتعرف بأسماء عدة منها: بلوط الأرض وجعدة الحيطان، واسمها الشائع حشيشة المولح. وتنبت في منحدرات التلال والجبال المهملة ذات التربة الكلسية الرملية الجافة، وفي الحيطان العتيقة وثقوب الصخور.

وهذه النبتة عشبة معمرة، فيها مرارة وعطرية وأوراقها متقابلة بيضية. وهي خضراء لماعة من أعلى، موبرة باهتة من اسفل، وأزهارها حمراء تنتظم في سنابل قصيرة مورقة. وسميت "جعدة بلوطية" لشبه بين أوراقها وأوراق البلوط، والمستعمل منها كامل أجزائها ما عدا الجذور، وتزهر في شهري نيسان وحزيران.

أما عناصرها الفعالة فهي: تانين، زيت طيار، ومواد مرّة مقوية وأخرى مطهرة منقية. وتعتبر مضادة للحمى ومقوية ومشهية للطعام ومدرة للصفراء وللبول، ومنظمة ومقوية للجهاز الهضمي.

## استعمالاتها

**مستحلب:** ينقع ثلاثون غراماً من العشبة (مقطعة أو مسحوقة) في ليتر الماء في حالة الغليان (أو ملعقة صغيرة في كل فنجان) ويصبر عليها عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب، ويمكن تحليته بالعسل أو بسكر النبات، ويؤخذ منها فنجانان الى ثلاثة يومياً لعلاج: ضعف الشهية للطعام، واحتقان الكبد، والمرارة، وكسل المعدة واحتباس البول، وداء الحصى والرمل البولي، والاملاح والنقرس، والروماتيزم، والحمى، والنزلة الرئوية الحادة، وانحطاط القوى والشعور بالتعب.

**يفضل عدم استخدام الجعدة من قبل الحامل والمرضع ومن قبل الذين يستخدمون أدوية السكري، الا بعد استشارة الطبيب**

**محاذير:**

تعتبر هذه العشبة من الأعشاب الآمنة الاستعمال، حسب ادارة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) بالنسبة للبالغين، باستثناء الحوامل أو المرضعات. وتعتبر آمنة لهم (البالغون) اذا استعملت بالجرعات الموصى بها بالضبط. وعلى المستخدم لهذه العشبة أن يستشير الطبيب قبل تناول الجرعات العلاجية، وإذا سببت له هذه العشبة اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الاسهال، فعليه تقليل الجرعة أو الامتناع عن تناولها نهائياً، وعليه أن يعلم الطبيب إذا شعر بأية أعراض جانبية، أو اذا لم تتحسن الأعراض، التي من أجلها استعملت هذه العشبة بصورة واضحة خلال اسبوعين. ◆◆



# البعوض..هل يعشق قرص بعض الناس دون غيرهم؟

الدكتورة: عبير مبارك

**لا يجد أحدهم تفسيرا لتلك القرصات التي تظهر آثارها على جلد بعض أفراد العائلة، بعد أمسية من المشويات على مسبح الحديقة. وفي حين يقضي بعضهم وقتا عصيبا في طرد الناموس عن جلده أو منعه من التطاير حول جسمه، ينعم آخرون بتناول اللحم المشوي دون إحساس بأن ثمة بعوض أصلا. والسؤال المتداول: هل يفضّل الناموس قرص بعض الناس دون غيرهم؟ وهل الأمر متعلق بـ«مزاج» البعوضة، أم أن لدى الشخص عوامل تجعله أكثر عرضة للقرص؟**

والجواب العلمي باختصار هو: نعم. وهناك باحثون طبيون منشغلون في فك أسرار تفضيل البعوض لقرص بعض الناس دون غيرهم. وربما ليس صحيحا أن البعض لديه دم «خفيف» على معدة البعوض، ما يجعله ينجذب إلى قرصه، إلا أن الصحيح لدى هؤلاء الباحثين أن هناك عوامل تجعل من جلد بعض الناس مغناطيسا يجذب البعوض إليهم.

## البعوض والإنسان

وما قد لا يعلمه البعض، أن ليس كل البعوض يلجأ إلى قرص الجلد كوسيلة للحصول على الدم، ولا أنه يريد بذلك الحصول على الغذاء. والحقيقة، أن البعوض لا يتغذى على الدم أصلا، ولكن تلجأ إناث بعض أنواع البعوض إلى قرص الجلد للحصول على كمية من الدم، الذي تحتاجه لإنتاج بويضات ملقحة وناضجة. ولذا فإن جوع البعوض ليس هو السبب، وذكور البعوض لا علاقة مباشرة لها بإزعاج البشر أو إصابتهم بقائمة من الأمراض التي يتسبب البعوض في نقلها عادة. وتشير المصادر العلمية إلى أن تاريخ البعوض في الأرض يمتد إلى أكثر من 170 مليون سنة مضت. وأن البعوض أعلن حربه على البشر منذ أزمنة سحيقة. وحتى اليوم لا يزال البعوض أحد أكبر أعداء البشر، فوفق ما تذكره النشرات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية، يتسبب البعوض في وفاة أكثر من مليون شخص سنويا، عبر الأمراض الميكروبية التي يقوم بنقلها إلى الإنسان. وهناك أكثر من ألفي نوع من البعوض، القليل منها يتسبب في الملاريا وحمى الضنك وحمى غرب النيل والوادي المتصدع وغيرها من الأمراض التي تنتشر في المناطق الحارة والباردة والمعتدلة من العالم، وفي الدول النامية والمتقدمة جدا سواء بسواء.

وإن كان البعض يراها حشرة ضعيفة، فإن المصادر العلمية تشير إلى أن للبعوضة قدرة على قطع مسافة ثلاثة كيلومترات في الساعة الواحدة، أي أنها لو شاءت لقطعت 72 كيلومترا في اليوم! وإناث البعوض حينما تنال وجبة من الدم ينشط جهازها التناسلي وتصبح قادرة في خلال بضعة أيام على وضع مئات البيضات، الذي يفقس خلال بضعة أسابيع بعوضا جديدا. وإن كان البعض يظن أن البشر يمتلكون ويستخدمون بكفاءة ما يمكّنهم من القضاء على البعوض، وبالتالي الأمراض الناجمة عن قرصه، فإن إحصائيات المنظمات الصحية العالمية تشير إلى أن الإصابات بأحد الأمراض التي ينقلها البعوض، وهو حمى الضنك، ارتفعت بنسبة 400 في المائة خلال الفترة من عام 1970 وحتى الآونة الأخيرة!

## مغناطيس للبعوض

ويقول البروفسور جيري بتلر من جامعة فلوريدا: «واحد من كل عشرة أشخاص عالي الجاذبية للبعوض». وللعوامل الجينية دور في أكثر من 85 في المائة من قابلية البعض دون غيرهم للإصابة بقرص البعوض. إلا أن العلماء لم يستطيعوا تحديد تفاصيل العناصر التي تجعل البعوض يرى إنسانا ما «فريسة مفضّلة». ويقول الدكتور جو كونلون، المستشار بالرابطة الأميركية للسيطرة على البعوض: «كمّ كبير من الأبحاث والدراسات العلمية التي حاولت معرفة المركبات أو الروائح أو المميزات التي توجد في جلد أو حتى دم البعض، والتي تجعل البعوض ينجذب نحوهم لقرصهم وشفط الدم منهم. والعلماء بحثوا في أكثر من 400 مركّب كيميائي لمعرفة أيها ذات علاقة بجاذبية البعوض. وتم التعرف على عدة عناصر كيميائية في الجسم، يشكل وجودها بشكل واضح على سطح الجلد، عامل جذب للبعوض. ويقول الدكتور بتلر: "إن البعوض ينجذب نحو الأشخاص الذين يوجد على جلدهم تركيز عالٍ للكولسترول والمركبات الستيرويدية. ولكن هذا لا يعني أن البعوض يفضّل مَن لديهم ارتفاع في نسبة كولسترول الدم، بل يرتبط الأمر بوجود الكولسترول والمركّبات الكيميائية المرتبطة به على سطح الجلد، وهذا قد يحصل حتى لدى مَن نسبة الكولسترول في دمهم طبيعية"

ويضيف الدكتور جون إيدمن، الناطق باسم المجمع الأميركي لعلوم الحشرات: "إن البعوض ينجذب إلى جلد الأشخاص الذين ينتجون كميات زائدة من بعض أنواع الأحماض، مثل حمض اليوريكuric acid. ووجود هذه الأحماض على الجلد يثير حاسّة الشم لدى البعوض، ويغريه للهبوط على سطح الجلد".

وعملية الجذب هذه تحصل قبل وقت طويل من الهبوط على الجلد، لأن البعوض يستطيع تمييز الرائحة من بعد 50 مترا. وهو ما لا يُعتبر جيدا بالنسبة إلى الأشخاص الذين ينتجون كميات عالية من ثاني أكسيد الكربون، حيث يقول الدكتور كونلون: "إن ثاني أكسيد الكربون جذاب للبعوض، حتى لو شعر به من مسافة بعيدة. وهذا ما يفسر لماذا غالبا ينجذب

البعوض نحو الأشخاص البالغين، مقارنة بالأطفال". ومعلوم أن البالغين ينتجون كميات أكبر من ثاني أكسيد الكربون. وكذلك الحوامل أكثر عرضة لقرص البعوض، لنفس السبب.

وزيادة حركة الجسم تزيد من إنتاج حمض اللكتيك lactic acid وإفرازه عبر الغدد العَرَقية. ولذا فإن المتحركين والنشطين أكثر عرضة من الأشخاص الساكنين والهادئين. كما تزيد الحركة في إنتاج حرارة الجسم.

ويلخّص الباحثون من «مايو كلينك» الأمريكي الرأي الطبي في تحديد الأشخاص الأكثر عرضة لقرص البعوض، وهو ما يفيد جدا في الوقاية من الأمراض الميكروبية التي ينقلها البعوض، إضافة إلى الوقاية من إزعاج القرص الجلدي نفسه. ويقولون: "ينتقي البعوض ضحاياه عبر تقييم الرائحة وكمية ثاني أكسيد الكربون والمواد الكيميائية الممتزجة بسائل العرَق على الجلد. والبعوض أكثر احتمالا لقرص الرجال، والأشخاص الذين فصيلة دمهم "O"، والبدينين. وكذلك ينجذب البعوض إلى الحرارة، ولذا فإن ارتداء ملابس غامقة اللون حافظة لحرارة الجسم عن التبخر يزيد من عرضة انجذاب البعوض.

## الوقاية من البعوض

دون الحديث عن عمل الهيئات المتخصصة في الحفاظ على الصحة البيئية، فإن هناك الكثير مما يمكن فعله على المستوى الفردي لأحدنا. وبما أن الكل عرضة للمعاناة من قرص البعوض المنزلي، فإن الجهود للوقاية منها يجب أن تتلاقى، وأن تكون موجهة بشكل منطقي نحو أربعة ميادين:

- القضاء على أماكن تجمعها وتكاثرها. وأهم هذه الأماكن هي المياه المتجمعة في أنحاء من البيت أو الحديقة أو المناطق المحيطة بالمنزل، حتى ولو كانت قليلة. ويجب التخلص من مياه المسابح غير المستخدمة، أو الاهتمام بتعقيم المياه تلك بالكلور بالنسب الصحية والكافية لمنع استخدام البعوض لها كبيئة مناسبة للنمو والتكاثر. وعدم الإكثار من سقي النباتات المنزلية بكميات غير لازمة للنبات، والاهتمام بتجفيف المياه السائبة في دورات المياه.
- العمل على منع دخول البعوض إلى المنزل، عبر استخدام أبواب ذاتية الإغلاق مباشرة بعد فتحها، وعدم ترك الأبواب مشرَعة دونما حاجة. ووضع أغطية من الشبكات المعدنية الضيقة الثقوب على النوافذ، والعمل على إصلاح أي خلل في الأبواب والنوافذ ومجاري التهوية.
- اتباع وسائل الحيطة من التعرض لقرص البعوض، عبر ارتداء ملابس سابغة تغطي ما أمكن من الجسم، خصوصا عند الخروج من المنزل. واستخدام الناموسية (غطاء السرير) للكبار والصغار.
- اللجوء إلى استخدام أحد أنواع "طارد البعوض" mosquito repellents، والتي تحتوي على مادة "دي إي تي" DEET.

### إرشادات وكالة حماية البيئة الأميركية حول استخدام «طارد البعوض»:

- احرص على معرفة كيفية الاستخدام عبر قراءة النشرة المرفقة بالعبوة.
- استخدام «طارد البعوض» هو لحماية الجلد حينما تكون خارج المنزل، لذا ضعه فقط على الأجزاء المكشوفة من الجلد، ويمكن وضعه على الملابس الخارجية.
- لا تضعه على الجروح أو الجلد المصاب بتهيجات الحساسية.
- لا ترش الوجه مباشرة بالبخاخ، بل ضع كمية منه على يديك ثم أمسح وجهك، حماية للأجزاء الداخلية في العينين والأنف والفم والأذنين.
- أبعد البخاخ عن متناول يد الأطفال.
- تجنب رش الجلد وأنت بقرب الأطعمة أو المشروبات.
- عند عودتك إلى المنزل، أغسل جيدا الأجزاء التي تم رشها بالماء والصابون.◆◆



# بنو موسى بن شاكر: كانوا مثالاً يحتذى في نهضة البحث العلمي

إعداد: صالح صديق

**بنو موسى بن شاكر، هم أب وثلاثة أولاد، عاش الأب في زمن الخليفة العباسي المأمون، وكان من المقربين منه، وقد اهتم بالفلك والتنجيم. وعندما توفي موسى بن شاكر ترك أولاده صغاراً فرعاهم المأمون وكلف اسحق بن ابراهيم المصعبي بالعناية بهم، فأدخلهم الى "بيت الحكمة" الذي كان يحتوي على مكتبة كبيرة، وعلى مرصد فلكي، اضافة الى القيام بترجمة الأعمال الفلسفية والعلمية من اليونانية. فنشأ بنو موسى في هذا الوسط العلمي وأصبحوا ابرز علماء بيت الحكمة.**

وقد تحسنت أحوال بني موسى في زمن الخلفاء الذين تعاقبوا على الحكم بعد المأمون، واصبحوا اصحاب ثروة كبيرة ونفوذ مهم، ونالوا ثقةَ الخلفاء؛ لذلك أُسندت إليهم مهام إنشائيّة

وهندسيّة كبيرة؛ كحفر قناة "الجعفريّ" وقناة "عمود بن منجم" قرب البصرة.

وهنا نبذة عن انجازات أولاد موسى بن شاكر وهم: محمد وأحمد والحسن:

## محمّد بن موسى

وهو الابن الأكبر لموسى بن شاكر، قضى معظم حياته في دراسة علم الفلك والرّياضيات وعلم طبقات الجوّ وتطويرها، إضافةً إلى إسهامه في علم الحيل (وهو ما يعرف اليوم بالهندسة الميكانيكية). وعُرف محمّد بسعة إطلاعه، وتبحّره في معظم فروع العلم والمعرفة؛ ولهذا لُقّب بحكيم بني موسى؛ فكان يسافر من مكان إلى آخرَ لشراء المخطوطات والكتب النّادرة، ولا سيّما في علم الميكانيك والفلك والرّياضيّات والفلسفة والطّبّ والصّيدلة. ويقال إنّه ذهب إلى اليونان ليتمكّن من الحصول على المخطوطات التي تبحث في هذه العلوم. وإلى جانب ذلك كلّه تمتّع بدور سياسيّ مهمّ في كثير من القضايا.

وقالت عنه المستشرقة الألمانية زيغريد هونكه: "لم يكن محمّد عالماً وفلكيّاً ورياضيّاً طويل الباع، فحسب، بل كان أيضاً ممّن انصرفوا إلى تعاطي الفلسفة وخصوصاً علم المنطق، ووضع كتباً في الأسباب الأولى لوجود العالم، واهتمّ بعلم طبقات الجوّ، وذيّل كتابه ببعض الملاحظات، بل تعدّى هذا كلّه فاهتمّ بالإنشاءات الميكانيكيّة وهو موضوع كان من اختصاص أخيه أحمدَ...".

## أحمد بن موسى

وهو الابن الأوسط، وكان ميّالاً إلى الأعمال التّطبيقيّة والآلات الميكانيكيّة المتحرّكة وعلم الحيل. بنى مع أخيه محمّد ساعةً نحاسيّة كبيرة الحجم استفاد منها علماء عصره. قالت عنه "هونكه": "إنّ أحمدَ بن موسى بن شاكر تفنّن في الهندسة الميكانيكيّة؛ فاخترع تركيباً ميكانيكيّاً يسمح للأوعية أن تمتلئ تلقائيّاً كلّما فرغت، وقناديلَ ترتفع فيها الفتائلُ تلقائيّاً أيضاً، كلّما أتتِ النّار على جزء منها، ويصبّ فيها الزّيت تلقائيّاً ولا تنطفئ عند هبوب الرّيح عليها. كما ابتكر آلة ميكانيكيّة للزّراعة والفلاحة تحدث صوتاً تلقائيّاً كلّما ارتفع الماء إلى حدّ معيّن في الحقل عند سقيه. واخترع عدداً كبيراً من النّافورات الّتي تُظهر صوراً عديدة للمياه الصّاعدة. والملفت أنّ نظريات أحمدَ بن موسى لا زالت مستخدمةً عند تصميم النّافورات الحديثة".

ويبدو أنّ أحمدَ بن موسى كان له السّبق على أخويه ومعاصريه في صنع الآلات المنزليّة ولعب الأطفال وبعض الآلات المتحرّكة؛ مثل الرّافعات المبنية على قواعد ميكانيكيّة المستعملة في جرّ الأثقال أو رفعها أو وزنها. وإلى جانب ذلك كلِّه برع أحمد في علم الموسيقا.

## الحسن بن موسى

نابغة زمانه في علم الهندسة. حلّ بعض المسائل المستعصية على علماء عصره، وعلت درجته عند المأمون؛ فقرّبه منه وعدّه أحد علمائه الكبار في حقل الهندسة. ألّف في قطع المستديرات، وظلّ مرجعاً لعلماء أوروبا في الأشكال الإهليليجيّة.

## إنجازات بني موسى ومكانتهم العلمية

اهتمّ بنو موسى بتطوير الحركة العلميّة، وفي هذا يقول ابن النّديم: "وهؤلاء القوم ممّن تناهوا في طلب العلوم القديمة، وبذلوا فيها الرّغائب، وأتعبوا فيها نفوسهم، وأنفذوا إلى بلد الرّوم من أخرجها إليهم، فأحضروا النّقلة من الأصقاع والأماكن بالبذل السّخي فأظهروا عجائب الحكمة".

وكان بنو موسى وراء حركة التّرجمة التي اشتهرت في تلك الحقبة؛ فأسندت إليهم مهمّة الإشراف على قسم التّرجمة في بيت الحكمة؛ فصاروا يختارون الكتب والمؤلّفين الذين تجدر التّرجمة لهم، وكانوا يرعون المترجمين أمثال ثابت بن قرّة وحنين بن إسحاق وحبيش بن الحسن، ويرسلون الرّسل إلى بلاد الرّوم لشراء الكتب ويصرفون مبالغَ طائلة في سبيل ذلك.

وكانت علاقتهم مع محيطهم العلميّ طيّبةً،

يجتمعون مع العلماء، ويتدارسون معهم النّظريات والأبحاث العلميّة، ويطلعونهم على أعمالهم الجديدة، ويشتركون معهم في البحث والتّأليف.

شرح بنو موسى صعود مياه الفرات والعيون إلى أعلى، وكيفيّة ترشيح الآبار من الجوانب، وبيّنوا كيفية صعود المياه إلى الأماكن المرتفعة في القلاع ورؤوس المنارات، وطبّقوا نظرياتهم على حاجاتهم اليوميّة.

ومن أبرز إنجازاتهم بناؤهم مرصداً خاصّاً بهم جهّزوه بالآلات الدّقيقة، وحسبوا الجداول الفلكيّة التي ظلّت معتمدة فترة طويلة.

وفي الرياضيات كان لبني موسى باع طويلة، واستخدموها في امور عملية. أما في مجال الفلك فقد حسبوا الحركة المتوسطة للشمس في السنة الفارسية، ووضعوا تقويمات لمواضع الكواكب السيارة، ومارسوا مراقبة الأرصاد وسجلوها.

واستخدم بنو موسى مبادئَ علم سكون الموائع في تصميم آلاتهم المعقّدة، فاعتمدوا على توازن السّوائل، واستخدموا الصّمامات التي تعمل تلقائيّاً والأنظمة التي تعمل بعد زمن معين، وغير ذلك من مبادئ التّحكّم الآليّ. ويقول العالم الأوروبي دونالد: "إنّ أبناء موسى استخدموا في نموذجين نظاماً شبيهاً بآليّة عمود المرافق الحديث، وسبقوا بذلك أوّل وصف لعمود المرافق في أوروبا بخمسمئة عام. كذلك فقد استخدموا الصّمام المخروطي بكفاءة عالية..".

## مؤلفاتهم

كتب بنو موسى في علوم عدة مثل الهندسة، والمساحة، والمخروطات، والفلك، والميكانيكا، والرياضيات. ومن مؤلفاتهم: "كتاب الحيل"، وهو أشهر كتبهم، جمعوا فيه علم الميكانيكا القديمة، وتجاربهم الخاصة. ويقول أحمد يوسف حسن محقق هذا الكتاب: "إن الاهتمام بكتاب الحيل بدأ في الغرب منذ نهاية القرن التاسع عشر، ولكن




الدراسات الجادة لم تظهر إلا مع بداية القرن العشرين، وذلك عندما نشر كل من فيديمان وهاوسر مقالات حول هذا الكتاب".

في سنة 1979 قام هيل (Hill) بترجمة الكتاب إلى الإنجليزية. وفي سنة 1981 نشر معهد التراث العلمي العربي في سوريا "كتاب الحيل" بعد أن قام الدكتور أحمد يوسف حسن وآخرون بتحقيقه.

ومن أهم مؤلفاتهم: "كتاب مساحة الأكر"، و"كتاب قسمة الزوايا إلى ثلاثة أقسام متساوية"، ترجمه جيرارد كريموني إلى اللاتينية، و"كتاب الشكل المدور والمستطيل"، و"كتاب الشكل الهندسي"، و"كتاب حركة الفلك الأولى".

يشار إلى أن بني موسى قد تعاونوا فيما بينهم لدرجة يصعب معها التمييز بين العمل الذي قام به كل واحد منهم، ولكنهم لعبوا دوراً مهماً في تطوير علوم الرياضيات، والفلك، والهندسة؛ وأثروا في عصرهم تأثيراً كبيراً.◆◆

# من كل واد نصيحة

## ألف باء الفحص الذاتي للثدي

### (أصول لا بد من الالتزام بها)

صحيح أن للفحص الشعاعي أهمية كبرى في الكشف المبكر لسرطان الثدي وجعل علاجه أكثر فاعلية، ولكن في الوقت نفسه تبرز أهمية الفحص الذاتي الشهري للثدي الذي لا يحل الفحص الشعاعي السنوي محله.

فالمرأة تعرف جسمها جيداً وتكتشف أي تغيرات تحصل فيه. كما أن الفحص الشهري يمكن أن يكشف تغيرات إما أنها لم تظهر في الصورة الشعاعية أو أنها طرأت لاحقاً خلال فترة السنة. وللفحص الذاتي الشهري أصول لا بد من الالتزام بها ليكون أكثر دقة.

- يجرى الفحص الذاتي مرة في الشهر في حوالي اليوم السابع من ابتداء العادة الشهرية. ففي هذا الوقت يكون الثدي أقل تحجراً لدى كل امرأة تخطت العشرين سنة.
- ينصح بإجراء الفحص الذاتي بعد الاستحمام في وضعية الوقوف أو الاستلقاء.
- من الأفضل أن تستشير المرأة طبيبها ليعطيها التعليمات اللازمة في ما يتعلّق بالفحص الذاتي الشهري.
- بعد فترة من البدء بإجراء الفحص الذاتي، يصبح مسألة روتينية لها وتصبح قادرة على اكتشاف أي تغيرات جديدة في الثديين.
- يجب أن تفحص المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل ثدييها في اليوم الأول من بدء تناول محتوى علبة حبوب منع الحمل.
- إذا كانت المرأة قد بلغت مرحلة انقطاع الطمث، يجب أن تحدد وقتاً معيناً في أول الشهر أو منتصفه لتجري الفحص الذاتي الشهري في كل مرة فيه.
- يجب النظر إلى الثديين في المرآة قبل فحصهما باليدين، وذلك للتحقق من عدم وجود تغيّرات في الحجم أو احمرار في الجلد أو في أي نقاط أخرى في الثدي. كما يجب التحقق من عدم وجود تقرّحات على الحلمة أو إفرازات تخرج منها.
- يجب عدم إجراء الفحص الذاتي برؤوس الأصابع لأن هذه الطريقة قد تعطي استنتاجات خاطئة، بل يُفحص باستعمال باطن الأصابع.
- ليس ضرورياً أن تفحص المرأة ثدييها يومياً، إذ يجب ألا يصبح الموضوع هاجساً لديها. كما أنه بهذه الطريقة قد لا تتنبه للتغيرات الفعلية في الثديين وتخطئ الاستنتاج.
- يتم فحص الحلمة والضغط عليها للبحث عن أي إفرازات غير عادية في الثدي.
- الفحص الذاتي عند الاستلقاء: يجب الاستلقاء مع وسادة تحت الكتف اليمنى ليكون الفحص أكثر دقة. كما يجب أن توضع اليد وراء الرأس. ويتم فحص الثدي الأيمن باليد اليسرى والعكس. أما طريقة الفحص فإما بشكل دائري وإما بطريقة الداما.
- الطريقة الدائرية يجب فحص الثدي بدءاً بالنصف الأعلى بشكل دائري، على أن توضع اليد وأن يتم تحريكها في اتجاه الساعة في نصف سنتمتر. ويتم تحريك اليد بشكل دائري حول الثدي وتقترب إلى الوسط. بعدها يتم فحص الحلمة ويُضغط عليها قليلاً للتأكد من عدم وجود إفرازات غير طبيعية. وتكرر الطريقة على الثدي الثاني.
- طريقة الداما: يتم فحص الثدي من الأعلى إلى الأسفل ومن اليمين إلى اليسار أو من الأسفل إلى الأعلى ومن اليسار الى اليمين بشكل مربعات حتى يتم التدقيق بأقسام الثدي كلها.
- يجب معاودة الفحص الذاتي للثدي وقوفاً بكل

التفاصيل تماماً كما أجري في المرة الأولى. علماً أنه عندما يتم الفحص وقوفاً يسهل فحص الجزء الأعلى من الثدي ومنطقة الإبط. من هنا أهمية التركيز على هاتين المنطقتين في هذه الوضعية.

- في حال الشعور بأي تغير أو شيء غير طبيعي في الثدي، على المرأة مراجعة الطبيب فوراً ليحدد ما إذا كان الأمر طبيعياً أم لا.
- إذا تأكد الطبيب من وجود شيء غير طبيعي، يطلب الفحوص اللازمة. علماً انه ليس كل تغير تلحظه المرأة في الثدي سرطاناً، بل إن معظم ما يتم اكتشافه يكون ورماً حميداً.
- في كل الحالات، إذا كان الورم خبيثاً يمكن الشفاء منه عادةً لأن الفحص الذاتي الصحيح يتيح اكتشافه في المراحل المبكرة.

## أغذية تحد من الشهية

عندما تكون الشهية مفتوحة على تناول الطعام، وعند اطلاق العنان لهذه الشهية فإن هذا يدفع إلى التهام المزيد من الطعام، وبالتالي فإن زيادة الوزن ستكون على الموعد شئنا أو أبينا.

فهل من حل للحد من الشهية؟

الحل يكون بتناول الأطعمة التي تثير الشبع والابتعاد عن تلك التي تحض على الشهية، والأغذية الآتية تفيد على هذا الصعيد:

- الماء، وهو يعتبر من أسرع الوسائل لكبح الجوع وإخماد الشهية، فهو يزيد من الشعور بالشبع ويقلل من اشتهاء الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، وينصح بشرب الماء على مدار اليوم خصوصاً بين الوجبات الغذائية.
- سلطة الخضار، إن خير ما يمكن عمله لقمع الشهية وعدم الإنزلاق نحو أكل كميات فائضة من الطعام هو بدء الوجبة بصحن من السلطة.
- التفاح، أفادت دراسة حديثة نشرت في مجلة الشهية الأميركية بأن تناول تفاحة قبل 15 دقيقة من الوجبة الرئيسة يساعد على صد الشهية، أما السبب فيرجع إلى أمرين: الأول الحاجة إلى وقت أطول لمضغ التفاح، والثاني غنى التفاح بألياف البكتين.
- تناول فطور غني بالبروتينات: إن إعتماد هذه النصيحة يعتبر استراتيجية جيدة لضبط الشهية، فالبروتينات تتدخل في نشاط المخ بحيث تزيد من الشعور بالشبع وتقلل من الإحساس بالجوع على مدار اليوم.
- جوز الهند، يلفت خبراء التغذية الى أن الأحماض الدهنية المشبعة في جوز الهند لها فعلها على المثبط للشهية، إذ أنها تقمع الرغبة في تناول الطعام لمدة لا تقل عن أربع ساعات. وطبعاً يجب الحذر من أكل جوز الهند من قبل مرضى الكوليسترول المرتفع.
- القهوة، إن شرب القهوة في اعتدال يترك منافع صحية جمة خصوصاً على المخ والقلب والأوعية الدموية. وقد أفادت دراسات بأن القهوة تعتبر من بين الوسائل المهمة التي تفيد في قمع الشهية على الطعام.
- الخبز المبلول بالخل، وفي هذا الإطار وجدت دراسة سويدية أن الأشخاص الذين يستهلكون الخبز المغمس في الخل يشبعون في شكل أسرع من سواهم الذين يأكلون الخبز لوحده، وقد فسر العلماء الأمر بأن حمض الخل يساهم في إبطاء عملية مرور الأكل من المعدة إلى الأمعاء وهذا ما يعجل الشعور بالشبع لوقت أطول.
- الشوفان، وهو غني بالألياف التي تقلل من سرعة هضم الطعام وتسرع من حدوث الشبع.

## أغذية ترفع ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم البوابة الرئيسة لحدوث الكثير من المضاعفات الخطرة ومن أهمها الأزمات القلبية والدماغية والفشل الكلوي والوفاة. من هنا تبدو أهمية مراقبة أرقام الضغط في شكل دوري

# من كل واد نصيحة

للاحتفاظ بصحة جيدة، خصوصاً أن ارتفاع الضغط يمكن أن يبقى صامتاً لفترة طويلة من دون ضجة إلى أن يكتشف بالصدفة أو بعد وقوع أحد المضاعفات وما أكثرها.

وهناك أغذية تساهم، في شكل أو في آخر، في رفع ضغط الدم، لذا يجب على المصابين بفرط ضغط الدم أن يأخذوا حذرهم منها ويتجنبوها، وهذه الأغذية هي:

- الملح، فقد أثبتت الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين المبالغة في استهلاك الملح وارتفاع ضغط الدم. البعض يلجأ إلى استعمال الملح الصخري كبديل للملح البحري لظنهم أنه غير ضار وهذا غير صحيح، فكلاهما يسبب ارتفاع الضغط. أيضاً يظن كثيرون أن عدم استعمال الملح (الملاحة) بحد ذاته يكفي في تحقيق الهدف المنشود في منع أرقام ضغط الدم من الصعود، وهذا غير صحيح اطلاقاً، فالملح يوجد في شكل خفي وبكميات هائلة في الكثير من المأكولات السريعة والجاهزة والمعلبات والمحفوظات خصوصاً رقائق البطاطا (الشيبس)، والمكسرات المملحة، والبسكويت المالح، والجبن الرومي، والمخللات، والأسماك المحفوظة، واللحوم المدخنة والمقددة، والصلصات بمختلف أنواعها، ومكعبات المرق، والزيتون المملح.
- عرق السوس، فهو يحتوي على مكونات تؤثر في مستوى هورموني الكورتيزول والألدوستيرون، الأمر الذي يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، ما يوفر المناخ المناسب لرفع ضغط الدم، وتختلف كمية عرق السوس في تأثيرها في متناوليها، فهناك من يتأثر باستهلاك كمية قليلة، وهناك من يحتاج إلى كميات كبيرة لتؤثر فيه، من هنا ينصح مرضى ضغط الدم بحذفه من قاموس وجباتهم. ويجب الانتباه إلى مشتقات عرق السوس التي توجد في الكثير من الأدوية مثل الشرابات المضادة للسعال وبعض العقاقير المستخدمة للشفاء من القرحة الهضمية.
- القهوة والشاي والمتة والكولا، وكل هذه المشروبات تحتوي على مادة الكافيئين المنبهة التي ترفع ضغط الدم. فعلى المصابين بارتفاع الضغط أن يستهلكوا منها كميات قليلة، وإذا اقتضى الأمر يجب حذفها والاستعاضة عنها بمشروبات أخرى غير منبهة وهي كثيرة.
- الشحوم الثلاثية والكوليسترول، إن الأغذية الغنية بها تسبب تصلباً وتضيقاً في الشرايين، ما يجعلها أقل مرونة، الأمر الذي يقود إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- النشويات والسكريات، وهي تعتبر أحد أهم المصادر للشحوم الثلاثية في الجسم، من هنا فإن المبالغة في استهلاك هذه المواد تؤدي إلى شحن الدم بالمزيد من الشحوم الثلاثية التي تستطيع الترسب على بطانة الشرايين مسببة تضيقها فتكون عاملاً محفزاً لفرط ضغط الدم.

## الوقاية من الإمساك

**زيادة كمية الألياف في الغذاء:**

- يجب استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر أو الخبز الكامل الغذاء. وعموماً يجب أن تكون كل النشويات سمراء.
- يجب تناول البطاطا مع القشر.
- ينصح بتناول الحبوب من فاصوليا وعدس لغناها بالألياف.
- يجب تناول الخضر خلال كل وجبة. وينصح

بتناول السلطة قبل الطبق الأساسي خلال وجبتي الغداء والعشاء.

- ينصح بتناول اليخنة مطهية كونها غنية بالألياف.
- يجب الحرص على تناول الفاكهة الغنية بالألياف كالكيوي والمانغا والليمون والخوخ والتفاح والإجاص مع القشرة.
- تناول العصير دون تصفيته حفاظاً على نسبة الألياف فيه.

تناول الفاكهة المجففة كالتين والمشمش.

**الكثير من الماء:**

يجب التركيز على الماء ( ليترين في اليوم) والسوائل بأنواعها كالعصير واليانسون والحساء مما يساعد على مكافحة مشكلة الإمساك.

**نعم للرياضة:**

- يجب ممارسة الرياضة بانتظام كالمشي والركض.
- يجب ممارسة تمارين المعدة.
- تجنب الجلوس لفترات طويلة وأكثر من الحركة بكل أشكالها.

**لا للأدوية:**

لا ينصح باللجوء إلى أدوية تسهيل المعدة دون استشارة طبيب، كي لا يتم الاعتياد على معظمها، عند تناولها لفترة طويلة كونها تسبب كسلاً في الجهاز الهضمي.

## احتياطات واجب اتخاذها عند الإصابة بإسهال

- الإكثار من تناول السوائل لتجنب الجفاف في الجسم نتيجة الإسهال. لذا ينصح بالتركيز على الماء، إضافةً إلى السوائل الأخرى من شاي أسود وحساء الأرز.
- تناول الخبز الأبيض ومشتقاته بدلاً من الأسمر لغناه بالألياف، فهي مفيدة للإمساك ولا ينصح بتناولها في حالات الإسهال.
- تناول التفاح بعد تقشيره والموز على قدر من الاستواء.
- تناول البطاطا المشوية أو المسلوقة بعد إزالة القشرة عنها.
- يمكن تناول المعكرونة.
- تناول الأجبان القليلة الدسم المبسترة واللبنة.
- ينصح بتناول اللبن (الزبادي) لغناه بالخمائر الطبيعية Probiotics المفيدة في تطهير الأمعاء ومكافحة الإسهال. كما أنه خال من اللاكتوز الموجود في الحليب ومشتقاته والذي يزيد الإسهال.
- تناول الدجاج المشوي أو المسلوق دون جلد واللحوم القليلة الدهون.
- يجب زيادة الملح في الأكل لتعويض الأملاح التي يخسرها الجسم نتيجة الإسهال.
- يمكن تناول السكر لكن بكميات معتدلة لأنه قد يزيد الإسهال حدةً. كما يمكن تناول العسل والمربى شرط ألا يحتوي على البذور. لكن يجب تناولها أيضاً بكميات قليلة.
- يمكن تناول الجزر المسلوق.

**أطعمة ممنوعة في فترة الإسهال:**

- الفاكهة النيئة وتلك المجففة، إضافةً إلى عصير الفاكهة.
- الخضر النيئة والمسلوقة، فوحده الجزر المسلوق مسموح في حالات الإسهال.
- الحبوب والذرة والفاصوليا.
- الحليب لغناه باللاكتوز الذي يزيد حدة الإسهال.
- القهوة والنسكافيه والشاي الأخضر فكلّها لا تناسب من يعاني إسهالاً.
- التوابل.
- الأطعمة الخاصة للحمية لأنها تحتوي على عناصر مسببة للإسهال.

عيادة بلسم

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## الجلد والاضطرابات النفسية

■ **هل يؤدي الغضب والانفعال والقلق إلى ظهور طفح جلدي؟ واقبلوا فائق الاحترام والتقدير.**

**ض.ج.هـ**

**الكرك/الأردن**

● من الطبيعي أثناء نوبة الغضب أو الخجل أن يظهر طفح أو احمرار جلدي، وخصوصاً في منطقة الوجه. وقد ينتج أيضاً في حالات القلق الشديد هرش وحكة مزعجة.

وقد أشار عدد من الدراسات النفسية والجلدية إلى أن الكرب Stress والقلق Anxiety قد يفاقمان من شدة بعض الحالات والأمراض الجلدية، مثل: الصدفية Psoriasis والأكزيما Eczema والعد (حب الشباب) Acne.

مما جاء سابقاً، انصحك (إن كنت تعاني من أي نوع من أنواع الأمراض الجلدية) أن تراجع طبيباً اختصاصياً بالأمراض النفسية، فقد يكون وراء الطفح أو الحالة الجلدية التي تعاني منها، عامل نفسي.

واتمنى لك الشفاء.

## البندورة وسرطان البروستاتة

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، هل للبندورة أية فائدة تذكر في مكافحة الإصابة بسرطان البروستاتة؟ وشكراً.**

**ط.ك.ط**

**رام الله/فلسطين**

● نعم، فقد أشارت دراسات عدة إلى أن تناول الطماطم (البندورة) المطبوخة تقلل من الاصابة بسرطان غدة البروستاتة بنسبة 49 في المئة.

وأشارت إحدى هذه الدراسات (والتي اجريت على خمسين ألف رجل) إلى أن الرجال الذين تناولوا طعاماً يحتوي على طماطم مطبوخة مرتين أو ثلاث مرات اسبوعياً، أقل عرضة للإصابة بسرطان غدة البروستاتة بنسبة الثلث مقارنة مع الرجال الذين لم يتناولوها مطلقاً.

والسبب وراء ذلك هو أن طبخ الطماطم يؤدي إلى انتاج مادة مضادة للأكسدة تسمى Lycopene الفعالة جداً في الوقاية من سرطان غدة البروستاتة.

## تحديد سن الشيخوخة

■ **ما هي السن التي تحدد الشيخوخة؟ وهل الشيخوخة مرض نفسي أو عصبي؟ وشكراً.**

**خ.خ.ع**

**عمان/الأردن**

● الشيخوخة ليست مرضاً، بل هي مرحلة من المراحل التي تشكل دائرة الحياة، وتتميز بمشاكل ومسائل تطورية جسدية وعقلية خاصة بها، مثل:

- فقدان الرشاقة الجسدية والحذاقة العقلية، وفقدان الأصدقاء والأحباء، إضافة إلى فقدان الوضع الاجتماعي والسلطة (القوة).
- تراكم المعرفة والحكمة والخبرة، في مجالات عديدة، وامكانية نقلها للأجيال القادمة.
- الشيخوخة السليمة، هي مرحلة الاستقامة والأمانة والتواضع والعطاء، وليست مرحلة اليأس وفقدان الحوافز.
- أما الشيخوخة غير الصحية، فتتميز بمعاناتها من الأمراض والاضطرابات الجسدية أو العقلية، أو كلاهما معاً، التي تمنع المسن من أداء وظائف ومتطلبات الحياة اليومية، أو حتى البقاء على قيد الحياة.

وهذه الفئة من كبار السن هي التي تحتل اهتمام الطب النفسي للشيخوخة، والذي يعمل على وقاية وتشخيص وعلاج الأمراض والاضطرابات النفسية

في هذه السن. وعادة تبدأ الوظائف الفيزيولوجية بالتراجع، بإصابة أعضاء الجسم ابتداء من سن 35 عاماً، غير أنه يمكن القول ان الانسان اصبح شيخاً اذا بلغ سنه 65 عاماً فما بعد.

## المرض النفسي والجن

■ **هل المرض النفسي يحدث بسبب الجن؟ وشكراً.**

**أحمد أبو ارميلة**
**القدس/فلسطين**

● أود أن اقتبس جزءاً من جواب لسؤال مشابه تم توجيهه للدكتور جمال أبو العزائم، مستشار الطب النفسي مع بعض الإضافات التي لا تغير من مضمون الإجابة:

"يتكون الدماغ من 12-13 بيليون خلية عصبية تسمى العصبونات Neurons، وتتصل الخلايا العصبية بعضها مع بعض بواسطة تشابكات عصبية، وهي عبارة عن مسافات أو فراغات قصيرة جداً تقع بين محاور الخلايا، ويملأ هذه المسافات مواد كيمياوية تسمى الناقلات العصبية Neurotransmitters مثل "السيروتونين" Serotonin و"النور أدرينالين" Noradrenaline، التي تقوم بنقل المعلومات والرسائل بين الخلايا العصبية. وزيادة أو نقص هذه الناقلات العصبية يؤدي إلى اضطراب الحالة النفسية السليمة للانسان، فعلى سبيل المثال لا الحصر، فإن نقص مستوى "السيروتونين" يؤدي إلى اصابة الانسان بالاكتئاب، في حين ارتفاعه يؤدي إلى الهوس Mania.

وتأسيساً على ذلك فإن تركيز الناقلات العصبية وإيجاد توازن في تركيزها بواسطة العقاقير الخاصة يؤدي إلى اعادة المريض الى حالته النفسية السليمة.

إذاً يحدث المرض النفسي بسبب اختلال نسبة الناقلات العصبية في الجهاز العصبي (الدماغ) للانسان ويقف وراء هذا الاختلال عوامل عدة، اذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: الوراثة، البيئة، التنشئة، ضغوطات الحياة السلبية.

والمرض النفسي مثله مثل الأمراض العضوية، يقف وراءه سبب عضوي وعوامل عدة، ولا يحدث بسبب الجن.

## التخلص من الحموضة

■ **هل تنصحون باستعمال الاقراص التي تمضغ أو السائل للتخلص من حموضة المعدة؟ ولكم الشكر والاحترام.**

**ليلى كرم**
**القدس/فلسطين**

● أشارت دراسات عديدة إلى أن استخدام أقراص المضغ لعلاج الحزاز (حرقة المعدة) Heartburn وترجيع حامض المعدة Acid reflux، اكثر فعالية من استخدام السوائل المضادة للحموضة.

وتفسير ذلك، هو أنه عندما يقوم الانسان بمضغ القرص، تختلط مركبات هذا القرص مع اللعاب، ويتكون نتيجة ذلك مادة معينة تقوم بطلاء المريء Esophagus بطبقة واقية، تدوم مدة أطول من الطبقة التي يكونها الشراب المضاد للحموضة. عدا ذلك فإن مضغ القرص يكثر من افراز اللعاب الذي يحتوي على مواد كيميائية تحارب حموضة عصارة المعدة.

## البيض والكولسترول

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. أعمل طباخاً في احد المطاعم في مدينة رام الله، وكما تعلمون هنالك انواع عدة من الأطعمة والحلويات تتطلب استخدام البيض في تحضيرها، وكما تعلمون كذلك، ان صفار البيض غني بالكولسترول. فكيف يمكن تحضير هذه الوجبات والحلويات دون استخدام البيض؟ وشكراً.**

**أ.ي.م**
**رام الله/فلسطين**

● للاستغناء والتخلص من الكولسترول في الطعام والحلويات التي تتطلب استخدام البيض في تحضيرها، انصح باستخدام بياض ببيضتين بدلاً

من بيضة واحدة كاملة (أي تحتوي على الصفار). وبذلك يتم التخلص من الصفار الغني بالكولسترول مع الحفاظ على طعم وشكل الطعام أو الحلويات المطلوب تحضيرها.

## الشيخوخة والضلالات

■ **كيف تعرف التوهم عند المسنين؟ وما نوع هذه التوهمات؟ وشكراً لجميع العاملين في مجلة بلسم الحبيبة.**

**ماري يعقوبيان**
**عمان/الأردن**

● تُعرف التوهمات أو الضلالات Delusions (وليس فقط عند المسنين) بأنها معتقدات خاطئة، يتمسك بها المريض بإيمان واقتناع راسخين، ولا يشارك المريض معتقداته الخاطئة اشخاصاً آخرين من نفس الخلفية الثقافية والاجتماعية والذكاء، ويتمسك المريض بهذه المعتقدات رغم كل الدلائل والبراهين المعارضة لها (أي لا يمكن تصحيحها بالحجج والبراهين).

والضلالات أنواع كثيرة أذكر منها على سبيل المثال لا الحصر (ولكونها اكثر انتشاراً في سن الشيخوخة) الضلالات الاضطهادية Persecutory Delusions والتي تعرف بأنها معتقدات خاطئة تتعلق بأشخاص أو منظمات، إذ يعتقد المريض بأن شخصاً أو جماعة من الناس تحاول الحاق الأذى والضرر به، أو الاساءة لسمعته أو قتله.

وفي سن الشيخوخة تأخذ الضلالات عدة أنواع، غير أن أكثر الأنواع انتشاراً في هذه السن (وكما ذكرت سابقاً) هي ضلالات الاضطهاد، إذ يعتقد المسن أن شخصاً ما يتجسس عليه، أو انه ملاحق (شخص يتعقبه)، أو يحاول تسميمه.

والمسن المصاب بالضلالات الاضطهادية قد يصبح عنيفاً وعدوانياً تجاه الذين يعتقد بأنهم يحاولون ايذاءه، وقد يصل الأمر أن يغلق المسن الباب على نفسه ويمتنع عن الخروج إلا في الحالات الطارئة.

وقد يعاني المسنون ايضاً من ضلالات المراق Hypochondrical Delusions، حيث يعتقد المسن خطأً بأنه مريض ومصاب بمرض مميت، مع أن جميع الدلائل الطبية تدل على عكس ذلك.

## الطريقة الفضلى لقياس حرارة الجسم

■ **هل تنصحون باستخدام ميزان الحرارة عن طريق أذن المريض؟ وشكراً لجميع العاملين في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.**

**سماح أبو ميالة**
**الخليل/فلسطين**

● كلا، نحن نفضل استخدام المحرار (جهاز قياس درجة حرارة الجسم) Thermometer الزئبقي أو الالكتروني، إذ أن دراسات عديدة اشارت الى عدم دقة المحرار الأذني في قراءة حرارة الجسم. ولذلك ننصح بقياس حرارة الجسم، إما من خلال الفم أو من خلال فتحة الشرج، علماً أن درجة الحرارة الطبيعية تتراوح بين 36.5 و37.5 درجة مئوية (سلسيوس) Celsius.

ويقال أن الشخص يعاني من ارتفاع درجة الحرارة وفق المكان من الجسم الذي تم قياس درجة الحرارة فيه، فمثلاً:

- **من الفم:** يعتبر الانسان بأنه يعاني من ارتفاع درجة حرارة جسمه في حال كانت درجة حرارته اعلى من 37 درجة مئوية.
- **من الشرج:** يعتبر الانسان مصاباً بارتفاع درجة الحرارة في حال كانت درجة حرارته اعلى من 37.5 درجة مئوية.

يذكر ان العاملين في حقل الطب، يعتبرون الانسان مصاباً بالحمى (ارتفاع درجة حرارة الجسم) فقط في حال كانت درجة حرارته 38 درجة مئوية فما فوق.

## الكلى ومسكنات الألم

**السلام عليكم ورحمة الله،**
**هل تؤثر مسكنات الألم من نوع Diclofenac سلباً في الكلى؟ وشكراً.**

**كفاح عيد**
**عمان/الأردن**

الاستخدام المزمن لمسكنات الألم من نوع "الأدوية المضادة للإلتهاب غير الاستيرويدية" NSAID يؤدي الى الفشل الكلوي، لذلك يمنع تناول الأدوية المسكنة للألم لفترة طويلة دون استشارة الطبيب.

## القلق والأطفال

**هل يتأثر الطفل في حال كون أحد والديه (أو كليهما) يعاني من القلق؟ وشكراً.**

**ح.ج.أ.**
**عمان/الأردن**

أشارت دراسة إلى أن 79 في المئة من الأطفال الذين يعانون من القلق Anxiety لديهم أحد الوالدين يعاني من القلق بأنواعه. ويتم علاج الطفل والوالد (أو الوالدة) معاً في جلسات عائلية - نفسية. ونادراً ما يتطلب الأمر اعطاء الطفل أدوية مضادة للقلق.

## فيتامين "D" وداء السكري

**هل يستفيد المريض المصاب بالسكري من تناوله لفيتامين "D"؟ ولكم الشكر والتقدير.**

**أسامة عوض**
**القدس/فلسطين**

قد يلعب فيتامين "D" دوراً مهماً في الوقاية من اصابة الشخص بداء السكري (وليس العلاج)، فقد أشارت نتائج دراسة سويدية نشرت قبل عام، إلى أن الرجال الذين مستوى فيتامين "D" لديهم منخفض جداً، يعانون ايضاً من ارتفاع ضغط الدم الشرياني وارتفاع مستوى الدهنيات الثلاثية Triglyceride ومقاومة عالية لهرمون الانسولين.
وتأسيساً على ذلك استطيع القول إن انخفاض مستوى فيتامين "D" عند الجنسين قد يعرضهما للإصابة بداء السكري. لذلك يجب فحص مستوى هذا الفيتامين في الدم بشكل روتيني.

## ردود خاصة

**الأخ: د.د.ل.**
**عمان/الأردن**

نعم، قد يكون الذكر حساس للواقي الذكري Condom، وفي أغلب الحالات يكون السبب هو التحسس (الحساسية) من المطاط ذاته، ويتوفر حالياً في السوق واقي ذكري مصنوع من مادة Polyurethane بدلاً من مادة Latex. والمادة الأولى يتحسس منها القليل من الذكور.
وقد يكون في بعض الأحيان الذكر حساساً من المادة الملينة والقاتلة للحيوانات المنوية الموجودة داخل الواقي.
وفي حال عدم معرفة سبب التحسس للواقي الذكري، يمكن وضع مرهم B - tamethasone على العضو الذكري قبل استخدام الواقي.

**الأخت و.ل.د.**
**بيت لحم/فلسطين**

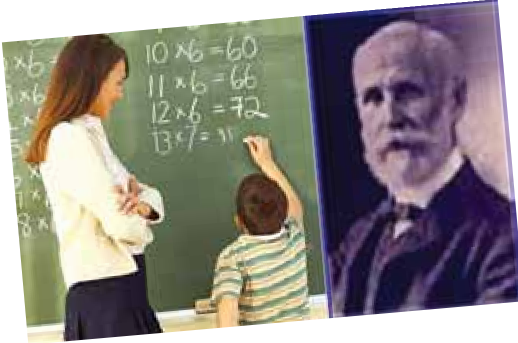
هنالك أدوية ضد الاكتئاب يمكن استخدامها أثناء فترة الحمل. لذلك انصحك بمراجعة طبيب اختصاصي بالأمراض النفسية في أسرع وقت ممكن.

**الأخ: ك.هـ.ن.**
**الخليل/فلسطين**

يمنع منعاً باتاً استخدام الاسبرين دون استشارة الطبيب.

# العبرة في الجوهر وليس في المظهر

**حين وقفت المعلمة أمام الصف الخامس في أول يوم تستأنف فيه الدراسة، وألقت على مسامع التلاميذ عبارة لطيفة تجاملهم بها، نظرت لتلاميذها وقالت لهم كما يفعل المعلمات والمعلمين جميعهم: "إنني أحبكم جميعاً" ولكنها كانت تستثني في قرارة نفسها تلميذاً يجلس في الصف الأمامي، يدعى تيدي ستودارد.**




لقد راقبت السيدة تومسون الطفل تيدي خلال العام السابق، ولاحظت أنه لا يلعب مع بقية الأطفال، وأن ملابسه دائماً متسخة، وأنه يذهب دائماً الى الحمام، إضافة إلى أنه يبدو شخصاً غير مبهج. وقد بلغ الأمر أن كانت السيدة تومسون تجد متعة في تصحيح أوراقه بقلم أحمر عريض الخط، وتضع عليها علامات (X) في شكل واضح ولافت، وبعد ذلك تكتب عبارة "راسب" في أعلى تلك الأوراق.

وفي المدرسة التي كانت تعمل فيها السيدة تومسون، كان يُطلب منها مراجعة السجلات الدراسية السابقة لكل تلميذ، وكانت تضع سجل الدرجات الخاص بتيدي في أسفل السجلات. وبينما كانت تراجع ملفه فوجئت بأمر ما!!

لقد كتب معلم تيدي وهو في الصف الأول الابتدائي ما يلي: "تيدي طفل ذكي ويتمتع بروح مرحة، وإنه يؤدي عمله بعناية واهتمام، وبطريقة منظمة. كما أنه يتمتع بدماثة الأخلاق".

وكتب عنه معلمه في الصف الثاني: "تيدي تلميذ نجيب، ومحبوب لدى زملائه في الصف، ولكنه منزعج وقلق بسبب إصابة والدته بمرض عضال، ما جعل الحياة في المنزل تسودها المعاناة والمشقة والتعب".

أما معلمه في الصف الثالث فقد كتب عنه: "لقد كان لوفاة أمه وقع صعب عليه.. لقد حاول الاجتهاد، وبذل أقصى ما يملك من جهود، ولكن والده لم يكن مبالياً، وإن الحياة في منزله سرعان ما ستؤثر عليه إن لم تتخذ بعض الإجراءات".

بينما كتب عنه معلمه في الصف الرابع: "تيدي تلميذ منطو على نفسه، ولا يبدي الكثير من الرغبة في الدراسة، وليس لديه الكثير من الأصدقاء. وفي بعض الأحيان ينام أثناء الدرس".

وهنا أدركت السيدة تومسون المشكلة، فشعرت بالخجل من نفسها على ما بدر منها. وقد تفاقمت حالتها إلى الأسوأ عندما أحضر لها تلاميذها هدايا عيد الميلاد ملفوفة بأشرطة جميلة وورق براق، ما عدا تيدي. فقد كانت الهدية التي أحضرها لها في ذلك اليوم ملفوفة بفوضوية ودون اهتمام بورق داكن اللون، مأخوذ من أحد الأكياس التي توضع فيها مواد البقالة، وقد تألمت السيدة تومسون وهي تفتح هدية تيدي، وانفجر بعض التلاميذ بالضحك عندما وجدت فيها عقداً يتألف من ماسات مزيفة ناقصة الأحجار، وقارورة عطر ليس فيها إلا الربع فقط.. ولكن سرعان ما كف أولئك التلاميذ عن الضحك

عندما عبّرت السيدة تومسون عن إعجابها الشديد بجمال ذلك العقد، ثم لبسته في عنقها ووضعت قطرات من العطر على معصمها. ولم يذهب تيدي بعد الدراسة إلى منزله في ذلك اليوم، بل انتظر قليلاً من الوقت ليقابل السيدة تومسون ويقول لها: "إن رائحتك اليوم مثل رائحة والدتي"!

وعندما غادر التلاميذ المدرسة، انفجرت السيدة تومسون بالبكاء لمدة ساعة على الأقل، لأن تيدي أحضر لها زجاجة العطر التي كانت والدته تستعملها، ووجد في معلمته رائحة أمه الراحلة! ومنذ ذلك اليوم توقفت عن تدريس القراءة، والكتابة، والحساب، وبدأت بتدريس الأطفال المواد كافة "معلمة فصل". وقد أولت السيدة تومسون اهتماماً خاصاً بتيدي، وحينما شرعت بالاهتمام به بدأ عقله يستعيد نشاطه، وكلما شجعته كانت استجابته أسرع. وفي ختام السنة الدراسية، أصبح تيدي من أكثر التلاميذ تميزاً في الفصل، وأبرزهم ذكاء، وأصبح أحد التلاميذ المدللين عندها.

وبعد مضي عام وجدت السيدة تومسون رسالة عند بابها من التلميذ تيدي، يقول لها فيها: "إنك أفضل معلمة قابلتها في حياتي".

* * *

مضت ست سنوات دون أن تتلقى أية رسالة أخرى منه. ثم بعد ذلك كتب لها أنه أكمل المرحلة الثانوية، وأحرز المرتبة الثالثة في فصله، وأنها حتى الآن ما زالت تحتل مكانة أفضل معلمة قابلها في حياته.

وبعد انقضاء أربع سنوات على ذلك، تلقت خطاباً آخر منه يقول لها فيه: "إن الأمور أصبحت صعبة، وإنه مقيم في الكلية لا يبرحها، وإنه سوف يتخرج قريباً من الجامعة بدرجة الشرف الأولى، وأكد لها كذلك في هذه الرسالة أنها أفضل وأحب معلمة عنده حتى الآن".

وبعد أربع سنوات تالية، تلقت خطاباً آخر منه، وفيه أوضح لها أنه بعد أن حصل على درجة البكالوريوس، قرر أن يتقدم قليلاً في الدراسة، وأكد لها مرة أخرى أنها أفضل وأحب معلمة قابلته طوال حياته. ولكن هذه المرة كان اسمه طويلاً بعض الشيء، دكتور ثيودور إف. ستودارد!!

* * *

لم تتوقف القصة عند هذا الحد، لقد جاءها خطاب آخر منه بعد ذلك جاء فيه أنه قابل فتاة، وأنه سوف يتزوجها، وأخبرها بأن والده توفي قبل عامين، وطلب منها أن تأتي لتجلس مكان والدته في حفل زواجه. وقد وافقت السيدة تومسون على ذلك. والمفرح في الأمر أنها كانت ترتدي العقد نفسه الذي أهداه لها في عيد الميلاد منذ سنوات طويلة مضت، والذي كانت أحد أحجاره ناقصاً، والأدهى من ذلك أنه تأكد من تعطّرها بالعطر نفسه الذي ذَكّرهُ بأمه في آخر عيد ميلاد.

واحتضن كل منهما الآخر، وهمس (دكتور ستودارد) في أذن السيدة تومسون قائلاً لها: "أشكرك على ثقتك فيّ، وأشكرك جزيل الشكر على أن جعلتيني أشعر بأنني مهم، وأنني يمكن أن أكون مبرزاً ومتميزاً".

فردت عليه السيدة تومسون والدموع تملأ عينيها: "أنت مخطئ، لقد كنت أنت من علمني كيف أكون معلمة مبرزة ومتميزة .. لم أكن أعرف كيف أعلِّم، حتى قابلتك".

* * *

تيدي ستودارد سالف الذكر هو الطبيب الشهير الذي لديه جناح باسم مركز "ستودارد" لعلاج السرطان في مستشفى "ميثودست" في ديس مونتيس بولاية أيوا بالولايات المتحدة الأمريكية، ويعد من أفضل مراكز العلاج، ليس في الولاية نفسها وإنما على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية.

إن الحياة ملأى بالقصص والأحداث التي إن تأملنا فيها أفادتنا حكمة واعتباراً.

والعاقل لا ينخدع بالقشور عن اللباب، ولا بالمظهر عن المخبر، ولا بالشكل عن المضمون.

يجب ألا تتسرع في إصدار الأحكام، وأن تسبر غور ما ترى، خصوصاً إذا كان الذي أمامك إنساناً عميق الأغوار، مـوّاراً بالعواطف، والمشاعر، والأحاسيس، والطموح، والأفكار.

نتمنى أن تكون هذه القصة الحقيقية عبرة لمن يقرأها من الآباء والأمهات، والمعلمين والمعلمات، وكل من يتعامل مع البشر.◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة السابعة والعشرون)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة السابعة والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**وهيبة:** الموهوبة.

**وفاق:** الموافقة، وجزاء وفاق. قال تعالى: ﴿جزاء وفاقا﴾ (سورة النبأ/الآية 26).

**وفادة:** الإرسال، وارتفاع الخد عند المضغ.

**وضاء:** حسنة الوجه، النظيفة.

**وسن:** النعاس، أول النوم أو ثقله.

**واصفة:** المهر، الناقة.

**هوايا:** البئر البعيدة القعر.

**هُنيدة:** تصغير هند. وهند جماعة من الابل عددها من مائة الى مائتين.

**هنادة:** نسبة الى هند.

**هدبا:** ما طال هدب عينيها، والهدب: شعر العينين.

**هبة:** العطية، المنحة.

**نور:** الضياء، الاشراق، الهدى. قالى تعالى: ﴿قد جاءكم من الله نور وكتاب مبين﴾ (سورة المائدة/ الآية 15).

**نغم:** التضريب في الغناء، وصوت موقّعٌ، وحسن الصوت في القراءة.

**نعمة:** الخير، الصنيعة، الرزق، والرفاهة. قال تعالى: ﴿ونعمة كانوا فيها فاكهين﴾ (سورة الدخان/ الآية 27).

**نظمية:** الناظمة كثيراً للؤلؤ.

**ندى:** قطرات ماء كالمطر تروى عند الصباح على النبات، المطر، الجود، العطاء، السخاء، الفضل الكبير.

**مياسة:** المتمايلة، المتبخترة، يقال غصن مياس: متمايل.

**ميّا:** نسبة الى مي. ومي هي الخادمة المملوكة.

**منيفة:** تامة الخلق، الطويلة الحسنة.

**مهدية:** الهادية، التي هداها الله الى الخير.

**مليحة:** الحسنة، الجميلة، الظريفة.

نيبال
مناف
رنين

**مزدهى:** المتكبرة، الشامخة، المترفعة.
**ليثاء:** القوية، النشيطة، المشبهة بالليث (الأسد).
**لواحظ:** المراقبة، الملاحظة.
**لنا:** خاصتنا، ملكنا.
**اعتماد:** الاتكاء، السند.
**إكرام:** الجود، الاحسان، التكريم. قال تعالى: ﴿تبارك اسم ربك ذي الجلال والاكرام﴾(سورة الرحمن/ الآية 78).
**الميا:** اسم تركي، وهو زهرة البنفسج.
**الهام:** الوحي، وما يلقى في القلب من معان وأفكار. وايقاع شيء في القلب يطمئن له الصدر.
**أماني:** البغية، المراد، ما يُتمنى ويقدّر.
**درقاء:** السحاب، الشيء الصلب.
**دلال:** حسن الحديث، حُسن المزاج، حُسن الهيئة، والشمائل.
**ديمة:** المطر يدوم في سكون لا رعد فيه.
**دنيا:** الحياة الحاضرة التي تقابل الآخرة، والأرض من حيث توزيعها الجغرافي. قال تعالى: ﴿المال والبنون زينة الحياة الدنيا﴾(سورة الكهف/الآية 46).
**رتيبة:** المرتبة، الثابتة الدائمة.
**رجاء:** الأمل، نقيض اليأس.
**رحاب:** الفسيحة، الواسعة.
**رزان:** الوقورة، الثقيلة.
**رشا:** ولد الظبية إذا قوي ومشى مع أمه.
**رفا:** رفا الثوب: لأم خرقه وضمّ بعضه الى بعض.
**رفاء:** الالتحام والاتفاق.

## أسماء الذكور

**يعلى:** الشامخ، المرتفع، العالي.
**يحيى:** نقيض الميت، يعيش. وهنا بمعنى نبي الله يحيى بن زكريا. قال الله تعالى: ﴿يا يحيى خذ الكتاب بقوة وآتيناه الحكم صبيّا﴾(سورة مريم/ الآية: 12).
**ياقوت:** حجر من الأحجار الكريمة، صلب ثقيل شفاف.
**وسام:** ما يعلق على الصدر علامة لشرف أو لعمل شرُف به. والوسامة: أثر الحسن والجمال.
**وعد:** ما يلتزم الانسان بإنجازه لغيره من قول أو فعل.
**ورد:** زهر النبات، وخصوصاً المشموم منه.
**وديع:** الساكن، الهادئ، المستريح، العهد.
**واثق:** الحاكم، المتأكد، المؤمن.
**هود:** نسبة الى نبي الله هود عليه السلام.
**هارون:** نسبة الى نبي الله هارون عليه السلام.
**هلال:** القمر في الليلتين الأولى والثانية من بدء الشهر القمري.
**نوري:** نسبة الى النور.
**نور:** الضوء الساطع، وضد الظلمة. قال تعالى: ﴿الله نور السماوات والأرض﴾(سورة النور/الآية 35).
**نوح:** البكاء بصياح وعويل، ونسبة الى نبي الله نوح عليه السلام.
**نظير:** المثل، المساوي، المناظر.
**نضال:** الدفاع، الجهاد، الدفاع عن الحقوق المسلوبة.
**نائل:** العطيّة، المعروف.
**مؤيد:** المنصور من الأب والناس.
**مهدي:** الدليل، المسترشد.
**مُهاب:** من يخافه الناس.
**منهل:** المورد، مكان الشرب.
**منير:** المشع، المشرق، المضيء.
**منعم:** كثير النعم.
**لطيف:** ذو اللطف، ذو الطاعة، ذو الرفق، ومن أسماء الله الحسنى.
**لُجن:** الفضة.
**لبيد:** الكيس الكبير.
**لبيب:** العاقل ذو اللب، النبيه.
**كُميل:** الكامل، التام.
**كلده:** الأرض الصلبة بلا حصى.
**كريم:** الكثير الخير والجواد المعطي الذي لا ينفد عطاؤه، الصفوح، السخي.
**كرم:** الجود، الصفح، ضد اللؤم.
**كحيل:** الشديد سواد العين.
**قسام:** القاسم، المحصي، المعطي.
**قدامة:** المتقدم.
**قتادة:** مفرد قتاد، والقتاد: نبات صلب له شوك كالابر.
**قاسم:** المجزئ، الذي يجعل الأمر نصفين.◆◆

# الضغوط النفسية عند الأطفال ومظاهرها

الدكتور: صالح أحمد الخطيب
مدير مركز الإرشاد النفسي وأستاذ علم النفس
في جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا

**الصحة النفسية كما هي الصحة الجسمية مهمة في كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان، بل إن الاهتمام بها أصبح ضرورة تقتضيها طبيعة العصر الذي نعيش فيه نظراً لارتفاع عدد الذين يعانون الاضطرابات النفسية بسبب ازدياد ضغوطات الحياة ومشكلاتها التي تركت آثاراً سلبية في صحة الإنسان النفسية والجسمية.**



ولا يشك أحد في أن الاضطرابات النفسية قد ازدادت شيوعاً لدى الأطفال والمراهقين حتى أصبحت نسبة انتشاره لا تقل عن 20 في المئة، فضلاً عن الراشدين والكبار. ولا يخفى على أحد مقدار المعاناة التي تسببها تلك الاضطرابات، والآثار السلبية التي تتركها على أدائهم لوظائف الحياة اليومية. فكثيرة جداً هي الاضطرابات النفسية، وكثيرون جداً من يعانونها في هذا العصر عصر القلق. فالصحة النفسية جانب مهم وجزء أساسي من صحة الإنسان العامة.

وقد اعتبرت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية جزءاً أساسياً ومتمماً للصحة العامة، حينما عرّفت الصحة بأنها حالة من الشعور التام بالسعادة والعافية الجسمية والنفسية والاجتماعية، وليس مجرد غياب المرض أو انتفاء العجز والضعف.

ويعد التثقيف في مجال الصحة النفسية أمراً مساعداً في الوقاية من الاضطرابات النفسية أو في التخلص منها، لذا سنتناول عدداً من الاضطرابات النفسية التي يمكن أن يتعرض لها الفرد من حيث التعريف بكل اضطراب، إضافة إلى بيان أعراضه

وأسبابه وكيفية التعامل معه والتخلص منه أو التخفيف من آثاره. وسنبدأ بالضغوط النفسية عند الأطفال.

إن ضغوط الحياة هي خبرات لا يمكن لأي فرد أن يتجنبها، وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء. ويرى العديد من علماء النفس أن الأطفال يعانون الضغوط النفسية أكثر من الكبار، وذلك لقلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها. ومن حسن الحظ أن قسماً كبيراً من هذه الضغوط يمكن أن تكون طبيعية، بل هي ضرورية للأطفال حيث تساعد الضغوط الأطفال على تنمية المهارات التي يحتاجون إليها للتكيف مع المواقف المهددة لهم أثناء حياتهم المقبلة. غير أن دعم الوالدين ومساعدتهم للأطفال الذين يواجهون ضغوطاً نفسية يعد أمراً ضرورياً للأطفال كي يتعلموا كيفية الاستجابة الجسمية والانفعالية السليمة لهذه الضغوط.

إن الضغوط الحادة والمزمنة لدى الأطفال يمكن أن تؤدي إلى آثار صحية سلبية قصيرة المدى وبعيدة المدى، إذ يمكن أن تؤدي إلى تعطيل النمو العقلي، ويمكن أن تصل أيضاً إلى الأعصاب والجهاز المناعي عند الأطفال. وإضافة إلى ذلك فإن الضغوط عند الأطفال يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في صحتهم النفسية والجسمية مثل الاكتئاب واضطرابات الأكل وأمراض القلب والسرطان وأمراض مزمنة أخرى.

وفي مرحلة الطفولة فإن أهم مصادر الضغوط النفسية عند الأطفال تتمثل في العلاقة السيئة بين الوالدين والتفكك الأسري، والخلافات الوالدية وعدم استقرار الجو الأسري والطلاق أو وفاة أحد الوالدين وتفضيل الوالدين طفلاً على آخر، وكذلك إهمال الطفل أو رفضه أو نبذه وعدم إشباع حاجاته أو النقص في رعايته وأسلوب الرعاية الوالدية العنيفة والفقر وضيق المسكن. وقد تشكل المدرسة في بعض الأحيان مصدراً للضغوط النفسية على الطفل وذلك بأشكال كثيرة سواء من حيث المناهج أو أساليب التعامل مع الطفل وغير ذلك.

## مظاهر الضغوط النفسية على الطفل

تظهر أعراض عديدة على الطفل الذي يعاني الضغوط النفسية منها:

- بعض الاضطرابات النفسية مثل الخوف والقلق والاكتئاب والفزع، والشعور بالنقص والغيرة والحقد والخجل والاستغراق في أحلام اليقظة، والشعور بالذنب والخوف من المدرسة.
- الاضطرابات الجسمية مثل فقدان الشهية والاضطرابات المعوية واضطرابات الإخراج والتبول اللاإرادي واضطرابات الحواس واضطرابات الوظائف الحركية واضطرابات الكلام، مثل تأخر الكلام والتلعثم والتأتأة وإصابته بالنزعات العصبية مثل قضم الأظافر ومص الإصبع واللزمات الحركية.
- اضطرابات النوم المختلفة مثل المشي أثناء النوم والبكاء قبل النوم أو أثناء النوم ومص الأصابع أثناء النوم وكثرة النوم والأحلام المزعجة والمخاوف الليلية وقرض الأسنان أثناء النوم.
- انحرافات سلوكية مثل الكذب والسرقة والانحرافات الجنسية.
- التأخر الدراسي وهو من أهم آثار الضغوط النفسية على الطفل، وقد يكون تأخر دراسي عام في كل المواد الدراسية وقد يكون تأخر دراسي خاص في مادة دراسية معينة.

## أنواع الضغوط عند الأطفال

فيما يلي وصف لثلاثة أنواع من الضغوط حددها المجلس العلمي العالمي لنمو الطفل بناء على نتائج بحوث علمية:

**الضغوط الإيجابية Positive stress**: وهي الضغوط الناجمة عن الخبرات غير المناسبة التي يتعرض لها الأطفال، وعادة ما تكون مدة بقائها لديهم قصيرة. ومن الأمثلة على تلك الخبرات حينما يقابل الطفل أشخاصا غرباء، أو حينما تؤخذ منه دميته. يسبب هذا النوع من الضغط تغيرات فسيولوجية مثل زيادة ضربات القلب وتغيرات في مستويات إفراز الهرمونات. بقليل من المساندة لهذا الطفل من الوالدين يمكن له أن يتعلم كيفية إدارة هذا النوع من الضغط والتغلب عليه. ويعتبر هذا الضغط عادياً، كما أن التغلب عليه يعد أمراً مهماً في عملية نموه.

**الضغط المحتمل Tolerable stress**: يشير الضغط المحتمل إلى خبرات غير مناسبة تكون أكثر حدة، غير أن مداها في الاستمرار ما زال قصيراً. ومن الأمثلة عليه وفاة أحد المقربين، أو الكوارث الطبيعية، أو حادث مخيف، أو الطلاق بين الوالدين. وإذا حصل الطفل على مساندة من الراشدين فعادة ما يتم التغلب على هذا النوع من الضغط. وفي كثير من الأحيان يمكن أن يتحول الضغط المحتمل إلى ضغط إيجابي مفيد لنمو الطفل، أما إذا لم تقدم المساندة والدعم المناسبان للطفل فإن هذا النوع من الضغط يمكن أن يتحول إلى ضغط طويل المدى بآثار صحية سلبية.

**الضغط السمي Toxic stress**: يحدث هذا النوع من الضغط نتيجة لخبرات حادة غير مناسبة يمكن أن يؤثر في الطفل لفترة طويلة من الزمن قد تصل لأسابيع أو أشهراً أو حتى سنوات. ومن الأمثلة عليه تعرض الطفل لسوء معاملة مثل إساءة المعاملة أو الإهمال. ولأن الطفل لا يمكنه إدارة هذا النوع من الضغط والتغلب عليه فإن الاستجابة له تدوم مدة طويلة. مما يؤدي إلى تغيرات دائمة في نمو الدماغ. ويمكن التقليل من هذه الآثار بدعم ومساندة الراشدين.

## مصادر الضغط عند الأطفال

- **المدرسة**: يمكن أن يتولد الضغط عند الطفل في المدرسة من الفصول غير المنظمة، أو من التوقعات غير الواضحة وغير المعقولة، أو من الخوف من عدم النجاح.
- **البيت**: يمكن أن يحدث الضغط لدى الأطفال في البيت نتيجة الأمراض الحادة والمزمنة لأحد أفراد الأسرة، أو سوء التغذية أو التغير في وضع الأسرة، أو من المشكلات الاقتصادية، أو النزاع الأسري، أو التوقعات غير الواضحة أو غير المعقولة.
- **العلاقات مع الرفاق**: يمكن أن يحدث الضغط لدى الطفل نتيجة تغيير المدرسة، أو الشجار مع الرفاق في المدرسة.

## أعراض الضغط النفسي عند الأطفال

- سرعة الغضب أو التغير السريع في الانفعالات.
- صعوبات في النوم أو الكوابيس.
- عدم القدرة على التركيز.
- التراجع في التحصيل الدراسي أوفي أداء الوظائف الدراسية الأخرى.
- الصداع أو آلام المعدة.
- المخاوف غير المبررة أو ازدياد القلق.
- النكوص إلى مستويات نمو مبكر.
- العزلة وعدم المشاركة في النشاطات الأسرية أو الابتعاد عن الرفاق.

### كيف نساعد الأطفال على خفض مستويات الضغط النفسي لديهم؟

الواقع أن هناك أساليب نفسية عديدة يستخدمها المتخصصون في هذا المجال، ولكن بشكل عام يمكن مساعدة الطفل الذي يعاني الضغوط النفسية بالأساليب التالية:

- تدريب الطفل على كيفية التنفس العميق، لأن ذلك يمكن أن يزيد من كمية الأكسجين التي تصل إلى الدماغ ما يساعد على الحد من نشاط الهرمونات التي تساعد على زيادة ظهور أعراض الضغط النفسي.
- التحدث مع الطفل حول كيفية السيطرة على مجريات حياته وأحداثها، فإن ذلك يمكن أن يساعده على التعرف إلى المواقف التي لا يمكنه السيطرة عليها، وبذلك يمكن أن يجري التغييرات اللازمة في حياته كي يتخلص من مسببات الضغوط النفسية.
- جعل الطفل على وعي بردود الأفعال الجسمية للضغوط النفسية، وبخاصة في مراحلها الأولى مثل تعرق الأصابع أو اهتزاز الجفون، فإن معرفة ذلك تساعدهم على وضع خطة لما يجب فعله عندما تظهر هذه الأعراض ما يجعل الضغط النفسي تحت السيطرة.
- منح الطفل وقتاً للراحة والاسترخاء وللتعبير عن مشاعره. فالاسترخاء العائلي عنصر مهم في المحافظة على صحة الطفل والعائلة على حد سواء. ◆◆

# التداعيات النفسية لعنف الاحتلال على المواطنين وتدابيرها العلاجية

الدكتور: لطفي الشربيني
استشاري في الطب النفسي/ الإسكندرية

تمضي الأيام ونحن نتابع الأحداث.. ونجد أنفسنا في كل أنحاء العالمين العربي والإسلامي لا نفكر بأي شأن لنا مثل ما يشغلنا ما يحدث على أرض فلسطين، مهد الرسالات، وحول المسجد الأقصى. وفي مقدمة أولويات اهتمامنا ما يتعرض له إخوان لنا هناك من قمع وقهر وتهديد. ولا تقتصر الخسائر البشرية في الحرب ونتيجة القتال والصراعات المسلحة على الأرقام الرسمية لإحصائيات القتلى والجرحى والمصابين، كما يعتقد الكثير من الناس، فهناك فئات أكبر من الضحايا لا تتضمنهم القوائم الرسمية للخسائر البشرية لأنهم يتألمون من معاناة نفسية لا ينتبه لها أحد رغم أنهم أكثر عدداً وأكثر تأثراً من أصحاب الإصابات المباشرة من جروح وكسور وحروق، وبدرجة قد تسبب لهم العجز والإعاقة الكاملة.

وفيما يلي مقدمة عن رؤية الطب النفسي للجوانب النفسية للقتال والصراعات والحروب.. ثم نظرة على ما يحدث في الأرض المحتلة وآثاره المدمرة على الإنسان هناك.. وتصور لمواجهة الحرب النفسية وكيفية تضميد الجراح النفسية في فلسطين.

## الطب النفسي والآثار النفسية للصراعات

معروف أن الاضطرابات النفسية تؤدي إلى فقد الكثير من الطاقات البشرية في وقت السلم، أما في وقت الحرب فإنها تؤدي علاوة على ذلك، إلى زيادة الخسائر وفقد الأرواح. ومن هنا كانت الحاجة إلى الاهتمام بالنواحي النفسية وكل ما يتعلق بالوقاية من آثار الحروب، وتقديم الرعاية النفسية، وعلاج وتأهيل الحالات بعد الحرب، وهذا هو مجال تخصص طبي مستقل هو الطب النفسي العسكري Psychiatry Military.

ودور الطب النفسي أثناء الحروب ليس شيئا كماليا أو ترفا كما يتصور البعض، فإذا علمنا أن 25 في المئة من إصابات الحروب هي حالات اضطراب نفسي، بمعنى أن حالة واحدة بين كل أربع إصابات يتم إخلاؤها أثناء المعارك هي اضطراب نفسي يحتاج إلى التدخل العاجل، وهذا يدعو إلى الاهتمام بالنواحي النفسية لحماية التوازن النفسي للعسكريين في جبهات القتال والمدنيين خلف الجبهة أيضا. ولعل السبب في ذلك هو ما تتضمنه العمليات القتالية وظروف الحرب من ضغوط انفعالية هائلة تفوق طاقة الاحتمال المعتادة لكثير من الناس. ومن دواعي الاهتمام بالأمور النفسية أنها قد تؤدي إلى إعاقة يترتب عليها الإخلاء من ميدان القتال، وخسارة للطاقات البشرية.

## الأعراض النفسية للصراعات والقتال

وتبدأ مقدمات الحالات النفسية المرتبطة بالصراعات والقتال والحرب في الظهور قبل نشوب القتال نتيجة للتوتر والقلق الذي يصاحب فترة الانتظار والترقب. ومن الأعراض النفسية التي تنشأ عن ذلك الضجر والعصبية الزائدة، ومشاعر الخوف والرهبة. كما يظهر الكثير من الأعراض المرضية مثل الرعدة والغثيان وخفقان القلب واضطراب النوم والصداع والهزال، وكل هذه الاضطرابات تحدث نتيجة للحالة الانفعالية في فترة الانتظار التي تسبق المعارك.

ويلاحظ أن طول هذه الفترة تحت تهديد هجوم متوقع للعدو أو احتمال التعرض لغارات جوية له تأثير سيئ من الناحية النفسية، ويلاحظ ذلك من خلال ما يبدو على الأفراد من مظاهر الإحباط، وفقدان روح المرح ليحل محلها التجهم والكآبة، وتزداد هذه المظاهر مع احتمالات استخدام الغازات السامة أو أسلحة الدمار الشامل .

ومن أمثلة الحالات النفسية المرتبطة بالصراع المسلح والقتال حالات الاضطراب النفسي المصحوب بالخوف والرعب التي تصيب الجنود والمدنيين، خصوصا عند حدوث خسائر بشرية. ومن الحالات الغريبة التي تصيب بعض الجنود توقف الحركة في أحد الذراعين، وهو ما يعرف بالشلل الهستيري Hysterical Paralysis وغالبا ما يحدث في الذراع الأيمن بحيث لا يقوى الجندي على حمل السلاح ومواصلة القتال، ويصاب البعض بحالات من الذهول فيتصرف دون وعي بما حوله. وتذكر التقارير أن الجنود الأمريكيين في الحرب الكورية كانت تتجمد أطرافهم ليس بسبب البرد الشديد ولكن لأسباب نفسية، كما أصيب الكثير منهم بأزمات تنفس خانقة أثناء حرب فيتنام نتيجة للتوتر النفسي.

وهناك بعض الفئات من العسكريين والمدنيين أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية الشديدة وقت الحرب دون سواهم.. من هؤلاء جنود المؤخرة الذين لا يشاركون فعليا في القتال، لكنهم يعيشون حالة التأهب تحت تهديد هجوم متوقع للعدو ، وكذلك أسرى الحرب، والذين يمكثون طويلا تحت الحصار تحيط بهم قوات معادية. كما تزيد حالات الاضطراب النفسي في العسكريين الذين ينتقلون من وحداتهم الأصلية إلى أماكن جديدة لم يألفوها، وكذلك عند صدور الأوامر بالانسحاب السريع. وهناك عوامل أخرى لها علاقة بفقدان التوازن النفسي مثل مستوى التعليم المنخفض، وعدم استكمال التدريب والإعداد الجيد، ووجود تاريخ سابق لاضطرابات انفعالية، حيث يؤثر ذلك سلبيا عند التعرض لمواقف الحرب العصيبة.

## مشاهد العنف والدمار في فلسطين

وإذا أمعنا في ما يحدث في الأرض الفلسطينية المحتلة، والذي تقوم وسائل الإعلام بنقله إلى كل أرجاء العالم، وما تتضمنه من مشاهد عنف ودمار قاسية تثير



حاجز عسكري اسرائيلي في بلدة حوارة القريبة من نابلس

المشاعر لكل من يشاهدها، وتتجاوز حواجز الحدود واللغة، وينشأ عنها آثار نفسية سلبية عميقة مثل مشاهد العنف والتدمير وصور الجرحى من الكبار والصغار وجنازات الموتى .. كما أن استمرار الشعب الفلسطيني لفترة طويلة تحت التهديد والتعرض للضغوط الفردية والجماعية في صورة القهر والظلم الذي يفرضه الاحتلال، وحالة الإحباط العامة وفقدان الأمل مع الوقت في الخروج من الأزمة التي يمثلها الوضع الحالي .. كل ذلك يؤدي إلى ظهور حالات الاضطراب النفسي وتفاقمها، ويتبع ذلك مضاعفات وخيمة. وبالرغم من أن أوضاعاً مشابهة قد تحدث في مناطق أخرى من العالم نتيجة للتعرض لكوارث طبيعية، مثل الزلازل والفيضانات ونتيجة للحوادث الفردية والجماعية، فإن الأطباء النفسيين يلاحظون أن نوع الأزمات التي هي من صنع الإنسان مثل الحروب والقمع والحصار والعقاب الجماعي، تفوق في تأثيرها المدمر على الأفراد والجماعات. والأزمات التي تنشأ من ظروف طبيعية لا دخل للإنسان فيها ولا سلطان له عليها.

وتكون محصلة التعرض لضغوط هائلة نتيجة لأعمال القمع والتهديد وتدمير البيئة ومشاهد القتال والعنف الرهيبة، ظهور حالات نفسية شديدة تعاني منها أعداد كبيرة من الناس، ويطلق على هذه الحالات في الطب النفسي الحديث تسمية اضطرابات الضغوط التالية للصدمة Posttraumatic Stress Disorder وتعرف اختصاراً PTSD، وهي حالات تنشأ من التعرض لأحداث وصدمات نفسية تمثل خبرات أليمة تفوق الاحتمال، وتتضمن تهديداً خطيراً للحياة نتيجة للضرر الذي يلحق بالفرد أو بأسرته أو تدمير منزلة أو ممتلكاته. وتمثل حالات الاضطراب النفسي نسبة 25 في المئة من الذين يتعرضون لممارسات العنف والضغوط النفسية (أي واحد من كل أربعة) وتحتاج هذه الحالات إلى تدخل علاجي عاجل.

ومن علامات الجروح النفسية التي يمكن أن يتعرض لها الأفراد والجماعات نتيجة لممارسات العنف والقمع والتهديد، حدوث مجموعة من ردود الأفعال نتيجة لتعرض الشخص أو أحد أفراد أسرته أو جيرانه لمواقف ينتج عنها ضغوط نفسية هائلة تصاحب مشاهد القتل والإصابات الجسدية وتدمير المنازل والممتلكات والبيئة المحيطة. ويمثل ذلك صدمة كبيرة خارج نطاق الخبرة الإنسانية العادية، ويؤدي ذلك فيما بعد إلى أعراض الاضطراب النفسي في صورة قلق وتوتر دائم، وتظل ذكريات المواقف الأليمة ماثلة في ذاكرته تقتحم تفكيره في كل وقت، ما يجعله يعيش هذه التجربة الأليمة في اليقظة وبعد النوم في صورة كوابيس تعيد مواقف الصدمة، ويتبع ذلك شعور بالإجهاد والألم النفسي والضيق والعزلة واليأس. ومن ردود الأفعال التشتت الذهني والانتباه الزائد ورد الفعل العصبي لكل شيء يذكر الإنسان بمشاهد الصدمة النفسية الأليمة، ويفقد الناس الاستمتاع بالحياة لتحل مشاعر الاكتئاب الجماعي. وقد لا تظهر هذه الأعراض مباشرة عقب

التعرض للصدمة ويتأخر ظهورها لشهور أو سنوات. ويكفي أن نعلم أن حالات الاضطراب النفسي لازال يعاني منها جنود حرب فيتنام، رغم مرور أكثر من 40 عاماً على تعرضهم لمواقف الرعب أثناء القتال.

## العلاج وتضميد الجراح النفسية

يهدف العلاج إلى تخفيف المعاناة النفسية بعد مواقف الحرب العصيبة التي تفوق طاقة الاحتمال المعتادة، كما يهدف إلى منع الإعاقة المؤقتة والدائمة وإعادة تأهيل المصابين وإعدادهم نفسيا لمواصلة أداء مسؤولياتهم. ومن وسائل العلاج النفسي المتبعة للتغلب على التوتر النفسي والمخاوف طريقة العلاج السلوكي والاسترخاء، وتقديم جلسات سريعة للمصابين، مع الاهتمام بالحالة الصحية. وقد تستخدم جرعات من الأدوية المهدئة للسيطرة على الأعراض النفسية الحادة.

ويستمر دور الطب النفسي عقب الأزمة في علاج الحالات التي تظهر بعد فترة نتيجة التعرض للصدمات خلال الحرب، وفي تأهيل المصابين للعودة للانخراط في الحياة، وكذلك مواجهة الآثار النفسية للحرب على المجتمع، ومنع الإعاقة النفسية، وتضميد الجراح الناجمة عن ظروف الحرب العصيبة. ورغم أن هذا الدور يقوم به الأطباء النفسيون، فإننا نذكر هنا أن الكثير منهم يتعرضون أيضا للإصابة بالضغوط النفسية نتيجة لتواجدهم في ميادين القتال أو بالقرب منها في ظروف الحرب!!

## ماذا يحدث في الأرض الفلسطينية المحتلة؟

إن الظروف القاسية والضغوط الهائلة التي يعاني منها الإنسان الفلسطيني في الأرض المحتلة، والتي تفوق طاقة الاحتمال الإنساني، والتي تتمثل في الحرب الفعلية التي تحصد الأرواح وتصيب بالجراح الكبار والصغار، وتتمثل أيضاً في الحرب النفسية التي بدت مظاهرها لكل من يتابع الموقف المتدهور هناك. ويمكن رصد بعض هذه المظاهر بعين الطب النفسي في هذه النقاط:

- المشاهد التي يتم بثها إعلامياً بصفة يومية، حتى صارت مألوفة لكل من يشاهدها، وتتخطى حواجز الحدود واللغة مثل مواكب جنازات الموتى في نعوش يحيط بها المتظاهرون يومياً، بما فيها من تعبيرات عن الغضب والحزن والتحدي بمعدل 4-6 شهداء يومياً على مدى الشهور الأخيرة .
- المواجهات غير المتكافئة بين أطفال سلاحهم حجارة يحملونها ويصرون على قذفها نحو جنود يحملون أحدث الأسلحة، ونقل ما يحدث في هذه المواجهات عبر الإعلام إلى كل العالم بما لا يحتاج إلى شرح أو ترجمة.
- الآثار النفسية للعدوان والقمع والقهر على الوجوه الباكية لأمهات فقدن الأبناء، أو زوجات فقدن شريك الحياة أو أطفال تبدو على ملامحهم آثار المحنة القاسية.
- بث مشاهد تدمير البيئة في الأراضي الفلسطينية مثل القصف وهدم المنازل واقتلاع الأشجار وتجريف المزارع، وكل هذا لا يمثل فقط خسائر اقتصادية بل صدمات نفسية لا تحتمل لأصحاب هذه الممتلكات وللإنسان في هذه الأماكن، ولكل من يتابع تعبيرات الأسى والحزن على وجوه الناس هناك.

## نتائج الضغوط والحرب النفسية

إن المحصلة النهائية لهذه الحرب النفسية - بجانب الحرب الفعلية وحصيلتها من الخسائر في الأرواح من الشهداء والجرحى وما تؤدي إليه من ضغوط نفسية هائلة وخبرات أليمة تفوق طاقة الاحتمال الإنساني، هو مزيد من الإصابات بحالات الاضطراب النفسي التي تؤدي في النهاية إلى الانهيار والإعاقة النفسية لنسبة كبيرة من الناس.

وإنني كطبيب نفسي عربي وواحد من الملايين الذين تصدم مشاعرهم كل يوم بمشاهد العنف والقمع -التي ينقلها الإعلام للعالم- أدعو إلى وقفة إيجابية لمواجهة هذه الحرب النفسية التي يتعرض لها الإنسان في فلسطين، الى جانب العنف المباشر الذي يتمثل في القتل والإيذاء البدني والقمع والتدمير .. وهنا نعرض بعض النقاط:

- هناك حاجة ماسة لإظهار التضامن والمواساة مع الفلسطينيين تحت الاحتلال، وتقديم كل أنواع الدعم والمساندة المادية والمعنوية في رسالة واضحة لهم تقول: "لستم وحدكم نحن معكم"، وعلينا أن نمد يد العون عملياً، مع الاهتمام بتضميد الجراح

النفسية كأحد الأولويات.

- الرفض والاحتجاج بكل الوسائل على ما يحدث وما يتعرض له الإنسان في الأرض المحتلة، ويجب أن نحول الصدمة بما نراه ونسمعه ويهز مشاعرنا، إلى انفعالات إيجابية ولا نسمح لأنفسنا أن نتعود على هذا الواقع مع مرور الوقت.
- أقترح هنا أن يستمر الإعلام العربي في المحافظة على صور المقاومة حية في الأذهان عن طريق مواصلة وضعها في مقدمة الأولويات .. إن مجرد بث صور اغتيال الطفل "الدرة" في أحضان والده من المشاهد الكافية للتعبير عن الوضع بأكمله، وإثارة مشاعر قوية مضادة للحرب النفسية التي يمارسها الاحتلال.
- لا بد أن نصر على التخلص من الخوف من الاحتلال أو الاستسلام لدعايته، بأنه القوة الأعلى المسيطرة التي لا تقاوم، فلا أساس لذلك، والدليل هو تعبيرات الخوف والحذر والذعر التي يمكن لنا أن نقرأها بوضوح في وجوه الجنود الإسرائيليين وهم يواجهون الأطفال والشباب الذين يقذفون الأحجار بكل الجرأة والتحدي. ونجد أن الحل يمكن أن يأتي من خلال المنظور الذي يحث على الثبات والصبر في مواجهة مثل هذه المواقف الصعبة، وفيه أيضاً مفهوم الجسد الواحد الذي يدعو إلي تضامن وتكافل ومساندة غير مشروطة لإخوان لنا في مواجهة العدوان المتمثل في العنف المباشر والحرب النفسية.

## دعوة إلى تضميد الجراح النفسية في فلسطين

وإنني هنا أتوجه بدعوة - من موقعي كطبيب نفسي عربي - إلى المتخصصين من أطباء النفس المهنيين وإلى المهتمين بالصحة النفسية في كل البلاد العربية إلى المبادرة إلي التدخل العاجل لتضميد الجراح النفسية لإخواننا في فلسطين .. فهناك الأطفال والشباب والشيوخ الذين تعرضوا لصدمات نفسية مثل أم فجعت في أبنائها، أو طالب شاهد زميله يصاب برصاصة قاتلة، أو أب فقد ولده. مثل مشهد الطفل الدرة الذي لاشك سيظل ماثلا في أذهان الملايين في العالم يحرك مشاعرهم. وهذه الدعوة يجب أن تتضمن تشكيل فرق تقوم فوراً بالوصول إلى هذه الحالات في أماكنها والبدء في علاج الآثار النفسية التي يعاني منها ضحايا العنف الإسرائيلي. وهنا نعرض الخطوات العملية التالية:

- الهدف من هذه الدعوة للتدخل للعلاج النفسي لضحايا العنف، هو السيطرة على الاضطرابات النفسية المحتملة ومنع الإعاقة المتوقعة التي يمكن أن تظهر آثارها مستقبلاً.
- أولى الخطوات تحديد حجم مشكلة الآثار النفسية للأزمة التي يتعرض لها الإنسان في فلسطين عن طريق مسح شامل سريع يتم من خلاله حصر الحالات والوصول إليها.
- توجد وسائل من العلاج النفسي المركز والمختصر وأساليب لتأهيل ضحايا العنف بمساندتهم للعودة إلى الحياة بصورة طبيعية، وتوفير الدعم والمساعدة النفسية للفئات الأكثر تأثراً بالأزمة.
- يتم العلاج بصورة جماعية نظراً لزيادة أعداد الضحايا، بمشاركة أكبر عدد من الأطباء النفسيين العرب. ويمكن تدريب كوادر لمتابعة الحالات في أماكنها لفترة زمنية تالية كافية، ويتم ذلك في جو علاجي يعيد شعور الارتياح والثقة والأمن.

## مواجهة الأزمة

وبعد، فقد كانت هذه دعوة جادة للتحرك العملي الإيجابي في مواجهة أزمة قومية نرى أن لكل منا دوراً تجاهها حسب موقعه وتخصصه. وتوجد مراكز متخصصة في الدول العربية تضم كوادر على أعلى مستوى من التخصص للتدخل أثناء الأزمات للعلاج الطارئ للآثار النفسية للكوارث الجماعية، ونأمل أن يكون هناك تحرك مماثل لتضميد الجراح النفسية لإخواننا في فلسطين، وأتمنى أن تجد هذه الدعوة صدى لدى الجهات المعنية في مصر والعالم العربي، حيث يفترض أن على كل منا واجب وطني جاء وقت القيام به.

وأخيراً، فإن أحداً لا يعلم ما يحمله المستقبل، لكن الثبات والصبر وإرادة الحياة والتمسك بالحق والتضحية من أجل المبدأ العادل، رغم التعرض للعنف والظلم ونزيف الخسائر والمواقف الصعبة والحرب النفسية .. كل ذلك لابد أن يغير هذا الواقع الأليم الذي يعيشه الإنسان في فلسطين .. ولابد أن تشرق الشمس يوماً على المنطقة بواقع جديد يتم فيه تصحيح هذه الأوضاع، وتعود الطمأنينة والسلام، ونتمنى أن يأتي هذا اليوم قريباً بإذن الله.◆◆

### بحضور سفراء الهند والبرازيل وجنوب افريقيا

# مدير عام الجمعية والممثل الخاص لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي يوقعان اتفاقية لإعادة تأهيل المركز الثقافي الاجتماعي والمركز الطبي التابعين للجمعية في غزة

وقع د. خالد جودة، مدير عام الجمعية، والممثل الخاص لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، فروده موينغ، بتاريخ 2012/4/17، اتفاقية مشروع إعادة تأهيل وترميم المركز الثقافي الاجتماعي والمركز الطبي، التابعين للجمعية في تل الهوى بمدينة غزة.

حضر حفل التوقيع سفراء كل من جمهورية الهند، بشواديب دي، وجمهورية البرازيل الاتحادية، ليجيا ماريا شيرير، وجمهورية جنوب افريقيا، لونجيسي ماكاليمي، الداعمة للمشروع.

وبعد إجراءات التوقيع شكر د. جودة، نيابة عن رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، الدول الداعمة للمشروع على ما تقدمه من دعم لأبناء الشعب الفلسطيني.

وقال: "إن عملية تأهيل وترميم المركزين، الثقافي



الاجتماعي والطبي تشمل تسعة طوابق تضررت جزئياً أو كلياً جراء الحرب الأخيرة التي شنت على قطاع غزة قبل ثلاث سنوات، وسوف يستغرق العمل فيها زهاء عام بكلفة إجمالية تصل لمليون دولار أمريكي، من خلال برنامج الأمم المتحدة الإنمائي "UNDP".

وأضاف جودة أن المشروع يشمل إنشاء وحدة جراحة القلب وغرف خاصة بالمرضى، ووحدة للدعم النفسي، إضافة الى كافتيريا وقسم خاص بالإدارة العامة.

من جانبه قال فرودة مورينغ: "إن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تضطلع بدور حيوي في مجال توفير الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية لقطاع غزة، بأسلوب يصون كرامتهم ويحافظ على حياتهم وسلامتهم".

وعقب توقيع الاتفاقية قام السفراء الثلاثة والممثل الخاص لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، ود. خالد جودة، بطلاء أحد جدران المبنى، في إشارة منهم للبدء الفعلي في تنفيذ المشروع، ثم قاموا بجولة شملت عدداً من أقسام مستشفى القدس.

**مديرها يزور لبنان في مهمة عمل**

## دائرة الرعاية الصحية الأولية تنفذ جملة من الفعاليات والأنشطة

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر نيسان (ابريل) الماضي، جملة من الأنشطة والفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، شملت مناطق عديدة في الضفة الغربية، وفرع الجمعية في لبنان، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار قام مدير الدائرة، د. أنور دويكات، بزيارة فرع الجمعية في لبنان في الفترة من 4/22-2012/5/1، حيث ساهم في متابعة تنفيذ برنامج الصحة والإسعاف المبني على المجتمع المحلي، في عدد من المخيمات الفلسطينية في لبنان، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

ومن جهة أخرى، أحيت الدائرة يومي الصحة العالمي والطفل الفلسطيني، عبر تنفيذ فعاليات صحية واجتماعية عديدة، استفاد منها نحو 960 شخصاً. ونظمت الدائرة 34 لقاء وندوة تثقيفية في المجالات الصحية والنفسية والاجتماعية، استفاد منها 970 شخصاً.

وفي السياق ذاته نظمت الدائرة 17 ندوة حول التنشئة الاجتماعية والعنف والذكاء والثقة بالنفس، والرضاعة الطبيعية وسرطان الثدي وعنق الرحم، استفاد منها 573 طالباً وطالبة.

وفي سياق آخر عقد الفريق الصحي التابع للدائرة، دورة في مجال الإسعاف الأولي شارك فيها 19 طالبة من بنات مدرسة بردلة الثانية.

وبدوره شارك المركز الصحي في كفل حارس في نشاط تطوعي، بالتعاون مع الدفاع المدني، شمل تنظيف حديقة مدرسة البلدة وزراعتها.

إلى ذلك شاركت 19 عضوة من لجان التوعية المجتمعية التابعة للدائرة في دورة تدريبية حول مهارات ومبادئ الدفاع المدني، وكيفية التعامل مع الحرائق والإصابات والإخلاء، عقدها جهاز الدفاع المدني في قرية دير أبو مشعل.

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تجري ثلاث مناورات تدريبية في مجال مواجهة الكوارث المحتملة في خانيونس وجباليا والخليل

أجرت وحدة إدارة الكوارث التابعة للجمعية في قطاع غزة بتاريخ 2012/4/16، مناورتين تدريبيتين في مجال إدارة مواجهة الكوارث في منطقتي جباليا وخانيونس في قطاع غزة وثالثة في تاريخ لاحق في محافظة الخليل.

وفي هذا الإطار، شاركت الجمعية في مناورة ميدانية أشرف على تنفيذها منظمة أطباء العالم "اسبانيا" أمام مدخل جامعة الأقصى على مقربة من شاطئ بحر محافظة خانيونس .

ونفذ المناورة الميدانية مقدمو خدمة الإسعاف

والطوارئ في قطاع غزة، التي تضم، إضافة للجمعية، كلاً من وزارة الصحة والخدمات الطبية العسكرية والدفاع المدني، كما شاركت فيها طواقم من مستشفى ناصر الحكومي .

وخلال المناورة قام متطوعو وحدة إدارة الكوارث بنصب خيمة طبية تم اجلاء ونقل المصابين الوهميين إليها لتقديم الإسعافات الأولية لهم في مشهد أوحى للناظرين بأن ما جرى كان فعلا عملية إسعاف وإخلاء حقيقية وليس مجرد مناورة .

وفي السياق ذاته أجرت الوحدة مناورة إخلاء لمبنى الجمعية في جباليا، المكون من ثلاثة طوابق، شارك فيها متطوعون وشباب من دائرة الشباب والمتطوعين، وطواقم الإسعاف التابعة للجمعية، وبدأت فور إطلاق قنابل صوتية حول المبنى، وداخل أروقته، في محاكاة لتعرضه لاعتداء، أو لحريق أو لقصف، مسببة حالة هلع وصراخ بين موظفي ومتلقي خدمات الفرع من المجتمع المحلي.

وانطلق فريق إنقاذ مكون من ضباط الإسعاف والمتطوعين، مقسمين إلى ثلاث مجموعات، إلى داخل حجرات وقاعات المبنى للبحث عن المصابين والمتضررين، وتصنيف الحالات حسب الأولوية، ونقلهم من الأماكن الخطرة، وتقديم الإسعاف الأولي اللازم لهم .

وفي السياق ذاته وفي دقائق معدودة قام فريق آخر من المتطوعين بتجهيز خيمة كبيرة، كانت بمثابة مستشفى ميداني، بجوار المبنى المستهدف، وتم نقل المصابين إليه، بواسطة حمالات نقل، وشاركت سيارات الإسعاف في عمليات نقل المصابين هذه.

وشملت المناورة عملية إخلاء جميع العاملين في الفرع ضمن خطة سريعة، أعدتها وحدة إدارة الكوارث مع إدارة الفرع، خلال تدريباتهم المسبقة.

وفي ختام مناورة الإخلاء، جرى لقاء موسع لتقييم الفعالية، ضمت المتطوعين والمسعفين والإداريين ممن شاركوا في تنفيذ المناورة.

وفي محافظة الخليل أجرت الوحدة مناورة تدريبية، تم خلالها تدريب 27 شخصاً على كيفية الإخلاء الآمن للمصابين المفترضين ومستلزمات وأدوات الإخلاء.

ونفذت الوحدة برنامج توعية حول كيفية التصرف في حال حدوث زلزال، استفاد منه 1390 طالباً من قريتي دير جرير ورمون.

ومن جهة أخرى عقدت الوحدة، بالتعاون مع دائرة النشر وتعميم المعلومات في الجمعية، دورة معلوماتية عن الجمعية ورسالتها والخدمات التي تقدمها، وعن الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر ومبادئها السبعة.

إلى ذلك، قدمت الوحدة مساعدات إغاثية لتسع عائلات، يبلغ عدد أفرادها 68 شخصاً، تضررت بفعل حريق وهدم بيوت من قبل قوات الاحتلال وعواصف ترابية.

## شعبة الجمعية في عصيرة الشمالية تقيم معرضاً للتراث الفلسطيني

أقامت شعبة الجمعية في عصيرة الشمالية والقرى المجاورة، بالتعاون مع جامعة النجاح الوطنية في نابلس، معرضاً للتراث الفلسطيني، بمناسبتي يوم الأرض والسجين، شارك في تنظيمه 40 متطوعة ومتطوعاً.

وقد اشتمل المعرض على زاوية تضمنت صوراً للأسرى ذوي الأحكام العالية والأسرى المعزولين، والأشغال اليدوية للأسرى. كما تخلل المعرض تقديم فقرات فنية من التراث الفلسطيني، من ضمنها الزغاريد والأهازيج والعزف على الشبابة واللباس الفلسطيني القديم. وقد لاقت فكرة العرض استحساناً من أهالي البلدة، وكان هذا

واضحاً من خلال كثافة حضوره، وبخاصة من طلبة المدارس ورياض الأطفال وأهالي البلدة كباراً وصغاراً.

نظمت اعتصامات في الضفة والقطاع والشتات

## الجمعية تنتصر للأسرى المضربين عن الطعام

نظمت الجمعية بتاريخ 2012/4/19 اعتصامات تضامنية عديدة مع الأسرى المضربين عن الطعام، وعلقت الدوام في فروعها وشعبها ومقراتها في الضفة الغربية، بما فيها القدس الشرقية، وقطاع غزة والشتات مدة ساعة.

وفي هذا الإطار، اعتصم العشرات من موظفي ومتطوعي الجمعية، تقدمهم رئيسها د. يونس الخطيب، أمام مقر الجمعية العام في مدينة البيرة، ورفعوا شعارات داعمة لمطالب الأسرى العادلة، ومطالبة المؤسسات الدولية التدخل لإنصافهم.

وقال محمد عيّاد، مستشار رئيس جمعية الهلال الأحمر لشؤون الإعلام في كلمة خلال الاعتصام: « تحمل جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، سلطات الاحتلال الإسرائيلي المسؤولية المدنية والجنائية تجاه ما يحدث، أو قد يحدث للمعتقلين الفلسطينيين».

وطالب باحترام اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949، بما يخص الأسرى، المنطبقة قانوناً على الأرض الفلسطينية المحتلة، وتسهيل أعمال اللجنة الدولية للصليب الاحمر والسماح لها بالقيام بمسوؤلياتها، حسبما أقرته تلك الاتفاقية التي أصبحت بمثابة القانون الدولي العرفي.

وشدد عياد على أن الجمعية، بإعتبارها جمعية إنسانية وطنية تسترشد بأحكام القانون الدولي الانساني ومبادئ الحركة الدولية للصليب الاحمر والهلال الاحمر، تؤكد أن الاجراءات الاسرائيلية، التي أدت بالمعتقلين اللجوء للاضراب المفتوح، تشكل خرقا صارخا لاحكام اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949.

وأشار إلى أن الإتفاقية أكدت على ضرورة تقديم



الرعاية الطبية للمعتقلين التي تتطلبها حالتهم الصحية، وإيوائهم في أماكن تتوفر فيها الشروط الصحية وضمانات السلامة، وحقهم في ممارسة الشعائر الدينية، وفي أن يقوم مندوبو اللجنة الدولية للصليب الأحمر بزيارتهم، وتلقي طرود الإغاثة، وتمكينهم من الحصول على مستلزماتهم اليومية من خلال المقاصف على أن يوزع ريع هذه المقاصف لصالح المعتقلين.

ولفت عيّاد إلى أن الاتفاقية أكدت على ضرورة توفير الغذاء والملبس المناسبين للمعتقلين، وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة لهم مرة واحدة على الأقل شهرياً، وعلى ضرورة تشجيع الأنشطة الذهنية والتعليمة والترفيهية والرياضية للمعتقلين، وتشغيلهم بناء على رغبتهم، وحقهم في تقديم التماساتهم إلى السلطة التي تحتجزهم، وحقهم في إنتخاب اللجان التي تنوب عنهم وتمثيلهم لدى السلطات الحاجزة، أو الدولة الحامية، أو اللجنة الدولية للصليب الأحمر.

وفي السياق ذاته نظم قسم الصحة النفسية في فرع الجمعية في القدس حفلاً لتكريم أطفال الأسرى بمناسبة يوم الأسير وتضامناً مع نضال الأسرى في معركة الأمعاء الخاوية التي يخوضونها لتحقيق مطالبهم العادلة.

حضر الحفل الذي نظم في المسرح الوطني الفلسطيني «الحكواتي» المئات من أطفال الأسرى وذويهم وعدد من الشخصيات الوطنية وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية.

وتخلل الحفل أناشيد وطنية ملتزمة قدمها الفنان أحمد أبو سلعوم وفقرات ترفيهية للمهرج روني روك، نالت إعجاب الحضور وأدخلت البهجة الى قلوب الأطفال.

## دائرة التأهيل في الجمعية تنجز عدداً من الفعاليات لصالح ذوي الاحتياجات الخاصة وأفراد من المجتمع المحلي

أنجزت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، في شهر نيسان (ابريل) الماضي، عدداً من الأنشطة المختلفة، لصالح ذوي الاحتياجات الخاصة في الجمعية في كل من وسط وشمال الضفة الغربية، وأفراد من المجتمع المحلي.

وفي هذا الشأن عقد مركز الاتصال التام، التابع للدائرة في رام الله، دورتين، كانت الأولى حول اللغة العبرية، وتمت بالتعاون مع مؤسسة تطوير المجتمع المحلي، وشارك فيها 29 طالبة وطالباً. والثانية في مجال لغة الإشارة الفلسطينية، وشارك فيها 27 شخصاً في عدد من المؤسسات المحلية وطلبة الجامعات في المحافظة.

وفي سياق آخر أنجز مركز تأهيل وتنمية القدرات التابع للدائرة في أريحا، سلسلة من الأنشطة الترفيهية الدورية تضمنت الرسم وأشغال يدوية وفعاليات رياضية وفنية، استفاد منها طلاب المركز.

ونظم المركز يوم فرح ومرح في الحديقة الإسبانية في أريحا، بمناسبة يوم الطفل الفلسطيني، الذي يصادف في الخامس من شهر نيسان في كل عام، استفاد منه نحو 200 طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة وأقرانهم.

وبالمناسبة نفسها ساهم أطفال من مراكز وبرامج التأهيل التابعة للدائرة في محافظات نابلس وقلقيلية وطولكرم، الى جانب عدد من طلاب المدارس في المحافظات الثلاث، في مارثون رياضي كبير ضم نحو 400 طفل.

## فرع الجمعية في جباليا يعقد دورة في مجال النشر وتعميم المعلومات

عقد فرع الجمعية في جباليا بقطاع غزة، في الفترة من 22-2012/4/25، دورة في مجال النشر وتعميم المعلومات، شارك فيها 27 متطوعة ومتطوعاً.

تضمنت الدورة، التي حاضر فيها أساتذة مختصون، عدداً من الموضوعات، أبرزها: مبادئ الهلال الأحمر الفلسطيني، والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والقانون الدولي الإنساني، وشارة الحركة الدولية، واتفاقات جنيف، والنشاط المجتمعي والتطوعي، وكيفية مواجهة الكوارث المحتملة، والتعامل مع المخلفات الحربية والأجسام المشبوهة.

## فرع الجمعية في نابلس ينجز عدداً من الفعاليات الإنسانية

نظم فرع الجمعية في نابلس بتاريخ 2012/4/27، رحلة ترفيهية لنزلاء بيت المسنين التابع له الى منتزه العائلات، حيث أمضوا الوقت في الغناء والأهازيج الشعبية وإجراء مسابقات.

يذكر ان الفرع ينظم عدداً من الأنشطة للمسنين، بين الفينة والأخرى، سواء داخل بيت المسنين أو خارجه، بهدف تعميق التواصل الاجتماعي مع مجتمعهم.

وفي سياق آخر عقد الفرع دورة في مواجهة الكوارث المحتملة، شارك فيها 25 متطوعة، وتناولت مواضيع ما بين النظري والتطبيق العملي، من تعريف الكارثة وأنواعها وصفات رجل الكوارث ومهامه وصلاحياته في حال وقوع الكارثة.

## فرع الجمعية في الخليل ينفذ عدداً من الفعاليات الإنسانية لصالح المواطنين

قام فرع الجمعية في الخليل، مؤخراً، بتنفيذ عدد من الفعاليات الإنسانية تندرج كلها ضمن الخدمات التي يقدمها الفرع للمواطنين في محافظة الخليل، وبخاصة للبلدة القديمة.

وفي هذا الإطار وقع الفرع ممثلاً برئيس الهيئة الإدارية سميح أبو عيشة، اتفاقية تفاهم مع لجنة إعمار الخليل ممثلة برئيسها د. علي القواسمي، تم بموجبها إنشاء مركز مجتمعي لخدمة أهالي البلدة القديمة، أطلق عليه اسم "مركز د. فتحي عرفات للتنمية المجتمعية".

ومن جانب آخر تم بالتعاون مع فرع الجمعية في الخليل، إطلاق برنامج المسعف الصغير، في المركز الكوري الفلسطيني التابع لبلدية الخليل، بمشاركة 60 طفلاً، لتلقينهم المبادئ الأساسية في الإسعاف الأولي.

وبدوره عقد الفرع، بالتعاون مع الصليب الأحمر الدنماركي، دورة تدريبية لإعداد القادة الشباب، شارك فيها 20 متطوعاً ومتطوعة، بهدف تقديم الدعم النفسي لأطفال المدارس، عبر ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة.

إلى ذلك، استقبل الفرع وفداً من نقابة أطباء الأسنان الفلسطينيين في لبنان، حيث نظمت له جولة شملت أقسام مستشفى الهلال الأحمر التخصصي للأطفال والولادة في الخليل، ولجنة إعمار الخليل، والبلدة القديمة في المدينة.

## فرع الجمعية في بيت لحم يعقد دورة عن نشأة الجمعية وخدماتها الإنسانية وينظم يوم فرح ومرح للأطفال

عقد فرع الجمعية في بيت لحم، بتاريخ 2012/4/29، دورة عن نشأة الجمعية ورسالتها والخدمات الإنسانية التي تقدمها في فلسطين والشتات، وعن نشأة ومبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، شارك فيها 50 طالباً من طلبة مدارس قرى خربة زكريا ووادي فوكين والجبعة. وأتت هذه الفعالية ضمن برنامج الفرع التثقيفي لتوعية طلبة المدارس.

ومن جهة أخرى نظم الفرع بتاريخ 2012/4/5 يوم فرح ومرح لنحو 300 طفل من قرى جناتا ووادي فوكين والجبعة، تضمن ألعاباً ترفيهية ورسماً على الوجوه، وأنشطة ترويحية أخرى، تركت أثراً إيجابياً في نفوس الأطفال وذويهم.

يذكر أن هذه الفعالية تمت بالتعاون ما بين المركز المجتمعي ومركز نسوي جناتا ومجلس قروي وادي فوكين والجبعة.

## الجمعية تساعد الصُم على الاندماج في المجتمع



لا تكتف جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتعليم الصُم وتأهيلهم في مدرسة الاتصال التام التابعة لها بمدينة البيرة، بل راحت تبحثُ عن فرص أخرى تساعدهم تمهيداً لدمجهم في المجتمع، كالتعليم أو التدريب المهني.

ومن هنا، شرعت خمس فتيات صُم بتلقي تعليمهن في مؤسسة انعاش الأسرة في مجال تربية الطفل، في حين انخرط أحد عَشر طالبا من زملائهنّ في التدريب المهني في مركز الاتحاد اللوثري للتدريب في مدينة رام الله، وذلك ضمن إطار برنامج مشترك بين الهلالين القَطري والفلسطيني.

وقالت غاده منصور، مديرة مدرسة الاتصال التام التابعة للجمعية في البيرة: «إن الطلبة الصم التحقوا منذ بداية العام الدراسي بمؤسستي انعاش الأسرة، والاتحاد اللوثري، مع مترجم للغة الإشارة، لمنحهم فرصة أخرى للولوج إلى المجتمع».

وتفاعلت الفتيات في مؤسسة انعاش الأسرة مع زميلاتهن الصم، ودعمن تجربتهن، وهو ما أكدته الطالبة أشجان قاهر، التي أشارت إلى أنها تعلمت لغة الإشارة من الطالبات الصم، وأن هناك تفاعلا كبيرا بينهن وبين زميلاتهن.

بينما عبرت الطالبات الصم، عبر مترجمة لغة الإشارة، عن سعادتهن الكبيرة بهذه التجربة، رغم الصعوبات التي واجهنها في البداية، إلا أنهن أكّدن على أنها تجربة ستساعدهن في الإندماج بالمجتمع من بوابة واسعة.

من ناحيتها أكدت ماجدة بادي، مديرة المركز الثقافي في جمعية إنعاش الأسرة، على أهمية التعاون بين جمعيتها والهلال الأحمر الفلسطيني، مشيرةً إلى إنسانية الخطوة التي تساعد الطالبات الصم في تلقي مهارات إضافية، وحق تعليمهن أسوة بأقرانهن، مشيدة بالتزامهن وتفوق بعضهن.

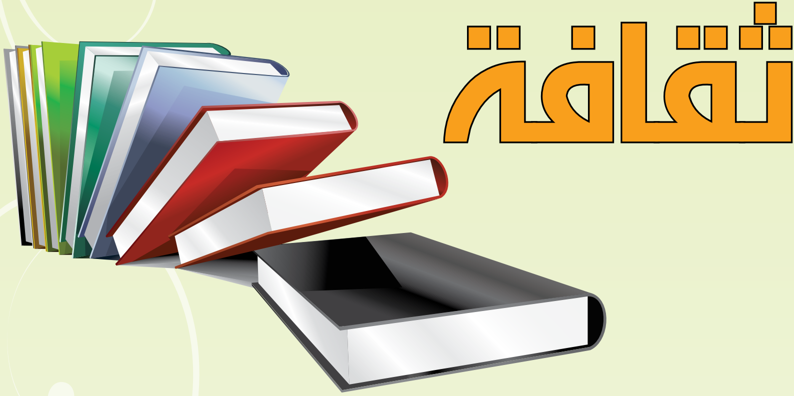
حماس الطالبات في مؤسسة إنعاش الأسرة، لم يختلف عن زملائهن في الاتحاد اللوثري، حيث قال المدرب نضال رجب، الذي يعلمهم مهارات مهنة «الألمنيوم»: «إن الجميع يتمتع بقدرات عالية على الاستيعاب، وأنه سيكون لهم مستقبل مهني كبير».

وقالت سهير بدارنه، مديرة برنامج التأهيل في الجمعية: «إن هذا التدريب يأتي ضمن مشروع يهدف الى تطوير الخدمات التعليمية التأهيلية المقدمة في مدارس الصم الثلاث في الضفة الغربية، والتي تضم 220 طالبة وطالباً وتنفذه الجمعية بدعم من الهلال الاحمر القطري. ويركز المشروع ايضا على البيئة المادية، والوسائل التعليمية المختلفة، وتطوير وزيادة الكوادر التعليمية، إلى جانب تطوير قدرات الأهالي».

وأضافت أن المشروع يعمل على تطوير البيئة المادية في المدارس عبر استحداث غرف صفية مهنية، وغرف تكنولوجيا، وتطوير مكتبات المطالعة وانشاء مراسم وتوفير الوسائل التعليمية المناسبة، بالإضافة الى توفير المعينات السمعية، وتطوير برنامج العمل الفردي، وتنظيم أنشطة لا منهجية لدمج الصم، ومخيمات دمج صيفية، وانشاء فرق فنية وتدريبها، إلى جانب دعم التعليم المهني للفتيات والفتيان الصم.

علي عبيدات

# ثقافة



- رأي: الإبداع بين فضاءين متناقضين.
- الأديبة السورية هيا قرة كهيا طفلة أدهشت العالم.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (9)
(قصة ليلى الأخيلية وتوبة بن الحمير).
- من ملكوت الشعر: طلاب الزعامات.

رأي

## الإبداع بين فضاءين متناقضين:

# طغيان شقوة السياسي وشهقة المبدع

فيصل قرقطي

**كلما أحاول أن أتمعن في كتابة النص الشعري يأخذني هذا الهوس الى منطقة أشبه بميدان الحيوان لأن النص الشعري مهما تقارب أو تباعد عن الواقع يظل هو في بؤرة الحدث، بل وفي صميم هيكلية المعاناة الانسانية على الدوام.**

ولأن بنية النص الشعري خاضعة لمساءلة الرقيب القانوني في ا ي بلد أو في اي قضاء، فإن هذه البنية ضاق بها الفضاء.. وبدأت تتحرك في فضاءات بعيدة كل البعد عن الرقيب وشؤونه، وبالتالي فإنها ابتعدت عن كل ما هو واقعي.. أو متأصل في الواقع.. لتحاول أن تصوغ واقعها وتأصلها في المكان والزمان بشكل افتراضي.

وهذا الافتراضي غالباً ما يكون اكثر ايجابية من الواقع، بل يتعداه ليصل الى ملامسة قلب الواقع.. من هنا نشأت اغترابية القصيدة الحديثة.. ولا أخالها سوف تستقر على نحو ما.. مهما تبدلت سنن الحكم.. أو دساتير البلاد.

لأن افتراضية أرض وفضاء النص الشعري لا تستوي مع حكام لا يقرأون ولا يحسون وجع القصيدة والشاعر، ولذلك فإن القصيدة بفضائها الافتراضي، أو الواقعي، "ان وجد" لا تحاكي الا ما أهمل في الزمن.. هذا على الصعيد الماضوي، وأيضاً لا تحاكي الا ما هو مسقط من واقع الزمن، (هذا ان وجد ايضاً) وأيضاً لا تحاكي الا مسارب ومسارات واحلام المستقبل التي هي موجودة بامتياز.

لأن افتراضية الواقع الواقعي، ليست بالضرورة أن تستتبعها افتراضية نصية شعرية على نحو ما، لأن افتراضية الواقع متهتكة.. متقلبة وغير ثابتة، أما افتراضية النصية الشعرية فهي كينونة متحركة ومتطورة، لكنها تسير في خط صعود واحد نحو الكمال والتبلور، لأن النص الشعري يغذ السير قدماً نحو هلاك السائد، وبالتالي طرح اسئلة ما بعد هذا السائد البائد بامتياز، لأنه يظل يطرح الاسئلة التي تبحث عن اجوبة في الواقع.. ومن قبل كل حراس المجتمع، وعلى رأسها السياسي، الذي إذا لم يكن له فضاء شعري فسوف يتعرى في أتون البهرجة الكلامية والضياع اللفظي. وبالتالي سيسقط في تكرار الأنا، وعدم اختزال الشعار، أو الخطب السياسية الرنانة، التي أودت وتودي به الى خارج حدود تاريخ العصر.

ان فضاء القصيدة المفترض الذي استوعب الشعار السياسي للثورات العربية والذي يتلخص في كلمة "إرحل" لهو جدير أن يفتح أبواب القول المختزل على مصاريعها في المطالبة بتكثيف القول، واختزال

اللغة الى اكبر قدر ممكن حتى تتماهى .. وتتماشى مع الشعار السياسي المختزل "ارحل".

لأن الفضاءات تتعانق بالضرورة وعلى كل فضاء أن يكثف نزعة أبجدية التغيير، وأصول القول بعيداً عن تفكك السياسي الذي طوحت الجماهير بدوره المأزوم منذ عشرات السنين.. والذي كان يزاوله على أمل أن يرتقي الى مصاف مسؤولية التغيير.

إن أعظم حزب سياسي.. لا يساوي صرخة الجماهير التي كثفت من خلال حسها الابداعي شعاراتها في أتون الصوغ الابداعي "ارحل" وكأنها علمت المبدعين كيف يتبارزون في أريحية الاختزال لأسئلة الفضاء الشعري الحديث.

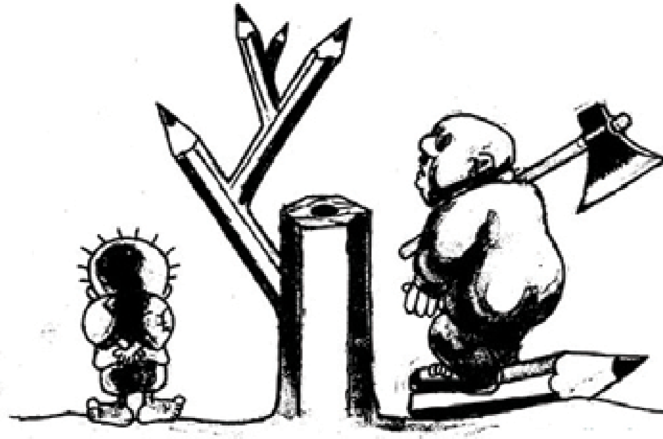
لأن فضاءات الابداع تتداخل على نحو ما.. وثمة فضاءات سياسية لا تجترح الممكن.. أو إنها تجارية على نحو ما، أو تتجاوزه لتلامس حالة رفض شمولي.. إلا أن الفضاء الابداعي يظل هو القادر على أدلجة السياسي، ووضع سكته على المدرج الصحيح.. إلا أنه لا يريد أن يفهم هذا الأمر، فهو يرفض أن يكون جزءاً من الثقافي.. ليطوح بعيداً في مقولاته.. مصدراً الأوامر للثقافي على أن تمثل له بكل وسائل السلطة المادية والمعنوية والسياسية ايضاً.

وإلى أن يفهم السياسي حدود فضائه المفترض، وسبل التشابك.. والتعانق مع الثقافي.. يظل الأمر غائباً في حدود المجادلة غير الواقعية وغير البناءة، ولذلك فإن الثقافي بفضاءاته المفترضة، ينأى عن ان يكون العوبة في مسرحية هزلية يتناوبها شدٌّ.. وجذبٌ.. وهو على يقين تام بأنها لا توصل إلى أي نتيجة ايجابية حتمية.

لذلك دائماً ينأى.. وينأى حتى لتخاله مغيباً.. أو شبه مغيب عن دوره التاريخي حتى.. في حين هو يحاول دائماً شحذ كل أسلحته لمواجهة المرحلة الواقعية.. أو المستقبلية. لأنه لا يستطيع أن يتخلى عن دوره التاريخي في طرح الاسئلة المصيرية.. وبالتالي اعطاء المفاتيح الأولية للاجابة عليها.

ولأن فضاء الابداع المفترض لا يحدد، ولا يتحدد بمعايير وأسس.. ومواصفات، فإن هذا الفضاء ملزم بتأسيس الأسس والمعايير.. والمواصفات التي تضمن ثيمات هذا الابداع الاستمرار والتواصل.. والخلود.

وهكذا فإن الصراع الخفي



الدائر في كل المجتمعات يظل تحت السطح.. وبين فضاءين يحاول الأول (فضاء الابداع) أن يربط النتائج بالوقائع.. ويؤسس لمقولات جديدة مفترضة لواقع جديد غير الواقع المتهالك الذي نعيش فيه، وبين الثاني (الفضاء السياسي) الذي يحاول مراوغة الواقع.. والدوران حول مقولات فن الممكن لتجاوز أي أزمة، وبالتالي لا تطوير المجتمع كبنى ذهنية وفكرية وثقافية.. وذلك لسبب انه مشغول بمشروعه السياسي الذي مهما ارتقى في أحسن حالاته الى النبل، فإنه لا يخلو من المصلحة الشخصية.

أما المشروع الابداعي.. فإنه في اسوأ حالاته لا يرتقي أبداً الى المصالح الفردية والمكتسبات الشخصية.. لأن لا شقوة السياسي تستطيع أن تطغى على شهقة المبدع حتى ولو كانت في الرمق الأخير.◆◆



# الأديبة السورية هيا قره كهيا طفلة أدهشت العالم

طلعت سقيرق

**أن تكتب وأنت في أول العمر فذلك عاديّ، لأنك ستقول مستقبلا إنها مجرد كتابات للتدريب والتجريب ليس إلا.. لكن أن تكون في عمر الطفولة وتقنع بل تلفت نظر واهتمام دور النشر من أجل نشر كتب لك، فهذا يدخل في باب الاستثناء دون أي تحفظ.**

والأديبة السورية الطفلة هيا قره كهيا قد أدهشت العالم من حولها، القريب والبعيد، بدخولها مجال التأليف والنشر وهي في التاسعة من العمر، ثم لتنال الجائزة الأولى في مسابقة "أجيال" عن قصتها "من أرسم؟" في العام 2007 وهي القصة التي كتب عنها الكثير كونها تدخل أدب الأطفال بصورة جديدة مبتكرة قائمة على الحوار والمنطق والإفادة والإمتاع والإقناع من خلال حوار تجريه

بطلة القصة مع الحيوانات التي تكون رافضة لأشياء كثيرة في البداية، ثم تدخل حيز الاقتناع بتدرج الحوار ومنطقيته.

والجميل من الكاتبة الطفلة، هيا قره كهيا المولودة بتاريخ 1997/8/6 أنها أصبحت صاحبة عدة أعمال مطبوعة، حيث صدر لها حديثا عن دار وجوه للطباعة والنشر كتابان الأول: «الكلب الذي يريد أن يبقى كلبا» والثاني «القنفذ الشجاع»، وكان قد صدر لها من قبل خمسة كتب هي «امرح ولون مع هيا» (2009) و«من أرسم؟» (2010) و«الكنز الذي معك» (2010) و«اهرب قبل الفجر» (2010). و«صديقتي الفضائية» (2010) لتكون أصغر كاتبة عربية دون منازع، يضاف لذلك أنها الكاتبة الوحيدة بهذا العمر، التي تملك رصيدا من المؤلفات المطبوعة.. وكل كتبها التي ذكرت مخصصة وموجهة للطفل، ما يجعل هيا أصغر كاتبة للأطفال أيضا، بل متخصصة بأدب الأطفال بصورة مدهشة كونها تكتب عن الطفل وللطفل من عالمه الذي تعيشه.. فسبعة كتب لمؤلفة بهذا العمر يعدّ شيئا لافتا ومثيرا ومستحقا باعتقادي لعضوية اتحاد الكتاب العرب في بلدها سورية، بعد أن نالت من الجوائز والتكريم ما يكفي.. فمثل هذه العضوية ستعطي دافعا وتشجيعا مهمين لكاتبة سورية سجلت حضورها كأصغر مؤلفة وكاتبة بامتياز.. وهي تحقق شروط العضوية، متجاوزين مسألة العمر.. طبعا وهذا شيء لصالحها كما ذكرت، لأن العضوية تحتاج لكتابين من جنس أدبي واحد، وهيا تملك سبعة كتب في أدب الأطفال.

يقول الكاتب أحمد زرزور في مقال له: «إن هيا وهي إبنة الكاتبة والإعلامية السورية لبنى ياسين، وحفيدة الشاعر الكبير محمود ياسين، تثبت لنا، فيما قرأنا لها من قصص: مدى تحقق ما طرحه الناقد والكاتب والباحث المتخصص في الكتابة للأطفال الدكتور عبد الرزاق جعفر، من مفاهيم حول: سيطرة الأطفال على شخوص وتفاصيل حكاياتهم التي تبدأ مسرودة في أذهانهم بكل وضوح، قبل أن يحولوها إلى كلمات تتحرك أمامنا على السطور، مثيرة فينا الدهشة والانبهار بالمدى الخيالي المنطلق الذي تدور فيه الأحداث، بينما لا يشعر الأطفال -سواء المبدعون منهم، أو القارئون- بما نشعر به نحن الكبار، لسبب بسيط جدا، وهو: أنهم يتعاملون مع أبطال وأحداث حكاياتهم على أنها مجرد لعبة يضخون فيها قيمهم وأفكارهم، ربما لكي يستطيعوا تجميل الواقع، أو التعايش معه». ويقول أيضا: «ففي قصة «من أرسم؟» على سبيل المثال، والتي تتميز بالتفرد الابتكاري، تضع الكاتبة الصغيرة أيدينا على أحد مستويات التنوع الخلاق على ظهر كوكبنا الأرضي، والذي يتسم بالجمال والجدوى في وقت واحد، مشيرة بذكاء إبداعي لافت إلى أهمية الاختلاف في الشكل واللون بين جميع المخلوقات، والتي تتشارك معا: في حق الحياة، وأن الوجود إذا ما افتقد هذا التنوع، لافتقد جاذبيته وجماله وسحره».

وتقول الروائية والقاصة السورية المعروفة لبنى ياسين: «بدأت ابنتي هيا الكتابة وهي في الصف الثاني الابتدائي.. فاجأتني بقصة قصيرة جدا تتحدث عن الساحرة والشمس.. يومها قمتُ بتنضيد القصة دون ذكر اسم المؤلف وطلبت من كثيرين قراءتها، وكانت القصة تنال استحسان كل من قرأها، لكن الجميع دون استثناء اعترتهم الدهشة عندما أعلمتهم أن المؤلفة هي ابنتي هيا».. وذكرت الأديبة لبنى ياسين لي الكثير مما كان يدهشها ويثير حيرتها حين تكتب هيا أو ترسم.. كانت وما زالت طفلة استثنائية بكل المعايير.. ومما يذكر عن الأديبة الطفلة هيا قره كهيا أنها كانت تتابع البرامج الجادة والعلمية بوقت مبكر.. وحاولت وهي في الصف الثاني الابتدائي أن تتصل بإحدى القنوات التلفزيونية العربية لتناقش وتحاور حول القضية الفلسطينية وما يحصل لأطفال فلسطين.

في حوار أجري معها كانت أجوبة الكاتبة هيا تدل على ذكاء وقاد وموهبة عالية.. المحاور يسأل «بوصفك طفلة موهوبة ما أهم الكتب التي تتمنين قراءتها؟».. تجيب هيا التي تجيد أيضا القراءة والكتابة باللغة الانكليزية: «أتمنى



قراءة كل ما يقع تحت يدي من روايات أجنبية باللغة الإنجليزية، وخاصة الروايات التي أخذت شهرة واسعة أو تحولت إلى أفلام. أريد أن أعرف ما هو المميز في تلك الروايات، ولماذا نجحت أكثر من غيرها؟».. ويسألها المحاور: «تقرئين قصصاً باللغة الإنجليزية وباللغة العربية هل ترين أن قصص الأطفال تتشابه في كل العالم؟» فتقول: «كل القصص عامة تتشابه في كونها تحتوي على مقدمة ومشكلة وحل وخاتمة، لكن القصص الأجنبية تدور حول مجتمع أجنبي، والعربية تتعلق بالظروف والبيئة العربية».. وتقول في هذا الحوار الشيق: «أكتب كل ما يخطر في بالي، حتى إنني أكتب مذكراتي ويومياتي، وعندما تخطر في بالي فكرة ما أكتبها، ثم أرتب أحداثها ومقدمتها وخاتمتها، وأحدد المشكلة وحلها حتى تصير قصة».. ويسألها المحاور: «ماذا تقول زميلاتك في الصف وهن ينظرن إلى كتبك؟» تجيب: «لا أحب أن أري صديقاتي كتبي، لأنني أريد أن أبقى واحدة منهن ومثلهن، لذلك لم أدعُ أي واحدة منهن إلى توقيع كتبي، ولم أخبرهنّ بأن لدي كتباً مطبوعة، وطلبت من أمي كذلك ألا تخبر صديقاتي ومعلماتي، وهذا ما فعلته بناء على طلبي».. وحين تسأل: «أنت اليوم كاتبة مشهورة كيف تتعاملين مع من يعرفك من القراء؟» تقول: «لم يسبق لي أن تعاملت مع أحد خارج أسرتي يعرفني ككاتبة إلا من خلال اللقاءات التلفزيونية ومنصة التوقيع، وأتعامل معهم كما هي طبيعتي، وأنا لم أتغير مع الآخرين بعد أن صار لي كتب، ربما تغيرت بيني وبين نفسي، فصرت أكثر فخراً وثقة بنفسي، لكن من حولي لا يعرفون ذلك».. وتسأل: «حصلت على عدد من الجوائز والتكريم، ماذا كان شعورك بالتكريم والنجاحات؟» تجيب هيا «النجاح أمر جميل جداً، وأمي دائماً تقول لا يحفز النجاح إلا النجاح، وأنا فرحة وفخورة بإنجازاتي، وسأستمر في الكتابة، وسأصدر رواية إن شاء الله لأصبح أصغر روائية، ذلك أنني أريد المثابرة في رفع رأس أمي وأبي وجدي وكل عائلتي، وأريد دائماً أن أعيش تلك اللحظات الجميلة التي كنت فيها أوقع على كتبي وأنا أرى دموع أمي وفرحتها وفخرها».. وماذا عن أمنيات المستقبل؟ تقول الأديبة هيا: «أمنياتي كثيرة جداً، وكذلك أهدافي، وما زال لدي وقت لأسعى إلى ما أريد إن شاء الله، لكن أهمها هي أن أصدر أولى رواياتي في الخامسة عشرة من عمري، وأتمنى أن أصبح طبيبة أطفال معروفة، وكاتبة مشهورة في الوقت نفسه، وأريد أن أسافر حول العالم».

الكاتبة والأديبة السورية هيا قره كهيا تعالج قصتها وحكايتها بالمنطق والإبداع معاً.. فقصة «من أرسم؟» التي نالت الجائزة الأولى في مسابقة أجيال، تتدرج بنا من السؤال مرورا بالمعلومة والفائدة، مع التركيز على المتعة المقدمة للطفل من خلال أنسنة الحيوانات التي تقترب لتكون ضمن عالم الطفل، ووصولاً إلى جعل الحيوانات تقبل بأن تكون ضمن لوحة القطة التي طرحت السؤال في البداية «من أرسم؟» ولا يمكن بطبيعة الحال أن نتجاوز مسألة التحريض حتى في العنوان، حيث جاء على شكل سؤال.

تسير القطة البطلة هنا بنا خطوة خطوة نحو هدفها حيث تفتتح الكاتبة هيا قصتها بالقول: «كانت الهرة (هرهر) تريد رسم أحد الحيوانات، لكنها لم تقرر بعد من ترسم، لذلك فقد فكرت أن تمر بالحيوانات وتطلب منها أن تسمح لها برسمها..»، وحين تقوم الهرة بمحاولة رسم كل حيوان بعد أن تستأذن منه، يأتيها الجواب بالرفض، حيث يظن كل حيوان من الحيوانات بأنه غير صالح لأن يكون في لوحة الهرة كونه يجد هذا النقص أو ذاك في صورته.

على سبيل المثال نقرأ في القصة: «حزنت القطة (هرهر) لرفض الظبي، وذهبت إلى الزرافة، وطلبت منها أن تسمح لها برسمها، إلا أن الزرافة أيضاً لم ترضَ وقالت: ألا ترين أن رقبتي طويلة جداً وقد تنتهي الصفحة قبل أن تنتهي رقبتي؟.

شعرت القطة بالاستياء، وسارت نحو السلحفاة، وطلبت منها أن تسمح لها برسمها، فردت السلحفاة: أحمل بيتي على ظهري، لن يبدو شكله جميلاً في الرسم.. ارسمي غيري.

تركتها القطة، وذهبت نحو القنفذ، وطلبت منه أن يسمح لها برسمه، إلا أنه قال: أنا؟ لا...لا أحب الأشواك التي على ظهري، أرجوك ارسمي غيري.

وذهبت القطة إلى الفيل، وطلبت منه أن يسمح لها برسمه، لكنه رفض أيضاً وقال: لي أذنان كبيرتان، لن يبدو وجهي جميلاً في اللوحة.

ومرة أخرى تركته القطة الجميلة (هرهر) وذهبت نحو آكل النمل، وطلبت منه أن يسمح لها برسمه، غير أنه مثل الباقين رفض قائلاً: لي خرطوم طويل بشع، عليك بغيري.».

وتذهب القطة إلى كل الحيوانات، التي ترفض أن تكون موضوع الرسم لسبب ما يجده كل حيوان في صورته.. والكاتبة هيا تجعل القطة تحترم رأي كل الحيوانات مع شعورها بالحزن.. واللافت هو موقف التمساح الذي تعطيه الكاتبة هيا قره كهيا شيئا يبتعد به عن البقية حيث «واتجهت إلى النهر وهي في غاية الحزن، حيث قابلت التمساح، وطلبت منه أن ترسمه، لكنه هاجمها وحاول أن يأكلها فهربت منه.».. كان موقف التمساح مغايرا وتصرف كما لم يتصرف أي حيوان آخر.. وهنا تريد الكاتبة أن تقول شيئا فما هو؟ لنتابع القصة حيث تعود الهرة إلى البيت حزينة.. لكن «في صباح اليوم التالي استيقظت القطة وهي سعيدة للغاية، وفي الحال ذهبت إلى الأسد وقالت له: ألست ملك الغابة؟.. كيف تريد ألا تهابك الحيوانات؟ ثم قالت: هيا تعال معي. ومشت ولحق بها الأسد.

ثم ذهبت إلى الظبي وقالت: ألا تستخدم هذين القرنين في حماية أطفالك؟ هيا تعال معي. ومشت، وتبعها الأسد والظبي.

ثم ذهبت إلى الزرافة، وقالت لها: وأنت أيتها الزرافة ألا تساعدك هذه الرقبة الطويلة في الوصول إلى طعامك؟! هيا اتبعيني.

ومشت ومشى وراءها الأسد والظبي والزرافة، حتى رأت السلحفاة فقالت لها: ألا يحميك بيتك كلما هاجمك الخطر؟! هيا اتبعيني، ولحق بها الأسد والظبي والزرافة والسلحفاة.

وراحت إلى القنفذ، وقالت له: ألا تخيف هذه الأشواك أعداءك؟! هيا انضم إلينا.

ومشت ووراءها الأسد والظبي والزرافة والسلحفاة والقنفذ.

ومرت بالفيل فقالت له: ألا تساعدك هاتان الأذنان على سماع أصوات أصدقائك وأولادك؟! هيا قم وامش معنا.

وتبعها الأسد والظبي والزرافة والسلحفاة والقنفذ والفيل، واتجهت إلى آكل النمل وقالت له: هل تشتكي من خرطومك الذي يساعدك على الوصول إلى طعامك؟! سوف تموت إن أنت تخلصت منه. هيا قم معنا.

ومشت، ومشى وراءها الأسد والظبي والزرافة والسلحفاة والقنفذ والفيل وآكل النمل حتى وصلت إلى حمار الوحش، فقالت له: إن الخطوط التي تشعر بالخجل منها تجعل منك أجمل حيوان في الغابة هيا، فانضم إلينا.

ومشت وتبعها الأسد والظبي والزرافة والسلحفاة والقنفذ والفيل وآكل النمل وحمار الوحش حتى وصلت إلى ضفة النهر، وعندما رآها التمساح مع كل هذه الحيوانات اختبأ خوفاً، ورسمتها جميعاً، وكانت اللوحة رائعة علقتها في الغابة ليراها الجميع...»..

لنلاحظ كيف تقدم الكاتبة هيا قره كهيا المعلومة المفيدة عن كل حيوان؟ وكيف تسير بشكل منظم ومنطقي، وأيضا كيف تشير إلى أهمية الإرادة من أجل القيام بما نريد القيام به؟ وهناك هذه الرشاقة في الحوار.. والسرعة في التنقل.. وقرب اللغة إلى الطفل.. وفهم عالم الطفل كون الكاتبة طفلة لا تأتي بطبيعة الحال من خارج عالم من تكتب لهم.. والآن لنقف عند التمساح الذي أعطته هيا بشكل منفرد صفة العدوان والتهجم.. وكان نصيبه من هذا أن يبقى خارج اللوحة لأنه لا يستحق فعلا أن يرسم.. فالهرة كانت تناقش وتسمع ولا تفرض رأيا على الآخرين، وكان التمساح عدوانيا دون سبب أو دافع لهذا العدوان.. فأبقته الكاتبة خارج لوحة الهرة لافتة النظر إلى أنّ العدوان والعدائية والتهجم أشياء لا يستحق صاحبها أن يناقش لأنه يتصرف تصرفا بعيدا عن التحضر والعقل والمنطق، فهو يعتدي من اجل العدوان ليس إلا. ◆◆



### من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (9):

# قصة ليلى الأخيلية وتوبة بن الحمير

إعداد: إلياس حبش

**درجنا في الحلقات السابقة على ايراد اسم الشاعر اولاً، ثم محبوبته ثانياً في عناوينها، انطلاقاً من ارتباط اولئك النسوة بالشعراء العاشقين. وخلافاً لهذه "القاعدة"، فقد ارتبط اسم العاشق "توبة" في هذه الحلقة باسم المعشوقة "ليلى الاخيلية"، ربما لكونها من الشاعرات المشهورات، رغم أن "توبة" هو ايضاً من الشعراء الموهوبين في العصر الأموي.**

وتعتبر ليلى الاخيلية، في نظر الكثير من نقاد عصرها والعصور اللاحقة، من ابرز شواعر العرب، إن لم تكن اهمهن على الاطلاق. فعلى الرغم من أن بعضهم وضعها في مرتبة تلي مرتبة "الخنساء" الشعرية، فإن الأغلبية منهم قدمتها على الخنساء، التي اقتصر شعرها على الرثاء. أما الأخيلية فقد تنوعت في اغراضها الشعرية في شكل جعل من الظلم مقارنتها بالخنساء ذات الغرض الوحيد.

وشاعرتنا هي ليلى بنت عبدالله بن الرحال وسميت الرحالة، وآخر اجدادها كان يعرف بالأخيل وهم ينتسبون الى قبيلة بني عامر، التي اشتهرت بعدد من عشاق العرب المشهورين. ولا يوجد تاريخ مؤكد حول مولدها، وربما كان في حدود السنة الخامسة عشرة للهجرة، أي في خلافة عمر بن الخطاب، بدليل أنها تركت شعراً ترثي به الخليفة عثمان بن عفان عند وفاته سنة 35 هجرية، وجاء في بعض السير أنها توفيت حوالي سنة 85 هجرية.

ومما قالته في رثاء عثمان بن عفان:

أبعد عثمان ترجو الخير أمته ... وكان آمن من يمشي على ساق

خليفة الله أعطاهم وخولهم ... ما كان من ذهب جم وأوراق

أما محبوبها فهو ابن عمها توبة بن الحمير بن حزم بن كعب بن عمرو بن عقيل، وكان الى جانب كونه شاعراً مبرزاً، فارساً في قومه سخياً فصيحاً مشهوراً بمكارم الأخلاق.

## عشقها لتوبة

عرفت ليلى الاخيلية بحبها لتوبة الذي نشأت معه منذ صغرها، والمشهور عنها انها عشقته وعشقها، وكانت تمتاز بجمالها وشجاعتها التي استطاعت من خلالها التصدي لأكبر الشخصيات في عصرها، ومقدرتها على مقارعة فحول الشعراء بشاعريتها، وعفتها، التي حافظت عليها مع من عشقته طوال عمرها.

وفي يوم غزا قومها، فلما رجعوا، كانت النسوة في استقبال القادمين من الغزو فرأى توبة ليلى بينهن، فشكاها يوماً ما نزل به من حسنها فأعلمته أن بها منه أضعاف ذلك، لتبدأ قصة عشق عذرية من عاشقين ما توقفا يوماً عن اشهاره، فكانت نيران الشوق تلفح مشاعرهما وتثير آلام الحنين.

قصد توبة والد ليلى ليخطبها، فأبى أن يزوجه اياها، لأن زواجه من ليلى يعد اعترافاً أمام الناس بهذا العشق الذي انتشرت اخباره، فزوجها الى رجل من بني الأذلع، هو عوف بن ربيعة، غير أن زواج ليلى من ابن الأذلع لم يكن نهاية لذلك العشق، حيث بقي توبة يزورها وتخرج لملاقاته في برقعها، فكان أن اشتكاه أهلها الى الوالي، الذي أباح لأهلها دمه إذا هو آتاهم، وهددت بالقتل (أي ليلى) إن هي انذرته، فلما علمت به، خرجت سافرة حتى جلست في طريقه فلما رآها سافرة، فطن لما ارادت، وانه قد رصد، وانها كانت تحذره. فركض الى فرسه ونجا. وفي ذلك يقول:

نأتك بليلى دارها لا تزورها ... وشطت نواها واستمر مريرها

وكنت إذا ما جئت ليلى تبرقعت ... فقد رابني منها الغداة سفورها

والبيتان السالفان من قصيدة طويلة، يكشف فيها توبة عن عواطفه وألمه ولهفته، ومنها يقول:

يقول رجال لا يضيرك نأيها ... بلى ما شق النفوس يضيرها

أظن بها خيراً وأعلم أنها ... ستنعم يوماً أو يفك أسيرها

أرى اليوم يأتي دون ليلى كأنما ... أتت حجج من دونها وشهورها

حمامة بطن الواديين ترنمي — سقاك من الغر الغوادي مطيرها
أبيني لنا ما زال ريشك ناعما — ولا زلت في خضراء عال بريرها
وأشرف بالفوز اليفاع لعلني — أرى نار ليلى أو يراني بصيرها
وكنت إذا ما جئت ليلى تبرقعت — فقد رابني منها الغداة سفورها
علي دماء البدن إن كان بعلها — يرى لي ذنباً غير أني أزورها
وأني إذا ما زرتها قلت يا اسلمي — وماكان في قولي اسلمي ما يضيرها

## فاجعة توبة

لم يقدّر لليلى أن تتزوج توبة، كما مر، واجبرت على الزواج مرتين، كان الأول ابن الأذلع، الذي عرف بشدة غيرته، حتى يقال انه طلقها لغيرته الشديدة من توبة، وفي قصص أخرى انه مات عنها. أما زوجها الثاني فكان يدعى سوار بن أوفى الهشيري الملقب بابن الحيا، وكان سوار شاعراً مخضرماً من الصحابة، ويقال أنها انجبت منه الكثير من الأولاد.

أما توبة فكانت حياته محفوفة بالمخاطر، لأنه يهوى هذا النوع من العيش. لقد كان يغير على القبائل البعيدة والقريبة، فقد أغار على بني الحارث بن كعب وخثعم وهمدان، لكنه دفع ثمن غاراته تلك، فقد قتله بنو عوف بن عقيل سنة 75هـ. وعندما علمت ليلى بمقتله رثته بقصيدة طويلة نقتطف منها الآتي:

قتيل بني عوف وأيصر دونه — قتيل بني عوف قتيل يحابر
تـوارده سيافهم فكأنما — تصادرن عن أقطاع أبيض باتر
من الهند وانيات في كل قطعة — دم زل عن أثر من السيف ظاهر
أتته المنايا دون زغف حصينة — وأسمر خطي وخوصاء ضامر
على كل جرداء السراة وسابح — درأن بشباك الحديد زوافر

ثم تقول في هذه القصيدة:

وتوبة أحيا من فتاة حييه — وأجرأ من ليث بخفان خادر
ونعم الفتى إن كان توبة فاجراً — وفوق الفتى إن كان ليس بفاجر
فتى ينهل الحاجات ثم يعلها — فيطلعها عنه ثنايا المصادر

ثم تقول:

فأقسمت أبكي بعد توبة هالكاً — وأحفل من نالت صروف المقادر

وقالت ايضاً في رثائه:

أيا عين بكي توبة بن حمير — بسح كفيض الجدول المتفجر
ليتك عليه من خفاجة نسوة — بماء شؤون العبرة المتحدر
سمعن بهيجاً أرهقت فذكرنه — ولا يبعث الأحزان مثل التذكر

كأن فتى الفتيان توبة لم يسر ... بنجد ولم يطلع مع المتفور

## علاقة ليلى بمعاوية والحجاج

سأل معاوية بن أبي سفيان ليلى الأخيلية عن توبة فقال: "ويحك يا ليلى! أكما يقول الناس كان توبة (..)؟ قالت: يا أمير المؤمنين ليس كل ما يقال الناس حقاً، والناس شجرة بغي يحسدون أهل النعم حيث كانوا وعلى من كانت. ولقد كان يا أمير المؤمنين سبط البنان، حديد اللسان شجاً للأقران، كريم المخبر، عفيف المئزر، جميل المنظر..".

فقال لها معاوية: "ويحك يزعم الناس انه كان عاهراً خارباً، فقالت من ساعتها:

معاذ إلهي كان والله سيدا ... جواداً على العلات جماً نوافله
أغر خفاجياً يرى البخل سبةً ... تحلب كفاه الندى وأنامله
عفيفاً بعيد الهم صلباً قناته ... جميلاً محياه قليلاً غوائله
وقد علم الجوع الذي بات سارياً ... على الضيف والجيران أنك قاتله
وأنك رحب الباع يا توب بالقرى ... إذا ما لئيم القوم ضاقت منازله
يبيت قرير العين من بات جاره ... ويضحي بخيرٍ ضيفه ومنازله

وحين سألها الحجاج بن يوسف الثقفي عن أية ريبة بينها وبين توبة قالت: "لا والله أيها الأمير، خلا أنه قال لي ليلة وقد خلونا ظننت أنه قد خضع فيها لبعض الأمر، فقلت له:

وذي حاجة قلنا له لا تبح بها ... فليس عليها ما حييت سبيل
لنا صاحب لا ينبغي أن نخونه ... وأنت لأخرى فارغ وحليل
تخالك تهوى غيرها فإنها ... لها من تظنيها عليك دليلُ

**وفاتها:**

اقبلت ليلى الاخيلية من سفر، فمرت بقبر توبة ومعها زوجها وهي في هودج لها، فقالت: "والله لا أبرح حتى اسلم على توبة"، فجعل زوجها يمنعها من ذلك، وتأبى إلا أن تلمّ به. فلما كثر منها ذلك تركها، فصعدت أكمة عليها قبر توبة، فقالت: "السلام عليك يا توبة" ثم حولت وجهها الى القوم فقالت: "ما عرفت له كذب قط قبل هذا" قالوا: "وكيف؟" قالت اليس القائل:

"ولو أن ليلى الاخيلية سلمت ... عليّ ودوني تربة وصفائح
لسلمت تسلم البشاشة أوزقا ... اليها صدىً من جانب القبر صائح
وأغبط من ليلى بما لا أناله ... ألا كل ما قرت به العين صالح

"فما باله لم يسلم عليّ كما قال"، وكانت الى جانب القبر بومة كامنة، فلما رأت الهودج واضطرابه فزعت وطارت في وجه الجمل، فنفر فرمى بليلى على رأسها فماتت من وقتها فدفنت إلى جانبه، وهناك روايات اخرى عن وفاتها تجانب هذه الواقعة، لا يتسع المجال للتفصيل فيها.◆◆



## نصائح ثمينة

● لا خير في صلاة لا خشوع فيها، ولا خير في صوم لا امتناع عن اللغو فيه، ولا خير في قراءة لا تدبر فيها، ولا خير في علم لا ورع فيه، ولا خير في مال لا سخاوة فيه، ولا في أخوة لا حفظ فيها، ولا خير في نعمة لا بقاء فيها، ولا خير في دعاء لا إخلاص فيه.

● قال حكيم: "ان أغنى الغنى العقل.. وأكبر الفقر الحمق.. وأوحش الوحشة العجب.. وأكرم الكرم حسن الخلق".

● ويقول عالم فقيه عن الصديق الحق: "اياك ومصادقة الأحمق.. فإنه يريد أن ينفعك فيضرك..

واياك ومصادقة الكذاب فإنه يقرب عليك البعيد، ويبعد عليك القريب..

واياك ومصادقة البخيل.. فإنه يبعد عنك أحوج ما تكون اليه..

واياك ومصادقة الفاجر فإنه يبيعك بالتافه".

**ثم يقول:**

"التوفيق خير قائد
وحسن الخلق خير قرين
والعقل خير صاحب
والأدب خير ميراث.

**ومن أقواله عن النحلة:**

"كونوا في الناس كالنحلة في الطير، انه ليس في الطير شيء الا وهو يستضعفها..

لو يعلم الطير ما في أجوافها من البركة لم يفعلوا ذلك بها..

خالطوا الناس بألسنتكم وأجسادكم وزايلوهم بأعمالكم وقلوبكم.. فإن للمرء ما اكتسب، وهو يوم القيامة مع من أحب".

**ومن أقواله لحملة القرآن الكريم:**

" ياحملة القرآن اعملوا به وزينوا القرآن بأعمالكم فإنما العالم من علم ثم عمل بما علم ووافق علمه عمله.. سيكون أقوام يحملون العلم لا يجاوز تراقيهم، وتخالف سريرتهم علانيتهم، ويخالف عملهم علمهم، يجلسون حلقا فيباهي بعضهم بعضا، حتى ان الرجل يغضب على جليسه أن يجلس الى غيره ويدعه، أولئك لا تصعد أعمالهم في مجالسهم تلك الى الله".

**ومن كلماته في طبيعة البشر:**

" اذا سألت كريما حاجة فدعه يفكر، فإنه لا يفكر الا في خير.. واذا سألت لئيما حاجة فعاجله فإنه ان فكر عاد الى طبعه".

## لويس برايل؟

مخترع كتابة برايل وهو نظام عالمي يستخدمه الأشخاص المكفوفون أو الذين يعانون من ضعف حاد في البصر، وكتابة برايل تقرأ بتمرير الأصابع على حروف مكتوبة بنتوءات بارزة (من واحد الى ستة نتوءات)، وقد تم تبني هذا النظام تقريبا في كل اللغات المعروفة، ويعتقد الكثيرون ان لويس برايل أو براي كان مكفوفاً، ولكن الحقيقة انه ولد مبصراً في بداية حياته، إلا أنه تعرض لإصابة في سن الثالثة من عمره من جراء لعبه بمثقابين حادين (مخرز) في ورشة عمل والده، ما افقده البصر بسبب التهاب العين السمبثاوي.

وفي سن العاشرة ادخل لويس إلى معهد مكفوفين، في باريس كان يعتمد في تدريسه على تعلم احرف الهجاء التي اخترعها او ابتكرها مؤسس المعهد فالنتين ايوي، الا ان هذا النظام كان به الكثير من السلبيات والصعوبة فقضى لويس اشهراً في تجارب من اجل تمثيل الكلمات في قطع من الجلد، وعندما اصبح معلما في المعهد اثارته تجربة احد الضباط لتمكين الانسان من القراءة في الظلام بواسطة نقاط وشرطات، وادرك لويس انه وصل الى هدفه وامضى بعدها خمس سنوات ليطور الطريقة حتى ظهر اول كتاب مطبوع بطريقة برايل، ولكن اعتمد نظام كتابته في المعهد رسميا بعد وفاته عام 1854م.

## ابتسامات وطرائف

- قيل لحكيم: أي الأشياء خير للمرء؟
قال: عقل يعيش به.
قيل: فإن لم يكن.
قال: فإخوان يسترون عليه.
قيل: فإن لم يكن.
قال: فمال يتحبب به إلى الناس.
قيل: فإن لم يكن.
قال: فأدب يتحلى به.
قيل: فإن لم يكن.
قال: فصمت يسلم به.
قيل: فإن لم يكن.
قال: فموت يريح منه العباد والبلاد.

- سأل مسكين أعرابيا أن يعطيه حاجة فقال:ليس عندي ما أعطيه للغير فالذي عندي أنا أحق الناس به
فقال السائل: أين الذين يؤثرون على أنفسهم؟
فقال الأعرابي: ذهبوا مع الذين لا يسألون الناس إلحافاً.

- دخل أحد النحويين السوق ليشتري حمارا فقال للبائع: اريد حماراً لا بالصغير المحتقر ولا بالكبير المشتهر، إن أقللت علفه صبر، وإن أكثرت علفه شكر، لا يدخل تحت البواري ولا يزاحم بي السواري، إذا خلا في الطريق تدفق، وإذا أكثر الزحام ترفق.
فقال له البائع: دعني إذا مسخ الله القاضي حماراً بعته لك.

## بدايات

- أول فيلم رسوم متحركة ناطق في العالم هو "سفينة ويلي البخارية" من اخراج والت ديزني عام 1928.
- أول جامعة في العالم هي جامعة القرويين في مدينة فاس المغربية، التي بنيت في عام 859 ميلادية.
- أول محطة ارسال اذاعي في العالم هي محطة ارسال برج ايفل في باريس بفرنسا، وقد بدأت العمل في عام 1912.
- أول حوض سباحة في العالم هو حوض "بيراس" في شمال لندن الذي افتتح عام 1743.

## لا تقل.. وقل

**لا تقل**: ما فعلته أبداً،..**وقل**: ما فعلته قط، أو لن أفعله أبداً؛لأن أبداً ظرف زمان.
**لا تقل**: أثّر عليه،..**وقل**: أثّر فيه أو به ؛ لأن الفعل أثر لا يتعدى بحرف الجر على.
**لا تقل**: بكى من شدة التأثير،..**وقل**: بكى من شدة التأثر؛ لأن التأثير مصدر الفعل، أثّر، لا تأثّر.
**لا تقل**: كُسرت أحد أسنانه،..**وقل**: كُسرت احدى أسنانه؛ لأن السن مؤنثة.
**لا تقل**: سها الشيء عن بالي،..**وقل**: سهوت عن الشيء؛لأن الإنسان هو الذي يسهو وليس الشيء.
**لا تقل**: هذا تلميذ شاطر،..**وقل**: هذا تلميذ ذكي أو حاذق أو بارع، فليس من معاني الشاطر: الذكي، وإنما الشاطر: هو الذي عصى أباه وعاش في الخلاعة بعيداً عنه ثم عاد إليه تائباً.
**لا تقل**: هذه مستشفى حديثة،..**وقل**: هذا مستشفى حديث؛لأن مستشفى مذكر.
**لا تقل**: ضربه بالأرض،..**وقل**: ضرب به الأرض؛لأن الأرض ليست شيئاً يُحمل ويُضرب.
**لا تقل**: انطلت عليه الحيلة،..**وقل**: جازت عليه الحيلة؛لأنه لم يرد في العربية الفعل انطلى.
**لا تقل**: سأزورك طالما أنت مريض،..**وقل**: سأزورك ما دمت مريضاً؛لأن طالما تعني كثيراً ما.
**لا تقل**: السجادة عبارة عن صوف منسوج،..**وقل**: السجادة صوف منسوج؛ لأن «عبارة» هو كلام يبين ما في النفس من معاني.
**لا تقل**: تعرّفت عليه،..**وقل**: تعرّفت إليه.
**لا تقل**: عزمه على العشاء،..**وقل**: دعاه إلى العشاء؛فليس من معاني (عزم) الدعوة.
**لا تقل**: رجل معمِّر (بالكسر)،..**وقل**: هذا رجل مُعمَّر (بالفتح)؛لأن المعمِّر هو الله.



## لا تغضبي

"إذا جاء الشتاء، فهل سيكون الربيع بعيداً"
("شلي" من قصيدة إلى الريح الغربية)

لا تغضبي
أرجوك لا تغضبي،
ودللي السوسن في خصلة شاردة
من شعرك اللولبي
حتى وإن أخلفت في موعد
حتى وإن أمعنت في غيبة
فإنني أرجوك لا تغضبي
قميصك الأبيض، ما فتنة، ضمّ
وما في جوفه يختبئ
برجان قاما في فضاء، وذا
كوكب يسبح في كوكب
كوني كما انت جنى نرجس
ينشر العطر على مكتبي

**عبدالفتاح داغر**

## يا طفلة فلسطين المعذبة

أراك طفلتي الصغيرة .. أراك تركضين خلف أشجار الياسمين .. أراك تلعبين بين الحقول والبساتين .. أراك تصنعين من الحجارة دُمىً لتلعبين .. أرى الهواء يداعب ضفائرك الذهبية .. تلك الضفائر التي سقلتها أشعة شمس فلسطين ببريقها ولمعانها .. أراك تبتسمين .. ولكن .. أي ابتسامة تلك التي رُسمت على شفتيك .. أي ابتسامة تلك الملطخة بالدماء .. دماء نُزفت من قلبك الجريح .. ذلك الطير البريء الذي استمر جرحه ينزف حتى أصبح جسمه قبيلة من الجراح .. نفذت دماء قلبك صغيرتي، وتوقفت نبضات قلبك حبيبتي .. توقفت نغمات طيرك الجريح .. لم يعُد هناك ألوان حمراء تصبغ شفتيك بابتسامة مزيفة .. ابتسامة تعتصر عينيك من خلالها ألماً وحزناً .. لماذا تدّعين طفلتي الفرح .. وأنت غابات من الأحزان؟

أتحاولين أن تكوني طفلة كبقية الأطفال؟ .. لكن هذا قدرك صغيرتي، فلا تحبسي دموعك .. بل دعيها تنهمر على وجنتيك الورديتين .. دعيها تغسل الحزن والألم الذي كاد أن يقتلك .. أعترف حبيبتي .. أن دموعك أتعبتك .. ولكنها بالمقابل تجود عليك بأنفاسك التي هي سبب بقائك .. إذن فابكي حبيبتي حتى ولو أصبحت عيناك بحراً من الدموع . ابكي فهذا قدرك يا زهرة فلسطين .. فلولا الندى لما تفتحت أزهار فلسطين .. ولما استنشقنا رائحة عبيرها السجين.

**سماح خليفة**

## بلادنا الحرة

بلادنا الحرة
حلم ضاع في الصحرا
حلم قتل في شاتيلا .. وفي صبره
وفي يوم على التلفاز شاهدت في النشرة
عاشت بلدتي حرة
فنزلت من دمعتي قطرة
ثم تلتها قطرة
ثم كانت الدمعات دوما هكذا .. تترا
وانا اتساءل في حيرة
حقا بلدتي حرة
وطعم الأمن لم نعرفه
وكأس الظلم كأس مجبرين نشربه
وعدنا لمقالة السفهاء والضعفاء والبسطاء
ومن لا يطيق حتى عيالة الأسرة
ومن يصحى من الفجر لرعي الغنم والبقر
أعدنا نكرر ان بلادنا حرة
ليت بلادنا حرة

**سرطاوي**

## إلى أمي

أماه .. يا شمعة دريّة تُلألأ كوني .. يا نسيم الصبا يداعب قسمات وجهي .. يا قبلة مرسومة على وجنتي .. يا بسمة ترتسم على خافقي كلما ارتعشت خوفاً عليّ .. كيف لي أن أوفيك حقك الذي أثقلني جميلاً وعرفاناً .. أأهديك عمري مقابلَ تسعةَ أشهر من ألم قضيتها صبراً .. أم أهديك نهراً من الكوثر أمام دمعة من دمعَات عينيك .. أنت جنة من عطاء لا تنفك تنضب .. أنت قمرٌ ذات ضياء لا يهديَ ولا يتعب .. لو أنني أملك كنوز الأرض ما كانت توفيك حقك .. لكني أملك قلباً لا يتوقف عن النبض باسمك .. فإن جاء يوم ولم تسمعي فيه نبضي .. سأكون قد سافرت مع الراحلين .. فلا تنسي قلباً عشقك من دعوة رضا .. كي يزهر عالمي .. وتشرق آخرتي.

**دعاء أبو عبيد**

## فظائع الاحتلال

حرموني البسمة والأمان
حرموني العيش كإنسان
اقتلعوا الزيتون والرمان
قطفوا وردة الريحان
هدموا في قريتي البنيان
قتلوا الشيوخ والولدان
منحونا الخوف والحرمان
نريد النوم بأمان
نريد العيش بسلام
مثل كل إنسان

**يارا البرغوثي**

## يا آخر الشهداء

يا آخر الشهداء
دع عنك الموت
أسكن في ألق الحجارة المشتاقة للنوم تحت رأسك
دع عنك الكوفية البيضاء
يكفيك ألق الاحمرار المعطر بجمر اللقاء
في القدس نامت أحلامك
وغطت ساحات البقاء ببقايا مرورك
دع عنك أحلام الرجال الفانية في كؤوس الحياة
أتراك تهجع في الذكرى قبيل ساعات الرحيل
أم تدعوك للنوم اشتياقات النور
يا آخر الشهداء
هي دروب القدس تشتاق السكن فيك
تحتاج الانزياح الى بحور النور
قد تبحر فيك وتبحر فيها
تعود اليك مدن الغرب
تبعد عنك لحظات العودة
لكنك فينا
زمناً
يا آخر الشهداء
ابتعد قدر الابتعاد
وارحل منتهى الرحيل
لكني كحجارة القدس
أحملك في شوق عيوني الرانية
اكتبك في دفتري بحبرٍ أبيض الألق
دع عنك الرحيل
حتى حين

**إلهام أبو خضير**

## مع جدار الزنزانة...

وحيد في هذه الزنزانة... الزنزانة هي مكان لا يعلم قسوته إلا من جربه.. زنزانة صغيرة يبدد ظلمتها ضوء خافت وكأنه غير موجود، جدران داكنة صمّاء تختزن آلاف القصص الأليمة التي سجلها أناس عبروها إلى المجهول، جدرانُ باردةُ تتربصُ به من كل صوب، يكادُ يقسمُ أنّ لها أنياباً وعيوناً لا يراها غيره، يطعنه البردُ بألف نصل يجتازُ حوافَ روحه، من أينَ للجدرانِ بكل هذه البشاعة؟ من أيَنَ لها بكلِ هذا الكره؟ جدران كالحة السَواد لا تعرف الرحمة أو الشفقة، وفوق سوادها تمتلئ بالبرزات التي تكون كالأشواك تنهش جسد الأسير عندما يستند على الجدار..

في الزنزانة تشعر بتوقف الزمان، و كل ما تراه هو السجان وهذا الجدار المعتم والذكريات، تتجاذبُه ذكريات بيته الصغير، كان منزلاً دافئاً بالحب والحنان بينه وبين زوجته وطفلته، بيت يلمُ شتاتَ أوجاعه مع شريكة عمره، تراءت له طفلته الصغيرة وهي تركض نحوهَ لتضم رأسها إلى صدره وهي تصيح بابا حبيبي.. بابا حبيبي... التمعتْ دمعةٌ في عينه لم يستطعْ مقاومة مخاضها، تمشتْ ببطءٍ على خده، مرّر يده على قدمه التيُ عطبتْ وتهتكتْ أنسجتها لشدة التعذيب، استندَ على الجدارِ البارد محاولاً الوقوف، لم تساعده ساقاه... أحس بالجدار يمزق ظهره فابتعد عن الجدار، بدأ يتأمل زنزانته وهو يفكر في نفسه : هذا مكانٌ معدٌ للموت البطيء، هذا مكانٌ معدٌ لمنْ يحبُ الوطن أكثر... هو فعلاً مقبرة للأحياء.

أدار بوجهه نحو الجدار... بدأ يتأمل حجم القسوة التي يحملها الجدار، ( لن أستسلم لك أيها الجدار ) هكذا صرخت نفسه.. خطرَ في باله أنه لنْ يهدرَ أيامه الباقية دون أثر على هذا الجدار.. بدأ يبحث في أرضية الزنزانة عن شيء يهزم فيه هذا الجدار، لم يجد إلا حجراً صغيراً جداً... التقطه..و بيد مرتعشة بدأ يحفرُ على الجدار، لعل الجدار يشعر بأوجاعه وبحنينه، لم يكنْ الحفر على الجدار سهلاً، وما كان في جعبته إلا حجر صغير... بدأ يحفر ويحفر ويحفر... اختار زاوية من الزنزانة لا يمكن للسجان فيها أن يرى ما يحفره... حتى لا تزداد العقوبة عليه، رسم طفلته الصغيرة الحبيبة..كتب عن دعوته الملاحقة وعن عائلته الحزينة الوحيدة الآن دونه... رسم وطنه السليب المحتل.. رسمه بحدوده الحقيقية التي لا تقبل التفاوض أو التفريط.

جلسَ جانباً بعد أن نالَ منه التعب، حدّقَ بالجدار، ُخيّل إليه أنّ الجدار يبكي، مرّ في باله أنه نجحَ في مسعاه، الجدارُ يَبكي.. أخيراً الجدار يبكي بعد أن قضى طيلة فترة عزله بانتظار من يشاركه همومه وأوجاعه.

قالَ في نفسه : لقد انتصرت على هذا الجدار بعد أن حفرت عليه قصتي... لقد رسمت الشمس بنورها على جدرانه المظلمة ونقشت صورة ابنتي البريئة على ظلمه وقسوته..الآن انتصرت عليه بوجعي.

**ثامر سباعنة**

# طلاب الزعامات

ابراهيم طوقان

في يوم الجمعة الموافق بتاريخ 27 تشرين أول عام 1933م خرج المصلون في يافا من جامع المدينة الواقع أمام ساعة الساحة (السرايا) بتظاهرة سلمية احتجاجا على سياسة الإنجليز الطائشة، وذلك بعد ان طغى سيل هجرة اليهود الى فلسطين وتهريب أسلحة إليهم، ولكن رجال الأمن الانجليزي تصدوا لهذه التظاهرة وأطلق "البوليس" النار على جموع المتظاهرين فسقط بعض الشهداء والجرحى واعتقل الكثيرون من زعماء الحركة الوطنية ووضعوا في سجن عكا، وطلب منهم تقديم كفالات "حسن سلوك" تمهيدا للإفراج عنهم، فقدموا جميعهم الكفالات المطلوبة، ما عدا الشيخ عبد القادر المظفر رحمه الله، الذي آثر السجن على تقديم الكفالة، ايمانا منه بأن الكفالة هذه لا تتفق وكرامة القضية، فقال شاعرنا ابراهيم طوقان في ذلك هذه الأبيات:

أحرارنا قد كشفتم عن بطولتكم ... غطاءَها يوم توقيع الكفالاتِ!
أنتم رجال خطاباتٍ مُنمَّقةٍ ... كما علمنا وأبطال احتجاجاتِ!
وقد شبعتم ظهورا في مظاهرةٍ ... مشروعةٍ وسكرتم بالهتافاتِ!
ولو أصيب بجرح بعضكم خطأً ... فيها إذاً لرتعتُم بالحفاواتِ!
بل حكمةُ اللهِ في سلامتكم ... لأنكم غيرُ أهلٍ للشهاداتِ
أضْحَتْ فلسطين من غيظٍ تصيحُ بِكُم ... خلوا الطريقَ فلستم من رجالاتي
ذاك السجينُ* الذي أغلى كرامته ... فداؤه كل طلاب الزعاماتِ

* الشيخ عبد القادر المظفر.





## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

تموز (يوليو) ٢٠١٢
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٤٥
July 2012 - 37th year - No. 445

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

### المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (25-101) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

### قيمة الإشتراك

130 شاقلاً للأفراد    150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

### عنوان المراسلات

مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095

لاعلاناتكم: توب ديزاين
تلفاكس: 02-2980138
جوال: 0599-202100




كلمة بالسم

# المستوطنون وجنود الاحتلال يكثفون عسفهم بحق المواطنين الفلسطينيين

يكاد لا يمر يوم دون أن نسمع عن عربدة المستوطنين، وهم يقومون بالاعتداءات الجسدية على المواطنين الفلسطينيين، وبخاصة سكان القرى، وحرق مزارعهم، والتنكيل بأشجار الزيتون، رمز صمود الفلسطينيين في أراضيهم ووطنهم. وكل ذلك يتم بمعرفة وحماية الجنود الإسرائيليين وتواطئهم.

ووفق التقرير السنوي لمنظمة العفو الدولية (أمنستي) فإن استخدام المستوطنين اليهود العنف ضد الفلسطينيين ازدادت وتيرته في الضفة الغربية، وأن الجنود والمستوطنين المتهمون بارتكاب الاعتداءات ضد المواطنين، لم يحاسبوا على جرائمهم. وليس هذا، فحسب، بل تقاعست السلطات الإسرائيلية عن إجراء تحقيقات مستقلة بشأنهم، وحتى إن اضطرت إلى إجراء تحقيقات فإنها نادراً ما تسفر عن مقاضاة أحد من المتهمين.

وقد أوردت منظمة "ييش دين" الإسرائيلية غير الحكومية في أحد تقاريرها، أن نحو 90 في المئة من التحقيقات الرسمية بشأن استخدام المستوطنين للعنف، التي رصدتها منذ العام 2005، قد أقفلت بسبب تقاعس المحققين، وأن ما نسبته 3,5 في المئة فقط من مجموع الشكاوي التي تقدم بها فلسطينيون الى السلطات العسكرية الإسرائيلية في دعاوى بانتهاك جنود الاحتلال حقوقهم بين عامي 2000 و 2010، هي التي أسفرت فقط عن إدانة أحد ما.

وأشارت المنظمة المذكورة الى أن السلطات الإسرائيلية ألقت القبض على ألوف الفلسطينيين في الضفة الغربية، في الفترة سالفة الذكر، احتجزت منهم أكثر من 307 أشخاص ذوي تهمة أو مقدمين لمحاكمة، بموجب أوامر الاعتقال الإداري، وسجن غيرهم عقب محاكمات عسكرية. مضيفة ان هناك أكثر من 4200 معتقل، حتى نهاية العام الماضي، يرزحون في السجون الإسرائيلية، تعرض معظمهم للتعذيب وسوء المعاملة.

وعدا ذلك كثفت قوات الاحتلال انتهاكاتها لحقوق المواطنين الفلسطينيين في الضفة الغربية، فما زال هناك العشرات من حواجز التفتيش العسكرية مهمتها عرقلة ومنع المواطنين من الوصول الى أماكن العمل والمدارس والمستشفيات. في حين واصلت بناء جدار العزل، الذي يبلغ طوله 700 كم، يقام معظمه على أراض فلسطينية، ويعزل ألوف المزارعين الفلسطينيين عن أراضيهم ومصادر مياههم. ولم يسمح لسكان الضفة الغربية، الذي يحملون تصاريح بدخول القدس، إلا عبر المرور بأربع نقاط تفتيش فقط، من مجموع 16 نقطة اقيمت على الجدار العازل.

وإضافة الى ما تقدم من انتهاكات، تماطل قوات الاحتلال كثيراً، في منح تصاريح بناء للمقدسيين، ومواطني المنطقة (ج) في الضفة الغربية، حيث تحتفظ لنفسها بالسلطة الكاملة في التخطيط، وتقسيم الأراضي الفلسطينية، وهي بهذا تحرم المواطنين الفلسطينيين من حقهم في السكن الملائم.

وقد ضاعف الاحتلال، مؤخراً، من هدمه لمنازل المواطنين، بحجة عدم حصولهم على تصاريح بناء، فهدمت حسب تقرير "أمنستي" سالف الذكر 620 مبنى في العام الماضي، ما أدى إلى تشرد نحو 1100 مواطن، بزيادة تقدر بنحو 80 في المئة عمن شردوا في العام 2010.

علاوة على تأثر 4200 مواطن غيرهم لهدم 170 حظيرة للمواشي، و 46 صهريجاً للمياه، تعرض بعضهم الى التشرد الدائم، بسبب القيود الصعبة التي فرضت على حركتهم والهدم المتكرر لمنازلهم، والعنف الذي يرتكبه المستوطنون بحقهم.

وفي قطاع غزة، ما زال الاحتلال يفرض حصاره على سكانه، الذي يعتمد أكثر من 70 في المئة منهم على المعونات الإنسانية. وما زال الحظر شبه الكامل مفروضاً على صادرات القطاع، ما خنق اقتصاده، وأدى الحظر الشديد على وارداته الى تفاقم أزمات السلع وارتفاع الأسعار. عدا عن أن الاحتلال أعاق أو منع مئات المرضى من مغادرة القطاع للحصول على العلاج الطبي.

ما تقدم غيض من فيض للانتهاكات الممارسة بحق أبناء شعبنا الرازح تحت نير الاحتلال الإسرائيلي، التي زادت وتيرتها مؤخراً، ما حدا بمنظمات حقوق الإنسان كافة، الى استنكارها كونها مخالفة صريحة لاتفاقات جنيف، وللشرائع السماوية، والوضعية الإنسانية. وهي ما درجت عليه دولة الاحتلال منذ عقود احتلالها للأرض الفلسطينية، ضاربة عرض الحائط بهذه المسلمات الدولية التي تنصف الفلسطينيين وتعترف بحقهم الإنساني في الحياة أسوة بشعوب العالم.

Tefal
Natura

# تيفال شريكك في الطهي الصحي



بدون كادميوم!
بدون رصاص!
ليست سيراميك!
ليست تفلون!

تيفال
Tefal
شريكك في الطهي الصحي

مصادق عليه من قبل الـ FDA الأمريكي







MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111



الوكلاء والموزعون الوحيدون

# هذا العدد

**استخدام الطعام كدواء لعلاج الأمراض يُعد من أقدم الوسائل في تاريخ الطب. وهو علاج لا يستهان به في مواجهة المشاكل الصحيّة المختلفة، علماً أن لكل عارض من الأعـراض المرضية مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة التي تسرّع عمليّة الشفاء.**

**فما هي هذه العناصر؟**

**وما الأمراض التي تعالج بالغذاء؟**




17

يعتبر شهر رمضان فرصة للمؤمنين لإعادة النظر بأساليبهم الغذائية، التي اتبعوها خلال عام كامل وسببت لبعضهم مشكلات صحية عديدة. كما يتيح لهم الشهر الفضيل الفرصة للاطلاع على الطرق السليمة لاستخدام الصيام في علاج الأمراض الجسدية والنفسية، التي يعاني البعض منها.

فما هي هذه الطرق؟

42

أصبح السكر عنصراً أساسياً في مكونات الأطعمة والمشروبات، وكثير من مصادر علم التغذية تجعله المادة الغذائية الأكثر إضافة ووجوداً في كثير من الأطعمة والمشروبات التي يتناولها المرء خلال اليوم. ولكن هناك ارشادات حول كيفية تناول هذه المادة.

فما هي هذه الإرشادات؟



52



ورد ذكر شجرة السدر في القرآن الكريم، كواحدة من أشجار الجنة يتفيأ في ظلها أهل اليمين، حيث قال تعالى في سورة الواقعة: "وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، في سدر مخضود وطلح منضود وظل ممدود".
فما هي الاستخدامات الطبية لهذه الشجرة؟

66

هناك أفكار وسواسية قهرية دينية تأتي قسراً للشخص وتجعله يُفكّر فيها بشكل متواصل لفترات طويلة، خلال اليوم، وربما كثيراً في أوقات الصلوات أو أداء العبادة. والمشكلة هي أن هذه الأفكار تؤثر سلباً في الشخص الذي يُعاني منها وتُعكّر صفو حياته أكثر من أي شيء آخر.
فما مدى انتشار هذا الاضطراب بين الناس؟



69



"عمى الوجوه" مرض يتمثل بانعدام قدرة المرء على التمييز بين الأشخاص مهما كانوا، ما يؤدي الى مشكلات اجتماعية، ويضعه في عزلة عمن حوله، ويعاني منه واحد من كل خمسين شخصاً، والكثير من ضحايا هذا المرض يجهلون اصابتهم به.
فما تداعيات هذا المرض الاجتماعية المحرجة؟

## مركب من الثوم لعلاج التسمم الغذائي

اكتشف علماء مركباً في الثوم تزيد فاعليته في مكافحة نوع شائع من البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي 100 مرة على فاعلية نوعين من المضادات الحيوية.

وتوجد بكتيريا التسمم الغذائي التي تُسمى "كامبيلوباكتر" على الدواجن، وداخل اللحوم. وسجلت السنوات الأخيرة زيادة في معدلات الاصابة بالتسمم الغذائي لأسباب منها الاقبال على معجون كبد الدجاج "الوردي".

واكتشف باحثون في جامعة واشنطن الأميركية ان مركبا مستخلصا من الثوم يُسمى "دياليل سلفايد" شديد الفاعلية بصفة خاصة في اختراق الغشاء اللزج الذي يحمي مستعمرات بكتيريا التسمم الغذائي. ولاحظ العلماء ان مفعول هذا المركب في ظروف المختبر يزيد 100 مرة على مفعول المضادين الحيويين "اريثرومايسين" و"سيبروفلوكساسين".

وقالت استاذة علم الغذاء في الجامعة باربرا راسكو، إن هذا المركب يمكن ان يؤمن سلامة الكثير من الأغذية. كما يمكن استخدام المركب لتنظيف الأغذية التي تخترق البكتيريا سطحها، بالاضافة الى استخدامه مادة حافظة في الأغذية المغلفة والمعبأة مثل البطاطس وسلطات الباستا واللحوم المتبلة.

وقال الباحثون الذين نشروا نتائج دراستهم في مجلة العلاج الكيمياوي المضاد للجراثيم، إن تناول الثوم مفيد عموما للصحة ولكنهم ليسوا واثقين من انه يساعد في الوقاية من التسمم الغذائي ببكتيريا كامبيلوباكتر.

وحذرت السلطات الصحية في بريطانيا من أن مستويات البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي تكون عالية في غالبية لحوم الدجاج النيئة، ومن المهم طهي اكباد الدجاج بصورة جيدة لقتل البكتيريا حتى إذا كانت الطبخة تقتضي ابقاءها وردية في الداخل، الطريقة الوحيدة لضمان سلامة معجون كبد الدجاج هو طهي الكبد بالكامل.



## اكتشاف أول جين يرتبط بمرض الصدفية

استطاع باحثون بكلية طب جامعة واشنطن من اكتشاف أول جين يرتبط مباشرة بمرض الصدفية.

وفي هذه الدراسة استخدم الباحثون تقنية الحامض النووي للكشف عن التحور النادر في جين CARD14 في عائلة كبيرة من أصول أوروبية تنتشر لديها الإصابة بالبقع الصدفية والتهابات المفاصل الناتج عن الصدفية. وتبين أن من كان يعاني بينهم من التهاب المفاصل الناتج عن الصدفية كان مصاباً بالتحور في جين CARD14.

وكشف الباحثون أنه تم التوصل الى نتيجة مفادها أن "وجود جين CARD14 مع عامل بيئي مهيئ يكفيان وحدهما للإصابة بالصدفية".

وقال الباحثون إنهم ظلوا يبحثون لما يقارب عقدين من الزمان عن جين يرتبط بالبقع الصدفية،

وهذا التحور الجيني النادر الذي اكتشفوه يزيد من مخاطر الإصابة بالمرض ويعتقدون أنه سوف يساعد في التوصل لعلاج جديد أكثر فاعلية لهذا المرض.

## رقاقات سمعية مزروعة تغني عن السماعات التقليدية

طوّر باحثون أمريكيون رقاقة تزرع داخل الأذن بديلة عن الميكروفون والأجزاء الأخرى المتعلقة بأجهزة تحسين السّمع التقليدية الظاهرة التي تجعل بعض الأشخاص يشعرون بالإحراج.

وذكر موقع "ساينس ديلي" الأمريكي أن الباحثين في جامعتي "يوتا" و"أوهايو" طوّروا نموذجاً من الرقاقات الصغيرة التي يمكن زرعها في الأذن الوسطى وتغني المريض عن الأجهزة التي توضع عادة خارج الأذن لتحسين سمعه.

لكن الجهاز الجديد ما زال بحاجة لأن يرتدي المريض ليلاً خلف الأذن بطارية لشحن الرقاقة المزروعة، وهو لا يتطلب الشحن يومياً بل كل بضعة أيام. وقد جرت تجربة الجهاز بنجاح داخل قنوات سمع أربعة أشخاص.

ويبلغ حجم الرقاقة حجم ممحاة قلم الرصاص، لكن الطبيبة المسؤولة عن الدراسة دارين يونغ قالت إنه ينبغي تصغير حجمها وتحسين قدرتها على التقاط الأصوات الأهدأ، وبالتالي فإن إجراء التجارب سيكون خلال السنوات الثلاث المقبلة.

من جانب آخر، وجدت دراسة أمريكية جديدة ارتباطاً مباشراً بين استخدام قطن تنظيف الأذنين وتمزق الطبلة، لكن أغلب هذه الإصابات قد تشفى وحدها.

وقالت الطبيبة المسؤولة عن الدراسة في مستشفى "هنري فورد"، إيلاف دارات، إن قطن تنظيف الأذنين يمكن أن يمزق الطبلة أو يتسبب بضرر للأذن في حال دفعه كثيراً إلى الداخل.

وأضافت أنه في حال حصول أعراض مثل قلة السمع والدوخة ومشكلة في حركات الوجه يجب عندها زيارة الطبيب فوراً لتقييم ضرر الأذن المحتمل.

ووجدت الدراسة أن أغلب حالات تمزق طبلة الأذن تشفى وحدها، وتكون الجراحة ضرورية لأكثر الحالات حدة.

وقال دارات: "إن نتائج هذه الدراسة أظهرت أن 97 في المئة من الحالات تشفى وحدها خلال شهرين، ما يشير إلى أن أغلب الحالات لا تتطلب إجراء جراحة.

واقترح الطبيب مايكل سيدمان، الذي شارك في الدراسة، عدداً من البدائل لقطن تنظيف الأذن مثل استخدام البيروكسيد مع مياه فاترة مرة أو مرتين في الشهر، أو وضع أربع إلى خمس قطرات من مزيج الخل والماء في الأذنين مرة أسبوعياً.

ويمكن أيضاً زيارة الطبيب لإزالة شمع الأذن، أو استخدام قطرات مخصصة لذلك.

## اختبار جيني جديد يتنبأ بسرطان الثدي قبل تشخيصه

طوّر علماء بريطانيون اختباراً جينياً يساعد على التنبؤ بمرض سرطان الثدي قبل تشخيصه.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية (بي.بي.سي) أنّ علماء من جامعة "إمبيريال كولدج" في لندن طوروا اختباراً جينياً قد يساعد على التنبؤ بمرض سرطان الثدي قبل مدة أقصاها 11 سنة من تشخيصه.

وهذه النتائج قد تقود إلى إمكانية إجراء تحليل دماء بسيط لفحص النساء، وهو يبحث عن العوامل التي تسهم في تغيير الجينات كالكحول والهرمونات، وهي عملية تدعى "الايبيجينتكس".

يذكر أن "الايبيجينتكس" هو علم دراسة التغيرات الموروثة في تركيب الخلية ووظيفتها أو العضو وفي وظيفة الفرد ومظهره ككل من دون إحداث تغير في ترتيب لبنات المادة الجينية.

وأفادت بأنّ امرأة من أصل خمس نساء قد يحصل معها هذا "التحول" الجيني، الذي يضاعف خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وقام العلماء بتحاليل دم لنحو 1380 امرأة من مختلف الأعمار، أصيبت 640 منهن بسرطان الثدي، ووجدوا رابطاً قوياً بين خطر الإصابة بسرطان الثدي والتغييرات الجزيئية لجين واحد يدعى (ATM)، المتواجد على

خلايا الدم البيضاء.

وبحث العلماء عن سبب هذا التغيير، وبشكلٍ خاص على تأثير كيميائي يسمى بعملية مثيلة الحمض النووي والتي تتمثل بإضافة مجموعة الميثايل إلى الحمض، فاكتشفوا أنّ النساء اللواتي لديهن أعلى مستويات من العملية معرضات أكثر للإصابة بسرطان الثدي بالمقارنة مع النساء الأخريات، وقد تظهر هذه التغييرات حتى 11 عاماً قبل تشخيص المرض.

وقال الدكتور جايمس فلاناغان، المسؤول عن هذه الدراسة "نأمل أن تكون هذه الدراسة بداية لفهمنا لمكون التغييرات الموروثة التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي ونأمل أن نتمكن من العثور في السنوات القادمة على أمثلة أكثر من الجينات التي تساهم في هذا الخطر".

وينوي الباحثون الاستعانة بتحليل الدم وجمعه مع معلومات أخرى حول عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي كالتاريخ العائلي ووجود جينات أخرى مسؤولة عنه، لمساعدة النساء المعرضات بشكل أكبر لذلك، فيمكن حينئذٍ مراقبتهنّ وتقديم العلاجات الوقائية لهنّ كالعملية الجراحية.

## تصنيع مادة وراثية بديلة من الحامض النووي "دي أن آي"

تمكن علماء من تخليق مادة وراثية اصطناعية قادرة على خزن المعلومات والتطور عبر اجيال على غرار الحامض النووي. ومن المتوقع ان يعطي هذا الاختراق العلمي دفعة لأبحاث الطب والتكنولوجيا الحياتية ويلقي ضوء على الطريقة التي تناسخت بها الجزيئات وتجمعت لتنشأ منها الحياة قبل مليارات السنين.

ويرى خبراء ان تصنيع بدائل من الحماض النووي يمكن ان يتيح للعلماء بناء اشكال جديدة من الحياة في المختبر.

واستطاع باحثون في مختبر "أم آر سي" للبيولوجيا الجزيئية في جامعة كامبردج ان يطوروا طرقا كيمياوية لتحويل الحامض النووي الريبوزي ناقص الاوكسجين (دي أن أي) والحامض النووي الريبوزي (آر أن أي)، اساس كل اشكال الحياة المعروفة، الى ست سلاسل جزيئية أو بوليمرات وراثية بديلة تُسمى أكس أن أي.

وتستعيض العملية عن حرف "دي" الذي يمثل صفة نقص الاوكسجين في "دي أن أي" وحرف "آر" الذي يشير الى الريبوز في "آر أن أي" بجزيئيات اخرى اطلقوا عليها اسم "أكس أن أي".

واكتشف العلماء ان سلاسل "أكس أن أي" يمكن ان تشكل حلزونا مزدوجا مع "دي أن أي" وانها أكثر ثباتا من المادة الوراثية الطبيعية. ويبين العلماء في نتائج بحثهم التي نُشرت في مجلة "ساينس" كيف تمكنوا من جعل سلسلة "أكس أن أي" تلتصق ببروتين، وهي قدرة قد تشير الى امكانية استخدام البوليمرات الجزيئية كدواء يؤدي مفعول المضادات الحيوية.

ونقلت صحيفة الغارديان عن الباحث فيليب هولنغر الذي شارك في الدراسة ان النتائج تثبت ان بالامكان تنمية سمتين من سمات الحياة هما الوراثة والنشوء باستخدام بدائل من المادة الوراثية الطبيعية.

وقال الباحث فيتور بنيرو، الذي شارك ايضا في الدراسة: "ان النتائج يمكن ان تساعد العلماء على ان يعرفوا كيف اصبح الحامض النووي الريبوزي ناقص الاوكسجين والحامض النووي الريبوزي بهذه الأهمية الحاسمة لنشوء الحياة وربما حتى البحث عن كائنات عضوية خارج الأرض".

وعلق الباحث الاميركي جيرالد جويس على نتائج الدراسة قائلا انها ايذان بدخول عصر الوراثة الاصطناعية مع ما في ذلك من دلالات لعلم البحث عن حياة خارج الكرة الأرضية والتكنولوجيا الحياتية وفهم الحياة نفسها. واضاف ان بناء منظومات وراثية تستند الى منصات كيمياوية بديلة قد يؤدي في النهاية الى تركيب اشكال جديدة من الحياة. ولكن جويس اشار ايضا

الى المخاطر المحتملة للوراثة الاصطناعية وخصوصاً الأضرار التي يمكن ان تلحقها بالبيولوجيا عموما. واعرب علماء آخرون عن الأمل بتخليق كائنات عضوية اصطناعية من الصفر.

## تقنية جديدة لتكبير الثدي من دون سيليكون

طورت إحدى شبكة العيادات الألمانية المتخصصة في الجراحة الجمالية تقنية جديدة لتكبير الثدي على نحو سلس وآمن، من دون حشوه بالسيليكون.

وتعتمد هذه التقنية على الدهون الذاتية للجسم بشكل يضمن تكبيراً طبيعياً ودائماً للثدي. وجاء الكشف عن هذه التقنية بعد فضيحة منزرعات الثدي "بي.آي.بي" الفرنسية والتي أدت إلى اندلاع حالة من الفزع دولياً بشأن صحة النساء اللاتي استخدمنها، بعدما اتضح أن الشركة المعنية كانت تستخدم نوعاً رديئاً من السيليكون بهدف خفض التكلفة.

وتعرض شبكة "كلينيك إم سينترزم" الألمانية للعيادات المتخصصة في الجراحة الجمالية التقنية الجديدة في 45 مركزاً في ألمانيا. وبذلك يمكن لكل سيدة ترغب في تكبير ثدييها الاستفادة من هذه التقنية البديلة دون اللجوء إلى زرع السيليكون.

وذكرت الإذاعة الألمانية "دويتشه فيلله" في تقرير لها عن هذه التقنية ان الدهون الذاتية تستخرج من البطن أو الفخذين ويتم حقنها بعد ذلك في الثدي.

ويكمن الابتكار الجديد في استعمال تقنية جث المياه لاستئصال المادة الذهنية دون إتلاف خلاياها حيث يتم الحفاظ على نسبة 70 إلى 80 في المئة منها، والتي تنمو فعلياً في الثدي وتبقى فيه بشكل دائم، عكس الطريقة الكلاسيكية.

والنتيجة الإيجابية تكمن في تكبير طبيعي للثديين يساعد حتى على تحسين سطح الجلد بفعل المادة الدهنية، فتزداد قدرته على التمدد.

وفي هذا الصدد تقول إلكه شفيغل، مديرة أعمال شبكة العيادات الطبية المعنية " حتى وإن كنا ننصح مرضانا أحياناً باستعمال السيليكون عالي الجودة، فإننا حريصون أيضاً على توفير بديل طبيعي".

وأضافت "نحن سعداء كمجموعة طبية بتقديم الخدمة الجديدة التي تنسجم مع الاتجاه العام في هذا الميدان".

وتعد عمليات تجميل الثديين من أكثر العمليات التجميلية التي تجريها السيدات ما بين سن التاسعة عشرة إلى سن الرابعة والثلاثين من العمر، وتتراوح هذه العمليات ما بين تكبير حجم الثديين بالسيليكون المغروس تحت الثديين بمقدار درجة أو أكثر من مقاس حمالة الصدر، أو رفع الثديين المترهلين بطريقة تقاوم تأثير الجاذبية عليهما فيعطيهما ذلك شكلاً أكثر تماسكاً وجاذبية.

كما تشمل عمليات تجميل الثديين تصغير حجمهما للسيدات أو الفتيات اللواتي يعانين كبر حجم الثديين ومضاعفات ذلك مثل آلام الرقبة أو الظهر أو التهابات الجلد أو تقوس العظام أو مشكلات في التنفس.

ورغم كثرة إجراء هذه العمليات إلا أن أكثر المستفيدات منها هن أولئك السيدات أو الفتيات اللواتي يتمتعن بصحة جيدة ويرغبن في تحسين تناسق أجسامهن وليس الوصول إلى درجة الكمال.

ويستعمل السيليكون كمادة تعويضية في حوالي 97 في المئة من حالات تكبير حجم الثديين، حيث يتم ادخالها تحت أنسجة الثدي ثم حقنها بمحلول ملح كلورايد الصوديوم.

ورغم بعض المخاوف من أن بعض السيدات اللواتي تم غرس مادة السيليكون في الثديين قد يتعرضن لبعض المشكلات في المفاصل أو الأنسجة الضامة إلا أن هذا لم يثبت علمياً.

كما أن تكبير حجم الثديين لا يؤثر في مناطق الإحساس في الثديين ولا يؤدي إلى العقم ولا يؤثر في الحمل، إلا أنه وفي حالات استثنائية فقط قد يؤثر في القدرة على الرضاعة الطبيعية.

كما أن عملية تكبير حجم الثديين لا تؤثر في نتيجة أشعة الثدي، إلا أنه يجب تنبيه الطبيب أو فني الأشعة على وجود مادة السيليكون قبل إجراء الأشعة.



# الغذاء العلاجي وسيلة ناجعة للحفاظ على الصحة

إعداد: سلمى عليان

**استخدام الطعام كدواء لعلاج الأمراض يُعد من أقدم الوسائل في تاريخ الطب. وهو علاج لا يستهان به في مواجهة المشاكل الصحيّة المختلفة، من حبّ الشباب إلى أمراض القلب. ولكل عارض من الأعراض المرضية مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة والتي تسرّع عمليّة الشفاء.**

**فما هي هذه العناصر؟ وما الأمراض التي تعالج بالغذاء؟**

الأمراض التي تعالج بالغذاء كثيرة، ولكننا اخترنا الشائع منها، والتي يعاني منها الرجال والنساء على حد سواء.

## داء الربو

يعتبر هذا الداء من الأمراض التي تستوجب عناية سريعة وفعّالة لأنه قد يُعرّض المصاب به لخطر الموت إذا لم تتم معالجته كما يجب. ومن الثابت علمياً أن الطب الغذائي يساعد كثيراً في علاجه. ونلاحظ أن معظم الأولاد المصابين بالربو يعانون الحساسية ضد المواد الغذائية الاصطناعية، وبالتالي يجب تحاشيها والابتعاد عنها كلياً. وهناك بعض الأولاد يعانون الحساسية ضد الحليب ومشتقاته. المهمّ ألاّ يغيّر المصاب بالربو أياً من الأدوية دون استشارة الطبيب الاختصاصي. حتى أنه لا يجدر به التخلي عن الحليب ومشتقاته دون اتباع الحمية الغذائية الخاصة به، التي حدّدها له الاختصاصي.

**الأطعمة الشافية:**

- **الثوم:** يجب الإكثار من تناوله، لأنه يخفّف من خطر الإصابة بالتهاب الصدر الذي يتسبّب في انطلاق نوبة الربو.
- **البصل:** طعام تقليدي لمعالجة كل مشاكل الصدر، خصوصاً حين يتم تناوله على شكل حساء. ومن مزاياه أنه مضاد للبكتيريا ومضاد للإحتقان.
- **الحرف أو البقلة المائية:** تحتوي على الزيوت المضادة للبكتيريا، بالإضافة إلى المواد الكيميائية الطبيعية التي تحمي صحّة الأنسجة الرئوية.

## حبّ الشباب

يعتبر العدّ أو حبّ الشباب من الأمراض الجلدية التي تزعج المصاب بها وتقلقه. وهو غالباً ما ينتشر بين صفوف المراهقين إذ يصيب ثمانية في المئة من الشباب، خصوصاً أنه يرتبط ارتباطاً مباشراً بالتغيّرات الهورمونية خلال فترة المراهقة. صحيح أن ظاهرة حبّ الشباب ليس لها علاقة مباشرة بالحمية الغذائية، غير أن تناول الأطعمة المناسبة يساعد كثيراً في معالجتها والسيطرة على انتشارها على البشرة. ففي حين أن بعض الأنواع الغذائية تلعب دوراً حيوياً وأساسياً في علاجه، فإن تناول كمية كبيرة من السكريات بشكل دائم ومكثّف يزيد الطين بلّة ويزيد من حدّة الإصابة بالعدّ.

**الأطعمة الشافية:**

- **الملفوف:** مصدر غنيّ بالكبريت وهو مادة طبيعية مضادة للبكتيريا تحول دون التهاب الحبوب.
- **الجزر:** مصدر مهمّ وغنيّ بمادة البيتاكاروتين الحيوية والضرورية لصحّة البشرة.
- **المانغا:** غنية بالبيتاكاروتين ومن مادة الفلافونويد التي تسرّع في الشفاء، وكمية كبيرة من الفيتامين «سي» الذي يدعم جهاز المقاومة.

عصير مضاد لحبّ الشباب:

- أربع حبات جزر.
- تفاحة واحدة.
- حبة مانغا (مقشرة ومن دون نواة).
- حفنة من سيقان البقدونس.

## القلق المرضي

ومظاهره دقات قلب تخفق بقوة ونفس قصير وراحة يد متعرّقة... ما تقدم مرحلة عابرة يجتازها الإنسان حين يزداد حجم الضغوط والإرهاق، أمّا حين تتحوّل هذه الظاهرة إلى مرض مزمن وتزداد حدّة القلق الدائم، فعندئذ لا بدّ من استشارة الطبيب الاختصاصي في الأمراض النفسية. وهناك ثمة مأكولات تساعد على معالجة القلق المرضي، بخلاف بعض الأطعمة التي قد تسيء إليه وتزيد حدّته، خصوصاً منها القهوة والشاي والخبز الأبيض والكعكات المصنوعة من الطحين الأبيض والمواد الغذائية غير الغنية بالفيتامينات "بي".

**الأطعمة الشافية:**

- **الشوفان:** مصدر غنيّ بالفيتامينات «بي» الغذاء الأساسي لصحة الجهاز العصبي.
- **الخبز المصنوع من الطحين الأسمر أو الكامل:** غني بالفيتامينات «بي» بالإضافة إلى المادة الكيميائية الطبيعية المهدّئة «تريبتوفان».
- **اللبن الزبادي المصفّى:** غنيّ بالبكتيريا الجيّدة التي تصنّع قسماً من الفيتامينات «بي» في الأحشاء.
- **الشوكولاتة:** ويقصد بها الشوكولاتة الداكنة لأنها

تحتوي على كميّة هائلة من التيو بروماين، وهي مادة كيميائية طبيعية تجعلنا نشعر بالسعادة وكأننا نعيش حالة رومانسية من الحب.

## آلام الظهر

وتتمثل بآلام العضلات والرباطات والانزلاق الغضروفي في العمود الفقري. وينصح الخبراء باستعمال كمّادة ساخنة من ورق الملفوف مباشرة على مكان الوجع.

**الأطعمة الشافية:**

- **الفلفل الحار:** وهو غنيّ بمادة الكابسايسين المنشطة للدورة الدموية والداعمة لصحة أصغر الأوعية، ما يتيح حمل العناصر الشافية بفعالية وبسرعة أكبر إلى الأنسجة المناسبة. وينصح أهل الخبرة بالمرهم المصنوع من خلاصة الفلفل.
- **الزنجبيل:** غنيّ بالمواد الطبيعية التي لها المفعول نفسه الذي يتمتّع به الفلفل الحار، فهي تنشّط الدورة الدموية بالإضافة إلى أنها تنتج الحرارة التي تخفّف من حدّة الألم.
- **الشاي الأخضر (وإلى حد ما الشاي العادي):** يحتوي على مادة البوليفينول المضادة للتأكسد والمساعدة على ترميم الخلايا المصابة، وأيضاً على الوقاية من المزيد من الإصابات، وكذلك على التسريع في عملية الشفاء.

## رائحة الفم الكريهة

يعود سبب رائحة الفم الكريهة في معظم الحالات إلى أمراض الصدر المزمنة أو التهابات الجيوب الأنفية أو المشاكل الهضمية. علاوة عليه فإن عدم الاهتمام بصحة اللثة والأسنان قد يؤثّر بدوره في الرائحة الكريهة. والعكس صحيح بمعنى أن الزيارة المنتظمة لطبيب الأسنان وتنظيفها بعد كل وجبة من وجبات الطعام وتناول المأكولات الغنية بالألياف التي تدلّك اللثة واستعمال خيط الحرير للتنظيف المكثف بين الأسنان (الخيط الحريري السهل الانزلاق مثل Glide Floss)، كلّها من الأساليب الوقائية، وفي الوقت نفسه الطرق العلاجية. ويجدر لفت الانتباه إلى أن المبالغة في استعمال غسول الفم تتسبّب بالقضاء على الجراثيم الجيّدة والمفيدة مما قد يزيد المشكلة سوءاً.

**الأطعمة الشافية:**

- **البقدونس:** وهي النبتة الأكثر فعالية بين المواد المنعشة للفم. ويكفي أن يمضغ الإنسان حفنة من البقدونس الطازج بعد تناول وجبة الطعام.
- **الماء:** شرب كمية كبيرة من الماء المفتاح الوقائي الذي يمنع الإمساك.
- **القصعين:** ضع ملعقتين صغيرتين من أوراق القصعين الطازج والمفروم (أو ملعقة صغيرة من القصعين المجفّف) في كوب من الماء المغلي، ثم غطّي الكوب واتركه لمدة عشر دقائق، وصفّي المزيج واستعمله كغسول للفم.

## الرضّات

الرضة أو الكدمة أو الخدش يعود سببها إلى تجمّع الدم تحت البشرة بعد الإصابة بالجرح. أما الرضات التي تظهر فجأة ومن دون سبب، فلا بدّ من استشارة الطبيب بشأنها. وبالنسبة إلى الرضّات العادية فنادراً ما تكون لها دلالة طبيّة مهمّة. أما بالنسبة إلى الأطعمة المفيدة للرضّات فهي تخفف البقع الداكنة الناتجة عن الرضّة.

**الأطعمة الشافية:**

- **الأناناس:** الفاكهة الطازجة وعصيرها غنيّان بأنزيم البروملاين الذي يفتّت الدم المتجمّع بسبب الرضّة، كما أنه يقي ظهور البقع الداكنة الناتجة عن الكدمة.
- **الطماطم (أو البندورة):** غنية بالفيتامين «كاي» الذي يساعد على مكافحة النزف.

## النساج

إن السلولايت أي التهاب النساج المعروف أيضاً بالقشرة البرتقالية ظاهرة تطال معظم النساء وفي مختلف الأعمار. صحيح أنه لا يمكن اعتباره ظاهرة مرضية، لكنه من الأعراض التي تعانيها بشرة نحو 89 في المئة من النساء. وهو ليس له علاقة بالسموم ولا بالأسباب الغريبة العجيبة، بل يعود سببه بكل



المبالغة في تناول السكر يسبب حب الشباب

بساطة إلى طبيعة بشرة المرأة التي تكون في طبقتها الخارجية أرقّ من بشرة الرجل، بالإضافة إلى الاختلاف في تركيبة الخلايا الدهنية. وإذا كانت المرأة تعاني من ظاهرة السلولايت وتصرّ على توجيه أصابع الاتّهام إلى المسؤول، فلا تلوم نفسها بل تلوم والدتها بسبب الحمية الغذائية التي اتّبعتها خلال فترة الحمل. ولكن مهما كان السبب عليها أن لا تيأس لأن الطعام قد يساعد على تخفيف القشرة البرتقالية. وهنا عليها قبل كل شيء بتدليك البشرة بالزّيوت المناسبة مثل زيت إكليل الجبل وزيت الثّمار، كما يمكن استعمالها في مياه الاستحمام شرط ألا تكون المرأة مصابة بداء الصرع العصبي المزمن أو بضغط الدم المرتفع.

**الأطعمة الشافية:**

- **أعشاب البحر:** الطازجة أو الجافة غنية بمادة اليود المنشّطة للغدّة الدرقية، والمسرّعة لعمليات الأيض المسؤولة عن حرق الدهون والسعرات الحرارية، ويمكن إضافتها إلى الحساء واليخنة والسلطة على أنواعها.
- **الأفوكادو:** غنيّ بالفيتامين «اي» الأساسي لصحّة البشرة.
- **زيت بذر السمسم وزيت الزيتون:** غني بالفيتامين «اي» والدهون الأحادية غير المشبعة التي تساعد على تفتيت الدهون وإزالة الكوليستيرول.
- **الصبّار أو التين الشوكي:** يحتوي على الألياف الطبيعية والمواد الصمغية التي تمتزج بالسكريات والدهون خلال عملية الهضم، وبالتالي تسرّع في إزالتها وفي تخفيف الوزن بشكل تدريجي. ويمكن تناولها طازجة للتلذّذ بطعم هذه الفاكهة الطيبة، أو يمكن تناول الحبوب المعروفة بـ Exokal.

**وصفة مضادة للسلولايت:**

**(صلصة الصبّار أو التين الشوكي):**

- حبّتان من فاكهة الصبار.
- حبة أفوكادو من دون قشر ومن دون نواة.
- ملعقة صغيرة من زيت بذر السمسم.
- ملعقة متوسطة من زيت الزيتون النقي والمعصور على البارد.

- ست ملاعق طعام من اللبن الزبادي الطبيعي القليل الدسم.
- بعد أن يفرّغ الصبّار من البذر والفاكهة، يجب مزجه بالمواد الأخرى.

يمكن استعمال المزيج مع البطاطا المشوية، أو كصلصة للسلطة أو غيرها.

## الإرهاق المزمن

ويعتبر من الأعراض المرضية المزعجة. ولكن بعد مرور خمسة عشر عاماً على متابعة المرضى المصابين بالإرهاق المزمن لاحظ أحد الأطباء الاختصاصيين أن الطريق الوحيد إلى النجاح في معالجتهم هو في المزج بين طرق علاجية عدّة أهمها مساعدة الذات والدعم العائلي والحمية الغذائية السليمة والمتوازنة. المهمّ أن يتجنّب المريض الحميات القاسية والمتطرّفة، ونقصد بها أي حمية تمنع كلياً تناول مجموعة من الأطعمة، ونعطي عليه مثال الحمية الخالية من الحليب ومشتقاته أو الحمية التي تحرّم تناول أي طعام يحوي على الطحين أو الخميرة ومشتقاتها. أما مفتاح النجاح فيمكن في الحمية الغنية بالأطعمة المنوّعة والمغذية جداً والسهلة الأكل. وأما النصيحة الذهبية فتقضي بتناول كميات صغيرة مرات عدّة في اليوم بغية المحافظة على مستوى السكر في الدم من جهة أولى، وبتناول حبة مكمّلات من الفيتامينات والمعادن يومياً من جهة ثانية.

"قل لي ماذا تأكل
أقل لك مرضك"

**الأطعمة الشافية:**

- **كل الفاكهة الطازجة:** خصوصاً منها العنب والموز والتفاح والأناناس والحمضيات والكرز والتوت على أنواعه. فهي غنيّة بالفيتامين «سي» الداعم لجهاز المناعة، كما أنها غنيّة بالسكريات الطبيعية السهلة الهضم والمنشّطة للطاقة والغنيّة بالمواد المضادة للتأكسد.
- **الأسماك الدهنية:** خصوصاً السردين والسلمون الطازج المعلّب، والتونة الطازجة والإسقمري والرنكة، فهذه الأسماك غنية بالبروتينات السهلة الهضم وبالحوامض الدهنية الأساسية لصحة الجسم.
- **الحبوب الكاملة:** الغنية بالفيتامينات «بي» والتي تدعم الجسم بالطاقة دعماً بطيئاً يستمر طوال ساعات النهار.
- **الخوخ:** وهو غني جداً بالمواد المضادة للتأكسد، والذي يدعم الجسم بالطاقة السريعة والفورية.

**وصفة مضادة للإرهاق:**

- 250 غراماً من شرحات الإسقمري (نوع من أنواع السمك) المطبوخ أو المعلّب.
- 175 غراماً من البطاطا المهروسة.
- 25 غراماً من الزبدة.
- ثلاث حبات من البصل الأخضر المفروم.
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم.
- ملعقة طعام من الحليب أو مرق الخضار.
- ملعقة طعام من الشوفان الناعم.
- كمية كافية من الزيت النباتي.

وهنا يجب تجزيئ شرائح السمك ومزجها مع البطاطا والزبدة الذائبة، وإضافة البصل الأخضر، ويمكن أن يطرّى المزيج بواسطة مرق الخضار أو الحليب. بعدها يصنع من المزيج أقراص على شكل البورغر وتترك في الثلاجة لمدة نصف ساعة، ثم يرش فوقها الشوفان وتقلى حتى يصبح لونها بنياً يميل الى الذهبي على الجانبين، ثم تصفّ الأقراص على الورق الممتصّ للزيت، وتتناول ساخنة أو باردة.

## الإمساك

لعلّ الإمساك هو من أكثر الأمراض الهضمية انتشاراً، بل هو من أسهل المشاكل حلاً إذا ما تناولنا الطعام المناسب. وما يزيد المشكلة حدّة هو عدم الانتظام في مواعيد زيارة المرحاض بسبب قلّة الوقت. المهمّ أن ندرك أهمية شرب السوائل خصوصاً منها الماء، من ناحية وتناول النوع الجيّد من الألياف، من ناحية أخرى. وقد لا يكون الحل في فطور الحبوب الكاملة الغنية بالنخالة والتي غالباً ما تكون مليئة بالملح والسكر.

### الأطعمة الشافية:

- **الماء:** يجب شرب ما لا يقلّ عن ليترين من الماء يومياً. فالطعام يمتص الماء خلال عملية انتقاله من المعدة إلى الأمعاء الغليظة، وإذا لم تكن كمية الماء الموجودة كافية فإن البراز يصبح قاسياً، وبالتالي يصعب التخلص منه أثناء التغوّط.
- **البوريدج:** أي العصيدة، وهي غنية بالألياف السهلة الذوبان التي تطرّي المعدة أكثر من النخالة السمراء التي قد تثير الحساسية في الجهاز الهضمي، ما قد يزيد مشكلة الإمساك والإسهال أيضاً حدة. علاوة عليه فإن النخالة السمراء تحتوي على الحامض الفيتيني الذي قد يحول دون امتصاص الجسم لعنصري الحديد والكالسيوم.
- **التفاح والإجاص:** وهما من الفاكهة الغنية بالألياف السهلة الذوبان وبعنصر البكتين. وينصح بتناول ما لا يقلّ عن حبّة منهما يومياً. علاوة عليه فإن البكتين يساعد على تخفيض مستوى الكوليستيرول في الدم.

## القشرة أو نخالة الرأس

مشكلة القشرة في الرأس تتعلّق بالرقائق الجافة أو الدهنية التي تغطّي فروة الرأس لتنتشر بين خصلاته حين يتم تسريح الشعر. وكان الخبراء يؤكدون أن سببها يعود إلى الالتهاب الفطري. ويستحسن غسل الشعر بالشامبو الغني بزيت شجرة الشاي مثل: Australian Thursday Plantation، ثم يغسل جيداً بالماء للتخلّص من كل آثار الشامبو. بعد ذلك يغسل الشعر بمزيج الماء والقراص، بعد أن يغلي هذا الأخير بالماء ويترك فيه لمدة عشر دقائق، ثم يُصفّى المزيج ويُترك ليبرد قبل استعماله على الشعر.

### الأطعمة الشافية:

لحل كل مشاكل الشعر يجب تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الكبد (باستثناء فترة الحمل) والحبوب الكاملة والخضر ذات الأوراق باللون الأخضر الداكن والبيض والتمر والزبيب أو العنب المجفّف.



تناول الزنجبيل يخفف من آلام الظهر

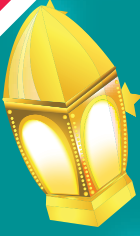
- استعمال الكثير من زيت الزيتون النقيّ المعصور على البارد، والمكسّرات والبذور والافوكادو لأنها غنية بالفيتامين "اي" الذي يدعم صحّة الشعر.
- التخفيف من تناول الدهون الحيوانية والسكريات التي قد تزيد إنتاج الافرازات الدهنية في الرأس.

### وصفة لمكافحة القشرة:

- 100 غرام من كبد الدجاج للشخص الواحد.
- ملعقة من زيت الزيتون النقي.
- 30 غراماً من الزبدة غير المملّحة.
- ورقة من إكليل الجبل الطازج.
- حبّة ثوم مفرومة فرماً ناعماً.
- ملعقة صغيرة من بذر السمسم.
- حفنة من البقلة المائية.
- حبة بندورة كبيرة ومقطّعة.
- ملعقتان صغيرتان من زيت الجوز.

يتم قلي كبد الدجاج قلياً خفيفاً بزيت الزيتون والزبدة مع رشة إكليل الجبل والثوم حتى تنطبخ جيداً وتظلّ طريّة في الوقت نفسه، كأن تستمر مدة القلي 5 - 6 دقائق. ويزخرف الصحن بفراش من البقلة المائية والبندورة ليوضع فوقه الكبد المقلي. ثم يرش بذر السمسم وزيت الجوز عليه.◆◆

ملف



# كيف تستعد لاستقبال شهر رمضان المبارك؟ (نصائح وإرشادات)

سيحل شهر رمضان المبارك في الثلث الأخير من الشهر الجاري، وكما درجت "بلسم" في مثل هذه المناسبة الكريمة، فإنها تخصص عدداً كبيراً من مواضيعها للحديث عن الأساليب الصحية والنفسية التي يجب أن تتبع كي يكون الصيام علاجاً واعداً لأمراض عديدة، إذا ما روعيت إرشاداتها كما يجب، بعيداً عن المبالغة.

في ملف هذا العدد، الذي أعد خصيصاً لهذا الشهر الفضيل، تطالع المواضيع الآتية:



- كيفية استعداد مرضى السكري لرمضان قبل حلوله.
- الصيام ومرضى الروماتيزم.
- نصائح طبية للمرضى لصيام رمضان.
- صيام رمضان حقائق علمية وفوائد صحية.
- عشر لاءات صحية للصائمين.
- الأساليب الصحية لتناول الأطعمة في رمضان.
- كيف يحسن الصيام الصحة للمرضى النفسانيين؟
- هل الصيام صحة أم تخمة؟





# كيفية استعداد مرضى السكري لرمضان الكريم قبل حلوله

إعداد: فادي عليان

**للصيام فوائد عديدة للجسم.. لكن مع اقتراب شهر الصيام تظهر دائماً المشكلة التي يواجهها مرضى السكري والأطباء على حد سواء، وهي: كيف يمكن لمريض السكري صيام شهر رمضان دون مضاعفات؟ وما هي موانع الصيام لمرضى السكري؟**

اكد عدد من أطباء السكر والغدد الصماء بكليات الطب بالجامعات المصرية اهمية وضرورة استعداد مريض السكر للصيام قبل حلول شهر رمضان المبارك بمدة لا تقل عن شهر عبر التوجه الى الطبيب المعالج لتحديد امكانية صومه من عدمه والعلاج المناسب أثناء الصيام وجرعات العلاج والنظام الغذائي حتى لا يعرض



نفسه للمخاطر.

وأشار الأطباء في مؤتمر صحافي بعنوان: "حقائق مهمة عن صيام مريض السكر من النوع الثاني في رمضان" الى منع مريض السكر من الصيام في أغلب الأحيان لتجنب تعريضه لمخاطر كثيرة خصوصاً بحلول شهر رمضان في فصل الصيف الذي يمتاز بارتفاع درجة حرارة الجو وزيادة عدد ساعات الصيام ما يتعذر معه صيام بعض المرضى.

ولفت الأطباء الى استطاعة بعض مرضى السكر الصيام، وخصوصاً المرضى من النوع الثاني الذين يتناولون الاقراص لعلاج السكر والقليل من مرضى السكر المعتمدين على الانسولين بدرجات بسيطة.

وأشار أستاذ الامراض الباطنية بطب القصر العيني، د.شريف حافظ، الى وجود العديد من المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها مريض السكر في حال الصيام أهمها انخفاض السكر في الدم باعتباره الوقود للجسم. ولأهمية هذا الوقود فإن الله سبحانه وتعالى جعل مصدرين لإنتاج السكر داخل الجسم، المصدر الأول الغذاء والمصدر الثاني مخزون السكر في الكبد.

وبين أنه عند الصيام لفترات طوال، أي أكثر من ست ساعات، يستنفد الجسم السكر لديه ويحتاج الى المخزون الموجود بالكبد، وفي حال معاناة الانسان من اضطراب في وظائف الكبد، او يتناول بعض الأدوية التي تمنع الكبد من افراز السكر، فذلك يؤدي الى انخفاض السكر في الدم واضطراب في ضربات القلب، وقد يؤدي للإصابة بجلطة في القلب او المخ.وأوضح الدكتور حافظ ان مخاطر الصيام لمريض السكر لا تقتصر على انخفاض السكر في الدم وقد تحدث نتيجة ارتفاع السكر في الدم أيضا، لذلك ينصح مريض السكر بالتوجه الى طبيبه لتحديد مدى إمكانية صومه من عدمه.

من جهته، ذكر أستاذ ورئيس أقسام الباطنة بطب قصر العيني، د.محمد خطاب، أن عدم صيام مريض السكر لتجنيبه التعرض للجفاف ونقص السوائل في الجسم والخطر الأكبر انخفاض مستوى السكر في الدم ولو لفترة قصيرة لتأثيره على كفاءة القلب والمخ.

واعتبر ان انخفاض السكر أخطر من الارتفاع واذ من الممكن السماح لمريض السكر الصيام في حالات استثنائية عند تناول المريض الاقراص، خصوصاً مع وجود أدوية حديثة لعلاج مرض السكر من النوع الثاني المتميزة بتوقف مفعولها في الدم عند انخفاض مستوى السكر الى المعدلات الطبيعية.

وبين خطاب انه في حال حدوث زيادة في مستوى السكر تبدأ هذه الأدوية في العمل لخفضه الى المستوى الطبيعي، ولا خوف عند استعمالها اثناء التعرض لهبوط السكر، مشيرا الى امكانية صوم مريض السكر الذي يأخذ جرعة واحدة من الانسولين ممتد المفعول، أما المريض الذي يأخذ جرعات متعددة من الانسولين فلا ينصح له بالصوم.

وأكد أن كل مريض سكر حالة منفصلة بذاتها ولا يصح التعميم حتى لو تشابه المرضى من حيث السن ونوعية العلاج، الا ان التكيف لكل مريض منفصل عن الآخر ما يجعل الطبيب يصف العلاج حسب حالة المريض ليتمكن من الصيام اذا سمحت حالته بذلك.

وقال خطاب انه ينصح بشكل عام مريض السكر الصيام عند الالتزام بالتوجيه النبوي في التبكير بالفطور وتأخير السحور مع كثرة تناول السوائل أثناء فترة الفطور وأهمية الافطار الفوري عند التعرض للدوخة او عدم التركيز او العرق او الرعشة او التوتر او اضطراب السلوك أو زيادة ضربات القلب.

وذكر أستاذ ورئيس قسم السكر بطب الاسكندرية، د.خليفة عبدالله، ان مرضى السكر مجموعات مختلفة والمجموعة التي يسمح لها بالصيام هي المجموعة التي يكون السكر منضبطاً لديها وتعتمد على عقاقير تساعدها على الصيام دون مشاكل. وشدد على افراز البنكرياس لدى مريض السكر من النوع الثاني الانسولين بشكل غير كاف لاحتياجات الجسم، لاحتياج جسم مريض السكر للانسولين أكثر من احتياج الشخص السليم. وعادة تقوم أدوية السكر من النوع الثاني بتحفيز البنكرياس على افراز مزيد من الانسولين داخل الجسم وأخرى تقلل احتياج الجسم لكمية الانسولين. وهناك أدوية تجمع الغرضين في آن واحد.

وأشار د. عبدالله الى مساعدة الطب الحديث في جعل مريض السكر على الصيام بأمان عبر العلاجات الحديثة (الاقراص الذكية) والاسم العلمي لها "سيتاجليتن"

مبينا انها عبارة عن قرص واحد خلال اليوم، وفي أي وقت تحفز البنكرياس على افراز الانسولين فقط أثناء ارتفاع مستوى السكر في الدم.

وأوضح أن هذه الاقراص لا تعمل اذا كان السكر عند المستوى الطبيعي في الدم، وبالتالي لا يوجد معها أي احتمال لحدوث انخفاض في مستوى السكر أو تعرض مريض السكر الصائم للخطر.

من جهته أكد أستاذ السكر والغدد الصماء بطب عين شمس، الدكتور صلاح شلباية، وجود فئات من مرضى السكر يجب منعها من الصيام بشكل قاطع مثل الاطفال والحوامل لتمثيل الصوم خطورة على صحتهم.

وأشار الى وجود أشخاص أصحاء لديهم استعداد للإصابة بمرض السكر من خلال وجود تاريخ مرضي في الأسرة يطلق على حالتهم أنهم في مرحلة ما قبل الإصابة بالسكر وهؤلاء يكون الصوم مفيدا لهم جداً، ويمكن أن يمثل وقاية من الاصابة بالسكر في حال التزامهم بالعادات الغذائية السليمة.

**هناك موانع للصوم يجب التقيد بها، وهناك اجازات مشروطة للصوم يجب مراعاتها**

## موانع الصيام لمرضى السكري

اضافة الى الموانع الفسيولوجية مثل الحمل والرضاعة، قسّم الدكتور مدحت خليل، استشاري الجهاز الهضمي والكبد والتغذية في كلية الطب بجامعة القاهرة، موانع الصيام الى موانع قهرية لا يمكن الصيام إن وجدت، وإلا تعرضت صحة المريض للخطر، وموانع نسبية يمكن الصيام عند وجودها لكن بحذر شديد. وقسّم الموانع ايضاً الى موانع متعلقة بمرض السكري أو مضاعفاته، وموانع متعلقة بأمراض أخرى تتزامن مع السكري.

وهنا الموانع التي أقرها الدكتور مدحت خليل سالم الذكر:

- مرضى السكري من النوع الأول (المعتمد على الأنسولين)، لا يجب عليهم الصيام.
- مرضى السكري من النوع الثاني (غير المعتمد على الأنسولين) يمكنهم الصيام بحذر، ما لم توجد موانع قهرية تمنعهم عن الصيام.
- السكري الهش المتذبذب المصحوب بنوبات متكررة من انخفاض وارتفاع سكر الدم.
- السكري غير المنضبط، خلال ثلاثة أشهر سابقة لشهر رمضان (مستوى الهيموغلوبين الغلوكوزي أكثر من 8-9 في المئة أو متوسط قياس السكر اليومي بالدم أكثر من 270 - 300 ملغم / ديسلتر).
- غيبوبة سكرية (كيتونية) خلال ثلاثة أشهر سابقة لشهر رمضان.
- العلاج بالأنسولين عن طريق المضخة.
- المرضى الذين يحتاجون إلى أكثر من جرعتين يوميا من الأنسولين.
- موانع مضاعفات السكري.
- اعتلال وظائف الكلى (ارتفاع معدلات البولينا والكرياتينين بالدم، ارتفاع نسبة الزلال في البول).
- اعتلال وظائف الكبد (ارتفاع إنزيمات الكبد أكثر من مرتين ونصف المعدل الطبيعي).
- أمراض القلب (قصور الشريان التاجي أو الذبحة الصدرية أو هبوط القلب).
- ارتفاع شديد أو غير مستقر في ضغط الدم.
- اعتلال الشرايين الطرفية أو المخية (جلطة الساق، جلطة أو نزيف حديث بالمخ).
- مرضى الشيخوخة أو المرضى الذين يعيشون بمفردهم.

**موانع الحالات المتعلقة بحالات مرضية متزامنة مع السكري:**

- القرحة الهضمية النشطة أو النازفة.
- الالتهاب الكبدي النشط أو تليف الكبد ومضاعفاته مثل الاستسقاء والدوالي النازفة.
- مرضى الحصوات الكلوية والتهابات المسالك البولية المتكررة والفشل الكلوي.
- مرضى الدرن الرئوي والربو الشعبي الشديد والالتهابات الشعبية المتكررة.




- مرضى السرطان.
- مرضى الاضطرابات النفسية الشديدة.

**الاستعداد للصيام:**

ينصح مرضى السكري بمراجعة الطبيب المختص قبل شهر رمضان بوقت كاف لإجراء الفحوص اللازمة لتحديد إمكانية الصيام من عدمه. كما ينصح أيضا بالصيام يومين أو ثلاثة أيام على الأقل خلال شهر شعبان كتجربة للصيام خلال شهر رمضان.

**ما موقف المرضى الذين يتناولون الأدوية لعلاج السكري عن طريق الفم:**

- المريض الذي يتناول جرعة واحدة يوميا من أدوية السكري المعطاة عن طريق الفم يجب عليه تناول الدواء عند مدفع الإفطار ثم القيام للصلاة ثم تناول وجبة الإفطار بعد ذلك.
- المريض الذي يتناول أكثر من جرعة يوميا يجب عليه تناول الجرعة الأكبر عند الإفطار والجرعة الأقل عند السحور. ويمكن أيضا تناول نصف الجرعة الأقل في بادئ الأمر ثم زيادتها بعد ذلك.
- تناول الأنسولين.

**ماذا عن المرضى الذين يتناولون الأنسولين لعلاج السكري؟**

- يفضل اختيار الأنسولين متوسط المفعول لأنه أكثر أنواع الأنسولين ملاءمة للصيام.
- ينصح بالإقلال من جرعة الأنسولين في بادئ الأمر ثم زيادتها تدريجيا.
- ينصح بتناول الجرعة الأكبر من الأنسولين عند وجبة الإفطار وتناول جرعة مخفضة من الأنسولين عند السحور مع مراعاة زيادة الجرعة تدريجيا طبقا للحالة.

**أنسب الأوقات لقياس مستوى السكر بالدم أثناء الصيام؟**

- ينصح مريض السكري بالمواظبة على قياس نسبة السكر بالدم ساعة قبل الإفطار لتجنب انخفاض السكر كما ينصح أيضا بقياس السكر في الدم بعد الإفطار بساعة إلى ساعتين لتجنب ارتفاع السكر.
- الاستعانة بأجهزة القياس البسيطة المتوفرة بالصيدليات لهذا الغرض، بشرط أن تكون دقيقة ويستخدمها المريض بصورة سليمة.

**دواعي كسر الصيام:**

- انخفاض شديد في مستوى السكر في الدم (50 - 60 ملغم).
- ارتفاع شديد في مستوى السكر في الدم (أكثر من 300 ملغم في الدم).
- ظهور أسيتون (كيتون) في البول مع أعراض هزال وتشوش الذهن أو الغثيان والقيء والعرق الغزير وسرعة ضربات القلب والرجفة (ارتعاش) في الجسم أو اليدين أو تشوش الرؤية (زغللة العينين).

## تغيير غذاء رمضان

يجب على مريض السكري إجراء تغييرات على أسلوب الحياة والعادات الغذائية بما يتناسب مع طبيعة مرضه خلال شهر رمضان الكريم. ومن هذه التغييرات المهمة:

- التقيد الدقيق بمواعيد الوجبات الغذائية (عصائر خفيفة عند سماع الآذان ثم تناول وجبة الإفطار وتناول وجبة خفيفة في المساء ثم تناول وجبة السحور).
- التعجيل بتناول وجبة الإفطار وتأخير وجبة السحور كلما أمكن ذلك.
- الابتعاد عن العادات الغذائية السيئة التي ارتبطت بالشهر الكريم مثل الإكثار من تناول التمر والتين المجفف والقراصيا (برقوق المجفف) والمكسرات والكنافة والقطائف التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والسكريات سريعة الامتصاص، التي تسبب الإجهاد لغدة البنكرياس.
- الإقلال من النشاط البدني أو الرياضي الشديد قدر الإمكان أثناء الصيام (يمكن ممارسة الرياضة بعد نحو ساعة من وجبة الإفطار). ◆◆

# الصيام ومرضى الروماتيزم.. هل من فوائد؟

إعداد: عيسى السعيد





**معروف أن مرض الروماتيزم متعدد الأنواع، قد تصل إلى أكثر من مائة نوع، أبرزها مرض القناع الأحمر (الذئبة الحمراء) والروماتويد والتيبس الذي يصيب العمود الفقري، ويحتاج المبتلين بها الى بعض الأدوية. فهل يباح لهؤلاء الافطار في رمضان؟**

يقول د. مدحت الشافعي، استاذ امراض المناعة الاكلينيكية والروماتيزم في جامعة عين شمس المصرية: "لو أن أحد المرضى مريض بأحد هذه الأمراض الثلاثة، ويعاني من نشاط المرض للدرجة التي تتطلب إعطاء جرعات متقاربة من الدواء.. بمعنى جرعة كل 4-6 ساعات ويتحتم عليه تناول الدواء بعد الطعام. فعليه أن يفطر وعليه قضاء أيام الافطار".

ويتابع: "أما مرضى الروماتيزم (المفصل الواحد) من الذين يحتاجون فقط إلى حقن موضوعية في المفصل المصاب، فيمكنهم الصوم إذ لا يفسد العلاج صيامهم.. كذلك فإن جلسات العلاج الطبيعي وجلسات الأشعة القصيرة وفوق الصوتية وحمامات الشمع والتمرينات العلاجية كلها لا تفطر. وكذلك العلاج الإشعاعي بالأشعة العميقة فإنه لا يفطر طالما سمحت حالة المريض بالصيام".

ويضيف د. الشافعي: "أما مرضى النقرس الحاد (داء الملوك) الذي يتطلب أيضاً جرعات دوائية متقاربة فإنه يسمح للمريض بالإفطار، إلا في حالة الاستغناء عن



تناول الأدوية عن طريق الفم واستبدالها بالأدوية عن طريق الحقن. وفي حالة مرضى النقرس المزمن الذين تخرج حالاتهم عن تأثر الكليتين من خلال تكون حصاوي حمض البوليك فقد يستفيدون كثيرا من الصيام. أما في حالات ارتفاع حمض البوليك في الدم، وكانت وظائف الكلى غير متكافئة، فيجب عليهم الإفطار نظرا لاحتياجهم إلى شرب السوائل بكميات كبيرة وبصفة منتظمة، وحيث إن الامتناع عن السوائل يضر بالكليتين فيباح لهم الإفطار".

أما الذين يعانون من الروماتيزم المقرون بمرض السكري، الذي من أهم أعراضه الآلام بالكتفين وتنميل الأصابع وآلام أسفل الظهر فالصيام مفيد لهم.

أما مرضى الروماتيزم التعظمي، وهو ما يعرف بالروماتيزم المفصلي العظمي، الذي يصيب منطقة أسفل الظهر ومفصل الفخذ ومفصلي الركبة (oA) ومهماز القدم، فإن الصيام لهؤلاء واجب ومفيد جدا لحالتهم. كما أن إنقاص الوزن لهؤلاء يعتبر من العوامل الرئيسية للشفاء. وعموماً لهؤلاء المرضى بأمراض الروماتيزم من سمح لهم بالصيام ومن لم يسمح لهم، فإن الماء أو المشروبات المفيدة (من دون مواد سكرية) سواء عصائر أو الشاي والأعشاب مفيدة جدا مع الحرص على تناول طبق السلطة الخضراء كواجب أساسي يومي، على أن يحتوي على الخضر الورقية مع عدم الإفراط في تناول الحلوى لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر، الذي يعمل على زيادة الوزن.. كذلك مراعاة عدم إغفال التمرينات الرياضية المقررة لهم والمشي قبل الإفطار لدقائق عدة.

ومن جانبه يقول اختصاصي أمراض الروماتيزم، الدكتور منير العميدي: "ان ثمة احتياطات بسيطة من الواجب اتباعها من قبل مرضى المفاصل خلال صيامهم في شهر رمضان الكريم ومنها:

- الالتزام الشديد بتناول نفس الجرعات ومواعيد تناولها مع استبدال الوقت ليلاً بدلاً من النهار.
- استشارة الطبيب المعالج (الافضل أن يكون طبيبا واحدا أو طبيباً عاماً أو ممارساً أو اختصاصياً) عند حدوث أي طارىء أو مضاعفات.
- الاحتفاظ بأرقام هواتف الطبيب والطوارىء في الذاكرة، أو في أماكن معلومة ثابتة عند الحاجة إليها.
- الاكثار من تناول السوائل والعصائر ليلاً وفي فترة الافطار ليلاً".

وبالنسبة لداء الملوك أو النقرس، فإن الدكتور العميدي ينصح المصابين به بالآتي:

- الاكثار من شرب الماء والسوائل، إذ من مسببات النوبة الحادة هو الجفاف وقلة السوائل.
- تناول السمك والخضراوات.
- تناول ملعقة من خل التفاح المخفف، بما لايقل عن مرتين يومياً أو استعمالها في تحضير السلطات.

ويدعو الى الآتي:

- عدم الاكثار من اللحوم، وخصوصاً الحمراء منها.
- عدم الاكثار من الاطعمة البحرية.
- تجنب الاحشاء الداخلية الحيوانية مثل الكبد والكلى.
- مزاولة الرياضة الخفيفة للتقليل من ترسب حامض اليوريك في الانسجة.
- عدم التغيير مطلقاً (من جرعات /تقليل أو زيادة) الدواء المستعمل الا بعد استشارة الطبيب المعالج.

وبالنسبة لمرض الرثية المفصلية (الروماتيزم) ينصح بالتالي:

- الاكثار من أوقات الراحة في أوقات مختلفة من النهار.
- تجزئة الاعمال المرهقة بفواصل زمنية مهما كانت قصيرة.
- الاكثار من تناول الفواكه والخضراوات الطازجة.
- الاكثار من شرب السوائل والعصائر بكثرة.

**ويجب تجنب:**

- الركود الطويل وتحريك المفاصل باستمرار بحدود الألم.
- تناول الأغذية الحارة المذاق.
- حالة الجفاف من قلة السوائل.

أما داء الذئبية الاحمراري فيجب تجنب:

- الارهاق (الفكري أو الجسدي) الشديد.
- التعرض الطويل لأشعة الشمس المباشرة.
- تعريض البدن للسوائل الباردة والأشياء المجمدة لكونها تسبب آلاماً شديدة في الاصابع.
- الاطعمة الحارة المذاق لكونها تسبب اضطرابات معدية ومعوية. ◆◆



# نصائح طبية للمرضى لصيام رمضان

## (للمصابين بأمراض المعدة والقلب والكلى والربو)

الدكتور: عبد الحفيظ خوجة

"الملايين من المرضى يتوقون لصيام شهر رمضان ولا يستطيعون، وعليهم استشارة الطبيب قبل البدء بالصيام. كما ينبغي عليهم اتباع نظام غذائي سليم بحيث يكون الطعام غنيا بالكربوهيدرات البطيئة الهضم، وتجنب الأغذية سريعة الاحتراق.



والأغذية المفيدة التي تهضم ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والفول والعدس، والطحين الأسمر والخبز الأسمر. أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها. أما الأغذية الغنية بالألياف فهي الحبوب بقشورها، والبقول، والخضراوات كالبازلاء والفول والفاصوليا والسبانخ، والفواكه مثل التين والمشمش وغيرها. وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات والفواكه والنشويات واللحم خصوصاً الدجاج والسمك. أما الأغذية المقلية فهي غير صحية، وينبغي تحديد تناولها فقد تسبب عسر الهضم وازدياد الوزن.

ويعتبر الصوم راحة للجسم في الدرجة الأولى، وراحة لأعضاء أنهكها الإفراط في الطعام، فيمنحها الفرصة لإصلاح ما أصابها من عطب وأذى، ويعطيها مهلة كافية تطرح فيها السموم والفضلات، وتصبح جاهزة لعام جديد. ومع إطلالة كل رمضان تتكاثر الأسئلة من المرضى، أو من ذويهم: ما هو الغذاء الصحي في رمضان؟ وهل وزنك، في رمضان، يزداد أم ينقص؟ إلى أي درجة تتعرض للغضب في رمضان؟

هل تعاني، أيها المدخن، عند إقلاعك عن التدخين وأنت صائم؟ هل يستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام؟ ما موقف المريض المصاب بفشل القلب والمصاب بالذبحة الصدرية من الصوم؟ كيف يستخدم مريض الربو البخاخات؟ هل يصوم مريض الحصيات ومريض الفشل الكلوي؟

نقلت هذه الأسئلة وغيرها إلى الأستاذ الدكتور حسان شمسي باشا، استشاري أمراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة، زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن وآيرلندا وغلاسكو، زميل الكلية الأميركية في أمراض القلب، فأجاب عنها، موضحا في البداية أن "من المؤسف أننا نرى رمضان قد أصبح مجالا للترف والإسراف والذي من أحد مضاعفاته زيادة الوزن التي أصبحت شكوى عامة بعد انتهاء شهر رمضان. ولو تساءلنا من أين جاءت هذه الزيادة لعلمنا أن استهلاكنا من المواد السكرية والدهنية قد تضاعف، وتراكمت في جسم الإنسان على هيئة دهون لا فائدة منها، بل تؤدي إلى نشوء أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم".

## إنقاص الوزن

جاءت بعض الدراسات العلمية لتؤكد أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان، وإسرافهم في تناول الأطباق الرمضانية الدسمة والحلويات، فإن الصيام قد استطاع إنقاص الوزن بمعدل 2 - 3 كلغم. وفي هذا دلالة واضحة على أنه إذا ما التزم الصائم نظاما صحيا سليما في غذائه في رمضان، فإن ذلك سيؤدي إلى خفض أكبر للوزن، وإلى التخلص من البدانة وما فيها من مساوئ.

## غذاء رمضان

ينبغي ألا يختلف غذاؤنا في رمضان كثيرا عما هو عليه الحال في الأشهر الأخرى، بل ينبغي أن يكون أبسط في مكوناته. ويوصي خبراء التغذية بأن يكون الطعام غنيا بالكربوهيدرات البطيئة الهضم، وتجنب الأغذية سريعة الاحتراق.

والأغذية المفيدة التي تهضم ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والفول والعدس، والطحين الأسمر والخبز الأسمر. وهذه الأغذية يطلق عليها اسم الكربوهيدرات المعقدة. أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها.

والأغذية الغنية بالألياف هي الحبوب بقشورها، والبقول، والخضراوات كالبازلاء والفول والفاصوليا والسبانخ، والفواكه مثل التين والمشمش وغيرها.

وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات والفواكه والنشويات واللحم (خصوصاً الدجاج والسمك). أما الأغذية المقلية فهي غير صحية، وينبغي تحديد تناولها فقد تسبب عسر الهضم وازدياد الوزن.

## نصائح غذائية

وإليك بعض النصائح السريعة لنظام غذائي سليم:

- تجنب الأطعمة المقلية والدهنية وقلل من اللحوم قدر الإمكان.
- افطر على رطبات أو بضع تمرات وماء.

- احذر الإفراط في الطعام، وخصوصاً في وجبة الإفطار. وتظل النصيحة المثلى في رمضان وغير رمضان، وفق الآية الكريمة "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا".
- قلل من سكر الطعام قدر الإمكان، واستعمل العسل في تحلية بعض الأطعمة بدلا من السكر، واستعمل التمر بدلا من الحلوى.
- لا تفرط في شرب القهوة والشاي في وقت السهرة، فالقهوة والشاي يجعلانك تطرح كمية أكبر من البول مع الأملاح التي يحتاجها الجسم خلال وقت النهار.
- تناول الكربوهيدرات المعقدة التي ذكرناها سابقا.
- اشرب عصائر الفواكه غير المحلاة وتجنب المشروبات الغازية.
- مارس نشاطا بدنيا منتظما، وتجنب النوم بعد الإفطار.
- تسحروا فإن في السحور بركة، ولو بكأس من الماء. وينصح أن تحتوي وجبة السحور على أطعمة سهلة الهضم كاللبن الزبادي أو الحليب والخبز والعسل والفواكه وغيرها.

"كلوا واشربوا ولا تسرفوا"
(آية كريمة)

## الغضب في رمضان

من المؤسف أن تجد بعض الناس في رمضان تضيق صدورهم فلا يكظمون غيظا، ولا يحسنون تصرفا، وذلك كله بحجة أن الصيام أفقدهم القدرة على التحكم بأنفسهم.

فالغضب يزيد من إفراز هرمون يدعى الأدرينالين أضعافا مضاعفة، وهذا الهرمون يسرع من ضربات القلب، ويرفع ضغط الدم، ويعزز أهبة الإنسان للعراك أو الفرار. وليس هذا، فحسب، بل إن زيادة هرمون الأدرينالين يمكن أن تزيد التأهب لحدوث نوبة من نوبات الذبحة الصدرية عند المصابين بهذا المرض. وكثيرا ما يشكو هؤلاء المرضى من انقباض في الصدر عند انفعالهم أو عندما يغضبون فتثور عندهم الشكوك بأزمة في القلب!

## فرصة المدخنين

المدخنون الذي يريدون الإقلاع عن التدخين سوف يجدون في الصيام فرصة للتدريب على ذلك. ويكفي أن نذكّر أولئك المدخنين أن السيجارة تحتوي على أكثر من 4000 مركب كيميائي، خمسون مادة منها تسبب السرطان، ومنها ما يدمر شرايين القلب فيصاب المرء بجلطة في القلب وهو لا يزال في ريعان الشباب، ومنها ما يخرب الشعب الهوائية أو ما يصيب شرايين الأطراف.

## المرضى في رمضان

ورغم أن هناك ما يربو على 400 مليون مسلم يصوم هذا الشهر العظيم، فليس كل أولئك الصائمين من الأصحاء! فهناك الملايين من المرضى الذين يتوقون لصيام شهر رمضان ولا يستطيعون.

ومع إطلالة كل رمضان تتكاثر الأسئلة من المرضى، أو من ذويهم، فيما إذا كان المريض يستطيع الصوم أم لا. والبعض يقع فريسة أوهام، فيصوم أو يفطر دون الرجوع إلى طبيب. ومن الأمراض ما تتحسن بالصيام، ومنها ما تزداد سوءا بالصيام.

## مرضى الجهاز الهضمي

من المؤسف حقا أن يتخم الكثير منا نفسه عند الإفطار بشتى فنون الطعام والشراب، فيحوّل سعادة المعدة والأمعاء إلى مشقة وعناء. وكثير من الناس يشكو "عسر الهضم"، وهي كلمة شائعة تشمل عددا من الأعراض التي تعقب تناول الطعام، كألم البطن وغازاتها، والتجشؤ والغثيان، وخصوصاً عقب تناول وجبة كبيرة، أو عقب تناول طعام غني بالدسم أو البهارات. وعادة ما تتحسن أعراض هؤلاء بصيام رمضان شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة، أو التهاب في المريء، وشريطة تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.

وقد يستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام إذا كان يتناول أدويته بانتظام ولا يشكو من أية أعراض. ولكن على مريض القرحة الإفطار إن كان أصيب بقرحة



حادة، يشكو فيها من الألم عند الجوع، أو ألم يوقظه من النوم، أو في حال حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة. وكذلك الأمر عند الذين تستمر أعراض القرحة عندهم رغم تناول العلاج بانتظام.

## مريض القلب

لا شك أن في الصيام فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب، وذلك لأن عشرة في المائة من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم. وكثير من مرضى القلب يصومون في رمضان دون مشاكل تذكر. ولكن ينبغي دوما استشارة الطبيب - كما في كل الأمراض الأخرى - لتقرير من يصوم ومن لا يصوم.

وقد نشرتُ بحثا في مجلة Saudi Medical Journal عام 2004 أجري في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة على 86 مريضا مصابا بأمراض القلب المختلفة. وكان وضع هؤلاء المرضى الصحي مسيطرا عليه بشكل جيد بالأدوية.

وقد استطاع 86 في المئة من هؤلاء صيام كل شهر رمضان. ومع نهاية شهر رمضان، شعر 78 في المئة منهم بتحسن في حالتهم الصحية، في حين شعر 11 في المئة منهم بازدياد الأعراض التي كانوا يشكون منها. وتبين أن معظم المرضى المصابين بأمراض القلب والمستقرين من الناحية الصحية يستطيعون صيام شهر رمضان من دون أية مشاكل تذكر، شريطة تناولهم لأدويتهم بانتظام.

ويستطيع، عادة، مريض ارتفاع ضغط الدم الصيام. ولحسن الحظ، فإن معظم أدوية الضغط تعطى مرة أو مرتين في اليوم، فيتناولها المريض وقت السحور وعند الإفطار. وأما المصاب بفشل (هبوط) القلب فينصح بعدم الصيام إذا كان بحاجة إلى تناول مدرات بولية بجرعات عالية.

والمصابون بالذبحة الصدرية المستقرة يمكنهم الصيام عادة شريطة تناول الدواء بانتظام. أما الذين يحتاجون إلى تناول الأقراص تحت اللسان أثناء النهار فلا ينصحون بالصيام. كما لا ينصح مرضى جلطة القلب في الأسابيع الستة الأولى بالصيام عادة.



اذا كانت حالة مريض الربو مستقرة فلا يحتاج لبخاخ

## مريض الربو

إذا كانت حالة مريض الربو مستقرة ولا يحتاج إلى تناول البخاخ أثناء النهار، أمكنه الصيام. ولكن قد يحتاج مريض الربو إلى تناول بختين أو أكثر من بخاخ الربو عند الإحساس بضيق في الصدر، يعود بعدها إلى ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي. فلا ينبغي للمريض عند حدوث الأزمة متابعة الصيام بل عليه تناول البخاخ فورا. ومن العلماء الأفاضل من أفتى بأن هذه البخاخات لا تفطر.

## مريض الكلى

لا بد لمريض الكلى من استشارة طبيبه قبل دخول رمضان للتحقق من إمكانية صومه أم لا، فالصيام قد يكون عبئا على المريض المصاب بالفشل الكلوي، وخصوصا في المناطق الحارة، مما قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولة الدموية والكرياتينين في الدم. ولهذا ينصح مرضى الفشل الكلوي المزمن عادة بعدم الصوم. وعموما ينصح مرضى الحصيات الكلوية بوجوب تناول كمية وافرة من السوائل ما بين الإفطار والسحور، وتجنب تعرضهم للمجهود المضني أثناء النهار أو للحر الشديد.

# صيام رمضان
# حقائق علمية وفوائد صحية

**يعتقد كثير من الناس أن للصيام وعدم تناول وجبات الطعام التي اعتادوا عليها، تأثيراً سلبياً على صحتهم، ما يجعلهم يقضون الليل في شهر رمضان يلتهمون كل أنواع الطعام والشراب. كما يعتقد الكثير منهم أيضا بأن الصيام يضعف المجهود البدني ويؤثر في النشاط، ما يجعلهم يقضون معظم النهار في النوم والكسل. وكل هذه المعتقدات ترجع إلى الجهل العلمي بطبيعة الصيام وفوائده الأكيدة. فماذا تقول الحقائق العلمية والأبحاث الطبية حيال تلك المعتقدات؟**

تقول الدكتورة منيرة خالد بلحمر، استشارية طب مجتمع، ورئيسة قسم التوعية الصحية بإدارة الرعاية الصحية الأولية بمحافظة جدة: إن الصيام المثالي، المتمثل في تعجيل وجبة الافطار والحفاظ على وجبة السحور ثم الاعتدال في الأكل والحركة والنشاط أثناء الصيام، لا يسبب أي ضرر للجسم البشري، لأن الذي يتوقف أثناء الصيام هما الهضم والامتصاص وليست التغذية، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها. ويتيح الصيام تمثيلاً غذائياً فريداً، إذ يشتمل على مرحلتي البناء والهدم، فبعد وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا، وتجديد المواد المختزنة، التي استهلكت في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الغلوكوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي، وتتحلل الدهون لتمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام.

### الصيام والتمثيل الغذائي

وتشير الدكتورة بلحمر الى تأكيد الدكتور عبد الباسط محمد سيد بأن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة في المتوسط يتوفر فيها تنشيط جميع آليات الامتصاص والتمثيل الغذائي (الاستقلاب) بتوازن، فتنشط آلية تحلل الغليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكوين الغلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه.



أما تأثير الصيام على وظائف خلايا الكبد، فان الصيام الإسلامي المثالي يمتلك دوراً فعالاً في الحفاظ على نشاط ووظائف خلايا الكبد حيث يؤدي الصيام إلى مد الكبد بالأحماض الدهنية والأمينية الأساسية، خلال وجبتي الإفطار والسحور، فتتكون لبنات البروتين، والدهون الفوسفاتية والكوليسترول وغيرها لبناء الخلايا الجديدة وتنظيف خلايا الكبد من الدهون التي تجمعت فيه بعد الغذاء خلال نهار الصوم، ما يؤدي إلى تنشيطها لتقوم بدورها خير قيام، فتعادل كثيراً من المواد السامة حتى تصبح غير فعالة ويتخلص منها الجسم.

## الصيام والطاقة

أثبتت التجارب العلمية أيضاً أن العطش أثناء الصيام يسبب إفراز جرعات، تتناسب وقوة العطش، من هرمونين يسببان تحلل الغليكوجين إلى سكر الغلوكوز ما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، خصوصاً في نهاية اليوم. كما أن العطش يزيد من إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول طوال فترة الصيام في شهر رمضان، الذي قد يكون له دور مهم في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة. ولذلك فإن القدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين، بعكس ما يعتقد عامة الناس. كما أن المراجع الطبية ذكرت أن الجهاز العضلي يستهلك الغلوكوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة وأصبح الغلوكوز غير كاف لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الدهنية الحرة القادمة من تحلل الدهون في الأنسجة الشحمية، فإن قلت الأحماض الدهنية حصلت العضلات على الطاقة من الأجسام الكيتونية الناتجة عن أكسدة الدهون في الكبد، ما يؤكد أن النشاط والحركة ينشطان جميع عمليات الأكسدة لكل المركبات التي تمد الجسم بالطاقة.

لذلك فالحركة أثناء الصيام تعتبر عملاً إيجابياً وحيوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلّص الجسم من الشحوم، ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي للمخزون من الغليكوجين العضلي إلى غلوكوز، وتقديمه للأنسجة التي تعتمد عليه كالمخ والجهاز العصبي. يُستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العلل وتجعله أكثر خمولاً وتبلداً، كما أن النوم أثناء النهار والسهر طوال الليل، يؤديان إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سيئ على الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

## فوائد متعددة

وتشير الدكتورة منيرة بلحمر لبعض الفوائد العديدة الأخرى للصيام التي أثبتتها الأبحاث الطبية:

- المساهمة في وقاية الجسم من كثير من الأمراض، حيث يقوي الصيام جهاز المناعة في الإنسان عن طريق تحسين المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية عشرة أضعاف، وزيادة نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية، وزيادة نسبة بعض أنواع الأجسام المضادة.
- وقاية الجسم من تكون حصوات الكُلى، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، ويزيد مادة البولينا في البول، فيساعد على عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصوات المسالك البولية.
- تمكين آليات الهضم والامتصاص من أداء وظائفها على أكمل وجه، حيث يحقق الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية بعد امتصاص الغذاء، فتستريح آليات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام.
- تمكين الغدد الصماء ذات العلاقة بعمليات التمثيل الغذائي من أداء وظائفها في تنظيم وإفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال.◆◆

(عبدالحفيظ خوجة)

# عشرة لاءات صحية للصائمين

الدكتور: أنور نعمة



**الصيام في رمضان، إضافة الى فوائده الروحية يمنح الصائم فوائد جسدية ونفسية، من أبرزها الوقاية من الأمراض، ودعم جهاز المناعة، وزيادة نسبة بعض مضادات الأكسدة، والتخلص من النفايات والمركبات السامة، وإنقاص مستوى شحوم الدم، وحتى في علاج بعض الأمراض.**

ولكن في شهر رمضان الكريم قد يعاني البعض عدداً من العوارض الطارئة جراء بعض التصرفات السيئة التي تساهم في اندلاع هذه العوارض، وفي السطور الآتية نتطرق إلى جملة من اللاءات التي تفيد في الحد من هذه العوارض أو التخفيف من وطأتها:

- لا للتأخر في الإفطار، لأنه يزيد من معاناة الصائم من العطش، والشعور بالانحطاط العام، ويعرض لزيادة هبوط مستوى السكر في الدم.
- لا للإسراف في تناول المشروبات المنبهة ما بين فترة الإفطار والسحور، لأن هذا السلوك يقود إلى شحن الجسم بمادة الكافيين خلال أوقات متقاربة، وعند الصيام يحدث الانقطاع



المفاجئ عن تناول هذه المشروبات الأمر الذي يؤدي إلى حرمان الجسم من مادة الكافيين خلال فترة طويلة، مما يزيد من احتمال الإصابة بالصداع والأرق والقلق.

- لا للإفراط في الأكل، لأن التهام كميات كبيرة من الطعام، يوقع أصحابها في براثن التخمة، والحرقة، وعسر الهضم، وامتلاء البطن بالغازات، وزيادة الوزن، والخمول، وربما زيادة خطر التعرض لبعض الأمراض الهضمية والداء السكري، كما أنه لا يحمى من الجوع فى نهار رمضان.
- لا لتناول كل أنواع الطعام في ليلة واحدة، فكثيرون يظنون أن عدم تناول الوجبات التي اعتادوا على تناولها خلال النهار إنما يؤثر سلباً في صحتهم، لهذا تراهم يلتهمون "ما هب ودب" من أنواع الطعام والشراب، وهذا التصرف خاطئ، لأنه لا يجعل الصحة أحسن حالاً، بل يجعل الجسم ينوء تحت وطأة كثرة الأكل.
- لا للتقاعس عن شرب الماء الصافي والسوائل، فكثيرون يغفلون عن شرب ما يكفي من الماء والسوائل في فترة شهر رمضان، مما يفتح الباب أمام التعرض للتعب، والدوخة، والجفاف خصوصاً في البشرة، وزيادة لزوجة الدم، وسرعة النبض والتنفس.
- لا للسوائل الشديدة البرودة أثناء وجبات الطعام، فهي قد تعرقل طرح العصارات المعدية، وتسبب بعض المشاكل الهضمية.
- لا للاعتماد كلياً على الأغذية المصنعة والمصفاة، لأنه يعرض للإصابة بالإمساك ومشاكله... ونقص الأملاح المعدنية، خصوصاً الكالسيوم والبوتاسيوم والماغنسيوم، مما يجعل صاحبه عرضة لخطر التشنجات العضلية.
- لا للإكثار من الحلويات والدهنيات والمقليات، فعندما تحتل هذه المأكولات الجزء الأكبر من الوجبات، فإنها تتحول إلى شحوم تتكدس في الجسم فتزيد من الوزن.
- لا لقضاء معظم النهار بين النوم والكسل، أو لا يقوم بأي حركة بحجة أن الصيام يضعف الجسم، وطبعاً هذا الكلام لا أساس له لأن الذي يتوقف خلال الصيام هو عمليات الهضم والامتصاص، وماعدا ذلك، فإن خلايا الجسم تنال ما تحتاجه وبالتالي فهي تعمل بصورة طبيعية في فترة الصيام.. إن النشاط البدني في شهر الصوم ضرورة حيوية لأنه يزيد من كفاءة أجهزة الجسم خصوصاً الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم المتراكمة في أركانه.
- لا للسهر طوال الليل، فالنوم أثناء النهار والسهر طوال الليل يؤديان إلى فوضى في عمل الساعة البيولوجية في الجسم، الأمر الذي يترك آثاراً سلبية على أجهزة الجسم، مما يسبب إرهاقاً لكل أجهزة الجسم خصوصاً للقلب والجهاز العصبي، فيصاب الشخص بالنرفزة، وقلة الانتباه والتركيز، وتوتر الأعصاب، وصعوبة قيادة السيارة، وكثرة المشاحنات والخلافات لأتفه الأسباب، لذا من الضروري الحصول على ساعات نوم كافية في الليل، فنوم النهار لا يغني عن نوم الليل.

**المعدة ليست صندوقاً للتعبئة بل هي عضو ضعيف يجب التعامل معه برفق**

في المختصر، الصيام يقدم للجسم فوائد على أكثر من صعيد، لأنه يتيح تمثيلاً غذائياً مثالياً شرط اتباع نظام غذائي متوازن وسليم، ولكن للحصول على هذه الفوائد يجب عدم المبالغة في الفطور وعدم الإسراف في السحور فوق طاقة الجسم، فالمعدة ليست صندوقاً للتعبئة بل هي عضو ضعيف يجب التعامل معه برفق. إن أكل أضعاف أضعاف ما يتناوله الصائم في الحياة العادية يؤدي إلى تعطيل الفوائد المرتقبة من الصوم في شهر رمضان الفضيل. ◆◆



# الأساليب الصحية لتناول الأطعمة في شهر رمضان

إعداد: زكريا علي

يحتفل المسلمون في الثلث الأخير من الشهر الجاري بقدوم شهر رمضان المبارك، ما يعني الامتناع عن تناول الطعام والشراب حتى موعد صلاة المغرب، وهو ما قد يدفع بعض الصائمين الى الاقبال على الأطعمة بشغف شديد والتهام ما لذ وطاب دون قيود، ما يؤثر سلباً في صحتهم. وهنا نصائح للصائمين تتعلق بالأساليب الصحية لتناول الأطعمة في هذا الشهر الفضيل تعزز صحتهم دون شوائب مرضية.



## الأطعمة المثالية

لإفطار شهي وصحي ننصح الصائم بما يلي:

- ابتعد قدر المستطاع عن الدهون خلال تحضير الأطباق، ولا تتناول المقالي أكثر من مرتين في الأسبوع.
- خفف من تناول الحلويات واستبدلها بالفاكهة الطازجة (التمر والفاكهة المجففة) ودع الحلويات لوقت آخر لتتناولها عندما تكون مدعواً خارج المنزل أو عندما تستضيف عندك أحداً على الإفطار.
- حاول أن يكون طبق الحساء والسلطة مماثلاً للطبق الأساسي من حيث الكمية.

**الحساء:**

- تناول يومياً جميع أنواع الحساء على أن تكون خالية من الدهون. مثل: حساء الخضار (غني بالفيتامينات والألياف). وحساء العدس (غني بالأملاح المعدنية: حديد بوتاسيوم. ألياف غذائية).

ويفضل أن لا تتناول الحساء المجفف الذي نجده في الأسواق لأنه يفتقر الى الفيتامينات، ويحتوي على نسبة عالية من الملح. ويمكن أن نستعمله فقط عندما نكون في عجلة من أمرنا.

**السلطة والخضار:**

إضافة الخضار الى نظامنا الغذائي يقي ويعالج أمراضاً كثيرة، كأمراض القلب والشرايين، والأورام السرطانية والسمنة. كما أنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة. وتؤمّن هذه المجموعة أيضاً، بالإضافة الى الفيتامينات والأملاح المعدنية، قسماً كبيراً من الألياف التي تساعد في موازنة السكر/الدهنيات وتمنع أمراض سرطانية، وبالذات سرطان الأمعاء الغليظة، إضافة إلى أنها تساعد على الإخراج وعمل الجهاز الهضمي.

**المقبلات:**

يفضّل أن لا تكون المقبلات يومياً من الأصناف المقلية. وبما أن الطبق الأساسي يحتوي على اللحوم، يفضّل أن تكون المقبلات خالية منه.

وهنا أمثلة على بعض أنواع المقبلات:

- ورق عنب محشو (دوالي) ويفضل أن يكون محشواً بالخضار.
- معجنات مشوية بالفرن: فطائر بالسبانخ، رقائق بالجبن، رقائق بالخضار، فطائر بالفطر والخضار.
- إن كنت تشكو من وزن زائد حاول أن تكتفي بالحساء والطبق الأساسي من دون المقبلات.

**الطبق الأساسي:**

تشمل مائدة الافطار عادة اكثر من طبق واحد أساسي إنما الخيار المثالي يكون في تحضيرنا لطبق واحد، أو أن نتناول حصتنا من طبق واحد بدلاً من أن نتذوق القليل من عدة اطباق.

أما مكونات الطبق فيجب أن تشمل النشويات: أرز، معكرونة، خضار، اللحم القليل الدسم (دجاج، حبش، عجل) أو السمك (من دون الجلد).

**الحلويات:**

تتميز حلويات شهر رمضان الفضيل بكونها غنيّة بالسمن والقطر، وتزيد من مشاكل السمنة والدهنيات في الدم، ويفضّل التخفيف منها (يمكن أن نتناول الحلويات مرة أو مرتين فقط في الاسبوع).

- يمكن تخفيف القطر عن طريق تخفيف كمية السكر إلى النصف.
- يفضل شوي القطائف بدل قليه.
- استبدال الحلويات القطرية (من القطر) بفاكهة (تمر أو سحلب، أرز بالحليب، مهلبية، منتوج مخفف السكر/دايت).

**وجبة السحور المثالية:**

عند جلوسك على مائدة السحور تذكر ما يلي:

- يعد الخبز والجبنة أو اللبنة او اللبن (حتى 5 في المئة) أفضل الوجبات على السحور.
- أكثر من تناول الخضار الطازجة، لأنها تحوي على السوائل والألياف الغذائية.
- على السيدات والمراهقين أن لا ينسوا كوب الحليب

أو اللبن كمصدر للكالسيوم خلال شهر رمضان الكريم، ويمكن استبداله بكوب من السحلب مع القرفة أو اللبن قليل الدسم وخفيف التحلية.

- اعلم أن كثرة السكر في وجبة السحور (كالكنافة بالقطر) تزيد من إحساسك بالجوع في اليوم التالي.
- يفضل عدم تناول المناقيش والمعجنات الدسمة يومياً، رغم أنها أطعمة تسد الجوع بشكل فعال، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهن الذي يبطىء من عملية تفريغ المعدة. ويفضل استبدالها بقطعة خبز مع أية اضافة قليلة الدسم للحصول على الطاقة.
- يجب التخفيف من التوابل والملح في شهر الصوم منعاً للعطش.

## مشاكل صحية شائعة في شهر الصوم

**الامساك:**

ينتج الامساك غالباً عن قلة تناول الطعام والسوائل خلال اليوم، بالاضافة لتناول وجبة بروتينية دسمة عند الافطار، لذا يجب الاكثار من شرب السوائل بعد الافطار وحتى السحور (1.5 لتر في اليوم على الاقل).

- الاكثار من تناول الخضار دون تقشيرها.
- الاكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة في القمح والحبوب الكاملة والخضار والفواكه مع القشرة، والفواكه المجففة مثل التمر.
- ممارسة تمارين رياضية بشكل منتظم.
- عدم تأجيل عملية الإخراج لحين آخر، بل جعلها عملية ثابتة في وقت ثابت في كل يوم، فهذا يساعد على تنظيم حركة الأمعاء.
- في حالة الإمساك المستعصي يمكن الاستعانة بألياف غذائية على شكل مسحوق أو كبسولات.

**الحرقة والانتفاخ:**

لتجنب حدوثها:

- خفف كمية الاكل في الوجبة (يمكن تقسيمها الى وجبات صغيرة).
- خفف من تناول المقالي والأكلات الدسمة المشبعة بالدهون.
- فصل السائل (وخصوصاً المشروبات الغازية) عن الاكل.
- عدم الاستلقاء مباشرة بعد الاكل، والجلوس بزاوية 90 درجة بعد الاكل.
- شرب سوائل الأعشاب (يانسون، نعنع، زهورات..) لتهدئة الجهاز الهضمي.
- ممارسة رياضة المشي بعد الأكل (بساعتين على الأقل) أو أي حركة ملائمة للشخص.

**الصوم والحمية:**

يظن البعض بأن رمضان سيكون بداية حمية لهم، لكن الواقع -للأسف- عكس هذا، وذلك لإسرافهم في تناول الأكل المتنوع واتباعه بالحلويات الغنية بالسكريات والدهون.

وخلال عملية الصوم يدخل الجسم في حالة طوارئ، ودفاعاً عن الجسم ولمنع تبذير طاقة زائدة، يبطىء من عملية حرق وصرف الطاقة بالجسم.

وفي نهاية اليوم يقوم الصائم بتناول وجبة مركزة من حيث السعرات الحرارية (الدهون والسكريات) التي يعتبرها الجسم "كنزاً" فيقوم بتخزين هذا الأكل الزائد الذي يترجم بزيادة بالوزن. لذا يفضل تقسيم الوجبة المركزة إلى وجبتين واتباع التعليمات الغذائية، مثل التخفيف قدر الإمكان من الدهون والسكريات.

**الحمل وصوم رمضان**

يفضل أن تبدأ الحامل بتناول الطعام بحصص قليلة من الأكل على أن تقسم الوقت ما بين الإفطار والسحور إلى حصص بسيطة من الطعام مع الحرص على كونها غنية بكل مكونات الغذاء الصحيح. لذلك يجب أن تتنوع كل وجبة في احتوائها على عناصر البروتين (اللحوم، السمك، الدواجن، البيض والبقوليات..) والدهون من النوع الجيد (زيت الزيتون، طحينة..) والنشويات (الخبز، الرز، البطاطا) وبالطبع لا ننسى الفيتامينات (الخضار والفواكه) بالاضافة الى حبوب الفيتامينات والحديد التي يصفها الطبيب للحامل. كما يتطلب من المرأة الحامل أو



المرضعة الإكثار والتعويض من شرب الماء والسوائل، وإلا فسوف تشعر بإرهاق شديد ودوران مع عدم استطاعتها تقديم العناية والتغذية الجيدة لجنينها أو رضيعها.

## صحة الصبيان وصيام رمضان

معروف أن هذا الشهر يتميز بكثرة الأطعمة السكرية والدهنية، لذلك لا بد من مراقبة الصبيان والمراهقين واختيار الغذاء الصحي لهم. لأنه عند زيادة السعرات الحرارية من خلال تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة والدهون تحدث السمنة، أو قد يصاب الصبي بفقر الدم لقلة تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد والبروتين، مع قلة تناول الأطعمة المساعدة في امتصاص الحديد من الأمعاء، لذلك يجب تعويد الصبي على تناول الخضراوات والفواكه (فيتامينات) كجزء من الوجبة التي يجب أن تحتوي على باقي العناصر: البروتين، الدهون، النشويات (مع التنويع في طريقة التقديم). وبهذا نؤمّن تناولهم الطعام الصحي الضروري لبناء الجسم. أما بالنسبة للحلويات فلا مانع من إعطائه القليل منها مع ما يتناسب ونشاطه. علماً أن تناول الفاكهة يبقى الخيار الأفضل.

## كيف تتصرف اذا دُعيت الى مطعم أو إلى إفطار خارج المنزل؟

مما لا شك فيه أن القائمة التي تقدم في المطاعم صممت لتغري الزبائن، الأمر الذي لا يقل إغراء وتنوعاً عن المائدة في حالة دعوتنا للإفطار، لكن يمكن لكل إنسان ان يتمتع بوجبة غداء في أي مطعم أو أي مكان كان، شرط أن يتبع الإرشادات التالية:

- ليس من الضروري أن تتناولوا كل الأطباق التي توضع على المائدة، أي المقبلات، ثم الوجبة ثم السلطة ثم الحلوى، وإنما اختاروا المقبلات أو الحلوى التي يمكن أن تكون صحية ومحضرة من الفواكه، من دون كريما اضافية. والمقبلات طريقة جيدة لسد الجوع في البداية. لذا اختاروا تلك التي تتطلب المضغ الكثير. مثل السلطة الورقية أو الحساء القليل السعرات الحرارية، مقارنة مع الحمص بالطحينة، والخضار المحشوة بالأرز، وورق العنب، وأنواع السلطات مع المايونيز، والكبة، والفول والنقانق.
- اختاروا السمك، الدجاج، لحم البقر، لأن هذه الأطعمة تحتوي على دهون أقل، وكولسترول أقل من اللحوم الحمراء مثل لحم الغنم، واللحوم العضوية مثل السناسل والنخاعات والأحشاء الداخلية أو المأكولات التقليدية مثل "الشوارما".
- تجنبوا وضع الصلصات الجاهزة مع الكريم أو المايونيز التي تقدم في المطاعم، واكتفوا بوضع القليل من الخل أو الحامض أو زيت الزيتون.
- البطاطا والأرز والمعكرونة والخبز، أطعمة جيدة من الناحية الغذائية للذين يتبعون نظام غذاء صحي، لكن يجب الانتباه إلى أن تكون هذه الأطباق غير مغطاة بالكريما، أو بالزبدة، واضافة الخضار النيء المطبوخ تضيف النكهة وتشعركم بالشبع ويمكن تناولها بالمقدار الذي يلائم حميتكم.
- تجنبوا المشروبات الخفيفة: عصير الفواكه أو الكوكتيل، اثناء الطعام لأن هذه المشروبات هي مصدر سكريات وسعرات حرارية اضافية، ويمكن الاكتفاء بالماء أو الصودا أو مشروبات "دايت" أو شاي الأعشاب أو الزهورات، لأنها تساعد على منع الانتفاخ والشعور بالراحة بعد الوجبة.

**التخفيف من تناول الدهون والسكريات يعزز صحة الصائم**

### التمارين الرياضية:

حتى في شهر رمضان، عليك ممارسة التمارين الرياضية يومياً وبالتدريج، أو على الأقل ثلاثة أيام في الأسبوع، فهي تؤدي الى موازنة السكر بالدم، كما إنها مفيدة للقلب ولتخفيف الوزن. فتمارين المشي وركوب الدراجة واستخدام السلم بدلاً من المصعد تعد من التمارين المفيدة للجسم.◆◆

**إشارة:**

المعلومات الغذائية الواردة في هذه المادة مستمدة من اختصاصيتي التغذية: د. سارة كابلان ونورا زيد.

# كيف يحسن الصيام الصحة النفسية للمرضى النفسيين؟

إعداد: وفاء أحمد

**تعددت الاجتهادات في رمضان بخصوص مدى تأثير الصيام على الصحة النفسية للمسلمين، وتمحورت حول هذين السؤالين: هل للصيام آثار نفسية ايجابية على الصائمين؟ وهل يمكن للمريض النفسي أن يصوم؟**

وقد طرح هذان السؤالان على الدكتور لطفي الشربيني، استشاري الطب النفسي وعضو الجمعية الأمريكية للطب النفسي، فأجاب قائلاً: "شهر رمضان بما يتضمنه من نظام شامل يلقي بظلاله على الجميع حين يصومه خلال النهار وتتميز سلوكيات الصائمين بالالتزام بالعبادات ومحاولات التقرب إلى الله، وتعم مظاهر التراحم بين الناس، ما يبعث على الهدوء النفسي والخروج من دائرة الهموم النفسية المعتادة، فيسهم هذا التغيير الإيجابي في حدوث تحسن في الحالة النفسية كما أن الصوم هو تقرب إلى الله يمنح أملاً في الثواب".

وأضاف أن الصوم يساعد على التخلص من المشاعر السلبية المصاحبة للمرضى النفسيين، والصبر الذي يتطلبه الامتناع عن الطعام والشراب. والممارسات الأخرى خلال النهار يسهم في مضاعفة قدرة الإنسان على الاحتمال، ما يقوي مواجهته ومقاومته للأعراض المرضية. "ولهذه الأسباب فإننا في ممارسة الطب النفسي ننصح جميع المرضى بالصيام في رمضان ونلاحظ أن ذلك يؤدي إلى تحسن حالتهم النفسية".

وعن تأثير الصيام فيمن يعاني بعض الاضطرابات أو المخاوف أو الضغوط قال الشربيني: "هناك بعض



الاضطرابات النفسية الشائعة في هذا العصر، ولصوم رمضان تأثير إيجابي فيها، فمثلاً بالنسبة إلى الشعور بالقلق والذي يعتبر سمة من سمات عصرنا الحالي ويتخذ صوراً منها المخاوف المرضية، ونوبات الهلع التي تشبه الأزمات القلبية، وتقدر حالات القلق المرضي بنسبة 30 إلى 40 في المئة في بعض المجتمعات. والقلق ينشأ من الانشغال بهموم الحياة وتوقع الأسوأ والخوف على المال والأبناء والصحة، ولهذا فإن شعور الاطمئنان المصاحب لصيام رمضان وذكر الله بصورة متزايدة خلال الشهر فيه راحة نفسية وطمأنينة تسهم في التخلص من مشاعر القلق والتوتر".

ويضيف: "إن سبعة في المئة من سكان العالم يعانون مرض العصر وهو الاكتئاب النفسي، وذلك بحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية.. وأهم أعراضه الشعور باليأس والعزلة وتراجع الإرادة والشعور بالذنب والتفكير في الانتحار، والصوم بما يمنحه للصائم من أمل في ثواب الله يجدد الرجاء لديه في الخروج من دائرة اليأس. كما أن المشاركة مع الآخرين في الصيام والعبادات والأعمال الصالحة خلال رمضان يتضمن نهاية العزلة التي يفرضها الاكتئاب على المريض وممارسة العبادات، مثل الانتظام في ذكر الله وانتظار الصلاة بعد الصلاة في هذا الشهر تتضمن التوبة، وتقاوم مشاعر الإثم وتبعد الأذهان عن التفكير في إيذاء النفس بعد أن يشعر الشخص بقبول النفس والتفاؤل والأمل في مواجهة أعراض الاكتئاب".

وبخصوص مرض الوسواس القهري الذي يعانيه عدد كبير من الناس، على عكس الانطباع بأنها حالات فردية نادرة، فالنسبة التي تقدرها الإحصاءات لحالات الوسواس القهري تصل إلى ثلاثة في المئة ما يعني ملايين الحالات في المجتمع.. ويكون الوسواس في صورة تكرار بعض الأفعال بدافع الشك المرضي، مثل وسواس النظافة الذي يتضمن الاغتسال للتخلص من وهم القذارة والتلوث. وهناك الأفكار والوساوس حول أمور دينية أو جنسية أو أفكار سخيفة تتسلط على المرضى، ولا يكون بوسعهم التخلص منها، ويسهم الصوم في تقوية إرادة هؤلاء المرضى واستبدال اهتمامهم بهذه الأوهام ليحل محلها الانشغال بالعبادات وممارسة طقوس الصيام، ما يعطي دفعة داخلية تساعد المريض على التغلب على تسلط الوساوس المرضية التي كانت تسيطر على حياته وتسبب له المعاناة الأليمة.

## تقوية الإرادة

من وجهة نظر الطب النفسي يتم النظر إلى الصوم وقدوم شهر رمضان على أنه فرصة جيدة وموسم للمؤمنين يساعد على مواجهة الكثير من المشكلات النفسية. والمثال على ذلك حالة المدخنين الذين اعتادوا استهلاك السجائر بانتظام خلال الأيام العادية، بمعدل زمني لا يزيد على دقائق معدودة بين إشعال سيجارة بعد سيجارة حتى يتم الاحتفاظ بمستوى معين من مادة النيكوتين التي تم تصنيفها ضمن مواد الإدمان.

وقدوم شهر الصيام والاضطرار إلى الامتناع عن التدخين على مدى ساعات النهار، فرصة للمدخنين الراغبين في الإقلاع لاتخاذ قرار التوقف نهائياً عن التدخين، ويلاحظ بالفعل أن نسبة نجاح الإقلاع عن التدخين بعد شهر رمضان أكبر من النسبة المعتادة في الأوقات الأخرى التي لا تزيد على 20 في المئة بمعنى أن كل عشرة مدخنين يبدأون في الإقلاع ينجح اثنان منهم فقط ويعود ثمانية إلى التدخين مرة أخرى.

## تحسن الحالة النفسية للصائمين

لقد ثبت من خلال الملاحظة والبحث في مجال الطب النفسي، أن الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية متزنة ولديهم وازع ديني قوي ويلتزمون بأداء العبادات والتمسك بروح الدين في تعاملهم، هم غالباً أقل إصابة بالاضطرابات النفسية، وهم أكثر تحسناً واستجابة للعلاج عند الإصابة بأي مرض نفسي.. والغريب في ذلك أن بعض هذه الدراسات تم إجراؤها في الغرب، حيث ذكرت نتائج الأبحاث أن الإيمان القوي بالله والانتظام في العبادات لدى بعض المرضى النفسيين كان عاملاً مساعداً على سرعة شفائهم واستجابتهم للعلاج بصورة أفضل من مرضى آخرين يعانون حالات مشابهة. والأغرب من ذلك أن دراسات أجريت لمقارنة نتائج العلاج في مرضى القلب والسرطان والأمراض المزمنة أفادت بأن التحسن في المرضى الملتزمين بتعاليم الدين كان ملاحظاً بنسبة تفوق غيرهم، حيث ذكرت هذه النتائج أن شعور الطمأنينة النفسية المصاحب للإيمان بالله له علاقة بقوة جهاز المناعة الداخلي الذي يقوم بدور فاعل في مقاومة الأمراض. ◆◆



# هل الصيام صحة أم تخمة؟!

الدكتور: حسان شمسي باشا

**ها هو رمضان سيحل علينا ببركاته ونعمائه قريباً، والناس إزاءه أنواع: فمنهم من لا يرى فيه إلا جوعا لا تتحمله أعصاب معدته، وعطش لا تقوى عليه مجاري عروقه، ومنهم من يرى في رمضان موسما سنويا للموائد الزاخرة بألوان الطعام والشراب، وفرصة جميلة للسهر واللهو الممتد إلى بزوغ الفجر والنوم العميق في النهار حتى غروب الشمس، فإذا كان ذا معاملة ساءت معاملته، وإن كان موظفا ثقل عليه أداء واجبه. ومنهم، وهم الفائزون، من يرون في رمضان شهرا غير هذا كله، يرون فيه دورة تدريبية لتجديد معانٍ في نفوس الناس من الخلق النبيل، والإيثار الجميل، والصبر الكريم.**

يحمل شهر الصيام الراحة الصحية لكثير من المرضى، إلا أنه قد يبعث من جديد شكوى مرضية عند من لم يحسن الاستفادة من الصيام.

فقد قام بعض الباحثين في الدار البيضاء في المغرب، بدراسة ميدانية لمن يعانون من سوء الهضم في رمضان، فاختبروا 1860 شخصاً من البالغين (15



سنة فما فوق) من الرجال والنساء، وبدأت الدراسة في آخر شهر شعبان، وكان يشترط أن يكون هؤلاء أصحاء لا يشكون من أعراض سوء الهضم المذكورة أعلاه، وقد ذهل الباحثون عندما وجدوا أن 12.4 في المئة كانوا يعانون من سوء الهضم في الأسبوع الأول من الشهر الكريم، وبحساب سكان الدار البيضاء وجد الباحثون أن 330,000 شخص قد عانوا من سوء الهضم في هذا الشهر الكريم.

**فما السبب في ذلك، رغم ما نعرف أن الصيام هو خير علاج لسوء الهضم؟**

والحقيقة أن مرد ذلك هو العادات الشائعة في بلاد المسلمين، حيث يأكلون في رمضان أضعاف ما يأكلونه في غير رمضان، وتعمل السيدات في البيوت - كما يقول الدكتور محمد علي البار- جاهدات طوال الشهر لإرضاء شهوات الطعام لدى أزواجهن وبقية أفراد الأسرة ويتفنن تفنينًا مذهلا في أنواع الأطعمة والحلويات، وتبدأ الحركة في البيوت من بعد صلاة الظهر، ويستمر الإعداد للطعام إلى قرب آذان المغرب... ثم تبدأ معركة الأكل على الطعام، والانتقام لساعات الصيام.. ثم سهرات متواصلة مع المسلسلات التلفازية والمسابقات الرمضانية، مع تناول المكسرات والحلويات طوال الليل، وحتى وجبة السحور.

ومن الناس من يفرط في طعامه وشرابه، لا لسبب إلا لإخماد لهيب القلق، أو بسبب الهم الذي يعيشه، وهؤلاء يسببون لأنفسهم عسراً في الهضم، وتلبكاً في الأمعاء، وهم بذلك يصرفون اهتمام جهازهم العصبي عن مشاكل الحياة اليومية إلى ما يعيشونه من متاعب الأمعاء والقولون، فيتعطل تفكيرهم وينشغل بالهم بعملية الهضم، وهذا مصداق الحكمة القائلة: "البطنة تذهب الفطنة".

وإذا كانت البطنة تذهب الفطنة، فإن الصوم يقوي الفطنة ويحسن نشاطها، فلقد كان المفكر اليوناني سقراط يصف بالوحشية، أو بالهمجية، الذين كانوا يتناولون أكثر من وجبتين غذائيتين في اليوم... ترى ما عساه أن يصف "متمدني العصر الحديث" الذين يأكلون لذائذ الطعام في وجبات ثلاث وما بين الوجبات، وما تشتهيه الأنفس من مقبلات ومشهيات، ثم يخلدون للنوم على ضجيج المعدة والأمعاء، تتقلب على بعضها البعض مثقلة بما فيها من مأكولات، وما أن يستيقظوا في الصباح حتى يعودوا لتناول الطعام من جديد.

## الصوم وجهاز الهضم

وقد تبدو فائدة رمضان، من الناحية الطبية لدى المصابين بالالتهابات الهضمية المزمنة، وفي طليعتها الالتهاب المعدي المزمن، وهو أول من يستفيد من هذا الفرض الديني... إذ أن الطعام يؤذي الالتهابات ويزيده في شتى الحالات، والصوم يحمل إلى هذه الشكوى راحة تمتد طيلة أيام الشهر... وتكون ذات أثر كبير في شفاء الالتهابات. كما أن التهاب الأمعاء المزمن والتهاب القولون المزمن يستفيدان من الصوم كثيراً... فإبعاد الغشاء المخاطي للأمعاء عن الطعام مدة طويلة يرمم الخلايا الملتهبة، ويقلل من إفرازاتها المرضية الكثيرة، ويخفف سوائلها المخاطية ويقدم معونة أساسية في شفاء هذه الإصابات المعوية المزمنة.

وإذا كان الصوم يفيد في حالات الالتهابات فإنه - كما يقول الأستاذ الدكتور منذر الدقاق - قد يزيد في آلام المصابين بالقرحة المعدية أو الاثنا عشرية، فيثيرها إن كانت هاجعة، لأن بقاء المعدة فارغة لدى المصاب بالقرحة لساعات طويلة، يجعل الإفراز المعدي الحامضي يتراكم في جوف المعدة الفارغة، والإفراز الحامضي يحتاج إلى معدل يبدد فعله وأذاه، وقد اعتاد المريض أن يستخدم الأطعمة في فترات متعددة من اليوم لتعديل الحموضة الزائدة لمعدته.

وإذا ما تتابع الإفراز المعدي الحامض في معدة فارغة، ازدادت آلام البطن واشتدت وعادت نوبة القرحة الهضمية إلى شكلها المعروف.

وللأسف فإن جهاز الهضم عند كثير من المسلمين في بلادنا معرض لنوع من التعب الخاص، حيث يختص الطعام الشرقي بصعوبة الهضم، لثقله وكثرة الدسم فيه، وتعقد أصول طبخه، وتعدد أجزائه المخلوطة. وثقل هذا الطعام يحمل الجهاز الهضمي عبئا شديدا خلال فترة مديدة من السنة، حتى يأتي شهر رمضان فيقدم راحة ضرورية لجهاز متعب.

ولا شك إن الإكثار من خلط الطعام، وتعدد أنواعها المتنافرة من حامضه وحلوه، ومن الطعام الدسم والمقالي وأشباهها، ومن التوابل والبهارات، ثم بما يتبع ذلك من الكنائف والحلويات.. كل هذا يجعل المعدة في وضع صعب جدا لا تقوى عليه، فتجد نفسها تصرخ بالجشاء أو تطبل البطن، بالغازات.

## الصوم رحلة استجمام للمعدة

فالصوم يجلب الراحة للمعدة ويتيح لها فرصة إصلاح ما أتلف منها، والمعدة التي طالما تمددت أثناء عملها المفرط تستعيد حجمها العادي، وتنكمش عندما تكون فارغة خلال فترة الصوم، ويسير ما أصاب المعدة من متاعب والتهاب نحو الشفاء.

ولا شيء يمكن أن يرجع النشاط لجهاز هضمي متعب، ولأمعاء منهكة، وغدد مرهقة، مثل الصوم الصحي. يقول الدكتور ديوي: "إن الصوم يعتبر بمثابة راحة استشفائية" ويضيف: "إن الراحة لا تشفي من كسر في العظم، ولا جرح من الجروح، ولكنها - أي الراحة - تهيئ جميع الظروف اللازمة للشفاء".

"مضغ اللقمة الواحدة ثلاثين مرة أفضل من ان تبتلع ثلاثين لقمة"

ويقول الدكتور شلتون: "إن المعدة العليلة، أو الضعيفة، تستفيد من فترة الراحة التي يتيحها لها الصوم، فتحسن من مستوى وظيفتها، وترفع من نشاط الغدد في جدارها، وتعود بعد الصوم إلى العمل بحيوية أكثر".

## وصايا صحية

وغذاؤنا في رمضان ينبغي ألا يختلف كثيرًا عما هو عليه الحال خارج رمضان، بل ربما ينبغي أن يكون أبسط في مكوناته، وعلى الصائم أن يحرص على ألا يزداد وزنه في رمضان، بل ربما وجد البدين في رمضان فرصة ذهبية للتخلص من بعض الكيلو جرامات.

وينصح الخبراء بمضغ الطعام مدة كافية، فهي الطريقة الوحيدة التي تمكن من الاستمتاع الحقيقي بالأكل وتذوق لذته، عملا بالنصيحة المشهورة: "مضغ اللقمة الواحدة ثلاثين مرة أفضل من أن تبتلع ثلاثين لقمة". ويوصي خبراء التغذية بأن يكون الطعام غنيا بالأغذية بطيئة الهضم، وتجنب الأغذية سريعة الاحتراق.

والأغذية المفيدة التي تهضم ببطء هي تلك التي تحتوى على الحبوب مثل القمح والشوفان والفول والعدس والطحين الأسمر والأرز الأسمر، وهذه الأغذية يطلق عليها اسم الكربوهيدرات المعقدة.

أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها. والأغذية الغنية بالألياف تمثل الحبوب بقشورها، والبقول، والخضروات، كالبازلاء والفول والفوصوليا والسبانخ، والفواكه مثل التين والمشمش وغيرها.

وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوى على الخضراوات واللحم، وخصوصاً الدجاج والسمك. أما الأغذية المقلية فهي غير صحية، وينبغي تحديد تناولها، فقد تسبب عسر الهضم والحرقة وحموضة المعدة وازدياد الوزن.

**بعض النصائح السريعة:**

- تجنب الأطعمة المقلية والدهنية والأطعمة الحاوية على الكثير من السكر.
- احذر الإفراط في الطعام، وخصوصاً في وجبة الإفطار.
- لا تفرط في شرب القهوة والشاي في وقت السهرة، فالقهوة والشاي تجعلك تطرح كمية أكبر من البول مع الأملاح التي يحتاجها الجسم خلال وقت النهار.
- حاول التوقف عن التدخين، فإذا كنت لا تستطيع ذلك، فحاول التخفيف منه تدريجيا، مبتدئا قبل أسابيع من شهر رمضان.
- حافظ على تناول بضع تمرات، ما لم تكن مصابا بالسكر، فالتمر مصدر عظيم للألياف والسكريات والبوتاسيوم والمغنيزيوم.
- إشرب عصائر الفواكه غير المحلاة في السحور.
- إشرب اللبن الرائب وخصوصاً عند السحور. ◆◆



# ارشادات طبية حول تناول السكر

الدكتور: حسن محمد صندقجي

أصبح السكر عنصرا أساسيا في مكونات الأطعمة والمشروبات، وكثير من مصادر علم التغذية تجعله المادة الغذائية الأكثر إضافة ووجودا في كثير من الأطعمة والمشروبات التي يتناولها المرء خلال اليوم. وهي في هذا تتفوق على الملح والبهارات وغيرها من الإضافات الغذائية، وتتشابه قضية السكر مع قضايا الزيوت النباتية المهدرجة والدقيق الأبيض واللحوم الباردة والمأكولات السريعة المقلية والمقرمشات والمشروبات الغازية، باعتبارها جميعا أمورا غذائية طارئة لم ينتشر استهلاكها قبل بدايات القرن العشرين الماضي، مقارنة بالأزمنة السابقة.

وسكر المائدة table sugar، أو سكر السكروز sucrose، هو المقصود عند إطلاق كلمة السكر في هذا العرض الطبي الصحافي. ولم تعهد البشرية مستوى لتناول السكر بالشكل الذي يجري اليوم على نطاق عالمي واسع. وهناك تعليلات طبية تربط بين هذا الارتفاع الحالي في تناول الناس للسكر وبين الارتفاع في الإصابات بالسمنة وبزيادة الوزن ومرض السكري ومتلازمة الأيض وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الاضطرابات الصحية.

وفي الوقت الحالي، ينتج سكر المائدة بشكل رئيسي من العصارة الحلوة الطعم لسيقان نباتات قصب السكر sugar cane أو من جذور الشمندر السكري sugar beet. وقديما كان العسل هو المستخدم عالميا في تحلية الأطعمة أو المشروبات، قبل أن ينتشر استخدام سكر المائدة. وتشير المصادر التاريخية إلى أن إنتاج بلورات السكر الجافة بدأ من الهند، ومنها انتقل شرقا إلى الصين وغربا إلى بلدان الشرق الأوسط. ثم في القرون الوسطى وصل إلى أوروبا في القرن الثاني عشر، ومنها إلى الأميركتين. وبذلك بدأت بلورات السكر الجاف تحل تدريجيا محل العسل كمادة لإكساب الأطعمة والمشروبات الطعم الحلو. ولكن تناوله ظل محدودا نظرا لتدني كمياته المتوفرة بالأسواق العالمية في القرون السابقة. ومع توسع الاكتشافات الجغرافية، توفرت الأراضي المناسبة لزراعة قصب السكر بالذات، ومع تطور وسائل الزراعة انتشرت زراعة قصب السكر في مساحات شاسعة من الأراضي، وكذلك تطورت آليات استخلاص السكر منه لإنتاج كميات كبيرة، وازداد توفر السكر للمستهلكين وازدادت بالتالي استخداماته كإضافات للأطعمة والمشروبات وفي إنتاج الحلويات. وأصبحت المنتجات الغذائية المحتوية على السكر في إعدادها، جزءا أساسيا وكبيرا في الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة، التي نستهلكها يوميا.

## أنواع السكريات

ولكي تتضح الأمور في الذهن، هناك مجموعة، من ضمن العناصر الغذائية، تسمى السكريات أو الكربوهيدرات، وأحد أنواعها هو سكر المائدة الحلو الطعم. وتنقسم السكريات الموجودة في الطبيعة عموما إلى أربعة أنواع، وهي:

**أولا**: السكريات الأحادية monosaccharides. ومن أشهرها ثلاثة أنواع، هي:

- سكر الغلوكوز glucose أو ما يترجم للعربية بسكر العنب. ويعطي حلاوة مقاربة لحلاوة سكر المائدة. ويتوفر في كثير من الفواكه وفي العسل. وهو يعتبر المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة لخلايا الجسم البشري، ولذا يتوفر في الدم.
- سكر الفركتوز fructose أو ما يترجم للعربية بسكر الفواكه. ويعطي قدرا من حلاوة الطعم ضعف ما يعطيه سكر المائدة. ويتوفر في جميع الفواكه وفي العسل وفي بعض الخضار. وفي جسم الإنسان، يوجد في السائل المنوي للرجل.
- سكر الغلاكتوز glactose أو ما يترجم للعربية بسكر العقل. وهو أقل حلاوة من سكر المائدة، وضعيف الذوبان في الماء.

**ثانيا**: السكريات الثنائية disaccharides. وهي سكريات مكونة من ارتباط نوعين من السكر الأحادي. ومن أشهرها ثلاثة أنواع، هي:

- سكر المائدة أو سكر السكروز، المكون من ارتباط سكر غلوكوز مع سكر فركتوز. وهو مادة كريستالية بلورية لا رائحة لها، ذات قابلية للذوبان في الماء، ولها طعم حلو. ويوجد سكر المائدة مختلطا مع سكر الفركتوز، في بعض المنتجات النباتية مثل ثمار المشمش والأناناس والتمر وسيقان قصب السكر وجذور الشمندر.
- سكر الحليب أو سكر اللكتوز lactose، المكون من ارتباط سكر غلوكوز مع سكر غلاكتوز. وهو المادة السكرية في الحليب ومشتقات الألبان.
- سكر الشعير أو سكر المالتوز maltose المكون من ارتباط سكر غلوكوز مع سكر غلوكوز.

**ثالثا**: السكريات الكثيرة polysaccharides أو المعقدة complex carbohydrates. وهذه تتكون من ارتباط ثلاثة أو أكثر من السكريات الأحادية. وقد يصل عددها إلى 500 وحدة من السكريات الأحادية المرتبطة مع بعضها البعض. وهذه السكريات المعقدة لا

تذوب في الماء وليس لها طعم حلو. وتنقسم السكريات الكثيرة إلى نوعين رئيسيين:

- سكريات معقدة ذات أصل نباتي، ومن أمثلتها المهمة النشا starch والألياف fibers. والنشا مادة سكرية غير حلوة الطعم، توجد في حبوب القمح والذرة والأرز والبطاطا والخبز والمعكرونة والخضار والفواكه. ويتكون النشا من سكريات الغلوكوز المرتبطة مع بعضها البعض بعدد إجمالي يصل إلى ثلاثة آلاف وحدة من سكر الغلوكوز. كما أن السيليلوز هو من الأمثلة المهمة للسكريات النباتية المعقدة غير حلوة الطعم. والسيليلوز هو المادة الخشبية التي تشكل ألياف الأوراق والجذور وقشور الحبوب والفواكه والخضار وسيقان النباتات.
- سكريات معقدة ذات أصل حيواني. وعادة ما تتراكم السكريات التي يأكلها الإنسان أو الحيوان على هيئة غليكوجين يتم اختزانه في العضلات أو الكبد كمصدر للطاقة عند الحاجة.

## الأمعاء والسكريات

ومن بين دواعي أهمية معرفة أنواع السكريات، أن الأمعاء لا تمتص سوى السكريات بهيئتها الأحادية، ولا تستطيع امتصاصها بهيئتها الثنائية أو الكثيرة. ولذا فإن السكريات التي توجد سابحة في الدم هي سكر الغلوكوز وسكر الفركتوز وسكر الغلاكتوز، وبعد تناول السكريات بأنواعها المختلفة في الأطعمة أو المشروبات، يقوم الجهاز الهضمي لدى الإنسان بتحليل وتفتيت السكريات الثنائية والكثيرة نحو سكريات أحادية. وبحسب درجة تعقيد تكوين السكر، يطول وقت هضمها وتفتيتها، وبالتالي يطول الوقت من بعد التناول كي تدخل إلى الدم وترفع نسبة سكر الغلوكوز فيه. وبالنسبة لسكر المائدة بالذات، تتم عملية التفتيت أولا في المعدة بفعل تأثير أحماض المعدة، وما تبقى مما لم يتم تفتيته وهضمه في المعدة، يتم تفتيته على سطح بطانة الأمعاء الدقيقة بفعل أنزيم معين يدعى أنزيم سكريز sucrase. ثم يتم امتصاص السكريات الأحادية في خلايا بطانة الأمعاء الدقيقة، ويتم إدخالها إلى الشعيرات الدموية، وبالتالي تنتقل مع الدم إلى الكبد ومن ثم إلى بقية أرجاء الجسم.

وكذلك يتم تفتيت سكر الحليب. وبعكس النشا، كأحد أنواع السكريات المعقدة، الذي تهضمه أمعاء الإنسان وتفتته إلى سكريات غلوكوز أحادية، لا يتمكن الجهاز الهضمي لدى الإنسان من هضم السيليلوز كما هي الحال لدى بعض الحيوانات. ولذا لا يستفيد الجسم البشري من ألياف السيليلوز وغيرها من الألياف النباتية، إلا في جوانب أخرى تتعلق بليونة الإخراج ونمو البكتيريا الصديقة وإعاقة امتصاص الكولسترول والسكريات الأحادية وغيرها من الفوائد الصحية للألياف بالعموم.

## إضافة السكريات الحلوة

السكر موجود في بعض المنتجات الغذائية الصحية بهيئتها الطبيعية، مثل الفواكه. ولكن تظل "حلويات ما بعد الطعام" Dessert والمشروبات الباردة والساخنة على رأس قائمة الأطعمة التي يضاف السكر إليها. وغالبيتها أطعمة ذات جدوى صحية قليلة أو معدومة. وهناك أطعمة أخرى ذات قيمة غذائية متنوعة، يضاف السكر إليها أيضا. ومن بين أسباب إضافة السكر كما يقول الباحثون في شؤون التغذية بـ "مايو كلينك":

- رفع مستوى الطعم لتقبل التناول، كما في الحليب ولبن الزبادي.
- إعطاء الأطعمة المخبوزة قواما ولونا جذابين.
- المساهمة في حفظ الأطعمة، مثل المربيات وحلويات الجلي.
- توفير السكر كعنصر لازم لعملية تخمير عجين الخبز ونفش هيئته عند الخبز.
- توفير مادة لإعطاء فرصة تكوين الكتلة، كما في الأيسكريم (البوظة) والبسكويت.
- معادلة درجة الحموضة لبعض الأطعمة الحامضة بذاتها، كالخل والطماطم في "الكاتشب".

وتشير رابطة القلب الأميركية إلى أن: إضافة كمية قليلة ومحددة من السكريات الطبيعية لتحلية طعم بعض المنتجات الغذائية بغية تحسين طعمها عند

التناول الأطفال لها، كالحليب أو لبن الزبادي، هو أفضل من إضافة تلك السكريات الحلوة الطعم إلى منتجات غذائية ضعيفة الفائدة أو في إنتاج أطعمة عالية الحلاوة في الطعم.

## السكريات الحلوة الطعم

ويتوفر سكر المائدة على عدة هيئات، هي:

- حبيبات السكر الكريستالية البيضاء، أو السكر الخشن Granular sugar. والكوب الواحد منه، أي بحجم 48 ملعقة شاي، يزن نحو 200 غرام.
- مسحوق السكر الأبيض Powdered sugar. والكوب الواحد منه، بحجم 48 ملعقة شاي، يزن نحو 120 غراما.
- السكر البني Brown sugar. والكوب الواحد منه، بحجم 48 ملعقة شاي، يزن نحو 195 غراما. والسكر البني يختلف عن الأبيض باحتوائه على مادة دبس السكر البنية اللون molasse.

ولكن هذا ليس كل القائمة، ذلك أن «السكريات الحلوة الطعم المضافة» إلى المنتجات الغذائية والمشروبات تأخذ عدة مسميات أخرى لأنها تستخلص من مصادر نباتية أخرى مختلفة. وهي إضافة إلى ما تقدم تضم:

- عصير سكر القصب Cane juice والعصير المركز لسكر القصب cane syrup. وهي منتجات تستخدم كإضافة سكرية في الصناعات الغذائية. وبالأصل هي منتجات تظهر خلال مراحل عملية استخلاص السكر من القصب، ولكي تتحول إلى بلورات السكر الجافة عليها أن تخضع لعمليات إنتاجية أخرى تتعلق بالتصفية والتنقية والتجفيف.
- محلى الذرة Corn sweetener، وعصير الذرة الحلو Corn syrup، المستخلصان من نشا الذرة. وهناك أيضا نوع ثالث يدعى «عصير الذرة العالي التركيز بسكر الفركتوز High fructose corn syrup، وهو الأعلى استخداما في عمليات تحلية الأطعمة والمشروبات المصنعة، وهي مكونة من سكر الغلوكوز وسكر الفركتوز بتركيز عال لإعطاء درجة أعلى من الحلاوة مقارنة بسكر المائدة.
- سكر الفركتوز الحر وسكر الغلوكوز الحر، ويتم استخلاصهما على هيئة نقية من بعض أنواع الفواكه أو العسل أو بعض أنواع الخضار.
- العصائر السكرية المركزة من الفواكه Fruit juice concentrate.
- العسل. ويشمل مزيجا من سكر الغلوكوز وسكر الفركتوز وسكر السكروز.
- سكر الإسفندان أو سكر القيقب Maple syrup - الدبس المستخلص من عدة مصادر طبيعية، كقصب السكر أو الشمندر أو الخرنوب أو التمر أو غيرها.
- سائل السكر المقلوب invert sugar syrup، أو ما يسمى بـ "الشيرة" أو "القطر"، وهو مكون من مزيج لسكر الفركتوز مع سكر الغلوكوز، ويتم تصنيعه من سكر المائدة بعد تفتيته بالحرارة وبوجود عصير الليمون، إلى سكر الغلوكوز والفركتوز. ويمتاز بأن قوامه سائل لزج وأقل عرضة للتبلور وطعمه أشد حلاوة من السكر نفسه. ويستفاد منه كإضافة لحفظ طازجة الحلويات ومنع انكماشها، وخصوصاً الحلويات



المبالغة في استخدام السكر في الحلويات مضر بالصحة

العربية كالكنافة أو البقلاوة.

## نصائح تناول سكر المائدة

إن القيمة الغذائية لكل 100 غرام من حبيبات السكر الخشن تتكون من احتوائها على السكر بنسبة 99، 97 في المائة وتعطي 387 كالوري من السعرات الحرارية. وتكاد تخلو تماما من أي معادن أو فيتامينات. أما السكر البني، فكل 100 غرام منه تحتوي على السكر بنسبة 97، 33 في المائة، وتعطي 377 كالوري. ولكن لأن السكر البني يكتسب هذا اللون بفعل احتوائه على دبس السكر molasses، فهو بالتالي يحتوي على فيتامينات ومعادن. ووفق معلومات وزارة الزراعة الأميركية حول المنتجات الغذائية، تحتوي تلك الكمية من السكر البني على كمية من الكالسيوم تعادل 10 في المائة من حاجة الجسم اليومية له. وكذا نسبة 15 في المائة من الحديد، و8 في المائة من المغنسيوم، 3 في المائة من الفسفور، و7 في المائة من البوتاسيوم، و2 في المائة من الزنك.

**مشاكل طبية وغذائية تحدث بسبب كثرته في الطعام**

وذكرت نصائح "إرشادات التغذية للأميركيين" Dietary Guidelines for Americans في إصدارات عام 2010 لوزارة الزراعة الأميركية USDA بأن تشكل سكريات الكربوهيدرات نحو 55 في المائة من كامل طاقة كالوري السعرات الحرارية لكل الطعام الذي يتناوله المرء خلال فترة اليوم الواحد. ولإنسان متوسط العمر ونشيط في حركته البدنية يُنصح بكمية 2000 كالوري من طاقة الطعام في كل اليوم الواحد، وعليه تكون كمية طاقة السكريات 1100 كالوري. أي 275 غراما من السكريات بأنواعها المختلفة.

ومن بين هذه الـ275 غراما من السكريات بالعموم، تكون نسبة سكر المائدة والسكريات الحلوة الطعم المضافة إلى الأطعمة أو المشروبات هي 13 في المائة، أي نحو 150 كالوري، أي بعبارة أخرى نحو 36 غراما أو ما يعادل نحو تسع ملاعق شاي من السكر. وتشير إصدارات رابطة القلب الأميركية إلى أن: «رابطة القلب الأميركية تنصح بألا تتجاوز كمية كالوري طاقة السعرات الحرارية للإضافات السكرية عن نصف كمية طاقة كالوري السعرات الحرارية ذات الأصول السكرية في وجبات الطعام اليومية. وهو ما يعني لغالبية النساء نحو 100 كالوري في اليوم، أي ما يعادل ست ملاعق شاي من السكر. ولغالبية الرجال نحو 150 كالوري في اليوم، أي ما يعادل تسع ملاعق شاي من السكر». وتذكر بأن ملعقة شاي تملأ أربعة غرامات من السكر، أي 16 كالوري. باعتبار أن كل غرام من السكر يعطي أربعة كالوري، وكل غرام من البروتينات يعطي أربعة كالوري، وكل غرام من الدهون يعطي نحو ثمانية كالوري.

وذكرت «إرشادات التغذية للأميركيين» في إصدارات عام 2010 الإضافات الدهنية والسكرية الصلبة SoFAS يجب ألا تتجاوز نسبة 15 في المائة من كامل طاقة الغذاء اليومي. ولكن نتائج الإحصاءات على أرض الواقع تلاحظ أنها تشكل نحو 35 في المائة من نسبة طاقة طعام الفرد الأميركي اليوم.

وتحدثت رابطة القلب الأميركية عن أن نتائج المسح الإحصائي القومي للصحة والتغذية بالولايات المتحدة NHANES خلصت إلى أن الفرد الأميركي يتناول نحو 22.2 ملعقة شاي من السكر يوميا، أي ما يعادل 355 كالوري. وأن هناك ارتفاعا متواصلا في هذا الرقم خلال العقود الثلاثة الماضية، وخصوصا لدى الرجال والمراهقين من الجنسين. وأن غالبية مصادر هذا السكر الفائض تأتي من المشروبات المحلاة بالسكر. ذلك أن عبوة عادية من المشروبات الغازية العادية تحتوي على 130 كالوري من السكريات المضافة للتحلية، أي ما يعادل ثماني ملاعق شاي من السكر. ولذا تنصح الرابطة بألا تتجاوز كمية المشروبات الغازية هذه، أي المحلاة بالسكر، عدد أربع عبوات في الأسبوع، وإضافة إلى تسويس الأسنان، فإن ما هو ثابت علميا اليوم لأضرار زيادة تناول السكريات يشمل زيادة الوزن والسمنة وتبعاتهما، وسوء التغذية نتيجة لانتقاء تناول الأنواع الأقل جودة صحية من الأطعمة، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية ذات التأثيرات الضارة على سلامة الشرايين بالجسم.◆◆



# كيف تتغلب على الفطريات بين أصابع القدمين؟

د. عبير مبارك

**لوصف حالات التهابات الفطريات fungal infection التي تنشأ في ما بين أصابع القدمين، تختار المصادر الطبية اسم «قدم الرياضي» Athlete's foot. وهذا الاسم وإن كان «لبقا» وذا «رنة فنية»، إلا أن كثيرا من الأطباء يعترض على هذه التسمية، ويرى أن استخدام هذا الاسم ليس واقعيا ولا مناسبا لوصف تلك الحالة المرضية، ذلك أن الإصابة بهذا النوع من التهابات الفطريات لا علاقة لها بشكل مباشر بحرص الرياضيين، الهواة أو المحترفين، على ممارسة الرياضة كوسيلة لنيل الفوائد الصحية، أو كنشاط حياتي ترفيهي أو كسبيل لكسب لقمة العيش. كما أن الكثير من المصابين بهذه الحالة، من الذكور أو الإناث، لا علاقة لهم من قريب أو بعيد بممارسة الرياضة أو ارتداء الأحذية الخاصة بممارستها.**

إذن، من أين أتت هذه التسمية وما سببها؟ ما لاحظه الأطباء أن تعريض أصابع القدمين، وبالذات في ما بينها، لظروف الرطوبة والبلل لفترات طويلة، من دون الحرص على تنظيفها، ومن دون الحرص على تجفيفها، يؤدي إلى نشوء فرصة لنمو الفطريات وتغلغلها داخل الطبقة الجلدية للمناطق التي فيما بين أصابع القدمين. وبما أن الرياضيين، كالعدائين أو لاعبي كرة القدم أو السباحين، معرضون للرطوبة في القدمين، جراء إفراز العرق أو

البقاء في الماء، فإن أقدامهم هي الأنسب لوصف مسببات الإصابة بتلك الحالة من التهابات الفطريات.

وأيا كان الأمر في شأن سبب التسمية، فإن التهابات فطريات القدمين هي من الحالات الشائعة بين الناس، وفي مختلف مراحل العمر.

## الأعراض

هناك عدد من الأعراض التي تدل على وجود هذه النوعية من الالتهابات الميكروبية، قد يوجد جميعها أو بعضها لدى المصاب. وهي:

- الشعور بالحكة أو الوخز أو الحرقة، في مناطق ما بين أصابع القدمين، خاصة الأصابع الخارجية منها.
- الشعور بالحكة أو الوخز أو الحرقة، في باطن القدمين، أي في السطح الملامس للأرض.
- ظهور بثور جلدية blisters مثيرة للحكة، في القدمين.
- تقشر أو تشقق جلد القدمين، خاصة في مناطق ما بين الأصابع.
- جفاف غير طبيعي في جلد جوانب القدم أو في جلد كعب القدم.

وقد يُؤدي وجود الفطريات في أجزاء القدم إلى إصابة أظافر أصابع القدمين بتلك الفطريات، ما يجعلها تبدو سميكة وسهلة التفتت وفاقدة للنضارة الطبيعية في سطح الظفر وذات لون متغير نحو اللون الأصفر، وربما يصل التقصف والتفتت إلى حد زوال الظفر كلية عن الإصبع. هذا، مع العلم بأن التهابات أظافر القدم بالفطريات Onychomycosis قد تنشأ دونما إصابة بالفطريات في جلد أصابع القدم، أو قد تكون مصاحبة لها.

## مراحل الالتهاب

ولكي ندرك ما يحصل خلال نشوء واستمرار التهاب جلد القدم بالفطريات، علينا ملاحظة المراحل الثلاث التالية:

المرحلة الأولى: الفطريات عالم واسع ومتنوع، وثمة نوعيات معينة من الفطريات، من خصائصها أنها تنمو لتكون ما يعرف بالعفن mold. والعفن ببساطة هو كتلة من الزوائد المتراكمة على بعضها البعض، أي مثل كتلة من القطن. وهذه النوعية من الفطريات «تعشق» الأجواء المظلمة والرطبة والدافئة، أي غير المعرضة للهواء وأشعة الشمس، والعامرة بالماء. وحينما تعيش القدم داخل أحذية ضيقة، وبالذات الأنواع البلاستيكية منها، ويتم ارتداء جوارب من مواد صناعية، أي غير قطنية، فإن أصابع القدم تتزاحم، ولا تتمكن المساحات الجلدية الفاصلة بين أصابع القدم من التعرض لراحة التهوية والجفاف وأشعة الشمس. وبالتالي تتهيأ أفضل بيئة لتواجد ونمو تلك النوعية من الفطريات. وحينما تلتصق تلك النوعية من الفطريات بجلد الطبقة الخارجية لما بين أصابع القدم، فإنها تكون زوائد ميكروسكوبية أشبه بتلك الزوائد والفروع التي تكونها النباتات المتسلقة، كاللبلاب أو غيره، وذلك على السطح الخارجي للجلد.

المرحلة الثانية: وإزاء هذا النمو غير الطبيعي لشيء غريب على السطح الخارجي للجلد، فإن الجلد يتفاعل مع الأمر بأن تقوم الطبقة السفلى للجلد بإنتاج المزيد من خلايا الجلد. ومعلوم أن خلايا الجلد تنتج في الطبقة السفلى للجلد، ثم تصعد إلى أعلى تلك الخلايا كي تحل محل الخلايا الجلدية الخارجية التي ماتت وتلفت بفعل التعرض للأجواء الخارجية المحيطة بنا. وما إن تصل هذه الكميات الجديدة والكثيرة من خلايا الجلد إلى الطبقة الخارجية للجلد، حتى تبدأ بالتراكم على بعضها البعض. وبالتالي يصبح الجلد أكثر سماكة، وتنشأ فيه طبقة القشور.

المرحلة الثالثة: كلما زاد نمو الفطريات وانتشر على مناطق الجلد، زاد تفاعل الجلد مع ذلك، ونشأ مزيد من القشور الجلدية. وهكذا دواليك تتكرر العملية، لتنشأ الحالات المتقدمة من التهابات الفطريات بالقدم.

## التهابات معدية

وعلينا ملاحظة أن وجود الفطريات على جلد قدم شخص ما لا يعني بالضرورة نشوء التغيرات الجلدية المذكورة. ولكن هذا الشخص، السليم ظاهريا، تظل لديه التهاب فطريات. والتهابات الفطريات في أصابع القدمين، سواء كانت واضحة أو خفية، هي من أنواع الالتهابات المعدية. أي أنها:

أولا: قابلة للانتقال من بين أصابع قدم إلى أصابع القدم الأخرى للشخص نفسه، أو إلى اليدين.

ثانيا: قابلة للانتقال من شخص مصاب إلى شخص سليم، عبر التلامس المباشر لجلد القدمين. أي ربما حتى من شخص سليم ظاهريا.

ثالثا: الفطريات المعدية قد تعلق بأشياء يلامسها جلد الشخص المصاب. أي مثل أغطية السرير، أو أسطح بلاط الحمام أو المسبح أو الساونا، أو الجوارب، أو الأحذية، أو مقلمة الأظافر، أو غيرها من الأشياء. وهنا قد تنتقل إلى شخص سليم منها.

ولأسباب عدة، هناك أشخاص أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الفطريات في القدمين. والرجال عموما أكثر إصابة من النساء. والذين يرتدون أحذية ضيقة، ومصنوعة من مواد بلاستيكية في أجزائها الخارجية أو طبقات بطانتها الداخلية. وكذا من يرتدون جوارب غامقة اللون، وليس لديها قدرة على امتصاص الرطوبة والعرق، أي المصنوعة من خيوط صناعية. وكذلك الذين يكثرون من استخدام المسابح العامة أو غرف الساونا أو الحمامات العامة. وأيضا الذين لديهم تدن في قوة جهاز المناعة، ككبار السن ومرضى السكري ومرضى فشل الكلى وفشل الكبد والذين يتناولون أدوية لخفض مناعة الجسم وغيرهم.

**قد تؤدي الفطريات إلى الالتهابات البكتيرية**

وقد لا يقتصر الأمر بالضرورة على التهابات موضعية فيما بين أصابع القدمين، بل هناك مضاعفات لحصول هذه النوعية من التهابات الفطريات في تلك المناطق من جلد القدمين، خاصة لدى كبار السن أو مرضى السكري وغيرهم ممن قد تكون لديهم حالات صحية تتطلب عناية عن كثب.

## التهابات إضافية

والمشكلة قد تتعمق حينما يسهل وجود التهاب الفطريات حصول تغيرات في الطبقة الخارجية للجلد، ما يجعلها عُرضة للإصابة بالتهابات بكتيرية، فوق الفطريات. وما يزيد المشكلة تعقيدا هو أن الفطريات لديها القدرة على إنتاج أنواع من المضادات الحيوية. ومعلوم أن البنسيلين وغيره من المضادات الحيوية، إنما هو مادة تنتجها أنواع من الفطريات. وحينما تنتج الفطريات الموجودة على سطح جلد القدم أنواعا من المضادات الحيوية، فإنها تقضي على أنواع من البكتيريا، وفي الوقت نفسه تسمح لأنواع شرسة من البكتيريا بأن تنمو في ظل غياب أنواع أخرى من البكتيريا. وبالتالي يحصل التهاب بكتيري، من فئات شرسة من البكتيريا القادرة على إنتاج مواد تتلف أنسجة الجلد وتُعمق تغلل البكتيريا في أجزاء الأصبع الداخلية، ما قد يجعل من الصعب علاجها.

كما أن تلك الفطريات قد تنتج مواد بروتينية ذات قدرة على التسبب بحصول تفاعلات حساسية. ومعلوم أن مصدر حصول تفاعلات الحساسية هو البروتينات بالذات. وغالبية أنواع تفاعلات الحساسية هذه تنشأ موضعيا، وتتطلب نوعية معينة من الأدوية إضافة إلى تلك اللازمة للقضاء على الفطريات نفسها.

## التشخيص والمعالجة

عند مراجعته لطلب المعونة الطبية، فإن ما يحاول الطبيب فعله هو تحديد ما إذا كانت الأعراض التي يشكو منها المصاب والعلامات البادية على جلد القدم، هي بسبب التهاب الفطريات أو أنها نتيجة لأمراض جلدية أخرى كالصدفية أو الحساسية أو غيرهما.

وعادة ما يأخذ طبيب الجلدية عينة من القشور المتراكمة على الطبقة الخارجية للجلد، أو عينة من السوائل فيما بين الأصابع، لفحصها تحت الميكروسكوب، بغية تأكيد رؤية الفطريات والزوائد النامية منها. وربما يتطلب الأمر زراعة بالمختبر، خاصة حينما لا تستجيب الحالة للعلاج.

وهناك نوعية من الأدوية التي توصف بأنها «مضادة للفطريات». أي لديها القدرة على القضاء على الفطريات وإزالتها عن منطقة الجلد، كي يترك الجلد لينمو من جديد بالطريقة السليمة. وهذه الأدوية قد يرى الطبيب أنه يكفي استخدامها عبر وضعها على الجلد، بهيئة بودرة (مسحوق) أو بخاخ أو مرهم أو غسول. وقد يرى الطبيب، وفق ما أمامه من درجة الإصابة، اللجوء إلى وصف تناول المصاب عبر الفم للأدوية المضادة للفطريات. إلا أن لهذه الأدوية آثارا جانبية محتملة، تتطلب من الطبيب تنبيه المريض إليها، وعلى المريض ملاحظتها وتبليغ الطبيب بحصولها.

هذا مع ملاحظة أن علاج الفطريات يتطلب استخدام



هكذا تفعل الفطريات بأصابع القدمين

المستحضرات الموضعية عدة مرات باليوم، ولفترات قد تطول إلى عدة أسابيع.

## خطوات يومية للوقاية من فطريات القدم

التهاب الفطريات في القدم من الأمراض الشائعة في مناطق واسعة من العالم. والحالة ليست بالضرورة خطرة على صحة الإنسان، ولكنها تتطلب عناية للوصول إلى زوال الالتهاب عن جلد القدم. كما أنه من الممكن عودة الإصابة بالفطريات، بعد نجاح معالجتها لأول مرة.

ومن المهم إدراك أن الفطريات تنمو في البيئة المناسبة لها، أي في الأماكن المظلمة والرطبة والدافئة. ولذا فإن مناطق ما بين أصابع القدمين، هي المناطق المضلة لحصول التهاب الفطريات.

ويلخص أطباء الجلدية في مركز مايو كلينك الأمريكي خطوات الوقاية من حصول هذه النوعية من التهاب الفطريات، في العناصر التالية:

- احرص على بقاء قدميك جافتين، خاصة مناطق الجلد التي في ما بين الأصابع. ولذا احرص على المشي حافيا داخل المنزل، أو في الأجزاء النظيفة من الحديقة.
- احرص على ارتداء جوارب مصنوعة من مواد طبيعية، مثل القطن، أو الصوف، أو الجوارب المصنوعة من خيوط صناعية ذات قدرة على امتصاص البلل ورطوبة العرق.
- احرص على تغيير الجوارب كلما أصبحت رطبة. وإن كانت أقدامك تعرق بغزارة، غير جواربك مرتين باليوم.
- احرص على ارتداء أحذية خفيفة وذات فتحات لتهوية القدمين.

احرص على تغيير الأحذية خلال اليوم الواحد، لإعطائها فرصة كي تجف من الداخل.

- احرص على حماية قدميك حينما تكون في الأماكن العامة، بارتداء الصندل أو النعال العالية عند التواجد في المسابح وغيرها.
- لا تستخدم أحذية أو نعال الغير.
- احرص على تفقد أجزاء قدميك يوميا، خاصة فيما بين الأصابع.
- احرص على غسل قدميك بعناية، خاصة في ما بين الأصابع، على الأقل مرة باليوم. واحرص على تجفيف كل أجزاء القدم بعناية، خاصة فيما بين الأصابع. ◆◆

# شجرة السدر
# غذاء ودواء لعلاج أمراض عديدة

إعداد: سعيد جودة

**ورد ذكر شجرة السدر في القرآن الكريم، كواحدة من أشجار الجنة يتفيأ في ظلها أهل اليمين، حيث قال تعالى في سورة الواقعة: ﴿وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، في سدر مخضوض وطلح منضود وظل ممدود﴾.**

وقال رب العالمين في سورة سبأ: ﴿لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ (15) فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَيْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَيْءٍ مِنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ﴾. وقال تعالى في سورة النجم: ﴿عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهَى، عِنْدَهَا جَنَّةُ الْمَأْوَى، إِذْ يَغْشَى السِّدْرَةَ مَا يَغْشَى﴾.

وعن مالك بن صعصعة عن النبي ﷺ أنه رأى سدرة المنتهى ليلة أسري به وإذا نبقها مثل قلال هجر (رواه البخاري).. وفي الحديث الصحيح الذي رواه الستة وأحمد أن النبي ﷺ قال: "اغسلوه بماء وسدر". ويقصد به الميت.

والسدر، أو الشوك المقدس Christ's Thorn شجرة متباينة الطول، فقد يصل ارتفاعها الى خمسة امتار فأكثر، وأوراقها بسيطة لها عروق واضحة وبارزة، وأزهارها بيضاء مصفرة، وثمارها (النبق) غضة خضراء عند النضج ثم تحمرّ عندما تجف. ويقال أن من اغصانها الشوكية صُنع الاكليل الذي وضع على رأس المسيح عليه السلام عندما صلب، ومن هنا جاء الاسم العلمي للشجرة.

والأجزاء المستخدمة من السدر هي: القشور والأوراق



والثمار والبذور. ومن المواد الفعالة في هذه الشجرة مادة "الايمودين" وهي مادة مطهرة قاتلة للجراثيم، ومادة "فلافون"، ومواد راتنجية ولعابية وألياف وبروتينات ونشويات وحموض عضوية وحديد وكالسيوم وفوسفور وبعض الفيتامينات $(K, C, B)$.

## السدر في الطب القديم

عرف السدر منذ آلاف السنين، وورد ذكره في القراطيس المصرية القديمة، حيث استخدمه الفراعنة في تحنيط موتاهم، وموطنه الأصلي الحجاز وبلاد الشام.

وعرف السدر، كذلك، في الطب العربي القديم، وعنه قال داود الانطاكي: "انه شجر ينبت في الجبال والرمال ويستنبت فيكون أعظم ورقاً وثمراً. وهو لا ينثر أوراقه، ويقيم نحو مائة عام. اذا غلي وشرب قتل الديدان وفتح السدود وأزال الرياح الغليظة. ونشارة خشبه تزيل الطحال والاستسقاء وقروح الاحشاء، والبري منه أعظم فعلاً، وسحيق ورقه يلحم الجروح ذروراً ويقلع الأوساخ وينقي البشرة وينعمها ويشد الشعر. وعصير ثمره الناضج مع السكر يزيل اللهيب والعطش شرباً. ونوى السدر اذا دهس ووضع على الكسر جبره، واذا طبخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوة، والطفل ابطأ نهوضه اشتد سريعاً". وقال عنه التركماني في مؤلفه "المعتمد": "للسدر لونان، فمنه غبري، وهو الذي لا شوك له، ومنه ضال وهو ذو الشوك. وقيل الضال ما ينبت في البراري والغبري ما ينبت على الأنهار.. وثمره النبق، والنبق نافع للمعدة، عاقل للطبيعة، ولا سيما اذا كان يابساً واكله قبل الطعام، لأنه يشهي الأكل. وإذا صادق النبق رطوبة في المعدة والأمعاء عصرها فأطلقت البطن. والنبق الحلو يسهل المرة الصفراء المجتمعة في المعدة، وأجود السدر أخضره، العريض الورق، دخانه شديد القبض، وصمغه يذهب الحرار ويحمر الشعر، والورق ينقي الأمعاء والبشرة ويقويها ويعقل الطبع ومجفف للشعر ويمنع انتشاره وينضج الأورام والجرعة من هذا الورق درهم".

وذكر ابن سينا في مؤلفه "القانون" أن "صمغ النبق نافع للربو وأمراض الصدر شرباً ويقوي المعدة ويشرب لنزيف الحائض ويعالج قروح الأمعاء، وورق النبق ملين للورم الحار ويحلله".

## السدر في الطب الحديث

اثبت الطب الحديث أن ثمرة السدر تؤكل بالكامل، بما في ذلك النواة، وأن سكان دولة عُمان يسحقون كمية من هذه الثمار ليحصلوا على نوع من الجريش، يؤكل اما نيئاً، وإما بعد طبخه في الماء والحليب، أو مخيض الحليب.

والثمار تؤكل ليس كغذاء فقط، ولكن لخصائصها الطبية، اذ انها تنظف المعدة وتنقي الدم، وتعيد الحيوية والنشاط للجسم. كما أن تناول كمية كبيرة من الثمار مضر حيث يدر الطمث عند النساء، وقد يؤدي الى الاجهاض.

كما تستخدم أوراق السدر المهروسة، أو المطحونة، مادة لتنظيف الجسم والشعر. ويقال أن الشعر المغسول بمنقوع هذه الأوراق يصبح لامعاً جداً. كما يستخدم مهروس الأوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورمة والمؤلمة.

وفي السعودية تستعمل الخلاصات المحضرة من قشور السدر وجذوره وساقه في علاج الحمى، واضطرابات المعدة، والتهابات الحلق والقصبة الهوائية. كما تستعمل الأوراق لعلاج اضطرابات الجلد والجروح. كما تستخدم ثماره في علاج الدسنطاريا، وأوراقه للتخلص من الديدان الحلقية.

وفي الامارات العربية المتحدة تستخدم ثمار السدر لعلاج الكثير من امراض الجهاز التنفسي، ولعلاج الاضطرابات المعدية، وذلك بأكل الأوراق بكميات محدودة (سبع ورقات) في اليوم. كما تستعمل الأوراق في غسل الموتى.. وأهالي الامارات يستخدمون نبات السدر لعلاج نزيف الحيض والاسهال، والورق في تجبير الكسور.

## الاستخدامات الطبية للسدر

- لتجبير الكسور: يدق الورق ويطبخ مع الملح ويوضع على الكسر.
- لانتفاخ بطن الطفل: توضع لزقة ورق السدر الأخضر على بطن الطفل المنتفخ فتزيل ورمه.
- لعلاج حموضة المعدة والكحة: تستحلب أوراق السدر والكمون بماء مغلي ثم يصفى ويشرب.
- لعلاج لسعة العقرب: يوضع ورق السدر الأخضر المدقوق معجوناً بالخل على مكان اللسعة.
- لعلاج لدغة الثعبان: يوضع رماد خشب السدر مخلوطاً بالخل على مكان اللدغ في شكل ضماد.
- لعلاج الحمى والحصبة: يشرب مستحلب الأوراق.
- لعلاج الدمامل والقروح: تصنع لبخة من ورق السدر توضع على الدمامل يومياً حتى الشفاء.
- لعلاج المفاصل المتورمة وآلامها: يستخدم مهروس الأوراق في شكل لبخات.
- لعلاج الضغط الشرياني المرتفع: يشرب مغلي النبق مع الكركديه ولكن من دون سكر.
- لتنقية الدم والكبد: يمزج منقوع النبق والخروب مع حليب الغنم والعسل، ثم يشرب.
- لعلاج رائحة الفم: تؤكل نبقة في اليوم.
- لتنظيف ما اجتمع من الخلط الصفراوي في المعدة والأمعاء: ينصح بتناول ثمرة السدر (النبق). ◆◆

# المبيدات الحشرية وعلاقتها بإحداث فقر دم اللامصنع

الدكتورة: هالة حديش
اختصاصية بأمراض الدم والأورام/ دمشق

**من المنطقي القول ان الإنسان هو ما يأكل وأن سلوكه وصحته تعتمدان على ما يأكل، ولذا يحق لنا ان نعرف ما مدى صحة ما نأكل؟**

إن تلوث الطعام يحدث بدءاً من المزرعة وصولا الى المائدة. ومن بين الملوثات لما نأكل تعتبر المبيدات الحشرية عنصرا مهماً لأننا نستعمل المبيدات الحشرية، التي هي مواد كيمياوية، كوسيلة لتعقيم الخضراوات وقتل الحشرات والطفيليات فيها. وقد ازدادت في السنوات الأخيرة نسبة استعمال المبيدات الحشرية والفطرية، ما ادى الى ظهور آثار هذه المواد وبقاياها على الخضار بشكل ملحوظ، وبالتالي ظهور الأمراض العديدة، سواء في الانسان او البيئة من تربة ومزروعات وحيوانات وهواء.

أما بالنسبة للإنسان فإن اكثر المعرضين للإصابة هم العاملون في القطاع الزراعي، الذين يرشون المزروعات، والذين يصنعون هذه المواد الكيماوية. وقد وضعت منظمة الصحة العالمية معايير ومقادير المواد السامة المسموح بتواجدها في الخضار والحبوب. ويحدث فقر الدم اللامصنع حين تتجاوز المواد السامة المقادير المسموح بها في الجسم، سواء حين يتم رش المبيدات الحشرية أو حين يُتناول الطعام المرشوش بها قبل غسله جيدا (كما قد يحدث أحيانا).

ويعرف فقر الدم اللامصنع بأنه عدم تصنيع لخلايا النقي، أو نقص في التصنيع، ما يتسبب في حدوث الأعراض المميزة لهذا المرض وهي:

- الإنتانات المتكررة بسبب نقص الكريات البيض المقاومة للانتان.
- فقر الدم بسبب نقص تصنيع الكريات الحمر، الأمر الذي يستدعي نقل الدم.
- النزوف بسبب نقص انتاج الصفيحات، وقد يتطلب الأمر نقل صفيحات لايقاف النزف.

وفقر الدم اللامصنع هو خلل في الخلية الجذعية الأم، أو خلل في البيئة الداخلية للنقي التي تحتضن الخلية الأم.

ويكون البدء مفاجئاً حيث تظهر الأعراض خلال ايام الى اسابيع من التعرض للمادة السامة (المبيد الحشري).

والفحص السريري الدقيق والاستجواب والاستقصاء المخبري المناسب يوجه نحو السبب والتشخيص، وبالتالي يتم وضع خطة العلاج السريع حيث يجري ما يلي: نقل الدم، نقل الصفيحات، اعطاء الصادات الوريدية أو الفموية حسب شدة نقص المعتدلات وحسب شدة الانتان، ثم البدء بالعلاج النوعي بفقر الدم المصنع، وهو اعطاء الغلوبين المضاد للمفاويات A-T-G مع السيكلوسبورين CSP او اعطاء السيكلوفوسفاميد او الTacrolimus وهو من العلاجات المثبطة للخلايا المفاوية، او يحتاج الى زرع النقي في الحالات الشديدة من فقر الدم.

**انذار فقر الدم اللامصنع:**

في المرضى غير المعالجين تحدث الوفاة سريعة، بينما المعالجين، خصوصاً بزرع النقي تكون فرصة الشفاء عالية ولمدة طويلة.◆◆




## غسالات الملابس المقاومة للجراثيم والبكتيريا:

# ضرورة ملحة أم رفاهية زائدة؟

حذر علماء من معهد "هوهنشتاين" في ألمانيا من خطر انتقال الجراثيم، عبر الغسيل في غسالات الملابس التقليدية، حيث أثبتت الدراسات الحديثة التي أجراها علماء الجراثيم في المعهد أن هناك بعض الأنواع من البكتيريا المرضية، مثل المكورات العنقودية، التي قد تسبب الأمراض المختلفة أو الالتهابات الجلدية، والتي لا تستطيع الغسالات العادية التخلص منها. ويكون هذا الخطر مضاعفاً عند غسل الملابس في العيادات والمستشفيات.

وكشفت الدراسة عن بعض أنواع الفيروسات والبكتيريا المقاومة للحرارة والمضادات الحيوية، التي تبقى في اسطوانة الغسالة لتدوير العدوى. كما أوضحت الدراسات أن غسل الملابس بالماء الساخن واستخدام مختلف أنواع مساحيق الغسيل، لا تغير الكثير من هذا الواقع. فبناء على دراسات أجريت في جامعة ميونيخ التقنية تبين أن بعض أنواع العث والفطريات المعوية- التي يمكن أن تطلق نوبات الربو عند الذين يعانون منها- طورت قوة مضادة للحرارة ومساحيق الغسيل.

وتكثر مثل هذه البكتيريا العضوية في ملابس الأطفال الداخلية، والمناشف المستخدمة في تجفيف اليدين والصحون في المطابخ، بينما تكثر الفطريات في الجوارب، بحيث تتجمع في المياه القليلة التي تتبقى في غسالة الملابس بعد انتهاء الغسيل، لتشكل خطراً يتمثل في نقل العدوى لدفعة الغسيل القادمة.

كما قدم المعهد بعض النصائح للوقاية من هذه الأخطار، التي تركز على تعقيم الملابس باستخدام البخار، حيث دعا الأطباء الى أهمية برامج التعقيم في الغسالات الحديثة، والتي قامت بعض الشركات العالمية الرائدة بتطويرها لتعقيم الملابس من الجراثيم والميكروبات الضارة، وذلك من خلال تقنية خاصة تعتمد على نظام الغسيل بالهواءAir Wash ، الذي يحافظ على صحة الأطفال والبالغين من خلال القضاء على جميع الجراثيم والميكروبات العالقة في الملابس وتطهيرها، ما يقلل من إمكانية العدوى بالأمراض المختلفة التي غالباً ما يلتقطها الأطفال في أماكن اللعب، أو من خلال أولاد آخرين في الحضانة أو المدرسة.

هذه الثورة في عالم الغسالات تقضي على الروائح الكريهة مثل رائحة الدخان، والفطريات المجهرية، والبكتيريا، والميكروبات الضارة، عن طريق الهواء الساخن في الغسالة دون الحاجة الى إضافة المطهرات أو المواد الكيميائية الأخرى للغسالة.

كما نصح باستخدامها للوسائد والمخدات صعبة التنظيف وما إلى ذلك، والتي تصبح مقراً مزعجاً للعث والجراثيم في حالة عدم غسلها وتعقيمها بالهواء الساخن.

# من كل واد نصيحة

## المأكولات الصحية في شهر الصوم عند الافطار

- عند الإفطار تناول تمرتين فقط مع عصير الليمون الطازج، وذلك باضافة عصير ليمونة واحدة إلى كوب من الماء الدافئ ثم يشرب.
- بعد أداء صلاة المغرب اشرب قليلاً من شوربة الشوفان وحبتي سنبوسة، ويفضل أن تكون حشوة السنبوسة من الخضار، كالبقدونس والبصل وقليل جداً من الرز ويفضل أن تشوى، ولا يحبذ أن تكون مقلية.
- تناول شريحة صغيرة من السمك أو صدر الدجاج، ولتكن مطبوخة أو مشوية، واحذر أن تكون مقلية في أي زيت.
- اشرب كوباً إلى كوبين من العصائر الطازجة، مثل عصير التفاح أو الأناناس أو البنجر أو الكرنب أو الجزر أو الكرفس، ويفضل شرب عصير أي من التفاح أو الأناناس ثم عصير احدى الخضراوات المذكورة.
- حاول الامتناع عن شرب القهوة أو الشاي واحذر من السكر الأبيض.
- حاول أن تكون الوجبات بعد الإفطار صغيرة جداً وعلى فترات.
- بدائل الشاي والقهوة هي: النعناع حيث أن مفعوله مقو وفي الوقت نفسه مهدئ للأعصاب، وكذلك مضاد لعسر الهضم والغازات والغثيان. كما يمكن تحضير شاي جيد من البابونج، أو استعمال شاي الكركديه.
- تناول مع شرائح السمك أو الدجاج كبسولتين من الثوم عديم الرائحة حيث يلعب الثوم دوراً كبيراً في قتل أي جراثيم أو فيروسات ويعمل على تقوية جهاز المناعة ومضاد للأكسدة.
- اشرب كثيراً من الماء النقي خلال فترة المساء.

## أبرز المأكولات الصحية في السحور

- حضر فولاً أو عدساً وضع عليه كمية من البقدونس والطماطم والكمون وأضف إليهما زيت الزيتون نخب أول، وتناول مع الفول أو العدس قطعة من الخبز البني (البر بنخالته) واحذر ثم احذر من الخبز الأبيض ومن السكر الأبيض والرز الأبيض والمعكرونة.
- تناول لبن زبادي منزوع الدسم، أو قليل الدسم، واشرب كوب عصير من الأناناس الطازج أو التفاح، وكوبا آخر من الخضر الطازجة ويفضل عصير الكرنب.
- إذا كنت ترغب في شرب الشاي فاستخدم النعناع أو البابونج.

## الليمون يخفض خطر الإصابة بالجلطات

ينصح الأطباء عادة بالاكثار من تناول الخضار والفاكهة للحفاظ على صحة أفضل، لكن مجموعة من الباحثين الأمريكيين والبريطانيين دعت إلى تناول الليمون لأنه قد يسهم بتخفيض خطر الإصابة بجلطات.

وعمد آيدن كاسيدي من جامعة "إيست أنغليا" بإنكلترا وزملاؤه في كلية الطب بجامعة هارفرد إلى تحليل بيانات حول خطر الجلطات عند نحو 70 ألف ممرضة أمريكية، ودققوا بما تناولنه وخاصة أشكال "الفلافونويد" الموجودة بالنباتات.

يشار إلى أن الفلافونويد هي مجموعة مركبات عضوية قابلة للتحلل بالماء. وقال كاسيدي: "إن الفلافونويد بالحمضيات مرتبطة على ما يبدو بتقليص خطر الإصابة بالجلطة".

وأضاف أن "بياناتنا تشير إلى ان تناول مزيد من الفواكه الحمضية يمكن أن يخفض خطر الإصابة بجلطة".

لكن كاسيدي أشار إلى انه لا بد من إجراء مزيد من الأبحاث بهذا المجال، إلا أنه حذر المرضى الذين

يتناولون أدوية من الإفراط بتناول الحمضيات من دون استشارة طبيبهم لأن بعضها يتفاعل مع عشرات الأدوية.

ويقول العلماء إن الليمون يقي أيضاً من السرطان والكوليرا لاحتوائه على مركبات مضادة للأكسدة لها خصائص وقائية من السرطان حيث تمنع هذه المركبات انقسام الخلايا السرطانية وتكاثرها.

كما أن الليمون يعتبر مضاداً حيوياً طبيعياً، لذلك يستحب تناوله عند الإصابة بعدد من الأمراض.

ويساعد عصير الليمون على الوقاية من مرض الكوليرا، إذ إن من المعروف أن الليمون مصدر غني جداً بفيتامين سي.

وتحتوي الحمضيات عموماً على مركبات الليمونويد التي تحمي من سرطان الفم، والبشرة، والرئة، والثدي، والمعدة، والقولون.

وقد أثبتت الدراسات أن لليمون خصائص وقائية من الإصابة بروماتيزم القلب.

أفاد باحثون المان بأن الليمون يعمل مضاداً للروماتيزم وطارد للبلغم، حيث يعتبر فيتامين (سي) مرققاً للمخاط ومذيباً له حيث يخرجه من الشعب الهوائية من الرئة، ولذلك فإن الليمون من أفضل المواد للجهاز التنفسي، كما أنه مضاد للبكتريا ومخفض للحمى، ويقوي جدران الأوعية الدموية، وعليه فإنه يمنع نزف اللثة ويفيد في اضطراب الدورة الدموية.

وأشار الباحثون إلى أن عصير الليمون مفيد لعلاج الأنفلونزا والبرد وأمراض الصدر، ومقو للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد على الهضم، كما يمكن استعمال عصير الليمون غرغرة لعلاج التهابات اللثة ونخر الأسنان وضد التهابات الحنجرة.

ولا يقتصر دور الليمون فقط على جعل الروح المعنوية أفضل، فهو يؤدي دور المادة المقوية للبشرة والمغذية لها، عدا أنه علاج يذيب الدهون في الردفين والساقين، حيث إن له قدرة رائعة على تشكيل خط دفاع آخر لحماية الجمال من كابوس تراكم الدهون، ويحمي البشرة وينشط الكليتين لتتخلص من انحباس السوائل في الجسم.

ويقول باحث أمريكي إن أفضل وسيلة لتجنب تشكل الحصى في الكليتين خلال الصيف تكون بشرب الماء لكن إضافة شرائح من الليمون إلى الماء لا عطائه نهكة خاصة، أو الاستعاضة عن ذلك بالليموناضة قد يكون مفيداً أكثر خصوصاً بالنسبة للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.

## أغذية بلا غازات

يحتوي الأنبوب الهضمي في الحالات العادية على كمية من الغازات التي يتباين حجمها من شخص إلى آخر، ولكن زيادة هذه الكمية عن الحد الطبيعي يمكن أن تكون مصدر إزعاج شديد، وفي بعض الأحيان تكون الغازات مؤلمة ومربكة اجتماعياً، إلا أنها نادراً ما تكون دليلاً على وجود مرض خطير، وتنظيم الواردات من الطعام يعتبر الحل الأمثل للتحكم بتوليد الغازات، والأغذية الآتية مفيدة على هذا الصعيد:

- الزنجبيل، إن إضافة الزنجبيل إلى الأغذية البقولية المولدة للغازات، مثل الفاصولياء، يساهم في تجريدها من قدرتها على إطلاق الغازات. وكما هو معروف فإن البقوليات تعتبر أحد أهم الأغذية المطلقة للغازات في الأنبوب الهضمي، من هنا يجب استخدام طرق الطبخ التي تكفل تخفيف توليد الغازات من تلك الأغذية.
- الثوم، وهو يملك الصفة نفسها التي يتمتع بها الزنجبيل، إضافة إلى أنه يملك خاصية منع نمو البكتيريا في القولون، وهذه الأخيرة تلعب دوراً مباشراً في إثارة التخمرات المعوية وفي توليد الغازات البطنية.
- حشيشة الملائكة، وهذه النبتة معروفة منذ آلاف السنين، وهي تفيد في التفريج عن عدد من المشاكل الهضمية خصوصاً الغازات البطنية.
- الصعتر البري، وهو يملك مواد مطهرة قادرة على تدمير العصيات الجرثومية وهذا بالتالي ما يخفف من التخمرات المعوية وإنتاج الغازات البطنية.
- النعناع، وهو نبات شعبي شائع الاستعمال كان أبقراط يصفه لمرضاه لمعالجة ثقل البطن بعد

# من كل واد نصيحة

تناول الطعام، وبينت التحريات الطبية أن النعناع ينشط عمل المرارة، ويزيد من إفراز المادة الصفراء من الكبد من أجل هضم الشحوم.

- اليانسون، إن ثمار اليانسون تحتوي على مركبات فعالة طاردة للغازات تفيد في تسكين مغص البطن وتنشيط عملية الهضم. وكان عالم الطبيعة الروماني بلين يوصي بمضغ بذور اليانسون الطازج من أجل المساعدة على الهضم ومنع إنتاج الغازات بعد تناول وجبات ثقيلة. كما أن الأطباء القدامى كانوا يوصون باليانسون لتخفيف آلام المعدة والغثيان والغازات المعوية ومغص البطن.
- القرنفل، ويحتوي على زيت طيار غني بمادة اليوجينول التي تنبه انزيم التريبسين الذي يساعد على الهضم. وينفع القرنفل في طرد الغازات ويساهم في تعقيم المعدة والأمعاء.
- القرفة، وهي تستعمل على نطاق واسع منذ القدم عند الصينيين لعلاج مختلف المشاكل الهضمية خصوصاً الغازات البطنية، وينصح في هذا المجال بملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة وإضافته إلى كوب ماء مغلي وتركه لمدة ربع ساعة قبل شربه.
- العرعر، وتفيد ثمار هذا النبات في علاج تطبل البطن الناتج عن الغازات، ويتم ذلك إما بمضغ بضع حبات من ثمار هذا النبات، أو بأخذ ملعقة صغيرة مجروشة توضع في كأس ماء مغلي لمدة 10 دقائق.
- زيت الزيتون، وهو يستخدم كثيراً من قبل الإيطاليين في التخلص من الغازات البطنية، ويساهم الزيت في تليين المعدة، وفي تنشيط عملية الهضم.
- حصا البان، ويستعمل هذا النبات في فتح الشهية، وفي علاج المشاكل الهضمية خصوصاً المغص والغازات البطنية.

وهناك أغذية أخرى مطلقة جداً للغازات، منها البروكولي والبازلاء اليابسة والكرنب والحمص والحليب ومنتجات الألبان واللفت والبصل وفول الصويا. كما أن هناك أغذية تولد الغازات باعتدال مثل الموز والتفاح والجزر والمعجنات والباذنجان والكرفس. وهناك أغذية لا تطلق الغازات مثل اللحم والسمك والدواجن والرز ولحم الطيور.

## مخاطر سوء استخدام ورق الالومنيوم

هل فكرت ان تقرأ التعليمات على ورق الالمنيوم (القصدير)؟ وهل تعلم ما هو أثر سوء استخدام ورق الألمنيوم (القصدير) على جسم الإنسان؟ إنه يتراكم في الجسم ويتسبّب بأمراض عدة أبرزها مرض الخرف " الزهايمر ".

وأبرز مخاطر سوء استخدام ورق الألمنيوم وكيفية استخدامه الصحيح هي:

- صُمّم ورق الألمنيوم لتغليف الأطعمة، وليس لاستخدامه في عملية الطبخ.
- يتكوّن هذا الورق من وجهَين: وجه لامع والوجه الآخر غير لامع.

يُستخدم الوجه اللامع لتغليف المأكولات الساخنة فقط (بحيث يكون الوجه اللامع ملاصق للطعام الساخن) بينما يُستخدم الوجه غير اللامع لتغليف المأكولات الباردة فقط. (بمعنى أن يكون الوجه غير اللامع ملاصقاً للطعام البارد).

- يُمنع استخدام ورق الألمنيوم في عملية الطبخ أو لتغليف الطعام وإدخاله إلى الفرن، لأن حرارة الطبخ الزائدة تؤدّي إلى خروج الألمنيوم من الورقة إلى الطعام والتفاعل معه، خصوصاً إذا كنت تستخدم الحامض أو الخل في عملية الطبخ.
- إذا اضطررت لاستخدام ورق الألمنيوم في الطبخ، ضع بينه وبين الطعام ورقة من الملفوف (الكرنب)، ثم ارمها بعد الطبخ. ولا تأكلها أو تتركها مع الطعام!

## الفيتامينات .. من يحتاجها؟

يدافع أنصار الفيتامينات عن ضرورة تناولها لما لها من فوائد تنعكس إيجاباً على الصحة لأنها تسد النقص الحاصل فيها، وتساهم في الوقاية من الأمراض في ظل أساليب الزراعة السيئة، وتردّي نوعية الغذاء المعاصر.

وفي قضية الدعم بالفيتامينات، هناك فريقان: فريق يصر على أن لا لزوم لهذا الدعم بحجة أن الأطعمة المناسبة والغنية في قيمتها الغذائية تكفي وحدها للدفاع عن صحة الجسم، اضافة الى انه لا توجد الأدلة الكافية التي تؤكد أن تناول حصص يومية من الفيتامينات يمكن أن يضاهي الأغذية الصحية في فوائدها. أما الفريق الآخر فيقر بأهمية تناول بعض الفئات، التي تمر في ظروف خاصة، دفعة إضافية من الفيتامينات، خصوصاً أن تناول وجبة كاملة أمر صعب للغاية بسبب تعدد متطلبات الحياة وكثرة مشاغل الإنسان. أما الفئات التي تحتاج الى الدعم بالفيتامينات فهي:

- المدخنون، اذ يساهم التدخين في تدهور مستوى الفيتامين (سي) في الجسم في شكل لافت يمكن أن يترتب عنه بعض الأخطار. لذا فإن المولعين بالسيجارة يحتاجون إلى كميات أعلى من هذا الفيتامين تفوق بكثير ما يحتاجه الأشخاص غير المدخنين، من هنا يجب عليهم أن يتداركوا ما يلزمهم من هذا الفيتامين بتناول حبوب الفيتامين (سي) إلى جانب استهلاك كميات وافية من الخضار والفواكه الطازجة يومياً.
- الحوامل، تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من الفيتامين (د) من أجل بناء الثروة المعدنية للعظام والأسنان، وإلى المزيد من الفيتامين B9 من أجل ضمان صحتها وصحة طفلها، خصوصاً أن نقص هذا الفيتامين يمكن أن يقود إلى مضاعفات لا تحمد عقباها على الجنين. فالدراسات أكدت أن هناك رابطاً ما بين نقص الفيتامين B9 والإصابة بالتشوهات الخلقية.
- الرياضيون، وهم من أكثر الفئات التي تحتاج الى الدعم بالفيتامينات من أجل الحفاظ على حيويتهم أثناء التدريبات والمنافسات الرياضية وبعدها.

ومن بين أهم الفيتامينات التي تلزم للرياضيين مجموعة الفيتامينات (ب)، والفيتامين (ي)، والفيتامين (سي)، والأخيران مهمان للغاية لأنهما ضروريان من أجل مواجهة الجذور الكيماوية الحرة الضارة التي ينشط تكوينها خلال المجهودات الرياضية خصوصاً الشاقة منها. أيضاً أفادت البحوث بأن تناول الفيتامين (سي) قبل ساعتين من ممارسة التمارين الرياضة يفيد في الحد من مشاكل التشنجات العضلية المزعجة للغاية.

- النباتيون والشيوخ، وهؤلاء غالباً لا يأخذون كفايتهم من الفيتامين B12 الأساسي من أجل تكوين كريات الدم الحمر. فوجود مستويات كافية من الفيتامين المذكور ضروري للغاية من أجل الحفاظ على الغشاء الرقيق الذي يحمي أعصاب المخ، وبالتالي يسهل من عملية نقل النبضات العصبية في شكل أسرع. وفي دراسة أميركية حديثة بين البحاثة ان نقص الفيتامين B12 في الجسم يمكن أن يقود إلى انكماش في المخ وإلى مشاكل على صعيد الذاكرة.
- أصحاب الريجيمات المخسسة للوزن، ويعاني هؤلاء من نقص شديد قد يطاول واحداً أو أكثر من الفيتامينات، الأمر الذي يؤدي الى مضاعفات لا لزوم لها. لقد كثرت في هذه الأيام موضة إتباع حميات غذائية غير مدروسة ومن دون استشارة طبية، الأمر الذي يوقع أهلها في مطبات صحية هم في غنى عنها. يجب زيادة كمية الأغذية الغنية بالفيتامينات، وقد يلزم وصف دواء تكميلي يؤمّن للجسم خليطاً من الفيتامينات الضرورية.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## كيفية علاج حكة في الشرج

**لدي حكة في منطقة الشرج، وقد جربت معها زيت السيرج، ولاحظت تحسناً بطيئاً، ثم انتقلت لبلد آخر ولم أستطع الحصول على زيت السيرج، فعادت الحكة بشكل أقوى، فاستعملت مراهم ومغاطس ولكن التحسن كان بطيئاً، فما هي أسباب الحكة؟ وما الحلول المقترحة لعلاج مشكلتي؟ وهل يمكن أن تكون ناجمة عن خلل في الأعصاب؟**
**ملاحظة: أجريت تحليل براز وكانت النتيجة خلوه من الطفيليات.**

**A.A**
**فلسطين**

قد تكون الحكة الشرجية عائدة إلى أسباب عدة، وأكثرها شيوعاً الرطوبة في منطقة الشرج، وهذه بدورها قد تكون عائدة إلى فرط التعرق، أو وجود بقايا غائط حول فتحة الشرج. وقد تكون الحكة الشرجية عرضاً من أعراض الباسور Hemorrhoid أو الشقاق الشرجي Fissure. وتزداد البواسير سوءاً في حال قيام الشخص بحك وهرش منطقة الشرج، أو في حال تنظيفها بخشونة أو الإفراط بتنظيفها.

وقد يعاني بعض الأشخاص (دون تعميم) من الحكة الشرجية نتيجة تناولهم للمشروبات الكحولية، وخصوصاً البيرة والنبيذ. كذلك فإن تدخين التبغ قد يؤدي الى الحكة الشرجية. أما المواد الغذائية التي قد يؤدي تناولها إلى معاناة صاحبها من الحكة الشرجية، هي: القهوة والشاي والمشروبات المشبعة بثاني أكسيد الكربون (الكولا والصودا..) والحليب ومشتقاته، والبندورة ومنتجاتها (مثل الكتشب Ketchup) والأجبان والشوكولاته والجوز والبندق.

وللتخلص من الحكة الشرجية، أنصح بما يلي:

- عدم استخدام مواد التنظيف المشبعة بالمواد الكيميائية والمعطرة.
- تجنب الرطوبة في منطقة الشرج، وذلك بوضع شاش Gauze أو قطن في هذه المنطقة. كذلك يمكن استخدام بعض من مسحوق (بودرة) الذرة النشوي Corn Flour وذلك للحفاظ على جفاف المنطقة.
- عدم ارتداء الملابس الداخلية لفترة طويلة، وخصوصاً في فصل الصيف.
- الاستغناء عن تنظيف منطقة الشرج بعد التغوط بورق المرحاض Toilet paper، واستبدال ذلك بالماء الدافئ بنعومة ولطافة فائقتين. ويمكن استخدام الأوراق الرطبة Wet Wipes الخاصة بالأطفال لتنظيف منطقة الشرج والعانة.
- يمنع منعاً باتاً القيام بحك منطقة الشرج. وفي حال قيام الشخص بذلك أثناء فترة نومه، عليه استخدام القفازات للحيلولة دون إيذاء المنطقة.
- وأخيراً يجب مراجعة الطبيب الذي قد يصف لك مراهم خاصة لعلاج أية آفة إن وجدت.
- يفضل إعادة إجراء فحص الغائط (البراز) فقد يظهر ذلك وجود ديدان أو طفيليات معينة.

## داء باركنسون

**يعاني والدي البالغ من العمر 61 عاماً من مرض "باركنسون" إضافة إلى معاناته من "الخرف". فهل من علاج فعال لهذا المرض؟ وشكراً.**

**ع.هـ.ل**
**أريحا/فلسطين**

قد تنجم العلامات والأعراض المميزة لداء "باركنسون" Parkinson، عن تأثيرات جانبية (مضاعفات) لتناول بعض أنواع الأدوية والعقاقير، مثل: الأدوية المستخدمة في علاج "الخرف" Dementia وأمراض نفسية أخرى. أو قد تكون أعراض "باركنسون" عائدة إلى مضاعفات مرتبطة بعلاج بعض أمراض الجهاز الهضمي. وأبرز هذه التأثيرات الجانبية، هي: رُعاش Tremor، تيبس العضلات Stiffness (وفي الوقت نفسه تعتبر هذه العلامات من أهم علامات داء باركنسون). لذلك قبل

البدء بعلاج المريض على أساس أنه يعاني من داء "باركنسون" يجب على الطبيب أن يقيم الحالة جيداً. وفي حال لزم الأمر يمكن إيقاف الأدوية المستخدمة في علاج الخرف والأمراض النفسية الأخرى والأدوية المستخدمة في علاج بعض أمراض الجهاز الهضمي لفترة وجيزة، لكي نرى إن كان ذلك سيخفف أو يُخمد العلامات والأعراض المميزة لداء "باركنسون"، وطبعاً هذا لا يجري إلا بإشراف الأطباء.

## سن انقطاع الحيض

■ **بسم الله الرحمن الرحيم**
**ما هي أهم أعراض سن اليأس، وشكراً جزيلاً.**

**ن.س.ح**
**بيت لحم/فلسطين**

● في الوقت الذي يعاني فيه بعض النساء لدى وصولهن سن انقطاع الحيض (والذي يحدث عادة بين سن 45-52 عاماً) من عدم انتظام الدورة الشهرية والذي يؤدي أخيراً إلى انقطاعها نهائياً، نرى أن نسبة كبيرة من النساء يعانين من العلامات والأعراض التالية (ملخصة): غياب الدورة الشهرية لمدة 12 شهراً متتالية، توهجات ساخنة، تعرق ليلي، صعوبة في النوم، جفاف المهبل وتغيرات وجدانية (والتي تتمثل بالكرب (الحزن) أو القلق أو الاكتئاب).

لذلك على الزوج والأهل تفهم التغيرات العضوية والنفسية التي قد تمر بها المرأة في هذه السن. وتقديم الدعم المعنوي والحب إلى حين تخطيها هذه المرحلة من العمر.

## الحساسية

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..**
**ما هي الحساسية؟ وما أنواعها؟ وشكراً.**

**نهاد أبو حمص**
**القدس/فلسطين**

● تعرف الحساسية (التحسس) Allergy، بأنها رد فعل وتحسس مفرطان للجهاز المناعي تجاه مواد غير ضارة (غير مؤذية) تسمى "مولدة الحساسية" Allergens. ويحدث رد الفعل التحسسي عندما يُعامل الجهاز المناعي للجسم المواد المولدة للتحسس على أساس أنها مواد ضارة ومولدة للمرض (غير أن الحقيقة غير ذلك). ويؤدي التعرض التالي لهذه المواد إلى ظهور علامات وأعراض عضوية، تتراوح بين خفيفة ومميتة.

ويعتقد بأن سبب معاناة الشخص من الحساسية هو وراثي، غير أنه كل شخص معرض للاصابة بالحساسية في فترة من فترات حياته. وتدخل المواد المولدة للحساسية الجسم عن طريق التنفس والأكل والشرب والحقن والعض والتلامس مع الجلد أو العين والحقن (الأُبر).

وأكثر المواد المولدة للحساسية، هي: غبار الطلع، تراب، وبر وشعر الحيوانات، غبار، بعض أنواع الأدوية والأطعمة.

## الإكتئاب مرض نفسي

■ **ما هو الاكتئاب؟ ومن هو الأكثر عرضة للاصابة به، النساء أم الرجال؟ وشكراً.**

**هـ.أ.ب**
**نابلس/فلسطين**

● يُعرف الاكتئاب بأنه حالة نفسية خطرة، التي تؤثر سلباً في المزاج والتفكير، والشعور والسلوكيات والحالة الصحية بشكل عام.

وهنالك أنواع عدة من الاكتئاب، وأكثرها انتشاراً "النوع الشديد"، الذي يؤثر سلباً في أداء الشخص اليومي، مثل العمل والدراسة والنوم والأكل. وهو طويل الأمد مقارنة مع الأنواع البسيطة من الاكتئاب.

والنساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بالرجال، مع أنه آخذ بالتقلص في العصر الحالي. والسبب العضوي الذي يقف وراء إصابة الانسان بالاكتئاب هو انخفاض مستوى الناقلات العصبية "السيروتونين" Serotonin و"النورأدرينالين" Noradrenaline. والأسباب والعوامل غير العضوية وهي: الوراثة، تغيرات هرمونية (بعد الولادة مثلاً)، الادمان على الكحول والمخدرات، الكرب المتواصل والتأثيرات الجانبية لبعض الأدوية ومضاعفات بعض الأمراض.

بلسم عيادة

## موانع الإنجاب

■ **مضى على زواجي خمسة أشهر ولم أحمل حتى الآن، ولم نجرِ أنا وزوجي فحوصات لمعرفة السبب. فما هي الفحوصات التي يجب أن نجريها؟ وشكراً.**

**ش.ك.ن**

**الزرقاء/الاردن**

● يُعرّف العقم بأنه جماع جنسي (دون استخدام أساليب لمنع الحمل) لمدة 12 شهراً، بحيث لم ينتج عن هذا الجماع حمل.

ومن هذا المنطلق أنصحك بعدم القيام بأية فحوصات لمعرفة سبب عدم الإنجاب قبل مضي عام كامل.

وأول فحص يتحتم القيام به هو فحص السائل المنوي للزوج ومن ثم إخضاع الزوجة للفحوصات التي يراها الطبيب المختص مناسبة.

## السرطان

■ **ما هو السرطان؟ وهل هو أكثر انتشاراً بين النساء؟ وشكراً.**

**ابتسام عواد**

**رام الله /فلسطين**

● السرطان هو عبارة عن زيادة في سرعة نمو وتكاثر خلايا غير طبيعية (خبيثة). وهذه الخلايا الخبيثة تخرب وتتلف خلايا العضو التي نشأت فيه والمجاورة له. أو قد تنتشر هذه الخلايا الخبيثة لتصيب أعضاء من الجسم بعيدة عن خلايا المنشأ. وتسمى عملية الانتشار هذه "النقيلة" Metastases.

أما بخصوص الإصابة وانتشار السرطان عند كلا الجنسين فيمكن تقسيم ذلك حسب الجدول التالي:

| إناث | ذكور |
|---|---|
| الثدي 32 في المئة | غدة البروستاتة 33 في المئة |
| الرئة 12 في المئة | الرئة 14 في المئة |
| الكولون والمستقيم 11 في المئة | الكولون والمستقيم 11 في المئة |
| الرحم 6 في المئة | المثانة 6 في المئة |
| المبيض 4 في المئة | الجلد 4 في المئة |
| ورم لمفاوي 4 في المئة | ورم لمفاوي 4 في المئة |
| الجلد 3 في المئة | الكلى 3 في المئة |
| الغدة الدرقية 3 في المئة | التجويف الفمي 3 في المئة |
| غدة البنكرياس 2 في المئة | سرطان الدم (ليكيميا) 3 في المئة |
| المثانة 2 في المئة | غدة البنكرياس 2 في المئة |
| مناطق اخرى 2 في المئة | مناطق اخرى 17 في المئة |

## ردود خاصة

■ **الأخت: س.ص.ي.**

**الخليل/فلسطين**

● يعرف تشنج المهبل Vaginismus بأنه حالة نفسية تتمثل بتقلص لا إرادي لعضلات الثلث الخارجي للمهبل (إضافة إلى تقلص عضلات قاع الحوض المحيط بالفتحة التناسلية والشرج) أثناء محاولة الإيلاج، ما يؤدي إلى استحالته، وبالتالي عدم المقدرة على تحقيق الجماع، وعندما نقول بأن تشنج المهبل هو عبارة عن حالة نفسية، فإننا نستثني من ذلك عسر الإيلاج، أو تشنج المهبل الناتجان عن مرض، أو آفة عضوية. كذلك يجب أن لا يكون تشنج المهبل نتيجة معاناة المرأة من مرض أو اضطراب نفسي، مثل: الاكتئاب، الفصام.


القرية السياحية أريحا
إختيارك المفضل لعقد الاجتماعات، الندوات والمؤتمرات
أريحا – ص.ب:162
تلفون: 02-2322189 فاكس: 02-2321255
بريد الكتروني: reservation@jerichoresorts.com
موقع الكتروني: www.jerichoresorts.com

# الزرقالي وأبو جعفر الخازن علّما الغرب أسرار علم الفلك

إعداد: صالح صديق

**يعد العالمان العربيان: الزرقالي وأبو جعفر الخازن، من أبرز علماء الفلك المسلمين الذين تركوا بصمات واضحة في علم الفلك ما زالت مدونة حتى عصرنا هذا، وبخاصة تأثير علميهما على علماء الغرب، على الرغم من أن الأول (الزرقالي) عاش في الأندلس، والثاني في المشرق العربي.**

## الزرقالي

ويعتبر من أعظم راصدي الفلك في عصره، وفريد زمانه في علم العدد، والرصد، وعلم الأبراج، وهو فلكي عربي مسلم أندلسي من مدينة طليطلة، انجز اكثر أرصاده بها، ثم انتقل منها إلى قرطبة وبقي فيها حتى وفاته، واسمه الكامل هو إبراهيم بن يحيى النقاش، المعروف بابن الزرقالة أو الزرقالي، ويعرف في اللاتينية باسم (Arzachel).

ومن اسهامات الزرقالي العلمية أنه اخترع نوعاً جديداً من الأسطرلاب عرف باسم: "الصفيحة الزرقالية" التي حظيت بأهمية كبيرة. ودخلت إلى مجال علم الفلك تحت اسم: " الأسطرلاب الزرقالي". وفي القرن الخامس عشر نشر راجيومونتانوس مخطوطاً يبين فيه مجمل فوائدها. والزرقالي هو من الأوائل الذين أثبتوا حركة أوج الشمس بالنسبة للنجوم، ووجد أنها تصل إلى 04.12 دقيقة في السنة (والقيمة الحقيقية هي 8.11 دقيقة).

كما وضع الزرقالي جداول عن الكواكب، وهي المعروفة بالزيج الطليطلي، بناء على أرصاده التي قام بها في مدينة طليطلة في الفترة من 1061إلى 1080م.

وصحّح الزرقالي المعلومات الجغرافية لبطليموس والخوارزمي، فقد وجد أن طول البحر الأبيض المتوسط هو 42 درجة وليس 62 درجة، كما قال بطليموس.

وتقول المستشرقة الألمانية هونكة أثناء حديثها عن تأثير علماء الفلك العرب في الغرب، "إن أعمال الزرقالي حظيت عند الغربيين بأهمية كبيرة. ففي القرن الثاني عشر ترجم جيرار الكريموني أعمال الزرقالي إلى اللاتينية، وفي القرن الخامس عشر، ألف راجيومونتانيوس كتاباً عن فوائد الصفيحة الزرقالية، وفي عام 1530م كتب العالم البافاري يعقوب تسيجلر Jacob Ziegler تعليقاً على كتاب الزرقالي، وفي العام نفسه ذكر كوبرنيك اسمي الزرقالي والبتاني في كتابه: "دوران الأجرام السماوية"(Revolutionibus de Clestium Orbium) واقتبس من آرائهما".

وعن مؤلفاته ذكر الزركلي المصنفات التالية:

- "العمل بالصفيحة الزيجية".
- "التدبير".

- "المدخل في علم النجوم".
- "رسالة في طريقة استخدام الصفيحة المشتركة لجميع العروض".

وكان لمؤلفات الزرقالي تأثير كبير على الفلكيين الأسبان الذين وضعوا الزيج المعروف باسم "ألفونسية" نسبة إلى ألفونس ملك قشتالة، الذي أمر بعد 200 سنة على وفاة الزرقالي، بترجمة كل آثاره إلى اللغة المحلية في قشتالة.

وقد توفي هذا العالم الجليل في العام 480هـ/1087م.

## أبو جعفر الخازن

هو محمد الحسين الخازن الخراساني، وكنيته أبو جعفر، عالم في الفلك والرياضيات. وقد اختلفت الموسوعات وكتب تاريخ العلم في تحديد ميلاده أو وفاته فلم تذكره أو تحدده. ومن المتفق عليه أنه عاش في القرن الرابع الهجري - العاشر الميلادي.

وأبو جعفر الخازن من خراسان، كما يتضح من نسبته. وكل ما أشار إليه المؤرخون من أحداث حياته أنه كان على صلة بابن العميد (360هـ - 969م) الوزير الكاتب، وزير ركن الدولة البويهي مؤسس الدولة البويهية، ومعروف أن هذا الوزير كان راعيا للكتاب والعلماء في مدن: الري وأصفهان وهمذان التي كانت تخضع لإمرته، وكان مهتما اهتماما خاصا بالفلك. ولذلك كان أبو جعفر الخازن أحد العلماء الذين عاشوا في ظله وتحت رعايته، وكان إنتاجه في علم الفلك أكثر من إنتاجه في الرياضيات، وقد عاش حياته باحثا عن تصور لشكل العالم وفلك التدوير، مستفيدا من دراسته للرياضيات لمسائل الفلك، وفي المجالين كانت لأبي جعفر الخازن إنجازات ومؤلفات.

ومن أهم إنجازات أبو جعفر الخازن في علم الفلك أنه أبدع نظرية في شكل الكون وتركيبه. وقد وضع تفسيرا لحركة الكواكب في تقدمها وتباعدها، وتفسيرا عن اختلاف مطالع القسي (جمع قوس) المتساوية في كتابه: "المدخل الكبير إلى علم النجوم"، وقد ناقش كذلك في كتابه هذا لأول مرة نظرية ابن الهيثم في تكوين النجوم، وبين أنه اعتمد على فروض بطليموس التي ترجمها ثابت بن قرة، وناقشها أيضا في كتابه الآخر: "سر العالمين"، ووضع طرائق لتعيين أول محرم وأول السنة الهجرية، وبعض المسائل في علم التواريخ. وقد بين أبو جعفر الخازن في هذا الكتاب رأيه في شكل العالم وهو يختلف عنده عن الشكل الذي يقوم على الفلك الخارج المركز، وفلك التدوير وتتساوى فيه أبعاد الأرض عن الشمس مع اختلاف الحركة فتصير -لذلك- ناحيتا الشمال والجنوب متكافئتين في الحر والبرد، ودرس التسيير وآلته.

ووضع أبو جعفر الخازن شرحا لبعض آلات الرصد الفلكية، ومن أهمها آلة قياس ارتفاع الشمس. وابتكر حلقة محيطها 13 قدما وثماني أذرع، وهذه الحلقة أصغر من الحلقة التي استخدمها السابقون عليه. وحقق بواسطة هذه الحلقة انحراف دائرة البروج، وكان ذلك بمساعدة طائفة من العلماء، وقد تحدث عنها في كتابه: "الآلات العجيبة الرصدية".

ومن أهم إنجازات أبي جعفر الخازن في علم الرياضيات، أنه ممن حل المعادلات التكعيبية حلا هندسيا بواسطة قطوع المخروط، وسبق بذلك بيكر وديكارت. في كتابه: "شكل القطوع"، ودرس في الحساب مسائل العدد.

وأوجد أبو جعفر الخازن حلا لمسألة تعرض لها أرشميدس بواسطة معادلة تكعيبية. وكتب في حساب المثلثات، وحل بعض المسائل الخاصة بحساب المتوازيات.

ولأبي جعفر الخازن كتب في الفلك هي: الآلات العجيبة الرصدية أو آلات الرصد العجيبة، السماء والأرض، زيج الصفائح.

ومن أهم كتبه التي تحدث فيها عن شكل الكون وتركيبه هي: "المدخل الكبير إلى علم النجوم"، و"الأبعاد والأجرام". وقد شرح أبو جعفر الخازن كتاب تفسير المجسطي.

وله في الرياضيات رسالة واحدة هي: "الحساب عن المسائل العددية". وكذلك له شرح واحد للمقالة العاشرة من كتاب الأصول لإقليدس الخاصة بالقسمة.◆◆




# الأفكار الوسواسية القهرية الدينية... اضطراب نفسي شائع الانتشار!

الدكتور: ابراهيم بن حسن الخضير

**هناك أفكار وسواسية قهرية دينية تأتي قسراً للشخص وتجعله يُفكّر فيها بشكلٍ متواصل، لفتراتٍ طويلة خلال اليوم وربما كثيراً في أوقاتِ الصلوات أو أداء العبادة. والمشكلة هي أن هذه الأفكار تؤثر سلباً في الشخص الذي يُعاني منها، والشخص الذي يُعاني من هذه الأفكار لا يُعاني من أي أمر آخر؛ فليس هناك أفعال قهرية تُعكّر صفو حياة مثل هذا الشخص.**

المشكلة أن الأشخاص الذين يُعانون من الأفكار الوسواسية القهرية الدينية غالباً ما يكونون من الأشخاص الملتزمين دينياً، وتكون هذه الأفكار تمس أمورا دينية حسّاسة جداً، وغير مقبولة من قِبل الشخص

نفسه ولا يرضى أن يطّلع عليها الآخرون.

وخلال عملي رأيتُ كثيراً من الأشخاص الذين يُعانون من مثل هذه الأفكار. لقد كان أحد المرضى يُفكّر دائماً بالذات الالهية، يُفكّر كيف هو الله سبحانه وتعالى؟ كيف شكله؟ كيف يده؟ وهو يعرف بأن مثل هذه الأسئلة ليست منطقية وليست مقبولة دينياً، ولكنها تأتي رغماً عنه، وتُسبب له إزعاجا شديدا. يحاول أن يقاومها فيزيد عنده القلق والتوتر وبالتالي أصيب بالاكتئاب. هذه الحالة ليست فريدة وليست هي الوحيدة التي مرّت عليّ، ولكنها واحدة من حالات متشابهة. هناك سيدة كانت تُعاني من مشكلة شبيهة بما ذكرناه في الحالة السابقة. كانت هذه السيدة الشابة تُفكر كثيرا في الذات الالهية، ولكن بصورةٍ أكثر خطورة من حيث المعتقدات الدينية، فهي تفكر بالله سبحانه وتعالى إذا كان متزوجاً أم لا، برغم أنها تعرف بأن الله جل وعلا ليس له زوجة أو ابن أو ابنة ولكن هذه الأفكار لا تنفك تُشغلها بشكل كبير وسببت لها مشاكل نفسية، حتى أُصيبت باكتئابٍ شديد وتشعر أنها مُذنبة فتقوم بالصلاة طيلة اليوم لتُكفّر عن الأفكار التي تنتابُها بشأن الذات الألهية، برغم أن هذا الأمر ليس لها فيه شأن، فهو مرض يأتي قسراً للإنسان وتأتي هذه الأفكار رغماً عنه، ويعرف بأنها أفكاره. برغم كل ذلك فإن الشخص يشعر بالذنب ويكتئب في كثير من الأوقات لأنه يعتقد بأن هذه الأفكار التي تأتيه عن الذات الألهية إنما تأتي عن نقص أو قلة في الإيمان وهذا غير صحيح. وقد حدث هذا الأمر مع عمرو بن العاص رضي الله عنه وسأل الرسول صلى الله عليه وسلّم فطلب منه أن يستعيذ بالله وأن يبصق عن يساره ثلاثاً، كما جاء في كتاب إحياء علوم الدين للإمام الغزالي.

إذن الأفكار الوسواسية التي تمس الذات الالهية ليست ذنباً، ولا تأتي نظراً لقلة الإيمان أو نقصه، بل إنها أعراض لمرض معروف هو الوسواس القهري. واضطراب الوسواس القهري يأتي بصور عدة منها الأفكار القهرية التي غالباً ما تكون دينية أو في العنف أو الجنس. لكن أكثر ما تكون في الأمور الدينية، وتنتشر الأفكار الدينية الوسواسية بشكل أكثر مما يظن الناس، ولكن كثيرا من الأشخاص يُخفون هذه المشكلة ويعتقدون بأنها أمرٌ ديني وليس له علاقة بالاضطرابات النفسية.

في الدول الغربية يُعاني بعض من الأشخاص من مثل هذه الأفكار الدينية، ففي كتب الطب النفسي، يكون بعض الأشخاص لديهم أفكار دينية سلبية، فبعض الأشخاص يُفكّر بأنه سوف يقوم بسب السيد المسيح عليه السلام بصفات بذيئة خلال وجوده في الكنيسة، أو يفكّر بأن السيد المسيح عليه السلام، ليس كما هو مذكور في الكتب المقدّسة وأنه ربما يكون غير موجود، ويشعر الشخص الذي يفكّر بمثل هذه الأفكار بكآبة، وربما أصبح هذا الاكتئاب مرضياً يحتاج لتدخّل علاجي من متخصصين في الصحة النفسية؛ سواء كان ذلك علاجا دوائيا أو علاجا نفسيا.

نحن نظن أن غير المسلمين لا يُعانون من مثل هذه الاضطرابات، ولكن في جميع الأديان السماوية هناك أشخاص من أتباع هذه الديانات ينتابهم مثل ما ينتاب بعض المسلمين من أفكار دينية غير مقبولة وتُسبب مشاكل نفسية، وهذا اضطراب يسود بين جميع البشر.

## أفكار مدمرة

لا تقتصر الأفكار الدينية على التفكير في الذات الالهية فقط أو الانبياء وإنما تتجاوزها لأمور أخرى، فقد كان طالب في الجامعة تأتيه أفكار مُزعجة وهي؛ هل نحن المسلمين الذين على صواب أم المسيحيين؟ وأخذ يبحث في الكتب في هذا الموضوع وشغله لدرجة كبيرة وأصبح هاجسه وشغله الشاغل، حتى أن هذا الأمرٍ أشغله عن دراسته وسبب له كآبة شديدة أصبح معها لا يذهب إلى الجامعة، وترك الدراسة وانعزل في منزله، بعد ذلك انقلب تفكيره من المسلمين والمسيحيين إلى المذهب، فتساءل هل نحن أهل السنة على حق أم أن الفرق الأخرى هي التي على حق؟ وهل إسلام الفرق الأخرى صحيح أم لا يُعتبرون مسلمين حقاً؟ واستمر في هذه الدوامة من الأفكار الدينية الوسواسية والتي جعلته منعزلاً كئيباً بعد أن ضاع مستقبله في الدراسة بسبب هذه الأفكار الوسواسية. وأستطيع أن أقول إن هذه الأفكار الوسواسية قد دمرّت حياة هذا الشاب الجامعي الذي كان ينتظره مستقبل جيد فيما لو استمر في دراسته وأنهى هذه الدراسة الجامعية.

فتاة أخرى تعمل مدرّسة تنتابها أفكار دينية غريبة

عن معنى العبادات التي نقوم بها نحن كمسلمين، برغم أنها كانت تقوم بهذه العبادات من صلاة وصوم وغيرها، إلا أنها من كثرة التفكير في معنى هذه العبادات، وبرغم أنها مؤمنة إلا أن كثرة تفكيرها في هذا الأمر جعلها توقف بعض العبادات، وهذا قادها إلى الاكتئاب الذي جعلها لم تعد تستطيع الذهاب إلى عملها، فتغيّبت عن العمل، وبعد ذلك أخذت إجازة استثنائية ولم تعد قادرة على مواصلة عملها، وقيدها الاكتئاب الذي كان نتيجة للوسواس والأفكار الدينية الوسواسية.

إن الأفكار الوسواسية الدينية ليست قليلة الانتشار، ولكن الكثير من الأشخاص كثيراً ما يخشون الإفصاح عن مثل هذه الأفكار نظراً لأنهم يشعرون بالخزي والعار من أن مثل هذه الأفكار تعبر عن عدم إيمانهم وأن اعتقاداتهم الدينية يشوبها شائب، لذلك فهم لا يذهبون إلى طلب أي مساعدة من المختصين في الصحة النفسية، لأنه كما ذكرنا سابقاً بأن الكثيرين لا يعرفون بأن مثل هذه الأفكار هي اضطراب نفسي وليس نقصا في الايمان أو كفرا بالدين. وهذه الأفكار الدينية تأتي لكثير من الناس من مختلف الأديان والثقافات وليست حكراً على المسلمين كما ذكرت.

أكثر ما تأتي هذه الأفكار، كما أشرتُ سابقاً، هو في الذات الالهية، وهي التي تكون أسئلة عن من هو الله سبحانه وتعالى؟ وكيف كان العالم قبل أن يوجد الله؟ ومن خلق الله؟ وكيف خلق الدنيا؟ وهل له زوجة أو ولد (جل وتعالى أن يكون له صاحبة أو ولد)، هذه الأسئلة التي تخطر وتأتي لفكر الشخص رغماً عنه.

## العلاج

هذه الأسئلة التي تُثقل كاهل المرء ويُعاني تحت ضغوطها من الاكتئاب والقلق والتوتر بسبب الجهل بهذه الافكار وعدم معرفة الأشخاص بأنها اضطراب نفسي، فليت الوعاّظ وخطباء المساجد وطلبة العلم يهتمون بهذا الجانب النفسي المهم، والذي قد يقود إلى تدمير حياة الشخص بمعنى هذه الكلمة. كثير ممن يُعانون من هذه الأفكار الوسواسية الدينية لا يجرؤون على طرح أسئلتهم من هذا النوع خوفاً من أن يفهمهم الآخرون بطريقةٍ خاطئة، وربما يُطرح السؤال على شخص على غير علم بهذه الأنواع من الاضطرابات النفسية ويقوم بالإجابة بصورةٍ جارحة ومؤذية للسائل، لذا أتمنى أن يقوم بعض طلبة العلم بالسؤال عن هذا الاضطراب وكيفية أن يهدئ ويطمئن السائل بأن هذه الأفكار ليست ذنباً يقترفه المرء، وأن هذه الأفكار ليست دليل قلة إيمان ولا يُعاقب عليها الشخص الذي تأتيه هذه الأفكار عنوة رغماً عنه. إن الكثير ممن تأتيهم هذه الأفكار يرزحون تحت وطأة الشعور بالذنب ويخشون أن يستفسروا عن هذا الأمر للأسباب التي ذكرناها سابقاً، ولكن لو أن عالماً شرح ووضّح حقيقة هذا الاضطراب النفسي لعامة الناس، فإن كثيرين سوف يلجأون لطلب العلاج من المختصين في الخدمات النفسية. إن تعميم الثقافة النفسية، خصوصاً فيما يتعلّق بالأمور الدينية التي لها علاقة بالأمور النفسية لأننا بحاجة فعلية لأن ننشر الثقافة النفسية، خصوصاً من قبل علماء الشريعة وطلبة العلم الشرعيين الذين لهم تأثير كبير في عامة الناس، ولكلماتهم أثر بالغ على من يستمع إليهم، فليت يكون هناك تعاون بين من يعملون في مجال الصحة النفسية وأصحاب الفضيلة العلماء وطلبة العلم الشرعيين.

إننا بحاجة لمد الجسور بين الفئات المؤثرة في المجتمع كافة وفي مقدمتهم المختصون في العلوم الشرعية وخطباء المساجد والمؤثرون من أصحاب الفكر والرأي وبقية أفراد المجتمع، لكي نوضّح لعامة الناس حقيقة الأمراض والاضطرابات النفسية، وكيفية التعاون بين فئات المجتمع للمساهمة في علاج شريحة كبيرة من أفراد المجتمع الذين يُعانون من اضطرابات نفسية.

إن الأفكار الوسواسية القهرية الدينية، اضطراب نفسي قد يُساعد العلاج النفسي الدوائي في التخفيف منه، وكذلك العلاج النفسي، لذلك عندما يقوم اصحاب الفكر والرأي الذين لهم تأثير في عامة الناس بالحديث عن هذا الأمر بأنه اضطراب نفسي يمكن للمتخصصين المساعدة في علاجه، فهذا قد يقود الأشخاص الذين يُعانون من مثل هذه المشكلة إلى الذهاب وطلب المساعدة النفسية من المختصين، وهذا هدف نبيل نسعى جميعاً للوصول إليه لأنه يُساعد كثيرا من عامة الناس.◆◆



# "عمى الوجوه" وتداعياته الاجتماعية المحرجة

إعداد: رامي عودة الله

**تخيل أنك تشاهد زوجتك قادمة وتخاطب نفسك قائلاً: "من هذه المرأة الجميلة؟"، وتخيل أنك لا تستطيع متابعة المسلسلات التلفزيونية لأنك لا تفرق بين شخصياتها. ومن دون فقد ذاكرتك تسأل أخاك: "من أنت؟" أو تصادف مرآة أمامك في مكان عام وتفكر: هذا الشخص ليس غريباً. إن هذه العوارض مجتمعة تسمى مرض عمى الوجوه.**

ويعرّف هذا المرض بانعدام قدرة المرء على التمييز بين الأشخاص مهما كانوا، ما يؤدي الى مشكلات اجتماعية، ويضعه في عزلة عمن حوله، ويتمكن مصابوه من التعرف على الناس بصفات واضحة مثل الطول والصوت والرائحة وتسريحة الشعر، وما الى ذلك. وتتفاقم هذه الحالة عند بعض الناس لدرجة انهم لا يستطيعون تمييز أقرب الناس اليهم، والمبتلون بهذا المرض يعانون

من "البروسوباغنوزيا" Prosopagnosia، او عمى الوجوه، وهي حالة شائعة يعاني منها واحد من كل خمسين شخصاً، حسب ما كشفت دراسة اجرتها جامعتا لندن وهارفارد.

والمؤسف ان الكثير من ضحايا هذه الحالة يجهلون اصابتهم بهذا المرض. وحسب ما أوضحت الدراسة لا تقتصر معاناة هؤلاء على الحرج، بل ان الكثير منهم يعاني من العزلة، اذ يصبح غير قادر على معرفة اصدقائه المقربين. وفي هذا الوضع لا يمكنه تطوير علاقات مع الناس، بل يعجز حتى عن ممارسة النشاطات اليومية المعتادة مثل مشاهدة التلفزيون، لأن المريض لا يستطيع متابعة الشخصيات.

ويقول الدكتور براد دوتشين، من جامعة لندن: "قد يكون عمى الوجوه احد انواع الاعاقة، لأن المريض يجد صعوبة في التواصل مع الآخرين وتطوير علاقات معهم". وقد يحدث خطأ في تشخيص عمى الوجوه عند الصغار، والاعتقاد بأن المريض يعاني من التوحد او متلازمة "آسبيرغر"، وذلك لأن عمى الوجوه يجعله يميل الى العزلة وتجنب التفاعل الاجتماعي بسبب عجزه عن التعرف على الناس.

ويرى د. دوتشين، ان عدم وجود علاج لعمى الوجوه، يجعل المصابين يطورون استراتيجية للتعايش معه، حيث يبحثون عن مؤشرات بصرية تدل على هوية الشخص بالاضافة الى صوته، او الاعتماد على شكل جسمه والمعلومات الظرفية، مثل الاماكن التي يتوقعون فيها مقابلة شخص معين. من ناحية أخرى قد يكتفون بالتعامل مع مجموعات صغيرة او العمل بالمنزل او التعامل من خلال الكمبيوتر لتجنب التواصل مع الآخرين.

## أنواع المرض

صنف هذا المرض، من قبل المختصين، إلى ثلاثة أنواع، تبعاً للعامل المسبب له، وهي:

- عمى الوجوه الناتج من عوامل جينية، حيث يولد الشخص وهو مصاب بهذا المرض نتيجة لخلل في المادة الوراثية.
- عمى الوجوه الناتج من عوامل مكتسبة، ويحدث في فترة لاحقة من عمر الشخص، حيث يعاني المصابون بهذا النوع، من عدم القدرة على التعرف الى الوجوه، بعد أن كانوا قادرين على ذلك في فترة حياتهم. وقد تسبب الاصابات في الرأس أو الجلطات الدماغية بهذا النوع من عمى الوجوه.
- عمى الوجوه التطوري، وينتج من حدوث تلف دماغي أثناء تطور الجنين أو ولادته. كما قد يحدث هذا التلف في مراحل الطفولة الأولى.

ولا يدرك كثير من المصابين بهذا المرض عدم قدرتهم على تمييز الوجوه، خصوصاً المصابين بالنوعين: الأول والثاني، حيث لم يسبق لهم أن تعرفوا الى وجوه قبل اصابتهم بهذا المرض.

## أسباب المرض

معروف أن الشخص عندما يرى انساناً لأول مرة، فإن المخ يعمل مثل الكاميرا، فيلتقط صورة لهذا الشخص، ويقوم بتخزينها في الذاكرة، وعند رؤيته مرة اخرى يسترجع الصورة الموجودة في الذاكرة، ويقوم بمطابقتها مع الصور الحديثة. ومن هنا يتعرف على الشخص، وعن مدى صلته به من خلال المعلومات المخزنة مع الصورة.

وهذا يحدث مع الشخص الطبيعي. ولكن ما يحدث مع مريض عمى الوجوه، فإنه بالفعل يلتقط الصورة، ولكنه لا يستطيع استعادة مثيلتها في الذاكرة، أو مطابقتها، وبالتالي لا يستطيع التعرف على وجه هذا الشخص، وذلك بسبب حدوث تلف في منطقة الفص الصدغي في الدماغ، ما يؤدي الى عدم قدرتها على انجاز مهامها، فيفقد الشخص قدرته على التعرف على وجوه الأشخاص، حتى المقربين اليه. وإذا لم يتضرر الفص الصدغي، تكون الوراثة هي السبب.

وتشبه حالة عمى الوجوه حالة عمى الألوان، وصمم النغمات، غير أنها اسوأ من كلتا الحالتين.

فالذي يعاني من صمم النغمات هو في الحقيقة يسمع، لكنه لا يميز بين النغمات المختلفة، وهذه لا تشكل مشكلة كبيرة لصاحبها، والذي يعاني من عمى الألوان يرى الأشياء الملونة، لكنه لا يستطيع تمييزها. أما الذي يعاني من عمى الوجوه فإنه يرى الوجوه لكنه لا يميزها.

ويعزو بعض العلماء سبب هذه الظاهرة الى الجينات والوراثة، ولذلك فإن مجموعة منهم تبحث الآن عن الجين المسؤول عن هذا المرض، لأنهم إن نجحوا في تحديده مبكراً، فإنهم قد يساعدون الأطفال المصابين، أو يعملون على الأقل على عدم خلطهم بالخطأ مع مرض التوحد، أو يعينونهم على تخطي عقبات الخجل والعزلة، التي غالباً ما تصيب الطفل عندما يكتشف عجزه عن تمييز الوجوه.

## تداعيات المرض اجتماعياً

لمرض عمى الوجوه تداعيات اجتماعية محرجة، وغير متوقعة، فكيف يشرح الشخص المبتلي بهذا المرض من يلتقي به أنه لا يستطيع التعرف عليه لاحقاً؟ تقول احدى السيدات المريضات بعمى الوجوه: "أشعر دائماً بالخوف من أن أجعل الآخرين يشعرون بأنهم لا يمثلون أهمية خاصة لي، نظراً لأنني لا أستطيع التعرف عليهم".

وتقول سيدة أخرى عانت من هذا المرض منذ كان عمرها 14 عاماً: "عندما كنت في المدرسة كنت أميز صديقتي بمظهرهما اللافت للنظر، اذ كانت احداهما ذات بشرة غامقة، والآخرى ضئيلة الحجم". وتضيف انها عندما كانت تعمل في احد الأماكن، فوجئت بشخص يلوح لها ويكثر من الابتسام في وجهها، فاعتقدت ان ذلك نوع من المعاكسة، واخيرا اكتشفت انه احد زملاء العمل السابقين، الذي سبق لها العمل معه لمدة ثلاث سنوات كاملة. والأسوأ من ذلك انها عجزت عن معرفة رئيسها في العمل. وتضيف أنها تتغلب على عمى الوجوه بالتعامل الحميم مع أي شخص يصادفها، فهي تفترض أنها تعرف أي شخص يصادفها، لذا اشتهرت بمعانقة الغرباء. وتقول أنها تجعل اطفالها الأربعة يرتدون ملابس ذات ألوان صارخة، لتتمكن من التعرف عليهم بسرعة، مع أنها تميز أصواتهم في الحال.

وتروي احدى الزوجات بأنها عجزت عن التعرف على زوجها، وهي تتعرف عليه بصوته المميز عندما يتكلم، وتعتقد أنها أحبت شخصيته، ولم يكن لمظهره اي دور في اعجابها به.

والمصابون بهذا المرض يعانون من صعوبة في متابعة برامج التلفزة والأفلام السينمائية، فهم غير قادرين على متابعة الشخصيات، التي تظهر في الفيلم أو البرنامج، حيث يبدو الفرد منهم عاجزاً عن تذكر الوجه، حتى لو سبق له رؤيته مرات عدة، ما يدفعه للاعتقاد بأن شخصيات جديدة في الفيلم تستمر بالظهور، الأمر الذي يجعل من متابعة برامج التلفزة أمراً صعباً للغاية.

**عمى الوجوه يسبب العزلة ولا يساعد على التفاعل الاجتماعي**

## العلاج

يرى بعض المختصين أن ليس هناك علاج شاف لحالة عمى الوجوه، الا أن التشخيص المبكر يساعد الوالدين والمعلمين على دعم الطفل داخل الصف، ويتم ذلك من خلال التركيز على الأسماء اكثر من الوجوه.

وأفادت دراسة سويسرية بأن هرمون "أوكسيتوسين" الذي يلعب دوراً مهماً في عملية ولادة الطفل والرضاعة يساعد الانسان في التعرف على الوجوه المألوفة. مضيفة أن المشاركين في الدراسة استعملوا بخاخاً للأنف يحتوي على جرعة من هذا الهرمون عزز لديهم قدرات التعرف على الوجوه وتذكرها، إلا أن دوره في تعزيز الذاكرة الاجتماعية كان مبهماً. ◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثامنة والعشرون)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الثامنة والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**اعتماد:** الاتكاء، السند.

أماني: البغية، المراد، وما يُتمنى ويُقدّر.

امتثال: التقدير والشكر.

أمل: الرجاء.

اميمة: تصغير أم.

انوار: الضوء وسطوعه، وما به الاهتداء والادراك، ضد الظلمة، الاشراق، الوضوح.

ايناس: من المؤانسة، والمتحدثة.

بصائر: مفردها بصيرة، أي الشاهدة، والحجج. قال تعالى: ﴿بصائر للناس وهدى ورحمة لقوم يؤمنون﴾(سورة الجاثية/الآية 20).

حبابة: من الحب، والتي يحبها الجميع.

حُسن: الجمال، الملاحة، البهاء، ضد القبح.

حفانة: صغيرة النعامة، الحفنة: ملء الكف أو الكفين من الشيء.

حفيظة: الحارسة الموكلة بالشيء، الأمينة المحافظة، الحمية، الغضب.

حكيمة: العالمة، صاحبة الحكمة، المتقنة للأمور، العاقلة.

حنين: التوق، الشوق، رقة القلب.

خضرا: اليافعة، المخضّرة.

خيرة: كثيرة الخير، أفضل الأشياء.

دليلة: المرشدة، الموجهة.

دنيا: الحياة الحاضرة التي تقابل الآخرة، والأرض من حيث توزيعها الجغرافي.

دوحة: المكان الأخضر، شجرة عظيمة من أي نوع كان.

رائدة: القائدة، القدوة، الموثوقة، الواعية.

راقية: الصاعدة، صاحبة الرُقية، والرقية: كلام يطلب به شفاء المريض ونحوه.

راوية: السامية، المحدثة.

ربيعة: نسبة الى فصل الربيع. والرّبيعة: حجر ونحوه تمتحن برفعه القوى.

رذاذ: المطر الضعيف، أو المطر الساكن الدائم الصغير القطر كأنه الغبار.

رنين مناف نيبال

رفيف: بريقة الثغر، المتندى من الأشجار وغيرها، الخصب: يقال: أرض ذات رفيف.
رنيم: المغنية بصوت حسن.
رُواء: المنظر الحسن، البهاء، الجمال.
ريا: الريح الطيبة والمرتوية.
زاهرة: المتلألئة، المضيئة، حسنة الوجه.
زكية: الهضبة، الطاهرة، الطيبة.
زمرد: حجر بلوري كريم لونه يراوح بين الأخضر والأزرق وأنواعه عديدة.
زُها: زينة الدنيا وزخرفتها.
زهراء: المرأة المشرقة الوجه والمضيئة.
زهية: صاحبة الألوان الخفيفة الناعمة، حسنة المظهر.
ساجدة: الخاضعة والمنحنية لله تعالى، وواضعة جبهتها على الأرض عبادة.
سامية: العالية، المرتفعة، الأبية.
سلمى: المعافاة.
سلوى: كل ما يسلي، وطائر صغير من رتبة الدجاجيات.
سما: المرتفعة، العالية، السامية.
سمر: حديث الليل والجمع: أسمار.
سنا: الضياء أو ضوء البرق، نبات عشبي صحراوي من النباتات الطبية.
سهى: نجم خفي الضوء ملاصق للنجم الأوسط من الذيل في نبات نعش الكبرى.
سوسن: نسبة الى السوسن، وهو نبات عشبي بصلي طيب الرائحة.
سهير: تصغير سهر، وهي التي تسهر في الليل وتمرح.
شذا: قوة الرائحة الطيبة.
شروق: طلوع الشمس، انبعاث النور.

## أسماء الذكور

**أنيس:** الأليف، المؤانس.
**بارع:** الفائق، الغالب، المتفوق.
باكر: أول النهار الى طلوع الشمس.
بدر: القمر، وهنا نسبة الى معركة بدر التي انتصر فيها المسلمون على مشركي مكة.
بشارة: ما يبشّر به، وما يُعطاه المبشر بأمر مفرح.
بصير: المبصر، العليم.
بهيج: المفرح، الحسن، النضر.
جبري: نسبة الى الجبر. والجبر: الاصلاح، الاكراه، القهر.
جرير: الحبل يقاد به.
جميل: الحسن خلقا وخُلقاً، الكمال.
جوهر: كل حجر يستخرج منه شيء ينتفع به.
حاذق: الماهر في كل عمل.
حاسم: القاطع، المزيل.
حاكم: القاضي. ومن نُصّب للحكم بين الناس، منفذ الحكم.
حجاج: صاحب الحجة القوية.
حرب: نقيض السلم، وهو المنازعة والمقاتلة.
حسن: الجميل، الملاحة، ضد القبح.
حمّاد: كثير الحمد، والحمد: الثناء بالجميل.
حمزة: الأسد لشدته وصلابته.
خاطر: ما يخطر بالذهن من رأي أو أمر أو معنى، المتبختر.
خزام: الناظم.
خصيب: رحب الجانب، كثير الخير.
خضر: الغض من كل شيء، والزرع الغض الأخضر، والمكان الكثير الخضرة.
خلف: البدل، العوض.
درويش: الزاهد الجوال، الراهب، المتعبد.
دليل: البرهان، الحجة، المرشد.
راهب: المتسع، الواسع، الكبير، الفسيح.
راشد: القيّم، المستقيم على طريق الحق، العاقل، المهتدي.
راضي: القانع.
راغب: الحريص على نيل الشيء المبتهل، المرفّع، المتضرع، المريد.
راغد: العيش الهنيء، المكان الخصيب.
راهي: الخصيب، الدائم، الساكن.
ريحي: كسبي، نمو تجارتي.
زاهد: العابد، المعرض عن الشيء وتركه.
زاهر: المزهر، المنير، المشع.
زكي: النامي، الطيب، الفالح.
زهدي: ورعي، عبادتي.
زهير: تصغير زهر. والزهر نوار النبات والشجر.
زهران: المشرق، الصافي، المضيء.◆◆

خصص منها 65 مليون دولار لدعم مشاريع لقطاع غزة

# الهلالان الفلسطيني والقطري يوقعان ملحق اتفاقية التعاون المشترك



وقع الهلال الأحمر الفلسطيني، ونظيره القطري، بتاريخ 2012/6/7، ملحقا لمذكرة تفاهم سابقة وقعها كلا الطرفين في شهر كانون الثاني 2011، تنص على إضافة بنود تهدف إلى تعزيز التعاون وتطوير الشراكة بين الجانبين.

ويأتي هذا التوقيع في إطار اتفاقية الشراكة واستراتيجية التعاون التي وقعها "الهلالان"، والتي تقضي بتنفيذ مشروعات تخص مجالات العمل المشتركة ما بين الطرفين في الضفة الغربية وقطاع غزة ومخيمات الشتات، حيث بلغ اجمالي المشاريع المنفذة والجاري تنفيذها في قطاع غزة أكثر من 65 مليون دولار.

وأعرب د.خالد جودة، المدير العام لجمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، عن شكره وتقديره لدولة قطر حكومةً وشعباً لدعمهم ووقوفهم إلى جانب الشعب الفلسطيني، مضيفاً أنه لولا المعونات الواسعة من الهلال الأحمر القطري ومشاريعه التنموية لكانت الحاجة أكبر مما هي عليه الآن، مضيفاً أن دور الهلال القطري في دعم الجمعية بلبنان كان له أثر كبير في أن تستمر في تقديم عملها لقطاع كبير من أبناء المجتمع الفلسطيني الذين يقطنون مخيمات الشتات بلبنان.

وأكد الدكتور جوده أنّ المشاريع المنفذة في قطاع غزة والضفة، بما فيها القدس، تصب في خدمة قطاع واسع من أبناء الشعب الفلسطيني، خاصة في المشاريع المتعلقة بالمياه، والصرف الصحي، والصحة، والتعليم، ومشاريع الإعاقة. وهذه المشاريع يستفيد منها أناس كثيرون من الفئات المهمشة.

من ناحيته أشار صالح المهندي، الأمين العام للهلال الأحمر القطري، إلى الجهود والنتائج الطيبة التي تظهر على أرض الواقع في فلسطين، عموما، مؤكداً أن الجهود باتت تؤتي نتائجها بفضل الله، وحرص الطرفين على أن تكون ملموسة لجميع المستفيدين، خصوصا أن هذه المشاريع تلامس احتياجات الجميع لأنها تتعلق بالبنية التحتية، والصحة، والتعليم والإصحاح، مشيدا بحرص فريق الهلال الاحمر القطري في كل من الضفة الغربية وقطاع غزة على سرعة إنجاز المشاريع وعلى مهنيته العالية.

من بينهم سبعة طلاب توجيهي

## الجمعية تخرج طلبة مدرسة الاتصال التام، التابعة لها

احتفلت الجمعية بتاريخ 2012/5/31 بتخريج طلبة مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم التابعة لها، وذلك في قاعة المؤتمرات بالمقر العام للجمعية في مدينة البيرة بحضور رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومديرها العام د. خالد جودة، ومدير عملياتها رباح جبر، وعدد من مديري الدوائر فيها، وممثلون عن المؤسسات الشريكة مع الجمعية، وحشد من الموظفين والمتطوعين، وذوي الخريجين والخريجات.

وعبّر د. الخطيب في كلمته عن سعادته وفخره بهذه الكوكبة الجديدة من الخريجين، مشيداً بالجهود الكبيرة التي بذلها طاقم مدرسة الاتصال التام، متمنياً أن تكون هذه الثمرة وهؤلاء الطلبة جنوداً في خدمة فلسطين.

وأكد أن اجمل ما في الحفل، هي الإرادة والتصميم التي يمتلكها الطلاب الصم، والتي ترسم البسمة على الشفاه وتسكن الفرحة في القلوب، مثمنا تعاون الأهل وكافة المؤسسات الصديقة والشريكة للجمعية.

من جهتها استعرضت سهير بدارنة، مديرة برنامج التأهيل في الجمعية، ثمرة عمل عام كامل، تميزت فيه المدرسة بتخريج فوج رابع من طلبة الثانوية العامة، وتطوير الكادر والبيئة التعليمية والتعلمية في المدرسة.

ولفتت إلى أن المدرسة تميزت أيضا في إيجاد فرص تدريب مهني، حيث تشرع خمس فتيات في تلقي الدبلوم المهني في التربية، بينما يتعلم أحد عشر من زملائهن فنون مهنة الألمنيوم في أحد المعاهد المهنية، إضافة إلى تدريب لغة الإشارة، وتوفير مترجم خاص، لعدد من المؤسسات، وفوز المدرسة بمبادرة التعليم الالكتروني التي نظمتها وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، إضافة إلى تدريب الأهالي وتحسين علاقتهم مع أبنائهم.

وفي كلمة الخريجين أشاد الطالب مناضل علوي، بجهود الجمعية التي حققت له ولستة من زملائه حلماً راودهم لفترات طويلة، وهو الوصول إلى الثانوية العامة، متمنيا أن يردوا لها الجميل في خدمة شعبهم وقضيتهم.

بدورها أشارت والدة أحد الطلبة إلى التطور الكبير الذي واكب مسيرة ابنها من المراحل الأولى وصولا إلى الثانوية في مدرسة الاتصال التام، ومشيدة بجهود الجمعية وكادرها الإداري، والمدرسة وكادرها التدريسي.

وتخللت الاحتفال فقرات فنية قدمتها فرقة مدرسة الاتصال التام التابعة للجمعية، وفقرة رقص استعراضي قدمها الطالب عدنان عياش، إلى جانب فقرة مسرحية حول التعليم الجامعي قدمتها خريجات الثانوية العامة في أعوام سابقة من المدرسة، واختتم الحفل بتوزيع الشهادات على الطلبة الخريجين.

## شعبتا قيرة وجبع تعقدان مؤتمريهما الدوريين وتنتخبان هيئتين إداريتين جديدتين

عقدت شعبتا قيرة وجبع، التابعتان للجمعية، مؤتمريهما الدوريين، خلال شهر أيار (مايو)، وناقشتا وأقرتا تقريريهما الإداري والمالي، وانتخبتا هيئتين إداريتين جديدتين، بإشراف عضو المكتب التنفيذي للجمعية، وأمين سرها سميح أبو عيشة، ومدير أمانة السر خالدة السيفي.

فبتاريخ 2012/5/18 عقدت شعبة الجمعية في بلدة قيرة مؤتمرها، بحضور 85 عضواً، من أصل 123 عضواً هم مجموع أعضاء الهيئة العامة للشعبة.

وبعد مناقشة التقريرين الإداري والمالي، تم انتخاب هيئة إدارية جديدة للشعبة تتكون من سبعة أعضاء هم:

- حسام محمد طعم الله (رئيساً).
- مريم مصطفى عرباسي (نائبة للرئيس).
- مالك محمود طليب (أمين السر).
- أحمد محمود طعم الله (مسؤول العلاقات العامة).

- أمل علي عيدة (أمينة للصندوق).
- هيام ياسين بكر (ممثلة للشعبة لدى الهيئات الإدارية).
- عبد الله يوسف زيادة (مسؤول اللجان التطوعية).

ورشح المؤتمر محافظ سلفيت عصام أبو بكر ليكون رئيساً فخرياً للشعبة.

وبتاريخ 2012/5/19 عقدت شعبة جبع مؤتمرها بحضور 55 عضواً من أصل 107 أعضاء هم مجموع أعضاء الهيئة العامة للشعبة.

وبعد اعتماد التقريرين الإداري والمالي، تم انتخاب هيئة إدارية جديدة للشعبة تتكون من سبعة أعضاء هم:

- جودت حسين ذيب (رئيساً).
- فايزة حمد فشافشة (نائباً للرئيس).
- عرفات خالد يونس (أميناً للسر).
- آمال إبراهيم (أمينة للصندوق).
- باسل حمد (مسؤولاً للعلاقات العامة).
- ربيع حسين (مسؤولاً للشؤون الصحية).
- شادي ابراهيم (مسؤول اللجان التطوعية).

## الجمعية بفروعها وشعبها تحتفل باليوم العالمي للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر

تحت شعار "بهمة الشباب نبني ونغير" احتفلت الجمعية بفروعها وشعبها في الضفة الغربية وقطاع غزة وفي الشتات باليوم العالمي للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي يصادف في الثامن من شهر أيار (مايو) في كل عام.

وقد تنوعت فعاليات احتفالات الجمعية في هذا العام، لتشمل عقد دورات وورش عمل للتعريف بمكونات الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر (اللجنة الدولية للصليب الأحمر والاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر والجمعيات الوطنية) وتنفيذ العشرات من الأنشطة الصحية والاجتماعية والترفيهية والتطوعية، لصالح الآلاف من المواطنين الفلسطينيين في الوطن والشتات.

وتميزت احتفالات هذا العام بمشاركة مؤسسات عديدة من المجتمع المدني، ومن المجالس البلدية، ومن الشخصيات الاعتبارية في المجتمع الفلسطيني، وعدد كبير من طلبة وطالبات الجامعات الفلسطينية.

وكان هذا الحدث مناسبة للتعريف بمبادئ الهلال الأحمر الفلسطيني ورسالته، والخدمات التي قدمها على امتداد مسيرته طيلة أكثر من 43 عاماً، للشعب الفلسطيني في فلسطين والشتات، وبخاصة في الحالات التي يكون فيها هذا الشعب عرضة للاعتداءات الإسرائيلية.

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنفذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية

قامت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر أيار (مايو) الماضي، بتنفيذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية المتنوعة في عدد من قرى وبلدات الضفة الغربية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار نظمت الدائرة 22 لقاء في مدرسة بردلة الثانوية، تم خلالها مناقشة مواضيع تثقيفية عن الصحة الإنجابية والتنشئة المجتمعية، والحوادث والإصابات المدرسية، استفاد منها 1852 شخصاً.

وبمناسبة اليوم العالمي للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي صادف في الثامن من شهر أيار الماضي، نظمت الدائرة ثلاثة أيام طبية تطوعية، كان الأول في قرية كفر قدوم بمحافظة قلقيلية، والثاني في بلدة بيرزيت، والثالث في

مدينة حلحول بمحافظة الخليل، تم خلالها تقديم فحوصات طبية لنحو 323 شخصاً من الجنسين.

وفي السياق ذاته، وبالمناسبة نفسها، نظمت مراكز الدائرة الصحية في قرى وبلدات بيت فجار وسلواد وعنبتا ودير الحطب وبلعا والشيوخ واذنا، سلسلة من الفعاليات والأنشطة الصحية والاجتماعية، إضافة الى تنظيم سبعة أيام فرح ومرح، استفاد منها 861 شخصاً.

ومن جانب آخر نظم المركز الصحي في بلدة عنبتا، بالتعاون والتنسيق مع مدرسة حبلة ولجان الأمومة الآمنة، حملة نظافة شاملة في المدرسة المذكورة، وذلك الى جانب تنظيم يوم ترفيهي لأطفال روضة البيلسان، وإجراء فحوصات طبية لمرضى الضغط والسكري لكبار السن.

وكانت الدائرة عقدت اجتماعاً موسعاً لكوادرها وطواقمها الطبية والاجتماعية بتاريخ 2012/5/28، ناقش خلاله المجتمعون خطط وبرامج الدائرة، للنهوض بالخدمات التي تقدمها للمجتمعات المحلية، وبخاصة للفئات الأكثر احتياجاً.

## فرع الجمعية في الخليل ينظم مارثوناً لأطفال الأسرى

نظم فرع الجمعية في الخليل، بالتعاون مع مديرية التربية وشبكة حماية الطفولة، بتاريخ 2012/5/29 مارثوناً لأطفال الأسرى الفلسطينيين، انطلق من مقر الصليب الأحمر وحتى دوار ابن رشد في وسط المدينة، شارك فيه 380 طالباً وطالبة، من 13 مدرسة في البلدة القديمة من الخليل، إضافة إلى مديري المدارس والمعلمين المشرفين.

واختتم السباق بتكريم الفائزين وهم: الطالب محمد الأطرش الذي احتل المركز الأول، والطالب محمد أبو تركي في المركز الثاني، ومصعب أبو تركي في المركز الثالث. أما الفائزات من الإناث فهن: وجدان المحتسب التي تصدرت السباق، تبعتها في المركز الثاني آية حمدان، في حين حصلت الطالبة جنات الفاخوري على المركز الثالث.

## الجمعية تقدم خدماتها الإغاثية لأهالي قرية فصايل في الأغوار

قدمت الجمعية بتاريخ 2012/5/29 خدماتها الإغاثية للمواطنين المنكوبين في قرية فصايل في الأغوار، في أعقاب قيام قوات الاحتلال الإسرائيلي بتدمير عدد من المنشآت.

وقامت طواقم الجمعية، بعد قيام فريق منها بإجراء تقييم عاجل بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، بتوزيع الخيم والفرشات والأغطية ولوازم المطبخ والأدوات الصحية والمواد الغذائية على المنكوبين.

وكانت طواقم الجمعية هذه توجهت إلى القرية، في أعقاب قيام قوات الاحتلال بهدم بركسات وبيوت شعر تعود للمواطنين عبد ياسين رشايده، وحسين ياسين رشايده.

وأكدت الجمعية وقوفها إلى جانب أهالي القرية الذين يتعرضون لانتهاكات منتظمة من جانب الاحتلال الإسرائيلي الذي يهدف إلى اقتلاعهم من أرضهم، وتعهدت بمواصلة تقديم المساعدات الإنسانية الضرورية لهم ضمن إمكانياتها.

يذكر أن الجمعية دأبت على تقديم الدعم والمساندة العينية لكافة المتضررين جراء الانتهاكات الإسرائيلية.

## الصحة النفسية في الجمعية تختتم برنامجاً تفريغياً لذوي الاحتياجات الخاصة في خانيونس

اختتم برنامج الصحة النفسية، الذي تنفذه الجمعية في قطاع غزة، بتاريخ 2012/5/13، سلسلة فعاليات ترفيهية، لنحو ألف طفل معاق يستفيدون من برامج التأهيل وتنمية القدرات في خانيونس.

وقد شملت هذه الفعاليات، التي استمرت أسبوعاً كاملاً، رحلة الى مدينة "أصداء" الترفيهية، وإجراء مسابقات ثقافية، وألعاب رياضية وترفيهية ورسم

على الوجوه.

يذكر أن برنامج الدعم النفسي والاجتماعي هذا، الذي نفذته الجمعية، تم بدعم من المفوضية الأوروبية للمساعدات الإنسانية والحماية المدنية.

## الجمعية تنظم يومين طبيين في قريتي كفر قدوم وطمون

نظمت الجمعية بتاريخ 2012/5/19 يومين طبيين مجانيين في قريتي كفر قدوم قضاء قلقيلية وفي طمون قضاء طوباس، خصصا لمرضى الضغط والسكري، أشرف على تنفيذهما الدكتور صالح أبو عباه، اختصاصي أمراض السكري والغدد الصماء، ومنسق برنامج الأمراض المزمنة في الجمعية، ساعده عدد من كوادر الجمعية ومتطوعيها.

وفي السياق ذاته، شارك فرع الجمعية في طوباس في فعالية اليوم الطبي المجاني الذي أقامه نادي الأسير في مدرسة طمون الثانوية للبنين، واستضاف فيه أطباء حقوق الإنسان، وضم فريقاً متخصصاً في مجالات عدة، تم خلاله علاج 450 حالة، أغلبها من الحالات الصعبة التي تحتاج الى متابعة خارجية.

**بحضور رئيس الوزراء د. سلام فياض**

## الجمعية والدفاع المدني تجريان مناورة تدريبية في طوباس

أجرت الجمعية، والدفاع المدني بتاريخ 2012/5/7، مناورة تدريبية حية حول كيفية التعامل مع تداعيات زلزال وهمي وإخلاء مصابين من مباني ومركبات في محافظة طوباس، بمشاركة الشرطة وعدد من الأجهزة المختصة في المحافظة، بحضور رئيس الوزراء د. سلام فياض، ووزير الصحة السابق د. فتحي أبو مغلي، وحشد من المسؤولين.

وأتى هذا التدريب للوقوف على مدى جاهزية هذه الأجهزة للتعامل مع الكوارث، ولإعداد المجتمع المحلي لكيفية التصرف أثناء الكارثة، للحد من الإصابات التي تنتج عنها، وأدوار وصلاحيات كل جهاز، لتلافي التداخل في المهام والعمل.

وخلال المناورة وضعت كافة الترتيبات اللازمة لعملية الإخلاء، وتم نصب خيم للمواطنين وإنشاء عيادات ميدانية لمعالجة الجرحى، حيث قام منتسبو شرطة المحافظة بإغلاق الطرقات المؤدية إلى منطقة المناورة، لتسهيل حركة المواطنين، وتحويل المركبات إلى طرق بديلة.

## فرع الجمعية في جباليا ينجز جملة من الفعاليات الصحية والاجتماعية

أنجز فرع الجمعية في جباليا، خلال شهر أيار (مايو) الماضي، جملة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية والترفيهية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورتين في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيهما 50 شخصاً من الجنسين.

كما عقد 15 لقاء تناول التفريغ النفسي والتعاون والنظافة وأهميتها لصحة الإنسان، استفاد منها 480 شخصاً.

ومن جانب آخر نظم الفرع يومين مفتوحين لصالح أهالي وأطفال عزبة عبد ربه، تم خلالهما تقديم فقرات ترفيهية، تضمنت الرسم والمسابقات الثقافية والرياضية، والأنشطة الفنية، شارك فيهما 110 أشخاص.

ونظم الفرع، كذلك، محاضرتين عن سرطان الدم والتهاب الكبد الوبائي، استفادت منهما 32 امرأة من لجان الأمومة الآمنة، التابعة للفرع. كما نظم ثلاث محاضرات أخرى عن الاكتئاب والاضطراب النفسي ومرض السكري، إضافة الى عدد من الأمراض المزمنة.

إلى ذلك، استقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية للفرع نحو 1100 حالة مرضية، واستقبلت العيادات التخصصية 69 حالة، في حين أجرى المختبر 231 فحصاً مختبرياً.

## فرع الجمعية في قلقيلية يعقد ورشتي عمل ويقدم خدمات إغاثية لعائلة منكوبة

عقد فرع الجمعية في قلقيلية، خلال شهر أيار (مايو)، ورشتي عمل، نفذت الأولى بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة، وحملت عنوان: "مدى فاعلية الإجراءات والسياسات الخاصة بحماية الطفل ذات الاختصاص في محافظة قلقيلية"، في حين كانت الثانية عن نشأة وتطور جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني والخدمات التي تقدمها.

وقد شارك في الورشة الأولى العشرات من طلاب التدريب الميداني في جامعة القدس، وأوصت بضرورة أن تعتمد المؤسسات الفلسطينية المعنية سياسة مقرة لحماية الطفل، وتوفر الكادر المؤهل لتنفيذ هذه السياسة.

أما الورشة الثانية فقد شارك فيها 60 طالباً من مدرسة الرازي الأساسية في قلقيلية، إضافة الى مديرها وعدد من معلميها.

ومن جانب آخر قدم الفرع مواد إغاثية، هي عبارة عن خيمة كبيرة وأغطية وفرشات وأواني مطبخ وأدوات نظافة شخصية، لعائلة من بلدة كفر ثلث هدمت قوات الاحتلال بيتها بحجة عدم الترخيص.

## شعبة الجمعية في بلدة سعير تعقد ورشة عمل عن الإعاقة الذهنية

عقدت شعبة الجمعية في سعير، بتاريخ 2012/5/29، ورشة عمل عن الإعاقة الذهنية للأطفال ذوي الإعاقة وأمهاتهم، بالتعاون مع دائرة الصحة النفسية في الجمعية.

وتضمنت ورشة العمل، التي شارك فيها 50 طفلاً وأماً، مواضيع عديدة أبرزها التعريف بالإعاقة الذهنية ومسبباتها، وأهمية الكشف المبكر عنها، والإرشادات الضرورية للأمهات كي تساعدهن على التعامل السليم مع أطفالهن المعاقين.

وفي ختام الورشة، تم تنفيذ عدد من الأنشطة الترفيهية للأطفال، مثل الرسم على الوجوه والرسم الحر، بمشاركة الأمهات.

## فعاليات عديدة ومتنوعة لوحدة إدارة الكوارث في الجمعية

قامت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر أيار (مايو) الماضي، بإنجاز عدد من الفعاليات الإغاثية والتدريبية والتوعوية لصالح المئات من المواطنين وكوادر الجمعية ومتطوعيها.

وفي هذا الشأن شارك نحو مئة ضابط إسعاف من الجمعية ونحو مئة متطوع، ترافقهم 40 سيارة إسعاف، بإخلاء وإسعاف 591 جريحاً أصيبوا جراء المواجهات التي جرت بين المواطنين في الضفة الغربية وبين قوات الاحتلال بمناسبة الذكرى 64 للنكبة الفلسطينية، كان من بينهم ثلاثة مسعفين متطوعين من الجمعية، كما أصيبت سيارة إسعاف بأضرار متفاوتة.

ومن جانب آخر، عقدت الوحدة دورات توعية حول كيفية التصرف في حال حدوث زلزال في قريتي عجول وبيتين في محافظة رام الله والبيرة، استفاد منها نحو 753 شخصاً من طلبة المدارس.

كما عقدت الوحدة في مقر الجمعية في البيرة، بالتعاون مع معهد الإسعاف، دورة في مجال علوم الإسعاف والطوارئ، شارك فيها 21 كادراً ومتطوعاً من فريق الكوارث التابع للوحدة.

وعقدت كذلك، دورة تدريبية في المقر العام للجمعية في البيرة لتدريب مدربين، شارك فيها 26 متطوعاً ومتطوعة من وسط وشمال الضفة الغربية، تضمنت مهارات الاتصال والتواصل وكيفية التخطيط للتدريب.

كما عقدت دورة مماثلة في محافظة طوباس، شارك فيها 19 متطوعاً ومتطوعة.

## عيادة في «الصحراء»

كيلومترات طويلة في «صحراء» الضفة الغربية، تقطعها العيادة المتنقلة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، للوصول إلى محتاجي الخدمة وطالبيها في الأماكن المهمشة والمحرومة من الخدمات، نتيجة لظروف اعتيادية أو قصرية بفعل الاحتلال.

فمنذ منتصف شهر حزيران العام الماضي، وفي كل يوم خميس، ينطلق طاقم العيادة، المكون من طبيب وممرضة وسائق مؤهل، من مدينة رام الله وسط الضفة الغربية، إلى الأغوار الشمالية، قاطعا عشرات الكيلومترات، وصولا إلى التجمعات البدوية المحرومة من الخدمات هناك.

من خربة إلى خربة، ومن تجمع إلى آخر، بضعة بيوت هنا، وأخرى هناك، على امتداد الطريق الرئيس في الأغوار الشمالية، تتوقف العيادة في كل تجمع بدوي قرابة الساعة، وتقدم خدماتها الانسانية، من فحوصات وطب عام، وتوزيع أدوية على المحتاجين.

وتكمل طريقها إلى المضارب البدوية المنتشرة حول القرى، والتي تبعد نحو عشرين كيلو متراً عن أقرب مركز صحي.

وتشق العيادة طريقها وسط هذه المناطق المهمشة والمنكوبة، بفعل الاحتلال من جهة، وبفعل بُعدها عن مراكز الخدمات من جهة أخرى.. بيوت من الخيش، وأخرى من الصفيح، المحرومة من العيادات والمراكز الخدماتية، وكل ما يملكه أصحاب هذه البيوت أنفسهم، وبضعة قطعان من المواشي.

أطفال ونساء، شباب وشياب، يجلسون على كراسي في خيمة انتظار ترافق العيادة أينما ذهبت، يتلقون الخدمات الطبية في العيادة المجهزة لعلاجهم وتقديم العون لهم في أماكن سكناهم.. بعضهم يجري فحوصاً طبية، وآخرون يتلقون المشورة، فيما يأخذ آخرون أدويتهم اللازمة ويعودون إلى بيوت الصفيح.

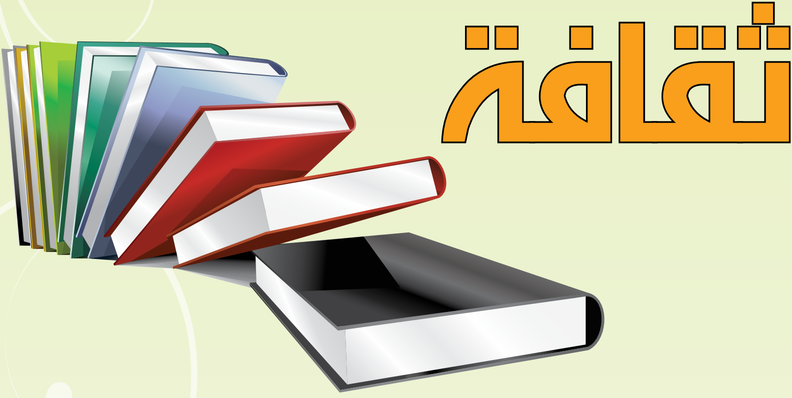
يقول د. أنور دويكات، مدير برنامج الرعاية الصحية الأولية في الجمعية: «بدأت الجمعية تقديم خدمة العيادة المتنقلة في منطقة الأغوار الشمالية بالضفة الغربية بناء على دراسة تحديد احتياج قامت بها الجمعية عبر وحدة إدارة الكوارث، التي بينت الحاجة الماسة لتقديم الخدمات الصحية للسكان الذين من الصعب وصولهم للعيادات خارج المنطقة بسبب الحصار المفروض عليهم من قبل الاحتلال».

وأضاف: «بدأنا بتقديم الخدمة منذ شهر حزيران 2011، حيث توفر الجمعية سيارة العيادة المتنقلة مع سائق وطبيب وممرضة تقدم خدماتها لعدة تجمعات سكنية في المنطقة طيلة يوم في كل اسبوع، وتشمل هذه الخدمات الطب العام وصرف الأدوية اللازمة مجانا».

علي عبيدات



# ثقافة



- رأي: دفاعاً عن حق الأجيال المبدعة.
- الصورة والظل في الأدب الفلسطيني.
- شعر: رسالة من غبار.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (10) (قصة أبو دهبل وعاتكة بنت ابي سفيان).
- من ملكوت الشعر: شريعة الغاب.

رأي

# دفاعاً عن حق الأجيال الشابة المبدعة

فيصل قرقطي

**أخال أن المبدع الفلسطيني يعيش حالة حزن وقلق عميقين لما آل له الوضع الثقافي الابداعي الفلسطيني وذلك لجملة أسباب تجعل من المبدعين الشباب يعيشون حالة احباط وحزن عميقين.**

ومن أبرز هذه الأسباب غياب المنابر التي تعنى بنتاج هؤلاء المبدعين الشباب (شعر، قصة، رواية) إذ أن صفحة ثقافية اسبوعية في الصحف اليومية الفلسطينية الثلاث لا تكفي على الاطلاق، خاصة وأن بعض هذه الصحف تنشر بانتقائية، ثم غياب الصحافة الثقافية الاسبوعية كلياً من الساحة الاعلامية الفلسطينية، وكذلك غياب المجلات الشهرية والفصلية على السواء.

رغم أن هناك بعض الاستثناءات مثل شهرية الهلال الاحمر الفلسطيني "بلسم" التي تضم، مما تضم، قسماً ثقافياً متعدداً ومتنوعاً. وربما أتى هذا الاستثناء حتى تنكسر حالة التعميم القصوى من الحياة الثقافية الفلسطينية، كما تسعى مجلة "بلسم" الشهرية الى فتح حيز لابداعات الشباب، كان هذا منذ شهور وهو في طور التكوين والتمركز كجزء من شخصية القسم الثقافي في هذه المجلة، وبالتالي سيكون جزءاً من الشخصية العامة لهذه المطبوعة المرموقة.

إن غياب الصفحات الثقافية الفلسطينية، أو ابقاءها على ما هي عليه يشكل حالة ضيق قصوى لدى الأجيال الجديدة من الكتاب والكاتبات، سواء لجهة الشعر أو القصة القصيرة، أو الرواية.

أما الأمر الثاني، وهو أمر قديم.. جديد.. هو غياب، أو ضعف، الحالة النقدية الفلسطينية التي لم يصلب عودها بعد. والنقاد الكبار والجادون إنما كانوا تاريخياً يذهبون في كتاباتهم النقدية الى الاسماء الكبيرة من رعيل الشعراء الكبار، بحيث أن هؤلاء النقاد، وهم ثلة قليلة، بانحيازهم للأسماء الكبيرة، فقد ظلموا أربعة أو خمسة أجيال شعرية فلسطينية يتصدرهم الجيل الثاني الذي يمثله بامتياز كل من أحمد دحبور وعزالدين المناصرة، ومريد البرغوثي والراحل محمد القيسي وآخرون، وبإمكاننا القياس على هذا المنوال للقصة القصيرة والرواية أيضاً.

ثم تترى الأجيال الشعرية الأخرى التي غيبها النقد الفلسطيني تماماً.. الأمر الذي انسحب كذلك على حركة النقد العربية.

لكن رغم كل هذه التساؤلات المشروعة، ما دفعني للكتابة في هذا الأمر هو الجيل الجديد.. أو آخر العنقود المتكون من شباب وشابات مبدعين ومبدعات في عمر العشرين، الذين ان لجأوا الى بعض دكاترة الجامعات شوهتهم الآراء التي يسمعونها، خاصة أن معظم الاكاديميين ليس لهم أي باع في عملية الكتابة النقدية، حتى لو كانوا يدرسون مادة النقد. طبعاً هذا الكلام له استثناؤه.

من هنا انظر بعين العطف

والحزن على هذا الجيل الجديد، جيل العشرينات، الذي تركته الحركة النقدية الفلسطينية -وكذلك العربية- هائماً على وجهه في صحراء لا ظل فيها ولا ماء.. ولا ندى حتى.

وكم يجدر بي أن احترم مبدعة شابة تجتاز مئات الكيلومترات حتى تصل الى رام الله (وزارة الثقافة) لتتلو علي ما كتبته من قصائد لتستمع الى ملاحظاتي النقدية لتأخذ بها بكل دقة ومهنية.

أليست هي حالة تحترم وتقدر لشاعرة شابة تحرص على بناء مشروعها الشعري مستفيدة مما هو متاح لها، رغم كل الصعاب، للحفاظ على هذا المشروع وتطويره؟! هذا مثال واحد من عشرات الأمثلة التي تمتد الى محافظات ومدن وقرى الوطن كافة.

إن غياب الحركة النقدية الفلسطينية.. والعربية عن ابداع الاجيال الشابة الفلسطينية الجديدة يشكل ضربة قاصمة للمشروع الثقافي المستقبلي الفلسطيني، لأن عملية النمو الابداعي لا يمكن أن تنشأ وتتواصل وتستمر إن لم تواكبها عملية نقدية. وهذان أمران كوجهين لعملة واحدة، مرتبطان بتطور ونمو الحركة الابداعية والحركة النقدية.

لذلك فإن وزارة الثقافة الفلسطينية متمثلة بالسيدة الوزيرة سهام البرغوثي، تفكر بشكل جدي بعقد دورات في الكتابة




النقدية عن طريق كاتب هذه السطور للأجيال الشابة من طلبة الجامعات الفلسطينية والعمر مفتوح حتى يتسنى لنا خلق أساس لحالة طرح السؤال النقدي بشكل علمي وصحيح لرب وعسى أن هذا الأمر ينتج عنه ولادة عدد من النقاد الشباب الذين ستكون اسئلتهم النقدية جارحة بقدر ما هي طموحاتهم واحلامهم كبيرة.

ان رعاية الاجيال الشابة من الموهوبين والمبدعين هي واجب وطني وأخلاقي وأدبي على السواء.. لأن في ذلك مصلحة مشتركة في تحرك وزحزحة الراهن الثابت في المشهد الثقافي.. هذا الراهن الراكد الذي يكاد أن يتكلس.. وتتخشب مفاصله على مفترق الدروب والزوايا.

والعملية النقدية، منذ أن بدأت منذ قدم الزمان، أي منذ العصر الجاهلي عندنا، وكذلك منذ عصور سحيقة أوروبية..

وفي العالم إنما نشأ متكئاً على الاحساس الانطباعي. وبرأيي إن هذا الاحساس الانطباعي هو الركيزة الأولى لاجتراح الاسئلة النقدية التي بدورها تتحول الى مناهج.. ومدارس نقدية جادة تواكب العصر الذي نعيش فيه، مستفيدة من الارث النقدي المتراكم في شكل مناهج ومدارس نقدية عربية وعالمية على السواء.

أعتقد أنه من الأمانة والالتزام الاخلاقي والأدبي وجوب عمل شيء لهذه الاجيال الجديدة الموهوبة والمبدعة على السواء.. حتى نشعر جميعاً بأننا حاولنا فعل شيء على الأقل، فإن نجحنا في مسعانا تكون الفائدة قد دخلت حيز التعميم، وإن فشلنا فإنه يكفينا شرف المحاولة، رغم أنني أميل الى الاقتراح الأول لأن في ثنايا طبقات مجتمع شعبنا طاقات ابداعية كامنة، ودفينة لم تكتشف بعد، لأن هذا الشعب الذي حافظ على هويته من المحو والذوبان طوال اكثر من مائة عام، هي عمر الصراع، لا بد وأنه يحمل في سرائر شرائح الشباب طاقات ابداعية هائلة، وهذا ما يعطينا ملامحه ثورات الحركة الاسيرة المتلاحقة وهي تخوض اضرابها الانساني عن الطعام للوصول الى حريتها وحرية شعبها، لأن هذا الفعل بحد ذاته هو شكل من أشكال الابداع الكامن في الروح الفلسطينية الحية والمثقفة والمناضلة على السواء.◆◆

# الصورة والظلّ في الأدب الفلسطينيّ

طلعت سقيرق

**هل قدّم الإبداع الفلسطيني في المنفى الصورة وحدها أم أنه رسم الظلّ أيضا من باب التماهي الشديد مع فكرة يجب أن تترسخ في الذهن والحياة والحاضر والمستقبل؟؟.. لكن ماذا نقصد بالصورة والظلّ؟**

قلنا إنّ حضور "برهة الزمن المضاءة" هو حضور استمراريّ كبير متكامل لا يتجزأ، ومن خلال هذه البرهة تنفتح الصورة على الألوان الموجودة في الطبيعة والذاكرة وإنسانية الإنسان ومعنى البعد عن الوطن واستحضار هذا الوطن استحضار تأكيد لا استحضار ترديد.. إضافة لذلك نجد أنّ عدسة الكاميرا تنفتح على المنفى والوطن معا، وهو شيء لا نجده في أيّ أدب آخر، لخصوصية التجربة التي لم يعرفها تاريخ البشرية في أزمنته المتعددة بالشكل الموازي.. لذلك كان المبدع أو الأديب الفلسطينيّ مصورا متحركا في زمنين مرتبطين بالمكان.. فهناك مكان يحياه الفلسطينيّ في المنفى، وهناك مكان يحياه الفلسطينيّ في وطنه السليب.. وهذا يولّد بشكل طبيعيّ ضرورة ملحة لاستحضار الظلال كي تكتمل الصورة، وهو أمر حيويّ ومطلوب لأيّ صورة حية.. فالصورة دون ظل، صورة منسوفة أو محترقة أو جامدة.. لذلك كان على الفلسطينيّ أن يوجد الظلّ لهذه الصور بشكل ملازم ودائم ووجدانيّ، بل مستغرق في الوجدانية.. وهي وجدانية حياتية معاشة وداخلة في تلافيف الذاكرة، كما هي متراكبة أو معشّقة مع عروق القلب..

كان الظلّ في العمل الإبداعيّ مكملا لا مجرد ظل يمتدّ ليعطي انعكاسا ما كما هي حالة الظلّ بشكله السكونيّ المتعارف عليه.. فالظلّ الذي لا يكون فاعلا، ولن يكون، في الحياة العادية وبالتداخل مع الصور العادية، يأتي هنا ليكون مضافا كقيمة ولون ونفَس وعروق ومضامين وتطلعات وتفكير.. أي أنّ الظلّ خرج عن دوره المعروف، ليكون ظلا فاعلا انفعاليا متعدد الجوانب.. مما يعني أنّ الإبداع والأدب الفلسطيني كان مكتنزا على قيمة يفترض أن تشكل الكثير في أي دراسة لهذا الأدب في أيّ مكان من العالم، أي بتعدد المنافي كأمكنة..

حين خرج الظلّ ليؤدي دوره وجد أنّ دوره مرتبط بوضع كل الصور الماضية والآنية، صور الوطن والمنفى، في حالة تداخل مع صور المستقبل، وصور التخيل، وصور المتوقع، وصور المنشود والمأمول وما يسعى إليه الفلسطينيّ.. وقد يجد أحدهم أنّ هذا يخفف من قيمة هذه الموضوعات الكبيرة حين ينقلها إلى الظلّ.. لكن التفكير العميق في المعنى يعيدنا إلى أنّ الظلّ هنا ليس تابعا ولا مكررا، بل هو موظف خير توظيف.. هو ظل الصورة المركبة من المنفى والوطن، وهو أساس فيها، بل أساس أصيل.. فالصورة لا تنفصل عن هذه المعاني ولا تستدير لها.. وبهذا الانشغال بالكليّ قد تكون الصورة ظلا، وقد يكون الظلّ صورة، أو هما يندمجان معا لتكتمل معاني الصورة تماما..

يمكن القول إذن إن الدخول في معنى الصورة والظل في الأدب الفلسطينيّ دخول بحث عن هوية لونية تتسع في مفهومها لتتخطى مفهوم الصورة والظل في المعنى المكرر أو المعروف.. قد نجد الكثير من التعدد، وقد نجد الكثير من الألوان، وقد نجد الكثير من التبادل.. لكن لا يمكن الفصل أو الإلغاء، فالصورة هنا صورة بالمعنى الذي ذهبنا إليه، والظلّ ظل بالمعنى الذي ذكر.. وهذا أدعى لفهم الحالة بامتدادها الرائع الشديد الغليان والإشارة والتأكيد على ما هو خاص في فلسطينيته.

## ذاكرة العودة

حين نطيل القراءة، ونعود من جديد إلى السطور التي نصبها في زمن الانتظار من جهة، وزمن التطلع من جهة ثانية، وبعدها نحدق في المعنى المقصود من مفهوم "الصورة والظلّ" نجد أنفسنا في حالة شديدة الحضور هي العودة وذاكرتها، وهي حالة لا يمكن للفلسطينيّ أدبا ووجودا وتطلعا وتأكيدا أن يتجاوزها بأي شكل من الأشكال، فهي مفصل المفاصل كلها، بل لنقل إنّ كل الينابيع والتوجهات تأتي لتصبّ هنا.. فلا معنى لكل ما نرسمه، وما نؤبّده، ونؤكّده، إن نحن تخلينا عن العودة وذاكرتها وتفعيلها، إذ كيف نتجاوز شيئا هو المؤدى في كلّ المعاني؟؟.. والعودة في هذا المفهوم عودة متكاملة، ويجب أن تكون متكاملة، لأنّ الانتقاص أو التقليل أو الاجتزاء يعني نسفا كاملا لما نريده من العودة، ومن العمل من



الشاعر مريد البرغوثي

أجل العودة.. ولنا أن نعود إلى أدب التماس مع النكبة زمنا، لنجد أنّ العودة كانت نداءً وأصلا منذ اليوم الأول للنكبة، لأن الابتعاد عن هذه المفردة سيعني دون شك التخلي عن كل شيء وعن كل ما يسعى إليه الفلسطينيّ.. لذلك كان الأدب الفلسطينيّ في أساسه أدب عودة..

قد يكون الشعر ألصق من سواه في الأدب الفلسطينيّ علاقة بالعودة زمنيا، كونه يشكل الصرخة التعبيرية الشديدة عن إحساس الإنسان الفلسطيني العادي.. فهو شعر وجدان في البداية والنهاية، وهو ضمير لاجئ، وهو نبض حكاية تمزق فيها المركب وتصاعد مع دخانها ألم الفقد الذي كسر الكثير من موجودات العمق والداخل الإنساني لنكون أمام حالة شعرية نموذجية.. الشعر هنا حاضر بشدة وقوة كونه ينقل إحساسات ملاصقة ومعاشة وواضحة على خارطة الواقع.. ومن خلال نداء الشاعر أخذت مفردة العودة تتشكل كموضوع رئيسيّ لا منازع له، فهو أسّ الموضوعات كلها والمبتدأ فيها.. وهو المعوّل عليه في دراسة أيّ موضوع من المواضيع، لأن العودة الحلم، هي العودة الحقيقة، وهي العودة التي تعطي الإنسان الفلسطينيّ الشكل الصحيح لما يريد تحقيقه، ونسف أيّ جزء من هذا المفهوم يعيدنا دائما إلى نقطة الصفر.

طبيعيّ أنّ الشعر وإن كان البداية، والملاصق، بل المتداخل مع حياة الإنسان اليومية في مرحلة مبكرة من حياة اللجوء، هي حياة التماس مع عام النكبة وما تبع، لكن الأدب الفلسطينيّ كله سعى لهذه المفردة وذاكرتها كونها كما قلنا الأساس والمنطلق والحامي الحقيقيّ للفلسطينيّ وجودا وحياة وتطلعا وتصورا.. وباعتقادي الشخصيّ، لا نستطيع أن ننظر إلى الأدب الفلسطينيّ في المنفى وفي الوطن المحتل في كثير منه، بمعزل عن تأكيد العودة، والعمل على زرعها وإنباتها وإنضاجها.. والخطأ الذي يقع فيه السياسيون خطأ فادح يقلب كل المعادلات حين يفكرون للحظة واحدة بالتخلي عن العودة أو عن جزء منها، مفرطين بجزء من الوطن كبر أم صغر !!.. فالتفريط إشكاليّ ومحبط لكل التصورات الفلسطينية حين نفكر بمعنى القضية الفلسطينية تفكير وعي تاريخيّ وحضاريّ وإنساني، لأننا حين نتنازل عن جزء، أو عن منزل واحد، أي حين نرضى بقبول وجود الاحتلال فوق أرض فلسطين، فنحن



ننسف القضية الفلسطينية كلها ونبيح لهذا الاحتلال أن يأخذ كلّ شيء بموافقتنا، وهو أمر شديد الخطر والأثر والتأثير!!..

إذن تنبع أهمية العودة، وذاكرة العودة، وثقافة العودة، من كونها تشكيل حقيقيّ للمعنى الفلسطينيّ التام والكامل في السعي نحو تحقيق الوجود بكل ما يعنيه.. والتخلي عن هذه المفردة، وذاكرتها وثقافتها طبعا، موسوم بالتفريط بكل ما هو فلسطينيّ، وكل التبريرات والحجج والمقولات تسقط ولا يكون لها معنى ما دامت تسعى لتحطيم هذا الأساس المتين الذي هو العودة، ومنه التخلي عن أيّ جزء من فلسطين، أو القبول بوجود الاحتلال فوق أرض فلسطين.

## شهادة الدم

من أهمّ وأخطر المواضيع، ومن أشد الأشياء وجودا في الذاكرة الفلسطينية، موضوعة الدم، وهي مرتبطة بموضوعة "ذاكرة العودة" ارتباطا مفصليا قويا وشديدا.. إذ من الطبيعيّ أنّ الإنسان الفلسطينيّ اللاجئ ومن خلال تفكيره بالعودة والعمل من أجلها كان يعي ويعرف أنّ عليه أن يدفع مهر هذه العودة، والمهر هنا لم يكن ينفصل عن دفع الدم الذي أخذ يراق بغزارة على أرض فلسطين الطاهرة.. وكانت السنوات حبلى بل ساخنة وممهورة بالشهادة الفلسطينية التي ما توقفت في يوم من الأيام.. كانت الشهادة شهادة إقدام من خلال عمليات يقوم بها الفلسطينيون لتحرير أرضهم والدفاع عن وجودهم وتواجدهم وثورتهم، ومن خلال مذابح متواصلة يقوم بها الاحتلال الصهيونيّ في محاولة يائسة لإنهاء كل ما هو فلسطينيّ في كلّ زمان ومكان... كون الاحتلال يعي، أنّ وجود الفلسطينيّ نفيٌ مباشر لوجوده ونقيض حقيقيّ وقويّ وصارخ لكل أكاذيبه التي يعمل على ترويجها.. وطبيعيّ أنّ الأدب الفلسطينيّ كان يعي بل يفهم الدرس جيدا، فالشهادة قنديل العودة،وقنديل نفي الصهيوني، وقنديل تأكيد الوجود الفلسطينيّ.. لذلك كانت الشهادة محورا أساسيا من محاور الأدب الفلسطينيّ في مسيرته الطويلة، سبق ذلك عام النكبة، وتبع ليكون حاضرا في كلّ صورة من صور الحديث عن فلسطين.. هو حاضر في الأدب، والفن، والإبداع، والحياة اليومية التي يعيشها الفلسطينيّ.. فثقافة الشهادة، صارت ثقافة شعب فرض عليه أن يتغرب عن أرضه وأن يبتعد عن وطنه وأن يصير بين ليلة وضحاها فاقدا لكل ما يشعره بإنسانيته الطبيعية فوق تراب وطنه، وفي بيته وشارعه وساحته وكرومه.. ولأنّ القضية كبيرة وعظيمة وجليلة، كونها قضية شعب اضطهد وظلم وأخرج من دياره، فقد كان الإيمان بالشهادة قويا وجليلا وحاضرا دون نهاية..فشعب يقدم كلّ هذا العدد من الشهداء، ولا يملّ أو يكلّ، على مدار سنوات طويلة، هو شعب يؤمن بقضيته وعودته وحقه في الديار التي أخرج منها.. واكبر مأزق واجهته الصهيونية وما زالت هو إيمان الفلسطينيّ بأرضه إيمان شهادة يعبر عنها بدفع الدم دون توقف.. فهذا الكيان المصطنع يعرف أنّ الفلسطينيّ لن ينسى ولن يتأخر عن التفكير بأرضه والعودة إليها ما دام يدفع دمه، بل يسعى بتسابق صار مضرب المثل لتقديم روحه من أجل العودة لهذه الأرض..

إنّ احتفاء الأدب الفلسطيني بالشهادة يعبر خير تعبير عن فهم لآلية التوجه نحو الدار والوطن والتحرير.. فكل ما يقال عن مفاوضات وسلام واتفاقيات يقع في دائرة الحمق بالنسبة للفكرة الفلسطينية الصافية !!.. إذ ما معنى أن نفاوض، ونفاوض من؟؟.. هنا القضية قضية شعب كامل وليست قضية جزء صغير محتل من أرضنا.. وهي قضية إحلال سرطاني غريب في أرضنا، وهذا الإحلال لا يمكن أن يفهم بأي معنى من المعاني خارج مسار الاغتصاب.. وبهذه الحالة علينا أن نفاوض المغتصب، أن نفاوض السارق..كيف؟؟.. على ماذا نفاوضه وماذا نقول له؟؟.. مبدأ التفاوض وحده يعني تنازلا عن جزء من الحق، وهذا يستتبع تنازلات ثم تنازلات..وماذا بعد؟؟.. لماذا كان كل ما كان من شهادة ونضال ودفع دم وعمر وسنوات وانتظار وتفاؤل وأمل؟؟..لماذا قمنا بكلّ ما قمنا به؟؟.. إذا كنا في النهاية سنعود إلى بداية ممجوجة ترضى ببقاء الاحتلال وعودة جزء منا يعيش تحت رحمة الاحتلال وإن رفعنا علما وأعلنا دولة وادعينا أننا صرنا أحرارا؟ ◆◆

شعر

# قطر الندى

فاضل خلف*

أَهَلَّت عليَّ كقطر النَّدَى | مَهاةٌ بمنظرِها المفردِ
علَى شفتيها بدت بسمةٌ | تُطرِّزُ أغرودةَ المُنْشِدِ
وكلُّ ابتسامٍ يزيلُ الوَنَى | عن الخافقِ الوالهِ المجهَدِ
دعيني أردِّدُ لحنَ المُنَى | علَى الناي.. للرائحِ المُغْتَدِي
أنا الخائضُ البحرِ.. بحرِ النَّدى | أصارعُ في موجهِ المزبِدِ
لِيَ الحبُّ مأوًى وإنِّي بِهِ | غدوتُ كما الهائمِ المُسْهَدِ
شعوري رهيفٌ وروحي بِهِ | تجلَّتْ.. وعذب الهَوَى موردِي
أُغرِّدُ كالطيرِ في أيكهِ | وأسرحُ في رَوضه الأخْضَدِ**
ليالِيَّ تُشرق أنوارُها | برغْمِ ستارِ الدُّجَى الأسودِ
كذلك غنَّيتُ مستلهِمًا | قَوامَكِ وَهْوَ كغُصنٍ نَدِي

---

* شاعر من الكويت.

** الرقيق الناعم.



# من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (10)

## (قصة أبو دهبل وعاتكة ابنة معاوية بن أبي سفيان)

اعداد الياس حبش

**ذات يوم من أيام حكم بني أمية اخترقت سهام الحب قلبي فتى عربي من عامة الناس، وأميرة عربية من الأسرة الحاكمة آنذاك. كان الفتى شاباً جميلاً مختالاً بنفسه يطيل شعره حتى منكبيه ويقول الشعر الجميل العذب، ويعتز بنفسه وبأصله.**

والفتى المقصود هو أبو دهبل وهب بن ربيعة، وقيل وهب بن أسيد بن أميمة، وقيل احيحة بن خلف بن وهب بن حذافة بن جمع الجمحي القرشي المكي.

أما الأميرة فهي غنية عن التعريف.. إنها عاتكة بنت معاوية بن ابي سفيان، مؤسس الدولة الأموية، وجدتها هند بنت عتبة، التي حرضت على قتل حمزة بن عبدالمطلب في معركة أحد.

## قصة لقاء العاشقين

في أثناء رحلة عاتكة الى مكة المكرمة للحج، انقطع بها الطريق في وادي طوى، حيث كانت الحرارة شديدة، فأمرت عاتكة جواريها بأن يرفعن الستائر، وأطلت برأسها تتطلع إلى الطريق، وقد تخففت من ثيابها، وتصادف أن مر أبو دهبل بذلك المكان فاستوقفه منظر عاتكة وراح يرقبها عن بعد معجبا بجمالها، وهي لا تشعر بوجوده. وعندما أحست بنظراته تثقب وجهها التفتت إليه، فالتقت نظراتهما، وأسرعت تستر وجهها، وأمرت الجواري أن يعدن الستائر لمكانها، وراحت تسب أبا دهبل.

أَيا كَبِدي طارَت صُدوعاً نَوافِذاً ... وَيا حَسرَتي ماذا تَغَلغَلَ في القَلبِ
فَأُقسِمُ ما غُمشُ العُيونِ شَوارِفٌ ... رَوائِمُ بَوٍّ حاثِماتٌ عَلى سَقبِ
يُشَمِّمنَهُ لَو يَستَطِعنَ ارتَشَفنَهُ ... إِذا سُفنَهُ يَردُدنَ نَكباً عَلى نَكبِ
بِأَوجَدَ مِنّي يَومَ زالَت حُمولُهُم ... وَقَد طَلَعَت أولى الرِكابِ مِنَ النَقبِ
كُلُ مُلِمّاتِ الأُمورِ وَجَدتُها ... سِوى فُرقَةِ الأَحبابِ هَيِّنَةَ الخَطبِ

وأدرك أبو دهبل بأن سهام الحب قد أصابته، فأنشد تلك الأبيات، التي سمعها بعض رفاقه فرددوها، وشاعت بين الناس في مكة، حتى وصلت إلى المغنين فلحنوها وتغنوا بها، والناس جميعا يعلمون من هي التي سلبت الشاعر قلبه. سمعت عاتكة الأبيات فطربت لها، وضحكت وعبرت عن إعجابها، بالشعر وبالشاعر نفسه، بأن أرسلت إليه هدية ثمينة وكانت عبارة عن كسوة يرتديها. وجرت بينهما الرسائل، والرسل. ونمت علاقة الحب، حتى أن أبا دهبل تبع عاتكة إلى دمشق بعد انتهاء زيارتها إلى مكة. وعندما وصل خبر قصة العاشقين الى معاوية شدد الحراسة على ابنته، ولم تستطع أن تبرّ بوعدها للعاشق الولهان. وطال انتظار أبي دهبل، واستبد به الشوق فراح يمطرها بأشعار الحب والغزل العفيف. ثم مرض ابو دهبل مرضا طويلا، وقال في ذلك شعرا منه:

طال ليلي وبت كالمحزون ... وملّلت الثواء في جيرون
وأطلت المقام بالشام حتى ... ظن أهلي مرجمات الظنون
فبكيت خشية التفرق جمل ... كبكاء القرين إثر القرين
وهى زهرة مثل لؤلؤة الغواص ... ميزت من جوهر مكنون
وإذا ما نسبتها لم تجدها ... في سناء من المكارم دون
ثم خاصرتها في القبة الخضراء ... تمشي في مرمر مسنون

وشاع هذا الشعر حتى بلغ معاوية فغضب منه، وفي يوم جمعة دخل على معاوية علية القوم وفيهم أبو دهبل، فأمر حاجبه بأن يحتجزه بعد انتهاء الخطبة، وأخذ الناس يسلمون وينصرفون، فقام أبو دهبل لينصرف، ولكن معاوية نادى عليه، وأجلسه إلى جواره، حتى خلا المكان من الناس، فقال معاوية لأبي دهبل: "ما كنت أظن أن في قريش أشعر منك حيث تقول:

ولقد قلت إذ تطاول سقمي ... وتقلبت ليلتي في فنون
ليت شعري أمن هوى طار نومي ... أم براني البارى قصير الجفون"

وهي بقية القصيدة التي قالها في عاتكة بالشام. ثم أضاف الخليفة معاوية: "غير أنك قلت:

وهي زهرة مثل لؤلؤة الغواص ... ميزت من جوهر مكنون
وإذا ما نسبتها لم تجدها ... في سناء من المكارم دون

ووالله فتاة أبوها معاوية وجدها أبو سفيان وجدتها هند بنت عتبة لكما ذكرت، وأي شيء زدت في قدرها؟! لكنك

أسأت عندما قلت:

ثم خاصرتها في القبة الخضراء — تمشي في مرمر مسنون"

قال أبو دهبل: "والله يا أمير المؤمنين ما قلت هذا، وإنما قيل على لساني". فقال له معاوية: "أما من جهتي فلا خوف عليك، لأني أعلم صيانة ابنتي لنفسها، وأعرف أن فتيان الشعر، لم يتركوا أن يقولوا النسيب في كل من جاز أن يقولوه فيه وكل من لم يجز، وإنما أكره لك جوار يزيد (ابن الخليفة)، وأخاف عليك وثباته، فإن له ثورة الشباب وأنفة الملوك".

يَلومونَني في غيرِ ذَنبٍ جَنَيتُهُ — وَغَيري في الذَنبِ الَّذي كانَ أَلوَمُ
أَمِنّا أُناساً كُنتَ تَأتَمِنينَهُم — فَزادوا عَلَينا في الحَديثِ وَأَوهَموا
وَقالوا لَنا ما لَم نَقُل ثُمَّ كَثَّروا — عَلَينا وَباحوا بِالَّذي كُنتُ أَكتُمُ
وَقَد مُنحَت عَيني القَذى لِفراقُكُم — وَعادَ لَها تَهتانُها فَهيَ تَسجُمُ
وَأَنكَرتُ طيبَ العَيشِ مِنّي وَكُدِّرَت — عَلَيَّ حَياتي وَالهَوى مُتَقَسَّمُ
وَصافَيتُ نِشواناً فَلَم أَرَ فيهِمُ — هَوايَ وَلا الوُدَّ الَّذي كُنتُ أَعلَمُ
أَلَيسَ عَظيماً أَن نَكونَ بِبَلدَةٍ — كِلانا بِها ثاوٍ وَلا نَتَكَلَّمُ
وَلا تَصرِميني إِن تَريني أُحِبُّكُم — أَبوءُ بِذَنبٍ إِنَّني أَنا أَظلَمُ

## هروب أبي دهبل

أدرك أبودهبل جسامة موقفه، فتقبل تحذير أمير المؤمنين وأسرع بالهرب من دمشق عائدًا إلى موطنه في مكة. إلا أنه استمر يكاتب عاتكة. وذات يوم وقعت إحدى رسائله في يد خادم لمعاوية، فاحتال حتى سرقها من عاتكة وسلمها إلى معاوية، ووصف له حالها عندما استلمتها، وكيف أنها أصيبت بالحزن والاكتئاب، ثم خبأتها تحت سجادة صلاتها. قرأ معاوية الخطاب فوجد فيها أبيات شعر منها:

أعاتك هلا إذ نجلت فلا تري — لذي صبوة زلفى لديك ولاحقا
رددت فؤادا قد تولى به الهوى — وسكنت عينا لا تمل ولا ترقا
ولكن خلعت القلب بالوعد والمنى — ولم أر يوما منك جودا ولا صدقا
أتنسين أيامي بربعك مدنفا — صريعا بأرض الشام ذا سقم ملقى
وليس صديق يرتضي لوصية — وأدعو لدائي بالشراب فلا أسقى
وأكبر همي أن أرى لك مرسلا — فطول نهاري جالس أرقب الطرقا
فواكبدي إذ ليس لي منك مجلس — فأشكو الذي بي من هواك ومن ألقى
رأيتك تزدادين للحب غلظة — ويزداد قلبي كل يوم لكم عشقا

وبعد قراءته لأبيات الشعر أدرك أن موضوع ابنته مع أبي دهبل لم ينته، فماذا فعل؟ لقد خرج أبو دهبل على القانون الاجتماعي. فذلك الفتى العربي الوسيم، حسن السمعة، الذي وقع في حب بنت الخليفة من النظرة الأولى خالف قانون الفوارق الاجتماعية. ولكن أبا دهبل الجمحي لم يكن يسعى لخرق القوانين الاجتماعية الثابتة، إنه عاشق أحب فعبر عن عاطفته بأشعار جميلة، ولعله لم يكن يتوقع أن يصل الأمر إلى معاوية نفسه. لذلك ذهب إلى الجامع الذي يخطب فيه معاوية كل يوم جمعة، وحضر الصلاة واستمع للخطبة، ثم تأهب للخروج مع كل المصلين. وعندها ناداه الخليفة وتحدث معه بشأن الشعر الذي تشبب فيه بابنته عاتكة، وحذره من مغبة الوقوع في يد ابنه وأخيها يزيد، استمع للنصح ولم يعتبره وعيدا، وأسرع يغادر الشام إلى الحجاز. وهناك عاوده الحنين، فراح يبعث

الرسائل والمراسيل إلى حبيبته عاتكة، وكأنه على يقين من أن أمرهما لم يفتضح. ولكن الخدم كانوا يتلصصون عليه، ورآها أحدهم تتسلم رسالة من حبيبها أبي دهبل فأسرع يبلغ معاوية، فما أن قرأ الشعر الذي أرسله أبو دهبل الى ابنته عاتكة حتى بعث الى ابنه يزيد فأتاه، فدخل عليه فوجده مطرقا.

فقال: "يا أمير المؤمنين ... ما هذا الأمر الذي شجاك؟".

قال معاوية: "أمر أقلقني منذ اليوم، وما أدري ما أعمل في شأنه".

قال يزيد: "وما هو يا أمير المؤمنين؟"

قال: "هذا الفاسق أبو دهبل كتب بهذه الأبيات إلى أختك عاتكة، فلم تزل باكية منذ اليوم، وقد أفسدها، فما ترى فيه؟"

لم يهتم يزيد بأن يسأل أبيه هل بكت عاتكة غضبا وثورة على الشعر أم لوعة وحزنا على الشاعر؟! فقد قرر بسرعة كيف يتصرف.. قال لأبيه: "والله إن الرأي لهين".

قال: "وما هو؟"

قال: "عبد من عبيدك يكمن له (أي لأبي دهبل) في أزقة مكة فيريحنا منه".

هذا هو الحل الأيسر بالنسبة ليزيد. أما معاوية رجل السياسة المحنك فقال لابنه على الفور: "أفّ لك ! والله إن امرؤ يريد بك ما يريد، ويسمو بك إلى ما يسمو كغير ذي رأي، وأنت قد ضاق ذرعك بكلمة وقصر فيها باعك، حتى أردت أن تقتل رجلا من قريش ! أو ما تعلم أنك إذا فعلت ذلك صدقت قوله وجعلتنا أحدوثة أبداً !"

قال يزيد: "يا أمير المؤمنين، إنه قال قصيدة أخرى تناشدها أهل مكة، وسارت حتى بلغتني وأوجعتني، وحملتني على ما أشرت به" ثم أنشده قول أبي دهبل:

ألا لا تقل مهلا فقد ذهب المهل ... وما كان من يلحي محبا له عقل
لقد كان في حولين حالا ولم أزر ... هواي وإن خوفت عن حبها شغل
حمى الملك الجبار عني لقاءها ... فمن دونها تخشى المتالف والقتل
فلا خير في حب يخاف وباله ... ولا في حبيب لا يكون له وصل
فواكبدي أني شهرت بحبها ... ولم يك فيما بيننا ساعة بذل
وياعجبا أني أكاتم حبها ... وقد شاع حتى قطعت دونها السبل

فقال معاوية: "قد والله رفهت عني، فما كنت آمن أنه قد وصل إليها، فأما الآن وهو يشكو أنه لم يكن بينهما وصل ولابذل فالخطب فيه يسير، قم عني"، فقام يزيد فانصرف. وهكذا أنقذ الشعر أبا دهبل من مصير محتوم.

وبكل ما عرف من حكمة وحنكة سياسية تعمد معاوية أن يحج في تلك السنة ليذهب إلى مكة ويلتقي مرة أخرى أبا دهبل. فما إن انقضت أيام الحج حتى استدعى وجوه قريش وشعراءهم، ومن بينهم أبو دهبل، ووزع عليهم هباته وعطاياه. فلما تسلم شاعرنا هديته قام لينصرف ولكن معاوية دعا به، فرجع إليه. فقال له: "يا أبا دهبل، إن يزيد ابن أمير المؤمنين ساخط عليك لشعر قلته فينا. ألم أحذرك من أبي خالد!" وراح أبو دهبل للمرة الثانية يعتذر لأمير المؤمنين ويقسم بأغلظ الايمان أنه لم يقل ذلك الشعر وأنه مدسوس عليه.

قال معاوية: "لابأس عليك، وما يضرك ذلك عندنا، فهل تأهلت؟" قال أبو دهبل: "لا".

فسأله معاوية: "فأي بنات عمك أحب إليك؟" فأجاب: "فلانة، فقال معاوية: "قد زوجتكما وأصدقتها ألفي دينار وأمرت لك بألف دينار".

هكذا تصرف معاوية، فهو لم يكف عاشق ابنته والمتشبب بها شر نفسه، وشر ابنه فقط، وإنما عامل أبي دهبل بحنان. وتكون النتيجة المنطقية لسعة صدر معاوية وحكمته أن يعده أبو دهبل وعد شرف بألا يتعرض لابنته مرة أخرى ويصدق في وعده.

لقد عاش أبو دهبل طويلاً، فعاصر خلافة يزيد بن معاوية ومروان ابن الحكم وعبدالملك بن مروان، وعمل مع عبدالله بن الزبير الذي كان يطالب بالخلافة من بني أمية، وعرف عنه الصلاح والعفة، وتوفي سنة 63 هجرية.◆◆




## قل ولا تقل

**قل**: جاء الناس كافة.

**لا تقل**: جاء الكافة، أو كافة الناس.

لأن كافة لا تستعمل إلا مجردة من أل، والاضافة منصوبة على الحال. قال تعالى: ﴿وقاتلوا المشركين كافة﴾.

**قل**: أفاض في الحديث.

**لا تقل**: أفاض الحديث.

لأن الفعل «أفاض» لا يستعمل متعدياً، وإنما يقال: أفاض الناس من عرفات، وأفاضوا في الحديث: اندفعوا فيه. وفي القرآن الكريم: ﴿إذ تفيضون فيه﴾، وفاض الخير يفض و«استفاض» أي شاع، وهو حديث (مستفيض) أي منتشر بين الناس، ولا تقل: «مستفاض».

**قل**: خرج الفريق من المباراة.

**لا تقل**: انسحب الفريق من المباراة.

لأن السحب بمعنى جر الشيء على وجه الأرض، ولم يرد في المعجم انسحب بمعنى تقهقر أو ترك.

**قل**: تتركز الجهود في إيجاد حل لهذه المعضلة (أو «لإيجاد حل»).

**لا تقل**: تتركز الجهود حول ايجاد حل لهذه المعضلة.

لأن كلمة «حول» تفيد التوزيع والتشتت وهي تتناقض مع التركيز.

## فلكل

فلكل هم وغم ما شاء الله
ولكل نعمه الشكر لله
ولكل رخاء وشدة الحمدلله
ولكل أعجوبة سبحان الله
ولكل مصيبة أنا لله
ولكل ضيق حسبي الله
ولكل طاعة ومعصية لا حول ولا قوة الا بالله

**(مساهمة من الصديق عبدالغافر خطاب)**

## طرائف من التراث العربي

● لا تدعوه ينحدر: روى الجاحظ أن واليا أتي إليه برجل جنى جناية فأمر بضرب رأسه فلما مد قال للوالي: بحق رأس أملك إلا عفوت عني فقال الوالي للجلاد: أوجع. فقال الجاني: بحق خديها ونحرها. فقال الوالي: اضربه. فقال الجاني: بحق ثدييها فقال الوالي اضربه. فقال الجاني: بحق سرتها فصاح الوالي: ويحكم لا تدعوه ينحدر أكثر!

● أبو عبد الله الجصاص: كان أبو عبد الله الجصاص يكسر ذات يوم لوزا، فطارت لوزة من يده فقال متعجبا: لا إله إلا الله كل شيء يهرب من الموت حتى البهائم.

وأتاه غلامه يوما بفروج فقال لمن حوله: انظروا إلى هذا الفروج ما أشبهه بأمه.. ثم سألهم فجأة: أمه ذكر أم أنثى؟

وأصابته الحمى يوما فقيل له " كيف أنت يا أبا عبد الله الجصاص؟ فقال: الدنيا كلها محمومة!

ونظر يوما في المرآة فقال: اللهم بيض وجوهنا يوم تبيض وجوه وسودها يوم تسود وجوه..!

وقال ذات يوم: أشتهي أن تكون عندي بغلة مثل بغلة النبي ﷺ فقيل له لماذا؟ فقال: لكي أسميها دلدل!

● فتوى فأرية: سأل أحدهم شيخا مغفلا: ما تقول في فأرة ميتة مشت على رغيف خبز فهل ينجس؟

أجاب الشيخ: لا ينجس والله أعلم!

● ورقة وقلم: مر طبيب بأبي واسع فشكا إليه ريحا في بطنه فقال له الطبيب: خذ الصعتر. فطلب أبو واسع من غلامه أن يأتيه بقرطاس ودواة ثم سأل الطبيب: ماذا قلت أصلحك الله: فقال الطبيب: قلت خذ كف صعتر ومكوك شعير. فقال أبو واسع: ولماذا لم تذكر الشعير من قبل؟ فقال الطبيب لأني ما علمت أنك حمار إلا الساعة.

● أذن موسيقية: عن محمد بن خلف قال: قيل لمؤذن ضعيف الصوت: ما يسمع آذانك فلو رفعت صوتك قليلا! فقال غاضبا: ما هذا الكلام؟ إنني لأسمع صوتي من مسافة ميل.

● باشا الحمير: دخل أحمد بن محمد القزويني سوق النخاسين بالكوفة فقعد إلى نخاس وقال: يا نخاس أطلب لي حمارا لا بالصغير المحتقر ولا بالكبير المشتهر، إن أقللت علفه صبر وإن أكثرت علفه شكر، لا يدخل تحت البواري ولا يزاحم بي في السواري. إذا خلا الطريق تدفق (أسرع) وإذا كثر الزحام ترفق. فنظر إليه النخاس طويلا ثم قال له: اصبر عليّ أياما فإذا مسخ الله القاضي حمارا اشتريته لك.

## شاعر من بلدي

عبدالكريم بن سعيد الكرمي شاعر فلسطيني ولد في مدينة طولكرم عام 1909. وعمل في سلك التدريس في المدرسة الرشيدية في القدس، وعند حلول نكبة سنة 1948م، رحل الى دمشق، حيث زاول المحاماة والتدريس. حصل على جائزة "اللوتس" العالمية للأدب سنة 1978، ثم انتخب سنة 1979 رئيساً لاتحاد الكتاب والصحفيين الفلسطيني، توفي سنة 1980 من اعماله الشعرية: "اغنيات بلادي"، "المشرد"، "اغاني الاطفال"، و"من فلسطين ريشتي" ومن مؤلفاته النثرية: "كفاح عرب فلسطين" و"احمد شاكر الكرمي".

## توفيق الحكيم

ولد توفيق الحكيم في عام 1898 بمدينة الاسكندرية المصرية وتعلم بها حيث شغف بالقراءة، بعد ان اكمل تعليمه سافر الى فرنسا لدراسة الحقوق فيها لكنه غيّر مسار دراسته الى الأدب والفنون، وهناك اطلع على الفنون والآداب العالمية وتأثر بها كثيراً، وبعد عودته من باريس عمل بالقضاء المصري وواكب ذلك انتاجه المسرحي الغزير الذي جعل منه في نظر النقاد رائد الابداع المسرحي في الوطن العربي بالاضافة الى اعماله الابداعية الاخرى، وقد منحه الرئيس السادات قلادة النيل التي تمنح للملوك والرؤساء على مجمل انتاجه الفكري. عشق الحكيم الابداع حتى آخر أيام عمره المديد حيث كان يكتب مقالاته في جريدة الأهرام المصرية.

## أبو الهول

"أبو الهول" تمثال من الصخر على هيئة أسد له رأس انسان ويذكر انه تمثال للملك خفرع (2530- 2560 قبل الميلاد) من الأسرة الرابعة وباني الهرم الثاني، ليجمع بين القوة والعقل، ويبلغ طوله سبعين متراً وارتفاعه عشرين مترا، وكان يسمى قديماً عند الفراعنة "بوحول" لأنه يرمز لإحدى اساطيرهم "حول" ويوجد بجانبه ثلاثة اهرامات وهي أهرامات الجيزة في مصر ويطلق عليها خوفو وخفرع ومنقرع.

## أجمل ما قيل عن الصداقة

- الصداقة كالمظلّة، كلما إشتدّ المطر، كلما إزدادت الحاجة لها
- الصداقة لا تغيب مثلما تغيب الشمس.
- الصداقة لا تذوب مثلما يذوب الثلج.
- الصداقة لا تموت إلا.. إذا مات الحب.
- الصداقة ود وإيمان.
- الصداقة حلم وكيان يسكن الوجدان.
- الصداقة لا توزن بميزان ولا تقدر بأثمان، فلا بد منها لكل إنسان.
- ثمار الأرض تجنى كل موسم.. لكن ثمار الصداقة تجنى كل لحظة.
- الصداقة هي الوردة الوحيدة التي لا أشواك فيها.

**(مساهمة من الصديق معن سلاودة)**

## شذرات ايمانيه

اللهم اجعل الشفاء بجسدي
واليقين في قلبي
والنور في بصري
والشكر في صدري
والخير في رزقي
وذكرك على لساني
في طول نهاري وأيامي
والنعيم الذي لا يزول

## أبيات في البخل

يُفني البخيل بجمع المال عدّته ... وللحوادث والأيام ما يدعُ
كدودة القزّ ما تبنيه يهدمها ... وغيرها بالذي تبنيه ينتفعُ

* * *

وذي حرص تراه يلمّ وفراً ... لوارثه ويدفع عن حماه
ككلب الصيد يأكل وهو طاوٍ ... فريسته ويأكلها سواه

* * *

إن هذا الفتى يصون رغيفاً ... ما إليه من ناظر من سبيل
في جراب في جوف تابوت موسى ... والمفاتيح عند ميكائيل



## اشتقت لك

عندما افتقدك بين احضان شوقي
ابحث عنك في كل مكان
في عنان السماء.. وتحت المطر
في البراري والجوار.. وعلى شاطىء البحر
بين السحابة البيضاء.. وفي ايام السهر
اشتقت لك
اشتقت لترانيم صوتك
اشتقت لهمسات قلبك
اشتقت للمسات يديك
اين انت؟
لماذا تركتيني اتعذب وحدي؟
لماذا تركتيني حبيسة شوقي؟
اصبحت الدنيا فارغة من بعدك
بعد ان احسستيني بقربك
فصرت اسأل نفسي فلم الق اجابة
استذكر ذكرياتي معك علها تسعدني
فأعيش على ذكراك
اعتدت ان ارى جمال عينيك
وان اسمع همس شفتيك
وان اقبل خديك
ايعقل ان انسى حبك؟
سأبقى اذكرك مع كل دمعة عين اذرفها
مع كل همسة انطقها
مع كل نبضة ينبضها قلبي
فأنت لي اميرة قلبي
ورئيسة مملكة حبي
فحفرت اسمك في ثنايا قلبي
وفي كل عضو من جسدي
أحبك.. واشتقت لك
فلا تغيبي عني.... طويلا

**ضحى علي دوابشة**

## ليلة صيف في يافا

في صيف يافا، على شاطئها الجميل كنا نجلس ليلة سمر هادئة هانئة، نتبادل فيها ذكريات ماضي الأجداد والقصص التي يحدثنا عنها الآباء. ونتذكر ايام الطفولة حين كنا نبكي يوم العيد لأن العم لم يعطنا العيدية، والأب لم يفرحنا بهدية، وكأنهم اضطلعوا على الغيب.. والأمهات منغمسات في الكد لمساعدة الآباء في بيارات يافا حيث كنا نستنشق رائحة الليمون من على ثياب أمهاتنا.

انصرفنا كل إلى بيته بعد منتصف الليل الذي كان يضاء بنور القمر الخافت والمنعكس في موج البحر، وكل منا نام تلك الليلة نوماً عميقاً ولم يوقظنا سوى إشراق صباح.. حبذا لو أنه لم يطلع ولم يأت ذاك الصباح، فالذعر قد ملأ المكان وتعالت صرخات من هنا وهناك.. صراخ اليتامى والأرامل والرصاص يصطدم في الجماجم الذي لا يفرق بين طفل أو امرأة أو شيخ أو مقاتل، والكل منا هدف لتلك الجموع الحاقدة.

ولكن بفضل من الله استطاع أبي بصحبة الجموع أن يتسللوا عبر البيارات التي كانت قد خجلت ثمارها لما أصاب محبيها في ذاك الصباح ورفضت أن تشرب الماء رغم عطشها حتى اقتلعت كما اقتلعنا نحن أهلها.

واصل أبي المسير بنا حيث لا ماء ولا زاد لدينا حتى وصلنا الى قمم الجبال التي كانت عاصماً لنا كما دار في فكرنا ونسينا أنه لا عاصم لنا لأن السماء كانت ملبده بشياطين الطغيان التي كانت تجعل الأرض دخاناً وناراً، وسيول الدماء في كل مكان. واحتار أمر أبي أين يذهب هو ورفاقه وتلك الأسر التي أوهموها أعراب الأمه أنهم عائدون إلى يافا وسوف يستغرق الأمر بضعة أيام.

مرت بضع سنين على العودة ولكن الوعد المشؤوم هو الذي كان يرصد كل تحرك لنا. وأصحاب الكراسي من أمة العروبة يجرعونا كل يوم كأساً من الشراب المخدر حتى لا نفكر بالماضي أو بما أصابنا.

وفي أحد الأيام أتتني النشوة فقررت أن أرجع إلى يافا متخفيا، ويا حبذا أني لم أعد، لأني حين وصلت إليها لم أجد حتى شجرة برتقال واحدة. وقد تغيرت معالمها كاملة. حيث حل مكان كل شجرة عمارة وكل شخص فيها لا يعرف نسب الآخر أو أصله من سكان تلك العمارات. والشاطىء الساحر قد امتلأ بالنوادي والملاهي الليلية. كم تمنيت لو أن صباح ذاك اليوم لم يطلع وما زلت أتمنى لو أن الرصاص في صباح ذاك اليوم اخترق جماجمنا.

ساحل يافا الحبيب ها قد مر أربعة وستون عاماً فكم بقي من العمر حتى نعود.. ولكن يا أبنائي أنتم العائدون وتلك مواصفات بيتكم. بالقرب من مسجد حسن بيك الكبير لا يبعد عنه سوى بضعة أمتار من الجهة الغربية المقابلة للشاطىء وإذا لم تهتدوا إليه فسوف ترشدكم إليه العظام والجماجم المدفونة في الشوارع والأزقة والحارات القديمة.

**محمد خيري سالم دريدي**

## ناديت يا مها

أبذُرُ يديك
على فلول العابرين
من القنا
والليل يوهمه اشراق المنتهى
جَفَل الغزال
من الغزاة
وأوهام المنى
* * * *
ناديت ربي
فاستجاب لي ولبى المطلبا
برّأتُ سَكِينَتُك
من ضجيج محتَدِم
... وثبتُ غَزالتك
الى السفوح ورددَتْ
أهازيج الفجر
...كم خالها يا صاح
أن تعيرني ردك
والله أعلم انني
وددتك كالملك
...ثبّتْ يداك على سطوح عاليات
قَلبي تعلق بالسطوح وأثلجا
* * * *
ناديت يا مها
رددي صوتي
بأغاني العاشقين
وانكري يأسي
وأنكري سكري
وأنكري موتي
... ناديت ربي
ألا من ابتسامة
تزلزل الأرض الجفاء
وتورق الخضرة والورد
بذكريات الطفولة
* * * *

سبحان الله
كيف لي أن أسبّح
بملء فمي
صبحاً ومسا
ظهراً وعصرا
ملء نهاري وملء ليلي
كيف؟
كيف لا أتوب
وكل الأغاني ورائي اندثرت
وكل الأحاسيس الصغيرة

قد دُثرت
* * * *
فاملأي كأسي قليلا
فلن أسكر
وسأبوح بكل حبي
بكل عشقي
للوادي الأخضر
للوادي المستعر

**تيسير داغر**

## لست مراهقا!

ولكنني احبك كثيرا...
لست طفلا صغيرا فاقدا لحنان امه...
ولكنني اعشق حضنك والوقوف بين ذراعيك...
لست رجلا ضعيفا دموعه سهلة...
ولكنني ابكي بكاءك ابكي فراقك وغيابك عني...
لست غبيا ولا صغير العقل لأسلم نفسي لأحد...
ولكنني سلمتك انت وحدك زمام اموري...
لست عبداً لأحد غير الله...
ولكنني سخرت نفسي لعبادتك والصلاة في مرتعك...
لست رجلاً يبحث عن الشهوة والجنس...
ولكنني اشتهي دائما تقبيلك...
لست مدمن افلام رومانسية...
ولكنني احببتها لأنني ارانا فيها...
لست رجل دين...
ولكنني اتخذت من حبك ديني...
لست ممن ينحنون لأحد غير الله...
ولكنني انحنيت لك لأنك هديتي من السماء...
لست انا بدونك...
ولكنني وجدت نفسي معك...
انا رجل احبك وادمنك.

**ضياء مسيف**

# شريعة الغاب

الحاج يوسف عطاطرة*

قل للظبي في الفلا بالوجد ناجاك     يا من تدانت الى بلواه بلواك
اليكِ أروي حكاياتي وبي شجنٌ     لله أشكو وقد بتُّ الورى شاك
لتهنئي يا ظبي في البيد سارحةً     بين الرياحين والأفنان مرعاك
فارعي النواوير والبطحاء واسعةٌ     ردي الفرات ندىً من بانها الزاكي
ها أنتِ في الغاب والآساد تقطنها     لا يبهجُ النفسَ في البيداء إلاكِ
لولا الطوى ما غشاكِ الوحش فالتمسي     عذراً الى الوحشِ فالصّيادُ أرداكِ
سيان في الموت والأبدان مرجعها     الى الثرى يا ظبي هيهات ينساكِ
أعدي الأعادي الى الإنسان خِلّته     لا ريب فالنّيبُ في الآجام أعداكِ
عاداني الأهل والأعداء تطلبني     عمّ الفسادُ غدوت الضاحكَ الباكي
إن ابتسمتُ فمرُّ الصّابِ أضحكني     وإن بكيتُ فلو تدرين أبكاكِ
يا نفسُ ثوبي فبعد الموتِ منزلةٌ     إما الى النار أو فردوس مثواكِ
للوحش والطير والأنعام شرعتها     لا تعجبي إن شرع الناس جاراكِ
خليفة الأرض فاق الوحش في سرف     تأبى الوحوش مجاراةً لسفّاكِ
فقلّدَ الغابَ والشيطانُ رائدهُ     والحكم بات لجبّارٍ وأفّاكِ
سيُجمَعُ الخلقُ والميزانُ منتصبٌ     مع الخلائقِ يوم الحشر ملقاكِ
فحسبهُ يتمنّى أن يكونَ ثرىً     والحاكم الحقُّ والرحمنُ عافاكِ
لتهنأ الرّيم في الدّارينِ عائدةً     الى الثرى فاهنئي يا ريمُ طوباكِ

---

* شاعر فلسطيني.

Balsam
بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

آب (أغسطس) ٢٠١٢
السنة السابعة والثلاثون – العدد ٤٤٦

August 2012 - 37th year - No. 446

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

قيمة الإشتراك السنوي
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095





كلمة بلسم

الأطفال الفلسطينيون المحرومون من حريتهم في المعتقلات الإسرائيلية:

# ظروف صعبة ومعاناة مستمرة

يعيش الأطفال الفلسطينيون في الأرض الفلسطينية المحتلة في ظروف صعبة نتيجة استمرار الاحتلال الإسرائيلي في انتهاك حقوقهم الأساسية منذ العام 1967. وقد تفاقمت معاناتهم مع اندلاع الانتفاضة الأولى في العام 1987، وعانت شريحة منهم معاناة قاسية، فقد استشهد وجرح واعتقل الآلاف منهم، وانتهكت حقوقهم الأساسية في الصحة، والتعليم، والتنمية،...الخ.

ومع اندلاع انتفاضة الأقصى في العام 2000 ساءت ظروف الحياة للأطفال في الأرض المحتلة، وكان لسياسات وممارسات سلطات الاحتلال الإسرائيلي آثار مدمرة على مستقبل الطفل الفلسطيني. فمعظم الأطفال اليوم (10-18 عاماً) عايشوا الفترة الصعبة من الانتفاضة الثانية، وترعرعوا تحت الحصار، ومنع التجول، والاقتحامات اليومية، وحملات التفتيش، والمواجهات، والقتل، والاعتقال،...الخ.

وأظهرت العديد من التقارير التي أصدرتها مؤسسات حقوق الإنسان الفلسطينية والدولية، وحتى الإسرائيلية، إلى تنامي ظاهرة اعتقال الأطفال الفلسطينيين في الآونة الأخيرة من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي، في مناطق مختلفة من الضفة الغربية، خصوصاً في المناطق الواقعة بالقرب من جدار الضم والتوسع والمصنفة "مناطق ج"، كذلك في أحياء وبلدات القدس الشرقية. وتشير بيانات مصلحة السجون الإسرائيلية، ولجنة الدفاع الدولية عن الأطفال (فرع فلسطين) إلى أن نحو 8000 طفل فلسطيني تم اعتقالهم خلال الأعوام 2000 – 2012، أي بمعدل 700 طفل في العام الواحد. وهذا في حد ذاته رقم كبير ومؤشر خطير على حجم الكارثة الإنسانية التي يعيشها الأطفال الفلسطينيون تحت الاحتلال الإسرائيلي. وما يثير القلق هو زيادة أعداد الأطفال المعتقلين خلال السنوات الثلاث الماضية. وفي هذا السياق تشير تقارير منظمة إنقاذ الطفل السويدية إلى أن نحو 1200 طفل فلسطيني تم اعتقالهم، أو تم إخضاعهم للتحقيق في العام 2010، من بينهم طفل لم يتعد سن السابعة، وهو من سكان مدينة القدس المحتلة.

وتؤكد تلك التقارير أن هناك العديد من الانتهاكات الفاضحة التي يقترفها جنود الاحتلال، والمحققون، بحق الأطفال الفلسطينيين المعتقلين، ابتداءً بعملية الاعتقال، ثم التوقيف، فالتحقيق، ثم المعاملة السيئة في المعتقلات...الخ. وتشير شهادات المعتقلين وذويهم، أن هناك سياسة إسرائيلية تهدف إلى إرهاب الأطفال، منذ اللحظات الأولى للاعتقال وما يواكبها من قمع وإرهاب واعتداء لفظي وجسدي. وفي هذا السياق أفادت التقارير المختلفة، نقلاً عن الشهود، أنه في معظم الأوقات تقوم قوة مؤلفة من عشرات الجنود باقتحام القرية أو البلدة إما في الليل أو ساعات الصباح الباكر، حيث تقوم هذه القوات بمداهمة منزل الطفل المستهدف بالأسلحة والكلاب البوليسية، وفي غالب الأحيان تقوم بالاعتداء اللفظي والجسدي على سكان المنزل، وعلى الطفل المستهدف بشكل خاص، ويقوم الجنود بتكبيل يدي الطفل، وعصب عينيه، ثم تقتاده خارج المنزل إلى سيارة تابعة للجيش أو حرس الحدود أو الشرطة، ثم إلى مركز التحقيق. وفي مركز التحقيق يخضع الأطفال للتعذيب الجسدي والنفسي، لانتزاع المعلومات منهم، وفي معظم الأوقات تجري عملية التحقيق من دون وجود ذوي الطفل أو محاميه. كذلك يخضع الأطفال سكان الضفة الغربية لمحاكمة أمام المحاكم العسكرية، وفي كثير من الأحيان يتم احتجازهم مع معتقلين جنائيين إسرائيليين.

إن الطريقة التي تتعامل بها قوات الاحتلال الإسرائيلي، والمحاكم الإسرائيلية مع الأطفال الفلسطينيين الموقوفين والمعتقلين، تشكل انتهاكاً خطيراً لاتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل لعام 1989 التي أكّدت في المادة الثالثة منها على أنه في جميع الإجراءات التي تتعلق بالأطفال، سواء قامت بها مؤسسات الرعاية الاجتماعية العامة أو الخاصة، أو المحاكم أو السلطات الإدارية أو الهيئات التشريعية، يولي الاعتبار الأول لمصالح الطفل الفضلى. كما أكدّت المادة 37 من الاتفاقية على منع تعريض الطفل للتعذيب أو لغيره من ضروب المعاملة أو العقوبة القاسية أو اللاإنسانية أو المهينة، وأوجبت ألا يحرم أي طفل من حريته بصورة غير قانونية أو تعسفية، وعلى أن يجري اعتقاله أو احتجازه أو سجنه وفقا للقانون، وكملجأ أخير، ولأقصر فترة زمنية مناسبة. كذلك أكدت المادة نفسها على أن لكل طفل محروم من حريته الحق في الحصول بسرعة على مساعدة قانونية، وغيرها من المساعدة المناسبة، فضلا عن الحق في الطعن في شرعية حرمانه من الحرية أمام محكمة أو سلطة مختصة مستقلة ومحايدة أخرى، وفي أن يجري البت بسرعة في أي إجراء من هذا القبيل.

وإضافة إلى النصوص القانونية المذكورة أعلاه تعد الطريقة التي تتعامل بها قوات الاحتلال الإسرائيلي، والمحاكم الإسرائيلية مع الأطفال الفلسطينيين الموقوفين والمعتقلين خرقاً لاتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949، ولاتفاقية الأمم المتحدة الخاصة بمناهضة التعذيب وغيره من ضروب المعاملة أو العقوبة القاسية أو اللاإنسانية أو المهينة لعام 1984، وحتى لقانون الشباب الإسرائيلي التي وضعته إسرائيل، وعلى ما يبدو اقتصرته على الأطفال اليهود، واستثنت الأطفال العرب الفلسطينيين منه.

**معتصم عوض**

# قمة في الأداء والستايل





## برادات وفريزرات أريستون تصميم حديث وتكنولوجيا متطورة

ثلاجة وفريزر اريستون بالتصميم المتميز
تحافظ على الأكل طازج وصحي



HYGENIC CONTROL
تقنية السيطرة الصحية في برادات أريستون تمنع تراكم البكتريا والعفن وتحافظ عل صحة الأكل

No frost
تقنية تمنع تراكم الثلج والتنظيف المستمر للفريزر وبذلك تحافظ على الأكل طازجاً لمدة أطول

# هذا العدد

**تعتبر حاسة الشم من الحواس الأساسية والمفيدة للإنسان.. فهي من جهة تساعده على الاستمتاع بالحياة، وتنبهه من جهة أخرى الى المخاطر، التي يمكن أن تحدق به، مثل شمه لتسرب الغاز على سبيل المثال.**
**فكيف نحافظ على هذه النعمة التي حبانا بها الله؟**



17

التقدم في العمر سنة من سنن الحياة، تشيخ فيها أعضاء الجسم، وبخاصة الأعضاء الحيوية، الأمر الذي يتطلب من الإنسان أن يعيد النظر في سلوكه الحياتي وبخاصة في الجوانب الصحية والنفسية والغذائية.
فما الأسلوب الصحي والسليم لإعادة النظر هذه؟ (ملف)

51

يتميز عيد الفطر، مثله مثل أيام شهر رمضان المبارك، بموائد غنية باللحوم والمقالي والعصائر والحلويات المشهية، ما يدفع بعض الناس الى المبالغة في تناولها، دون التفكير بالعواقب الصحية السيئة.
فأين تكمن مخاطر هذه المبالغة؟



54



**يتغير كثير من عادات المجتمعات العربية في شهر رمضان ولا سيما نظام نوم الصائم، خصوصاً وأن هذا الشهر الفضيل حل في فصل الصيف، وفي الإجازة الصيفية على وجه التحديد، حيث يكثر الإفراط في النوم ظناً من البعض أن فيه فائدة للصائم.**
**فما صحة ذلك؟**

56



**قال الإمام الشافعي: "ورق التوت دليل على قدرة الله". وكان دليل الشافعي على ذلك أن ورق التوت واحد، لكن إذا أكلها دود القز أخرج حريراً، وإذا أكلها النحل أخرج عسلاً، وإذا أكلها الظبي أخرج مسكاً.**
**فماذا عن فوائد ثمرة التوت؟**

72



**يتمتع شهر رمضان في تركيا بمكانة عظيمة، ويتميز بعادات خاصة، سواء في تخصيص وجبة ثالثة بين الإفطار والسحور، أو في الأكلات التي يشتهر بها الأتراك، أو الرغبة في إتمام طقوس الزواج بين العائلات.**
**فماذا عن طقوس الزواج هذه؟**

## بريطانيا تعتمد البوتوكس علاجاً للصداع

صادقت منظمة الصحة الوطنية في بريطانيا على استخدام البوتوكس، الذي يعالج الصداع والغثيان والدوار، في معالجة الصداع المزمن.

وذكرت صحيفة "دايلي مايل" البريطانية أن الدواء سيمنح فقط للأشخاص الذين يعانون الصداع المزمن، ويبلغ عددهم 700 ألف شخص في المملكة المتحدة، أي الذين يعانون أوجاعاً بالرأس بشكل شبه يومي، ومن صداع قوي يرافقه شعور بالغثيان والدوار 8 أيام في الشهر.

يتضمن العلاج منح المرضى 30 حقنة من البوتوكس (بوتولينيوم توكسين) في الرأس والعنق لإرخاء العضلات وشل بعض المناطق من الأنسجة التي تسبب الصداع.

يذكر أنّ كلفة العلاج تتخطى 560 دولاراً للجلسة الواحدة، وأنّ المرضى بحاجة إلى جلسة كل 3 أشهر.

يشار إلى أنّ فعالية البوتوكس اكتشفت في أواخر التسعينيات من القرن العشرين عندما اكتشفت النساء اللواتي اختبرن الحقن من أجل التخفيف من التجاعيد أنّ أوجاع الرأس لديهنّ قد خفّت.

يذكر أن هيئة - الغذاء والدواء - الأمريكية أعلنت أيضاً عن موافقتها على استخدام مادة البوتوكس وضخها كل ثلاثة أشهر من حول العنق للمريض ورأسه لتمنع عوارض الصداع المزمن.

وأوضح بيان أصدرته الهيئة أن العلاج الذي يطلق عليه اسم "أونابوتولينومتوكسين أي"، لا يؤثر إلا في الصداع النصفي المزمن ولم تظهر له نتائج بالصداع النصفي والذي يحدث 14 مرة أو أقل من ذلك على مدار الشهر ولا أي نوع آخر من الصداع.

وأشار البروفيسور راسيل كاتز الباحث بقسم المنتجات العصبية بمركز تقييم الأدوية في إدارة الغذاء والدواء، إلى أن الإحساس بالصداع النصفي وفي أكثر الأيام، هو أحد أكثر أنواع الصداع التي تصيب المرء بالعجز، وهذا ما يؤثر بشكل كبير في محيط العائلة والعمل والحياة الاجتماعية، ومن المهم أن يكون هناك نوع من التنوع في الخيارات العلاجية.

ويعد الصداع النصفي وصداع التوتر من الأمراض الشائعة، وعلى الرغم من أن 42 في المئة من البالغين يصابون بصداع التوتر مرة في حياتهم على الأقل، إلا أن معظمهم لا يحاول الحصول على المساعدة الطبية.



## عين إلكترونية تعيد النظر لمكفوفين

استعاد مكفوفان زُرعت لهما عين الكترونية في أول اختبار طبي للجهاز في بريطانيا "نسبة مجدية" من النظر بعد أسابيع على عملية الزرع. وتمكن المكفوف كريس جيمس من رؤية معالم اشياء وُضعت امامه للمرة الاولى منذ 20 عاماً.

وكان كريس (51 عاماً) الذي فقد بصره بعد اصابته بالتهاب الشبكية الصباغي، واحداً من مريضين

شاركا في أول اختبار بريطاني لزرع عين إلكترونية بدأ في نيسان/ابريل الماضي. وقال أطباء إن التحسن الذي طرأ على نظر المريضين "فاق التوقعات".

وأُصيب جيمس بالتهاب الشبكية الصباغي حين كان في منتصف العشرينات من العمر، وتردى نظره تدريجياً الى أن فقد البصر بالكامل في عينه اليسرى ولم يتمكن بالعين الأخرى إلا من تمييز النهار والليل. ولم يرَ زوجته منذ سبع سنوات.

وقال جيمس إن العملية التي أُجريت له ليست علاجاً، ولكنها ترسم له معالم صورية بدلاً من العيش في عالم من الظلام. وأضاف أن زوجته جانيت سعيدة لأنه لم يرَها منذ سنوات.

وكان المريض الآخر روبن ميلار (60 عاماً) الذي يعمل منتجاً موسيقياً من لندن. وقال ميلار إنه منذ أن بدأ تشغيل العين الالكترونية يستطيع أن يرى الضوء وأن يميز معالم اشياء معينة واصفاً ذلك بأنه "إشارة مشجعة". وأضاف أن أحلامه ايضاً اصبح لها لون واضح للمرة الاولى منذ 25 عاما ويعني هذا "أن جزءاً من دماغي كان نائماً فاستفاق الآن".

ويتألف الجهاز الذي زُرع للمريضين من شريحة الكترونية شبيهة بكاميرا الهاتف المحمول تحوي 1500 عنصر يتحسس الضوء للتعويض عن الخلايا التالفة في عين المريض. وبدأت العملية بزرع مصدر للطاقة الكهربائية تحت الجلد وراء الأذن. ثم زرع الجراحون الشريحة البالغة مساحتها 3 ملم X 3 ملم عن طريق فتحة صغيرة في الشبكية الحساسة في مؤخرة العين.

وينتظر عشرة مرضى آخرين إخضاعهم للعملية في اطار الاختبار الذي يجريه فريق من الأطباء برئاسة تيم جاكسون الجراح الاخصائي بالشبكية في مستشفى كلية كنغ وروبرت ماكلارن الاختصاصي بالشبكية في مستشفى اوكسفورد للعيون.

ويمكن أن تُعيد العين الالكترونية التي زرعها الأطباء في المريضين درجة ابتدائية من البصر في مرضى حالاتهم تؤثر على قضبان العين ومخاريطها، أي الخلايا التي تتحسس الضوء وتحوله الى اشارات كهربائية تُرسل عن طريق العصب البصري الى المخ. وتتعرض هذه الخلايا الى التلف نتيجة الاصابة بأمراض مثل التهاب الشبكية الصباغي وتنكس المشيمية والتنكس البقعي الذي يصيب كبار السن عادة، مع بقاء اجزاء العين الأخرى سليمة.

وتُزرع الشريحة الالكترونية بحيث يشكل الضوء الذي يدخل العين صورة على سطحها. وتتحول هذه الصورة الى اشارات كهربائية تحفز خلايا الشبكية السليمة التي تنقل الاشارات الى المخ حيث يُعاد بناء الصورة. وتجري اختبارات على الشريحة التي انتجتها شركة المانية منذ ست سنوات. ومن المتوقع أن تطلب الشركة موافقة على ترخيص الجهاز إذا اثبتت الاختبارات الجديدة نجاحها.

## دواء للعين
## يوقف نمو شعر البشرة

تُخصص المرأة غالباً قسماً كبيراً من وقتها ومالها للتمتع ببشرة ناعمة خالية من الشعر، ويبدو أن العلماء قد يحققون قريباً أمنيتها بالتخلص نهائياً من الشعر عبر استخدام جل جديد نجحوا في تطويره وأظهر فعالية كبيرة في هذا المجال.

وأفادت صحيفة "دايلي مايل" البريطانية أن فريقاً من جامعة بنسلفانيا اكتشف أن دواءً يستخدم عادة لعلاج التهابات العين الفيروسية يساعد على وقف نمو الشعر عند إضافته إلى جل معين.

وأوضحت أن تجربة على مجموعة من الرجال أظهرت أن المنتج أبطأ نمو الشعر لدرجة لم يظهر فيها قبل 6 أسابيع. ويأمل الباحثون الآن في تطوير علاج فاعل للنساء.

والمعروف أن الشعر الزائد عند النساء سببه الزيادة الكبيرة في هرمون الذكورة - الاندروجين عندهن، بسبب إصابتهن بمتلازمة تكيس المبايض في العادة.

وعموما فإن العلاجات الحالية المتوفرة في الاسواق تختلف في نسب نجاحها في معالجة هذه الحالة.

وقالت المعدة الرئيسة للبحث، الدكتورة جوي وان وفريقها إن "الشعر غير المرغوب فيه، والشعر الغزير، والتهابات جريبات الذقن، والتهاب الجريبات الكاذب هو أمر شائع بين النساء، وهناك ملايين الدولارات تنفق سنوياً على منتجات إزالته". وأضافت: "إن دواء

# أخبار طبية

ايفلورنيثين، وهو الوصفة الوحيدة المسموح تقليديا بها كعلاج لإزالة الشعر الغزير في الولايات المتحدة للنساء لا تزيد نسبة نجاحه عن 32 في المئة، ولذلك فإن هناك حاجة لعلاجات موضعية اضافية تقي من نمو الشعر".

وقالت: "إن الجل الجديد الذي يدهن به الجلد مرة في اليوم مصنوع من عقار "سيدوفوفير" cidofovir، وهذا العقار متوفر في الاسواق منذ اكثر من عشر سنوات ويستعمل على نطاق واسع بجرعات كبيرة في علاج الايدز".

وعموما فإن الأطباء يلاحظون غالباً أثناء العلاج أن هذا الدواء يسبب فقدان الشعر الموضعي، او عدم قدرة الشعر على النمو مرة اخرى على وجوه الرجال الذين يحقنون به.

وفي آخر دراسة اهتم العلماء بمعرفة ما اذا كانت صناعة الجل بتركيز مختلف من العقار، سواء 1 او 3 في المئة، يمكنه وقف نمو الشعر بشكل تام ام لا.

وفي سبيل ذلك تم اختيار مجموعة صغيرة تتكون من 16 رجلا لديهم لحى تصنف على أنها إما كثيفة فقط او كثيفة جدا. وقد أعطي كل واحد منهم العلاج اما بتركيز 1 في المئة او 3 في المئة لدهن بقعة دائرية صغيرة على احد جانبي الوجه بينما استخدموا على الجانب الآخر دواء وهميا مطابقا في الشكل.

وقد طلب من الرجال ان يواظبوا على حلاقة وجوههم يوميا على ان يتوقفوا عن ذلك قبل 48 ساعة من مراجعة العيادة لتقييم النتائج، وبذلك يستطيع الاطباء معرفة تأثير استخدام الجل في نمو الشعر.

وقد أظهرت النتائج تاثيراً قليلاً عند استخدام الجل بتركيز 1 في المئة مقارنة بانخفاض ملحوظ لدى أولئك الذين استخدموا الجل بتركيز 3 في المئة.

وأشارت الدكتورة جوي، وان إلى أن العمل جارٍ الآن لتحديد النسبة الواجب استخدامها من الدواء في الجل للتخلص من الشعر نهائياً وليس تخفيف نموه، وحسب، وذلك من خلال الحرص على التوازن الصحيح لأن الجرعات العالية من الدواء لها آثار جانبية مثل الصداع والغثيان والحمى والنيوتروبينيا - وهي نقطة في خلايا الدم البيضاء.

ويقول الباحثون: "ان الجل بتركيز 3 في المئة قد يكون واعداً في الوقاية من نمو الشعر، فقد كان آمنا ولطيفا على البشرة، ولم نلاحظ فقداناً كاملا للشعر كما تردد في السابق، ولكن جرعة العلاج ومدة استخدامه لم تكن كافية لظهور التأثيرات الجانبية". ودعوا لإجراء مزيد من التجارب لتقييم التركيز العالي والعلاج الاطول لضمان استخدام العلاج بشكل آمن.

## تحذير من ارتداء "الجينز" الضيق

حذّر باحثون أمريكيون من ارتداء سراويل الجينز الضيّقة لأنها قد تلحق الضّرر بالأعصاب.

وقالت الطبيبة الأميركية في مركز "غريتر بالتيمور" الطبي، كارين بويل، إن ارتداء سراويل الجينز الضيّقة قد يلحق الضّرر بالأعصاب، موضحة أن هذا الاضطراب يسمى "ميرالشا باراستتيكا" ويحصل عندما يتعرّض أحد أعصاب الجزء الخارجي من الفخذ للضغط ما يتسبب بأعراض تشمل الوخز والتخدّر والألم في الجزء الخارجي من الفخذ. وأشارت الطبيبة إلى أن الوضع يزداد سوءاً عند ارتداء أحذية عالية الكعب.

ويقترح الأطباء من أجل التخفيف من الألم، إرتداء سراويل الجينز التي تمط، ودعوا إلى تجنّب لبس الجينز الضيّق في حال الشعور بالأعراض التي سبق ذكرها، وهي ستزول، أما في حال غض النظر عن الألم ومواصلة ارتداء هذه السراويل فقد يتعرّض الشخص إلى تضرّر دائم بالأعصاب.

من جهة ثانية قال باحثون في مستشفى "تيميس أند ديستريكت" بمدينة اونتاريو الكندية: "إن ارتداء الجينز الضيق ذي الخصر المنخفض والذي يعد موضة سائدة طغت على

شريحة واسعة من النساء، له مخاطر صحية عديدة.

وبيّن الخبراء أن الجينز الضيق يضغط على العصب الحسي القريب من عظمة الورك، كما أن ذلك يسبب إحساساً بوخز خفيف في الأفخاذ يُعرف بالتنميل، أو تشوش الحس، الذي يؤدي إلى تلف الأعصاب.

ويزداد الأمر سوءاً في حالة البدانة أو ارتداء المشدات الضيقة. حيث أشار الباحثون إلى أنه بالرغم من أن ذلك التلف العصبي ليس مميتاً، فإن أعراضه قد تبقى لفترات طويلة وبخاصة إذا تم ارتداء بناطيل الجينز الضيقة بانتظام.

وبحسب الدراسة ذاتها فإن ارتداء الملابس الضيقة في فترات المراهقة قد يسبب ما يُعرف بالتهاب بطانة الرحم، وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم ونقصان الخصوبة عند السيدات، وذلك وفقاً لما أوضحه خبير ضغط الدم، وإن الضغط المتسبب عن ارتداء الملابس الضيقة قد يؤدي إلى تجمع وتراكم الخلايا من بطانة الرحم في منطقة أخرى في الجسم مسبباً الالتهاب.

## طقطقة الرقبة يمكن أن تسبب سكتة دماغية

أظهرت دراسة جديدة أن طقطقة الرقبة هي عادة مضرة، خلافاً لما يقوله بعض الأطباء الذين يعتقدون أنها تساعد في خفض ضغط الدم. وتعرف هذه الطريقة طبياً باسم المعالجة النخاعية، وهي



طريقة تشمل تطبيق أشكال متعددة من الضغطات القوية المتواصلة على الفقرات القطنية لأسفل الظهر أو الفقرات العنقية لتقليل ألم الرقبة وأي ألم عضلي هيكلي آخر.

لكن أستاذ العلاج الطبيعي بجامعة برونل في أوكسبريدج - لندن، نيل أوكونيل وزملاءه قالوا إن المعالجة النخاعية قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة في الأعصاب والأوعية الدموية، معتبرين أن هذه الطريقة "غير ضرورية ولا يُنصح بها".

وقال أوكونيل إن "المعالجة النخاعية تختلف عن التدليك المعتدل. فهي تكون عندما يتم مد العنق إلى أقصى نهايته ودفعه بقوة لإحداث صوت الطقطقة. وقد كان هناك حالات نادرة حدث فيها نوع معين من السكتة الدماغية خلال أيام قليلة من المعالجة التي يمكن أن تمزق بطانة الشريان الفقري في العنق الذي يزود المخ بالدم".

وأضاف: " بينت الدراسات أن أنواعاً أخرى من العلاج، مثل التدليك اللطيف أو التمرينات الرياضية، تعمل بنفس الفعالية وبدون مخاطر". واستبعد أوكونيل وجود أي احتمال بأن تقدم هذه الطريقة فائدة كبيرة طويلة الأجل للأشخاص الذين لديهم ألم بالرقبة.

في المقابل، قال الأستاذ ديفد كاسيدي، من جامعة تورونتو الكندي، إن طقطقة الرقبة تمثل إضافة قيّمة لرعاية المريض وينبغي أن تستمر في القيام بدور مهم في العلاج.

وأشار إلى وجود دليل قوي يشير بوضوح إلى أن الطقطقة تفيد المرضى الذين يعانون من ألم في الرقبة، مشككاً في وجود أية علاقة مباشرة بين العلاج والسكتة الدماغية.

# حاسة الشم..نعمة من الله تلطف الحياة وتنبه إلى المخاطر المحتملة

إعداد: سمير يوسف

**تعتبر حاسة الشم مفيدة، ليس للانسان، وحسب، وإنما للحيوانات كذلك. فهي من جهة تساعد المرء على الاستمتاع بالحياة، وتنبهه إلى المخاطر، من جهة أخرى، التي يمكن أن تحدق به مثل شمه لرائحة دخان الحرائق، أو تسرب غاز أو تعفن طعام.**

وتنشط حاسة الشم عندما تنطلق جزئيات ميكروسكوبية صغيرة من مواد مثل العطور والملطفات في الجو وتدخل الجسم عبر الأنف.

وحتى وقت قريب، فإن حاسة الشم ظلت بعيدة عن اهتمام العلماء مقارنة بالحواس الاخرى. لكن عام 2004 شهد فوز ريتشارد أكسيل ولندا باك بجائزة نوبل في الفسلجة والطب لأبحاثهما التي وصفت عمل جهاز الشم. وقد تعرف العالمان إلى ألف من مختلف انواع الجينات التي ترمز الى العدد نفسه من مستقبلات الرائحة (الفئران تمتلك الفاً، الا اننا نمتلك 350). واظهرت الجوانب الاخرى لأبحاثهما الكيفية التي يقوم فيها الدماغ ب "بناء" الرائحة انطلاقاً من الاشارات

المنفصلة الواردة اليه من مستقبلات مختلفة.

ويقول هنري شارب، جراح الأنف والأذن والحنجرة في مستشفيات إيست كنت بالمملكة المتحدة: "ترسل الخلايا إشارة كهربائية لمنطقة في أسفل الدماغ مسؤولة عن الشم تعرف بالبصلة الشمية، وتحفز حاسة الشم أيضاً حينما نمضغ الطعام، عبر القناة التي تربط سقف الحلق بالأنف".

وتتأثر حاسة الشم مؤقتاً بالبرد، لأن ممرات الأنف تصبح مسدودة بالمخاط الزائد، وعلاوة على ذلك يصبح النسيج الذي يجمع ممرات الأنف ملتهباً ومتورماً.

وفي بعض الحالات يكون فقدان حاسة الشم متواصلاً، لكن الخبراء يشددون على أن غالبية المشاكل يمكن معالجتها إذا اكتشفت في مرحلة مبكرة.

ويقول الدكتور جورج مورتي، استشاري أنف واذن وحنجرة في مستشفيات جامعة ليستر البريطانية: "إذا كنت تعاني مشاكل الشم لأكثر من ستة أسابيع بعد نزلة برد أو زكام فمن المهم أن تقابل طبيباً".

وفيما يلي سنستعرض آراء خبراء حول بعض الأسباب المحتملة لفقدان حاسة الشم بنوعيه المؤقت والمستديم:

## منتجات التنظيف المنزلية

يرى الخبراء أن حاسة الشم قد تتأثر نتيجة الافراط في تنظيف المنزل بالمواد الكيماوية السامة.

ويقول الدكتور مورتي: "ان استخدام المنظفات المنزلية (مثل المبيض) مرات عدة في الأسبوع في مناطق لا توجد فيها تهوية يجعل رائحة السموم تؤثر في البطانة الناعمة وخلايا الإحساس في الأنف، وهذا ينطبق على من يعملون في صناعات تستخدم كيماويات مثل أحماض الكلورين أو مذيبات أو حتى محاطين برواسب وأغبرة معدنية بصورة يومية".

وتعتمد عودة حاسة الشم على مدى طول الفترة الزمنية للمشكلة، وإلى أي حد تضررت الخلايا، إذ إن فقدان هذه الحاسة يصبح مستديماً في بعض الحالات.

## السكري

ان تلف العصب، أو التهاب العصب، هو من المضاعفات طويلة المدى لمرض السكري، وغالباً ما يترافق هذا الالتهاب مع ألم وخدر أو وخز في الأيدي، أو في الأرجل. بيد أن هذا التلف يمكن أن يمتد في بعض الحالات لأعصاب الإحساس في الأنف التي تتحكم في ضبط الشم.

وفي دراسة حديثة أجريت في مستشفى هنرى موندور الجامعي في فرنسا تبين أن درجات حاسة الشم لدى 68 مصاباً بالسكري كانت أقل كثيراً من درجات 30 مشاركاً صحتهم سليمة.

## الحمل

يقول الدكتور مورتي إن فقدان حاسة الشم يؤثر في 30 في المئة من النساء خلال الحمل وهو يحدث غالباً أثناء الفترتين الثانية والثالثة.

وتحدث حالة فقدان الشم بسبب كميات الأستروجين الكبيرة التي تتسم بها فترة الحمل، وتؤدي لزيادة تدفق الدم في الجسم لإتاحة المجال لنمو الجنين، وهذا بدوره يؤدي لانتفاخ الأوعية الدموية الضيقة وسد الممر أمام أية جزيئات صاعدة في الأنف.

## علاجات ضغط الدم

يـرى الأطـبـاء أن أداء عضلة القـلـب قد يتحسن باستخدام علاجات ضغط الدم بيد أن حاسة الشم قد تتدهور بالمقابل.

وعلى الرغم من ندرة هذه الحالة، إلا أنها تعتبر من الآثار الجانبية الموثقة بالنسبة لعلاجات قلب معينة تشمل عقار إينالابريل Enalapril، رغم أن أسباب هذه الحالة لا تزال غير معروفة حتى الآن.

ولحسن الحظ، يمكن حل هذه المشكلة بترتيب تغييرات في العلاج باستشارة الطبيب.

## التهاب الأسنان

يرى الأطباء أن إهمال التهابات وآلام الأسنان قد يؤثر في حاسة الشم.

وتقول الدكتورة هيلين لامبارد، الباحثة في الكلية الملكية البريطانية للأطباء العموميين: "يحدث الالتهاب عندما تنتشر البكتريا في الأسنان أو اللثة، وتسبب التهاب أسنان مزمن، وفي بعض الحالات دمامل وصديداً في الأسنان".

وتضيف: "ان البكتيريا يمكن أن تنتشر في تجاويف الفك، وهي المناطق الصغيرة المليئة بالهواء والتي تقع خلف عظم الوجنتين، ويمكن أن تسبب إلتهابات وآلاماً

وحمى وفقداناً لحاسة الشم".

## التقدم في العمر

يرى الأطباء انه إلى جانب تدهور الإبصار والسمع فإن تراجع حاسة الشم يعد أيضاً من أعراض التقدم في العمر.

ووفقاً لدراسة أعدتها جامعتا سان دييغو وكاليفورنيا، قد يعاني ما يصل الى 25 في المئة ممن تزيد أعمارهم عن 60 سنة هذه الحالة، وقد ترتفع هذه النسبة لتصل الى 62.5 في المئة وسط الفئة العمرية من 80 حتى 97 عاماً.

ويقول الدكتور جيمي بويسي، الذي يعمل في مستشفى ويلز الجامعي في كارديف: "فيما نتقدم في العمر تأخذ أعداد الألياف الموجودة في البصلة الشمية في الانخفاض ولذلك تقل الحساسية إزاء الروائح والشم".

المعروف أن إنتاج خلايا الدم الحمراء يعد من أبرز مهام فيتامين B12، ويقول الأطباء إن هذا الفيتامين يلعب دوراً اساسياً في مقدرتنا على الشم أيضاً، وهذا يعزى لإسهام هذا الفيتامين في المحافظة على الأغمدة التي تحمي وتحيط بالأعصاب، وتلعب دوراً حيوياً في إرسال إشارات كهربائية، وتشمل الأغمدة الممتدة من سقف الأنف حتى المنطقة المسؤولة عن الشم في الدماغ.

ويقول الدكتور انتون إيمانويل، اختصاصي الجهاز الهضمي في مستشفى الكلية الجامعية في لندن: "يحدث النقص أو العلة عندما لا يتم امتصاص فيتامين B12 الذي يوجد في أغذية مثل منتجات الألبان واللحوم والبيض عبر الإمعاء".

ويرى الأطباء أن البواعث المعتادة لهذه الحالة هي التقدم في السن وأدوية ارتجاع الأحماض.

## اختلالات العصب

منذ أمد بعيد، ظل العلماء يبحثون عن طرق لتشخيص وتحديد مرض باركنسون في بداياته، اذ كلما كان العلاج مبكراً، كان ذلك أفضل. وحالياً أصبحت الدراسات تظهر أن فقدان الشم يمكن أن يسبق الأعراض الإكلينيكية بأعوام عدة.

وفي دراسة أجريت في هونولولو (هاواي)، اكتشف الباحثون أن الرجال الذين أحرزوا درجات متدنية في اختبارات التمييز بالشم تزداد أرجحية تعرضهم لمرض باركنسون خمس مرات مقارنة بمن أحرزوا أفضل نتائج.

كما وجدت دراسة ألمانية أعدها الدكتور سيلكي نوبر من جامعة توبنجين أن الفئران التي لديها مستوىً مرتفعا من بروتين موجود عند البشر أيضاً هو "ألفا-سينكولين" لا يضعف حاسة شمهما فقط بل يؤدي أيضاً لظهور عوارض الإصابة بمرض باركنسون.

ويقول مدير أبحاث جمعية باركنسون في بريطانيا الدكتور كيرين برين إن اختبارات علمية جديدة عن العلاقة بين فقدان حاسة الشم والإصابة بالمرض قد تكون متوفرة خلال خمس سنوات.

ويضيف كيرين: "إننا نعرف منذ فترة طويلة أن المصابين بمرض باركنسون قد يفقدون حاسة الشم حتى قبل معاناتهم من مشاكل تتعلق بالمهارات الحركية والنطق والمزاج والسلوك والنشاطات الإدراكية".

وتابع: "علينا العمل أكثر من أجل معرفة المرحلة التي يحدث فيها هذا، إننا بحاجة لمعرفة ما هي الروائح التي باستطاعتهم شمها أو عدم شمها".

ويحدث فقدان الشم بذات أطوار المرض التي تفضي لمشاكل في الحركة، علماً أن مشاكل الحركة هي من أعراض مرض باركنسون المعروفة.

وفي الأساس يؤدي المرض لنقص في أعداد خلايا الدماغ التي تفرز مادة الدوبامين، والدوبامين عنصر كيميائي يتحكم في التواصل بين خلايا الأعصاب.

ويقول الدكتور كوكريل: "إن باركنسون هو حالة تدهور عصبية أخرى يكون فيها فقدان حاسة الشم والمقدرة على التمييز بين الروائح من ضمن الأعراض الأولية في بعض الأحيان تأتي قبل أعوام عدة.

## الأورام الأنفية

يقول الاطباء ان الجيوب الأنفية تؤدي للالتهاب الذي يفضي بدوره للصداع وارتفاع درجات الحرارة وفقدان الشم الذي يكون أقوى مقارنة بفقدان الشم الذي يترافق مع نزلات البرد الشائعة.

ويقول الدكتور شارب: "إذا كان التهاب بطانة الجيوب قديماً ولم يخضع لفحص، فقد تتشكل أورام أو مكورات في الجيوب الانفية تكون أشبه بعناقيد متدلية من



الافراط في استعمال المواد الكيماوية في تنظيف المنزل يضر بحاسة الشم

الجيوب بداخل الأنف".

ويعتقد الأطباء أن هذه المكورات تتشكل بسبب الالتهاب المزمن، ولذلك يشتمل العلاج عادة على حقن إستيرويد أو عملية جراحية. وعموماًيمكن أن تتحسن حاسة الشم عند المريض في مثل هذه الحالات.

## إصابات الرأس

وفقاً لدراسة أجريت في جامعة مونتريال في كندا، يمكن لأي صدمة دماغية معتدلة أو شديدة، مثل حادث سيارة أو إصابة رياضية، أن تسبب مشكلة مع الشم. ويرى العلماء أن أرجحية فقدان حاسة الشم تزداد إذا وقعت الإصابة في مقدمة الدماغ الذي يستجيب لإشارات ورسائل الروائح والشم.

ويقول الدكتور أوليفر كوكريل، اختصاصي الأعصاب في مشفى لندن: "تحدث هذه الحالة لأن قوة أو تأثير الصدمة تحدث تحولاً في الدماغ داخل الجمجمة فتمزق ألياف العصب الناعمة التي تربط الأنف بالدماغ".

ولسوء الحظ لا يوجد علاج محدد في هذه الحالات، ولكن في 39 في المئة من المرضى يمكن للأعصاب أن تستعيد نموها، ويكون ذلك في الغالب خلال ثلاثة أعوام بعد الإصابة.

## حاسة الشم هزمت داروين

أكد باحثون إيطاليون ان حاسة الشم تلعب دوراً مهماً في مساعدة الناس على استخدام يديهم. وأفادت وكالة أنسا الإيطالية للأنباء ان فريقاً من جامعة بادوا الإيطالية برئاسة أومبيرتو كاستيلو أخذ مجموعة من المتطوعين لجمع الفاكهة بعد شمّ رائحتها. وتبين ان قدرة المجموعة تتحسن "بشكل كبير" إذا كانت الرائحة شبيهة برائحة الفاكهة التي يجمعونها.

وقال كاستيلو "كان المتطوعون أكثر بطئاً وأكثر ارتباكاً عندما طلب منهم فاكهة لها رائحة مختلفة، وكانت سرعتهم وحذاقتهم تزداد عندما تتطابق الرائحة مع رائحة الفاكهة".

كما اكتشف الباحثون الإيطاليين في دراسة ثانية ان الروائح الطيبة تنشط الخلايا العصبية التي تتحكم

في الحركة أيضاً.

وقال معد الدراسة سيمون روسي: "ان رائحة الطعام قادرة على تنشيط الحركة لالتقاط ما شممناه ولا سيما في بعض الحالات".

وقال روسي لمجلة "لايبريري أوف ساينس": "إن الأنف لا يتفاعل بالطريقة نفسها مع الأشياء التي لا تؤكل كالصابون على سبيل المثال. وعلى العكس، عندما نشمّ رائحة تحتوي على أشياء مثيرة مثل مزيلات الروائح التي ترتبط بالإحساس بالألم، يتوقف نظام الحركة".

وذكرت وكالة أنسا الإيطالية أن روسي وفريق الباحثين من سيينا وروما وفيريرا يؤمنون بأن اكتشافهم هذا قد يساعد المرضى الذين فقدوا حاسة الشم أو إذا كانت ضعيفة عندهم مثل أولئك الذين يعانون "مرض باركنسون".

وقال الباحثون: "ان هذا الاكتشاف قد يساعد على مواجهة الاضطرابات الغذائية مثل فقدان الشهية والشراهة".

ويمكن أن يستفيد المصابون بشلل جزئي في الأصابع من "تعزيز حاسة الشم" لديهم عندما يحاولون التقاط الطعام.

**يمكن علاج غالبية مشكلات حاسة الشم إذا اكتشفت في مرحلة مبكرة**

ويتعارض ما تقدم مع أحد تعاليم داروين، إذ يقول: "ان أهمية حاسة الشمّ تراجعت بشكل كبير خلال ملايين السنوات من التطور".

فبرأي داروين كانت هذه الحاسة مهمة لأجدادنا الأوائل بما انها كانت تنذرهم باقتراب الأعداء وتساعدهم على تحديد وجهتهم وبخاصة في الليل وفي حالات الخطر.

واعتبر داروين انه بدلاً من أن تكون حاسة الشم حاسة "أساسية" أصبحت "هامشية" بالمقارنة مع حاستي السمع والبصر.

وقال كاستيلو: "يظهر بحثنا ان ثمة ارتباطاً مباشراً بين حاسة الشم والوظائف الحركية".

وأضاف: "تتواصل هذه الحاسة بشكل مباشر مع مراكز التحكم بالتصرف مثل تلك المسؤولة عن الحركة والتفاعل مع الأشياء".

وتابع أن "هذه النتائج تقوّض بعض المعتقدات القائلة إن حاسة الشم ترتبط بالغرائز ولا علاقة لها بالأمور العقلانية".

وختم قائلاً: "حاسة الشم أساسية في حياتنا اليومية، وعلى الرغم من تنبهه للكثير من الأمور، يبدو ان داروين لم يتمكن من إدراك أهميتها".

## ضعف حاسة الشم يزيد خطر الإصابة بالاكتئاب

وجدت دراسة جديدة أن ضعف حاسة الشم يزيد خطر إصابة الأشخاص بالاكتئاب، بينما وجدت دراسة ثانية ان القلق يزيد من هذه الحاسة. وفي الدراسة الاولى قال الباحثون من جامعة دريسدين الالمانية انهم وجدوا أن الأشخاص الذين يولدون مع خلل في حاسة الشم هم أكثر عرضة لأن يشعروا بعدم الاستقرار اجتماعياً وللإصابة بالاكتئاب. وسأل الباحثون 32 راشداً يعانون المشكلة، عن حياتهم اليومية بدءاً من علاقاتهم الاجتماعية إلى ما يفضلون من الأطعمة. ووجد العلماء أن هؤلاء الأشخاص يقلقون بشأن رائحتهم، ويعانون مشكلات في التواصل مع الآخرين ويتجنّبون تناول الطعام معهم. وقال من يعانون ضعفاً في حاسّة الشم إنهم يجدون التعامل مع زملائهم الأمر الأكثر صعوبة.

وقال العلماء إنه "في حين أن حاسة الشم قادرة على منح معلومات اجتماعية عن الآخرين، يمكن للمرضى أن يعانوا مشكلات أكثر في تقييم الآخرين كون هذه القناة مقفلة". ووجد الباحثون أن من يعانون من ضعف حاسة الشم هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب.

وفي الدراسة الثانية اكتشف باحثون أمريكيون ان القلق يزيد من حاسة الشم عند الإنسان عندما يكون محاطاً بخطر ما.

ووجد الباحثان إليزابيث كروزمارك، و ون لي، من جامعة ويسكونسن ماديسون ان الأشخاص القلقين يتمتعون بحاسة أكبر من الشم عندما يتعلق الأمن بخطر ما متعلق بها.

وقالا: "ان الروائح تحفز ردات فعل عاطفية قوية عند البشر واكتشاف رائحة بشعة قد يؤشر إلى وجود خطر مواد سامة".

وعمد الباحثان إلى تعريض 14 راشداً إلى ثلاثة أنواع من الروائح وطلبا منهم اكتشاف وجودها داخل آلة تصوير بالرنين المغناطيسي، وعمدا خلال التصوير إلى قياس قدرة البشرة على نقل الكهرباء وهو مؤشر لقياس معدل التأثر. وطلب من المشاركين بعد اشتمام الروائح تحديد نسبة قلقهم، كما تم تحليل الصور التي تلقتها أدمغتهم.

وتبين في البحث ان ارتفاع معدلات القلق تزامن مع قدرة المشاركين على تحديد الروائح السلبية بدقة، ما يشير إلى وجود حدة بالشم عند الأشخاص القلقين من خطر أو تهديد ما يتعلق بتلك الحاسة.

من جهة ثانية حذر باحث من أن العوارض الأولية لمرض باركنسون قد تبدأ بفقدان حاسة الشم.

وذكرت صحيفة "الدايلي مايل" أن الدراسة التي أعدها الدكتور سيلكي نوبر من جامعة توبنجين الألمانية وجدت أن الفئران التي لديها مستوىً مرتفعا من بروتين موجود عند البشر أيضاً هو "لفا- سينكولين" لا يضعف حاسة شمهما فقط بل يؤدي أيضاً لظهور عوارض الإصابة بمرض باركنسون.

وقال مدير أبحاث جمعية باركنسون في بريطانيا، الدكتور كيرين برين: "إن اختبارات علمية جديدة عن العلاقة بين فقدان حاسة الشم والإصابة بالمرض قد تكون متوفرة خلال خمس سنوات".

وأضاف كيرين: "إننا نعرف منذ فترة طويلة أن المصابين بمرض باركنسون قد يفقدون حاسة الشم حتى قبل معاناتهم من مشاكل تتعلق بالمهارات الحركية والنطق والمزاج والسلوك والنشاطات الإدراكية".

وتابع: "علينا العمل أكثر من أجل معرفة المرحلة التي يحدث فيها هذا، إننا بحاجة لمعرفة ما هي الروائح التي باستطاعتهم شمها أو عدم شمها".

وتشير إحصاءات إلى أن نحو 120 ألف بريطاني يعانون من مرض باركنسون الذي ليس له دواء شافٍ حتى الآن.

وكانت دراسة أمريكية أشارت إلى رابط مباشر بين تطور صفائح نشوية مسببة للمرض في الدماغ وتدهور حاسة الشم.

ووجد الباحثون في الدراسة التي نشرت في عدد مجلة "علم الأعصاب" ان هذه الصفائح تنمو في جزء من دماغ الفئران مخصص لحاسة الشم.

وعند إجراء تجارب، استغرقت الفئران، التي نمت في أدمغتها هذه الصفائح، وقتاً أطول في شم الروائح لتذكرها، حتى انها وجدت صعوبة في التمييز بين الروائح المختلفة. وقال دانيال ويسون، من كلية الطب في جامعة نيويورك وناتان كلاين من معهد أبحاث علم النفس ان "ما أثار الصدمة في هذه الدراسة كان أداء الفأرة في اختبار الشم، فقد كانت تتحسس تجاه أقل كمية ممكنة من المادة النشوية في الدماغ في سن مبكرة".

وأضافا: "هذه نتائج مثيرة، لأنه خلافاً للمسح المقطعي للدماغ، يمكن أن يكون فحص حاسة الشم البسيط في المختبر وسيلة غير مكلفة للتشخيص المبكر للزهايمر".◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "دار الخليج للصحافة والطباعة والنشر".



فقدان حاسة الشم يؤثر في 30 في المئة من النساء خلال الحمل




Smart Cooking









# إكتشفوا سلسلة پايركس الجديدة Cook & Store

أطباق COOK & STORE من زجاج پايركس المقاوم للحرارة والمعروف كالمادة الأكثر أماناً للاستعمال مع الأكل مع غطاء محكم الإغلاق.

متعددة الإستعمالات: طبخ / خبز بالفرن، تخزين في الثلاجة/ الفريزر، تسخين في الميكرو / الفرن















MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني

الوكيل والموزّع الوحيد في فلسطين: مسلماني جروپ م.ض. هاتف: 1111 585-02

ملف

# مشكلات التقدم في العمر وتدابيرها الوقائية والعلاجية

التقدم في العمر سنة من سنن الحياة، تشيخ فيها أعضاء الجسم، وبخاصة الأعضاء الحيوية، الأمر الذي يتطلب من الإنسان أن يعيد النظر في سلوكه الحياتي، وبخاصة في الجوانب الصحية والنفسية والغذائية، كي يتجنب الكثير من الأمراض، ولا سيما الأمراض التي تنغص الحياة، مثل مرضي هشاشة العظام والخرف.

وفي ما يلي عرض لعناوين ملف هذا العدد علها تساعد في التعريف بأمراض الشيخوخة وتدابيرها الوقائية والعلاجية:

- التقدم في السن: المشكلات والحلول.
- مرض باركنسون.. خيارات علاجية.
- السبل الكفيلة بالحفاظ على صحة الأعضاء الحيوية في الكبر.
- تصلب شرايين المخ.. أيها العمر أنت المتهم.
- اضطرابات الأكل لدى الكبيرات في السن.
- تداعيات أزمة منتصف العمر عند الرجل.
- سيكولوجية التقدم في العمر.



# التقدم في السن.. المشكلات والحلول

الدكتور: عبد الحفيظ خوجة

**يعتبر متوسط عمر الإنسان مقياسا إحصائيا لمتوسط حياة الفرد، أي العمر المتوقع أن يبلغه الإنسان. ومنذ 160 عاما وهذا المؤشر في ارتفاع مستمر على مستوى العالم بمعدل ثلاثة أشهر كل سنة، أو بمعدل 2.3 سنة كل عقد من السنين. وقد تضاعف متوسط العمر خلال المائة عام الماضية في الدول الصناعية. ويقدر العلماء أن أقصى متوسط للعمر يمكن أن يبلغه الإنسان هو سن 120 عاما.**

عن هذا الموضوع المشوق الشائك وأبعاده، ومشكلاته، وحلوله، أشار الدكتور عبد الحميد قشقري، استشاري الأمراض الباطنية والسكر والغدد الصماء، إلى أن متوسط العمر عام 1871 كان في ألمانيا مثلا 35.6 عام لدى الرجال و38.5 عام لدى النساء، ووصل عام 1980 إلى 69.9 عام لدى الرجال، و 76.6عام لدى النساء. أما في عام 2008 فقد أصبح متوسط عمر الرجال في ألمانيا 80 عاما، والنساء 86.5 عام.

وبين عام 1978 وعام 1998 ارتفع متوسط العمر في كثير من الدول الناشئة، أكثر من عشر سنوات.

وعلى الرغم من ارتفاع متوسط العمر المستمر هذا فإن العلماء يقدرون، حسب نتائج الأبحاث المتوفرة حتى الآن، أن أقصى معدل للحياة يمكن أن يبلغه الإنسان هو سن 120 عاما. ويرجع سبب ذلك إلى أن انقسام خلايا

الجسم لا يتم بصورة غير محدودة للأبد. لذا فإن تراجع إمكانية انقسام الخلايا ونقصها التدريجي نتيجة تقدم السن يؤديان في النهاية إلى فقدان الأعضاء لقدرتها على القيام بوظائفها الحيوية.

ويحمل الحمض النووي (DNA) الموجود في الكروموسومات داخل نواة الخلية، المعلومات الجينية اللازمة لانقسام الخلايا. وبتتابع انقسام الخلية ينقص تدريجيا طول سلسلة الكروموسومات فيها إلى أن يبلغ طول السلسلة حدا لا يمكن معه قراءة المعلومات الجينية. وعندها يتوقف انقسام الخلية وتهرم.

ولدى الخلية اليافعة السليمة إمكانية الانقسام 50 مرة كحد أقصى طوال حياتها. أما الإنسان البالغ في سن الثلاثين فإن خلاياه يمكن أن تنقسم 40 مرة، وعندما يبلغ الإنسان سن الثمانين فإن خلاياه لا يمكنها الانقسام إلا بضع مرات معدودة.

## ازدياد متوسط العمر

ويذكر د. قشقري أن ارتفاع متوسط العمر الحالي يرجع إلى أسباب عديدة، أبرزها:

- تحسن الرعاية الصحية.
- التقدم الطبي والعلمي.
- تحسن مستوى النظافة والتغذية.
- القضاء على الكثير من الأمراض المعدية والأوبئة.
- انخفاض معدل وفيات الأطفال حديثي الولادة.
- انخفاض الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية (جلطة القلب، جلطة الدماغ).
- تحسن ظروف الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية.
- زيادة الاهتمام ببرامج الوقاية الأولية والثانوية من عوامل الخطورة risk factors لأمراض القلب والأوعية الدموية (التدخين، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكولسترول والدهنيات في الدم، زيادة الوزن).

ونتيجة لارتفاع متوسط العمر المطرد فإن نسبة المسنين هي أيضا في تزايد مستمر. فقد تضاعف عشر مرات عدد من هم فوق المائة عام بين عام 1975 وعام 2000، أي خلال خمسة وعشرين عاما.

ويوجد حاليا في ألمانيا نحو عشرة آلاف شخص من الذين يبلغ سنهم فوق المائة عام.

وتلعب العوامل الوراثية بنسبة 25 في المئة دورا مهما في تحديد ما إذا كان الإنسان سينضم إلى نادي المسنين فوق المائة عام، أما العوامل البيئية (النفسية والاجتماعية والجسمية) فإنها تحدد ذلك بنسبة 75 في المئة.

## مسنون فوق المائة عام

وتبين نتائج الدراسات التي أجريت على المسنين الذين يعيشون فوق المائة عام أنهم يتميزون بعدد من الخصائص المهمة، منها:

- أنهم يعيشون في بيوتهم وليس لدى الأقارب أو في دار المسنين.
- لم يدخنوا قط في حياتهم.
- يحافظون على وزن ثابت فوق الوزن الطبيعي بقليل.
- لا يعانون من أمراض مزمنة.
- يتميزون بشخصية قوية.
- لا يعانون من الاكتئاب، أو الخوف، أو التوتر.
- نشطون في حياتهم ويمارسون العمل الجسدي والذهني.
- يتحلون بالتفكير الإيجابي والتفاؤل.
- متواضعون عند النظر في أمور الحياة كافة.
- يتقبلون الآخرين كما هم بجوانبهم الإيجابية والسلبية.
- لديهم القلب الواسع والروح الكبيرة.
- لا يوزعون الاتهامات على الآخرين ولا يحملونهم مسؤولية ما يحدث.
- يتجنبون الزعل والغضب.
- لديهم رضا عن النفس وعن الناس الذين يحيطون بهم والبيئة التي يعيشون فيها.
- لديهم حب الاطلاع وتعلم الأشياء الجديدة.
- يحافظون على الهدوء والاسترخاء في التعامل مع مشكلات الحياة.
- يرتبطون بالطبيعة.
- يتحلون بوحدة الروح والجسد والعقل.
- لا يعرفون الحسد وحب التملك أو حب الظهور أو الأزمات العائلية.

## حياة الإنسان

ويمكن تقسيم حياة الإنسان إلى مراحل عدة أو فترات:

- **مرحلة النمو:** من الولادة إلى سن السابعة عشرة.
- **مرحلة البالغين:** من سن الثامنة عشرة إلى سن التاسعة والستين.
- **مرحلة الحياة الثالثة أو مرحلة الكبر:** من سن السبعين إلى سن التاسعة والسبعين.
- **مرحلة الحياة الرابعة أو مرحلة الشيخوخة:** من سن الثمانين فما فوق.

وهكذا فإن الكبر والشيخوخة هما عبارة عن مرحلة في حياة الإنسان تعقب مرحلة النمو ومرحلة البالغين، وتتزامن عادة مع انتهاء فترة العمل ودخول سن التقاعد.

## التقدم في السن

وعن التقدم في السن أو الهرم (aging)، يقول د. قشقري إنه ظاهرة التغيرات البيولوجية التي تطرأ على الكائن الحي بتقدم السن، والتي لا يمكن إيقافها أو إرجاعها إلى الوراء.

وتحدث في مرحلة الكبر والشيخوخة تغيرات ذات أبعاد مختلفة في حياة الإنسان، وهي:

- **البعد البيولوجي الفيزيولوجي:** تحدث خسائر نتيجة لتناقص القدرة على التكيف وقدرة الأداء وقدرة التحمل، مما يجعل الجسم معرضا للأمراض أكثر من ذي قبل، تدني قدرات المفاصل والأعضاء يؤدي إلى نقص الحركة.
- **البعد النفسي:** مكاسب في المجالات التي تعتمد على الخبرة والتجربة وتراكم المعلومات والقدرة على حل المشكلات، ولكن هناك خسائر في المجالات التي تعتمد على الذاكرة قصيرة الأمد، وسرعة تقييم المعلومات.
- **البعد الاجتماعي:** مكاسب الحصول على نوع من الحرية الشخصية نتيجة تناقص المسؤوليات الوظيفية والأسرية، إمكانية الاستمتاع بالأشياء التي لم يعطها الإنسان الاهتمام الكافي أثناء انشغاله بمسؤولية العمل، الخبرة في التعامل مع متطلبات الحياة، تطور التفكير الإيجابي تجاه الأشياء التي تجلب الرضا والسعادة. ولكن هناك خسارة في الدور القيادي في العمل والأسرة، الشعور بالوحدة، الخوف من المستقبل وإمكانية الحاجة إلى الرعاية من قبل الآخرين.

وتتميز ظاهرة الكبر والشيخوخة من الناحية البيولوجية بمجموعة من التغيرات الفيزيولوجية الطبيعية التي تصاحب التقدم في السن، منها:

- ضعف جهاز المناعة، وبالتالي ضعف مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ما يجعل المسنين عرضة للعدوى أكثر من غيرهم.
- ضعف قوة القلب على ضخ الدم إلى أنحاء الجسم كافة ما يؤدي إلى ضعف تروية الأعضاء كافة في الجسم.
- ضعف قدرات الدماغ على إنجاز مهامه الحيوية نتيجة لضمور الدماغ التدريجي، إذ يفقد الإنسان بعد سن الثلاثين 100 ألف خلية عصبية يوميا من ضمن خلايا الدماغ البالغة 16 مليار خلية.
- ارتفاع خطر السقوط، وما يتبعه من نتائج مؤثرة على حركة المسن، حيث إن 30 في المئة ممن هم فوق سن الخامسة والستين و50 في المئة ممن هم فوق سن الثمانين يقعون مرة أو أكثر من مرة واحدة كل عام، وينتج عن ذلك كسور مختلفة أهمها كسر عنق عظمة الفخذ، خصوصاً مع تزايد هشاشة العظام.
- النقص التدريجي للقدرات الوظيفة للأعصاب والعضلات (التنسيق بين الأعصاب والعضلات، قوة العضلات، حركة الجسم، سرعة الحركة ورد الفعل) ابتداء من العقد الرابع من العمر، حتى إن مجرد تغيير الموقع من الجلوس إلى الوقوف أو مجرد وضع القدم بشكل مختلف قليلا يمكن أن يؤديا إلى نتائج وخيمة.
- ضعف النظر والسمع التدريجي.

ونتيجة لارتفاع نسبة المسنين المطردة فإن المجتمعات بدأت تكيف نفسها مع هذا الوضع الجديد الذي يتطلب إجراء تغييرات جذرية في مؤسسات الرعاية

الصحية والاجتماعية لتأمين الرعاية الطبية والنفسية والاجتماعية للمسنين. كذلك فقد نشأ علم جديد (gerontology) لدراسة حياة المسنين والمشكلات الخاصة التي يعانون منها.

## رعاية المسنين

يقول د. قشقري إنه في عام 1995 تم في ألمانيا إنشاء «تأمين الرعاية لدى الكبر في السن» ليضمن بجانب التأمين الصحي رعاية المسنين الذين يحتاجون للرعاية في تدبير أمور حياتهم اليومية. أي إن كل فرد في ألمانيا لديه تأمين صحي إجباري وتأمين الرعاية لدى الكبر في السن إجباري أيضا. وتم تصنيف درجة الرعاية التي يحتاجها من تقدم في السن إلى ثلاث درجات حسب المدة التي تتطلبها رعايته كل شهر:

- درجة الرعاية الأولى: أكثر من 60 ساعة شهريا.
- درجة الرعاية الثانية: أكثر من 120 ساعة شهريا.
- درجة الرعاية الثالثة: أكثر من 180 ساعة شهريا.

وحسب درجة الرعاية التي يحتاجها من تقدم في السن فإن التأمين يدفع للقريب الذي يتكفل بالرعاية شهريا المبالغ التالية:

- درجة الرعاية الأولى: 215 يورو.
- درجة الرعاية الثانية: 420 يورو.
- درجة الرعاية الثالثة: 675 يورو.

كذلك يتكفل التأمين بدفع المبالغ التالية شهريا للوازم العناية الطبية:

- درجة الرعاية الأولى: 420 يورو.
- درجة الرعاية الثانية: 980 يورو.
- درجة الرعاية الثالثة: 1470 يورو.

أما إذا تطلب الأمر رعاية المسن داخل مؤسسة صحية فإن التأمين يدفع 1470 يورو شهريا، وفي الحالات الشديدة 1750 يورو.

وحسب نظام تأمين الرعاية لدى الكبر في السن فإن رعاية المريض في بيته ومن قبل أقاربه لها الأولوية.

ويضيف د. قشقري أنه من خلال وجوده في ألمانيا، خلال الفترة الأخيرة، قد تعرف عن كثب على ثلاثة نماذج لرعاية المسنين من أقارب الأصدقاء:

- **النموذج الأول (بقاء المسن في بيته مع وجود أحد الأقارب معه)**: لقد قارب سن والد إحدى الصديقات التسعين عاما، ولم يعد يستطيع المشي وأصبحت قوته الجسدية وذاكرته ضعيفتين، لكنه يستطيع أن يأكل بنفسه إذا وضع الصحن أمامه. وأصبح لديه سيدتان خارجيتان تقومان بالتناوب بإدارة شؤون البيت ومساعدة المريض في أمور حياته اليومية (غسله، تلبيسه، تنويمه، إعطاؤه الأدوية). وتسكن صديقتنا الطبيبة المتقاعدة ابنة المريض معه في المنزل نفسه وتشرف على رعاية البيت، لكنها تتمتع بحرية كبيرة في السفر وقضاء حاجاتها الخاصة.

أي إن السيدتين تديران أمور البيت ورعاية المسن دون وجود ابنة المسن المتواصل في البيت.

- **النموذج الثاني (انتقال المسن إلى دار رعاية المسنين مع محافظته على أشيائه الخاصة التي تعود عليها في غرفته)**: بلغت والدة صديقتنا هذه نحو الخامسة والثمانين، وهي تستطيع المشي والذهاب إلى الحمام بالمساعدة، والأكل بنفسها، لكن دار رعاية المسنين تقدم لها وجبات الأكل الثلاث وتغسل ملابسها وتساعدها في الاستيقاظ والذهاب إلى السرير. وتسكن ابنة المريضة في منزلها الخاص بالقرب منها وتزورها مرات عدة في الأسبوع.
- **النموذج الثالث (بقاء المسن في بيته مع تناوب الأبناء في الإشراف على رعايته)**: والدة إحدى صديقاتنا بلغت تسعين عاما وأصبحت ملازمة للسرير تحتاج لمن يرعاها كليا من ناحية إطعامها وتنظيفها وإلباسها. وتوجد سيدتان ترعيان المريضة وتديران شؤون البيت بالتناوب، مع إشراف أحد الأبناء أو البنات على أمور البيت والرعاية بالتناوب، كل حسب بعده وإمكاناته.

وأجمع أصدقاؤنا كافة على أن رعاية المسن مهمة صعبة للغاية، ولا يمكن إنجازها إلا بالهدوء والتناغم، وأن الأمر الذي يحرصون عليه دائما هو تقديم الشكر والامتنان لمن يقوم بهذه المهمة الصعبة، لأن الحصول على الشخص المناسب ليس بالأمر السهل. ◆◆



# مرض باركنسون.. خيارات علاجية

**يصادف الحادي عشر من شهر ابريل (نيسان) في كل عام اليوم العالمي للتوعية بالشلل الرعاش أو مرض باركنسون. وتشمل حملة التوعية بالمرض كل أيام الشهر للتعريف بمدى الآثار التي تقع على الأفراد والأسر والمجتمع بسببه، وزيادة الوعي بخفض الوصمة المرتبطة بهذا المرض.**

والشلل الرعاش أو مرض باركنسون هو اضطراب عصبي تدريجي تنكسي يترافق مع أعراض حركية أساسية، يعاني منه نحو 1.2 مليون شخص في أوروبا وحدها حسب "الجمعية العالمية لداء باركنسون"، وهناك ما لا يقل عن 10 ملايين مريض في أوروبا يعانون من الرجفان وأكثر من 500 ألف أوروبي يعانون من خلل التوتر، منهم 80 ألفا يعانون من خلل التوتر الأساسي.

يحدث المرض نتيجة فقدان الخلايا العصبية التي تنتج المادة الكيميائية المسماة «دوبامين»، فيتعطل عمل الخلايا العصبية الأساسية ويصبح المريض غير قادر على السيطرة على تحركاته.

ولمزيد من الإيضاح حول هذا المرض، افاد الدكتور أحمد الخاني، استشاري جراحة مخ وأعصاب بقسم العلوم العصبية في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض، أولا بأن السبب الدقيق لاعتلال باركنسون لا يزال مجهولا على الرغم من أنه يعود على الأرجح إلى مجموعة من العوامل الوراثية (بنسبة ضئيلة)، واحتمالات الإصابة بين الأقارب من الدرجة الأولى (بنسبة 17 في المائة)، والعوامل البيئية (منها الفيروسات، السموم، فيتامين إي، والتدخين). ويتم تشخيص نحو 15 في المائة من حالات المصابين باعتلال باركنسون قبل سن الخمسين، ويزيد معدل الإصابة مع التقدم في العمر، وهو يؤثر على الرجال والنساء على حد سواء.

وفي الشرق الأوسط، يقدر أن نحو 2 - 3 من أصل 1000 شخص مصاب باعتلال باركنسون، وأن ما يعادل 2 - 3 في المائة من الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 60 عاما يصابون بالمرض، مع الأخذ في الاعتبار أن معظم السكان في منطقة الشرق الأوسط هم من الشباب مع نسبة 6 في المائة فقط تقريبا من السكان فوق سن الستين.

## الأعراض

أعراض حركية مرتبطة باعتلال باركنسون وهي:

- **التصلب**: تظل العضلات متوترة باستمرار، ما يؤدي إلى جمود أو تصلب في الأطراف والمفاصل، وخصوصاً في الرقبة والساقين.
- **الرجفان**: حركات لا إرادية يمكن أن ينظر إليها على أنها رجفة عادية في أحد الأطراف أو الرأس أو الجسم كله.
- **بطء الحركات**: يمكن أن تتطور في كثير من الأحيان إلى وضعية منحنية ومشي بطيء ومتثاقل. وفي بعض الحالات (بعد عدد من السنوات)، يمكن للعضلات أن تتوقف عن التحرك في نهاية المطاف.
- **أعراض غير حركية** تصاحب هذا الاعتلال تشمل اضطراب النوم والاكتئاب وصعوبات في الكلام أو البلع وفقدان الذاكرة.
- يمكن للمرضى الذين يعانون من اعتلال باركنسون أن يشهدوا تقلبات شديدة في السيطرة على الحركة، فمن فترات تكون فيها الوظيفة الحركية طبيعية تقريبا إلى نوبات من الجمود الكامل في غضون بضع ساعات أو حتى دقائق.

## تأثيرات مرض باركنسون

كلما تقدم اعتلال باركنسون، سبب المزيد من العجز، ما يجعل الأنشطة الروتينية مثل الاستحمام وارتداء الملابس أو تناول الطعام من دون مساعدة صعبة أو مستحيلة. ويمكن أن يؤدي عدم قدرة المريض رعاية نفسه إلى فقدان الثقة بالنفس والاكتئاب (حيث يعاني نحو 30 - 40 في المائة من المرضى في المملكة المتحدة من الاكتئاب أثناء إصابتهم بهذا المرض)، وإلى عدم مغادرة المنزل (سواء للذهاب إلى العمل أو للقيام بالأنشطة اليومية العادية) بسبب تلك الآثار، إضافة إلى الآثار الجانبية للعلاج بالأدوية المعوضة للدوبامين.

## خيارات العلاج

أوضح د. أحمد الخاني، أن هناك عددا من العلاجات الطبية المتاحة لإدارة أعراض اعتلال باركنسون، منها الدوائية وأخرى الجراحية ويوصف كل منها حسب دواعي الحالة المرضية:

- **العلاج بالأدوية**: يعتبر ليفودوبا levodopa المعيار لعلاج اعتلال باركنسون، وقد بدأ استعماله منذ أكثر من 30 عاما، ويتم أخذه عن طريق الفم، أو عن طريق مضخة الحقن في المراحل المتقدمة.

وتقل فعالية الأدوية المعوضة للدوبامين عادة في غضون أربع إلى خمس سنوات. وبعد 5 إلى 10 سنوات، قد تؤدي الزيادات في معايرة جرعة الدواء إلى آثار جانبية لا يمكن السيطرة عليها ولا تحتمل، وتصبح في كثير من الأحيان أسوأ من المرض نفسه. تتضمن العلاجات الإضافية منبهات الدوبامين ومثبطات أكسيداز أحادي الأمين (MAOIs).

- **العلاج الجراحي**: ويمكن تقسيمه إلى

مجموعتين رئيسيتين، هما الجراحة باستئصال الآفة lesional surgery والتحفيز العميق للدماغ deep brain stimulation DBS وكلاهما يستهدف مناطق معينة من الدماغ مثل المهاد thalamus، الجسم الشاحب globus pallidus، نواة تحت المهاد subthalamic nucleus.

- **الجراحة باستئصال الآفة lesional surgery**: يتم فيها إجراء عملية جراحية لاستئصال خلايا محددة في الدماغ (تشكل آفة في هذا المرض) مثل المهاد والجسم الشاحب الداخلي والنواة تحت المهادية للحد من آثار خلل الحركة وخلل التوتر.

وعادة ما يتم إجراء هذا النوع من الجراحات كملاذ أخير إذ إن إحداث جروح في الدماغ باستئصال بعض خلاياه هو إجراء لا يمكن إرجاعه وقد يتسبب في آثار جانبية مثل فقدان القدرة على النطق الذي لا يمكن عكسه أو تعديله.

- **التحفيز العميق للدماغ (DBS)**: يعتبر التحفيز العميق للدماغ Deep Brain Stimulation أكثر الوسائل الجراحية استخداما والأكثر فعالية في تحسين نوعية الحياة لدى المرضى الذين يعانون من اعتلال باركنسون، وشهد المرضى الذين تمت معالجتهم بالتحفيز العميق للدماغ تحسنا في نوعية حياتهم اليومية لمدة لا تقل عن خمس سنوات بعد العلاج، وهو يوفر تحفيزا كهربائيا لإعاقة الإشارات في الدماغ التي تسبب الأعراض الحركية الأساسية المرتبطة باعتلال باركنسون. وفيه يتم زرع المحفز العصبي جراحيا تحت الجلد في الصدر أو في منطقة البطن وربطه بأقطاب كهربائية توضع في أجزاء الدماغ التي تتحكم في الحركة. ونظام التحفيز هذا يسمى أيضا جهاز تنظيم نبضات الدماغ (Brain Pacemaker).

يتطلب هذا العلاج إشراك فريق متعدد التخصصات متخصص في اضطرابات الحركة والتحفيز العميق للدماغ (طبيب أمراض عصبية وجرّاح أعصاب واختصاصي تصوير شعاعي عصبي واختصاصي فيسيولوجيا عصبية). ويقوم هذا الفريق بإجراء اختبارات لتقييم فعالية النظام قبل الزرع للتأكد من أن الأعراض لدى المريض ستتجاوب بشكل مناسب، فهذا يحول دون التكاليف غير الضرورية والجراحة والآثار الجانبية المحتملة.

وينصح بهذه الطريقة للمرضى الذين يعانون من أعراض مزعجة على الرغم من العلاج الدوائي الأمثل. ويجب أن يكون هؤلاء المرضى قد حصلوا على تشخيص واضح لاعتلال باركنسون استمر لأكثر من خمس سنوات فضلا عن استجابة جيدة لدواء ليفودوبا.

## التحفيز العميق للدماغ

أهم مزايا هذا النوع من العلاج:

- فعال جدا لأعراض اعتلال باركنسون عندما يتم وصفه مع الدواء بالمقارنة مع الدواء وحده.
- شهد المرضى تحسنا في نوعية النوم وفترات أطول من النوم مع التحفيز العميق للدماغ، وهذا يؤدي أيضا إلى تحسن في نوعية حياة مقدمي الرعاية.
- كما أن علاج التحفيز العميق للدماغ يؤدي إلى خفض القلق والحفاظ على الإدراك.
- يمكن لأجهزة التحفيز العميق للدماغ الحديثة مثل Activa® PC، Activa® RC، Activa® SC أن تمكن المرضى من تعديل العلاج مع تغير احتياجاتهم.
- أحد أحدث الأجهزة (ACTIVA RC) هو أول وأصغر جهاز تحفيز عميق للدماغ قابل لإعادة الشحن، والوحيد في العالم الذي يمكن أن يسمح باستخدام الجهاز نفسه لمدة عشر سنوات تقريبا. وهذا يقلل من عدد العمليات الجراحية على مدى الحياة، وهو مفيد بشكل خاص للمرضى الصغار في السن.

## فعالية العلاج

أما فعالية العلاج بالتحفيز العميق للدماغ فقد أظهرت الآتي:

- وجد الباحثون أن النبضات الكهربائية تعيق الإشارات في الدماغ التي تسبّب أعراض اعتلال باركنسون والرجفان وخلل التوتر.
- التحفيز المستمر للنواة تحت المهادية أو الجسم الشاحب الداخلي أو النواة المهادية البطينية المتوسطة في الدماغ له فائدة أساسية في العلاج.
- لا يحتاج المرضى إلى مزيد من التدخلات الجراحية متى تم زرع هذه الأجهزة التي تتم برمجتها وصيانتها من الخارج.

وقد أظهرت الدراسات أن مرضى باركنسون الذين تمت معالجتهم بالتحفيز العميق للدماغ أظهروا تحسنا في الوظيفة الحركية، مما يسمح للمرضى بأن يكونوا أكثر قدرة على إنجاز الأنشطة اليومية أو حتى العودة إلى العمل. ويمكن أن يقوم التحفيز العميق للدماغ أيضا بتحسين نوعية النوم لدى المرضى. ويقلل التحفيز العميق للدماغ بشكل كبير من مدة وشدة الحركات اللاإرادية (وتسمى خلل الحركة) وشدة العجز المرتبط بها.

وشهد المرضى الذين تمت معالجتهم بالتحفيز العميق للدماغ انخفاضا يصل إلى 70 في المائة في الحركات اللاإرادية وتحسنا يصل إلى 56 في المائة في الوظيفة الحركية. وبعد 12 شهرا، شهد المرضى الذين يعانون من اعتلال باركنسون معدل زيادة في فترات الوظيفة الحركية الجيدة وتخفيف حدة الأعراض بلغ 6.1 ساعات في اليوم الواحد.

كما شهد المرضى الذين تمت معالجتهم بالتحفيز العميق للدماغ، إلى جانب الأدوية عن طريق الفم، تحسنا كبيرا في نوعية حياتهم مقارنة مع المرضى الذين تمت معالجتهم بأفضل إدارة طبية والذين لم يشهدوا أي تحسن. وأظهرت الدراسات أن التحفيز العميق للدماغ يسمح بخفض كبير في جرعة ليفودوبا اليومية المكافئة، وهذا قد يساعد على التقليل من الآثار الجانبية للأدوية عن طريق الفم.

## مرضى الرجفان

وبالنسبة إلى تأثير هذا العلاج على مرضى الرجفان فقد ظهر أن التحسن بعد زرع جهاز التحفيز العميق للدماغ هو على المدى الطويل، فالمرضى شهدوا انخفاضا كبيرا في الرجفان لمدة تصل إلى سبع سنوات. ويقوم علاج التحفيز العميق للدماغ بتحسين نوعية حياة المرضى بشكل كبير وتمكينهم من الاضطلاع بمهام مثل التسوق والطبخ وإطعام أنفسهم بشكل مستقل.

أما في حالة تأثير العلاج على حالات خلل التوتر الأساسي فقد يحسن التحفيز العميق للدماغ من شدة المرض ويقلل من العجز المرتبط به لثلاث سنوات على الأقل.

ويقلل التحفيز العميق للدماغ بشكل فعال من أعراض خلل التوتر ذات الصلة، مما يحسن نوعية الحياة بشكل ملحوظ. ومتى تم تحديد الخيار الأمثل لعلاج التحفيز العميق للدماغ للمريض، يجب القيام ببعض التغييرات وعلى هذا النحو يحتاج المرضى إلى القيام بالحد الأدنى فقط من الزيارات إلى طبيبهم.

**التحفيز العميق للدماغ علاج آمن وفعال لمرضى باركنسون**

## سلامة العلاج

تمت دراسة التحفيز العميق للدماغ على نطاق واسع في أمراض مختلفة. وعادة ما تكون الآثار الجانبية للتحفيز العميق للدماغ قابلة للعكس وعابرة، ويمكن حلها عن طريق تدخلات غير جراحية بتغيير بيانات وخيارات التحفيز.

وأظهرت الأبحاث على الدوام أن التحفيز العميق للدماغ هو علاج آمن وفعال ودائم. وبالإمكان عكس التحفيز العميق للدماغ، وهو لا يسبب أي ضرر في أنسجة الدماغ. وكما هي الحال مع جميع العلاجات، فترة الاستقرار ضرورية للاعتياد على التحفيز العميق للدماغ. والعناية على المدى الطويل بسيطة نسبيا في معظم الحالات. ◆◆

(د. عبد الحفيظ خوجة)

# السبل الكفيلة بالحفاظ على صحة الأعضاء البشرية الحيوية في الكبر

إعداد: فلاح الضامن



التقدم في العمر سنة من سنن الحياة، له تداعيات صحية عديدة تطال أعضاء الانسان كافة، وبخاصة الحيوية منها. وعليه يجب الاهتمام بها صحياً، كي تواصل أداء مهامها الوظيفية كما يجب.

وهنا نعرض آراء أطباء وخبراء مرموقين حول السبل الكفيلة بالحفاظ على صحة الأعضاء البشرية الحيوية لكبار السن:

## العيون

**من (30 - 50 عاماً) ما الطبيعي في هذه المرحلة؟**

يقول المدير الطبي لمستشفى لندن للبصر، البروفيسور دان رينشتين: "فترة الثلاثينات هي أفضل فترة للعيون، وفيها تكون صحة العيون سليمة ولا تتعرض للجفاف، ولكن يحدث تغير كبير منذ سن 38 إلى 48، وتبدأ الحاجة لتقريب أو إبعاد الأشياء أكثر لعينيك لكي تتمكن من قراءتها. وهذا أول تنبيه لشيخوختك".

**ما الأمور غير الطبيعية؟**

الرؤية الضبابية عبر النظارات، ألم العيون، احمرار العيون.

**الوقاية:**

يقول البروفيسور رينشتين: "منذ سن 40 قابل مصحح إبصار - وليس اختصاصي بصريات ونظارات - وأجر فحصاً للعيون - وليس اختباراً للعيون، لأنه في الغالب لا يكون دقيقاً بما فيه الكفاية - والفحص السليم مهم لمرض زرقة العيون (الجلوكوما) الذي يعد مرض العمى الصامت. ويمكن تصحيح مستوى إبصار القراءة بجراحة ليزر للعيون، بحيث تنتفي الحاجة لنظارات القراءة أو النظارة ثنائية البؤرة التي تجعلك تبدو أكبر سناً.

**من (50 - 70 عاماً) ما الطبيعي في هذه الفئة العمرية؟**

يقول البروفيسور رينيشتين: "إنك قد تتعرض لحالة تعرف بالهوائم، حيث يشاهد المصاب بها أشياء أشبه بالذباب تمر أمام ناظريه، ولذلك يصبح لازماً إجراء فحص دقيق وشامل لبؤبؤ العين، وقد يرى البعض أعينهم تصبح أكثر جفافاً".

**ما الأمور غير الطبيعية؟**

رؤية ومضات ضوئية، تهيج واحمرار العيون، الخطوط المستقيمة تبدو متموجة.

**الوقاية:**

يفترض بمصحح الإبصار أن يجري لك فحصاً للتأكد من عدم وجود تمزق في شبكية العين، وفحص تنكس بقعي، ويزودك بنصائح حول معايير المحافظة على صحة جفون العين.

**من 70 عاماً فما فوق: ما الطبيعي في هذه السن؟**

يقول الخبراء إن الإصابة بالكترَاكت تعد شائعة في هذه السن. وهي قد تجعل إبصارك ضبابياً إلى حد ما. وقد تشعر بعدم راحة أثناء قيادتك للسيارة ومشاهدتك لأضواء السيارات.

**ما الأمر غير الطبيعي؟**

إذا بدأت ضبابية عينيك تتداخل مع إبصارك.

**الوقاية:**

يقول الخبراء: "الكتراكت يمكنه أيضاً أن يفاقم قصر بصرك، ولذلك قابل مُصحح إبصار إذا لاحظت أية تغييرات".

## المفاصل

**من (30 - 50 عاماً) ما الطبيعي في هذه المرحلة؟**

يقول الخبراء: "قد تتعرض لبعض الآلام والأوجاع، والتي قد تزداد إذا أفرطت في القيام بنشاط ما".

**ما الأمر غير الطبيعي؟**

التعرض لألم أثناء الراحة، وألم خلال الحركة يدوم فترة أطول من الحركة نفسها.

**الوقاية:**

ينصح الخبراء بالمحافظة على ضبط وزن الجسم وعدم زيادته، لأن أي وزن زائد ولو بمقدار رطل واحد يزيد العبء على بعض المفاصل أربعة أضعاف. وممارسة الرياضة والنشاط البدني عوضاً عن الكسل والاسترخاء. وحافظ على صلابة واستقرار جسدك بممارسة تمارين "بايليتس".

**من (50 - 70 عاماً) ما الطبيعي في هذه المرحلة؟**

يقول الخبراء إن الإحساس بآلام وأوجاع وسماع طقطقة وصرير في مفاصلك ينبغي أن يكون متوقعاً.

**ما الأمور غير الطبيعية؟**

الإحساس بألم متواصل ومسهب، ألم حاد، وخز إبري، خدر أو الحاجة لأخذ عقاقير في معظم أيام الأسبوع لتخفيف الألم.

**الوقاية:**

ينصح الخبراء باتباع حمية غذائية تعينك على فقدان بضعة كيلوغرامات، واجعل فترات ممارستك للرياضة على فترات متقطعة "3-10 دقائق على فترات بدلاً من نصف ساعة مرة واحدة».

**من 70 عاماً فما فوق: ما الطبيعي في هذه السن؟**
الإحساس بعدم الراحة خلال القيام ببعض الأنشطة والاضطرار لطلب المساعدة أثناء القيام بأعمال مثل البستنة أو إفراغ صندوق السيارة مثلاً، وهذا لا يدعو للقلق.

**ما الأمور غير الطبيعية؟**
التعرض لآلام حادة وشديدة، والإحساس بخدر وجمود في الحركة.

**الوقاية:**
ينصحك الخبراء بالتركيز على إنجاز أشياء يمكنك القيام بها، وواظب على عملها. واهتم بتوازنك بإجراء تمارين خاصة بالتوازن، واحرص على المشي يومياً.

## الذاكرة

**من (30 - 50 عاماً) ما الأمور الطبيعية في هذه المرحلة؟**
يقول الخبراء: "إن التعرض لفجوات يومية في الذاكرة، كنسيان شراء غرض ما من البقالة أو نسيان رقم هاتف تحدث لنا جميعاً من دون استثناء في هذه السن. ويزداد الأمر سوءاً إذا كنت منشغلاً بأمور وأعمال كثيرة، لأنك تصبح مشتتاً ولا تملك الوقت الكافي لغربلة المعلومات في ذهنك".

**ما الأمور غير الطبيعية؟**
أن تنسى أين تعيش، وأسماء الأشياء العادية مثل الأكواب والأقلام والأجهزة الإلكترونية.. إلخ، أو أن تنسى مَنْ تكون.

**الوقاية:**
ينصحك الخبراء بهجر القلق والتوتر. وتخصيص مكان لكل شيء، ولا تقل لنفسك سوف أفعل هذا العمل خلال دقيقة، بل افعله الآن حتى لا تنسى.

**من (50 - 70 عاماً):**
يقول الخبراء: "إن بلوغك سن 70 يترافق مع إحساسك أو تعرضك لظاهرة تعرف عملياً بظاهرة "TOT"، حيث تصبح مضطراً للتركيز بشدة حتى تستطيع التذكر".

**ما الأمور غير الطبيعية؟**
عدم مقدرتك على تذكّر مَنْ تكون أو أين تقف.

**الوقاية:**
احرص على اتباع حمية غذائية صحية سليمة، فالبراهين على ارتباط صحة القلب مع صحة العقل تتزايد يوماً بعد يوم، ومارس الرياضة برفق واحرص أيضاً على أن يكون ذهنك نشطاً وحاضراً باستمرار.

**من 70 عاماً فما فوق: ما الأمور الطبيعية في هذه السن؟**
عندما تصل لسن السبعين، توقع تفويت موعد أو لقاء غير مألوف، أو نسيان اسم شخص.

**ما الأمور غير الطبيعية؟**
التوهان أثناء القيادة في المناطق المألوفة، أو نسيان الطرق المعتادة والمعروفة. "يتسبب نقص الذاكرة في اتكالك على الآخرين، وفي شعورك بالضياع والتوهان أو الضيق والكرب".

**الوقاية:**
حاول السيطرة على المشكلات الصحية المزمنة، لأن أمراضاً كالسكري والاكتئاب يمكن أن تؤثر في الذاكرة، وأبق على تواصل اجتماعي بالحصول على مزيد من الرفقاء وبالحرص على الحوار والدردشة.

## الأسنان

**من (30 - 50 عاماً) ما الأمور الطبيعية في هذه المرحلة؟**
يرى الخبراء أن عوامل مثل معاودة نخر الأسنان ونزف أو تدهور حالة اللثة، وفقدان بعض طلاء أو مينا الأسنان، أو تعرضها لحساسية خفيفة، تعد جميعها ضمن الأمور الطبيعية التي لا تبلغ مرحلة الخطر.

**ما الأمور غير الطبيعية؟**
تساقط الأسنان، النخر الكثيف، تدهور اللثة

الشديد، واضمحلال الأسنان وحساسيتها الشديدة والملموسة.

**الوقاية:**

إجراء عملية حشو الأسنان أو الحشوات البديلة، الحرص على نظافة وصحة الأسنان، والرعاية الشفوية الجيدة باستخدام وسائل طبية مثل تنظيف الأسنان وتسليكها بالخيوط الحريرية "Flossing"، وغسل الفم بانتظام.

**من (50 - 70 عاماً) ما الأمور الطبيعية في هذه المرحلة؟**

حدوث كسور أو تلف للحشوات القديمة أو أسنان، تدهور اللثة المتصاعد والملموس، فقدان طبقة المينا وتدهور الطبقات الواقية للأسنان، زيادة الحساسية وتغير لون الأسنان.

**ما الأمور غير الطبيعية؟**

سقوط الحشوات أو تهشمها باستمرار، نزف وتدهور اللثة، التعرض لآلام في مفاصل الفك، القلق بشأن صعوبة المضغ أو الضحك والابتسام في ظل تدهور حالة الأسنان.

**الوقاية:**

ينصح الخبراء بالحرص على تركيب حشوات أكبر، ومعالجة لب الأسنان، أو جذورها، وتركيب تيجان خزفية، أو أنواع أخرى جيدة، متى ما كان ذلك ضرورياً، والحرص على نظافة ورعاية الأسنان بالمنزل. مثل غسل الفم بالفلورايد واستخدام فرش أسنان صغيرة لتنظيف الأسنان.

**من 70 عاماً فما فوق: ما الأمور الطبيعية في هذه السن؟**

سقوط التراكيب والترميمات السنية، وتدهور الأسنان بسبب تراجع حالة اللثة، وظهور فجوات بين الأسنان بسبب تقلص اللثة، التدهور المتواصل لعاج ومينا الأسنان، وبالتالي تغير لونها وزيادة حدة بروزها.

**ما الأمور غير الطبيعية؟**

النخر في لب أو جذور الأسنان، تخلخل الأسنان، جفاف الفم الناجم من استخدام أدوية أو علاجات معينة أو من مشكلات في الغدة اللعابية.

**الوقاية:**

ينصح الخبراء باستخدام معاجين أسنان تحتوي على نسبة عالية من الفلورايد، واستخدام مطهرات وغسولات للفم، وجبيرة لاصقة (لمنع تخلخل الأسنان) وبدائل طبية وعلاجية للمادة اللعابية.

## اللياقة البدنية

**من (30 - 50 عاماً) ما الأمور الطبيعية في هذه المرحلة؟**

يقول الخبراء: "إن الإحساس بفقدان التنفس وصعوبته أحياناً، يحدث لنا جميعاً". ومع ذلك يرون أن المرء - في هذه المرحلة العمرية - ينبغي عليه أن يكون قادراً على صعود ثلاث طبقات من الدرج براحة وسهولة.

**ما الأمور غير الطبيعية؟**

الصعوبة الشديدة أو النضال من أجل التنفس بعد صعود ثلاث طبقات من السلالم، والتعرض لنوبات صداع ومواجهة مشقة في النزول من ارتفاع قدمين.

**الوقاية:**

يقول الخبراء: "إن فترة الثلاثينات تعد من أفضل الأوقات التي ينبغي استغلالها للتدرب على تعزيز معدل الأيض". ويرى هؤلاء أن فترة الأربعينات تعد ملائمة للانخراط في ممارسة تدريبات مقاومة تستخدم فيها وزن جمسك نفسه. وهذه التدريبات يمكن أن تشمل تمارين الاندفاع، والضغط "Push ups"، وذلك بغرض تقوية العظام والحيلولة دون تخلخلها.

**من (50 - 70 عاماً) ما الأمور الطبيعية في هذه المرحلة؟**

يقول الخبراء إن المفاصل تصبح متيبسة وتفقد شيئاً من مرونتها، وبالتالي تصبح الحركة أكثر تقيداً وصعوبة.

### ما الأمور غير الطبيعية؟

الإحساس بدوخة أو دوار عند بذل جهد أو خلال الرياضة.

### الوقاية:

ينصحك الخبراء بالمشي عند إنجاز أنشطة ومهام حياتك اليومية، لأن هذا النمط من الحركة الديناميكية يسهم في تعزيز مرونة جميع المفاصل. وينصحوا أيضاً بتقليص دهون وشحوم المعدة ومنع وتقليل خشونة المفاصل.

### من 70 عاماً فما فوق: ما الأمور الطبيعية في هذه السن؟

في هذه السن يتباطأ إفراز الجسم للسائل الزلالي الذي يعمل على تليين - أو تزييت - حركة المفاصل، ولذلك تزداد أرجحية تعرض مَنْ هم في هذه السن لمتاعب في مفاصلهم التي تصبح أكثر خشونة وتيبساً.

### ما الأمور غير الطبيعية؟

الألم الحاد.

### الوقاية:

ينصحك الخبراء بشرب المياه يومياً، والنوم 6-7 ساعات، واتباع نظام غذائي صحي تقل فيه الأطعمة المصنعة والحرص على الرياضة يومياً.

## الأذن

### إذا كنت ضمن الفئة العمرية 30-50 عاماً:

### ما الأمور الطبيعية؟

في هذه المرحلة العمرية يفترض أن يكون سمعك جيداً ولا ينبغي أن تعاني أية أعراض.

### ما الأمور غير الطبيعية؟

طنين الأذنين، زيادة الصوت في التلفاز أو الراديو بأكثر من المستوى الذي يجده أفراد أسرتك وأصدقاؤك مريحاً. ويرى الخبراء أن طلب تكرار وإعادة الكلام من الناس يعد أيضاً مؤشراً إلى تدهور سمعك.

### الوقاية:

ينصحك الخبراء بحماية أذنيك وسمعك، خصوصاً في الأماكن المزعجة، وعدم زيادة مستوى الصوت كثيراً عند مشاهدة التلفزيون أو سماع الموسيقا، لأن الأصوات العالية تؤذي السمع وقد تتلفه.

### من (50 - 70 عاماً) ما الأمور الطبيعية في هذه المرحلة؟

يرى الخبراء أن تدهور السمع البسيط والمعتدل لا ينبغي أن يكون باعثاً على القلق "عندما نتقدم في السن، يصبح من الصعب علينا أن نسمع كلاماً عندما يكون محاطاً بخلفية مزعجة في المطاعم والأندية والأماكن الاجتماعية الأخرى"".

### ما الأمور غير الطبيعية؟

أن يبدأ ضعف السمع في التأثير في نمط حياتك، "أو أن يؤدي بك لتجنب مواقف تجد عندها صعوبة في السمع".

### الوقاية:

ينصحك الخبراء بإجراء فحص عاجل للسمع، وأجهزة المساعدة على السمع تعد مجدية، وإهمال الحالة قد يفاقم المشكلة".

### من 70 عاماً فما فوق: ما الأمور الطبيعية في هذه السن؟

في هذه السن يكون فقدان شيء من حاسة السمع طبيعياً، (71 في المئة من الناس الذين تزيد أعمارهم على 70 عاماً يعانون مشكلات في السمع).

### ما الأمور غير الطبيعية؟

إهمال فقدان السمع.

### الوقاية:

ينصح الخبراء بالاستعانة بأجهزة تعزيز السمع، وهناك ملايين الناس في العالم يستخدمونها، وهم ليسوا مصابين بصمم، لكنهم يرغبون فقط في تحسين جودة سمعهم". ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن الموقع الالكتروني لدار الخليج.



# تصلب شرايين المخ... أيها العمر أنت المتهم

الدكتور: أنور نعمة

**قطعت العقد السادس من العمر. كانت تعاني صداعاً وبعض الدوار أحياناً. لم تنزعج منهما كثيراً وعزتهما إلى التقدم في خريف الشيخوخة. لكن مع مرور الوقت أخذ الاثنان (أي الصداع والدوار) يأتيان بوتيرة أسرع. أصيبت برجفة في اليدين وبدأت تفقد التوازن. ومن وقت إلى آخر تشعر بخفة الرأس. وفي إحدى المرات سقطت أرضاً، ونقلت إلى أقرب مركز طبي حيث قدمت لها الإسعافات الضرورية وأجريت لها الفحوص اللازمة، خصوصاً التصوير بالرنين المغناطيسي، ليتبين على أثرها أن هناك انفجاراً في شرايين الرأس أفادت المعطيات الأولية انه ناجم عن وجود تصلب في أحد شرايين المخ.**

لا شك في أن التمتع بصحة عقلية جيدة يعتمد، في الدرجة الأولى، على سلامة الشرايين الدماغية التي توصل الغذاء والهواء والماء إلى كل خلية من خلايا المخ، ولكن عندما تصاب هذه الأسلاك بالعطل والضرر فإن الأمر الناهي الذي يتربع على عرش الجسم (المخ) سيتأثر حتماً، وقد يترتب عن ذلك تبعات لها أول وليس لها آخر.

**لكن كيف يحصل تصلب الشرايين في المخ؟**

بداية يجب أن نعرف أن الشرايين تتألف من ثلاث طبقات هي: الطبقة البطانية، والطبقة المتوسطة، والطبقة الخارجية. وفي تصلب الشرايين تطرأ تبدلات استحالية تنال من الطبقتين البطانية والمتوسطة، فالأولى بما يتراكم عليها من جزيئات كوليسترول وصفائح دهنية تتفاعل معها، والثانية بما يطرأ عليها من تحولات تزيد من سماكتها وتقلل من مرونتها، تؤديان في نهاية المطاف إلى جعل الشرايين قاسية، غليظة، انبوبية، وغير مطواعة.

ومع التقدم في العمر تبدأ مركبات مختلفة، خصوصاً دهنية والتهابية، بالتراكم على الجدران الداخلية للشرايين، ومنها تلك القابعة في الدماغ، وشيئاً فشيئاً تتشكل تلة تكبر مع الوقت لتسبب تضيقاً يترتب عنه نقص في الإمدادات الدموية إلى المنطقة التي يغذيها الشريان، وفي حال كبرت الهضبة الشحمية لتسد الشريان بالكامل، فإن مصير خلايا المنطقة هو الموت حتماً. عدا هذا وذاك، ولسبب ما، يمكن للمنطقة المتصلبة من الشريان أن تنفجر، ما ينتج عنه نزف داخلي يقود إلى هلاك المنطقة الدماغية التي يمدها الشريان بالغذاء والهواء والماء.

**الزعفران والرمان والعنب الأحمر والثوم والبصل أغذية أساسية في الوقاية من تصلب الشرايين**

لم يستطع الباحثون التوصل بعد إلى السبب الفعلي المتورط في قضية تصلب شرايين في المخ، لكن هناك جملة من العوامل التي تعجل من أمر حدوثه:

- **العوامل الوراثية:** فالأشخاص الذين يملكون تاريخاً عائلياً بتصلب شرايين المخ هم أكثر عرضة للإصابة به من غيرهم.
- **العمر:** تزيد فرصة الإصابة بتصلب شرايين المخ كلما تقدم الشخص في العمر، ويتضاعف الخطر كل 10 سنوات بعد سن الـ 35.
- **الجنس:** إن نسبة الإصابة بتصلب الشرايين في المخ تزيد عند الذكور أكثر من النساء حتى سن الخامسة والخمسين، أما بعد ذلك فتتساوى النسبة لدى الجنسين.
- **الداء السكري:** ويعتبر تصلب الشرايين أحد أبرز مضاعفات هذا الداء الذي يبطش بأهم الأعضاء حيوية في الجسم.
- **التدخين:** وهو يعد من أهم عوامل الخطر التي تطلق العنان لحدوث تصلب الشرايين، والكارثة أن المدخن لا يضر نفسه وحسب بل جميع المحيطين به الذين يستنشقون الدخان الآتي من المدخن عبر الأثير.
- **ارتفاع ضغط الدم:** إذ يقود هذا الارتفاع إلى حدوث تلف في البطانة الداخلية لجدران الشرايين يشجع على هبوط الجزيئات الدهنية، خصوصاً الكوليسترول السيئ، فيحدث التصلب الشرياني القابل للتمزق في أي لحظة تحت وطأة الضغط المرتفع، وهذا الأمر يحصل كثيراً عند الذين يعانون ارتفاع الضغط ولا يلتزمون بعلاجاتهم في شكل منتظم.
- **عوامل أخرى:** مثل الإفراط في تناول الدهون، وزيادة الوزن، وشرب الكحوليات، والتوترات النفسية.

## كيف يتظاهر تصلب الشرايين في المخ؟

كما ذكرنا، فإن تصلب الشرايين يمكن أن يؤدي إلى بطء في سريان الدم أو إلى انقطاعه كلياً، وتبعاً لهذا فإن خلايا المخ التي يغذيها الشريان المصاب تحرم من الدم جزئياً أو كلياً، الأمر الذي يعرضها للتلف المرضي البسيط أو الشديد وفقاً للفترة الزمنية التي حرمت منها هذه الخلايا من التروية الدموية. ومن باب العلم فإن خلايا المخ تحتاج إلى إمداد مستمر بالدم الذي يحمل معه الأوكسيجين وسكر الغلوكوز، من هنا يجب التصرف بسرعة لتقديم العون الطبي الضروري، مع الأخذ في الاعتبار الحال الإجمالية للمصاب.



التدخين يفاقم مرض تصلب الشرايين

**هل تمكن الوقاية من تصلب شرايين المخ؟**

"إن درهم وقاية خير من قنطار علاج" وبناء على هذا المثل الشهير والواقعي يجب تطبيق الإرشادات الآتية للوقاية من تصلب الشرايين في المخ:

- على المدخن أن يطلق التدخين فوراً قبل فوات الأوان.
- على مريض الضغط أن يتبع العلاج المنتظم لأرقام الضغط بحزم.
- على المصاب بالسكري أن يضبط مستوى السكر في الدم.
- على الذين يعيشون في بيئة متوترة أن يهجروها إلى بيئة هادئة.
- على البدناء أن يحزموا أمرهم من أجل تخسيس أوزانهم.
- على الشرهين ألاّ يمعنوا في الأكل، خصوصاً الدهنيات والسكريات.
- على الكسالى أن يتحركوا، ففي الحركة بركة، خصوصاً أنها تحسن من مستوى السكر في الدم، وتخفف من أرقام الضغط الشرياني، وتحسن صورة دهنيات الدم، وتقلل من وطأة التوترات النفسية.
- على الذين يعرفون والذين لا يعرفون أن يأخذوا في الاعتبار أن الزعفران، والرمان، والعنب الأحمر، والثوم، والبصل هي أغذية أساسية في الوقاية من تصلب الشرايين وفي منع تدهوره في حال وجوده.

## أمهات الدم الدماغية

من المضاعفات المهمة لتصلب الشرايين في المخ تشكل أمهات الدم، فالتصلب يخلق مناطق ضعيفة في مكان أو أكثر من جدران الشرايين، وتحت تأثير ضغط الدم تنتفخ تلك المناطق الضعيفة لتشكل ما يسمى أمهات الدم التي تبدو كحبات التوت المعلقة على ساق النبات. ومع مرور الوقت قد يزداد حجم هذه الأمهات إلى درجة تنتهي بالانفجار مسببة حدوث نزف كبير وبالتالي قطع التروية عن محطات مهمة في الدماغ ما يؤدي إلى شلل جزئي أو كامل... وربما إلى الوفاة.

إن أمهات الدم الصغيرة لا تعطي عادة عوارض تذكر، في المقابل فإن أمهات الدم الكبيرة تعطي المظاهر الآتية: الصداع الشديد المفاجئ، والآلام في الرقبة والوجه، والاضطرابات في الرؤية وفي النطق. وفي حال تمزق أمهات الدم، يعاني المصاب من الصداع العنيف، الغثيان، التقيؤ، التصلب في النقرة، التحسس من الضوء، توسع حدقة العين، التشوش في الرؤية أو الازدواج في الرؤية، الألم فوق مكان أم الدم، الهلوسة وفقدان الوعي. ◆◆



# اضطرابات الأكل لدى الكبيرات في السن وتدابيرها العلاجية

إعداد: سارة منصور

**تنسب مشكلات الأكل عادة إلى المراهقات أو إلى الشابات من النساء. ولذا فإن انتشارها بين النساء الأكبر سنا لم يرصد كما يجب. وتضاف إلى هذا أجواء السرية والخوف من الوصمة التي غالبا ما تصاحب هذه المشكلات، ولذا فإن النساء لا يتوجهن لطلب المساعدة، خصوصا إن كن يتخوفن من أن يجبرن على زيادة وزنهن أو يوصمن بأنهن مصابات بـ«مرض المراهقات».**

وتقول كاثرين زيربي، البروفسورة في الطب العقلي في جامعة أوريغون للصحة والعلوم الأمريكية: «تصوري أن تكون لديك جارة في الخمسينات من عمرها وهي رشيقة وتمارس الركض طوال الوقت، وأنك لا تعرفين أنها تمارس التمارين الرياضية لفترة 4 إلى 5 ساعات في اليوم. وها هي تتوفى، ويبدو أن وفاتها جاءت نتيجة لسكتة قلبية مفاجئة بينما لم تكن المشكلة في الحقيقة سوى اضطرابات الأكل».

ورغم قلة عدد التشخيصات لاضطرابات الأكل لدى الكبيرات في السن، فإن خبراء علاج هذه الاضطرابات يفيدون اليوم بأنهم يتلقون طلبات أكثر للمساعدة من كبيرات السن. ولبعض من هؤلاء النساء تكون المشكلة جديدة بينما تعاني الأخريات منها لعقود من السنين.

وفي استطلاعات أجريت في عامي 1995 و2005 وجد باحثون أستراليون أنه وبينما تعلن النساء الشابات عن حالات إصابتهن باضطرابات الأكل أكثر من النساء

الكبيرات في السن، فإن اضطرابات الأكل قد ازدادت لدى هؤلاء النساء الأكبر سنا في الفترة الواقعة بين الاستطلاعين.

وقد زادت نسبة الأشخاص البالغة أعمارهم 65 عاما وأكثر ثلاث مرات عن الذين قاموا باتباع نظام غذائي صارم أو اتبعوا الصيام، كما ازدادت ثلاث مرات تقريبا بين عشاق الأكل بشراهة، وازدادت أربع مرات بين الذين يستخدمون طرقا للتخلص من الشوائب في الجسم. وفي دراسة أجريت عام 2010 في جامعة أوريغون للصحة والعلوم كان شعور النساء بين أعمار 65 و80 سنة مماثلا لشعور النساء الشابات في ما يخص إحساسهن بالسمنة أو شكل أجسامهن.

وتبدو مسألة عدم رضا النساء عن أنفسهن مهمة، ولذا فإن النساء المعانيات من اضطرابات الأكل هن في العادة من النساء اللواتي غير السعيدات بشكل أجسامهن وأحجامها. وقد يؤدي شكل أجسامهن إلى اتجاهات تؤدي إلى حدوث اضطرابات كبيرة في الأكل، أو إلى مشكلات «شبه إكلينيكية» لا تتحول المرأة فيها إلى امرأة نحيلة جدا بشكل خطير، بل تقوم بتنظيم كل جوانب حياتها حول الطعام والتحكم بوزن جسمها.

## أنواع اضطرابات الأكل

تشمل اضطرابات الأكل المشكلات الصحية التالية:

● **البوليميا العصبية Bulimia nervosa (الشره العصابي)**: المصابات بالشره العصابي يتناولن وبشكل متكرر الطعام بشراهة، وبكميات كبيرة خلال فترة قصيرة من الزمن. ثم يلجأن بعد ذلك إلى تعويض ذلك بالتنظيف، أي بإجبار أنفسهن على التقيؤ، ويتناولن ملينات البطن أو مدرات البول، ثم لا يتناولن من الطعام شيئا أو يتناولن القليل منه ثم يمارسن التمارين الرياضية على نطاق واسع. وقد يكنّ، أو لا يكنّ، من النساء النحيلات.

● **الأنوريكسيا العصبية Anorexia nervosa (فقدان الشهية العصابي)**: النساء المصابات بفقدان الشهية العصابي يكنّ من النحيلات جدا ومهتمات بشكل فائق بأوزان أجسامهن. ولا يكنّ راغبات في الحفاظ على الوزن الصحي كما لا يرغبن في أن يشير إليهن أي شخص بوصفهن نساء نحيلات.

وتقوم المصابات باتخاذ إجراءات صارمة للحد من تناول الطعام أو الالتزام بنظام غذائي صارم، بتقليل كمية الطعام المتناول أو تقليل أنواعه. وقد يتوجهن من فترة إلى أخرى إلى تناول الطعام بشراهة. وكذلك قد يتوجهن إلى إجراء تنظيف الجسم من الطعام، أي مثل المصابات بمرض الشره العصابي، حتى وإن كنّ لم يتناولنه بكثرة. ويتناول البعض منهن مدرات البول، والمليّنات، وحبوب الحمية الغذائية، أو محفزات أخرى لتنظيف الجسم.

● **اضطراب شراهة الأكل Binge - eating disorder**: النساء الشرهات يتناولن بانتظام كميات كبيرة من الطعام خلال فترة قصيرة من الزمن، أحيانا بشكل خفي، ثم يشعرن بالذنب والخجل. وبخلاف المصابات باضطراب الشره العصابي فإنهن لا يجرين أي تنظيف للجسم، ولذا يكنّ من السمينات أو البدينات، ولذلك فمن الصعب حتى التعرف على اضطراب الأكل لديهن.

ويوضع اضطراب شراهة الأكل في الدليل التشخيصي الخاص بتشخيصات الطب العقلي ضمن صنف «اضطراب للأكل لم يعرف بشكل آخر» «eating disorder not otherwise specified» أو اختصارا «EDNOS». وتستخدم هذه الصفة عادة لوصف أنساق من اضطرابات الأكل لا يمكن وضعها في إطار صارم من الأصناف مثل اضطراب الشره العصابي أو اضطراب فقدان الشهية العصابي. وهو يوظف لوصف صنف واسع من اضطرابات الأكل.

## أسباب اضطرابات الأكل

إن اضطرابات تناول الطعام في فترة أواسط العمر وما بعدها تنجم عن أسباب متعددة، منها:

● **الحزن**: مع تقدم العمر يفقد الإنسان الكثير من الأشخاص الذين كانوا من حوله. وقد يؤدي الحزن عليهم إلى فقدان الشهية، ولذا فقد يصبح الحد من تناول الطعام أو تنظيف الجسم منه وسيلة للتعامل مع مشاعر الحزن. وعلى سبيل المثال فقد كتبت السيدة الأميركية جوان ريفيرز في مذكراتها: «القفزة الارتدادية: نجوت من كل الأشياء.. وأعني تماما كل شيء.. وبإمكانكن

النجاة أيضا!»، لتسرد كيف أنها أصبحت فجأة مصابة باضطراب الشره العصابي في الخمسينات من عمرها بعد فقدانها لزوجها.

● **الطلاق**: إضافة إلى الحزن فإن الطلاق يمكنه أن يدفع المرأة إلى التمعن في شكل جسمها وانتقاده.

● **الشعور المبالغ بشكل الجسم أثناء الهرم**: وهذا يمكن أن يكون شعورا حادا لدى النساء العاملات بعد سن التقاعد أو في أماكن عمل تتطلب مظهرا جيدا.

● **حدوث مشكلة صحية**: إن حدث ونقص وزن امرأة نتيجة إصابتها بمرض ما، ثم مدحت قريباتها أو زميلاتها شكلها، فإنها قد تلجأ إلى الحد من تناول الطعام بعد شفائها من المرض.

وقد يقرر البعض من النساء الكبيرات في السن اللجوء إلى الاختصاصيين بعد سنين من إصابتهن بالاضطراب. وتشمل بعض أسباب هذه التوجهات ما يلي:

1. **تراكم المشكلات الصحية**: تلقي اضطرابات الأكل بظلالها على الجسم أثناء الهرم. وقد تلجأ المرأة للمساعدة عند إصابتها بمشكلة في الأسنان واللثة، أو بخفقان القلب، أو بهشاشة العظام (وهي من المضاعفات الشائعة الناجمة عن اضطراب الشره العصابي). وفي الجسم الهرم قد يؤدي التقيؤ إلى مشكلة طبية تتطلب عناية عاجلة، نتيجة حدوث تمزق في المعدة أو في المريء.

2. **تغيير الأولويات**: إن الاضطراب في الأكل ومحاولة إخفائه يتطلب وقتا وجهدا كبيرين. وفي بعض الأحيان وبسبب حدوث مشكلة صحية أخرى أو نتيجة وفاة شخص قريب أو عند المرور بأزمة ما، تقرر المرأة أنها عانت ما فيه الكفاية.

وهنا وقبل كل شيء يجب إجراء فحص طبي شامل، فقد يظهر الالتباس بين تشخيص بعض المشكلات الصحية التي يمكنها أن تتسبب في فقدان الوزن بشكل سريع، والتأثير على الشهية، أو تجعل تناول الطعام صعبا، وبين اضطرابات الأكل. ولذا على المعنية إخبار الطبيبة بأي حالات تعرضت فيها لفقدان الوزن أو زيادته، أو بأية سلوكيات خاصة باضطرابات الأكل، أو بتناولها لأية أدوية للحفاظ على الوزن (مثل مدرات البول، المليِّنات، الحقن الشرجية، أعشاب لإثارة التقيؤ، الأنسولين، أدوية علاج الدرقية، المحفزات، أو المكملات المستخدمة لتنظيف الجسم أو «حبوب التنحيل»). وتحتاج الطبيبة أيضا إلى التعرف على المشكلات العاطفية ومنها الكآبة والقلق. وبعد تسجيل التاريخ الطبي وإجراء الفحص الجسدي قد تأمر الطبيبة بإجراء فحوص معينة مثل تخطيط القلب للكشف عن الخفقان، أو فحوص مختبرية حول انعدام التوازن في الأيض (التمثيل الغذائي)، أو أشعة لرصد كثافة العظام.

## علاج اضطرابات الأكل

إن هدف العلاج هو الوصول إلى الوزن الصحي، وإلى مستوى جيد من التمارين الرياضية، وإلى اتباع مخطط غذائي سليم. كما يهدف أيضا إلى القضاء نهائيا على الشره نحو الطعام وعلى تنظيف الجسم منه، إضافة إلى الاهتمام بالمشكلات العاطفية التي أدت إلى تشوه التفكير. وهذا ما يتطلب توحد جهود عدد من الاختصاصات الطبية والصحية تشمل الطبيبة الباطنية، واختصاصيا بالطب العقلي، وآخر في التغذية. وتقول بونى فاضيلي المدربة الطبية في كلية الطب بجامعة هارفارد إنه «ومن ناحية الأعراض العقلية والنفسية فإن أفضل الاختصاصيين للعلاج هم الاختصاصي في الطب العقلي، أو الاختصاصي في علم النفس، أو أحد أطباء الباطنية الآخرين. ولوجود الكثير من الاختلاطات الطبية المرتبطة فإن من المهم جدا العمل مع طبيب في المستشفى، وإن كانت هناك حالة لهشاشة العظام فيجب العمل مع اختصاصي في الغدد الصماء».

تشمل منطلقات العلاج ما يلي:

● **العلاج النفسي**: وهو حجر الأساس في علاج اضطرابات الأكل. ويقود العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive behavioral therapy CBT) إلى تحدي الأفكار الضارة حول الطعام والمظهر، ويساعد على تنمية الأفكار البناءة. أما أنواع العلاج النفسي الأخرى مثل العلاج البين - الشخصي interpersonal therapy أي الذي يخص العلاقات بين الأشخاص، والعلاج الديناميكي النفسي psychodynamic therapy فيمكنها المساعدة في النفاذ إلى لب المشكلات مثل مشكلة المرور في حالة انتقالية في دور المصابات، أو فقدان شخص أو شيء عزيز، وكذلك وجود إشكالات في العلاقات ما بين الأشخاص

التي لا تزال عالقة من دون حل. ويمكن لهذه المشكلات كلها أن تقود إلى حدوث اضطرابات الأكل وإلى التركيز الأكثر من اللازم على شكل الجسم.

ويعتبر العلاج السلوكي المعرفي النوع المدروس الأكثر من غيره، والأكثر فاعلية في علاج الشره العصابي. أما بالنسبة لاضطراب فقدان الشهية العصابي، واضطراب شراهة الأكل، فقد تكون المنطلقات الأخرى ناجحة أيضا. ووفقا للدكتورة زيربي فإن «العلاج السلوكي المعرفي يمكن أن يكون فعالا جدا، غير أن النساء في أواسط أعمارهن غالبا ما يستفدن من العلاج الأعمق، أي ذلك العلاج الذي يسبر الأبعاد الروحية والوجودية للحياة.. فالإنسان ينظر إلى الخلف لكي يفهم ما الذي دفعه إلى عمل ما عمله حتى اليوم، لكي يهيئ نفسه للطور المقبل من حياته».

● **إعادة التأهيل الغذائي nutritional rehabilitation**: يمكن لاختصاصي في التغذية مساعدة النساء للشفاء من اضطرابات الأكل، وللتعلم (أو إعادة التعلم) للتعرف على عناصر النظام الغذائي الصحي وتحفيزهن على إجراء التغيرات اللازمة. وسوف يساعد الاختصاصي في التخطيط لطريقة الأكل، ما يسمح بالحفاظ على العمل الجيد للجهاز الهضمي خلال عملية الشفاء مع تجنب حدوث اختلال خطير في السوائل الإلكتروليتية واحتمال الاختلال في توازن السوائل، اللذين يمكن أن يحصلا عندما تأخذ المرأة في تناول الطعام مرة أخرى بعد فترة عانت فيها من حالات تقترب من الجوع الكامل.

● **الأدوية**: دواء «فلوكسيتين» fluoxetine («بروزاك» Prozac) هو الدواء الوحيد المجاز لعلاج اضطرابات الأكل. وعندما يؤخذ هذا الدواء بجرعات معينة سوية مع إجراء العلاج النفسي فإنهما سيخفضان من الشراهة ومن التقيؤ حتى نسبة 70 في المئة في الأسابيع الثمانية الأولى من العلاج. إلا أن النتائج تكون أقل نجاحا من دون العلاج النفسي. ويمكن أحيانا وصف الأدوية الأخرى المضادة للاكتئاب، أو دواء «توبيراميت» topiramate («توباماكس» Topamax) المضاد للتشنجات، بهدف علاج الشره العصابي أو اضطراب شراهة الأكل، إلا أن فاعليتها لم تتأكد بعد في تجارب المراقبة.

ولم تتم إجازة أية أدوية موجهة خصيصا للأنوركسيا (فقدان الشهية العصابي). ورغم وصف بعض الأدوية المضادة للاكتئاب، والأخرى المضادة للتشنجات، وبعض الأدوية للعلاج العقلي، فإن أيا منها لا يؤدي مهمته حتى الوقت الذي يزداد وزن جسم المصابات ولو قليلا.

و«الـــدواء» الأولـــي هـو بـبـسـاطـة.. الـطـعـام، ولكن الأدوية قد تكون مفيدة لعلاج الكآبة والقلق المرافقين للاضطرابات.

● **التنويم في المستشفى**: يوصى به في حالة حدوث نحول شديد خطير على الصحة، أو عندما لا تستطيع المصابات تناول الطعام أو وقف التقيؤ، أو كانت حالتهن الصحية سيئة.

وهنا نورد في ما يلي بعض الأسئلة التي تساعد في تقييم ما إذا كان شكل الجسم، والمخاوف من الطعام، التي تقلق حياة المرأة:

● هل تقلقين بشأن شكل جسمك وبشأن هرمك، أكثر من قلق صديقاتك؟ وما الجهود التي تبذلينها لإخفاء هذه التغيرات؟

● إن أتيح لك الخيار بين العيش خمس سنوات أكثر، أو الحفاظ على وزنك الأمثل، هل ستختارين الوزن الأمثل؟

● هل تقضين مع صديقاتك الكثير من الوقت في مناقشة الحمية الغذائية، الوزن، شكل الوجه والجسم، ممارسة التمارين الرياضية، وما شابه؟

● هل يقرر الرقم على الميزان مزاجك طوال اليوم؟

● هل تقضين وقتا من الزمن للتخطيط لما تأكلين ولمقدار التمارين الرياضية؟

● هل تتوجهين لاتباع النظم الغذائية الصحية التي تشمل تنظيف الجسم من الشوائب والحد من تناول الطعام - مثلا عدم تناول المأكولات الحاوية على الغلوتين أو الخميرة - والتحول إلى الطعام النباتي، الصيام، أو تنظيف القولون واستخدام الحقن الشرجية؟

إن كانت إجاباتك بـ«نعم» لواحد أو أكثر من هذه الأسئلة فحاولي تحويل نقاشاتك وطاقتك الفكرية بعيدا عن الطعام وعن الاهتمام بالجسم، وإن كان ذلك صعبا عليك فعليك التفكير في استشارة الاختصاصيين.◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن رسالة هارفارد "مراقبة صحة المرأة"/ كمبردج/الولايات المتحدة الأمريكية.



# تداعيات أزمة منتصف العمر عند الرجل

**الدكتور: محمد المهدي**
استشاري الطب النفسي



**المهندس فوزي رجل عصامي أسس مجموعة من الشركات الناجحة وهو متزوج ولديه ولدان وبنتا، وقد بلغ من العمر 45 سنة. كان معروفاً عنه جديته وصرامته واهتمامه الشديد بعمله وأسرته، ولكن لوحظ في الفترة الأخيرة تغيرات طرأت عليه حيث أصبح يتردد على مسارح القاهرة ويسهر لوقت متأخر من الليل، ويقضي بعض الليالي مع مجموعة من الأصدقاء الجدد يجلسون في شقة أحدهم أو على المقهى، وأصبح يدخن السجائر في بعض الأوقات ويتعاطى الخمور في بعض المناسبات وهو الذي كان لا يشرب في حياته غير الشاي والقهوة.**

الأغرب من ذلك أنه غير طاقم السكرتارية في مكتبه، الذي كان يتكون من الأستاذ رياض واثنين من المعاونين الأكفاء، واستبدلهم بعدد من السكرتيرات اللائي اختارهن بنفسه بعناية شديدة، ولم يستمع لنصائح واعتراضات المقربين منه بأن طاقم السكرتارية الأصلي كان يفهم ظروف كل الشركات بشكل ممتاز، فقد بدأ معه من الصفر، وكانت حجته في ذلك أن الزمن تغير وأن طاقم السكرتارية الجديد يتواكب مع الوضع الجديد للشركة ومع ظروف السوق التي تحتاج للمظهر الجذاب.

ومرت شهور عدة ولاحظ العاملون في الشركة شيئاً ما بينه وبين السكرتيرة، وتأكدت هذه الظنون لديهم حين وجدوه يصبغ شعره الأبيض ويذهب إلى مركز لزراعة الشعر كي يخفي صلعته الخلفية، كما أن ألوان وموديلات ملابسه قد تغيرت بشكل رآه من حوله غير مناسب لشخصيته الجادة ولسنه، وحين كان يلمح له أحد على استحياء كان يقول: "من حقي أن أعيش حياتي، لقد حرمت من أشياء كثيرة في شبابي، وها قد حان الوقت للإستمتاع، ويكفي ما ضاع من عمري". وقد لاحظت زوجته هذه التغيرات مبكراً وأصبحت تشكو من إهماله لبيته وأولاده، ثم ما لبثت أن سمعت عن علاقات متعددة لزوجها بفتيات في عمر ابنته، وأنه يشتري لهن هدايا ثمينة رغم أنه لم يحضر لها هدايا منذ تزوجها، وكان يتعلل بالانشغال بالعمل، كما لاحظت استعماله لـ "برفانات" من نوع خاص كان يأتي له بها أصدقاؤه من باريس. باختصار لقد حدث انقلاب في حياة المهندس فوزي ولا أحد يعرف كيف تغير هذا الرجل العصامي الجاد المحترم إلى ما هو عليه؟ وكيف بدت عليه أعراض مراهقة متأخرة بهذا الشكل؟.

أما الدكتور فاضل، وهو أستاذ جامعي متميز في أحد فروع الطب الدقيقة، فقد بدا عليه في الفترة الأخيرة أنه مهموم بشيء ما، وأنه شارد وسرحان معظم الوقت، ولم يعد حماسه للعمل كما كان، ودائماً يردد كلمات توحي بعدم جدوى ما يفعله. وحين يجلس مع أصدقائه المقربين كان يسفه من نجاحاته، ويتحدث كثيراً عن أخطائه في صباه وشبابه ويتساءل عن معنى وجوده، بل وعن معنى وجود الحياة ذاتها، وينظر بحيرة وتشكك حين يكلمه أحد عن المستقبل العلمي الذي ينتظره بناء على جهوده العلمية السابقة، وقد نصحه أحد أصدقائه بزيارة طبيب نفسي، ففعل، ولكن الطبيب قرر أنه غير مريض ولكنه يقف في مفترق طرق ولديه عدد من التساؤلات الوجودية الملحة عن معنى وجوده وعن قيمة نجاحه وعن ماضيه وما حدث فيه وعن مستقبله وما ينتظره. باختصار هو يقف عند هذا المفترق ويجري عملية جرد للماضي والحاضر والمستقبل، ولا يجد معنى في كل هذا، وقد أصبح يميل إلى العزلة، ويزهد فيما كان يصبو إليه من قبل.

أما الأستاذ صلاح، فقد كان معروفاً عنه ولعه بكل متع الحياة وبهجتها، ولم يكن يرى إلا ضاحكاً مازحاً. وكانت له شقاوات كثيرة يعرفها عنه زملاؤه والمقربون منه، وفجأة بدأ يتغير فأطلق لحيته وأصبح يحرص على الصلاة في أوقاتها وذهب لأداء العمرة في شهر رمضان وعاد وقد بدت عليه آثار الروحانية الصافية الجميلة، وأصبح مشغولاً بالكثير من الأنشطة الخيرية في مسجد الحي وفي العمل وفي بعض الجمعيات الخيرية، وظهرت على وجهه علامات الرضى والسكينة والإيمان.

أما الأستاذ جميل، وهو صحفي معروف، فقد لوحظ عليه انكبابه الشديد على العمل في الشهور الأخيرة بلا مبرر واضح، فهو يقضي النهار كله وجزء كبير من الليل في مقر الصحيفة، وأصدر أكثر من كتاب في هذه الفترة القصيرة، ولديه عدد من مشروعات التطوير الصحفية، وهو يتحدث بسرعة كأنه في عجلة من أمره وكأنه يسابق الزمن، وشكت زوجته من إهماله لها وتحول مشاعره عنها وحتى عن الأولاد، وكأنه نسي أن له أسرة. وأيضاً لم يعد يحضر اللقاء اليومي لأصدقائه على إحدى مقاهي وسط البلد كما اعتاد منذ سنوات. وما أن أكمل عامه الأول بعد هذا التغير حتى أصيب بحالة من الاكتئاب تبعها ذبحة في القلب.

## أزمة منتصف العمر ليست مرضاً

كانت هذه صور مختلفة لأزمة منتصف العمر عند الرجل، وكيف يتعامل معها بأشكال مختلفة تتناسب مع طبيعة شخصيته والظروف المحيطة به.

وأزمة منتصف العمر ليست في حد ذاتها مرضاً، ولكن مضاعفاتها يمكن أن تكون مرضاً كالقلق والاكتئاب والأعراض النفسجسمية.

وهذه الأزمة تحدث تقريباً بين الأربعين والخمسين من العمر، وقد تحدث قبل ذلك أو بعد ذلك في بعض الرجال، فوقتها ليس محدداً تماماً. وفي هذه الأزمة يقف الرجل ويجري عملية محاسبة لنفسه عن ماضيه وحاضره ومستقبله، وقد تبدو له سنوات عمره الماضية وكأنها كابوس ثقيل، فهو غير راض عما تحقق فيها، ويشعر أنه فشل فشلاً ذريعاً في تحقيق أحلامه على كل المستويات وأنه كان يجري وراء سراب، وبحسابات الحاضر هو أيضاً خاسر، لأنه ضيع عمره هباء ولم يعد يملك شيئاً ذا قيمة فقد أنهكت قواه وذهب شبابه وضحى بفرص كثيرة من أجل استقرار أسرته، ومع هذا لا يقدر أحد تضحياته، ولذلك يشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميه. حتى المبادئ والقيم التي عاش يعلي من قيمتها أصبحت تبدو الآن شيئاً باهتاً، فلم يعد يرى لها القيمة نفسها، ولم يعد متحمساً لشيء ولا مهتماً بأي شيء ذي قيمة في المستقبل، فقد خارت قواه وانطفأ حماسه واكتشف أن الناس لا يستحقون التضحية من أجلهم، وأن المبادئ التي عاش لها لم يعد لها قيمة في هذه الحياة، وأن رفاق الطريق قد تغيروا وأصبحوا يبحثون عن مصالحهم ومكاسبهم بأي شكل وتخلوا عن كل مبادئهم وشعاراتهم التي رفعوها إبان فترة شبابهم، ولم يعد يخفف عنه آلام هذه المشاعر غير الوقوف بخشوع في الصلاة وقراءة القرآن.

أحياناً يشعر الرجل أنه يريد أن يبدأ صفحة جديدة من حياته، ولكن ذلك يستلزم الابتعاد عن الزوجة والأولاد والتحرر من قيودهم، وبالفعل بدأ يتغيب كثيراً عن المنزل ويرتبط بمجموعة من الأصدقاء الجدد الأصغر سناً، فتحوا أمامه أبواباً متعددة للمتعة وقضاء الأوقات، وقد أحس معهم (ومعهن) أن شبابه قد عاد، وبدأ يهتم بنفسه، ويبالغ في ذلك الاهتمام حتى اتهمته زوجته في يوم من الأيام بأنه متصابي. نعم هو يشعر أنه يعود مراهقاً من جديد، ويفرح أحياناً بهذا الشعور، ولكنه يفزع حين يشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرته، فقد أصبح ضعيفاً أمام الجنس الآخر أكثر من ذي قبل، وأصبح يتمنى أشياء لا تناسب سنه. إنه يشعر أنه ظمآن وضعيف أمام أي قطرة ماء تلوح له في الأفق، خصوصاً أن الساقي الأصلي (الزوجة) أصبحت تضن عليه بقطرة الود والحنان، ولولا بقية من دين وحياء لسقط في كثير من الاختبارات والإغراءات التي يمر بها كل يوم.

وأحياناً يشعر بالاشمئزاز من نفسه فيهمل مظهره ويفضل العزلة بعيداً عن الناس ويفقد الاهتمام بكل ما حوله.

وفي لحظات أخرى يميل إلى الزهد في الحياة فيقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن فيستعيد صفاءه وتوازنه من جديد ويرضى بما قسمه الله له، ويعترف بأنه فقد أشياء كثيرة كرجل شاب، ولكنه اكتسب أشياء أخرى كأب وكقيادي في عمله. ثم تدور الأيام دورتها ويفكر مرة أخرى في اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادره شبابه وتألقه ووسامته ويلقى في غياهب النسيان والإهمال، فيفكر في الزواج من فتاة صغيرة تعيد إليه شبابه ويبدأ معها حياة جديدة، ولكنه يعود فيتذكر أبناءه وبناته وما ينتظرهم من معاناة حين تتهدم الأسرة بسببه.

هذه هي بعض معالم أزمة منتصف العمر التي يمر بها كثير من الرجال، ولكن يدركها بأبعادها بعضهم ممن لديه درجة عالية من الوعي والإحساس.

وبعض الرجال يتقبل الأمر بسهولة، وتمر هذه المرحلة بلا مشاكل خصوصاً في الرجال الناضجين، حيث يدرك أنه ربما يكون قد خسر بعض شبابه ووسامته وتألقه، ولكنه كسب مساحات كبيرة كأب حنون وموظف ناجح أو رائد في مجال عمله واهتمامه.

وفريق ثان من الرجال يشعرون بآلام الأزمة ولكنهم يتحملون ويقاومون في صمت، ويحاولون إخفاء الأزمة عمن حولهم، ولذلك تظهر عليهم بعض الأعراض النفسجسمية كآلام وتقلصات البطن أو صعوبة التنفس أو آلام المفاصل أو الصداع المزمن أو ارتفاع ضغط الدم.

وفريق رابع يفضلون الإنطواء والعزلة بعيداً عن تيار الحياة ويمارسون واجباتهم الوظيفية والعائلية

في أدنى مستوى ممكن. وفريق خامس يزهد في الحياة وينصرف إلى العبادة ويتسامى فوق رغبات البشر ويشعر بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله.

وفريق سادس يستغرق في العمل والنشاط والنجاح في مجالات كثيرة على أمل التعويض عن الإحساس بالإحباط والفشل في الحياة الماضية.

وفريق سابع يلجأ إلى التصابي والتصرف كمراهق في ملابسه وسلوكه، وربما يستعجل الواحد منهم الفرصة التي يعتبرها أخيرة (نظراً لقرب غروب شمس الشباب) فيقع في المحظور. أما الفريق الثامن من أولئك الذين يعانون أزمة منتصف العمر فإنهم يتحولون إلى المرض النفسي كالقلق أو الاكتئاب أو الهستيريا أو توهم المرض أو الرهاب أو أي اضطراب نفسي آخر. وحين يصاب أحدهم بالاكتئاب فإنه ربما يكون من نوع الاكتئاب النعاب (الزنان - الشكّاء) فهو لا يكف عن الشكوى، ولا يستجيب للعلاج، وكأن اكتئابه وشكواه المستمرين يحققان له شيئاً ما، ربما يكونان حماية له من التفكير في أشياء أكثر عمقاً وأكثر تهديداً.

## الحل والعلاج

**قبل وقوع الأزمة:**

- نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها وذلك بتحقيق إنجازات حقيقية راسخة ومتراكمة في مراحل الشباب، وأن لا نضيع سنوات الإنتاج هباء، وأن يكون في حياتنا توازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين حتى لا نكتشف في لحظة أننا ضيعنا عمرنا من أجل إنسان لم يقدر هذا العطاء بل تنكر له وجحده في غمضة عين.
- أن يكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها وأهداف بديلة نتوجه إليها في حالة إخفاقنا في تحقيق الأهداف الأولى، فالبدائل تقي الإنسان من الوقوف في الطرق المسدودة. والواقع يقول إن الحياة مليئة بالخيارات، وإذا انسد طريق فهناك ألف طريق آخر يمكن أن يفتح، وإذا فقد الرجل بعض شبابه أو فقد فرصاً في حياته الماضية فقد اكتسب الكثير من النضج والخبرة والوعي والقدرة على القيادة في العمل وفي الأسرة. وإذا كان قد فقد هويته كشاب وسيم ذي شعر أسمر فقد اكتسب رجولة ناضجة وتأثيراً أكبر في الحياة.
- نحرص على أن تكون لحياتنا معنى يتجاوز حدود ذاتنا.. هذا المعنى الذي يربطنا بالخلود ويجعل حياتنا الدنيا عبارة عن حلقة من حلقات وجودنا الممتد في الدنيا والآخرة، وبالتالي نتقبل كل مراحل عمرنا برضى وسعادة.

**أما إذا وقعت الأزمة فعلاً:**

فإن علماء النفس ينصحون الرجل بأن يتحدث عن مشاعره لقريب أو صديق يثق في أمانته، فإن ذلك التنفيس يسهل عليه مرور الأزمة بسلام، وإذا لم يجد فرصة لذلك فلا مانع من اللجوء لأحد علماء الدين أو أحد المتخصصين في العلاج النفسي، فهؤلاء يمكن أن يقدموا المشورة والمساندة.

وبعض الرجال ربما يحتاجون لعدد من الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهم على تفهم جوانب الأزمة والتعامل معها بفاعلية أكثر والخروج منها بسلام.

أما الأسرة فعليها واجب المساعدة للأب حين يمر بهذه الأزمة، وذلك من خلال سماع الشكوى وتفهمها وتقديرها، وربما تحتاج الزوجة بشكل خاص تفهم بعض التغيرات التي حدثت أو تحدث لزوجها، وربما تحتاج للتعامل بقدر أكبر من السماح تجاه بعض أخطائه وتجاوزاته في هذه المرحلة، خصوصاً إذا كان قد بدت عليه أعراض ما يسمى بالمراهقة الثانية ووقع أثناءها في بعض الأخطاء أو صدرت منه بعض الزلات أو تورط في زواج ثان أو علاقة أخرى.

أما على مستوى المجتمع فنحن نحتاج إلى نشر الوعي بهذه الحالة الشائكة والتي يعاني منها الكثيرون وأحياناً تؤدي إلى تفكك الأسر وضياع الأبناء. وأخيراً وليس آخراً علينا أن نتذكر أننا نمر في عمرنا بمراحل قدرها الله سبحانه وتعالى وهيأنا لها ولكل مرحلة مزاياها ومشاكلها، وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين.◆◆

# سيكولوجية التقدّم في العمر

الدكتور: ابراهيم الخضير



**التقدّم في العمر أمرٌ لا بد منه لمن أمد الله في عمره، وهو مرحلة عمرية يمر بها كل إنسان خلال حياته. لقد شاهدت فيلماً مؤخراً، بطله صحفي متزوج ويصل إلى سن الأربعين، فيقف متأملاً مسيرته الحياتية في حياته الزوجية وكذلك حياته المهنية كصحفي. يجلس وحيداً في حديقة، ويُحدّث نفسه "لقد بلغت الأربعين من العمر، وماذا بعد؟ ماذا عن مستقبلي المهني؟ ماذا عن حياة طفلي وزوجتي؟. لقد سئمتُ من العمل في المحل الذي أعمل فيه وأريد أن أغيّر المدينة التي أعمل بها وكذلك المؤسسة التي أعمل بها".**

إن المشاعر التي مرّ بها هذا الصحفي، قد تمر بالكثير من الأشخاص في مراحل متعددة من العمر. بعض الأشخاص عندما يبلغ من العمر أربعين، يبدأ يُفكر في المستقبل، ويشعر أنه تقدّم في

العمر، وأن مرحلة الشباب قد ولّت، وهذا خطأ كبير، حيث إن سن الأربعين هو سن النضج وبدء الحياة الناضجة والاستقرار في حياة المرء، وقد كتب عدد من الشعراء قصائد عن سن الأربعين، ولعل الشاعر السعودي الكبير الدكتور غازي القصيبي، رحمه الله كتب قصيدة عندما وصل سن الأربعين. وآخرون كتبوا عندما وصلوا سن الخمسين، مثل الشاعر المصري الكبير صلاح عبد الصبور الذي كتب كتاباً عندما شارف على الخمسين من العمر، اسماه "على مشارف الخمسين" تحدث فيه عن تجاربه الحياتية في العمل وكذلك في الإبداع. وكان واضحاً في هذه الكتابات مشاعر الكآبة التي كانت تُميّز شعر هذا المبدع الكبير، وكذلك ندمه على بعض الأمور التي لم يقم بها في حياته. و مع التقدّم في العمر ينتاب الكثير من الناس تغيُرات نفسية، تميل إلى الكآبة عند الكثير من المسنين، لذلك يرتفع معدّل الاكتئاب عند كبار السن. وقد كتب أيضاً كثيرون عندما بلغوا سن السبعين، مثل غازي القصيبي وكذلك الأديب اللبناني المعروف ميخائيل نُعيمة عندما كتب كتابه "سبعون". كانت كتابة الأشخاص الذين بلغوا السبعين تميل إلى التشاؤم وأن الرحلة – يقصدون رحلة الحياة – قد أوشكت على النهاية وأن شمس حياتهم قاربت من المغيب!.

## التغيّرات الفسيولوجية التي تحدث مع تقدم السن

والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع تقدّم السن، تختلف من مجتمع لآخر، كذلك فإن التغيرات النفسية كذلك تختلف من مجتمع لآخر، ففي الدول المتقدمة التي يعيش فيها المسنون بعيداً عن أبنائهم، ويعيش المسن في عزلة اجتماعية إما في دور للمسنين حيث يعيش بعيداً عن أهله وأقاربه وأصدقائه وتُسيطر الكآبة عليه، وتُشير الدراسات إلى ارتفاع نسبة الاكتئاب بين مثل هؤلاء المسنين. ما يحدث في الدول المتقدمة أصبح الآن يحدث الآن في دول العالم الثالث، حيث أصبح الابناء يتركون والديهم ويُهاجرون بحثاً عن العمل، أو يعيش الابن أو الابنة في منزل مستقل بعيداً عن والديه ويبقى الآباء يُعانون من الوحدة والعزلة التي قد تقود إلى الكآبة ومشاكل نفسية أخرى.

التقدّم في العمر يحمل معه مشاكل نفسية متعددة، إذ الكآبة غالباً ما تُرافق التقدّم في العمر عند الرجال والنساء على حد سواء. فكما أسلفنا فالاكتئاب يزداد مع التقدّم في العمر، وإن كانت أعراضه تختلف عن أعراض الاكتئاب في المراحل المبكرة من العمر؛ حيث تكون أعراض الاكتئاب عند كبار السن مصحوبة بأعراض جسدية مثل الآلآم والاجهاد والشعور بالتعب لأدنى مجهود يقوم به المسن. ويُصاحب الاكتئاب عادة في هذه المرحلة العمرية القلق، وبالذات قلق الخوف من الأمراض وكذلك قلق الخوف من الموت. أحياناً يصل الأمر في الاكتئاب إلى أن يُصبح المسن كأنما هو يُعاني من الخرف (العته)، حيث يُصبح لا يتذّكر الكثير من الأحداث و يُجيب على معظم الأسئلة بـ "لا أعلم" ويُصبح مزاجه مُنخفضاً ويُعرف هذا بـ "الخرف الكاذب". أما أكثر الاضطرابات النفسية والعقلية التي تُصاحب التقدّم في العمر، خصوصاً بعد سن الخامسة والستين هو مرض الزهايمر، والذي يزداد مع التقدّم في العمر.

## تدرج مرض الزهايمر

قبل فترة ليست بالبعيدة تمت محاكمة الرئيس الفرنسي السابق جاك شيراك عن مشاكل تتعلق بوظائف وهمية حينما كان رئيساً لبلدية باريس، ولكن أشارت التقارير الطبية إلى أن القدرات العقلية للرئيس الفرنسي السابق متدهورة وإنه يُعاني من الزهايمر، وأنه غير قادر على تحمّل المحاكمة، وأن قدراته العقلية متدهورة بسبب هذا المرض. فمن كان يُصدّق أن أحد أهم الرؤساء والسياسيين الفرنسيين يصل إلى هذا الوضع العقلي المتدهور بسبب مرض ينتشر بين كبار السن.

قبل ذلك كان الرئيس الأمريكي الأشهر، خلال نهاية القرن الماضي، رونالد ريجان بدأ يُعاني من الزهايمر وهو في سدة الرئاسة وانتبه المقربون منه

لبداية الزهايمر عند رئيسهم، بل أن الرئيس بيل كلينتون عندما زار الرئيس ريجان لاحظ أن الرئيس لا يستطيع أن يستوعب الحديث وكذلك عدم قدرته على الربط بين الأحاديث المتداولة، وفيما بعد أتضّح أن الرئيس يُعاني من مرض الزهايمر، وقامت زوجته بمنع زيارة أي شخص للرئيس وكذلك رؤية أي شخص للرئيس بعد أن تدهورت صحته وقدراته العقلية حتى توفي والجميع محتفظ بصورة الرئيس في آخر أيام الرئاسة دون أن يُشاهدوا تدهوره وحالة بؤسه.

كذلك تم عرض فيلم عن السيدة الحديدية مارجريت ثاتشر، والتي كانت رئيسة وزراء بريطانيا لمدة ثمانية عشر عاماً وكانت مُسيطرة تماماً على حزب المحافظين، ولكنها الآن أصبحت تُعاني من مرض الزهايمر. واعترض كثير من مُحبي وأصدقاء ثاتشر على إظهار السيدة الحديدية وهي تُنادي زوجها دنيس الذي توفي منذ سنوات عدة، وضيّعت الكثير من الأمور بعد أن أصابها هذا المرض الخطير. إن الزهايمر مرض بدأ يظهر بكثرة نظراً لارتفاع معدل متوسط الأعمار عند عامة الناس. وهو مرض مُرتبط بتقدم السن والآن نظراً لكثرة عدد الأشخاص الذين يتجاوزون السبعين والثمانين من العمر يكونون عرضةً للإصابة بمرض الزهايمر. وعادة يبدأ الزهايمر بالتدريج ولا يُلاحظ الأهل والمقربون من الشخص ظهور أعراض المرض إلا بعد أن يتقدّم المرض ويستفحل، نظراً لأن الأعراض لا تُبيّن بصورة مُبكّرة. في أحيان كثيرة يكون هناك خلط بين مرض الزهايمر واضطراب الاكتئاب، نظراً لتشابه الصورة الاكلينيكية، ولكن يتم التفريق بين الزهايمر والاكتئاب بأن المريض الذي يُعاني من الاكتئاب يكون لديه تاريخ مرضي بالإصابة بمرض الاكتئاب في الماضي، بينما لا يكون لدى مريض الزهايمر تاريخ بالإصابة بأي أضطراب في المزاج. كذلك المرضى الذين يُعانون من الاكتئاب، والذي يمكن أن يُطلق عليه "العته الكاذب" يمكن أن يُعرف تاريخ بدء المرض عندهم، بحيث إن الأهل يستطيعون أن يُحددوا تاريخ بدء المرض عند الشخص المريض بهذا المرض بينما الشخص الذي يُعاني من الزهايمر لا يستطيع أهله تحديد متى بدأ المرض لأن المرض يبدأ بالتدريج، كذلك مريض الزهايمر يحاول أن يتذكر الأحداث ويبذل مجهوداً لمحاولة التذّكر بينما مريض الاكتئاب يجيب على الأسئلة بـ "لا أعرف". وكذلك مريض الاكتئاب يستجيب للعلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب، بينما مريض الزهايمر لا يستجيب للعلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب. ومريض الزهايمر حالته تتدهور، وبرغم أن هناك أدوية لعلاج مرض الزهايمر إلا أن مفعوله لا يزال غير فعال ولم يؤت بتغيّر يُذكر في تغيير أعراض مرض الزهايمر.

> **"الزهايمر" أكثر الاضطرابات النفسية والعقلية التي تُصاحب التقّدم في العمر**

للأسف الشديد فإن مرض الزهايمر يتدهور مع الوقت، وحالة المريض تسوء مع مرور الزمن ويظل يُعاني من الانحدار في صحته الجسدية وكذلك قدراته العقلية حتى يصل إلى مرحلة صعبة لا يستطيع أن يخدم نفسه فيها ويُصبح عبئاً حقيقياً على من يعولونه.

مع التقدّم في العمر، ثمة اضطرابات وأمراض نفسية تزداد نسبة حدوثها مثل بعض الاضطرابات الذهانية التي تُشبه الفُصام تُسمى " البارافرانيا"، وفي هذه الحالة يشكو الشخص المسن من هلاوس معظمها هلاوس سمعية، وإن كانت هناك حالات قليلة تكون فيها الهلاوس بصرية، خصوصاً إذا كانت هناك اصابة عضوية في الدماغ، خاصةً مع التقّدم في العمر، حيث يتعرّض المسن لبعض الأمراض التي قد تؤثر في تركيب الدماغ مثل الإصابات بالأورام أو الجلطات و التي قد يؤدي إلى أن يتعرض المسن إلى بعض الأعراض الذهانية والتي قد يكون منها الهلاوس البصرية. الأمر الجيد أن هذا الاضطراب قد يستجيب للأدوية المضادة للذهان، على أن يتم معالجة السبب الأساس في هذا الاضطراب إذا كان عضوياً بالأدوية والطرق العلاجية الأخرى. ◆◆



# كيف تتجنب تخمة الأكل في رمضان؟

**الدكتور: صبحي العيد**
مستشار الغذاء الصحي والنباتات الشافية
محاضر ورئيس لجنة الغذاء الصحي / الاتحاد العربي للثقافة البدنية

**هل تعتقد ان سبب التخمة وحرقة المعدة هو الإفراط في الطعام، أو عدم تناوله بتأنٍ أو عدم مضغه جيداً؟ ما تقدم ليس هو السبب الوحيد، فالكثير من الناس يعانون من الحموضة، حتى لو لم يأكلوا اي طعام. وعليه كيف تحدث الحموضة؟ وكيف نعالجها؟**

جواباً عن هذين السؤالين، إليكم هذه الإرشادات التي تساعدكم على هضم الطعام من دون متاعب وتجنبكم تداعياتها المزعجة:

- لا تفرطوا بتناول الطعام وامضغوه جيداً وتناولوه رويدا رويدا، وببطء لأنكم مهما أكلتم في العشر دقائق الأولى لن تشعروا بالشبع، لأن المعدة لا تبدأ بإرسال إشارات الشبع لمركز الشبع في الدماغ قبل نحو عشر دقائق من بداية تناول الطعام. وقد يندفع الحامض المعدي للمريء بسبب كثرة الطعام في المعدة، وكلما امتلأت المعدة بأنواع الطعام كلما ازدادت كمية الحامض المعوي (HCL) مسببة الحموضة والحرقة في المعدة والمريء.

- لا ترقدوا على ظهوركم ان كنتم تشعرون أنكم لستم على ما يرام بعد وجبة طعام ثقيلة، وخصوصا وجبة الافطار في رمضان. لذا ننصحكم بأن لا تتضجعوا، لأنكم إذا فعلتم ذلك فستعمل الجاذبية الأرضية ضدكم وليس في صالحكم. أما إذا جلستم منتصبين فأغلب الظن أن الحامض الموجود في معدكم سيبقى مستقراً فيها، لأن الماء لا يصعد لمستوى أعلى، ولا الحامض ايضاً. وحينما ترقدون في السرير ارفعو رؤوسكم او ضعوا المزيد من الوسائد تحتها، فهذا يقلل من نسبة الحموضة والارتجاع المريئي.
- هناك معتقدات خاطئة حول أن اللبن والنعناع مفيدان للتخلص من الحموضة. والصحيح أن هاتين المادتين هما من الأطعمة التي تعمل على إرخاء عضلة الحجاب الحاجز، وهو الصمام الصغير الذي يعمل على حفظ الحامض داخل المعدة وعدم صعوده للمريء، وهو الغطاء الصغير الذي غالباً ما يقي من الحموضة حتى عندما يتم الإفراط بالطعام.
ويكمن الضرر في اللبن احتواؤه على الدهون والبروتينات والكالسيوم التي تحفز المعدة على إفراز الحامض، وذلك على الرغم من الإحساس بالراحة عند تناوله.
- يجب تجنب الأطعمة التي تسبب ارتخاء الحجاب الحاجز، مثل الطماطم والمقالي والزيوت بأنواعها. وهنا لا ندعو إلى تجنبها قطعياً، ولكن التقليل من تناولها. ومثلها يجب التقليل من شرب القهوة والشاي والحمضيات بأنواعها والتدخين كذلك. فهذه المشروبات تثير إفراز الحامض المعدي وتزيد من حدة الحرقة والحموضة وقد تؤدي للقرحة.
- احذروا العصائر المصنعة والمشروبات الغازية، فهي من دون شك ضارة للصغار والكبار، وتعمل على إبطاء وعرقلة عملية الهضم، لأنها تدفع الطعام عنوة نحو الأمعاء نتيجة ما تحتويه من الغازات، قبل ان يتم هضمها جيداً، حيث تنتج عن ذلك الغازات وتسبب الحرقة والحموضة، ناهيك عن تأثيرها السيء على العظام، حيث تعمل على تقليل امتصاص الكالسيوم وفيتامين D.
- راقبوا الشحوم حول معدكم، فهي تشبه أنبوبة معجون الأسنان. فعندما تضغطون على الأنبوبة من المنتصف يخرج المعجون من فوهتها، وكذلك الحال بالنسبة للمعدة، فعندما يضغط الطعام عليها يخرج الحامض منها.
- لا تشدوا حزام البنطال على الجسم، كي لا يضغط على المعدة فيخرج الحامض منها.
- استخدموا التوابل، كالكمون واليانسون واكليل الجبل، وخصوصا اثناء طبخ الحبوب والبقول و"المقلوبة".
- ينصح بتناول جرعات من الفحم النباتي المتوفر في الصيدليات للمساعدة على الهضم والتخفيف من عوارض النفخة. (حبتان معا بعد كل وجبة طعام).

**مضغ عشر حبات لوز مضغاً جيداً وبلعها رويداً رويداً بواسطة كوب ماء يخمد الحموضة**

- إليكم بعض الوصفات الطبيعية لإخماد حريق الحموضة ليلاً وعند الحامل:

1. مضغ ما مقداره 10 حبات لوز مضغاً جيداً، وبلعها رويدا رويدا بواسطة كوب ماء بارد.
2. مضغ ملعقة كبيرة من بودرة حليب خالي الدسم مضغاً جيداً، وتكوين كرة داخل الفم منها، ثم تتبع بكوب ماء بارد.
3. يعتبر خل التفاح علاجاً جيداً للحموضة، وذلك بمزج ملعقة صغيرة منه بنصف كوب ماء بارد، يتم ارتشافه، ويفضل اثناء تناول الطعام الذي يُعتقد انه سيسبب الحموضة. وهذا الأمر قد يبدو غريباً بأن يتناول الإنسان حامضا، بينما هو يعاني من مشكلة بسبب حامض آخر.. لكن عليه أن يتذكر ان هناك أحماضاً مفيدة وأحماضاً ضارة، وهذه الأحماض موجودة في التفاح وخل التفاح. ◆◆

# حذاري من سمنة رمضان!

إعداد: وفاء أحمد



**أكدت دراسة علمية أن الصيام يعد من أفضل الوسائل لمكافحة السمنة عبر اتباع أنظمة غذائية معتدلة، مشيرة إلى أن 70 في المئة من أسباب السمنة مكتسبة و30 في المئة وراثية. و تشير الدراسة، التي اجراها استشاري جراحة الغدد الصماء والبدانة، د. هيثم محمد فلاح، إلى أن الصيام يسهم إلى حد كبير في تصحيح السلوكيات الغذائية الخاطئة لدى الانسان. وبينت أن التخلص من السمنة، ومن ثم تجنب اعراضها وانعكاساتها السلبية أمر في متناول اليد. فكيف يتم ذلك؟**

معروف أن صيام شهر رمضان المبارك يحرم الجسم حتى من الماء، ولذلك يحدث تقنين في استخدام الماء وزيادة خزنه في الجسم.

وعند حلول موعد الإفطار، فإن الجسم يكون مهيأ تماما لخزن أكبر كمية ممكنة من السعرات الحرارية التي يحتويها الغذاء الذي يدخل الجسم في وجبة الإفطار، وبالتالي فإن النقص في الوزن الذي يحدث أثناء ساعات الصيام سوف يعود. ومن المؤكد أنه إذا أفرط الصائم في تناول الطعام بعد الإفطار، خصوصاً، كما هو الحال مع الكثيرين، فلا عجب في أن يصاب بالسمنة في نهاية الشهر الكريم مضافة إليها أيام العيد، والتي تتميز بتناول الولائم الدسمة والحلويات السكرية.

**السؤال هنا هو: كيف يتجنب الصائم سمنة رمضان؟**

وللإجابة عن ذلك يعدد اختصاصيو التغذية ما يلي:

- يجب أن تكون وجبة السحور هي الوجبة الرئيسة في رمضان وليس وجبة الإفطار.
- وجبة الإفطار يجب أن تتوفر فيها المزايا التالية:

1. أن تكون سهلة الهضم والامتصاص وتعطي شعوراً سريعاً وطويلاً بالشبع.
2. أن يكون محتواها من السعرات الحرارية قليلاً.
3. أن تكون ذات كثافة غذائية عالية، أي أن تحتوي على كثير من مكونات الغذاء المتوازن، حيث إن امتصاص الغذاء يكون أكثر فاعلية بعد ساعات الصيام الطويلة، لأن الجسم يكون بحاجة ماسة للغذاء.



وهذه المواصفات الثلاث يمكن تحقيقها من خلال الخطوات التالية:

- البدء بتناول مواد سكرية سهلة الهضم والامتصاص وتعمل على رفع مستوى سكر الدم بسرعة، وبالتالي تقل إلى حد كبير مشاعر الجوع الناجمة عن نقص سكر الدم

خلال ساعات الصيام وأنواع الغذاء المناسبة هنا تشمل:

1. التمر والرطب مع الماء.
2. عصير الفواكه.
3. أنواع الحساء المختلفة (حبوب، خضار) المضاف لها قليل من الدسم مثل قطع لحم أو سمك صغيرة.

- تناول وجبة كربوهيدرات مركبة (حبوب، معكرونة، بطاطا، أرز) بكمية قليلة مع كثير من السلطة الخضراء بالليمون ويفضل الدجاج والسمك.
- التحلية من خلال الفواكه الطازجة، أو الحلويات المصنوعة من الدقيق والبيض والعسل (أو محليات اصطناعية لا تحتوي على السكر).
- يفضل التسلسل في تناول الغذاء أعلاه بحيث يكون هناك فاصل زمني في تناولها، لأن توزيع مواد الغذاء هذه على وجبتين أو ثلاث قصيرة بعد حلول موعد الإفطار، سوف يزيد من قدرة نشاط الجهاز الهضمي، وبالتالي يتم استخدام قسم كبير من السعرات الحرارية في مواد الغذاء كتكلفة لهضم وامتصاص هذه المواد وذلك طبقا لمفهوم الطاقة اللازمة لهضم وامتصاص الطعام.
- ممارسة النشاط البدني الحركي مثل المشي أو أي رياضة أخرى وذلك على فترتين هما:

**الفترة الأولى**: قبل ساعة أو نصف ساعة من الإفطار. وهذه الفترة من النشاط الحركي مناسبة جدا لخسارة الدهون المخزونة تحت الجلد لأن تركيز جلوكوز (سكر) يكون قليلا وبالتالي يكون مستوى الإنسولين في الدم منخفضا، وهذا معناه زوال العائق الأساسي أمام طرح الدهون المخزونة تحت الجلد في مجرى الدم، واستخدامها كمصدر للطاقة اللازمة لهذا النشاط الحركي. كما أن نقص مستوى الدم يؤدي إلى زيادة دعم الجهاز العصبي لعملية استخدام الدهون كمصدر للطاقة.

**الفترة الثانية**: بعد ساعتين أو ثلاث من الإفطار. وفي هذه الفترة من النشاط الحركي يحدث منع لميل الجسم لخزن السعرات الحرارية التي دخلت مع وجبة الإفطار، لأن الأولوية في الطاقة تكون دائما لجزء الجسم الذي يقوم بالنشاط الرئيس في الجسم، وهذا الجزء هي العضلات التي تقوم بالنشاط الحركي.

ويقول الاختصاصيون إن محصلة اتباع هذه الإرشادات هي تجنب سمنة رمضان وربما خسارة كمية لا بأس بها من الشحوم (الدهون المخزونة في الجسم) إضافة إلى اكتساب الجسم الصحة واللياقة نتيجة النشاط الحركي المنتظم خلال شهر رمضان، والذي يمكن بسهولة الاستمرار به مع تعديلات بسيطة خلال بقية أشهر السنة قبل استبدال فترة النشاط الحركي بعد الإفطار في رمضان بفترة نشاط حركي قصير قبل تناول الفطور (أو بعد تناول فطور خفيف) في بقية أيام شهور السنة.◆◆

## ثبات الوزن لا يعني جسماً خالياً من الشحوم

يعتقد بعض الشباب أن ثبات الوزن مؤشراً كافياً لعدم زيادة الشحوم والدهون داخل الجسم. ويشير الأطباء إلى أن هذا الاعتقاد خاطىء لأن الجسم بعد البلوغ أو أكثر من 25 سنة يبدأ بفقد خلاياه النشطة والحيوية بنسبة 4 في المئة كل عشر سنوات، لذلك فإن الشخص البالغ يجب أن يزيد نشاطه البدني ويحرص على مزاولة الأنشطة الرياضية وكذلك يقلل من كمية الأكل للمحافظة على الوزن المناسب.

ويلاحظ أن الشخص مع الوقت يفقد خلاياه النشطة مثل العضلات، العظام، الأعضاء الأخرى غير الدهنية، وبهذا فإنه يعوض هذا الفقد بترسيب وتركيب وتصنيع وتخزين الدهون في الجسم، لذلك يعتقد أن وزنه مناسباً لأنه ثابت، وهذا ليس صحيحاً بالمرة، بل إنه يراكم الدهون ويفقد العضلات، وخصوصاً إذا لم يزاول بالنشاط البدني. ويؤكد الأطباء أن ثبات الوزن ليس دليلاً على المحافظة على الرشاقة، بل قد يزيد الدهون والشحوم، لذلك لا بد من التأكد من نسبة الدهون في الجسم وقياسه باستمرار لمعرفة معدله. وللحد من تراكم الدهون في الجسم فإنه ينصح بإجراء النشاطات البدنية ذات الشدة المنخفضة، كما يجب الحرص أن يكون معدل إنقاص اللحوم بحوالي نصف إلى واحد كيلوجرام في الأسبوع، لأن النزول السريع ليس مطلوباً وليس صحياً. ويعتبر شهر رمضان من أفضل الأوقات للحصول على جسم رشيق، وهذا لا يتحقق إلا بعدم الإفراط في تناول الإفطار.

## لصحة عائلتك سيدتي

# تعرفي على آنيتك وأدواتك واختاري الأفضل دوما

تعتبر عملية اختيار أواني طهي وحفظ الطعام من القضايا التي تشغل بال كثير من السيدات اللواتي يعتنين بصحة عائلاتهن، ويزداد قلقهن واهتمامهن في شهر الخير (رمضان الكريم) وما يتبعه من عيدي الفطر والأضحى حيث تزداد فيها كميات طهي الطعام وتخزين ما يتبقى منه. لذلك لا بد للسيدة أن تكون على اطلاع ومعرفة بأنواع الأواني لاختيار الأنسب منها حتى لا تضر عائلتها وتقدم لهم أشهى وأطيب المأكولات بطريقة صحية.

هنالك الكثير من الأواني المستخدمة في الطهي، فنجد الأواني الفخارية الملونة وأواني تيفال والبايركس التي تعتبر الأكثر شيوعا في أيامنا هذه. والأواني الفخارية كما هو معروف تمتاز بسهولة تنظيفها وتحملها لدرجات الحرارة، ولكن بالرغم من سهولة استخدامها قد ينتج عن استعمالها بعض المخاطر خلال عملية التصنيع أو الصقل أو حتى الزخرفة، فقد تحتوي على بعض الأصباغ ومادة الرصاص التي يمكن أن تختلط بالطعام، وخاصة إذا لم يحدث تغيير في الطعم فتحصل عملية التسمم دون شعور الشخص، وهو ما بينته منظمة الأغذية الدولية. ونظرا للحرارة العالية للطهي قد يتسرب الرصاص إلى الطعام من هذه الأواني. ومعروف أن التسمم بالرصاص يشكل خطراً على الأطفال والحوامل، فقد يحدث مشاكل في السمع أو في السلوك. كما عليك سيدتي أن تنتبهي لبعض الأواني الفخارية التي تحتوي مادة الكادميوم وهو عنصر فلزي سام يعطي الأواني الفخارية اللون الأحمر والأصفر والبرتقالي، وهذه المادة ممنوعة من الاستخدام عالميا في أدوات الطهي، فانتبهي سيدتي.

أما بالنسبة للتيفال والذي ظهر قبل عام 1960 فقد أجازت وشجعت منظمة الأغذية والأدوية استعمال هذا النوع من الأواني في الطهي، بل بات واسع الانتشار، ويكاد لا يخلو منزل منه، وتتميز هذه الأواني باشتمالها على طبقة غير لاصقة تسهل عملية الطهي والجلي أيضا، إلا أنه عليك سيدتي أن تنتبهي من أن تخدشي هذه الطبقة، لذلك ننصحك باستخدام أدوات خشبية أو بلاستيكية عند طهي طعامك لتتجنبي خدشها، فأي خدش يتسبب في تسرب جزيئات من الطبقة المغلفة إلى داخل الطعام وبالتالي إلى جسم الإنسان. ولكن لا تقلقي سيدتي حتى لو تسرب بعضها فمنظمة الأغذية والأدوية الدولية أكدت أن جسم الإنسان سريعا ما يتخلص من هذه المادة فلا يحدث ضرر كبير على الإنسان وصحته.

أما أواني البايركس المنتشرة بشكل واسع في الآونة الأخيرة، فهي مصنوعة من زجاج البايركس المقاوم للحرارة، وهذا النوع من الأواني لا يحتوي، بل لا يشكل حجم الأخطار نفسها التي تشكلها الأواني سالفة الذكر، بل بات يتمتع هذا النوع من الأواني بميزات تزيد من إقبال السيدات عليه، فأصبح من السهل إخراج الإناء من الفرن الساخن لوضعه مباشرة في الثلاجة، فهو يتحمل التغيير المفاجئ لدرجات الحرارة، هذا بالإضافة لإمكانية التخزين في إناء الطهي نفسه. فبعض هذه الأواني أصبح مزوداً بأغطية بلاستيكية صحية تغطي الآنية وتحفظ الطعام بشكل صحي وسليم.

وكما هو واضح فإنه توجد أنواع عديدة من أواني الطهي، ويجب عليك سيدتي عند شراء أواني وأدوات الطهي ملاحظة الآتي:

- الانتباه إلى التعليمات المكتوبة على الآنية (آمن لاستعماله في الطعام) أما ما يكتب عليه (لا يستعمل للطعام) فقد يحتوي على مواد سامة .
- الآنية التي تحتوي على زخارف لا يجب استخدامها في حفظ الأغذية .
- لا ينصح باستخدام الأواني الفخارية المصقولة، والتي بعد غسلها يلاحظ وجود بودرة رمادية اللون على سطحها، وهو يؤكد رداءة صنعها .
- يجب أن تكون الأواني التي يتم شراؤها مقاومة للصدأ وللخدوش .
- أن تكون الأواني ذات قدرة عالية على مقاومة الحرارة ولها مقابض عازلة للحرارة.
- بعض الأكواب والأباريق المصنوعة من الفخار قد تحتوي على نسبة كبيرة من الرصاص. لذا يجب الانتباه إلى نوعية الفخار المستعمل ومكان صنعه.◆◆



# مخاطر مشهيات الطعام في عيد الفطر

إعداد: سوسن صالح

**أيام قليلة ويطل بعدها عيد الفطر السعيد، وهو مثله مثل شهر رمضان المبارك، يتميز بموائد غنية باللحوم والسلطات والمقالي والعصائر والحلويات بشتى أنواعها. ويستغل الكثير من الناس أيام العيد في اقامة الحفلات والولائم لتجمع الأهل والأقارب.. وقد يؤثر الافراط في تناول هذه الأطعمة سلباً على الصحة عموماً، وصحة الأطفال خصوصاً.**

ان عدم الاعتدال في تناول الأغذية التي تقدم في العيد يؤثر سلباً على صحة الانسان السليم، وهي بالتالي تؤثر، في شكل أكبر، على الأشخاص المصابين ببعض الأمراض المزمنة، كمرض السكري وضغط الدم، وأمراض القلب والكلى والكبد، وعلى شريحتي المسنين والأطفال.

وعادة ما تقدم في هذه المناسبة الحلويات بمختلف أشكالها، وبخاصة الحلويات الشرقية. وتحتوي هذه الحلويات، كما هو معروف، على دهون مشبعة ضمن تكوينها، كما تحتوي على المكسرات كاللوز والجوز والفستق والبندق والكاجو، وهي غنية بالدهون ايضاً، اضافة الى النسبة العالية من السكريات والسعرات الحرارية. والدهون عموماً لها أضرار صحية على أجهزة الجسم الحيوية، سواء كانت هذه الدهون نباتية أو طبيعية. فالسمن الطبيعي يزيد من ارتفاع دهون الدم والكولسترول الضار (LDL)، ما يعرض الانسان لتصلب الشرايين. أما السمن النباتي فهو أكثر خطراً، لأنه عبارة عن زيوت مشبعة ترتفع فيها نسبة الاحماض الدهنية غير المشبعة، ما يعرض الجسم لأخطار تحول كل الصور

النشطة الفعالة في الزيت من الصورة الطبيعية (CIS) الى صورة غير طبيعية (Trans) متحولة، وكذلك لاحتوائها على متبقيات النيكل، وهو عنصر سام.

## أهمية الانتقال الغذائي المتدرج

لقد تعودت القناة الهضمية على نظام خاص يتم فيه تناول الطعام من خلال وجبتي الإفطار والسحور فقط خلال شهر رمضان، وحتى تعود القناة الهضمية لاستقبال ثلاث وجبات فلا بد من التدرج. فنتيجة للصوم في رمضان يعتاد الجهاز الهضمي على عدم استقبال أي طعام أو شراب طوال النهار، ما يجعله في حالة راحة، في حين تفرز العصارات الهاضمة وتتهيأ المعدة لاستقبال الطعام قبيل آذان المغرب. وفي العيد ونتيجة للتغير المفاجئ في مواعيد تناول الوجبات ونوعياتها يعاني الكثيرون من عدد من العوارض الصحية الناجمة عن العبء الكبير الذي يفاجأ به جهازنا الهضمي دون سابق إنذار مثل تلبك معوي واسهال حاد وتسمم غذائي وانتفاخ.

ويجب أن نبدأ بالتدرج في تناول الوجبات، من حيث كميتها ونوعيتها، من آخر يوم في رمضان بعد إعلان قدوم العيد، فينصح بتناول العشاء مبكرا وأن يكون من الفاكهة والخضراوات، ثم تهيئة الجهاز الهضمي للعودة لاستقبال الطعام في صورة وجبات صغيرة من 4 - 5 وجبات مع تقليل عدد هذه الوجبات بالتدريج إلى الثلاث وجبات الرئيسية، وينصح بالعودة إلى الصيام مرة أخرى اقتداءً بالسنة النبوية الشريفة من صيام الأيام الستة من شوال، والتي تحمل حكمة صحية حيث تعتبر فرصة لاستعادة نشاط القناة الهضمية.

**حذاري من تناول الحلوى التي تلتصق بالأسنان فهي المسبب الرئيسي لتسوسها**

## نصائح عامة

- تناول التمر وترا، ثلاث حبات أو خمسا أو أكثر، في أول أيام العيد وتهيئة المعدة تدريجيا بحبات التمر هذه والاستفادة من السكريات الموجودة في التمر.
- الاعتدال في تناول الأطعمة المقدمة أثناء الزيارات والحفلات والتعود على القيام من المائدة بمعدة غير ممتلئة.
- في حالة تلبية الدعوة لتناول طعام عشاء مثلا، فلا تذهب وأنت جائع بل تناول شيئا مما تعودت عليه كوجبة خفيفة السعرات، حتى لا يصيبك الجوع وتضطر لتناول كمية كبيرة من الطعام عند الزيارة.
- اشرب الكثير من الماء والعصائر الطازجة بدلا من المشروبات الغازية والعصائر المسكرة (من السكر).
- قم بممارسة أي نشاط رياضي لحرق ما تراكم في الجسم من سعرات حرارية خلال شهر رمضان والعيد.
- عدم النوم بكثرة وتجنب الخمول والكسل.
- الابتعاد عن شراء وتناول الأطعمة من المطاعم لتجنب حدوث التسمم الغذائي، إذ يزداد الإقبال الشديد على المطاعم في الأعياد، وبالتالي قد لا يكون بمقدور بعض المطاعم الالتزام بمعايير تداول وتخزين وطهي الطعام بالطرق الصحية، خصوصاً مع ارتفاع درجات الحرارة.
- المرضى من أفراد الأسرة المصابين بأحد الأمراض المزمنة، يجب مراعاة حالتهم الصحية وذلك بإعداد بعض الأصناف التي تتناسب مع مرضهم ومع حميتهم الغذائية.
- عدم إلزام الزوار بتناول كافة الأصناف المنوعة في المائدة مراعاة لصحتهم. فعلى سبيل المثال يفضل تقديم الشاي والعصير من دون سكر للمصابين بداء السكري، وكذلك توفير الحلويات المخصصة لمرضى السكري التي لا تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم لديهم.
- النساء الحوامل والمرضعات، يجب عليهن عدم الإكثار من تناول الأطعمة المملحة التي تؤثر على ضغط الدم وعلى نسبة الزلال لديهن.
- الأطفال، يجب أن يتعودوا النمط الغذائي السليم بترشيد تناولهم حلوى العيد؛ من أجل حمايتهم من اضطرابات الجهاز الهضمي ومضاعفاته؛ لأنهم أكثر الفئات إقبالا على هذه الحلوى.
- كبار السن، ينصحون بالإقلال من تناول السكريات، وعدم شرب المياه بين الوجبات، والامتناع عن تناول



الأطعمة المقلية والدهون قدر الإمكان، تطبيقا للقاعدة الذهبية في الغذاء؛ لأنه كلما تقدم الإنسان في السن ينصح له بتناول البقول والإقلال من اللحوم، مع تناول الحليب الخالي من الدسم، مع ضرورة ممارسة الرياضة بالنسبة لهم حتى لا يصابوا بالهشاشة.

## وصفات خفيفة لبعض الحالات المرضية المزمنة في العيد

● **مرضى السكري:** عليهم عدم الإفراط في تناول السكريات والنشويات حتى لا تؤدي إلى ارتفاع في مستوى سكر الدم، وتوزيع الوجبات إلى 5 - 6 وجبات صغيرة. والعودة إلى تناول أدويتهم سواء الأقراص أو الأنسولين بانتظام كما كان الوضع قبل شهر الصوم، وممارسة الرياضة يوميا.

● **مرضى القلب:** عليهم تجنب تناول وجبات كبيرة يمكن أن ترهق القلب، وتقسيم الوجبات اليومية إلى ست وجبات صغيرة مع الإقلال من الملح والدهون، كذلك المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الكولا، الشاي، القهوة، والشوكولاته.

● **مرضى ارتفاع ضغط الدم والكلى:** عليهم تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على الملح والدهون مثل المكسرات المالحة، الأجبان، المخللات، اللحوم المُدَخَنة. وعليهم الإكثار من شرب الماء، حيث إنه يخفف من ضغط الدم المرتفع، ويحمي نسيج الكلى من الأثر السلبي لضغط الدم المرتفع.

● **مرضى قرحة المعدة:** عليهم تجنب تناول وجبات كبيرة وتقسيم الوجبات إلى عدة وجبات صغيرة والتقليل من تناول الأطعمة الدسمة والمقليات والأطعمة كثيرة البهارات والصلصات والمشروبات المحتوية على الكافيين مثل الكولا، الشاي، القهوة، والشوكولاته.

● **مرضى السمنة:** عليهم تجنب الإفراط في تناول الحلويات والأطعمة الدسمة أيام العيد وتخصيص جزء من إجازة العيد لممارسة أي نشاط رياضي مناسب وعدم الخمول الذي يؤدي إلى البدانة والسمنة.

● **الأطفال:** عليهم تجنب الحلويات المتواجدة في الأسواق، فهي تقوّ من النظام الغذائي للأطفال لأن منسوبها من السكر والمواد المضافة كثيراً. وحذاري من حلوى المص لأنها المسبب الخطير لتسوس الأسنان، مثلها مثل الحلوى التي تلصق على الأسنان عند مضغها. ففي غضون ربع ساعة تصل البكتيريا إلى أوج نشاطها مسببة تسوس الأسنان. ◆◆

# هل نوم النهار يغني عن نوم الليل في رمضان؟

إعداد: سامي يوسف

**في شهر رمضان الكريم، يتغير كثير من عادات المجتمعات في أغلب الدول العربية والاسلامية. ولعل ابرز ما يشمله التغيير هو نظام نوم الصائم بسبب تغير نمط الحياة، خصوصاً وأن رمضان في هذا العام صادف في الصيف وفي الاجازة الصيفية، حيث يكثر الافراط في النوم، ظناً من البعض أن فيه فائدة للصائم.**

وهذا ظن خاطىء، ويتضمن أفكار مضللة لدى الكثير من الناس، وهنا تفنيد من ذوي الاختصاص لهذه الأفكار والظنون:

- **صوم رمضان يسبب النعاس والخمول في النهار:**

الصوم في حد ذاته، وكما ثبت في العديد من الأبحاث وحتى في الأبحاث التي أجراها غير المسلمين فيما يعرف بالصوم التجريبي، يؤدي إلى زيادة الوعي واليقظة بعكس ما يعتقده الكثير من الناس. كما أن التجارب التي أجريت على الصائمين خلال شهري شعبان ورمضان أظهرتا أن القياس الموضوعي للنعاس في النهار لم يظهر اختلافا بين شعبان ورمضان إذا حصل الصائم على نوم كاف في الليل.

ما يشكو منه البعض من زيادة النعاس في النهار، قد يعزى إلى احتمالات منها: التغير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ، وهذا يمكن أن يسبب النعاس، كما أن احتمال وجود تغيرات فسيولوجية مصاحبة للصيام كتغير إفراز هرمون الظلام (الميلاتونين) خلال الصوم بسبب التغير المفاجئ لساعات النوم والاستيقاظ، أو احتمال وجود بعض العوامل النفسية أو تغير المزاج التي تصاحب الصيام وتؤثر في النوم. وتبقى كل الاحتمالات

السابقة نظرية وتحتاج إلى تأكيد.

- **صوم رمضان يسبب السهر:**

يرتبط شهر رمضان لدى الكثير بالسهر خلال الليل. وتحدث تغيرات في نسق حياة المجتمع ككل ما يساعد على السهر خلال الليل، ويعزو البعض ذلك خطأ للصيام. ولكن الأبحاث العلمية تنفي ذلك وتظهر أن تغير السلوكيات ونمط الحياة في رمضان هو ما يسبب السهر. فساعة بدء الدوام تتأخر خلال رمضان وتنشط المحلات التجارية حتى ساعة متأخرة من الليل وكذلك القنوات الفضائية، وتكثر اللقاءات الاجتماعية بين الأقارب والأصدقاء حتى ساعة متأخرة من الليل. وينتج عن السهر نقص حاد في عدد ساعات النوم خلال الليل لدى البعض بسبب تلك التغيرات وليس بسبب الصيام ما قد يسبب الخمول والنعاس وتعكر المزاج خلال النهار والنوم نهارا لتعويض نقص النوم بالليل. وقد تبين في دراسة أجريت على طلاب كلية الطب في السعودية (عينة مكونة من 56 شابا وفتاة) انه لا يوجد اختلاف في مجموع ساعات النوم التي ينامها الشاب خلال شهري شعبان ورمضان، فقد نام المشاركون في البحث عدد الساعات نفسها خلال شهر شعبان والثلاثة الأسابيع الأولى من رمضان. ولكن الاختلاف كان ظاهرا وجليا في مواعيد وقت النوم والاستيقاظ. فقد تأخر وقت النوم لدى المشاركين من الساعة 11:30 مساء إلى حوالي الساعة الثالثة فجرا خلال الأسبوع الأول من رمضان واستمر هذا التغير في الأسابيع التالية وتأخر وقت الاستيقاظ من الساعة 6:30 صباحا إلى الساعة 8:45 صباحا خلال الأسبوع الأول من رمضان والساعة 9:15 صباحا في الأسبوع الثالث من رمضان. ولم يصاحب ذلك تغير في عدد أو مدة الغفوات خلال النهار. ويدعم تأثير تغيرات نمط الحياة على تأخر وقت النوم والسهر في رمضان بحث سابق أفاد أن وقت النوم يتأخر خلال رمضان عند غير المسلمين في الدول العربية.

## الإفراط في الطعام يؤثر في جودة النوم

- **صوم رمضان يسبب اضطراب وتقطع النوم في الليل:**

هناك نظرية تقول ان تغير نمط ومواعيد ونوعية الأكل الفجائية من النهار إلى الليل خلال شهر رمضان قد ينتج عنها زيادة عمليات إنتاج الطاقة (الأيض) خلال الليل ما قد يؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم خلال الليل وهذا قد يؤثر في الإيقاع اليومي لحرارة الجسم ويؤخر النوم. فدرجة حرارة الجسم تنقص حوالي نصف درجة مئوية قبل النوم في إيقاع يومي مستمر، ما يساعد على النوم، ولكن النظرية المطروحة تقول انه نتيجة لزيادة الأكل في رمضان، خلال الليل قد ترفع درجة حرارة الجسم ليلا، ما قد يؤدي إلى زيادة النشاط وعدم الشعور بالنوم خلال الليل. ويتبع ذلك خلال الصيام انخفاض درجة حرارة الجسم أثناء النهار والشعور بالنعاس، أو بصورة مبسطة تغير الساعة الحيوية في الجسم. وهذه إحدى النظريات المطروحة عن علاقة الصوم بالنوم، ولها ما يدعمها من الدراسات. لذلك فإن تأخر النوم الناتج عن الأكل سببه أن الكثير من الناس في رمضان يحاول النوم بعد وجبة ثقيلة وهذا خطأ. فتنظيم الأكل في الليل يحسن النوم. ففي بحث أجري على مجموعة من المتطوعين الذكور الأصحاء تبين عدم وجود اختلاف في النظام المعتاد لدرجة حرارة الجسم بين شهري شعبان ورمضان كما لم يوجد أي تغير مهم في النظام (الإيقاع) اليومي لإفراز هرمون الظلام (الميلاتونين) خلال الشهر الكريم أو في استقرار النوم حسب القياسات الموضوعية في المختبر حين تم تنظيم الأكل. في الدراسة السابقة تناول المشاركون العشاء قبل وقت نومهم بثلاث ساعات وتم إيقاظهم للسحور قبل صلاة الفجر بنحو 30-45 دقيقة.

لذلك وبناء على الدلائل المتوفرة من الأبحاث يظهر أن الصوم في حد ذاته لا يؤثر على جودة النوم، ولا يسبب زيادة النعاس خلال النهار، وأن التغيرات التي تحدث في النوم خلال شهر رمضان قد يكون مردها إلى تغير نمط الحياة خلال شهر الصوم.

لذلك ينصح الصائمون خلال الشهر الكريم بالانتظام في نمط الحياة اليومي وعدم التغيير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ، فنوم النهار لا يغني عن نوم الليل. كما ينصح الصائم بالحصول على ساعات نوم كافية خلال الليل والحصول بعد ذلك على غفوة قصيرة خلال النهار إن أمكن. علما بأن الإفراط في الأكل خلال الليل، وبالذات قبل النوم، يؤدي إلى اضطراب النوم وزيادة ارتداد الحمض إلى المريء، ما يؤثر على جودة النوم. وتزداد أهمية ما سبق ذكره في حق الأطفال، حيث يجب على الوالدين مراعاة حصول أطفالهم على نوم كاف خلال شهر رمضان. ◆◆

# التــوت
# علاج فعّال لفقر الدم وأورام الحلق واللثة

إعداد: سعيد جودة

**قال الامام الشافعي: "ورق التوت دليل على قدرة الله". وكان دليل الشافعي على ذلك أن ورق التوت واحد، لكن إذا أكلها دود القز أخرج حريراً، وإذا أكلها النحل أخرج عسلاً، وإذا أكلها الظبي أخرج مسكاً ذا رائحة طيبة.**
**فماذا عن فوائد ثمرة التوت؟**

قبل التوسع في الاجابة عن هذا السؤال يُعرّف التوت بأنه نبات في هيئة أشجار كبيرة ذات فروع كثيرة، وهو نوعان: التوت الأبيض، الذي تؤكل ثماره وتتغذى على أوراقه دودة القز، وتكون أزهاره ذات لون أصفر مائل الى الاخضرار، وأوراقه كثة. والأحمر أو البنفسجي وأشجاره أقل حجماً ونمواً من أشجار التوت الأبيض. وهناك نوع ثالث هو التوت الأسمر، وهو ما يوصف دوائياً، وهو المقصود كلما ذكر التوت في المجال العلاجي.

تحتوي ثمار التوت على أحماض التمار (Fruit acids) واهمها حمض الماليك وحمض الليمون، وتحتوي أيضاً على سكروز وعلى بكتين وحمض الاسكوربيك وفلافو نيدات وأهمها المركب روتين. كما تحتوي الثمار على بروتين ومواد دهنية وكالسيوم وحديد ونحاس وكوبلت وكبريت وبوتاسيوم وفوسفور ومنجنيز وكلور وفيتاميني أ، ج



وحمض كهرماني ومواد عفصية. أما الأوراق فتحتوي على فلافونيدات، ومن أهم مركباته الروتين ولكن بنسبة أعلى مما هو في الثمار.

## التوت في الطب القديم

لقد وجدت ثمار التوت في مقابر هواره واستعملها الفراعنة كغذاء وضمن الوصفات العلاجية. ويسمى التوت باللغة الفرعونية "الخوت" واللفظ قريب جداً من العربية.. وقد استخدم الفراعنة عصير التوت شراباً لعلاج حالات البلهارسيا وحرقان المعدة ولعلاج حالات الكحة والسعال الديكي.

وقال ابن سينا في التوت: "التوت صنفان احدهما الفرصاد الحلو والآخر هو المر الذي يعرف بالشامي وعصارته قابضة، خصوصاً اذا طبخت، ويمنع سيلان المواد الى الاعضاء، واذا طبخ ورقه مع ورق العنب وورق التين الاسود بماء المطر سود الشعر. ينفع القروح الخبيثة ليحفظها وعصارته تنفع ايضاً بثور الفم".

اما ابن البيطار فقال: "التوت صنفان احدهما الفرصاد وله سائر احوال التين، ولكن دونه، اما المر الذي يعرف بالشامي فالحلو منه حار رطب والحامض الشامي هو البرد والرطوبة والحامض يحبس أورام الحلق والفم وورقه نافع للذبحة وهو رديء للمعدة".

وقال داود الانطاكي في تذكرته: "التوت يصلح الكبد ويربي شحما ويزيد فساد الطحال ويطفئ اللهيب والعطش ويفتح الشهوة والسدد وينفع أورام الحلق واللثة والجدري والحصبة والسعال خصوصاً شراباً، يبرئ القروح وحروق النار طلاء.. أوقية ونصف من عصارة ورقه تخلص من السموم شراباً.. وثمرته بالخل تبريء من الشرى والشقوق ومع ورق الخوخ اخرج الدود حياً عن تجربة".

## التوت في الطب الحديث

يعتبر التوت مفيداً جداً في حالات فقر الدم وأورام الحلق واللثة، وله تأثيرات فعالة في خفض درجة الحرارة وفي حالات الحميات والحصبة. كما يفيد في حالات العطش، ويستخدم عصير التوت في المجال الطبي لاضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم. وقد اتضح في السنوات الأخيرة ان جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان.

وأكدت آخر الدراسات العلمية ان للتوت تأثيرا هرمونيا ذكريا، وهو بذلك يعتبر مفيداً لحالات الضعف الجنسي ويعمل أيضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول، وكذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.

ونظراً لاحتواء التوت على فيتامينات (A) و(B1) و(C). فهو مقوي ومرطب ومطهر وملين، ويستعمل ضد الوهن النفسي والنزيف والإمساك والتهاب الأمعاء وعلل الصدر. ويفيد التوت الشامي المصابين بفقر الدم وضعف الكبد والسعال والحصبه والجدري وأورام الحلق واللثه ويخفف الحرارة والعطش.

وقال خبراء التغذية في الاجتماع السنوي للجمعية الفسيولوجية الأمريكية، أن التوت، (الأحمر بالذات)، يحتوي على خليط من المركبات الكيميائية المفيدة مثل "فلافونويد" و"بوليفينول"، بالإضافة إلى مركبات "آنثوسيانين" التي تعطي الثمار لونها الأحمر أو الأرجواني أو الأزرق، وتعتبر مضادات قوية للأكسدة، وتتمتع بخصائص مضادة للالتهاب والتقرحات والفيروسات والسرطان.

## استعمالات التوت العلاجية

**من الداخل:**

● **الثمار:** مغذية ومقوية، يؤكل الناضج منها صباحاً على الريق لتليين المعدة، وينصح بعدم الاكثار منها.

● **العصير:** إذا اعدّ من الثمار الناضجة فهو حلو المذاق مغذ ومنق وملين للمعدة. ويوصف لفقر الدم ولكسل الكبد ولفتح الشهية. وإذا اعدّ من الثمار غير التامة النضج فهو شديد الحموضة (يحتوي 20-25 في المئة من حامض الليمون) قابض، مرطب، قاطع للعطش، ووصف كمضاد لمرض الحفر، ولارتفاع الحرارة، وللشعور بالعطش، وللاسهال والزحار وللحيض الغزير.

**الجرعة:** كوب واحد يشرب مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

● **شراب التوت:** يحضر من الثمار غير تامة النضج، حيث تعصر الثمار أولاً، ثم يضاف الى كل كوب من العصير المصفى كوب ونصف أو كوبان من السكر،

ويغلى حتى يأخذ قوام الشراب. يؤخذ هذا الشراب مع الماء المثلج صيفاً كشراب مبرّد ملطف، ويضاف إلى بعض الأدوية لتحليتها أو لتلوينها أو لجعلها مقبولة (كاضافته إلى زيت الخروع) ويعطى لوحده لعوقاً للأطفال لعلاج مرض القلاع والاسهال الالتهابي.

**الجرعة**: ملعقة صغيرة، مرتان الى ثلاث مرات يومياً.

كما يوصف للسعال والحصبة (ملعقة متوسطة في فنجان من الماء الساخن بعض الشيء، ثلاث مرات يومياً).

● **مستحلب الأوراق**: (60 غراماً لكل لتر ماء) تفرم الأوراق، ثم تضاف الى الماء وهي في حالة الغليان، وتطفأ النار ويصبر عليه ليستحلب من 15 الى 20 دقيقة. وهذا المستحلب يوصف لمرضى السكري.

**الجرعة**: فنجان واحد قبل الأكل ثلاث مرات. ويوصف للحميات المتقطعة (كوبان في اليوم).

**مغلي اللحاء**: (5-12 غراماً/ حسب العمر) تغلى في كوبين من الماء حتى يبقى النصف، ثم تؤخذ جرعة واحدة صباحاً على الريق: دواء مسهل للمعدة والأمعاء.

**من الخارج:**

● **مغلي الأوراق**: يفرم ما مقداره 60 غراماً من الأوراق، وتغلى مدة 15 دقيقة في ليتر ماء، ثم يصفى ويستعمل مضمضة لعلل الفم: قلاع، التهابات لثة، وجع اسنان، وغرغرة لالتهابات الحنجرة والذبحة اللوزية.

● **شراب التوت**: غرغرة مع قليل من الماء لأمراض الحنجرة: بحة، التهاب اللوزتين، خناق.

● **صبغة اللحاء**: تؤخذ قبضة من قشر الفروع الفتية المجفف والمقطعة وتنقع في الكحول لمدة اسبوعين. تستخدم من هذه الصبغة نقطة توضع على السن الوجيعة لتسكين الألم.

● **لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة:** يستخدم التوت الطازج بعد هرسه في هيئة قناع للوجه لمدة 20-30 دقيقة، ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر ويغسل الوجه بماء الورد، وتكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع.◆◆

## ورق التوت بدل الانسولين

أكدت دراسات أجراها الباحثون بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة، أن ورق التوت مفيد جدا لعلاج مرض السكر وقرحة المعدة، حيث يتم غلي ورق التوت في الماء وشربه كبديل عن الأنسولين والأدوية الأخرى. ويقول الدكتور سعيد شلبي، أستاذ الجهاز الهضمي والكبد بالمركز القومي للبحوث في مصر: "إن ورق التوت يحتوى على مواد حيوية عديدة ومركبات كيميائية لها تركيبة الأنسولين نفسها وتعمل عمله في الجسم، من حيث حرق السكر الزائد وضبطه عند المعدلات الطبيعية". وأضاف أن ورق التوت فيه مواد أخرى تحفز البنكرياس والغدد المسؤولة عن إفراز الأنسولين به على زيادة معدلات الإفراز، وبالتالي يخفض معدل السكر فى الدم. كما يعمل على حرق الدهون قبل ان تتحول الى سكر ضار. وعدّ الدكتور عبدالمجيد علي، أستاذ النباتات بوزارة الزراعة المصرية، نبات التوت من النباتات التي لها فوائد عديدة، وأن أوراقه تحتوي على مادة لها طعم مر يطلق عليها اسم المواد التيلينية، ولها فوائد طبية عديدة تتمثل في استخدامها كعلاج لإنقاص نسبة السكر في الدم والوقاية من ارتفاعه عن المعدلات الطبيعية. وقال: "إن الفوائد الجمة لأوراق التوت يعكف بعض العلماء والباحثين حاليا على تطويرها بحيث يتم استخلاص عقار فعال من ورق التوت لعلاج مرضى السكر. وأفاد الدكتور عبدالمجيد ان ورق التوت له فوائد أخرى، كعلاج أمراض المعدة المختلفة، خصوصاً القرحة الدموية ويخفف من آلام المغص الكلوي. وفي بعض الأحيان يتم استخدامه في إنقاص الوزن، لأنه يقلل من ضخامة حجم المعدة، وبالتالي تقليل كمية الطعام التي يتناولها الانسان.



# «الهيموفيليا» في سؤال وجواب

إعداد: كارين ضاهر

■ هل ثمة أنواع من الهيموفيليا؟

● تنتج الهيموفيليا عن نقص في أحد عوامل التخثر أو البروتينات التي تسمح بالتئام الجروح. ويختلف نوع الهيموفيليا بحسب عامل التخثر الناقص في الدم.

أما أنواعها فهي:

**هيموفيليا A**: هي الأكثر شيوعاً بين أنواع الهيموفيليا وتنتج عن نقص في عامل التخثر 8.

**هيموفيليا B**: هي ثاني الأنواع الأكثر شيوعاً وتنتج عن نقص في عامل التخثر 9.

**هيموفيليا C**: يعتبر هذا النوع نادراً وتختلف طريقة توارثه. وينتج عن نقص في عامل التخثر 11، وتعتبر الأعراض الناتجة عنه خفيفة عادةً.

■ كيف يظهر المرض لدى الطفل؟

● أكثر الأعراض شيوعاً هو النزف الذي يصعب وقفه عند التعرض لإصابة. علماً أن مرضى الهيموفيليا لا ينزفون بكميات كبرى مقارنةً مع غيرهم من الأطفال، إنما ينزفون لمدة أطول. ومن الأعراض التي يمكن ملاحظتها أيضاً، الازرقاق في الجسم على أثر ضربات بسيطة. لذلك، غالباً ما يتم التشخيص في سن سنة إلى 18 شهراً عندما تزداد حركة الطفل. أيضاً ينزف الطفل المصاب بسهولة في الأنف والفم واللثة ما أن يتعرض لضربة بسيطة أو حتى أثناء تنظيف أسنانه.

وغالباً ما يكون ذلك مؤشراً لإصابته بالهيموفيليا. أيضاً يسبب النزف في المفصل لدى مريض الهيموفيليا ألماً وصعوبةً في الحركة وتشوهاً في حال عدم

معالجته بالشكل المناسب. وتعتبر هذه أكثر مضاعفات الهيموفيليا شيوعاً. إضافةً إلى النزف في العضلات الذي يسبب التورم والألم والاحمرار، ما قد يؤدي إلى عطل دائم. أيضاً قد يكون ظهور الدم في البول أو الغائط من مؤشرات الإصابة بالهيموفيليا.

### كيف تحدَّد حدة المرض؟

● تختلف حدة المرض بحسب نسبة عوامل التخثر أو البروتينات في الدم. فلدى المرضى الذين تتعدى النسبة لديهم خمسة في المئة، لا يحصل النزف إلا خلال جراحة كبرى أو لدى اقتلاع الأسنان. وقد لا يشخص المرض لدى هؤلاء الأطفال إلا لدى تعرضهم لمضاعفات نتيجة النزف الزائد عند الخضوع لجراحة.

أما حالات الهيموفيليا المتقدمة، فهي تلك التي تكون نسبة عوامل التخثر 8 و9 لدى المريض أقل من واحد في المئة. عندها يتعرض الطفل للنزف لدى قيامه بأنشطة بسيطة في حياته الروتينية، وحتى في حال تعرضه لأي إصابة ظاهرة. وتجدر الإشارة إلى أن النزف يحصل غالباً في المفاصل وفي الرأس.

### ما أبرز المضاعفات التي قد تنتج عن المرض في حال عدم معالجته؟

● يمكن أن تنتج المضاعفات عن المرض نفسه أو عن العلاج، وأهمها:

**النزف الداخلي الحاد**: قد تسبب الهيموفيليا نزفاً حاداً في العضلات يؤدي إلى تورّم في أحد الأطراف. وهذا التورم نفسه قد يسبب ضغطاً على الأعصاب ما يسبب تنميلاً أو ألماً وبالتالي قد يصبح استعمال الطرف صعباً للمريض.

**تضرر في المفاصل**: قد يسبب النزف الداخلي تضرراً، أيضاً في المفاصل بسبب الضغط عليها. علماً أن الألم قد يكون حاداً وقد يجد المريض صعوبةً في استعمال الطرف المصاب أو في تحريك المفصل. وفي حال تكرار النزف وعدم الحصول على العلاج المناسب، يمكن أن يقع عطل دائم في المفصل أو الإصابة بالتهاب المفاصل.

**الالتهاب**: يحتاج مرضى الهيموفيليا عادةً إلى دم، وهذا الدم الذي ينقل إليهم قد يكون ملوثاً . وفيما كثرت حالات الإيدز والكباد حتى الثمانينات بين مرضى الهيموفيليا بسبب الدم الملوّث الذي ينقل إليهم، أصبحت عملية نقل الدم آمنة أكثر مع اتباع خطوات ضرورية للتأكد من نقاوة الدم الذي تم التبرع به. وبالتالي تراجع خطر الإصابة بالالتهابات بنسبة واضحة بعد استعمال التقنيات الحديثة لتنقية الدم. رغم ذلك، لا يزال ممكناً أن يصاب المرضى الذين يحتاجون إلى نقل الدم، بأمراض أخرى. لذلك، من الأفضل أن يحصل مريض الهيموفيليا على لقاح ضد الكباد «أ» و «ب».

**ردود فعل مضادة للعلاج بعامل التخثر**: تنمو لدى بعض مرضى الهيموفيليا بروتينات في الدم مضادة لعوامل التخثر المعتمدة في العلاج.

### ما الإجراءات الوقائية التي يمكن اتخاذها لحماية الطفل المصاب بالهيموفيليا من النزف الزائد؟

● كون الطفل المصاب بالهيموفيليا أكثر عرضة للنزف الزائد على أثر تعرّضه لإصابة، ثمة إجراءات وقائية يمكن اتخاذها لحمايته، أهمها:

1. من الأفضل أن يشتري الأهل الألعاب المناسبة لأطفالهم في هذه الحالة، بحيث تكون أكثر أماناً ولا تعرّضهم للأذى.
2. يجب أن يعمل الأهل على تشجيع الطفل على عادات صحية وسليمة كممارسة الرياضة لتقوية العضلات والحد من النزف. ومن أهم أنواع الرياضة التي ينصح بها السباحة وركوب الدراجة والمشي وكلّها تقوي العضلات وتحمي المفاصل. أما كرة القدم والملاكمة وغيرها من أنواع الرياضة التي يرتفع فيها احتمال حصول إصابة، فلا ينصح بها لمريض الهيموفيليا.
3. يجب أن يحافظ الطفل على وزن صحي لأن زيادة الوزن قد تسبب ضغطاً في مواضع معينة ما يزيد خطر حوادث النزف. وقد تكون ثمة حاجة إلى استعمال تجهيزات الحماية لمفاصل الطفل عند تعلّمه المشي وعندما يبدأ بالحركة.
4. يجب التشديد على حالة الطفل الخاصة في ما يتعلّق بأنواع الرياضة التي قد تعرّضه للأذى.

5. من الأفضل أن تعطى للطفل اللقاحات تحت الجلد وليس في العضل لتجنب النزف في العضلات.
6. قبل الخضوع لجراحة، بما فيها العمليات التي تجرى للأسنان، قد ينصح الطبيب بزيادة معدلات عوامل التخثر . كما قد يكون من الأفضل أن يحصل الطفل على جرعات من عوامل التخثر أثناء العملية وبعدها حفاظاً على معدلات مناسبة منها ولتحسين عملية التئام الجروح ولتجنب النزف بعد الجراحة.
7. من الضروري الحفاظ على صحة الأسنان وسلامتها.
8. تبين وجود علاقة ما بين تناول الأسبرين ومشكلات النزف، لذلك قد يكون من الأفضل الامتناع عن تناول الأسبرين ومشتقاته.

## تطور العلاج عبر العصور

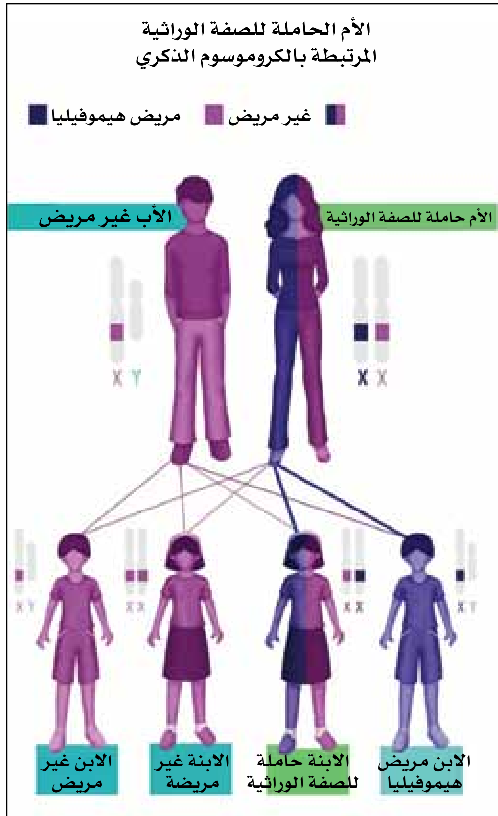
**عام 1900**: كان من الممكن نقل الدم إلى المصاب الذي نزف بنسبة عالية، لكن التبرع بالدم لم يكن ممكناً إلا من أفراد العائلة. وفي ذلك الوقت، لم يكن من الممكن حفظ الدم وكان معدل الحياة لمريض الهيموفيليا لا يتعدى 13 سنة. ونتجت معظم الوفيات عن نزف في الأعضاء الحيوية على أثر التعرض لإصابة أو بعد جراحة.

**في الخمسينات**: أصبح بلازما الدم متوافراً لكن لم تتوافر فيه الكمية الكافية من العامل الذي يحتاجه المريض.

**عام 1965**: ساعد Cryoprecipitate، أي المرسّب البردي، في تطوير العلاج إلى حد ما، وكان يوضع في قعر الكيس الذي يحتوي على البلازما وكان يحتوي على نسبة أعلى من العامل الناقص لدى المريض ويتم تجميده بعدها ويعطى في تقنية معقدة تجرى في المستشفى.

**عام 1970**: توافر العامل الناقص المركّز بالكميات المناسبة.

**عام 1980**: أصيبت نسبة 80 في المئة من المصابين بالهيموفيليا بالأيدز نتيجة تلوّث الدم الذي نقل إليهم.




**عام 1985**: توافرت التقنية التي تسمح بتعطيل الفيروسات الموجودة في الدم لدى نقله.

**عام 1995**: بات العلاج الوقائي هو الأساس في معالجة الهيموفيليا في الولايات المتحدة بدلاً من الانتظار حتى يحصل النزف الحاد والمتكرر للمعالجة. وبالتالي أصبح العامل الناقص يعطى بانتظام للوقاية من النزف وتحسين نوعية الحياة. لكن للأسف، حتى الآن، لا تتعدى نسبة المرضى الذين ينعمون بالعلاج المناسب والصحيح 25 في المئة، أما الآخرون فيعانون مضاعفات المرض ويموتون في سن مبكرة بسبب سوء المعالجة. وهذا ما يدعو إلى العمل على نشر العلاج الوقائي الذي يوفر للمريض نوعية حياة أفضل لا يتأثر فيها بمرضه فيعيش بصورة طبيعية كأي شخص آخر. ◆◆



# أشعة الشمس وتداعياتها المرضية ومكامن فوائدها

إعداد: كمال جبر

**يعتبر شهر آب (أغسطس) من أشد شهور فصل الصيف حرارة، الأمر الذي يستدعي أخذ الحيطة والحذر تجنباً للأمراض الناجمة عن أشعة الشمس، وبخاصة الأشعة فوق البنفسجية (UVA)، التي تؤثر في البشرة بطرق مختلفة، حيث تتلف الخلايا وتدمرها.**

ولا تقتصر أضرار الشمس على آثار تظهر لاحقاً، بل يمكن أن يكون الضرر مباشراً من خلال حروق في الجلد مع ما يرافقها من أعراض، علماً أن الحروق والأعراض الناتجة عنها تكون بدرجات مختلفة.

وغالباً ما تكون الحروق الناتجة عن التعرّض المفرط لأشعة الشمس بسيطة من الدرجة الأولى وتسبب احمراراً وآلاماً في الساعات الأولى تليها أعراض حادة خلال يوم أو اثنين. لكن يمكن أن تكون الحروق أكثر

خطورة وتظهر على أثرها تقرّحات فتكون من الدرجة الثانية، وأضرار الشمس قد تكون ظاهرة كما يمكن أن تكون خفية تظهر آثارها ومضاعفاتها لاحقاً، وتكمن المشكلة في أن الأطفال يمضون فترات طويلة خارج المنزل حيث يكونون عرضة لأشعة الشمس وأضرارها، خصوصاً في الصيف. لذلك تعتبر الوقاية ضرورية في كل الأوقات.

ومخاطر الشمس لا تتعلّق بالجمال فقط، ولكنها تؤدّي أيضاً إلى مشاكل صحية. وكلما زادت مرّات الاصابة بحروق شمس حادّة، زادت احتمالات الاصابة بالسرطان من النوع الأخطر والأكثر فتكاً: سرطان الخلايا الصبغية، الذي قد يموت الإنسان منه في غضون ثلاثة أشهر. والبشرة الفاتحة حسّاسة بصفة خاصة لآثار الشمس وأكثر عرضة لتشكّل التجاعيد.

ويصدر من الشمس نوعان من الأشعة: أشعة مرئية وأشعة غير مرئية. وتعرف الأشعة غير المرئية بالأشعة فوق البنفسجية (UVA) وهي ثلاثة أنواع، أي وبي وسي (A, B, and C) أشعة (سي) تُمتص بواسطة طبقة الأوزون المحيطة بالأرض وهي أخطر أنواع الأشعة فوق البنفسجية، وقد ظهر العديد من حالات الأورام الجلدية في بعض أجزاء من العالم نتيجة اختراق هذا النوع من الأشعة لطبقة الأوزون، وتستخدم هذه الأشعة صناعياً في التعقيم. وأشعة (بي) تؤثر في الطبقة السطحية من الجلد (البشرة)، وهذا النوع من الأشعة لا يخترق الزجاج. أما أشعة (أي) فتخترق عمق الجلد وليس لها فصول معينة تزداد فيها، كما أنها تخترق الزجاج.

ويزداد تركيز هذه الأشعة في الصيف وفي الأماكن المرتفعة وتزداد تركيزاً كلما اقترينا من خط الاستواء. كما تزداد مضار هذه الأشعة في وجود رياح، كما أن الأسطح المائية والرمل والثلوج تعكس هذه الأشعة، حتى في وجود غيوم فجزء من هذه الأشعة يخترقها.

## الأشعة فوق البنفسجية

تتألّف الأشعة فوق البنفسجية التي تصل إلى سطح الأرض، أساساً، من الأشعة الطويلة الموجات (ألف) ونسبة قليلة من الأشعة (باء) ذات الموجات الأقصر طولاً. والجدير بالذكر أنّ الغلاف الجوي يمتصّ معظم الأشعة (باء) والأشعة (جيم) ذات الموجات القصيرة جداً. وتتأثّر مستويات الأشعة فوق البنفسجية بالعوامل الآتية:

- موقع الشمس في السماء: كلّما زاد ارتفاع الشمس في السماء زاد مستوى الأشعة فوق البنفسجية، مع زيادة في نسبة الأشعة (باء)/الأشعة (ألف). وبالتالي فإنّ مستويات الأشعة فوق البنفسجية تختلف على مدار اليوم والسنة.
- خط العرض: كلّما اقتربنا من المناطق الاستوائية زادت مستويات الأشعة فوق البنفسجية.
- حجم السحاب في السماء: تبلغ مستويات الأشعة فوق البنفسجية ذروتها عندما تكون السماء خالية من الغيوم. غير أنّ وجود الغيوم لا يمنع ارتفاعها نظراً لتشتّتها ضمن الغلاف الجوي.
- الارتفاع: في المرتفعات يقلّ سمك الغلاف الجوي وينخفض حجم الكتلة الهوائية، ما يؤدي إلى امتصاص نسبة أقلّ من الأشعة فوق البنفسجية.
- الأوزون: يمتصّ الأوزون الموجود في الغلاف الجوي بعض الأشعة فوق البنفسجية التي يمكنها، خلاف ذلك، بلوغ سطح الأرض. ويؤدي استنزاف طبقة الأوزون إلى ارتفاع مستويات الأشعة (باء) ولا يؤثّر إلاّ قليلاً في مستويات الأشعة (ألف).
- القدرة الانعكاسية لسطح الأرض: تعكس المساحات العشبية والتربة والمياه أقلّ من 10 في المئة من الأشعة فوق البنفسجية، ويعكس الثلج غير المشوب نسبة من تلك الأشعة تصل إلى 80 في المئة، أمّا رمال الشواطئ الجافة ورغوة البحار فتعكس نحو 15 في المئة و25 في المئة على التوالي.

ولا يمكن رؤية الأشعة فوق البنفسجية ولا حتى الشعور بها. وعليه لا بد من قياسها لتحديد

مستواها على سطح الأرض (مستواها في المحيط) بدقة. وتجمع قياسات الأشعة فوق البنفسجية، مثل المؤشّر الشامل للأشعة الشمسية فوق البنفسجية بين جميع الأشعة الشمسية فوق البنفسجية، مع مراعاة قدرتها على إلحاق أضرار بالبشرة. وإذا لم تتوافر القياسات اللازمة، يمكن تقدير مستويات الأشعة فوق البنفسجية المنتشرة في المحيط بالاستناد إلى خط العرض الجغرافي.

وفيما يخص الأفراد، يعتمد التعرّض للأشعة فوق البنفسجية أيضاً على عوامل مثل السلوك المُنتهج إزاء الشمس ومدى استخدام المواد اللازمة للوقاية من أشعتها، كالألبسة والقبّعات والنظّارات والمواد الحاجبة لأشعة الشمس، أثناء القيام بأنشطة في الهواء الطلق (بما في ذلك الأنشطة المهنية). ومن العوامل الأساسية نوع البشرة. فالأشخاص الذين لهم بشرة فاتحة اللون يعانون من حروق الشمس بصورة أكبر مقارنة بالأشخاص من ذوي البشرة الداكنة.

## الآثار الصحية الناجمة عن التعرّض المفرط للأشعة فوق البنفسجية

تمكّنت منظمة الصحة العالمية، باستخدام بيّنات جمعتها من المؤلفات العلمية بشكل منهجي، من الكشف عن تسعة آثار صحية ضارّة، يبدو بوضوح أنها ناجمة عن التعرّض للأشعة فوق البنفسجية. كما قامت بتقييم عبء المراضة والوفاة الذي تتسبّب فيه تلك الآثار على الصعيد العالمي. والأمراض التسعة التي شملها التقييم هي:

- الورم الميلانيني الخبيث: الورم الجلدي ورم خبيث شديد الوخامة. وينطوي ذلك المرض، على الرغم من تحسّن وسائل علاجه، على مخاطر صحية كبيرة. وتشير التقديرات الواردة في تقرير منظمة الصحة العالمية إلى أنّ التعرّض للأشعة فوق البنفسجية يتسبّب في 50 في المئة إلى 90 في المئة من عبء المرض الناجم عن الورم الميلانيني.
- سرطان الخلايا الجلدية الحرشفية: هذا نوع آخر من أنواع السرطان الخبيثة التي تصيب الجلد وتتطوّر، عموماً، بسرعة أقلّ من سرعة تطوّر الورم الميلانيني، كما أنّ احتمال تسبّب هذا المرض في الوفاة والعجز أقلّ وروداً. والجدير بالذكر أنّ 50 في المئة إلى 70 في المئة من العبء العالمي الإجمالي الناجم عن سرطان الخلايا الجلدية الحرشفية مردّه التعرّض للأشعة فوق البنفسجية.
- سرطان الخلايا الجلدية القاعدية: يظهر هذا النوع من السرطان الجلدي، أساساً، لدى المسنين ويتطوّر ببطء عن طريق الانتشار الموضعي. وتشير التقديرات إلى أنّ 50 في المئة إلى 90 في المئة من معدلات وقوع المرض والوفيات الناجمة عنه مردّها التعرّض للأشعة فوق البنفسجية.
- سرطان الخلايا الحرشفية الذي يصيب القرنية أو الملتحمة: وهو ورم نادر يصيب سطح العين. ويتسبّب التعرّض للأشعة فوق البنفسجية في نحو 50 في المئة إلى 70 في المئة من عبء المرض الناجم عن هذا الورم.

وتحدث الحالات المرضية التالية أيضاً نتيجة التعرّض المفرط للأشعة فوق البنفسجية، غير أنّ هناك ارتياباً كبيراً بخصوص التقديرات المتعلّقة بعبء المرض الإجمالي الناجم عنها، إذ لا يوجد سوى عدد قليل من المعطيات بشأن معدلات وقوعها و/أو مدى صلتها بالتعرّض للأشعة فوق البنفسجية، وتلك الأمراض هي كالآتي:

- تجعّد البشرة الناجم عن ضوء الشمس: يتجلى هذا الضرر الشمسي المزمن في تطوّر حالات مرضية جلدية تُسمى التقران الشمسي. ويسبق ذلك التقران، في حالات نادرة، ظهور حالات خبيثة من المرض. ويتسبّب التعرّض للأشعة فوق البنفسجية في مجمل عبء المرض الناجم عن التقرانات الشمسية.
- الحروق الشمسية: قد تكون تلك الحروق وخيمة ومنفّطة، ومجمل عبء المرض الناجم عنها مردّه التعرّض للأشعة فوق البنفسجية.

- الكاتاراكت القشرية: الكاتاراكت مرض يصيب العين ويؤدي إلى زيادة عتامة عدسة العين، ما يفضي إلى ضعف البصر والعمى في آخر المطاف. ويزيد تعرّض العين لأشعة الشمس على مدى فترات طويلة من مخاطر الإصابة بنوع معيّن من أنواع الكاتاراكت يُدعى الكاتاراكت القشرية. والجدير بالذكر أنّ التعرّض للأشعة فوق البنفسجية يتسبّب، بشكل مباشر، في 5 في المئة من عبء المرض الإجمالي الناجم عن الكاتاراكت.
- الظفرة: وهو بروز لحمي جناحي الشكل يظهر على سطح العين. وتشير التقديرات إلى أنّ 40 في المئة إلى 70 في المئة من عبء المرض الإجمالي الناجم عن الظفرة مردّه التعرّض للأشعة فوق البنفسجية.
- إعادة تنشيط هربس الشفة: يتسبّب التعرّض المفرط للأشعة فوق البنفسجية في كبت المناعة وإعادة تنشيط فيروس الهربس البسيط (الفيروس الذي يسبّب طفح الشفة المؤلم). والجدير بالذكر أنّ 25 في المئة إلى 50 في المئة من عبء المرض الإجمالي الناجم عن هربس الشفة مردّه التعرّض للأشعة فوق البنفسجية.

## الأشعة فوق البنفسجية الأكثر ضرراً

وعن تضرر الجلد نتيجة التعرض لأشعة الشمس قال د. زيد فاضل، اختصاصي الأمراض الجلدية، إن أشعة الشمس تحتوي على أطياف عدة، منها الأشعة تحت الحمراء، والضوء المرئي، وأكثرها ضرراً على الجلد هي الأشعة فوق البنفسجية، وكثرة التعرض لها يؤدي إلى أضرار عديدة، مثل التجاعيد، حيث أن الأشعة فوق البنفسجية تخترق الجلد وتؤدي إلى ضرر في الكولاجين، وهو بروتين مسؤول عن تماسك الجلد وإبقائه نضراً وحيوياً، وتؤدي إلى تكسير الكولاجين ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد. وقد بينت إحصائية سابقة أن 80 في المئة من مظاهر شيخوخة الجلد سببها الشمس، كما يؤدي التعرض للشمس لظهور النمش والبقع الداكنة على الوجه، والأرجل واليدين.

وأضاف الدكتور زيد: إن اسمرار الجلد ينتج من التعرض بكثرة للأشعة الشمسية ونتيجة لإفراز صبغة الميلانين الداكنة لمنع الأشعة فوق البنفسجية من إحداث أي ضرر على الجلد، ولكن لا يمنع الحروق الشمسية في المستقبل. وتلك الحروق تحدث نتيجة فرط التعرض للأشعة فوق البنفسجية وتخترق طبقات الجلد وتؤدي إلى موت بعض الخلايا الجلدية، ونتيجة لذلك يستجيب الجسم ويزداد تدفق الدم إلى المنطقة المتضررة لإزالة خلايا الجلد الميتة ويؤدي إلى احمرار المنطقة المصابة. وقد تؤدي الحروق الشمسية إلى أضرار في الحمض النووي الـDNA، وهذا بدوره قد يؤدي للإصابة بالأورام الجلدية.

**الأشعة فوق البنفسجية مسبب رئيسي لسرطان الجلد**

وأشار إلى أن سرطان الجلد يصيب بشكل رئيسي البالغين ذوي البشرة البيضاء/ الفاتحة اللون الذين تحرقهم الشمس بسهولة ولا يسمرون إلا نادراً، وخصوصاً أصحاب هوايات أو أعمال تمارس في الهواء الطلق وفي مناطق مشمسة من الكرة الأرضية، كما يصيب سرطان الجلد مستخدمي أسرة التشميس ومن يكثرون من حمامات الشمس.

وتابع الدكتور زيد: يصاب بعض الأشخاص بأمراض جلدية نادرة تتميز بالحساسية الضوئية التي قد تسوء عند التعرض للشمس مثل المصابين بداء الذئبة الحمراء" مرض من أمراض الالتهابية المزمنة"، والبورفيريا "مجموعة من الاضطرابات التي تتسبب فيها تراكم المواد الكيمائية التي تسمي – البروفين- في الجسم"، كما قد تتفاقم بعض أنواع الاكزيما النادرة عند التعرض للشمس "الاكزيما الضوئية"، وينصح مرضى الحساسية الضوئية بالابتعاد عن الشمس، ومع ذلك فإن أغلبية مرضى الاكزيما لا يتأذون من أشعة الشمس، كما يتحسن اغلب مرضى الصدفية عند التعرض للجو المشمس، وتعتبر الشمس مصدراً مهماً لفيتامين "د" الذي

يتم تكوينه في الجلد عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

ونصح الدكتور زيد بتغطية الجلد بالملابس مع ارتداء غطاء الوجه والرأس ونظارات شمسية للوقاية من الأشعة فوق البنفسجية، والبقاء في الظل معظم الوقت بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة مساء وعندما يكون الجو مشمساً، ومغادرة المكان قبل أن يبدأ الجلد بالاحمرار او الاحتراق، وإبعاد الأطفال الرضع عن أشعة الشمس المباشرة.

واستعمال مستحضر الواقي الشمسي له عامل حماية شمسية (SPF 30) أو أكثر ليحميك من الأشعة فوق البنفسجية على أن يكون عليه شعار الحماية للأشعة فوق البنفسجية، ووضعه على الجلد فترة الخروج في الشمس ووضعه مجدداً بعد ساعتين وبعد السباحة والتجفيف بالمنشفة. لا يفيد الواقي الشمسي 100 في المئة عند استخدام الملابس الداكنة، وكذلك لا يغني غطاء الوجه 100 في المئة عند استخدام الواقي لكونه غير داكن تماماً.

## إرشادات التعرض للشمس

وعن فوائد التعرض للشمس قالت الدكتورة ميساء أبو علي، استشاري طب الأطفال: "من المهم أن ندرك أن التعرض لأشعة الشمس له آثاره النافعة والضارة على حد سواء. وأهم فائدة من التعرض لأشعة الشمس هي أنها تساعد الجسم البشري على إنتاج فيتامين (د) المهم للحفاظ على صحة العظام، والوقاية من الأمراض، مثل الكساح عند الأطفال، وهشاشة العظام في الكبار. ونقص فيتامين (د) مشكلة صحية معترف بها، خصوصاً بين الأفراد ذوي البشرة الداكنة، أو أولئك الذين لا يحصلون على قدر كاف من التعرض للشمس. وهي مشكلة واسعة الانتشار في منطقة الشرق الأوسط".

وعن الآثار الضارة للشمس ذكرت: "إن رابط الصلة بين التعرض لأشعة الشمس وسرطان الجلد بما في ذلك سرطان الخلايا، هو نوعان من موجات أشعة الشمس الفوق البنفسجية، والتي تتلف الحمض النووي، وتؤدي إلى حروق الشمس وقد يؤدي إلى شيخوخة مبكرة، وإلحاق الضرر أيضاً بخلايا الجلد. والإصابة بحروق الشمس أكثر خطورة من التعرض لها أكثر من مرة. ومن المهم أن نتذكر أنه لا يوجد تسمير صحي، وأي تغيير في جلد الإنسان حتى من دون وجود حروق الشمس، يعني أنه قد تعرض للتلف".

وأشارت الدكتورة ميساء إلى أن الحماية من أشعة الشمس مهم بشكل خاص للأطفال لأن بشرتهم تكون أكثر حساسية، والتعرض لأشعة الشمس خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، وخاصة الإصابة بحروق الشمس، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بسرطان الجلد في مرحلة البلوغ. وهنا بعض التوجيهات التي ينبغي اتباعها من قبل الأهل لحماية أطفالهم:

- الأطفال ما دون السنة من العمر يجب ألا يبقوا مطلقاً تحت الشمس، بل في الظل مع حماية كاملة للجلد بواسطة الثياب الخفيفة (قماش طبيعي) وحماية الرأس والوجه والعينين.
- الأطفال اقل من ستة أعوام يجب ألا يتعرضوا لأشعة الشمس لفترات طويلة.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس من 10 صباحاً حتى 3 ظهراً، لأن في هذا الوقت تكون أشعة الشمس أكثر حدة.
- الباس الطفل ثياباً تحميه من أشعة الشمس، مثل الأكمام الطويلة والقبعات واسعة الحواف، والنظارات الشمسية.
- اختيار واقٍ من الشمس واسع الطيف يحمي من الأشعة فوق البنفسجية.
- اختيار واقٍ شمسي غير كيميائي مكون من أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم، لأن واقيات الشمس الكيميائية تشكل حاجزا ولا تمتصه البشرة.
- تطبيق واقٍ من الشمس قبل 30 دقيقة من التعرض لها، وإعادة تطبيقه كل ساعتين، أو بعد السباحة أو التعرق.
- معظم الناس لا تتعرض بشكل كاف إلى أشعة الشمس وغيابها عن بعض المناطق مثل شحمة الأذن.
- تطبيق واقٍ من الشمس حتى في الأيام الغائمة،

لان أشعة الشمس تصل إلى الأرض أيضا من خلال السحب.

- تناول الأطعمة الغنية بالمواد المضادة للأكسدة مثل الطماطم والتوت، وكذلك الشاي الأخضر والأسماك كونها تساعد على حماية الجلد ضد السرطان وما يسببه من أضرار.

**علاج حروق الشمس عند الأطفال:**

- عند إصابة طفل أقل من سنة واحدة من العمر، يجب الذهاب لمراجعة الطبيب فوراً.
- بالنسبة للأطفال الأكبر من السنة الأولى من العمر، الذهاب لرؤية الطبيب إذا كانت هناك تقرحات، ألم شديد وحمى، أو مساحة كبيرة من الجلد أصيبت بحروق.
- اعطاء الطفل الكثير من السوائل، لان التعرض لأشعة الشمس والحروق يمكن أن تؤدي إلى جفاف.
- منح الطفل حماماً بارداً.
- تطبيق مرهم خفيف، كالصبار.
- تجنب أية أدوية أخرى موضعية مثل هيدروكورتيزون، الكحول أو المسكنات.
- اعطاء الطفل مضاد للالتهابات والحمى والتأكد من كمية الجرعات التي يحددها طبيب الأطفال الخاص بك.

## ضربة الشمس

هي حالة مرضية طارئة قد تحدث بصورة مفاجئة وتتطلب إسعاف المريض فوراً لتقديم العناية الطبية له بأسرع ما يمكن، وتحدث ضربة الشمس عند التعرض إلى جو حار لفترات طويلة وفقد كمية كبيرة من السوائل والأملاح في العرق دون تعويض.

والفئات الأكثر عرضة للإصابة بضربة الشمس هي: كبار السن، المصابون بالإسهال، والذين يعانون أمراضاً مزمنة مثل مرضى السكري ومرضى الكلى والبدناء.

**أعراض ضربة الشمس:**

- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- سخونة واحمرار وجفاف الجلد.
- صداع.
- دوار.
- تشنجات عضلية.
- فقدان الوعي.

**طريقة إسعاف المصاب بضربة الشمس:**

- نقل المصاب إلى الظل بعيدا عن أشعة الشمس أو إلى مكان بارد إن أمكن ورفع القدمين قليلا عن مستوى الجسم.
- خلع ملابس المصاب.
- ترطيب جسم المصاب باستعمال فوطة مبللة بماء فاتر خصوصاً على الرأس والرقبة والأطراف.
- تهوية المصاب بواسطة اليدين أو مروحة كهربائية.
- نقل المصاب فوراً إلى المستشفى لإكمال العلاج.

**كيف تتجنب ضربة الشمس:**

- أكثر من شرب السوائل.
- ارتد الملابس القطنية الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة.
- استعمل المظلة الشمسية دائماً.
- تجنب البقاء داخل السيارة لمدة طويلة في الجو الحار.
- تجنب ممارسة التمارين الشاقة في الجو الحار أو الرطب، وخصوصاً وقت الظهيرة.

**تنبيه:**

- يجب عدم إعطاء المصاب أية سوائل عن طريق الفم إذا كان فاقداً للوعي منعا لوصولها إلى الرئتين.
- الإلمام بالأعراض والعلامات الأولى لضربة الشمس والعمل على معالجتها بسرعة. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن الموقع الالكتروني "دار الخليج".

# من كل واد نصيحة

## الكركديه والخروب والعرقسوس.. مشروبات رمضانية تحميك من الأمراض

يفقد الجسم الكثير من السوائل أثناء فترة الصيام بسبب طبيعة العمل أو شدة الحر، ويحتاج الجسم إلى كمية من الماء لا تقل عن لترين إلى ثلاثة لترات يومياً، لذا لا بد من تعويض هذه السوائل عند الإفطار، لتعود الحيوية إلى الجسم في أقصر فترة بعد الصوم... لذا ينصح الأطباء بتناول العرقسوس والكركديه والعدس والرطب كمشروبات وأغذية تفيد الصائمين من الناحية الصحية، حيث انها تزود جسم الصائم بالسوائل بعد فترة طويلة من الصيام.

وقد أكدت دراسة حديثة أن بعض المشروبات الشعبية المعروفة في مصر والتي تستخدم كمشروبات منعشة ومضادة للعطش، تحتوي على العديد من المواد "الفيتو كيميائية" ذات التأثيرات المختلفة المقاومة للعدوي البكتيرية في الغذاء والماء والمسببة للإسهال والدوسنتاريا والتسمم الغذائي.

وأوضحت الدكتورة ميرفت أحمد، رئيس وحدة الأغذية الخاصة بالمعهد القومي للتغذية في مصر، أنه تم فحص 28 مستخلصاً مائياً محضراً بطرق وتركيزات مختلفة لحوالي أربع نباتات مصرية هي الكركديه والتمر هندي والعرقسوس والخروب لدراسة مدي تأثيرها ضد10 سلالات من البكتيريا المرضة كالسالمونيلا المسببة لمرض "التيفود" و"الباراتيفيود"، وكذلك بكتيريا "الشيجيلا" و"الايكولاي" و"الباسلاسلس".

وخلصت النتائج إلى أن الكركديه له نشاط واضح ضد جميع السلالات البكتيرية المختبرة، وكانت الأفضلية للمستخلص المحضر بعد 24 ساعة من النقع علي البارد، حيث أظهر تأثيراً مانعاً لنمو تسعة أنواع من الميكروبات المختبرة، يليه مستخلص جذور العرقسوس وكان تأثيره مثبط لثمانية أنواع من البكتيريا المرضة، أما التمر هندي المحضر بعد 12 ساعة من النقع علي البارد فكان مضاداً لسبعة أنواع من البكتيريا المختبرة.

أما عن المشروبات المفضلة في شهر رمضان، فقد أكد الأطباء أن العرقسوس من المشروبات المفيدة للصائمين، نظراً لحلاوته حيث يحتوي على بعض المكونات التي تعادل حلاوتها 50 مرة حلاوة السكر العادي، ويحتوى أيضاً على مواد لها خاصية طاردة للبلغم.

واللون الأصفر نتيجة احتوائه على مواد مضادة للأكسدة تعرف بالفلافونويدات، والتي تمثل نوعاً من الوقاية من بعض أمراض القلب والأوعية الدموية وكذلك بعض أنواع السرطان، وذلك عن طريق التخلص من زيادة الجذور الحرة في الجسم والناتجة من التلوث البيئي والتدخين والإفراط في تناول الدهون، ويعمل العرقسوس كمضاد للالتهابات.

وينصح الأطباء بعدم الإفراط في تناوله العرقسوس بالنسبة لمرضى القلب الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، حيث أنه يعمل على زيادة طرح البوتاسيوم في البول والاحتفاظ بالصوديوم مما يمثل خطورة على المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

كما أفادت دراسة حديثة بأن العرقسوس يساعد على شفاء قرحة المعدة، كما أنه يساعد على ترميم الكبد لإحتوائه على معادن مختلفة، ويدر البول، ويفتح الشهية، ويسهل الهضم، كما أنه يعتبرأفضل شراب مرطب للمصابين بمرض السكر لخلوه تماماً من السكر العادي.

وأوضحت الدراسة أن العرقسوس منشط عام للجسم، كما أنه يفيد في شفاء الروماتيزم، ويساعد على تقوية جهاز المناعة في الجسم.

وخلصت الدراسة أن العرقسوس مقو ومنق للدم، ولكن الباحثين ينصحون بعدم تناول العرقسوس في حالات ارتفاع ضغط الدم، وذلك لأنه يسبب احتباس السوائل.

وبخصوص الكركديه أفادت دراسة علمية حديثة بأنه يحتوي على عدد من الأحماض النباتية التي

تفيد فى الهضم، وتزيل الحموضة من المعدة.

وأوضحت الدراسة أن الكركديه يستطيع علاج الإسهال وتطهير المعدة، كما أنه مفيد لعلاج الصدر، كما يستطيع أيضاً خفض ضغط الدم المرتفع.

يذكر أن الإكثار من تناول شراب الكركديه قد يضر ضعاف الكلى، وذلك لأنه يحتوي على الأكسالات التى ترسب وتكون حصوات الكلى.

وبالنسبة للخروب أكدت دراسة حديثة أجريت في المركز القومي للبحوث بالقاهرة، أنه مرطب في الصيف ومجدد للنشاط ومقوي للمعدة ومدر للبول، بالإضافة إلي قدرته على علاج القولون العصبي.

وأشار الدكتور هشام أمين بقسم الصناعات الغذائية بالمركز، إلى أن شراب الخروب ينشط إفراز المرارة ويهدئ من الحركة الزائدة للأمعاء ويقلل من فقد السوائل الذي يصاحب حالات الإسهال والتي تؤدي لفقد الأملاح والجفاف.

وأظهرت دراسة علمية فائدة مشروب التمر هندى الذى يشربه الصائمون على الافطار فى إزالة الحموضة الزائدة من الجسم.

ويفيد عصير التمرهندي في حالات الامساك والاضطرابات المعوية والكسل، لإحتوائه على مجموعة من الأحماض والمعادن المفيدة، كما أنه يطهر الجسم من الجراثيم، حيث أن يحتوي على عدد من المضادات الحيوية.

ويمكن استخدام التمر هندى فى حالات ارتفاع ضغط الدم والقيئ والغثيان والصداع، فضلاً عن دوره فى ترطيب الحلق ولعلاج الدوسنتاريا والبرد ونقص الشهية.

ويجهز عصير التمر هندى عن طريق نقعه في الماء البارد لعدة ساعات أو في الماء المغلي لمدة بسيطة مع اضافة بعض أوراق الكركديه وبذور الشمر ثم يترك حتى يستقر ثم يصفى ويضاف اليه قليل من السكر.

## قمر الدين.. مزايا وفوائد

برع الدمشقيون منذ سنوات طويلة في الاستفادة من ثمار أشجار غوطتهم الشهيرة، التي تُزرع بمختلف أنواع الأشجار المثمرة، وبشكل خاص الجوز واللوز والعنب والخوخ والمشمش وغيرها. فبالإضافة إلى تناول ثمارها طازجة في فصلَي إنتاجه، أي في فصلَي الربيع والصيف، فإنهم تفننوا في الاستفادة منها أيضاً في فصل الشتاء من خلال تخزينها وتصنيعها بشكل فني متقن.ومن أهم وأقدم وألذّ ما قدموه للمائدة وللذواقة حتى خارج سورية، كان هناك «القمر الدين»، تلك الشرائح اللذيذة الطعم وذات اللونين الأصفر الذهبي والبني الفاتح، التي تَمكّن الدمشقيون منذ أكثر من مئة عام من الوصول إليها، محضّرة من ثمار مشمش غوطتهم، بعد تجفيفها بشكل فني، بحيث أصبح القمر الدين.

وهو اسم على مسمّى لمذاقه الطيب وفوائده الغذائية والصحية المتنوعة، وخصوصاً لأنه يشكّل عنصراً مهماً على موائد الدمشقيين في فصل الشتاء، لأنه يُشعِر من يتناوله بالدفء رغم برودة طقس الشتاء.

وكذلك تَمكّن الدمشقيون من تحضير شراب لذيذ الطعم من القمر الدين نفسه، أي حوّلوا المشمش إلى مجفف القمر، وحوّلوا الأخير إلى شراب له فوائد كثيرة.

ولم يكتفوا بذلك، ففي السنوات الماضية، ومن باب الإبداع والتفنُّن، تَمكّن الدمشقيون المتخصصون بالمشمش والمجففات من تحويل القمر الدين إلى أشكال صغيرة جميلة (نوغا وحبات صغيرة من الحلوى مغلفة بورق السيلوفان أو النايلون الشفاف).

وأصبحت تقدّم في المناسبات والأعياد على طبق الضيافة، إلى جانب الراحة والملبّس والشيكولاته، بل وفي تطور جديد حصل قبل أشهر، تَمكّن هؤلاء من إضافته إلى الشيكولاته نفسها على شكل طبقات، بحيث تحولت الشيكولاته إلى قطعة غذائية لذيذة الطعم بالقمر الدين، مع أخذها شكلاً فنيا جميلا.

والزائر لدمشق سيشاهد بائعي الشيكولاته والنوغا والراحة المحشوّة وغيرها في ساحة المرجة والشعلان والبزورية والميدان وباب توما، وقد زينوا واجهات محلاتهم وصناديق العرض فيها بأصابع القمر الدين على شكل أنابيب رفيعة جميلة المنظر.

# من كل واد نصيحة

وكذلك هناك الشيكولاته البيضاء أو البنية اللون وعليها طبقة برتقالية جميلة، وهي بالتأكيد طبقة القمر الدين.

ويتحدث عبد القادر سرميني، وهو أحد العاملين في معامل القمر الدين وتنويع أشكاله ومذاقاته وعرضه في محلّه بساحة المرجة، قائلا: "قمر الدين غذاء ووجبة تقليدية شتوية تُستعمل في دمشق بكثرة، وهي تُستعمل كدواء، فقمر الدين مليّن للمعدة، باعتباره مشتقاً من المشمش".

ويُستخدم في أي وقت من السنة لكثرة المشمش بغوطة دمشق، فقد اشتهرت دمشق بالقمر الدين، وكان الدمشقيون القدماء لديهم مزارع وبيوت عربية يُزرع فيه شجر المشمش ويؤكل في موسمه القصير طازجاً، ومن ثم يحولونه إلى قمر الدين.

وأغلب السيدات كُنّ يطبخن القمر الدين في البيوت، وهو عبارة عن مشمش مطحون يُمزج جيداً، ويُغلى مع نسبة بسيطة من السكّر، ويمدّد على طبقة جلدية ويجفّف.

هذا كان في السابق، وحالياً تطورت طرق تحضير القمر الدين مع ازدياد الطلب عليه ومعرفة فوائده الصحية، فصارت هناك شركات تصدّره إلى خارج سورية، حتى إن المصريين يستخدمون القمر الدين الدمشقي أكثر من العيش المصري.

وفي أوروبا صاروا يصفونه كمادّة مليّنة في الطب البديل والعودة إلى الطبيعة، أما صناعته فهي بسيطة جداً، وتتم باختيار ثمار مشمش بنوعية ممتازة ومكتملة النضج.

والقمر الدين أنواع عدة، فهناك من يضيف إليه القطر الطبيعي، وهناك من يضيف إليه السكرين، عوضاً عن السكّر، ليكون مناسبا لمرضى السكري، وهؤلاء الذين يتبعون حمية غذائية لنقص الوزن.

أما القمر الدين الأصلي والشعبي، فهو الأفضل، لعدم احتوائه على الكوليديذ والسكرين، حيث يكون مصنّعاً من المشمش الطبيعي فقط دون أي إضافات، حتى عملية تجفيفه تتمّ في الظل، لكي يحافظ على لونه وهو موجود في الأسواق الشعبية بشكله الشعبي.

## استخدامات القرفة العلاجية

- للقرفة فوائد عديدة فهي تحتوي على قيم غذائية كثيرة من البروتينات والدهون والألياف والكربوهيدرات والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والبوتاسيوم والنياسن وفيتامين (ج) وفيتامين (أ).
- تستخدم أوراق القرفة في شكل مجفف أو طبيعي بالغلي في الماء الساخن، وتعتبر القرفة عشبا مفيدا في التخلص من الانتفاخ وفي زيادة إفراز البول.
- تقي القرفة من الشد العصبي، وتحسن أو تقوي الذاكرة، وبخلط القرفة مع العسل وأخذها يومياً مساء تعطي فائدة جمة للإنسان.
- القرفة علاج فعال لنزلات البرد المعروفة، بغليها في الماء مع إضافة الفلفل والعسل لها، تساعد في علاج الأنفلونزا واحتقان الحلق، وزيت القرفة يخلط مع العسل ليعطي نتيجة فعالة مع نزلات البرد.
- تحفز القرفة عملية الهضم وتمنع الإصابة بالغثيان والقيء والإسهال، وبإذابة ملعقة واحدة صغيرة من القرفة في ماء ساخن تؤخذ بعد نصف ساعة من تناول الوجبات تخفف من الانتفاخ وعسر الهضم.
- تعتبر القرفة من وسائل إنعاش الفم الطبيعية وإكسابه الرائحة الجميلة.
- لحب الشباب يستعمل معجون مسحوق القرفة مع بضع قطرات من عصير الليمون يوضع على البثرات والرؤوس السوداء يأتي بالفائدة النافعة.
- تخسيس الوزن: تناول كوب من الماء المغلي بالعسل ومسحوق القرفة نصف ساعة قبل وجبة الفطور صباحاً، وقبل النوم مساءً يوميًا، إذا ما أخذ بانتظام يخسس الوزن حتّى في أكثر الأجسام سُمنة. والاستمرار في شُرب هذا المشروب بانتظام يحول دون تجمُّع الدهون في الجسم حتّى ولو تمّ تناول أطعمة دسمة جدًا.

- تستخدم القرفة كعلاج فعال لمرضى السكر وذلك لأن القرفة تبطئ من عملية تحويل الكربوهيدرات الى سكريات، وبالتالي تحافظ على مستوى مناسب السكر في الدم.
- تساعد القرفة بشكل غير مباشر في إفراز حليب الثدي، وإطالة المدة التي يتغذى فيها الطفل على حليب الأم.

## الصوم يضبط الكوليسترول

تعتبر فترة الصيام اختباراً حقيقياً لمرضى ارتفاع نسبة الكوليسترول، فقد أثبتت الدراسات أن الصوم، بما فيه من نظام حمية خاصة، قد يساعد على تقليل الدهون الضارة في الدم. وللحفاظ على ذلك يقدم الدكتور هاني عبدالرزاق استشاري أمراض القلب نصائح طبية عدة للوقاية من ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار LDL في الدم، وبالتالي تحد من احتمالات الإصابة بجلطة أو ذبحة صدرية، وأهمها:

- التعود على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم عن طريق تجنب الأطعمة الغنية بالكوليسترول الضار أو التقليل منها، إذ تمتلئ بها موائد رمضان، مثل السمن والزبد والبط والحمام واللحوم الحمراء.
- ممارسة الرياضة أكثر فاعلية في خفض نسبة الدهون وأقوى من اتباع حمية غذائية فقط، ولذلك لا بد من ممارسة 20-30 دقيقة رياضة بعد الإفطار بساعتين، أربع مرات أسبوعياً على الأقل، فالرياضة تقلل الوزن بنسبة 30 في المئة في مقابل نحو 5 في المئة في حالة اتباع نظام غذائي فقط!

أما إذا كانت هناك عوامل خطر يستشعرها الشخص فإن الدكتور هاني ينصح بإجراء اختبار معملي بسيط، خاصة في حالة توافر تاريخ عائلي للإصابة عند هذا الشخص، مثل الإصابة بالسكري، أو أي مرض قلبي أو أي مرض عائلي آخر، وكذلك إذا كانت نسبة الكوليسترول عند هذا الشخص عالية.

وهذا الاختبار يجرى للتعرف إلى ما يسمى "دلالات الالتهابات في جدار الشريان"، أو "بروتين سي التفاعلي الارتكازي"، وهو احد أشهر المؤشرات لحدوث ضيق في الشرايين، بحسب دراسة "جوبيتر على عقار الكريستور روسو فاستاتين" التي صدرت حديثاً في هذا الشأن.

وإذا كانت دلالات الالتهابات عالية فلا بد للمريض من تناول جرعات من الأدوية الخافضة للكوليسترول، حتى إذا كانت نسبة الكوليسترول في الدم من طبيعية إلى متوسطة.

ويوصي بتناول مجموعات الاستاتينات لما لها من تأثير خافض للكوليسترول الضار، وخافض لنسبة الCRP، أو الالتهاب في الدم، وبالتالي تقلل عقاقير الاستاتينات مخاطر التعرض لأمراض القلب والشرايين.

ولمن يعالجون بعقاقير الاستاتينات فالصيام لا يؤثر في ديناميكية الدواء داخل الجسم، حيث إن الفترة المهمة لوجود العقار بالجسم هي فترة المساء، كما أن أحدث العقاقير في هذا الشأن مثل الكريستور (الاسم العلمي للدواء) لا يتأثر بموعد تناول الجرعة.

كما يؤكد الدكتور هاني عبد الرزاق أن الاستمرار في العلاج بأدوية خفض الكوليسترول يعتبر شيئاً في غاية الأهمية، ولكن ينصح بعدم توقف المريض عن تناول جرعات الدواء، حيث إن توقف المريض عن تناول جرعات الاستاتينات ينتج منه ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار مرة أخرى خلال فترة وجيزة من توقف العلاج، ما يهدد بضيق في الشرايين، والاستمرار على العلاج هو الضمان للحفاظ على الشرايين، كما أن الاستمرار في تعاطي الأدوية الحديثة من الاستاتينات مدى الحياة يعتبر وسيلة آمنة وأعراضها الجانبية محدودة للغاية إذا قورنت بفوائدها من ناحية وبمجموعات علاجات خفض الكوليسترول الأخرى "الفايبرات والنياسينات" وغيرها من ناحية أخرى. وآخر النصائح التي يركز عليها الدكتور هاني عبد الرزاق لمرضى الكوليسترول هو جعل الطعام لا يخلو من الخضراوات الطازجة مع الإقلال من تناول الحلويات والمكسرات بعد الإفطار، وإن كان يجب أن يكون بعد الإفطار بمدة لا تقل عن ساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل وأن يكون في أقل الحدود.

# مظاهر صوم رمضان في تركيا

إعداد: ماهر عبد القادر

**يتمتع شهر رمضان بمكانة عظيمة لدى الأتراك، فقد توارثوا الاستعداد له والاحتفال بحلوله وخصوصاً ليلة رؤية الهلال وأول سحور وأول يوم، حينما تجتمع الأسرة على مائدة إفطار واحدة في جو أسري جميل يضم كل أفرادها وبخاصة الجدات والأجداد الذين يمثلون النفحة الجميلة الباقية للحفاظ على تقاليد وعادات رمضان التي تميزه عن باقي شهور السنة.**

ويتميز هذا الشهر الكريم في تركيا بعادات خاصة سواء في تخصيص وجبة ثالثة بين الإفطار والسحور، أو في الأكلات التي يشتهر بها مثل كفتة داود باشا التي نقلوها لباقي الدول العربية التي دخلوها أيام السلطنة العثمانية أو خطاب الولاء من الزوج لزوجته أو حتى زغاريد رؤية الهلال.

وتتشارك تركيا مع الدول العربية والإسلامية الأخرى في معظم مظاهر الاحتفال برمضان، سواء بهجة وفرحة الأسرة وخاصة الأطفال، أو الأكلات، أو في الذهاب للمساجد أو الزيارات العائلية ودعوات الإفطار المتبادلة التي تزيد روابط المودة والحب بين العائلات والأسر التركية التي يبدأ استعدادها الخاص لاستقبال رمضان منذ النصف الثاني من شهر شعبان حينما تبدأ وسائل الإعلام والجمعيات والمراكز الإسلامية في إذاعة آيات القرآن الكريم سواء قبل أو خلال شهر الصوم وبحضور الآلاف من المسلمين الصائمين، وتبدأ الأسر المسلمة في شراء احتياجاتها من السلع والمأكولات والحلوى الرمضانية المفضلة تماماً كما تفعل باقي الأسر في معظم البلاد الإسلامية.

## "سلطان الشهور"

وفرضت بركة شهر رمضان الكريم نفسها على الموائد التركية لأفضلية هذا الشهر على الإطلاق، الذي يسميه الأتراك "سلطان الشهور"، ففي شهر الصيام تتلون الحياة في تركيا بمسحة دينية تظهر واضحة في مظاهر الحياة كافة.

ومما لا شك فيه أن مظاهر شهر رمضان المبارك تظهر واضحة في مدينة اسطنبول التي كانت فيما مضى عاصمة الخلافة العثمانية التي ما زالت تحافظ على تراثها الإسلامي، فتستقبل الشهر الكريم بتزيين وإضاءة منارات مساجدها التاريخية ترحيباً بشهر الصوم مرحبة برمضان

عبر لوحات مضاءة بمختلف الألوان تعبر عن ترحيبها بشهر رمضان الكريم.

وتدب في سوق العطارين، الذي يعد أهم وأكبر الأسواق القديمة في قلب العاصمة التجارية اسطنبول، الحياة ويعج بالباعة والمشترين قبيل وخلال شهر رمضان، حيث يشتري منه الأتراك كل ما لذ وطاب من حلويات وأكلات تقليدية تثري موائد الإفطار إذ يباع فيه الزيتون والجبن والبسطرمة والتمر، وهي المواد الغذائية التي يتناولها الأتراك عند الإفطار كما يعد المعجون العثماني من الحلويات التي تشتهر بها تركيا خلال شهر رمضان.

## مائدة رمضانية سلطانية

تنتمي المائدة التركية لأحد أقدم المطابخ في العالم وتجمع بين النكهتين الشرقية والغربية، كما تتميز بتنوع أطباقها واعتمادها على اللحوم بشكل كبير، حيث تعتبر أطباق المشاوي سيدة المائدة الرمضانية التركية، وقد ترك مطبخ السلطان العثماني أثره على أصناف هذا المطبخ. ووفقاً للمؤرخين فإنه في القرن السابع عشر كان طهاة قصر "توبكابي" يستعدون لحلول شهر رمضان، فيعدون كل ما لذ وطاب من الأصناف الشهية، لدرجة أن روائح الطعام كانت تجذب السكان والمارة من على بعد أميال، حيث المساحات الهائلة التي خصصت للمطبخ الذي توزع على عدة مبان منفصلة بنيت تحت عشر قباب آنذاك، وقد كان يعمل بالمطبخ السلطاني ما يزيد على 1300 طاه، وكان عليهم إرضاء وإشباع ما يزيد على عشرة آلاف شخص يوميا من قاطني القصر، والمقربين الذين يعيشون في المدينة وتشملهم المكرمة السلطانية. الرئيسية في المطبخ التركي، أنه يبقي على الطعم والمذاق الأصيل للصنف فلا يتوارى خلف البهارات والتوابل، ويهتم الأتراك بالإعداد الجيد للموائد، حيث أن من بروتوكول المائدة وضع كل الأصناف دفعة واحدة، أي تقدم المقبلات مع الحساء والطبق الرئيسي والحلويات، ولا يزال الأتراك يحافظون على الاجتماعات الأسرية حول المائدة ومع الجيران والأصدقاء. ومع اقتراب وقت السحور يدور المسحراتي في شوارع وأزقة المدن ليوقظ الأتراك وفق السنة النبوية من أجل تناول طعام السحور.

## الأطفال وأمسيات لحكايات الجدات

من أهم مظاهر الاحتفالات التركية الخاصة بحلول هذا الشهر أيضاً الحرص على تناول وجبة ثالثة بين طعامي الإفطار والسحور وموعدها ما بين الساعة العاشرة والحادية عشرة ليلاً، وتتكون من الأطعمة نفسها التي تفضلها الأسرة التركية على طعام الإفطار كالخضراوات الطازجة واللحوم وبعض الحلوى المشهورة في تركيا، ومن تقاليد الأزواج والزوجات خلال رمضان أن يقوم الزوج بإهداء زوجته خطاباً يجدد لها فيه ولاءه وحبه الشديد وتأكيده أنه سيظل طوال عمره أميناً عليها وعلى بيته وأولاده، ويقدم لها اعتذاره عن أي مبادرات سيئة صدرت منه تجاهها ثم تقوم الزوجة بإهدائه سواراً فضياً تعبيراً منها عن محبتها له وتجديداً للعهد بينهما. أما الأطفال فيقضون الأمسيات الرمضانية حول الجدات اللاتي يحكين لهم القصص والحكايات الشعبية الطريفة المليئة بالعديد من النوادر، سواء الشخصية أو العامة التي يشتهر بها الأتراك وتراثهم القديم وتصبح طلبات الصغار أوامر ويكونون على موعد مع المكافآت.

## الزواج في عيد الفطر

ومن المظاهر المحببة والمفضلة لدى الأتراك الزيارات المتكررة والمتبادلة التي تقوم بها العائلات لزيارة بعضها بعضاً خصوصاً على موائد الإفطار. كما يعتبر شهر رمضان فرصة عظيمة ومواتية للاتفاق على إتمام الزواج بين العائلات المختلفة التي يصبح عيد الفطر المبارك مناسبة بهيجة لإتمام هذه الفرحة لديها. فبعد أن تقوم والدة الخاطب بتقديم شال حريري مطعم بالخيوط الذهبية والفضية للعروس عربون محبة دائمة لعروس ابنها، يقدم الخاطب الذي يصحب أسرته سواراً ذهبياً ثميناً لخطيبته تعبيراً عن حبه وإخلاصه لها.

## مساجد تركيا تمتلئ بالمصلين

تمتلئ المساجد عن آخرها منذ الأيام الأولى لحلول هذا الشهر بالمصلين والصائمين، ويعتبر مسجد السلطان أحمد أبرز وأكبر مساجد تركيا، فمساحته شاسعة لذلك يطلق عليه "المسجد الكبير" لأن المصلين يدخلونه من خمسة أبواب، فهو يشغل أربعة شوارع رئيسة بمدينة أسطنبول ويتميز بالتحف المعمارية والفنية وبالزخارف والآيات القرآنية المنقوشة على جدرانه، بالإضافة إلى حوالي 150 نجفة معلقة بجميع جنباته وسقفه، كما يقوم الكثير من المساجد الكبرى بمدينتي أنقرة العاصمة واسطنبول العاصمة القديمة للعثمانيين باستقبال الصائمين على طعام الإفطار تماماً كما يحدث في الكثير من الدول الإسلامية والعربية.◆◆

استقبل من قبل رئيس الجمعية د. يونس الخطيب

## وفد من الصليب الأحمر النرويجي برئاسة رئيسه يزور مقري الجمعية وعدداً من فروعها في قطاع غزة والضفة الغربية

قام وفد من الصليب الأحمر النرويجي برئاسة رئيسه سيفن موليكليف، بزيارة مقري الجمعية في قطاع غزة، والضفة الغربية، وعدد من فروعها، في الفترة من 25-2012/6/27، حيث كان في استقباله في مدينة غزة د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والمدير العام د. خالد جودة، بحضور مدير مكتب الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في فلسطين جورجيو فيراريو، وأعضاء من اللجنة الدولية للصليب الأحمر في القطاع.

وفي كلمته المرحبة بالوفد الضيف عرض د. الخطيب أبرز الخدمات الإنسانية التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في الضفة الغربية وقطاع غزة لصالح المواطنين الفلسطينيين، وكل محتاج، الذين يعانون من الممارسات اللاإنسانية لجنود الاحتلال،



مؤكداً أن هذه الزيارة الكريمة لرئيس الصليب الأحمر النرويجي، والوفد المرافق له، ستعزز سبل التعاون بين الجمعيتين، موجهاً شكره الجزيل للصليب النرويجي على جهوده الخيّرة في دعم الشعب الفلسطيني.

من ناحيته عبر السيد موليكليف عن سعادته لزيارة فلسطين، مشيداً بجهود الجمعية في خدمة الشعب الفلسطيني، وبخاصة في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها، مستعيداً شرف التقائه بالمرحوم الدكتور فتحي عرفات مؤسس وباني الهلال الأحمر الفلسطيني، معرباً عن رغبته في تعزيز تبادل الزيارات والخبرات بين الجمعيتين، الفلسطينية والنرويجية.

واصطحب رئيس الجمعية د. يونس الخطيب الوفد النرويجي في جولة شملت مدينة الأمل لتنمية القدرات التابعة للجمعية بخان يونس، حيث أطلع أفراده على عمل دائرة التأهيل هناك، والفعاليات التي تستهدف ذوي الاحتياجات الخاصة، إضافة لزيارة دائرة الصحة النفسية والمجتمعية، والتعرف على الأنشطة والفعاليات النفسية والمجتمعية التي تنفذها الدائرة في المحافظات الجنوبية.

كما زار الوفد مخيماً صيفياً أقيم في منتجع الأمل على شاطئ خان يونس، تشرف عليه دائرة الصحة النفسية، ومن ثم توجه إلى مستشفى القدس التابع للجمعية بغزة، للتعرف على أقسامه، والخدمات الطبية التي يقدمها.

وزار الوفد، كذلك، فرع الجمعية في شمال قطاع غزة (جباليا)، وأطلع على سير العمل فيه، وبخاصة في مجال الصحة النفسية، ومواجهة الكوارث.

وفي السياق ذاته، زار الوفد، بصحبة رئيس الجمعية، د. الخطيب، والمدير العام د. خالد جودة، فرع الجمعية في الخليل، حيث كان في استقباله أمين سر الجمعية سميح أبو عيشة الذي اصطحبه في جولة شملت مركز الرجاء للتربية الخاصة التابع للفرع في المدينة، وأطلع على أقسام المركز والفئات المستهدفة من خدماته، كما زار الورش المحمية التي يتدرب فيها ذوو الاحتياجات الخاصة البالغ عددهم 140 شخصاً من الفئة العمرية 6-18 سنة، كما زار مستشفى الجمعية في المدينة.

ونظمت للوفد جولة في البلدة القديمة في الخليل، وأطلع عن كثب على ممارسات المستوطنين بحق المواطنين الفلسطينيين، واحتلالهم لعدد من أملاك وبيوت سكانها الأصليين.

واختتم الوفد جولته في الأرض الفلسطينية المحتلة، بزيارة فرع الجمعية في القدس، حيث استقبله هناك د. عبد الله صبري، نائب رئيس الجمعية، الذي وضعه في صورة الخدمات الإنسانية المتقدمة التي يقدمها مستشفى الجمعية في المدينة المقدسة، وبخاصة في مجال الجراحة النسائية والولادة والأطفال الخدج للمواطنين المقدسيين، وأبناء محافظة القدس، وباقي سكان الضفة الغربية.

ونظمت للوفد جولة شملت عيادات الجمعية ومركز الإسعاف والطوارئ، حيث أبدى أعضاؤه إعجابهم بمستوى ورقي الخدمات المقدمة فيها.

واستمع الوفد الى شرح مفصل عن العقبات والصعوبات التي تعترض عمل الجمعية في القدس الشرقية، وبخاصة أمام حركة سيارات الإسعاف وأطقمها، وعدم منح التصاريح اللازمة للموظفين الذين يعيّنون للعمل في المستشفى، والعيادات والمراكز التابعة للفرع.

وكان أعضاء من الوفد زاروا فرع الجمعية في نابلس واستمعوا لشرح مفصل عن خدمات الفرع والمراكز التأهيلية التي يديرها. والتقوا بعد ذلك فريق الكاراتيه الخاص بمدرسة الصم الثانوية المختلطة التابعة للفرع، وشاهدوا عرضاً مميزاً في الكاراتيه، وزاروا المنجرة التأهيلية الإنتاجية، ومعرض الألعاب التربوية التابع للمنجرة، وبيت المسنين والتقوا النزلاء المقيمين فيه واطلعوا على الخدمات التي تقدم لهم، ثم توجه لزيارة خربة طانا في الأغوار الوسطى ليطلعوا على أوضاع الناس المتضررة جراء سياسات الاحتلال الاسرائيلي ومحاولات الاسرائيليين تهجير المواطنين من خلال هدم ومصادرة ممتلكاتهم هناك.

## الجمعية تواصل تنفيذ برنامج القيادات الشابة للأطفال في قطاع غزة

واصلت الجمعية في منتصف شهر حزيران الماضي تنفيذ فعاليات برنامج بناء قدرات الشباب في مجال الصحة النفسية عبر مجموعة من الأنشطة التدريبية والتعليمية، لنحو 93 طفلا وطفلة، تتراوح أعمارهم بين 13و16 عاماً، موزعين على فروع الجمعية الخمسة في قطاع غزة. ويهدف البرنامج إلى إفراز قيادات شابة قادرة على التغيير والعطاء والتفاعل المجتمعي، وإلى التعرف على المواهب الشابة وقدراتهم المتنوعة، وتطويرها وتعزيزها، ومساعدة أصحابها على القيام بالواجبات الحياتية، والتعامل مع الظروف الصعبة بشكل أفضل .

وتتمثل آلية البرنامج في تلقي الأطفال مواد نظرية وتدريبية متخصصة، وفي تشكيل لجان ثقافية وصحية واجتماعية، ورياضية، وتكليف الأطفال بمهام داخل هذه اللجان، مثل كيفية إدارة المجموعات، والتصرف في وقت الأزمات، والاتصال والتواصل، والعمل التطوعي، والتحفيز، والوعي الذاتي .

ويعتمد البرنامج المشار إليه على محاور أساسية تتناول كيفية التعامل مع الفئة المستهدفة، والتطبيق العملي لفعاليات مجتمعية حية، إلى جانب تقديم الدعم النفسي المتواصل لهم، بحيث يتم إعدادهم وتهيئتهم من الناحية النفسية للتعامل مع المتغيرات، عبر تنظيم سلسلة جلسات تفريغ نفسي، والتدريب على ضبط النفس، وحسن التعامل مع الآخرين .

ويشير الاختصاصيون النفسيون والاجتماعيون العاملون في برنامج الصحة النفسية، إلى أن بعض الأطفال المشاركين كانوا لا يستطيعون التحدث عن أنفسهم، ولا يملكون القدرة على التفاعل والتواصل مع الآخرين، والآن أصبح لديهم القدرة على إدارة مجموعات، ويتحلون بثقة واسعة بأنفسهم، كما يتمتعون بالقدرة الكاملة على التعاون التام مع الآخرين، ما خلق لديهم حالة من التواصل الاجتماعي، تمثلت في زياراتهم الاجتماعية لزملائهم في المجموعات الأخرى .

ويعمد الكادر النفسي العامل في برنامج القيادات الشابة إلى تنظيم عدد من الفعاليات الترفيهية للأطفال المشاركين، حيث يتم تنظيم الرحلات لهم، والقيام بزيارات لمؤسسات محلية عاملة في قطاع غزة، للتعرف على طبيعة عملها المجتمعي.

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنفذ عدداً من الفعاليات الصحية والاجتماعية

قامت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي بتنفيذ عدد من الفعاليات الصحية والاجتماعية، استفاد منها المئات من مواطني عدد من القرى والبلدات في الضفة الغربية.

وفي هذا الإطار نظمت الدائرة يوماً طبياً مجانياً لصالح 35 طفلة وطفلاً من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في جمعية الياسمين الخيرية في البيرة. وقد أشرف على هذا اليوم ونفذه د. صالح أبو عباه، منسق الأمراض المزمنة في الدائرة، ومهى أبو الزر، وهي فنية مختبر.

وعلى صعيد آخر، نظمت الدائرة 29 محاضرة ولقاء صحياً ومجتمعياً، استفاد منهما 1714 شخصاً.

كما نظم المركز الصحي التابع للدائرة في عنبتا يوماً طبياً مجانياً، استفادت منه 63 سيدة، في حين عقد المركز الصحي في سلفيت دورة في مجال الإسعاف الأولي، شاركت فيها 15 سيدة من المركز النسوي في قرية بردلة.

ومن جهة أخرى نظمت الدائرة ثلاثة أيام ترفيهية مفتوحة متنوعة الفعاليات، في بيت فجار وكفل حارس، استفاد منها 262 طفلاً وسيدة من أهالي القريتين.

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تقيم مخيماً تدريبياً وتعقد دورة تدريبية في مجال مواجهة الكوارث

أقامت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، يومي 21 و 2012/6/22، مخيما تدريبيا في منطقة احراش نوبا في محافظة الخليل تحت عنوان: "الاستجابة السريعة للكوارث"، شارك فيه 60 شابا وشابة من الوحدة في المحافظة.

وتضمنت فعاليات المخيم عدداً من المواضيع أبرزها: التعريف بوحدة إدارة الكوارث في الجمعية، والتأهب والاستعداد لمواجهة الكوارث، وعمليات الإخلاء، وكيفية نصب الخيم، والدعم اللوجستي، والمياه والإصحاح البيئي، والإيواء. كما شهد المخيم إجراء مناورة حية على عمليات إخلاء المصابين والبحث عن المفقودين، واستكشاف المنطقة المحيطة بالمخيم لتحديد الأماكن الأكثر خطورة، والأماكن الآمنة.

يُذكر أن هذه الفعالية هدفت الى تنشيط مهارات الكوادر، واظهار مدى اهتمام الوحدة والجمعية بهم، والتعرف على فرق الاستجابة السريعة للطوارئ.

وفي ختام المخيم التدريبي توصل المتدربون الى توصيات أبرزها: عقد دورات تدريبية في مجال الكوارث، وزيادة عدد المتطوعين في اللجان المختلفة للوحدة، والتشبيك مع المؤسسات ذات العلاقة.

وفي السياق ذاته عقدت الوحدة بتاريخ 2012/6/5، دورة تدريبية بعنوان: "الاستعداد لمواجهة الكوارث"، شارك فيها 20 متطوعاً ومتطوعة من فرق الوحدة في قرى شمال غرب القدس واريحا ورام الله والبيرة.

وتضمنت الدورة، التي عقدت في المقر العام للجمعية في البيرة على مدار ثلاثة ايام، التعريف بوحدة إدارة الكوارث في الجمعية والمهمات الموكلة إليها، وطرق التأهب في مجال مواجهة التحديات، وأهمية تنفيذ البرامج المجتمعية المعنية بالاستعداد والوقاية من الأخطار المجتمعية والبيئية التي تحيط بنا.

واشتمل برنامجها على جملة من المواضيع أبرزها: إدارة مخيمات النزوح وطرق إقامتها، والمعايير الدنيا المعمول بها في حالات الكوارث، وإدارة المياه والإصحاح، والغذاء والتغذية، وملجأ الطوارئ والأدوات اللازمة لإقامته في الحالات العادية، وطرق استخدامه في حالات الطوارئ، واساليب التنسيق لإمدادات الطوارئ، ومهارات تقييم حالات الطوارئ. إضافة لمفاهيم الدعم اللوجستي وإدارة المستودعات، وخصائص الفرق العاملة في مجال الكوارث ومعايير اختيارها وكيفية إدارة غرف العمليات.

يذكر ان هذه الفعالية هدفت لرفع كفاءة ومهارات فرق وحدة إدارة الكوارث حتى تكون الجمعية على أهبة الاستعداد للتعامل مع أية حالة طارئة قد تحدث.

## فرع الجمعية في خانيونس يفوز بمسابقة ثقافية ويعقد دورة في مجال الخط العربي

فاز فرع الجمعية في خانيونس، بتاريخ 2012/6/28، بالمركز الأول في المسابقة الثقافية، التي نظمتها جمعية "ريادة" للتنمية المجتمعية في المدينة، متفوقاً في ذلك على مؤسسات المجتمع المحلي في المحافظة، التي شاركت في هذه الفعالية.

يذكر أن هذا الفوز جاء ثمرة الجهود التي يقوم بها

الفرع، وبخاصة في المجال التطوعي، الذي يعد أحد المبادئ الأساسية لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

وفي سياق آخر عقد الفرع دورة في مجال الخط العربي (خط الرقعة) شارك فيها 14 متطوعة ومتطوعاً، وهدفت الى تعليم فنون الكتابة العربية وكتابة الخطوط بطريقة صحيحة وفق قواعد اللغة العربية، وحفاظاً على الموروث اللغوي.

## الجمعية تعقد ورشة عمل في عمان عن "الصحة المجتمعية والإسعاف الأولي في التطبيق العملي"

عقدت الجمعية في الفترة من 18-2012/6/22، دورة تدريبية في عمان عن مفهوم الصحة العامة والإسعاف الأولي في التطبيق العملي، شارك فيها 20 كادراً من كوادر الجمعية في الضفة الغربية ولبنان، في حين منع الاحتلال كوادر الجمعية في قطاع غزة من المرور للمشاركة في هذه الفعالية .

افتتحت الدورة بحضور د. محمد مطلق الحديد، رئيس جمعية الهلال الأحمر الأردني، و د. أنور دويكات مدير دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، ود. منهل العناز مندوب الصحة والرعاية في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الأحمر في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، الى جانب السيد فريد عبد القادر ممثل الاتحاد الدولي في عمان.

هدفت الدورة التدريبية، التي استمرت خمسة ايام، إلى دعم النهج الموحد المتبع في تطبيق البرامج الصحية القائمة على المجتمع في مختلف المراكز الصحية في جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني.

وكان د. أنور دويكات رحب برئيس الهلال الأحمر الأردني وشكره باسم جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ورئيسها د. يونس الخطيب، على استضافة الأردن الشقيق والهلال الأحمر الأردني للدورة التدريبية هذه. كما رحب بالمشاركين في الدورة، سواء من الجمعيات العربية الشقيقة، ومن الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر أو المشاركين من كوادر وموظفي الجمعية في الضفة الغربية ولبنان.

بدوره أعرب د. الحديد عن شكره لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، التي توفر فرص بناء وتعزيز القدرات وتدريب كوادرها، وبخاصة العنصر النسوي، ما يعكس ايمان الجمعية بأهمية إدماج النوع الاجتماعي والدور الذي تلعبه المرأة الفلسطينية في مجال العمل والشراكة. مثمناً العلاقات الأخوية الكبيرة التي تربط الجمعيتين، منذ رئاسة د. فتحي عرفات للجمعية وحتى انتخاب د. يونس الخطيب رئيساً لها.

وأبدى د. الحديد سروره لاستضافة بلاده لهذه



الدورة التدريبية، مبدياً استعداد جمعية الهلال الأحمر الأردني لدعم واستضافة جميع فعاليات الهلال الأحمر الفلسطيني على الدوام. وعبر عن فرحه لإدارة هذه الدورة باللغة العربية لضمان مشاركة أكبر من قبل الجمعيات الوطنية العربية، خصوصاً وأن اللغة العربية أصبحت، منذ عام 2006، لغة عمل رسمية إلى جانب اللغة الإنجليزية والفرنسية والإسبانية في الاتحاد الدولي، مؤكداً على أهمية استخدام اللغة العربية في أنشطة جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر العربية، على اعتبار أن هذا النوع من الدورات سيدعم وجود فريق عربي، كميسر للعديد من البرامج التي تخدم المجتمعات المحلية العربية.

وتمنى د. الحديد في ختام كلمته أن تعم فائدة المشاركة في هذه الدورة المجتمع الفلسطيني بأسره، خصوصاً في مناطق الضفة الغربية وقطاع غزة، اللتان تعانيان الكثير من الظلم والإجحاف والانتهاكات المتكررة للقانون الدولي الإنساني بفعل الاحتلال، "لذلك من المهم بناء القدرات وأن نكون جميعاً على مستوى عال من المسؤولية لأن كل من يعمل في الصليب الأحمر والهلال الأحمر غير معني بأسباب الأزمة وإنما بتقديم المساعدة بشكل فعال وبحيادية كبيرة".

يذكر أن منهج الصحة المجتمعية والإسعاف الأولي المجتمعي(CBHFA) المُطبق في لبنان وفلسطين، يُعد احد اهم المناهج الشاملة القائمة على اساس مجتمعي، والمعنية بتعزيز الوعي الصحي وقدرات المجتمعات على التعامل مع حالات الطوارئ المختلفة التي تنعكس على الاحتياجات الحياتية للمواطنين.

وقد اعتمدت الورشة منهج التعلّم بالعمل، حيث قُسّم المشاركون في بداية الورشة الى سبع مجموعات عمل، وعملوا على تحضير وتطبيق المواضيع الواردة في الدليل، في حين استخدم الميسرون الأساليب التدريبية التفاعلية ومنها: العصف الذهني، توزيع الأدوار، العروض المقدمة والزيارات الميدانية.

## الجمعية تحرز على 46 ميدالية في الدورة الوطنية الثالثة للأولمبياد الخاص الفلسطيني

أحرزت الجمعية على 46 ميدالية في الدورة الوطنية الثالثة للأولمبياد الخاص الفلسطيني، التي جرت فعالياتها تحت إشراف الرئيس محمود عباس في مدينة الخليل في الفترة من 3-2012/7/6.

وقد شارك في هذه الفعالية الرياضية 200 لاعب من ذوي الاحتياجات الخاصة، من بينهم عشرة لاعبين أردنيين، أشرف عليهم 50 متخصصاً في مجال الإعاقة.

يذكر أن الجمعية شاركت بنحو 40 لاعباً، وحصلت على 12 ميدالية ذهبية، و 13 فضية، و 21 برونزية، وكانت نتيجة لفوزهم في رياضات خماسي كرة القدم، والجري لمسافتي 50 و 100 متر، ورمي الجلة، والريشة الطائرة، وتنس الطاولة.

## فرع الجمعية في جباليا ينجز سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية

أنجز فرع الجمعية في جباليا سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي، استفاد منها المئات من كوادر الفرع ومواطني المنطقة.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ثلاث دورات في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها 73 شخصاً من عدد من مؤسسات شمال قطاع غزة. كما قامت سيارات اسعاف الفرع بنقل أكثر من 395 حالة مرضية الى مستشفيات قطاع غزة.

وفي سياق آخر عقد الفرع، عبر دائرة الصحة النفسية، 13 لقاء تضمن التفريغ النفسي، والتعاون، والنظافة، وغيرها من المواضيع، استفاد منها 214 شخصاً.

ونظم الفرع محاضرتين عن الأمراض النفس - اجتماعية، ومرض السكري من جهة أعراضه وطرق الوقاية منه، استفاد منهما 32 عضوة من لجان الأمومة الآمنة.

وفي الشأن نفسه استقبلت وحدة الشؤون الاجتماعية في الفرع والعيادة 45 حالة تعاني من اضطرابات نفسية، كالقلق والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة الناتجة من الضغوط النفسية. كما نظم الفرع رحلة ترفيهية

شارك فيها 62 سيدة وطفلاً.

من جهة أخرى عقد الفرع في مقره، عبر وحدة إدارة الكوارث، دورة تدريبية بعنوان "تقييم الفئات المهمشة" شارك فيها 20 سيدة.

إلى ذلك، قدمت عيادة الرعاية الصحية الأولية في الفرع 1500 حالة مرضية من مختلف الأعمار، في حين استقبلت العيادة التخصصية 46 حالة، وأجرى المختبر 305 فحوصات مختبرية.

### في كلمة له في اختتام فعاليات مخيم مسافر بني نعيم

## رئيس الجمعية د. يونس الخطيب يدعو الى إعداد استراتيجية فلسطينية لمواجهة الكوارث المحتملة

دعا رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني د. يونس الخطيب، مؤسسات المجتمع المدني، والمؤسسات الحكومية المعنية، إلى وضع استراتيجية فلسطينية، على صعيد الوطن، تكون منطلقاً لإعداد فريق وطني يكون على أهبة الاستعداد لمواجهة الكوارث المحتملة، سواء كانت طبيعية، أو بفعل الاحتلال.

جاء ذلك في كلمة ألقاها في حفل اختتام فعاليات تدريب الفريق الوطني التي أشرفت عليه وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، وجرت فعالياته بتاريخ 2012/7/11 في منطقة مسافر بني نعيم بمحافظة الخليل، وشارك فيه نحو خمسين متطوعة ومتطوعاً.

حضر حفل الافتتاح الى جانب د. الخطيب، مدير عام الجمعية د. خالد جودة، وعدد من مديري دوائر الهلال الأحمر الفلسطيني ومديرو الفروع، ورئيس فرع الجمعية في بني نعيم د. عبد ربه مناصرة، ونائب محافظ الخليل مروان سلطان، ورئيس بلدية بني نعيم رضوان مناصرة، وممثل الصليب الأحمر الإيطالي في فلسطين جان ماركو، وحشد من أهالي بني نعيم.

وأكد د. الخطيب أن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني والجمعيات الشريكة في مجال مواجهة الكوارث تعمل على تعزيز وعي المجتمع المحلي من أجل التعامل مع أية كارثة محتملة تواجه الشعب الفلسطيني.

بدوره رحب د. عبد ربه مناصرة بالحضور، مشيداً بالجهود التي بذلها المتطوعون والمتطوعات لإنجاح فعاليات المخيم التي استمرت عشرة أيام، والالتزام الكامل ببرنامجه، وصولاً إلى تخريج فريق وطني متميز في إدارة الكوارث.

من ناحيته استعرض بشير أحمد، مدير برنامج إدارة



الكوارث في الجمعية، الظروف التي مر بها المشاركون في المخيم، قائلا: "هدفت الجمعية من برنامج إدارة الكوارث إلى رفع جاهزية الجمعية والمجتمع الفلسطيني وتعزيز قدراته في مجال إدارة الكوارث".

وأضاف: "يأتي هذا التدريب انسجاما مع استراتيجية الجمعية القاضية بتعزيز إمكانات المجتمع إيمانا منا بأنه سيكون أول المتضررين في حال حدوث الكوارث، وسيكون أول المستجيبين، لذا لا بد من بناء قدراته"، مشيرا إلى أن التدريب اعتمد المعايير الدولية المتقدمة في مجال الإضافات النوعية من الخبرات المحلية.

وقال أحمد: "ركز التدريب على العديد من الموضوعات المهمة التي تؤدي إلى تعزيز طاقات الشباب الفلسطيني في مجال إدارة الكوارث، كالمياه والإصحاح البيئي، والمأوى، والغذاء والتغذية، والتقييم السريع في حالة وقوع الكوارث، والاستجابة، والإعلام، إلى جانب العديد من المناورات الميدانية، ليلا ونهارا، تطبيقا لما تلقوه من مواد نظرية".

وأشاد نائب محافظ محافظة الخليل، بالجهود الكبيرة التي تبذلها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في خدمة المجتمع والشعب الفلسطيني في كل مكان، وبخاصة فيما يتعلق بتجهيز المجتمع لمواجهة أية كارثة أو أزمة محتملة الحدوث.

وأكد اعتزاز محافظة الخليل، بمركز مواجهة الكوارث المقام على أراضي مسافر بني نعيم، لما يمثله من أهمية كبيرة في هذه المنطقة تحديدا، ولما يمثله من مركز خدماتي وتأهيلي متميز لإعداد الكوادر البشرية.

من ناحيته رحب رئيس بلدية بني نعيم بالمشاركين وبالمؤسسات الداعمة للمخيم، قائلا: "هكذا عودنا الفلسطيني على الصبر والتحمل من أجل الوصول لتأسيس نواة فريق وطني متقدم لمواجهة الكوارث التي قد تسببها الزلازل في فلسطين وهو الاحتلال".

ولفت إلى أهمية إقامة المخيم في منطقة مسافر بني نعيم، مشيدا بكل الجهود التي ساهمت بتحويلها من منطقة للقتل، مليئة بالألغام يستخدمها جيش الاحتلال، إلى مركز لتأهيل الشباب لإنقاذ الحياة والحفاظ عليها.

وفي كلمة الصليب الأحمر الايطالي، عبر ممثله في الأرض الفلسطينية المحتلة، جان ماركو، عن اعتزازه بالتعاون مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في كل البرامج، وتحديدا في برنامج إدارة الكوارث والازمات.

من ناحيته عبر المتطوع مصطفى الباز في كلمة باسم زملائه الخريجين، عن مدى السعادة والفخر التي يشعرون بها، لما تلقوه من تدريبات، ولما وصلوا إليه من مستوى متميز في مجال مواجهة الكوارث، مشيدا بجهود المدربين والجمعية.

**ضم 300 طفل**

## فرع الجمعية في نابلس يعلن عن انطلاق فعاليات ناديه الصيفي للسنة الثالثة عشرة على التوالي

انطلقت بتاريخ 2012/6/26 فعاليات النادي الصيفي الذي يقيمه فرع الجمعية في نابلس في مقره بخلة العامود للسنة الثالثة عشرة على التوالي، واستمر 23 يوماً. وصرح المدير العام للفرع، خالد ناصر، في كلمته التي افتتح بها فعاليات النادي، أن النادي في هذا العام يضم 300 طفل تراوح أعمارهم بين 5 إلى 12 سنة، بمن فيهم عدد من أبناء الشهداء والأسرى والأيتام، الى جانب أطفال معاقين.

واشتمل النادي عدداً من الأنشطة، دأب الفرع على تنفيذها في مجالات الكمبيوتر والتراثيات والمسرح والموسيقى والأشغال اليدوية، إضافة الى القيام برحلات الى داخل مدينة نابلس وخارجها.

يذكر أن 30 معلمة ومشرفة وستين متطوعة ومتطوعاً، أشرفوا على فعاليات هذا النادي.

ومن جهة أخرى، نظم الفرع، خلال شهر حزيران الماضي، محاضرتين، كانت الأولى عن التبول اللاإرادي عند الأطفال، والثانية عن الإسعافات الأولية، شارك فيهما العشرات من الشباب والشابات.

كما قامت دائرة الإسعاف والطوارئ في الفرع، خلال الشهر المذكور، بتقديم خدمات إسعافية لنحو 599 حالة مرضية.

# ثقافة



- رأي: وعي الأجيال الشابة المبدعة عبر ثورة التغيير.
- «سينالكول» للروائي اللبناني الياس خوري.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (11) (قصة الصمة القشري وريا العامرية).
- شعر: متى أحيا بلقياك وحيداً؟
- من ملكوت الشعر: الجريمة الحمراء.

رأي

# وعي الأجيال الشابة المبدعة عبر ثورة التغيير ورسم ملامح الصورة الحديثة

فيصل قرقطي

**في عملية الكتابة الابداعية لا يمكن التحايل على الموهبة، بحيث أن تكون هذه هي الإطار العميم لرهج مسوحات النص الابداعي، سواء أكان هذا النص شعرياً أو قصصياً.. أو روائياً أو كما يحلو لبعض المبتدئين في الكتابة بالخاطرة.**

لأن نصاً محمولاً على ثيمات ابداع كبرى وعلى أسس في عملية البنية الابداعية، لا بد له أن يطاول أعتى وأقوى النصوص الابداعية، سواءً في الشعر أو النثر، أو القصة أو الرواية. وعلى الرغم من أن مجتمعنا الفلسطيني يحتفي بطاقات هائلة.. حاله كحال أي مجتمع شرق أوسطي، بل ولأنه كذلك يرزح تحت احتلال دام للروح والقلب والحياة والحريةً في آن، فإن هذا المجتمع ينتج افراداً لهم في القول.. ما لا تؤطره.. وتؤسسه أجيال أخرى في مجتمعات تظفر بالحرية السياسية والاجتماعية والفكرية.. والنفسية.

لكن ما أعيبه على معظم أبناء هذه الأجيال أنها تدور في فلك التقليد.. والتقليدية العمياء ربما.. وهنا يكمن مرمى القتل أو مرمى الوصول إليهم.. واكتشافهم على نحو مضيء لأن هذه الأجيال محدودة الاطلاع.. والثقافة.. ومحدودة القراءة.. ومحدودة الوعي في العملية الابداعية برمتها. من هنا كان لا بد لنا من جولات ميدانية لسبر أوجه هذا الابداع الشبابي في مختلف قرى وبلدات و مدن الوطن، لنكتشف من جملة ما نكتشف أن هذه الأجيال بحاجة إلى رعاية أدبية حقيقية، وإلى رعاية في سماع اصواتهم.. وتلقي كتاباتهم.. ومحاولة نقاشها نقدياً والمرور عليها صوغاً ولغة وايحاءاً.

ولأن هذه التجربة الغضة عند الشباب الفلسطيني في مختلف مدن الوطن، فإنها ترقد في أتون الجمر.. الذي لا يقوى على أحد تحريكها من أتونها، خاصة وأن حارس هذا الأتون يكون مكشراً عن أنيابه ويتمثل في:

- سلطة رجال الدين.
- سلطة العادات والتقاليد.
- سلطة الموروث الشعبي بكل عاداته ومعتقداته البالية.

لذلك فهم كمبدعين شباب مهزومون أمام هذا الكم الهائل من سلطة الرقابة اللامرئية للعيان.. إذ أن هامش الكتابة لديهم محكوم بين مسافات لا تفصح عن نفسها إلا في إطار السلطة للدين.. والموروث والعادات والتقاليد.

والسؤال الذي يطرح نفسه بجدارة عراب ضائع كيف يمكن لنا أن نخلص هذه الأجيال الموهوبة من الشبان والشابات.. على نحو يرتقي بهم إلى مصاف الوعي الإنساني الذي يتأسس على الحداثة، ويحاول التمرد على كل الإرث التقليدي في حالة تجاوز للذات، وكذلك حالة تجاوز للثقافة السائدة.. وذلك بغية

تأسيس وتأصيل ثقافة حداثية ترتقي الى مصاف القيم الاخلاقية والمعرفية في الحرية والديمقراطية والتقدم التي تتعامل معها شعوب الدول الأخرى؟

إن الطاقات الابداعية الفردية المهدورة في مجتمعنا الفلسطيني بحاجة إلى رعاية دقيقة، ولكن ليس على حساب المثل والقيم الاخلاقية. لكن هذه الطاقات التي أراها مكبلة بأصفاد الارث الأسري.. والارشاد المجتمعي، والارث الديني لا تستطيع التحرك.. والانطلاق منذ اللحظات الأولى.. فكم من فتاة جامعية تمنع من المشاركة في دورة كتابة ابداعية مثلاً.. وإذا سمح لها.. فإنها تحسب ألف حساب.. وحساب لما تريد أن تقرأه من انتاجها الابداعي.. وبالتالي.. فإنها تدخل في حيز الشك.. وعدم اليقين.. والانكفاء.. ذاك الانكفاء الذي يصل ربما إلى حدّ، إما الإنهيار أو النكوص نحو الذات، وبذلك محو كل محاولة ابداعية تحاول أن ترتقي في سلم العطاء الانساني.. والابداعي والثقافي.

ولأن مجتمعنا الفلسطيني بسيط وساذج، فإنه يمنع على الأنثى التعبير عن نفسها طواعية، بل وفي أحايين أخرى يمنع على الذكر التعبير عن رغبته وخياراته طواعية، لذلك نحن مأسورين بالمجمل لارث ثقيل المعنى.. والمبنى.. وكم نحن بحاجة إلى مراجعة نقدية شاملة لهذا الارث الثقيل الذي يمنعنا بشكل مباشر، أو غير مباشر من التعبير عن أنفسنا.. وعن خياراتنا وعن مفاهيمنا للمجتمع.. وللثقافة



والابداع، وبالتالي فهو يحاول بمعنى ما تمزيق.. وتفتيت الهوية الوطنية الفلسطينية إذا كانت على نحو يتماهى مع منجزات جاهزة في المجتمع التقليدي الذي نعيش فيه.

لذلك لا أجد هنا مندوحة من القول يجب رفع الصوت عالياً بغية تأطير كل اسهام ابداعي شبابي لرفد الهوية الوطنية الفلسطينية حتى لو كانت هذه الاسهامات على حساب الموروث وتقليدية المجتمع وإرثه.. وعاداته.. وتقاليده.. وذلك لسبب بسيط هو أن هذا الارث والعادات والتقاليد ليست منزلة وقدسية، وطالما هي كذلك فبإمكاننا أن نحاول تطوير الارث وتنسيقه على نحو يرضي تطلعاتنا المستقبلية التي بالضرورة لا تسعى إلى أن تخدش حياء الدين بقدر ما تحاول أن تنفلت من تفسيرات خاطئة، سواء أكانت للدين.. أو لغيره من العادات والتقاليد والمفاهيم.. والاعراف التراثية التقليدية..

وذلك لأن جزالة وعي الشعوب.. وتطورها يبنيان على ثوابت.. إنما على ثورة تقوم بالدرجة الأولى بخلخلة هذه الثوابت والانطلاق في فضاءات الابداع الانساني والبناء.. والرقي والسمو على نحو ما حدث لدى كافة الحضارات التي اثبتت ذاتها في كل الميادين المختلفة.. عبر التطور الانساني الحداثي الواعي. ولذلك حري بنا أن ننتقل نحن وأجيالنا الشابة الى عراك الحضارات.. والوصول الى مفترق التطور الحتمي لقيمنا وعاداتنا وتقاليدنا عبر اعطائها زخم روحية الحداثة، واستلهام ما يفترضه سياق هذه الحداثة في وعينا الفردي.. والجمعي في آن.

وبهذا نكون قد هيأنا لمجتمعنا الفلسطيني دروب الأمان للوصول الى الرقي في وعيه الانساني.. والابداعي على السواء، وعن طريق أجيال الشباب الماثل أمامنا بمواهبه المتعددة والبليغة والمأسورة.◆◆

## "سينالكول" رواية للروائي اللبناني الياس خوري:

# تعرّي الطائفية وتداعياتها الدموية

عبدالفتاح داغر

**"إن الإنسان الذي يجد وطنه حلواً، ما يزالُ مبتدئاً غضاً، أما من تكون له كل أرض مثل أرضه - الأصل، فقد بلغ مرحلة القوة، لكنّ الكامل هو من يكون له العالم كله مثل أرض أجنبية، فبمقدار ما يستطيع المرء أن يترك وطنه بمقدار ما يسهل عليه أن يحكم عليه بالتجرد الروحي والأريحية الضروريين للرؤيا الحق".**

أستهلُّ بهذا الاقتباس، نظراً لإشارة الكاتب، أنه أنجز معظم روايته في نيويورك وألمانيا. وبما أنك من بعيد ترى أكثر، فقد إستطاع الياس خوري أن يُشخّص أمراض وطنه لبنان عن بُعد بشكل أوضح وأصدق، بل وأكثر إنصافاً وعدلاً، بحدبٍ غامر ينضحُ من بين السطور. في عمله الابداعي الأخير "سينالكول" الصادر عن دار الآداب عام 2012 إستطاع الياس خوري أن يحقق كلّ ما يتوقعه منه القارئ العربي من نص متكامل يتسم بالرؤيا والشمول، عامداً إلى تعرية دواعي الطائفية المجرمة مهما تلبّست بلبوسِ حق، يُراد به باطل. فيما يتعرض لزمن الهدوء والدّعة ممثلاً في شخص نصري شمّاس وسلمى، اللذين، ولو لم يُقتلا في الحرب، فقد قُتلا أحياءً. فأهوال الحرب أدّت بأحدهما إلى العمى والخرف (نصري) فيما دخلت سلمى في حالة اكتئاب سوداء، أرحم منها الموت. ولكن لماذا "سينالكول"؟ وما هو هذا العنوان الغريب، إنه الاسم الحركي للبطل الرئيسي في الرواية "كريم شماس" الطبيب، خريج الجامعة الامريكية في لبنان، وخريج-سياسياً-الجبهة الوطنية التقدمية، التي إنهارت عقب مقتل زعيمها الشهيد الوطني البارز كمال جنبلاط، ودخول القوات السورية إلى لبنان. فيما شقيقة "نسيم" الكتائبي المتطرف الذي أثرى من نشاطات تجارية غامضة، ساعده فيها انتماؤه السياسي. إذن "سينالكول" إسم حركي تلبّس البطل "كريم شماس" بالتماهي مع أحد فتوات "بلطجية، شبيحة" الحرب الأهلية، وهو في الأصل إسم كان يُنتجه مصنع مشروبات غازيّة في طرابلس، ولمّا كانت ساحة الحرب الأهلية تعجّ بالأسماء الحركيّة لأعضاء وقادة المنظمات والميليشيات الذين لم يجلبوا لوطنهم سوى الدمار واليُتم والثكل فيما "كلّ حزبٍ بما لديه أعضاء فرحون".

يبني إلياس خوري روايته في شكل دائرة إسترجاعية موظفاً المونولوج الداخلي في ذاكرة البطل بمساحة تزيد على مساحة الديالوج الحي المباشر بين شخوص الرواية. ابتدأ الرواية بعبارة "إنحنى كريم شماس لالتقاط حقيبته من صندوق السيارة المرسيدس السوداء التي أقلّته الى مطار بيروت في طريق عودته إلى مونبلييه" (الفرنسية) وختم الرواية بالعبارة ذاتها، لنكتشف ان البطل انتهى من حيث بدأ، دائرة مقفلة من عذاب الاغتراب في الوطن والمهجر (فرنسا) فيما يتّضح أن اغترابه في وطنه أقسى وأمرّ من غربته في المهجر، بل أصبح المهجر حلماً منشوداً وحضناً أكثر دفئاً وحناناً من حضن الوطن القاسي، وتلك هي المأساة الوجودية للمواطن العربي التي ندبها الياس خوري بمرثيّة نثريّة في صورة رواية من 504 صفحات من القطع المتوسط.

## لن تُقرعْ الأجراس؟

في روايته المذهلة، يروي الكاتب المرموق "أرنست همنغواي" قصة حياة خمسة أنفار جمعتهم ظروف الحرب الأهلية الاسبانية في كهف جبلي، عبرَ 571 صفحة من القطع الكبير، يصف الكاتب




أربعة أيام فقط من حياتهم، وهي تبدو من خلال النص حياة عريضة وواعدة وآملة بمستقبل طويل، يحيى كل منهم حياته كما يرسمها، ولكنهم في لحظة واحدة قُتلوا إعتباطاً، مما يجعل القارئ يتساءل مع الكاتب بعدما يُنهي قراءة الرواية: "نَعم لمن تقرع الأجراس؟". من باب التداعي فقط كتبت ما سبق، عندما أحسستُ أن الياس خوري يفضح شرور الحرب الأهلية اللبنانية، درءاً لخطر تكررها، لا سيما أن أيامنا الحاضرة تحمل بوادر حدوث كُل ما حدث.

إن مقتل يحيى وخالد وحياة زوجته وابنتها في رواية خوري وهم رمز لمقتل الآلاف من أصحاب النوايا الحميدة والتطلعات النبيلة لغد أكثر اشراقاً وعدلاً، ما هو إلاّ قرعاً لناقوس الخطر، لأن الحرب إن اشتعلت لا تُبقي ولا تذر وهي من أغبى الممارسات الانسانية، إذ بعد كل جائحة من القتل والدمار العمراني والخراب الاقتصادي، نتساءل من الرابح؟ ولمن تقرع الأجراس؟!

## ملاحظة أخيرة

طغى في إنشاء الرواية العربية في العقدين الأخيرين توظيف المشاهد الجنسية بلغتها المعبرة "المفردات البذيئة"، مما يخدش الحياء الجميل - أسارع هنا بالتأكيد أنني لستُ رومنسياً بالمطلق- ولكنني أتمنى أن يدُلّني أحدهم على مدرسة أو معهد أتعلّم فيه إستيعاب "الحكمة" من هكذا توظيفات مكتظة بلهجات عاميّة مبتذلة. ويجدر هنا التذكير من باب التداعي على الأقل، أنّ أعمال الراحل المرموق نجيب محفوظ زاخرة بالعلاقات الحميمة، ولكن بلماحيّة وتوريات شفافة تفي بغرض الكاتب ويفهم منها -القارئ- المقصود، دون التّوغل في الفحش.

أخيراً لا أستطيع الادعاء أنني ألممتُ إلماماً شاملاً أو غطّيتُ رؤيا الكاتب العميقة، وأنى لي ذلك! فما مقامي من الياس خوري إلا مقام المُريد من شيخه وما أبعده من مقام!! ◆◆



## من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (11)

# (قصة الصمة القشري وريّا العامرية)

إعداد: الياس حبش

**الصمة بن عبد الله بن قرة القشري العامري، شاعر بدوي من شعراء بني أمية، ويعتبر من الأصوات الشعرية المتميزة في العصر الأموي، وعرف في التراث الأدبي العربي باسم: "الصمة القشري".**

وقد ارتبط اسم الصمة باسم محبوبته (ابنة عمه) العامرية بنت عطيف، المعروفة باسم "ريّا". فخطبها الى أبيها فغالى في مهرها، ففرق بينهما جشع أبيها وبخل أبيه، فانكفأ على احزانه وحبه الشديد لابنة عمه، فهجر البادية وتوجه الى بلاد الشام، فلقي الحظوة عند حكام بني أمية، واصبح واحداً من فرسانهم، وآثر الجهاد في سبيل الله حتى وفاته سنة 95 هجرية في طبرستان.

تعلق الصمة ببايديته فكان يعاوده الحنين، بين الحين والآخر، الى الأرض التي كانت تجمعه مع ريّا، والى مرابع الصبا والشباب وذكريات الطفولة، وتفيض نفسه هياماً وتعلقاً وحسرة إلى موطنه في لغة شعرية عذبة وعاطفة عميقة صادقة، ونفس شعري آسر، الى أن انتهت حياته نهاية تراجيدية في الغربة، بعيداً عن بلاده ومعشوقته.. فهو الذي أبعده العشق وقتله العشق.

وهنا نماذج من شعره الرقيق وصدق عاطفته تجاه محبوبته:

نظرت وطرف العين يتبع تهوي ... بشرقي بصرى نظرة المتطاولِ
لأبصر ناراً أوقدت بعد هجعة ... لريّا بذات الرمث من بطن حايلِ

وقال:

أقول لصاحبي والعيس تهوى ... بنا بين المنيفة والضمار
تمتع من شميم عرار نجد ... فما بعد العشية من عرار
ألا يا حبذا نفحات نجد ... وريا روضة بعد القطار





ومن أجمل ما قاله الصمة قصيدته: "حننت إلى ريا" التي تعتبر من أشهر قصائد الغزل العربي:

أَمِنْ أَجْلِ دارٍ بالرَّقاشَيْنِ أَعْصَفَتْ ... عليها رياحُ الصّيفِ بَدْءاً ومَرْجِعا

أَرَبَّتْ بها الأَرْواحُ حتى تَنَسَّفَتْ ... مَعارِفُها إلاّ الصَّفيحَ المُوَضَّعا

وغيرَ ثَلاثٍ في الدِّيارِ كأنّها ... ثَلاثُ حَماماتٍ تَقابَلْنَ وُقَّعا

بَكَتْ عَيْنُكَ اليُسْرى فلمّا زَجَرْتَها ... عَنِ الجَهلِ بعدَ الحِلْمِ أَسْبَلَتا مَعا

ولَمْ أَرَ مثلَ العامريّةِ قَبْلَها ... ولا بعدَها يومَ ارْتَحَلْنا مُوَدِّعا

تُريكَ غَداةَ البَيْنِ مُقْلَةَ شادِنٍ ... وجيدَ غَزالٍ في القَلائدِ أَتْلَعا

وما أُمُّ أَحْوى الجُدَّتَيْنِ خَلا لها ... أَراكٌ مِنَ الأَعْرافِ أَجْنَى وأَيْنَعا

غَدَتْ من عليه تَنْفُضُ الطَّلَّ بعدما ... رَأَتْ حاجِبَ الشَّمْسِ اسْتَوى وتَرَفَّعا

بأَحْسَنَ مِنْ أُمِّ المُحَيّا فُجاءَةً ... إذا جِيْدُها من كِفَّةِ السِّتْرِ أَطْلَعا

ولمّا تَناهَبْنا سِقاطَ حديثِها ... غِشاشاً ولانَ الطَّرْفُ منها فأَطْمَعا

فَرَشَّتْ بقولٍ كادَ يَشْفي مِنَ الجَوى ... تَلُمُّ به أَكْبادَنا أَنْ تَصَدَّعا

كما رَشَفَ الصّادي وَقائعَ مُزْنَةٍ ... رِشاشٍ تَوَلّى صَوْبُها حينَ أَقْلَعا

شَكَوْتُ إليها ضَبْثَةَ الحَيِّ بالحَشا ... وخَشْيَةَ شَعْبِ الحَيِّ أن يَتَوَزَّعا

فما كَلَّمَتْني غيرَ رَجْعٍ وإنّما ... تَرَقْرَقَتِ العَيْنانِ منها لِتَدْمَعا

كأنّكَ بِدْعٌ لَمْ تَرَ البَيْنَ قَبْلَها ... ولَمْ تَكُ بالأُلاّفِ قبلُ مُفَجَّعا

فليتَ جِمالَ الحَيِّ يومَ تَرَحَّلوا ... بذي سَلَمٍ أَمْسَتْ مَزاحيفَ ظُلَّعا

فَيُصْبِحْنَ لا يُحْسِنَّ مَشْياً براكبٍ ... ولا السَّيرَ في نَجْدٍ وإنْ كانَ مَهْيَعا

أَتَجْزَعُ والحَيّانِ لَمْ يَتَفَرَّقا ... فكيفَ إذا داعي التَّفَرُّقِ أَسْمَعا

فَرُحْتُ ولو أَسْمَعْتُ ما بي مِنَ الجَوى ... رَذِيَّ قِطارٍ حَنَّ شَوْقاً ورَجَّعا

ألا يا غُرابَيْ بيتِها لا تَرَفَّعا ... وطيرا جميعاً بالهَوى وقَعا مَعا

أَتَبْكي على رَيّا ونَفْسُكَ باعَدَتْ ... مَزارَكَ مِنْ رَيّا وشَعْباكُما مَعا

فما حَسَنٌ أَنْ تَأْتِيَ الأمرَ طائعاً ... وتَجْزَعَ أَنْ داعي الصَّبابَةِ أَسْمَعا

كأَنَّكَ لَمْ تَشْهَدْ وداعَ مُفارِقٍ ... ولَمْ تَرَ شَعْبَيْ صاحِبَيْنِ تَقَطَّعا

تَحَمَّلَ أَهْلي مِنْ قَنينَ وغادَروا ... به أَهْلَ ليلى حينَ جيدَ وأَمْرَعا

ألا يا خَليلَيَّ اللَّذَيْنِ تَواصيا ... بِلَوْمي إلاّ أَنْ أُطيعَ وأَضْرَعا

فإنّي وَجَدْتُ اللَّوْمَ لا يُذْهِبُ الهوى ... ولكنْ وَجَدْتُ اليأسَ أَجْدى وأَنْفَعا

قفا إنّهُ لا بُدَّ مِنْ رَجْعِ نَظْرَةٍ ... مُصَعَّدَةٍ شَتّى بها القومُ أَوْ مَعا

لِمُغْتَصَبٍ قد عَزَّهُ القومُ أَمْرَهُ ... يُسِرُّ حَياءً عَبْرَةً أَنْ تَطَلَّعا

تَهيجُ لهُ الأَحْزانُ والذِّكْرُ كلّما ... تَرَنَّمَ أَوْ أَوْفى مِنَ الأرضِ مَيْفَعا




قفا وَدّعا نَجْداً ومَنْ حَلّ بالحمى / وقَلّ لنَجْد عندنا أنْ يُوَدّعا
بنَفْسي تلْكَ الأرضُ ما أطْيَبَ الرُبى / وما أحْسنَ المُصْطافَ والمُتَرَبّعا
وأذْكُرُ أيّامَ الحمى ثمّ أنْثَني / على كَبدي من خَشْيَة أنْ تَصَدّعا
فلَيْسَتْ عَشيّاتُ الحمى برَواجع / عليكَ ولكنْ خَلّ عَيْنَيْك تَدْمَعا
مَعي كُلُ غَرّ قد عَصى عاذلاتهُ / بوَصْل الغَواني مُذ لَدُنْ أن تَرَعْرَعا
إذا راحَ يَمْشي في الرّداءَيْن أسْرَعَتْ / إليه العُيونُ النّاظراتُ التّطَلُّعا
وسرْب بَدَتْ لي فيه بيضٌ نواهدٌ / إذا سُمْتُهُنّ الوَصْلَ أمْسَيْنَ قُطّعا
مَشَيْنَ اطّرادَ السّيْل هَوْناً كأنّما / تَراهُنّ بالأقْدام إذا مسْنَ ظُلّعا
فقلتُ سَقى اللهُ الحمى ديمَ الحَيا / فَقُلْنَ سَقاكَ اللهُ بالسُمّ مُنْقَعا
فقلتُ عليكنّ السّلامُ فلا أرى / لنَفْسي من دون الحمى اليومَ مَقْنَعا
فَقُلْنَ أراكَ اللهُ إنْ كنتَ كاذباً / بَنانَكَ من يُمْنى ذراعَيْكَ أقْطَعا
ولمّا رأيتُ البِشْرَ أعْرَضَ دونَنا / وجالَتْ بَناتُ الشّوْق يَحْنِنّ نُزّعا
تَلَفّتُ نحوَ الحَيّ حتى وَجَدْتُني / وَجِعْتُ منَ الإصْغاء ليتاً وأخْدَعا
فإنْ كُنتمُ تَرْجونَ أن يَذْهَبَ الهوى / يَقيناً ونَرْوى بالشّراب فَنَنْقَعا
فَرُدُّوا هُبوبَ الرّيح أو غَيّروا الجَوى / إذا حَلّ ألْواذَ الحَشا فتَمَنّعا
أما وجَلال الله لو تَذْكُرينَنيكذ / كْريك ما كَفْكَفْتُ للعين أدْمُعا
فقالتْ بلى والله ذكْراً ! لو انّهُ / يُصَبُّ على الصّخْر الأصَمّ تَصَدّعا
فما وَجْدُ عُلْويّ الهَوى حَنّ واجْتَوى / بوادي الشّرى والغَوْر ماءً ومَرْتَعا
تَشَوّقَ لمّا عَضّهُ القَيْدُ واجْتَوى / مَراتعَهُ من بين قُفّ وأجْرَعا
ورامَ بعَيْنَيْه جبالاً مُنيفَةً / ومالا يَرى فيه أخو القيد مَطْمَعا
إذا رامَ منها مَطْلَعاً رَدّ شَأْوَهُ / أمينُ القُوى عَضّ اليَدين فأوْجَعا
بأكْبَرَ من وَجْد بريّا وَجَدْتُهُ / غَداةَ دَعا داعي الفراق فأسْمَعا
ولا بَكْرَة بكْر رَأتْ من حُوارها / مَجَرّاً حديثاً مُسْتَبيناً ومَصْرَعا
إذا رَجّعَتْ في آخر الليل حَنّةً / لذكْر حديث أبْكَت البُذْلَ أجْمَعا
لقد خفْتُ أن لا تَقنَعَ النّفْسُ بعدهُ / بشَيْءٍ منَ الدُنْيا وإنْ كانَ مُقْنعا
وأعْذلُ فيه النّفْسَ إذ حيلَ دُونَهُ / وتَأْبى إليه النّفْسُ إلاّ تَطَلُّعا
سَلامٌ على الدّنيا فما هيَ راحةٌ / إذا لم يَكُنْ شَمْلي وشَمْلُكُمُ معا
ولا مَرْحَباً بالرّبْع لستُمْ حُلولَهُ / ولو كانَ مُخْضَلّ الجوانب مُمْرعا
فماءٌ بلا مَرْعىً ومَرْعىً بغَيْر ما / وحيثُ أرى ماءً و مَرْعىً فَمَسْبَعا
لعَمْري لقد نادى مُنادي فراقنا / بتَشْتيتنا في كُلّ واد فأسْمَعا
كأنّا خُلقْنا للنّوى وكأنّما / حَرامٌ على الأيّام أن نَتَجَمّعا

شعر

# متى أحيا بلُقياكِ وحيداً؟

مجدي يوسف*

أنا بالبحر أقتحم العُبابا
لعلّ الموج يُحيي لي جوابا
مضى عُمْري، وقلبي في حبال
لليلى مدّتِ الأبوابَ بابا

* * * *

أطلّ البحر في عيني يتيماً
بوجه الضائعين، وكالجياع
تجاعيدُ الكهولة فيه تسري
وتنقُش فيه ألوانَ الوداعَ

* * * *

فؤادي قد أطرتُ على حصاهُ
أراقبُ فيه أطيافَ الرحيل
وفي أذُني أنينٌ، والثواني
تساقطُ جثّة الموج القتيلِ

* * * *

أتيتُ إليك تسحقُني الليالي
قليلَ الزاد في السّفَر البعيدِ
فتلك القدسُ قد ضلّتْ طريقاً
ويأتي الأمسُ مصقولَ الحديدِ

* * * *

فما أبقى على لحمي، وعظمي
يطّوح بالبقايا من شبابي
فقد سقطتْ فتاتي في دروبٍ
بليل هوى لتشهدَ باغتصابِ

* * * *

ذئابُهمُ بها لحِقوا، فحاموا
لها لوّوْا ذراعاً مثل طوق
وقد وثقوا يديها في حديدٍ
وشقّوا بُرْدها الأسمى بعنق

* * * *

فذئبٌ يستبيح بها ضلوعاً
ويعصرُ نهدها تمراً، وشَهْدا
وآخر يعتلي عاجاً طهوراً
يصوّب فيه سهماً مستبِدّا

* * * *

وثالثهم على عَجَلٍ ككلبٍ
يُسيلُ لعابه فوق المرايا

* شاعر فلسطيني يقيم في مخيم دير البلح في قطاع غزة.

لكَم صرخَتْ على مرّ الثواني وقد ملكوا شفاهاً كالبقايا
* * * *
أما اقتلعوا غصوناً من جمالٍ على صدرٍ يلوح لها رفيفُ؟
جنَوا رمّانه خسفاً، وعسفاً وجُنّ على محاسنه عصيفُ
* * * *
ففرّ النحل يحدوه فراشٌ تباعاً عن سلافٍ للزهورِ
وصُبّ بخصرها نهرٌ حميمٌ فبركانٌ تفجّر بالسّتورِ
* * * *
لكَم طُعِنتْ فسالتْ بالرّوابي دماءُ الزهر للكأس الوليدِ
لكم صُلِبتْ على عتباتِ بيتٍ تخلّى الناس عنه من جدودي
* * * *
وألقَوها على دربٍ طويلٍ مآزرها هتيكٌ للضّياعِ
وطعْناتُ العقارب تَسْتبيها وكان البدر منطفئ الشّعاعِ
* * * *
بلا ذهَبٍ يقبّلُ معصميها ولا دُرّ يعانقُها بنحرِ
ولا قرطٍ يخبِّئُ شحمتيها وخَلْخالٍ يُكتّمُ كلّ سرِّ
* * * *
سليبٌ كيف تغدو مثل نسمٍ وقد حبسوا بقضبانٍ خطاها؟
جدائلُها مبدّدةٌ بخَصْرٍ وكم غفتِ النجوم على شذاها
* * * *
سنابلُ في مهبّ الريح صُفْرٌ أطاح رؤوسَها ليلُ المناجلْ
بعينيها سحابٌ من دموعٍ وغاباتُ الضّواري، والأيائلْ
* * * *
مضى عمْري، وودّعنا شبابَاً ولم نسعدْ بوصلٍ من حبيبِ
فليت اللهَ يجمعنا بدوحٍ كعصفورين من طير الجنوبِ
* * * *
متى أحيا بلقياها وحيداً معي قلبي يشبّ على ضلوعي
فتلقاني ببارقِ أقحوانٍ يلوح على شفاهٍ كالدّموعِ
* * * *




لها وجهُ الملائك فيه تثمرْ     عيونٌ مثلُ غاباتِ الصّنوبرْ
أحاذر أنْ أمدّ يداً إليها     وقد لبستْ من الزيتون أخضرْ

* *     * *

تسير معي، وقد جرّتْ ذيولاً     من الحنّاء، والفلّ المديدِ
يغنّي لحنَنا الشحرورُ حبّاً     وينشر فوقنا عبَقَ القصيدِ

* *     * *

إلى الأقصى تعالَ بنا وقالت:     نقمْ فيه صلاةً في دموعٍ
فما دفنتْ بخاطرها المآسي     وطعْناتٍ بأحشاء الربيعِ

* *     * *

لنرقبَ فيه أسراباً لوُرْقٍ     وقد بسطتْ له في الريح راحا
فتروي قصّة المسرى شريفاً     وأحمدُ يصعد السبعَ الجماحا

* *     * *

وتهوى أن يطاوعها الهلالُ     فيعلَقَ في قوادمها الهلالُ
تحاول أن تداعبه، فيرضى     وأنّ الأمنياتِ لها زلالُ

* *     * *

هلمّ بنا إلى الآلام سعياً     إلى أمّ الكنائس، والشموعِ
نسائلْ: أين مريمُ، وجه عيسى     فتمسحَ جرحنا بين الضّلوعِ؟

* *     * *

تعال بنا أرَ الزيتون جدّي     وقد ألقى على الشّمس الرّداءَ
يخبّرْنا بمن منحوه لحماً     وأعماراً تُديمُ له البقاءَ

* *     * *

ونكتبْ في عباءته حروفاً     تظلّ الريحُ تجلوها بريقا
ونُودعْ في جلالته غراماً     يظلّ البُعْد يُذكيه حريقا

* *     * *

تعال بنا، فنقتحمَ الجدارا     نهدّمه، ونبنيَ فيه دارا
لنا كانت بناها زَنْدُ جدّي     بسفح الطّور نقدحها شرارا

* *     * *

فيا اللهُ، لا تحرقْ بنارٍ     فؤاداً لم يزلْ يهوى الرجوعا
وبدّدْ شمل من سرقوا قلاعي     فعزّ الموج صخاباً مُريعا



## هل تعلم؟

- أن أكبر كائن حي هو فطر عسلي يغطي مساحة 8.9كم2، وعمره آلاف السنين، في ولاية أوريجون بالولايات المتحدة.
- أن أضخم زلزال تم تسجيله في العالم كان بمقدار 9.5 في تشيلي في 22 مايو 1960.
- أن أضخم سلسلة جبلية في المحيط، بطول 64،374 كيلومتراً (40،000 ميل) من المحيط المتجمد الشمالي إلى المحيط الأطلسي، حول أفريقيا، آسيا، وأستراليا، وتحت المحيط الهادي إلى الساحل الغربي لأمريكا الشمالية. يبلغ ارتفاعه الأقصى 4207 أمتار (13،800 قدم) فوق قاع المحيط.
- أن أضخم سلسلة جبلية فوق اليابسة هي سلسلة الهملايا. وتتضمن 96 قمة من قمة العالم الـ 109 والتي ترتفع لأكثر من 7317 أمتار (24،000 قدم) عن سطح البحر.
- أن أطول سلسلة جبال فوق سطح اليابسة هي سلسلة جبال الأنديز في أمريكا الجنوبية التي تمتد قرابة 7564 كيلومتراً (4700 ميل).
- أن أكثر زلزال خلف ضحايا في العالم حدث في عام 1556م في وسط الصين. حيث ضرب منطقة عاش معظم سكانها في كهوف حفرت في صخر ناعم. وهذه الكهوف انهارت أثناء الزلزال، ويقدر عدد من توفي وقتها بنحو 830.000 شخص.
- أن أغلب الزلازل والانفجارات البركانية تحدث على امتداد حدود الصفائح الأرضية مثل الحد بين صفيحة المحيط الهادي وصفيحة أمريكا الشمالية، والذي يعتبر من أكثر حدود الصفائح احتواء لمثل هذه الظواهر.

## أجمل ما قيل عن الصداقة

كلمة فوق الكلمات..
معنى فوق المعاني..
وأي كلمة؟
كلمة تسرح بها في خيالك.. لعلك تصل الى بحر ليس له نهاية
كلمة تحلم بها دائما.. تتمناها.. تتوق لتحقيقها
حروف هذه الكلمة.. ليست كالحروف..
ص: الصدق.
د: الدم الواحد.
ي: يد واحدة.
ق: قلب واحد.
فمن هو الصديق الحقيقي؟
وهل يوجد صديق في هذا الزمان؟
الصديق الحقيقي:
هو الصديق الذي تكون معه، كما تكون وحدك.
الصديق الحقيقي:
هو الذي يقبل عذرك و يسامحك إذا أخطأت،
و يسد مسدك في غيابك
لعلك تحاول الوصول للصداقة.. وقد لا تصل..
فاعلم انك ستجد في النهاية أروع مما كنت تحلم به..
شخص عزيز وفي.. بئر لكل أسرارك.. لتبني معه
أقوى جسر لا تهدمه الرياح مهما كانت قوتها
ستجد في النهاية.
شخصاً يعينك..
يبكي لبكائك..
يمسح دموعك..
أخ يساندك.. يعاونك.. يحبك أكثر من نفسه
**(مساهمة من الصديق: معن سلاودة)**

## أصل كلمة خرافة

الأصل في كلمة خرافة قصة عند عرب ما قبل الاسلام، مفادها أن رجلاً من قبيلة جهينة كان اسمه "خرافة" اختطفه الجن زمناً فعاش بينهم حيناً من الدهر، ثم عاد إلى أهله فأخبر الناس عما رآه هناك، فوصف العرب كلامه وما يشابهه مما هو غير معقول وغرائبي بأنه: حديث خرافة.

## ابتسامات

- لاحظ السجناء أن أحد زملائهم لا يزوره أحد مطلقاً، وعندما سألوه عن السبب، قال: وما الغريب في ذلك.. جميع أهلي هنا.
- الأول: ما هو الشيء الذي له اكثر من جناح ولا يطير؟
الثاني: الفندق بالتأكيد.
- دخل صرصور خلاطاً كهربائياً، وعندما خرج قال: هذه أول مرة أدخل فيها مدينة ملاهي.
- دخل اثنان مطعماً، وبينما هما يتناولان الطعام، إذ برجل ثالث يأكل من طعامهما.
سأله احدهما: هل تعرفنا أو نعرفك؟
أجاب الرجل: لا بل أعرف الطعام.

## المنارة

المنارة أو الفنار بناء يشيد لارشاد السفن والطائرات، أما عن طريق العدسات او بوسائل الاشعاع الكهربائي. وعرف قدماء المصريين المنارات، وظلت منارة الاسكندرية، وهي احدى عجائب الدنيا السبع في العالم القديم، ترشد السفن الى النيل لمدة 1500 سنة، وكانت تؤدي عملها بإحراق الخشب الذي يرشد دخانه السفن نهاراً، والوهج ليلاً. وشيد الرومان منارات عدة شهيرة في اوستيا ورافنا ومسينا وضفتي القتال بين فرنسا وانجلترا ولم تبق واحدة منها، من المنارات القديمة تلك التي تقع على مصب نهر "جيرند" والتي أعيد بناؤها في اواخر القرن السادس عشر، ويسود الاعتقاد بأن المنارة الاصلية التي شيدت في هذا الموقع يرجع تاريخها الى ما قبل الميلاد، وربما كانت منارة بوسطن المقامة على جزيرة ليتل بروتسر هي اولى المنارات التي شيدت بالولايات المتحدة الاميركية، وقد شيد برجها الرئيسي في عام 1716.

استخدم الشحم الابيض وفحم الوقود وزيت المصابيح لاضاءة المنارات حتى القرن التاسع عشر، وربما كانت اولى المنارات التي استخدمت غاز الفحم هي تلك التي اقيمت بالقرب من تريستا.

## عن لقمان الحكيم

**ثلاث ليس فيهن حيلة:**

- فقر يخالطه كسل، وعداوة يداخلها حسد، ومرض يمازجه هرم.
- تعلم من الزهرة البشاشة، ومن الحمامة الوداعة، ومن النحلة النظام، ومن النملة العمل، ومن الديك النهوض باكراً.
- اجعل نفسك ميزاناً في ما بينك وبين غيرك.

## أقوال مأثورة

- قطرة الماء تثقب الحجر.. لا بالعنف.. لكن بتواصل السقوط. (هنري مولر)
- من وعظ أخاه سراً فقد نصحه..ومن وعظه علانية فقد فضحه. (الشافعي)
- قد يفشل المرء كثيراً في عمله.. ولكن لا نعتبره خائناً إلا إذا بدأ يلقي اللوم على غيره. (برناردشو)
- علمت أن رزقي لا يأخذه غيري..فاطمأن قلبي، وعلمت أن عملي لا يقوم به غيري..فاشتغلت به وحدي. (حكيم)
- كُن عادلاً قبل أن تكون كريماً. (حكيم)
- من زاد في حبه لنفسه...زاد كره الناس له. (حكيم)
- يسخر من الجروح..كل من لا يعرف الألم. (حكيم)
- أكثر الرجال حكمة.. الذي يظن أنه أقل حكمة. (حكيم)
- اللسان ليس عظاماً.. لكنه يكسر العظام. (حكيم)
- إذا كنت مخلصاً.. فليكن اخلاصك الى حد الوفاء، وإذا كنت صريحاً فلتكن صراحتك إلى حد الاعتراف. (حكيم)
- نمرٌ مفترس أمامك.. خير من ذئب خائن وراءك. (حكيم)
- اذا خرجت الكلمة من القلب دخلت في القلب، واذا خرجت من اللسان لم تتجاوز الآذان. (حكيم)
- لسان العاقل وراء قلبه، وقلب الاحمق وراء لسانه. (حكيم)
- القناعة دليل الامانة، والأمانة دليل الشكر، والشكر دليل الزيادة والزيادة دليل بقاء النعمة، والحياة دليل الخير كله. (حكيم)





## انا والمطر

أسير وحيدا في دربي..أتعثر أحيانا وأحيانا اسقط...
تجرحني الشوارع وتسيل الدماء من كفاي وقدماي...
وحيدا أسير في دربي ولا مؤنس معي..وليس لدي من أبث له همومي وألمي...
إبحر يا جرح في جسدي.. واختر بنفسك اي مرفأ من جسدي لترسو فيه، ولكن لا تختر قلبي لأن جراحه تكفيه
اسير وحيدا في دربي...السماء ملبدة بالغيوم.... ها قد جاء المطر...
عانقني ايها المطر كما تعانق الازهار... عانقني ايها المطر كما تعانقك الارض القاحلة المشتاقة لمائك...
امسح وجهي بمائك الرائع واغسل قلبي بدفء قطراتك.... داوي جراحي..شاركني المي...
انا وانت ايها المطر وحيدان في الشارع... دعني ابث لك همومي وانسى شيئا من وجعي معك..
اسمع قطراتك تهمس بأذني: ما بك ايها الجسد هزيلا !!
اجيبك ايها المطر:
اخبرتني امي منذ الصغر ان لا اعشق الغرباء...لانهم دائما يمضون دون وداع... دون اي كلمات...لكني لم استجب لامي..وعشقت..لكنهم مروا كالفجر...كالندى..على استيحاء..مضوا دون وداع...لكن رائحتهم لازالت عالقة في ثنايا الانفاس..واثرهم محفور في قلبي..لكنهم مضوا وبقوا بالرغم عني.. تعود الغرباء على الرحيل فلا ارض تسعهم ولا سماء تحدهم...ولا يقبلون ان تحيطهم القلوب..
ايها المطر: الاغلال تحيط بجسدي..
تعود قطراتك لتهتف بأذني:
الحر لا ينتظر من يفك له الاصفاد... لأن الحرية ليست انشودة نتغنى بها او لوحة نتفنن برسمها....الحرية روح تدب في اوصال الجسد...ودم تجري بالقلب...
أيها المطر: ليست الوحدة ان تكون بعيدا عن اهلك واحبابك او ان تكون في بلد لا تعرف فيه احد.. لكنها وحدة في احاسيسك.. غربة في مشاعرك... تكون باسم الوجه دامع القلب...يراك من هم حولك تمرح وتضحك لكنك منكسر القلب محطم.
ايها الجسد: كثيرا ما نخطىء او نحيد عن الطريق ونبتعد.. وقد نقع وتكون وقعاتنا قوية قاسية... منا من يستمر في سقوطه ويلتصق بالارض يتبجح انه قد قدم ماعليه وان البقية على الآخرين!!! لكن الذين ينهضون من سقطاتهم شامخين صامدين صابرين محتسبين عند الله هم وحدهم القادرون على رسم الطريق نحو الفجر.
فقف ايها الجسد النحيل...تمرد على قيدك..على سجنك..على ضعفك...حتى على قلبك تمرد....وارفع وجهك الباسم لترقب الفجر...لأنه حتما قادم باذن الله...انزع من قلبك كل الوهن والضعف والخوف...انزع الحب ان كان سيبطىء سيرك..لكن ليبقى الايمان راسخا في صدرك.

**ثامر سباعنة**

## نهر الوداع

لكل شيء بداية.. ولكل بداية نهاية.. فإن كانت البداية محرقة لا تكن النهاية مشرقة.. وان لم يكن هناك اشواك نواجهها في طريقنا.. لا تكن حياتنا جميلة.. ومع ان بعض هذه الاشواك قد تعيقنا وتجرحنا.. ومع ان الأيام قد تسير عكس ما نريد إلا أننا نمشي فيها حتى نصل الى النهاية. فأصعب شيء في هذه الحياة.. الفراق.. فعندما يعز علينا شخص.. صعب أن نفترق عنه.. فلقد علقنا كل آمالنا عليه.. وتصورنا انه لن تكون هناك حياة بدونه، فبعد رحيله اصبحت حياتنا فارغة.. وملأنا اليأس والاحباط.. ولكن لا بد ان يكون هناك بصيص من الامل.. حتى نسير في هذه الحياة.. فلا تقف الحياة عند رحيل ذلك الشخص.. فنبدأ بمسايرة انفسنا حتى نسير في هذه الحياة.. فهي حل وترحال.. ونعيش على أمل ان نلتقي بهم فإن لم يكون في الدنيا.. ففي الآخرة بجنانك العليا يا الله..ولكن ساعة الوداع سوف تكون..فلا يوجد نهاية بلا بداية.

**ضحى علي دوابشة**

## همسات داخلية.. وشذرات ايمانية

اخط هذه الكلمات بمداد قلبي.. واكتب هذه السطور من دم شراييني.. واصوغ العبارات بدمع عيوني..فالحيرة تملأني.. والدهشة تطفو قلبي وتنزف من جوارحي.. احترت ماذا افعل؟ وماذا اقول؟ وبماذا اجيب؟ فالقول اتعبني والصمت قتلني والشوق اذابني واليأس والهم اصابني.. وما عاد يفارقني..والليل ساكني..والقدر ساقني كؤوس المر والعلقم.. فبت لا ادري.. واليك يا رب قدري.. فامنن علي بالحكمة وحسن الدعاء

اللهم اجعل الشفاء في جسدي
واليقين في قلبي
والنور في بصري
والشكر في صدري
والخير في رزقي
وذكرك على لساني
في طول نهاري وايامي
والنعيم الذي لا يزول
فلكل هم وغم ما شاء الله
ولكل نعمة الشكر لله
ولكل رخاء وشدة الحمدلله
ولكل اعجوبة سبحان الله
ولكل مصيبة انا لله
ولكل ضيق حسبي الله
ولكل طاعة ومعصية لا حول ولا قوة إلا بالله

**عبدالغافر خطاب**

## مدينة الاحلام

كانت شامخة شموخ الجبال
حتى ان صوتي لم يصل تلك التلال
رأيتها سألتها أأنت جنة الرب؟
أم أن هذا شيء من الجمال؟
أيد متعانقة حتى عنان السماء.
دموع تمسح الاحزان..
اجراس تدق كما القلوب لبدء الحياة
وشموع تضاء لتنير كل الدروب
وشمعتي التي اطفأتها تلك العيون
لتبدأ ربيعها بسقوط اوراقي
ولتنمو ازهارها في بستان آهاتي.

**آيات الهشلمون**

## التحليق في سماء الأمنيات

لا ترتقي الاحلام دوماً الى سماء الامل.. فأحياناً تخدرنا نسماتها وتأسرنا نشواتها حتى ننسى انها مجرد وهم، فجميل أن نحلق في سماء الامنيات وان نطير على غيوم الخيالات، لكن الاجمل ان نبني ما يوصلنا اليها وان نستند في صعودنا على شيء من الثبات.

**فادي عطاطرة**

# الجريمة الحمراء*

محمد العدناني**

البسي الاسود يا قدس حداداً    وابعثيها أنةً تشجي الجمادا
أمن المجرم في ملجئه    وسلخت الليل يا ثكلى سهادا
لم يصب رزؤك منا بلدا    رزؤك الفادح قد عم البلادا
وسرى الهول الى افئدة    في صدور العرب لم تبل ارتعادا
راعها الغدر ومن شيمتها    ان تبيد الخصم في الهيجا جهادا
سائلو التاريخ عنا والربى    ووهاداً عرفتنا ونجادا
ودماء خضّب الترب بها    قد سفحناها نضالاً وذيادا
وعداة ولّوا الأدبار لم    يشهدوا في الحرب كالعرب جلادا
سائلوها تجدونا أمة    أصبحت للمجد في الدنيا مرادا
ذاب قلبي حسرات عندما    عاثت الذؤبان في القدس فسادا
كم صغير يتمت بل كم أب    أثكلته فبرت منه الفؤادا
وكعاب لفظت أنفاسها    تحت ردم في حشاه الرعب سادا
نادت الأقدار كي تنقذها    أين يا قلبي ترى كان المنادى؟
يا فلسطين ارى دهر الأذى    في اضطهاد العرب جلّى وتمادى
لملمي عزمك واجتاحي الأسى    إن من لم يركب الهول استقادا
كفكفي الدمع فلن يجدي البكا    واجعلي الجرأة للفوز عمادا
وافتحي عينيك فالشر اذا    رفرفت أعلامه عفنا الرقادا
لا ينام الحر إن خطب عرا    رب خطب قوّض العز المشادا
إيه يا آل الضحايا - وأنا    منكم - ما ديم حزن وأفادا
حسبنا الرحمن فليفعل بنا    وبأعداء البرايا ما ارادا
واصبروا فالله خير ماكراً    سيريهم كيف سام الهلك عادا
وغدٌ لا بد آت، والمنى    في الغد الميمون يسلسن القيادا
فاذا ضنّ بها دهر الأذى    صيرته عزمة العرب جوادا
وأرينا الغرب أنا أمة    حطمت بالوحدة الكبرى الصفادا

* أبيات من قصيدة تحمل العنوان نفسه قيلت في الحفلة التأبينية، التي اقامتها جمعية الموظفين العرب في القدس بتاريخ ١٩٤٦/٩/٢٣ بعد الجريمة التي ارتكبتها العصابات الصهيونية، حيث أقدمت على نسف فندق الملك داود في القدس، فاستشهد من المواطنين الفلسطينيين عدد كبير.

** شاعر فلسطيني ولد في جنين عام ١٩٠٣ وتوفي عام ١٩٨١.

Balsam
# بلسم
## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

أيلول (سبتمبر) ٢٠١٢
السنة الثامنة والثلاثون – العدد ٤٤٧

September 2012 - 38th year - No. 447

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838824 / 08-2838834
فاكس: 08-2834095








**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**

## الهيئة الاستشارية

د. يونس الخطيب — د. عبدالله صبري
د. أمين ثلجي — د. مصطفى لافي
د. جابي كيفوركيان — د. عدنان كمال
د. محمد رزق — د. نجاة الأسطل
د. خالد الفاصد — سهى خوري

## مدير التحرير

نعيم ناصر

## هيئة التحرير

إيمان عواد — زهدي الطريفي
عارف الحساسنة — خالد أحمد

الإخراج الفني: توب ديزاين
02-2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 02-2340413

كلمة بالسم

# "قوننة" الاستيطان تحد سافر للقانون الدولي الإنساني

أوصت لجنة أدمون ليفي لتشريع الاستيطان، مؤخراً، التي شكلها نتنياهو في شهر كانون ثاني الماضي، لفحص سبل تشريع البؤر الاستيطانية "غير القانونية"، بتقديم التسهيلات لليهود لشراء الأراضي الفلسطينية في الضفة الغربية.

وبحسب صحيفة "يديعوت أحرونوت" الإسرائيلية، فقد أقرت اللجنة في تقريرها بحق كل يهودي في الاستيطان في كل مكان من الضفة الغربية، مدعية أن الاستيطان اليهودي لا يناقض القانون الدولي على الإطلاق، متجاهلة أن هذا القانون (الدولي) اعتبر المستوطنات كلها في الضفة الغربية، والتجاوزات والانتهاكات والإجراءات التي انتهجتها الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة، وخصوصاً غضها الطرف عن عمليات سلب أراضي الفلسطينيين وإقامة بؤر استيطانية عليها تحت حراب جيش الاحتلال، غير قانونية بالمطلق.

وما يدعو الى السخرية والضحك على الذقون ادعاء تقرير ليفي سالف الذكر أن اسرائيل ليست دولة محتلة. وقال في هذا الخصوص: "هل اسرائيل هي بالفعل قوة احتلال عسكري وفق القانون الدولي؟ ونحن نرى أن الإجابة عن هذا السؤال هو النفي"، بادعائه أن الضفة الغربية لم تكن في يوم من الأيام كياناً قضائياً مستقلاً له سيادة معترف بها دولياً، في إشارة غير مباشرة، الى كون الضفة كانت جزءاً من المملكة الأردنية الهاشمية.

ولم تكتف اللجنة بذلك بل ادعت أن المستوطنات اليهودية في الضفة الغربية شرعية، وإن إقامة تجمعات يهودية هناك لا يتناقض مع القانون الدولي.. هكذا!! وعليه دعت لجنة ليفي الحكومة الإسرائيلية الى الامتناع عن هدم البؤر الاستيطانية اليهودية "غير القانونية" خصوصاً وأن الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة هي التي طورت مشاريع الاستيطان وأيدته ومولته، وإن كل بناء في المستوطنات كان بمعرفة هذه الحكومات، وبالتالي –حسب اللجنة- "لا يجب معاقبة المستوطنين الذين أشبعتهم الحكومات وعوداً وتعهدات بتعزيز الاستيطان وتطوير مستوطناتهم".

وعليه أوصت اللجنة الحكومية الإسرائيلية، بإصدار أوامرها للإدارة المدنية كي تسمح للمستوطنين ببناء بيوتهم في المستوطنات القائمة، وفي الأراضي الفلسطينية، التي احتلها الجيش الإسرائيلي، وحولها الى مناطق عسكرية، وذلك في شكل فردي وجماعي، وليس كما كان متبعاً في الماضي عبر مشاريع وقرارات حكومية.

ولم تكتف لجنة ليفي بذلك، بل دعت الى تمكين اليهود من شراء الأراضي في الضفة الغربية في شكل شخصي ومباشر، وليس عبر مناقصات حكومية أو مشاريع استيطانية.

والأدهى من كل ذلك رأت هذه اللجنة أن اتفاقية جنيف الرابعة، التي تمنع نقل مدنيي دولة محتلة للإقامة والسكن في الأراضي المحتلة، لا تنطبق على حالة الضفة الغربية.

ولم يثر تقرير ليفي سيء الذكر، استنكار واستغراب واستهجان العالم المتمدن ومنظماته الحقوقية، فحسب، وإنما شمل عدداً من الحقوقيين وخبراء القانون الدولي الإسرائيليين. وفي هذا الصدد أشارت المحامية فالي ساسون، رئيسة قسم العمليات السابقة في مكتب المدعي العام الإسرائيلي في حديث مع الإذاعة الإسرائيلية الى أن تقرير لجنة ليفي يتجاهل قرارات محكمة العدل العليا الإسرائيلية المختلفة في كل ما يتعلق بالبؤر الاستيطانية، وأعمال البناء الاستيطاني غير القانوني في الضفة الغربية، مؤكدة ان التقرير يناقض بصورة فظة التشريعات الدولية كافة والقانون الدولي، لأن القضية هي قضية قانونية صرفة، وليست قضية سياسية، وبالتالي لا يمكن حتى للمستشار القضائي للحكومة اعلان قبول هذا التقرير وتبنيه، لأن ذلك سيكون مخالفاً للقانون.

وبدورها قالت المحامية تمار فيلدمان، رئيسة قسم حقوق الإنسان في الأراضي المحتلة: "إن استنتاجات لجنة ليفي لا أساس لها من الناحية القانونية، وتؤدي في شكل مباشر، الى تكريس الاحتلال وتعميق القمع الذي تمارسه حكومات اسرائيل التي تعاقبت على احتلال الضفة الغربية على مدار عشرات السنين".

وتأسيساً على ما تقدم، ومهما تعاظمت محاولات الاحتلال لجعل الاستيطان حقاً "قانونياً" مشروعاً لليهود للاستيطان في الضفة الغربية، يمكن القول إن "قوننة" الاستيطان باعتباره لا يتعارض مع القانون الدولي مهزلة قانونية، وتحد سافر للمجتمع الدولي ولقرارات مؤسساته المختلفة، ولقرار المحكمة الدولية في لاهاي عام 2004.

والأرض الفلسطينية، بما فيها القدس الشرقية، هي أرض محتلة من قبل اسرائيل، وفقاً للقانون الدولي وقرارات مجلس الأمن. وتم التأكيد على ذلك في الرأي الاستشاري لمحكمة العدل الدولية في لاهاي، الذي يشير الى الأرض الفلسطينية بأنها محتلة، وينطبق عليها القانون الدولي الإنساني، وبخاصة اتفاقية جنيف الرابعة عام 1949، وأن كل الإجراءات والقوانين الصادرة من الاحتلال، من ضم القدس الشرقية أو شرعية الاستيطان في الأرض الفلسطينية، يعد مخالفة سافرة للشرعية الدولية وللقانون الدولي.

# هذا العدد

**معروف أن الرجل بعد أن يتزوج وتنجب زوجته، فإنه يتحول إلى أب. ولكن هل هو مهيأ من النواحي النفسية والاجتماعية والتربوية لأن يقوم بدور الأب على خير وجه؟ وهل الأبوة تكتسب بالفطرة؟ أم أنها تحتاج إلى معرفة؟**



**15**

تعتبر مرحلة المراهقة من أدق المراحل في حياة الإنسان. فهي التي تحدد مستقبله نحو الأفضل أو الأسوأ. وهنا تقع المسؤولية ليس على المراهق، فحسب، وإنما على الوالدين والمدرسة كذلك. فماذا يتوجب على كليهما أن يعمل؟



**36**

يعتبر خلع الورك الخلقي عند الأطفال من الأمراض الواسعة الانتشار في فلسطين، مع أنه اختفى تقريبا من الدول المتقدمة، الأمر الذي يتطلب المزيد من الجهد والاهتمام من قبل الأطباء والوالدين. فما أسباب هذا المرض؟

**38**



**يهمل كثير من الناس العناية بأقدامهم، بل أحياناً يكونون هم السبب في كثير من أمراضها. ويمكن للشخص إذا ما حافظ على قدميه أن يرتاح طوال حياته دون مراجعة الطبيب. فكيف يتم ذلك؟**

**44**



**الشمندر، عدا عن أنه أحد المنتجات النباتية اللذيذة الطعم، فهو غني بالفيتامينات والمعادن والألياف، وغيرها من العناصر الغذائية المفيدة، إلى جانب فوائده العلاجية، وبخاصة ضغط الدم. فهل تنسحب هذه الفائدة على عصيره؟**

**58**



**يتوجه مئات ألوف الطلبة خلال الشهر الجاري الى مدارسهم، ليبدأوا سنة دراسية جديدة. ومن بين هؤلاء، الأطفال الذين يرتادون المدرسة لأول مرة. فكيف نعتني بالأطفال قبل وبعد الدخول الى المدرسة؟**

# أخبار طبية

## استئصال وزراعة الكبد بالروبوت "دا فنشي" لأول مرة

قال أطباء إيطاليون إنهم استخدموا إنساناً آلياً لاستئصال جزء من كبد متبرّع حي وزراعته في جسد مريض، لأول مرة في العالم.

ونقلت وكالة "أنسا" الإيطالية عن الأطباء الإيطاليين في معهد الشرق الأوسط لزراعة الأعضاء (إيسميت) في بالرمو بصقلية، أن الروبوت "دا فنشي" استغرق عشر ساعات لاستئصال جزء من كبد المتبرع وهو شقيق المريض. وهذه أول مرة في العالم التي يجري فيها إنسان آلي عملية استئصال كبد من متبرع.

قد غادر الشقيق (44 عاماً) المستشفى بعد عشرة أيام من دون مضاعفات، كما أن المتلقّي (46 عاماً) الذي كان يعاني تشمّعاً في الكبد، أيضاً عاد إلى منزله بعد أسابيع من العملية.

وقال مدير المعهد برونو غريديللي: "إن استخدام التكنولوجيات الناشئة مثل التكنولوجية الآلية مهمة جداً لأنها تقلّص الصدمة الجراحية ومن شأنها أن تزيد عدد المتبرعين الأحياء وبالتالي عدد عمليات زراعة الأعضاء".

يذكر ان اطباء بريطانيين استخدموا الروبوت "دا فنشي" في استبدال مثانة مريض بريطاني عمره 61 عاما مصاب بالسرطان بواحدة جديدة تم تركيبها من أمعائه.

وخلال العملية التي اجريت في مستشفى ساوثميد بمدينة بريستول قام الجراح الآلي بإحداث خمس ثقوب صغيرة جداً في مكان العملية لإزالة مثانته وادخال واحدة بديلة. وتُعد العملية، المعروفة باسم استئصال المثانة الجذري، الأولى من نوعها في المملكة المتحدة. والمعروف ان هذه العملية كانت تجرى يدوياً ويقوم خلالها الجراحون بتركيب مثانة جديدة لمرضى السرطان بعد ازالة المثانة المصابة في عملية جراحية مفتوحة.

ويتكون الروبوت "دافنشي" من ذراعين مجهزين بأدوات جراحية دقيقة للغاية في الأطراف يبلغ سمكها نحو 5 ملم وملاقيط صغيرة ومشرط كهربائي صغير ومشابك صغيرة جداً.

ويمكن للذراع التحرك بدرجة 180 ويتم تحريكها عن بعد بواسطة لوحة مفاتيح خارجية، وهناك ميزة أخرى، تتوفر منها شاشات تتيح للجراح رؤية مكبرة تصل إلى 20 مرة بطريقة الأبعاد المجسمة.

## بروتين جديد يساهم بعلاج انسداد الشعب الهوائية

تمكنت مجموعة من الباحثين بجامعة نورث كارولينا بالولايات المتحدة الأمريكية من اكتشاف بروتين جديد قد يكون له دور فعّال في علاج انسداد الشعب الهوائية المزمن (COPD)، بالإضافة إلى علاج مرض التليف الكيسي، ويعد من أهم الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان.

ويعرف البروتين الجديد باسم "SPLUNC1"، الذي أشار الباحثون إلى قدرته على التخلص من المخاط الكثيف واللزج، الذى يسد المجاري الهوائية بالرئتين ويمنع حصول الإنسان على الهواء النقي والأكسجين الضروري للعمليات الحيوية داخل الجسم، وهو ما يهدد حياته ويعرضها للخطر.

جاءت هذه النتائج في دراسة علمية حديثة نشرت في دورية "FASEB Journal"، التي يصدرها اتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا التجريبية، وذلك على الموقع الإلكتروني للدورية، وحسب ما نقلته صحيفة "اليوم السابع".

ويأمل الباحثون قريباً في إيجاد حلول علاجية باستخدام هذا البروتين والبيبتيدات المشتقة منه، واستخدامها في علاج انسداد الشعب الهوائية المزمن والتليف الكيسي.

يذكر أن منظمة الصحة العالمية حذرت من ارتفاع نسبة الوفيات بمرض الانسداد الرئوي المزمن إلى نحو 30 في المئة حول العالم خلال العشر سنوات المقبلة، وأن الحالات الإكلينيكية لانتشار المرض في الدول الأوروبية بين 4-10 في المئة من عدد السكان، أما في الولايات المتحدة فيؤثر المرض على 16 مليون شخص، ويقدر أنه سيمثل ثالث أسباب الوفاة

عالميا في 2020.

أما بالنسبة لمنطقة الشرق الأوسط، فيقدر أن أمراض الرئة المزمنة تؤدي لوفاة 2-5 في المئة من السكان، ومن المحتمل أن تزداد هذه النسبة بسبب تزايد عدد المراهقين الذين يقبلون على التدخين مبكرا، وهو أبرز عامل خطورة على أمراض الجهاز التنفسي.

## إدمان الإنترنت والهواتف الذكية يؤثر في الدماغ والشعور بالواقع

وجدت دراستان جديدتان أن إدمان الإنترنت والهواتف الذكية يحدث تأثيراً في الدماغ ويدفع المستخدم إلى تخيل ما ليس موجوداً في الواقع.

فقد أظهرت الدراسة الأولى التي تناولت تأثير إدمان الإنترنت في الدماغ أن تغييرات غير طبيعية تحدث في المادة البيضاء الموجودة في الدماغ لدى المراهقين المدمنين على الشبكة العنكبوتية.

وجد الباحثون في جامعة "جياو تونغ" الصينية أن أدمغة المراهقين الذين يبدون مدمنين على الإنترنت، تعاني تغييراً غير طبيعي في المادة البيضاء المحيطة بالروابط بين الخلايا العصبية الدماغية.

ولم يتضح بعد إن كان هذا التغيير في المادة البيضاء الدماغية يتسبب بالإدمان على الإنترنت، أم أن الإدمان هو سبب هذه التغييرات.

ولم تشر الدراسة إلى علاج للحالة.

وقد أخضع الباحثون 17 مراهقاً بدوا يعانون الإدمان على الإنترنت، لصور دماغية، وقارنوها بصور دماغية ل 16 مراهقاً غير مدمن على الشبكة العنكبوتية، من العمر والجنس نفسه.

ووجد العلماء أن لدى المدمنين ضعفاً في المادة البيضاء التي تربط الأجزاء الدماغية المسؤولة عن القضايا مثل اتخاذ القرارات.

وقال الباحث المشارك في الدراسة من جامعة "كاليفورنيا" الامريكية جوناثان بركرلي: "إن المناطق التي درسها الباحثون تناولت تلك التي نعرف علاقتها بالإدمان والسلوك غير الإرادي".

من جانب، آخر قال باحثون بريطانيون إن الإدمان على الهواتف الذكية قد يدفع المستخدمين إلى تخيل ارتجاج الهاتف ووصول رسائل نصية خيالية. ونقلت صحيفة "ديلي تلغراف" عن الباحثين قولهم إن المستخدمين يصبحون مهووسين باستخدام أجهزة الهواتف الذكية مثل (بلاكبيري) و(أي فون) للولوج إلى البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي ما قد يزيد من التوتر.

ويدمن بعض المستخدمين على تلك الأجهزة حتى يبدأوا في تخيل ارتجاج (شبح) حين يعتقدون خطأً أن الهاتف يرتج في جيبهم مثلاً.

وشملت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة (وورشستير) نحو 100 متطوع أجابوا عن مجموعة أسئلة وخضعوا لفحص نفسي حول التوتر.

وظهر أن التوتر والإجهاد النفسي يرتبط بعدد المرات التي تحقق خلالها المستخدمون من هواتفهم كمعدل عام، والذين يعانون أعلى معدل من الإجهاد النفسي تقلقهم (ارتجاجات شبح) حين يعتقدون أن رسالة نصية قد وصلتهم رغم أن ذلك لم يحصل.

وعلى صعيد آخر وجدت دراسة جديدة أن الهواتف الذكية التي تستخدم فيها الشبكة العنكبوتية يمكن أن تتسبب بإجهاد العين وبالصداع.

وذكر موقع "هلث داي نيوز" الأمريكي أن الباحثين في جامعة "ساني" لطب العيون بنيويورك وجدوا أن الأشخاص الذين يقرأون الرسائل ويتصفحون الإنترنت على هواتفهم النقالة يميلون إلى تقريب الأجهزة من أعينهم أكثر من الكتب والصحف ما يجبر العين على العمل بشكل متعب أكثر من العادة.

وقال العلماء إن قرب الأجهزة من العين، إضافة إلى صغر الخط في هذه الهواتف يزيد من تعب الأشخاص الذين يضعون النظارات أو العدسات اللاصقة. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة مارك روزنفيلد: "إن حقيقة حمل الأشخاص للأجهزة بمسافة قريبة من العين يجعلها تعمل بشكل متعب أكثر للتركيز على الأشياء المكتوبة".

وأضاف أن حقيقة أن تعمل العيون بشكل متعب أكثر تعني أن الأشخاص سيعانون أعراضاً مثل أوجاع الرأس وتعب العين. ويمكن لإرسال الرسائل الهاتفية واستخدام الإنترنت عبر الهاتف أن يتسبب

أيضاً بنشاف في العين وشعور بعدم الراحة وعدم وضوح في الرؤية بعد الاستخدام المطوّل.

وكانت دراسات سابقة أظهرت أن 90% من الأشخاص الذين يستخدمون الحاسوب يعانون مشكلات في العين.

## خوذة ذكية تترجم موجات المخ إلى كلمات

يلوح بصيص أمل جديد أمام المرضى الذين لم يقعدهم الشلل عن الحركة فقط، ولكنه قضى أيضا على قدراتهم على التواصل مع من حولهم.

وتُعَدُّ التقنية الجديدة خصيصا لمصلحة عالم الفيزياء البارز "ستيفن هوكينغ" بعد أن كاد الشلل يقضي تماما على إمكانية اتصاله بمن حوله.

ومن المنتظر أن يكشف العالم الأمريكي "فيليب لو" الستار عن تفاصيل نظام جديد يعمل على خلايا الدماغ لإنقاذ قدرة هوكينغ على التواصل والسماح للعالم بالمزيد من القدرة على التزود من فيض علمه.

وهوكينغ هو صاحب العديد من النظريات الكونية الحديثة وقد ألف الكثير من الدراسات المثيرة عن الثقوب السوداء ومن أكثر مؤلفاته انتشارا "موجز تاريخ الزمن".

وقال البروفيسور "لو"، إنه يأمل أن تتوصل أبحاثه إلى وسيلة يتمكن من خلالها عالم الفيزياء الشهير من كتابة الكلمات باستخدام خلايا مخه والاستغناء عن النظام الحالي الذي يتيح له التعبير عما يجول بخاطره عبر تحريك عضلة خده، التي أخذت في التباطؤ تدريجيا حتى باتت قدرته على الحديث لا تزيد على كلمة واحدة خلال الدقيقة.

ويحمي النظام الجديد، حال نجاحه، العالم البريطاني من السقوط في هوة "متلازمة المنحبس"، وهي حالة الشلل التي تمنع المريض من تحريك عضلاته الإرادية كافة عدا العينين.

وتعكف شركة "إنتل" على إعداد البديل التقني الذي سيعيد لهوكينغ قدرته على التواصل بسرعة طبيعية تقريبا.

وشخص الأطباء إصابة "هوكينغ" باعتلال الخلايا العصبية الحركية عام 1963. وفي الثمانينات كان العالم البريطاني يتمكن من كتابة جمل كاملة على الحاسب الآلي عبر تحريك مؤشر الفأرة بإبهامه.

وتدهورت حالته في وقت لاحق ما استدعى ابتكار نظام يمكنه من التواصل يعمل بالأشعة تحت الحمراء التي تنطلق من نظارته لتقيس حركة خده الأيمن.

وبسبب استمرار تباطؤ حركة هذه العضلة كان لا بد من إيجاد بديل.

ولهذا سمح هوكينغ للبروفيسور "لو"، في العام الماضي 2011 أن يجري عملية مسح لدماغه مستخدما جهاز "آي برين" الذي طورته شركة نيوروفيجيل الناشئة التي تتخذ من وادي السليكون في الولايات المتحدة مقرا لها.

و"آي برين" جهاز يلبسه المريض كالخوذة وهو يتمكن من قراءة الموجات الدماغية عبر قراءة بيانات مخطط كهرباء المخ.

وتمكن البروفيسور "لو" من ابتكار برنامج حاسوبي يعمل على تحليل هذه البيانات وكذلك رصد الإشارات عالية التردد التي لم يكن التعرف عليها ممكنا في السابق بسبب وجود الجمجمة.

وقال لو: "إن هذه الحالة أشبه بمن يبتعد شيئا فشيئا عن صالة تحتوي على حفل موسيقي، لن يتمكن بعد ابتعاده مسافة قريبة من سماع الآلات ذات الترددات العالية مثل الكمان ولكنه سيواصل سماع الكمان لمسافة أبعد".

وأردف قائلا "ذات الحال بالنسبة للمخ، كلما ابتعدنا عنه فقدنا الإشارات ذات الترددات العالية. وما فعلناه هنا هو إيجاد وسيلة لتخمين تلك الترددات عبر خوارزميات حسابية معينة".

وتمكن العالم البريطاني خلال الثمانينات من كتابة جمل كاملة على الحاسب الآلي عبر تحريك مؤشر الفأرة بإبهامه.

فحينما يقرر البروفيسور هوكينغ في تحريك أطرافه تخرج من المخ إشارة يمكن رصدها عبر الحساس الجديد.

وهذه الإشارات يمكن أن

تتحول إلى كلام عبر النظام الذي يستخدمه عالم الفيزياء في الوقت الراهن، حسبما يشرح البروفيسور "لو".

ولكن البروفيسور "لو" شدد على أن نظامه ما يزال في حاجة لمزيد من الجهد لتبيان ما إذا كان سينجح في التفرقة بين الإشارات المختلفة مثل تخيل تحريك اليد اليسرى والرجل اليمنى.

## لصقات من النشا تمنع الشعور بالألم في أماكن الجروح

تمكن باحثون أمريكيون من التوصل لآلية جديدة يمكنها أن تضع حداً للآلام التي يشعر بها الناس عندما يقدمون على إزالة اللصقات الطبية من على أماكن الجروح والإصابات.

ونجح هؤلاء الباحثون، من خلال جهودهم التي بذلوها في جامعة ولاية بنسلفانيا، في تطوير آلية تجعل اللصقات قابلة للتحلل الحيوي، وهو ما يعني أنه لن يكون هناك حاجة مطلقاً لإزالتها من فوق أماكن الجروح والإصابات التي قد نتعرض لها.

وعلى عكس تلك اللصقات والضمادات التقليدية التي تحدث آلاماً عند إزالتها، جاءت تلك اللصقات الجديدة التي طورها الباحثون من النشا لتتميز بقدرتها على التحلل إلى غلوكوز، يمتصه الجسم بأمان، ودون أن يشعر الأشخاص بأي مشكلات أو آلام.

## مصل جديد للزهايمر يؤخر ظهور المرض

ابتكر علماء سويديون، في اختراق علمي كبير، مصلاً يمكنه تقليص عدد حالات مرض الزهايمر بنسبة تصل الى النصف.

ويقول العلماء إن هذا المصل يمكنه أن يبطئ حدوث هذا المرض الموهن، وأن يشكل الخطوة الأولى في الطريق نحو إيجاد علاج شاف له. والزهايمر هو النمط الأكثر شيوعاً من الخرف والعته وهو يهاجم الأعصاب، وخلايا الدماغ والناقلات العصبية التي تنقل الرسائل من وإلى العقل.

يساعد المصل الذي يعرف ب كاد 10 (CAD 10) المرضى على تخليق أجسام وقائية مضادة لمدافعة الرواسب التي تتشكل في أدمغة من يعانون هذا المرض.

وقال الباحثون من معهد كارولينسكا في السويد والشبكة السويدية لطاقة الدماغ في الدراسة التي نشرت في مجلة "لانسيت" الطبية المعروفة إن اكتشافهم يمكن أن يعين الناس الذين يعانون حالات خفيفة إلى معتدلة من الزهايمر.

ووفقاً لجمعية الزهايمر يصاب 1 من كل 14 شخصاً بهذا المرض.

وتتزايد المخاطر مع التقدم في السن، إذ يتعرض 1 من كل 6 أشخاص تزيد أعمارهم على 80 عاماً للإصابة بهذه العلة .

ويأمل العلماء في أن يتمكن "كاد 106 (CAD 10) من إبطاء حدوث مرض الزهايمر 5 أعوام.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن الزهايمر (أو الخرف) يعد حالياً، أسرع الأمراض انتشاراً على مستوى العالم.

ويقول الدكتور سيمون ريدلي رئيس وحدة الدراسات في مؤسسة أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة: "لتوفير أفضل الفرص للنجاح، يجب إجراء مزيد من التجارب العلاجية، وهذا يتطلب استثماراً كبيراً في الأبحاث".

واضاف: "إن إجراء تجارب موسعة ولفترة زمنية طويلة على "كاد 10" سيحدد مدى مقدرته على تدعيم الذاكرة ومهارات التفكير، وإسهامه في تقليل كمية "الأميلويد" في الدماغ.

والمعروف علمياً أن "الأميلويد" يبدأ التراكم في الدماغ قبل فترة طويلة من ظهور أعراض الزهايمر، وأي علاج جديد سيكون على الأرجح أكثر نجاعة عندما يؤخذ في المراحل الأولية من المرض.

وأثناء الدراسة، وجد الباحثون أن مستويات الأجسام المضادة في الدم، ارتفعت وسط 74 في المئة من ممن تلقوا "كاد 10"، وهذا يؤشر لتنشيط المصل لمناعتهم.

ويقول توماس فيسنيفسكي الباحث في كلية نيويورك الطبية: "ان ابتكار دواء مناعي يمكنه إبطاء حدوث مرض الزهايمر خمسة أعوام سيقلل تفاقم المرض بنسبة تصل لنحو 50 في المئة".

ويرى الخبراء ان المصل الجديد يعد إضافة واعدة في الطريق نحو إيجاد علاج مناعي ناجح.

# علم اسمه "فن الأبوة"

الدكتور: محمد حسن غانم



**معروف أن الرجل بعد أن يتزوج وتنجب زوجته فإنه يتحول إلى أب. ولكن هل هو مهيأ - من النواحي النفسية والاجتماعية والتربوية - لأن يقوم بدور الأب على خير وجه؟ وهل الأبوة تكتسب بالفطرة؟ أم أنها فن يحتاج إلى معرفة؟**

بداية المشكلة: جمعني لقاء مع بعض من أصدقاء الطفولة والدراسة، وقد ذكر أكثر من شخص منهم - وبطريقة عرضية - أنه يعاني من مشكلة أو أكثر في تربية أولاده، وقد تركزت هذه الشكاوى أو المشكلات في النقاط الآتية:

- رغم توافر كل الإمكانات إلا أن "الأولاد" لا يحققون نفس ما كنا نحققه من تقدم في الدراسة "رغم قلة إمكانات أسرتنا حينذاك".

- أعطي أبني مصروفاً يومياً ثم اكتشف أنه يعطيه لبعض زملائه في المدرسة اتقاء لشرهم.
- اكتشفت فجأة أن ابني - الذي التحق حديثاً بالصف الأول الإعدادي - يدخن، بل وحين استفسرت منه اعترف لي أنه قد جرب - مع بعض أصدقائه - البانجو، وبعض الحبوب المنومة والمهلوسة.

وبعد أن أفاضوا واستفاضوا في ذكرياتهم وتشخيصهم اعترفوا بأنهم فاشلون في تربية أبنائهم. أما أسباب ذلك الفشل فقد أرجعته المناقشات إلى مجموعة من العوامل مثل:

- هدفي كأب أن أوفر لأولادي المال، (وهذا هو الأساس وما عداه يعد شأناً فرعياً).
- أترك مسألة التربية والتعليم إلى الأم والمدرسة.
- لا أحاول أن أرفض لأبنائي "أي طلب".

أما ردود الأفعال حيال اكتشاف الآباء لتصرف خاطئ لأولادهم فقد تراوح ما بين العنف (أو الإساءة للطفل أو المراهق) والعنف أيضاً للأم - أو أي شخص من الأسرة - حين تحاول، أو يحاول التدخل ما بين الأب والابن، وأحياناً تراوح ردود الأفعال ما بين التجاهل للمشكلة أو رد فعل مبالغ فيه.

## الآباء والتربية

حتمت مجموعة من الظروف والعوامل ضرورة التصدي لمشكلة دور الآباء في التربية، وخصوصاً أن هذه القضية قد ظهرت في الغرب من خلال الإجابة عن هذه التساؤلات:

- هل جميع الآباء يتقنون فن علم الأبوة؟
- هل جميع الآباء قادرون على تربية وتنشئة أولادهم بالصورة الصحية السوية؟
- وهل نحن كآباء نرى أطفالنا على نسق الصورة التي رُبينا عليها (من قبل آبائنا) أم نقوم بتربيتهم وفق النموذج "المثالي" الذي كنا نريده إبان طفولتنا ولم يقدمه لنا الآباء كمشروع طرح حينذاك؟

واقع الأمر أن الحاجة إلى "علم فن الأبوة" قد ظهر بداية في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1800م نتيجة للعديد من الحالات التي أساء الآباء فيها إلى الأطفال (إلى درجة موت بعضهم، أو تشويههم أو إصابتهم بعجز أو عاهة مستديمة) ما أدى إلى طرح قضية دور الأب، وهل دوره يقتصر على منح أطفاله الاسم، وتوفير المسكن والطعام فقط؟ أم أن دوره أهم وأكبر من ذلك بكثير؟

وهنا اقترح مجموعة من الأشخاص تنظيم محاضرات ومناقشات (أشبه بجلسات العلاج النفسي أو الإرشاد النفسي)، وقد بدأت هذه المحاضرات بالأشخاص المقبلين على الزواج، ثم اتسعت الدائرة لتشمل الأشخاص الذين تزوجوا حديثاً وليس لديهم أطفال، ثم اتسعت الدائرة لتشمل الآباء الذين يعانون في الواقع الفعلي من مشكلات حياتية مع أولادهم، وقد ركزت المناقشات في البداية على ضرورة تفعيل دور الدين وإقامة الصلاة على أساس أن الجانب الديني والخلقي له أعظم الأثر الإيجابي في نفسية الشخص ويقود إلى تحسن في العلاقة بين الزوجين ما ينعكس بدوره في علاقاتهم مع أولادهم.

## أدوار أخرى لهذه الجمعيات

ولم تكتف هذه الجمعيات بالمناقشات بل ظهرت بعض المطبوعات التي واكبت فكرة الاستفادة القصوى من مثل هذه الخدمة التثقيفية والتعليمية والتي تزيد من وعي واستبصار الآباء بدورهم التربوي والنفسي والاجتماعي والأمني لأولادهم، فظهرت العديد من المجلات مثل: مجلة الآباء عام 1850م، ومجلة الأمهات عام 1841م، وغيرها، ثم واكب ذلك خطوة عملية تمثلت في إنشاء دور الحضانة ورياض الأطفال التي كانت النواة الحقيقية لتقديم خدمات فعلية وتحويل الأطر النظرية إلى أطر عملية تفيد بطريق مباشر في كيفية التعامل النفسي (الصحي والنفسي) مع الطفل للعمل على رفع مستواه النفسي والفكري والاجتماعي. على أن تعليم الآباء لم يظهر بشكل منظم وضرورة حتمية لوجود فكرة خلاصتها: إن دور الأم مهم جداً في مراحل الطفولة الأولى، إلا أن العديد من الملاحظات قد أثبتت خطأ هذه الفكرة، وأن مجرد "وجود الأب في حيز شعور الطفل" يعمل على استمرار اتزانه النفسي، بل ويمهد بطريقة سوية -لجعل هذا الأب- قدوة للطفل

في قابل أيامه (خاصة إذا كان من نفس نوع جنس الأب)، ولذا فقد تم تشكيل "المؤتمر الوطني العام للآباء والمعلمين" في ولاية شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1897م الذي جاء تلبية للإجابة عن عديد من التساؤلات أهمها: ضرورة العمل على تدريب الآباء على كيفية التعامل مع الأبناء، وكذلك تدريب المعلمين، بل وخلق حالة من الوعي بمطالب واحتياجات الأبناء في كل مرحلة من مراحل نموهم، وكيف نتعامل مع مشكلات أولادنا - سواء كنا آباء أو معلمين - بطريقة عقلانية بعيدة عن الانفعالات، والأهم كيف نشكل أولويات أو آليات تعمل على استمرار التفاهم وحل خلافات الآباء بعيداً عن حيز الأطفال، وأخيراً كيف يبدو الأب والمعلم قدوة أمام الطفل في سلوكه وتصرفاته.

وقد بدأت الحكومة الفيدرالية بين عامي 1900 1920م في مساعدة مشروع "تعليم الآباء"، فأصدر الكونجرس الأمريكي قراراً بإنشاء "مكتب الأطفال العام" الذي أخذ على عاتقه مهمة تحقيق أو تفعيل أمرين:

**الأول:** تنظيم المشروعات والخدمات التي تقدم للآباء والتي تهدف في النهاية إلى خلق وعي صحي ونفسي في تربية الأبناء.

**الثاني:** لكي يتم تفعيل الهدف السابق لابد من إصدار العديد من النشرات والكتيبات التي تهدف إلى تقديم نموذج «سوي» في التعامل مع مشكلات وأزمات الأبناء.

وفي عام 1917م توالت القوانين المنظمة لهذه العملية التعليمية المقصودة، ومع ازدياد الوعي بقضية «علم فن الأبوة وضرورة إتقان هذا العلم» تم التوسع في إنشاء العديد من الجمعيات والمؤسسات لنشر خدمة جديدة تمثلت في «مشروع حلقات للتدريب على اقتصادات المنازل»، أي كيف تدبر الأسرة احتياجاتها المختلفة وفقاً لطبيعة الدخل حتى تتجنب الأسرة الحاجة إلى اللجوء إلى الاستدانة، أو أخذ أجهزة وأشياء أخرى بالتقسيط... الخ، وحين أثمر هذا الهدف غايته، تم تشكيل آلية جديدة لمشروع جديد تمثل في «مشروع حلقات للتدريب على التغذية» من حيث: السعرات الحرارية والفيتامينات، والغذاء كعلاج وكوقاية من العديد من الأمراض، ولا شك أن هذا البعد التثقيفي مهم جدًا لأن «سوء التغذية» أو «الإفراط في التغذية» يقود - كما نعلم - إلى العديد من الأمراض والاضطرابات.

وفي عام 1918م أخذت وزارة الصحة على عاتقها مهمة تدريب الأب على قضايا الرعاية الصحية للأسرة والأبناء من خلال فهم الأب لأنواع الأدوية التي يجب أن تشملها «صيدلية المنزل»، وكيف يقنع «ابنه» بتناول الدواء، بل كيف يتنبأ بإمكان إصابة طفله بمرض معين من خلال ملاحظته - هو أو الأم - لوجود بعض الأعراض أو التغيرات في جسد الطفل.

ولم تكن الجامعات والمؤسسات العلمية بعيدة عما يحدث إذ أدلت بدلوها في الموضوع، وتم تشكيل العديد من اللجان هدفها وضع البرامج الخاصة بتعليم الآباء من خلال معلومات موثقة، بل والعمل على أن يتبنى الآباء - حتى قبل أن يتزوجوا ويصبحوا بدورهم آباء - ضرورة إجراء «الفحوص» قبل الزواج «له ولمن يريد الاقتران بها» وغيرها من القضايا الحياتية التي سيواجهها حتماً بعد الزواج والإنجاب ومواجهته للعديد من القضايا والمشكلات التي سيواجهها حتماً من خلال تعامله مع الأبناء.

وما بين عامي 1920و 1930م قامت الهيئات الأهلية والجمعيات والجامعات وإدارات التعليم بالمساهمة في هذا الميدان فظهرت عيادات الأطفال الإرشادية، وعيادات الزواج ومشكلاته، ولا شك أن علاج مثل هذه «المشكلات - الأزمات» قد أدى إلى تلاشي العديد من الاضطرابات لدى الآباء والتي انعكست بدورها إيجابياً في خلق حالة من «الصحة والسواء» لدى الأبناء. وكلنا يذكر المثل القائل: «أسوأ الناس حالاً من لا يثق بأحد لسوء ظنه، ولا يثق به أحد لسوء فعله».

واستمرت التطورات في برامج تثقيف وتدريب الآباء على «علم فن الأبوة» حتى تم تشكيل «اللجنة الوطنية لتعليم الآباء» والتي أصبحت جزءاً أساسياً من «اللجنة الوطنية للعلاقات الأسرية» والتي تهتم بكل أفراد وكيانات الأسرة.

## علم فن الأبوة ومسؤولية الأب

على الرغم من أن العديد من الدراسات الخاصة بعلم النفس قد أشارت إلى عدم وجود غريزة تسمى "غريزة الأبوة" لدى الرجل (عكس الحال في الاعتراف بغريزة الأمومة) إلا أن علاقة الأب مع ابنه تحمل بعداً ثقافياً ودينياً وأخلاقياً، وأن دور الأب "يتعاظم" مع حدوث العديد من المتغيرات على مستوى العالم وإزاحة دور العمات والجدات والخالات والأقارب الذين كانوا يلعبون الدور الأكبر في تربية الطفل، وأن دور الأم -في القديم وفي الأسر الممتدة- كان يقتصر فقط على الرضاعة، لكن للعديد من الظروف أصبح الزوجان فقط يعيشان تحت سقف (منزل مغلق عليهما) ما يحتم قيام الأب بدور أكبر في مساعدة الأم في عملية التنشئة للطفل ووجوده في حيز شعور الطفل، وهذا هو الوضع الطبيعي لأي أسرة "أب، أم، طفل أو أطفال".

### مسؤوليات الأب:

- العمل على أن يشعر الصغير بحبه له وعنايته به منذ وقت مبكر في حياته.
- أن يهيئ نفسه "لدور الأب" من خلال اشتراكه مع الأم - كلما سنحت الظروف - في إعداد غذاء الصغير والعناية بحاجاته اليومية.
- تخصيص وقت معلوم يومياً يقضيه مع أبنائه حتى يشعرهم بأنه على اتصال دائم معهم، وذلك بعد أن ثبت أن استمرار العناية والتواصل من الأمور المهمة جدًا الباعثة على استقرار الصغار وأمنهم النفسي.
- العمل على أن يكون المناخ السائد في الأسرة يسوده الوفاق، الهدوء، التسامح، شرح أي "سلوكيات" يقوم بها... الخ.
- العمل - بقدر الإمكان - على أن يتفق الرجل مع زوجته على طريقة في معاملتهما لأبنائهما، لأنه ليس أخطر على تنشئة الصغار من اختلاف الأبوين في طريقة المعاملة، وأن يكون ذلك معروضاً على شاشة أو مسرح الطفل.
- أن يكون الأب قدوة لأولاده في أقواله وأفعاله، وأن يضع في اعتباره أن هذا الابن -رغم صغر سنه- إلا أنه "يخزن ويحتفظ في ذاكرته بكل تفاصيل سلوكيات وأقوال والده، وسوف يأتي اليوم القريب (في المراهقة غالباً) الذي سوف يواجه والده بما كان يفعله من تناقضات في سابق أيامه".

وأخيراً،

للدلالة على دور وأهمية الأب في حياة أي طفل نتذكر ما كتبه الأديب المسرحي الإنجليزي الكبير "صموبل بيكت" مخاطباً أباه قائلاً:

"إذا لم تحبني فلن يحبني أحد في الدنيا بأسرها، وإذا لم أحبك فلن أحب أحداً أبداً"، كما أن هناك قصة روسية تحكي عن طفل مات والده ويعيش مع أمه ويؤرقه هذا السؤال القاسي: لماذا لا يكون لي أب مثل الأطفال أنتظره وينهاني وأشعر معه بالأمان؟ وفي يوم اشتد الحنين به إلى ذلك "الأب" الحاضر الغائب في حياته، وفي يوم كان يتنزه بمفرده فلمح في أحد المحال "مانيكان" على هيئة رجل يعرض بذلة للرجال، فدخل بكل شوق إلى المحل وسأل البائع هذا السؤال "القاسي والمعبر عن احتياجاته ورغباته"، كم يتكلف شراء هذا الرجل المعروض في واجهة المحل؟! أليس كل ما سبق يؤكد لنا على ضرورة تثقيف الشباب قبل زواجهم؟

أليس كل ما سبق يؤكد ضرورة الإلمام بالقدر اللازم من المعلومات للقيام "بدور الأب" خير قيام؟

وألا يؤكد ذلك ضرورة "تأسيس علم فن الأبوة" وأن يقدم "معلومات وبيانات وقضايا واستشكالات" هذا العلم من خلال دورات يقوم بها العديد من مؤسسات وهيئات ووسائل إعلام في تثقيف المجتمع؟

إن التربية الحقة هي التي تبعد عن العشوائية، وأن تكون مقصودة، وعلمية، وموضوعية، ولن يتم ذلك إلا باستخدام نتائج العلوم الإنسانية (المختلفة) لأن العلم معرفة وفض لغموض الأشياء. ◆◆

يجب أن يكون الأب قدوة لأولاده في أقواله وأفعاله




كفالة
١٠ سنوات




الطهي الذكي

صنع
فرنسا









## إكتشفوا سلسلة پايركس الجديدة Cook & Store

**أطباق COOK & STORE من زجاج پايركس المقاوم للحرارة والمعروف كالمادة الأكثر أماناً للإستعمال مع الأكل مع غطاء محكم الإغلاق**



















متعددة الإستعمالات: طبخ / خبز بالفرن، تخزين
في الثلاجة/ الفريزر، تسخين في الميكرو / الفرن



ملف

# نحو مراهقة واعدة من دون مشاكل أو منغصات

تعتبر مرحلة المراهقة، سواء عند الذكور أو الإناث، من أدق المراحل في حياة الإنسان. فهي، في كثير من الأحيان، تحدد توجه المراهق نحو مستقبل زاهر ومشرق، إذا ما انصب اهتمام الأهل والمدرسة عليه ومعالجة مشاكله بروية وحسن تدبير. أما إذا أهمل، وعومل بقسوة من قبل والديه، فسيكتنف مستقبله الغموض، وربما يقوده الى الإنحراف.

في ملف هذا العدد سبعة مواضيع تهم، ليس المراهق، فحسب، وإنما والديه، كذلك، فربما تساعدهما على كيفية التعامل معه، وتوجيهه الوجهة الصحيحة:

- الكفاءات التعليمية المدرسية للمراهق.
- التطور الفكري عند المراهق.
- مشكلات المراهق وكيفية التعامل معها.
- الحوار لعبور المراهقة المضطربة الى حياة مستقرة.
- المراهقون والتفكير بالانتحار.
- هل يؤثر استغراق المراهقين في النوم في تحصيلهم العلمي.
- عالم المراهق الخيالي قد يهدد مستقبل الشباب.



# الكفاءات التعليمية المدرسية للمراهق

اعداد: لينا ساعاتي



**ترتبط نسبة نجاح المراهقين في المدرسة، ولاحقاً في الحياة المهنية، بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية، التي تبدأ اجمالاً في سنوات الطفولة، وتتمثل بالبيئة العائلية السليمة، التي ينشأ فيها الطفل، ونوعية المدرسة التي يتعلم فيها.**

وكلاهما -البيئة والمدرسة- تؤديان الى تحفيز خصائص ايجابية في شخصية المراهق، مثل الرغبة في النجاح والطموح التربوي، والمثابرة لتحقيق الطموحات.

وهنا ملخص لهذه العوامل السالفة:

**الممارسات التربوية المنزلية:**

يبدو حسب الدراسات العديدة أن الإنجاز المدرسي الجيد مرتبط بنمط تربوي معين يسلكه الأهل في البيت، وهذا النمط يتميز بفرض السلطة في المنزل من دون تشنج أو تصلب بالمواقف، وتوفير العطف

والحنان والتفهم للأولاد، مع منحهم الفرص الملائمة للنضوج والتعبير.

بالمقابل تشير الدراسات إلى أن الأسلوب التربوي المتسلط جداً، كما الأسلوب المتسامح جداً كلاهما يؤديان إلى إنجاز مدرسي رديء عند الأولاد، مع الإشارة إلى أن الأسلوب غير المنتظم (أي الذي يتقلب عشوائياً بين التسلط والتسامح) هو المسؤول عن المستويات الدنيا للأداء المدرسي.

**تأثير الرفاق:**

يلعب الرفاق دوراً مهماً في الإنجاز المدرسي خلال المراهقة، ونرى أن الأولاد إجمالاً يميلون إلى اختيار أصدقائهم من البيئة الاجتماعية نفسها حيث التقاليد والقيم المشتركة. لذلك، نلاحظ أن مجموعات صغيرة تتألف داخل الصف، ولكل مجموعة قيمها وتصرفاتها الخاصة بما يتعلق بالإنجاز المدرسي، فمنها ما يعطي أهمية بالغة للعلامات المتفوقة وترى الأولاد ضمنها يتنافسون بشكل غير مباشر على التفوق، ومنها من لا يهتم كثيراً بهذه الناحية بل هناك استثمار أكبر للناحية الاجتماعية اللامنهجية.

إن انتماء المراهق لأي من هذه المجموعات قد يؤثر في نظرته الشخصية لفكرة الإنجاز المدرسي والتحصيل العلمي، ويأتي اختياره لرفاقه نتيجة شعوره بالارتياح النفسي ضمن هذه المجموعة أو تلك. وهذا الارتياح مبني على مدى إدراكه للتشابه بين القيم الخاصة بالمجموعة والقيم التي نشأ وترعرع عليها في أسرته، إذ نلاحظ أن المراهق الذي يأتي من أسرة تعير أهمية كبرى للعلم والثقافة والطموح البناء يميل إلى اختيار رفاق أو مجموعة من الرفاق يأتون من الجو نفسه.

**خصائص المدرسة:**

إن المراهق يحتاج لمحيط مدرسي يتجاوب مع قدراته الفكرية المتطورة، فمن دون الخبرات التربوية الملائمة، قد تنشل عملية التطور نحو التفكير المجرد السليم.

إن القفزة من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الاعدادية هي تجربة صعبة في معظم الأحيان، إذ إن المراهق يجد نفسه أمام ظروف جديدة بالنسبة له تفرض عليه التكيف السريع. ففي المرحلة الابتدائية يكون الانتباه مركزاً أكثر على الأولاد، بينما في المرحلة الاعدادية يصبح الانتباه موجهاً على عملية التعليم والمنهج المطروح، كذلك فإن تعدد المدرسين وتعدد المواد المنهجية يجعلان المراهق يشعر ببعض الضياع، خصوصاً في الأسابيع الأولى من السنة الدراسية وعليه التكيف السريع مع هذه التغيرات. ويدرك المراهقون سطحية العلاقات مع المدرسين، بينما كان المدرس في الماضي عنصراً مهماً جداً في حياة الطفل، وكانت العلاقة معه أعمق بكثير. ويأتي هذا الإدراك في وقت يكون المراهق بحاجة ماسة إلى إقامة علاقة وطيدة مع مدرسيه تسمح له بتكوين هوية شخصية مستقلة عن أسرته، ويحتاج فيها إلى نماذج راشدة مختلفة عن والديه.

## الرسوب المدرسي

تشير الإحصاءات في الولايات المتحدة الأميركية إلى أن 15% من الشباب الأميريكي لم يكملوا تحصيلهم المدرسي، وأن نسبة كبيرة من هؤلاء ينتمون لطبقات اجتماعية متدنية. ومعلوم أن قرار ترك المدرسة في عمر مبكر له تأثير فادح على مستقبل الإنسان من ناحية التوظيف، كما من ناحية النمو الشخصي.

**العوامل المتعلقة بالرسوب المدرسي:**

- **العوامل المتعلقة بالتلميذ:** حضور غير منتظم، عدم انتباه في الصف، مشاكل سلوكية (خاصة العدوانية)، عدم القدرة على التواصل الإيجابي مع الأساتذة، تحصيل مدرسي ضعيف، كراهية للمدرسة، طموحات تربوية متدنية، عدم الثقة بالذات، اختيار رفاق راسبين مدرسياً، عدم الانخراط في نشاطات ترفيهية لامنهجية، التدخين..الخ.
- **العوامل العائلية:** لامبالاة الوالدين في تربية الأبناء أو الكشف على تطورهم المدرسي، عدم تواجد

قيم عائلية في البيت تحفز على التعلم وتحث الأبناء على الإنجاز والتفوق، كون الوالدين أنفسهم راسبين في المدرسة، تفكك أسري ناتج عن طلاق أو ظروف اقتصادية رديئة جداً، اللجوء إلى العقاب الصارم والغضب الشديد بوجه رسوب الأبناء في المدرسة، ما يجعل الولد يتمرد أكثر فأكثر ضد العالم الأكاديمي، وأخيراً عدم توفير الفرص التربوية الملائمة داخل المنزل (تشجيع المراهق على القراءة والإبداع) من جراء الفقر والبؤس.

● **العوامل المدرسية:** عدم تواجد الحوافز والمثيرات الكافية داخل الصف، عدم تواجد الفرص لإقامة علاقات سليمة مع المدرسين، عدم توافق المنهج المدرسي مع احتياجات واهتمامات التلامذة، سلطة إدارية تركز على المعلم بدلاً من التلميذ، عدم تشجيع لإنجاز الطلبة، عدد هائل من التلامذة في المدرسة عموماً وداخل الصف بشكل خاص.

## الوسائل الوقائية للحد من الرسوب المدرسي

● توفير البديل المناسب لهؤلاء المراهقين وذلك من خلال ضمهم إلى برامج مدرسية خاصة تركز على تدريب مهني ذي مستوى عال. فالتربية المهنية، مع تشابهها الشديد مع الحياة الواقعية، تريح المراهقين الذين يعانون من مشاكل مدرسية وتبدو لهم أكثر فعالية من العمل الأكاديمي المحض. لكن من المهم أن تدمج هذه البرامج الخاصة الناحيتين الأكاديمية والمهنية بشكل يحث المراهق على إدراك الصلة الوثيقة بين ما يتعلمه في الصف وأهدافه المستقبلية.

● توفير التعليم "العلاجي" المركّز لهؤلاء المراهقين ضمن مجموعات مصغرة تسمح بإقامة علاقة دافئة ومتفهمة بين التلميذ والمدرس. إن هذا النوع من التعليم يعوض عن خبرات الفشل التي تعرض لها المراهق الراسب ورواسبها السلبية على شخصيته من خلال إطار منتظم من المساندة الأكاديمية والدعم الاجتماعي والإرشاد التربوي من شأنه حث المراهق على تحقيق ذاته.

● حث المراهق الراسب مدرسياً على الانخراط في الحياة الجماعية من خلال تشجيعه على ممارسة نشاطات لامنهجية برفقة أصدقاء من المدرسة حيث يشعر أنه عنصر فعال ضمن المجموعة، وأن مساهمته في العمل الجماعي ذات أهمية بالنسبة للآخرين، مما يعطيه ثقة بالنفس ويجعله يبقى في المدرسة حتى التخرج.

## المستقبل المهني للمراهق

في أواخر مرحلة المراهقة، يواجه الشاب قراراً حياتياً بالغ الأهمية، وهو اختيار مهنة المستقبل. كيف يقوم المراهق بأخذ القرارات حول مستقبله المهني؟ وما هي العوامل التي تؤثر في اختياره؟ إنها أسئلة يطرحها الأهل على أنفسهم بغية مساعدة أولادهم على العبور السلس من مرحلة الدراسة إلى عالم الأعمال.

إن التطور المهني يمر بثلاث مراحل مع نمو الولد من الطفولة حتى المراهقة، وهذه المراحل تتلخص كالتالي:

**فترة الخيال (الطفولة المبكرة والمتوسطة):**

معروف أن الأطفال يقضون وقتاً كبيراً في اللعب التمثيلي، حيث يوزعون الأدوار فيما بينهم.. فهذا طبيب وآخر مهندس وثالث استاذ..الخ. وهذا النوع من اللعب ليس له علاقة بالمهن التي سوف يختارها هؤلاء الأطفال في المستقبل.

وعندما يتحمس طفل ما لرجل بوليس في احد المسلسلات التلفزيونية، ويحب أن يكون مثله في المستقبل، لا يكون ناتجاً من تقدير واقعي لامكاناته الجسدية والفكرية ومواهبه الخاصة، وإنما من أحلام تعشش في ذهنه بسبب تأثره بالمسلسل.

**فترة المحاولات (المراهقة الأولى والوسطى):**

بين عمر الأحد عشر والسبعة عشر عاماً، يبدأ المراهق بالتفكير بالمهن بطريقة أكثر تعقيداً وتطوراً، فتبرز هنا الاهتمامات الشخصية (مثلاً: بعد عمله الدؤوب على مشروع للصف حول الأهرام المصرية، يقرر الولد أن يصبح عالم آثار). وكلما كبر في العمر زاد إدراكه للكفاءات الشخصية والتربوية المطلوبة

للمهن المختلفة، فيبدأ المراهق بدراسة الاحتمالات، بالإضافة إلى اهتماماته الشخصية، كما يبدأ بتقييم قدراته وقيمه الشخصية بالتوافق مع المهنة التي تثير اهتمامه.

**الفترة الواقعية (مرحلة المراهقة النهائية):**

في نهاية فترة المراهقة، يبدأ الشاب بتقييم المعطيات الاقتصادية والعملية التي تحيط به، وهكذا تنحسر الخيارات أمامه وتتركز اهتماماته على فئة معينة من المهن. وتبدأ مرحلة الاختيارات الذاتية والاستكشاف الناشط ضمن هذه الفئة لتنتهي بالتركيز على مهنة واحدة.

## العوامل التي تؤثر في الاختيار المهني عند المراهقين

**● التأثير العائلي:**

هناك علاقة قوية بين طموحات المراهقين المهنية ومهنة الوالدين، ومعلوم أن المراهقين الذي ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية المتوسطة يميلون إلى اختيار الطب والمحاماة والبحث العلمي والهندسة والإدارة، بينما المراهقون الذين ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية الأولى يميلون إلى اختيار مهن مثل السمكرة والبناء والسكرتاريا والعمل في المطاعم.. الخ.

لكن يجب أن نتذكر أن أفضل مؤشر للرتبة المهنية هو عدد السنوات في التحصيل المدرسي والإنجاز الأكاديمي.

إن التشابه بين مهنة الآباء والأبناء يتأثر بعوامل عديدة، أهمها نوعية المعلومات والفرص التي يؤمنها الآباء لأولادهم المتعلقة بعالم العمل، واتصالاتهم الاجتماعية مع فعاليات ذات نفوذ قد تساعد الشاب على الحصول على مهنة راقية اجتماعياً.

كذلك فإن الجو التربوي السائد في العائلة له تأثير كبير في اختيار المهنة المستقبلية. ففي الطبقات الاجتماعية المتوسطة، تتمحور القيم حول الفضولية الفكرية والإبداع والاستقلالية، بينما تركز قيم العائلة في الطبقات الاجتماعية الأدنى على الطاعة والانسجام وتلبية أوامر الآخرين في السلطة، لذلك يميلون في المستقبل لاختيار مهنة في جو يتلاءم مع هذه القيم الموروثة.

**● تأثير المدرسين:**

إن المدرس يلعب أيضاً دوراً مهماً في قرارات المراهقين بشأن مهنتهم المستقبلية، فالعديد من المراهقين يتطلعون إلى البعض من أساتذتهم باحترام فائق، ويتأثرون جداً بشخصيتهم، حتى أن عدداً لا بأس به من المراهقين يعترفون بأن بعض أساتذتهم لهم التأثير الأكبر في اختيارهم لمهنة معينة.

لذلك فإن العلاقة الإيجابية بين المدرس والتلميذ هي أمر مهم جداً في الحياة المدرسية خلال المراهقة، وتعزيزها ضروري ضمن النظام المدرسي، لأن قدرة الأستاذ على أن يكون المثال الفعال في حياة التلميذ قد تساهم بحفز المراهقين إلى الأمام، إلى التحصيل العلمي وإلى اختيار مهنة تمنحهم الاستقلالية وعزة النفس.

**● الفروقات الجنسية في التطور المهني:**

خلال السنوات الأخيرة من القرن العشرين، أخذت ميول الإناث المهنية تتجه نحو مهن كانت في الماضي محصورة بالذكور، فالتغير بالنظرة العامة للأدوار الجنسية مع تزايد عدد الأمهات العاملات في العالم اللواتي يوفرن لبناتهن مثالاً مختلفاً لمعنى الأنوثة، كل ذلك يعتبر تفسيراً لاهتمام البنات اليوم بآفاق مهنية غير تقليدية.

لكن بالرغم من هذا التغير المهم في المجتمعات، لا تزال نسبة الإناث في المهن الراقية مثل الطب والهندسة والمحاماة ضئيلة بالنسبة للذكور. فالنساء لا يزلن يفضلن إجمالاً مهناً مرتبطة تقليدياً بدورهن الأنثوي، مثل الأدب والعمل الاجتماعي والتربية والتمريض. والعامل الأساسي وراء هذا التيار هو نظرة المجتمع إجمالاً، والأسرة خاصة، إلى الإنجاز الأنثوي. فالأهل لا يزالون حتى اليوم، وفي معظم المجتمعات، يحثون بناتهم على وضع الزواج والأمومة في المرتبة الأولى والمهنة في المرتبة الثانية.◆◆



# التطور الفكري عند المراهق

اعداد: سارة منصور

**يكتسب الطفل في مرحلة المراهقة قدرات فكرية واسعة، ويتخذ التفكير لديه، تدريجياً، صفات مجردة. وهذا النوع من التفكير، الذي يشبه تفكير الانسان الراشد، يجعله قادراً على حلّ مسائل عديدة لم يكن قادراً على حلها في فترات سابقة.**

والمراهق يستطيع في مرحلة المراهقة فهم مبادئ علمية صعبة، وتحليل مسائل اجتماعية وسياسية غير مفهومة، أو غامضة، وكشف معاني مضمرة في النصوص التي يقرأها، والتلاعب بلغته بطريقة أكثر مرونة وأكثر ابداعاً من السابق. واذا ما قارنا المراهق بطفل عمره تسع سنوات فإننا نرى أن القدرات الذهنية عنده أصبحت اكثر عقلانية.

## خصائص التفكير عند المراهق

وتأسيساً على ذلك يمكن ايراد ابرز خصائص التفكير عند المراهق، حسب المختصين، في المفاصل الآتية:

**التفكير الافتراضي الاستنتاجي:**

عندما يواجه المراهق مسألة ما، يبدأ بطرح نظرية عامة حول كل العوامل التي قد تؤثر في النتيجة، ومن ثم يستنتج فرضيات محددة (أو تنبؤات) حول ما يمكن أن يحصل. بعد ذلك، يختبر المراهق هذه الفرضيات بطريقة منتظمة ليرى أي واحدة منها (أو أكثر) تنسجم مع الواقع.

ونلاحظ من خلال هذه العملية كيف يبدأ حل المسألة باحتمال وينتهي بالواقع، وهذا عكس ما يحصل عند ابن التسع سنوات مثلاً الذي يبدأ بالواقع الملموس مع تنبؤات ظرفية، وعندما تفشل هذه لا يجد الطفل

بدائل أخرى فيفشل في حل المسألة.

وهكذا نرى أن المراهق يبدأ في حل العمليات الفكرية من خلال التفكير المنطقي، ويطبق النظام الفكري، ويخضع لقوانين ومبادئ المنطق، ويتخلص تدريجياً من التفكير الحدسي الذي كان يوجه تفكيره حتى الآن.

## التطور الفكري عند المراهق

إن هذا التطور الفكري عند المراهق (من المادي إلى المجرد، ومن الحدس إلى المنطق) ينعكس بشكل حاد على نظرة المراهق لنفسه. وللمجتمع من حوله. فالتكيف مع هذا النوع من التفكير المجرد يشمل التحديات نفسها التي يواجهها المراهق بتكيفه مع التغيرات الجسدية خلال هذه الفترة من النمو. ومثلما يكون المراهق أحياناً أخرقاً في التعاطي مع جسده المتغير، كذلك فهو يبدو متلعثماً متردداً في التعاطي مع المفاهيم المجردة.

وفيما يلي وصف لتصرفات المراهق نتيجة تفاعله مع هذه التحولات الجسدية والذهنية، ومن خلال هذا الوصف نأمل من الوالدين أن لا يسيئوا فهم هذه التصرفات التي قد تبدو في معظمها سلبية ومزعجة، بل أن يفهموها في إطار افتقار المراهق للخبرة الكافية في التعاطي مع هذه القدرات الفكرية الجديدة.

### الجدل والمناقشة:

يلاحظ الأهل جميعهم تقريباً أن ابنهم الذي كان في صغره "يسمع الكلمة"، ويطيع كل أوامرهم دون مشقة، ويقتنع بكل سهولة بما يقولونه له، أصبح الآن مراهقاً مناقشاً ينظم المعطيات والأفكار وكأنه محام يقيم قضية! فلا يكتفي بجواب بسيط ومباشر لأسئلته بل يريد ألف حجة، وغالباً ما لا يقتنع بها بل يناقضها جميعاً. ومعظم الأهل يفيدون أيضاً أن ابنهم يناقش فقط من أجل المناقشة، وبالفعل فإن اعتقادهم هذا بمحله.

لذا على الأهل أن يدركوا أنه طالما هذه المناقشات تبقى مركزة على المبادئ، وأنها لا تنتهي بشجار أو عراك يؤذي كلاً من الفريقين، فإنها قد تساهم في تسريع عملية التطور عند الشاب أو الصبية. فمن خلال هذه المناقشات للقوانين والقيم العائلية، يصبح المراهق أكثر إدراكاً لهذه القيم ولأسباب وجودها، وأكثر تقديراً "لشرعية" هذه المعتقدات، حتى أنه يصل إلى تبني الكثير منها لاحقاً في حياته.

وهنا نذكر بأن قدرة المراهقين على الجدل الفعال تفتح الباب أمام نشاطات فكرية مثيرة، فالمناقشات الجماعية في الصف أو مع الأصدقاء تعطيهم فرصة مهمة للتدرب على التفكير الناشط حول كل جوانب القضايا المثيرة للجدل، مثل القضايا الأخلاقية، والاجتماعية، والسياسية.

### المحورية الذاتية:

إن التطور الفكري الحاصل عند المراهق، المرفق بالتغيرات النفسية والجسدية، يجعله أكثر تمحوراً على ذاته، ويصبح مهتماً بشكل مبالغ بأفكاره ومظهره وتصرفاته.

ويتصرف المراهق وكأنه ممثلاً على خشبة المسرح، مقتنعاً بأنه محط أنظار واهتمام الجميع. ففي وجه هذا الجمهور يتضخم وعيه الذاتي ويمضي وقته في تجنب الظروف المحرجة. من هنا نفهم لماذا يمضي المراهق ساعات في الحمام مستكشفاً بدقة كل تفصيل من تفاصيل مظهره، رابطاً ذلك بتصوراته حول ردة فعل جمهوره هذا. وفي الإطار نفسه، نفهم أيضاً سرعة انفعالاتهم لانتقادات الآخرين، وظهور الخجل الشديد في بعض الظروف الاجتماعية. وهنا نذكر بأن عدداً كبيراً من المراهقين، ومعظمهم من الإناث، يطورون نوعاً جديداً من الخوف، هو الخوف من احمرار الوجه أمام الآخرين، ما يشل تصرفاتهم، وأحياناً يشوه طريقة تفكيرهم. فالمراهق يعتقد أن كل شخص في محيطه يراقبه بحذر، فأية ملاحظة سلبية من قبل والديه أو معلميه أو حتى الأصدقاء تؤلمه بشده. لذلك ننصح الأهل بأخذ ذلك بعين الاعتبار، وعدم توجيه اللوم أو الانتقاد اللاذع له أمام الآخرين، بل التحدث معه على انفراد بترو وصراحة.

إن المحورية الذاتية عند المراهق تتميز أيضاً بالشعور المضخم حول أهميته، إذ إنه يشعر بأنه مميز وفريد، ويستطيع أن يرى نفسه في أعلى قمم المجد كما في أدنى مستويات اليأس، وكلها في نظره خبرات لا يمكن لأحد فهمها! ويعيش حياته وكأنه بطل لحكاية خاصة

به، يستطيع القيام بأعمال لا يستطيع الآخرون القيام بها، أو يتخيل أن حالات اليأس والتعاسة التي يمر بها، خاصة به فقط، ولا يوجد أحد على وجه الأرض يعاني من المرارة والألم نفسيهما.

إن هذا التحليل يفسر طموحات المراهقين التي تتناقض مع الحياة العائلية الاعتيادية الروتينية والمملة بنظرهم. كذلك، فعند الشعور بالحزن بعد خبرة عاطفية مؤلمة، لا يتجاوبون مع محاولات المحيط لتطمينهم أو التخفيف من حزنهم، إذ إنهم يعتقدون أن لا أحد يستطيع فهم هذا الحزن العميق (إذا أتت أم الفتاة لتواسيها في حزنها، ترد عليها الفتاة بحزن أكبر: "أنت لا تعرفين معنى الحزن!").

لسوء الحظ، فإن هذه "الحكاية الشخصية" التي يبتكرها المراهق في مخيلته حول حياته ومغامراته ومشاعره قد تؤدي أحياناً للمخاطرة في سلوكيات ونشاطات غير محبذة اجتماعياً، مثل السرقة والتدخين..الخ.

ولحسن الحظ، فإن هذه الفترة المشحونة بالتناقضات العاطفية والتمرد على كل ما هو مألوف وممل لا تدوم إلى الأبد، بل نلاحظ أنه ابتداءً من منتصف مرحلة المراهقة، تنحسر هذه الموجة الحادة لتحل مكانها نظرة إيجابية تجاه المجتمع، ما يساعد المراهق على الانفصال بسلاسة عن أهله، وإقامة علاقات مهمة مع الآخرين، وتكوين هوية مستقلة.

**المثالية والنقد:**

إن تطور التفكير المجرد الذي يميز مرحلة المراهقة يفتح الطريق أمام المراهقين لعالم من المثاليات والكمال، فالمراهق يتخيل عائلة بديلة، وأنظمة دينية وسياسية وأخلاقية مختلفة، ويريد أن يكتشف كل هذه الاحتمالات الجديدة. عبر هذه الطريق يصل المراهق إلى تحديد قيمه وهواياته وميوله الشخصية.

فمثالية المراهق تجعله يبني تطلعات سامية نحو عالم كامل من دون ظلم، ولا بؤس، ولا تمييز، ومن ثم يصر على أنه يتطابق الواقع مع هذا العالم المثالي، لذلك تراه لا يتحمل نواقص الحياة اليومية. وهذا ما يسمى الفجوة بين الأجيال.. جيل الوالدين وجيل المراهق، وهذه الفجوة تخلق الكثير من التوتر في العائلة، فيصبح دائم الانتقاد لأهله وإخوته الذين لا يطابقون العائلة المثالية التي يحلم بها.

إن كل الملاحظات المؤلمة التي يوجهها المراهق لأهله قد تبدو لنا، في الوهلة الأولى، بغيضة وغير حساسة ومتطلبة، ولكن يجب أيضاً أن ندرك أن لها محاسن في المدى البعيد، عندما يتعلم المراهق أن للناس حوله نقاط ضعف ومواطن قوة، يصبح قادراً على العمل نحو التغيير الاجتماعي، وعلى بناء علاقات اجتماعية إيجابية قادرة على البقاء.

فعلى الأهل مساعدة أولادهم في صياغة توازن أكبر بين المثالي والواقعي، ويتم ذلك من خلال تحملهم الصبور لهذه الانتقادات مهما كانت لاذعة، وتذكيرهم أن كل الناس، بمن فيهم المراهقون، هم مزيج من الفضائل والنواقص.

**التصميم واتخاذ القرار:**

من الطبيعي أن يصبح المراهق قادراً على التعاطي مع الأنشطة الفكرية بطريقة فعالة أكثر مما كان عليه في السنوات السابقة، فهو الآن يستطيع تنظيم وقته عند الدرس لإنهاء فروضه المنزلية بالتصميم السليم لما يجب تنفيذه أولاً، ماذا يتبع، ماذا يستطيع تأجيله؟ ما الذي يجب تعديله وما الذي يأخذ أولوية؟..الخ.

لهذا السبب، نرى، في معظم الأحيان، أن تقنيات الدرس تتحسن في المراهقة مقارنة بالسنوات السابقة.

لكن هذه القدرة على التصميم التي نلمسها في المجال الفكري، لا نجدها في أمور الحياة اليومية، إذ أن المراهق يبدو ضائعاً حائراً متردداً أمام كل الخيارات المتوفرة أمامه، والنتيجة هي أن كل الجهود المبذولة لاختيار احتمال واحد تنهار، ويلجأ المراهق في النهاية إلى ما هو مألوف، أو يتوتر، أو حتى لا يأخذ أي قرار! لنأخذ مثلاً فتاة في الثانية عشرة من عمرها، فهي في كل صباح قبل أن تذهب إلى المدرسة، تجرب خمسة أو ستة ملابس، وبالطبع لا ترجع أي منها إلى الخزانة! وقد تستشير والدتها: "ماذا أرتدي اليوم؟"، وعندما تقترح هذه الأخيرة شيئاً، بالطبع ترفضه الفتاة وبالنهاية تعود وتختار اللباس الذي ارتدته بالأمس وقبل الأمس! ◆◆

ملف

# مشكلات المراهقة وكيفية التعامل معها

الدكتور: عبد الحفيظ يحيى خوجة



**"إن المراهقة في رأي العلماء هي مرحلة نمو تحيط بها مخاطر كثيرة، خصوصاً إذا لم يتوفر للمراهق في حياته الأسرية والمدرسية التوجيه والإرشاد المناسبين كي يتعلم ويختلط ويتعامل مع الناس، ويتعلم كيف يتغلب على المشكلات التي تعترضه ويكتشف خلالها ذاته وقدراته وإمكاناته. ومرحلة المراهقة أفضل الفرص المتاحة للشاب لكي يشق بنفسه طريق الحياة".**

وبحسب المختصين فإن المراهقة تمر بثلاث مراحل:

- مرحلة المراهقة الأولى، وهي مرحلة البلوغ وتكون في عمر 11 - 14 سنة.
- مرحلة المراهقة المتوسطة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية وتكون في عمر 15 - 18 سنة.
- مرحلة المراهقة المتأخرة، وفيها يصبح الشاب والشابة إنسانا راشدا في المظهر والتصرفات وتكون في عمر 19 - 21 سنة.

وتبدأ تغيرات مرحلة المراهقة عندما يصل المرء إلى

عمر معين (8 - 13) سنة في الإناث و(10 - 15) سنة في الذكور، يفرز فيها الدماغ هرمونا يكون هو المسؤول عن بداية مرحلة المراهقة، ويصل هذا الهرمون إلى الغدة النخامية في الدماغ، وهي بدورها تقوم بإفراز هرمونين آخرين إلى الدم يعملان على تغيير الجسم من الشكل الطفولي إلى شكل البلوغ.

## تغيرات جسدية

خلال المراهقة تطرأ مجموعة من التغيرات بفضل نضج عدد من الغدد الصماء وزيادة إفرازها الهرمونات في الجسم، مما يسرع نمو الجهاز العظمي والأعضاء التناسلية وحدوث التغييرات الأخرى.

وحول التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية في مرحلة المراهقة، فإن أبرز ما يواجهه المراهق في هذه المرحلة هو القلق، والخوف، والاضطرابات الجنسية، وعدم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح، إضافة إلى التغيرات التالية:

## تغيرات نفسية

تصاحب مرحلة البلوغ تغيرات نفسية تنعكس على تصرفات المراهق والمراهقة، وهي تغيرات طبيعية، البعض يمر بها دون أن يشعر، والبعض قد يضطرب منها لفترة، وتحدث أغلب هذه التغيرات نتيجة التغير الذي يحدث في إفرازات الغدد، ومن أبرز هذه التغيرات:

- الحساسية الزائدة وسرعة التأثر.
- البحث عن الذات، والشعور بعدم الوضوح، والتساؤل: من أنا؟ ماذا أريد؟ ولمن أنتمي؟
- التقلب في المزاج.
- القلق الزائد وعدم الاستقرار النفسي.
- روح التأمل والتفكير في القضايا الدينية.
- الرغبة في تحدي الأهل والمعلمين والمعلمات والتمرد على سلطتهم.
- الاستغراق في أحلام اليقظة.
- الاهتمام كثيرا بالمظهر الخارجي.
- بدء الميل والاهتمام بالجنس الآخر.

## تغيرات اجتماعية

- الشعور بالحاجة إلى الانفصال عن الأسرة أو الوالدين، والبحث عن بديل كالعم أو العمة أو المدرس أو الأصدقاء.
- رفض أسلوب المعاملة على أنه طفل، والشعور بالانتماء إلى عالم الراشدين.
- الاتجاه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس.
- الميل للانطواء على النفس أحيانا والابتعاد عن الناس.
- الاهتمام بالمظهر الخارجي أكثر مما سبق.
- الميل إلى الزعامة.
- زيادة الوعي بالمكانة الاجتماعية.
- التآلف والتكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها.
- عدم التوافق والرضا عن وجهة نظر الكبار.

## تثقيف المراهقين

إن التعامل الحسن وبالرفق هو المفتاح لتجنب كثير من السلبيات التي قد تنتج من خاصية المراهقين الانفعالية، وكذلك تقدير المراهق ومعاملته على أنه شخص كبير يمكن أن يعتمد عليه، وعدم استخدام أسلوب التحدي معه لأنه سيولد التحدي لديه، بل يفضل دمجه في الحياة الاجتماعية والعملية وتشجيعه على أن يصبح مسؤولا عن أمور كثيرة، وعدم حرمانه من نزعته إلى الاستقلالية بشؤونه الخاصة دون تدخل مباشر. وعلى الأب أو الأم القيام بالتوجيه بشكل عائلي وعاطفي، ومحاولة تفسير حالة التذبذب العاطفي له ومساعدته كي يحكم على الأشياء بشكل أكثر منطقيا.

كما ينبغي التركيز على أهمية تثقيف المراهقين بالمعارف البيولوجية والجنسية نظرا لتعاقب مراحل مختلفة من النضج الجنسي والنمو النفسي والاجتماعي أثناء المراهقة، واختلاف نوعية المعلومات اللازمة لإرشاد المراهقين في كل من هذه المراحل.. وعليه، يمكن تقسيم مراحل التثقيف إلى أربع؛ وهي:

**مرحلة ما قبل البلوغ (10 - 12 سنة):**

فهذه هي سن المسؤولية والمعلومات اللازمة لهذه المرحلة البسيطة؛ إذ يخبر الطفل بأنه قد بلغ سن التكليف، ويجب أن يفرق بين الأطفال في المضاجع، ونعلم الطفل أن عليه الاستئذان في أوقات معينة من اليوم قبل الدخول على البالغين وهم في مضاجعهم يستريحون. وعلى الوالدين انتهاز كل مناسبة سانحة لتعريف الطفل

بدور العائلة في لم شمل الأقرباء ومعاونة أفرادها بعضهم بعضا، وأن واجبه أن يحب والديه وأن يبرهما ويحترمهما، وأن واجب الوالدين حب أبنائهما وإرشادهم وإعالتهم. ولعل من الخير أن تنتهز الفرص، من دون تكلف، لتعريف الأطفال بأن الأسرة تتكون من رجل وامرأة متزوجين، وينبغي تهدئة روعهم بشأن ما يظهر مبكرا من خصائص جنسية ثانوية، مثل ظهور شعر العانة.

**مرحلة البلوغ (13 - 14 سنة):**

من المفترض أن يكون المراهقون في هذه السن قد تمت تهيئتهم للبلوغ وعلاماته، ومن المناسب أن يناقش الأب أو الأم مسألة الاحتلام مع الأبناء وأن الغسل واجب بعد الاحتلام.

**ما بعد البلوغ (15 - 17 سنة):**

هذه السن في منتهى الحرج وتحتاج إلى حوار متواصل مع المراهقين، يكون فيه التعاطف بقدر ما فيه من الحزم. وينبغي في هذه السن أن يكون المراهقون ملمين بتشريح الجهاز التناسلي، كما ينبغي التأكيد مرة أخرى على أن الزواج هو الطريق الوحيد لإشباع الغريزة الجنسية، وأن على المراهقين ذكورا أو إناثا الاستعفاف حتى يتزوجوا.

**المراهقون الأكبر سنا (18 - 19 سنة):**

كل النصائح والمعلومات التي ذكرناها آنفا تنطبق على هذه السن. غير أن الزواج في هذه السن مقبول وإن كان يعد زواجا مبكرا في إقليم شرق المتوسط.

## رعاية المراهقين صحيا

يتم ذلك عن طريق إجراء التقييم الدوري الصحي الشامل لهم، وهو عبارة عن مجموعة من النشاطات الوقائية المعتمدة بأقل التكاليف وتعطي نتائج كبيرة وتتم في ما بين 11 و21 سنة لمتابعة النمو والتطور لدى المراهق وللقيام ببعض النشاطات الوقائية مثل: الاكتشاف المبكر للأمراض، والتطعيمات، والفحص الدوري الشامل، وتقييم عوامل الخطورة، والتوعية الصحية.

**الاكتشاف المبكر للأمراض، ويشمل:**

- رصد السلوكيات والتصرفات التي تجعلهم أكثر عرضة للأخطار.
- وجود شكوى من اضطرابات متصلة بالطعام.
- وجود مؤشرات على مشكلات نفسية مثل الاكتئاب والقلق.
- مشكلات في الناحية التعليمية (المستوى الدراسي).
- فقدان التركيز والنشاط المفرط.
- قياس الطول والوزن وحساب كتلة الجسم.
- ضغط الدم.
- نظافة الفم والأسنان.
- فحص عنق الرحم (للفتيات المتزوجات).
- المناعة ضد الحصبة الألمانية.

**نصائح حول التغذية والرياضة:**

- الإقلال من الدهون والكولسترول والوجبات السريعة والكافيين.
- الإكثار من الخضراوات والفواكه.
- تناول السعرات الحرارية المتوازنة.
- تناول كميات كافية من الكالسيوم.
- ممارسة النشاط البدني والرياضة المنتظمة والمستمرة.

**الأمراض التناسلية:**

- تجنب السلوكيات المؤدية إليها والوقاية منها، ودعم الناحية الأخلاقية لدى المراهق.
- التطعيمات، وتشمل:

1. الدفتيريا والتتانيوس، جرعة منشطة (إذا لم يتم إعطاؤها من قبل) ثم كل عشر سنوات.
2. الكبد الوبائي بي (3 جرعات).
3. الثلاثي الفيروسي (11 – 12 سنة) (إذا لم يتم التطعيم من قبل).
4. الجديري المائي (أكبر من أو 13 سنة) جرعتان تفصل بينها أربعة أسابيع.
5. الحصبة الألمانية (للفتيات أكثر من 12سنة).

**الأدوية الوقائية:**

مثل الفيتامينات الغنية بحمض الفوليك (للفتيات المقبلات على الزواج). ◆◆



# الحوار لعبور المراهقة المضطربة إلى الحياة المستقرة

الدكتور: أنور نعمه

**إنه في ربيعه الرابع عشر -كان عاقلاً ومطيعاً- الجميع يمدحه، من الصغير إلى الكبير. يسمع الكلام ويتصرف بأدب. لكن بين ليلة وأخرى بدأ الولد يتغير. انقلب رأساً على عقب. لم يعد ذلك الطفل الهادئ الوديع المطيع. صارت تبدر عنه تصرفات غير طيبة، يتمرد، يتعمد المماطلة، يرفع صوته، لا يسمع النصيحة، يعامل إخوته بقسوة، يرفض النصائح.**

ومع مرور الأيام طفح الكيل. أخذ يخرج مع ضعاف النفوس. يتأخر خارج المنزل من دون إخبار أهله. أنّبه والده أكثر من مرة علّه يرتدع. عبثاً، فالولد أخذ يتصرف بطريقة غير مسؤولة، وبدأ يندفع أكثر فأكثر نحو المغريات والممنوعات. الوالدان استغربا تصرفات الإبن. المقربون من العائلة نصحوا الأهل بالتعامل بحذر مع إبنهم لأنه يمر في مرحلة المراهقة.

والمراهقة هي مرحلة من مراحل النمو تقع عادة بين عمر 12 إلى 18 سنة، وهي مرحلة تحصل فيها مجموعة من التغيرات السريعة والمفاجئة، الجسدية والعقلية والعاطفية والاجتماعية التي تجر صاحبها من عالم الطفولة إلى رحاب الشباب، فتراه يتصرف تارة بعقلية الطفل، وتارة أخرى بعقلية الشاب، الأمر الذي يؤدي إلى نوع من الصراع الداخلي والخارجي.

كبار الفلاسفة تناولوا فترة المراهقة وأجمعوا على وصفها بأنها مرحلة خطيرة. فأفلاطون رأى مثلاً أن المراهقين يميلون إلى الجدل في كل صغيرة وكبيرة، وربما كان ذلك من أسباب اختلاف آرائهم عن آراء ذويهم.

أما أرسطو فيعتقد أن المراهقين تستهويهم النزوات، وأنهم عدوانيون، وليس من السهل السيطرة عليهم، وهم

مستعدون دوماً للذهاب إلى أقصى مدى بنزواتهم وآرائهم، ويقولون دوماً إنهم على حق.

تستمر مرحلة المراهقة على مدى 6 إلى 8 سنوات تقريباً، وهذه المدة تختلف من شخص إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، في حين أنها تكون أطول في مجتمعات أخرى. وفي شكل عام يمكن إيراد الحقائق الآتية عن مرحلة المراهقة:

- إنها مرحلة بركانية تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة تحدث فيها طفرة من النمو الجسدي والعقلي وسط بحر من التغيرات الجديدة من نوعها لم يسبق للمراهق أن عاشها في السابق. فالتغيرات البيولوجية والجسدية والنفسية قد تسبب له نوعاً من الإرباك والخجل، وقد يعاني من الاضطراب والتذبذب في المشاعر والأفكار، الأمر الذي يؤثر في سلوكياته وآرائه.
- يمكن أن تبدأ المراهقة في عمر أبكر من المعتاد أو قد تتأخر في الظهور، وكل من التبكير أو التأخير قد يترك بصماته على مرحلة المراهقة.
- إن حاجة المراهق الى التحرر من قيود الأسرة تعتبر السبب الرئيس للصراعات والمشاكل التي تطغى على هذه المرحلة العمرية، ومعظم هذه الصراعات يدور حول محاور مثل اختيار الأصدقاء، مواعيد العودة إلى البيت، طريقة صرف النقود، الواجبات المدرسية، اختيار الملابس، قص الشعر، وقيادة السيارة... وغيرها.
- تشهد مرحلة المراهقة جملة من الصراعات الداخلية التي يمكن أن تزعزع استقرار المراهق، مثل الصراع بين الاستقلال عن الأهل وبين الاعتماد عليهم، والصراع بين الغرائز الداخلية والتقاليد الاجتماعية، والصراع بين متطلبات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، والصراع بين الطموحات الزائدة والتقصير في الواجبات.
- قد تتسم مرحلة المراهقة بسلوكيات مزعجة نتيجة عدم التوازن بين النمو الجسدي والنمو العقلي والعاطفي، ومن هذه السلوكيات: اللامبالاة، وعدم احترام الآداب العامة، وتخريب الممتلكات، والسرقة، والكذب، والشتم، والعناد، والعصبية، والطباع الحادة، والانفصال عن الأهل، والتدخين، والعناد، والمثلية، والهروب من المدرسة، والعنف المفرط، ومحاولة تحقيق الأهداف بالقوة، والجدل العقيم.
- هناك فورة تحصل على صعيد الهورمونات الجنسية في مرحلة المراهقة، من هنا حدوث التفاعلات المزاجية الكبيرة التي تشهدها هذه المرحلة، مثل حدة الطبع عند الذكور، والغضب والكآبة عند الفتيات.
- إن تهميش المراهقين وإهمال مشاكلهم ومحاولة أولياء الأمر فرض آرائهم عليهم غالباً ما تدفع بهم في الاتجاه الغلط فيقعون فريسة الجهل والإغراء والضياع.
- إن الخجل والانطواء هما من المشاكل الشائعة في فترة المراهقة، ومن الضروري جيداً التنبه الى هاتين الصفتين، لأنهما تعوقان تحقيق التواصل مع الآخرين والانخراط في المجتمع. وأسباب الخجل والانطواء كثيرة مثل أسلوب التربية، وعدم القدرة على مواجهة المشاكل، والتدليل المفرط، أو على العكس القساوة الزائدة.
- إن مرحلة المراهقة هي حجر الزاوية في بناء الشخصية والمستقبل، لأنها مرحلة العقل المفكر والبحث عن الحقيقة.

## كيف يتم التعامل مع المراهق؟

لا شك في أن المراهقة هي من أصعب الفترات العمرية التي يمر بها الإنسان لما يشوبها من اضطرابات، لكنها لا تؤدي بالضرورة إلى ما ذكره عنها أفلاطون وأرسطو، خصوصاً إذا توافر للمراهق التوجيه المناسب في حياته المنزلية والمدرسية.

ولا توجد طريقة واحدة للتعامل مع المراهقين، والمهم في الأمر هو عدم النظر إلى مرحلة المراهقة على أنها مجموعة من المشاكل التي تحتاج إلى الحل، فهذه المشاكل ما هي إلا مظاهر عادية لتلك المرحلة، يجب أن نحسن التعامل مع صاحبها على قاعدة أساسها الحوار من أجل سد الفجوة بين الأهل والمراهق، واكتشاف ممرات آمنة يمكن العبور من خلالها لإيجاد تفاهمات واضحة يتم الارتكاز عليها لكسب صداقته والتقرب منه من أجل بناء شخصية سليمة تقوده في نهاية المطاف إلى توظيف طاقاته لمصلحته، ومصلحة أهله ومجتمعه وبلده.◆◆

# المراهقون والتفكير بالانتحار

الدكتور: هاني رمزي عوض

**حينما يقدم إنسان ما على الانتحار يشعر جميع المحيطين به، من عائلته أو من أصدقائه، بالأسف، ويتساءل الجميع عن الأسباب التي قد تدفع شخصاً للتخلص من حياته. وفي الأغلب يأتي التفكير في الانتحار عندما يفشل الإنسان في التكيف مع الظروف المحيطة به، سواء الاجتماعية أو الضغوط النفسية أو حتى المادية.**

وخلافاً للاعتقاد السائد بأن الإنسان عادة ما يواجه هذه الحالة في فترة متقدمة من حياته؛ أظهرت دراسة حديثة نشرت في دورية صحة المراهقين (Journal of Adolescent Health)، أن التفكير في التخلص من الذات قد يبدأ في وقت مبكر جدا من الحياة، حيث يمكن أن يبدأ المراهقون في التفكير في الانتحار في فترة الدراسة الثانوية أو حتى قبلها.



## التفكير في الانتحار

وأظهرت نتائج الدراسة أن قطاعا كبيرا من المراهقين فكروا في الانتحار، بل وحاولوا فعلا الشروع في ذلك قبل الالتحاق بالدراسة الثانوية، ووجد الباحثون أن الانتحار في مرحلة المراهقة والطفولة مرتبط بشكل وثيق بالاكتئاب لدى المراهق في وقت تنفيذ محاولة الانتحار. وأوضحت الدراسة أن المرضى الذين ينتهي بهم المطاف بالمرض النفسي أو المرض العقلي تبدأ الأعراض لديهم مبكرا منذ مرحلة الدراسة الإعدادية، وهو الأمر الذي جعل الدول المتقدمة تبدأ برامج الصحة العقلية والعلاج النفسي مبكرا ما دون الدراسة الثانوية.

وقد قام الباحثون بسؤال نحو 883 شابا تتراوح أعمارهم بين 18 و19 عاما عمّا إذا كانوا قد فكروا في الانتحار في وقت من الأوقات، وكانت إجابات 78 شابا، أي نحو تسعة في المائة من مجموع العينة، أنهم فكروا في الانتحار في أوقات مختلفة من حياتهم. ووجدت الدراسة أن التفكير في الانتحار يزيد زيادة كبيرة في عمر 12 عاما، أي في العام الدراسي السادس، وأحيانا في العام الدراسي السابع أو الثامن. وبالنسبة للأطفال الذين حاولوا الانتحار مرات عدة، كان التفكير في وقت مبكر جدا في عمر تسع سنوات.

## أعباء نفسية

وكانت الدراسة قد قامت برصد التاريخ المرضي لهؤلاء الأطفال في الوقت الذي حاولوا فيه الانتحار ومقارنته بما يعرف بمؤشر الاكتئاب (Depression Scores)، وتبين أن التفكير في الانتحار يزيد في الأوقات التي يزيد فيها مؤشر الاكتئاب، أي في الفترات التي يعاني فيها المراهق من الإحباطات النفسية المختلفة، وهو الأمر الذي يجب أخذه بمنتهى الجدية وعدم إهماله، حيث إن عواقبه شديدة الخطورة، ويمكن تفاديها إذا تنبه الآباء للصحة النفسية لأبنائهم.

ومعروف أن مرحلة المراهقة هي من أكثر مراحل العمر التي تضع أعباء نفسية على الإنسان، وهي الفترة التي يبدأ فيها الطفل في التحول إلى شاب بالغ، حيث التغيرات الفسيولوجية الكثيرة التي تحدث للمراهق والتي تصاحبها بالضرورة تغيرات نفسية، حيث يسيطر القلق والحيرة على حياة المراهق ويعاني من عدم التكيف المجتمعي، فضلا عن النضج الجنسي ويميل إلى التصرف كشخص ناضج، ويميل للبعد عن النصائح، خصوصاً من الأب والأم في كيفية التصرف في حياته.

ويحاول المراهق في هذه السن الاعتماد كلية على النفس؛ ولكن بالطبع تنقصه الخبرة الحياتية، وحتى في حالة اللجوء إلى الأصدقاء ممن هم في مثل سنه، وهم ناقصو الخبرة أيضا، وكذلك يميل المراهق إلى تجربة أشياء كثيرة تعتبر من الممنوعات، إذ يظن أن تجربة هذه الأشياء تدخله إلى عالم البالغين مثل التدخين أو شرب الكحوليات أو حتى تعاطي المخدرات. وتبعا لهذه الدراسة فإن انتحار المراهقين يمثل ظاهرة شديدة الخطورة، خصوصاً في المجتمعات الغربية، ويمثل الموت من الانتحار في الفئة العمرية من 15 وحتى 24 عاما، ثالث أهم سبب للوفاة بعد التعرض للحوادث والموت نتيجة للعنف وهذا تبعا لإحصائيات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ( Centers for Disease Control and Prevention).

وبينما تبلغ نسبة محاولات الانتحار للفتيات ضعف محاولات الأولاد، فإن نسبة الوفيات أو المحاولات الناجحة للانتحار في الأولاد تبلغ أربعة أضعاف الفتيات، ربما لأن الأولاد يلجأون إلى طرق قاتلة أكثر مثل استخدام الأسلحة النارية في حالة توافرها، أو القفز من ارتفاعات أو الشنق، بينما تميل الفتيات لاستخدام طرق مثل تناول جرعات زائدة من الأدوية أو محاولة قطع شرايين اليد.

## فئات خطرة

ومن الضروري معرفة المراهقين الأكثر عرضة من غيرهم لمحاولات الانتحار، حيث إن المراهق المحاط بالاهتمام العائلي والأصدقاء والتنشئة الدينية، يستطيع أن يتغلب على المشاكل النفسية التي تواجهه،

ولعل الفئات الأكثر خطورة للتعرض لمحاولات الانتحار هم من:

- الذين يعانون من الاكتئاب والإحباط النفسي (وفي حقيقة الأمر أن 95 في المائة من الذين يحاولون الانتحار يعانون من الاكتئاب والمشاكل النفسية).
- المراهقين الذين يتناولون الكحوليات والمخدرات أو الأدوية المخدرة.
- الذين يشعرون بعدم القيمة واليأس نتيجة لتكرار الفشل في شيء معين مثل الفشل الدراسي أو في علاقة عاطفية.
- لديهم تاريخ عائلي، حيث تزيد نسبة الاكتئاب في المراهقين الذين سبق تعرض أحد الوالدين للاكتئاب أو محاولة انتحار، حيث يمكن أن يكون هناك عامل جيني وراثي يزيد من فرص الإحباط النفسي.
- المراهقين الذين سبق لهم محاولة الانتحار قبل ذلك يكونون عرضة أكثر من غيرهم لمعاودة المحاولة.
- الذين تعرضوا لمحاولة اعتداء سواء بدني أو جنسي.
- الذين يعانون من المشاكل بينهم وبين عائلتهم والذين يشعرون بالعزلة الاجتماعية.

وفي الأغلب يفكر المراهقون في الانتحار بعد حادث صادم يحدث لهم مثل موت شخص عزيز أو حدوث الطلاق بين الوالدين.

## علامات تحذيرية

وهناك علامات تحذيرية يجب على الآباء ملاحظتها بالنسبة لمن يفكر في الانتحار مثل:

- الحديث المتكرر عن رغبته في الموت أو أنه سوف يموت قريبا أو التحدث عن الموت بشكل عام.
- الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء والعزوف عن المشاركة في الأنشطة والأحداث التي كان يعتاد عملها.
- وجود صعوبة في التركيز والتفكير السليم وتغير سلوك الأكل والنوم.



اشعار المراهقين بالحب يجنبهم تداعيات الاكتئاب والاحباط

- سلوك مسلك مدمر مثل إدمان الكحوليات أو المخدرات أو القيادة بسرعات كبيرة.

ويجب على الآباء أن يراقبوا بدقة هذه التغيرات والتدخل لحماية المراهق ومحاولة احتوائه وفتح قنوات حوار بينهم وبين المراهق، خصوصاً إذا كان المراهق يثق بأبويه، وعدم التقليل من مشاكله مهما كانت تبدو صغيرة وغير مؤثرة. وعلى سبيل المثال فقد لا يبدو الفشل في علاقة عاطفية أو خسارة صديق مقرب مشكلة كبيرة بالنسبة للآباء؛ ولكن يجب إشعاره بأنهم مقدرون لحجم معاناته لأن التقليل من حجم المشكلة وإشعاره بالتفاهة يضاعف من أحزانه واكتئابه وبالتالي يزيد المشكلة، وأيضا في حالة الكلام الدائم عن الموت يجب على الأبوين محاولة توضيح أن التخلص من الذات يبدو كحل نهائي لمشكلة مؤقتة وأنه مهما كان حجم المشكلة يمكن دائما إيجاد حلول لها، وفي حالة تصريح المراهق بأنه فكر جديا في الانتحار يجب على الآباء التعامل مع الأمر بمنتهى الجدية وعرضه فورا على طبيب نفسي حتى إذا أخبرهم بعد ذلك أنه لم يعد يفكر في الأمر الآن، حيث إن التفكير في الانتحار يمكن أن يكون متكررا في حالة تعرضه مجددا لضغوط نفسية.

وفي الختام يجب على الآباء احتواء أبنائهم وإشعارهم بالحب وبث القيم الدينية والخلقية لحمايتهم من أخطار الاكتئاب والإحباط. ◆◆

# هل يؤثر استغراق المراهقين في النوم في العطل على تحصيلهم الدراسي؟

اعداد: وفاء أحمد

قال باحثون امريكيون: "إن تمادي المراهقين والمراهقات في النوم لساعات طويلة في العطلات المدرسية، وبخاصة في نهاية الأسبوع، يؤثر في تحصيلهم الدراسي، وفي تدني مستوى درجاتهم".

وأضاف هؤلاء الباحثون أن الذين يغطون في نوم عميق صبيحة يومي السبت والأحد (الجمعة والسبت عطلة مدارسنا) هم عرضة في شكل اكبر إلى تدني تحصيلهم الدراسي، مقارنة بالمراهقين الذين يحافظون على وتيرة نظام نومهم اليومي المعتاد خلال أيام الأسبوع الدراسية.

لكن الإشكالية الصحية، عند النظر بموضوعية علمية، في نوم المراهقين أو المراهقات، هي أبعد من تحميلهم تبعات اضطرابات إيقاع ونظام نومهم اليومي التي تطال تحصيلهم الدراسي ومستوى درجات شهاداتهم، لأنهم وإن كان لهم دور في اضطرابات وتيرة وعدد ساعات نومهم عبر تماديهم في العبث غير المبرر أثناء النهار أو الليل، إلا أن ثمة تغيرات فسيولوجية طبيعية تطال في مرحلة المراهقة أنظمة عدة في أجسامهم، منها الهرمونية، ومنها العصبية المركزية في الدماغ، ومنها جوانب النمو الجسمي، ومنها التغيرات النفسية والسلوكية لشخصياتهم في تعاملهم مع أنفسهم وفي تعاملهم مع غيرهم، وهي أمور تتطلب من الآباء والأمهات فهم تغيرات تلك الجوانب، كما تتطلب من المراهقين والمراهقات تفهمها كي تسير الأمور المتعلقة بالنوم والاستيقاظ بطريقة لا تتأثر بها صحتهم ولا نفسيتهم ولا أداء واجباتهم العملية أو الاجتماعية.

ولذا فإن ملامتهم أو تعنيفهم على تأخرهم في النوم أو في الاستيقاظ صباحاً أو نومهم أثناء حضور ساعات الدراسة، هو سلوك غير حكيم من قبل الآباء أو الأمهات، أو حتى من قبل المُدرسين، لو أرادوا النظر إلى



طلابهم وطالباتهم بعين التربية النفسية والرعاية الصحية، إضافة إلى التعليم، لأن المراهقين، كما تقول المصادر الطبية، يختلفون بشكل تام عن الأطفال الصغار وعن البالغين في وتيرة نظام إيقاع النوم.

وقالت ستيفاني كراولي، وهي باحثة في جامعة براون الامريكية: "إن المراهقين حينما يسهرون إلى أوقات متأخرة أثناء أيام عطلات نهاية الأسبوع فإنهم حتماً سينامون أوقاتا طويلة في صبيحة الأيام التالية. وكذلك لو أنهم حُرموا من النوم خلال أيام الأسبوع الدراسية، فإنهم سيُحاولون تعويض ذلك بالنوم لساعات طويلة أثناء العطلة الأسبوعية". وأضافت أن هؤلاء المراهقين بسلوكهم هذا إنما يعبثون بوتيرة انتظام الساعة البيولوجية الموجودة لديهم في أدمغتهم، ويجعلونها بالتالي مبرمجة بطريقة مختلفة عن المعتاد. وهو ما يُؤخر نشاط منبهات الدماغ للاستيقاظ والذهاب إلى المدرسة في صبيحة أيام الاثنين (الأحد في نظامنا المدرسي) من بداية الأسبوع. وبالنتيجة سيكون المراهقون في أسوأ حال عند إجبارهم على الاستيقاظ المبكر للذهاب إلى المدرسة. ويشعرون آنذاك بأنهم ليسوا في حالة ذهنية جيدة، ما يُؤدي إلى ضعف تحصيلهم العلمي أثناء ساعات اليوم الدراسي في بداية أيام الأسبوع.

وأشارت إلى أن المراهقين بهذا الاضطراب المفتعل، في وتيرة نظام النوم اليومي، يُعرضون أنفسهم في الحقيقة لآليات مشابهة لتلك التي تحصل مع الإنسان عند السفر بالطائرة لرحلات ومسافات بعيدة، أي نشوء حالة من "جيت لاغ" خلال عطلة نهاية الأسبوع، من دون ركوب أي طائرة على الإطلاق.

وتوصلت إلى هذه النتيجة بعد دراستها لوتيرة النوم ومؤشرات الساعة البيولوجية لدى مجموعة من المراهقين عند انتظامهم الطبيعي في النوم وعند تعريضهم لاضطرابات مفتعلة في نظام نومهم اليومي.

وقالت: "أن أفضل طريقة للوقاية من الإصابة بحالة "جيت لاغ" نهاية الأسبوع، هي بالتأكيد على المراهقين والمراهقات الانتظام في وتيرة يومية من النوم والاستيقاظ المبكر طوال أيام الأسبوع. والعمل على إبقاء ذلك النظام في النوم حتى أثناء راحة أيام عطلة الأسبوع".

## ساعات نوم المراهقين

وذكّرت الباحثة عموم الآباء والأمهات بأن الإرشادات الطبية لصحة المراهقين لا تزال تُصر على أن هؤلاء بحاجة إلى نوم تسع ساعات يومياً، وأثناء ساعات الليل بالذات. وذلك للإبقاء على مستوى جيد من صحة الجسم وللاقتدار على أداء الأنشطة اليومية، الذهنية والبدنية، بكفاءة عالية.

ومع هذه النصيحة الطبية بنوم المراهقين تسع ساعات يومياً للحفاظ على مستوى جيد من الوعي أثناء النهار، إلا أن الإحصاءات تُشير إلى أن 15 في المئة فقط منهم ينالون ذلك بانتظام يومي، وأن حوالي ثلثهم ينامون ست ساعات فقط أو أقل خلال أيام الأسبوع الدراسية.

والمتاعب المترتبة على هذا الحرمان تطال مستوى التحصيل العلمي، كما دلت الدراسات الامريكية الحديثة، ناهيك عن التوتر والعصبية و"النرفزة" التي يتميز بها المراهقون بالأصل. كما تطال ارتفاع احتمالات ارتكاب الأخطاء في أداء الأمور التي تتطلب مستوى عاليا من الوعي والمهارة كقيادة السيارة، التي يُمارسها كثير من المراهقين بعيداً عن رقابة الوالدين، أو الدراجة بنوعيها الهوائي أو الناري.

ولعل أبسط الأمثلة هي الإحصاءات العالمية حول حوادث الطرقات، حيث تشير تقارير الإدارة القومية لسلامة الطرق السريعة (High Way) بالولايات المتحدة إلى أن حوالي 1500 شخص يموتون سنوياً فيها بسبب الحوادث التي تنتج عن قيادة منْ هم بين سن 15 و 24 سنة، وذلك لأنهم كانوا مُتعبين ويشعرون بالإرهاق حال قيادتهم للسيارة أوقات الحوادث المميتة تلك.

وما تقوله المصادر الطبية هو أن المراهقين والمراهقات يمرون في مرحلة انتقالية من النواحي الجسدية والنفسية في تلك المرحلة من العمر، وأنه خلال أوقات تلك المرحلة غير المستقرة، يتم إعادة ضبط إيقاع الساعة البيولوجية لديهم، بحيث أنها

من الطبيعي، في مرحلة المراهقة تلك، أن تقول للولد أو البنت: "نم متأخراً واستيقظ متأخراً"، أيضاً. هذا بخلاف تلك الساعة البيولوجية نفسها التي تقول للطفل وللبالغ: "نم مبكراً واستيقظ مبكراً، أيضاً".

والساعة البيولوجية للإنسان، الموجودة داخل تراكيب الدماغ، هي التي تُنظم حرارة الجسم وتضبط إيقاع النوم، وتتحكم في تغيرات وتيرة إفراز الهرمونات المتنوعة في الجسم. والعمليات البيولوجية الحيوية والنفسية التي تتبع دورة الـ 24 ساعة للساعة البيولوجية تُسمى بالإيقاع اليومي المتحول.

ولذا فإن لدى غالبية الناس ارتباط بين حرارة الجسم ووتيرة النوم، إذْ تبدأ حرارة الجسم بالارتفاع خلال الساعتين التي تسبق الاستيقاظ، ما يُسهل الاستيقاظ عملياً في الصباح. كما أن لدى غالبية الناس انخفاض طفيف في درجة حرارة الجسم في الساعات ما بين 2 إلى 4 بعد الظهر، ما يُسهل للبعض أخذ نصف ساعة كنوم خفيف. ثم لا تلبث حرارة الجسم بالارتفاع فيما بين 5 و 7 مساء، ولذا يصعب على كثيرين النوم اختياراً في تلك الفترة.

والسبب في هذا الاختلاف بين عمل الساعة البيولوجية لدى المراهقين عنها لدى الأطفال والبالغين هو أن لدى المراهقين يتم إفراز هرمون ميلاتونين في أوقات متأخرة من المساء مقارنة بالإفراز المبكر له لدى الأطفال والبالغين. وهو ما يجعل من الصعب على المراهق أو المراهقة النوم مبكراً. لأن الأطفال عموماً، والبالغين الذين يتبعون نظاماً طبيعياً في التعرض لضوء الشمس، ينامون في الغالب ما بين الساعة 8 و 9 مساء نتيجة للإفراز الطبيعي المنضبط لهرمون ميلاتونين، وتفاعل الساعة البيولوجية بشكل طبيعي مع الارتفاع المتدرج لنسبة هذا الهرمون في الدم. أما المراهقون أو المراهقات فإن الأمر يتأخر لديهم حوالي الساعتين بشكل طبيعي.

## عطلات نهاية الأسبوع ليست للتغلب على نقص النوم

إن متطلبات أداء الواجبات الملقاة على المراهقين في تلك المرحلة، كزيادة المواد الدراسية وضرورات التفوق فيها، لأنها مفتاح نوعية مستوى حياة المستقبل لهم، مع زيادة الرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية أو الواجبات الاجتماعية والأسرية.. كلها تجعل وقت المراهق أو المراهقة أضيق من أن يتسع لأي شيء. ولذا نلحظ عبارة "أنا مشغول جداً" يكثر استخدامها من قبل المراهقين. وبإضافة إشكالية الانشغال الدائم، لضرورة أو لعبث، إلى إشكالية تأخر إفراز ميلاتونين أصلاً، فإنه يغدو من الصعب على هؤلاء المراهقين النوم مبكراً، وبالتالي يصعب عليهم الاستيقاظ مبكراً لا محالة.

وإذا ما أُضيف إلى هذا أن وقت حضور المراهقين إلى المدرسة هو نفس وقت حضور الأطفال الأصغر سناً إليها، فإن المراهق أو المراهقة التي تنام متأخرة عليها الاستيقاظ مبكراً للحضور إلى المدرسة بعد نوم 6 أو 7 ساعات فقط أي أقل بساعتين أو ثلاث مما يجب. ومع مرور الأيام، تتراكم المدة الزمنية التي يُحرم منها الجسم من أخذ كفايته من النوم، ما تتأثر به الصحة البدنية لهؤلاء المراهقين ومستوى تحصيلهم الدراسي، وغير ذلك.

ومحاولة كثير من المراهقين، التعامل مع هذه التغيرات بسذاجة لأنهم يُتركون وحدهم للتغلب عليها، خصوصاً مع عدم تفهم الآباء أو الأمهات للتغيرات الطبيعية لديهم في وتيرة النوم، وعدم مساعدتهم للمراهقين التعامل معها بحكمة، ويبدون بالتالي في لعبة شبيهة بمطاردة القط للفأر، حيث يُحاولون تعويض ذلك النقص في النوم خلال أيام الأسبوع الدراسية، من خلال النوم لساعات أطول أثناء عطلات نهاية الأسبوع، وهو ما يزيد الأمور تعقيداً داخل الساعة البيولوجية، ويُبعدها حتى النظام الطبيعي غير المستقر لها خلال فترة المراهقة! ولذا يظل المراهق ينام لساعات أطول أو يقضي ساعات على السرير يتقلب من دون نوم، خصوصاً مع بدء لجوء المراهقين إلى المنبهات الموجودة في القهوة أو الشاي لمساعدتهم في الحفاظ على مستوى، ولو أدنى، من اليقظة، لتزداد مشكلة النوم تعقيداً أكثر بدخول عمال المنبهات على الخط، كما يُقال.◆◆

# عالم المراهقة الخيالي قد يهدد مستقبل الشباب

اعتدال سلامة

**تشير بيانات الكثير من مؤسسات رعاية المراهقين الى انه والى جانب حالات العنف التي يمارسها من هم دون سن 16 عاماً، مثل تعاطي الكحول والتدخين وحل المشاكل بالعنف، هناك مشكلة أخرى قليلا ما يتم الحديث عنها وهي عيش المراهقين في الاحلام والخيال، ما يؤثر سلبا في مسيرتهم الدراسية.**

وهذا موضوع تطرقت اليه الدكتورة سابينه مولر، طبيبة علم النفس في برلين في دراسة لها، حذرت فيها من التقليل من شأن هذه الحالة لأنها قد تصبح مع الوقت مشكلة جدية.

ومن الحالات التي تتكرر، حسب رأيها، انشغال البنات المراهقات بمظهرهن الخارجي دون اعطاء اي اعتبار للدراسة، ويساعد في ذلك إعلانات الملابس الجميلة والألعاب الملفتة مثل لعبة "باربي" التي تهتم بأناقتها ومنظرها الخارجي، وأيضا العيش في عالم الخيال واحلام اليقظة، فهل يجب على الأم ان تقلق في هذه الحالة؟

تقول الطبيبة الألمانية: "إن المراهقة مرحلة من الحياة صعبة جدا لأن فيها الكثير من التحولات التي تحدث في عقل وجسم الصبي كما الفتاة. ففي غضون ذلك يريد المراهق، او المراهقة التخلي عن دوره كطفل واخذ دور جديد في حياة البالغين في المجتمع. وهذه التغييرات الجسدية والعقلية يمكنها ان تخلق شكوكا وسوء الفهم، لكن كل مراهق او مراهقة يتفاعل مع هذه المرحلة من الحياة بشكل آخر".

فالكثير من البنات المراهقات، على سبيل المثال، يحلمن بالموضة والجمال ويقلدن الممثلات الجميلات والمشهورات، لذا تبدأ الواحدة منهن بتخفيف وزنها بشكل قد يعرض حياتها للخطر، بهدف ان تصبح جميلة وذات قوام جميل لتلبس أجمل الملابس كنجمة سينمائية، وهذا

امر طبيعي على الام ان لا تعتبره مشكلة.

فالمجتمع ليس كما في السابق، حيث الفرد فيه، كما الفتاة المراهقة، متأثرة بوعي أو غير وعي بالدعايات التي تراها في أجهزة الاعلام وبالاخص التلفزيون. وهذا لا مفر منه ولكن نحتاج الى فهم هذه السلوكيات من أجل منع سوء الفهم والدخول في معارك بيتية مع البنت او الصبي في بعض الاحيان.

فكل مرحلة من مراحل حياة الانسان لديها بعض الخصائص التي يستحق معايشتها، والشيء الوحيد المهم حقا تخلي الآباء عن الدور الواعظ والفوقي ومحاولة فهم البنت او الصبي.

وفي هذا الصدد تقول الطبيبة مولر: "تحدثني الكثير من الامهات عن مشاكل بناتهن اللواتي ينشغلن بالمظهر والجمال مهملات الدراسة، فالواحدة تفتح الكتاب للمذاكرة لكن عيناها تكون شاردتين وترتسم على وجهها تعابير تدل على أنها في عالم آخر، ما يؤثر على مستواها الدراسي". كما وانها لا تركز في الصف وتسرح كثيرا، وهذا قد يكون له أسبابه وخلفياته منها:

وجود بعض جوانب القصور خلال الطفولة تجعل البنت غير قادرة على التكيف مع محيطه الاجتماعي كوجود بعض صعوبات التعلم، أو إعاقة جسدية او زيادة في الوزن وغيرها من الامور قد تجعلها خلال الانتقال الى مرحلة المراهقة حساسة وربما عرضة للتهكم من قبل أترابها. اضافة الى الملل والعزلة التي قد تفرض عليها بسبب خوف الوالدين المبالغ عليها. وتعاني البنات اكثر من الصبيان من ذلك. ايضا افتقار المراهق، او المراهقة في مرحلة الطفولة الى الدفء والحنان والتقدير ما يجعلهما خجولين وغير واثقين من أنفسهم ويتجنبان التفاعل مع المجتمع ويحاولان تكوين عالم صغير بهما فيه الكثير من الاحلام التي يريدانها، وذلك كنوع من التعويض عن السلبيات التي عايشاها.

ولمساعدة البنت في هذه الحالة تقدم الطبيبة الالمانية بعض النصائح التي نجحت بناء على تجربة طويلة منها:

- العمل على تنمية احساسها بالأمن النفسي، وتشجيعها على ممارسة أنشطة إجتماعية تشبع حاجتها الى الشعور بالكفاءة. فعلى الوالدين تقديم الحماية اللازمة للابناء، وفي الوقت نفسه تهيئتهم كي يعتادوا على الاستقلالية والاعتماد على النفس بصورة تدريجية.
- العمل على جعل حياة الابنة اكثر اثارة ومتعة بتشجيعها على الاشتراك في برامج ترويحية ونشاطات اجتماعية ممتعة، ويفضل الابتعاد عن الانشطة التنافسية لمساعدتها على تطوير امكاناتها وتنمية علاقاتها الاجتماعية في جو خال من التهديد.
- تحديد وقت لانهاء الواجبات المدرسية المطلوبة وتقسيم المهام الى خطوات يمكن انجازها دون الشعور بالتعب وبالملل. والمهم جدا هنا توجيه خيال البنت للقيام بأعمال ابداعية ككتابة قصة قصيرة او رسم صورة لمناظر تحبها.
- إعلام المدرسات بمشكلة الابنة كي تعمل بدورها على حثها للانتباه أثناء الحصة عن طريق توجيه الاسئلة لها وتكليفها بمهام في الفصل لجذب اهتمامها.
- لفت نظر المراهقة دائما وعدم السماح لها بالاستغراق في احلام اليقظة بأسلوب لطيف بمناداتها او لمسها برفق وتوجيه سؤال اليها مع مكافأتها والثناء عليها عندما تركز على عملها، فالمزيد من العقاب والنقد سيدفعها الى المزيد من أحلام اليقظة.

وتطلب الدكتورة مولر من الأم بالاخص مناقشة الابنة الحالمة في مضمون احلام اليقظة هذه لمعرفة ما يسيطر على تفكيرها وللتعرف على الصعوبات التي تواجهها حتى تتمكن من مواجهتها وعلاجها بطريقة واقعية.

وتركز مولر على مساهمة الأم في حماية منظر ابنتها، فاذا كانت تشكو من حب الشباب مثلا تساعدها على اختيار الطعام المناسب او الذهاب معها الى طبيب الجلد لمعالجة هذا المشكلة.واذا ما كانت ذات وزن ثقيل حثها على اتباع حمية خاصة تخفض من وزنها، فاغلب المراهقات يزيد وزنهن مع بداية هذه المرحلة.اضافة الى تشجيعها على ممارسة رياضة خفيفة وممتعة لتخفيف الوزن، وتدريبها على المهارات الاجتماعية من أجل تعزيز الثقة بالنفس والتعبير عن رأيها بشجاعة وتهذيب لتطوير شخصيتها للشعور بالرضى وبالانسجام مع محيطها الاجتماعي. ◆◆

# خلع الورك الخلقي عند الأطفال

## أسبابه.. أنواعه.. وعلاجه

الدكتور: محمد هاشم أبو العينين
استشاري جراحة العظام في وزارة الصحة/ غزة
ورئيس قسم العظام في مستشفى الشفاء سابقاً

**يعتبر هذا المرض من الأمراض الواسعة الانتشار في وطننا فلسطين، مع أنه قد اختفى تقريبا من جميع البلاد المتقدمة حيث تم اكتشافه مبكرا، ويعالج خلال الشهور الأولى من حياة الطفل. أما في وطننا فما زلنا نعاني من مشاكل ومضاعفات هذا المرض، سواء كأطباء أو مسؤولين أو عاملين في الحقل الصحي، فضلاً عن أسر الأطفال الذين يتكبدون خسائر مادية فادحة، ويعانون من قلق وعذاب نفسي دائمين.**

لذا يتوجب علينا تحري هذا المرض عند المولودين الجدد وتشخيصه مبكرا، بما يسمح لنا بمعالجة الطفل في الشهر الأول من حياته، حيث تكون النتائج في هذا العمر جيدة وتعيد للطفل مفصلا طبيعيا.

أما إذا تأخر التشخيص والعلاج، فإن ذلك يسبب للطفل إعاقة مستديمة طيلة حياته، وتقع على عاتق جميع الأطباء، وبالأخص أطباء الولادة وأطباء الحضانة والرعاية الأولية والأطفال، مسؤولية التشخيص، وكذلك وقاية الطفل من حدوث الخلع في بعض الأحيان.

### أسباب المرض

- **الحدوث:** تقدر نسبة حدوث هذا المرض على نطاق العالم بنحو 1.5 في الألف، أما في فلسطين فتتضاعف هذه النسبة مرتين أو أكثر.

● **الوراثة:** العامل الوراثي له أهمية كبيرة، وكثيرا ما يصادف الخلع عند الطفل وأمه وأقاربه، وكثيرا ما نلاحظ وجود قرابة بين والدي الطفل، وهذه تكثر في بلادنا. وهناك عامل وراثي، وهو ارتخاء المفاصل الوراثي الذي يسبب عند أفراد العائلة فرطاً في الحركة المفصلية، وهذه العائلة معرضة اكثر من غيرها لحدوث الخلع. وما يزيد الوضع سوءاً زواج الأقارب الذي يجعل العامل الوراثي أكثر ظهوراً.

● **المجيء المقعدي:** ولادة الأطفال بمؤخرتين.. وفي هذه الحالة تكون الأطراف السفلى للجنين معرضة لضغط اكثر من جدار الرحم، ولذا في حالة ارتخاء مفاصله فإن الخلع يحدث تأثير هذا الضغط بنسبة اكبر.

● **الطفل الأول:** يكون الطفل الأول أكثر عرضة للإصابة، لأن رحم الأم يكون لا يزال صغيراً، ما يسبب ضغطاً على الجنين.

● **العامل الجغرافي:** معروف أن الخلع يندر عند الأفارقة الذين يحملون أطفالهم فوق ظهورهم، ويصادف بنسبة أقل عند الصينيين. ولكنه يكثر في آسيا وأوروبا. ولهذا التوزيع الجغرافي علاقة بعادات تلك البلاد، وبعنايتهم بالطفل، خصوصاً عادة لف الطفل بوضعية البسط والتقريب بين الطرفين السفليين (التقميط).

ومن أسباب هذه الحالة في فلسطين:

- زواج الأقارب وبخاصة بين ابناء وبنات العم.
- تناول الأم الأدوية أثناء الحمل دون استشارة الطبيب.
- الولادة في البيت بواسطة القابلة (الداية) غير المؤهلة علمياً.
- استنشاق الهواء الجوي المشبع بالغازات والأبخرة الكيميائية، التي تستعملها سلطات الاحتلال أثناء اعتداءاتها على المواطنين.
- عادة لف الطفل بوضعية البسط والتقريب بين الطرفين السفليين "التقميط" الخاطئة.

وهكذا نستنتج مما سبق أن خلع الورك الخلقي يبدو كأنه النتيجة النهائية لهذه العوامل.

**أنواع الخلع الوركي:**

- الخلع الوركي الخلقي.
- تحت الخلع الخلقي (خلع غير كامل).

## علامات الخلع الوركي

تتغير هذه العلامات حسب عمر الطفل بعد الولادة حتى سن ستة أشهر وفي هذه الفترة لا تكون العلامات التشخيصية واضحة، ويكون المظهر الخارجي للطفل طبيعياً، وعلينا التفكير بالخلع والبحث عنه خصوصاً عندما تكون هناك عوامل وراثية، كأن يكون احد أبويه يعاني من خلع خلقي، أو وجود طفل مقعد سابق في الأسرة نفسها، أو الطفل الأول أو تشوهات قديمة أو خلقية.

أما علامات خلع الورك عند الأطفال فهي:

**أولاً:** العرج من الجهة المصابة، ويحدث نتيجة قصر الطرف المصاب، وضعف العضلات الآلية المبعدة، فيسبب ما يسمى بالمشية الغاطسة.

**ثانياً:** عدم قدرة الطفل على المشي، وتكون عنده عادة مشية مميزة (عرج على الناحيتين) تسمى مشية «البطة».

## العلاج

يجب علاج الطفل حديث الولادة، كونها أفضل فترة للعلاج، من حيث سهولتها ونجاحها، وهي الفترة التي نأمل أن يكتشف فيها المرض ويعالج، ويكون العلاج عادة بتكثير الحفاضات بين فخدي الطفل في الثلاثة شهور الأولى، وبعد ذلك يمكن استعمال الأجهزة الطبية التي توضع بين الفخذين، وتحافظ على وضعية تبعيد الوركين عن بعضهما مثل جهاز(فرجكا).

**التوصيات:**

التشخيص المبكر لهذا المرض وعلاجه يحمي الطفل من عاهة مستديمة، سوف يعاني منها وأسرته طيلة حياته. كما إن علاجه بعد الاكتشاف المبكر للمرض يكون بسيطاً جدا وناجحاً. أما إذا كان الطفل سيئ الحظ ولم يكتشف مرضه ويشخص مبكرا في الشهور الأولى من حياته، فإن كل سنة يتأخر فيها العلاج تقابلها درجة في نسبة النجاح والشفاء، لذلك فإنني أحمل المسؤولية لكل مسؤول في هذا الوطن، وهي أمانة في عنق كل طبيب له علاقة بهؤلاء الأطفال، سواء كانوا أطباء ولادة، أو أطباء الرعاية الأولية أو أطباء الأطفال، أو أطباء العظام. وهذه رسالتي التي أود أن تصل إلى كل المعنيين بهذا المرض. والله يجزي خيرا كل من يهتم بأطفال هذا الوطن الغالي. ◆◆

# كيف تعالج مشاكل الأقدام بالأعشاب والزيوت النباتية؟

اعداد: سلمى عليان



**إهمال العناية بالقدمين بالغ الخطورة، فكثير من الناس يهملونها، بل وأحيانا يكونون هم السبب في كثير من أمراض القدمين. وقد وجد ان ستة أشخاص إلى سبعة من كل عشرة أشخاص يشكون من متاعب في أقدامهم. ويمكن للشخص إذا حافظ على قدميه أن يرتاح طوال حياته دون مراجعة الطبيب المختص.**



وأبرز العوامل التي تؤثر في القدمين هو الحذاء المريح ولذا يجب اختيار الحذاء بحيث يكون من النوع الجيد. كما يجب عدم الاستمرار في ارتداء الحذاء لمدة طويلة ويفضل تغييره بين وقت وآخر، لأن ذلك يساعد على منع تكون ما يعرف بالكالو (المسمار) الذي ينشأ في القدم من طول الاحتكاك والضغط على المواضع نفسها من القدمين.

والحذاء في الصيف يختلف عن حذاء الشتاء، فالقدمان في الصيف تحتاجان إلى تهوية، ولذلك يجب ان يكون الحذاء أكثر اتساعا وان يكون مصنوعاً من مادة


يستخدم مغلي قشور البلوط لعلاج حالات تثليج الأصابع

أخف وأكثر مسامية من حذاء الشتاء.

وإذا كان لبس الكعب العالي الحاد ضروريا عند بعض النساء فيجب التناوب بين حين وآخر مع لبس حذاء واطىء الكعب، لأن ذلك أفضل من المداومة على لبس الكعب العالي الدقيق، نظراً لأن المداومة على لبس الكعب العالي يؤدي إلى قصر عضلات باطن الساق، وبذلك تقلل من حرية القدم ومقدرتها على الانثناء، كما تسبب ألماً واضحاً. كما يؤدي ذلك إلى تشوه اعتدال القدم وإلى آلام الظهر، وإلى تشويه شكل وقفة الجسم، كما قد تسبب مشاكل أخرى.

## الأعشاب الطبية والزيوت النباتية المستخدمة في العناية بالقدمين

يوجد عدد من الأعشاب والزيوت النباتية تستخدم في العناية بالقدمين وهي:

**قشور نبات البلوط وقشور لحائه:**

يستحصل عليهما من شجرة البلوط الكبيرة التي يصل ارتفاعها الى 45 متراً، وتمتاز بأوراق عميقة التفصيص وثمر بني يشبه ثمر البلح.

ويستخدم مغلي القشور لعلاج حالات تثليج اصابع القدمين (برودتها الزائدة)، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق القشور ويوضع في قدر، ويضاف له لتران من الماء ويوضع على النار حتى يغلي ويترك يغلي لمدة خمس دقائق، ثم يوضع في وعاء كبير يتسع للقدمين ويضاف له ماء بارد حتى يكون المزيج دافئا تتحمله الاقدام، ثم تغمس القدمان فيه مع التدليك المستمر ولمدة نصف ساعة، ويشمل التدليك الساق والقدم، والاصابع بصفة خاصة، ويجب تجفيف القدمين والساقين بعد ذلك مع ضرورة لبس "جوارب" صوف واسعة نسبياً، على أن تكرر هذه العملية يومياً حتى تعود الأصابع الباردة الى طبيعتها الأولى.

**البابونج:**

يستخدم مغلي أزهار البابونج لعلاج قرحة أظافر القدمين، حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من ازهار البابونج موضوعة في كوب، يضاف إليها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يغطى لمدة خمس دقائق ثم يشرب بمعدل كوب مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء، ويجب عدم زيادة الجرعة عن هذا المعدل. كما يمكن استعمال مغلي ازهار البابونج، كحمامات للقدمين، حيث يؤخذ ما مقداره قبضة اليد من ازهار البابونج، توضع في قدر ثم يضاف إليها نحو لترين من الماء، ويسخن حتى الغليان ويترك يغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصب هذا المغلي في وعاء يتسع للقدمين، ويصب عليه ماء حتى تكون درجة حرارته حوالي 40 مئوية (يكون دافئاً) ثم تغمس الأقدام فيه مع تدليك الأماكن المتعبة وتدليك قرحة الأظافر، وما بين الأظافر، ويكرر هذا الحمام مرة واحدة ليلياً حتى يتم الشفاء.

**البصل:**

من منا لا يعرف البصل الذي يعتبر من افضل المضادات الحيوية، حيث يستخدم لعلاج مشاكل القدمين بشكل عام وذلك بأكل بصلة متوسطة الحجم مع طعام الفطور واخرى في الغداء أو العشاء. وفي حالة زيادة الألم او الاصابة بما يعرف بالكالو (مسمار القدم) فيمكن استخدام البصل كلبخة، وذلك بتقطيع كمية من البصل على شكل شرائح مستديرة ثم تسخن في صاج بدون زيت حتى يصفر اللون قليلاً، ثم تبرد حتى تكون دافئة، وتوضع بعد ذلك على مكان القدم المصاب وتربط بقطعة من القماش لاصق. تعمل هذه الطريقة عند النوم وتترك حتى الصباح، حيث تزال، وتغسل القدم بالماء والصابون ويكرر هذا العمل مرة واحدة في الليل حتى الشفاء.

**مزيج زيت الخروع وزيت الزيتون:**

يستخدم مزيج هذا الزيت في علاج الكالو المعروف بمسمار القدم، الذي يحصل لدى فئة كبيرة من الناس، حيث تؤخذ كميات متساوية من زيت الخروع وزيت الزيتون وتمزج مزجاً جيداً، ثم يدلك الكالو تدليكاً متكرراً لمدة ربع ساعة يومياً عند النوم، وهذا المزيج الزيتي ليس علاجاً لمسمار القدم فقط، وإنما علاج لأية مشاكل أخرى في القدم، وبعد ايام عدة من استعمال هذا المزيج يمكن وقتها نزع مسمار القدم بكل يسر وسهولة.

**البلوط يعيد الأصابع الباردة الى طبيعتها والبصل يعالج مسمار القدم**

**ثوم مع زيت الخروع:**

يحضر مزيج الثوم مع زيت الخروع بأخذ حوالي فصين من الثوم وتقشيرهما، ثم فرمهما وخلطهما مع زيت الخروع حتى يكون مثل المرهم ثم يعمل منها لبخة توضع فوق مسمار القدم ويربط عليها قماش كتان ولصقها، وبعد ثلاثة الى اربعة ايام يمكن نزع مسمار القدم (الكالو).

**أوراق اللبلاب المتسلق:**

تستخدم الاوراق على هيئة لبخة لعلاج الكالو، وذلك بهرسها جيداً حتى يصبح مثل العجينة إن كانت طازجة او تسحق إن كانت جافة وتعجن بالماء ثم توضع على الكالو مثل الثوم ولمدة ثلاثة ايام متتالية وتربط بالقماش وتلصق مثل الطرق السابقة.

**مرارة الماعز:**

تستخدم مرارة الماعز على نطاق شعبي كبير لإزالة الكالو، وذلك بقطع رأس الكالو ثم يصب فوقه ماء المرارة الطازجة بعد نزعها من الماعز ويوضع باقي المرارة فوق الكالو ويربط بقماش ولاصق وتترك لمدة 24 ساعة حيث يزول الكالو تماماً.

**صمغ الجبر:**

ويستحصل عليه من سيقان نبات يعرف بالجبر، وهو شجيرة صغيرة معمرة ذات أوراق شريطية وأزهار صغيرة كثة تتكون فيها نهاية الأغصان. والجبر يحتوي على زيت طيار وقلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية، ويستخدم صمغه في علاج التشققات التي تحدث في عقب القدمين عند كثير من الناس، وبعض هذه التشققات مؤلمة وتدمي أحيانا. ويؤخذ الصمغ من سيقان النبات ثم يدفأ على نار حتى يلين ثم تحشى به التشققات وتدهن به، وهو علاج ناجح ومجرب.

**الحلبة:**

وتستخدم لعلاج التشققات الجلدية في القدمين، حيث تسحق، ويستعمل منها ملء ملعقة متوسطة، تضاف الى بعض كوب من الماء وتحرك جيداً ثم يشرب، او يمكن سفها بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهذه من الوصفات الجيدة لعلاج تشقق كعب القدمين.

**المرمية:**

تستخدم المرمية ضد تعرق القدمين، وهي تحد ايضاً من عرق الجسم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق المرمية توضع في كوب، ثم يملأ بماء مغلي ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق ثم يشرب بعد ذلك مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً حتى يزول عرق القدمين. ويمكن وضع قليل من مسحوق الشبه في الجوارب عند لبسها. ◆◆

# "الميلانوما"
# سرطان الخلايا الصبغية

اعداد الدكتورة: ليلى جمال حمّاد
طبيبة امتياز/ مستشفى بيت جالا/ فلسطين

**"الميلانوما" من أكثر أشكال سرطان الجلد فتكا، وتحدث عندما تبدأ الخلايا الجلدية الصانعة للصبغة والمسماة بخلايا الميلانين بالتكاثر دون أن تخضع لأية سيطرة لتشكل ورما يهدد حياة من يصاب به.**

و"الميلانوما" غير مؤلمة وقد تنشأ من وحمة موجودة بالفعل، أو تظهر فوق جلد يبدو ظاهريا بلا أية عيوب. وقد تقع "الميلانوما" في أي مكان، ويشمل ذلك أسفل الأظافر وفي داخل العين.

وهذا المرض نادرا ما يظهر قبل سن الثامنة عشرة، غير أن خطر الإصابة به يرتفع سريعا لدى الشباب، ما يجعلها واحدة من أخطر أشكال السرطان وأكثرها تهديدا لحياة الناس الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والخمسين. وبعد سن الخمسين يرتفع خطر الإصابة بالمرض بصورة أبطأ مع التقدم في العمر .

وقد أصبح معدل الإصابة بالميلانوما الخبيثة الآن أعلى عدة أضعاف، من معدل حدوثه عام 1935م. ويعتقد أن هذا نتيجة ازدياد التعرض للشمس خلال فترة الطفولة.

## الأعراض

"الميلانوما" عادة ما يزيد قطرها عن ربع بوصة (نحو 6 مم) وبحجم ممحاة قلم الرصاص، ولكنها قد تكون أصغر حجما. وأكثر مواقعها شيوعا هو الوجه (خصوصاً لدى كبار السن)، وأعلى الجذع (خصوصاً في الرجال)، والساقان (خصوصاً لدى النساء). وهناك ثلاث علامات تحذيرية عامة تنبئ بالميلانوما. فإذا أصيب الإنسان بأي من أعراضها، عليه مناقشة الأمر



مع الطبيب.

## الوقاية

يسمي الأطباء النمش، والبقع السنية والشامات العادية "بقعا ملونة". وأغلب البقع الملونة لا هي قبل سرطانية ولا هي سرطانية، وأغلبها غير ضار. و"الميلانوما" هي أقل أنواع البقع الملونة شيوعا، غير أنها أكثرها فتكا، وينبغي التمييز بينها وبين العديد من البقع الملونة غير الضارة.

وعلى الإنسان أن يتعود على تمييز العلامات التحذيرية للميلانوما الخبيثة التي سأوردها فيما يلي. والغالبية العظمى من سرطانات الجلد تتصل بالتعرض للشمس، والوقاية أفضل من العلاج.

## أساسيات الشامات

أغلب الشامات هي "حسنات عادية" ما يعني أن الصبغة في الشامة موزعة توزيعا متساويا، وأنها منتظمة وحوافها محددة بوضوح. وللشامات خصائص معينة تشير إلى أنها تحتمل أن تصبح ميلانوما خطيرة. وعلى المرء اتباع هذه الإرشادات لفحص الشامات التي تظهر على جلده ويستشير طبيبه إذا كانت لديه شامة مشكوك في أمرها:

أ. غير متساوية الجوانب وأحد نصفيها غير متماثل مع النصف الآخر.

ب. غير منتظمة في حوافها وحدودها، وتكون حوافها متعرجة متآكلة أو غير واضحة المعالم.

ج. لونها غير متجانس، وبها أجزاء سوداء أو زرقاء أو رمادية.

د. قطرها يكون أكبر من ممحاة قلم الرصاص (خصوصاً إذا كانت أكبر من ضعفي هذا الحجم) أو زادت في الحجم.

**الشامات المشوهة:**

الشامات المشوهة (أو غير النمطية) ليست من أشكال "الميلانوما"، لكنها قد تتحول أحيانا إلى "ميلانوما" فإذا أصبت بواحدة أو أكثر من الشامات المشوهة، فإنك محاط بخطر متزايد للإصابة بميلانوما في مكان ما من جسدك، لذا اطلب من طبيبك أن يفحص أية شامة مشوهة. وللشامات المشوهة الخصائص التالية:

- أنها كبيرة الحجم (عادة أكبر من 6 مم، أو أكبر من حجم ممحاة قلم الرصاص).
- حدودها مبهمة وغير واضحة المعالم رغم أن شكلها عادة يكون منتظما.
- تتباين في ألوانها، فهي عادة تظهر بدرجات مختلفة من القتامة باللونين البني والوردي (لكنها عادة ليست سوداء، أو زرقاء، أو رمادية).

**العلامات التحذيرية العامة للميلانوما:**

- شامة تغير حجمها أو شكلها، حتى إذا لم تحقق جميع المعايير الأولية (أ، ب، ج، د) المذكورة في "الوقاية من الميلانوما". والشامات لدى الأطفال تنمو عادة بما يتناسب مع نمو الطفل، فلا تقلق إذاً من شامة وصلت لحجم مضاعف إذا تضاعف حجم طفلك.
- شامة تحقق فيها أي من معايير (أ، ب، ج، د) في "الوقاية من الميلانوما".
- شامة موجودة منذ الولادة.. وهذه الشامات فرصها أكبر كي تتحول إلى ميلانوما، وتبعا لحجمها ولونها وموقعها، قد يتقين استئصالها.

## خيارات العلاج

أول شيء تقوم به "الميلانوما" هو غزو الأنسجة التي تقع مباشرة أسفل الجلد. ومقدار توغلها في الأنسجة المجاورة يؤثر في مستقبل الحالة. فإذا لم تغز "الميلانوما" سوى النسيج المجاور لها، يمكن شفاؤها. واذا انفلت عيار الخلايا وسبحت داخل الأوعية الليمفاوية واتجهت إلى العقد الليمفاوية القريبة ثم انتشرت إلى الأعضاء الأخرى، حينئذ يكون المرض فتاكا.

ويتطلب تشخيص "الميلانوما" أخذ عينة نسيجية تستأصل فيها المنطقة المشكوك فيها من الجلد بالكامل. وتحت المجهر، يستطيع الطبيب أن يتعرف على الفارق بين الشامة غير الضارة و"الميلانوما"، ويمكنه أيضا معرفة مدى عمق توغل الميلانوما في الأنسجة المجاورة. وإذا أظهر فحص العينة



تدخل جراحي لاستئصال شامة في الوجه

أنها "ميلانوما"، فإن طبيبك قد يأخذ عينة أخرى يستأصل فيها المزيد من النسيج من حول الميلانوما. و"الميلانوما" التي امتدت إلى أعماق الجلد قد تحتاج لعملية تطعيم جلدي للإقلال من تكوين ندبات مكان العينة.

وتحديد ما إذا كانت "الميلانوما" قد انتشرت إلى الغدد الليمفاوية المجاورة أم لا أمر في غاية الأهمية. فإذا لم تكن قد انتشرت، فإن فرصة الشفاء تكون أعظم كثيرا. وقد يكون طبيبك قادرا على أن يشعر بأن السرطان قد انتشر إلى الغدة الليمفاوية المجاورة عن طريق تحسس الغدد المتضخمة بإصبعه.

غير أنه إذا لم تكن هناك غدد ليمفاوية متضخمة يمكن استشعارها، فإن احتمال انتشار السرطان يظل قائما. وفي هذه الأحوال، يحتاج الأمر إلى اختبارات خاصة. وقد تحقن الصبغات أو المواد المشعة في موقع "الميلانوما". وهذه المواد تتجه إلى، ومن ثم تحدد، أقرب عقدة ليمفاوية للمرض. ويتم استئصال العقدة الليمفاوية جراحيا، باستخدام مخدر موضعي ثم تفحص تحت المجهر.

فإذا لم يكن هناك سرطان بها، فلا يصنع أي شيء آخر بعد ذلك عادة. أما إذا وجد بها خلايا سرطانية، فإن جميع العقد الليمفاوية المجاورة للورم يجب إزالتها جراحيا، على أمل أن لم ينتشر الورم إلا للعقد المجاورة فقط، ولم يصل بعد إلى أماكن أخرى.

وحديثا، تحسنت أساليب التعرف على الجينات المرتبطة بالسرطان في العقد الليمفاوية، وعملت على الارتقاء بدقة لفحص عينات الأنسجة لتحديد المستقبل التشخيصي للميلانوما.

وإذا توغل السرطان لما بعد العقد الليمفاوية، فإن الورم يصبح في العادة لا شفاء منه. وقد يجرى العلاج الكيماوي، والجراحة والعلاج الإشعاعي لزيادة الفترة الزمنية التي يظل فيها المريض على قيد الحياة. وهناك علاجات أحدث تسمى العلاج المناعي، مصممة لتقوية قدرة الجهاز المناعي على مقاومة الميلانوما. ومن هذه العلاجات استخدام المادة الكيميائية التي ينتجها جهاز المناعة المسماة بالإنترفيرون. ويؤمن العديد من الأطباء بأن العلاج المناعي سوف يحتل مكانة أكبر في علاج الميلانوما.◆◆

# عصير الشمندر ينشط الدماغ ويخفض ضغط الدم

اعداد: سعيد جودة



الشمندر، عدا عن أنه أحد المنتجات النباتية اللذيذة الطعم، فهو طاقة غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف وغيرها من العناصر الغذائية المفيدة. الى جانب فوائده العلاجية العديدة، وبخاصة لأولئك الذين يعانون من امراض ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين واضطرابات القلب.

وقد استخدم الطب التقليدي جذور الشمندر في معالجة حالات مرضية عديدة. وقد نصح الطبيب الاغريقي القديم ابو قراط بتناول الشمندر لتسهيل التئام الجروح، كما استخدم الرومان القدماء هذه الجذور في تخفيف حمى حرارة الجسم، وفي معالجة حالات الامساك. ومنذ ذلك الحين وحتى اليوم يستمر اعتبار جذور الشمندر أحد المنشطات الجنسية، وربما في جانب منه، بسبب احتوائه على المواد الموسعة للشرايين.

## موقع الشمندر في الطب الحديث

تتجه الأبحاث العلمية نحو دراسة التأثيرات الصحية الإيجابية لعنصرين متوفرين بغزارة في الشمندر، هما مواد النيترات nitrates الموسعة للشرايين والخافضة لضغط الدم، وصبغات بيتالين الحمراء التي تعمل كمواد مضادة للأكسدة ومخففة لعمليات الالتهابات ومنشطة لتنقية الجسم من السموم.

ومع تفاقم الإصابات بأمراض الشرايين، سواء في القلب أو الدماغ أو الأطراف أو الأعضاء التناسلية، ومع انتشار الإصابات بتداعياتها ومضاعفاتها، مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية وضعف الانتصاب وارتفاع ضغط الدم وغيرها، فإن الوسائل العلاجية الطبية تتجه نحو الاستفادة من المواد الكيميائية التي تسهم في توسيع الشرايين وتحسين مرونة جدرانها وزيادة تدفق الدم من خلالها.

ولذا أصبح للمواد الموسعة للشرايين أهمية عالية في معالجة حالات ارتفاع ضغط الدم، وفي تخفيف آلام الذبحة الصدرية، وللحيلولة دون استمرار انسداد الشرايين في نوبات الجلطات القلبية، ولتسهيل انتصاب العضو الذكري عبر تدفق مزيد من الدم في شرايينه، وللعديد من الغايات العلاجية التي يتم استخدام المواد الموسعة للشرايين فيها. وتوجهت الدراسات نحو البحث عن مصادر غذائية طبيعية تحتوي على تلك المواد الموسعة للشرايين.

وفي هذا السياق يأتي البحث الأميركي الجديد حول علاقة تناول الشمندر بالتغيرات في مقدار تروية الدماغ بالدم. وكان هو الموضوع الأول ضمن مواضيع العدد الثاني من نوفمبر (تشرين الثاني) 2010 لمجلة "نايترك أكسايد: بيولوجي آند كيميستري" Nitric Oxide: Biology and Chemistry المعنية بالبحوث العلمية المتعلقة بالجوانب الحيوية والكيميائية لمواد أكسيد النيتريك الموسعة للشرايين.

وقام الباحثون من جامعة "ويك فوريست" بولاية كارولينا الشمالية في الولايات المتحدة، بإجراء أول دراسة أثبتت أن بإمكان عصير الشمندر العمل على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ لدى الأشخاص الكبار في السن. وهي نتيجة يعتبرها الباحثون ذات جدوى واعدة في محاولات مكافحة تطور عته الخرف لدى كبار السن.

وصرح الدكتور دانيال شابيرو، الباحث الرئيسي في الدراسة ومدير مركز تطبيق العلوم والرعاية المستقلة للشيخوخة في جامعة ويك فوريست، بالقول: "هناك كثير من الدراسات الطبية العالية الجودة التي أظهرت أن شرب عصير جذور الشمندر له فاعلية إيجابية في خفض ضغط الدم. ولكن ما نحن في حاجة إليه هو إثبات دور هذا العصير في زيادة التروية وتدفق الدم إلى الدماغ. ذلك أن هناك مناطق دماغية يضعف ترويتها بالدم كلما زاد عمر الإنسان ودخل في مرحلة الشيخوخة، وهو ما يعتقد طبيا أن له ارتباطا بعته الخرف وضعف قدرات التفكير الذهني".

وجذور الشمندر في مقدمة قائمة المنتجات النباتية الغنية بمواد النيترات، مثل الملفوف والكرفس والسبانخ والخس. وحينما يتناول أحدنا هذه المنتجات المحتوية على مواد النيترات، فإن البكتريا الصديقة good bacteria الموجودة في الفم والأمعاء، وإفرازات عصارة الهضم، كلها تعمل على تحويل النيترات إلى مواد النيتريت nitrite، وتمتصها الأمعاء لتدخل إلى الدم وتنتشر بالجسم. ومن المعروف جدا علميا أن مواد النيتريت تعمل على فتح الشرايين في الجسم، وعلى زيادة تدفق الدم والأكسجين من خلالها، خصوصاً أجزاء الجسم التي تشكو من نقص ترويتها بالدم.

وما أثبتته هذه الدراسة لأول مرة أن ثمة علاقة إيجابية بين تناول عصير جذور الشمندر الغنية بمواد النيترات، وبين زيادة تدفق الدم إلى الدماغ. وذلك خلال مدة أربعة أيام من المتابعة لما يحصل في تدفق الدم إلى أدمغة مجموعة ضمت 14 شخصا من الذين تجاوزا عمر

سبعين سنة. وتم في التجربة العلمية تناول بعض هؤلاء الأشخاص عصير جذور الشمندر ضمن وجبة الإفطار، وفق برنامج غذائي محدد في النوعية ووقت تناول الطعام خلال اليوم كله. كما تم رصد يومي لنسبة مادة النيتريت في الدم، قبل وبعد تناول ذلك العصير أو عدم تناوله. إضافة إلى إجراء تصوير يومي لمقدار تدفق الدم إلى الدماغ، بواسطة الرنين المغناطيسي MRI.

وأثبتت صور الأشعة أن الشخص حينما يتناول عصير جذور الشمندر، لا يزيد تدفق الدم إلى "كل" أجزاء الدماغ، بل يزيد تدفق الدم فقط إلى "منطقة الناصية" frontal lobes في الدماغ. ومعلوم علميا أن هذه المنطقة الدماغية تؤثر في التفكير واتخاذ القرارات، وهي التي تتأثر خلال تقدم السن بالإنسان، ويتسبب تلفها في عته الخرف وتدني قدرات التفكير الذهني.

وقال الباحثون في محصلة نتائج الدراسة: "هذه النتائج تشير إلى أن وجود النيترات في الغذاء من الممكن أن يكون مفيدا في تحسين التروية الدموية لمناطق دماغية من المعلوم أهمية دورها في الوظائف التنفيذية للتفكير الذهني".

## الشمندر وضغط الدم

وأوضح الباحثون في مقدمة الدراسة مجموعة من الحيثيات التي تطرح احتمال وجود تأثيرات صحية إيجابية للشمندر. وقالوا تحديدا إن "مواد النيتريت المستخلصة من النيترات الغذائية ثبتت علميا فائدتها في خفض ضغط الدم وتحسين قدرات التحمل عند أداء المجهود البدني". وكانوا بهذا يشيرون إلى دراستين طبيتين سابقتين حول تأثيرات تناول عصير الشمندر، وهما دراستان مبدئيتان صغيرتان، ولكنهما تفتحان الباب أمام مزيد من البحث.

الدراسة الأولى، قام بها الباحثون من مؤسسة "ويليام هارفي" للبحوث ومن لندن "سكول للطب"، حول دور عصير الشمندر في خفض ضغط الدم. وتم نشرها في عدد 4 فبراير (شباط) لعام 2008 من مجلة "هايبرتنشن" Hypertension المعنية بارتفاع ضغط الدم التي تصدرها "رابطة القلب الأميركية".

وتحدث الباحثون البريطانيون فيها عن فوائد تناول الخضراوات والفواكه في خفض ضغط الدم. وذكروا أن الدراسات السابقة نسبت ذلك لمحتواها الغني بالمواد المضادة للأكسدة والمعادن والفيتامينات. ولكن دراستهم طرحت أيضا أهمية الدور الإيجابي لمواد النيترات في تلك المنتجات الغذائية النباتية. وتابع الباحثون في دراستهم المقارنة تأثيرات تناول عصير الشمندر على قراءات عدة لقياس ضغط الدم، ما قبل وما بعد ذلك لفترة 24 ساعة، ولاحظوا التأثيرات الإيجابية على خفض ضغط الدم عند تناول كوبين من ذلك العصير الطبيعي.

وصرح حينها البروفسور أمريتا أهلاواليا، الباحث الرئيسي في الدراسة، بالقول إن "نتائج بحثنا تشير إلى أن تناول عصير الشمندر، أو أي منتجات غذائية غنية بالنيترات، ربما هي وسيلة سهلة وبسيطة للحفاظ على صحة جيدة لجهاز الأوعية الدموية والقلب، كما أنه وسيلة إضافية لتخفيف ارتفاع ضغط الدم في حياتنا اليومية المعاصرة".

أما الدراسة الثانية، فقد أجراها باحثون من جامعة أكستر في بريطانيا، وبحثوا في مقارنة تأثيرات تناول أو عدم تناول عصير الشمندر على قدرات التحمل stamina عند أداء المجهود البدني. وتم نشرها في عدد 6 أغسطس (آب) من مجلة "آبلايد فسيولوجي" Journal of Applied Physiology المعنية بالبحوث التطبيقية لعلم وظائف الأعضاء. وتمت المقارنة على مجموعة ضمت ثمانية رجال ممن تراوحت أعمارهم بين 19 و38 سنة. وتعتبر هذه الدراسة الأولى التي بينت أن عصير الشمندر المحتوي على مواد النيترات يؤدي إلى خفض الحاجة إلى مزيد من الأكسجين في أجزاء الجسم، مما يقلل من الشعور السريع بالتعب حال القيام بالمجهود البدني.

## الشمندر.. طاقة غنية بالفيتامينات والمعادن

ووفق إصدارات وزارة الزراعة الأميركية حول معلومات التغذية USDA Nutrient database، تحتوي كمية 100 غرام من جذور الشمندر الطازجة على كمية متدنية من الطاقة، وتحديدا نحو 43 سعر حراري (كالوري) فقط من الطاقة، أي ما يعادل طاقة ثلث موزة.

إلا أن هذه الكمية القليلة تحتوي على مجموعة

متنوعة من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية المفيدة. وهي:

السكريات نحو 6.5 غرام. الألياف نحو 3 غرامات. البروتينات نحو1.5 غرام. الدهون نحو 0.2 غرام. وتؤمن كمية 100 غرام من الشمندر حاجة الجسم اليومية من فيتامين فوليت بنسبة 27 في المئة، ومن فيتامين "سي" ومعدن البوتاسيوم والحديد والنحاس وفيتامين بي - 6 والمغنسيوم والفسفور بنسبة تصل إلى 7 في المئة، إضافة إلى كميات أقل من الكالسيوم والزنك، وفيتامينات بي 1 و2 و3، وغيرها.

وإضافة إلى تأكيد الدراسات الطبية على الفوائد الصحية لهذه العناصر الغذائية في جذور الشمندر، فإنها تتحدث عن مواد كيميائية أخرى مفيدة للصحة، وتحديدا الفوائد الصحية الواعدة لمواد النيترات وصبغات بيتالين الحمراء.

وتجدر ملاحظة عدد من الأمور حول الشمندر. **الأول**، أن المواد المفيدة في الشمندر، خصوصاً صبغات المواد المضادة للأكسدة من نوع بيتالين betalain الحمراء السهلة الذوبان في الماء، تتأثر بحساسية شديدة ونسبة بقائها وفاعليتها بحرارة الطهي. ولذا يجب طهي الشمندر برفق ودون إنهاك، وتحديدا أقل من ربع ساعة خلال الغلي أو الطهي بالبخار، كي يستفيد الجسم من تلك الصبغات. وهذه الصبغات سهلة الذوبان في الماء لأنها تحتوي على عنصر النيتروجين، بخلاف أنواع أخرى من الصبغات النباتية وبالألوان المختلفة التي لا تذوب في الماء كما هي الحال في حمرة الشمندر.

أما **الأمر الثاني**، فهو أن تناول الشمندر قد يتسبب للبعض في تغير لون البول إلى اللون الوردي أو الأحمر. وهي حالة تعرف طبيا باسم «شمندر البول» beeturia. وهي حالة غير ضارة على الإطلاق، ويصاب بها نحو 15 في المئة من متناولي الشمندر بشكل يومي، خصوصاً أولئك الذين لديهم اضطرابات في الحديد بالجسم، أي مَن لديهم نقص في حديد الجسم، أو زيادة تراكم الحديد في الجسم. ولذا منْ يظهر لديه تغير في لون البول بفعل تناول الشمندر، ولديه احتمالات وجود اضطرابات في الحديد، فمن الأفضل مراجعته للطبيب كي يتأكد من حالة الحديد في جسمه.

كما قد يتسبب تناول الشمندر في تغير لون البراز نحو لون قريب من الأحمر، خصوصاً لدى الأطفال مقارنة بالبالغين. وهذا أيضا لا أضرار صحية له.

و**الأمر الثالث**، هو أن الأجزاء الخضراء من نبات الشمندر تحتوي على كميات عالية من مواد أوكساليت، التي ربما تتسبب للبعض في تكون حصاة الكلى أو المرارة. ولكن جذور الشمندر الحمراء لا تعتبر غنية بهذه المادة التي قد تضر البعض من الناس. ويمكن تناول أوراق الشمندر نيئة إذا كانت صغيرة في العمر، أما الأكبر حجما وعمرا فيتم طبخها أسوة بأوراق السلق والسبانخ وغيرها من الخضروات الورقية المرة الطعم.

## فوائد أخرى للشمندر

وللشمندر فوائد علاجية عديدة أخرى يمكن اختصارها في الآتي:

- مزج عصير الشمندر مع عصائر الجزر والخيار والبقدونس يفيد في علاج امراض المرارة والكبد وغدة البروستات، وجميع الغدد الجنسية وتفتيت الحصى، والتهاب الاعصاب، والرشوحات في فصل الشتاء.
- يعمل عصير الشمندر الاحمر على معالجة فقر الدم عبر توليد خلايا الدم الحمراء، اضافة الى انه يزود الجسم بالأوكسجين النقي، كما يساعد الرئتين في أداء وظيفتهما النفسية.
- يساعد السيلولوز في الشمندر على التخلص من الفضلات، ويسهل مرور الغائط. كما يفيد تناوله بانتظام على تخفيف الامساك المزمن، ويعالج البواسير عبر الاستفادة من المادة المستخلصة من الشمندر بالغلي.
- ينظف ماء الشمندر المغلي مع قليل من الخل فروة الرأس المبلية بالقشرة. وللقضاء على القشرة نهائياً يمزج ماء الشمندر مع الزنجبيل، ثم تدلك به فروة الرأس مساء لمدة أربعة الى خمسة أيام. ◆◆

ماء الشمندر المغلي مع الزنجبيل يقضي على القشرة نهائياً

# من كل واد نصيحة

## زيت النعناع مفيد للهضم والفم والصداع

يعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية الطبيعية التي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور، وكان له استعمالات كثيرة خصوصاً كعامل مساعد للهضم عند قدامى المصريين واليونانيين والرومان.

ويملك زيت النعناع خصائص شفائية وعلاجية عدة هي:

- التخلص من مشكلة عسر الهضم، إذ يفتح الشهية، ويساعد في تسهيل الهضم، وفي التخلص من الغازات البطنية، كما ينفع في علاج ارتداد المفرزات المعدية-المريئية. وأظهرت بعض البحوث العلمية فعالية زيت النعناع في التخفيف من أعراض القولون العصبي لما له من خواص تساعد على إرخاء العضلات المتشنجة.
- يساعد في إزالة الروائح الكريهة من الفم، بسبب احتوائه على مركبات كيماوية مضادة للجراثيم خصوصاً مادة المنتول المفيدة في تطهير جوف الفم وتقوية اللثة والأسنان. وتدخل مادة المنتول المستخرجة من زيت النعناع في تركيب معاجين الأسنان وغسولات الفم والكثير من المستحضرات الطبية.
- يستخدم زيت النعناع في علاج عدد من المشاكل التنفسية، مثل احتقانات الأنف، والأنفلونزا، والرشح، والتهابات الجيوب الأنفية، والتهاب القصبات، وداء الربو، والسعال.
- ينفع زيت النعناع في التخفيف من نوبة الصداع والشقيقة، وفي هذا الإطار بينت دراسة ألمانية أن فاعلية 10 في المئة من زيت النعناع تضاهي 1000 ملغ من مادة اسيتامينوفين التي تدخل في العديد من أدوية الصداع. إن استنشاق زيت النعناع يساعد في إجهاض نوبة الصداع في مدة قصيرة لا تتجاوز 10 دقائق شرط أخذه بالكمية المناسبة.
- تنشيط الدورة الدموية، وتقوية جهاز المناعة، والتخلص من الكسل، وطرد التعب عن كاهل الجسم.
- التخفيف من الالتهابات والاحتقانات الجلدية والتشنجات العضلية، وذلك بتدليك المنطقة المصابة بخلطة تضم زيت النعناع وزيت المساج.
- يساعد زيت النعناع في التخلص من الأرق وفي إزالة القلق والتوتر والتعب الذهني.

بقي أن نعلم بأن زيت النعناع هو من الزيوت القوية التي يجب التعامل معها بحذر، لأن الإفراط في استخدامه قد تترتب عنه أخطار لا لزوم لها، كما يجب عدم تناوله بكميات كبيرة، لأنه يمكن أن يكون ساماً للكلْية. ولا يجوز استعمال زيت النعناع من دون خلطه مع زيوت أخرى، كما لا يجوز استخدامه من قبل الحوامل والمرضعات، ولا من أولئك الذين يشكون من حصيات في المرارة أو من التهابات فيها.

## حليب الصويا لخفض الوزن والكوليسترول

حليب الصويا يحضّر من فول الصويا الذي يعتبر من أهم الأغذية النباتية التي تحمل للجسم فوائد صحية وغذائية ممتازة. ويتم تحضير الحليب من حبوب الصويا بعد نقعها في الماء، ومن ثم طحنها وعصرها في معاصر خاصة لتعطي عصارة تتألف من الزيت والحليب، وبعد ذلك يجرى فصل الزيت عن الحليب.

ويشبه حليب الصويا في شكله الحليب العادي، وتستهلكه شعوب الشرق الأقصى منذ مئات السنين، بعكس الشعوب الغربية التي أدخلته حديثاً في نظامها الغذائي.

يتمتع حليب الصويا بالخصائص الآتية:

- يضم حليب الصويا مواد بروتينية كاملة تحتوي على جميع الأحماض الأساسية وغير الأساسية. وكما هو معروف فإن الجسم لا يستطيع صنع الأحماض الأمينية الأساسية لذا، يتوجب تأمينها من طريق التغذية. وكمية البروتينات الموجودة في حليب الصويا تفوق التي توجد في حليب البقر أو حليب الماعز. وفي بحوث أجريت في جامعة كنتاكي الأميركية، تبين أن بروتينات حليب الصويا نافعة

في تقليل الشهية، وفي تسريع الشعور بالشبع الأمر الذي يلعب دوراً لا يستهان به في تخسيس الوزن والكرش بسرعة عند المصابين بالسمنة.

- من جهة الدهون فإن حليب الصويا يحتوي على كمية أقل من نظيره الحليب العادي، وهو خال من الكوليسترول تماماً. وتمتاز هذه الدهون بكونها فقيرة بالأحماض الدهنية المشبعة، وهذا ما يجعل حليب الصويا مفيداً في خفض الكوليسترول السيئ والشحوم الثلاثية، وبالتالي الحماية من تصلب الشرايين، ومن الأمراض القلبية الوعائية. وفي دراسة لباحثين من جامعة ميشيغان الأميركية تبين أن شرب حليب الصويا يومياً يفيد في خفض أرقام ضغط الدم عند المصابين به وذلك في شكل يضاهي الأدوية المستعملة لعلاجه، أي خافضات الضغط.
- في خصوص الفيتامينات فإن حليب الصويا يعتبر مصدراً جيداً لها خصوصاً الفيتامينات B1، B2، B6، ي.
- من ناحية المعادن، يحتوي حليب الصويا على الكثير منها خصوصاً الكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد والزنك.
- يوجد في حليب الصويا مادة الأيزوفلافين، التي تترك أثراً إيجابياً في صحة العظام، فهي تلعب دوراً كبيراً في المحافظة على الثروة المعدنية العظمية في الوركين وهيكل الجسم، وبالتالي تقي من داء الهشاشة العظمية الذي يقعد الكثيرين والكثيرات من كبار السن. أيضاً، تملك مادة الأيزوفلافين خصائص مضادة للسرطان بكل أنواعه.

يبقى أن نشير إلى ملاحظتين:

الأولى، أن حليب الصويا يعتبر البديل الممتاز للذين يعانون من الحساسية على الحليب العادي بسبب نقص أو فقدان خميرة اللاكتاز الضرورية لهضم سكر الحليب.

والملاحظة الثانية، على الذكور أن لا يكثروا من استهلاك حليب الصويا، لأن بحوثاً نوهت بأنه يمكن أن يخفض عدد الحيوانات المنوية بسبب احتوائه على الإستروجينات النباتية الشبيهة بهرمون الإستروجين الطبيعي.

## ألم الذراع اليسرى
## ليس مؤشراً لنوبة قلبية دائماً

يشعر كثير من الناس بالهلع إذا انتابهم ألم ووخز في ذراعهم اليسرى، لأنهم يعتقدون أن هذا الألم قد يكون مؤشراً على نوبة قلبية.

بيد أن الأطباء يعتقدون أن فرص التعرض لمثل هذه النوبات ليست بهذه السهولة. ففي الغالب تترافق النوبات القلبية مع طيف واسع من أعراض أخرى، تشمل ألماً يعتصر في مركز الصدر، ويكون هذا الألم متنقلاً حول المنطقة كلها، وتعرّق، وضيق في التنفس - مصحوب بتعرق شديد - وقد تنجم هذه الأعراض أيضاً من عوامل أخرى.

فإذا كنت تعاني من ألم اليد اليسرى بصورة منتظمة أو انتابك مؤخراً، فهذا يعني أن تكون الأعراض مزمنة وليست حادة، ويكون الاحتمال الأكبر، عدم اصابتك بنوبة قلبية، إلا إذا كنت تعاني من نوبات قلبية صغيرة، أو مرض في الشريان التاجي أو من ألم عام في القلب.

ولهذا السبب يفترض أن تكون أول خطوة تقوم بها، استشارة طبيب يمكنه تشخيص أسباب الألم في ذراعك اليسرى بدقة.

وفي الغالب سيجري لك الطبيب اختبار جهد ورسم قلب، فإذا لم تكن مقتنعاً بنتائج التشخيص، استشر أطباء متخصصين أكثر في أمراض القلب. فإذا استبعدوا المشكلات القلبي، تتبقى أسباب أخرى عدة محتملة قد تكون مسؤولة عن الألم والوخز في الذراع اليسرى.

الاحتمال الأول هو تعرضك لخلل في سريان وتوزيع الدورة الدموية، فإذا كنت تشعر ببرودة وخدر في ذراعك، فمن المحتمل أن يكون ذلك بسبب عدم تدفق الدم بكمية مناسبة لهذه المنطقة، وقد يكون النوم بطريقة خاطئة أو الافتقار للنشاط، باعث هذه المشكلة.

وفي هذه الحالة تشعر أن ذراعك أصبحت مرتخية وثقيلة، وفي مرحلة لاحقة ينتابك إحساس بوخز إبري بارد (حالات التشنج العضلي تسبب آلاماً مشابهة لهذه الآلام).

وقد ينجم ألم الذراع اليسرى من متاعب نفسية تتمظهر في هيئة آلام جسمانية، وهذا لا يعني أنها تنجم من عوامل اعتباطية في الجسم البشري، بل من عوامل

# من كل واد نصيحة

تكون بمثابة محصلة للعلاقة المعقدة بين العقل والجسد.

فإذا كنت، على سبيل المثال، تعاني من نوبات خوف أو اضطرابات قلق مرضية، فإن الألم في ذراعك قد يكون ناتجاً من القلق، وفي الواقع هذه المعلومة لن تكون مفاجئة لك إذا أخذت في اعتبارك أطوار الخفقان القلبي المتزايد والتوتر العضلي التي تحدث لك عندما تعاني من قلق وتوتر.

وتوجد طرق عديدة يمكن بها معالجة هذه الحالة أبرزها، تقنيات التأمل، والاسترخاء أو الـ"بيوفيدباك" وهي تقنية تتدرب بها على التحكم بنبضات وخفقان قلبك. ومن المحتمل أيضاً أن تكون مصاباً بتدلي الصمام الميترالي (انحراف أو تدلي الصمام الميترالي نحو الأذين الأيسر عند انقباض القلب). وفي هذه الحالة تكون المضاعفات نادرة ويكون العلاج بالمضادات الحيوية.

وباختصار يمكن القول، إن وخز وألم الذراع اليسرى يستلزم حتماً عناية طبية، لكنه في الغالب ليس أمراً خطيراً أو مهدداً للحياة، خاصة إذا لم يكن مصحوباً بألم في الصدر.

## أغذية تنظم السكر في الدم

داء السكري مرض يجعل صاحبه غير قادر على استعمال السكر الآتي من الطعام فيبقى عالياً في الدم، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تداعيات خطيرة تحل بأهم أعضاء الجسم: القلب، والعينان، والكليتان، والجهاز العصبي والدوراني. لا شك في أن ضبط مستوى السكر في الدم يعتبر حجر الأساس لمنع حدوث اختلاطات الداء السكري، ويتم ضبط السكر بناء على الثلاثي الآتي: الحمية، والادوية، والنشاط البدني. هناك بعض الأغذية تملك أهمية أكثر من غيرها كونها تساعد في تحسين مستوى السكر في الدم. وفي ما يأتي أهمها:

- **البقدونس**: في دراسة أجريت على مجموعتين من الفئران المصابة بالداء السكري، الأولى أعطيت البقدونس يومياً، أما الثانية فلم تتناوله قط. وعند قياس ومراقبة مستوى السكر لدى المجموعتين، سجل العلماء هبوطاً في سكر الدم عند الفئران التي أكلت البقدونس، في حين لم يلاحظ هذا الأمر عند فئران المجموعة الثانية.
- **عشبة الحلبة**: التي استخدمت قبل مئات السنين من أجل خفض مستوى السكر في الدم، وهناك دراسات أوضحت فائدتها على هذا الصعيد، من بينها دراسة قام بها جابر بن سليم القحطاني في قسم العقاقير في جامعة الملك سعود، وجاءت نتيجة الدراسة لتبين أن للحلبة تأثيراً جيداً في خفض مستوى السكر في الدم.
- **البصل**: الذي يملك تأثيرات مميزة، من بينها قدرته على خفض مستوى السكر في الدم بسبب احتوائه على مركب الغلوكوزين الذي يضاهي بمفعوله فعل هورمون الأنسولين الذي يعمل على تنظيم مستوى سكر الدم.
- **الخيار المر**: وقد عرف هذا النبات منذ أمد بعيد بأنه مفيد للمصابين بالداء السكري، بل إن الباعة ينادون عليه بخاصيته المضادة للسكري لجلب انتباه الناس إليه. وفي الواقع كشفت بحوث على الخيار المر أنه يحتوي على بيبتيدات تملك تركيباً يشبه هورمون الأنسولين.
- **التفاح**: وهو فقير بالطاقة لكنه غني بالألياف التي تحول دون حصول قفزات فجائية في مستوى السكر في الدم.
- **الأفوكادو**: وهو يبطئ من عملية الهضم، ويساعد على منع حصول ارتفاعات سريعة في مستوى السكر في الدم.
- **بذر الكتان**: وهو مصدر جيد لمعدن المغنيزيوم الذي يلعب دوراً مهماً في تنظيم مستوى السكر في الدم من خلال حض الخلايا على امتصاص هورمون الأنسولين.
- **الخس**: كشفت بحوث عليه أنه يساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم. والمعروف عن الخس أنه يحتوي على مادة لاكتوماريوم التي تساعد في

تهدئة الأعصاب وفي التخلص من الأرق.

- **الجرجير:** ويساعد أكله على خفض مستوى السكر في الدم من طريق إبطاء امتصاص السكر من جانب الأمعاء.
- **الكزبرة:** وهي تعمل على تنشيط البانكرياس لحضها على طرح هورمون الأنسولين المنظم لسكر الدم.
- **الترمس:** ويشتهر بغناه بالألياف الغذائية التي تحد من امتصاص السكر الناجم عن تحلل النشويات والسكريات.
- **الجنسينغ:** وقد وجد العلماء أن تناوله قبل الأكل يساهم في خفض مستوى السكر في الدم.

## أغذية مثيرة للصداع

هل تعاني من الصداع؟ لا تستعجل في البحث عن دواء لتسكينه، ولا تذهب بعيداً في توزيع الاتهامات، فقد تكون الأغذية التي تشعل الإصابة بالصداع.

أصبح الصداع سمة من سمات هذا العصر، وهو يزداد مع التقدم في العمر، وقد يكون مسؤولاً عن الأرق والحرمان من نعيم النوم.

لا شك في أن هناك استعداداً وراثياً يمهد للمعاناة من الصداع، كما أن هناك عوامل مختلفة تساهم، في شكل أو آخر، في اشعال فتيل الصداع، وكلما كان الاستعداد الوراثي قوياً، كانت تلك العوامل أكثر ميلاً في إثارة الصداع. وإذا كنا لا نستطيع التحكم ببعض العوامل مثل تبدلات الطقس، والضوء المبهر، والروائح القوية، والعادة الشهرية، فإن الغذاء هو من أسهل العوامل المثيرة للصداع الذي يمكن التحكم به.

أما في شأن نسبة الصداعات الناتجة من عوامل غذائية فليس هناك احصاء دقيق حولها، فهناك دراسات تفيد بأنها تتأرجح بين 5 إلى 20 في المئة، في المقابل هناك باحثون آخرون يؤكدون ان نسبة العوامل الغذائية تتجاوز حدود الخمسين في المئة.

لكن، ما هي الأغذية الأكثر ميلاً لقدح الصداع؟

هناك حزمة كبيرة من الأغذية المحرضة للصداع، أشهرها:

- الجبن، واللبن الرائب، والكريما الحامضة، ما عدا جبن الحلوم، والجبن الأميركي، والجبن الكامل الدسم.
- المشروبات المنبهة الحاوية على مادة الكافيئين، كالقهوة، والشاي، والأشربة الغازية، والشاي المثلج. وقد تكون مادة الكافيئين هي التي تقف وراء الصداعات الصباحية، خصوصاً عند مدمني شرب القهوة.
- اللحوم المقددة والمعالجة بنيتريت الصوديوم أو بالنيتريت، كالسجق، والنقانق، والبسطرمة، واللحم المملح والمعالج.
- الشوكولاتة.
- المكسرات.
- الفواكه الحامضية مثل البرتقال، والليمون.
- السكر المحلي الأسبارتام، وقد يكون هذا من أهم مثيرات الصداع عند نسبة كبيرة ممن يشكون صداع الشقيقة.
- بعض منتجات الخبز، مثل خبز العجينة الحامضة، والخبز البيتي المخمر.
- بعض الخضر مثل الفول والفاصولياء البيضاء.
- البوظة، وهي سبب شائع مثير للصداع.
- المواد المضافة إلى الأطعمة كالمنكهات، والملونات، ومكسبات الطعم.

ما العمل أمام الصداعات الناتجة من الأغذية؟

قبل كل شيء لا بد من تحديد هوية الأطعمة المثيرة للصداع من أجل حذفها من قائمة الوجبات، وتساعد القائمة المذكورة أعلاه في تحقيق الغرض المطلوب، ويطاول الحذف كل الأغذية المتهمة لمدة شهر كامل، وفي حال خمود الصداع، يمكن صاحب العلاقة أن يضيف واحداً من تلك الأغذية مرة كل أسبوع، فإذا عاد وجع الرأس، يمكن عندئذ كشف هوية الغذاء وبالتالي تفاديه. ولا بد من الإشارة هنا إلى نقطة في غاية الأهمية لا يجب إغفالها هي أن الصداع لا يأتي فوراً بعد تناول الطعام المتهم، بل قد تستغرق عودته مدة قد تبلغ 24 ساعة. وفي هذا النطاق ينصح بعض الخبراء بتناول المزيد من السمك مع بعض الزنجبيل من أجل المساعدة على تطويق الصداع عند البعض.

# محاذير استخدام أوعية الطعام البلاستيكية على الصحة العامة

ازدادت في الآونة الأخيرة نسبة الإصابة بالعديد من الأمراض التي يصعب تحديد أسبابها، إلا أنه يشار بأصابع الاتهام الى تغير في أنماط السلوك الغذائي نتيجة التطورات الصناعية الجديدة التي غزت جُل الحياة العصرية الحديثة، الأمر الذي أدى إلى ازدياد نسب حالات الأمراض السرطانية، وهي حالات يمكن تقليلها أو الوقاية منها، بتغيير أنماط السلوك وطرق حفظ الأطعمة الغذائية.

وأثار باحثون في جامعة سينسينتي بالولايات المتحدة موضوع الآثار الضارة للمواد الكيميائية الموجودة بكثرة في البلاستيك؛ حيث إن تعريض القوارير البلاستيكية للغلي بالماء الساخن يسبب تحلل وخروج مواد كيميائية ضارة بنسبة تفوق 55 ضعفا عند استخدامها بعد ذلك، مقارنة بعدم غليها أصلاً. وعزا الباحثون الأميركيون ذلك إلى وجود مادة بيسفينول "Bisphenol A" في القوارير البلاستيكية، المستخدمة في صناعة رضاعات الأطفال وتعبئة المياه المعدنية، والغازية، والعصائر وتغليف الأطعمة وغيرها الكثير مما هو مُستخدم في الحياة اليومية.

كما اكتشف الباحثون أن البلاستيك في حال تعرضه لدرجات حرارة عالية أو منخفضة تنتج عنه مادة الدايوكسين، التي تعتبر أكثر المواد سمية للخلايا البشرية، وهذه المادة بعد أن تلوث الشراب أو الطعام تنتقل إلى المعدة، وتنتهي في خلايا الجسم، مسببة أنواعاً مختلفة من السرطانات، لا سيما سرطانات الثدي والرئة والغدد الليمفاوية.

وينصح عند استخدام الأوعية البلاستيكية اتباع الإرشادات التالية:

- استخدام بلاستيك عديد الإيثلين في تعبئة الأغذية المحتوية على دهون كاللحوم والدواجن المبردة والمجمدة والزبدة، وتجنب تخزينها داخل أوعية مصنوعة من البلاستيك غير المخصص لها، فترة طويلة.
- عدم وضع الأغذية الساخنة في أطباق بلاستيكية، بما فيها الأطباق المصنوعة من الميلامين، تجنباً لحدوث تفاعلات بينهما، ويفضل استعمال أدوات المطبخ المصنوعة من الزجاج.
- تجنب استخدام العبوات البلاستيكية التي تكون فيها المادة الملونة غير ثابتة، أو تتأثر بالأحماض والزيوت والحرارة في حفظ الأغذية التي توضع فيها.
- عدم تسخين الأغذية داخل الميكروويف باستخدام أطباق بلاستيكية.
- عدم لف الأغذية بالغشاء البلاستيكي اللاصق قبل تسخينها داخل الميكروويف.
- تجنب تخليل الخضراوات، كاللفت والخيار والجزر في عبوات بلاستيك ملونة لم تصنع خصيصاً لهذا الغرض.
- في حال شرائك عبوة الماء البلاستيكية لا تقم بإعادة تعبئتها أو تجميدها في الفريزر.

لذلك تعتبر مجموعة بايركس cook & store حلا سحريا لكل هذه المشكلات، حيث أنها نجحت في توفير الطهي الآمن والتخزين الصحي.

كما ظهر العديد من الماركات العالمية أيضا تحارب هذه الظاهرة وتحاول توفير التخزين الآمن والصحي للأطعمة، فهي تراعي شروط السلامة وتخضع للفحص في معامل عالمية للتأكد من جودتها .

من هنا على ربات البيوت والعاملين في المطابخ توخي الحذر من استخدام العلب البلاستيكية. كما عليهن مراعاة شروط السلامة عند استخدامها والإقبال على المنتجات الخالية من المواد السامة لضمان التخزين السليم.

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## دماغ الرجل ودماغ المرأة

**هل من فرق بين دماغ الرجل ودماغ المرأة؟ وشكراً.**

**د.د.ف**

**عمان/الأردن**

السؤال غير واضح والهدف منه أيضاً غير واضح. ومع ذلك أرى لزاماً علي أن أجيب على هذا السؤال بطريقة أو بأخرى ومن الناحية العلمية.

أشار عدد من الدراسات إلى وجود فرق طفيف بين دماغ المرأة والرجل من الناحية التشريحية والوظيفية. ومن هذا المنطلق قد يختلف علاج الاكتئاب والفصام، نوعاً ما، عند الرجل وعند المرأة.

وهنالك حقائق عديدة يجب أن اذكرها، وهي:

- دماغ المرأة اصغر حجماً من دماغ الرجل.
- هنالك فرق تشريحي وكيميائي ووظيفي بين دماغ الرجل ودماغ المرأة.

واكثر التغيرات والفروق تحدث في المناطق المتخصصة: اللغة، الذاكرة، العاطفة، النظر، والسمع. ومع كل هذه الحقائق فإنها ما زالت تحت الدراسة والنقاش.

## الحامل والأمراض المعدية

**أنا حامل في شهري الثاني وأعمل مدرسة في الصفوف الابتدائية، ما هي الأمراض التي يجب الحذر منها في حال اصابة أحد التلاميذ بها؟ ولكم الشكر.**

**م.ح.ع**

**الخليل/فلسطين**

معروف أن النساء اللواتي يعملن في مجال التدريس والصحة والبيع .. معرضات اكثر من غيرهن من النساء للإصابة بالأمراض المعدية (وخصوصاً الفيروسية) التي تصيب الأطفال، وذلك بحكم الاختلاط المباشر مع الأطفال.

ومعروف أيضاً أن إصابة المرأة الحامل بفيروسات "الحصبة الألمانية" Rubella و"جدري الماء" Chickenpox، قد يؤدي إلى الاجهاض أو الى ولادة طفل مصاب بتشوهات خلقية.

ومن حسن الحظ أن معظم النساء لديهن مناعة طبيعية ضد هذه الفيروسات أو مناعة مكتسبة نتيجة تلقيهن التطعيم ضد هكذا فيروسات قبل الحمل.

لذلك في حال وجود أدنى شك بأن أحد تلميذاتك مصابة بإحدى هذه الفيروسات، أنصحك باستشارة الطبيب بأسرع وقت ممكن. ويفضل أن تكوني على علم بجميع التطعيمات واللقاحات التي تلقيتها قبل الحمل، واتمنى لك السلامة.

## زيت السمك وسرطان الغدة الدرقية

**أبلغ من العمر 46 عاماً، وأعاني من سرطان الغدة الدرقية، واتلقى علاجاً كيميائياً. قيل لي أن العلاج بالمواد الكيميائية يضعف جهاز المناعة، ونصحني اصدقائي بتناول حبوب زيت السمك. فهل تنصحون بذلك؟ وشكراً.**

**هـ.ف.ت**

**عمان/الأردن**

اشار بعض الدراسات إلى أنه يمكن استخدام أومغا3 في الوقاية من السرطان بشكل عام. غير أن بعض الدراسات الحديثة أشارت الى أن زيت السمك قد يضعف فعالية العلاج الكيميائي،لذلك يفضل عدم وصف زيت السمك للمرضى الذين يتعرضون للعلاج الكيميائي.

## الحامل والسفر

**هل يجوز للحامل السفر لمسافات طويلة، سواء كان ذلك براً أو جواً؟ وشكراً.**

**سميرة الدلو**

**بيت لحم/فلسطين**

يجوز للحامل في معظم الحالات السفر في جميع وسائل النقل. ومع ذلك إن كنت تنوين السفر لمسافة طويلة جداً فيفضل استشارة طبيبك الخاص عن الاحتياطات الواجب اتخاذها.

ومعروف أنه باستطاعة أغلب النساء الحوامل السفر بأمان قبل موعد الولادة بأسابيع قليلة. أما في حال كون

# عيادة بلسم

السفر يشكل خطراً على حالتك تحديداً فيفضل تأجيل السفر. وأفضل وقت للسفر هو خلال مدة منتصف الحمل (14-28 أسبوعاً من الحمل). كذلك فإنه من المعروف أن بعد الأسابيع 28 من الصعب على المرأة الحامل الجلوس لفترة طويلة. كذلك فإنه خلال فترة منتصف الحمل يكون "غثيان الصباح" قد تلاشى. ومع كل ذلك فكلما كانت مسافة السفر أقصر كلما كان الوضع اكثر احتمالاً للحامل.

## أسباب الاكتئاب عديدة ومتنوعة

**■ ما سبب اصابة الشخص بالاكتئاب؟ وأكون شاكراً لو اجبتموني على هذا السؤال في العدد القادم من مجلة "بلسم" الحبيبة. ولكم الشكر والاحترام.**

**ج.ف.ش**

**نابلس/فلسطين**

● اكثر النظريات ترجح أن السبب الرئيسي الذي يقف وراء اصابة الانسان بالاكتئاب هو انخفاض مستوى الناقلات العصبية في الدماغ، وأهمها "السيروتونين" و"النورأدرينالين". والناقلات العصبية هي عبارة عن مواد كيميائية تستخدم لتحقيق الاتصال بين الخلايا العصبية.

وهنالك عوامل تساعد على حدوث هذه التغيرات الكيميائية، في الدماغ، وهذه العوامل هي:

- الايذاء الجسدي والجنسي والعاطفي في سن الطفولة (وهذا كله قد يؤدي الى اصابة الطفل مستقبلاً بالاكتئاب).
- يؤدي تناول بعض الأدوية إلى تأثيرات جانبية، منها اصابة الشخص بالاكتئاب (وأحسن مثل على ذلك الأدوية الخافضة لضغط الدم الشرياني).
- تؤدي الخلافات العائلية المزمنة إلى اصابة بعض افراد العائلة بالاكتئاب.
- قد يؤدي فقدان شخص عزيز إلى اصابة أقاربه واحباؤه بالاكتئاب.
- قد يلعب العامل الوراثي دوره في اصابة الشخص بالاكتئاب.
- قد يؤدي الاحباط أو فقدان وظيفة معينة أو تدني الحالة المادية إلى اصابة الشخص بالاكتئاب.
- الإصابة بأمراض مزمنة أو خطرة قد يؤدي إلى الاصابة بالاكتئاب.
- الادمان على المخدرات والكحول يؤدي إلى اصابة 31 في المئة من المدمنين بالاكتئاب.
- الشيخوخة والوحدة والاحباط كلها قد تؤدي إلى اصابة الشخص المسن بالاكتئاب.

## الأطعمة ومرض الزهايمر

**■ هل هنالك حمية خاصة يجب أن يتبعها الإنسان (وتحديداً الدهنيات) كي لا يصاب بمرض "الزهايمر". وشكراً.**

**كفاح عوض**

**القدس/فلسطين**

● قد يساهم الطعام الغني بالدهنيات والشحوم في زيادة خطر إصابة الإنسان بالخرف من نوع "الزهايمر". علماً أن السبب الرئيسي لإصابة الإنسان بهذا النوع من الخرف يقع على عاتق مورثات (جينات) معينة.

غير أن دراسة حديثة، أجريت في الولايات المتحدة، بينت أن خمسة في المائة من الامريكيين فوق سن 65 عاماً، يعانون من مرض الزهايمر. في حين أن واحداً في المئة فقط من الناس في الصين ونيجيريا، فوق سن 65 عاماً، يعانون من هذا المرض. ويرجع ذلك إلى أن الأطعمة في هاتين الدولتين تحتوي على نسبة أقل من الدهنيات والشحوم، مقارنة مع الأطعمة في الولايات المتحدة الأمريكية.

## الثياب الداخلية وتجلط الدم

**■ هل تساهم الثياب الداخلية (الاندروير) الضيقة (المشدودة) في إصابة المرأة التي تعاني من الدوالي بتجلط الدم؟ وشكراً لكم.**

**د.د.ل**

**الخليل/فلسطين**

● قد تساهم الثياب الداخلية Underwear الضيقة

في تكون الجلطات في الأوردة العميقة Deep Vein Thrombosis في منطقة الأطراف السفلى (الساقين) وفي حال انفصال هذه الجلطات من تجويف الوريد ونقلها الى مكان آخر، فإنها تصل أول ما تصل إلى الرئة، حيث قد تؤدي إلى إصابة المرأة بالجلطة الرئوية، وهي حالة خطيرة جداً، وقد تكون مميتة.

لذلك على المرأة طريحة الفراش والنساء الحوامل، والنساء بعد خضوعهن لعمليات جراحية تجنب استخدام ثياب داخلية ضيقة.

## فوائد بذر الكتان

■ **هل يستخدم بذر الكتان لتنحيف الجسم وعلاج العقم؟ وشكراً.**

**ك.د**

**الخليل/فلسطين**

● يعتبر بذر الكتان من المصادر الرئيسية للحوامض الدهنية الغنية بأوميغا3. وله فوائد صحية جمة. وتبلغ نسبة أوميغا3 في بذر الكتان ضعفها في زيت السمك. ويؤدي تناول بذر الكتان بمقدار ملعقة كبيرة يومياً إلى تقوية شعر الجسم والأظافر والجلد، وتقلل مستوى الكولسترول في الدم، اضافة إلى أنها تخفض ضغط الدم الشرياني.

وتبين أيضاً أن تناول بذر الكتان يقي من الاصابة، بالتهاب المفاصل والسرطان.

واشارت دراسة حديثة إلى أن تناول بذر الكتان يحافظ على الوزن الطبيعي للجسم.

ويمكن ترتيب فوائد بذر الكتان كالآتي:

- علاج سرطان الكولون والثدي.
- علاج حب الشباب والاكزيما وقشرة فروة الرأس.
- علاج الربو (الازتما الرئوية) وداء السكري.
- تخفيض مستوى ضغط الدم الشرياني ومستوى الكولسترول في الدم.
- علاج التهاب المفاصل الرثياني Rheumatoid Arthritis.
- يحسن فعالية جهاز المناعة.
- يخفض وزن الجسم (البدانة).
- يعالج مشاكل العقم لدى الجنسين، لأنه يحسن من وظيفة الرحم والجهاز التناسلي الانثوي، ويحافظ على سلامة الحيوانات المنوية لدى الرجل.
- علاج امساك الغائط.
- علاج اوجاع الدورة الشهرية.

وللاستفادة من بذر الكتان يجب مضغه جيداً، وإلا خرج مع الغائط (البراز) كامل التكوين (كما هو)، وتبلغ الجرعة اليومية الموصى بها لجميع أنواع الأمراض ألف مليغرام مرتين أو ثلاث مرات يومياً. أما بالنسبة للنساء الحوامل والمرضعات والأطفال فيجب تناوله باعتدال (49 مليغرام مرتين يومياً). ويمنع تناول الأطفال تحت سن 18 شهراً، لبذر الكتان أو زيته.

كذلك من الممكن تناول زيت بذر الكتان للحصول على الفوائد الصحية المذكورة اعلاه، ويمنع استخدامه للقلي.

## ردود خاصة

■ **الأخ: ت.هـ.ف.**

**نابلس/فلسطين**

● لا تؤدي ممارسة العادة السرية إلى الحمل. إذ أنه لكي يتم الحمل يجب دخول السائل المنوي إلى المهبل، وفي حالة ممارسة العادة السرية، فلا يوجد هنالك سائل منوي.

■ **الأخ: أبو رامي.**

**عمان/الأردن**

● يحدث "الحمل العذري" في حال قذف السائل المنوي على الجهاز التناسلي الخارجي للمرأة (دون الإيلاج) وقد ينجح أحد الحيوانات المنوية في دخول تجويف المهبل ومن ثم تجويف الرحم وانبوب فالوب حيث يتم تلقيح البويضة.

■ **الأخ: ق.ق.ل.**

**الكرك/الأردن**

● يفضل عدم ممارسة الجنس في حال كون المرأة (التي تتناول حبوب منع الحمل) على وشك تناول مضادات حيوية، لأن بعض المضادات الحيوية يضعف مفعول حبوب منع الحمل.

# ثابت بن سنان.. موسوعة طبية في عصره

إعداد: صالح صديق



**ثابت بن سنان هو أبو الحسن ثابت بن سنان بن ثابت بن قرة، المتوفي سنة 365هـ، (وفي رواية أخرى سنة 288هـ) طبيب ومؤرخ بغدادي، جمع بين عدد كبير من العلوم الانسانية والتطبيقية، فكان مؤرخاً وفيلسوفاً وأديباً. كما كان طبيباً وفلكياً ورياضياً، وكانت له بصمات واضحة في تلك العلوم والفنون.**

ولد ابن سنان في أسرة اشتهرت بالعلم والطب، وترعرع في بغداد حاضرة الخلافة العباسية، ومركز العلم آنذاك. كان أبوه سنان طبيباً ماهراً، عينه الوزير أبو عيسى بن الجراح مشرفاً على علاج المساجين في سجون الدولة، وتوفير الدواء والرعاية الصحية لهم، وخوله ادارة البيمارستانات (المستشفيات) ببغداد وغيرها من المدن العراقية، فكان يقوم بعمله بمهارة وإتقان جعله موضع الخليفة المقتدر بالله.

كان جد ثابت بن سنان الطبيب المعروف "ثابت بن قرة" الذي برز كواحد من أكبر الأطباء والمترجمين في القرن الثالث الهجري،وتميز بالبراعة والذكاء، وقد روى عنه حفيده "ثابت بن سنان" قصة طريفة مؤداها أنه كان يمر في طريقه دائماً بجزار يبيع اللحم، وكانت له عادة غريبة، فهو يقطع شرائح الكبد، ويضع عليها الملح ثم يتناولها نيئة. وتوقع ثابت له أن يصاب بأذى، فجهّز الدواء اللازم له، وكان يحمله معه كلما مر عليه. وفي أحد الأيام مر ثابت بالجزار فسمع صراخاً وعويلاً، فأدرك أنه صار إلى ما توقعه له، وعندما سأل

عن الخبر قيل له: إن الجزار قد مات، فطلب الدخول عليه، وعلى الفور بدأ بتنشيط نبض الرجل وأعطاه الدواء الذي أعده خصيصاً له، وسرعان ما أفاق الرجل وبدأ يستعيد نشاطه وحيويته.

عاصر ثابت بن سنان عدداً كبيراً من الخلفاء العباسيين، وكانت له مكانة وحظوة في بلاط كثير منهم، وجعل علمه وخبرته ومهارته في خدمتهم، فاتصل بالخليفة الراضي، كما خدم الخليفة المتقي بالله، وكذلك الخليفة المستكفي بالله، والخليفة المطيع.

## مكانته العلمية

اضافة الى جمعه عدداً من العلوم الانسانية والتطبيقية، كان ثابت طبيباً نبيلاً، اطلع على كتب الأقدمين، وأضاف إليها خبراته ومشاهداته العديدة. وقد ساعده على التبحر في علوم الطب أنه نشأ في أسرة توارثت هذا العلم، وقد سلك فيه مسلك جده في نظره في الطب والفلسفة.

ولم يمنع اشتغال ابن سنان بالطب من اشتغاله بعلم آخر بعيداً تماماً عن مجال الطب، وهو علم التاريخ.

وقد وضع كتاباً مشهوراً في التاريخ، أخذ عنه كثير من المؤرخين الذين جاءوا من بعده، وكان كتابه هذا يسجل فترة مهمة من التاريخ الإسلامي في العصر العباسي، بدأه من خلافة المقتدر بالله وانتهى قبيل وفاته بعامين، وقد جعله ذيلاً على "تاريخ الطبري"، ونسج فيه على منواله، واتبع طريقته في التصنيف، إلا أن هذا الكتاب فُقد، ولم يصل منه سوى بعض النتف. ولكن تظل مهنة الطب هي المسيطرة على فكره وثقافته، وبدا جلياً تأثره الواضح بمهنته كطبيب، فكان يهتم بالأخبار الطبية الطريفة، فينساب قلمه في وصفها شارحاً ومحللاً، من ذلك قوله: "حدثني جماعة من أهل الموصل ممن أثق به أن بعض بطارقة الأرمن أنفذ في سنة 352هـ إلى ناصر الدولة رجلين من الأرمن ملتصقين".

واهتم ثابت بوصف صفة التصاق التوأمين، وكيفية تحركهما وتناولهما الطعام، ويتحدث عن اختلاف طبائعهما وتباين مزاجهما، واختلافهما في الميول والاهتمامات.

وفي موضع آخر قال: "رأيت في صدر أيام المقتدر ببغداد امرأة بلا ذراعين ولا عضدين، وكان لها كفان بأصابع تامة معلقتان رأس كتفيها لا تعمل بهما شيئاً. وكانت تعمل أعمال اليدين برجليها ورأسها، تغزل برجلها وتمد الطاقة وتسويها وتسرّح امرأة برجليها".

وكان ثابت بن سنان أستاذاً للعديد من الدارسين والأطباء، وكان يدرس كتب أبقراط وجالينوس. كما شارك في ترجمة كثير من الكتب الطبية من اللغات السريانية واليونانية وشرحهما وإضافة معلومات جديدة إليهما.

## مؤلفاته

صنف ثابت بن سنان نحو 150 كتاباً، منها في مجال الطب الكتب الآتية:

- الذخيرة في علم الطب.
- كتاب في النبض.
- كتاب وجع المفاصل والنقرس.
- كتاب أصناف الأمراض.
- كتاب في الوقفات التي في السكون الذي بين حركتي الشريان المتضادتين.
- كتاب في الحصى المتولد في الكلى والمثانة.
- كتاب في مساءلة الطبيب للمريض.
- رسالة في الجدري والحصبة.
- كتاب كناه المعروف بالذخيرة.
- مقالة في صفة كون الجنين.
- كتاب تهذيب الأخلاق.

وفي الكتاب الأخير (تهذيب الأخلاق) تحدث فيه عن علم الأخلاق، وأحياناً كثيرة عن الطب النفسي، بوصفه علماً ضرورياً، وأكثر شرفاً من الطب الجسماني نفسه.

وقد قسّم ثابت كتابه هذا الى سبعة أبواب: كان الباب الأول عبارة عن مقدمات شرح فيها موقع علم الاخلاق، وتناول في الثاني اصول الأخلاق، وتحدث في الثالث عن الفضائل والرذائل. وكان الباب الرابع في الاستدلال على ما خفي وكمن في الأخلاق، والخامس عن صناعة الطب وارتباطها بالأخلاق، والسادس عن مظاهر علاج النفس، والسابع عن الطب التطبيقي.◆◆



### مع بدء العام الدراسي الجديد

# كيف نعتني بالأطفال قبل وبعد الدخول إلى المدرسة؟

إعداد: سعاد علي

" مع صدور هذا العدد من "بلسم" يتوجه مئات الألوف من الطلبة الى مدارسهم، ليبدأوا سنة دراسية جديدة .. منهم من انتقل الى مرحلة دراسية أخرى، ومنهم من استمر في المدرسة نفسها. ومن بين هؤلاء عشرات الألوف من الأطفال يرتادون المدرسة لأول مرة، مع ما يصاحب هذه النقلة في حياة الطفل والأسرة، من قلق يدعو الى الانتباه والمعالجة، على الصعد التربوية والنفسية والصحية.

ودخول الطفل الى المدرسة لبدء مشوار التعليم، وبناء المستقبل يعتبر أهم حدث في حياته. فالمدرسة بالنسبة له غامضة يغلفها الشعور بالخوف والرهبة، لأنه سيبتعد، ولو لساعات قليلة يومياً، عن والديه وأهله. وهذا الخوف نابع من كونه سيفقد رعاية والديه ومحبتهم. وهنا يأتي دور الأهل، بالتعاون مع المدرسة، لإزاحة هذا الاحساس وترغيب الطفل بالمدرسة.

## قواعد وأسس مهمة للطفل ولوالديه

ولمساعدة الوالدين على مواجهة هذه المرحلة المصيرية في حياة طفلهم، يرى الاختصاصيون التربويون في الأسس والقواعد الآتية، وسيلة ناجعة لينشأ طفلهم في بيئة صحية سليمة من جميع النواحي:

**أولاً: مسؤولية الأهل لإعداد الطفل للمدرسة وتتمثل في:**

- تدريب الطفل على النوم والاستيقاظ المبكر قبل بدء الدراسة بوقت كافٍ ليقبل على المدرسة بنشاط وحيوية.
- القيام بتمارين رياضية خفيفة بعد الاستيقاظ لتنشيط الدورة الدموية.
- العناية بتناول وجبة فطور مغذية متكاملة وذات عناصر غذائية متوازنة مناسبة لسن الطفل.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية والاستحمام اليومي بالماء والصابون، وقص الأظافر والشعر بانتظام.
- العناية بنظافة ملابس الطفل الداخلية والخارجية وث ياب الرياضة والأحذية بأنواعها.
- الحرص الشديد على تدريب الطفل على غسل يديه باستمرار قبل الأكل وبعده، وبعد اللعب وبعد استخدام الأدوات المدرسية كالأقلام والألوان والصلصال، وبعد الخروج من دورة المياه وقضاء الحاجة.
- تعويد الطفل على استخدام أدواته الشخصية وعدم تبادلها مع أي شخص مثل: (المشط والمنشفة وفرشاة الأسنان).
- العناية بالأسنان وتنظيفها بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة طعام، وخصوصاً الحلويات والعصائر.
- تعويد الطفل على العناية بجسمه وعدم العبث بالأدوات الحادة وإدخالها في الأذن أو الأنف أو العين وحمل الحقيبة بطريقة صحيحة.
- تعويد الطفل على تجنب ما يسبب له أي أذى، إذا كان لديه حساسية من الغبار أو الطباشير أو الأصباغ أو التراب وتعريفه بكل ما يضره وينفعه.
- تعويد الطفل على السلوكيات التربوية الحميدة كالصدق والأمانة والاستقامة والتعاون، وملاحظة أي تغيير يطرأ عليه سلبياً أو ايجابياً والتعاون مع المدرسة لتشجيعه أو منعه من الاستمرار فيه.

**ثانياً: ما يجب أن يتعلمه الطفل للمحافظة على نفسه داخل المدرسة:**

- تنمية روح المسؤولية لدى الطفل ليكون شخصاً مسؤولاً في المستقبل، وذلك بالتعاون مع زملائه ومعلميه ومعرفة واجباته وحقوقه كطالب.
- تعريف الطفل بجسده وخصوصيته وتنبيهه إلى ضرورة المحافظة عليه ومقاومة ومنع أي شخص يحاول إيذاءه جنسياً أو جسدياً.
- المحافظة على النظافة الشخصية في: (الزي المدرسي وثوب الرياضة وغسل اليدين وتسريح الشعر وتنظيف الأسنان).
- الحرص على توفير وجبة غذائية متكاملة العناصر تكفي الطفل أثناء اليوم الدراسي (طعام، حليب، عصير، ماء، وجبة خفيفة) وتجنب اللحوم لاحتمال فسادها.
- الاهتمام بحقيبة المدرسة ومحتوياتها ونظافتها وجودة الأدوات المستعملة ( دفاتر، أقلام، ألوان).
- مراعاة حمل الحقيبة بصورة صحية لا تؤذي جسم الطفل، بحيث تحمل على الظهر للحفاظ على توازن الجسم.
- الحرص على الهدوء والنظام واتباع التعليمات المدرسية الخاصة بالصف والطابور وأوقات اللعب.
- تجنب اللعب العنيف وكثرة المزاح بالأيدي والأرجل مع الزملاء في ساحة المدرسة وداخل

الفصل، وعدم رفع الصوت واحترام الآخرين ليكسب احترامهم.

- تجنب العبث بالأدوات المدرسية وإدخالها في الفم أو الأذن أو العين أو المزاح مع الزملاء بها .
- تعويد الطفل على تبليغ مسؤولي المدرسة عن حالته الصحية إذا كان مريضا أو إذا كان لديه دواء يتناوله ولديه جرعة أثناء اليوم الدراسي لمتابعته وحمايته من التعب ومما يؤذيه .
- الحرص على عدم نزع الملابس الشتوية وتعريض جسمه للتيارات الهوائية أثناء الشتاء قبل العودة للمنزل.
- تعويد الطفل على تجنب الازدحام والتجمعات منعاً لنقل العدوى بين الزملاء، وخصوصاً اذا كان يعاني من أعراض أمراض البرد كالرشح والسعال.
- تشجيع الطفل على التعبير عن آرائه بحرية مع معلميه والتحدث عن مخاوفه أو مشاكله معهم ليتم حلها في الوقت المناسب.
- تدريب الطفل على المحافظة على الأثاث المدرسي والمبنى ومحتوياته والفصل والساحة، وعدم العبث بها أو إتلافها لأن المدرسة تعتبر بيته الثاني.

وعموماً يجب أن يعمل البيت مع المدرسة بشكل متكامل، وذلك بمداومة زيارة أولياء الأمور للمدرسة بشكل دوري للتعاون وتبادل الآراء والمقترحات، فيما يخدم مصلحة الطفل وحل مشاكله وإعداده لمستقبل مشرق.

## العناية الصحية بالطفل

وللمساعدة في التخطيط لعام دراسي صحي خال من الأمراض، أجاب عدد من أطباء الصحة المدرسية على الاسئلة الصحية الآتية التي قد تشغل بال أمهات الأطفال:

### كيف يمكنني الاقلال من قلق طفلي من بدء الدراسة؟

- من أجل مرحلة انتقالية سعيدة وصحية، لا تنتظري حتى ليلة بدء الدراسة كي تقومي بإعداد نظام صحي وغذائي، لم يكن متبعاً. وحاولي البدء بتعديل أوقات النوم والاستيقاظ قبل بضعة أسابيع من بدء الدراسة، ولكن قومي بتعديلها بصورة تدريجية، حتى تكون مبكرة كلما اقترب اليوم الدراسي الأول. وإذا كان طفلك يعاني من حالة صحية مزمنة تتطلب العلاج، مثل الربو أو السكري أو حساسية من طعام محدد، عليك اعلام المدرسة بذلك.

ربما يخاف الأطفال من التطعيم، الذي يعد جزءاً مهمّا من عادات العودة إلى المدرسة، لكن يجب عليك أن لا تقومي بانتزاعهم وهم يركلون ويصيحون إلى عيادة الطبيب. قومي بتهدئة مخاوف الأطفال من خلال التحدث إليهم عن المزايا الصحية للقاح حتى يفهموا أهمية هذه العملية وتقل مخاوفهم تجاهها. وتأكدي أن أوقات التطعيم مناسبة وقومي بسؤال مقدم العناية الصحية عن اللقاحات الأخرى التي ربما تكون مرشحة لكنها ليست ضرورية مثل لقاح الإنفلونزا.

### كيف تنتشر الأمراض بين أطفال المدرسة؟

- تنتقل نزلات البرد والإنفلونزا من شخص لآخر من خلال الرذاذ المتطاير خلال عملية التنفس. وتدخل الفيروسات الجسم من خلال العين أو الفم أو الأنف. ومن الممكن أن يؤدي العطس إلى انتشار آلاف الجسيمات المعدية في الهواء بسرعة 200 ميل (322 كلم) في الساعة، كما يمكنها أن تنتقل مسافة ثلاثة أقدام (90 سم). وإذا لم يقم الأطفال بتغطية أفواههم أو قاموا بالعطس على أطفال آخرين أو شيء ما، مثل مقبض الباب، ثم قام الأطفال الآخرون بلمسه ثم قاموا بالمسح على أنوفهم أو أفواههم، فإن ذلك يزيد احتمال إصابتهم بالمرض سريعا.

### ما أفضل طريقة لحماية طفلي من الإصابة بمرض من المدرسة؟

- من الضروري تعليم الأطفال أن يقوموا بغسل أيديهم قبل الأكل وبعد اللعب في الخارج واستخدام غرفة الاستراحة. ويعد غسل اليدين من أفضل الطرق لمنع الإصابة بالأمراض. وإذا ما قام الآباء بالحث على القيام بذلك داخل المنزل، سيتم تفعيل الأمر في المدرسة.

وتحدثي مع أطفالك حتى يقوموا بتغطية أفواههم بمنديل إذا سعلوا أو عطسوا، وأرسليهم إلى المدرسة مع زجاجة من هلام (جل) اليدين المضاد للفيروسات واطلبي منهم أن يستخدموه أغلب الأوقات. كما توصي مراكز الوقاية من الأمراض باستخدام لقاح الإنفلونزا للأطفال بدءا من سن ستة أشهر.

**■ هل أقوم بإرسال طفلي إلى المدرسة إذا لم يكن يشعر بصحة جيدة؟**

● إذا ما كانت درجة حرارة طفلك أكبر من 100 درجة فهرنهايت (37.8 درجة مئوية) ويشعر بألم في الجسم وخمول شديد، أو إذا كان يسعل أو يتقيأ، عليك أن تبقيه في المنزل حتى تزول هذه الأعراض لمدة 24 ساعة. لكن إذا لم يكن مريضا بدرجة كبيرة، ويبدو أنه ليس في حالته الاعتيادية، أخبري مدير المدرسة واطلبي منه مراقبته.

**■ ماذا لو كان شقيقه مريضا في المنزل؟**

● أخبري مدير المدرسة أن أحد الأبناء لم يأت بسبب مرضه، بينما لا تظهر على ابنك هذا أية أعراض، وأنك تعلمين المدرسة فقط بالأمر. بعد ذلك قومي باتباع نظام صحي في المنزل والمدرسة وتأكدي من حصول جميع أطفالك على قدر كاف من النوم.

**■ كيف يمكن أن أعرف أن طفلي مصاب بنزلة برد أو إنفلونزا؟**

● غالبا ما تبدأ نزلة البرد بألم في الحلق يستمر ليوم أو اثنين، بالإضافة إلى العطس والتنفس بصوت مسموع، وفي بعض الأحيان يكون هناك ارتفاع في درجة الحرارة. وعادة لا يستمر الأمر أكثر من أسبوع، لكن من الممكن أن تمتد هذه الأعراض لفترة أطول.

أما الإنفلونزا فغالبا ما تحدث بصورة سريعة وتظهر أعراض شديدة مثل أوجاع الجسم والألم والحمى والصداع وألم بالحلق واحتقان من الممكن أن يستمر لأسبوع. ولا يرغب الأطفال المصابون بالإنفلونزا في اللعب. ويمكن أن تسبب الإنفلونزا أعراضا معوية مثل الغثيان والتقيؤ (وغالبا ما تصاحب إنفلونزا الخنازير أعراض مثل التقيؤ والإسهال).

**■ كيف أعالج طفلي المصاب بنزلة برد أو إنفلونزا؟**

● تأكدي من حصول طفلك على كمية كبيرة من الراحة والسوائل، مثل الماء أو الفواكه الطبيعية، خصوصاً إذا كان طفلك مصابا بالإسهال أو يتقيأ. وقومي بإعطائه مسكنا للألم، مثل أسيتامينوفين أو أيبوبروفين (ولا تقومي بإعطائه الأسبرين)، وتمر الحمى بسلام إذا ما تعاملت معها بالطريقة الموضحة. لكن لا تقومي بإعطاء طفلك علاجا للبرد دون وصفة طبية، بل قومي بالتحدث إلى الطبيب الخاص بك. وهناك العديد من هذه الأدوية التي لا يوصى بها لعلاج الأطفال.

**■ إذا ما تم تطعيم طفلي ضد الإنفلونزا بينما لم يتم تطعيم الأطفال من حوله، هل ستكون مناعته أقل فعالية؟**

● لا، لن تتأثر مناعة طفلك إذا لم يتم تطعيم الأطفال الآخرين. لكن هناك ظاهرة ترتبط بالأمراض التي يمكن الوقاية منها باستخدام اللقاح، مثل الإنفلونزا. وتعني أنه كلما كان هناك عدد أكبر من الأطفال من الحاصلين على هذا اللقاح، قل عدد الأطفال المرضى ولا يتغيبون عن المدرسة.

**■ ماذا يجب أن تفعل مدرسة طفلي لحماية الأطفال من الجراثيم؟**

● قومي بسؤال إدارة المدرسة عما تقوم به للحفاظ على نظافة الأرضيات، خصوصاً في الموسم الذي تنتشر فيه الإنفلونزا، إننا نتأكد أن مصادر مياه الشرب وغيرها من الأسطح يتم تنظيفها مرات عدة يوميا. وقومي أيضا بسؤال إدارة المدرسة عما تفعله لوقاية الأطفال، وما إذا كان لديها خطة للوقاية خلال موسم انتشار الإنفلونزا.. هل تقوم بتزويد الغرف المدرسية بتعليمات النظافة الشخصية والتأكد من اتباع الأطفال لهذه التعليمات؟ وما إذا كانت ستقدم لقاح الإنفلونزا هناك؟

في الختام، علينا أن نتذكر أن الغرفة المعقمة تظل نظيفة فقط حتى الوقت الذي نقوم فيه أنا وأنت بالمرور فيها ◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة التاسعة والعشرون)

إعداد: فريد سالم



**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة التاسعة والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**آمال:** جمع أمل، أي: الرجاء والترقب.

**أمان:** الطمأنينة، العهد، الحماية، الذمة.

**أميرة:** الآمرة، الزعيمة، الحاكمة، من تتولى الامارة، زوجة الأمير.

**انتصار:** النصر، الفوز، النجاح، التأييد.

**انشراح:** السرور، الفرح، طيب النفس.

**حسنة:** نقيض السيئة، الجمع: حسنات: وهي الصدقة أو النعمة.

**حميدة:** الشاكرة.

**حنين:** التوق، الشوق، رقة القلب.

**حياة:** نقيض الموت، النمو والبقاء، العيش الكريم.

**خناثة:** اللينة، المتكسرة، المتمايلة.

**خيرية:** عاملة الخير، صاحبة اليد الكريمة، الشريفة، الأصيلة.

**دجانة:** ظلمة الليل في اليوم المطير.

**دمثاء:** سهلة الخلق.

**دنانير:** نسبة الى الدينار، وهو عملة في بعض الدول العربية.

**دولت:** نسبة الى الدولة (اسم تركي).

**ذائدة:** المانعة، المدافعة.

**رائعة:** المتسعة في الخصب.

**رادفة:** النفخة الثانية في الصور يوم القيامة، والركبة خلف الراكب. قال تعالى: ﴿يوم ترجف الراجفة تتبعها الرادفة﴾ (سورة النازعات/الآية: 7).

**رافدة:** الكريمة، المعطية.

**راية:** العلم، البيرق، الشعار.

**رحمة:** الخير، النعمة، رقة القلب.

**ردينة:** نسبة الى المرأة التي اشتهرت بتقويم الرماح، وتنسب اليها الرماح الردينية.

**زاهية:** الزاهرة، المشرقة، المضيئة.

**زلما:** انثى الصقر.

**زليخة:** شجة الرأس، السريعة في المشي.

**زهرة:** الاشراق والحسن، صفاء اللون، نوع من النبات.

قال تعالى: ﴿زهرة الحياة الدنيا﴾(سورة طه/ الاية: 131).

**زينة:** ما يزيّن به، وزينة الأرض: نباتها الذي يزينها، ويوم الزينة: العيد. قال تعالى: ﴿إنّا زينا السماء الدنيا بزينة الكواكب﴾ (سورة الصافات/الآية:6).

**سالية:** الناسية، المسلية.

**سدى:** المعروف، الندى.

**سعاد:** نقيض الشقاوة، الرضا، اليمن.

**سلام:** الأمن، التحية، ومن اسماء الله تعالى.

**سماهر:** نسبة الى الرمح السمهري الصلب العود. وهو منسوب الى "سمهر"، وهو رجل كان يقوّم الرماح.

**شفاء:** البرء من العلة والمرض، والبارئة من علتها. قال تعالى: ﴿وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين﴾(سورة الاسراء/الآية:82).

**شوق:** الحنان، العطف، نزوع النفس الى الشيء وتعلقها به.

**شهيرة:** المعروفة، المتداولة، النابهة.

**صبا:** الصغر والحداثة.

**صَباح:** أول النهار، طلوع النهار وإشراقه.

**صوى:** العلامات التي توضع على مفارق الطرق لارشاد المارة.

**ضياء:** الضوء، النور.

**طروب:** المطربة، سريعة الطرب.

**طيوب:** الرائحة الطيبة.

## أسماء الذكور

**وفائي:** نسبة الى الوفاء.

**وحيد:** المنفرد.

**وجدي:** حبي، سروري، ظفري.

**وافي:** التام، الكامل، المخلص، الوفي.

**واصف:** الناعت وذاكر الشيء بصفته.

**هنيد:** اسم للمئة من الابل، أو لما فوقها.

**همام:** المتكلم بصوت خفي يسمع ولا يفهم. والهمهمة: الكلام الخفي وكل صوت له بحٌ وأصوات البقر والفيلة وشبهها.

**هرتمة:** الأسد.

**نظام:** الترتيب والاتساق، الطريقة، العادة.

**نضر:** حسن الوجه ورونقه والنضر: الذهب والخالص من كل شيء.

**نصر:** التأييد والعون، والجمع: أنصار.

**نزوان:** السورة والحدّة.

**نجيب:** الكريم، الحسيب، الفاضل.

**نجاتي:** خلاصي وسلامتي.

**نبيل:** النجيب، الشريف.

**ناهل:** الريان، العطشان.

**منيف:** العالي.

**منصور:** الفائز، الرابح، المنتصر.

**منذر:** المحذر، صاحب الانذار.

**منتصر:** الرابح، الفائز، المنتقم.

**ممدوح:** من يمدحه الناس ويثنون عليه.

**ملاذ:** الحصن والملجأ، المستتر، المتحصن.

**معاوية:** جرو الثعلب.

**مصعب:** المصعب من الجمال: الذي لم يُركب ولم يمسسه حبل.

**لهيم:** الأكول، واللهّام: الجيش العظيم كأنه يلتهم كل شيء.

**كُميت:** من الخيل: ما كان لونه بين الأسود والأحمر.

**كايد:** المحتال في الحاق الضرر بغيره.

**قبلان:** الراضي بما يمنح له.

**فيصل:** الذي يفصل بين الحق والباطل، السيف.

**فياض:** الجواد، الكريم، الوهّاب.

**فوزي:** ظفري ونجاتي.

**فواز:** الظافر بالخير، الناجي.

**فتحي:** نسبة الى الفتح.

**فراس:** الماهر وعارف بواطن الأمور، وأبو فراس: كنية الأسد.

**غياث:** المعين، النصير، المغيث.

**غنّام:** صاحب الغنم وراعيها.

**غفار:** السماح، الستر، اسم قبيلة عربية كانت تسكن نجد.

**غسان:** حدّة الشباب. وماء في اليمن نزله قوم من الأزد فنسبوا اليه، ومنهم ملوك بني غسان في بلاد الشام، وهي الغساسنة.

**غانم:** الفائز بلا مشقة، والمقاتل في الحرب.

**غازي:** المقاتل، المحارب.

**غاوي:** المعن في الضلال.

# ثمن المعجزة

**توجّهت الطفلة ابنة السادسة إلى غرفة نومها، وتناولت حصالة نقودها من مخبئها السري في خزانتها، ثم أفرغت ما فيها على الأرض، وأخذت تعد بعناية ما جمعته من نقود خلال الأسابيع الفائتة، ثم أعادت عدها ثانية فثالثة، ثم همست في سرها: "إنها بالتأكيد كافية، ولا مجال لأي خطأ". وبكل عناية أرجعت النقود إلى الحصالة ثم لبست رداءها، وتسللت من الباب الخلفي، متجهة إلى الصيدلية التي لا تبعد كثيرا عن دارها.**

كان الصيدلي مشغولاً للغاية، فانتظرته صابرة، ولكنه استمر منشغلا عنها، فحاولت لفت نظره دون جدوى، فما كان منها بعد أن يئست إلا أن أخرجت قطعة نقود معدنية بقيمة ربع دولار من الحصالة، فألقتها فوق زجاج الطاولة التي يقف وراءها الصيدلي؛ عندئذ فقط انتبه إليها، فسألها بصوت عبر فيه عن استيائه: "ماذا تريدين أيتها الطفلة؟ إنني أتكلم مع شقيقي القادم من شيكاغو، والذي لم اره منذ زمن طويل"، فأجابته بحدة مظهرة بدورها إنزعاجها من سلوكه: "شقيقي الصغير مريض جدا وبحاجة لدواء اسمه (معجزة)، وأريد أن أشتري له هذا الدواء".

أجابها الصيدلي بشيء من الدهشة: "عفواً، ماذا قلت؟"

فَاستأنفت كلامها قائلة بكل جدية: "شقيقي الصغير أندرو، يشكو من مشكلة في غاية السوء، يقول والدي أن هناك ورما في رأسه، لا تنقذه منه سوى معجزة، هل فهمتني؟ فكم هو ثمن (معجزة)؟ أرجوك أفدني حالا!".

أجابها الصيدلي مغيرا لهجته إلى أسلوب أكثر نعومة: "أنا آسف، فأنا لا أبيع (معجزة) في صيدليتي"!

أجابته الطفلة ملحّة: "إسمعني جيداً، فأنا معي ما يكفي من النقود لشراء الدواء، فقط قل لي كم هو الثمن ! "

كان شقيق الصيدلي يصغي للحديث، فتقدم من الطفلة سائلا: ما هو نوع (معجزة) التي يحتاجها شقيقك أندرو؟ "

أجابته الفتاة بعينين مغرورقتين: "لا أدري، ولكن كل ما أعرفه أن شقيقي حقيقة مريض جدا، قالت أمي أنه بحاجة إلى عملية جراحية، ولكن أبي أجابها، أنه لا يملك نقودا تغطي هذه العملية، لذا قررت أن أستخدم نقودي !. "

سألها شقيق الصيدلي مبدياً اهتمامه: "كم لديك من النقود يا صغيرة؟ "

فأجابته مزهوة: "دولاراً واحداً وأحد عشر سنتا، ويمكنني أن أجمع المزيد إذا احتجت" !..

أجابها مبتسما: "يا لها من مصادفة، دولار وأحد عشر سنتا، هي بالضبط المبلغ المطلوب ثمنا لـ (معجزة) من أجل شقيقك الصغير". ثم تناول منها المبلغ بيد وباليد الأخرى أمسك بيدها الصغيرة، طالبا منها أن تقوده إلى دارها ليقابل والديها، وقال لها: "أريد رؤية شقيقك أيضا"؟

لقد كان ذلك الرجل هو الدكتور كارلتُن أرمسترنغ، جراح الأعصاب المعروف. وقد قام الدكتور كارلتن بإجراء العملية للطفل أندرو مجاناً، وكانت عملية ناجحة تعافى بعدها أندرو تماما.. بعد بضعة أيام، جلس الوالدان يتحدثان عن تسلسل الأحداث منذ التعرف على الدكتور كارلتون وحتى نجاح العملية وعودة أندرو إلى حالته الطبيعية، كانا يتحدثان وقد غمرتهما السعادة، وقالت الوالدة في سياق الحديث: "حقا إنها معجزة" !

ثم تساءلت: "ترى كم كلفت هذه العملية"؟

رسمت الطفلة على شفتيها ابتسامة عريضة، فهي تعلم وحدها أن /معجزة/ كلفت بالضبط دولاراً واحداً وأحد عشر سنتا.

عندما يكون حب الأخرين.. صادقاً.. ونابعاً من القلب.. عندها ستكون المعجزة.. ولن تكلف الكثير.◆◆


القرية السياحية أريحا
إختيارك المفضل لعقد الاجتماعات، الندوات والمؤتمرات
أريحا – ص.ب:162
تلفون: 02-2322189 فاكس: 02-2321255
بريد الكتروني: reservation@jerichoresorts.com
موقع الكتروني: www.jerichoresorts.com

# تحديث اتفاقية جنيف الثالثة لعام 1949 ضرورة لإنهاء معاناة الأسرى الفلسطينيين

معتصم عوض

**يختلط على كثير من الناس، وبخاصة السياسيين والإعلاميين وحتى الحقوقيين والعاملين في مجال حقوق الإنسان، التوصيف القانوني للفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية. وثمة توصيفين أساسيين لهم، الأول يعتبرهم معتقلين، وبذلك تنطبق عليهم إتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949، أما الثاني فيعتبرهم أسرى حرب وتنطبق عليهم الحماية المقررة لهم في إتفاقية جنيف الثالثة.**

وهناك من يقسمهم إلى قسمين: أسرى حرب، ويشمل هذا التوصيف الأشخاص الذين يتم إعتقالاتهم لمشاركتهم في العمليات العسكرية، أو في مقاومة الإحتلال، أو لإنتمائهم إلى إحدى الفصائل الفلسطينية التي تحظرها إسرائيل، ومعتقلين كالذين يتم إعتقالهم لأسباب جنائية، مثل السرقة والقتل والإحتيال...الخ.

إن جميع المصطلحات التي ذكرت أعلاه هي مصطلحات قانونية، وليست سياسية أو لأغراض الدعاية والإعلام. فحقوق أسير الحرب تختلف في أمور عدة عن حقوق المعتقل في سجون الإحتلال. ومن أبرز تلك الإختلافات، والتي تهمنا في الوضع الفلسطيني، أن أسير الحرب لا يخضع للمحاكمة لإشتراكه في العمليات العسكرية المباشرة أو غير المباشرة ضد العدو، طالما لم يثبت عليه إرتكابه لجريمة حرب، وإذا ثبت ذلك يتم تجريده من الحماية المقررة لأسير الحرب وتتم محاكمته حسب شروط ومعايير المحاكمة العادلة. وبالإضافة إلى ذلك على أطراف النزاع حماية حياة أسير الحرب، وكرامته الإنسانية، طالما بقي في قبضتها، وعليها أن تطلق سراحه فور إنتهاء العمليات الحربية، وإذا رفض أحد الأطراف بعدانتهاء العمليات العسكرية تسليم أسرى الحرب للطرف الآخر فإنه يرتكب جريمة حرب، حسبما أقر به البروتوكول الإضافي الأول لإتفاقيات جنيف لعام 1977، وميثاق المحكمة الجنائية الدولية.

وأقرت المادة الرابعة من إتفاقية جنيف الثالثة الفئات المشمولة بالحماية المقررة لأسرى الحرب، وهي افراد القوات المسلحة التابعين لأحد اطراف النزاع، وافراد المليشيات والوحدات المتطوعة، بمن فيهم افراد حركات المقاومة المنظمة التابعة لأحد أطراف النزاع، شريطة أن: "يقودها شخص مسؤول عن مرؤوسيه، ويحمل السلاح بشكل ظاهر، وأن يحترم قوانين الحرب، وأن يضع علامة مميزة تعرف عن بعد". وعليه لا يعتبر أي شخص غير مدرج في قائمة المادة الرابعة أسير حرب.

أما المعتقل، فهو حسب إتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949، مدني يشارك بشكل مباشر، أو غير مباشر، في العمليات العسكرية ضد دولة الإحتلال، أو يهدد أمنها وأمن جنودها ومنشآتها. وحسب الإتفاقية يجوز لدولة

الإحتلال محاكمته، لكن عليها أن توفر له الحماية والضمانات التي أقرت بها الإتفاقية نفسها.

إن الاحتلال الحربي هو إستمرار لحالة العدوان، وبالتالي من حق الشعب الخاضع للإحتلال مقاومة المحتل، وهذا ما أكدت عليه الشرائع الدولية. لكن الأسئلة التي تطرح نفسها هنا، كيف يكون لنا الحق في مقاومة الإحتلال وفي الوقت نفسه يجوز لدولة الإحتلال إعتقال أي شخص يهدد أمنها، وأمن جنودها؟ إذا كان الحق في المقاومة مشروعا في القانون الدولي، فكيف ولماذا أجازت إتفاقية جنيف الرابعة لدولة الإحتلال إعتقال من يشكل خطراً على أمنها؟ ألا يعد هذا تناقضاً وفق القانون الدولي؟ هل من الممكن أن يكون القانون الدولي أداة حقيقية في رفع المعاناة عن الفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية، وإطلاق سراحهم؟

إن المشكلة تكمن في قدم بعض الإتفاقيات الدولية التي مرّ عليها عقود عدة، ولم يتم تحديثها، أو تطويرها، للإستجابه للظروف الحديثة، أو لظرف معين. كذلك في الإلتزام بتطبيق وتنفيذ أحكام القانون الدولي. فعندما وضعت إتفاقيات جنيف في العام 1949، لإستخلاص العبر من المعاناة التي سببتها الحرب العالمية الثانية للبشرية، أخذت بعين الإعتبار الظروف التي مر بها العالم في تلك الفترة. فمثلاً وضعت إتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949 للتعامل مع إحتلال قصير الأمد، كالاحتلال الألماني لفرنسا، ولم توضع للتعامل مع إحتلال طويل الأمد، كالإحتلال الإسرائيلي للأرض الفلسطينية المحتلة، المستمر منذ العام 1967، والذي تجاوز مرحلة الاحتلال إلى الاستعمار.

إن التوجه الفلسطيني اليوم هو إعتبار الفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية أسرى حرب وليسوا معتقلين جنائيين كما تصفهم إسرائيل، وأن على سلطات الإحتلال إطلاق سراحهم لسبب بسيط هو أن مقاومة الإحتلال ليست جريمة. لكن في المقابل هناك الكثير من التحديات تواجه هذا الموقف الفلسطيني، ومن أبرزها كما ذكرت سابقا التناقض في القانون الدولي وقدم بعض أحكامه، وموقف الدول والمنظمات الدولية منه، ومنها اللجنة الدولية للصليب الأحمر. إن الفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية هم معتقلون وليسوا أسرى حرب. فكيف لنا أن نستخدم القوانين الدولية لتحقيق التوجه الفلسطيني؟

في اعتقادي أن القانون الدولي يمكن أن يكون أداة جيده لرفع معاناة الفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية، شريطة أن يتم تطوير هذا القانون، بما يتناسب والاحتياجات الحالية. وفي هذا السياق لا بد من العمل على إضافة بند في المادة الرابعة من اتفاقية جنيف الثالثة الخاصة بالفئات المشمولة بالحماية المقررة لأسرى الحرب، ينص صراحة على أن مقاومي المحتل هم أسرى حرب تنطبق عليهم اتفاقية جنيف الثالثة لعام 1949 بشأن حماية أسرة الحرب.

لقد فتح حراك الحركة الأسيرة الأخير في السجون الإسرائيلية الباب على مصراعيه للبدء بضغط دولي لإجراء ذلك التغيير الإستراتيجي على الوضع القانوني للفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية. لقد نجحت الحركة الأسيرة بإضرابها عن الطعام خلال الفترة الماضية بإيصال صوتها للعالم بأسره، واستطاعت انتزاع بعض الحقوق من سلطات الاحتلال الإسرائيلي، خصوصاً تلك المتعلقة بإنهاء احتجاز الأسرى في العزل الانفرادي، والسماح لأهالي الأسرى من الضفة الغربية وقطاع غزة بزيارة ذويهم، وتحسين ظروفهم المعيشية داخل السجون. لكن هذا في اعتقادي يجب أن يكون بداية لانتفاضة الحركة الأسيرة داخل السجون الإسرائيلية، والوصول إلى الهدف المنشود بتغيير وضعهم القانوني من معتقلين إلى أسرى حرب.

إن هذا الموضوع بحاجة إلى جهد قانوني ودبلوماسي من الجهات الرسمية الفلسطينية، والعربية، ومؤسسات المجتمع المدني الفلسطينية، والعربية، والدولية، ومن المناصرين كافة لقضايا التحرر الوطني، للعمل بجد، على تطوير المادة الرابعة من إتفاقية جنيف الثالثة لتشمل فئة المدنيين المقاومين للإحتلال كأسرى حرب، كما ويجب العمل بجهد وبمهنية، والتفكير جيداً في إمكانية إستصدار فتوى من محكمة العدل الدولية لنصرة قضية الأسرى الفلسطينيين والعمل على وقف معاناتهم وإطلاق سراحهم. وهنا أدعو اللجنة الدولية للصليب الأحمر للعمل على هذا الموضوع كونها إحدى الجهات الدولية المهمة التي تعمل على تطوير القانون الدولي الإنساني ونشره. ◆◆




# كيف يحدث تسونامي؟

طريف سردست

في السادس والعشرين من كانون الأول (ديسمبر) 2004 حدث زلزال هائل تحت الماء مقابل ساحل جزيرة سومطرة الأندونيسية، وصلت شدته إلى 9،0 على مقياس ريختر، وكان من أكبر الزلازل منذ العام 1964، وتلته عشرات الهزات بقوة خمسة ريختر أو أكثر خلال الأيام التالية، إلا أن تأثير هذا الزلزال، وأكثرها تدميراً كان "التسونامي" الذي تجاوزت أعداد ضحاياه 220 ألف شخص، وتكبدت كثير من المناطق خسائر هائلة في الممتلكات، وتجاوز الدمار الذي سببه أي تسونامي آخر في التاريخ الحديث، إلا أنه من الناحية العلمية كان ما حدث فيه توافق مع التسلسل الأساسي النموذجي لظاهرة التسونامي.

فما الذي يسبب هذه الظاهرة؟

وما هي العوامل الفيزيائية التي تحركها؟ وما هي آثار ضربة التسونامي؟ وما الذي يقوم به العلماء لمراقبة هذه الظاهرة وتوقع حدوثها لتجنب الكوارث مثل تلك التي حدثت في نهاية العام 2004؟

أصل كلمة "تسونامي" مشتقة من اللغة اليابانية. فكلمة "تسو" تعني ميناء أو مرفأ، وكلمة "نامي" تعني أمواج، والتسونامي هي موجة، أو مجموعة أمواج، وفي المحيط يمكن أن يصل طولها الى مئات الكيلومترات، وقد يصل ارتفاعها إلى نحو عشرة أمتار ونصف، وتتحرك هذه "الجدران المائية" بسرعة كبيرة تزيد على سرعة الطائرة النفاثة. فالتسونامي الذي حدث في 26 كانون الأول (ديسمبر) 2004، كان يتحرك بسرعة 480 كليومترا في الساعة، وتستطيع هذه الجدران المائية إحداث خراب هائل على طول الشواطئ التي تضربها.

وحتى نستطيع فهم "التسونامي" علينا أن نعرف المزيد عن الأمواج. فالموجة تتكون من الذروة، وهي أعلى نقطة في الموجة المزبدة، ومن القاعدة، وهي أخفض نقطة فيها، ويمكن قياس الأمواج بطريقتين:

- ارتفاع الموجة: وهي المسافة بين قاعدة الموجة وذروتها.
- طول الموجة: وهي المسافة الأفقية بين ذروتي موجتين متتاليتين.

يتم قياس تواتر الأمواج، حسب الزمن الذي تستغرقه موجتان متتاليتان، لعبور النقطة نفسها.. وهذا ما يسمى "بفترة الموجة". ولأمواج التسونامي والأمواج العادية نفس الشكل والتركيب، كما تقاسان بالطرق نفسها، إلا أن هناك كثيراً من الاختلافات بين النوعين.

وهنا مقارنة بين موجة رياح عادية وموجة تسونامي نموذجية:

- سرعة الموجة الناتجة عن الرياح العادية 8-11 كيلومترا في الساعة.
- سرعة موجة التسونامي 800-1000 كيلومتر في الساعة.

الزمن اللازم لموجتين متتاليتين لعبور النقطة نفسها فترة الموجة العادية 5-20 ثانية، والزمن اللازم لموجتين متتاليتين لعبور النقطة نفسها فترة موجة تسونامي 10 دقائق الى ساعتين، وطول الموجة ناتج عن رياح عادية، 100-200 متر، وطول موجة تسونامي 100-500 كيلومتر.

وتتركز الاختلافات الأساسية بين الأمواج العادية الناتجة عن الرياح وأمواج التسونامي، في حجم الموجة وسرعتها ومصدرها.

وفيما يلي المصادر التي تتسبب في تشكل الموجة العادية:

تتشكل الأمواج في المحيطات نتيجة عدة أمور مثل قوة الجاذبية الأرضية، وحركة الأرض تحت الماء والضغط الجوي، إلا أن أكبر مصدر للأمواج هو الرياح. فعندما تهب الرياح فوق سطح مائي هادئ، فإن جزيئات الهواء تحمل جزيئات الماء أثناء عبور الرياح فوق سطح الماء. وهذا الاحتكاك بين الهواء والماء يمدد سطح الماء ويشكل تموجات تسمى بالأمواج الشعرية. والأخيرة تتحرك بشكل دائري، وتستمر الحركة الدائرية للماء بشكل عمودي تحت الماء، إلا أن قوة هذه الحركة تنخفض وتتلاشى في الماء العميق. وعندما تسير الموجة يتجمع مزيد من الجزيئات، وهذا ما يزيد من حجم الموجة وزخمها.

**تجاوز عدد ضحايا "تسونامي" في اندونيسيا 220 ألف ضحية**

وأهم شيء ينبغي معرفته عن الأمواج، هي أنها لا تمثل حركة الماء، وإنما تظهر بدلاً من ذلك حركة الطاقة بواسطة الماء. وفي الأمواج العادية تكون الرياح مصدراً لتلك الطاقة، لذلك يعتمد حجم موجات الرياح وسرعتها على قوة الرياح.

## نشوء التسونامي

إن أكثر أسباب حدوث "التسونامي" هي الزلازل الأرضية، التي تحدث تحت الماء. ولفهم الزلازل تحت الماء، ينبغي علينا أولا أن نعرف القليل عن علم تشكل الصخور. تقول النظرية المتعلقة بهذا العلم: "إن قشرة الأرض مكونة من سلسلة هائلة من الألواح أو الصفائح، والأخيرة هي التي تشكل القارات وقاع البحار والمحيطات. أما الطبقات الباقية تحتها فهي طبقات لزجة وساخنة".

تتحرك القشرة الأرضية بشكل مستمر بسرعة 2.05-5 سنتميترا في السنة، وتكون الحركة بأعنف أشكالها على طول خطوط الصدوع الموجودة في الارض. ويمكن أن تتسبب هذه التحركات بإحداث زلازل أرضية ودفوعات بركانية. وعندما تحدث هاتان

الظاهرتان في قاع المحيط تشكلان مصدراً محتملا لحدوث "تسونامي".

وعندما تحتك صفيحتان من صفائح القشرة الأرضية في منطقة محددة، يمكن أن تنزلق الصفيحة الأثقل وزنا تحت الصفيحة الأخف وزنا. وعندما يحدث هذا تحت الماء فإنه يترك آثاراً هائلة على شكل خنادق محيطية عميقة على طول قاع المحيط. وفي بعض حالات الإنزلاق قد يتحرك جزء من قاع المحيط المتصل مع الصفيحة الأخف وزنا نحو الأعلى بسبب الضغط الناتج عن الصفيحة الهابطة، وهذا ما يسبب زلزالا. ويكون مركز الزلزال عند بداية حدوث الصدع حيث تتكسر الصخور وتتولد أول موجات زلزالية.

وعندما تتحرك هذه القطعة من الصحيفة فجأة إلى أعلى وترسل أطنانا من الصخور المندفعة بقوة هائلة تنتقل طاقة تلك القوة إلى الماء، وتدفع هذه الطاقة المياه نحو الأعلى متجاوزة المستوى العادي لسطح الماء.. وهكذا يتولد التسونامي. وعندما يندفع الماء إلى الاعلى تقوم الجاذبية الأرضية بعملها دافعة الطاقة بشكل أفقي على طول سطح الماء. ويكتسب التسونامي سرعته الكبيرة من القوة الهائلة التي سببها هذا الاضطراب.

تتأثر قدرة التسونامي على الاحتفاظ بسرعته بشكل مباشر بعمق الماء، ويسير بسرعة أكبر في الماء العميق، وبسرعة أقل في الماء السطحي (عكس الموجة العادية). فالطاقة الدافعة للتسونامي تتحرك عبر الماء وليس على سطحه، ونتيجة لذلك عندما يتحرك التسونامي في الماء العميق بسرعة مئات الكيلومترات في الساعة قد لا يلاحظ على الإطلاق على سطح الماء.

## بلوغ اليابسة

وعندما يصل "التسونامي" إلى اليابسة يضرب المياه القليلة العمق، وتقوم هذه المياه الضحلة إضافة إلى اليابسة على الشاطئ بضغط الطاقة الآتية عبر المياه. وهذا ما يحوّل شكل أمواج التسونامي، وتؤثر السمات السطحية لأرض البحر وشكل تضاريس الشاطئ في شكل التسونامي وتحركه. وإضافة إلى ذلك عندما تتلاشى سرعة التسونامي يزداد ارتفاع الموجة بشكل كبير، لأن قوى الطاقة المضغوطة تدفع الماء نحو الأعلى، وبهذا تتباطأ سرعة موجات التسونامي عندما تقترب من اليابسة إلى نحو 50 كيلومترا في الساعة. ويمكن أن يصل ارتفاع موجاته إلى 30 مترا فوق سطح البحر. وعندما ترتفع الموجة يقل طولها بشكل كبير.

وعندما يكون حدوث "تسونامي" وشيكاً يرى من يقف على الشاطئ ارتفاعاً وانخفاضا كبيرا في المياه، وفي بعض الاحيان تختفي موجة مياه الشاطئ قبل قدوم أول موجة كبيرة، وغالبا ما يصل التسونامي على شكل سلسلة من مياه متدفقة قوية وسريعة، وليس على شكل موجة هائلة واحدة.

من ناحية ثانية، قد تضرب الشاطئ موجة عمودية قوية وعنيفة، غالبا ما تتبعها تدفقات مائية سريعة تكون مدمرة بشكل كبير، ويمكن أن تتبعها أمواج بعد 5 دقائق أو 90 دقيقة من بدء الموجة الأولى.

## أنواع التسونامي

يصنف التسونامي إلى نوعين:

- التسونامي البعيد.
- التسونامي المحلي.

يعتمد الفارق بين النوعين على الزمن الذي يستغرقه التسونامي بين مصدره ووصوله إلى اليابسة. فالتسونامي البعيد يسير مسافة تزيد على 1000 كيلومتر من منطقة المصدر، قبل أن يصل إلى اليابسة. وغالبا ما تحدث هذه الانواع من التسونامي في المحيط الهادئ وتستطيع السير، عبر المحيط بأكمله خلال اقل من يوم واحد. وبما أن هذا النوع يقطع هذه المسافه الطويلة بسرعة ثابتة تقريبا، فإن الخبراء يستطيعون التنبوء بوصوله بدقة لا بأس بها، وهذا ما يجعل من السهل إنذار الناس، الذين يمكن أن يتأثروا بموجاته وإجلائهم.

أما التسونامي المحلي فيسير باتجاه الشواطئ القريبة من مكان تشكله، ضمن مسافة 100 كليومتر. وغالبا ما تكون هذه الأنواع من التسونامي نتيجة انزلاقات أرضية تحت سطح البحر، وتحدث غالبا في خليج أو مرفأ، وتكون خطرة بشكل خاص، لأنها تستطيع الوصول إلى اليابسة خلال دقائق وتضربه بشكل مفاجئ، لذلك من الصعب تحذير الناس قبل وصولها. ◆◆







**الجمعية تخرج فوجاً من مسعفيها في حفل إفطار رمضاني أقيم في مقرها العام في البيرة**

## نائب القنصل البلجيكي ووفد من الصليب الأحمر الدولي يزوران مدينة الأمل لتنمية القدرات التابعة للجمعية في خان يونس

زار جيرت ديسرانو، نائب القنصل البلجيكي ورئيس قسم التطوير والتعاون في القنصلية بتاريخ 2012/7/26، مقر مدينة الأمل لتنمية القدرات



التابعة للجمعية في خان يونس، للاطلاع على الخدمات الصحية والمجتمعية التي يتم تقديمها عبر أقسام ودوائر الجمعية.

وأطلّع نائب القنصل على طبيعة عمل دائرة التأهيل في مدينة الأمل، والخدمات الإنسانية التي تقدمها لذوي الاحتياجات الخاصة، كما تم التعرف على أقسامها الصحية والنفسية والمجتمعية، واهم الإنجازات التي تم تحقيقها خلال الفترة السابقة.

كما زار مستشفى الأمل التابع للجمعية في خانيونس، حيث تفقد أقسامه الطبية وتعرف على الخدمات الطبية التي يقدمها، وأبدى إعجابه بما رآه.

وفي تاريخ لاحق زار وفد من الصليب الأحمر الدولي، ضم كلاً من انريكا اتيشو، وجابريل شميدتس، وجون ماركو من الصليب الأحمر الإيطالي، مدينة الأمل لتنمية القدرات التابعة للجمعية في خانيونس، وتجول في مرافقها، وأطلع على أنشطتها المختلفة، والبرامج التي تنفذها في مجال تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما زار الوفد كلية تنمية القدرات الجامعية، ومستشفى الأمل، التابعين للجمعية في المدينة.

## أربعة من الطلبة ذوي الإحتياجات الخاصة في الجمعية يجتازون المرحلة الثانوية بنجاح

نجح أربعة من طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، الذين يتلقون دراستهم في مدارس التأهيل التابعة لجمعية الهلال الاحمر الفلسطيني في الضفة الغربية وقطاع غزة، في إمتحان الثانوية العامة (التوجيهي) للسنة الحالية .

يذكر أن إثنين من هؤلاء الطلبة وزميلة لهم، وهم: مناضل علوي، ومحمد عقباوي، وهبة المصري، تلقوا دراستهم حتى نهاية المرحلة الثانوية في مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الطلبة الصم التابعة للجمعية في البيرة، في حين تلقت الرابعة، وهي: آية الكفافي التي تعاني من شلل دماغي دراستها

في مدرسة الأمل الخاصة التابعة للجمعية في خانيونس.

وكان عدد المتقدمين من ذوي الاحتياجات الخاصة لامتحان الثانوية العامة، من الجمعية عشرين طالبة وطالبا، نجح منهم المذكورون اعلاه.

يُشار الى ان مدرسة الاتصال التام خرجت حتى الآن مجموعة من الطلبة والطالبات، يدرسون حاليا في عدد من المؤسسات الأكاديمية في الضفة الغربية، حيث بلغ عددهم في جامعة القدس المفتوحة ثلاثة طلاب، وفي جمعية انعاش الاسرة ستة طلاب.

## الجمعية قدمت خدماتها للمصلين في المسجد الأقصى طيلة شهر رمضان المبارك

شرعت الجمعية، منذ اليوم الأول لشهر رمضان المبارك، بتقديم خدماتها للمصلين في المسجد الاقصى المبارك، ونشرت العديد من متطوعيها في جميع باحات المسجد الاقصى وقبة الصخرة، وفي الطرق المؤدية الى المسجد الاقصى وجميع الابواب الرئيسية.

وانتشر ما يزيد على خمسين متطوعا ومتطوعة وضابط اسعاف خلال أيام الجمع من شهر رمضان المبارك، قسموا إلى مجموعات وضع نصفها الأول قرب قبة الصخرة، والآخر في باحات المسجد الاقصى والأبواب، وقدمت خدمات الاسعاف للمواطنين، والحالات المرضية، كأمراض السكري والضغط والاختناق نتيجة الاكتظاظ والازدحام.

وقد شاركت لجنة متطوعي جنوب شرق القدس متطوعي لجنة القدس في تقديم الخدمات للمصلين.

وتعاملت طوقم الجمعية مع الحالات وفق طريقتين: بعض الحالات كانت تعالج ميدانيا من قبل متطوعين وضباط إسعاف وممرضين ونقلهم الى العيادة الميدانية بجانب باب الاسباط، وبعض الحالات الأخرى كانت تنقل بواسطة سيارات الاسعاف التي كانت متواجدة في المكان.

يذكر ان هناك عيادة خاصة لجمعية الهلال الاحمر الفلسطيني تقدم خدماتها سنويا لجميع المصلين الذين هم بحاجة الى تقديم الاسعافات الاولية حتى يتم نقلهم بسيارات الاسعاف الى المستشفيات في القدس، وأيضا نشرت الجمعية تسع سيارات اسعاف في جميع أنحاء القدس من أماكن دخول المصلين من معابر الضفة، منها معبر قلنديا ومعبر جبل الزيتون والعديد من المداخل الرئيسية بالقدس.

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تنفذ سلسلة من الفعاليات الإغاثية والتوعوية خلال شهر تموز (يوليو) الماضي

قامت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، بتنفيذ سلسلة من الفعاليات الإغاثية والتوعوية والتدريبية، استفاد منها العشرات من المواطنين ومتطوعي الجمعية في عدد من المناطق في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا الإطار قدمت الوحدة مساعدات عينية لعائلتين احترق منزليهما بالكامل في قرية تفوح القريبة من الخليل. كما قدمت مساعدات مماثلة لعائلتين في منطقة خلة العمود بمدينة نابلس، تضرر منزلاهما، نتيجة عبث وممارسات جنود الاحتلال.

وفي سياق آخر عقدت الوحدة دورة بعنوان: "الاستعداد لمواجهة الكوارث" في جنين، شارك فيها 12 موظفاً ومتطوعاً يعملون في الوحدة في مناطق شمال الضفة.

وقد تم في الدورة مناقشة عدد من المواضيع أبرزها: الدعم اللوجستي، وإدارة المستودعات، وتنسيق المساعدات الإنسانية، ومعايير اسفير، والمياه والإصحاح.

وعقدت الوحدة دورة أخرى بعنوان: "إعداد القيادات الميدانية" شارك فيها 30 شخصاً من متطوعي الجمعية في قطاع غزة، وتضمنت مواضيع:

الإنقاذ وعمليات الإغاثة، إقامة مخيمات الإيواء، اسعاف الجرحى المصابين. وشملت الدورة تدريباً عملياً عن ما تم الاستفادة منه نظرياً.

وفي قطاع غزة أيضاً عقدت الوحدة دورة لتنشيط فريق الوحدة الطبية المتنقلة (AMP)، شملت تدريباً عملياً عن كيفية نصب الخيام وترتيب المعدات، شارك فيها 30 متطوعاً.

وفي السياق ذاته، عقدت الوحدة ورشة عمل مماثلة في سلفيت عن كيفية نصب الخيام، وكيفية نقل المصاب في صورة سليمة، شارك فيها 45 متطوعة ومتطوعاً.

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنفذ مجموعة من الفعاليات الاجتماعية والصحية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر تموز، مجموعة من الفعاليات الاجتماعية والصحية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار أقامت لجان الأمومة الآمنة والمراكز الصحية التابعة للدائرة في رام الله وسلواد وبدو وقطنة ودير أبو مشعل، بتاريخ 2012/7/12، اجتماعاً حاشداً في متنزه حديقة كفر نعمة، حضره أكثر من 230 سيدة، تم خلاله عرض الخدمات التي تقدمها عضوات لجان الأمومة لأفراد المجتمعات المحلية، إضافة الى تقديم فقرات ترفيهية ومسابقات ثقافية، استمتع بها أكثر من 230 سيدة.

وفي سياق آخر، وضمن الأمسيات الرمضانية، التي أقامتها لجان التوعية المجتمعية في عدد من بلدات الضفة الغربية، نظمت دائرة الرعاية الصحية سلسلة من المحاضرات عن الصيام والصحة، وتغذية المرضى والحمية الغذائية استفاد منها نحو 641 شخصاً.

بدورهما أقام المركزان الصحيان في سلواد ودير أبو مشعل إفطارين جماعيين على شرف المسنين، حضرهما أكثر من 65 شخصاً.

إلى ذلك عقد المركز الصحي في رام الله سلسلة من اللقاءات التوعوية والثقافية عن الحوادث والإصابات المنزلية والمدرسية وتدابيرها الوقائية والعلاجية، استفاد منها 72 طالباً شاركوا في مخيم صيفي أقامته مجلة الأطفال "الزيزفونة".

كما نفذ عدد من المراكز الصحية التابعة لدائرة الرعاية، فعالياتها المعتادة، التي تمحورت حول عدد من المواضيع الصحية التي تهم الصائمين وأصحاب الأمراض المزمنة مثل الضغط والسكري، إضافة الى مواضيع مختلفة تتعلق بالرضاعة الطبيعية.

## فعاليات توعوية عديدة ومتنوعة ينفذها فرع الجمعية في قلقيلية

نفذ فرع الجمعية في قلقيلية، خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، سلسلة من الفعاليات التوعوية، والترفيهية، استفاد منها المئات من الأطفال والمتطوعين وأفراد المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ثلاث ورشات عمل عن الحد من المخاطر، وورشة عمل أخرى عن مبادئ جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر. إضافة الى ورشة عمل عن خدمات الجمعية، والقانون الدولي الإنساني.

ومن جانب آخر، استضاف الفرع فرقة "الكمنجاتي" الموسيقية، حيث أحيت حفلة للترفيه عن أطفال الجمعية، وأطفال الأسرى.

كما نظم أمسية بعنوان: "أنا وعائلتي" في بلدة كفر عبوش، وكانت عبارة عن لقاء جمع بين الأمهات والأطفال وأفراد من المجتمع المحلي، وهدف الى تعزيز التواصل بين الأطفال ومحيطهم، سواء في داخل البيت أو خارجه.

# فرقة "ماي دريم" اليابانية
# تزور مدرسة الصم التابعة للجمعية

زارت فرقة «ماي دريم» (my dream) اليابانية، بتاريخ 2012/7/1 مدرسة الصم في مقر جمعية الهلال الاحمر في البيرة، رافقها خليل علاونة، رئيس قسم مؤسسات التربية الخاصة، ومترجم لغة الاشارة في وزارة التربية والتعليم العالي.

يذكر أن الفرقة تتألف من 40 راقصاً وراقصة من الصم، وتأتي زيارة الفرقة، التي تأسست في عام 1987، الى فلسطين ضمن فعاليات مهرجان فلسطين الدولي، بدعوة من مركز الفن الشعبي، حيث قدمت الفرقة عروضاً في مدينتي الناصرة ورام الله، وقد لاقت استحسانا كبيرا من الجمهور الفلسطيني.

واستقبلت سهير بدارنة مديرة دائرة التأهيل في الجمعية، أعضاء الفرقة برفقة بعض معلمات المدرسة وطلابها، حيث عرض فيلم بعنوان: "الوطن انسان"، الذي سلط الضوء على خدمات الجمعية المختلفة، استفسر على إثره بعض أعضاء الفرقة عن المنهاج الذي يُدرس للطلبة، ولغة الاشارة المستخدمة في فلسطين.

وقدمت الفرقة عرضا قصيرا امام طلبة المدرسة، الذين صفقوا وتفاعلوا معها بشكل كبير، الأمر الذي شجع احد الطلبة على اداء بعض الحركات الراقصة امامهم، وشرع بعض الطلبة بتعليمهم خطوات الدبكة الفلسطينية.

وقالت إحدى اعضاء الفرقة: "انا فخورة بوجودي هنا في فلسطين.. البلد جميل جدا وأهله طيبون ولطفاء، الا أن لغة الاشارة في اليابان تختلف عنها في فلسطين، ما جعل تواصُلنا والطلاب صعبا في البداية، إلا أن الحديث بشكَل ثنائي بين الطلاب كان افضل، وكان التواصل من القلب الى القلب ".



## متطوعو الهلال الأحمر يحيون تقاليد المسحراتي في أزقة وحواري الخليل

«يا أهل الخليل.. رمضان كريم.. رمضان جاي يزوركوا، أصحوا على صحوركم.. يا نايمين وحدوا الله.. يا غافلين اذكروا الله.. يا قائمين وحدوا الله، سبحان الله شهر الخير حل ضيف عليكم..»، مجموعة من عبارات أطلقها متطوعو الجمعية في شوارع الخليل مع اقتراب موعد السحور في شهر رمضان المبارك.

تتدفق الأنشطة التطوعية الإنسانية الهادفة ذات الصلة بالترابط الإجتماعي والثقافي بين كوادر الهلال الأحمر الفلسطيني في كل لحظة من اللحظات، وتشهد أزقة وحواري الخليل في كل يوم عملاً مميزاً يضاف لسجل إنجازات دائرة الشباب والمتطوعين التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

المسحراتي الفلسطيني ذاك الشخص الذي كان يطرق أبواب الحارات في شهر رمضان فيما مضى. اليوم، ومنذ بداية الشهر الفضيل وللسنة السادسة على التوالي، يقوم فريق من متطوعي الجمعية بإعادة إحياء هذا التقليد، حيث انطلقت هذه الفرق منذ اليوم الأول لرمضان المبارك تحمل الطبول والدفوف والصنجات لتواصل احياء الطقوس والفعاليات التي ارتبطت بالشهر الفضيل بشقيه الديني والتراثي الاجتماعي المرتبطين بعادات الشعب الفلسطيني.

من جانبه، عبر جودت المحتسب، منسق المتطوعين في الجمعية، عن سعادته لمعانقة هلال الجمعية لهلال رمضان في فعالية تواصلت لمدة ست سنوات على التوالي بجهود أبناء الجمعية المعطائين وكوادرها المميزة، من جهة، وبفضل ترحيب مواطني الخليل لمثل هذه الفعاليات التي اصبحوا ينتظرونها عاماً بعد عام، من جهة أخرى. مؤكداً على الدور الذي تلعبه ادارة الجمعية في المقر العام،



وفي فرع الخليل، في دعم أنشطة المتطوعين في الخليل، إيماناً منهما بأهمية الحفاظ على التراث الفلسطيني.

ويحافظ أعضاء فريق المسحراتي التطوعي على بسمتهم الدافئة تجاه مبادرتهم، التي تكبر عاماً تلو العام، حيث قال المتطوعان انس الناظر ديب التميمي، وهما من اعضاء فريق المسحراتي:» إن ما يميزنا في هذا العمل هو أن فكرة المسحراتي بدأت كمبادرة، وكنا لا نزيد على خمسة أشخاص في اول يوم من شهر رمضان قبل ست سنوات، واليوم اصبحنا فريقين كل فريق يتكون من 20 متطوعا مواصلين مبادرتنا التي نلمس نتائجها في كل ليلة يستقبلنا فيها المواطنون بالعصائر والحلويات، وطلبهم الدائم لنا بزيارتهم كل ليلة».

وقال الحاج سميح أبو عيشة، أمين سر المكتب التنفيذي للجمعية ورئيس فرع الخليل: «إن سياسة الجمعية التي يعتبر التطوع مبدأها الرئيس تشجع المبادرات الشبابية الهادفة. ولعل التميز الذي يحظى به متطوعو الجمعية في الخليل هو النشاط الدائم، والمبادرات الفريدة والالتزام الحقيقي، ما يجعلنا ندعم الأعمال جميعها التي يقومون بها، والتي يشعر المواطن في الخليل بأهميتها. ليس هذا فحسب، بل اصبح المواطنون والمؤسسات يشجعوننا ويشدون على أيدينا للاستمرار بمبادرتنا هذه، الأمر الذي يدفعنا للاعتزاز بكوادرنا العاملة والمتطوعة».

يقول المواطن علاء الزغير، وهو من سكان منطقة حي الجامعة في الخليل:» إن عمل المسحراتي أصبح اليوم يمزج القديم بالحديث، من خلال الحديث الممتع لفريق الهلال الأحمر الفلسطيني، الذي يشاركنا في فتره صحورنا، بل واصبح اطفالنا يقفون على النوافذ لمشاهدتهم، ونشاهد البعض يستوقفهم لالتقاط الصور معهم».

فيما عبر المواطن هاني الناظر، وهو من سكان ضاحية الرامة، عن اعتزازه بالمسحراتي الذي يذكره بحارات البلدة القديمة. «وأنتهزها فرصة لأشكر أبناءنا متطوعي الهلال الأحمر الذين اعادوا لنا هذا التقليد المحبب الى نفوسنا، بل وساعدوا على الحفاظ على هذه العادات ونقلوها إلى أبنائنا الصغار الذين لم يشاهدوا عمل المسحراتي من قبل».

## أنشطة وفعاليات فروع الجمعية في قطاع غزة خلال شهر تموز (يوليو) الماضي

● أقامت وحدة إدارة الكوارث التابعة للجمعية في قطاع غزة، مخيماً لإعداد القيادات الميدانية في مجال الاستجابة للكوارث، شارك فيه أكثر من ثلاثين متطوعاً ومتطوعة من فروع الجمعية في القطاع، استمر ثلاثة أيام متواصلة، على شاطئ البحر.

وقد تضمن البرنامج التدريبي للجمعية مواضيع تتعلق بعمليات الإغاثة والإنقاذ وقت حدوث كوارث، وكيفية إعداد مخيمات إيواء، والإغاثة أثناء الطوارئ، وعمليات الإخلاء.

وقد جرت في المخيم سلسلة من المناورات الحية شملت عملية إخلاء موقع التدريب، ونقل وإسعاف الجرحى والمصابين في محاكاة شبه حقيقية لكارثة.

كما شملت فعاليات المخيم تنظيم محاضرات عن المياه والإصحاح، وصحة الطوارئ، وكيفية مواجهة الكوارث، والغذاء والتغذية أثناء الطوارئ، ومعايير اسفير (المعايير الدنيا للاستجابة للكوارث)، والإغاثة، ومخيمات الإيواء.

● افتتحت الجمعية في منطقة الشجاعية القريبة من مدينة غزة حديقة حديقة "التوفيق" بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر وبلدية غزة، بحضور د. خالد جودة، المدير العام للجمعية، نيابة عن د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، والسيد باتريك جويساز، ممثل الصليب الأحمر في قطاع غزة، والمهندس نهاد المغني مدير دائرة الهندسة والتخطيط في بلدية غزة.

وقد تم تأهيل الحديقة بالعشب الأخضر، والألعاب المختلفة الخاصة بالأطفال.

● اختتم مركز التأهيل التابع لمدينة الأمل فعاليات مخيمه الصيفي الذي شارك فيه 69 طفلاً من ذوي الاحتياجات الخاصة وأقرانهم.

كما عقد المركز ورشة عمل بعنوان: "حقوق الطفل" شارك فيها 85 شخصاً من أفراد المجتمع المحلي.

وبدورها عقدت كلية تنمية القدرات في مدينة الأمل دورة بعنوان: "الدراما في التعليم" لصالح طلاب السنة الرابعة في الكلية.

# أخبار الجمعية

● عقد فرع الجمعية في رفح سلسلة من ورش العمل والدورات في مجالات الحد من الكوارث، والإسعاف الأولي، وإعداد القيادات الشابة، وتحديد احتياجات المتطوعين، شارك فيها العشرات من المتطوعين.

كما نظم رحلة ترفيهية لمتطوعيه الى منتجع الأمل الواقع على شاطئ خانيونس.

● عقد فرع الجمعية في دير البلح، بالتعاون مع المركز الثقافي الاجتماعي ورشة عمل عن دور الشباب في خدمة المجتمع الفلسطيني، كما عقد لقاء، بالتعاون مع طاقم شؤون المرأة، تحت عنوان: "حقوق الشباب الفلسطيني".

● عقد فرع الجمعية في جباليا ثلاث ورشات عمل، كانت الأولى والثانية عن أبرز الأخطار في منطقة عزبة عبد ربه، فيما كانت الثالثة عن كيفية الحد من المخاطر المحتملة.

واختتم الفرع فعاليات مخيماته الصيفية، التي شارك فيها العشرات من الأطفال، وهدفت الى التخفيف من الضغوط النفسية الواقعة عليهم. كما اختتم فعاليات مخيمات زوجات الأسرى، التي شارك فيها 80 سيدة.

## الجمعية تقيم عددا من المخيمات الصيفية في الضفة الغربية

أقامت الجمعية في الفترة الواقعة بين 6/10 و 2012/7/17، عدداً من المخيمات الصيفية، في أنحاء مختلفة من الضفة الغربية، شارك فيها نحو 600 طفل وطفلة من الايتام، وابناء الشهداء، والاسرى، تتراوح أعمارهم بين 5 و 14 سنة.

تنوعت انشطة المخيمات، التي دمجت الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مع أقرانهم، بين الرسم، والمحاضرات التوعوية، والدبكة الشعبية، والأشغال اليدوية، ومبادئ الاسعاف الأولي، والرياضة الصباحية، والرياضات النفسية، وتعليم لغة الاشارة، والالعاب الجماعية، بالاضافة الى الرحلات المتنوعة.

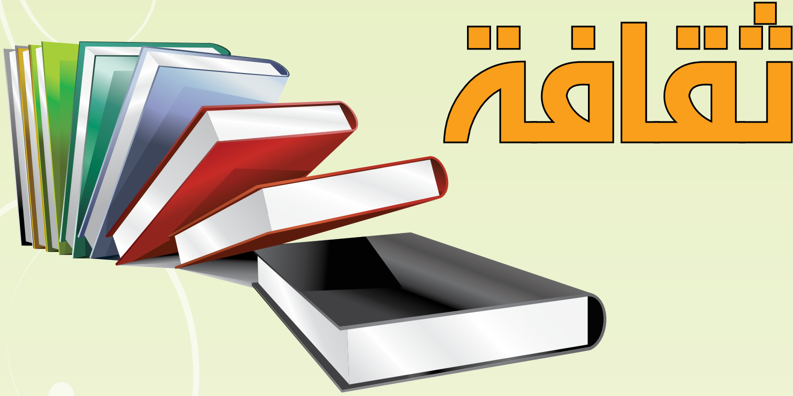
أشرف على فعاليات المخيمات في مُختلف المناطق، نُخبة من المعلمات والمشرفين المختصين وحشد من المتطوعين، والعديد من موظفات المراكز التأهيلية في الجمعية.

وتميز من بين هذه المخيمات، المخيم الذي أقامته الجمعية بتاريخ 2012/7/1 في مقرها العام في البيرة، تحت اسم: «مخيم الهلال الصيفي 2012» وشارك فيه 150 طفلاً وطفلة راوحت أعمارهم بين 6 و 14 سنة.

وهدف هذا المخيم الى دمج الطلبة الصم مع أقرانهم، وتنوعت فعالياته بين التعريف بلغة الإشارة، وتعزيز مفهوم المبادرات الإيجابية، والعمل التطوعي، وبين التفريغ النفسي والانفعالي عبر مشاركة الأطفال في أنشطة وألعاب مسلية ومفيدة.



# ثقافة



- رأي: في الذكرى الأربعين لاستشهاد الأديب الكبير غسان كنفاني.
- غسان كنفاني: حياة قصيرة لكنها حافلة بالعطاء الأدبي والفكري.
- «بلسم» تفقد أحد كتابها الأوائل الشاعر الكبير حلمي سالم.
- قصة قصيرة: دموع الآخرين.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (12):
  قصة وضاح اليمن وأم البنين.
- شعر: أنا.. كسرو الحنين.
- من ملكوت الشعر: تصبحون على وطن.

### في الذكرى الأربعين لاستشهاد الأديب الكبير غسان كنفاني:

# من تحليل التاريخ.. الى التحريض برؤى فنية عالية

فيصل قرقطي

**مرت علينا في شهر تموز (يوليو) الماضي الذكرى الأربعون لاستشهاد الكاتب والفنان والشاعر والقاص والروائي والصحفي والقائد غسان كنفاني.. هذا المبدع الكبير الذي لن نفصل الايديولوجيا عن أدبه، لأنه كان فناناً بارعاً، في نسيج نصه الإبداعي مهما تعدد وتنوع، إذ ابتعد عن المباشرة، وتعامل مع توظيف الجمل السياسية بشكل غير مباشر في أدبه.**

ولكن في الأرضية التحتانية للنتاج الإبداعي لكنفاني كنا نعشر دائما بالايديولوجية تتحرك وتنبني وتمشي في هذا الاتجاه أو ذاك في طبقات النص، وعلى عكس كثير من الكتاب الذين عايشوه وجايلوه اكتشفوا انهم اسرفوا في توظيف الايديولوجيا على حساب الشروط الفنية للعمل، فكلما أقللت من استخدام الايديولوجية بشكل مباشر كلما رفعت من الثيمات الفنية للعمل. وكان يذهب غسان إلى أبعد من ذلك ليتبنى وينحاز، وليس يتضامن مع القضايا العربية. فنجد الخليجي في موت سرير رقم 12 والعراقي في قتيل في الموصل، والسوري في قصة الأسد ذو الرأس الحجري والتي يصور فيها تكالب القوى على تراث ومقدرات الدول العربية، فما دافعه إلى ذلك؟

إن لكنفاني خلفيته السياسية العربية بامتياز، فعندما كان يوظف اسما عربيا سوريا او عراقيا او خليجيا كان يعكس مزيجا واسعا وشاملا من الميدان العربي. فعندما صرخ في رجال في الشمس "لماذا لم تدقوا جدار الخزان" كان لا يخاطب الفلسطيني وحده، ولا يخاطب جيلا بعينه، كان يخاطب كل الاجيال بانفتاح شديد. واذا عدنا لقراءة غسان مرة أخرى سنلمس كثيرا من الأفكار التي تتداول الآن، هذا بالرغم من انه تفصلنا مسافة اربعين عام عن الأجواء والطقوس السياسية التي كانت سائدة آنذاك.

ولم يقتصر غسان على الكتابة الأدبية (القصصية والروائية) فكان مشغولا أيضا بتحليل ثورة عام 1936 من خلال كتابه التحليلي، والتي انعكست على أدبه روائيا وقصصيا، فأبطاله رجال قاتلوا في ثورة شعبية، وان كان الكثير منهم شعر بالندم والهزيمة على ضياع فلسطين إلا أن غسان بتحليله

لأسباب الهزيمة وانتكاسة الثورة التي ادت إلى لجوء عام 1948 لم يتباك، بل انطلق من تحليل التاريخ إلى التحريض برؤى فنية وابداعية عالية.

ويمكن اعتبار اديبنا وشهيدنا غسان كنفاني مثقفا شموليا بامتياز، لذلك نجد تعددا في اتجاهاته الأدبية، فكتب القصة والرواية والدراسة النقدية، ونقد الأدب الصهيوني، وكتب عن ثورة 36.. كل ذاك من أجل ان يوظف كل هذه التاريخانية للأدب في مشروعه الروائي.. ايضا كتاب تحليل ثورة الـ 36 هو كتابة سيرة الثورة، لأن كتابة سيرة الثورة هي امعان في دفع وتيرة الثورة إلى الانتصار.. أن تؤرخ ثورة يعني ان تعيد بناءها من جديد، أو أن تعيد تغذية الحياة في عروقها.

لقد كان الشهيد المبدع كنفاني نموذجاً للمثقف العضوي وليس الشمولي فقط.. العضوي الذي كان لا يهادن في كثير من القضايا السياسية، مثلما كان لا يهادن في كثير من جماليات الرواية العربية، والأدب والابداع.. هنا المثقف العضوي كان يفهمه بطريقة فهمنا للمثقف العضوي عند غرامشي، وأعتقد أنه تشبع بفكرة المثقف العضوي من خلال يساريته أيضاً، لأن نقده ومواقفه السياسية تشكل في تجلياتها احد فروعات المثقف العضوي. ويقصد بالعضوي صدقه مع ذاته وصدقه مع استمرارية منهجه السياسي الذي يشعر




دائما أنه غريب لصدق مواقفه السياسية. ومن هنا عاش كنفاني اشكاليات عديدة على صعيد الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين وعلى صعيد منظمة التحرير والواقع الفلسطيني السياسي والعربي بمجمله، لكن ما يشفي غليلنا انه استطاع أن يعكس كل خلجات روحه وثوراته النفسية في أدبه والذي أعتقد أنه يستحق اعادة نظر نقدية، من منظورات حديثة.

لم تكن هناك أية مشكلة في كونه كاتبا ومثقفا وكادرا حزبيا.. ففي الستينيات والسبعينيات كان البوح السياسي العربي أكثر وضوحا ولكن يبدو أنه كلما امتد الزمن كلما تقلصت مساحة الحرية الحزبية.

ولد الشهيد غسان كنفاني كما هو معروف عام 1936 في مدينة عكا بفلسطين.. وهو عضو المكتب السياسي للجبهة الشعبية لتحرير فلسطين.. وعرفته جماهيرنا صحفياً تقدمياً جريئاً، دخل السجن نتيجة جرأته في الدفاع عن القضايا الوطنية أكثر من مرة.. طوبى لروحه وعهدا لها ان نكمل المشوار الوطني بكل ما نملك خاصة وان نتاجه الأدبي ما زال حيا فينا لم يمت بل ويتجدد في الزمان.. والمكان الفلسطينيين. ◆◆



## غسان كنفاني

# حياة قصيرة لكنها حافلة بالعطاء الأدبي والثقافي المقاوم

إعداد: ميرا عثمان

**كان يوم السبت، الموافق بتاريخ 1972/7/8، يوماً دامياً في المشهد الثقافي والأدبي الفلسطيني. ففي صباح ذلك اليوم استشهد الأديب الفلسطيني والمثقف المبدع غسان كنفاني جراء انفجار عبوة ناسفة وضعت في أسفل سيارته، تحت منزله في بيروت، ما أدى الى استشهاده مع ابنة شقيقته لميس، عن عمر ست وثلاثين سنة.**

ولد الكاتب والمفكر والفنان المبدع غسان كنفاني، في مطلع شهر نيسان (ابريل) من العام 1936، في مدينة عكا، وانتقل منها مع عائلته الى مدينة يافا، حيث انهى دراسته الابتدائية. وكان منذ صغره بارعاً في الرسم، ومتعلقاً باللغة العربية وآدابها. واضطر مع عائلته الى النزوح من يافا، كما نزح

آلاف الفلسطينيين من مختلف المدن والقرى الفلسطينية، جرّاء نكبة العام 1948، وأقام مع ذويه لفترة قصيرة في جنوب لبنان، ثم انتقلت العائلة الى العاصمة السورية دمشق، حيث تابع دراسته المتوسطة والثانوية في مدارسها.

آمن غسان كنفاني، منذ شبابه المبكر، بالنضال الوطني والقومي، فالتحق بحركة القوميين العرب، بهدف توحيد جهود وافكار الشباب الفلسطيني والعربي من أجل تحرير فلسطين. وبدأ كنفاني حياته العملية مدرّساً للتربية الفنية في مدارس "الأونروا" في العاصمة السورية، ثم انتقل الى الكويت في اواخر العام 1955 ليمارس مهنة تدريس الرسم والرياضة في مدارسها الرسمية، وفي الوقت ذاته، أخذ يعمل في الصحافة الكويتية، وبدأ يظهر نتاجه باسم "ابو العز". وفي الكويت، كذلك، كتب أولى قصصه القصيرة (القميص المسروق)، التي نال عليها الجائزة الأولى في مسابقة أدبية.

بعد الكويت انتقل غسان للعمل في مجلة "الحرية" عام 1961، التي كانت تنطق باسم حركة القوميين العرب، مسؤولاً عن القسم الثقافي فيها، ثم أصبح رئيس تحرير جريدة "المحرر" اللبنانية، وأصدر فيها ملحقاً باسم "فلسطين"، ثم انتقل للعمل في جريدة "الأنوار" اللبنانية. وعندما تأسست الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين في العام 1967، أسس مجلة ناطقة باسمها حملت اسم "الهدف" وترأس تحريرها.

## أدب غسان والقضية الفلسطينية

كان أدب غسان متفاعلاً دائماً مع حياته وحياة شعبه. وفي كل ما كتب كان يصور واقعاً عاشه، أو تأثر به. ففي رواية "عائد الى حيفا" وصف فيها غسان كنفاني رحلة مواطني مدينة حيفا في انتقالهم الى عكا، وقد وعا ذلك، وكان ما يزال طفلاً، يجلس ويراقب ويستمع، ثم تركزت هذه الاحداث في مخيلته فيما بعد من تواتر الرواية.

وفي رواية "أرض البرتقال" يحكي قصة رحلة افراد عائلته من عكا وسكناهم في "الغازية" ورواية "موت سرير رقم 12" استوحاها من مكوثه في المستشفى بسبب المرض. واستمد موضوع رواية "رجال في الشمس" من حياته وحياة الفلسطينيين في الكويت. وفي قصته "ما تبقى لكم" التي تعتبر مكملة لـ"رجال في الشمس" يكتشف البطل طريق تحريك القضية الفلسطينية في أرض فلسطين، وكان ذلك تبشيراً بالعمل المسلح. واستوحى قصص "أم سعد" من أشخاص حقيقيين.

وعلى منوال هذه الأعمال الروائية والقصصية لغسان أعمال أدبية أخرى هي: "الباب" (مسرحية)، "عالم ليس لنا" (قصص قصيرة)، "عن الرجال والبنادق" (قصص قصيرة)، "الشيء الآخر" (قصص قصيرة)، "العاشق" (رواية)، "الأعمى والأطرش" (رواية)، "برقوق نيسان" (رواية)، "اللوتس الاحمر الميت" (رواية)، "جسر الى الأبد" (مسرحية)، "أطفال غسان كنفاني" (قصص أطفال).

ولغسان ابداعات اخرى مهمة، ابرزها كتابه عن "شعراء الأرض المحتلة" الذي يعد مرجعاً في عدد من الجامعات العربية، وكتاب "ثم اشرقت آسيا" دوّنه عقب رحلة قام بها الى الصين. يضاف اليها بحوث أدبية عن "أدب المقاومة في فلسطين المحتلة" و"الأدب الفلسطيني المقاوم تحت الاحتلال 1948-1968".

كان غسان الى جانب كل ذلك فناناً مرهف الحس، انجز عدداً من اللوحات المعبرة عن معاناة الشعب الفلسطيني، وصمم ملصقات فلسطينية عديدة.

## الالتزام بالمقاومة

وأعلن الشهيد كنفاني، في مؤلفاته كافة، عن التزامه بالمقاومة ونهجها الثوري، باعتبارها السبيل الأكثر ضماناً لتحرير الوطن. وإرادة التحرير هذه هي النتاج الطبيعي والمنطقي والحتمي للمقاومة في معناها الواسع: المقاومة على صعيد الرفض، وعلى صعيد التمسّك الصلب بالجذور والمواقف والأهداف. ومثل هذا النوع من المقاومة، كما كان يراه الشهيد غسان، انما يتخذ شكله الرائد في العمل السياسي والعمل الثقافي. ويشكل هذان



العملان المترافقان الأرض الخصبة التي تستولد المقاومة، وتحتضنها وتضمن استمرار مسيرتها حتى تحقيق اهدافها الثورية، بشكل كامل ومضمون.

وفي الواقع فإن أدب المقاومة، كما هو واضح في أعمال كنفاني وبنات أفكاره، لم يكن ظاهرة طارئة على الحياة الثقافية الفلسطينية. وحفل التاريخ الفلسطيني، منذ ثلاثينيات القرن الماضي، بمظاهر المقاومة الثقافية والمسلحة على السواء. وإذا كانت الثورات المسلحة التي خاضها شعب فلسطين قد انتجت اسماءً من طراز عزالدين القسام مثلاً، فإن أدب المقاومة قد انتج مثل ذلك ومعه وبعده، اسماء من الطراز نفسه، ما زال المواطن الفلسطيني والعربي يذكرها بكثير من الاعتزاز والتقدير، ومن أبرزها: إبراهيم طوقان، وعبدالرحيم محمود، وعبدالكريم الكرمي (ابو سلمى)، وصولاً الى محمود درويش وغسان كنفاني نفسه.

## الأدب الساخر

ولم تقتصر إنجازات الشهيد كنفاني في الأدب والفن، على هذا النهج، وحسب، وإنما كانت له صولات وجولات صاخبة في الأدب الساخر (الضاحك)، وفي النقد المليء بالطرافة وخفّة الدم. فإلى جانب نتاجه الإبداعي المتعدد، المتدفق، والشديد التنوّع، الغنيّ في أشكاله وأنواعه: من المقالة السياسية، والتعليق الثقافي، والنقد الأدبي، الى القصة القصيرة المتدرجة بين الواقع والخيال الهادف، ومنها الى الرواية وتحوّلات أشكالها البنائية الحديثة، الى المسرحيات الحيّة بشخوصها ومضمونها وتوجهاتها الوطنية والإنسانية، وصولاً الى اللوحات الفنية وتصميم الملصقات، تعبيراً عن الالتزام بالحركة السياسية ونهج المقاومة، والايمان بالعروبة والفكر الثوري.

الى هذا كله، كان غسان يكتب تحت اسم مستعار هو "فارس فارس" مقالات ساخرة، منذ أواخر العام 1967 وحتى الاسبوع الأول من شهر تموز (يوليو) عام 1972، حين تم اغتياله واضطرت دار "الصياد" اللبنانية الى نشر مقاله الأخير باسمه الحقيقي.

وتحت قناع "فارس فارس" كان الشهيد غسان يطلق العنان لنفسه، فيتحرر من كونه المناضل الفلسطيني الملتزم والمسؤول، فينتقد و"ينكز" و"يتمسخر" ويفضح ويكشف الزيف، ومع ذلك فإنه كان يبقى ملتزماً بأعلى درجات الأمانة للخط النضالي الفكري السياسي -والفني خصوصاً- للأديب المفكر غسان كنفاني. وكانت تلك الصفحات الساخرة في جريدة "الأنوار" وفي مجلة "الصياد" تكشف عن اطلاع واسع عميق، ومتابعة متواصلة ودقيقة، الى حد كبير، لآخر تيارات الفكر والفن والموجات التجريدية التي حفلت بها سنوات الستينات من القرن الماضي، في البلاد العربية، كما في العالم أجمع.

## القضية - الأساس

ورغم طابع السخرية في مقالات فارس فارس، أو غسان كنفاني المستتر، فقد برهن بالممارسة، أنه ناقد أدبي لمّاح ومتذوّق: يرى عناصر الإبداع والأصالة، ويكشف عناصر الضحالة والاصطناع واللاموهبة، على حدّ سواء، في مختلف الأعمال الأدبية والفكرية التي كان يُدخلها الى مشرحته النقدية الحادة والملتزمة، في الوقت ذاته.

وتتميز كتابات الشهيد غسان في كون القضية الفلسطينية: "التاريخ والشعب والتضحيات، والحرمان من الحقوق في ظل التشرد واللجوء، وصولاً الى الثورة والتمسك بحق العودة "هي المحور الأساسي في هذه الكتابات، وبالأخص في جميع أعماله الإبداعية، من قصة ورواية ومسرحية، وكذلك في الأبحاث والدراسات، وفي جميع مقالاته السياسية.

وقد تضافرت جهود مؤسسة غسان كنفاني الثقافية و"مؤسسة الأبحاث العربية" بالاضافة الى "مؤسسة الدراسات الفلسطينية" و"دار الآداب" على جمع معظم أعمال الشهيد غسان وطبعها -أو إعادة طبعها- كي تبقى مرجعاً أدبياً مميزاً، في كل بيت ومكتبة، وكي يبقى مؤلفها، بنضاله وعطاءاته الأدبية والفكرية والإنسانية، حيّاً في قلب كل فلسطيني، وفي ضمير كل عربي حرّ. ◆◆



# "بلسم" تفقد أحد كتابها الأوائل الشاعر الكبير حلمي سالم

نعيم ناصر

**بعد صراع مؤلم ومرير استمر شهوراً عدة مع مرض سرطان الرئة، توفي الشاعر المصري الكبير حلمي سالم بتاريخ 2012/7/28 عن عمر ناهز 61 عاماً.**

وبفقدانه فقد المشهد الشعري والأدبي المصريين علماً من أعلامه، كما فقد المشهد الثقافي الفلسطيني مناضلاً أسهم بشعره، وبمواقفه القومية تجاه القضية الفلسطينية، في دعم النضال الوطني للشعب الفلسطيني من أجل حريته واستقلاله وإقامة دولته الفلسطينية.

فعدا عن الصداقة الحميمة، والزمالة والجيرة التي جمعتني مع الفقيد، فقد عملنا معاً في بيروت في مجلة "بلسم" التي أصدرتها، وما زالت تصدرها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، حيث كان مسؤولاً عن زاويتها الثقافية، في حين كنت مسؤولاً عن شؤون الوطن المحتل فيها.

وخلال الاجتياح الإسرائيلي للبنان وحصار بيروت، في العام 1982، تحولت "بلسم" الى نشرة يومية، تتضمن إرشادات صحية ووقائية، ورصداً لانتهاكات اسرائيل لحقوق الإنسان الفلسطيني، واستخدامها للأسلحة المحرمة دولياً، تولیت والمرحوم وزملاء آخرون تحرير هذه النشرة، التي كانت توزع على المهجرين الفلسطينيين واللبنانيين ضحايا الاعتداءات الإسرائيلية.

وخلال حصار العاصمة اللبنانية، كذلك، أسهم الفقيد، الى جانب المغني المصري الملتزم المرحوم عدلي فاخر، والشاعر المصري زين العابدين فؤاد، في الجولات، التي نظمتها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني على مستشفياتها للتخفيف من معاناة الجرحى الفلسطينيين واللبنانيين، بواسطة الغناء وإلقاء الأشعار.

كما ساهم بشعره، وبقلمه، الى جانب الكتاب والصحافيين والمثقفين الفلسطينيين والعرب، في نشرة "المعركة" التي صدرت طيلة أيام حصار بيروت، وحوت الكثير من المقالات والأشعار، التي تدعو الى الصمود، ومقاومة الاحتلال.

وبعد الخروج من لبنان، وإصدار مجلة "بلسم" من قبرص، التحق بها حلمي سالم، ليواصل الإشراف على زاويتها الثقافية، وواظب على هذا العمل مدة تزيد على السنتين، ليعود الى مصر ويعمل في الصحافة الأدبية فيها.

وفي مصر عمل المرحوم في جريدة "الأهالي" التي يصدرها حزب التجمع الوطني اليساري، ورئس تحرير مجلة "أدب ونقد"، كما رئس تحرير مجلة "قوس قزح" الأدبية. وكان شكل في سنوات السبعينات، مع عدد من الشعراء من مجايليه، جماعة "أصوات"، وكان هؤلاء أصدروا نشرة أدبية دورية، تطبع على "الستانسل" تحوي قصائدهم الوطنية وقصائد غيرهم المناهضة للتطبيع في عهد الرئيس الراحل السادات، بعد أن سدت المجلات والصحف أمام نتاجاتهم الشعرية.

أصدر المرحوم، خلال حياته، 15 ديواناً شعرياً، من بينها ديوان "حصار بيروت" الذي حوى شعره عندما كان محاصراً مع الفلسطينيين في بيروت.

وله مؤلفات في مجالات الثقافة والنقد. وآخر كتبه المنشورة كان "محاكمة شرفة ليلى مراد"، الذي تضمن قصيدة بعنوان: "شرفة ليلى مراد"، الذي كفّر بسببها من قبل أدعياء الدين من المشايخ، وتعرض بسببها لحملة شرسة، طالبت بعدم منحه جائزة التفوق الأدبي لعام 2008، تصدى لها عدد كبير من كبار المثقفين المصريين، ونجحوا في رد التهم الموجهة لشاعرنا، ونيله للجائزة التي استحقها بامتياز.

لقد كان المرحوم انساناً بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى.. متواضعاً يحب الناس، وبخاصة البسطاء منهم.. وكان يحب فلسطين وشعبها، بقدر ما أحب وطنه مصر وشعبها. ◆◆

# دموع الآخرين

نجاح عيسى



بعد ليلة مشوّشة الصور، متأرجحة بينَ يأس ورجاء.. خيّم الصمت على المشفى.. تزامُناً مع باب أطبق على قلب ما خذلني يوماً ساعة حاجتي إليه في ليل أو نهار، مع فريق من الأطباء باحثين عن مخرج لآلام حاول المُضيّ معها على وتر المعاناة إلى أقصى طاقاتِ إحتماله.

الجو خانق.. والأصواتُ فوضى خافتة الخطوات.. عيون باهتةٌ... نظراتٌ مُتعبةٌ، إبتساماتٌ باردةٌ ما تكاد تعلو الوجوه حتى تسقطُ في غموض طقس إختلطت فيه العفويّة بالتخطيط المُركّز.

بياضٌ يكتسحُ كل ما تقع عليه العين في المكان، والأسِرّةُ كأنها أكُفّ مرفوعة تنتظر الرحمة من السماء...والأجساد الهزيلة فوقها ثمارٌ عصرتها يدُ الزمن فلم تترك فيها إلاّ القشور.

عمال النظافة يروحون ويجيئون في نشاط دؤوب، معظمهم من القرى المجاورة للقدس، كأنهم جاءوا لينسوا الفأس والمحراث.. ومصارعة العصافير على الثمار، ليكابدوا أخطار طريق تكمنُ في منعطفاته عيون العذابِ.

خارج الغرفة يقف حراس الأمن قرب مدخل المشفى يتصفحون الوجوه العابرة... ويتفحّصون بعضها إذا لزم الأمر.. في محاولة لتضييقَ مساحة الخطر الكامن بين تلك الوجوه المختلفة الجنسيات.

شعور بالحزن واحتباس الدمع في عيني.. دفعني للتجول في ردهات المشفى..وأمام شباكٍ

عريض إقتحمتهُ الشمسُ ناشرة أشعتها في وسع المكان، وقفتُ أرقبُ منطقة سكنية راقيةً على سفوح ربوة كانت لنا ذات زمان.
الشوارعُ ناعمة..الأشجار مهرجانُ ازهارٍ وألوان... وبين الأغصان طيورٌ تردد ترنيمتها الصباحية.
البيوت حجارتها نظيفة بيضاء، في نوافذها ورود.. وفي حدائقها يلعبُ أطفالٌ تملؤهم الحياة ويحيط بهم الأمن والأمان من كل الأنحاء.. هدوء وراحة بال واطمئنانٌ يلف المكان.
وفجأة... كأن يداً شدّتني من عنقي فاعتدَلتُ، ورأيتُ صورة عريضة امامي تغطي المكان... غرف اسمنتية متلاصقة، أزقة موحلة، وجوهٌ شاحبةٌ ملّها الإنتظار، عربات خضار بائسة.. هي الأرض والمحصول والفيضان. متسولون على ارصفة المنافي يسألون الزمان: متى بالإمكان ............؟
هناك حيث إمتداد الجذور عذاب.. وذلك الطفل الذي وُلد كبيراً يقبع في عتمة الزقاق.. حيث الحياةُ رزمة من السياط.. تمزّقُ.. تحرق.. تستبيحُ دون مسائلة أو إحتجاج!
تعذبني قتامة الصورة.... تمحو جمالية الصورة التي كانت قبل لحظات.
أحد ضباط الأمن يلفت نظري إلى الإبتعاد عن النافذة، كان الكره منقوشاً على وجهه بالثُلث وهو يحدثني،.. حدّثْتُهُ بلغته.. فرد عليّ بالعربية أن ألزم حجرة والدتي أو انضم إلى افراد اسرتي في الحديقة.
تحسستُ من لَغط العاملين أن حالةً حرجة في الطريق.. ما لبث أن دخل بها طاقم الإسعاف إلى قسم الطوارئ. سيدة على ما تبدو في الخمسينات، أصيبت بنوبة قلبيّة بعد تلقيها نبأ مقتل إبنها الضابط في اشتباك مع مجموعة من الفدائيين الفلسطينيين في مكان ما على الساحل.
العائلة كلها تحيط بالأم على سريرها.. فاقدة الوعي شاحبة اللون، يتصبب العرق من كل كيانها كأنه دموع القلب والأعضاء.. الأبُ ذاهلٌ يحدّق في صورة إبنه الشاب لحظات.. ثم يضمها الى صدره مجهشاً في بكاءٍ مُمضٍ أليم، دموع.. وآهات.. صراخٌ وعويلٌ يملأ المكان، وقد تناثر الأقارب على المقاعد وقرب الجدران، مشهدٌ مأساويّ يدمي القلوب لعائلة ثكلت ابنها الشاب..
اللحظات حاسمةٌ، مُدبّبةٌ.. مشحونةٌ بالإحتمالات... المشهد الذي يهزّ أقسى القلوب... يهزني لحظات.. غصّة تتجمع في حلقي، تكاد تمزق حنجرتي... فأنا إنسان رغم كل التناقضات.. فاجعةٌ بكل المقاييس تقف منّي على بُعْد خطوات.. ولكنني لا أشعر أني جزء من ذلك المشهد.. ولو على سبيل المواساة.. أو السؤال..!
هوّة بلا قرارٍ تفصلُ بيننا، هوّةٌ يقبعُ في اعماقها أنهارٌ من الدماء.. مئات أعرفهم من الشهداء والجرحى والثكالى والأرامل والأيتام.
فجأة يُطلّ وجه ابراهيم.. ذلك العريس الذي اغتالت القوات الخاصة فرحته قبل زفافه بيومين، من الناحية الأخرى يُطل وجه وفاء، ابنة العشرين ربيعا.. الرصاص يسقط العلم من يدها.. فترتفع شهيدة نحو السماء. التفتُ يُطل وجه أمين... وجه إباء.. وجه ملاك يحمل في غلالة نور جنيناً مزقَ الرصاص رحم امه.. يُطلّ بيتٌ تجتاحهُ الجرافات، تُطلّ تعريشةُ ياسمين من بين الركام، تُطلُ أحلامٌ ذابت تحت التراب. يُطلّ شبابٌ ذوى بين الزنازين.. خلف القضبان، وجه أخي وتوأم روحي يُطلّ من خلف عشرة أعوام!!
تُحاصرني الأطياف من كل الجهات.. مُعفّرة بتراب الغربة.. مُضرّجةً بالدماء، يختفي المشهد الآخر من المكان... ولا يتبقى إلا أنا وتلك الأطياف..تنفجر عيوني شلالاتُ دموع ودماء.
أركض... أغادر المكان المزدحم بالمأساة... أصطدم بطاقم التمريض يسحب سرير أمي خارج غرفة العمليات، أتسمرُ في مكاني مذهولة.. عيوني الدامعة تستنطقُ الجرّاح، يربت الجراح الإيرلنديّ على كتفي هامساً: "لا تقلقي... كل شيءٍ على ما يُرام".◆◆

# من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (12)

## (قصة وضاح اليمن وأم البنين)

إعداد: الياس حبش



**عاش وضاح في عصر الدولة الأموية، وهو عصر ازدهر فيه الأدب ازدهاراً تعددت فيه مواضعه واختلفت فيه اتجاهاته ومدارسه، وكان فيه شعراء السياسة والهجاء. كما ظهر فيه الشعراء الغزليون والعذريون أمثال عمر بن أبي ربيعة، وجميل بثينة وكثيّر عزة، وغيرهم كثير.**

ويعد وضاح اليمن من شعراء مدرسة الغزل الصريح في القرن الثاني للهجرة، واختلف في نسبه، فبعض الروايات ترى أنه من أبناء الفرس الذين استقروا في اليمن، ويرى آخرون انه يمني الأصل من آل خولان من حمير.

وعرف وضاح باسم عبدالرحمن بن اسماعيل الخولاني، ولقب بالوضاح لوسامته. ويروى أنه والمقنع الكندي وأبا زبيد الطائي، كانوا يردون الاسواق مقنعين يسترون وجوههم خوفاً من العين، وحذراً من الفتنة لجمالهم.

عرف وضاح نساء كثيرات، قبل أم البنين، وردن في شعره، لعل أشهرهن امرأة يمنية تدعى روضة بنت عمرو من كنده، وقد تقدم لخطبتها فامتنع قومها من تزويجه إياها فهام بها حتى اصيبت بمرض الجذام، فحزن عليها، وقد نظم شعراً كثيراً متغزلاً بها، منه:

سموت إليها بعدما نام بعلها ... وقد وسدته الكف في ليلة الصرد
أشارت بطرف العين أهلاً ومرحباً ... ستعطى الذي تهوى على رغم من حسد
ألست ترى من حولنا من عدونا ... وكل غلام شامخ الأنف قد مرد
فقلت لها إن امرؤ فاعلمنه ... إذا ما أخذ السيف لم أحفل العدد

وله في روضة أيضاً قصيدة حوارية جميلة:

قالت الا لا تلجن دارنا ... إن أبانا رجل غائر
قلت فاني طالب غرة منة ... وسيفي صارم باتر
قالت فإن القصر من دوننا ... قلت فاني فوقة ظاهر
قالت فإن البحر من دوننا ... قلت فاني سابح ماهر




قــالــت فــحــولــي إخـــوة سبعة ... قــلــت فــانـــي غـــالـــب قــاهــر
قــالــت فــلــيــث رابـــض بــيــنــنــا ... قــلــت فــإنـــي أســـد عـــاقــر
قــالــت لــقــد أعــيــيــتــنــا حــجــة ... فـــأت اذا مـــا هـــجـــع الـــســامــر
وأســقــط عــلــيــنــا كــســقــوط الــنــدى ... لــيــلـــة لانــــاة ولازاجــــــر

## عشقه لأم البنين

يروى أن وضاح اليمن نشأ هو وأم البنين بنت عبدالعزيز بن مروان في المدينة صغيرين، فأحبها وأحبته، وكان لا يصبر عنها، حتى إذا شبت حجبت عنه، فحج الوليد بن عبدالملك الى مكة والمدينة، فبلغه جمال ام البنين وأدبها فتزوجها، ونقلها معه الى دمشق، فلما طال على وضّاح البلاء خرج الى مكة حاجاً، لعله يستعيد بالله مما هو فيه.

وقد بدأ وضاح يدق أول مسمار في نعشه، عندما استجاب لأم البنين (لقبت بهذا الاسم لانجابها ابناء لزوجها الوليد بن عبدالملك)، وقال فيها شعراً. والقصة بدأت عندما كانت أم البنين تؤدي فريضة الحج، وكتب الوليد يتوعد الشعراء جميعاً، إن ذكرها أحد منهم، أو ذكر احداً ممن معها، ولكنها عندما وقعت عيناها على وضاح اليمن هوته، وطلبت منه ومن كثيّر عزة أن ينسبا اليها شعراً، ولكن كثيراً ادرك عاقبة ذلك فلم ينسب لها، ولم يكن وضاح على ذلك القدر من الحذر والحيطة، وانطلق لسانه برقيق الشعر نسيباً في أم البنين متغافلاً مكانتها ومكانة زوجها وهو خليفة المسلمين. ومما قاله فيها:

أَصَحوتَ عن أم البنيـنَ وذكـرهَـا وعنائهـا؟
وَهَجَرْتَهَا هجرَ امرئٍ لم يسل صَفْوَ صفائها
قرشـيـةٌ كالشـمس أشــرقَ نورُهـا ببهائهَـا
زادتْ على البيض الحِسَانِ بحسْنِهَا ونَقَائهَا
لـولا هــوى أمّ البنينَ وحـاجتـي للقائهـا
قد قربت لـي بغـلـةٌ محبـوسـةٌ لنجـاتهـا

ثم يقول في جرأة على زوجة الخليفة أكثر من ذلك:

صَــــدَعَ الــبَــيْــنُ والــتّــفَــرُّقُ قلبي ... وتــولّــتْ أمُ الــبــنــيــنَ بــلُــبّــي
ثــوتِ الــنــفــسُ فــي الحُــمُــول لَــدَيــهــا ... وَتَــوَلّــى بــالجِــسْــمِ مــنّــي صَحبي
ولــقــد قُــلْــتُ والمــدامــعُ تجري ... بــدمــوعٍ كــأنــهــا فَــيْــضُ غَــرْبِ
جَــزَعــاً لــلــفــراقِ يــومَ تَــوَلّــتْ: ... حَسْبِيَ الــلــهُ ذو المَــعَــارِجِ حَسْبِي!

وقال يائساً من حبه:

مــا لَــكَ وَضّـــاحُ دائـــمَ الـــغَـــزَل ... ألـــســتَ تــخــشــى تــقــاربَ الأجــل
صَــلِّ لــذي الــعَــرْشِ واتّــخــذْ قَــدَمــاً ... تُــنْــجــيــكَ يَــومَ الــعــثــارُ والــزَّلَــل
يــا مَــوتُ مــا إنْ تَــزالُ مــعــتــرضــاً ... لآمــــلٍ دونَ مــنــتــهــى الأمــلِ



| | |
|---|---|
| لَـوْكـانَ مَـنْ فَـرَمـنْـكَ مُـنْـفَـلـتـاً | إذاً لأسْـرَعـتُ رِحْـلَـةَ الجَـمَـلِ |
| لَـكـنْ كـفَـيْـكَ نـالَ طـولُـهُـما | مـا كـلّ عـنـهُ نجـائـبُ الإبـلِ |
| تـنـالُ كـفـاكَ كـلّ مـشـهـلـةِ | وحـوتَ بـحـرِ ومـعـقـلِ الـوعـلِ |
| لـولا حـذاري مـن الحـتـوف فـقـدْ | أصـبـحـتُ مـن خـوفـهـا عـلـى وجـلِ |
| لـكـنـتُ لـلـقـلـب فـي الـهـوى تـبـعـاً | إنّ هَـواه رَبـائـبُ الحَـجـلِ |
| حـرمـيـه تـسـكـنُ الحـجـازُ لـهـا | شـيـخٌ غـيـورٌ يـعـتـلُ بـالـعـلـلِ |
| عُـلّـقَ قَـلْـبـي رَبـيـبَ بَـيْـتِ مُـلـو | كٍ ذاتَ قـرطـيـن وعـثـةُ الـكـفـلِ |
| تـفـتـرُ عـنْ مـنـطـقٍ تـضـنُّ بـهِ | يـجـري رضـابـاً كـذائـبِ الـعـسـلِ |

## مأساة وضاح

قيل في مأساة موت وضاح الكثير من الروايات، منها من نفى اصحابها وقوعها ومنها من زعموا صحة حدوثها، ومفادها أن عشق وضاح لأم البنين دفعه الى الذهاب الى دمشق لرؤية محبوبته، فجعل يطوف بقصر الوليد بن عبدالملك في كل يوم، ولا يجد حيلة لدخوله حتى رأى في يوم من الأيام جارية خارجة من القصر تمشي، فمشى معها ولم يزل بها حتى أنست به فقال لها : أتعرّفين أم البنين بموضعي ؟ فقالت : "عن مولاتي تسأل ؟" قال لها : "هي ابنة عمي وإنها لتسر بموضعي لو أخبرتها"، قالت : "فأنا أخبرها" .

فمضت الجارية فأخبرت أم البنين فقالت لها : "ويلك أحي هو ؟" قالت لها : "نعم يا مولاتي" . قالت لها: "إرجعي إليه وقولي له كن مكانك حتى يأتيك رسولي فإني لا أدع الاحتيال لك". واحتالت له فأدخلته في صندوق فمكث عندها حينا فإذا أمنت أخرجته فقعد معها وإذا خافت عين رقيب أدخلته في الصندوق .

وأهدي يوما للوليد جواهر فقال لبعض خدمه خذ هذا العقد وأمض به إلى أم البنين وقل لها : "أهدي هذا إلى أمير المؤمنين فوجه به إليك" . فدخل الخادم مفاجأة ووضاح معها قاعد فلمحه الخادم ولم تشعر أم البنين فبادر إلى الصندوق فدخله .

وأدى الخادم الرسالة وقال : "هبي لي من هذه الجواهر حجرا واحدا" . فقالت له : "لا أم لك فما تصنع بهذا ؟". فخرج وهو عليها حنق فجاء الوليد فأخبره الخبر ووصف له الصندوق الذي رآه دخله فقال له : "كذبت لا أم لك"، ثم نهض الوليد مسرعا فدخل إليها وهي في ذلك البيت وفيه صناديق كثيرة فجاء حتى جلس على ذلك الصندوق الذي وصفه له الخادم فقال لها : "يا أم البنين هبي لي صندوقا من صناديقك هذه"، قالت : "أنا لك يا أمير المؤمنين وهي لك فخذ أيها شئت" . قال : "ما أريد إلا هذا الذي تحتي" . قالت له: "يا أمير المؤمنين إن فيه شيئاً من أمور النساء" . فقال: "ما أريد غيره" . قالت: "فهو لك" .

قال فأمر به فحمل ودعا بغلامين وأمرهما أن يحفرا حتى وصلا إلى الماء ثم وضع فمه في الصندوق وقال: "يا صاحب الصندوق قد بلغنا عنك شيء فإن كان حقاً فقد دفنا خبرك وإن كان كذباً فما أهون علينا إنما دفنا صندوقا" . وأمر بالصندوق فألقي في الحفيرة وأمر بالخادم الذي عرّفه الخبر فقذف معه وردم التراب عليهما .

. وقيل كانت أم البنين لا تُرى إلا في ذلك المكان تبكي إلى أن وجدت ذات يوم مكبوبة على وجهها ميتة.

وكذا أسدل الستار على مأساة أخرى من مآسي الحب العذري، كان ضحيتها شاعر مبدع، لم يتصرف معه الوليد بن عبدالملك بحكمة، كما تصرف معاوية بن ابي سفيان مع أبي دهبل عاشق ابنته، التي تناولناها في العدد الماضي من "بلسم".◆◆

شعر

# أنا.....كَسْروّ حنين

تهاني فتحي سوالمة*

أنا كونٌ.. كفيف الكف
وحيد النبض
شراب الورد أغنيتي
جوع الشوك تاريخي
أردّدها
أدلّله
أعمرّها
أزمّله

راحاتي نجوم ساقها إنليل
حطمّها فأنجبت الدموع
الناسكات
راحاتي تلاوين مبعثرة على
الأشياء بين شفاهكم والعنق

تعيث بأوقاتي الفراشات
وشهوة الأشباح
يعذّبهم دمي المعشوق
والمسكون بالقهوة
كأن فيه شجرة تشيخُ ألف
ألف قرن

خليّ خاطري من الغفران
وأشباه التجاعيد

يُطبّعهم
يساومهم عل ألحان
موت الوجد

هويتي.. هديّتي!
عليهم مثل فولاذ حجر
من طوابين العجين
تعانقني اليمامة في
التجاويف العتيقة
وقت صحو العطر

أحجارهم سقفي، وسقف
الكون حواء مفرّغة من
الشكوى
سقف الكون شمس ضاع
محراث ماضيها

أنا
لا شرق يرشفني فألمسه
لا غرب يلهمني فأنثره

أنا
عمري من الأفكار عرجونٌ تؤبده

رحايا الوصل عند بيت الله
ساديا عمري يغفو
كسرّو حنين

أنا
صوفيّتي... جدران أنفاسي
أحيكهَا كضفتين
فضفة على السماء تعيد
أرواحي فراغات من الرمانْ
وضفة صبورة
تحيا على وجعي
تراوح الدلال عن كتفّ
السياجْ
كأنها عصفورة ملّت ظلال
الزيزفون
تاهت على وصف تودّعه
البقايا الراجفات
على آلائها انتصرت... سلال
النرجس الطيبْ

تعبي ملح ليل الضنّا
مرّت التباريح عند جرحي
شريط ذكريات بعمر التين

* شاعرة فلسطينية.



## قالوا في الادب

الأدب مال واستعماله كمال..
وعقل بلا ادب كشجاع بلا سلاح..
وابن الادب .. نعم النسب
ومن كثر أدبه كثر شرفه، وان كان وضيعاً..
وبعد سيطه، وان كان خاملا..
وساد وان كان غريباً..
وكثرت حوائج الناس إليه وان كان فقيرا..
وهو كنز للحاجة، عون على المروءة..
صاحب في المجلس، انيس في الوحدة..
ومن أدب ولده صغيرا، سر به كبيرا..
وخير الخلال الأدب، وشر المقال الكذب..
ومن رقي في درجات الهمم، عظم في عيون الأمم
ومن اخطأ في العواقب، سلم من النوائب.
ولا تقل من غير تفكير، ولا تعمل بغير تدبير.
ولا مال اوفر من العقل، ولا فقر اعظم من الجهل.
ولا ظهر اقوى من المشورة.
**(مساهمة من الصديق: عبدالغافر خطاب)**

## قل ولا تقل

قل: الشيء نفسه، ولا تقل: نفس الشيء.
قل: الشيء غير الواضح، ولا تقل: الشيء الغير الواضح فـ"غير" لا تعرّف.
قل: الشيء ذاته والوقت ذاته، ولا تقل: ذات الشيء وذات الوقت. لأن ذات تعني جوهر الشيء.
قل: ينبغي لك أن تقدم رداً، ولا تقل: ينبغي عليك.
قل: مبارك، ولا تقل: مبروك، فالأولى من بارك يبارك، والثانية من برك يبرك.
قل: أثر فيه ويؤثر فيه، ولا تقل: أثر عليه ويؤثر عليه.
قل: خمسون من المائة، ولا تقل: خمسون في المائة.
قل: دعاوى وفتاوى، ولا تقل: دعاوي وفتاوي.

## المفاتيح الأربعة للحب الأبدي

هناك العديد من أشكال الحب التي تحتاجها الزيجات للنجاح. وهنا أربعة من هذه الأنواع، ربما تساهم في علاقة طويلة.

**الحب العاطفي:**

الحب العاطفي هو الشعور بالهيام، ويحدث في المراحل المبكرة للعلاقات الرومانسية، وهو نوع الحب الذي يدفع بالأزواج في أغلب الأحيان نحو الزواج. وبالرغم من أن الحب العاطفي يمكن أن يواصل العودة في جرعات متتالية، إلا أن مشاعر الهيام المزمنة هي مشاعر عابرة. وبمجرد ما يبدأ الحب العاطفي بالخبو، يمكن للحب العاطفي والدافئ أن يساعد في استمرار الزيجات السعيدة.

**الحب العطوف:**

الحب العطوف حب غير مشروط، وينجم عن الرغبة بالإهتمام بشخص ما. وهذا النوع من الحب هو الذي يسمح للأزواج بإعطاء أكثر مما يحصلون عليه، خصوصا عندما يمرون في أوقات المرض، والفاقة، والكفاح الشخصي.

**الحب التراحمي:**

الحب التراحمي هو حب وميل نشعر به إتجاه الأصدقاء، والعائلة، والشركاء الرومانسيون. وهذا النوع من الحب يشعرنا بالقناعة، التي تستمد من وجودنا في حضور الاشخاص الذين نحبهم.

**التقدير:**

بالرغم من أن الشعور بالتقدير متعلق بالحب، إلا أنه إضافة ضرورية إلى صيغة الزيجات الناجحة. والمعزة هي أن تقدر شخصاً ما لدرجة أن تشعر بالحزن الشديد عند وفاته خصوصا الأزواج. يقول الأزواج المفجوعون في أغلب الأحيان إن أكثر الأشياء التي يفتقدونها عند وفاة الشريك الامور الروتينية اليومية التي كانوا يقومان بها معا. فهم يفتقدون مثلا قراءة الصحيفة في الصباح سوية، وتشابك الأيادي أثناء المشي في المساء، أو صنع القهوة.

يبدو لي بأن معنى "أوافق على الزواج" به جزء من كل نوع من انواع الحب واشكالها، ويجب أن يدوم ضمن هذه المعاني كلها حتى ينجح.

## اعلى الشلالات في العالم!



تعتبر الشلالات من اروع المناظر الطبيعية، فتدفق الماء وهو يهوي من فوق الصخور العالية، يفتتها ويدفعها نحو مجرى النهر. تتكون الشلالات على مدى مئات الآلاف من السنين، مع تآكل الطبقة الهشة من الصخور بفعل اندفاع الماء.

واعلى الشلالات في العالم هي شلالات "انجيل" في فنزويلا، وتسقط منها مياه نهر كاروني من ارتفاع 979 متراً، وتقع هذه الشلالات في غابة شديدة الكثافة.

اما اعلى شلالات افريقيا، فيقع في جنوب القارة ويعرف باسم شلال توجيلا يبلغ ارتفاعه 915 متراً تقريباً، ومن اشهر شلالات العالم شلال فيكتوريا في افريقيا بين زيمبابوي وزامبيا، ويبلغ ارتفاعه 108 امتار.

وتعتبر شلالات نياجرا اشهر شلالات النصف الغربي من الكرة الارضية، وهي تتكون من شلالين في نهر نياجرا بين الولايات المتحدة الاميركية وكندا، ويبلغ ارتفاع هذه الشلالات ما يقرب من 50 متراً، ورغم قلة ارتفاع هذه الشلالات، الا ان عدد الزائرين الذين يأتون لزيارتها اكثر من عدد زوار اي شلالات اخرى في العالم.

### قالوا عن الصبر:

الصبر..عند المصيبة.. يسمى ايماناً.
الصبر.. عند الاكل.. يسمى قناعة.
الصبر.. عند حفظ السر.. يسمى كتماناً.
الصبر.. من اجل الصداقة.. يسمى وفاء.

## إميل حبيبي
## (1921-1996)

- ولد في حيفا عام 1921 وحصل على شهادة المترك من كلية مار لوقا في حيفا، عمل كعامل بناء وفي مصفاة النفط ومذيعاً في دار الإذاعة الفلسطينية في القدس وموظفاً في معسكرات الجيش البريطاني.
- انضم للحزب الشيوعي الفلسطيني في نهاية الثلاثينات وشارك في تحرير صحيفة الاتحاد منذ صدورها في أيار 1944.
- في عام 1946 اصدر جريدة "المهماز" التي عمدت سلطات الانتداب البريطاني إلى إغلاقها بسبب أسلوبها الساخر الناقد.
- كان من مؤسسي "عصبة التحرير الوطني" 1944، تولى تحرير جريدة "الاتحاد" بعد معاودة صدورها في خريف 1948. وأصبح عضواً في الكنيست (1932-1953). بعدها تفرغ للأدب ورئاسة تحرير "الاتحاد" (حتى 1988). كما واصدر مجلة مشارف الأدبية. (التي صدر منها حتى وفاته 8 أعداد واحتجبت عام 2002 حين أعادت الأديبة سهام داود إصدارها).
- توفي إميل حبيبي عام 1996 ودفن في حيفا.
- بالاضافة الى نشاطه السياسي والصحافي كتب إميل حبيبي مجموعة من الإبداعات الأدبية التي لاقت رواجاً وشهرة رفعت صاحبها الى مصاف الكتاب الكبار في العالم العربي أهمها:
  - سداسية الأيام الستة، حيفا، 1969.
  - الوقائع الغريبة في اختفاء سعيد أبي النحس المتشائل (رواية) حيفا، 1974.
  - لكع بن لكع. (مسرحية). الناصرة، 1980.
  - أخطية (رواية)، حيفا، 1991.
  - خرافية سرايا بنت الغول، حيفا، 1991.



## في عتمة الليل

في عتمة الليل وساعاته الحزينة
المعلقة بجدار الوجع
يأتي الحزن يباغت مساءاتي
يحط بي على عتبات اليأس
يتناسل في جوفي
وينام على الدمع الراكد بعيني
يشتاق لأنيني .. وبكائي
يطوقني بحضنه المجوف
وأنا بيني وبين فراغ صمتي
أغافل دموع الوقت
أندب يتم أنفاسي
وضياع أيام الفرح من عمري
أمسح عرق الفقد بكفوفي المشردة
لا يصافحني الا كفن ينام على نعش مكسور
آآآآه يا وجعي !!
لازالت سهام الجرح تنام في خاصرتي
أنزوي في غربتي وصمتي
أحبو كرضيع يبحث عن حلمه
أبكي كطفل يتيم فاقد للحنان
سرقوا دموعه
اطوي ليل الآهات بين ضلوعي
تتناسل الجراح بداخلي ..جرح يتلوه جرح
أغتسل بهم الغربة
ماتت في عيوني الأعياد
برغم شتاتي وضياع أيامي
ورائحة الموت التي تطوقني
وتنهيدة وجع بكل وقت تلفظني
أكتب أحلامي على الجدران بأظافر الزمان
أتقلب أنا وأوجاعي على بحر من دموع
أبكي وأندب يتم افراحي
حتى الجدران تتعرق من حرارة أنفاسي
أجمع ظلال أحزاني
وألملم حكاياتي
أعود وانكسر
ويكسرني الحزن من جديد
ما أقساك أيها الحزن
وما أقسى وجعي بك
لم تبق مني الا بقايا حطام
وملامح ضاعت تفاصيلها بين أحزان الزمان !!
هشمت كل المعاني الجميلة بداخلي
كالطير الجريح ينزف ويتعثر بدمائه
ينتفض وجعاً
يحمل أشلاء نفسه الهاربة
كل يوم يموت على جبينه الفرح
يطوي همه ويرحل بجناحه المكسور!!

ساري خرما

## كفى

لم يعد يهتز من شعركِ لي رمش
ولا تطرفُ عينْ
لم يعد يطربُ لي قلبٌ ولا تهتاجُ أعصاب
ولا يفتّرُ سن
لم أعد أغوى بتصفيف الكنايات وتوضيب المجازات،
ولا أرقصُ جذلى من تشابيهك
أو أعزف لحنْ
لم أعد أحفل بالتنميقِ والتزويق والتلفيقِ
مما تفتري في كلِ فن
إنني أبحثُ عن بيت .. يظلّلني
وعن زوج .. يدللني
ويكوينيَ التياعٌ حارقٌ بين ذراعيّ
على ضمّة إبنْ
فاحسم الآن قراركَ أو فاغربْ
فأنا ما كنتُ يوماً، خامةً للشعرِ أو للنثرِ
أو خمراً بدنّ،
تحتسيها وتُغني، بينَ أصحابكَ عنّي
إنها سمراء، شعر فاحم، وشفاه طعمها
سلوى ومنّ
إحسمْ الآن قراركَ أو فاغربْ
لا تدعني ريشةً تقذفها الأنواءُ
في بحرْ الزمنْ

عبدالفتاح داغر

## حروف على ورق الورد

نعيش على هذه الحياة .. نتمنى وربما نحقق يوماً ما ..
نحزن وربما نفرح يوماً ما ..
نبكي وربما نضحك يوماً ما ..
نقول وربما نفعل يوماً ما ..
ابحث ..
ابحث عما يسعدك ويرجع البسمه لشفاهك الحزينه
فالفرح ليس بعيداً
إنه يعيش حولك ! لكنه ينتظر منك الإشارة.
انزع ..
انزع كل قيودك .. قيودك التي حتمت عليك أن تبقى وحيداً
وحيداً بلا حراك .. بلا حراك نحو الأمل
نحو السعادة
انزع كل قيد جعلك تتشبث بأسوار الألم واللاحياة

ابعد ..
ابعَد عنك كل شئ يقترب منك ويزعجك ..
ابعده الى اللانهاية
الىَ طريق لا يعرف العودة
فقلبك الصغير لم يعد يحتمل المر والأسى
ولم يبق بداخلكَ موقعاً للحزن .

افرح ..
هل للفرح مكان في قلبك ؟
عنك أُجيب .. بنعم
فمثلما يوجد لديك أمكنةً للحزن
ستجد ولو مكاناً واحداً يتسع لفرحة واحدة
مهما كان مصدرها

اكشف ..
اكشف عن حزنك وهمومك .. فكلنا آذان صاغية
وكلنا نملك قلوباً تتسع للملايين
لمن هم بحاجة أن يخرجوا ما بداخلهم
أنا .. أنت .. هو .. هي .. هؤلاء
كلنا سواء .. اليس كذلك !؟

.. تمتع ..
تمتع بكل ساعة، بكل دقيقة، بكل ثانية، وبكل لحظه
تحمل بين ثناياها شيئاً من الفرح قد أبهج قلبك الحزين
وجعله ذكرى على مدى الأيام .. لتعلم أنك مثلما تعيش
ساعات الحزن .. ستعيشِ لحظات الفرح ولو للحظات
لكنها ستبقى في ذاكرتك سنين عدة.
ختاما .. إنظر إلى الجانب المشرق دائما

**عاشقة فلسطين**

## حروف اسمك

ايها الكوكب المطل من علياء سمائها... أأنت عروس حسناء تطل من شرفة قصرها... ام مليكة عظيمة جالسة فوق عرشها؟ .. لقد انرت للارض وهادها وسهولها ووعورها... فهل لك ان تشرقي في نفسي فتنيرين ظلمتها...وتبددين ما اظلها من سحب الهموم والاحزان؟

ايتها القمر بيني وبينك شهبا واتصالا ...انت وحيدة في سمائك وانا وحيد في ارضي ... كلانا يعيش حياته هادئا منكسرا حزينا..

يروني الناس فيحسبونني سعيدا لأنهم يغترون بابتسامة تخرج من ثغري... وطلاقة في وجهي ...ولو كشفت لهم عن نفسي ورأوا ما تنطوي عليه من الهموم

والاحزان ...لبكوا بكاء الحزن على الحزين...

ويرونك فيحسبونك مغتبطة مسرورة... لأنهم يغترون بجمال وجهك ولمعان جبينك وسحر عيونك...

ولو كشفت لهم عن عالمك لرأوا عالما خرابا وكونا لا تهب فيه ريح ولا يتحرك شجر ولا ينطق انسان...

فكوني لي الحبيبة التي تملأ نفسي نورا وقلبي لذة وسرورا...فلطالما كنت اناجي عيونك وقد فرق الدهر بيني وبينهن...

حدثيني عن رجلك هل ينظر اليك بمثل نظري؟ هل يناجيك مناجاتي ويرجوك رجائي؟

حبيبتي مالي اراك تنحدرين قليلا الى شمالك ...كأنك تريدين ان تفارقيني ...

ومالي ارى نورك الساطع اخذ بالانقباض شيئا فشيئا...

قفي قليلا لا تغيبي عني ...لا تفارقيني ... لا تتركيني وحيدا ...فانا لا اعرف غيرك...

ولا آنس لأحد سواك... فاجعلي سماءك تمطر حبا وحنانا على أرضي الجرداء لتنبت فيها ازهار الشوق

وتنبت فيها حشائش خضر بدل ان تنبت على جدران قلبك...ولتكن تلك الحشائش مرصعة بخمسة حروف من ذهب... هي حروف اسمك....!!!!

**ضياء مسيف**

# تصبحون على وطن

محمود درويش

عِنْدمَا يَذْهَبُ الشُهَدَاءُ إِلَى النَّوْمِ أَصْحُو
وَأَحْرُسُهُمْ مِنْ هُوَاةِ الرِّثَاءْ
أَقُولُ لَهُم
تُصْبحُونَ عَلَى وَطَنٍ
مِنْ سَحَابٍ ومَنْ شَجَرٍ
مِنْ سَرَابٍ وَمَاءْ
أُهَنِّئُهُم بِالسَّلامَةِ مِنْ حَادِثِ المُسْتَحيل
وَمِنْ قِيمَةِ المَذْبَحِ الفَائِضَهْ
وَأَسْرِقُ وَقْتاً لِكَيْ يَسْرِقُوني مِنَ الوَقْتِ
هَلْ كُلُنا شُهَدَاءْ؟
وَأهْمِسُ:
يَا أَصْدِقَائي اتْرُكُوا حَائِطاً وَاحِداً
لِحبَالِ الغَسيل
اتْرُكُوا لَيْلَةً لِلْغِنَاءْ
أُعلّقُ أَسْمَاءَكُمْ أَيْنَ شِئْتُمْ فَنَامُوا قَليلاً
وَنَامُوا عَلَى سُلّمِ الكَرْمَةِ الحَامِضَهْ
لأَحْرُسَ أَحْلامَكُمْ مِنْ خَنَاجِرِ حُرَاسِكُم
وانْقِلاَبِ الكِتَابِ عَلَى الأَنْبِيَاءْ
وَكُونُوا نَشيدَ الذي لا نَشيدَ لَهُ
عِنْدمَا تَذْهَبُونَ إلى النَّومِ هذا المَسَاءْ
أَقُولُ لَكُم
تُصْبحُونَ عَلَى وَطَنٍ
حَمّلُوهُ عَلَى فَرَسٍ رَاكِضه
وأَهْمِسُ:
يا أَصْدِقَائيَ لَنْ تُصْبِحُوا مِثْلَنا
حَبْلَ مِشْنَقةٍ غَامِضَةْ!




مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

تشرين أول (أكتوبر) ٢٠١٢
السنة الثامنة والثلاثون – العدد ٤٤٨

October 2012 - 38th year - No. 448

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون:6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب:(101-25) الغبيري
تلفون:832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

**قيمة الإشتراك**
130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095

لاعلاناتكم: توب ديزاين
تلفاكس: 02-2980138
جوال: 0599-202100




بلسم كلمة

# "الشيخوخة: تجسد وتوجه المستقبل"

يصادف في الأول من شهر تشرين أول (أكتوبر) من كل عام، اليوم العالمي للمسنين، للتذكير بحقوق وحاجات وضرورة احترام هذه الشريحة الكريمة.

واختارت منظمة الصحة العالمية، العام الجاري، شعار "الشيخوخة: تجسد وتوجه المستقبل"، وذلك للفت الانتباه إلى أن للمسنين خبرة واسعة وطويلة في مختلف المجالات المهنية والحياتية، والتي يمكن الاستفادة منها واستغلالها لما فيه خير البشرية وتقدمها.

وقد اتفقت معظم الدول المتطورة (الصناعية) على على أن السن الزمني (65 سنة)، هو السن الذي يصل فيه الفرد إلى مرحلة الكبر. غير أن هذا المعيار لا ينطبق على القارة السوداء. ومع أن هذا التعريف اعتباطي، نوعاً ما، غير أنه في حالات كثيرة يرتبط مع السن الذي يبدأ فيه الفرد بتلقي عائدات التقاعد.

وحالياً لا يوجد مقياس رقمي ثابت للعمر يخص الجمعية العامة للأمم المتحدة بهذا الشأن، غير أنها اختصرت الجدال في هذا الموضوع لتتبنى سن 60 سنة، وما فوق كتعريف لسن الشيخوخة.

وتشير الإحصاءات العالمية، حالياً الى وجود مسن واحد من كل عشرة أشخاص، وستصل هذه النسبة إلى مسن واحد من كل خمسة أشخاص في العام 2050. وأما في العام 2150 فيقدر أن تصل هذه النسبة إلى مسن واحد من كل ثلاثة أشخاص.

وكما ذُكر سابقاً، فقد خصص اليوم العالمي للمسنين للتذكير بشكل دائم (وليس فقط في هذا اليوم) بضرورة احترام والاهتمام والعناية بالمسنين.

ونشدد كذلك، في هذا اليوم، على ضرورة رفع وعي الأفراد بخصوص الشيخوخة واحتياجاتها، ومحاربة سوء معاملة هذه الفئة من المجتمع.

وبهذه المناسبة، وإذا ما تعرضنا لأوضاع المسنين في العالم العربي، عموماً، وفي فلسطين، خصوصاً، نجد أن البعض، وليس الكل، وبخاصة الناس المقربين من المسنين، يهملون العناية بأحبائهم كبار السن، ويتركونهم دون أن يلبوا احتياجاتهم الصحية والاجتماعية، ويتركونهم فريسة للمرض، ولا "يتفضلوا" عليهم بزيارة إلا فيما ندر، خصوصاً إذا كان هؤلاء المسنون يقيمون في بيوت بعيدة عن بيوت أبنائهم. ولا أدل على ذلك مما عرض على تلفزيون فلسطين، أخيراً، عن حالة مسنة تقيم في مخيم قدورة، القريب من مستشفى رام الله الحكومي، تركت وحيدة تعاني من أمراض عديدة، دون أن "يمنَّ" عليها أبناؤها بزيارة، أو عرضها على طبيب.

قد تكون هذه الحالة فريدة، ولكنها ظاهرة موجودة في مجتمعنا تتطلب "علاجاً" ليس من قبل الأبناء، فحسب، وإنما من قبل المجتمع والجهات الرسمية، كذلك، لأن المسنين ذخيرة، وخازناً لذكرياتنا وتجاربنا، ويزخرون بالحكمة، استمدوها من تجاربهم في الحياة، وهم أمانة في أعناقنا توجب الوفاء بها خدمة للأبناء ومستقبلهم الواعد.

د. جابي كيفوركيان

Luminarc

# لمسة سحر فرنسية







Zoom White





أضيفوا نور لمائدتكم مع تشكيلة
أواني الأكل بالتصميم الفرنسي
المتميز والعصري مصنعة بأحدث
التقنيات، قوية ومتينة


تتحمل الساخن والبارد


ملائمة للميكرو


قابلة للتخزين


ملائمة للجلاية


متينة



الـــوكـلاءوالمـوزعون
الـــوحـيـــدون في
فلسطيـن وإسـرائيل

MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111

---

**الخليل:**
شركة المحتسب للادوات المنزلية: 02-2251990
فاميلي سنتر: 0599-222300
هوم بلازا: 02-2228110

**بيت لحم:**
محلات عز الدين لهريمي: 0597451227

**بيت جالا:**
بشارة سنتر: 0599-799129

**بيت ساحور:**
معرض عودة التجاري: 02-2772396

**أريحا:**
معرض نصورة للاجهزة الكهربائية: 0599-381289
محلات جمال العطار التجارية: 0599-662888

محلات إبراهيم إسعيد للادوات المنزلية: 02-2325895

**القدس:**
معرض الشعب للادوات المنزلية: 02-6283165
محلات عفيف عابدين التجارية: 02-6289952
شركة النجوم الذهبية: 02-6567904
صن شاين: 02-26288482
الفردوس للأدوات المنزلية: 02-6721327

**العيزرية:**
النتشه للادوات المنزليه: 02-2791777

**الرام:**
مؤسسة القاسم التجارية: 02-2345252
شركة الصوت والضوء: 02-2347698
شركة سكال التجارية كفر عقب 02-2344514

**رام الله:**
عابدين بيت النخبه: 02-2959707/02
شركة مركز المنار الذهبية: 02-2950857
مؤسسة دراغمه التجاريه: 02-2980184
سوبرماركت ارتش - بيتين: 02-2893621
النجوم الذهبية للاجهزة الكهربائية: 02-2955752
السوق الحره البالوع: 054-4480406
محلات البكري: 02-2957005
بيت العائلة للادوات المنزلية - دير دبوان: 02-2897315
محلات شركة البكري التجاريه: 0568-900300

**بدو:**
معرض بيتنا: 02-2471547

**سلواد:**
معرض البيت الأنيق: 02-2891903

**نابلس:**
مؤسسة اياد التجارية: 09-2385770
شركة هلا كار لتحف والهدايا: 09-2384543
شركة حموضه لتجارة الادوات المنزلية: 09-2336533
شركة حموضه للاستيراد هوم اكسبو: 09-2399120
ستي مول: 09-2344022
هلا هوم - شاهر حموضة : 09-2391861
شركة الأسواق الكبرى - سوبر ستورز: 09-2335747

**قلقيلية:**
طارق سنتر للأجهزة الكهربائية: 09-2930666

**بديا:**
شركة البركه ستور: 09-2991070

**طولكرم:**
المؤسسة العالمية للادوات المنزلية: 09-2680830
معرض الخواجا للادوات الكهربائية: 09-2675306
معرض سيزار ابو حجر للاجهزة الكهربائية: 09-2685077

**جنين:**
زايد هوم: 04-2504200
محلات وائل حمدان: 04-2433202

**طوباس:**
مؤسسة الاعتماد التجارية: 0599305758

**سلفيت:**
محلات دندش للادوات المنزلية : 09-2515851

# هذا العدد

تعتبر الأحلام نوعاً من النشاط العقلي الذي يحدث داخل المخ خلال النوم. ويتفاوت محتوى الحلم من أفكار وصور بسيطة، الى قصص مطولة يصعب التفريق بينها وبين الحقيقة، قد تتضمن الكثير من النشاط الجسدي.
فما تداعيات الأحلام النفسية؟



15

اليدان عضوان مهمان في الجسم، وحيويان، يتمكن الإنسان بواسطتهما من إنجاز العديد من متطلبات عيشه وديمومة حياته، وأي مرض يصيبهما يؤثر تأثيراً مباشراً في وضعه المعيشي، ويعيق حركته ويمنعه من إنجاز وتلبية طموحه لحياة صحية واجتماعية واعدة له ولأسرته ولمحيطه والمجتمع الذي ينتمي إليه.
فكيف نحافظ على أيدينا ونجنبهما الأمراض؟

29

تشير دلائل علمية عديدة الى الفوائد الكبيرة التي يمكن تحقيقها بتجنب تناول اللحوم الحمراء، أو الإقلال منها، وتعويضها بأنواع أخرى من البروتينات، وبتجنب المبالغة بتناول الحلويات، واستبدالها بالفواكه الطازجة غير المعلبة.
فما مخاطر الإكثار من هذين الغذائين على الصحة؟



44



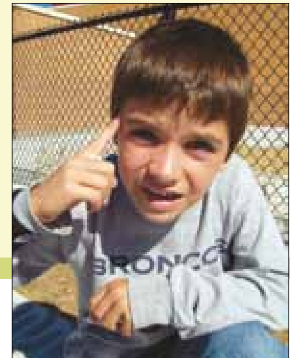
**تعتبر آلام الظهر واحدة من أكثر الشكاوى الشائعة، ويعاني منها ملايين الناس، غير أن درجة ومقدار المعاناة والألم تتفاوت بين شخص وآخر، من وخز يحدث بين الفينة والأخرى، لتيبس في الكتفين الى ألم في العمود الفقري. فكيف تعالج هذه الآلام من دون طبيب؟**

60



**يصيب الفصام العقلي الشخصية بالتفكك والتهدم والتصدع، إذ يصبح كل جانب من جوانب الشخصية يعمل وحده من دون تنسيق، وتكامل مع الجوانب الأخرى، ما يؤدي إلى تفكك في حياة المريض العقلية والجسمية والحركية والانفعالية والسلوكية. فما تداعيات هذا الاضطراب السلوكية؟**

64




**يقال عن الولد إنه عنيد، إذا خالف ما يطلب منه فعله، سواء في البيت أو في المدرسة، ويفضل هذا الولد رأيه على رأي الآخرين ويصر على موقفه وإن كان باطلاً، ولا يتنازل عما هو فيه، لينفذ عملاً آخر لا يستهويه. فلماذا يوجد مثل هؤلاء الأطفال العنيدين؟ وكيف تتعامل الأسرة معهم؟**

# أخبار طبية

## اكتشاف الجين الذي يجعل الانفلونزا قاتلة

كشفت دراسة طبية، أجراها فريق بحثي مشترك بمعهد "سانجر" في لندن ومعهد "راجون" ووحدة الجهاز الهضمي بمستشفى "ماساتاتشوتس" في الولايات المتحدة الأمريكية، عن وجود جين بشري، أطلق عليه اسم "آي تي إف آي تي إم 3" يعد خط الدفاع الأول الحاسم ضد الأنفلونزا. وفي دراسة نشرت في دورية "الطبيعة" قال الباحثون: "إن هذا الاكتشاف قد يساعد في تفسير السبب الذي يجعل الانفلونزا تصيب بعض الاشخاص باعياء خطير أو تودي بحياتهم في الوقت الذي يستطيع فيه آخرون على ما يبدو تجاوزها دون شيء يذكر أكثر من مجرد آلام".

كما يساعد هذا الاكتشاف في تفسير السبب في أن الأغلبية العظمى من الناس الذين أصيبوا بالعدوى خلال انتشار فيروس "اتش 1 ان 1" أو "انفلونزا الخنازير" عام 2009-2010 لم تظهر عليهم سوى أعراض طفيفة في حين أصيب آخرون باعياء شديد وتوفوا وكثيرون منهم كانوا شباناً أصحاء.

وقال الباحثون: «إن هذا الاكتشاف الجيني يمكن ان يساعد الأطباء في المستقبل في فحص المرضى لتحديد الاشخاص الذين يزيد لديهم احتمال ان تصرعهم الانفلونزا، ما يسمح لهم بإعطائهم أولوية في التطعيم أو العلاج الوقائي خلال فترات تفشي المرض».

كما يمكن أن يساعد ذلك ايضاً في صنع لقاح جديد أو أدوية ضد الفيروسات التي يحتمل أن تكون أكثر خطورة مثل انفلونزا الطيور.

## الموز يعالج الإمساك ومشاكل المعدة والأمعاء ويساعد على النوم

أظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة ليفربول البريطانية أن الموز يمكن أن يساعد في حل مشاكل المعدة والأمعاء لوجود الألياف التي تعتبر مفيدة جداً في مكافحة البكتيريا في الأمعاء.

وقال المسؤول عن الدراسة الطبيب باري كامبل: "إن هذا البحث أظهر أنه بإمكان المكونات الغذائية المختلفة أن تكون لها تأثيرات قوية على حركة البكتيريا في الأمعاء"، مضيفاً أن الفوائد الصحية العامة للموز معروفة لكونه غني بالفيتامينات والمواد المعدنية لكن حتى الآن لا يمكننا فهم كيفية تعزيزهما للدفاع الطبيعي للجسم ضد الإصابة بالتهاب الأمعاء.

ويحتوي الموز أيضاً على مستوى عال من الألياف، لذلك فإن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي، كما يساعد على علاج الإمساك والتغلب على المشكلة دون اللجوء إلى أدوية مسهلة.

ويحتوي الموز كذلك على ثلاثة سكريات طبيعية وهي السكروز وسكر الفواكه والجلوكوز، ما يمنح الإنسان دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة، وذلك حسب ما ذكر في مواقع متخصصة بأخبار الصحة.

ويحمل الموز مستويات عالية من الحديد، كما يقوم بتحفيز إنتاج الهيموغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.

ومن فوائد الموز الأخرى أنه يعالج الكآبة وضغط الدم والحموضة المعوية وقرحة المعدة والإجهاد، إضافة الى أنه بديلاً طبيعياً للعقاقير المنومة.

## القهوة والدسم يقللان من فرص الإنجاب

أثبتت دراسات وتقارير صحية طرحت في المؤتمر الثامن والعشرين للجمعية الأوروبية للإنجاب وعلم الأجنة، أن ما تشربه وتأكله المرأة، خاصة من الدسم والقهوة قد يؤثر في فرص نجاح علاج الإخصاب.

وأوضح أوريك كيسموديل، أستاذ أمراض النساء في عيادة العقم، بجامعة أرهوس بالدنمارك، أن "شرب أكثر من خمسة فناجين قهوة يومياً، يقلل من فرص حدوث الحمل خلال مرحلة التلقيح الصناعي IVF، وذلك بنسبة 50٪".

وحسب ما ذكرت صحيفة "دايلي مايلي" البريطانية أن الدراسة

أجريت على حوالي 4000 امرأة خضعن للتلقيح الصناعي في الدنمارك، وتم تسجيل عدد فناجين القهوة التي تتناولها كل منهن يومياً، مع الأخذ بعين الاعتبار عوامل أخرى، مثل: السن، والتدخين، والكحول، والوزن، وغيرها من الأمور التي قد تؤثر في الإنجاب.

ورغم توصل القائمين على الدراسة إلى خمسة فناجين من القهوة قد تؤثر في فرص نجاح التلقيح، فإن البروفسور كيسموديل لم يجد بعد صلة الوصل بين الأمرين.

بينما يؤكد الباحث جورج شافارو، أستاذ التغذية والوبائيات في جامعة هارفارد، على أن تناول كميات كبيرة من الدسم المشبعة "الحيوانية" وغير المشبعة المتعددة "الزيوت والنباتات" يمكن له أن يقلل من فرص نجاح التلقيح أيضا.

ولفت إلى أن الإكثار من تناول الدهون الأحادية غير المشبعة والموجودة في الزيوت ومعظم أنواع الأغذية، والمعروف أنها تحسن الكولسترول يزيد بالمقابل من تلك الفرص بنسبة 3.5٪.

وتأثير القهوة في سرعة الإنجاب ليس جديدا، حسب ما ذكره الدكتور هاري ليمان، من جامعة ألبرت أينشتاين بنيويورك، فقد ثبت أن على النساء الراغبات في الإنجاب الحد من شرب القهوة، لما لها من تأثير على إطالة مدة فرص الإنجاب، مما يجعل الدكتور ليمان، ينصح مرضاه من الراغبين بإجراء تلقيح صناعي بالتوقف عن شرب القهوة أو ألا تزيد الكمية عن فنجانين في اليوم.

يذكر أن الإحصائيات العالمية تشير إلى أن ما بين 1 إلى 6 أشخاص لديه نوع من أنواع العقم خلال سنوات الإخصاب، وقد بلغ عدد الأطفال المولودين نتيجة عمليات التلقيح منذ عام 1978 حوالي خمسة ملايين طفل.

## الفراولة تحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية

اكتشفت دراسة أوروبية حديثة التأثير الإيجابي للفراولة في حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية.

واكتشف فريق إسباني وإيطالي أن إضافة الفراولة لعينات من خلايا الجلد منحها حماية من الأشعة فوق البنفسجية مع زيادة حيويتها وتقليل الضرر الحادث بالحامض النووي للخلية. ويرى العلماء أن هذا الكشف يمكن أن يمهد الطريق لإنتاج كريمات جديدة لحماية الجلد من الشمس مصنوعة من الفراولة.

وقال كاتب الدراسة موريزيو باتينو من كلية Politecnica delle Marche بإيطاليا: "لقد تحققنا من التأثير الحمائي للفراولة ضد الأضرار التي تصيب البشرة نتيجة تعرضها للأشعة فوق البنفسجية".

ويفترض العلماء أن الصبغة الحمراء في فاكهة مثل الفراولة هي المسؤولة عن الخصائص الحمائية للفراولة، حيث إن التحاليل أكدت أن المستخلص كان غنياً بهذه المادة.

وقالت سارة توليباني من جامعة برشلونة بإسبانيا: "هذه المادة لها خصائص مهمة ضد الالتهابات، كما أنها مضادة للأكسدة أو التسرطن وهي قادرة على تلطيف وتعديل عمليات إفراز الإنزيمات. إلا أننا لم نكتشف بعد العلاقة المباشرة بين هذه المادة وبين الخصائص الحمائية للفراولة".

وأضافت: "حالياً تمثل نتائج هذه الدراسة قاعدة لمزيد من الدراسات لتقييم التأثير الحيوي والبيولوجي لهذه المادة على طبقات البشرة سواء تم استخدامها كمستحضر خارجي للبشرة أو كطعم".

وفي دراسة سابقة أثبتت الباحثة الإسبانية أن فاكهة الفراولة تقوي من خلايا الدم الحمراء وتحمي المعدة من التأثير الضار للخمر.

## بكتيريا تحذيرية من إشعاعات الشمس الخطرة

طور طلبة في معمل "لايف ساينس" بالمركز الألماني لأبحاث السرطان خصائص بعض أنواع البكتيريا بشكل يجعلها قادرة على التحذير من الإشعاعات الخطرة في الوقت المناسب.

استخدم الباحثون الصغار جزيئات جينية معدة مسبقا وحقنوها في البكتيريا وبهذا تنتج البكتيريا مادة ملونة بمجرد

# أخبار طبية

أن يبدأ ضوء الشمس في إلحاق ضرر بها.

وتولت كاتارينا غينرايت، الباحثة بمركز رعاية الطلبة الذين قاموا بالتجربة وقالت: "تعمل البكتيريا مثل مستشعر الأشعة فوق البنفسجية وعندما يتغير لونها للون الأزرق تحت الشمس يدرك الإنسان إذن أن عليه الابتعاد عن الشمس قبل إصابة جلده بحرق من أشعتها".

ولتشجيع الناس على حمل هذا "المستشعر الطبيعي" معهم في أي مكان يذهبون إليه، طور التلاميذ مجموعة من الحلي بها حاويات صغيرة تحتوي على هذه البكتيريا.

ويجب تغيير البكتيريا الموجودة في قطع الحلي بعد كل مرة يتعرض فيها الإنسان للشمس لأن خاصية تغيير لون البكتيريا لا تحدث إلا مرة واحدة فقط.

وفاز الطلبة عن هذا الاكتشاف بالمركز الأول في واحدة من أشهر المسابقات الدولية التي تجري في الولايات المتحدة ويشارك فيها الطلبة. لكن لا يمكن بالطبع الحصول على هذه الحلي التي تحتوي على البكتيريا من أي متجر عادي إذ تقول غينرايت: "المشروع كله تم من خلال مسابقة ويجري في الوقت الحالي اختبار الإجراءات الأمنية من قبل الجهات المعنية في ألمانيا إذ لا يمكن بالطبع بيع مثل هذه البكتيريا المعالجة جينيا بهذه البساطة في الأسواق".

## اكتشاف سبع علامات وراثية ترتبط بحجم الثدي عند المرأة

ذكر موقع "لايف ساينس" الأمريكي أن الباحثين بشركة الاختبارات الجينية "23 اند مي" استطاعوا لأول مرّة تحديد العوامل الجينية المحددة المرتبطة باختلاف حجم أثداء النساء.

ولاحظ العلماء أن علامتين وراثيتين من التي جرى تحديدها، كان اكتشف ارتباطها بسرطان الثدي.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة نيكولاس اريكسون إن هذه النتائج تظهر أن الطرق البيولوجية نفسها تكمن وراء النمو الطبيعي للثدي وسرطان الثدي.

وأشار الباحثون إلى أن هذه الدراسة وحدها لا توفّر دليلاً كافياً لربط حجم الثدي بالإصابة بالسرطان، لكنها قد تسهم بفهم أفضل للدور الذي تلعبه بنية الثدي في خطر الإصابة بالسرطان.

وفي هذه الدراسة قام الباحثون بتحليل معلومات تتعلق بنحو 16175 امرأة من أصول أوروبية، وقارنوا أجوبتهن عن أسئلة الاستطلاع بما في ذلك قياس حمّالة الصدر التي يلبسنها، من مقاس AAA حتى مقاس DDD مع المعلومات الوراثية لاكتشاف العلاقة بين حجم الثديين وبين الطفرات الوراثية الجينية التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.

وقال الباحثون إن السبب هو مراقبة نشاط هورمون الإستروجين، الذي يحفز نمو الثديين. حيث يحفز هذا الهورمون أيضا نمو الأورام السرطانية.

ولاحقا، قام الباحثون بفحص الشحنات الجينية الوراثية لدى المشاركات، وكذلك ملايين الطفرات الجينية في الحمض النووي DNA والتي يطلق عليها اسم "بوليمورفيزم نوكلوطيد وحيد".

وبينت الدراسة أن ثلاث نساء من بين كل سبع، أظهرن علاقة بين حجم الثديين واحتمال الإصابة بالسرطان: كلما كان حجم الثديين أكبر، يكون احتمال وجود الطفرات المتعلقة بالإصابة بالسرطان أكبر.

كذلك، وحتى بعد أن استبعد الباحثون بعض المتغيرات التي قد تؤثر في إمكانات الإصابة بالسرطان مثل جيل السيدة، عدد مرات الحمل، الرضاعة، أو تاريخ العائلة مع السرطان- بقيت العلاقة المكتشفة قائمة بعينها، كما هي.

وقد شرح الباحثون أن هذا البحث هو الأول من نوعه الذي يظهر علاقة حقيقية بين حجم الثديين والسرطان، إلا أنهم أكدوا بالمقابل أنه لا تزال هناك حاجة للمزيد من الأبحاث من أجل التأكد من وجود هذه العلاقة، ومعرفة

حجمها.

وعلى الرغم من أن سبب وجود هذه العلاقة لم يتضح بعد، يعتقد العلماء أن هورمون الإستروجين المسؤول عن نمو وتطور الثديين، يـؤدي دوراً كـبـيـراً فـي مـوضـوع ازدياد احتمالات الإصابة بالأورام السرطانية في الثديين.

وكانت دراسة سابقة ربطت بين كبر حجم ثديي المرأة وزيادة خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي.

وقــال الـبـاحـثـون فـي مـركـز فاندربيلت لأبحاث السرطان إن خـلايـا الـسـرطـان تـنـمـو أكـثـر في الثديين المكتنزين.

وفي هذا السياق، قالت الدكتورة إليسا ويفر التي قادت فريق البحث إن هـنـاك تـرابـطـاً بـين سـمـاكـة الأنسجة عند النساء ونمو الأورام السريع في منطقة الثديين.

وبحسب الدراسة التي نشرت في مجلة "كارنت بيولوجي" فإن الخلايا السرطانية تنمو أكثر في الثديين المكتنزين.

وركـزت ويـفـر وزمـلاؤهـا على نتوءات تشبه الأصبع تستخدمها الـخـلايـا الـسـرطـانـيـة مـن أجـل مهاجمة الاسم invadopodia عند النساء اللواتي يكون الثديان عندهن مكتنزين.

ودعـت الـبـاحـثـة هـؤلاء الـنـسـاء إلـى مـراجـعـة أطـبـائـهـن مـن أجـل إجراء المسوحات الضرورية من أجل اكتشاف المرض في مراحله الأولى قبل تطوره واستعصاء إيجاد علاج له في ما بعد.

ويُعدُّ سرطان الثدي أحد أكثر أنواع الأمراض انتشارا في العالم الـغـربـي، ويـتـم تـشـخـيـص آلاف النساء المصابات به سنويا.

## فك الشفرة الوراثية لخلية منوية بشرية لأول مرة

أنـجـز بـاحـثـون مـن جـامـعـة ستانفورد الأميركية رسم الخريطة الوراثية الكاملة لـ 91 خلية منوية منفصلة تبرع بها رجل في الأربعين مـن الـعـمـر. والمـعـروف ان الآبـاء ينقلون عن طريق الخلايا المنوية صـفـات جـسـديـة الـى أطـفـالـهـم. وستتيح النتائج للعلماء ان يدرسوا عن قرب العملية الطبيعية التي تُسمى إعـادة الـتـركـيـب الجـيـنـي، وهي عملية يرث الطفل من خلالها عناصر مختلفة في حمضه النووي من كلٍ من جديه.

وتتسم إعادة التركيب الجيني بأهمية لأنها تعني ان الأطفال يـطـورون شـفـرات وراثـيـة جـديـدة تماما ويغنون تنوع الجنس البشري، الأمـــر الـــذي لـن يـحـدث إن هـم ورثـوا كـرومـوسـومـات كـامـلـة مـن آبائهم. ولكن حـدوث مشاكل في إعـادة التركيب الجيني يمكن ان يسفر عن فقدان الحيوان المنوي أجزاء من الشفرة الوراثية أو حتى كروموسومات كاملة بما قد يؤدي الى العقم. وكان من الصعب حتى الآن تشخيص مثل هذه المشاكل.

وقــال الـبـروفـيـسـور سـتـيـفـن كـوايـك، رئـيـس فـريـق الـبـاحـثـين الذين انجزوا الخريطة الوراثية لـلـخـلايـا المـنـويـة الـبـشـريـة، ان بعض الأشخاص يلاقون صعوبة فـي الانـجـاب بـسـبـب اضـطـرابـات تـنـاسـلـيـة، وان مـا حـقـقـه فـريـقه سيوفر طريقة شـديـدة الفاعلية لتشخيص المشاكل في الحيوانات المنوية لهؤلاء الأشخاص. ويمكن لفحص خلايا منوية منفردة ان يكشف عدد المرات التي حدثت فيها عملية توليف الحمض النووي في كل خلية وكيفية اختلاف إعادة التركيب الجيني بين الاشخاص.

وكـانـت الـدراسـات الـسـابـقـة تمكنت فـقـط مـن تخمين معدل عمليات اعادة التركيب أو التوليف الجـيـنـي عـلـى مـسـتـوى جـمـاعـات سكانية كـامـلـة ولـم تـتـوصـل الـى تحديد معدل حدوث العملية على مستوى الأفراد. وقال الدكتور باري بير ان هذه اول مرة يتمكن فيها الباحثون من انجاز خريطة لاعادة الـتـركـيـب الجـيـنـي عـلـى مستوى الفرد وتحديد معدل الطفرات في كل حيوان منوي من عدة حيوانات منوية لشخص واحد.

ويتطلب رسم الخريطة الوراثية في الوقت الحاضر تدمير الحيوان المنوي ولكن رصد الخلايا في لحظة انشطارها الى خليتين متماثلتين قد يتيح تشخيص الخلايا السليمة دون قتلها، كما أوضح البروفيسور كوايك. وحينذاك يقوم الباحثون برسم الخـريـطـة الـوراثـيـة لخلية واحدة تُدمر خلال العملية، ولكن الـنـتـائـج ستمكنهم مـن تحـديـد الخـواص الـوراثـيـة لمثيلتها عند الانشطار مع تمكين هذه الثانية من البقاء سالمة.

# الأحلام وتداعياتها النفسية

الدكتور: لطفي الشربيني
استشاري في الطب النفسي/ الإسكندرية

**تعتبر الأحلام (بما فيها أحلام اليقظة) نوعاً من النشاط العقلي الذي يحدث داخل المخ خلال النوم. ويتفاوت محتوى الحلم من أفكار وصور بسيطة، الى قصص مطولة يصعب التفريق بينها وبين الحقيقة، وقد تتضمن الكثير من النشاط الجسدي.**

تضم الأحلام، من وجهة النظر النفسية، أحلام النوم وهي المشاهد والمواقف التي نراها ونعايشها اثناء النوم، كما تضم احلام الحياة التي تعبر عن تطلعاتنا وامنياتنا التي نسعى الى تحقيقها في المستقبل. وتعتبر الاحلام من الظواهر الصحية المهمة لاحتفاظ عقلنا بلياقته أثناء النوم حتى لا يتكاسل حين نعود الى اليقظة.. ونحن في ممارستنا للطب النفسي نلاحظ أهمية الأحلام من خلال ارتباطها بالحياة النفسية للمرضى والأصحاء على حد سواء، ومن خلال ما تعنيه بالنسبة للصحة النفسية حتى لو كانت مجرد أحلام غامضة.. وبالنسبة لنا - كأطباء نفسيين-



فإن الحلم سواء كان من احلام النوم او من احلام اليقظة او من احلام الحياة يمثل "الباب الملكي" لقراءة وفهم كثير مما يدور داخل العقل الباطن.. وفي هذا الموضوع محاولة لإلقاء الضوء على بعض الجوانب النفسية للأحلام.

## بين احلام الحياة واحلام النوم

يقول "انتوني روبنز" في كتابه "الخطوات العملاقة" Giant Steps الذي يضم 365 فكرة بسيطة في صورة دروس يومية يمكن ان يتجمع تأثيرها معا ليؤدي في النهاية الى تغيير هائل في شخصية الانسان وفي حياته على مدى العام. وتتضمن هذه الافكار اعمالاً يومية صغيرة يمكن ان يقوم بها اي واحد منا فتكون نتيجتها تحقيق احلامه مهما كانت كبيرة. ويرى "روبنز" أن اي حدث مهم وأي انجاز في حياتنا لا بد ان يكون حلماً في البداية. ويقول: إن على كل واحد منا ان يستغرق في الاحلام كل يوم لمدة قصيرة قد تكون لحظات معدودة وبعد ذلك يمكنه ان يتخذ قراراً بسيطاً يكون هو خطوة البداية نحو تحقيق الحلم او الهدف الكبير الذي يسعى إليه".

وكانت المواضيع المتعلقة بظاهرة الأحلام، ولا تزال، محل اهتمام متزايد من جانب الأطباء النفسيين. واتجهت الأبحاث الى إخضاع الأحلام الى دراسات علمية ومعملية لكشف الكثير من الغموض الذي يحيط بتفسير كيفية وأسباب حدوث الأحلام أثناء النوم، وفي بعض هذه التجارب تم متابعة أشخاص من المرضى والأصحاء أثناء النوم مع توصيل أقطاب ترصد نشاط العقل والجهاز العصبي خلال مراحل النوم على مدى ليلة كاملة أو أكثر. وقد تبين أن الأحلام تحدث خلال مراحل معينة مع حركة العين السريعة Rapid eye movement ومدتها عشر دقائق تقريباً تتكرر مرة كل 90 دقيقة. ولعل ذلك هو السبب في أننا نحلم بأشياء متعددة أثناء النوم ليلاً غير أننا لا نتذكر سوى آخر هذه الأحلام قبل أن نستيقظ في الصباح.

## كيف تحدث الاحلام؟

يتم الحلم عادة على أحد مستويين: الأول هو استدعاء بعض الأحداث التي مرت بنا خلال اليوم، أو الأشياء التي تشغل بالنا قبل النوم مباشرة.. أما المستوى الثاني فإنه أعمق ويتضمن الأفكار والرغبات والصراعات الكامنة في العقل الباطن من قبل.. والأشياء التي تظهر في أحلامنا عادة هي تعبير عن رغبات مكبوتة لا نستطيع إظهارها للآخرين في الواقع، أو بعض التطلعات والأمنيات التي ليس بمقدورنا الوصول اليها عملياً، وتكون الفرصة متاحة أثناء النوم للتنفيس عن هذه الأشياء وهي من محتويات العقل الباطن بما يحقق لنا الإشباع الذي نعجز عنه في الواقع أثناء اليقظة، وهذا ينطبق على احلام النوم، اما احلام الحياة بمفهومها الذي يعني التطلعات والامنيات التي نسعى الى تحقيقها في المستقبل فإنها تتم على مستوى التفكير والوعي بمشاركة العاطفة والوجدان.

وليست الأحلام ظاهرة مرضية على الإطلاق، بل على العكس من ذلك فإنها -من وجهة النظر النفسية- تعبير عن حالة الصحة النفسية المتوازنة .. لكننا بحكم ممارسة الطب النفسي نلاحظ أهمية الأحلام في شكوى المرضى المصابين بالاضطرابات النفسية المختلفة مثل القلق والاكتئاب والفصام، فالكوابيس nightmares هي إحدى الشكاوى الرئيسية لمرضى القلق حيث تحول نومهم الى معاناة أليمة لأنها دائماً تدور حول أحداث مخيفة تسبب الأزعاج. وفي مرضى الأكتئاب أيضاً تحدث الكوابيس بصفة متكررة أثناء النوم ويكون محتواها في كل الأحوال أحداث تبعث على الاكتئاب فيصحو المريض من نومه ويستقبل يومه وهو في أسوأ حالاته النفسية. أما مرضى الفصام فتظهر في أحلامهم الأشباح والأصوات المخيفة التي تطاردهم أيضاً في حالة اليقظة.

## الأحلام والمستقبل

لا يستطيع أحد أن يعلم الغيب وأحداث المستقبل إلا الله سبحانه وتعالى.. لكن السؤال

الذي يظل مطروحاً هو: ما العلاقة بين الحلم وبين الأحداث التي تقع في المستقبل؟.. وربما كان مبعث هذا السؤال أن هناك الآلاف من الأحلام كانت تدور حول أحداث وقعت لبعض الناس في المستقبل.. وأذكر أكثر من حالة من المرضى الذين تابعت حالتهم في العيادة النفسية يؤكدون أن الأحلام التي يرونها في نومهم تتحقق في الواقع فيما بعد في أكثر من مناسبة.. والتفسير العلمي للأحلام التي تحمل بعض النبوءات لا يزال محل جدل، غير أن الحقيقة العلمية تؤكد أن هناك علاقة بين العقل الإنساني والبيئة المحيطة، وتفاعل مع الآخرين في شعور عام يطلق عليه العقل الجمعي يتأثر بالأحداث العامة مثل حالة الحرب أو الرخاء. وقد يستشعر حدوث بعض الأشياء نتيجة لاستمرار الانسان وتوارث خبراته وعلاقته بالزمان والمكان.

ويطلب منا الكثير من المرضى والاصحاء تفسيرا للأحلام التي تحدث لهم أثناء النوم، ويريد البعض أن يعرف مغزى الأحداث والاشخاص والرموز التي يراها في احلامه، وأن يعلم شيئا عن علاقتها بحالته النفسية أو بحياته بصفه عامة. والواقع أن التفسير العلمي للأحلام يجب أن يأخذ في الاعتبار ان الحلم يتضمن تكثيفا في ظاهرة الزمان والمكان.. بمعنى اننا اثناء النوم يمكن أن نحلم في دقائق معدودة بأحداث امتدت على مدى سنين طويلة وحدثت في أماكن مختلفة ومتباعدة.

## تفسير الاحلام

غالبا ما تكون الانفعالات النفسية مثل القلق والخوف والاكتئاب والغضب وراء محتوى الحلم من أحداث وشخصيات وأماكن كلها تعني شيئاً محدداً بالنسبة لصاحب الحلم. وتتميز الأحلام أيضاً بمسألة الرموز.. ففي حلم فرعون كانت البقرات السمان رمزاً لسنوات الرخاء، والبقرات العجاف رمزاً لسنوات القحط.. وفي حلم يوسف عليه السلام كانت الكواكب كالشمس والقمر نموذج للأخوة والأبوين.. وقد حاول فرويد في كتابه "تفسير الأحلام" التوسع في تفسير الرموز التي تشير الى رؤية الأشياء المستديرة، والمستطيلة في الأحلام بإشارات جنسية.. كما شهد بحال تفسير الأحلام الكثير من الإجتهادات لتحديد مغزى القطط والكلاب البيضاء والسوداء والثعابين وأنواع الطعام وغير ذلك.. ولا شك أن هناك من أساء استخدام العلم في تفسير الأحلام رغم كثرة المحاولات العلمية لجمع أعداد كبيرة من الحالات للوصول الى قاعدة عامة تنطبق عليها.

إن الأحلام ظاهرة صحية تفيد في الاحتفاظ في التوازن العقلي وللصحة النفسية. وهذا الكلام ينطبق على أحلام النوم المعروفة لنا جميعا وكذلك على الحلم بمفهومه الواسع كتطلع مشروع الى تحقيق انجاز شخصي او جماعي في المستقبل.. وعليك ألا تجتهد في البحث عن تفسير لأحلامك الغامضة، فإذا حلمت بأنك تقتل زوجتك مثلاً فلا تفعل ذلك لأن حلمك قد يكون إنعكاساً لمتاعبك معها قبل أن تنام!! وآخر ما يقوله لك طبيبك النفسي حول الأحلام هو أنك يجب أن تتفاءل بالأحلام السعيدة.. ولا تهتم بالأحلام المزعجة.. وعليك ألا تتوقف عن الأحلام مهما بدت في وقت ما مستحيلة وغير قابلة للتحقيق، فعلينا ان نحلم وان نسعى الى تحقيق ما نحلم به، وهذا ما يؤكده عالم النفس انتوني روبنز في كتابه: "الخطوات العملاقة".

وعادة ما تهتم السيدات بمحتوى الأحلام أكثر بكثير من الرجال، وقد أهتم المسلمون منذ قديم الزمان بمحتوى الأحلام وتفسيرها حتى أصبح ذلك علما قائما بذاته ليس فقط لدى المفسرين كابن سيرين بل حتى لدى المفكرين العرب كابن العربي وابن خلدون اللذين حاولا تحليل وتقسيم الأحلام ومصادرها. واهتمام المسلمين بعلم الأحلام سبق الغرب بكثير، حيث بدأ الغربيون حديثاً بدراسة علم الأحلام لدى المسلمين ومقارنة نظريات المسلمين حول الأحلام بالنظريات لدى الغربيين، كما حاول البعض منهم دراسة ما ورد عن الأحلام في القرآن الكريم والأحاديث المشرفة ومقارنة ذلك بما ورد في التوراة والإنجيل.

## هل الأحلام مفيدة؟

الأحلام مرحلة أساسية من مراحل النوم. ومن المعلوم طبياً أن نشاط المخ خلال مرحلة حركة العينين السريعة التي تحدث فيها أكثر الأحلام يكون أعلى من نشاطه خلال الاستيقاظ، ويقضي الإنسان البالغ 15 – 25 في المئة من نومه في هذه المرحلة، وظهر العديد من النظريات والفرضيات حول أهمية الأحلام، كأهميته لنوم المخ حيث يقضي حديثو الولادة حوالي 50 في المئة من نومهم في هذه المرحلة. كما يعتقد البعض أن مرحلة الأحلام مهمة لتقوية الذاكرة والتركيز، حيث أظهرت إحدى الدراسات أن أداء الطلاب الذين لم يصلوا لهذه المرحلة، أخذ بالتراجع، ويعتقد آخرون أن الأحلام مهمة لإزالة الأحاسيس والعواطف الضارة التي قد تؤثر في حالة الاستيقاظ، ولكن من المهم هنا أن أذكر أنه لا توجد أدلة علمية قوية تدعم ما سبق ذكره وما زال الموضوع يحتاج إلى كثير من البحث، وهناك نظرية أخرى تقول إن الأحلام مهمة لحديثي الولادة للحفاظ على درجة حرارة المخ حيث إن حرارة المخ ترتفع خلال مرحلة الأحلام.

## هل هناك أمراض أو اضطرابات عضوية تصاحب الأحلام؟

نعم هناك اضطرابات عدة قد تصاحب الأحلام مثل "الجاثوم" (شلل النوم) وغيره، ولكن قبل التطرق لها، يتطلب منا أن نقدم شرحاً مبسطاً لآلية الأحلام حتى يتمكن القارئ من فهم هذه الاضطرابات.

تحدث الأحلام الطويلة عادة خلال مرحلة حركة العينين السريعة (كما ورد سابقاً)، وقد خلق الله سبحانه وتعالى آلية تعمل لتحمينا من تنفيذ أحلامنا، تدعى هذه الآلية (ارتخاء العضلات)، وارتخاء العضلات يعني أن جميع عضلات الجسم تكون مشلولة خلال مرحلة الأحلام ما عدا عضلة الحجاب الحاجز وعضلات العينين، فحتى لو حلم الشخص بأنه يقوم بمجهود عضلي كبير فإن آلية ارتخاء العضلات تضمن له بقاءه في سريره.

وتنتهي هذه الآلية بمجرد الانتقال إلى مرحلة أخرى من مراحل النوم أو الاستيقاظ الا انه وفي بعض الأحيان يستيقظ النائم خلال مرحلة حركة العين السريعة في حين ان هذه الآلية (ارتخاء العضلات) لم تكن قد توقفت بعد وينتج عن ذلك ان يكون الإنسان في كامل وعيه ويعي ما حوله ولكنه لا يستطيع الحركة بتاتاً وبما ان الدماغ كان في طور الحلم فإن ذلك قد يؤدي إلى هلوسات مرعبة وشعور المريض باقتراب الموت أو ما شابه ذلك وهو ما يعرف عند العامة بالجاثوم وطبياً بشلل النوم. وهذه الحالة حميدة حيث لم يثبت حدوث أي حالة وفاة خلال شلل النوم فالحجاب الحاجز لا يتأثر ويبقى التنفس طبيعي وكذلك مستوى الأوكسجين في الدم ومعظم هؤلاء المرضى ليسوا بحاجة إلى علاج طبي. وعند أكثر المرضى يكون شلل النوم العرض الوحيد ولكن في بعض الحالات يكون مصحوباً باضطراب آخر يدعى نوبات النعاس أو النوم القهري. والنوم القهري اضطراب نوم يتميز بهجمات غير مقاومة ولا يمكن السيطرة عليها من النعاس تصيب المريض بالنوم.

**الأحلام ليست ظاهرة مرضية على الإطلاق، وإنما تعبير عن حالة الصحة النفسية المتوازنة**

والمرضى المصابون بشلل النوم المصاحب للنوم القهري يحتاجون إلى العلاج الطبي والمتابعة الطبية لعلاج النوم القهري.

وعلى النقيض من "الجاثوم" هناك اضطراب نادر يصيب كبار السن المصابين بأمراض عصبية مركزية كمرض الرعاش، ويعرف هذا المرض بالاضطرابات السلوكية المصاحبة لمرحلة الأحلام. وفي هذا الاضطراب تختفي آلية الشلل التي تحدث عادة في مرحلة الأحلام، ما ينتج منه ان يقوم المريض بتنفيذ الحركات التي يفعلها في حلمه مما قد ينتج عنه إصابة المريض إصابات بالغة نتيجة السقوط أو الاصطدام بأجسام صلبة أو إصابة من ينام بجانب المريض نتيجة تعرضه للضرب. ◆◆

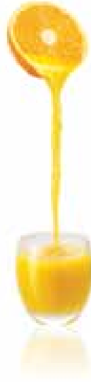


# بكبسة زر العصير صار أسهل

# Moulinex®

صنع في فرنسا

## life gets easier







## حياتك أسهل مع مولينكس




**JU581131**
- القوة: 700 واط
- ليونة أمثل مطابقة للفاكهة والخضار



**JU650G**
- القوة: 1000 واط
- أنبوب تلقيم كبير XXL



**PC600G**
- القوة: 100 واط
- قالب دوران باتجاهين



**BKB241**
- القوة: 30 واط
- سعة 1 لتر




الـوكلاء والموزعون الـوحيـدون في فلسطين والقدس
MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111


تجدونها لدى محلات الأجهزة الكهربائية المختارة

ملف

# اليدان عضوان مهمان في الجسم.. فكيف نجنبهما الأمراض؟

**اليدان عضوان مهمان في الجسم، وحيويان، يتمكن الإنسان بواسطتهما من إنجاز العديد من متطلبات عيشه وديمومة حياته، وأي مرض يصيبهما يؤثر تأثيراً مباشراً في وضعه المعيشي، ويعيق حركته ويمنعه من إنجاز وتلبية طموحه لحياة صحية واجتماعية واعدة له ولأسرته ولمحيطه والمجتمع الذي ينتمي إليه.**

**فكيف نحافظ على أيدينا ونجنبهما الأمراض؟**

**في ملف هذا العدد يكمن جواب هذا السؤال في المواضيع الآتية:**

- آلام اليدين وتدابيرها العلاجية.
- أمراض اليد الروماتيزمية.
- داء "كينبوك" يصيب العظم الهلالي في الرسغ.
- ما هي متلازمة النفق الرسغي؟
- تناذر انضغاط العصب المتوسط في القناة الرسغية.



# آلام اليدين وتدابيرها العلاجية

إعداد: عيسى السعيد

**آلام اليدين من المشاكل المرضية، التي يعاني منها ملايين الناس. وتختلف امراضها باختلاف مسبباتها. ويعد التهاب المفاصل أبرز الأسباب الشائعة لهذه الآلام.**

**فماذا عن الأسباب الأخرى؟ وما العلاج المناسب؟**

يكمن جواب هذين السؤالين، في تقسيم آلام اليدين الى أنواع عديدة، مع ذكر أسبابها، وطرق علاجها.

## كتل الأصابع

**الأعراض:**

وجود كتل ملساء ناعمة تحت الجلد حول مفاصل الأصابع والرسغين. وفي بعض الأحيان تكون هذه الكتل مؤلمة.

**الأسباب المحتملة:**

تحتوي الكتل المتكيسة على سائل زلالي، وهو عبارة عن سائل زلالي سميك يعمل على "تزييت" المفاصل. ويقول الأطباء إن هذا السائل يمكن أن يتجمع بسبب حدوث تلف، ولكن في كثير من الحالات لا يكون الباعث معلوماً.

**العلاج:**

تختفي أغلبية هذه الكتل بمرور الوقت، ولكن إذا كانت مؤلمة، يمكن ازالة السائل باستخدام إبرة "تحت التخدير الموضعي"، أو إزالة الأكياس الدهنية في عملية جراحية.

ملف

## أصابع المقانق

**الأعراض:**

تورم وألم، مصحوب بتقصف أو نقر في الأظافر. وفي هذه الحالة يتورم إصبع اليد أو القدم بورم متسق من بدئه حتى نهايته، حتى يصبح (كإصبع النقانق) وربما بلغ حجمه مثل حجم الإصبع المجاور له.

**الأسباب المحتملة:**

الإصابة بالتهاب الصدفية المفصلي، المرتبط بمرض الصدفية الجلدي. وفي الأغلب تبدأ هذه الحالة بإصابة إصبع واحد، وتنجم عن مهاجمة الجهاز المناعي لمفاصل الإصبع.

**العلاج:**

يرى الأطباء أن الأدوية غير الاستيرويدية والمضادة للالتهاب كالأيبوبروفين قد تكون مفيدة، وينطبق ذلك على العقاقير المضادة للروماتيزم التي تقلل الالتهاب وتبطئ تفاقم المرض.

## تلون الأصابع

**الأعراض:**

الطقس البارد، أو حتى مجرد لمس شيء بارد، يمكن أن يغير لون الأصابع من اللون الأبيض للأزرق ثم الأحمر. ويترافق هذا التغيير مع خدر وتنميل ووخز ورجفان، ويحتمل أن يحدث ألم وتورم أيضاً.

**الأسباب المحتملة:**

في الأجواء الباردة، تضيق الأوعية الدموية في مناطق الجسم الطرفية كأصابع اليدين والقدمين للحيولة دون فقدان الحرارة من الجلد. وتصبح الحساسية إزاء البرودة حادة للغاية في الحالة المرضية التي تعرف طبيا ب "ظاهرة رينو". ويحدث لبعض الناس انكماش شديد يبلغ حداً يوشك فيه سريان الدم على التوقف، ونتيجة لذلك يصبح لون الأصابع أزرق. ومن ثم تتمدد الأوعية الدموية مرة أخرى، وتسبب عودة تدفق الدم ثانية ألماً ورجفاناً. ويعتقد الأطباء أن هذه الحالة تحدث بسبب قصور في منطقة توجد في الجهاز العصبي مسؤولة عن التحكم في الأوعية الدموية.

وتشير الإحصاءات إلى أن نسبة كبيرة من البشر (1:9 لدى الإناث، و1:12 لدى الرجال) تتأثر بهذه الحالة. وتوجد براهين تفيد بإمكانية أن يكون هذا المرض متوارثاً.

وفي بعض الحالات التي تعرف بحالات "رينو الثانوية" يمكن أن تكون المشكلة عرضاً من أعراض حالة مرضية كامنة مثل داء الذئبة الجلدي أو التهاب المفاصل الروماتيري.

**العلاج:**

يقول الأطباء إن التغييرات في أسلوب الحياة أو نمط المعيشة، كالامتناع عن التدخين وتعزيز ممارسة الرياضة، يمكنها أن تسهم في تحسين عملية ضخ وسريان الدم في الجسم، في حين يمكن للقلق أن يفاقم الحالة لأنه يطلق هرمون الادرينالين الذي يمكنه أن يسهم في ضيق الأوعية الدموية.

ويمكن لمجموعة الأدوية التي تعرف باسم "كابحات قناة الكالسيوم" أن تساعد عبر توسيع أوعية الدم.

كما يمكن إجراء عملية جراحية لقطع الأعصاب المسؤولة عن هذه الحالة في الحالات الشديدة.

وفي حالات نادرة جداً يتم اللجوء إلى بتر الأصابع إذا كان مجرى الدم مسدوداً وأصيب الإصبع بالغنغرينا.

## انتفاخ المفاصل

**الأعراض:**

آلام شديدة في مفاصل الإصبع، وفي المفاصل العليا للإصبع يحدث انتفاخ في شكل عقد.

**الأسباب المحتملة:**

يعاني ما يزيد على 12 في المئة من الناس فوق سن الخمسين عدم القدرة على تحريك اليدين بسبب إصابتهم بمرض الفصال العظمي وفقاً لما توصلت إليه دراسة أجرتها جامعة نيل الأمريكية.

ويحدث الفصال العظمي نتيجة تلف غير قابل للتجدد يصيب الأنسجة الغضروفية المفصلية التي

تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة وتعمل كوسادة لحماية العظام. وعادة ما تتأثر بهذه الحالة قاعدة الإبهام ونهايات الأصابع ربما بسبب أنه يقع عليها الشد الأكبر يومياً.

ويقول البروفيسور فيليب كونجاهان، أستاذ الهيكلية العضلية للعظام في جاعة ليدز البريطانية: "إن الفصال العظمي في اليد يعتبر أقل ضرراً من حدوثه في الوركين أو الركبتين من حيث إعاقة الحركة، ولكن نسبة كبيرة من الناس الذين أصيبوا بهذه الحالة أفادوا بأنهم وجدوا صعوبات محددة في تنفيذ أعمالهم اليومية". مضيفاً إن ذلك كان له تأثير كبير في نوعية حياتهم.

**العلاج:**

مع أن مسكنات الألم هي أول ما يستخدم في هذه الحالة، مثل الباراسيتامول أو الباراسيتامول مع الكودايين، إلا أن مسكنات الألم الالتهابية مثل الايبوبروفين يمكن أن تساعد على تقليص الانتفاخات.

وهناك خيار آخر هو وصفة مضادات التهاب غير ستيرويدية مثل ديكلوفيناك أو سيليسوكسيب. وفي الحالات الشديدة يمكن إجراء تدخل جراحي. وأكثر العمليات شيوعا هي استئصال مفصل الإبهام واستبداله بمفصل آخر صناعي.

كما يمكن استبدال براجم الإصبع، بينما يتم دمج مفاصل الأصابع رغم أن هذه العملية يمكن أن تؤدي إلى فقدان مرونتها.

## ضعف القبضة

**الأعراض:**

ألم وتشنج العضلات في الإبهام والأصابع أو الرسغ خلال الأنشطة التي تتطلب ليونة حركية، وقد يصبح ضعف القبضة متواصلاً وغير مسيطر عليه.

**الأسباب المحتملة:**

خلل التوتر البؤري لليد، والذي يعرف أيضاً باسم "تشنج الكاتب" والذي يثير تقلصات غير طوعية للعضلات ويؤدي إلى إبطاء الحركات المتكررة أو الوقفات غير الطبيعية. وتؤثر هذه الإصابة في الأساس في الأيدي، وعادة ما تحدث خلال نشاط متكرر مثل أعمال الخياطة.

وهناك عشرات الآلاف ممن يصابون بهذه الحالة سنوياً، لكن الأطباء غير متأكدين من السبب، وهناك إحدى النظريات التي تربطها بخلل في العقد القاعدية ومنطقة من الدماغ تتحكم بالحركة والتنسيق.

**العلاج:**

يمكن للأدوية التي ترخي العضلات أن تساعد، كما يمكن استخدام حقن البوتوكس والعلاج الطبيعي "لإعادة تدريب" العضلات. وفي الحالات الشديدة، قد يخضع المرضى لعملية جراحية لقطع الأعصاب عن عضلات المشكلة ووقف التشنجات.

## طقطقة اليدين

**الأعراض:**

تيبس وانتفاخ في المفاصل مصحوباً بنخر وألم وأصوات طقطقة أثناء الحركة. كما يمكن أيضاً أن تتسع المسافة بين الأصابع والإبهام.

**الأسباب المحتملة:**

التهاب المفاصل الروماتويدي، وهي حالة تصيب مئات الآلاف في العالم، والسبب فيها هو أنه عندما يبدأ جهاز المناعة في الجسم بمهاجمة المفاصل، يحدث تلف في الغضروف أو نقص في سائل "التزييت" الزلالي.

**العلاج:**

تجبير المفصل المتيبس، الأدوية المسكنة للألم أو مضادات الالتهاب. الأدوية المضادة للروماتيزم المعروفة باسم (DMARD) مثل ميثوتريكسات (methotrexate)، فهذه الأدوية تساعد على إخماد الالتهاب أو الألم. كما يمكن أن تكون العملية الجراحية للمفصل ضرورية إذا تطورت الحالة بحيث يمكن أن تؤدي إلى تآكل المفصل مع مرور الزمن.

ملف

## اليد المخلبية

**الأعراض:**

كتل مؤلمة في الكف، سماكة الجلد في راحة اليد (الكف) وعدم القدرة على مد إصبع أو أكثر بشكل مستقيم.

**الأسباب المحتملة:**

انكماش دوبويتران (Dupuytren contracture)، وهي حالة تسبب سماكة الأنسجة في راحة اليد وشد في الأصابع، وتصيب مئات الآلاف في العالم، وسبب هذه الحالة غير معروف، وهي تصيب الرجال أكثر من النساء، وتكون أكثر شيوعاً في سنوات الخمسين فما فوق.

**العلاج:**

معظم الحالات تكون بسيطة لكن الجراحة قد تكون ضرورية لقطع أو إزالة الأنسجة الرابطة. وهناك علاج جديد يتكون من حقن من الكولاجيناز (collagenas) والكلوستريديوم (clostridium) والهيستوليتيكوم (histolyticum)، وهو عقار يحتوي على بروتينات بكتيرية مهمتها تكسير (إرخاء) الأنسجة الرابطة.

## أكلان الأصابع

**الأعراض:**

جفاف وتشقق الجلد مع بقع أكلان صغيرة.

**الأسباب المحتملة:**

الاكزيما، والتي تعرف أيضاً باسم التهاب جلد اليد، وهي حالة غير معدية تحدث عندما يحدث تماس مع مسببات الحساسية مثل الصابون أو المنظفات التي تثير ردة الفعل التحسسي في الجلد.

وهناك نوع محدد من هذه الحساسية وهو الفاقوع (pompholyx)، وهو عبارة عن طفح يتحوصل في أخمص راحة اليد، يحدث غالباً عند النساء أكثر من الرجال، ويثير بقعاً صغيرة تسبب الأكلان في راحة اليد. والسبب المحدد لهذه الحالة ليس معروفاً، لكنه قد يكون مرتبطاً بعوامل جينية وراثية.

**العلاج:**

يمكن استعمال كريمات مرطبة غير عطرية، كما أن كريمات الكورتيكوستيرويد (corticosteroid creams)، التي تباع بوصفة طبية أو من دونها، يمكنها تقليص الألم بشكل كبير.

## وخز اليدين

**الأعراض:**

حرقة، أكلان ووخز أو تنميل في راحة اليد والأصابع، خصوصاً الإبهام والسبابة والأصابع الوسطى. وتظهر الأعراض في إحدى أو كلتا اليدين أثناء الليل، وتتطور الحالة إلى وخز أثناء النهار. ويمكن أن تضعف قبضة اليد، كما يمكن أن يحدث ألم حاد يصيب مواقع معينة في المنطقة الممتدة من الرسغ حتى الذراع.

**الأسباب المحتملة:**

هذه الأعراض تتميز بها متلازمة النفق الرسغي - وهو قناة تجري بين الرسغ وراحة اليد حاملة الأوتار والعصب- فالحركة المتكررة للرسغ أثناء القيام بأنشطة معينة مثل الطباعة على لوحة المفاتيح أو الخياطة أو أعمال البستنة والزراعة في الحديقة، يمكن أن تؤدي إلى انضغاط الأنسجة الطرية في الإبهام على جانب اليد.

**العلاج:**

تمارين للرسغ مثل شد قبضة اليد ثم إرخائها، كما تساعد الأدوية المسكنة للألم من التي تباع بوصفة طبية أو من دونها مثل الأسبرين والايبوبروفين على تقليل أعراض الألم والالتهاب.

ويمكن للأطباء أن يصفوا الأدوية المدرة للبول - على شكل حبوب أو حقن- لتقليل انتفاخ الانسجة أو الكورتيكوستيرويد (corticosteroids) لمعالجة الالتهاب. وفي الحالات الشديدة يمكن، بإجراء عملية جراحية لشطب الأنسجة في الرسغ، تخفيف الضغط عن الأعصاب. وعموماً فإن هناك خطر بسيط من عودة الأعراض مرة أخرى بعد العملية.◆◆



# أمـراض اليـد الرومـاتيزميـة

الدكتور: عبد الحفيظ خوجة

**تعتبر مجموعة الأمراض الروماتزمية (الرثوية) الأكبر من حيث معدل انتشارها بين الناس، إذ تقدر الإحصاءات العالمية بأن نحو 30 في المائة من مجموع سكان أي بلد في العالم يعانون من أمراض أو آلام رثوية مختلفة، يتمثل أغلبها في التهابات المفاصل وآلام الظهر، لا سيما آلام أسفل الظهر، وأن نحو ثلثي هذا الرقم (نحو 20 في المائة من السكان) يعانون من أعراض رثوية شديدة.**

إن مجموعة أمراض المناعة الذاتية الالتهابية كالداء الرثياني Rheumatoid Arthritis والذئبة الحمراء SLE والتصلب الجلدي Scleroderma تصيب مجتمعة نحو 2 في المائة من مجموع السكان، وأن نصف هذا العدد يعاني من الداء الرثياني. وتعتبر الأمراض الرثوية السبب الثاني للعجز الحاد بعد

أمراض الجهاز التنفسي، والسبب الأول للعجز المزمن، ويتوفى نحو 0.02 في المائة من السكان سنويا بسبب الأمراض الرثوية.

## مراحل أمراض اليد

وأفاد الدكتور وليد صالح العديني، استشاري جراحة العظام وتخصص دقيق في جراحة اليد أن اليد تعتبر من أكثر مناطق الجسم عرضة للأمراض الرثيانية Rh Arthritis، وتحتل مركز الصدارة في ذلك. وأن هذا المرض يمر عادة بثلاث مراحل خلال تطوره، فالمرحلة الأولى تبدأ بالتهابات في الأغشية السينوفية حول المفاصل والأغشية المغلفة للأوتار، وفي المرحلة الثانية يبدأ التآكل في المفاصل والأوتار (وهو العامل الأساسي المسبب للخشونة)، وفي المرحلة الثالثة والأخيرة تبدأ تمزقات الأوتار مسببة تحطيما متواصلا وفقدانا للقدرة على الحركة.

وفيما يلي تفاصيل مراحل أمراض اليد الرثيانية من حيث الأعراض والتشخيص والعلاج:

- **المرحلة الأولى:** يقول الدكتور العديني إن المرض يبدأ بأعراض تيبس وتورم في الأصابع في منطقة الرسغ (مفصل الكف) الذي يكون مصاحبا بآلام مزمنة. وقد ينتج عن هذا التورم في منطقة الرسغ ضغط على منطقة العصب الأوسط مسببا تنميلا وضعفا في قوة اليد بسبب الالتهابات المزمنة من الأغشية السينوفية المبطنة للأوتار المارة بمنطقة الرسغ. وخلال الفحص السريري في هذه المرحلة يلاحظ وجود تورمات في مفاصل اليد المشطية السلامية metacarpophalangeal joints والمفاصل السلامية الأولى، ما يعطي اليد شكل المخاريط.

ويصيب المرض اليدين معا ويمكن ملاحظة تورم الأغشية السينوفية الملتهبة أكثر وضوحا في ظهر اليد والرسغ وكذلك في منطقة باطن أصابع اليدين. وبالضغط المباشر على ظهر مفاصل الأصابع يشعر المريض بآلام شديدة مع شعور بطقطقة عند حركة الأوتار، ويصاحب كل ذلك تحدد في حركة المفاصل وضعف في قوة اليد.

- **المرحلة الثانية:** يواصل الدكتور العديني وصفه للمرض خلال هذه المرحلة، إذ ينتقل إلى طور التحطيم في مفاصل اليد ويلاحظ بالمعاينة (الفحص السريري) الانحراف في شكل اليد والأصابع فينحرف الرسغ (مفصل الكف) إلى الجهة الجانبية (الكعبرية) وتنحرف العظام المشطية والسلامية لليدين إلى الجهة الجانبية (الزندية) إضافة إلى انحراف مسار عظام الأصابع وتغيير شكلها بسبب التغيير الحاصل في الأوتار والأربطة المحيطة بالأصابع والمفاصل وتمزق بعض الأوتار والأربطة.
- **المرحلة الثالثة:** تستمر الأعراض خلال هذه المرحلة من المرض حتى تستقر بتدمير واسع لليدين نتيجة المرض الرثياني، وهي تشمل جميع أعراض التشوهات الحاصلة في اليدين ومن ضمنها الخلع في مفاصل الأصابع المشطية السلامية والخلع بين عظام مفصل الكف (الرسغ) وبين العظام السلامية بين بعضها البعض وظهور ما يُعرف بتشوهات الأصابع مثل «تشوهات بوتونير beutonnier deformity» و«تشوهات عنق البجعة swan - neck deformity» متسببة بشكل كارثي في تصلب المفاصل ومحدودية حركة الأصابع واليدين ككل مؤدية إلى حرمان المريض من الاعتماد على نفسه.

ثم يظهر ما يعرف بجيبات الالتهاب الرثياني rheumatoid nodules على أصابع المصاب، ويمكن تمييزها عند المصابين بالالتهابات الرثيانية في نهايات الأصابع.

وأخيرا يعاني المريض المصاب بالالتهاب الرثياني من ضعف قوة اليد وحركتها نتيجة ضعف عضلات اليد ووجود آلام مزمنة وانحراف مسار الأوتار وتمزقها وتيبس المفاصل والضغط المستمر على الأعصاب المحيطة.

## أعراض عامة

تجب مراعاة عدم فحص اليدين بمعزل عن الجسم، وهناك فحوصات يجب عملها عند المصابين بالالتهاب الرثياني تشمل فحص مفاصل الأطراف العلوية للجسم مثل المرفق (الكوع) والكتف والرقبة والأطراف

السفلية وعمل أنواع التصوير الشعاعي المناسبة بدقة وإجراء فحوصات الدم المختلفة.

فحص الأشعة، في المرحلة الأولى من المرض، لا توجد تغيرات عظيمة، وتوجد تورمات وبعض الهشاشة حول المفاصل مع وضوح التصويرات الإشعاعية.

أما في المرحلة الثانية، فيتضح وجود تضييق في مفاصل أصابع اليد وبداية وجود خشونة وتآكل حول المفاصل ويكون أكثر في منطقة المفاصل المشطية السلامية metacarpophalangeal ومنطقة أسفل العظمة الزندية.

في المرحلة الثالثة، يتضح وجود تحطم وخشونة شديدة للمفاصل بشكل عام مصاحب بخلع في مفاصل اليد والأصابع.

## العـلاج

يؤكد الدكتور وليد العديني أن العلاج يعتمد على مرحلة المرض، فلكل مرحلة علاج خاص بها.

علاج المرحلة الأولى، يوجه العلاج نحو التحكم في المرض بشكل عام وشامل في الجسم كاملا بالإضافة إلى علاج الالتهابات الموضعية (الأغشية السينوفية) وإعطاء العلاجات الدوائية المناسبة، وأحيانا توضع يد المصاب في سنادة لبعض الوقت للمساعدة في تخفيف التورمات والآلام. كما أن بعض تورمات الأغشية السينوفية لليدين والأوتار تستجيب لحقنات الكورتيزون وأن البعض الآخر لا يستجيب لمثل هذه العلاجات وإنما يحتاج إلى التدخل الجراحي. وأما إذا صاحب هذه الالتهابات (مرض العصب الأوسط) الحاصل نتيجة الضغط على العصب الأوسط من الأنسجة المحيطة (الملتهبة) فيجب إجراء عملية تحرير للعصب (من الضغط الحاصل) مع استئصال الأغشية السينوفية المغلفة للأوتار القابضة للأصابع.

علاج المرحلة الثانية، تعتبر المرحلة الثانية مهمة لمنع التشوهات وتطورها، فضمن هذه المرحلة يكون احتمال التدخل الجراحي كبيرا في إزالة الأغشية السينوفية الملتهبة حول الأوتار وإخضاع المريض لبرنامج تأهيلي مكثف physiotherapy كما أن هناك الكثير من العمليات المعقدة لتعديل انحراف الأوتار والانحرافات العظمية لليدين، والتي لا يتسع المجال لذكرها.

وهناك بعض التشوهات يمكن استعمال بعض السنادات والدعامات لتعديل مسارها، ولكن بعض هذه التشوهات لا تستجيب لمثل هذه الطرق العلاجية فعندئذ لا بد من التدخل الجراحي (مثال على ذلك الأوتار المقطوعة) لا بد من إعادة تصليحها وخياطتها. وهناك عمليات دقيقة مثل نقل الأوتار من مكان إلى مكان آخر وبعد كل عمل جراحي يوضع المريض في سنادات خاصة ويخضع لعلاج طبيعي مقنن.

علاج المرحلة الثالثة، تتميز هذه المرحلة بتحطم كامل في مفاصل الأصابع بشكل عام لذا فإن التحكم في علاج الأنسجة المحيطة (الأربطة والأوتار) لن يكون كافيا. وهناك عمليات يتم إجراؤها تعتمد جميعها بشكل أساسي على مدى محدودية حركة اليد والأصابع مع وجود آلام مزعجة ومزمنة مصاحبة بضعف مستمر في قوة اليدين.

## عمليات جراحية

هناك عمليات جراحية لتثبيت المفاصل (أي تلحيمها) وهي مناسبة للمصابين الذين يعانون من آلام مزمنة ولا يحتاجون أو لا يعتمدون في أعمالهم كثيرا على أيديهم مثل أعمال البيع والشراء خلافا لأولئك الذين يمارسون أعمالا مكتبية ويعتمدون على الكومبيوتر مثلا، وكذلك كبار السن الذين لا يعملون بتاتا. وهناك جراحات متقدمة يمكن من خلالها المحافظة على حركة المفاصل وهي تناسب المرضى الذين يحتاجون حركة الأصابع باستمرار مثل عمليات المفاصل الصناعية وهي من العمليات الناجحة وتجرى في كثير من المراكز الطبية العالمية يوميا، وفي المقابل هناك مرضى لا تناسبهم إجراء مثل هذه العمليات، حيث إن هناك تشوهات يصعب التعامل معها جراحيا فعندئذ لا بد من إجراء اللحم الجراحي للقضاء على الألم. وهناك عمليات الرسغ الصناعي (مفصل الكف) وهي من العمليات المتقدمة والحديثة وقد أمكن إجراؤها لدينا حاليا، التي سوف تكون محور حديثنا في الأيام المقبلة.◆◆

ملف

# داء "كينبوك" يصيب العظم الهلالي في الرسغ لدى البالغين

الدكتور: بسام جرجي فاخوري
اختصاصي في الجراحة العظمية وفي جراحة اليد/دمشق

**يصيب هذا المرض العظم الهلالي في الرسغ لدى البالغين، وسببه رض على الرسغ، أو قد يكون تالياً لكسر هذا العظم، وسمي باسم مكتشفه النمساوي د. روبرت كينبوك.**

**أعراضه:**

ألم وتوذم مع تيبس في الرسغ، بالاضافة إلى صعوبة القيام بالأعمال المجهدة وخصوصاً في بسط الرسغ.

**الفحص السريري**: يظهر انتباج مع ألم فوق العظم الهلالي من الجهة الظهرية للرسغ، مع تحديد حركات هذا المفصل ومؤلمة في نهاياتها.

**الصورة الشعاعية**: تظهر ابيضاضاً مع صغر في حجم العظم الهلالي، بالاضافة إلى عدم انتظام سطحه المفصلي مع الكعبرة. وفي الحالات المتأخرة تظهر الصورة انهداماً مع تفتت وتموت لهذا العظم.

**السبب**: يسبب هذا المرض نقص تروية العظم الهلالي.

## العلاج

علاج هذا الداء في الدرجة الأولى جراحي والطرق متعددة وتختلف بحسب مهنة المريض وهي:

- تثبيت الرسغ يزيل الألم كلياً على حساب الحركة، ويصعب بعدها على المريض حركات الكب والاستلقاء، كما يصعب عليه القيام ببعض الأعمال، كاستعمال المطرقة والمفك.
- استئصال العظم الهلالي لا يحل المشكلة إنما يسبب اضطرابات مفصلية بسبب قطع الأربطة بين عظام الرسغ. وحركات هذه العظام بين بعضها تصبح غير منتظمة، وبالتالي يظهر التهاب المفصل التنكسي.
- استئصال العظم الهلالي والزورقي واستبدالهما بالسيلكون، وقد أهملت هذه العملية بسبب عقابيل السيليكون والاضطرابات المفصلية الناجمة عنه.
- خزع عظم الكعبرة، واستئصال ثلاثة ميليمترات منه، وهذا يؤدي إلى قصره وبالتالي يخفف الحمل عن العظم الهلالي ويزيده على باقي عظام الصف الأول للرسغ.
- استئصال العظم الهلالي ونقل مكانه العظم الحمقي مع أوعيته، وهي عملية جيدة حديثة غير أنها تتطلب شروطاً ودقة في إنجازها.
- استئصال عظام الصف الأول للرسغ وجعل الصف الثاني يتمفصل مع الكعبرة.

وبرأيي الشخصي إن هذه العملية هي أفضل الحلول، وتتطلب ثلاثة إلى ستة شهور، كي تعود القوة العضلية بشكل جيد، وتحافظ على قسم كبير من حركة المفصل، وتزول الآلام بمعدل ثمانين إلى تسعين في المائة.

تعدد الطرق الجراحية تظهر صعوبة معالجة هذا الداء، غير أن الشك بهذا الداء واكتشافه المبكر يمكننا من تثبيت المفصل بالجبس، وإعطاء أدوية مساعدة للدوران الدموي قد تقي من هذا الداء، وبالتالي تجنبه العمل الجراحي بأنواعه المختلفة.◆◆

# ما هي متلازمة النفق الرسغي؟

إعداد: سمير يوسف

**الرسغ هو المنطقة التي تفصل ما بين الساعد وكف اليد. وفي منطقة الرسغ، ثمة أوتار عدة وأعصاب وأوردة وشرايين، تعبر من الساعد إلى اليد، ومن اليد إلى الساعد. وتحديدا، هناك ترتيب عجيب لمعظم هذه الأشياء ضمن ما يُعرف في علم التشريح بـ"النفق الرسغي".**



ولهذا النفق أربعة جدران، ثلاثة منها تتكون من جدران عظمية، والجدار الرابع عبارة عن رباط ليفي قوي. وهو ما يعني أن هناك حجما محددا وضيقا يكفي بالكاد الأشياء التي تمر من خلاله.

وأحد الأشياء، المصفوفة بعناية ودقة مع بعضها البعض داخل النفق الرسغي، هو العصب المتوسط. وحينما يحصل ضغط على العصب المتوسط في داخل المنطقة الضيقة للنفق الرسغي، تبدأ في الظهور أعراض التنميل والألم وضعف العضلات في أجزاء من اليد. وهذه الحالة تعرف طبيا باسم "متلازمة النفق الرسغي" (carpal tunnel syndrome).

ويحصل الضغط على العصب إما نتيجة لزيادة حجم أحد الأشياء التي تمر مع العصب داخل النفق الرسغي، أو نتيجة لنقص حجم النفق نفسه.

وتبدأ الأعراض -حسب الاختصاصية الدكتورة عبير مبارك- كألم في منطقة الرسغ نفسه، وقد يبدأ المصاب بالشكوى من تنميل في أصابع الإبهام والسبابة والوسطى. أي دون وجود تنميل في الخنصر أو في البنصر. ويلاحظ تزايد هذه الأعراض في الليل، ما يدفع المصاب إلى هز اليد وتحريكها مرات عدة ابتغاء تخفيف الشعور بالألم. وقد تتطور الأمور، ويبدأ الضعف يعتري قوة عضلات اليد، وبالتالي يجد المصاب صعوبة في الحفاظ على إمساك الأشياء بيده، وربما سقوطها منه.

وغالبا ما يتمكن الطبيب من تشخيص الحالة إذا استمع جيدا لوصف المصاب حول ما يشعر به، وإذا ما أتم فحص المريض بعناية وأجرى بعض الفحوصات التي تتطلب إثارة العصب بالضغط الخارجي عليه أو بإثارته عبر الطرق عليه.

والنساء والرجال عرضة للإصابة بهذه الحالة، ولكن النساء أكثر إصابة ومعاناة من الرجال عموما.

## أسباب المرض

وعن أسباب نشوء الإصابة بهذا المرض، يقدم "المركز القومي الأميركي لصحة النساء" قائمة بالعوامل الشائعة التي ترفع من احتمالات خطورة الإصابة بهذه الحالة. وهي تشمل:

- وجود عظام صغيرة بشكل غير طبيعي داخل النفق الرسغي.

- إصابة الرسغ بضربات متكررة في السابق، أو تكرار استخدام مفصل الرسغ بطريقة منهكة في لوحة مفاتيح الكومبيوتر أو هواتف "بلاك بيري" أو الآلات الكاتبة.
- حصول إصابة سابقة أتلفت الوضع الطبيعي لتراكيب مفصل الرسغ.
- مرحلة الحمل.
- مرحلة ما بعد بلوغ سن اليأس.
- السمنة.
- الخضوع لعملية جراحية لاستئصال الثدي.
- نتيجة للإصابة ببعض الأمراض الأخرى، مثل كسل الغدة الدرقية أو مرض السكري أو مرض الذئبية الحمراء أو التهاب المفاصل الرثوي الروماتويدي.

## الأعراض والتشخيص

وأعراض هذا المرض وتشخيصه، كما حددها د. وليد العديني، استشاري جراحة العظام، وبخاصة جراحة الرسغ هي:

- الضغط المباشر على وسط منطقة مفصل الكف phalen test.
- الطرق المتكرر بأصبع السبابة (للفاحص) على منطقة مرور العصب بالقناة الرسغية (tinels sign) لإحداث ومضات كهربائية يشعر بها المريض أثناء الطرق في الفروع الصغيرة الخاصة بالألم والحرارة (حيث إن الضغط، خصوصاً المزمن، يصيب فروع الأعصاب الحسية الطرفية الكبيرة للأصابع الخاصة باللمس الخفيف والاهتزازات).

وهناك طريقة لقياس تأثر النهايات القطبية للأصابع نتيجة الضغط الحاصل على منطقة مرور العصب بالقناة الرسغية (طريقة سيمز، وينشتاين) وذلك بقياس نقطتين متراوحتي المسافة في بنان الأصابع.

- النظر في عضلات الكف (خاصة قاعدة الإبهام) وما إذا كان بها ضمور.
- قياس فاعلية العصب بالتخطيط الكهربائي N.C.S , E.M.G.

وأضاف د. العديني أن هناك بعض الاحتمالات الأخرى في التشخيص لحالات مشابهة ومختلفة، مثل:

- ضغط على العصب في منطقة الفقرات العنقية.
- الضغط على العصب عند منطقة مفصل الكوع pronator syndrome.
- أمراض الأعصاب الأخرى.

## العلاج

ورأى د. العديني أن علاج هذا المرض يتمثل في شقين:

**أولا: العلاج التحفظي:** ويبدأ بتحديد وتنظيم نشاط حركة اليد، واستعمال سنادة داعمة (SPLINTS) أثناء النوم، واستعمال حبوب مسكنة ومضادة للالتهاب NSAID وأحيانا يتطلب الأمر إعطاء المريض حقنة استيرويد (ومن الملاحظ أنه عند أعطاء المريض حقنة الاستيرويد، فإن نحو 80 في المئة من المرضى يتحسنون ويبقى نحو 22 في المئة منهم متحسنين لمدة سنة (كاملة) ويستمر تحسن نحو 40 في المئة لمدة سنتين بعد إعطاء الحقنة) وفي حالة فشل العلاج التحفظي، خصوصاً حقنة الاستيرويد، فإن التدخل الجراحي يصبح مطلوبا.

**ثانيا: العلاج الجراحي:** ويكون إما بالفتح الجراحي أو عن طريق استخدام المنظار.

**الفتح الجراحي:** يتم بعمل فتحة بطول 2 إلى 3 سم (شق طولي) فوق منطقة الرسغ لتحرير الضغط الحاصل على العصب الأوسط عند هذه المنطقة وما حولها ويقفل الجرح بعد ذلك بطريقة (سهلة وتجميلية). وقد تحصل بعض المضاعفات ولكنها محدودة مثل إصابة بعض الأعصاب الحركية المغذية لمنطقة أصبع الإبهام وما حولها، والاسترجاع أو الانتكاسة وهي الإحساس لما قبل العملية، وعدم التحسن وذلك بسبب الإخفاق في تحرير منطقة الضغط أعلى العصب بصورة كاملة. وبعد الإجراء الجراحي ينصح المريض بتحريك أصابعه بصورة طبيعية مع الحفاظ على نظافة الجرح.

**الفتح بالمنظار:** ورغم محدودية الفتح، فإن كثيرا من أطباء جراحة اليد لا ينصحون به لارتفاع نسبة الاسترجاع (الانتكاسة) بسبب الفشل في تحرير منطقة الضغط على العصب بصورة كاملة. ◆◆

# تناذر انضغاط العصب المتوسط في القناة الرسغية

## (خاص بالأطباء)

الدكتور: يوسف سليمان يوسف
اختصاصي في جراحة العظام والمفاصل/دمشق

**هو مرض شائع جداً وصف لأول مرة عام 1913 تحت اسم الضمور العضلي في آلية راحة اليد ذو المنشأ العصبي.**
**بقي تشخيص هذا المرض وآلية علاجه مجهولين لسنوات عديدة، رغم أن Foix وPierre Marie اقترحا منذ اكتشافهما للمرض أن قطع الرباط الدائري في راحة اليد يكفي لوقف ترقي الظاهرة المرضية، إذا كان التشخيص مبكراً.**

وفي عام 1946 تمت أول عملية تحرير جراحي للعصب بمشفى المايوكلينيك الامريكي، وبعد سنوات عدة شرح Phaleu آلية الانضغاط العصبي وعزاها إلى التهاب وتسمك في الأغمدة المصلية للأوتار القابضة براحة اليد، واقترح حقن الكورتيزون الموضعي كعلاج للظاهرة الالتهابية، وبالتالي لعلاج الانضغاط العصبي.

والقناة الرسغية من الناحية التشريحية هي عبارة عن نفق أو ميزابة تتشكل من عظمات الرسغ المتوضعة في الخلف، وتحدها من الأمام الأربطة المعصمية. وهذا النفق يحتوي على الأوتار القابضة السطحية والعميقة

محاطة بأغمادها المصلية المشتركة فيما بينها، وكذلك تحتوي على العصب المتوسط الذي يتوضع مباشرة أمام القابض السطحي للسبابة.

ان تناذر القناة الرسغية يترجم دوماً على أنه انقلاب في المعادلة الحجمية بين المحتوي والمحتوى، حيث يزداد حجم المحتوى، أو تتضيق القناة المحتوية. وغالباً ما يتلازم السببان.

ربما أن العصب المتوسط هو البنية الأكثر ضعفاً ضمن القناة الرسغية، وعليه فإن علائم انضغاطه هي التي تظهر أولاً، والتي تنجم في البداية عن انضغاط الأوعية المحيطة بالعصب والمغذية له، فإن أولى العلائم تنجم عن نقص في تروية العصب Vasa Neurotum، وفيما يلي إذا استمر انضغاط العصب وقلت ترويته تتشكل لدينا اصابة عصبونية تؤدي لضمور معين في عضلات آلية راحة اليد.

وعموماً عندما تكون الاصابة ناجمة عن زيادة حجم المحتوى فإنه يوجد تسمك وزيادة في حجم الأغمدة المصلية للأوتار القابضة. وهذه الاصابة الالتهابية موجودة بأكثر من 85 في المائة من الحالات. وهذه الاصابة الالتهابية والمزمنة تعزى لعوامل هرمونية مثل نقص الاستروجين، وهذا ما يفسر كثرة الاصابة بهذا المرض لدى النساء عند حلول سن اليأس.

## أسباب المرض

ويمكن تصنيف الاسباب المؤدية للأعراض العصبية القنوية كما يلي:

- **أسباب رضية:**

كل الأسباب الرضية لأسفل الكعبرة، مثل الكسور والخلوع واللوي والرضوض، خصوصاً المتكررة يمكن أن تسبب تناذر القناة الرسغية، سواء عن طريق تغيير شكل القناة من الخلف أو عن طريق تليفات الاربطة الامامية، ما يسبب تضيق في القناة والضغط على العصب.

- **الشذوذات التشريحية:**

كوجود جسم عضلي عرطل يعود لاحدى العضلات الراحية مثل Lombricauk، أو لوجود شريان متوسط عرطل، بحذاء العصب المتوسط، أو لوجود شذوذات عظمية مثلاً.

- **اسباب رثوية أو التهابية:**

في مثل هذه الاصابات، فإن تسمك الأغشية المصلية الشديد يشرح الاصابة الانضغاطية للعصب، ويتوجب البحث عن هذا السبب، خصوصاً عندما يصاب المريض بآلام شديدة في المفاصل الصغيرة للاصابع مترافق بتسمك غير طبيعي في العقد المفصلية، وصعوبة في عطف المفاصل الصغيرة، واغلاق الاصابع على راحة اليد. ولا بد من التنويه هنا أنه يتوجب في حالات كهذه نفي الاصابة السلبة، أو المالطية في الاغماد المصلية للأوتار، مع عدم نسيان الاصابات النكسية والنقرسية من جهة أخرى.

- **أسباب ورمية:**

كالكيسات الدهنية والمصلية، أو الورم الليفي العصبي للبنى الموجودة ضمن القناة ما يسبب تضيقها وضغطاً مباشراً على العصب.

- **اسباب استقلابية:**

الحمل، التحلل الدموي لدى مرضى قصور الكلية، نقص نشاط الدرق.

### سريرياً:

تصاب النساء بنسبة كبيرة. فنحو 85 في المئة من الحالات توجد عند النساء، ولا سيما حول سن اليأس وينبغي ملاحظة الآتي:

### العلامات الحسية:

كحس الخدر والتنميل، وحس الوخز في منطقة العصب المتوسط، خصوصاً بالابهام والسبابة والوسطى، والجزء الوحشي من الاصبع الرابع. وأحياناً في كل اليد، وأحياناً أخرى في الثالث والثاني فقط.

وهذه العلامات تزداد ليلاً، وقد تستيقظ المريضة حوالي الساعة الثالثة ليلاً بحس ألم شديد في اليد وبالخدر والتنميل، وتتحسن هذه العلامات بفرك اليدين وتحريك الأصابع، وأحياناً بتدفئة اليدين ووضعهما في الماء الساخن، أو حتى في الماء البارد، أحياناً أخرى، وذلك يُشرح بالاصابة الوعائية للعصب كنقص ترويته أو الركودة الوريدية فيه.

وهذه الأعراض تظهر بشكل خاص عند وضع المعصم، بحالة العطف، خصوصاً في العمل (سائق، قراءة صحيفة...).

وقد يصيب الألم منطقة الرسغ والأصابع، وقد ينتشر احياناً باتجاه الأعلى ليصل إلى المرفق والكتف.

ونقص الحس في منطقة العصب المتوسط شائعة، وقد يظهر نقص الحس فقط في الوجه الراحي للسلامية الثالثة للاصبع الوسطى، أو لكل الأصابع ويرافقه نوع من الخرق في تنفيذ الحركات الدقيقة وصعوبة في التقاط الأشياء الصغيرة.

**الفحص السريري:**

يتوجب البحث في كل ضمور عضلي يصيب منطقة آلية راحة اليد، وخصوصاً في قسمها الوحشي، وكذلك فحص مبعدة الابهام القصيرة، والعضلة مقابلة الابهام، والعلامات الحسية ومقارنتها ليس فقط مع الطرف المقابل، إنما مع مثيلاتها في منطقة العصب الزندي.

والقرع البسيط على مسار العصب يبعث تياراً كهربائياً في كل راحة اليد وعلى كل مساره (علامة Tinel).

كذلك فإن عطف المعصم لعدة دقائق قد يسبب الشعور بالاضطراب الحسي (فحص phalm) لأن هذه الحركة تقلل من تروية العصب، مما يؤكد التشخيص. ولا بد في نهاية الفحص من البحث عن اضطرابات مرافقة كالاصبع القافز والتهاب الأوتار القابضة، أو داء Dequervan الذي يصيب مبعدة الابهام الطويلة، والباسطة القصيرة للابهام، والتفكير في الداء السكري أو أي عامل مهني راض ومحرض. وكذلك الاضطرابات الوعائية، كداء رينو، وهو عبارة عن اضطراب وعائي حركي في الأوعية الدقيقة براحة اليد، وكذلك يتوجب التفكير بالاصابات الضاغطة بمستوى القناة الرسغية كالأورام.

**التشخيص التفريقي:**

في الحالات غير الواضحة من تناذر انضغاط العصب المتوسط في القناة الرسغية لا بد من التفكير في:

1. فتق نواة لبية رقبي.
2. انضغاط الجذور c6-c7 سواء بفتق نواة لبية رخو أو بمنقار ضمن الثقبة الفقرية، أو حتى عن طريق اصابة تنكسية.
3. انضغاط العصب المتوسط نفسه، لكن بمستوى أعلى كانضغاطه في مستوى المرفق أو بالثلث المتوسط للساعد.

**الفحوص المساعدة:**

- **الأشعة:** وخاصة للبحث عن تشوه عظمي بمستوى قناة الرسغ.
- **تخطيط العصب الكهربي:** فحص جيد، من النادر جداً أن يكون العصب مضغوط دون أن يعطي ذلك علائم كهربائية مشخصة.

**الأشكال السريرية:**

- **عند الأطفال:** التناذر نادر، ولكن يتوجب البحث عن تشوه تشريحي.
- **عند مرضى النحال الدموي:** قد يكون السبب موجود في الـSchamt بمستوى المعصم ويجب الانتباه لذلك.

## العلاج

**الدوائي:**

ويمثله بشكل أساسي حقن الكورتيزون الموضعي ضمن القناة الرسغية، وهو علاج غير مجد وغير نهائي، فعدا عن أنه يتضمن بعض الخطورة، كالحقن ضمن العصب مما يسبب تنخره، أو ضمن الوتر مما يسبب انقطاعه، فهو يؤدي لالتصاقات بين أغشية العصب والاغماد الوترية المتمسكة والملتهبة من جهة، وبين الرباط الدائري من جهة أخرى، ما يزيد في احتمالات الرض الجراحي للعصب لدى تحريره، ويزيد في امكانية أذيته الجراحية.

**الجراحي:**

وهو العلاج الأضمن والأنجح، لأن هذا التناذر يعد مرضاً جراحياً.

إذن يتوجب اجراء فتح لـ Pigannulair وكذلك تحرير أمامي للعصب بفتح غمده من الأمام، وكذلك استئصال الأغشية المصلية المحيطة بالقابضات، خصوصاً إذا كانت بحالة التهابية ومتسمكة.

كذلك هنالك امكانية لفتح القناة الرسغية بالتنظير، وهو علاج حديث العهد ظهر منذ حوالي العقد من الزمن.

**والنتيجة:**

يستطب العلاج الجراحي عند وجود العلامات العصبية الحسية أو الحركية، خصوصاً بوجود ضمور وضعف في عضلات آلية الراحة. وكذلك بحالة وجود ألم ليلي يوقظ المريضة حيث يعتبر البعض هذه العلامة كعلامة حاسمة باتجاه الحل الجراحي.◆◆



### حسب مختصي التغذية

# الاكثار من تناول اللحوم الحمراء والحلويات يسبب الأمراض

إعداد: سامي نصار

**تشير دلائل علمية عديدة إلى الفوائد الكبيرة التي يمكن تحقيقها بتجنب تناول اللحوم الحمراء، أو الاقلال منها، وتعويضها بأنواع أخرى من البروتينات، وبتجنب المبالغة بتناول الحلويات، واستبدالها بالفواكه الطازجة غير المعلبة.**

## اللحوم الحمراء

إن اللحوم الحمراء، إضافة إلى دورها في زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يمكن أن تتسبب في حدوث مشاكل صحية أخرى.. بل إنها تؤدي في الواقع

إلى تقصير الأعمار!

هذه هي الرسالة الواضحة التي وجهها أحدث بحث علمي استند إلى بيانات من دراستين طويلتي الأمد من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد الامريكية استمرتا على مدى عقود من السنين، وهما دراسة صحة الممرضات وأخرى لذوي المهن الصحية. وبهذا يبدو أن تعبير "التناول الصحي للحوم" قد تحول اليوم إلى لفظ متناقض! وقال الدكتور فرانك هيو، البروفسور في التغذية بكلية الصحة العامة بجامعة هارفارد وأحد الباحثين المشرفين على الدراسة، إن "هذه الدراسة تقدم دليلا واضحا على أن تناول اللحوم الحمراء بانتظام، وخصوصا اللحوم المعالجة صناعيا، يساهم بشكل كبير في حدوث الوفاة المبكرة".

**اللحوم والوفيات:**

في الدراسة التي نشرت في 9 أبريل (نيسان) 2012 في مجلة "أرشيفات الطب الباطني" دقق فريق من الباحثين في العلاقة الإحصائية بين تناول اللحوم الحمراء وأسباب الوفاة. وشمل التدقيق 84 ألف امرأة.

وظهر أن الأشخاص الذين تناولوا اللحوم الحمراء كانوا أكثر تعرضا لحوادث الوفاة المبكرة في الأغلب نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. كما أن هؤلاء الأشخاص أنفسهم كانوا من الذين كانت أوزانهم أكبر، وممارستهم للتمارين الرياضية أقل، ويدخنون السجائر أكثر، ويتناولون الكحول أكثر.

**نتائج الدراسة:**

وبعد 28 سنة من المتابعة توفي 24 ألفا من المشاركين والمشاركات في الدراستين بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ترى، ما هي اللحوم التي تناولوها أثناء حياتهم أو حياتهن؟

وبتقديمهم لجملة من الاستبيانات فقد طلب الباحثون من المشاركين تقدير حصص اللحوم التي يتناولونها. وشملت اللحوم الحمراء غير المعالجة لحم البقر والخنزير والخروف، وكذلك البورغر - كلها بزنة ثلاثة أونصات (الأونصة تساوي نحو 29 غراما)، أو حصة بحجم علبة من ورق اللعب (الشدة). أما اللحوم الحمراء المعالجة فقد شملت شرائح اللحوم الباردة والسجق.

وقد توصل البحث إلى أن تناول حصة إضافية من اللحوم الحمراء يوميا زاد من خطر الوفاة بنسبة 13 في المائة. وزادت هذا النسبة إلى 20 في المائة في حالة الحصة الإضافية من اللحوم المعالجة صناعيا.

**معنى النتائج:**

ما الذي تعنيه الزيادة بنسبة 13 في المائة لـ"خطر الوفاة" (لكل حصة إضافية من اللحوم الحمراء المعالجة لفرد ما؟

يقدم الدكتور والتر ويليت، الباحث الأقدم في فريق البحث ورئيس قسمي التغذية وعلم الأوبئة في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، تصوراته بشأن النظر في نتائج الدراسة، بقوله: "إن كان احتمال وفاة شخص عمره 60 سنة خلال السنوات الـ25 اللاحقة من عمره يبلغ 50 في المائة، فإن إضافة حصة واحدة من اللحوم الحمراء يوميا تزيد من الخطر إلى نسبة 57 في المائة، وأن إضافة حصتين من تلك اللحوم تزيد خطر الوفاة إلى 63 في المائة".. بمعنى آخر، فإن تأثيرات الغذاء غير الصحي ترتبط ببدايات تناوله، وأن تناول اللحوم الحمراء - كما ترى الدراسة - يستتبعه حدوث "ضريبة الوفاة". إلا أن هناك فوائد كبيرة من تقليل الوفيات وذلك بالحد من تناول اللحوم الحمراء.

ويمكن لتقليل تناول اللحوم الحمراء إلى نصف الحصة اليومية لها (أونصة ونصف الأونصة)، درء حدوث الوفيات المبكرة بنحو 10 في المائة لدى الرجال المشاركين في الدراسة.

**بدائل صحية:**

وتشير الدراسة إلى تحقيق فوائد أكبر عند تعويض اللحوم الحمراء ببدائل مكافئة من مصادر البروتينات الصحية، مثل السمك، والدجاج، والمكسرات، والبقول، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والحبوب الكاملة. وقد تحققت نتائج مفيدة بانحسار الخطر بنسبة 7 في المائة عند التعويض بالسمك، و14 في المائة بالدجاج، و19 في المائة بالمكسرات.

## الحلويات

لا يخفى على أحد أن المبالغة بتناول الحلويات، بجميع أنواعها، تسبب أمراضاً عديدة يأتي في مقدمها، مرض السكري. وتزداد الرغبة بتناول الحلويات، في

الكثير من الأحيان، أثناء اتباع حمية ما لتخفيض الوزن.

وعزا مختصون غذائيون السبب في تنامي الرغبة بتناول الأطعمة الحلوة المذاق إلى عدد من العوامل الجسدية والنفسية، منها التعب وتدني مستوى "الأدرينالين" و"السيروتونين" والتوتر والحزن والكآبة والملل. وينصحون بتجريب الطرق الست الآتية للتغلب على شهية تناول الحلويات:

**الافطار الصحي:**

يوصي المختصون التشيك بالحرص على تناول فطور صحي ومتوازن، لأن ذلك من شأنه أن يبعد خلال النهار إغراء تناول الأطعمة الحلوة المذاق، في شكل شوكولاته وكاتو أو البوظة. ويوضحون بأن الفطور الصحي الطبيعي يجب أن يتألف من مواد كافية من البروتينات والألياف، مثل تناول الخبز المصنوع من الحبوب الغامقة مع الحليب منخفض الدسم والبيض المسلوق وتناول قطعة من الفواكه أو كوكتيل من الفواكه.

**الطعام المنتظم:**

يحافظ تناول الطعام بشكل منتظم على توازن مستوى السكر في الدم، وبالتالي لا يهدد هذا الأمر بحدوث تذبذبات سريعة في الطاقة، ولذلك ينصح المختصون بتناول الطعام طوال النهار بفارق ثلاث إلى أربع ساعات بين الوجبة والأخرى. كما ينصحون بدلا من تناول السندوتش الحلو المذاق باختيار الأطعمة الأكثر صحة التي تحتوي على سكر قليل. وينصح المختصون في هذا المجال أيضا بتناول اللبن المنخفض الدسم مع الفراولة أو الفريز وبتناول الخضار والفواكه.

**تجنب اغراءات الطعام:**

يقول المثل الشعبي: "إن ما لا تراه العين لا يتوق إليه اللسان" أما عندما يتوق فإن حظه سيكون سيئا لأن هذه الحلوى لن تكون بمتناول الأيدي.

وينصح المختصون في هذا المجال أثناء التوجه إلى المراكز الشرائية بمقاومة أي رغبة لشراء الأشياء غير الصحية، وبتجنب الأماكن التي يتم فيها بيع الأطعمة الحلوة

ويضيفون: "أما في حال امتلاك الإنسان الشعور بأنه لا يمكن له الصبر من دون تناول شيء حلو المذاق ينصح بتناول قطعة واحدة من طعام حلو بدلا من قطعتين وبتقسيمها لأكثر من جزء لأنه بهذه الطريقة سيكون قادرا على الشعور بالسعادة من تناول السكريات من دون التخلي عن خطته الخاصة بالحمية".

**شاي الأعشاب الطبيعية:**

يوفر شاي الأعشاب الطبيعية شهية ناعمة يمكن لها أن تساعد في تجاوز الرغبة بتناول السكريات كما أن شرب هذا الشاي يقدم دفقة ممتازة للجسم من مضادات الأكسدة، من دون أي حريرات. كما يفيد شاي الفواكه في إبعاد الرغبة بتناول الحلويات. أما أكثر أنواعه فعالية فهو الشاي المجفف من البرتقال والدراق والفريز

كما ينصح بتجنب الشاي والمشروبات التي تحتوي على الكوفين لأنها تعزز الرغبة بتناول الحلويات.

**مضغ العلكة:**

يمارس هذه الطريقة اغلب الناس أصحاب التجربة الجيدة في إتباع الحميات المختلفة، لأنهم يعرفون انه عن طريق مضغ العلكة يستطيعون الإبقاء على الجوع تحت السيطرة. كما أثبتت الأبحاث المختلفة أن العلكة تساعد في تخفيض الشهية لتناول الحلويات، وتساعد أيضا في الحد من كمية السعرات الحريرية التي يتناولها الإنسان في اليوم. وقد أظهرت نتيجة إحدى الدراسات بان العلكة تستطيع إخماد الجوع بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام وتستطيع أيضا تخفيض قبول السندويش الحلوة المذاق والحلويات بمقدار 39 سعرة حريرية.

**النشاط البدني والترفيهي:**

تلعب العوامل النفسية في الكثير من الأحيان دورا مهما في تنامي الرغبة بتناول الحلويات ولذلك ينصح المختصون كل من يشعر بالتوق إلى تناول الحلويات لأسباب نفسية وعاطفية، بمحاولة تبديد ذلك من خلال القيام بنزهة وممارسة نشاطات بدنية مختلفة، أو إخماد ذلك عن طريق أخذ حمام. ويؤكد المختصون التشيك بان الشهية للحلويات التي تنشأ لأسباب نفسية عادة تتوارى بعد 10-20 دقيقة، ولذلك يفضل تدوين الأوضاع التي يشعر فيها الإنسان بحاجته إلى تناول الأطعمة الحلوة المذاق، فإذا ما لاحظ أن هذه الرغبة تحل عندما يكون في حالة غضب، فان هذا الأمر يساعده بسرعة على إيجاد شيء بديل لهذه العادة السيئة.◆◆



# كيف نتخلص من الثآليل؟

إعداد: سامي يوسف

**الثآليل (Warts)، عموماً، ليست ضارة، وغالباً ما تختفي وحدها مع الزمن، إلا أنها تشوه المظهر، في حين يمكن لبعضها، مثل تلك التي تظهر في القدمين، أن تعيق المشي وتؤدي إلى الألم عند ممارسة الرياضة.**

ولا تنمو الثآليل إلا في طبقة البشرة (epidermis) أي المنطقة العليا من الجلد. ويحتوي الثألول القياسي على سطح مرتفع خشن (إلا أن بعضها الموجود على الوجه يمكن أن يكون ناعما ومنبسطا). وقد يكون مركز الثألول متبقعا ببقع صغيرة غامقة، وهي ليست سوى شعيرات دموية لتغذيته.

وتظهر الثآليل عندما تنمو خلايا الجلد بشكل أسرع من المعتاد بعدما تصيبها عدوى الفيروس الحليمي البشري (HPV) human papillomavirus. وتؤدي عشر سلالات من بين 150 سلالة لهذا الفيروس إلى حدوث ثآليل الجلد، ومنها الثألول الشائع common wart، والثألول الأخمص plantar wart والثألول المنبسط flat wart. وتؤدي سلالات معينة من الفيروس إلى ظهور ثآليل عند الشرج، أو إلى ثآليل المناطق الجنسية.

وبينما تقود بعض أنواع الفيروس الحليمي البشري المنتقلة عبر الاتصال الجنسي إلى حدوث سرطان عنق الرحم وأنواع سرطانات الأعضاء الجنسية، إلا أن سلالات الفيروس المسببة للثآليل نادرا ما ترتبط بحدوث السرطان.

ويتهدد الفيروس على وجه الخصوص الأشخاص من البالغين والأطفال المعانين من اضطرابات في جهاز المناعة. ولأسباب لا تزال غير واضحة تماما فإنه يهدد أيضا بعض العاملين في أعمال ومهن معينة، مثل المتعاملين مع اللحوم والأسماك والدواجن. إلا أن أكثر التفسيرات احتمالا هو أن بعض الأشخاص معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالثآليل.

وبحسب الاختصاصيين بالأمراض الجلدية، فإن الثآليل الجلدية ليست معدية، إلا أن عدواها يمكن أن تنتقل من شخص لآخر مباشرة عبر تشققات الجلد بالدرجة الرئيسية. ومن الناحية النظرية فإنه من الممكن أن تنتقل العدوى عبر السطوح مثل أرضيات صالات تغيير الملابس أو الحمامات إلا أنه لا يمكن تحديد الطريقة التي انتقلت بها العدوى. ويمكن للثآليل الانتقال من موقع في الجسم إلى موقع آخر ولذا يجب غسل الأيادي وكل الأشياء الملامسة للثآليل.

ويضيفون أن العدوى الفيروسية للثآليل تختلف عن العدوى البكتيرية مثل عدوى المكورات العقدية strep throat في البلعوم، التي يمكن رصدها ومعالجتها والقضاء عليها لأنها تتم وفق نسق واضح محدد. إلا أنه لا يمكن التنبؤ بنسق حدوث الثآليل. ووفقا للدكتورة سوزان أولبرخت، طبيبة الجلدية وعضو اللجنة الاستشارية في "رسالة هارفارد لمراقبة صحة النساء" فإن "الفيروس المسبب للثآليل يتمركز في الطبقة الأعلى من الجلد، ولذا لا يعرف متى وأين تم التقاطه. فقد يكون الفيروس موجودا لسنوات مضت، ثم يقوم بصنع الثآليل لأسباب لا نزال لا نفهمها. وحتى عندما تضمحل الثآليل، يمكن أيضا رصد الفيروس على الجلد".

## علاج الثآليل

تشير الدراسات إلى أن نحو نصف الثآليل تزول وحدها في غضون سنة، فيما يزول ثلثاها في غضون سنتين، لذلك فإن "الانتظار اليقظ" هو خيار جيد بالتأكيد. إلا أن بعض الخبراء يوصون بالبدء الفوري للعلاج بهدف خفض تأثيرات الفيروس على المناطق المحيطة، وربما أيضا لخفض خطر عودته.

وأمام محدودية نتائج التجارب العشوائية، فقد يكون اللجوء إلى عدد من الخيارات العلاجية مجديا ولا سيما العلاجات الآتية:

● **حمض السلسيليك salicylic acid**: وهو العنصر الرئيسي في الإسبرين، والاختيار الأول عادة للعلاج. ووفقا لإحدى الدراسات فإن حمض السلسيليك كان العلاج الأوحد الذي يوضع مباشرة على الجلد والذي أدى إلى فاعلية أقوى من العلاج الوهمي.

ولا يكلف حمض السلسيليك إلا قليلا، وله آثار جانبية ضئيلة. وهو يصنع في شكل منتجات متنوعة تباع من دون وصفة طبية ومنها سائلة، أو جل (هلامية)، أو لصقات. ويتراوح تركيزه فيها بين 17 و40 في المائة (إذ تستخدم منتوجات التركيز الأعلى لعلاج الثآليل السميكة الجلد).

وعند العلاج يمكن نقع الثألول في الماء لفترة 10 إلى 15 دقيقة (أثناء الاستحمام مثلا) وقص الجلد الميت له بورق الصنفرة emery board أو حجر الخفاف pumice stone ثم وضع حمض السلسيليك. ويمكن تنفيذ هذه العملية مرة أو اثنتين يوميا لفترة 12 أسبوعا.

أما الثآليل الموجودة في مناطق الجلد السميكة مثل كعب القدم فقد تستجيب للصقات التي توضع عليها لعدة أيام متتالية. وهنا يجب الاستمرار في العلاج لأسبوع أو أسبوعين بعد زوال الثألول بهدف منع عودته مجددا.

● **التجميد freezing**: في هذا العلاج يقوم الطبيب برش النتروجين السائل على الثألول ومنطقة صغيرة محيطة به. وتؤدي البرودة الفائقة (التي تصل إلى 321 فهرنهايت تحت الصفر - أي نحو 178 مئوية تحت الصفر) إلى حرق الجلد مسببة الألم، والاحمرار والتقرحات. وتتطلب إزالة الثألول بهذه الطريقة ثلاث أو أربع جلسات علاجية، تجرى كل واحدة منها كل أسبوعين أو ثلاثة. ولا تقدم أية جلسات إضافية تحسنا يذكر.

وبعد شفاء الجلد يوضع حمض السلسيليك لحفز الجلد على التقشر. وقد وجدت بعض التجارب المنفردة على الأشخاص أن توظيف حمض السلسيليك أو تنفيذ عملية التجميد فعالتان بنفس المقدار وهما تؤديان إلى

الشفاء بنسبة 50 إلى 70 في المائة، إلا أن هناك بعض الدلائل التي تشير إلى أن التجميد فعال خصوصا لثآليل اليد.

● **شريط لاصق فضي:** رغم أن النتائج كانت متفاوتة فإن بعض النتائج السطحية تشير إلى أن هذه الوسيلة القليلة المخاطر تستحق التجربة، ففي دراسة قورنت فيها عملية التجميد مع الشريط اللاصق duct tape، وضع شريط لاصق على ثآليل المشاركين لمدة ستة أيام. ثم قام المشاركون بإزالته ونقعوا الثآليل ثم حكوها، وتركوها من دون غطاء خلال الليل، ثم غطوها بالشريط مرة أخرى لمدة ستة أيام أخرى. ثم تابعوا هذا النهج لمدة شهرين، أو لحين اختفاء الثألول.

وفي هذه الدراسة كان الشريط اللاصق فعالا بنسبة 45 في المائة تقريبا مقارنة بالتجميد. ولكن دراستين أخريين لم ترصدا وجود أي فائدة له، إلا أنهما اعتمدتا على استخدام شريط لاصق شفاف بدلا من الشريط اللاصق الفضي القياسي الذي يكون أشد التصاقا وله نوع آخر من المادة اللاصقة.

ولذلك ومع وجود هذه الدلائل المحدودة فإن كنت ترغب في استخدام شريط لاصق فإن من المفضل استخدام النوع الفضي.

ولا يزال مفعول الشريط اللاصق غير واضح تماما - فلربما يؤدي وجوده إلى حرمان الثآليل من الأكسجين، أو أن الجلد الميت والدقائق المسببة له تزول مع اللاصق عند رفعه. ويلجأ بعض الناس إلى وضع حمض السلسيليك قبل لصق الشريط.

● **مواد أخرى:** يمكن علاج الثآليل التي لا تستجيب إلى العلاجات القياسية بأدوية موصوفة طبيا. ويعتبر مرهم العلاج المناعي «إيميوكويمود» imiquimod («ألـدارا» Aldara) علاجا قياسيا لثآليل المناطق الجنسية، ويعطى أيضا لعلاج الثآليل الجلدية رغم أنه لم يختبر في التجارب العشوائية المخصصة لهذا الغرض.

ويعتقد أن هذا الدواء يؤدي مهمته بدفعه الجسم إلى إحداث استجابة مناعية أو تهيج في موقع الثألول.

وفي مبدأ يسمى «العلاج المناعي ما بين الأورام» intralesional immunotherapy يتم حقن الثآليل بمولد مضادات اختباري للجلد (مثل النكاف أو الكانديدا) لدى الأشخاص الذين يوجد لديهم استجابة مناعية لمولد المضادات هذا.

أما المواد الأخرى التي يمكن استخدامها كوسائل لعلاج الثآليل المستعصية recalcitrant warts، فهي العلاج بالدواء الكيميائي «فلوروراسيل» fluorouracil (FU - 5) الذي يوضع كمرهم، أو "بليوميسين" bleomycin الذي يحقن في الثألول. وكل هذه العلاجات لها آثار جانبية، كما أن دلائل فاعليتها تظل محدودة.

● **الإزالة والقطع zapping and cutting:** والمصطلح الفني لهذه العملية هو التجفيف الكهربائي electrodesiccation أو الكي cautery. والكحت curettage وباستخدام تخدير موضعي يقوم الطبيب بتجفيف الثألول مستخدما إبرة كهربائية ثم يقوم بكحته نهائيا. وتخلف هذه العملية الندوب (كما هي الحال أيضا عند إزالة الثألول بالمبضع، وهو خيار آخر). وهذه الوسيلة تخصص عادة للثآليل التي لا تستجيب للعلاجات الأخرى وينبغي تفاديها عموما لعلاج ثآليل باطن القدم.

**استشارة الطبيب:**

متى تستشير الطبيب؟ إن بعض أشكال سرطان الجلد تتشابه في البداية مع الثآليل. وإن ظهر لديك ثألول لا يتغير كثيرا في الحجم أو اللون أو الشكل، فلا توجد حاجة لمراجعة الطبيب.

ولكن إن كنت في الخمسينات من العمر وظهرت لديك ثآليل جديدة، فعليك استشارة طبيب الأمراض الجلدية. وكن حذرا خصوصا من أي ثألول ينضح دما أو يكبر بسرعة.

## ثآليل القدمين

ثآليل القدمين، الأكثر انتشاراً هي أطراف صغيرة قاسية تظهر عادة على أحد القدمين او كلاهما، وتعتبر من الاصابات الجلدية الشائعة خاصة عند الاطفال، وهي تختلف عن مسمار القدم الذي ينجم عن فرط احتكاك الجلد بسطح قاس.

فـاذا كـان لـديـك اي خـدش او كـشـط فـي اي من القدمين، فيمكن لفيروس HPV السابق الذكر ان ينفذ الى الجسم من خلال الجلد.

كما يمكن أن يصيب الفيروس أي جزء من الجسم، لكن أكثر الثآليل تشاهد على الأصابع واليدين والقدمين، وهذه الحالة لا تسبب الألم إلا في حالة إصابة أخمص القدم بسبب الضغط عند المشي وأكثر الحالات سليمة، وتمر دون مشكلات. وتشبه الثآليل الشائعة في شكلها القبة الصغيرة، وهي ذات لون بني الى رمادي وذات سطح خشن يشبه رأس نبات الزهرة أو القرنبيط مع نقاط سوداء تتخلل الأخاديد. وبخلاف أنواع الثآليل الأخرى التي تلتصق بالخارج، فإن هذه الثآليل الصغيرة تندفع بفعل وزن القدم. فالبقع الصغيرة السوداء التي تراها منها هي اوعية دموية دقيقة، وقد تنزف بنسبة تسعة الى عشرة ان حاولت علاجها بالضغط الشديد عليها اضافة الى ان الضغط الشديد يكون مؤلماً بحد ذاته.

وهناك نوعان من الثآليل: التقليدي (الكلاسيكي)، وهو حبيبة صغيرة منفردة تظهر فيها نقاط سوداء في وسطها، والنوع الفسيفسائي، والذي يكون التهاباً اوسع انتشاراً ويظهر كعنقود من الحبيبات.

وهذان النوعان من الثآليل لا يسببان المًا في العادة، وسواء عالجتها ام لم تعالجها فإنها تختفي في فترة شهرين إلى ثمانية اشهر بسبب ان جهاز المناعة يقوم بعمله تجاهها.

## خيار علاجي طبيعي:

تقوم العلاجات على قدرتها التدميرية للانسجة المصابة، أو الإتيان باستجابة من جهاز المناعة. ويقول الأطباء إن الخيار الاول لإزالة الثآليل هو دهن مزج مقدار ملعقة شاي من الزيت والليمون يوميا، فهذا العلاج يعتبر مضاداً فيروسياً خفيفاً. اما اذا كنت قادراً على تحمل الالم، فان بعض الناس يستخدمون ابرة معقمة لوخز الثؤلول، وهذه الطريقة فعالة جدا في حث جهاز المناعة فوراً، فإن حصل جرح فان كريات الدم البيضاء سوف تهب مندفعة الى المنطقة الموخوزة لشفائها وقتل الثؤلول.

## استخدام العلاجات المنزلية:

إن الـعـلاجـات الـكـيـمـاويـة الـتـي يـنـصـح الأطـبـاء باستخدامها هي الأدويـة التي تحتوي على حَمْضُ الساليسيليك (مثل uoFilm أو Bazuka)، والتي تعمل على اعاقة اصابة الخلية بالفيروس، وعلى حمض اللاكتيك الذي يكسر الجلد القاسي الذي يتشكل فوق منطقة الالتهاب.

وفي حالة استخدام هذه العلاجات فإنها تحتاج الى مثابرة لانها قد تستغرق شهوراً حتى يظهر تأثيرها، وخلال هذه الفترة قد يختفي الثؤلول من تلقاء نفسه. فقوة الحمض لا تمثل اكثر من 24 في المئة فقط، وفي العيادات يستخدمه الأطباء بقوة 70 في المئة لكي يكون تأثرها اكبر.

وقبل تناول اي علاج، ينبه الأطباء الى ضرورة ازالة الطبقة العليا من الجلد القاسي باستخدام مبرد القدم، ولا ينصحون باستخدام النيتروجين السائل في البيت لتجميد الثؤلول، لان ذلك قد يفاقم المشكلة فيما بعد. ولكن يمكن استخدامه في العيادات، اما بواسطة اختصاصي قدمين او طبيب امراض جلدية. ومع ذلك فإن نسبة النجاح تظل بنسبة 70 في المئة.

## تجنب الوصفات القديمة:

تجنب استخدام الشريط اللاصق باعتبار انه كلما أبقيت منطقة الثؤلول مغطاة فإن ذلك سوف يقضي عليه، والأسوأ من ذلك استخدام قشر الموز على اساس ان ما تحتويه من الفورمالدهايد سوف يقتلع الثؤلول، ويؤكد بعض الأطباء ان كلا الطريقتين لا علاقة لهما بما يعتقد بشأن ذلك.

## متى تطلب المساعدة؟

قبل ان تراجع الطبيب فكر ان كان ذلك ضروريا ام لا. صحيح ان الثؤلول شيء مزعج ويسبب الضيق احيانا لكنه لا يهدد الحياة. فإن كان الوضع مؤلما فإن اختصاصي القدمين يمكنه قص الثؤلول، ولكن ضع في الاعتبار ان الوضع لن يكون مريحاً لمدة اسبوعين اثناء التعافي، وان التخدير الموضعي (البنج) الذي يحقن في كاحل القدم او في الثؤلول نفسه قد يكون مؤلماً. ◆◆

# آلام الرقبة
# أسبابها وطرق الوقاية منها

الدكتور: مزاحم مبارك مال الله

**آلام الرقبة شائعة خصوصاً بين المتقدمين في العمر من النساء والرجال، وتأخذ هذه الآلام حيزاً واسعاً من شكوى الناس كونها تؤثر بشكل مباشر في صحة الجسم فتشمل إضافة الى الآلام، الدوار وعدم التوازن.**

تتألف الرقبة من سبع فقرات (ضمن سلسلة العمود الفقري) تتصل كل فقرة بالأخرى عن طريق قرص غضروفي في الأمام وزوج من المفاصل من الخلف، إضافة الى الأربطة القوية. وتوجد عضلات قوية تتحكم بحركة الرقبة في جميع الإتجاهات. الفقرة الأولى (تسمى أطلس) والفقرة الثانية (تسمى المحور) وهما تختلفان عن باقي الفقرات العنقية، فالأولى تشبه الحلقة تحت الجمجمة لتساعدها في الحركة الدائرية (المحدودة طبعاً)، أما الثانية ففيها نتوء يسمى المحور، والفقرات السبع تشكل مع بعضها قوساً يعطي شكل الرقبة.

وتوجد ثلاثة زوائد في كل فقرة، الزائدة الخلفية، والتي يمكن تحديد مكانها اذا مررت بيدك خلف الرقبة وفي منتصفها بالتحديد، فإنك تلامس بروز عظمي هي الزائدة الخلفية، وأن الزائدة الخلفية للفقرة السابعة هي أكثرها بروزا. كما يوجد لكل فقرة زائدتان جانبيتان، وفائدة هذه الزوائد ربط الفقرات ببعضها بواسطة الأربطة القوية والعضلات القوية التي تحركها في الاتجاهات المختلفة.

## مفاصل الرقبة

توجد بين كل فقرتين ثلاثة مفاصل تسمح بالحركة بحدود معينة.. يقع المفصل الأمامي بين جسم الفقرة والتي تليها، ويوجد غضروف عبارة عن قرص سميك



يتكون من جزء خارجي (وهو ألياف مطاطية قوية ملتحمة بسطح الفقرتين فوقها وتحتها) والجزء الداخلي ويسمى (النواة) وهو مادة هلامية سميكة تعمل كالوسادة الطرية تسمح بحركة محدودة بين الفقرات ولها القدرة على امتصاص القوة والضغط عليها.

أما المفصلين الخلفيين فيسمحان بحركة الرقبة للأمام والخلف، ولهما علاقة قوية بآلام الرقبة لأنهما

يجاوران الأعصاب الخارجة من النخاع الشوكي من بين الفقرات الى الكتفين والذراعين وأعلى الظهر.

من بين الفقرات العنقية تخرج الضفائر العصبية من الحبل الشوكي، التي تزود منطقة الرقبة والكتفين وأعلى الظهر من الأمام والخلف والذراعين، بالحركة والحس.

اذن تراكيب الرقبة نجدها مكونة من فقرات تربط ما بينها أنظمة معقدة ومحكمة الترتيب من الأربطة والأوتار والعضلات. وتمر من خلالها مجموعات كبيرة من الأوردة والشرايين والأعصاب وأعضاء أخرى كالمريء والقصبة الهوائية، ويلتصق بها عدد من الغدد الليمفاوية، بالإضافة إلى الغدة الدرقية وجار الدرقية. والرقبة متصلة بالجمجمة وبالصدر والأطراف العلوية من مناطق عدة أيضاً.

## أسباب آلام الرقبة

- العادات المكتسبة والتي تسبب الإجهاد المستمر لعضلات الرقبة من خلال الإفراط بالضغط عليها، كوضع الرقبة لفترة طويلة، مثل الجلوس أمام الحاسبة والنوم بطريقة خاطئة وتحريك الرأس حركة قوية مفاجئة وطقطقة الرقبة.
- التهاب الفقرات والمفاصل والتهاب العظام (الميكروبية وغير الميكروبية) والتهاب ألياف العضلات: كما يحصل في الالتهاب التيبسي والروماتزم والروماتزم الرثوي.
- إصابات الأنسجة الرخوة كالتواء العضلات والأربطة المفصلية.
- هشاشة العظام وسوفان الفقرات.
- أورام العظام.
- انزلاق الفقرات أو كسرها جراء شدّة خارجية.
- اضطرابات الأقراص البينية (وهي وسائد مكونة من ألياف قوية تحتوي على مادة جيلاتينية بين الفقرات العنقية).
- اعتلال الأعصاب الشوكية العنقية وضيق القناة الشوكية.
- التهابات شريان الدماغ.
- انفتال الرقبة: تصبح الرقبة ملتوية ومتجهة مع الرأس باتجاه واحد، ويحدث في الصغار منذ الولادة ويسمى انفتال الرقبة الخلقي، ويحدث في الكبار ما بين 25 – 55 سنة ما بعد الإصابة أو نتيجة مرض بالجهاز العصبي المركزي.
- تضخم الغدة الدرقية.

**أعراض آلام الرقبة**: الشائع منها الألم في الرقبة أو في منطقة ما بين الكتفين، والدوار، والخدر والتنمّل في اليدين.

**نصائح لتجنب آلام الرقبة:**

- تجنّب النوم على البطن، واستخدام مخدّة تحت الرقبة بارتفاع مساوٍ لارتفاع الكتف.
- لا تضع سماعة التلّيفون أو الموبايل بين الأذن والكتف أثناء المكالمة.
- تجنب وضع الرقبة في وضع واحد فترة طويلة، أو انحناء الرأس فترة طويلة (الانحناء للأمام أو للخلف)، سواء كنت تسوق سيارة أو جالس أمام الكومبيوتر أو تمارس عملاً كتابياً أو طباعياً، أو تقوم بعمل ميكانيكي معين، ويفضل تحريك الرقبة بحركات رياضية بسيطة. واذا كنت أحد المسافرين فيفضل أن تضع وسادة خفيفة خلف رقبتك.

كما وننصح بوضع قاعدة خشبية مائلة على المكتب لتجنب انحناء الرأس فترة طويلة. أما الوضع الأفضل للعمل على الكومبيوتر فهو وضع الشاشة بحيث يكون مركزها بمستوى الأنف مع تجنب رفع الكتفين. إن الوضع الطبيعي للرأس هو أن يكون باستقامة واحدة مع العمود الفقري.

- على الرياضيين تحاشي الإصابات، وهنا نؤكد على السباحين الانتباه حين القفز بالمياه الضحلة حيث يكون العمق مهم لتجنب كسر الفقرات العنقية.

**نصائح لربات البيوت:**

- غسل وتنظيف الأرضية وقوفاً.
- في حالة تعليق الستائر يفضل الوقوف بوضع مرتفع ومريح وأمين.
- عند نشر الملابس على الحبال يفضل أن تكون الحبال بارتفاع لا يرهق الرقبة والكتفين.
- لكي الملابس يفضل أن تكون ربة البيت جالسة على كرسي أمام طاولة الكي. ◆◆

# مرض بهجت
# داء مجهول السبب ولكنه غير مميت

الدكتور: خالد منتصر



**مرض بهجت، أو داء بهجت، هو التهاب مناعي يصيب الأوعية الدموية، ويسبب تقرحات في الفم والأعضاء التناسلية، تكون مصحوبة بإصابات في العين، والمفاصل، والجلد، والجهاز الهضمي. ولا يعرف له سبب حقيقي حتى الآن.**

وقد سمي هذا المرض على اسم أول طبيب اكتشفه، وهو طبيب أمراض جلدية من تركيا اسمه "خلوصي بهجت" Hulusi Behçet وقد اكتشفه عام 1937. وأول ما وصف المرض بوجود ثلاث علامات مميزة هي: تقرحات الفم وتقرحات الأعضاء التناسلية والتهاب جزء من العين يسمى "العنبية"، ثم بدأت علامات وأعراض المرض بالتوسع، حتى عُرف أنه نوع من التهاب الأوعية الذي يصيب عدة أجهزة في الجسم. فهو يصيب الأوعية، والجهاز العصبي، والجهاز الهضمي، ونادراً ما يصيب الكلى، ويشخص المرض، في أكثر الحالات بناء على أعراضه ومن خلال فحص المريض.

وينتشر هذا المرض في بعض الأجزاء من العالم مثل، الشرق الأقصى والشرق الأوسط، وكذلك حوض البحر الأبيض المتوسط. وأشهر الأقطار التي ينتشر فيها المرض هي: اليابان، كوريا، الصين، إيران، تركيا، تونس والمغرب، وتتراوح نسبة حدوثه ما بين 10.000/1 في اليابان، إلى ثلاثة أشخاص من كل ألف شخص في تركيا، بينما تقل نسبة حدوثه في شمال أوروبا لتصبح حوالي 300.000/1. كذلك فقد وجدت حالات قليلة في الولايات المتحدة وأستراليا. ويعتبر مرض بهجت نادر الحدوث عند الأطفال، حتى في الأماكن الجغرافية التي ذكرت سابقاً والتي ينتشر فيها المرض. ولا تكتمل صورة

المرض عند الأطفال الأصغر من 16 سنة، إلا في 3٪ فقط من المرضى. ويعتبر سن ما بين 18 و40 سنة هو السن الشائع لحدوث المرض، ونادراً ما يبدأ المرض بعد سن الخمسين، وتكاد تتساوى نسبة حدوثه عند الذكور والإناث (الذكور أكثر قليلاً) ولكن المرض يكون أكثر شدة عند الذكور.

## أسباب المرض

لا تزال أسباب المرض الحقيقية غير معروفة، ويعتقد البعض أن هناك بعض العوامل الوراثية التي تجعل الطفل، أو المريض، أكثر عرضة للإصابة بالمرض. وقد اتهمت عوامل بيئية ومناعية وإنتانية في إحداثها للمرض، ويمكن القول إنه مرض من منشئ متعدد العوامل، ويصيب شخصاً لديه استعداد جيني أو وراثي للمرض، مع قيام بعض العوامل الانتانية بإطلاق المرض، ولا تزال الأبحاث مستمرة للوقوف عند أسباب المرض وطرق علاجه.

ولا توجد أية دلائل حتى الآن على أن هذا المرض هو مرض وراثي، ولكن وجد أن المرض قد يكون مرتبطاً بوجود بعض الجينات، مثل وجود الزمرة النسجية HLA-B 51 ووجود الجين MICA A . وقد لوحظ هذا الارتباط في المرضى القادمين من حوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأقصى، ولكن الحالات المشاهدة في نفس العائلة هي حالات قليلة وتشكل 5٪ من الحالات.

وللأسف لم تعرف حتى الآن أسباب هذا المرض، وبالتالي لا يمكن الوقاية منه، علماً أنه داء غير معد.

## أعراض وعلامات المرض

تتميز أعراض المرض بحدوثها بشكل هجمات، ولا يوجد تناغم بين الأعضاء المصابة. فقد يصاب عضو مختلف في كل مرة، والحرارة قليلة المشاهدة خلال هجمات المرض. ووجود الحرارة يستدعي البحث عن التهابات الأوعية الأخرى. وأهم أعراض مرض بهجت هي:

- **تقرحات الفم:**

وتعتبر من أهم علامات مرض بهجت، ولا يمكن وضع التشخيص دون وجودها، وهي تشاهد في 98٪ من الحالات، أي تكاد تكون موجودة في كل المرضى، وتعتبر من الأعراض الأولى حيث تظهر في ثلثي المرضى كأعراض أولية. وعند الأطفال تظهر القرح صغيرة ومتعددة، ومن الصعوبة التفرقة بينها وبين القرح العادية. وبينما نادراً ما تظهر أية قروح كبيرة، إلا أنها تكون صعبة المراس ولا يتم علاجها بسهولة. وتتميز تقرحات الفم في داء بهجت بأنها مؤلمة، وقد تكون على شكل قرحة وحيدة أومتعددة، وتقيس من عدة مليمترات إلى 1 سم، وذات حدود واضحة، وتكثر في الوجه الداخلي للشفتين، وعلى باطن الخد، وعلى الوصل بين الشفة واللثة، وقد تصيب سقف الحنك والبلعوم، وحتى اللوزات، وقد تتحرض التقرحات الفموية وتظهر في داء بهجت بعد تناول بعض الأطعمة مثل: الفواكه مع القشر، الجوز، البندق، اللوز. وكذلك قد تثار تقرحات الفم بمرض الأسنان وبالدورة الشهرية عند النساء، وبالتبدلات العاطفية، وقد تسبب صعوبة في الأكل عندما تكون كبيرة، ولا تترافق مع تضخم العقد اللمفاوية، وتشفى دون أن تترك ندبات، ولا يمكن تفريق تقرحات الفم المشاهدة في داء بهجت عن تلك التقرحات المشاهدة بسبب القلاع العادي، ولكن عند تكرارها وكثرتها وترافقها مع أعراض أخرى فهي تستدعي التفكير بمرض بهجت.

- **تقرح الأعضاء التناسلية:**

تشاهد في 60 إلى 65٪ من الحالات، ووجودها يشد الانتباه لداء بهجت، وعند الأطفال الذكور تظهر هذه القرح على كيس الخصية وبنسبة أقل على القضيب. وقد تترك هذه القرح بعض الآثار الدائمة في المرضى البالغين، كذلك قد يعاني المريض من التهاب الخصية. أما في الإناث فغالباً ما تظهر القرح على الأعضاء التناسلية الخارجية وقد تصيب عنق الرحم والمهبل، وتشبه هذه القرح تلك الموجودة في الفم وتقل نسبة حدوث مثل هذه القرح عند الأطفال مقارنة بالبالغين، وهي قد تكون مؤلمة، وكثيرة، وقد تكون غير مؤلمة، وتترك بعد تندبها ندبات فاقدة الصباغ، وهذا يفيد في التشخيص الراجع لمرض بهجت.

- **الأعراض الجلدية واختبار "باثرجي":**

قد تكون العلامات الجلدية هي أولى علامات المرض،

وهي سليمة غالباً، لكنها تسبب القلق للمريض. ومن الصعب اكتمال تشخيص مرض بهجت دون العلامات الجلدية هذه، وتتنوع إصابات الجلد حيث قد تظهر في صورة طفح يشبه حب الشباب، ويظهر ذلك فقط بعد البلوغ. كذلك قد تظهر بعض الحبوب الحمراء، التي غالباً ما تكون موجودة على الساقين. وتظهر هذه الحبوب المؤلمة قبل البلوغ في أغلب الحالات. أما اختبار "باثرجي" فهو يقيم رد فعل الجلد للوخز بالإبر، ويستخدم كاختبار لتشخيص المرض. ويكون هذا الاختبار إيجابياً عندما يشاهد الارتكاس الايجابي للوخز بالإبر بعد 24 إلى 48 ساعة، وذلك على الوجه الداخلي للساعد، بظهور حطاطة أو بثرة جلدية (في صورة حبيبة حمراء أو مليئة بالصديد تظهر على الجلد بعد 24 إلى 48 ساعة في مكان الوخز بإبرة معقمة)، ويستخدم لذلك إبرة قياس (G 21)، وتكون نتائج اختبار "باثرجي" أقل فائدة عند استخدام الإبر ذات الاستخدام لمرة واحدة، وعند تعقيم الجلد قبل الوخز. وقد يشاهد ارتكاس اختبار "باثرجي" بعد وضع المصل الوريدي للمريض أو تلقيه لحقنة عضلية، وإجراء اختبار جلدي ما. ومن الإصابات الجلدية الأخرى يمكن مشاهدة: الحمامى العقدة، حطاطات، حويصلات، بثرات. وأهم العلامات الجلدية في داء بهجت هي الدمامل الكاذبة.

**● إصابة العين:**

وهي من الأعراض البالغة الخطورة في مرض بهجت، وتظهر في 50٪ من المرضى، وترتفع هذه النسبة في الذكور لتصبح 70٪. وغالباً ما تصاب العينين معاً، وفي معظم الحالات يحدث ذلك بعد 2 - 3 سنوات من بداية المرض، وغالباً ما يسلك التهاب العين مساراً مزمناً مع بعض فترات من النشاط بين الحين والآخر. ويصيب الالتهاب كلا من الغرفة الأمامية والخلفية للعين، وبعد كل فترة نشاط يخلف الالتهاب تلفاً في العين وفي الشبكية، ما قد يؤدي إلى ضعف الإبصار تدريجياً. وما يحدث هو التهاب في العنبية الخلفية بسبب التهاب الأوعية فيها، ومن ثم تنخرها وتسدها. وقد يصاب الجسم الزجاجي لاحقاً ويفقد شفافيته، وقلما تشاهد تقرحات الملتحمة، والتهاب القرنية، وتميل إصابة العين للأزمان وقد تنتكس. والاختلاطات الرئيسية هي الساد والعمى، ويقدر أن مريض واحد من بين مريضين من مرضى داء بهجت قد يصاب بالعمى بعد خمس سنوات من بدء الإصابة العينية، ويمكن التقليل من خطر العمى بالعلاج المبكر التخصصي بالكورتيزون وكابتات المناعة.

**● إصابة المفاصل:**

تحدث الإصابة مبكراً، وقد تسبق بقية الأعراض بأشهر أو سنوات. وتصاب المفاصل في 30-50٪ من الأطفال، وأشهر المفاصل التي تتأثر هي مفاصل الكاحل، والركبة، والرسغ والكوع. وقد يشاهد ألم المفاصل فقط، وقد يحدث التهاب مفصل وحيد، أوعدد قليل من المفاصل (أقل من أربعة). وغالباً ما يستمر التهاب المفاصل لأسابيع قليلة تزول أعراض الالتهاب بعدها دون أن تسبب أية تشوهات. ولكن التهاب المفاصل ينتكس في مفاصل أخرى، وتكون صورة المفاصل طبيعية، ونادراً ما يحدث تخرب في المفصل، وقلما يحتاج الأمر لإجراء بزل المفصل أو إجراء خزعة في الغشاء المفصلي، وقلما يصاب المفصل الحرقفي.

**● إصابة الجهاز العصبي:**

نادراً ما يصاب الجهاز العصبي في الأطفال الذين يعانون من المرض، ولكن قد تحدث بعض التشنجات، وارتفاع في ضغط السائل المحيط بالمخ. وعند الكبار تشاهد الإصابة العصبية في 20٪ من الحالات. فقد تشاهد الأعراض التالية: الصداع، ضعف نصف الجسم، صعوبة البلع، التهاب السحايا، شلل الأعصاب المحركة للعين، وذمة حليمة العصب البصري، ارتفاع الضغط داخل الجمجمة، وخثرة الوريد الدماغي، ولا يمكن التنبؤ بحدوث إصابة عصبية. وبصفة عامة تكون الأعراض أشد عند الذكور، منها لدى الإناث. وعند بعض المرضى قد تظهر إصابة الجهاز العصبي في صورة اضطرابات نفسية.

**● إصابة الأوعية الدموية:**

يحدث الخثار الوريدي السطحي في داء بهجت في 30٪ من الحالات، وتحدث في 12-30٪ لدى الأطفال المصابين بالمرض، وقد تكون مؤشراً سلبياً على مسار

المرض، إذ أنها غالباً ما تصيب الأوعية الدموية الكبيرة في الجسم. ولعل أشهرها هي أوردة الساقين، التي قد تؤدي إلى تورم وألم في ربلة الرجل، وقد تصاب الشرايين ويحدث الخثار وأمهات الدم، وقد يحدث التمزق فيها، وأخطرها إصابة شرايين الرئة. وتتميز بحدوث نفث الدم، ويمكن التخفيف من خطرها بالعلاج بكابتات المناعة. أما مميعات الدم فقد تكون خطرة على المريض، وقد تحتاج أمهات الدم للجراحة.

● **إصابة الجهاز الهضمي:**

وهي أكثر شيوعاً عند أطفال الشرق الأقصى، وتظهر في شكل تقرحات في الأمعاء وفي المريء والمعدة والمعي الدقيق، وأحيانا حافة الشرج. وفي حالات نادرة قد تسبب انثقاب الأمعاء، وقد تشبه أعراض التهاب الكولون التقرحي النزفي، أو داء كرون. وتكثر الإصابات الهضمية في اليابان لتصل إلى 30٪ من الحالات وتكون نحو 5٪ في تركيا. ويشكو المريض والطفل من كثرة الغازات والغثيان وتطبل البطن، وأحياناً الإسهال ونقص الشهية، وقد يحدث نزف في المستقيم. وسجلت حالات قليلة من التهاب البنكرياس.

● **إصابة العضلات:**

وهي نادرة الحدوث، وتسبب آلاماً عضلية معممة وفي نهايات الأطراف، وقد يحدث التهاب عضلات حقيقي، وقد تتورم العضلات وتصبح مؤلمة، ونادراً ما يترافق ذلك مع ارتفاع الفوسفاتاز كيناز CPK .

● **إصابة القلب:**

قد تحدث إصابة قلبية في داء بهجت، وقد تسبب التهاب العضلة القلبية، والتهاب الشغاف، واعتلال الصمامات القلبية، وقد يحدث التهاب التأمور، الذي قد يكون ناكساً ومتكرراً. ووصفت حالات من إصابة الشرايين الإكليلية، وتشكل أمهات الدم والاحتشاء القلبي والموت المفاجئ.

● **الإصابة الرئوية:**

يحدث في داء بهجت ارتشاح رئوي، مع أو بدون إصابة الجنب، وقد يحدث نفث الدم، وكذلك الانتان الجرثومي الثانوي.

● **الإصابة البولية والكلوية:**

وهي نادرة جداً، وتسبب اعتلال الكلية النشواني، وتحدث عند المرضى غير المعالجين بشكل جيد وغير المتابعين، وبعد عدة سنوات من الإصابة. وسجلت حالات من اعتلال الكلية الكببي، من نوع اعتلال الكبب المنمي، مع ترسبات لـ IgA، وقد تحدث خثرات وريدية كلوية، وسجلت حالات من إصابة الخصية والبربخ وهي تدل على سوء تقدم المرض.

ومعروف أن هذا المرض لا يتشابه لدى كل الأطفال. فقد يظهر في بعض الأطفال في صورة قرح في الفم مع بعض الإصابات الجلدية، بينما في أطفال آخرين قد يظهر المرض في صورة التهاب العينين، مع تأثر الجهاز الهضمي.

**يصيب مرض بهجت الذكور والإناث على حد سواء، ولكنه يكون أكثر شدة لدى الذكور**

كذلك تختلف شدة المرض بين الذكور والإناث، حيث يكون المرض أكثر شدة في الذكور.

وبالمقارنة بالكبار، فإن مرض بهجت يعتبر مرضاً نادراً في الأطفال. وقبل البلوغ يختلف المرض إلى حد ما في الأطفال عنه في الكبار. أما إذا ظهرت أعراض المرض بعد البلوغ فتتشابه أعراض المرض في الأطفال والكبار.

## تشخيص المرض

يعتمد تشخيص المرض بصورة أساسية على الأعراض الإكلينيكية، خصوصاً إذا وجدت تقرحات فموية تناسلية متكررة. وقد يستغرق المرض من 1 إلى 5 سنوات حتى تكتمل صورته، لذلك يتأخر التشخيص غالباً لمدة ثلاث سنوات، ولا توجد فحوص مخبرية نوعية، وخاصة لتشخيص مرض بهجت، وإنما هناك فحوص تساعد على التشخيص. ويظهر العامل الوراثي من خلال تكرر الزمرة النسجية HLA-B 51 في حوالي نصف الأطفال والمرضى المصابين، ويكون المرض شديداً إلى حد ما في هذه المجموعة من الأطفال والمرضى، التي تحمل هذه

الزمرة النسجية. وتكشف فحوص الدم وجود ارتفاع في تعداد الكريات البيضاء المعتلة، وارتفاع العامل الثامن من عوامل التخثر، والخزعة الجلدية تظهر التهاب الأوعية مع ترسبات المتممة، ولكنها ليست نوعية، وكذلك يكون اختبار "باثرجي" إيجابياً في 60-70٪ من المرضى، أما تشخيص إصابات بعض الأعضاء، مثل الأوعية الدموية والجهاز العصبي فيحتاج الطبيب المعالج إلى صور شعاعية خاصة، مثل تصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي MRI. ولأن مرض بهجت قد يصيب عدداً كبيراً من أعضاء الجسم، فإن المريض غالباً ما يحتاج إلى استشارة اختصاصي العيون والجلد والأعصاب.

وهناك معايير عالمية لتشخيص مرض بهجت، وهي نوعية، لدرجة 96٪ من الحالات، ويشترط للتشخيص غياب أي تفسير مرضي سريري آخر للحالة، ووجود المعيار الأول دائماً، وهو:

- وجود تقرحات فموية متكررة أو ناكسة لأكثر من ثلاث مرات خلال سنة على الأقل.
- إضافة لوجود معيارين من المعايير الأربعة التالية:

1. تقرحات تناسلية متكررة.
2. آفات عينية.
3. آفات جلدية.
4. إيجابية تفاعل أواختبار "باثرجي" Pathergy test.

**أهمية هذه الاختبارات في التشخيص:**

- يعتبر اختبار "باثرجي" أحد الاختبارات المهمة لتشخيص مرض بهجت، وهو أحد خصائص المرض، التي تساعد على تشخيصه. ويتم إجراء الاختبار بوخز الجلد من 3-5 مرات باستخدام رأس إبرة معقم. ويختار الطبيب غالباً الجانب الداخلي للذراع لإجراء الاختبار، ويقيّم مكان الوخز بعد 24-48 ساعة من وقت الوخز. كذلك يمكن أن يلاحظ الطبيب نفس التفاعل في الجلد مكان وخز الإبرة، عند أخذ عينة الدم من الوريد، أو بعد إجراء جراحة، ولذلك لا ينصح مريض بهجت بإجراء أية جراحات غير ضرورية.
- هناك بعض التحاليل الطبية ذات الفائدة للمساعدة في التفرقة بين هذا المرض والأمراض الأخرى، إلا أنه يجب التأكيد من أنه لا يوجد اختبار مخبري خاص بمرض بهجت، وان كانت الاختبارات الدالة على نشاط المرض ودرجة الالتهاب تكون عادة مرتفعة. وقد يلاحظ الطبيب أن تحاليل الدم تظهر بعض الأنيميا (فقر الدم) أوزيادة عدد خلايا الدم البيضاء، ولا توجد حاجة لإعادة التحاليل الطبية، إلا إذا كان ذلك يساعد في تقييم نشاط المرض أومتابعة الأعراض الجانبية للأدوية المستخدمة.
- يوجد العديد من تقنيات التصوير الإشعاعي، التي تساعد في تقييم مدى إصابة الجهاز العصبي والأوعية الدموية، مثل تصوير الشرايين لكشف أمهات الدم، وتصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي في الإصابة العصبية المركزية.

## العلاج

لا يوجد علاج شافي ومحدد لمرض بهجت، ولكن هناك عدد كبير من الأدوية، التي يمكن استخدامها لعلاج إصابات الأعضاء المختلفة. وبينما قد يوجد بعض المرضى الذين لا يحتاجون إلى أي علاج دوائي، فعلى الصعيد الآخر قد يحتاج بعض المرضى إلى أكثر من دواء، خاصة أولئك الذين يعانون من إصابة العينين والجهاز العصبي أو الأوعية الدموية. ونظراً لندرة المرض بين الأطفال فإن معظم الخبرات المتوفرة لعلاج هذا المرض مستمدة من علاج المرض في الكبار. وتشمل الأدوية المستخدمة لعلاج المرض العقاقير التالية:

- **الكورتيزون:** وهو حجر الأساس في علاج مرض بهجت، وهوعقار فعال للسيطرة على الالتهاب. ويمثل هذا العقار العلاج الأساسي في حالة إصابة العين، حيث يطبق موضعياً، أو الجهاز العصبي أو الأوعية الدموية. وغالباً ما تكون جرعة العلاج كبيرة (1-2 ملغ/كغ/في اليوم). وفي بعض الحالات التي تحتاج إلى تحقيق تحسن سريع وملموس قد يعطي الطبيب الكورتيزون للمريض في صورة حقن وريدي (30 ملغ/كغ/يومياً لمدة 3 أيام). كذلك تفيد مراهم الكورتيزون في علاج قرح الفم. أما القطرات فتستخدم لعلاج العين. ويجب

أن يعطى الكورتيزون في الحالات التالية بشكل إلزامي: الإصابة العصبية والإصابة العينية، ويعطى بجرعة مبدئية مقدارها 1 ملغ لكل كغ من الوزن. وفي الحالات الشديدة من هجمات المرض يعطى الميثيل بردنيزولون بجرعة وريدية كبيرة (1 غ خلال 3 ساعات)، ثم يستمر العلاج لمدة ستة أسابيع ثم تخفض الجرعة تدريجياً. وقد يحتاج بعض المرضى لجرعة صيانة لفترة طويلة، تبلغ 5 إلى 10 ملغ في اليوم.

- **الأدوية المثبطة للجهاز المناعي:** تستخدم هذه الأدوية حينما يكون نشاط المرض شديداً مثل أولئك الذين يعانون من التهابات شديدة بالعين أو الأعضاء الداخلية. وتشمل هذه الأدوية عقارات الأزاثيوبرين، سيكلوسبورين، وسيكلوفوسفاميد. وهي تخفف من الاعتماد على الكورتيزون، ولكن لا تعطى لوحدها، وتعطى في الحالات الشديدة من المرض. وهناك دراسات حالية حول دواء الانترفيرون.
- **الأدوية المضادة للتجلط الدموي:** وذلك في حالة إصابة الأوعية الدموية وان كان عقار الأسبرين كافياً في معظم المرضى.
- **علاجات موضعية:** لقرح الفم والأعضاء التناسلية.
- **العلاج البيولوجي:** (مضادات ت ن ف Anti TNF) وهذا علاج حديث يستخدم في بعض المراكز، وان كان لا يزال تحت التقييم، وهومكلف حتى الآن.
- **عقار الثاليدوميد:** يستخدم هذا العقار لعلاج قرح الفم في بعض المراكز.
- **عقار الكولشيسين:** وكان هذا العقار يستخدم في الماضي لعلاج كل أعراض مرض بهجت، ولكن حديثاً وجد أنه أكثر فاعلية في علاج التهابات المفاصل والحبيبات الجلدية، وقد يشارك مع الأسبيرين.

ويحتاج علاج مرض بهجت والمتابعة الطبية، إلى فريق عمل يشمل بجانب اختصاصي روماتيزم الأطفال، اختصاصي الرمد، وأمراض الدم، ويجب أن يكون التواصل مستمراً ما بين الأسرة أوالمريض مع الطبيب المعالج.

**الآثار الجانبية للعلاج المستخدم:**

تتنوع الآثار الجانبية تبعاً للدواء المستخدم، ويمكن تصنيف هذه الآثار كالآتي:

- **الكولشيسين:** ويعتبر الإسهال من أهم الأعراض الجانبية لعقار الكولشيسين، الذي قد يسبب أيضا، وان كان ذلك في حالات نادرة، انخفاضاً في عدد خلايا الدم البيضاء والصفائح الدموية. كذلك قد يسبب نقصاً في عدد الحيوانات المنوية.
- **الكورتيزون:** بالرغم من كفاءة الكورتيزون في السيطرة على الالتهاب، إلا أن استخدامه يكون دائماً محدوداً نظراً للآثار الجانبية التي يسببها، خاصة مع استخدامه لمدة طويلة، حيث قد يؤدى استخدام الكورتيزون إلى مرض السكر، ارتفاع ضغط الدم، هشاشة العظام، المياه البيضاء في العين وتأخر نمو. وينصح دائماً بأخذ الكورتيزون كجرعة واحدة في الصباح. كذلك يجب إضافة الكالسيوم إلى قائمة العلاج، خاصة إذا كان المريض سيستخدم الكورتيزون لمدة طويلة.
- **الأدوية المثبطة للجهاز المناعي:** قد تتنوع الآثار الجانبية لهذه الأدوية في بعض الأوجه، إلا أنها تشترك في تقليل مناعة الجسم وجعله أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الميكروبية. وبالإضافة إلى ذلك فعقار الآزاثيوبرين قد يؤثر في الكبد، وقد يؤدي استخدامه في بعض الحالات النادرة إلى انخفاض عدد خلايا الدم. أما عقار السيكلوسبورين فقد يؤثر في الكلى أو يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم. وفي بعض الحالات قد يؤدي استخدامه إلى زيادة نمو الشعر في الجسم ومشاكل في اللثة. أما الأعراض الجانبية لعقار السيكلوفوسفاميد فتشمل تثبيط نخاع العظام، مشاكل في المثانة، التأثير على الدورة الشهرية. كما قد يؤدي استخدامه لمدة طويلة إلى العقم. لذلك يجب المتابعة الدورية لهؤلاء المرضى وعمل تحاليل للدم والبول كل شهر أو شهرين. ◆◆

# تخلص من آلام ظهرك بنفسك من دون طبيب

إعداد: كمال جبر

**تعتبر آلام الظهر واحدة من أكثر الشكاوى الشائعة، ويعاني منها ملايين الناس، غير أن درجة ومقدار المعاناة والألم تتفاوت بين شخص وآخر، من وخز يحدث بين الفينة والأخرى، لتيبس في الكتفين إلى ألم في العمود الفقري.**

وتشير التقديرات إلى أن 90 في المئة من اصابات الظهر تشفى من تلقاء نفسها بعد أسابيع قليلة، وخصوصاً بعد العلاج الطبيعي، ولكن الانتظار قد يكون مؤلماً، إذ أنه لا تشفى آلام الكل، وهنا يأتي التدخل الجراحي.

ويقول بريان هاموند اختصاصي تقويم العظام في منظمة "العناية بالظهر" الخيرية في المملكة المتحدة، إن آلام الظهر قد تكون ناجمة عن مزيج من الأسباب الكامنة. بيد أن عدداً متزايداً من الخبراء يعتقدون أن العوامل العاطفية أو السيكولوجية يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في تحفيز ومفاقمة ألم الظهر. وفي كتاب جديد، صدر بعنوان: "دليل الجمعية الطبية البريطانية لكيفية العناية بالظهر"، فحص أطباء ومعالجون فيزيائيون يعملون مع هذه الجمعية، العلاقة القوية بين التوتر العاطفي والبدني وألم الظهر المزمن.

يقول الخبراء إن عوامل مثل القلق والتوتر والاكتئاب يمكنها أن تسبب تغييرات في الحركات الجسدية تؤثر في الطريقة التي تستخدم بها عضلاتك وعمودك الفقري.

ويعد الشد العضلي من النتائج الشائعة لهذه التغييرات، ومن الممكن أن يؤدي لآلام العنق والظهر.

ويقول هاموند: "تتوافر براهين متزايدة تؤيد وجود علاقة بين الحالة المعنوية أو العاطفية وألم الظهر، بيد أن الجدل حولها أشبه بجدلية الدجاجة والبيضة، لأن الناس المصابين بألم ظهر مزمن سيتعرضون على الأرجح لاكتئاب وهبوط فى معنوياتهم".

والحقيقة الطبية الجلية هي إسهام إرشادات الاسترخاء والألم التي تهدئ وتريح الذهن وتخفف الشد في الظهر في تسريع التعافي والشفاء.

ومؤخراً، على سبيل المثال، وجد باحثون في جامعة "ووريك" البريطانية أن مستويات الألم والعجز تقلصت كثيراً، ووصلت إلى نصف مستوياتها وسط المرضى الذين تلقوا مساعدة واستشارات نفسية، مقارنة بمن لم يحصلوا على علاج.

وفيما يلي نعرض أبرز آلام ومتاعب الظهر وأكثرها شيوعاً، وأفضل طرق ووسائل الاسترخاء وتخفيف التوتر التي توصي بها الجمعية الطبية البريطانية:

## ألم الظهر الناجم عن الجلوس في المكتب

**الأعراض:**

ضيق وألم أسفل الظهر، موجات من الشد والضيق حول العنق والأكتاف أو الظهر، تنشط في الأغلب بالنوم بوضعية سيئة، وبالانحناء على مكتب أو أثناء القيادة.

**الحل المقترح:** تمرين إراحة العضلة القطنية.

**كيف يعمل؟**

هذا التمرين أشبه بوضع أحد تمارين اليوغا، وهو يسهم فى إراحة العضلات القطنية الموجودة في منطقة عميقة في أسفل الظهر، وإراحة هذه العضلات تعينك على إبقاء عمودك الفقري وساقيك في حالة حركة سلسة. وعندما تتقلص هذه العضلات بسبب الجلوس لفترات طويلة، أو بسبب وضعية سيئة، أو بسبب وضعية نوم رديئة، فإن ذلك يؤدي إلى الإصابة بألم أسفل الظهر، ولذلك من المهم، المحافظة على ليونتها ومرونتها.

**كيف تؤدي هذا التمرين:**

استلق على ظهرك ودع ذراعيك على جانبك وأبق راحتيهما مرفوعتين، وأحن ركبتيك وأرح ربلة ساقيك على كرة بلاستيكية ضخمة أو على مقعد. ضع رأسك على منشفة. أرح كتفيك وظهرك، أجر عملية شهيق وزفير لعدة دقائق، واستخدم معدتك لضبط حركات الشهيق والزفير.

## ألم الظهر المفاجئ والحارق

**الأعراض:**

الإحساس بمؤشرات على وجود ألم حاد فى الظهر، ناجم عن إصابة، أو شد ناجم بدورها عن حركة خرقاء، أو غير مريحة، أو من سقطة أو من تمرين رياضي.

**الحل المقترح:** تكنيك جاكوبسون أو طريقة التخيل.

**كيف يعمل؟**

تكنيك جاكوبسون الذي يعمل به الخبراء منذ أكثر من مئة عام، يعد من التكنيكات الشائعة التي تستخدم للسيطرة على الألم في كل حالاته.

ويعمل هذا التكنيك عبر إراحة وشد مجموعات مختلفة من العضلات، بالتركيز على مجموعة واحدة فى وقت واحد. ويعتقد أن من فوائد هذه الطريقة أنها تخفف التوتر الذي يمكن أن يفاقم متاعب الظهر. وتعد طريقة التخيل خياراً آخر يوصي به اختصاصيون نفسانيون وبعض المعالجين الفيزيائيين. وهو يهدف إلى السيطرة على الألم عبر التخيل أو التصور الإيجابي بالتحكم في الطريقة التي يتناقل بها الدماغ إحساس الألم.

**كيف ينفذ هذه التكنيك؟**

خذ نفساً عميقاً وشد عضلات قدمك اليسرى لأقصى حد ممكن. وأبق العضلات مشدودة لمدة عشر ثوان، ومن ثم أفرغ الهواء (ازفر)، محرراً الضغط، وفي الوقت ذاته حاول أن تشعر بمغادرته لجسدك خلال قيامك بعملية الزفير.

أعد هذه العملية بقدمك اليمنى، ثم طبقها على مناطق أخرى في جسمك (في الأفخاذ، البطن، الأرداف، المؤخرة، الصدر، الظهر، الذراعين، الأيدي، الأكتاف وأخيراً الوجه). وينبغي ألا تأخذ العملية كلها 20-30 دقيقة.

ويقول الخبراء إن هذا التكنيك يمكن العمل به يومياً باعتباره إجراءً وقائياً.

ويعد تمرين «الأوتوجينيك» autogenic من أبرز منهجيات وأساليب التخيل ومن أكثرها شيوعاً، وهو يتضمن الجلوس فى وضعية استرخاء وتكرار مؤديه سراً لعبارات تبعث على الهدوء والراحة. وهذه الطريقة تسرع تركيز جسدك وذهنك على تصورات الهدوء والراحة

والسكينة.

ويمكنك أيضاً تجريب طرق التصور الإيجابي، كأن تتخيل نقلك أو تحويلك للألم من موقعه إلى منطقة أخرى في جسمك، يمكنها أن تتعامل معه بشكل أفضل. وبممارسة هذا التدريب الذهني، قد تتمكن بمرور الوقت من نقل الألم بعيداً عن جسمك كليةً.

## ألم أسفل الظهر الناجم من الوقوف

**الأعراض:**

نوبات منتظمة من الضغط والألم في عضلات أسفل الظهر ناجمة من وضعية سيئة.

**الحل المقترح:** التنفس الحجابي.

**كيف يعمل؟**

يقول الخبراء إن ضعف عضلات البطن يؤدي غالباً إلى ألم أسفل الظهر، وهذا التكنيك يسهم في تقوية العضلات الموجودة في تجويف المعدة والعمود الفقري التي تدعم الظهر.

وبإدراكك للطريقة التي يمكنك بواسطتها تمرين واستخدام عضلات الحجاب الحاجز اللوحة العضلية الضخمة الموجودة تحت الرئتين للتحكم في تنفسك ستتمكن من التنفس بعمق أكثر وبراحة شديدة.

كما يسهم هذا التكنيك في تمتين عضلات تنفس أخرى في المعدة تعمل على استقامة الجسم وتحسين وضعية الجلوس أو الوقوف.

**كيف تؤدي هذا التمرين:**

خذ نفساً عميقاً بأنفك وأفرغه عبر فمك، ودع فمك مفتوحاً ومسترخياً. ركز على التنفس بعمق بحيث تشعر بأن معدتك ترتفع. (يفترض أن يرتفع صدرك بصعوبة).

**الخطوة التالية:** أفرغ الهواء (ازفر) وأبق فكك مسترخياً بحيث تسمح لمعدتك بأن تنكمش، ثم أعد التمرين مرات عدة.

## ألم الظهر المزمن

**الأعراض:**

شد وضغط مزمنين في عضلات الظهر، ينجم عنهما ألم متكرر في الظهر.

**الحل المقترح:** التأمل «meditation».

**كيف يعمل؟**

أظهرت أبحاث طبية أن التأمل يمكن أن يبطئ خفقان القلب ويقلل معدل التنفس، وبالتالي يؤدي إلى تقليص التوتر والضغط العضلي ويبعث شعوراً بالتهدئة التي تجعل التكيف مع ألم الظهر أسهل وأكثر سلاسة.

**كيف تؤدي هذا التمرين:**

استلق أو اجلس بوضع مريح، في غرفة هادئة، ثم ضع منشفة مطوية تحت ركبتك ووسادة تحت رأسك، وأغمض عينيك وأرخ عضلات عنقك ورأسك، ثم باقي جسمك.

تنفس بعمق عبر أنفك. وفيما تفرغ الهواء قل لنفسك سراً كلمة (ها). تنفس بهذه الطريقة لمدة 10-20 دقيقة .

## القلق بشأن مشكلات الظهر

**الأعراض:**

خوف وقلق يتعلقان بمشكلات ألم ظهر مؤجلة، مثل القلق الذي يسبق ارتداء ملابس أو قبل رحلة طويلة بالسيارة أو يوم عمل مملوء بالضغوط.

**الحل المقترح:** وضعية كوربس.

**كيف يعمل؟**

يستخدم هذا الوضع كثيراً في رياضة اليوغا، وهو وضع يسمح للجسد والذهن بالاسترخاء بعمق، ويسهم أيضاً في المحافظة على سلامة صحة الظهر والرقبة (عندما يمارس بانتظام) بتحسين الحركة والمتانة في المنطقة.

**كيف تؤدي هذا التمرين:**

استلق على حصيرة أو سجادة وضع منشفة مطوية تحت رأسك وأغمض عينيك واحرص على فرد واستقامة ساقيك على الأرضية. أرخ ذراعيك على جانبيك واجعل راحة يديك في مواجهة جسمك ثم استرخ تماماً، وحرك أطرافك ودعها تتراخى.

حرك رأسك من جانب لجانب لتنشيط وتحريك عمودك الفقري، ثم شد أو مدد جسدك بأقصى استطالة ممكنة ومن الرأس حتى أصابع القدمين. واشعر بالشد بين رأسك وكتفيك وحوضك وساقيك. تنفس بعمق "شهيق وزفير" لعدة دقائق. ◆◆

# FATEN الشركة الفلسطينية للاقراض والتنمية




**رسالة فاتن:** نحن الفلسطينية للإقراض والتنمية «فاتن» مؤسسة وطنية رائده غير هادفة للربح، نقدم خدمات مالية متنوعة، مستدامة وذات جودة عالية لأصحاب المشاريع الصغيرة، ومتناهية الصغر، والرواد والناشطين اقتصاديا من ذوي الدخل المحدود، خصوصا النساء، وذلك من خلال موارد بشرية وإمكانيات فنية متطورة للمساهمة في تمكين الأسرة وتنمية المجتمع الفلسطيني.

**رؤية فاتن:** تسعى فاتن لتحسين نوعية الحياة في فلسطين، من خلال وصول واسع لخدمات التمويل الصغير ومتناهي الصغر عالية الجودة والمستدامة.

## عن المؤسسة:

تعتبر فاتن المؤسسة الرائدة في فلسطين في مجال الاقراض الصغير والمتناهي الصغر، حيث تأسست في العام ١٩٩٩، واستطاعت أن تصدر منذ تأسيسها ١٣٠ الف قرض بقيمة ١٥٥ مليون دولار لكافة القطاعات الإقتصادية بفلسطين، حيث عملت على توفير الفرص من خلال قروض ميسرة لأصحاب الدخل المحدود والفقراء النشيطين اقتصادياً لدمجهم في النظام المالي الشامل وخاصة الذين ليس لهم المقدرة على توفير ضمانات تقليدية ولا يستطيعوا الحصول على قروض من البنوك العاملة.

بدأت المؤسسة مسيرتها بإصدار قروض المجموعات وتدرجت لتلبي متطلبات المجتمع الفلسطيني والاحتياجات الاقتصادية في كافة المجالات، فقد خلقت من خلال المشاريع التي تمولها فرص عمل للكثيرين من الباحثين عن عمل، وبهذا ساعدت الأسر في تحسين أوضاعها المعيشية وتوفير التعليم لأبنائها وبناتها. وبتركيزها على فئة النساء (هناك الآن حوالي ١٦٨٠٠ مقترض نشط منهم ٨٠٪ نساء وما نسبته ٥٠٪ من النساء على مستوى كل المؤسسات العاملة بفلسطين والبالغ عددها ١٣ مؤسسة إقراض صغير)، فقد مكنت المرأة من اتخاذ القرار والارتقاء بأسرتها فكانت فاتن شريكا في الكثير من قصص النجاح التي انعكست على صاحبات تلك الأسر والتي حصدت العديد من الجوائز المحلية والإقليمية والعالمية.

## للمؤسسة رسالة مجتمعية قوية:

لقد شكلت المسؤولية المجتمعية في مؤسسة فاتن ومنذ تأسيسها، جزءا أساسيا من رسالتها السامية تجاه محيطها من المجتمع من المقترضات والمقترضين لديها، ليصل بها إلى الجوانب الإنسانية والتنموية والبيئية والاجتماعية والتعليمية والصحية ودعم ومساندة النساء و فئة الشباب، لدفع عجلة التنمية الاقتصادية إلى الأمام.

إن مؤسسة فاتن هي الأولى في فلسطين من مؤسسات العمل الأهلي والإقراض الصغير غير الربحي التي خصصت ٢٪ من صافي عائداتها السنوية من أجل تقديمها كمنح دراسية لابناء وبنات مقترضيها لاستكمال تعليمهم الجامعي، حيث قدمت لعام ٢٠١٠ – ٢٠١١ عدد (٤٠) منحة دراسية لتشمل سنة دراسية كاملة.

كما ودعمت النساء بشكل أساسي من خلال منتجاتها التي ساعدت على تمكينهن و تقوية القاعدة الاقتصادية لأسرهن، وساهمت بتدريب العديد من المقترضات في مجالات مختلفة مثل الادارة والمحاسبة والتسويق، بالاضافة الى فتح آفاق جديدة لهن وتحفيزهن على المشاركة في المعارض السنوية وعلى نفقة المؤسسة، حيث أن حوالي ٨٠٪ من عملاء المؤسسة هم من النساء.

**الإدارة العامة / رام الله** **02-2961470/1/3**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| فرع رام الله | 02-2951717 | فرع جنين | 04-2439355 | فرع بيت لحم | 02-2764610/1 |
| مكتب نعلين | 0599-505091 | فرع طولكرم | 09-2686997 | مكتب أريحا | 02-2312110 |
| فرع نابلس | 09-2397118 | مكتب عتيل | 0599-505093 | فرع غزة | 08-2847068 |
| | 09-2397119 | فرع قلقيلية | 09-2947884 | فرع جباليا | 08-2484466 |
| مكتب طوباس | 0599-505094 | فرع الخليل | 02-2258639 | فرع رفح | 08-2137970 |
| مكتب بديا / سلفيت | 09-2992340 | مكتب دورا / الخليل | 0599-505092 | مكتب النصيرات | 08-2551334 |



# الهليـون.. منشط جيد للجسم ويقضي على التعب

إعداد: سعيد جودة

**يقبل معظم الأوروبيين على تناول الهليون نظراً لفوائده الغذائية ومذاقه الشهي. وفي ألمانيا بالذات يعد الهليون في غاية الأهمية، ويقبل الألمان عليه بمختلف أنواعه، كما يتفننون في طهيه بطرق متعددة. ورغم ميزاته الصحية وطعمه اللذيذ إلا أنه ليس من الخضار الشعبية الدارجة في البلدان العربية.**

ولا يعتبر الهليون نباتاً حديث الاكتشاف، بل كان معروفاً في العصور القديمة، واستخدمه الناس آنذاك كغذاء، كما استخدموه في صناعة الأدوية نظراً لنكهته القوية وصفاته النادرة. كما عرفه العرب القدماء وورد ذكره في كتاب "المعتمد في الأدوية المفردة" لابن رسول كملين للمعدة، ومدر للبول، ونافع لوجع الظهر والورك.

وجاء الطب الحديث ليؤيد ما ذكره الأطباء القدامى، وليضيف إليه قدرة الهليون على منح آكله مقاومة قوية للتعب. فقد ذُكر أن ملاكماً محترفاً استطاع دخول حلقة الملاكمة خمس مرات في خمسة أيام متتالية دون أن يصاب بالتعب، بسبب اقباله على تناول الهليون. وكان الكشف الطبي المهم، الذي اعلن عنه منذ سنوات حول ظهور إسبارتات "هليونات" المغنيزيوم والبوتاسيوم، انذاراً بظهور دواء جديد يكافح التعب وينشط الجسم.

وللانتفاع منه بشكل كبير يجب اختيار الهليون

بحيث يكون طرياً، غضاً، ندياً متماسك القوام، غير رخو، فإذا كان عكس ذلك، فهو اذن قديم مضت على قطافه أيام عدة. والهليون الناضج تماماً هو الذي تلونت رؤوسه بلون وردي خفيف، فإذا مضى عليه وقت مال لونه إلى الاصفرار وتهدلت أطرافه. فإذا أردنا الاحتفاظ به غضاً طرياً فيجب أن نلفه بقطعة قماش رطبة، ثم نضعه في مكان معتدل الحرارة.

أما تقشير الهليون، فيجب أن يتم بلطف ورفق، ثم يغسل بالماء البارد، ويحزم في ربطات صغيرة كيلا ينكسر، ثم يلقى في ماء مغلي قليل الملح ويطهى لمدة تراوح بين 12 و15 دقيقة، حسب ضخامة الساق أو رقتها.

## اكتشافات جديدة لفوائد الهليون الطبية

أكدت دراسات طبية عديدة أن الهليون يحتوي على نسبة عالية من حمض الفوليك، الذي يحتاجه الجسم، اضافة الى كونه مصدراً غنياً بفيتامين "سي"، وفيتامين "بي 6".

وذكرت دراسات حديثة أن الهليون يحسن المزاج ويقي من الاكتئاب، عدا عن أنه غذاء خفيف لا يحتوي على سعرات حرارية عالية، فإن خمسة براعم منه تحتوي على 25 سعرة حرارية فقط، وهذا يجعله مناسباً للرشاقة البدنية من الناحيتين الصحية والجمالية على حد سواء. كما يستخدم الهليون في الكثير من بلدان العالم في مكافحة الفطريات والالتهابات.

ويرى باحثون أن شرب الماء بكثرة ونيل قسط كاف من الراحة وتناول الأطعمة التي تحتوي على نبتة الهليون مفيد لعلاج الصداع الذي يسببه الافراط في تناول الكحول.

## استعمالات الهليون العلاجية (للجسم من الداخل)

- **مغلي الجذور:** يغلى ما مقداره 20-30 غراماً من الجذور لمدة عشر دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب لفترة مماثلة، ويصفى ويشرب على جرعات طوال اليوم لتسهيل ادرار البول.

وتناول فنجان من هذا المغلي قبل الطعام بعشر دقائق ثلاث مرات يومياً يفتح الشهية للأكل. وينصح بهذا المغلي كذلك لمن يشكون من انزعاجات كبدية. وتناول كوب من المغلي على الريق خير دواء لانحباس البول.

- **صبغة الجذور:** ينقع 150غراماً من جذور الهليون المقطعة والمجففة في كوبين من الكحول (عيار 60 درجة) لمدة اسبوعين، ويرج الاناء أثناء فترة النقع يومياً. يصفى بعدها ويضاف الحاصل إلى شراب يحضر كالآتي: كيلو واحد من السكر يغلى في ليتر ماء فوق نار هادئة، ويحرك إلى أن يأخذ قوام الشراب، ثم تطفأ النار ويبرد، ويضاف إليه النقيع الكحولي، ويحرك بملعقة من الخشب، ثم يعبأ في زجاجات محكمة السد، ويحفظ في مكان بارد.
- **الجرعة:** تناول ملعقتين كبيرتين في اليوم، بعيداً عن وجبات الطعام، يفيد في علاج الصفير والاحتقانات الكبدية.
- **شراب الهليون:** تؤخذ أطراف الهليون الندية، وتعصر، ويصبر على العصير حتى يبرد ثم يصفى بشاش، ويضاف إليه وزنه مرتين من السكر، ثم يغلى في وعاء ضمن وعاء آخر فيه من الماء ما يكفي لغمر ثلثي وعاء الشراب .. ويصبر عليه يغلي فوق نار هادئة حتى يأخذ قوام الشراب وتطفأ النار ويبرد، ثم يعبأ في وعاء محكم السداد.

الجرعة: 2-3 ملاعق كبيرة تؤخذ بعيداً عن مواعيد الطعام، وتعالج به الاضطرابات القلبية، وتسكين الخفقان، عدا أنه مهدئ، وينصح به ضد احتباس البول.

**تحذيرات:**

- الهليون مخرّش للجهاز البولي، وعليه فإن الاكثار من تناوله (طازجاً أو معلباً) يسبب التهاباً في المثانة.
- يحظر تناول الهليون، كدواء أو كبقل يؤكل مع الأطعمة، على العصبيين ومتوتري الأعصاب، والمصابين بالنقرس أو الروماتيزم.
- يحظر الهليون، سواء كبقل للأكل أو كعلاج، على المصابين بالتهاب في المسالك البولية، أو بحصيات في الكلى، أو بالبروستات أو بالتعقيبة. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## أربعة أنواع من الشباب لن تلتزم بالزواج

عديدات منا لسن محظوظات بما فيه الكفاية لمقابلة الحب الحقيقي من أول تجربة عاطفية. فمقابلة الشخص الذي ستقضين معه بقية حياتك قد يستغرق وقتا طويلا ونضجا فكريا – وعلى الارجح بأنك ستقابلين بضع عينات غير مناسبة على الطريق قبل أن تجدي الرجل المناسب، وهم:

● **الرجل المتفرد والغامض:** تقابل العديد من الفتيات حبهن الأول في المدرسة الثانوية أو الجامعة. وهو عادة أكبر سنا منهن وقد يكون فنانا أو استاذا أو مجرد طالب فاشل. ويمتاز هذا الشخص بأنه غامض ووسيم ما يجعله محبوبا ومشهورا بين الفتيات. قد يكون لديه مواهب فنية في الرسم، كتابة الشعر، أو قراءة الكتب الفلسفية أو حتى السياسة مما يعطي شخصيته سحرا خاصا. هدفه أن يثبت دائما أنه موهوب، ذكي، ولا يمكن مقارنته مع أي شخص آخر. وغالبا ما يعتبر نفسه أكبر من عالمك الصغير.

**الإيجابيات:** قد تحسدك الفتيات الأخريات عليه، لأنه يبدو غامضاً ومثيراً لهن، وقد يسمح لك يوما بارتداء جاكيته الجلدي الغريب أو يكتب لك قصيدة عاطفية.

**السلبيات:** هذا الرجل غير ناضج بكل معنى الكلمة، حتى لو كان استاذك في المدرسة أو الجامعة، إذا كان وضعه المادي أو الإجتماعي سيئا وكان يتذمر دائما من المؤامرات ضده، فأنت مع الشخص الخطأ.

● **الرجل الذي سيحبه أهلك:** هذا الرجل يملك كل خواص العريس المناسب لدرجة أنك تفكرين أحيانا بأنه العريس المناسب، لكن شيئاً ما يخبرك بأنه ليس كذلك. عادة ما يكون هذا الرجل موظفا محترما، ويملك عقارا وحتى حيوانا أليفا، وقد يكون ماهرا في الطبخ، والتنظيف ومحبوبا من الجميع، ولكن مع ذلك فهو ليس الرجل المناسب لك.

**الإيجابيات:** سيقدم كل خدماته للحصول على رضاك، حتى أن أهلك سيغرمون به، أما بيته فمرتب ونظيف ومجهز لإستقبال الضيوف.

**السلبيات:** في الحقيقة، هذا النوع من الرجال ممل. حياته تدور حول المعادلات الرياضية المدروسة، قد يرهقك بالحديث عن الاستثمارات والمصاريف وقد يتهمك يوما بأنك مسرفة، جاهلة أو هامشية في مخططاته. في الحقيقة هذا الرجل سيذكرك دوما بوالدك.

● **الولد السيء أو اللعوب:** يقال لا توجد امرأة عاقلة يمكن أن تغرم برجل سيء السمعة، ولكن العديد من السيدات من حولنا يقمن بذلك كل يوم. هذا الرجل يمثل التحدي الذي اخافتنا منه امهاتنا عندما كنا مراهقات، ولكن هل هو الرجل المناسب؟ هذا الرجل يعرف كيف يجذب الفتيات وكيف يبقيهن تحت سيطرة شخصيته الجذابة. بالرغم من أنه يبدو مثيرا وجذابا إلا أن داخله فارغ وخال من العواطف وقد يتنقل بين العلاقات من دون إهتمام لمشاعر أي شخص بل يقوم بتدمير كل القلوب من حوله.

**الإيجابيات:** تشعرين بالاهتمام في بداية العلاقة ولكن سرعان ما يخبو الوهج وتظهر الحقائق.

**السلبيات:** لن يخبرك أبدا كم يحبك. وعندما تقترحين عليه الزواج، سيتهرب ويضحك ويقول بأن علاقتكما ناجحة عاطفيا فلماذا يقتلها.

● **الرجل الذي لن يلتزم إبدا:** نقابل هذا الرجل عادة قبل فترة قليلة من مقابلة الرجل المناسب. نتعلق بهذا الرجل كأنه الأمل المفقود، وبالرغم من المؤشرات الواضحة على أنه لن يلتزم أبدا وبالرغم من نصائح المقربين منا، نلاحقه كأنه السفينة التي ستنقذنا من بحر العزوبية والنتيجة غرق في بحر من الوعود الكاذبة. العلاقة بالنسبة له مجرد علاقة عاطفة وإثارة، بالإضافة إلى المودة والصداقة. صداقاته السابقة كلها نسائية وكلهن مجرد صديقات، وهذا يمنحك مؤشرا لوضعك المستقبلي!

**الإيجابيات:** هذا الرجل عظيم وقد يوفر لك كل ما ترغبين به في العلاقة إلا خاتم الزواج بالطبع.

**السلبيات:** شخصيته لا تسمح له بالالتزام في علاقة، ومهما حاولت معه سيجد دوما مهربا سريعا للتهرب من الارتباط.

## أغذية ضرورية لذكاء الأطفال

يؤكد خبراء التغذية ان هناك عناصر غذائية ترفع نسبة مستوى ذكاء الطفل، ومن هذه العناصر:

- الزنك، اذ بينت البحوث ان هذا المعدن يدخل في تركيبات حيوية استراتيجية للخلايا العصبية، لهذا لا غرابة في ان يلعب الزنك دوراً في تعزيز القدرات العقلية، من خلال مساعدة الطفل على زيادة التركيز، وتحسين الأداء الأكاديمي في المدرسة، وزيادة الاستيعاب ورفع القدرة على التحصيل العلمي.
- الليسيتين، وهي مادة تشكل جزءاً لا يتجزأ من بنية الخلايا العصبية الدماغية، وهي مهمة جداً للعمل الذهني كونها تحتوي على الكولين الذي يعتبر احد النواقل العصبية الأساسية على صعيد تأمين التواصل ما بين الخلايا العصبية وفي تحسين الذاكرة وزيادة معدل الذكاء.
- المغنيز والفوسفور والكبريت، ويساعد الأول الجسم في انتاج الناقل العصبي الأستيل كولين. أما الثاني والثالث فيعملان معاً من اجل انتاج مادة الليسيتين المذكورة.
- فيتامينات المجموعة ب، وتساعد في انتاج الطاقة اللازمة لعمل المخ، كما تشترك في إنتاج النواقل العصبية الضرورية لوظائف الدماغ. ويعتبر الفيتامين ب 5 الأهم بينها كونه يتحول في المخ الى مادة البنتوتيتين التي تساهم بدورها في تكوين معامل الأنزيم أ، والمعروف عن الأخير انه يعزز من أداء الدماغ عبر تشجيعه انتاج الناقل العصبي الأستيل كولين، كما يعمل على تسهيل نقل الرسائل العصبية.
- الفيتامين سي والفيتامين ي، وهما يعملان على مساعدة خلايا المخ في تسجيل المعلومات واسترجاعها عند الطلب.
- الأحماض الدهنية أوميغا3، التي تلعب دوراً مهماً في تنمية الذكاء وتنشيط العمليات العقلية، خصوصاً إذا عرفنا أن وجودها ضروري لنمو دماغ الطفل في الأشهر الأخيرة من الحمل والأشهر الأولى بعد الولادة. لقد كشفت الاستقصاءات العلمية ان الحوامل اللواتي لا يأخذن حاجتهن من الأحماض الدهنية اوميغا3، يؤثر سلوكهن سلباً في نمو مخ الطفل وتطوره، وبالتالي ليس مستبعداً أن يترك هذا النقص تراجعاً في القدرات الذكائية للطفل. ان دماغ الطفل أحوج ما يكون الى الأحماض الدهنية المذكورة، من هنا يتوجب على الحامل أن تنال الكمية اللازمة في الأشهر الأخيرة من الحمل، وكذلك أن تتوخى تأمينها للطفل بعد الولادة.

وفي شكل عام، ينصح خبراء التغذية بأن تحتوي وجبات الأطفال على خمسة أطعمة من شأنها ان تزيد مستوى ذكائهم، وهي:

- زبدة الفستق، التي تحتوي على الأحماض الدهنية الجيدة المسؤولة عن تعزيز القدرات الذهنية والمهارات الإدراكية.
- الحليب الكامل الدسم، الغني بالأحماض الدهنية المشبعة ومادة الكوليسترول. ان الأطفال بعكس ما هو عليه الحال عند الكبار، في حاجة ماسة الى الدهون المشبعة والكوليسترول من أجل بناء الخلايا العصبية وتنشيطها.
- البيض، وهو غني بمادة الليسيتين والكوليسترول والبروتينات والمعادن والفيتامينات المهمة للخلايا العصبية الدماغية.
- السمك، خصوصاً سمك التونة، الغني بالأحماض الدهنية العديدة عدم الإشباع التي توجد في شكل طبيعي في صلب الخلايا الدماغية.
- اللحم الأحمر، وهو غني بالبروتينات، والحديد، وفيتامينات المجموعة ب، خصوصاً الفيتامين ب12 الذي يساهم في صنع كريات الدم.

وطبعاً يجب عدم إغفال دور الرضاعة الطبيعية من الثدي في زيادة الذكاء عند الطفل، وكي تؤتي هذه ثمارها في ما يتعلق بالذكاء، لا بد من إرضاع الأم طفلها مدة لا تقل عن ستة أشهر، وفي حال إرضاع الطفل لمدة تقل عن ثلاثة أشهر، فإن الذكاء قد يتدهور أحياناً الى ما دون المتوسط.

# من كل واد نصيحة

## الفلافل رخيصة ومغذية

الفلافل أو الطعمية من الأكلات الشعبية الرخيصة والمغذية المنتشرة في بلدان الشرق الأوسط، وهي تؤكل غالباً في سندويش يضاف إليها بعض الخضار والطحينة، وتحتوي على مكونات تملك مواصفات غذائية عالية نعرضها من خلال المكونات التي تدخل فيها:

- الحمص والفول، وهما يحتويان على نسبة جيدة من البروتينات التي تساهم في بناء خلايا الجسم وفي تجديدها، كما تدخل البروتينات في تركيب الأنزيمات وفي تشكيل الوحدات المناعية وفي الكثير من المركبات الحيوية التي تشكل ركناً في كل خلية. كما يوجد في الحمص والفول مجموعة واسعة من المعادن، خصوصاً الكلس والبوتاسيوم والمغنيزيوم، التي تشارك في بناء العظام، إلى جانب مجموعة من الفيتامينات في مقدمها فيتامينات المجموعة ب المهمة جداً لإنجاز العمليات الإستقلابية وعمل الجهاز العصبي. ومن مميزات الحمص والفول أنهما غنيان بالألياف الغذائية التي تخفض مستوى الكوليسترول في الدم وتنشط وظيفة الأمعاء.
- البندورة، وتشتهر بغناها بصباغ الليكوبين الذي يعتبر من أهم مضادات الأكسدة، والتي أفادت البحوث المختلفة أنه يلعب دوراً كبيراً في خفض خطر التعرض لسرطان البروستاتة وسرطان المعدة وسرطان القولون، وفي منع تكاثر الأورام السرطانية في الثدي والرحم والرئة. وتحتوي البندورة على حامضين مهمين هما الكوماريك والكلورجينيك اللذان يبطلان عمل مركبات النيتروسامين المسرطنة.
- السلطة والبقدونس، وهما يسهمان في تعزيز القيمة الغذائية لسندويتشة الفلافل، خصوصاً على صعيد الفيتامينات سي، ب6، ي، وحامض الفوليك، وبعض المعادن كالحديد، التي يزيد مستواها في الدم الأمر الذي يؤدي إلى تحسين الوضع الصحي للجسم.
- المخللات، وهي ضيف أساسي في سندويتشة الفلافل كونها تفتح الشهية وتحسن من طعمها. وتعتبر المخللات مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن، لكن عيبها أنها غنية بالملح. ويجب عدم المبالغة في أكلها لأنها قد تسبب متاعب للمعدة.
- الطحينة التي تصنع من السمسم، وغني عن التعريف ما يحتوي عليه السمسم من مواد مضادة للأورام، ومركبات مضادة للأكسدة، وأخرى مضادة للجراثيم، وأحماض دهنية غير مشبعة تقي من تصلب الشرايين.
- البصل والثوم، ويملكان خصائص كثيرة لها تأثير طيب على الصحة خصوصاً صحة القلب والأوعية الدموية.
- الخبز، وفي العادة يستعمل الخبز الأبيض الذي يفتقر إلى الفيتامينات والمعادن والألياف لأنه يصنع من القمح المقشور، وحبذا لو تم استخدام الخبز الأسمر الذي يحافظ على المكونات المذكورة.

بقي أن نعرف أن سندويش الفلافل لا يشكل وجبة كاملة لأن البروتينات التي توجد فيه غير كاملة لافتقاره إلى بعض الأحماض الأمينية الأساسية، وفي الإمكان سد هذه الثغرة بتناول البيض أو اللبن أو الخبز المصنوع من القمح الكامل، وعندها يمكن القول أن الوجبة كاملة.

## وداعاً لالتهاب البول

إنها مشكلة مزعجة جداً، حميدة في أغلب الأحيان، وإنما تتكرّر باستمرار. إليك هذه المعلومات التي تساعدك على الوقاية منها والشفاء منها قدر المستطاع...

تصيب الالتهابات البولية ملايين الأشخاص

حول العالم، ولاسيما النساء لأن وضعية الرحم، الموجود بين المهبل والشرج، تسهّل مرور البكتيريا نحو الجهاز البولي. وبما أن الإحليل (مجرى البول) قصير، تصل الجراثيم بسرعة إلى المثانة.

وهناك بعض الظروف التي تحفز ظهور تلك الجراثيم، مثل العلاقات الحميمة، والحمل بفعل الضغط الذي يفرضه الجنين على القناة البولية، وسن اليأس التي تترافق مع انخفاض في مناعات الغشاء المخاطي.

**شرب الماء واحترام مبادئ النظافة:**

النوبة المؤلمة والمزعجة (الإحساس بالحرق عند التبويل، والإحساس الدائم بالحاجة إلى إفراغ المثانة) تستلزم المعالجة السريعة من دون أي تأخير.

يتمثل العلاج الأولي في تناول مضادات حيوية، بعد استشارة الطبيب طبعاً. وإذا حصلت نوبة الالتهاب في عطلة نهاية الأسبوع، تبرز الحاجة إلى التوجه إلى قسم الطوارئ في المستشفى (خصوصاً إذا كانت المرأة حاملاً).

واللافت أن ثلث حالات الالتهاب تختفي فجأة عند شرب ليترين إلى ثلاثة ليترات من الماء في اليوم. أما النساء اللواتي يعانين من التهاب متواتر في المثانة، فيستطعن استعمال المضادات الحيوية فوراً.

ولا بد من الإشارة إلى عدم ضرورة إجراء فحص للبول قبل الشروع في العلاج. ففي 90 في المئة تقريباً من الحالات، تكون جرثومة Colibacille هي المسؤولة عن التهاب البول. لكن إذا لم تفلح المضادات الحيوية في القضاء على نوبة التهاب البول، يجب التأكد في هذه الحالة من عدم وجود جرثومة نادرة مسؤولة عن الالتهاب.

وفي الإجمال، ينصح الأطباء بالإكثار من شرب الماء، والتبويل بعد كل علاقة حميمة، وعدم استعمال منتجات قوية لغسل المناطق الحميمة، والحرص على إخراج البراز من الجسم بصورة منتظمة.

وبالنسبة إلى النساء اللواتي بلغن سن اليأس ولا يتناولن العلاج البديل للهرمونات، يمكن استعمال علاجات استروجينية موضعية (كريمات أو كبسولات).

وبالنسبة إلى المرأة المعرضة لنوبات متكررة من التهاب البول، يوصى بتناول شراب الكرانبيري (التوت البري) الذي يخفف كثيراً احتمال عودة النوبات.

## رائحة الفم الكريهة، كيف تتخلّصين منها؟

في معظم الحالات يعود سبب رائحة الفم الكريهة إلى أمراض الصدر المزمنة أو التهابات الجيوب الأنفية أو المشاكل الهضمية. علاوة عليه فإن عدم الاهتمام بصحة اللثة والأسنان قد يؤثّر بدوره على الرائحة الكريهة.

والعكس صحيح بمعنى أن الزيارة المنتظمة لطبيب الأسنان وتنظيفها بعد كل وجبة من وجبات الطعام وتناول المأكولات الغنية بالألياف التي تدلّك اللثة واستعمال خيط الحرير للتنظيف المكثّف بين الأسنان (جربي الخيط الحريري السهل الانزلاق مثل Glide Floss)، كلّها من الأساليب الوقائية وفي الوقت نفسه الطرق العلاجية.

ويجدر لفت الانتباه إلى أن المبالغة في استعمال غسول الفم تتسبّب بالقضاء على الجراثيم الجيّدة والمفيدة مما قد يزيد المشكلة سوءاً.

**الأطعمة الشافية:**

- **البقدونس:** إنها المادة الأكثر فعالية بين المواد المنعشة للفم. ويكفي أن تمضغي حفنة من البقدونس الطازج بعد تناول وجبة الطعام.
- **الماء:** إشربي كمية كبيرة من الماء لأنه المفتاح الوقائي من الإمساك.
- **القصعين:** ضعي ملعقتين صغيرتين من أوراق القصعين الطازج والمفروم (أو ملعقة صغيرة من القصعين المجفّف) في كوب من الماء المغلي، ثم غطّي الكوب واتركيه لمدة عشر دقائق. أخيراً صفّي المزيج واستعمليه كغسول للفم.

# العصير الطبيعي لصحة أفضل وطقوس عائلية أجمل

أصبح إعداد العصائر الطبيعية في المنزل أمراً سهلاً ومتاحاً، وخصوصاً مع صناعة الأجهزة المتطورة التي تتوفر بين أيدي ربات البيوت، فقد أصبح بإمكان ربة البيت، أو زوجها، أو حتى أولادها إعداد العصير المنزلي بشكل سهل وبسيط وآمن مع الخلاطات والعصارات المتوفرة في السوق، فبات إعداد العصير الطبيعي طقسا عائليا يجمع أفراد العائلة ويحببهم بالعمل الجماعي المفيد. فالعصير الطازج، سواء عصير الفواكه أو الخضار أو حتى بعض الأعشاب، يزخر بالفيتامينات والإنزيمات والمعادن ومضادات الأكسدة وهي كلها من الأمور المفيدة التي تمنح الجسم البشري مناعة وصحة لا مثيل لهما، لذلك لا بد من إعدادها بالمنزل.

ويعتبر العصير الطبيعي بديلا جيدا للأشخاص الذين لا يفضلون تناول الخضار والفواكه. فمثلا سيكون شرب كوب من عصير الجزر أسهل بكثير من تناول نصف كيلوغرام من الجزر المبشور، كما أنه بالإمكان التنويع إلى أقصى حد والقيام بتجارب مزج بين مختلف النكهات حتى لا نمل النوع نفسه من العصير. وحتى نحصل على اكبر قدر من الإفادة. وهناك عصائر عدة تعد هي الأكثر شيوعا في مجتمعنا ألا وهي عصير البرتقال والليمون والتفاح والفراولة، نظراً لفوائدها العديدة.

**عصير البرتقال:**

يعد من أشهر العصائر وأكثرها رواجا وشعبية، وهو إلى جانب لذته التي لا تقاوم مقو للجسم، ومفيد بصفة خاصة للذين يعانون من شهيةٍ أكل محدودة، كما أنه مفيد في حالات فقر الدم ومقو طبيعي للأظافر والعظام والشعر، ذلك أنه إضافة إلى ثرائه بالفيتامين (سي) فهو يحتوي على نسبة مهمة من الكالسيوم، عدا عن انه من مضادات الأكسدة التي تحد من انتشار الخلايا الحرة وبالتالي يعتبر من المواد الواقية من تكون وانتشار الخلايا السرطانية.

**عصير الفراولة:**

من العصائر اللذيذة والمفيدة على حد السواء، وذلك لغناها بالعديد من الأملاح المعدنية الضرورية للجسم، وهي ذات قيمة غذائية عالية تساعد على الهضم وتعمل على طرد السموم من الجسم وتنظيم إفرازات المرارة.

**عصير الليمون:**

صديقنا في حرارة الصيف الخانقة، وهو عصير منعش بامتياز ويتميز بعدد من الخصائص، فهو مطهر للجسم وللجهاز الهضمي خاصة، ويمنع تخثر الدم، كما أنه مفيد في حالات الإصابة بضغط الدم، وهو من المشروبات الحارقة للدهون.

وهذه العصائر وغيرها من العصائر الطبيعية تقدم كل ما هو صحي ومفيد لكل أفراد العائلة كباراً وصغاراً، خصوصا اذا تم إعدادها بالشكل الصحيح والصحي، ولكن يجب أن لا ننسى أيضا أن طريقة تقديم العصير وبماذا تقدم، تلعب دورا مهما في الاستمتاع بهذا العصير، فوضعها بآنية كرتونية أو بلاستيكية قد يؤثر في شكلها وفي قيمتها الغذائية، كون البلاستيك بيتاً آمناً للبكتيريا، ووضعها بآنية معدنية قد يجعل بعضها يتفاعل معها، وخصوصاً أن معظم العصائر حامضية وتحوي نسبة لا بأس بها من الحوامض التي يسهل تفاعلها مع هكذا نوع من الآنية، لذلك يفضل وضعها بآنية زجاجية مصنوعة من مواد صحية لا تضر ولا تنقل البكتيريا، ولا تتفاعل مع المواد الحامضية. ◆◆



# عيادة بلسم

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## التشنج العضلي والرياضة

**أنا شاب رياضي، أشعر في بعض الأحيان، واثناء مزاولة رياضة العدو (الركض) بألم شديد في أحد أو كلتا الساقين، ما يجبرني على التوقف عن الركض. فما هو سبب هذه الظاهرة؟ وشكراً.**

**سالم عيسى**
**القدس/فلسطين**

سبب حدوث ألم الساقين أثناء مزاولة رياضة العدو (أو كرة القدم أو كرة السلة ..) يتمثل في عدم توازن الأملاح Electrolyte Imbalances الناتج من فرط التعرق. ويؤدي عدم التوازن هذا إلى اضطراب وظيفة الخلايا العصبية والعضلية في منطقة الأطراف السفلى التي يقع عليها العبء الأكبر أثناء الركض.

وفي حال حدوث مثل هذه التشنجات، يجب عليك اخذ قسط من الراحة، وشرب الماء المحتوي على الأملاح (محلول يحضر خصيصاً للرياضيين)، إضافة إلى تدليك (مساج) منطقة الساقين الخلفية.

## الأطفال وحليب البقر

**في حال شح (نقص) حليب الأم، هل تنصحون بإعطاء الطفل حليب البقر؟ وشكراً.**

**ج.س.ك**
**الكرك/الأردن**

يُمنع اعطاء حليب البقر كبديل لحليب الأم قبل الشهر الثالث من عمر الطفل، لأن ذلك قد يعرض الطفل للإصابة بداء السكري في سن الشباب.

ومعروف أن حليب البقر يحتوي على زلال يُسمى "زلال مصل البقر" Bovine Serum Albumin، وقد لوحظ عند الأطفال المعرضين وراثياً للإصابة بداء السكري، قيام الأجسام المضادة التي وجدت لمهاجمة زلال مصل البقر، بمهاجمة خلايا غدة البنكرياس أيضاً، ما يؤدي إلى تلفها. ومعروف أيضاً أن غدة البنكرياس هي التي تقوم بإفراز هرمون الانسولين المسؤول عن تنظيم السكر في الدم، لذلك ينصح باستشارة الطبيب قبل اعطاء أي نوع من أنواع الحليب للطفل.

## مصادر غازات الأمعاء

**قال لي أحد أصدقائي إن الغازات الصادرة من الامعاء خلال فتحة الشرج (أرياح) قابلة للاشتعال، فهل هذا صحيح؟! وشكراً.**

**ق.ش.ق**
**الخليل/فلسطين**

الغازات المعوية (من الأمعاء) هي نتاج طبيعي لعملية الهضم الحاصلة في القناة الهضمية.

والنسبة الكبرى من غازات الأمعاء هي عبارة عن مزيج من الغازات عديمة الرائحة الموجودة في الجو المحيط بنا. وهذه الغازات هي: غاز النتروجين والاكسجين وثاني اكسيد الكربون والهيدروجين وغاز الميثان.

ومصدر غاز النتروجين وثاني اكسيد الكربون والاكسجين، هو الهواء الخارجي المحيط بنا، والتي تصل الى الجهاز الهضمي عن طريق الفم أثناء تناول الطعام (البلع) والشرب ومضغ العلكة والتدخين. كذلك فإن العمليات الكيميائية الحاصلة في المعدة تؤدي إلى صدور غاز ثاني اكسيد الكربون.

وأما البكتيريا الموجودة بشكل طبيعي في الأمعاء الغليظة هي التي تنتج غاز الهيدروجين والميثان، وذلك نتيجة عملية التخمر الحاصلة أثناء تغذية هذه البكتيريا على اجزاء الطعام غير المهضومة.

ومعروف علمياً أن غاز الهيدروجين والميثان قابلان للإشتعال. وتتراوح نسبة الهيدروجين في الغازات المعوية بين صفر و86 في المئة، في حين تتراوح نسبة غاز الميثان بين صفر و56 في المئة.

وقد اشارت الدراسات إلى أن 33٪ من الناس يدخل الميثان في تركيب غازات الأمعاء خاصتهم.

ويعود سبب الرائحة الكريهة الصادرة من غازات الأمعاء إلى انتاج البكتيريا لغازات الهيدروجين والكبريتيد Sulfide، التي تشبه رائحة البيض الفاسد،

# عيادة بلسم

وغاز الميثانيتيول Methanethiol التي تشبه رائحة الفواكه المتعفنة.

وأكثر الغازات المعوية ذات الرائحة الكريهة جداً، هي التي تحتوي على الكبريت Sulfur، ومصدرها المواد الغذائية المحتوية على نسبة كبيرة من الكبريت، وهي: البيض والقرنبيط واللحم والثوم.

## فوائد فيتامين "E" للمسنين

■ **هل يحتاج المسن إلى تناول فيتامين "E"؟ وشكراً.**

**ي.ت.ن**

**عمان/الأردن**

● قد يساعد تناول فيتامين "E" في الإبطاء من التأثيرات السلبية للشيخوخة على الدماغ وجهاز المناعة. لذلك ينصح الأطباء الناس في البدء بتناول فيتامين "E" بعد سن الأربعين وذلك للوقاية من التأثير السلبي المذكور سابقاً.

وتبلغ الجرعة المسموح تناولها من هذا الفيتامين 400 وحدة دولية IU يومياً. غير أنه في حال تناول الشخص أدوية أخرى إلى جانب تناوله لأقراص فيتامين "E" فيجب استشارة الطبيب قبل تناول فيتامين "E" وذلك لتفادي التفاعلات الجانبية التي قد تحدث بين هذا الفيتامين والأدوية الأخرى.

## عمر سكان الريف والمدينة

■ **هل سكان القرى والريف أطول عمراً من سكان المدينة؟ علماً أن الخدمات الطبية متوفرة أكثر في المدن. وشكراً.**

**الممرضة لمياء حسن**

**القدس/فلسطين**

● نعم، سكان القرى أطول عمراً من سكان المدن، حتى لو كانت القرى تفتقر للخدمات الصحية عنها في المدن.

والسبب الذي يقف وراء ذلك هو أن الجو في القرى والريف أكثر نقاء من جو المدن المليء بالغازات المنبعثة من عادمات السيارات والمصانع، إضافة إلى انتشار الضوضاء المزعجة في المدينة.

وأما من الناحية الاجتماعية فإن سكان القرى يتمتعون بصحة نفسية أحسن من سكان المدن، وذلك لخلو نمط الحياة في الريف من الضغوط النفسية الموجودة في المدن. هذا من جهة، أما من الجهة الأخرى فإن الرابطة الاجتماعية والعائلية أقوى في القرى منها في المدن، وهذا بدوره يوفر الأمان والراحة النفسية، إضافة الى الدعم المعنوي الذي يتلقاه الفرد في الريف عند تعرضه لأزمة أو مشكلة نفسية.

## تأثير الحرارة على المسنين

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**

**هل ارتفاع درجة الحرارة عن المستوى الطبيعي عند كبار السن يعتبر علامة خطرة؟ وشكراً.**

**نادرة دنديس**

**القدس/ فلسطين**

● نعم، هذا صحيح فارتفاع درجة حرارة الجسم عند المسن (فوق سن 65 عاماً)، مثلها مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم عند الطفل تحت سن شهرين. وفي جميع الحالات يجب تحويل المسن والطفل إلى غرفة الطوارئ في حال ارتفاع درجة الحرارة عن 38 درجة مئوية.

ومن أبرز الأمراض التي قد تؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة عند كبار السن والأطفال هي: التهاب الرئة والتهاب المسالك البولية، كذلك فإن التهاب السحايا يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الطفل.

لذلك في حالة ارتفاع درجة حرارة الجسم عند الفئات العمرية المذكورة اعلاه يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

## الإيجابية والسلبية لحبوب منع الحمل

■ **ما هي الآثار الجانبية لتناول حبوب منع الحمل؟**

**سهام**

**بيت لحم/ فلسطين**

● إن حبوب منع الحمل هي حبوب دوائية تحتوي على

هرمونات أنثوية، وتستخدم لمنع احتمالات حصول الحمل بشكل متواصل، أو لمنع الحمل في اليوم التالي لحصول العملية الجنسية دونما اتخاذ أية احتياطات لمنع الحمل. كما تُستخدم لضبط الاضطرابات في انتظام الدورة الشهرية، وقد تُستخدم أيضا لتخفيف حدة ظهور حبوب الشباب.

الاحتياط الأهم بالمطلق عند التفكير في تناول حبوب منع الحمل هو عدم تناولها مع الاستمرار في عادة التدخين. والسبب أن خطورة الإصابة بأمراض شرايين القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو جلطات الدماغ، ترتفع حال التدخين وتناول حبوب منع الحمل، وكذا احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم واضطرابات الكولسترول. وتزداد الخطورة عند النساء فوق سن 35 سنة من العمر.

وقبل البدء بتناولها، على المرأة تذكير طبيبها بما لو كان لديها أية أمراض مزمنة، مثل الربو، أو ارتفاع ضغط الدم، أو اضطرابات الكولسترول، أو التهابات فيروسية بالكبد أو الإصابة بيرقان الصفار في حمل سابق أو من دونه، أو ارتفاع ضغط الدم خلال حمل سابق، أو اضطرابات في عمل الكلى خلال حمل سابق أو من دونه، أو أية اضطرابات نفسية، أو غيرها من الأمراض التي ربما تتأثر بالمكونات الهرمونية لحبوب منع الحمل. وكذلك عليها أن تُذكّر الطبيب بأية أمراض في عائلتها، مثل الربو وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى أو الكبد أو القلب أو سرطان الثدي. وتشمل الآثار الجانبية المتوقعة الحصول لتناول حبوب منع الحمل الشعور بالدوار أو الدوخة، والصداع، والمعاناة من اضطرابات بالمعدة، وانتفاخ البطن، والغثيان. وهناك من النساء مَنْ تبدأ بالمعاناة من الاكتئاب وتغيرات المزاج وسهولة التعصيب وغيرها. وقد تتسبب لبعض النساء بتغيرات في لون الجلد على هيئة بقع داكنة، وخاصة مع طول التعرض لأشعة الشمس المباشرة.

والمهم أن تتنبه المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل إلى ضرورة مراجعة الطبيب حال حصول أي من الأمور التالية، مثل ألم في عضلات الساقين أو صداع شديد مفاجئ أو ألم في الصدر أو ضيق في التنفس أو ظهور كتلة في أحد الثديين أو الشعور بالوخز أو التخدير في اليدين أو الرجلين، أو ظهور يرقان الصفار في العينين والجلد أو أية أعراض صحية تستنكرها.

## ردود خاصة

**الأخ: د.خ.ي**

**عمان/الأردن**

طالما أنت وزوجتك تتمتعان بصحة جيدة، ولكم الرغبة، فلا يوجد هنالك سن معين يحدد شدة الرغبة والمتعة الجنسية. وهناك حالات في سن التسعينات من كلا الجنسين يتمتعون بحياة جنسية سعيدة.

**الأخت: رانية س.هـ**

**نابلس / فلسطين**

في حال وصف الطبيب لك الدواء المخفض لضغط الدم الشرياني مرتين يومياً، فيفضل تناول الجرعة الأولى صباحاً، وأما الجرعة الثانية فيفضل تناولها مساء قبل النوم بثلاث ساعات وليس قبل النوم مباشرة.

وفي حال نسيانك تناول الدواء في موعده، فعليك تناوله في اللحظة التي تتذكرين فيها أنك نسيت تناوله (سواء كان ذلك قبل النوم أو بعده).

**الأخت: ح.ظ.ض**

**رام الله/فلسطين**

إذا كانت نتيجة الفحص المخبري إيجابية يجب عليك إعادة الفحص مرة أخرى (سواء كان ذلك لفحص التهاب الكبد الفيروسي أو غيرها من الفحوصات المخبرية الأخرى)، إذ سجلت عدة أخطاء في هذا المجال.

**الأخ: ع.و.ش**

**الكرك/الأردن**

نعم، قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم الشرياني 140/90 عند الرجال إلى تلف الكلى. لذلك يفضل أن لا يرتفع ضغط الدم عن 120/80.



# ابن القف
# جرّاح عربي خلده التاريخ

إعداد: صالح صديق

**يعتبر ابن القف الجراح العربي الأول من الذين خلدهم التاريخ في عالم الطب، واعترف بفضله في علم الجراحة الكثير من المؤرخين العرب والأجانب، وهو من أوائل الذين ساهموا في تأسيس وتطور العلوم الطبية في عصر الحضارة الاسلامية.**

وأبو القف هو ابو الفرج بن موفق الدين يعقوب بن اسحق بن القف، ولد في مدينة الكرك الأردنية عام 630هـ (1232م) في زمن صلاح الدين الأيوبي، ثم انتقل مع والده الى "صرخد" (صرفند) في فلسطين حالياً .. بعدها انتقل مع والده الى الديوان السامي لصلاح الدين في دمشق.

وفي "صرخد" بدأ ابن القف تعلمه الطب على يد ابن ابي اصيبعة، ودرس الفلسفة في دمشق على يد العالم شمس الدين الخسروشاهي. وخدم في قلعة عجلون (الأردن) لسنوات عدة، حيث كان يعالج المرضى في عيادة متكاملة، وقد توفاه الله في دمشق سنة 658هـ (1286م).

في عجلون ألف ابن القف كتاب: "الشافي في الطب"، وبعد ذياع شهرته عاد الى دمشق وخدم في قلعتها، وكتب هناك كتباً عدة منها:

- جامع العرض في حفظ الصحة والمرض.
- الكليات من كتاب القانون لابن سينا وهو في ستة مجلدات.
- كتاب الأصول في شرح الفصول.

● كتاب حفظ الصحة.

## تخصص ابن القف في الجراحة

لقد ابدع ابن القف في الجراحة، وكتب كتابه المشهور في هذا الجانب "العمدة في صناعة الجراحة" ليجعله مرجعاً للجراحين، لأنه أول كتاب مرجعي في هذا المجال.

يقول ابن القف عن سبب تأليفه لهذا الكتاب: "وبعد فقد شكا اليّ بعض جرايحية زماننا قلة اهتمام أرباب هذا الفن بأمر هذه الصناعة، وأن واحداً منهم لم يعرف سوى تركيب بعض المراهم، واضافة مفرداتها بعضها الى بعض، وانه لو سأله سائل ما هذا المرض الذي تعالجه؟ وما سببه؟ ولم تداويه بهذه المداواة؟ وما قوة كل واحد من مفرداتها؟ لم يكن عنده ما يجيبه عن ذلك سوى أن يقول رأيت معلمي وهو يستعملها في مثل هذه الصورة فاستعملتها. ثم قال وهذ خطأ زائد لما عرفت من تراكيب الأمراض والأسباب والاعراض، وانه لا بد للمعالج من معرفة ما يعالجه، ثم اعتذر بأنه ليس لهم كتاب يرجعون إليه من الأمور الطبيعية التي هي مبادئ هذه الصناعة، ثم اذكر علاقة غلبة مادة ما الموجبة للأورام، التي هي مطالب صناعته، ثم اذكر كيفية حدوث تلك الأورام، ثم تقاسيمها على سبيل التفصيل وأسبابها وعلاماتها، ثم اذكر المفردات التي يحتاج الجرايحي إليها في المداواة بماهيتها وتحقق أمرها وترتيبها في عشرين مقالة".

يتكون كتاب: "العمدة في صناعة الجراحة" من عشرين فصلاً (مقالة) العشرة الأوائل نظرية والأخرى عملية.

يذكر فيها ابن القف الأمراض الجراحية وطرق المعالجة والأدوية التي يحتاجها الجراح. وكان ابن القف أول من ابتكر طريقة لطهور الأطفال لم يسبقها إليه أحد، إذ اعتمد على طريقة استخدام جسم اسطواني يشد على الجلد ويقطعه. كما ابتكر علاجا للخوانيق لشق الحنجرة، إذا حصل ورم في الحلق أو المريء وتعذر دخول الهواء البارد إلى حجرة القلب، فقد كان يمد الحلق بسنارة ثم يشقه حتى تظهر العروق والشرايين، ثم يشق الغشاءين والغضاريف، ثم يجمع شقتي الجلد ويخيطهما، وتداوى بما يجعلها تلحم. أما في حالة احتباس البول، فقد كان يستخدم "القاثاطير"، وهي آلة مجوفة دقتها بقدر تجويف القضيب، وطولها بطوله ولها في احد طرفيها تجويف بصورة السكرجة الصغيرة، وهي من فضة أو ذهب أو نحاس. كما يشرح ابن القف الطرق المناسبة التي مارسها لاستئصال اللوزتين وزوائد الأنف. كذلك يصف كيفية استخراج الجنين الميت والمشيمة المحتبسة، وذلك من دون تخدير، بالاضافة الى اجراءات ونهج جراحية متقدمة بالنسبة لعصره.

المهم أن ابن القف في زمنه خرج عن تأثير مفهوم ابقراط على ممارسة الجراحين، حيث أن الجراح آنذاك لم يكن يتدخل إلا في الحالات التي أثبتتها تجارب من سبقوه وأنها تساعده مثل: التنظيم الغذائي أو الجراحة أو الادوية الملطفة والفصد. لكن ابن القف أدهش العالم قبل قرون بأساليب وطرق لم يستخدمها جراحون من قبله ولا في وقته من حيث التقنيات العالية بالنسبة لتلك الحقبة من الزمن.

## ازدهار المستشفيات في عهد ابن القف

لقد كان القرن الثالث الميلادي (السابع هجري) حقبة العلم الكبير في سوريا الكبرى، حيث أسس نور الدين وصلاح الدين الأيوبي المعاهد، فازدهرت الدولة الأيوبية في مصر وفلسطين وبلاد الشام، حيث تم إنشاء المستشفيات ومدارس الطب، وحظي العلماء بالتشجيع والدعم مهما كانت أصولهم وأديانهم. وكانت هذه الفترة المزدهرة تمثل في تقدمها وأهميتها حقبة العباسيين الأوائل.

وكان في دمشق في ذلك الوقت مدرستان للطب، بجانب المستشفيات المجهزة أحسن تجهيز، وابرزها البيمارستان النوري الكبير (البيمارستان هو المستشفى، حيث كان يطلق عليه قديماً هذا الاسم) الذي بناه نورالدين محمود بن عماد الدين زنكي بعد دخوله دمشق بنحو نصف قرن. وقد امتدح هذا البيمارستان الكثير من المؤرخين والرحالة، امثال ابن جبير وابن بطوطة الذين اعتبروه احدى مفاخر الاسلام وزينة معاهده. وكان هناك بيمارستان القيمري في صالحية دمشق الذي افتتحه الامير سيف الدين يوسف القيمري (توفي سنة 654هـ/1256م). وامتدح المؤرخون أيضاً بيمارستان باب البريد بقرب المسجد الكبير بدمشق. ◆◆



# الفصام العقلي وتداعياته السلوكية

إعداد: نصري محيسن

**يصيب هذا المرض الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 35 سنة، ويؤدي إلى اضطراب تدريجي بطيء يصيب الشخصية بالتفكك والتهدم والتصدع، إذ يصبح كل جانب من جوانب الشخصية يعمل وحده من دون تنسيق، وتكامل مع الجوانب الأخرى، ما يؤدي إلى تفكك في حياة المريض العقلية والجسمية والحركية والانفعالية والسلوكية.**

ويرى الدكتور صالح أحمد الخطيب، مدير مركز الارشاد النفسي، وأستاذ علم النفس المشارك بجامعة العين للعلوم والتكنولوجيا في الإمارات العربية المتحدة، أن هذا الاضطراب يختلف كل الاختلاف عن اضطراب تعدد الشخصية، ويعاني الفصاميون، عادة، من فقدان الترابط في التفكير، ما يؤدي الى

انتقالهم المفاجيء من فكرة إلى أخرى مخالفة لها تماماً، أو القيام بسلوكيات مفككة غير منظمة، لذلك يعتبر الفصام مجموعة من الاضطرابات التي تشترك بمظاهر سلوكية معينة، وليس اضطراباً واحداً متجانساً.

وقد شخص د. الخطيب هذه الحالة بالآتي: "الهلوسات والهذيان والكلام غير المنظم، ونسبة مرتفعة جداً من السلوك المضطرب، وأعراض سلبية مثل البلادة العاطفية، أو قلة الكلام أو انعدام الارادة. وهذه الأعراض تدوم لمدة لا تقل عن ستة أشهر".

## أعراض الفصام العقلي

وغالباً ما تنمو اعراض الفصام العقلي بالتدريج -حسب د. الخطيب- وتكون لها آثار مدمرة ليس على المريض، وحسب، وإنما على أسرته والمحيطين به كذلك ويبدأ الاضطراب غالباً بشعور المرء أن هناك أمراً فظيعاً على وشك الحدوث، ويصبح الفرد قلقاً ومتمحوراً حول ذاته بشكل كبير، وبالتدريج يصبح غير قادر على التركيز على ما يقوله أو يفعله الآخرون، ولا يعلم بما يجري حوله. ويشعر كثير من الأفراد في هذه المرحلة بأنهم عديمو الأهمية، وبالاثم، ويزداد الاكتئاب لديهم.

والأعراض التي تظهر لدى مرضى الفصام العقلي محورها د. الخطيب في المفاصل الرئيسية الآتية:

● **اضطراب التفكير واللغة:** يكون هذا الاضطراب في محتوى التفكير مثل تطاير الأفكار وانتشارها، أو انسحاب الأفكار، أو حشد الأفكار وتزاحمها، أو فقدان الترابط بين الأفكار، والمبالغة في التجريد أو في كثرة التكرار والجمود والنمطية.

وبما أن اضطراب التفكير يظهر جلياً في كلام الفصامي، فقد افترض البعض أن المصابين بالفصام كأنهم قد أجبروا على تكوين لغة خاصة بهم (Neologism) يشرحون من خلالها لأنفسهم ولغيرهم أفكارهم غير المنطقية. ويستعمل الفصاميون في كلامهم مفردات جديدة يكونونها بمزج أو دمج جزأين أو أكثر من كلمات عادية. ويتصف نمط كلام الفصامي بخاصية تدعى الرنين (Clanging)، ويقصد بها استعمال سلسلة من الكلمات لأن لها إيقاعاً واحداً أو صوتاً متشابهاً، بغض النظر عن المنطق. وتبدو لغة الفصاميين أحيانا مفككة تماماً من العملية الترابطية، بحيث يصعب على سامعها متابعتها أو الربط بين كلماتها أو تعبيراتها المتتابعة. وفي هذه الحالة يبدو كلامه خليطاً متنافراً من الكلمات.

● **اضطراب الإدراك:** أبرز اضطرابات الإدراك تظهر في شيوع الهلوسات لدى المريض، وهي عبارة عن إدراكات حسية يخبرها المريض ولا يوجد لها أساس في الواقع، وتتنوع هذه الهلوسات لتشمل الهلوسات السمعية كأن يسمع أصواتاً قادمة إليه من الخارج وقد يستجيب لها، والهلوسات اللمسية مثل الإحساس بالوخز أو الاحتراق، والهلوسات الجسمية كالإحساس بوجود أفعى تزحف على بطنه، والهلوسات البصرية أو الذوقية، إضافة إلى ذلك هناك الأوهام وهي أحاسيس كاذبة، فقد يحس المريض بالشيء على غير حقيقته، وقد يشوهه كأن يتخيل الشجر أشباحاً. ومن مظاهر اضطراب الإدراك أيضاً ظهور الهذيان لدى المريض وهو عبارة عن اعتقادات خاطئة يتمسك بها على الرغم من وجود دلائل قوية على العكس منها، وقد تتضمن موضوعات جسمية أو دينية أو الشعور بالعظمة أو العدمية، أو الاضطهاد.

● **اضطراب الانفعال:** تحدث لمريض الفصام اضطرابات انفعالية متنوعة مثل التبلد الانفعالي، ويبدو ذلك في مظاهر واضحة مثل عدم تغيير تعبيرات الوجه، وتناقص الحركة التلقائية، وفقر الإيماءات التعبيرية، وافتقار اتصال العيون، وعدم التغيير في مقامات الصوت أو ارتفاعه، والكلام المتباطئ.

● **اضطراب العلاقة مع العالم الخارجي:** ينسحب مريض الفصام من الواقع وينخرط بعالمه الذاتي والداخلي، ويصحب ذلك تمركزه حول ذاته وانشغاله بالأفكار غير المنطقية والأحلام والتوهم بموضوعات غريبة.

● **اضطراب السلوك النفس- حركي:** هناك ضعف في ردود أفعال مريض الفصام واستجابته للبيئة مع قلة الحركة والأنشطة العادية، وقد يصبح غير واع بطبيعة البيئة التي حوله، كما تظهر منه أفعال وحركات نمطية لا معنى لها ولا علاقة لها بالمثيرات

البيئية.

● **الأعراض الجسمية:** وتتضمن التهيج الحاد، والبطء في الحركة واضطرابها، وإيماءات غريبة، وتكشير الوجه بطريقة غير مناسبة، وسلوك عنيف وغير متوقع، وتكون هذه الأعراض نادرة في البدايات المبكرة للفصام.

ومن الأعراض الأخرى اضطرابات الأكل، والشعور المتواصل بالعطش، والسير المتأرجح والاهتزاز، كما يتميز بفقد الكلام، وإذا قال كلاماً يكون غير مناسب وغير دقيق، والشعور بالضيق الحاد الذي قد يأخذ شكل الاكتئاب أو القلق أو الغضب أو جميع هذه الصفات معاً.

## أنواع الفصام العقلي

وأجمل د. الخطيب الفصام العقلي في ثلاثة أنواع:

● **الفصام الهذائي:** وهو أكثر أنواع الفصام شيوعاً، حيث يتصف بسيطرة واحد أو أكثر من الهذيان أو الهلوسات السمعية المتكررة.

● **فصام المراهقة أو المفكك:** يمتاز هذا النمط من الفصام باضطراب السلوك والكلام، والوجدان السطحي أو غير المناسب، فقد يقوم المريض بسلوك طفلي كأن يزحف على قدميه ورجليه، أو يقوم بحركات غريبة لا تتناسب مع عمره، أو مع الموقف، فقد يضحك ببلاهة عندما يموت له عزيز، ويقلد الآخرين ويكرر بعض الجمل التي لا معنى لها ولا يبدي أي اهتمام بالآخرين، ويعيش في عالمه الخاص ويعاني الهلاوس والهذيان، ويمكن التحدث إليه ولكن تكون ردود أفعاله مليئة بالرموز والإشارات الخاصة به وغير الواضحة.

● **الفصام التخشبي أو الكتاتوني:** يتميز المريض بهذا النوع من الفصام بالجمود الحركي، أو الذهول، والنشاط الحركي الزائد والمقاومة لكل التعليمات الموجهة إليه، أو الاحتفاظ بوضع جسمي جامد معارض كل محاولة لتحريكه من مكانه أو تغيير وضعه، أو الخرس (الصمت). ويتخذ، وبطريقة إرادية، أوضاعاً جسمية غريبة أو غير مناسبة، أو القيام بحركات نمطية، أو العبوس وليّ قسمات الوجه بتجهم وقسوة، أو الأفعال المتكلفة.

## أسباب المرض

ويعتقد د. الخطيب أن أسباب الفصام ما زالت مجهولة، ومع ذلك يقول إن عدداً من العلماء يتفقون على وجود أسباب عدة لهذا المرض تتداخل مع بعضها البعض منها:

● **الأسباب الجينية:** أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الوراثة لها دور مهم في نشأة مرض الفصام، حيث تركز كثير من الدراسات على وجود عنصر جيني (موروث) مسؤول عن حدوث الفصام ويزيد معدل حدوث الاضطراب بين التوائم المتطابقة (46 في المائة) عنها بين التوائم المختلفة (14في المائة)، وقد تبين من الدراسات أن الأولاد لأبوين فصاميين يكونون أكثر عرضة للإصابة بالفصام ممن هم لأبوين سويين، ووجد أن انتشار هذا المرض يزداد بين أقرباء المريض بالفصام كلما زادت درجة القرابة.

● **الأسباب الكيميائية والعصبية:** إن البحث في العوامل البيوكيماوية للفصام كثيرة وصعبة المنال، والفروق في نشاط النقل العصبي ومستويات الأنزيمات، وعملية الأيض كلها ترتبط بالفصام. ومع أن الاتجاه يتركز حول العلامات الكيمياوية والعصبية المميزة للفصام فإن بعض التفاعل بين العوامل العصبية والبيولوجية والنفسية هو المسؤول عن الاضطراب. وهناك مسارات بحثية تفترض أن الفصام ما هو إلا التهاب دماغي ناشئ عن فيروس، وقد ظهر اهتمام بهذا الافتراض عندما اكتشف توسع في بطينات المخ لدى المصابين بالفصام المزمن.

● **الأسباب البيئية:** وتتمثل في العوامل الاجتماعية والثقافية التي تحيط بالفرد، حيث ترى المدرسة السلوكية بأن للتعلم دوراً في ظهور أعراض الفصام خصوصاً أساليب الإشراط التي تؤدي إلى تعزيز بعض أنماط السلوك غير المرغوب اجتماعياً أو المنحرف مثل الميل إلى العزلة والانطواء والشعور بالأوهام والخيالات وغيرها. ويرى بعض علماء الاجتماع أن هناك عوامل اجتماعية وأسرية يتعرض لها الفرد يمكن أن تؤدي للإصابة بالمرض إذا وجد الاستعداد لذلك عند الفرد، ومنها الصدمات النفسية المبكرة، والحرمان والقسوة الشديدة من الآباء في مرحلة الطفولة. وأشارت

بعض الدراسات إلى التدليل والحماية الزائدة كعوامل مساعدة للإصابة بالاضطراب. كما أن الانهيار الأسري وسوء التوافق الزواجي والتبلد الانفعالي داخل الأسرة قد تسبب الفصام لأفرادها.

● **الأسباب النفسية:** توجد دلائل تثبت دور العوامل النفسية في نشوء الفصام، فقد أظهرت دراسات أن الأعراض الفصامية تسبقها عادة ضغوط نفسية شديدة، ويظهر بعض الأفراد استجابات فصامية لهذه الضغوط. ومن المعروف أن الشعور بالفشل والإحباطات الناجمة عن الصراعات النفسية تؤدي إلى حدوث الاضطرابات العقلية. وبالرغم من أهمية الضغوط النفسية والصراعات كعامل مسبب للفصام، إلا أنها ليست الوحيدة، بل لا بد من توافر الاستعداد أيضاً.

وهناك سبب آخر يضاف الى تلك الأسباب يرتبط بالجينات التي تلعب الدور الرئيسي في مدى احتمال الاصابة بهذا المرض، غير أن بداية المرض تبدأ عند تعرض الشخص لأعباء اجتماعية ونفسية كبيرة أو بسبب الادمان على المخدرات.

وقد اظهر عدد من الدراسات أن الدماغ لدى المصابين بالفصام يبدو وكأنه يعمل بطريقة مغايرة عما يعمل به لدى الأشخاص العاديين. ففي دراسة واسعة اجريت العام 2008 استخدمت الباحثة الالمانية اندرياس ماير ليندنبيرج المسح الشعاعي لقياس حجم أقسام الدماغ لدى 500 شخص، نصفهم مصاب بالمرض، وقد أظهرت المعطيات أن «الهيبوكامبوس» وهي منطقة دماغية تشارك بالذاكرة، وعدداً من مناطق القشرة الدماغية الرمادية كانت أصغر عند المصابين بالفصام، في حين أن مجموعة أخرى من المناطق الداخلية كانت أكبر. وهذه المناطق تسمى corpus striatum، وللمناطق الكبيرة هذه أهمية في عملية المشاعر، عدا عن أنها مهمة كقناة تواصل مع بقية مناطق الدماغ. وذلك يعني أن قنوات التواصل غير طبيعية لدى المصابين بالفصام.

وعليه فإن معرفة دقائق عمل الدماغ لا غنى عنها للتوصل الى طريقة علاج مناسبة. وهذا الأمر برهنت عليه الباحثة هلين ماييرغ، عندما استخدمت تكنيك «التحفيز العميق للدماغ». بمعنى وضع اسلاك كهربائية في منطقة بالدماغ تعرض بـBA25، واطلاق نبضات كهربائية، يجري تحسن ملحوظ لدى عشرين مريضاً بعد بضعة أسابيع، ما يعطي الأمل لايجاد طرق علاج جديدة للفصام العقلي.

## العلاج

يمكن علاج الفصام -حسب د. الخطيب- لكنه غير قابل للشفاء، وللوصول إلى نتائج جيدة للمعالجة، يرى أن لا بد من التقييم الجيد للمرض والتدخل المبكر للعلاج، وتكون معالجة مرضى الفصام صعبة لأنهم غالباً ما يرفضونها. وفي مرحلتي الطفولة والمراهقة لا بد من اقتران العلاج بالعقاقير الطبية مع التدخلات الاجتماعية والتربوية. وفي ما يلي عرض مختصر لأبرز طرق العلاج، كما يراها د. الخطيب:

● **العلاج بالعقاقير والأدوية الطبية:** أبرز الأدوية المستخدمة لعلاج الفصام هي الأدوية المقاومة للذهان، لكنها وحدها ليست علاجاً شاملاً له. علماً أن هذه الأدوية تقلل الهلوسات والهذيان والأفكار غير المنطقية.

● **العلاج بالصدمة الكهربائية:** هناك اختلاف حول استعمال العلاج بالصدمة الكهربائية لمرضى الفصام، وقد أظهر فاعلية في مساعدة بعض المرضى، خصوصاً أولئك الذين لا يستجيبون للعلاج بالأدوية والعقاقير الطبية، وأشارت بعض الدراسات إلى فوائده بعيدة المدى، لكن لا يحبذ استعماله في المراحل الأولى للمرض، ولا مع الأطفال والمراهقين.

● **العلاج الفردي:** يتضمن العلاج الفردي للفصاميين الراشدين عدداً من الأساليب منها: التدريب على المهارات الاجتماعية، الإرشاد النفسي، العلاج المعرفي السلوكي، والتأهيل المهني، وقد ثبتت فاعلية هذه الأساليب لدى الكبار.

● **العلاج الجماعي:** تتمثل فائدة العلاج الجماعي في تقليل العزلة الاجتماعية للمريض، لذلك فإن هذا الأسلوب يكون ذا فائدة بشكل خاص للأطفال والمراهقين الذين يتسم تفاعلهم مع الآخرين بالفتور والانسحاب. ويمكن أن يتضمن العلاج الجماعي أنشطة رياضية أو موسيقية وغيرها. وقد يكون ذلك مقدمة لإعادة الدافعية للأفراد المرضى ليصبحوا قادرين على الانخراط في أنشطة المجتمع المختلفة. ◆◆

# كيف تتعامل الأسرة مع الطفل العنيد؟

أحمد حسن الخميسي

يشكو بعض الآباء من أطفالهم. فيقول أحدهم: "إن ابني عنيد لا يسمع لنا كلاماً، ولا يطيع لنا أمراً!!". ويقول آخر: "لا خير في هذا الجيل، لا يفعل إلا ما يريده!!". ويقول ثالث: "ابني مثل الجدار، مهما كلمتُه لا يرد!!". فلماذا يا ترى نجد مثل هؤلاء الأطفال العنيدين؟ وكيف نأخذ بأيديهم لكي يتخلّصوا من هذا العناد المقيت؟

نقول عن الولد إنه عنيد، إذا خالف ما يُطلب منه فعله، سواء في البيت أو في المدرسة، ويفضل هذا الولد رأيه على رأي الآخرين ويصر على موقفه ولو كان باطلاً، ولا يتنازل عما هو فيه، لينفذ عملاً آخر لا يستهويه.

كأن نناديه فجأة -متبأمر قسري- ليترك لعبته التي يحبها وينسجم معها لينفذ ما نطلبه ونرغبه، عندها سيرفض فوراً، ويتابع لعبه متحملاً النتائج. ومثل ذلك إذا طلبنا منه ترك اللعب، والشروع بالدراسة وكتابة الواجبات المدرسية، عندها سيخترع الأكاذيب والأعذار ليبقى على ما هو عليه من الاستمتاع واللهو.

ويظهر العناد -أكثر ما يظهر- في سن الخامسة عندما ينفتح الطفل على الآخرين، وتصبح له علاقات مع أبويه وإخوته و أصدقائه. وكي يثبت ذاته وشخصيته يلجأ أحياناً للعناد.

وكذلك في سن الرابعة عشرة، عندما يدخل مرحلة المراهقة التي يتمرد فيها كثير من المراهقين عما حولهم.

ومن صور التمرد والعناد: مخالفة التقاليد والأعراف والتوجيهات وعدم الاكتراث بها.

إن فترة العناد في الخامسة والرابعة عشرة قد لا تطول، ولكن بعض الأطفال قد يكون عندهم عناد متواصل.

فما هي أسباب العناد ودواعيه؟

## أسباب العناد

إن العناد يظهر لدى الأطفال الذين لديهم حب الظهور والتعالي وميل للتكبر على من حولهم، أو أن عنادهم ناتج عن مرورهم بمشكلات تتعلق بالدراسة أو الأصدقاء أو بتأثير من يتطاول عليهم، أو فشل مروا به، أو بسبب تحد للسلطة المسؤولة عنهم، أو بسبب أمور أخرى. وقد يكون العناد ناتجاً عن سوء تصرف الوالدين، إذ يطلبون من أولادهم طلبات سريعة أو طلبات متعددة دفعة واحدة، قد لا تكون بمقدورهم فعلها، وقد قيل: "إذا أردت أن تطاع فأمر بما يُستطاع".

أو يقدم الآباء أمراً غامضاً مبهماً لا يفهمه الطفل، ولا يقتنع به، أو يدعونه لفعل أشياء لا ضرورة لها.

ومن الأمور التي تدفع الطفل للعناد، أمره بأشياء لا يحبها ونهيه عن أشياء يحبها، كأن ننهاه عن اللعب أو السباحة أو النزهات وغيرها من الهوايات التي يحبها.

فقد يكون الطفل منهمكاً مع ألعابه يحادثها وتحادثه، فتدعوه الأسرة للطعام فلا يرد -ولا سيما إن لم يكن جائعاً- لأن لذته في اللعب أكبر من لذته في الطعام. وربما يدفع الدلال إلى العناد، فالأسرة التي تعوّد طفلها على إعطائه كل شيء والاستجابة لأمره وطلباته، ينشأ متواكلاً على من حوله، فإذا أرادت الأسرة -في يوم من الأيام- منه أن يقوم بعمل من الأعمال، تثاقل وتكاسل ورفض الأوامر، لأنه لم يتعود على القيام بالمهام والواجبات، فيعاند لأنه مقتنع بأن الأسرة لن تجبره على شيء، لأنه مدلل.

وإذا شبّ الطفل على هذه الشاكلة فسيكون إنساناً ضعيف الشخصية يتردد ألف مرة عند القيام بأي عمل يطلب منه في حياته.

وقد يكون العناد بسبب مرض طارئ أو عاهة دائمة عند ذلك يحتاج الأمر إلى استشارة الطبيب.

## تلطيف ظاهرة العناد

إذا لم نستطع أن نقتلع العناد من الطفل، فما علينا إلا أن نلطف منه (أي نخففه) كي لا يشكل ظاهرة سلبية في تصرفاته، تؤدي إلى عدم التفاهم والانسجام ما بين الأسرة والطفل.

ولكي نلطف ظاهرة العناد لدى أطفالنا، يُحبّذ أن نزيل الأسباب السابقة التي أدت إلى العناد.

كما يستحب منا أن نتلطف في طلباتنا، فبدل أن نزجر الطفل ونردعه بقولنا: "رتب أشياءك وكف عن اللعب يا...!".

نتوجه إليه بقولنا: "هيا لنرتب أشياءك فالترتيب مفيد وجميل"، ويكون الطفل أكثر استجابة إذا قلت له: "رجاء السكوت، فالهدوء أفضل من الجلبة" مما لو وجهت له الأمر بغلظة قائلاً: "كدت أجن من هذه الجلبة".

كما يستحسن التلطف بالقول والطلب، ويستحسن عند تنفيذ الطفل لهذا الطلب أن نبادر إلى مدحه ومكافأته، لأنه استجاب لنا ولم يرفض ما طلبناه منه، وهذا يشجعه على الامتثال لأوامرنا. وأن لا نغيّر مواقفنا، كأن نسمح له مرة بشيء، ثم ننهاه عنه في وقت آخر، وأن نجدد ما نطلبه منه، وأن يكون واضحاً غير مبهم.

ولا نبالغ في استعجال الطفل في الاستجابة لطلباتنا، كأن نردد على مسامعه "أسرع .. أسرع" ولا نلجأ للتهديد والوعيد، إن هو لم يفعل ما نأمره، وأن لا نشهّر به أمام الملأ ونقول عنه: "إنه عنيد".

## التوجه إلى الطفل

إننا إن استطعنا أن نربي أطفالنا على حب الآخرين والتعايش معهم والانخراط في الجماعة والتعاون والتواصل معها، عند ذلك سيقلعون عن العناد من أنفسهم.

ومن الخطوات التي تحقق لنا ذلك، وتجعل أطفالنا متجاوبين وإيجابيين مع من حولهم، أن نقنعهم بنفع ما نأمرهم به، وضرر ما ننهاهم عنه بأساليب يفهمونها، وندعوهم للبذل والطاعة ومساعدة الآخرين باندفاع وحب، ونبين لهم ثمرات طاعة الوالدين والمعلمين والأصدقاء، وبخاصة في طلب ما هو مفيد ونافع.

وأن نشجع أطفالنا على اللعب مع أقرانهم والتحلي بصفة الإيثار، وتقديم المعونة للمحتاجين، ونربي أطفالنا على مواجهة الغرباء والتعرف عليهم وتحسين المواقف معهم. وإلى جانب ذلك كله أن نمنح أطفالنا الأمن والثقة بأنفسهم، ونغمرهم بالمحبة. فالطفل يرغب في "أن يُحبّ ويُحَبّ" فإذا حصلت هذه العلاقة سارع الطفل إلى تلبية ما نريد منه "فإن المحبّ لمن يحب مطيع".

إن التوجه إلى الأطفال العنيدين بحكمة وتفهم، يجعلنا ننجح في تلطيف ظاهرة العناد عندهم، وإبعادها من حياتهم.

ويجب علينا أن ندرك أن الإكثار من الأوامر والنواهي ليس من حقنا، ولا سيما في سن الطفولة التي لم يكلف فيها الإسلام الأطفال شيئاً من الفرائض، بل استحسن أن ندربهم عليها تدريباً، كأن نعلمهم الصلاة وهم أبناء سبع، فحياة الطفل ميدان للحرية والانطلاق واللعب والتعرف على الأشياء الجميلة والجذابة، بعيداً عن القيود والعراقيل المُنغّصة لنفوسهم الطاهرة البريئة. ◆◆

## فن إدارة المشاجرات بين الأبناء

- للخلافات أحيانا فوائد: فمن الخلافات يتعرف الابناء على بعضهم بعضا، ويجربون المشاعر المختلفة كلذة الانتصار وتقبل الهزيمة.
- أعط لأبنائك الفرصة كي يختلفوا ويعبروا عن غضبهم ولو قليلاً، لأن القواعد الصارمة ستجعلهم يخرجون ما بداخلهم بطرق أخرى.
- إذا شعرت أن أحد الأبناء سيصاب بأذى جسدي، ضع حدا بأن تطلب منه التوقف حالاً.
- من المهم عندما تستمع إلى روايات أبنائك في أسباب الخلاف أن تشعرهم أنك محايد وعادل.
- علم أبناءك أسلوب التفاوض، فإذا اختلفوا على شيء فخذه منهم وأخبرهم أنه يمكنهم استرجاعه بعد أن يصلوا إلى حل واتفاق، وأن إلتزامهم بهذا الاتفاق سيضمن لهم الاحتفاظ بهذا الشيء.
- لا تنخدع بدموع ابنك الصغير لأنه قد يبالغ في بكائه للفت انتباهك، فحاول أن لا تنحاز مع أحد الأبناء ضد الآخرين.
- لا تقارن بين أبنائك (أخوك أفضل منك) فمثل هذه المقارنة تجعل الولد يكره التشبه والاقتداء بأخيه رغم صفاته الحسنة ويجعله يشعر بالغيظ من أخيه.

## تحكم في غضبك وادر نفسك

**أخي المربي .. أختي المربية ..**

إن تحكمك بغضبك وطريقة حديثك وتعبيرات وجهك أمام أبنائك عامل أساسي لتحسين علاقتك بأبنائك وتحسين علاقتهم ببعض .. ولذلك نقول:

- انظر لأبنائك وكأنهم مرآة لك، فصوتهم العالي وأسلوبهم في التعامل هو انعكاس لصوتك العالي وصراخك، واستخدامك للعنف والضرب أحيانا.
- جرب أن تكتم غضبك لدقائق بعيداً عن أبنائك وستجد أن غضبك يتسرب منك ويبقى التفكير الهادئ في سبب شجار الأبناء لتعالجه بهدوء .
- كتابة الأفكار امر أثبت فعالية كبيرة، فما المانع أن تجربه .. اكتب كل ما يضايقك، واكتب ما تتوقعه من الابناء، وناقشهم فيه في لحظات هدوء واسترخاء.
- الكلمات الطيبة وعبارات التشجيع واللمسات الحنونة لها فعل السحر في أبنائك وفي تهدئة غضبك، فلا تستغن عنها.
- لا تحاول أن تكرر ودون أن تدري ما كان يفعله أبواك معك، كأساليب العقاب أو التهديد، بل اتبع اسلوبا جديداً كنت تتمنى أن يعاملاك به وأنت طفل.

**أروى محمد خصيب**

# مرضى نفسيون ولكنهم مبدعون

الدكتور: إبراهيم الخضير

**قبل بضعة أسابيع حضرتُ في بيروت ورشة عمل عن الصحة النفسية والإبداع، وكانت ورشة العمل تناقش قضية المبدعين الذين عانوا من اضطرابات عقلية، وعلاقة الاضطرابات النفسية بالإبداع، وكيف عاش المبدعون الذين كانوا يُعانون من اضطرابات نفسية أو عقلية.**

لقد عانى الكثير من المبدعين الكبار من اضطرابات نفسية وعقلية وعاشوا مع هذه الاضطرابات حياة قد لا تكون سهلة لكنهم نجحوا في حياتهم وقد جعلهم هذا الألم النفسي يُبدعون بصورةٍ أفضل. الاضطراب النفسي أو العقلي لم يُعق هؤلاءِ المبدعين على أن يواصلوا عيشهم وإبداعهم. تحدّث في ورشة العمل تلك والتي كانت بدعم من شركة للأدوية، وهذا شيء جميل أن ترعى شركة أدوية ورشة عمل بعيداً عن العلاجات والأدوية ولا تضع شروطا لمناقشة أي موضوع، بل تركت الأمر للمشاركين من الأدباء والأطباء النفسيين الذين لهم علاقة بالابداع.

أكثر المبدعين كانوا يعانون من الاضطراب الوجداني ثُنائي القطب، ولكنّ عددا قليلا كان يُعاني من مرض الفُصام. المبدعون الذين كانوا يُعانون من مشاكل نفسية وعقلية، ليسوا قلة، بل عددهم كبير؛ فأشهر المبدعين الذين نعرفهم على المستوى العالمي كانوا يُعانون من اضطرابات نفسية أو عقلية. فوليم شكسبير الأديب الإنجليزي الكبير كان يُعاني من اضطراب نفسي، وتشارلز ديكنز الروائي الانجليزي الكبير هوأيضاً كان يُعاني من اضطراب نفسي والشاعر الانجليزي المشهور اللورد بايرون كان يُعاني من اضطراب نفسي. أما في فرنسا فقد كان فيكتور هوجو وكذلك الكسندر دوماس والروائي الكبير بلزاك كانوا جميعاً يعانون من اضطرابات نفسية. أما في روسيا فقد كان ديستوفيسكي وغوغول وانطوان تشيخوف وتولوستوي. وفي الولايات المتحدة الأمريكية كان هناك مارك توين وأرنست همنجواي يُعانون من اضطرابات نفسية. هؤلاء بعضٌ من كل من الذين كانوا يُعانون من اضطرابات نفسية وعقلية وعاشوا حياة قد يكون فيها بعض المعاناة لكنهم أبدعوا وأثروا الحياة الأدبية على مستوى العالم، فهل يستطيع المريض النفسي أن يعيش حياة طبيعية؟ خاصةً إذا علمنا بأن معدّل المرض النفسي مرتفع بين عامة الناس، وقد يصل إلى 30%، إذا أخذنا الاضطرابات النفسية بمجُملها من ابسط الاضطرابات النفسية إلى أكثرها تعقيداً.

أعرف مرضى كثيرين يعيشون حياة شبه طبيعية برغم أنهم يُعانون من أمراض نفسية أو أحياناً عقلية. أكثر ما يُساعد على الحياة المستقرة وشبه الطبيعية هو الاستمرار على العلاجات؛ سواء العلاجات الدوائية أو العلاجات النفسية. العلاجات هي العنصر الأساس في أن يعيش المريض النفسي حياة متوازنة في المجتمع ويستطيع من خلال حياته بالعلاجات أن يتفاعل بشكلٍ جيد مع المجتمع وأفراد المجتمع وكذلك

يستطيع أن يؤدي وظيفته ويقوم بعمله أو أن يُكمل دراسته. هناك طلاّب عانوا من اضطرابات نفسية وبالعلاج استطاعوا إكمال دراستهم ومن ثم حصلوا على وظائف وقاموا بأعباء الوظيفة بشكلٍ جيد.

## المرض النفسي قابل للعلاج

المرض النفسي ليس معناه نهاية الشخص الذي يُعاني من هذا المرض، ولكن المرض أو الاضطراب النفسي مثله مثل كثير من الأمراض العضوية الأخرى التي يمكن أن يتعايش معها الإنسان. كثير من عامة الناس يُعانون من أمراض مزمنة مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم ويتعايشون معها، كذلك هناك أشخاص كثيرون يُعانون من امراض نفسية مثل الاكتئاب الذي هو واحد من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً في جميع انحاء العالم، هو مرض قابل للعلاج ويستجيب للعلاجات الدوائية وللعلاجات النفسية. الاكتئاب مرض مُزعج ويجعل حياة الانسان صعبة بل تجعل حياة المرء في كثير من الأوقات لا تُطاق ولكن مع العلاجات تخف حدة هذا المرض، وتجعل الشخص الذي يُعاني من الاكتئاب يعيش حياة أكثر هدوءا وأكثر سعادةً من لو بقي من دون علاجات. وهناك أمرٌ في غاية الأهمية وهو أن طريقة الحياة قد تساعد الشخص على أن يتعايش مع الاكتئاب وأن يتجنّب الأشياء التي تؤدي إلى الكآبة وأن يحاول أن يعيش ببساطة مبُتعداً عن تعقيدات الحياة التي قد تجعله ينحدر نحو الاكتئاب. على الانسان أن يعي جيداً أن لنفسه عليه حقاً فلا يشغل باله وحياته كلها بالعمل وبالمسائل الجدية، بل عليه أن يُروّح عن نفسه بالأمور المتاحة والتي لا تتعارض مع الشرع أو القانون. إن الترويح عن النفس ليس عيباً ولا حراماً مادام لا يخرج عن المعتاد، ولكن بعض الناس يعتبرون أن الترويح لا يجوز وأن على المرء أن يكون جاداً في كل أمور حياته، وهذا أمر ليس صحيحاً. إن كثيراً من الناس يعيشون حياة صعبة هي ما يقود إلى الاكتئاب. بالطبع ليس طريقة الحياة هي العنصر الوحيد الذي يقود إلى الاكتئاب، ولكن اضطراب الاكتئاب يأتي من عوامل مجتمعة، ربما يكون للوراثة دور مهم، فكثير من العائلات يُعاني أفراد منها من اضطراب الاكتئاب وهذا يدل على أن للوراثة دورا مهماً في الاصابة بمرض الاكتئاب. ثمة أمور آخرى مثل الاختلالات الكيميائية التي تحدث في الدماغ والتي تؤثر في حياة الفرد وتجعله يُصاب بالاكتئاب، فنقص مادة مثل السيروتونين قد يقود إلى الاكتئاب، لذلك فأكثر مضادات الاكتئاب الحديثة تعتمد على زيادة مادة السيروتونين في الموصلات الكيميائية، وبذلك تساعد على علاج الاكتئاب وهذا قد يجعل حياة الشخص الذي يُعاني من الاكتئاب أفضل من نواحٍ كثيرة، فتحسّن المزاج وتحسّن النوم وتحسّن التركيزِ تجعل الشخص يستطيع أن يتعامل مع الآخرين وكذلك يستطيع أن يقوم بأداء عمله بشكل مقبول إن لم يكن بشكل جيد. وهذا لا ينفي أن بعض مرضى الاكتئاب يعيشون حياة صعبة، وحتى مع استخدام الأدوية لا يتحسنون وتظل حياتهم صعبة مليئة بالتحديات التي تتطلب من الشخص الذي يُعاني من الاكتئاب أن يتنازل عن أشياء كثيرة في الحياة. فثمة أحياناً لا يستطيع الشخص الذي يُعاني من الاكتئاب أن يُكمل في وظيفته، لأنه لا يستطيع أن يتحمل أعباء الوظيفة وقد يقوده ضعف تركيزه إلى أخطاء في اداء عمله. لكن نسبة من يُعيقهم الاكتئاب ليس كبيراً، إذ مع العلاج فإن كثيرا من مرضى الاكتئاب يتحسنون ويعيشون حياة أقرب إلى الطبيعة. اضطرابات أخرى مثل اضطرابات القلق المتنوعة قد تؤثر في حياة الانسان الذي يُعاني من أحد اضطرابات القلق. واضطرابات القلق متعددة ومتنوّعة قد تبلغ ثلاثة عشر تشخيصاً. وأهم اضطرابات القلق هو اضطراب القلق العام وكذلك اضطراب الهلع والرهاب الاجتماعي ورُهاب الساح واضطراب الوسواس القهري. أن يكون الشخص يُعاني من واحد من هذه الاضطرابات هو أمرٌ مزعج ويُكّدر الحياة؛ فإصابة شخص مثلاً باضطراب القلق العام تجعله يُعاني من توتر وآلام عضوية ولا يستطيع التركيز في عمله ولا الاستمتاع بأي شيء في حياته، لكن لحُسن الحظ فإن اضطرابات القلق تستجيب للعلاجات الدوائية مع العلاج النفسي. إن معاناة شخص مثلاً يُعاني من اضطراب الهلع أمرٌ في غاية الصعوبة ولكن مع العلاج

المناسب فإن الوضع يتغّير ويُصبح يستطيع أن يعيش حياة طبيعية إلى حد ما. لقد كان أحد مرضاي يُعاني من اضطراب الهلع وكان هذا يُكدر حياته بشكلٍ كبير، فلا يستطيع أن يذهب إلى عمله بشكلٍ مُريح، فطوال وقت العمل يعيش في دوامة خوف من أن تأتيه نوبة هلع، وكذلك لا يستطيع أن يخرج حتى إلى المسجد لأداء صلاة الجماعة، بل وصل الأمر إلى أنه لا يستطيع أن يذهب لصلاة الجمعة ولا يستطيع زيارة أقاربه أو أصدقائه. هذا الاضطراب جعل حياته صعبة جداً ولكن باستخدام الدواء العلاجي مع العلاج النفسي تحسنّت حياته بشكلٍ جيد وأصبح يستطيع أن يذهب لعمله وهو مرتاح – برغم أنه يحمل معه حبة علاج فيما لو تعرّض لأزمة – وكذلك يذهب إلى المسجد لأداء الصلوات وكذلك زيارة الأقارب والأصدقاء.

## الرهاب الاجتماعي

اضطراب آخر من اضطرابات القلق، وهو الرُهاب الاجتماعي، والذي يخشى الشخص فيه أن يكون محطّ الانظار ولا يستطيع أن يتحدث مع الآخرين ويجد صعوبة في مقابلة الأشخاص الذين في المراكز العليا. خلال عملي قابلت كثيرين من الأشخاص الذين يُعانون من هذا الاضطراب، وكيف كانت حياتهم صعبة جداً، ويُعانون من صعوبة مواصلة حياتهم بهذه الصورة، ولكن حياتهم أيضاً تغيّرت بعد العلاج الدوائي والعلاج النفسي. فعلاً مريض الرُهاب الاجتماعي إذا تحسّنت حالته وأصبح يستطيع أن يختلط بالآخرين وأن يتحّدث أمام جمع من الناس ويُقابل الأشخاص في المراكز العُليا ويستطيع أن يقول ما يشاء أمام علية القوم، فهذا يجعل حياته أكثر سهولةً ويستطيع أن يعيش حياة طبيعة تقريباً.
اضطراب آخر من اضطرابات القلق وهو رُهاب الساح، وفيه لا يستطيع الشخص أن يقود سيارة ويذهب بعيداً عن المنزل وكذلك المرأة لا تستطيع أن تبتعد عن المنزل إلا برفقة شخص تثق فيه ثقة كبيرة كزوجها أوشقيقها أو ابنها. في الدول الاجنبية حيث المرأة هي من يقوم بالتبضّع وشراء لوازم المنزل، فحين تكون لا تستطيع الذهاب بعيداً عن المنزل فإن جزءا مهما من



فيكتور هوغو مات منتحراً

وظيفة المرأة تتعطل وتصُبح عبئاً على عائلتها. مثل هذا الاضطراب يمكن علاجه بالتزاوج بين العلاج الدوائي والعلاج السلوكي المعرفي، وبعد العلاج، إذا تم بطريقة صحيحة وقام به اشخاص متخصصون في علاج اضطرابات القلق فإن المرأة تعيش حياة عادية وتقوم بكافة الواجبات التي يُفترض أن تقوم بها في مجتمعها.

إن المرض النفسي والمرضى النفسيين ليسوا بالضرورة أن يعيشوا معوّقين، ولكن يجب أن يطلب المريض النفسي العلاج ويتقيّد بتعليمات المعالجين سواء كانوا أطباء نفسيين أو غيرهم من العاملين في مجال الصحة النفسية. إن الأمراض النفسية قد تكون صعبة وتجعل حياة المرء غير سهلة ولكن الحمد لله أن خلق الله الداء وخلق علاجاً له، لذلك على الانسان أن يسعى للعلاج من الأمراض النفسية كما يسعى للعلاج من الأمراض العضوية. إن المريض النفسي يستطيع أن يعيش حياة طبيعية إذا ساعد نفسه وواظب على العلاج ولم يستمع لمن يقولون بأن الأدوية النفسية مجرد مخدرات وليس لها أي دور في العلاج، فالحقيقة أن الأدوية النفسية تساعد كثيراً على استقرار حالة المريض النفسي بشكلٍ كبير. ◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثلاثون)

إعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة الثلاثون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**جهيزة:** الدّبة، الذئبة. ونسبة الى جهيزة التي قيل فيها: "قطعت جهيزة قول كل خطيب".

**جواهر:** الدّرة الثمينة.

**حاتمة:** الحاكمة، القاضية، الخالصة، النقية.

**حالمة:** العاقلة، المتخيلة، كثيرة رؤية الأحلام.

**حامدة:** الراضية، الشاكرة، كثيرة الثناء بالجميل، الراضية بقضاء الحق.

**حسناء:** الجميلة، بارعة الجمال، المليحة.

**خاتمة:** الآخرة، النهاية.

**خليلة:** الصديقة الوفية، صافية المودة.

**دنّية:** كثيرة العبادة، المتعبدة.

**ذُكاء:** علم للشمس لا ينصرف، وابن ذكاء: الصبح، والذكاء: النباهة، سرعة الفهم.

**رابحة:** الكاسبة، النامية، الفائزة.

**راجية:** الآملة، المتأملة، ضد اليائسة.

**راهبة:** المتعبدة، المنزوية عن الناس.

**رُبيع:** نسبة الى الربيع، وسميت بهذا الاسم الصحابية الرّبيع بنت معوذ الأنصارية.

**رشيدة:** حسنة التقدير، العاقلة.

**رضا:** الاقتناع، القبول، الموافقة.

**رغد:** الطيب، اللين، العيش الهنيء، الكثير الواسع.

**ريحان:** كل نبت طيب الرائحة.

**زهور:** جمع زهر.

رنين مناف نيبال

**سجايا:** الخلق، الغريزة، الطبيعة.

**سلاّمة:** البراءة من العيب، العافية.

**سُلوانة:** خرزة تتخذ للحماية من العين.

**سُليمى:** تصغير سلمى وهي المعافاة من المرض.

**سماح:** التساهل والتسامح يقال: السّماح رباح، أي المسامحة تربح صاحبها.

**سميحة:** المتسامحة، المتساهلة، كريمة النفس.

**سميرة:** المسامرة في الليل.

**سمّيا:** العالية، المرتفعة.

**سنا:** الضياء، أو ضوء البرق. قال تعالى: ﴿يكاد سنا برقه يذهب بالأبصار﴾(سورة النور/ الآية:43).

**سناء:** العلو، الارتفاع.

**سهام:** من سهم القوس.

**سيسبان:** نسبة إلى الزهر المعروف بلونه الأصفر.

**سهيلة:** نسبة إلى سهيل. وسهيل: اسطع النجوم الثوابت.

**شام:** نسبة الى العاصمة السورية.

**شريفة:** كثيرة الشرف، الماجدة.

**شمردل:** الجلدة القوية، الجمل القوي على السير، والانثى: شمردلة.

**شيراز:** نسبة الى مدينة ايرانية.

**صُبح:** أول النهار، الجميل. قال تعالى: ﴿أليس الصبح بقريب﴾(سورة هود/الآية: 81).

**صَبحا:** من خالط شعرها بياض بحمرة.

**صبحة:** المستقبلة، صاحبة الوجه الحسن.

**طهور:** النقية من النجاسة والدنس، وكل ما يطهر به من ماء ونحوه. قال تعالى: ﴿وأنزلنا من السماء ماء طهوراً﴾(سورة الفرقان/الآية: 48).

**ظِبا:** نسبة الى الظبية.

## أسماء الذكور

**أكمل:** الكامل، التام.

**أمين:** الحافظ، المراقب، الناظر.

**أنيس:** الأليف، المؤانس.

**بُدير:** نسبة إلى البدر.

**بكري:** السابق، المبكر.

**تليد:** كل قديم من حيوان وغيره يورث عن الآباء.

**تمام:** الكامل.

**جاهد:** المقاتل، المحارب.

**جُبير:** الكثير التجبر.

**جندب:** ضرب من الجراد. نسبة الى جندب بن جنادة وهو أبو ذر الغفاري.

**حام:** نسبة الى حام بن نوح.

**حبيب:** المحبوب، المحب.

**حريز:** المحصن، المحفوظ.

**حسني:** نسبة الى الحسن والجمال.

**حسنين:** اسم مثنى لحسن، والحسن هو الجميل.

**حيّان:** يعيش، ومثنى حي.

**حيدر:** الأسد.

**خويلد:** تصغير خالد ومعنى خالد: مداوم البقاء والمقيم الدائم.

**رتيب:** الدائم، المستقر.

**رجاء:** الأمل، نقيض اليأس.

**رجائي:** أملي.

**رزام:** الجامع، المشدّد.

**رستم:** اسم فارسي.

**رسمي:** القانوني، علامتي.

**رشاد:** الهدى، الطريق القويم، ضد الغيّ.

**رشيد:** حسن التقدير، ومن أسماء الله الحسنى.

**رضا:** ضد السخط وهو القناعة.

**رضوان:** الملك، خازن الجنة.

**رفاعة:** العلو والمنعة، الشموخ.

**رغدان:** الواسع، الكثير، المرزوق، العيش الهنيء.◆◆

# سيارات إسعاف الجمعية في الخليل تخترق الحصار

وسط الحصار المُحكم الذي تفرضه قوات الاحتلال الإسرائيلي على منطقة "H2" في مدينة الخليل، وفي أشدها حصاراً، وادي الغروس، يقدم مركز الإسعاف والطوارئ التابع لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني خدماته للمواطنين.

وهناك أكثر من سبعة آلاف مواطن فلسطيني، يعيشون وسط حصار فرض عليهم، ويخضعون لأهواء جنود يرابطون على حواجز تفصلهم عن الجزء الآخر من مدينة الخليل، الخاضع للسلطة الفلسطينية.

ويضطر أغلب المواطنين إلى ترك سياراتهم خلف هذه الحواجز، وكانوا يعتمدون على نقل جرحاهم ومرضاهم بواسطة سيارات خصوصية، بسبب الحواجز والإعاقات المتكررة المفروضة من قبل جنود الاحتلال.

وبعد مفاوضات دامت أكثر من عامين، عبر اللجنة الدولية للصليب الأحمر، نجحت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني عام 2011، في فتح مركز إسعاف وطوارئ في هذه المنطقة، ليقدم خدماته الإسعافية والإنسانية للمواطنين.

وعن ذلك يقول د. حجازي أبو ميزر، مدير مركز الإسعاف والطوارئ في محافظة الخليل: "بفعل ممارسات الاحتلال قسمت المدينة إلى منطقتين، الأولى تابعة للسلطة الفلسطينية، فيما سيطر الاحتلال على الثانية، التي تشمل البلدة القديمة التي يقطنها نحو 40 ألف فلسطيني".

وأشار إلى أنه عندما كان المريض يحتاج إلى سيارة إسعاف، فإن ذلك كان يعني تنسيقاً مع الجانب الإسرائيلي، عبر اللجنة الدولية للصليب الأحمر، كي نستطيع نقله إلى المستشفى، وهو ما يحتاج إلى وقت يستغرق قرابة النصف ساعة، ما دفع المواطنين للعزوف عن طلب سيارة إسعاف، والاتجاه للمستشفى سيراً على الأقدام عبر الحاجز، ومن ثم ينقل بسيارة خاصة إلى المشفى.

وأكد أبو ميزر أنه بعد افتتاح مركز الإسعاف داخل المنطقة المحاصرة، أصبح عدد طلبات الإسعاف يرتفع بشكل ملحوظ، والخدمة أصبحت متوفرة للمواطنين بشكل أفضل، إذ قدمت إسعافات الجمعية الخدمة لنحو 400 حالة في العام 2011، ليزيد العدد في العام 2012 بنحو المئة حالة شهريا.

من ناحيته أشار ضابط الإسعاف، رضوان الجعبري، إلى أن فترة الإعاقة على الحواجز الإسرائيلية كانت تصل إلى ثلاث ساعات أحياناً، عدا عن المضايقات المتكررة من المستوطنين، "إلا أن وجود المركز في المنطقة المشار اليها منحنا قدرة وصول أسرع إلى الحالات، وتقديم الخدمات الإنسانية بشكل أفضل".

إن وجود سيارة الإسعاف الدائم ليلاً ونهاراً، وسط المواطنين المحاصرين في وادي الغروس، جعل أهلها أكثر اطمئناناً، وأكثر طلباً لخدمة الإسعاف والطوارئ من الجمعية، وهو ما يؤكده المواطن أحمد زلوم.

من ناحيته أشاد المواطن علي العسيلي، بدورات الإسعاف والطوارئ، التي تعقد في المركز الذي يتوسط الحي المحاصر، مشيراً إلى حاجة المواطنين الكبيرة لها، في الوقت الذي يتعرضون فيه للاعتداء ليل نهار من قبل المستوطنين.

### برعاية رئيسها د. يونس الخطيب

## الجمعية تحتفي بتخريج فوج من مسعفيها ومتطوعيها

احتفت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ 2012/8/9 بمتطوعيها ومسعفيها، خلال حفل افطار رمضاني، أقامته في مقرها العام بمدينة البيرة، خرجت خلاله فوجاً من المسعفين حصلوا على شهادة دبلوم في الإسعاف الأولي من معهد الإسعاف التابع للجمعية.

رعى الحفل رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومديرها العام د. خالد جودة، ومدير العمليات فيها رباح جبر، وحشد من مديري دوائر وفروع الجمعية، إلى جانب ثلة من متطوعيها في الضفة الغربية بما فيها القدس.

وعبر د. الخطيب عن سعادته الكبيرة لوجوده وسط هذه المجموعة من المتطوعين، لا سيما من ساهموا في تخفيف أعباء المواطنين ومعاناتهم على الحواجز العسكرية الإسرائيلية: قلنديا، و«جيلو»، وحاجز «الزيتونة»، إلى جانب عملهم الدؤوب في باحتي المسجد الأقصى في القدس، والإبراهيمي في الخليل.

وأشاد بدور المتطوعين خلال مسيرة الجمعية الطويلة منذ تأسيسها إلى يومنا هذا، وما قدمته من شهداء، عاملين ومتطوعين، في مراحل تاريخية متعددة من مراحل النضال الفلسطيني، مؤكدا اهتمام الجمعية بهم وسعيها الدائم لتطوير قدراتهم.

وحيّا د. الخطيب فوج الخريجين الأول من المتطوعين، من معهد الاسعاف التابع للجمعية، معربا عن أمله في أن يساهم هذا الفوج من المتطوعين في خدمة الجمعية خصوصاً والمجتمع الفلسطيني عموماً، متمنيا لهم التوفيق والنجاح.

وكان مدير دائرة الشباب والمتطوعين أشرف عباهرة، افتتح الاحتفال بكلمة مقتضبة، رحب فيها بالمتطوعين وتحديدا من شاركوا في أنشطة وفعاليات الجمعية خلال شهر رمضان المبارك، وقدموا المساعدة والعون الإنساني للمصلين على الحواجز وفي المسجدين الأقصى والإبراهيمي.

وحيّا قيادة الجمعية، ممثلة برئيسها د. الخطيب، «التي تحرص دائما على تكريم متطوعيها، والاهتمام بهم وتعزيز قدراتهم»، لافتاً إلى تخريج أول فوج من المتطوعين كمسعفين مؤهلين بشهادة الدبلوم لخدمة جمعيتهم وبلدهم.

وتخلل الحفل تكريم لجان متطوعي الجمعية في عدد من المحافظات، ممن شارك أعضاؤها في أنشطة شهر رمضان، إلى جانب فقرات ترفيهية وفنية، وتوزيع الشهادات على الخريجين.

### عقدت دورة إسعاف و 14 لقاء

## وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تقدم خدمات إغاثية لعائلات فلسطينية تضررت بفعل ممارسات الاحتلال

قدمت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر آب (أغسطس)، خدمات إغاثية عديدة ومتنوعة لعائلات فلسطينية تضررت نتيجة لممارسات قوات الاحتلال بحق أفرادها وممتلكاتهم. وأنجزت عدداً من الفعاليات التوعوية.

وفي هذا الشأن قدمت الوحدة مساعدات عينية هي عبارة عن ثلاث خيم و 28 شادراً، لأربع عائلات بلغ عدد أفرادها 29 شخصاً، في خربتي زواتا مسافر يطا وسوسيا في منطقة الخليل، كانت سلطات الاحتلال هدمت منازلها بحجة عدم الترخيص.

ومن جهة أخرى عقدت الوحدة دورة في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها 12 شخصاً من كوادر ومتطوعي دائرة التأهيل، التابعة للجمعية في شمال الضفة الغربية، تناولت عدداً من المواضيع أبرزها: التعريف بالجروح وإسعافها، وكذلك الحروق، وكيفية إسعاف اللدغات، وطرق نقل المصاب، وقياس الضغط، وأساليب إخراج الأجسام الغريبة من الجسم.

وفي السياق ذاته نظمت الوحدة 13 لقاء تدريبيا وتوعويا في محافظة غزة، استفاد منها 221 شخصاً، واشتملت التعريف بإدارة الكوارث، والإخلاء أثناء الطوارئ.

# فرع الجمعية في سورية يساهم
# في بلسمة جراح ضحايا الأحداث المؤسفة

ساهم فرع الجمعية في سورية، ويساهم، في بلسمة جراح ضحايا الأحداث المؤسفة التي تجري في هذا البلد الشقيق، الى جانب الهلال الأحمر السوري.

وفي هذا الإطار تسلم فرع الجمعية في سورية، مؤخراً، شاحنة أدوية، كانت من ضمن 17 شاحنة، تحمل مواد غذائية وتموينية، تبرع بها المواطنون في الوطن المحتل لأشقائهم الفلسطينيين والسوريين ضحايا الأحداث المؤسفة التي ألمت بسورية. وقد تم توزيع الأدوية المشار إليها على المشافي والمراكز الطبية، التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مخيمي اليرموك بدمشق، والعائدين بحمص.

وفي السياق ذاته، تسلم فرع الجمعية في سورية مساعدات عينية إغاثية من منظمة الهلال الأحمر العربي السوري، ومن عدد من المنظمات الدولية، قام متطوعو الفرع بتوزيعها على الأشقاء السوريين الذين التجأوا الى مخيم اليرموك للاجئين الفلسطينيين.

يذكر أن متطوعي الفرع يساهمون مع اللجان الأهلية في تقديم الخدمات الطبية والاجتماعية، للمتضررين من هذه الأحداث المؤسفة، الى جانب الخدمات المجانية التي يقدمها مستشفى فلسطين ومجمع دير ياسين الطبي، التابعين للجمعية في مخيم اليرموك.

الى ذلك، شارك د. شاكر الشهابي، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، ممثلاً عن الهلال الأحمر الفلسطيني، في الاجتماع الذي عقد في مجمع دير ياسين الطبي، التابع للجمعية في مخيم اليرموك، في أواخر شهر آب، الى جانب ممثلي عدد من الهيئات الطبية الفلسطينية، ووكالة «الأونروا»، لتوحيد الجهود وتقديم الخدمات الإنسانية بكافة جوانبها لضحايا الأحداث المؤسفة من الفلسطينيين والسوريين.



استفاد منها المئات من المواطنين

## فعاليات صحية واجتماعية عديدة تنفذها دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر آب (أغسطس) الماضي، فعاليات صحية واجتماعية عديدة، في عدد من قرى وبلدات الضفة الغربية استفاد منها المئات من كوادر الجمعية وأفراد المجتمعات المحلية.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة اجتماعاً موسعاً، حضره عشرون كادراً من كوادرها، ناقش فيه المجتمعون عدداً من المواضيع أبرزها: حملات التوعية المجتمعية والصحية، التي تقوم بها الدائرة، والعمل الميداني، والأمسيات والأيام الترفيهية المفتوحة.

ومن ناحية أخرى أقامت المراكز الصحية في قرى بدو وكفل حارس ومراح رباح ثلاث أمسيات رمضانية متنوعة الفعاليات، استفاد منها 216 شخصاً.

وفي السياق ذاته أقامت المراكز الصحية في بدو وسلواد ومراح رباح ثلاثة احتفالات اندرجت كلها ضمن برنامج الصحة المجتمعية، واستهدفت أطفالاً من ذوي الإعاقة وذويهم وعضوات من لجان الأمومة الآمنة، وتناولت أنشطة وفعاليات مجتمعية متنوعة لصالح المجتمعات المحلية في القرى الثلاث، استفاد منها 217 مستفيداً.

ونظمت المراكز الصحية في كل من قطنة والشيوخ وحلحول وسلفيت وكفل حارس خمس زيارات ميدانية، شارك فيها 256 سيدة من عضوات لجان الأمومة الآمنة، التابعة للدائرة في تلك المناطق، لتبادل الخبرات والتجارب فيما بينهن.

وكانت مراكز وعيادات الدائرة في الضفة الغربية نظمت سلسلة من اللقاءات التوعوية والمحاضرات في المجالات الصحية والمجتمعية استهدفت نحو 784 شخصاً من مختلف الفئات الاجتماعية.

الى ذلك أقامت الجمعية، عبر المركز الصحي التابع لها في سلواد، إفطاراً رمضانياً جماعياً، لصالح المسنين، أمّه 90 مسنة ومسناً، وهو تقليد درجت عليه الجمعية منذ ثماني سنوات.

## فرع الجمعية في جباليا ينجز عدداً من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية

قام فرع الجمعية في جباليا خلال شهر آب (أغسطس) الماضي، بإنجاز عدد من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من كوادر الفرع وأفراد المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورتين في الإسعاف الأولي، شارك فيهما 50 ممرضة، من نقابة التمريض الفلسطينية. في حين قام مركز الإسعاف والطوارئ في الفرع بإسعاف ونقل 345 حالة مرضية من شمال قطاع غزة الى المستشفيات.

بدورها عقدت دائرة الصحة النفسية في الفرع 14 لقاء لصالح أطفال وأهالي شمال قطاع غزة، تم خلالها إلقاء محاضرات عن التعاون والنظافة، إضافة الى التفريغ النفسي، وتقديم فقرات ترفيهية عديدة، استفاد منها 155 شخصاً.

وفي السياق ذاته نظم الفرع محاضرتين، كانت الأولى عن أثر الصيام على الصحة، في حين تناولت الثانية فوائد الصيام الصحية، حضرهما 66 سيدة من عضوات لجان الأمومة الآمنة.

كما نظم الفرع يوماً مفتوحاً لصالح لجان الأمومة الآمنة، تخلله تقديم إرشادات صحية ونفسية واجتماعية، إضافة الى فقرات ترفيهية، استفاد منه 46 سيدة.

من جهة أخرى قام 27 متطوعة ومتطوعاً من متطوعي الفرع بتنظيف شاطئ جباليا من القاذورات، واستقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية في الفرع ألف حالة مرضية، في حين استقبلت العيادات التخصصية 24 حالة، وأجرى المختبر 160 فحصاً.

## الجمعية تعقد ورشة عمل تدريبية في مجال مواجهة الكوارث في نابلس

عقدت وحدة إدارة مواجهة الكوارث في الجمعية، ورشة عمل تدريبية في مجال مواجهة الكوارث، شارك فيها ثلاثون متطوعا ومتطوعة، من فرع الجمعية في مدينة نابلس.

تناولت الدورة، التي استمرت يومين، عددا من

المواضيع، والتدريبات العملية، في مجالات نصب الخيام واعادة تفكيكها، وكذلك معايير اسفير، والاصحاح البيئي وتمديدات المياه. وهدفت الدورة الى رفع جاهزية وكفاءة المتطوعين العملية في مجال مواجهة الكوارث في المدينة، وتقييم نقاط الضعف والعمل على تحسينها وتطويرها إلى الأفضل.

نظم ثلاثة أيام فرح ومرح للأطفال
بمناسبة عيد الفطر

## فرع الجمعية في القدس ينفذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية طيلة شهر رمضان المبارك

قام فرع الجمعية في القدس، خلال شهر آب (أغسطس) الماضي، وبخاصة في شهر رمضان المبارك بتنفيذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار قدم مستشفى الهلال الأحمر، التابع للجمعية خدماته للمواطنين في المدينة المقدسة، وضواحيها وصولاً للمناطق المعزولة بفعل جدار الفصل، على مدار الساعة، حيث قامت طواقم المستشفى ومتطوعو الفرع بتقديم الخدمات الطبية والإرشادية للمصلين الذين أمّوا المسجد الأقصى خلال أيام الشهر الفضيل، وبخاصة أيام الجمع وليلة القدر. كما أقام عيادة ميدانية في منطقة باب الأسباط، لتقديم الخدمات الطبية الطارئة لزوار المسجد الأقصى وقبة الصخرة المشرفة.

ووفر فرع الجمعية في القدس، في ليلة القدر، على سبيل المثال، تسع سيارات إسعاف، عملت على مدار 24 ساعة لإسعاف المرضى، ونقل الحالات الحرجة الى المستشفيات والمراكز الطبية.

وقد بلغ عدد الحالات المرضية التي تعاملت معها ميدانياً طواقم جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني خلال شهر رمضان 278 حالة، تم تحويل 116 حالة منها المستشفيات.

ومن جهة أخرى، نفذ قسم الصحة النفسية في فرع الجمعية في القدس ثلاثة أيام ترفيهية للأطفال بمناسبة عيد الفطر السعيد. وقد نظم اليوم الأول في منطقة صور باهر، وتضمن اللعب على المنتفخات، وشارك فيه نحو 120 طفلاً، في حين نظم اليوم الثاني في حي الثوري في المدينة المقدسة، وأحيا فقراته الترفيهية الفنان عمر صابر، واستمتع بها نحو 90 طفلاً، ونظم اليوم الثالث في منطقة الطور وأحياه الفنان روني روك بمجموعة من الأغاني الشعبية، رددها معه نحو 90 طفلاً ومتطوعاً.

## الهلال الأحمر والاتحاد اللوثري يخرجان دفعة من «فنيي الألمنيوم» الصُم

أقام الهلال الأحمر الفلسطيني، والاتحاد اللوثري العالمي، بتاريخ 2012/9/13 حفل تخريج لمجموعة من طلبة مدرسة الاتصال التام التابعة للجمعية، الذين تجاوزوا دورة «فنيي ألمنيوم» في مركز التدريب التابع لمعهد الاتحاد، بحضور مديرة دائرة التأهيل في الجمعية سهير بدارنة، ومدير مركز التدريب التابع للاتحاد اللوثري يوسف شاليان، وحشد من الطلبة الخريجين الصُم، الذين خضعوا للتدريب لمدة ثلاثة أشهر، إلى جانب عدد من أهالي الطلبة.

وأشادت بدارنة بالتعاون المتميز بين الجمعية والاتحاد اللوثري، الذي تبلور خلال دورة التدريب المهني، وتمنت أن تستمر هذه التجربة، مشيرةً إلى سعي الجمعية المتواصل لتنمية وتطوير الخدمات التأهيلية والتعليمية، للأشخاص ذوي الإعاقة.

وقالت: «إن هذا السعي أفضى إلى إنجاح هذه التدريبات، بالتعاون مع الهلال الأحمر القطري، مشددةً على أن فئة الصم ما زالت تحتاج لدعم خاص، معربةً عن أملها في أن يستمر التعاون بين الاتحاد اللوثري والجمعية وأهالي الطلبة الصم لمواصلة تدريبهم وتأهيلهم وزجهم في سوق العمل أو تطوير مشروعات خاصة بهم».

من جانبه أشاد شاليان بالخدمات الكبيرة التي تقدمها الجمعية للمواطنين عموماً، وللأشخاص ذوي الإعاقة خصوصاً، معتبراً أن سعيها لتطوير قدرات طلبتها الصم مهنيا إلى جانب التعليم الالكتروني خطوة تستحق الإشادة والدعم.

وأعرب عن استعداد المعهد الدائم والمتواصل للتعاون مع الجمعية في شتى المجالات، وتحديدا تطوير قدرات المعاقين، ومتابعة الطلبة الخريجين، ومحاولة ايجاد فرص تدريب مهنية لهم، وزجهم في سوق العمل.

## الجمعية تعقد دورة لرفع كفاءة متطوعيها في مجال الاسعاف والطوارئ

عقدت دائرة الإسعاف والطوارئ في الجمعية بتاريخ 2012/8/28 دورة «رفع كفاءة»، شارك فيها 26 مسعفا متطوعا يعملون في مراكز الإسعاف التابعة للجمعية في قطاع غزة .

وشملت الدورة مواد نظرية، وعملية، تتضمن تطبيقا عمليا في مستشفيات قطاع غزة، بإشراف طاقم تدريبي متخصص من معهد ضباط الإسعاف والطوارئ التابع للجمعية .

وهدفت الدورة إلى تعزيز كفاءة المشاركين في الدورة إلى مستوى مستجيب أول للجرحى والمصابين، إضافة للتدريب المتخصص في نقل المرضى والمصابين، وإيصالهم بشكل آمن إلى أقسام الاستقبال والطوارئ في المستشفيات المختلفة.

من جانبه أكد د. بشار مراد، مدير جهاز الإسعاف والطوارئ في قطاع غزة أن هذه الدورة جاءت في سياق حرص الجمعية على تطوير أداء العاملين لديها، وتعزيز قدرات كوادر الإسعاف والطوارئ، لتقديم الخدمات الصحية والإنسانية بمهنية عالية.



MASTER
DIVISIONE ELETTRICA

# ماستر... من ايطاليا

## الجيل الجديد لمفاتيح الانارة

الموزع المعتمد في فلسطين:

**شركة اوميجاتك**

**للتجهيزات الانشائية والاستثمار م.خ.م**

رام الله، تلفون، **02-2442444**

www.omegatech.ps



# ثقافة



- رأي: خطابنا الثقافي الفلسطيني في تراجع مرير.
- «تغطية الإسلام»: مراجعة منهجية عن الإسلام والعرب.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (13): (قصة المرقش الأكبر وأسماء بنت عوف).
- أعمال الفنانة سامية الزرو: رؤية ما وراء العمل الفني.
- شعر: أحلام الكمنجة.
- من ملكوت الشعر: العندليب المهاجر.

رأي

# خطابنا الثقافي الفلسطيني في تراجع مرير

## تاريخه .. واقعه .. ومستقبله

فيصل قرقطي

**... ولربما أغفو على زند الندى**
**قلبي يؤرخ ما استفاض من الجوى**
**أرمي عباءة سحرها في لجّ بركانٍ**
**لعلي أستفيق بثلج روحي!!**
**لا يغيّرُ نطفة الأمل**
**في بعثرات الوجد تحت الردم،**
**أو في لعثمات الانكسار**

أسوق هذا المقطع الشعري من احدى القصائد .. لأشير إلى أننا لا نبارح أبداً فسحة الانكسار ومهما حاولنا الغلو في الأمور .. فإننا لا نفهم أننا كشعب فلسطيني ما زلنا بعد أكثر من ستين عاماً من الاحتلال نراوح مكاننا، وبعد أكثر من مئة عام في محاولة مواجهة المشروع الاستيطاني الصهيوني على أرضنا فلسطين.

أين الخلل يا ترى؟!

هل هو في طريقة فهمنا لهذا المشروع؟! أم هو في مساقات وعينا الثقافي التي ربما تفشل في مجابهة هذا المشروع؟! أم هو في أواليات الفهم لدينا؟! أو في أواليات ما نعكسه من/وفي ثقافتنا التي ما زالت تواصل لهاثها لأكثر من مئة عام؟ وماذا حققت حتى الآن؟!

هل عجز خطابنا الثقافي الفلسطيني في الخمسين سنة الأولى من القرن الماضي؟! لنعترف إذاً بهذه الحقيقة الفاجعة التي توجت بإنشاء دولة اسرائيل على الأرض الفلسطينية التاريخية. وهذا الفشل الذي يتحمله الخطاب الثقافي الفلسطيني لا تسلم منه ومن فشله كافة الخطابات الانسانية والسياسية والعسكرية والثورية الفلسطينية ايضاً .. رغم أننا كفلسطينيين، حققنا بعض الانتصارات الصغيرة في كافة المجالات، لكننا ربما غالينا بها ومجدناها كثيراً في التاريخ الثقافي ..والسياسي الفلسطيني، غالينا بها حتى نعوض "ربما" الهزيمة النكراء التي مُنينا بها وكانت نتيجتها أننا خسرنا وطننا .. بل وقبعنا تحت احتلال مرير وقذر عشرات السنين.

لكن ..هذه مرحلة، أما في مرحلة العام 1948 وما بعدها، كيف يا ترى حاكم الخطاب الثقافي نفسه في مرحلة الانكسار السابقة؟ وكيف اختط له سبيلاً جديداً فاعلاً؟!

قبل الحديث عن المرحلة الجديدة في الخطاب الثقافي الفلسطيني لا بد لنا أن نسأل هل حدثت مراجعة تاريخية لهذا الخطاب الثقافي الفلسطيني الذي في إثره ضاع الوطن الفلسطيني؟!

لا اعتقد أن ثمة مراجعة تاريخية حدثت .. حينذاك .. لأن الخطاب الثقافي الفلسطيني حينما انبرى ليعبر عن مرحلة اللجوء .. والمخيمات .. وهي المرحلة الأشد مأساوية في تاريخ الشعب

الفلسطيني، تلك الفترة التي امتدت منذ العام 1948 - حتى العام 1965.

بعد العام 1965، وبعد انطلاق الشرارة الأولى للثورة الفلسطينية، وجد الخطاب الثقافي الفلسطيني نفسه مربكاً، وذلك بسبب أن الوعي السياسي الثوري، قد سبق الوعي الشمولي للخطاب الثقافي، فبدأ يتلمس طريقه على هدى الخطوات الأولى للخطاب السياسي الفلسطيني .. ومن هنا استطيع أن اعزو تبعية الخطاب الثقافي الفلسطيني للخطاب السياسي الفلسطيني، وذلك لأنه لم يكن له السبق في التأطير الأيديولوجي لانطلاق الثورة الفلسطينية.

في هذه المرحلة عاش وترعرع .. ونما في كنف السياسي، حتى غدا (الخطاب الثقافي الفلسطيني) مختوماً بأيقونة سياسية ما .. صحيح أنها كانت أيقونة وطنية بشكل عام وتتفرع عنها اتجاهات سياسية مختلفة ومتعددة .. ومتنوعة لكن كان هدفها الأسمى تحرير الوطن والأرض والانسان.

ولكن ما قصر به الخطاب الثقافي الفلسطيني في هذه المرحلة الواردة للثورة الفلسطينية، هو أنه لم يستطيع أن ينتقل من موقع التابع .. إلى موقع الموجه والمرشد، كحال كافة الخطابات الثقافية لكل دول العالم بل ظل محافظاً ومؤمناً بموقعه التابع للسياسي.

وبصراحة .. وجرأة كاملتين .. هذا ما يفسر عدم تقدم وتطور الخطاب الثقافي الفلسطيني ليكون الفاعل الأول في الوعي الاجتماعي، كما ايضاً يفسر عدم تطور الخطاب السياسي الفلسطيني .. لأنه لم يجد في أفق مستقبلي ما يطوره .. وهذا كان ما يمكن أن يعمله ويطوره الخطاب الثقافي الفلسطيني .. فانحلاله عن دوره التاريخي أدى الى تخلف السياسي وتخبطه في أتون المفاهيم السياسية المكرورة! ومن يخالفني هنا في أن الخطاب السياسي الفلسطيني الذي تربينا عليه في السبعينيات ما زال يطرق نوافذ سمعنا كل يوم حتى في ظل كافة المتغيرات التي حدثت على قضيتنا الفلسطينية!

وبغياب المرشدين للخطاب الثقافي الفلسطيني أمثال: د. ادوارد سعيد، ود. ابراهيم ابو لغد .. ود. هشام شرابي، وكذلك محمود درويش .. وكذلك بتراخي اللاحقين من الكتاب والنقاد الفلسطينيين، على ندرتهم، فقد اصبح الخطاب الثقافي الفلسطيني يتيماً ومقطوع الرأس وذلك لأسباب عديدة أهمها:

- إن الفاعلين في المؤسسات الثقافية الفلسطينية على قدر محدود من الوعي حتى لو كانوا مبدعين.
- هم لا يعرفون قيمة الخطاب الثقافي الفلسطيني ويعتقدون أن النشاطات الثقافية المناسباتية تكرس شيئاً في الخطاب الثقافي الفلسطيني.
- انجراف السياسي الى صدارة المنبر ومحاولاته الكثيرة الحديث في الثقافة وأسس معاييرها مما خلط الحابل .. بالنابل.

وللتدليل على ذلك يحضرني هنا أنه في احد اجتماعات المجالس الثقافية لكافة المحافظات، أمّ نائب المحافظ الاجتماع الذي كان حكاءاً من دون أيما فائدة، وأبعد ما يكون عن الثقافة .. أو الخطاب الثقافي، بل واكثر من ذلك أسهب بحيث لم يترك وقتاً لا للمثقفين .. ولا لأعضاء المجالس الثقافية للتعبير عن آرائهم وافكارهم، وبسبب ذلك كان فشلاً ذريعاً لكل الاجتماع، وهذا ما يدلل على سطوة السياسي على الفعل الثقافي، عن معرفة .. أو عن دون معرفة فالأمر سيان.

ومهما يكن من أمر، فإن ما لم يقدم الخطاب الثقافي الفلسطيني على استعادة شرايينه وأوردته الاساسية عبر مجابهة حقيقية مع الخطاب السياسي الرث الذي اوصلنا الى درك الأمر .. وتراجع قضيتنا الفلسطينية عما كانت في الثمانينات والتسعينات ما لم يأخذ الخطاب الثقافي الفلسطيني موقعه الاصيل .. ومجابهة خطاب السياسي لتصويب العملية النضالية الفلسطينية إلى نحو يصل بنا الى منتهى النصر، فإننا ربما سنعيش عقوداً أخرى من الخذلان .. والتخبط .. والهزيمة .. حتى نجد أنفسنا لا نملك لا حولاً ولا قوة في مواجهة ما يخطط له محتلونا حيال كافة القضايا الانسانية والاجتماعية .. والسياسية .. وكذلك الديموغرافية على الارض، ونحن مرتهنون بحسابات ضيقة حزبية وفصائلية .. ومحسوبيات فاضحة في العمل السياسي، والطامة الكبرى أنها وصلت الى العمل الثقافي.◆◆

### "تغطية الاسلام" لمؤلفه الفلسطيني د. ادوارد سعيد:

# مرافعة منهجية عن الاسلام والعرب

عبدالفتاح داغر



**"تغطية الاسلام" هو الكتاب الثالث عن الموضوع ذاته الذي شغل الراحل المرموق "ادوارد سعيد". صورة الشرق في عيون الغرب، أو الشرق كما أراد الغرب "صُنعه" والكتاب الأول هو سِفرِهِ العتيد "الاستشراق" ثم كتاب "المسألة الفلسطينية".**

يقع كتاب تغطية الاسلام في 335 صفحة من القطع المتوسط، بطباعة رشيقة وأنيقة، تليق بالكاتب والكتاب، صدر عن دار "رؤية للنشر والتوزيع"/القاهرة، ترجمة د. محمد عناني، وإذا كان باللغة الانجليزية، قديم إلى حدٍّ ما، إذْ صدر عام 1982 فإنه تُرجم الى العربية عام 2005، وهو في كل الأحوال دائم الجدّة والحضور، فلا يزال موضوعه، موضوع الساعة.

يتكون الكتاب من ثلاثة فصول، لكل فصل عنوان وتتصدره مقدمة ضافية للمترجم ومقدمة للمؤلف.

الفصل الأول حمل عنوان: "تصوير الاسلام في الاخبار" أي الاعلام في الغرب عامة والولايات المتحدة خاصة. والفصل الثاني كان بعنوان: "قصّة إيران" يعالج فيه المؤلف انعكاسات أزمة الرهائن في السفارة الاميركية عام 1979 عشيّة نجاح الثورة الايرانية وخلع الشاه رضا بهلوي. أما الفصل الثالث فكان بعنوان: "المعرفة والسلطة" وهو توكيد وتقرير لما جاء في كتاب "الاستشراق" للعلاقة الوثيقة بين السلطة "القوة" والمعرفة "الانشاء" ودور (الخبراء) من مستشرقين وأكاديميين وصحفيين في التمهيد، وفي أحيان كثيرة التحريض على الغزو، غزو الشرق .. هذا الشرق الذي يتحكم بمنابع (نفطنا).

أول ما يُدهش قارئ هذا الكتاب هو الكمّ المُذهل من الصحف والمجلاّت والدوريات والكتب والمطبوعات، ناهيك عن الندوات والمحاضرات والبرامج التلفزيونية، التي اعتمدها المؤلف لتوثيق بحثه. وعندما نتكلّم عن الولايات المتحدة، وليس فحسب، بل إنجلترا وفرنسا أيضاً، فلكَ أن تتصور -بل حتى من الصعب التصوّر- عدد وتنوع هذه المطبوعات والبرامج التي رصدها المؤلف، مما ينوء بحمله مركز دراسات، ولكن من يعرف إدوارد سعيد، يعرف أن الرجل يكاد يكون مركز دراسات يمشي على رجلين!! ومن هنا اكتسبت أفكاره مصداقيتها وعالميّتها، وهو، وليس غيره، قمين بالتصدي لمهمة على هذا القدر من التعقيد والالتباس، ناهيك عن قدراته الاستثنائية، على كشف، بل فضح وتعرية التهافت والمكر الخبيث في الإعلام الغربي المنحاز بصورة سافرة وظالمة ضد العرب والمسلمين.

بعد قراءتي كتاب "الاستشراق" (قرأته ست مرات حتى استطعت الالمام ببعض وليس بكل ما جاء فيه) تخيلتُ أنه ليس بالإمكان العثور على مُترجم يُقدّم لك فكر إدوارد سعيد "كما هو" مثل "د. كمال أبو ديب" ولمّا قرأتُ كتاب تغطية الاسلام ترجمة "د. محمد عناني/استاذ في جامعة القاهرة" وجدتُ أن د. محمد قد بذل جُهداً محموداً في نقل "نفس" إدوارد

بأقل قدر ممكن من التعقيد، الذي يواجهك في ترجمة د. كمال أبو ديب "للاستشراق". فالدكتور كمال بتميزه اللافت وبلاغته الاستثنائية، زاد "الاستشراق" -المعقد أصلاً- تعقيداً وهو إذ يصف في مقدمة ترجمته فكر سعيد بأنه مُسَفْسَطْ فقد أضاف بترجمته جُرعة إضافية من السَفْسَطة.

يُدرك القارئ المتمعن في الكتاب أنه يشكل أرقى مرافعة علمية منهجية عن الاسلام والعرب، بل الشرق برمته، في وجه التشويه المقصود المقدّم من "الخبراء" للشعوب الغربية لصورة العرب والمسلمين، هذه الشعوب التي لديها استعداد فطري لتلقي، بمسوّغات أو من دونها هذا التشويه. فهذا الشرق الذي كان في القرنين الماضيين يمثل أهمية قصوى لهم، استدرّت شهيتهم الاستعمارية من حيث يتواجد فيه مفتاحان أساسيان للملاحة البحرية (عدَنْ) و(رأس الرجاء الصالح) أصبح الآن أكثر أهمية بما لا يقاس عندما تبيّن لهم أن (الاسلام) كأنما "بالصدفة المحضة" يتمركز في المكان الذي توجد فيه منابع الطاقة، فكيف نستطيع تحمل أن هذه الكتل البشرية الصماء والهمجية أن تكون قابضة على شريان نفطنا؟".

كتب المفكر الباكستاني إقبال أحمد عن هُموم ادوارد سعيد الفكرية يقول: "لكنني أشير الى جوانب إعتراضه التي تتعلق بتكوينه الذهني وتتضمن انشغاله




بما يسمى الذاكرة، وبوجهة نظر المقهورين وبالتزامه بعدم السماح مطلقاً لأسطورة أو وجهة نظر فاسدة، أن تسود وتصبح جزءاً من التاريخ دون أن يقابلها وجهة نظر مضادّة، ومما لا يقل أهمية في عمل سعيد هو إحساسه العميق بالخسارة الشخصية والجماعيّة ونشدانه للبدائل الايجابية والعالمية والانسانية في وجه الايديولوجيات المشحونة بالعنصرية والاستعلاء". وادوارد سعيد لم يفتأ طيلة حياته يقول ويكرر للغرب، إن هذا الانشاء الاعلامي المضلل الذي تريدون به فرض صورة عن الشرق، والاصرار على تصديقها على أنها حقيقة، لن تؤدي إلا الى يأس الشرقيين من تفهّم الغرب لهم، وقد يدفع اليأس الى الارهاب أو الهجمات الانتحارية أو الى الحروب. وهو ما أثبتت الأيام صحة نبوءته التي تكهنها عام 1982، فتحققت في 11 سبتمبر 2001 وما تلا ذلك من غزو أفغانستان والعراق.

أخيراً عن غرض الكتاب ونُبل أهداف كاتبه لا أرى أبلغ مما كتب إدوارد سعيد ذاته، يقول صفحة 44: "أما ما أؤمن به حقاً فهو وجود حاسّة نقدية، ووجود المواطنين القادرين والمستعدين لاستخدامها في تخطي وتجاوز المصالح الخاصة "للخبراء" وافكارهم التقليدية، ويستطيع كل قارئ أن يعتمد على المهارات التي يتمتع بها صاحب النظرة النقدية الصائبة في التمييز بين الخطأ والصواب، وبين الغث والسمين وأن يطرح الاسئلة المناسبة ويتلقى الاجابات المناسبة، ومن ثمّ يتمكن من معرفة ما يُريد إما عن الدين الاسلامي أو عن عالم الاسلام وعن الرجال والنساء والثقافات التي تعيش فيه وتتكلم لغاته وتتنفس هواءه وتصنع تاريخ كل بلد فيه .. عندها تبدأ المعرفة الانسانية الحقة ويبدأ الناس في تحمّل المسؤولية الجماعية عن تلك المعرفة، وما كتبت هذا الكتاب الا في سبيل ذلك الهدف". وفي صفحة 64 يقول: "مطلبي هو الاحترام الواجب للتفاصيل الملموسة للخبرة البشرية، والتفهم النابع من النظر إلى (الآخر) نظرة ودّ وتراحم، والمعرفة التي تكتسب وتُنشر بأمانة اخلاقية وفكرية، فهذه بالتأكيد أهداف أفضل وإن لم تكن أيسر تحقيقاً في الوقت الحاضر، من المواجهة والعداء الذي يختزل الخصوم ويُحقّرهم". ◆◆

# من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (12)

## (قصة المرقش الأكبر وأسماء بنت عوف)

إعداد: إلياس حبش

**المرقش الأكبر هو عمرو بن سعد بن مالك بن ضبيعة بن قيس بن بني بكر بن وائل، وأحد شعراء العصر الجاهلي، وشاعر من الطبقة الأولى. ومحبوبته أسماء هي ابنة عمه عوف بن مالك.**

والمرقش الأكبر هو عم "المرقش الأصغر" ربيعة بن سفيان، ولد في اليمن ونشأ في العراق، وجاءت وفاته عام 72 قبل الهجرة (552م). ويرجع لقب "المرقش" الذي لقب به لبيت شعر قال فيه:

الدار قفرٌ والرسومُ ... كمراقش في ظهر الأديم قلمْ

## قصة حبه لأسماء

عشق المرقش ابنة عمه أسماء وهام بها، فتقدم لخطبتها من أبيها، و كان ردّ الوالد قاسياً، فقال له لا أزوجك بها حتى تُعرف بالبأس، وتغدو رئيساً، فسارع المرقش الى تحقيق طلب العم من أجل أن يفوز بحبيبته، فقصد بلاط الحيرة، ومدح ملكها فأكرمه. وأثناء ذلك تعرض عمه (ابو أسماء) لأزمة شديدة وأصابه الفقر، وصادف أن مر عليه رجل على قدر من الثراء، فزوجه ابنته أسماء، وأخذ مهراً قدره مائة من الابل. ولما عاد المرقش وسأل عن الفتاة (محبوبته) اخبروه أنها ماتت، وقام اخوته بذبح كبش، ولفوا عظامه في ملحفة، ثم دفنوها ليوهموه بأنها عظام أسماء، ولكن مرقش علم بكذبتهم، وأن الفتاة قد تزوجت بغيره.

تألم المرقش لفراق محبوبته اسماء، وأنشد القصائد التي عبر فيها عن آلامه وحزنه لفراقها، ومما قاله:

أغالِبُكَ القلبُ اللّجوج صَبابَةً ... وشوقاً إلى أسماءَ أمْ أنتَ غالُبُهْ

يهيمُ ولا يعْيا بأسماء قلبُه ... كذاك الهوى إمرارُه وعواقِبُهْ

أيُلحى امرؤ في حبِّ أسماء ... قد نأى بغَمْزٍ من الواشين وازورّ جانبُهْ

وأسماءُ هَمُّ النفس إن كنتَ عالماً ... وبادي أحاديث الفؤاد وغائبُهْ

إذا ذكرَتْها النفسُ ظَلْتُ كأنّني ... يُزعزعني قفقاف وِرْدٍ وصالبُهْ

وقال أيضاً:

هلْ تعْرِفُ الدّارَ عَفَا رَسْمُها ... إلاّ الأَثافِيّ ومَبْنَى الْخِيَمْ

أَعْرِفُها داراً لأَسْماءَ فالدَّمْعُ عَلَى الخَدَّيْنِ سَحٌّ سَجَمْ
أَمْسَتْ خَلاءً بعدَ سُكّانِها مُقْفِرَةً ما إنْ بِها مِنْ إرَمْ
إلاّ مِنَ العينِ تَرْعَى بِها كالفارسِيّينَ مَشَوْا في الكُمَمْ
بَعْدَ جميعٍ قدْ أراهُمْ بِها لَهُمْ قِبَابٌ وعليهِمْ نَعَمْ
فَهَلْ تُسَلِّي حُبَّها بازِلٌ ما إنْ تُسَلَّى حُبَّها مِنْ أَمَمْ
عَرْفاءُ كالفَحْلِ جُمالِيَّةٌ ذاتُ هِبابٍ لا تَشكَّى السَّأَمْ
لم تَقْرَإِ القَيْظَ جَنيناً ولا أَصُرُها تَحْمِلُ بَهْمَ الغَنَمْ
بَلْ عَزَبَتْ في الشَّوْلِ حَتّى نَوَتْ وسُوِّغَتْ ذا حُبُكٍ كالإرَمْ
تَعْدُو إذا حُرِّكَ مِجْدافُها عَدْوَ رَباعٍ مُفْرَدٍ كالزُّلَمْ
كأنَّهُ نَصْعٌ يَمانٍ وبِالْ أَكْرُعِ تَخْنِيفٌ كَلَوْنِ الحُمَمْ
باتَ بِغَيْبٍ مُعْشِبٍ نَبْتُهُ مُخْتَلِطٍ حُرْبُثُهُ باليَنَمْ

ذكر المرقش في الأبيات السابقة آثار دار حبيبته أسماء وبكاءه عليها، ووصف من سكنها بعد هجرة أصحابها، من البقر، التي شبهها بالفرس يمشون في القلانس، ثم نعت ناقته وشبهها بالثور الوحشي، الذي وصفه ووصف مرعاه في البيتين الأخيرين.

## فاجعة موت المرقش

عندما علم المرقش أن موت أسماء كان مفتعلاً من قبل إخوته، كما مر، انطلق إلى ديار مراد، حيث تقطن محبوبته في صحبة عبدين له، ولكن داء عضالاً يحل به وهو في الطريق، وييأس منه العبدان ويقطعان الأمل من شفائه، ويظنان به الموت، فيخلفانه في كهف بأرض مراد، ويعودان إلى أهله ليعلنا لهم أنه قد مات. ثم يتبين أخ للمرقش الحقيقة، بعد أن سجل المرقش قصته في أبيات كتبها على رحله فقرأها أخوه الذي ينطلق نحو أرض مراد باحثاً عنه بعد أن يقتل العبدين. وهنا هذه الأبيات:

يا صاحِبَيَّ تَلَوَّمَا لا تَعْجَلا إنّ الرَّحيلَ رَهِينُ أنْ لا تَعْذُلا
فَلَعَلَّ بُطْأَكُما يُفَرِّطُ سَيِّئاً أوْ يَسْبِقُ الإسْرَاعُ سَيْباً مُقْبِلا
يا راكِباً إمّا عَرَضْتَ فَبَلِّغَنْ أَنَسَ بْنَ سَعْدٍ إنْ لَقِيتَ وحَرْمَلا
لِلّهِ دَرُّكُما ودَرُّ أبيكُما إنْ أفْلَتَ الغُفَلِيُّ حتّى يُقْتَلا
مَنْ مُبْلِغُ الأقْوامِ أنّ مُرَقِّشاً أمْسَى على الأصْحابِ عِبْئاً مُثْقِلاً
ذَهَبَ السِّباعُ بِأنْفِهِ فَتَرَكْنَهُ أعْثَى عَلَيْهِ بالجِبالِ وجَيْئَلا
وكَأنَّما تَرِدُ السِّباعُ بِشِلْوِهِ، إذْ غابَ جَمْعُ بَنِي ضُبَيْعَةَ، مَنْهَلاً

وهناك عند الكهف وردت غنم عرف المرقش من راعيها أنها غنم المرادي زوج أسماء، فاحتال على الراعي حتى طرح خاتمه في الحليب الذي تحمله إلى أسماء جاريتها كل مساء. وتعرف أسماء خاتم حبيبها وتعرف من الراعي موضعه في الكهف، وأنه تركه يعاني سكرات الموت فتسرع هي وزوجها إليه ليعودا به إلى بيتهما. وفي أرض مراد، حيث استقرت حبيبته يلفظ المرقش أنفاسه الأخيرة.◆◆

# أعمال الفنانة سامية الزرو:

# رؤية ما وراء العمل الفني

حسين نشوان*

تستمد التشكيلية سامية الزرو موضوعاتها الفنية من المحيط البصري، والمشاهدات اليومية، والأحداث الراهنة، ومخزون الذاكرة، الا أن اعمالها لا تشكل نقلاً ميكانيكياً للواقع، او إسقاطا مباشرا للمرئيات، وإنما تمثل خلاصة لمئات الالتقاطات التي تعيد الذاكرة انتاجها بمقاربات مع اماكن وأزمنة متنوعة ومختلفة لتفسير الواقع، لتبدو اللوحة جملة من التشابكات الفنية التي تحقق الوعي الثقافي والجمالي.




إن العمل الفني بالنسبة للتشكيلية والنحاتة الزرو التي مارست التعليم بمستوياته المختلفة، ووضع المناهج، والتدريس بالجامعة الاردنية ليس مجرد مغامرة شكلانية تتصل بالتقنية والأسلوب، أو البحث عن موضوعات توفر الدهشة السياحية العابرة، وإنما هو محاولة للبحث عن اجابات لقلق يكتنف الواقع، ويخل بحالة التوازن الانساني، وتمس مكونات الهوية بالسعي لاكتشاف دلالات اللون وطاقته، وتجاورات الكتل، وتعرجات الخطوط، التي تحمل الفكرة الواقعة بين المدرك والمتخيل.

"أعتبر نفسي فنانة تشكيلية تتعامل مع الخط واللون والملمس والضوء والفضاء، وتتفاعل مع الخامات المتعددة التي اختارها بعد تحديد المفهوم والفكرة، لأنها تثري العمل وتتناسب مع ما أريده لإنتاج عمل فني متكامل، يعبر عن الحدث والموقف".

## البحث عن لغة وهوية

وتقترح الفنانة الزرو العمل الفني، سواء أكان نحتياً أم تصويرياً، كمبحث بصري لتأكيد الذات في دائرتها الجمعية، وعلاقاتها المكانية والزمانية، الذي يؤكد حضورها كفنانة شعبية بالمعنى الثقافي للمفردة التي يرتبط فيها الفن بهموم الانسان وقضاياه، ومعاناته، ويعزز من ذلك استعاراتها الغزيرة للمفردات التراثية والشعبية التي صاغها الوجدان الجمالي في الازياء، العمارة، النقش، النسيج، التطريز، والحفر. فضلاً عن اخلاصها ووعيها للحس الكفاحي اليومي لمواجهة القهر ومحاولات المحو والاقصاء التي يعانيها ابناء الشعب الفلسطيني، وتسيطر على ذاكرتها وتلقي بظلالها على ما حولها.

"ان مركز الايحاء هو ما حولي

* كاتب وفنان تشكيلي.

من الطبيعة/الانسان. الطبيعة في تغيراتها والانسان في معاناته .. وجدت نفسي في مكان غريب، ولغة تشكيلية غريبة ليس لها علاقة بي للاختلاف في الفلسفة والفكر والمحيط والبيئة. لذا رجعت الى عالمي وبدأت البحث في داخلي. من أنا؟ وما هي هويتي؟ وما هي الأدوات التي أستطيع التعبير بواسطتها عما يدور في داخلي ويعبر عن انفعالاتي؟ وما هي لغتي الخاصة التي أريد؟".

ان الفنانة التي عانت حياة الاغتراب والشتات تسعى الى توظيف العناصر التي تؤكد هويتها من خلال ربط الرمز بالتخيل، سواء اكان ذلك من خلال الحرف العربي والكتابة، او من خلال الشعارات والمقولات الدارجة على ما سار عليه الفن الشعبي، وتستمد الفنانة الزرو "المشاهد من مخزونها الذاتي لما عاشته في بلدها فلسطين وكذلك من الوجدان الشعبي العام، وشريط الذاكرة المدمج بأزمنته وأمكنته المتداخلة جراء التنقل بين بلدان مختلفة".

ان توصيف الشعبي لأعمال الفنانة الزرو، الحاصلة على درجة البكالوريوس في التصميم والفنون، لا يفهم منه ذهابها الى التنميط الحرفي (العمل اليدوي)، بمقدار ما يرتبط بمقترحات جمالية تتصل بوجدان الناس وهمومهم، مدفوعة بحساسية عالية بإزاء دور الفن، وبوظيفته التي تتصل بتعزيز الهوية، في تعميق الوعي بالواقع.

فالرسم الشعبي "مجموعة من الخطوط والألوان والمواد المجلوبة من البيئة رخيصة الثمن. وهو غني بالرموز والدلالات. يعبر عن روح الجماعة وفكرها وعاداتها وتقاليدها. غايته جمالية أو علاجية لتجنب الاصابة بالعين وإظهار البطولة الخارقة، والتمسك بأهداب الفضيلة والتقوى. والحديث هنا عن الرسم على الزجاج والجلد المدبوغ".

وهو يتصل بذائقة ووجدان لا ينفصلان عن المرحلة التاريخية لنوع الثقافة التي تشبّع بها الانسان العربي من خلال الحكايات والسرديات التراثية، ومضارعها البصري في الرسومات الشعبية التي صاغها الفنان الشعبي ووجدانه، للاماكن المقدسة، والابطال، امثال: عنترة بن شداد، والمهلهل، كان اشتغلها فنانون فطريون، امثال: ابو صبحي التيناوي. ومن المؤكد ان الفنانة لا تقتفي اثر ذلك، وانما تعيد انتاج الوعي الشعبي باللحظة الزمنية الراهنة بالمزج بين المنجز التراثي البصري، والمعطى المعاصر، لتحقيق التفاعل بين الوعي، والرؤية الجمالية التي تقترحها لدور الفن ووظيفته عبر تداخل الموضوعات والمضامين والتقنيات والأساليب وفق عدد من الخطوط التي وفرت لها ابراز ملامح هويتها الفنية، وتميزها.

## الرسم والنحت والانشاء التركيبي

ويقول الناقد التشكيلي د. مازن عصفور: "ان سامية الزرو تعد من الفنانات الظاهريات، فهي ليست ذات شخصية واحدة في اعمالها، وإنما تتنقل بين الأساليب الفنية المختلفة، ولكن بصورة عامة، تستهويها اعمال النحت التركيبي (المجسمات)، المتعدد الخامات (السملاج)، وتركز في شغلها على شيئية المادة وتركيبها انشائياً دون الاضافة عليها او تغيير طبيعتها، واحياناً توزعها في مساحات متعددة، او معلقة لإبرازها وتكثيف دلالات الرمز التي تتصل بالارض، والتراب، ومعاناة الانسان".

"ان البدايات المبكرة للفنانة الزرو كانت تتصل برسم المشاهد الريفية المعاشة، مع استخدامات الكولاج للثوب المطرز، ثم انتقلت الى التشكيلات المعدنية، وخصوصاً الحديد، من خلال جمعها لقطع المعادن المهملة لتجعل من اشكالها اعمالاً فنية، وتقوم باللحم اليدوي، لانشاء تكوينات انسانية، مثل الامومة، الأطفال، حيث تتشكل القطع المعدنية المتمازجة في عنفوان الحركة وطاقة المعدن الذي تعتق بالاكسدة والحرق والزمن. وهي اشكال يغلب عليها اندفاع الحركة طولياً، كتعبير عن التمرد".

ان غالبية اعمال الفنانة الزرو النحتية والتصويرية والانشائية تتصل بمعاناة الانسان الذي ارهقته الحروب، وبالآثار التي

تركتها على واقعه اليومي في الشتات والمنفى، لتغدو الاعمال شواهد بصرية تدون المأساة من خلال تشظيات المكان، وتمزقات الكائن.

فقد ركزت في اعمالها على "ضحايا الحروب من الأطفال والنساء، ورصدت لهم الفضاء الاكبر .. وقد بدت الاشكال في أعمالها ذات ملامح ميلودرامية مع الرؤوس المنكسة والوجوه المقعرة، او المفرغة من محتواها".

وبالمقابل فإن اللوحة/العمل، الذي يظهر حالة التشظي ينطوي على ملمح المقاومة الذي تمثله رموز القوة والصمود والثبات بتماهي الاجساد مع الامكنة، وبغنى التفاصيل والخطوط والأشكال والمفردات التي تؤثث المساحات بالملمح الريفي الشعبي للحصول على جملة لونية متنوعة من التعامل مع المعدن بالأكسدة، والتصدئة، والكشط والاضافة والازاحة والدمج بين الحجر والخشب والحديد.

وتشتغل الزرو على الاعمال الجدارية، لابراز ضخامة الحدث وواقعيته، واحياناً تلجأ الى تنفيذ الاعمال في اماكن تعرضت للتهديم، لتكون فضاء (لوكيشن) لأعمالها، مستفيدة من شكلها، وانشراخات جدرانها، لبناء مشروع بصري بانورامي، او فضاء مسرحي لمشاهد الانتفاضة (نهاية الثمانينات)، كما فعلت في معرض "خيام وحجارة"، الذي اختارت له هيكل عمارة في عمان.

وتسعى الفنانة الزرو في اعمالها الى خلق حالة من المشاهدة التشاركية، التي تدخل المتلقي في الموقع ليكون جزءاً من الحدث. وبالكيفية التي تتعدد تقنياتها، فإن الفنانة تنوع بين الحدث الراهن ومخزون الذاكرة، لتنهل من لحظات الطفولة صوراً ممزوجة بمشاعر الحنين التي تغلب عليها الألوان الترابية، والازرق، والبرتقالي، وتدرجاته، منوعة بين الخطوط العمودية التي تشير الى القوة والقداسة، والخطوط اللينة والمنحنية والقباب والأقواس التي تمثل الحنين، ومقابلها الاشعاعات التي تنطوي على الامل.

## مواجهة الخراب بمفرداته

فاللوحة عند الزرو تتناصص فيها ثنائية الألم والأمل، والانكسار والتحدي، من خلال القيم الرمزية التي تتمثل في الغياب الذي يأخذ شكل الانشراخات والالوان العتيقة، والحجارة المتناثرة، والخطوط العمودية، وقبضة اليد، وثبات الاقدام، والكتابات التي تحمل شعارات الصمود. فالموضوع بالنسبة للفنانة الزرو، التي تعد من الرائدات في العالم العربي في فن التنصيبات الانشائية، لا يتقاطع مع البيئة، ولا ينفصل عن محيطها، وانما يتوالد منها، فهي تستفيد من كل مفرداته لتأكيد حضورها، وامتدادها التاريخي، وفعلها الحضاري لمواجهة حالة النفي، ومقاومة الخواء الذي يسلب روح الانسان. لتجد في تلك البقايا والمخلفات من الأقمشة، والأخشاب، والمعادن المؤكسدة مقترحات جمالية لتقويض حالة الموت والخراب، فهي تواجه الخراب بمفرداته لإعادة النبض والحياة في الاشياء، حيث تميزت اعمال الفنانة الزرو بتعدد اشتغالاتها، وتنوع الخامات المستعملة في الاعمال الفنية، كما تميزت بالجرأة في الانتقال بين المدارس الفنية والاساليب والتقنيات، وغزارة انتاجها، وروحها الطفولية التي تتسم بالعناد والتحدي، وحساسيتها في تحويل الخامات الى مقترحات جمالية. فهي فنانة "تملك كل مقومات الفنان الحديث جرأة وتجريبا، تميل الى العروض الضخمة والمنجزة سريعاً باستخدام التكنولوجيا والمؤثرات الشعبية، .. وتسعى الى تقليص الفجوة بين التصوير والنحت من خلال خلق حالات بانورامية".

## سردية سيرية

ووفر تعدد المرجعيات التي اقتفتها الزرو الى ثراء العمل بالمفردات التي منحت الفنانة مساحة واسعة للتنقل بين الاساليب والتقنيات والتجارب التي تتيح للمتلقي استنفار المجسات الحسية المختلفة، وتقارب بين العمل التشكيلي والسينمائي، في الحركة، والتقطيع، والمونتاج والكولاج، وامكانية تحويل الازمان رمزياً الى امكنة، والمواقع الى


من أعمال الفنانة سامية الزرو

لحظات تتيح المشاهدة بشرط الوقائع ومناخاتها ولحظاتها، فالبيئة التي اختارتها الفنانة للاستفادة من مادتها الخام تمثل سردية سيرية تنضاف الى العمل وتشابك معه في حيواته، فالقصاصات، وقطع القماش، والاخشاب، والمعادن، كانت نصوصاً، وازياء تتزين بها النساء في الافراح، ونوافذ اطل منها العشاق، وعربات وسيارات تنقل بها الناس وحفظت التضاريس لترتبط بروح المكان، اضفت على العمل الفني بألوانها المعتقة بالماضي، وملمسها بين النافر والغائر، والخشن والاملس، والداكن والصارخ حياة اخرى. وبمقدار ما تحققه هذه المستويات اللونية والقماشية والمعدنية تضادات وثراء، فإن التجاورات تحقق نوعاً من التعاطف الوجداني، والتواصل مع التراث الابداعي العربي الزخرفي والخطي والبصري لاختزال المسافة بين الحاضر والماضي، وتفيد من الفن الاسلامي، الذي اسس له الواسطي في العديد من التقنيات التي تتصل بالسطح الواحد، وعدم الاهتمام بالظلال، واهمال التفاصيل، وخصوصاً في التشخيص الذي يركز الاهتمام على الخطوط الخارجية (out line)، وعدم الاهتمام بالفراغ، بل ان الفراغ في اعمال الفنانة الزرو يكون موضوعاً قائماً بذاته، كما الخط الذي يكون جزءاً من التشكيل، وليس شارحاً له.

## المونتاج السينمائي ومسرحة التشكيل

ان التفات الفنانة الى التراث يصدر عن سعيها للبحث في الهوية الثقافية، غير ان ذلك لا يمنعها من الانفتاح على التجارب العالمية من خلال المزاوجة بين التجريد والأعمال الانشائية، والتعبيرية، والواقعية والرمزية، لتقليص المسافة بين التصوير والنحت، والابجدية البصرية التراثية والمعاصرة. الا أن الأهم من ذلك هي المقاربة البصرية التي افادت فيها من "الميديا" المعاصرة في انفتاح العمل الفني البانورامي على فضاء المشهد المسرحي، وتتابع اللقطة السينمائية من خلال اشباعها بالحركة، واللغة، والشخوص، والحوارات، والبناءات السردية، التي تضاعف المنصات الحسية لدى المتلقي، وتحولها من المشاهدة الى السمع واللمس.

وتمتاز اعمالها الجدارية بالعمق الذي يزخر بالشخصيات المختلفة التي تشير الى تنوع التشكيل الاجتماعي، بالكيفية التي يمثلها البناء الفني الذي يختزل حركة المجتمع وتحولاته وهمومه، ويختزل حركة الفن وتياراته. ويقول المدرس لعلم



الجمال في الجامعة الاردنية د. مازن عصفور: "ان سامية الزرو من الفنانات اللواتي يتحررن من أسر الخامات المحددة الى نافذة اوسع من التجريب والتجديد والانتشار، وهي في اختيار شخصياتها تميل الى عدم محاكاة الواقع، وإنما تسعى الى تركيبها في العقل، لتبدو اقرب الى الفنتازيا".

ان الكيفية التي يتم بها الاختزال لعشرات المشاهدات البصرية، تنطلق من تقنية (المونتاج) السينمائية، التي تعيد بها الفنانة انتاجها بوعي للحظة التي تلخص معاناة الانسان، وغياب المكان الذي ارتحل معها الى المنفى. وهو ما يخلق وعياً اطلق عليه احد الباحثين "خيال المنفى"، الذي يضفي على اللوحة او العمل صفة الحضور والاستمرار، ليس في طريقة القطع والمونتاج التي تقوم بها الفنانة في العمليات العقلية الادراكية، وإنما في المشابهة التخيلية التي تعيد الوقائع البصرية بكيفية مسرحية او سينمائية، تضج بالحركة والاصوات، والمؤثرات التي يضيفها المتلقي وحركته وزوايا النظر. وهي تسعى الى تجسيد المتخيل في المواقع المشابهة لجدران ومفردات المكان المتهالك، الذي يتيح للمتلقي ايضاً تمزيق الجدار الرابع، حسب المسرح البريختي، والتجوال في الردهات والنظر من النوافذ، ومشاهدة ما وراء المكان. ويضعنا خيال المنفى امام حضور/غياب الفنان، الذي يمسي فيه العمل ملكاً للمكان. وهو ما تسعى الفنانة الى تأكيده من خلال تجاربها للقول ان هوية العمل تصدر عن تحولات المكان، وان اللوحة هي نص متحول يرتبط بالطريقة التي يكتشف فيها تغيرات المكان، او ما يكشف عنه من مفارقة، وعناصر كونت العمل بكيفية ما. وان دور الفنان ووظيفته وعي أهمية هذه العناصر فنياً وجمالياً، وتقديم اقتراحات قابلة لتوصيل العمل بأكثر من حاسة البصر، ليكون الجمهور ليس مجرد متلق، وإنما صاحب عين ثالثة، وتقع عليه مسؤولية تحولات العمل من خلال مشاركته، واستنفار مجساته الحسية لرؤية ما وراء اللوحة.

"يشدني جمال الطبيعة وتحرك المأساة عواطفي، ويغضبني ظلم الانسان للانسان. كل هذا استوعبه واختزنه في ذاكرتي، وفي لحظات تنفجر العواطف وتتحرك الذكريات، كلها مشاهد صورية وكأنها على شريط الذاكرة .. هي تذكر بالمكان والزمن والوجدان، يتفجر هذا المخزون في لحظة، وينتج عن ذلك أفكار تكون مبعثرة أولا ثم تتبلور في فكرة محددة. ويأتي دور الفنان هنا، ليبدأ في الصياغة بلغته الخاصة ولغة العصر الذي يعيش فيه، وهذه اللغة التي أتحدث عنها، تجعل الفنان العين الثالثة التي تسجل الرؤيا وتبعثها من جديد بأطر متعددة".

## جماليات المكان

ولم يختلف اشتغال الفنانة الزرو عن المكان والانسان، ان كان لجهة التقنية والاسلوب، او التناصات الكلاجية، ففي اعمالها عن مدينة القدس التي ظهرت في وقت مبكر، تناولت الفنانة المأساة التي حلت ببيت المقدس وأهله، مظهرة جماليات المدينة، ومعمارها وهندستها وزخارفها وألوانها، وفق أسلوبية تزيينية وزخرفية، تفيد من الحروف بصفتها الجمالية كمنجز حضاري يعبر عن الهوية الثقافية، والتحريضية. وقد أضافت الفنانة الى الألوان مفردات كولاجية من ازياء ورموز شعبية (قباب) لتعبر عن خصوصية اللوحة ومرجعياتها، لتوكيد العلاقة الرمزية والدلالية بين المفردات والمكان وأثر الإنسان وحضوره لإضفاء البعد الشعبي على اللوحة.

وخلاصة القول: "ان الفنانة سامية الزرو ترى ان العمل الفني يظل محكوماً في اطاري: الزمني، والروحي الوجداني، وهما اللذان يحددان اسلوبية العمل وتقنياته. فالأول يشكل حاضر الانسان، وتراكم خبراته ورؤاه، بينما الثاني يمثل هويته التي يستمد الانسان/ الفنان مكوناتها من المحيط والبيئة والموروث، والعادات، والتقاليد، وجماليات المكان" ويعي بتحولات عناصرها تغيرات الاشياء وخرابها، وحياتها وموتها. ◆◆

شعر

# أحلام الكمنجة

رجاء ابو صلاح*

قمرْ
أطلَ في البعيدْ
تمنيتُ إلتماع عيني كي أراه
فجاءْ...
صبّ لي الضياءْ
كؤوس خمر لذة للشاربين
إرتويت حتّى أسكر الضياءُ روحي
أسكرَ الأعضاءْ
عرائشُ الكروم ذابت في الوريدْ
وخثرةُ الحب المعتّق
استفاقت في القلوبْ
تشرب الحنين...
وقطرة فقطرة
تورق العروقْ.

* * *

رحلتي صحنُ السماء
السماء خليلتي
ولهاتها نجوى المحب مع الحبيبْ
طعامها ما قد تبقى من تراتيل
الصوامع والمآذن
خطواتها الصلصالُ في شفة
ولي شفةٌ
تلملم كلَ أحلامي
وتزرعها على كتفِ السماءْ
أحصدها أنا
وأطوف
في حواف الصحن
أرشف نشوَة لبقاءْ

* * *

رحلتي كمنجةٌ
وكلُ أحلامي انتصارات
الربيع على الخريفْ
اللحنُ يرفعني إلى الكون الشفيفْ
يا ساعة الأقدار لا ترمي الهوى
عبثا
عبثٌ إلى عبث يخيفْ
يا ساعة الأقدارِ لا تسلي
الماء يحملني
وأنا على كفّ الضراعة
أحمل الأيامَ كي تزهو
يا ساعة الأقدار لا تسلي
من كان فينا ساعةً ضيفا
ومن كان المضيفْ

* * *

رحلتي صوتٌ
الصوتُ ملحٌ راسبٌ في كوبِ صبرٍ
قد أراقته الحياة
كي يمر الليلْ
الليل بيتٌ للشتاءْ
والشمسُ جيفارا وتنأى في الجبال
فلا مقرْ
الشمسُ تعشقني
وترسم لي القدرْ
الخط منسيٌ.. ومحفوظٌ
ومحفورٌ على الجدرانِ
منتهكٌ
يدٌ لم تدنُ منه اليوم
أو في سالف الأزمانْ
قالته لي أمي بليلٍ
"كان يا ما كانْ "

* * *

رحلتي حمامةٌ
تحملُ الزيتون فوقَ رأسها
وتشتهي السراجْ
تفرش الأثوابَ أردانا
على سمة الهوى
لينتشي دفأً
وآمالاً عجالْ
تستبطئُ الأيامَ كي أحيا أنا
في لجة التاريخ
تنهبني الحكاياتُ السليلةُ
من أساطير المواجعْ
فأنتشي عشقا
وتجرحني الثواني المورقاتُ
على ضفاف العمر
تجرحني السَنابلُ
حين يحضنني الوداعْ
وأنثني
حين تفجأني البلادُ
بنظرة عجلى وتبتسمُ
أنا أنثني
وحدود خارطتي على الأرواح
ترتسمُ
رحلتي كزنبقةْ
سارت على ساق من الصمتِ المجيدْ
و دغدغت أناملِي
إرتجفت رجفة الشتاءِ
إذ يودع العباد
دامعاً .. وخاشعاً
يحملُ الرجاءْ
ويرتقي
يرتقي
يرتقي... ♦♦

* شاعرة فلسطينية

## نوادر

● دخل منصور النعمان على أحمد أبي حاتم وهو يتغدى برؤوس خراف ("باجة" باللهجة العراقية) فدعاه أحمد وقال:

هلم يا أبا سهل فإنها رؤوس الخراف الرضع.

فقال له منصور: هنيئا لكم، أطعمنا الله وإياكم من رؤوس أهل الجنة.

● جاء رجل إلى أحد الفقهاء وقال له: أنا عبد الله وعلى مذهب أبي حنيفة وإني توضأت وصليت فبينما أنا في الصلاة إذ أحسست ببلل في سروالي يتزلق وشممت رائحة كريهة خبيثة فما قولك؟

فقال له الفقيه: عافاك الله! لقد خريت بإجماع المذاهب!

● ادعى رجل النبوة في عهد الخليفة المعتصم فجيء به إليه فسأله: ما آيتك؟ قال الرجل: آية موسى. فقال الخليفة: فألقِ بعصاك تكن حية تسعى. فقال الرجل سأفعلَ ذلك إن قلت ما قاله فرعون (أنا ربكم الأعلى..).

● قال الجاحظ رأيت أبا سعيد البصري يدعو ربه ويقول: "يا رباه.. يا سيداه.. يا مولاه.. يا جبريل.. يا إسرافيل.. يا كعب الأحبار.. يا أويس القرني.. بحق محمد وجرجيس عليك، أرخص على أمتك الدقيق.

● تنبأ رجل في أيام المأمون وادعى انه إبراهيم الخليل فقال له المأمون: كانت معجزة إبراهيم أن أضرمت له النار وألقي فيها فكانت عليه بردا وسلاما، وسنفعل لك مثل ذلك: فقال الرجل: أريد واحدة أخف من هذه. فقال الخليفة: فألقِ بعصاك لتكون حية تسعى. فقال الرجل هذهَ أصعب من سابقتها. فقال المأمون: فهل تحيي الموتى؟ فقال الرجل: مكانك قد وصلت، أضرب عنق وزيرك يحيى بن أكثم وأحييه لكم الساعة. فصاح الوزير يحيى: أما أنا فقد آمنت بك وصدقت!

## القاب ومدلولات فارسية وتركية

**سلحدار**: لفظ فارسي معناه «ابن» ويقابله «أوغلو» بالتركي.

**يازجي**: لفظ تركي معناه كاتب.

**يوزباشي**: مرتبة عسكرية تركية استعملت في العصر العثماني، توازي رتبة نقيب.

**بيك**: كلمة تركية قديمة أصلها فارسي وتعني حكيم أو مقدس أو مفخم.

**ايوان**: لفظ فارسي بمعنى شرفة دخل إلى العربية بلفظ «ليوان».

**أوباش**: جمع مقلوب من البوش: وهم صنف من الناس فيهم اجناس غير متجانسة.

**بابوج**: لفظ فارسي أصله: بابوش، وهو الحذاء المريح.

**بابور**: لفظ درج على السنة العامة منذ نهاية العصر العثماني، ويقصد به الباخرة، أو القطار الذي يعمل بواسطة البخار.

**بازار**: لفظ فارسي بمعنى: سوق.

**بخشيش**: لفظ فارسي معناه هبة أو عطاء.

**برطيل**: لفظ تركي بمعنى: رشوة.

**برنجي**: لفظ تركي بمعنى: جيد.

**بشكير**: لفظ فارسي بمعنى: منشفة.

**بقجة**: لفظ فارسي بمعنى: صرة الألبسة.

## أبيض وأسود

الدب حيوان ثدييي كبير الحجم له أطراف قوية قصيرة وذيله قصير جداً. وأنثى الدب تضع مرة واحدة في العام من وليد الى أربعة، والدببة تقضي بياتها الشتوي في الشمال حيث تضع مواليدها، وتعيش غالباً في شمال امريكا وآسيا، وألوان الدببة تتراوح بين البني والاسود، أما الدب القطبي فلون فرائه أبيض بينما لون جلده اسود حيث يساعده على حفظ كمية كافية من الحرارة داخل جسمه، ومخالب الدب القطبيِ طويلة وقوية، أما وزنه فيصل الى 80 كيلوجراماً تقريباً.

## لا تقل

**لا تقل**: معاً وسوياً على الـدرب، لأن سوي بمعنى صحيح وسليم ولا تعني معاً.
**يقولون**: هذا الكتاب عديم الفائدة. والصواب: هذا الكتاب معدوم الفائدة. وجاء في مقاييس اللغة: العين والـدال والميم من أصل واحد يدل على فقدان الشيء وذهابه. وعدم فلان الشيء إذا فقده. والعديم الذي لا مال له.
**يقولون**: انكدر العيش.
**والصواب**: تكدّر العيش. جاء في جمهرة اللغة: الكدر ضد الصفو، وكدر الماء يكدر كدراً وكدوراً وكدرة. ومن أمثال العرب:خذ ما صفا ودع ما كدر، وانكدر النجم اذا هـوى، وكذلك انكدرت الخيل عليهم إذا لحقتهم.

## تحية الملكة

**لماذا يرفع العسكريون اليد اليمنى مفتوحة للتحية؟**

يرجع استعمال هذه التحية بلغة العسكريين إلـى أواخـر الـقـرن الـسـادس عشر عـنـدما هزم الإنجليز الأسطول الاسباني (الارمـاد) في عام 1588.

أراد قـائـد الأسـطـول الإنـجـلـيـزي "دريـك" أن يحتفل بذلك النصر احتفالاً باهراً فطلب من الملكة إليزابيث أن تحضرلتقدم بنفسها الأوسمة والنياشين للضباط والبحارة وكي يتملق ملكته ويرضي كبرياءها لجأ إلى فكرة طريفة حيث أصدر أمرا لجميع رجاله يقول: "نظراً لجمال ملكتنا الفائق الذي يذهب الأبصار على كل جندي يتقدم أمام جلالتها ليتقلد الوسام أن يضع يده اليمنى على عينه وقاية لهما".

ومنذ ذلك التاريخ أصبحت تلك التحية من تقاليد الجيش عند رؤية الملكة التي توفيت في عام 1603.

وبمـرور الأيـام تطورت التحية حتى اتخذت الـوضـع الـحـالـي. وعـن إنجلـتـرا أخذتها الأمم الأخـرى فـأصـبـحـت الـتـحـيـة الـرسـمـيـة لجميع الهيئات العسكرية.

## نصائح

استمتع بحياتك واصنع منها أجمل الحكايات وزينها بابتسامتك واجعل حضورك في صمتك، ولا تنظر خلفك واستمع الى من هم اصغر منك، بما تعلموه من الكبار، ولا تكابر على الخطأ، وقم بتصليحه واملأ قلبك بالحب وآمن بما كتبه الله لك ولا تتواكل على الله.. فأنت الوحيد القادر على صنع ذكرياتك.
**(مساهمة من الصديق فادي عطاطرة)**

## أقوى وأجمل

- اقوى اللغات الصمت.
- اقوى عذاب هو عذاب الضمير.
- ابلغ اللغات هو الدمع.
- اعظم الكنوز الفضيلة.
- افضل المعرفة معرفة الرجل لنفسه.
- اقوى الحكماء ان يجيب فلا يبطء ويصيب فلا يخطىء.
- اجمل صفات المرأة الحنان.
- أجمل صفات الرجل الرحمة.
- أجمل ما في الصبر الرضى.
- أجمل ما في الرجولة الحكمة.
- أجمل ما في الشيخوخة التقوى.
- أجمل ما في الشباب الاصلاح.
- أجمل ما في الطفولة البراءة.
- ارقى أنواع الحب، حب الأم.

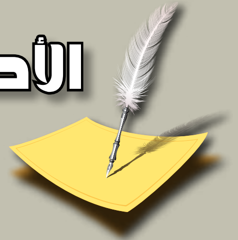
**(مساهمة من الصديق عبدالغافر خطاب)**

## أديسون مخترع المصباح الكهربائي

الاميركي توماس اديسون، له الكثير من الاختراعات التي تعدت المئات، وأبرز هذه الاختراعات المصباح الكهربائي الذي اضاء العالم، وحول ظلامه الدامس الى نور مشرق، في صغره كان اديسون يسأل كثيراً حتى اعتقدت معلمته انه غبي فأقنعت مدير مدرسته انه لا يصلح للتعلم فتم طرده من المدرسة.

والـدة أديسون لم تصدق ان ابنها غبي وعكفت على تدريسه بنفسها.

وما زال نجم اديسون يسطع حتى يومنا هذا ويعود الفضل في ذلك لوالدته، وهكذا تصدق مقولة "الأم مصنع الرجال".



# الأصدقاء يكتبون

## صور من الثورة

سيارةٌ أمن تعبر في عمق الزحمةْ
وتدوس بأنياب العجلات الورد بلا رحمةْ
والورد على الأرض يعانق لحمهْ

* * *

طيارة حرب تخرج من جسد الغيمةْ
تنثر حبات النار على الأفق
على وجه الخيمةْ
فتذوب غصون اللوز على الأرض
وريش عصافير الصبح
تساقط من أعلى القمّةْ

* * *

قناص من نافذة الموت يراقب في خوف
يتلفت من تحت اللثمةْ
ويصوّب نحو المجهول رصاصته
وينفّذ جرمهْ
ثم يفرّ من الزاوية الأخرى
كوميض قذفته العتمةْ

* * *

وخيول وجمال أخرى
كان لها في الثورة بصمةْ
خاضت معركة الرعب
ولكن لم تخلقْ أزمة

* * *

رجل في الشارع ملقى
منزوع العظم يعارك في دمه
أسود محروق
يشبه بعض الفحمةْ

* * *

هذي صور الثورة
لن تجلو من عين التاريخ
ولن تذهب من ذاكرة الأمّةْ

**عصري مفارجة**

## يا من أحبها قلبي حباً عميقاً

يا حبيبة القلب والهوى
يا بؤبؤ العين ولؤلؤة الندى
يا من أحبها قلبي حباً عميقاً
يا من لمستها أذابت ثلوجي
يا من حاكيتها بالليل ليالي
يا نجمة رأيتها في السماء
يا قاربي التائه في الصحراء
يا وردة احببتها في ليلة القدر
يا ساحرتي في الظلام
يا صوتاً أسمعه في الصباح
يا شعراً أكتبه بين السطور
يا وردة أحفظها بين الكتب
سأراك يوماً.. سأراك
مع طلوع الفجر وتفتح الأزهار
وعند نزول المطر ورؤيتي للندى
وعند ازرقاق البحر والسماء
يا من أحببتها يوماً حباً عميقاً
سأتذكرك على شباك بيتنا
سأتذكر عطرك الفواح على وردتي
سأتذكر ضحكتك الساخرة
سأتذكر طيش البحار وذكاء الصياد
سأتذكر طيبتك الصادقة
سأتذكر يوم سهرنا مع القمر المضيء
تحت سماء ملأى بالنجوم
وإذ بشهاب نازل من الفضاء الواسع
فتمنيت أماني عديدة وليس أمنية
تمنيت البقاء معك..تمنيت الا نترك أيدينا
ولكني لن أنسى من أحبها قلبي حباً عميقاً

**روان جمال عباس**

## الحب، هل هو ممنوع؟

أتذكر ذلك المساء.. حين جلست وحيدة
أرى السماء الرائعة.. مزينة بنجوم ساطعة
تملؤها غيوم هادئة بلون رمادي ساكن
منظر جميل.. بل رائع يخطف الأنفاس
برغم ذلك.. يشغل عقلي موضوع آخر
شغل عقلي وتفكيري لوقت طويل
لماذا يقال عن الحب وبكل بساطة (ممنوع)؟!
فهذا الحكم أطلقه بعض الناس بل أكثرهم
فالبعض يعتبر الحب جريمة حيث يكون العقاب قاسياً جداً
والبعض الآخر لا يعلم معنى هذا الشعور أبداً
لأنه لا يريده في حياته لذلك بالنسبة له غير مهم
أما آخرون.. فيكون الحب من نصيبهم
ويتمنون الاحتفاظ به ويحاولون ذلك
ليس لشيء معين ولكنهم لأول مرة يحصلون على حياة أخرى
في كوكب خيالي بعيداً عن كوكبنا هذا
شعور لا يمكن أن يصفه أحد
فالحب ليس كلمات تكتب ولا أشعار تلقى
ولا لمصلحة.. أو للهو ولعب فقط
فالحب هو حياة بأكملها
الحب.. احساس رائع.. مشاعر.. فرح.. ألم.. تضحية.. ووفاء
الحب ليس بالشيء السهل
فهو مفهوم لم يفهمه الكثير حتى الآن
انه رائع وجميل.. ويكفي انه يرسم الابتسامة على وجوهنا
فمهما عذبنا هذا الحب.. إلا أنه يبقى أجمل ما فيه "عذابه"
لأنه بالنسبة لنا تسلية فقط
ولكن ألا يمكن ان يكون حقيقة؟
ألا يمكن أن يكون أساساً لحياة زوجية رائعة؟
لماذا حكموا عليه بالمنع؟
فالحب الصادق شعور نادر الحصول عليه
لا أعلم لما هو مجرد لهو لديكم
ولكن بالنسبة لي شعوراً رائعاً لا يفهمه الكثيرون
ومرحلة لسعادة لا يمكن أن تتكرر مرة اخرى
فكثيراً ما يتوج هذا الحب بالارتباط الحلال.. فما المانع؟

**ملاك الروح**

## الشوق نار تكوي القلوب

الشوق نار تكوي القلوب
والبعد يذكيه من جديد
فكيف السبيل ليوم معلوم؟
إن كان البعد قدر مقدور
فربي أنت كريم بلقاء قريب
حبيب قلبي وكل ما في وجودي
عليك ينادي همس قلبي
فدم قلبي حبر لكلماتي
دقت الساعة وحان موعد الرحيل
ألف تحية وتقدير
والوداع لا يتطلب زخرف وتجديد
الآن قلبي في حالة احتضار
غارق في بحر من عذاب الهوى
لم أعد أدري أين المفر
يا سائلي عن القلب وما يعانيه
بات هو لحن يغنيه من هوى
بشجو كلامه وسحر مغانيه
سأحيا غريبة مدى السنين
مليء بالأنين
سأحيا وقلبي مغلف بالحنين
يا قمراً غاب عن حياتي
أحبك وحبك أصبح أغلى الأمنيات

**منال بركات**

# العندليب المهاجر

يوسف الخطيب*

أتراك مثلي يا رفيق تمر بالزمن
عبر الليالي السود والمحن
لا صاحب يرخي عليك غلالة الكفن
بي لهفة يا صاحبي مشبوبة بالنار
هل بعض أخبار تحدثها وأسرار
للظامئين على متاهة الوحشة العاري
كيف الحقول تركتها في عرس آذار
ومتى لويت جناحك الزاهي عن الدار
عجباً.. تراك أتيتنا من غير تذكار
لو قشة مما يرف ببيدر البلد
خبأتها بين الجناح وخفقة الكبد
لو رملة من المثلث أو ربا صفد
لو عشبة بيد ومزقة سوسن بيد
أين الهدايا مذ برحت مرابع الرغد
أم جئت مثلي بالحنين وسورة الكمد
ماذا رحيلك أيها المتشرد الباكي
عن أرض غابات الخيال وفوحها الزاكي
أم أن مرج الزهر أصبح قفر أشواك
وتلوّنت أنهارها بنجيع سفاك
داري وفي عيني والشفتين نجواك
لا كنت نسل عروبتي إن كنت أنساك

---

* شاعر فلسطيني راحل.

# Balsam بلسم

## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

تشرين ثاني (نوفمبر) ٢٠١٢
السنة الثامنة والثلاثون – العدد ٤٤٩

November 2012 - 38th year - No. 449

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

### المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618
فاكس: 4611618
عمان 11162 الأردن
ص.ب 620080

### قيمة الإشتراك

130 شاقلاً للأفراد      150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

### عنوان المراسلات

مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637
تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشتركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب 5022
هاتف: 08-2838834 / 08-2838824
فاكس: 08-2834095








أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

## الهيئة الاستشارية

د. يونس الخطيب — د. عبدالله صبري
د. أمين ثلجي — د. مصطفى لافي
د. جابي كيفوركيان — د. عدنان كمال
د. محمد رزق — د. نجاة الأسطل
د. خالد الفاصد — سهى خوري

## مدير التحرير

نعيم ناصر

## هيئة التحرير

إيمان عواد — زهدي الطريفي
عارف الحساسنة — خالد أحمد

الإخراج الفني: توب ديزاين
02–2980138

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: 21850 – هاتف: 2349064 / 2340413–02

كلمة بلسم

# ممارسات الاحتلال ضد الفلسطينيين نتاج ثقافة عنصرية بغيضة

تحمل لنا وسائل الإعلام المختلفة، في كل يوم تقريباً، أنباء عن اعتداءات متكررة من قبل المستوطنين على العديد من المواطنين الفلسطينيين الآمنين في بيوتهم في عدد من قرى وبلدات الضفة الغربية، وتُحرق سيارات بعضهم، وتقتلع مزروعاتهم، وتنتهك حرمات مساجدهم وكنائسهم، لا لذنب ارتكبوه سوى رغبتهم في العيش بسلام، والتمسك بأرضهم التي عاش أجدادهم بين ظهرانيها.

ولم يقتصر ارتكاب هذه الممارسات على المستوطنين في الضفة الغربية، بما فيها القدس الشرقية، فحسب، بل تكاد تصبح ظاهرة منتشرة في أوساط بعض المجتمعات الإسرائيلية، وبخاصة بين فئات المراهقين والشباب. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على تنامي النزعات العنصرية والكراهية تجاه كل ما هو فلسطيني وعربي.

وأكبر برهان على ذلك اعتداء عشرات الشبان اليهود على ثلاثة شبان فلسطينيين في القدس، نتج عنه إصابة الشاب جمال جولاني بجراح خطيرة نقل على إثرها الى المستشفى. وكان هؤلاء الشبان اليهود، حسب صحيفة «هآرتس» الإسرائيلية، يهتفون في أثناء اعتدائهم شعار: «الموت للعرب»، وشعارات عنصرية أخرى.

وليت الأمر اقتصر على هذا، بل حدث ما هو أخطر من جهة التعبئة العنصرية، مفاده أنه عندما حاول مسعفان اسرائيليان اسعاف الشاب جولاني، احتج الشبان اليهود على ذلك، كما استهجنوا إعطاء زجاجة ماء لأحد الفلسطينيين، الذي كان مصدوماً جراء الاعتداء على الشبان العرب الثلاثة.

وليس هذا، فحسب، فاقرأوا ما قاله أحد الفتية الذين اعتدوا على جولاني، ويبلغ من العمر أربعة عشر عاماً ونصف، للتلفزيون الاسرائيلي: «إنه عربي يستحق الموت، ولو كان الأمر بيدي لقتلته». ووصف هذا الفتى الاعتداء الوحشي على الشاب الفلسطيني قائلاً: «كان هناك ما بين 40 و 50 شاباً، وجميعهم ضربوه.. فليتلقى الضربات حتى النهاية ويموت.. وإذا أمسكت به سأضربه أكثر .. من الأفضل أن يموت.. فهو عربي.. إذا مررت في باب العامود سيهاجمونك (الفلسطينيون) وستتعرض للطعن.. لقد شتم أمي ويجب أن يموت».

والأنكى من كل ذلك أن دلالات هذا الفعل أعمق من ذلك، لأن هذه الممارسات تتكرر يومياً وبدوافع عنصرية، وبتأثير الكراهية والأفكار اليمينية المتطرفة. وما يؤسف له كذلك، أن عشرات الإسرائيليين شاهدوا ما حدث من دون أن يحركوا ساكناً. وخطورة عدم المبالاة هذه لا تقل عن خطورة منفذي الاعتداء على الشبان الفلسطينيين الثلاثة.

وتأسيساً على ما تقدم يمكن القول إن الاعتداءات كافة على الفلسطينيين، سواء تلك التي تنفذ من قبل المستوطنين أو من قبل مجموعات من الإسرائيليين، هي نتاج ثقافة تنبع من بيئتهم.. من البيت، من جهاز التربية والتعليم.. من بعض وسائل الإعلام، من جانب بعض رجال الدين.

«فعندما يصبح التحريض ضد العرب أمراً سياسياً، وعندما يدعو حاخامون الجمهور (الإسرائيلي) الى التعامل بعنصرية تجاه العرب، ولا يتم فصلهم من وظائفهم، وعندما يسن الكنيست قوانين ترتفع فوقها راية القومية والعنصرية، وعندما يتحدث وزير التربية والتعليم عن سمو اليهودي على الفلسطيني في الخليل، فإنه لا يمكن لوم الفتيان فقط، الذين ترجموا كل ذلك الى لغة عنفية» وذلك حسب ما خلصت اليه جريدة «هآرتس» الإسرائيلية في تعليقها على هذا الفعل المشين ضد الشبان الفلسطينيين.

وعليه، ومن أجل حقوق الإنسان جميعاً، فلسطينيين واسرائيليين، يجب اجتثاث جذور الكراهية والعنصرية، التي زرعت في أوساط بعض المجتمعات الإسرائيلية تجاه الفلسطينيين، وإلا فإن هذه الجذور ستنمو وتتفرع، ويصعب معالجتها مستقبلاً، ويكون ضحيتها، ليس الفلسطينيين، فحسب، وإنما الإسرائيليون كذلك.

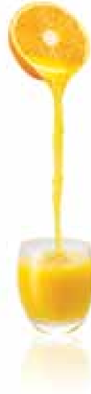


# بكبسة زر العصير صار أسهل

**Moulinex**®

صنع في فرنسا

life gets easier







## حياتك أسهل مع مولينكس




**JU581131**

- القوة: 700 واط
- ليونة أمثل مطابقة للفاكهة والخضار



**JU650G**

- القوة: 1000 واط
- أنبوب تلقيم كبير XXL



**PC600G**

- القوة: 100 واط
- قالب دوران باتجاهين



**BKB241**

- القوة: 30 واط
- سعة 1 لتر



الـــوكلاءوالمـوزعون الـــوحـيـــدون في فلسطـين والقـدس

MASLAMANI GROUP

مجموعة مسلماني

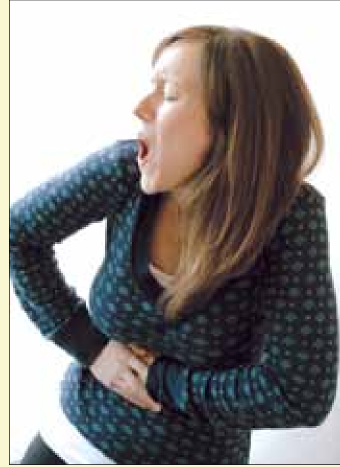
02-5851111

تجدونها لدى محلات الأجهزة الكهربائية المختارة

# هذا العدد

**يقر معظم الخبراء والاختصاصيين بصحة مقولة "إن الأسر السعيدة جميعها تتشابه". فقد ثبت نتيجة دراسات وابحاث ان الأسر السعيدة تتسم بقواسم مشتركة تجمع ما بينها، لكن الناس يختلفون في تحديدها وتحديد أسبابها.. فمنهم من يرون ان سعادة الأسرة تتحقق بالثراء والمراكز، وآخرون يجدونه بمعايشة الحياة العصرية وأشكالها الصاخبة، والبعض يحصرها في عامل واحد فقط مثل القناعة.**

**فكيف نرسي مقومات الأسرة السعيدة؟**



**17**

الألم إحساس يحدث في الجملة العصبية. قد يكون حاداً أو خفيفاً، وقد يظهر ويختفي، أو يبقى ثابتاً، وقد يشعر به الإنسان في منطقة واحدة من جسمه، أو في الجسم كله.

وتتوفر، لحسن الحظ، طرق للتعبير عن الألم، وأساليب عديدة لمعالجته، إذا ما عرف سبب هذا الألم.

**فما هي هذه الأساليب؟**

**36**

تشير دراسات تجريبية أجريت على مرضى التهابات المفاصل إلى أن الروماتيزم مرض قائم بذاته، له أنواعه وأعراضه وآثاره وعلاجاته. ولا يمكن تجاهل هذه الحقيقة كنقطة بداية تنطلق منها جهود الأطباء لعلاج هذا المرض الذي يهدد الكبار والصغار بالعجز.

**فماذا عن التهاب المفاصل الروماتيزمي لدى الأطفال؟**



42



كثيرة هي الأدوية التي يتم تناولها، لعلاج حالات مرضية مختلفة، قد تكون أيضا السبب وراء حالات الإمساك أو الإسهال. والأدوية التي تتسبب في خمول نشاط الشبكة العصبية للأمعاء الغليظة، أو خمول نشاط الألياف العضلية المغلفة لمجرى أنبوب القولون، تؤدي إلى حالات الإمساك.

**فما تأثيرات الأدوية على كامل الجهاز الهضمي؟**

68



يصاب الأطفال والمراهقون بالصدمة النفسية التالية للكرب، كما هي الحال لدى الكبار، إلا أنها تختلف في صورتها وآثارها السلبية وفقا للمرحلة العمرية والنضج النمائي للطفل والمراهق.

**فما تداعيات الصدمة النفسية التالية للكرب عند الأطفال والمراهقين؟**

70



إن ظاهرة العنوسة موجودة في كل المجتمعات البشرية، وقد تواصلت من عصر لآخر، إلى أن وصلت الى عصرنا الراهن، وهي تختلف في العالم الغربي عنها في العالم العربي، عموماً، كون الأول منفتحاً والثاني محافظاً.

**فماذا عن ظاهرة العنوسة في فلسطين؟**

# أخبار طبية

## اكتشاف خمس جينات مسؤولة عن تحديد شكل وجه الإنسان

كشفت دراسة حديثة أجراها فريق دولي من الباحثين عن معلومات جديدة حول العوامل التي تتحكم في وجه الإنسان، وتساهم في تشكيل وجه مميز لكل منا نتعارف به، ويجعلنا نختلف عن بعضنا بعضاً في الهيئة والشكل.

وقد تمكن علماء بالمركز الطبي لجامعة Erasmus الهولندية من تحديد 5 جينات مسؤولة عن شكل الوجه والتي يمكن أن يكول لها تطبيقات في التناظر الجدلي.

وتوصلت الدراسة التي أجراها باحثون من هولندا وألمانيا وكندا والمملكة المتحدة وأستراليا إلى أن هذه النتائج قد تفسر لنا الشبه الواضح بين الأقارب والشكل نفسه تقريباً للتوائم المتماثلة، نتيجة امتلاكهم أحماضاً نووية وجينات متشابهة إلى حد كبير.

وجاءت هذه النتائج في دراسة حديثة نشرت في دورية المكتبة العامة للعلوم الخاصة بالجينات "Plos Genetics"، وذلك على الموقع الإلكتروني للدورية في الثالث عشر من شهر سبتمبر الماضي.

وقام الباحثون في هذه الدراسة بالاستعانة بنحو 10000 شخص، حيث تمكنوا من تحديد الجينات الخمس المسؤولة عن أشكال الوجه المختلفة، ما يعني احتمال تقدير شكل معين للوجه مع خريطة كاملة لشكل الحامض النووي.

وقد استخدم الباحثون أشعة الرنين المغناطيسي على رأس أفراد العينة مع رسم لصورة الوجه لوضع خريطة لخطوط الوجه الرئيسية، ثم قاموا بعد ذلك بعمل دراسة عن مجموعة العوامل الوراثية التي صممت للبحث عن المتغيرات الجينية الصغيرة التي تحدث بشكل متكرر مع الأشخاص الذين لديهم نمط معين في الشكل.

وأكد الباحثون أن هذه النتائج ستفتح الباب لكل الملفات التي تتعلق بطبيعة الوجه البشري، وستقود بلا شك إلى فهم أكبر وأفضل لفسيولوجيا الوجه، وهو ما سيساهم في النهاية في تقديم رعاية طبية أفضل وتطوير أدوية جديدة تتعامل مع المشاكل الخاصة بوجه الإنسان.

وقد أشارت دراسات سابقة لإمكانية الاستعانة بالحامض النووي للتنبؤ بلون الشعر والعينين.

## اكتشاف طريقة لتحويل الدهون السيئة إلى جيدة

في إطار المعركة المتواصلة التي يخوضها العلماء ضد السمنة والدهون الرديئة، اكتشف باحثون بريطانيون طريقة يمكن بها تحويل الدهون السيئة إلى دهون جيدة، وقالوا إنه يمكن لهذا الاكتشاف أن يحدث اختراقاً إيجابياً كبيراً في معالجة السكري والسمنة. ويقول العلماء إن الناس لديهم نوعان من الدهون، دهون بيضاء وهي النوع السيئ الذي يختزن الطاقة ويراكمها نتيجة لعدم ممارسة الرياضة بدرجة كافية، ودهون سمراء، وهي "الجيدة"، الشبيهة بالعضلات التي تحرقها.

وقد اكتشف الباحثون طريقة يمكن بها تحويل الدهون البيضاء لدهون سمراء، يمكنها تسريع عملية الاستقلاب وبالتالي الإسهام في تخفيف الوزن.

ويمكن "تسمير" الدهون باستخدام عقاقير تسمى ثيازوليدازينيس thiazolidazines TZDs، وتتم هذه العملية بتنشيط خلية تسمى ببار - غاما ppar - gamma تزيد حساسية الجسم للأنسولين.

بيد أن الأطباء يفضلون الابتعاد عن استخدام هذه العقاقير بسبب آثارها الجانبية السلبية التي تشمل تسمم الكبد وهشاشة العظام، وللمفارقة خسارة الوزن أيضاً.

وبإجرائهم لبحوث ودراسات لأنسجة بشرية وأنسجة جرذان، اكتشف علماء المركز الطبي لجامعة كولومبيا بالولايات المتحدة أن الدهون البيضاء تحولت لدهون سمراء عندما زاد نشاط إنزيمات تسمى سيرتوينس sirtuins.

وقد ابتدع الباحثون نسخة طافرة من خلية ببار - غاما، بمحاكاة تحركات وأفعال إنزيمات سيرتوينس، وبذلك حولوا الدهون البيضاء إلى دهون سمراء.

وتمهد هذه النتيجة لإمكانية

ابتكار طرق جديدة لمعالجة السمنة.

وقالت البروفيسورة دومينيكو أشيلي المحاضرة في جامعة كولومبيا التي أشرفت على إعداد هذا البحث: "إن تحويل الدهون البيضاء لدهون سمراء يعتبر من المنهجيات العلاجية الجيدة التي يمكن درء وباء السمنة بها، لكننا كنا نواجه صعوبة في القيام بذلك بطريقة آمنة وفعالة".

وأضافت قائلة: "تتسم نتائجنا بمؤشرين مهمين الأول يقول إن عقاقير TZDs قد لا تكون سيئة إذا توصلنا لطريقة يمكن بها تعديل نشاطها وحركتها، أما الثاني فهو أن إحدى وسائل تعديل نشاط ال"TZDs" تكمن في استخدام عقار "سيرتوين"، وهو عقار محفز لتنشيط إنزيمات سيرتوينس.

## حرير العنكبوت لتجديد أعصاب البشر

كشفت دراسة ألمانية عن إمكانية استخدام الحرير الذي ينتجه العنكبوت في نسج شباكه للجراحات التجميلية التي تجرى على البشر.

ونقلت وكالة الأنباء الألمانية عن الباحثة كريستينا أليلينغ قولها إن مستشفى جراحات التجميل وجراحات إعادة اليدين التابع لكلية طب جامعة هانوفر الألمانية، سيبدأ إعداد دراسة ميدانية لاستكشاف استخدامات حرير العنكبوت في جراحة تجديد الأعصاب.

أوضحت أليلينغ أن هذه ستكون المرة الأولى التي يستخدم فيها حرير العنكبوت لعلاج الإنسان، إلا أنها رفضت تحديد موعد بعينه لهذه الدراسة، مضيفة أن الدراسة ستركز على تجديد الأعصاب، بعد أن أجريت تجربة ناجحة على الأغنام.

ويجري الباحثون تحت إشراف البروفيسور بيتر فوغت منذ سنة 2004 دراسات على هذا الحرير لمعرفة مدى إمكانية استخدامه مادة طبيعية فائقة التقنية.

وفي محاضرة ألقتها مطلع أغسطس/ آب الماضي بمدينة دريزدن الألمانية، تحدثت أليلينغ عن "معمل حرير العنكبوت"، وأشارت إلى أن من بين المجالات التي يستخدم فيها حرير العنكبوت المساعدة في تجديد الأعصاب المدمرة، إذ تبين للعلماء أن خيط العنكبوت مناسب جداً لصناعة خيط الجراحات.

وأوضحت الباحثة الألمانية أن متانة هذا الخيط تفوق متانة خيط النايلون مرتين ونصف المرة، مشيرة إلى أن علماء العصور الوسطى استخدموا حرير العنكبوت في مداواة جروح الجلد، كونه يصلح مادة حاملة في تكوين أوعية دموية صناعية وفي تربية جلد صناعي، لأن الخلايا تنتقل إليها بسرعة.

كما لم تستبعد كريستينا أليلينغ إمكانية استخدام حرير العنكبوت في تكوين الأذن والأنوف الصناعية.

وينتج باحثو جامعة هانوفر حرير العنكبوت الذي يحتاجونه في المعمل، حيث تتم تربية 30 إلى 40 عنكبوتاً منتجاً للحرير من مختلف الأنواع في غرف تابعة للمعمل.

يذكر أن باحثين ألماناً قالوا إن سر الحصول على جلد صناعي للبشر قد يكون ذلك الخيط الرقيق "القوي" الذي تخيط فيه العنكبوت بيتها.

ويحقق الباحثون حالياً في إمكانية استخدام جلد مصنّع من خيوط العنكبوت يتوقعون أن يتحمّله الجسم عند الزراعة، حيث يعود ويتحلل تدريجياً مع الوقت ومع نمو جلد جديد.

وزرع العلماء خلايا جلدية بشرية في أنسجة تشبه الطبقة الجلدية الخارجية، داخل شبكة من خيوط العنكبوت ووجدوا أنه بإمكان الخلايا البشرية أن تنمو داخل الخيوط في حال تزويدها بالتغذية اللازمة والجو المناسب. وقالت وندت "مثير للإعجاب رؤية كيف تستخدم الخلايا البشرية خيوط العنكبوت".

## إضافة الحليب للشاي تفقده فوائده الصحية

يعتبر الشاي من أكثر المشروبات استهلاكاً في العالم، كونه غنياً بمضادات الأكسدة والفيتامينات. وكما أظهرت عدة دراسات سابقة أنه مقوٍ للمناعة ويساعد في التقليل من عطب الخلايا، وله علاقة أيضاً بمكافحة التسوس وتحسين مستوى السكر في الدم، كما له فوائد صحية للأوعية الدموية في القلب، إلا أن هناك عادة لدى البعض في تقديم الشاي ممزوجاً بالحليب، ما قد يفقده بعض فوائده الصحية، وذلك حسب دراسة بحثية حديثة.

ونشرت هذه الدراسة مؤخراً في جريدة "القلب" الأوروبية، حيث

# أخبار طبية

قام الباحثون بدراسة 16 شخصاً بالغاً يشربون أقداحاً من الشاي الأسود مع الماء المغلي فقط، وآخرون يمزجونه بمقدار ضئيل من الحليب منزوع الدسم، ثم قام الباحثون بقياس تأثير هذه المشروبات على وظائف الأوعية الدموية.

وبالمقارنة بين أصحاب الماء المغلي، تسبب الشاي الأسود في تحسين وظائف الشرايين لديهم، بينما تبين لهم أن إضافة الحليب للشاي أفقدته هذا التأثير الإيجابي على صحة الشرايين.

وقام العلماء بتكرار التجربة على فئران المعمل ليصلوا لنفس النتائج التي فسروها بوجود بعض الفيتامينات في الحليب ربما تحيد أو توقف خصائص مضادات الأكسدة في الشاي.

من هنا خلص الباحثون إلى أن إضافة الحليب للشاي تفقده بعضاً من فوائده الصحية.

## اكتشاف علاج لجميع فيروسات "الإنفلونزا"

تمكن علماء من أمريكا وهولندا من اكتشاف علاج قوي شاف من نزلات البرد لأكثر فيروسات البرد خطورة، ويتمثل هذا العلاج، كما يقول الباحثون، في أجسام مضادة بشرية تحمي من جميع أنواع الإنفلونزا التي تنتمي للسلالة A and B.

ويعتقد الباحثون في إمكانية استخدام هذه الأجسام المضادة في تقديم شيء لم يكن متاحاً من قبل وهو علاج فعلي للمرضى الذين يصابون بالبرد. في الوقت الحالي مثل هؤلاء المرضى يتلقون علاجات مساعدة بينما تحارب أجسامهم العدوى.

وقد يمهّد هذا الكشف للوصول للقاحٍ عالمي لفيروس البرد يكون فعالاً لكل سلالات الفيروسات المختلفة للبرد من خلال حقنة واحدة تماثل اللقاحات التي تعطى للشخص ضد أمراض الحصبة والجديري.

وينهي هذا اللقاح إذا ما تم إنتاجه الحاجة للقاحات السنوية ضد فيروسات البرد والتي تعطى وفق السلالة الموسمية للفيروس.

وصرح كاتب الدراسة إيان ويلسون، أستاذ البيولوجي بمعهد بحوث Scripps بكاليفورنيا: "يحتاج المرء للوصول لإنتاج لقاح حقيقي أو علاج ضد الإنفلونزا أن يقدم الحماية ضد فيروس الإنفلونزا A and B، وبهذا الاكتشاف يمكن أن يقدم علاجاً عالمياً لكل سلالات الإنفلونزا".

وقال الدكتور وليام سكافنير أستاذ رئيس الطب الوقائي بجامعة Vanderbilt الأمريكية: "إنه لسنوات طويلة عمدت الدراسات إلى محاولة إيجاد طريقة تحمي الناس من سلالات فيروسات الإنفلونزا، وهذا البحث يمثل خطوة كبيرة على الطريق".

ومما يشجع أيضاً هنا هو إمكانية استخدام هذه الأجسام المضادة لمساعدة الأشخاص الذين لم يتم تلقيحهم ضد فيروس الإنفلونزا ويعانون الإصابة بالمرض بالفعل.. كما في نماذج الفئران يمكن أن يتلقى المرضى علاجاً يعتمد على الأجسام المضادة يماثل العلاجات الحالية للأشخاص الذين أصيبوا بالتتنوس والسعار والكبد الوبائي B.

وقال الدكتور جورج لولاند، أستاذ الطب والأمراض المعدية بعيادة مايو: "إذا كان ذلك صحيحاً فهذا خبر عظيم، حيث إنه يسمح لنا بحماية الأطفال الصغار والأشخاص كبار السن من خلال الاستفادة من تحصينات البرد وهؤلاء الذين تم تحصينهم من مخاطر أمراض متنوعة لدرجة لا تسمح لهم بالاستجابة للقاحات". وقد يتضمن هؤلاء المصابين بفيروس H1N1 الخطير.

ويأمل بولاند بأن يؤدي الكشف الجديد للوصول لتوليد لقاح عالمي للفيروسات البرد، مضيفاً "فهم تكوين هذه الأجسام المضادة يمكن أن يسمح لنا أن نطور ونصمم لقاحات تنتج نفس هذه الأجسام المضادة في جسم الإنسان، وكذلك إنتاج علاج يحمي من الإنفلونزا. والأهم من هذا هو إمكانية تطوير ما يسمى لقاحات عالمية ضد البرد يمكن أن تحمي الإنسان ضد جميع سلالات فيروسات البرد المعروفة".






4 برامج طهي حصرياً استثنائية

# Tefal NutriCook

طنجرة الضغط الأولى التي تتمتع بأربعة برامج طهي فريدة من نوعها
تحافظ على نكهة **المأكولات و الفيتامينات** في آن واحد

**الخضار**
المحافظة بحد أقصى مرتين أكثر على نسبة فيتامين سي

**الأسماك:**
المحافظة بحد أقصى على نسبة 25 في المئة من مادة الأوميغا ثلاثة

**النشويات:**
امتصاص الكربوهيدرات بشكل أبطأ

**اللحوم:**
طهو سريع مع الحفاظ على معدل الفيتامين بي 6

## في المذاق الشهي

تتيح NutriCook نضوج الطعام على بخار هادئ يتم التحكم به آليا بواسطة ساعة توقيت ذكية.
إنها الطريقة الأسرع لإبراز نكهة محتويات الطعام. إذاً ليونة اللحوم ونداوتها هما شيء مضمون مع NutriCook.

# داوود باشا

كمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير: 5 دقائق
مدة الطهي: 15 دقيقة

## المكونات:

٨٠٠ غرام من لحم العجل أو الغنم (مفروم ناعم)
٣٠٠ غرام من البصل (المفروم)
١ ١/٢ كوب من الماء
ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
٥ غرام من مسحوق القرفة
٧٠ غرام من حبات الصنوبر (كاملة)
١/٢ كوب من الزيت النباتي
ملح وفلفل

## طريقة التحضير:

- يجبل اللحم المفروم الناعم مع التوابل والصنوبر، ويصنع من المزيج كرات صغيرة
- يحمى الزيت في NutriCook، ثم تضاف كرات اللحم وتلقى على نار قوية حتى تكتسب لوناً ذهبياً. تغطى بالبصل لمدة تقيقتين، ثم تضاف باقي المكونات.
- تقفل NutriCook.
- عندما يبدأ المؤقت بالصفير، يطفأ مصدر الحرارة ويوضع المؤشر على موقع نفث البخار. عندما يبدأ الطهي البطيء تلقائياً.
- عند نهاية الطهي البطيء، تفتح NutriCook، ويقدم الطبق مع أرز أبيض.




**٤٨ وصفة لمتعة يومية**



# كيف نرسي مقومات الأسرة السعيدة؟

إعداد: لينا ساعاتي

يقرُّ معظم الخبراء والاختصاصيين بصحة مقولة "إن الأسر السعيدة جميعها تتشابه". فقد ثبت نتيجة دراسات وابحاث ان الاسر السعيدة تتسم بقواسم مشتركة تجمع ما بينها، لكن الناس يختلفون في تحديدها وتحديد أسبابها.. فمنهم من يرون ان سعادة الأسرة تتحقق بالثراء والمراكز، وآخرون يجدونه بمعايشة الحياة العصرية وأشكالها الصاخبة، والبعض يحصرها فقط في عامل واحد فقط مثل القناعة.

فهل تتوقف سعادة الأسرة عند هذه العوامل والصفات؟ وما العوامل والأسباب الأخرى التي تشعرنا بسلام داخلي يجعلنا نحب الحياة ونستمتع بها؟

وما دور العاطفة والمودة والرحمة والثقة والروابط الأخرى بين الآباء والأبناء؟

وهل لطريقة المعاملة دور في ذلك من حيث رقتها أو خشونتها؟

هنا نعرض بعض الركائز التي يرى الخبراء أنها لا غنى عنها لبناء منزل مملوء بالحب والمرح والحيوية.

## التواصل ما بين أفراد الأسرة

يرى الخبراء انه لا شيء يسمو على العناق والاحتضان للتعبير عن المحبة والشعور بالثقة والامان، لكن من المهم لكل اسرة ان تخصص وقتاً يلتقي فيه الجميع حول السرير أو المائدة، يقرأون معاً.. يتحدثون.. أو يلهون بالألعاب..

فهذا النوع من التواصل الايجابي يسهم في تعزيز شعور الأطفال بأنهم محبوبون وينعمون بالدفء والأمان الأسري، وعلاوة على ذلك، تجلب هذه النشاطات البهجة للآباء.

وقد وجدت دراسة جديدة أن باستطاعة الطفل في الشهر السابع من العمر معرفة الحالة المزاجية والعاطفية لأبويه.

وتؤكد هذه الدراسة أهمية التواصل العاطفي بين الرضيع في هذا العمر وبين الأبوين وتدعم النظرية القائلة إن باستطاعة الطفل في هذا العمر سماع أصوات وتفضيلها على أخرى وهو لا يزال في رحم أمه.

وكانت دراسة أخرى ذكرت أن الطفل في يومه الثاني من الحياة يستطيع تمييز صوت أمه عن صوت غيرها.

وقال الباحث توبيان غروسمان، الذي أشرف على الدراسة في كلية بيركبيك في لندن وعاونه في إعدادها باحثون من معهد ماكس بلانك للإدراك البشري وعلوم الدماغ في ألمانيا: "إن الأطفال الرضع في الأشهر الأولى من العمر يعرفون الحالة العاطفية والمزاجية للآباء حتى وهم في هذه المرحلة المبكرة وهو أمر لا يدركه كثيرون منهم".

وأجلس الباحثون أربعة أطفال رضع تتراوح أعمارهم ما بين الشهرين والرابع والسابع على ركب أشخاص بالغين في غرفة مظلمة، ثم أسمعوهم أصوات أشخاص عادية وأخرى هي عبارة عن مجرد تسجيلات لضوضاء من مكبرات صوت من أجل معرفة ردّة فعلهم حيالها.

وأجرى الباحثون مسحاً لأدمغة هؤلاء الأطفال الرضع بواسطة تقنية "أن أي آر أس" التي تقيس كمية الأوكسجين التي تستخدمها أجزاء مختلفة من الدماغ من أجل معرفة الجزء الذي ينشط أكثر من غيره عند سماع الأصوات المختلفة.

وتبين للباحثين أن أدمغة الأطفال الرضع في الشهر السابع من العمر استجابت للأصوات البشرية التي استمعت إليها في تلك الغرفة المظلمة بالطريقة ذاتها التي تستجيب فيها أدمغة البالغين.

وقال غروسمان: "إن منطقة صغيرة في الدماغ في الفص الصدغي المسؤول عن السمع استجابت أكثر للأصوات القوية أكثر من أي أصوات أخرى، مشيرين إلى أن هذه المنطقة مسؤولة أيضاً عن اتخاذ القرارات والتخطيط في الدماغ".

وأضاف، أن الأحاديث التي تبعث على السعادة وتعكس الحالة المزاجية الجيدة للوالدين قد تؤثر أكثر في الطفل الرضيع من غيرها وتجعله أكثر استقبالاً وتمييزاً لها.

وخلص غروسمان في الدراسة التي نشرتها دورية "الأعصاب" إلى أن "نغمة الصوت السعيدة تؤثر بشكل خاص في دماغ الرضيع"، وتساعده على معرفة الحالة المزاجية للأبوين.

## الغناء الجماعي يعزز الترابط الأسري

إن مشاركة أفراد الأسرة في الغناء سوية يعد من الوسائل الرائعة التي تسهم في الالتئام والتضامن العائلي.

وينصح الخبراء بابتداع كلمات للألحان المفضلة، والرقص في أرجاء غرفة المعيشة مع الأطفال، واستخدام الموسيقا لدفعهم إلى المشاركة في تنظيف الغرف.

ويقول باحث أمريكي: "إن الموسيقا تهدئ الأطفال الرضع والبالغين وتساعد على استعادة الذكريات، وعلى النوم والتخفيف من الألم وقد تسرع نبضات القلب أو تبطئها". ورأى الأستاذ روبرت زاتوري، من معهد الأعصاب الكندي بجامعة ماكغيل في مونتريال حيث تجرى أبحاث عن الموسيقا: "هناك الكثير كي تتعلمه عن الموسيقا".

وأضاف أن هناك دراسات أثبتت بأن الموسيقا تساعد على التخفيف من الألم وتنشط الذاكرة، ولكنه تابع لسنا متأكدين من أنها (الموسيقا) تحسن صحتنا بشكل عام على الرغم من تأثيرها المحتمل في الجسم والعقل معاً.

وتبين من الدراسة التي نشرت في دورية "بلوس وان"

التي أجراها زاتوري ورفاقه في المعهد أن الأشخاص الذين قالوا إن الموسيقا تبعث على السعادة كانوا أكثر تعبيراً عن بهجتهم لدى سماعها من نظرائهم الذين لا يحبونها.

## تخصيص وقت للمرح والبهجة

لا شك أن تحفيز الأطفال ودفعهم لإنجاز الفروض المدرسية والأنشطة الأكاديمية يعتبر من أهم واجبات رب الأسرة، بيد أن التركيز المفرط على هذه الواجبات يمكن أن يخلق بيئة مملوءة بالقلق والتوتر. ولذلك ينصح الخبراء بتخصيص وقت لنشاطات ليس لها غرض سوى إتاحة مجال لأفراد الأسرة للاستمتاع بتمضية وقت مشترك يضمهم سوية.

وقد وجد علماء إيطاليون إن الجداريات واللوحات الجميلة في المنزل لا تبعث على البهجة في النفس فحسب، بل تخفف الألم أيضاً.

وكان فريق من الباحثين في جامعة باري في إيطاليا تقوده الدكتورة مارينا دو توماسو قد طلب من 20 متطوعاً من النساء والرجال اختيار أجمل 20 لوحة ثم مشاهدة 20 لوحة أخرى قبيحة من ضمن 200 لوحة معروضة أمامهم من أجل معرفة تأثير ذلك فيهم.

وتبين أن المجموعة، التي كانت تنظر إلى اللوحات الجميلة، خفّت أوجاعها مقارنة بالمجموعة الاخرى التي كانت تتأمل صوراً ولوحات قبيحة، وبأن القوابس الكهربائية التي تقيس نشاط الدماغ أظهرت نقصاً في مستوى الألم عند النظر إلى لوحات جميلة لدى هؤلاء.

وفي السياق ذاته، قال البروفيسور البريطاني سمير زكي من يونيفرستي كولدج لندن: "إن مشاهدة الأشياء الجميلة تنشط جزءاً من الدماغ اسمه orbitofrontal cortex وبأنه كلما شاهد المرء أشياء جميلة كلما خفت أوجاعه". وكانت دراسات سابقة ذكرت أن الدماغ "يشرق" أكثر عند مشاهدة الأشياء الجميلة لا القبيحة.

## رياضة أسرية

ينصح الخبراء بركوب دراجة أو السير على القدمين برفقة الأطفال لحديقة أو منتزه محلي. وفي الحديقة يمكن أخذ وقت للراحة والاسترخاء فيما يمرح الأطفال في أرجاء الحديقة. ويوفر هذا النمط من النزهات مناخاً صحياً للوالدين ويمنحهم الوقت لممارسة الرياضة وإمضاء وقت ممتع مع الأطفال.

ويشير اختصاصيو اللياقة إلى مدى التأثير الإيجابي للأطفال الممارسين للرياضة في ذويهم أثناء التحدث عن تفاصيل تمارينهم الرياضية، الأمر الذي يشعل جذوة الحماس في نفوس الآباء والامهات، إضافة إلى بقية أفراد العائلة ويشجعهم على ممارسة الرياضة واكتساب اللياقة البدنية أسوة بالأبناء. ومن النصائح التي يحبذها المختصون في ذلك:

- يجب على الوالدين الاستماع جيداً لتجربة أطفالهم الرياضية والاستفادة منها قدر المستطاع، إذ يتميز الأطفال بقدرة كبيرة على نقل تفاصيل الواقع إلى الكبار بكل دقة ووضوح.
- يجب على الآباء والأمهات مشاركة أطفالهم تمارينهم خارج المنزل كالمشي والركض وركوب الدراجة الأمر الذي يحفز كلا الطرفين على التدريب الجيد وتحقيق نتائج مرضية.

## ابتكار عادات صحية مغذية

لا تدع أطفالك يعتادون على تناول الوجبات السريعة المملوءة بالملح والسكر لأنها، وبالرغم من طعمها الشهي، تخلف آثاراً مدمرة على صحة وأمزجة افراد الأسرة. ولذلك، حاول ان تبتكر بدلاً منها وجبات خفيفة تتسم بمنافعها الصحية، وينصح الخبراء باستخدام الفواكه والخضروات والمكسرات أو الفواكه المجففة في هذه الوجبات.

ويقول الخبراء إن مسألة البدانة لدى الأطفال تمثل واحدة من المشكلات الصحية الكبرى، وخصوصا في المنطقة العربية، فحسب إحصاءات حديثة، هناك نحو 20 في المئة من الأطفال ما بين سن 12 و19 يعانون مشكل البدانة.

ولمجابهة هذا المشكل الصحي الخطر، ينصح الأطباء الآباء وأولياء أمور الأطفال بأن يتخذوا الاحتياطات والإجراءات الخمسة التالية:

- إدخال المزيد من الفواكه والخضر ضمن وجبات الأكل، لأن استهلاك الخضر والفواكه يعد من أساسيات أي نظام غذائي سليم يهدف إلى محاربة البدانة، فمثلا يمكن تعويض الحلويات المصنعة بفاكهة حلوة طبيعيا، هذا مع وضع حدود معقولة



مشاركة الأطفال وتشجيعهم على القراءة يجلب السعادة لهم

لاستهلاك الأطفال للدهون والمأكولات الغنية بالكالوريات.

- عدم قضاء وقت طويل أمام التلفاز: فمحاربة البدانة غذائياً لا يمكن أن ينجح إلا بمرافقتها بإجراءات تطبيقية، فعادة مشاهدة التلفاز أو لعب الفيديو أو الإبحار في الإنترنت لمدة طويلة وما يصاحبها من استرخاء طويل المدى للعضلات قد تفسد أي نظام غذائي نروم من خلاله ذلك التوازن المنشود.
- الزيادة في مدة النشاط الجسماني: يقول أحد الأطباء الأمريكيين ساخرا: "إذا تمكنا من جعل التمرين الرياضي على شكل قرص طبي، سنكون قد خلقنا المخدر المعجزة الذي سيخفض من خطر الإصابة بالسكري، وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان"، لهذا، يُنصح بأن يقوم الأطفال بنشاط رياضي لمدة ساعة على الأقل يوميا، والأمر لا يتعلق بتدريب رياضي، ولا بعادة يومية صارمة، وإنما بخلق الفضاء الطبيعي الملائم لكي لا يبقى الأطفال منغلقين في المنزل بلا حراك.
- إقصاء المشروبات السكرية: في السنين الأخيرة عرف استهلاك المشروبات الغازية والطاقية ارتفاعا صاروخيا، وفي كثير من الأحيان تجهل العائلات كم نسبة من السكر في هذه المشروبات، فالصودا مثلا تتوفر فيها نسبة عالية جدا من الكالوريات التي لا تتوفر على أي مركب مغذٍ، بل تقضي في أي نظام غذائي صحي مضبوط.
- ضرب المثل للأبناء: إن العادات الصحية الجيدة هي كافية إذا ما قام الآباء بإيلائها أهمية كبرى في المنزل، فالأب مثلا لن يكون بمقدوره نصح ابنه باتباع أنماط غذائية صحية، بينما هو يقوم بعكسها تماما، وللحصول على التوازن المطلوب، على الأسرة بأكملها أن تتبع النظام الصحي والعادات السليمة للتغذية.

ويعد اشراك الاطفال في طهو الطعام وسيلة أخرى لجعلهم يهتمون بالطعام الصحي.

ويرى الخبراء أن مشاركة الآباء في الطهي مع

أطفالهم تشجع الأطفال على اتباع عادات صحية سليمة، وتدربهم على الطهي، وتعودهم على العمل الجماعي المشترك.

## مكافآت على التصرفات الجيدة

من المهم العمل على تعزيز السلوكيات الجيدة للأطفال. فالقيام بنزهة في حديقة الحيوانات، أو الذهاب للسينما أو تمديد وقت النوم ليلاً، يمكن أن تكون حوافز جيدة.

ويرى الخبراء أن المكافأة الاجتماعية على درجة كبيرة من الفعالية في تعزيز السلوك المقبول والمرغوب عند الأطفال والكبار معا، وتتمثل مكافأة الطفل في (الابتسامة، التقبيل، المعانقة، الربت، المديح، الاهتمام، إيماءات الوجه المعبرة عن الرضا والاستحسان.

والأطفال عادة يميلون لهذا النوع من الإثابة، ولكن قد يخل بعض الآباء بإبداء الانتباه والمديح للسلوكيات الجيدة التي يقوم بها الطفل، وذلك إما لانشغالهم فلا وقت لدى الآباء والأمهات للانتباه إلى سلوكيات الأطفال الحسنة أو لاعتقادهم الخاطئ أنه على الطفل إظهار السلوك المهذب دون حاجة إلى إثابته أو مكافأته. فإن الطفلة التي ترغب في مساعدة والدتها في بعض شؤون المنزل كترتيب غرفة النوم مثلاً ولم تجد أي إثابة من الأم؛ فإنها تلقائيا لن تكون متحمسة لتكرار هذه المساعدة في المستقبل.

"إن الأطفال الرضع بحاجة إلى الحليب وإلى الحنان وإلى الحكاية"

وتتمثل المكافأة المادية في: إعطاء الطفل قطعة حلوى، شراء لعبة للطفل، إعطاء الطفل نقوداً، إشراك الطفلة في إعداد الحلوى مع والدتها تعبيراً عن شكرها لها، السماح للطفل بمشاهدة التلفاز حتى ساعة متأخرة، اللعب بالكرة مع الأصدقاء، اصطحاب الطفل في رحلة ترفيهية خاصة.

## القراءة والكتابة الأسرية

خصص وقتاً كل يوم للقراءة. اقرأ بصوت عال للأطفال، أو احرص على أن تمضي الأسرة كلها وقتاً مشتركاً في القراءة. ويمكن لوقت القراءة أن يصبح أمتع إذا كنت تتبادل العناق والأحضان مع أطفالك على أريكة. كما أن من المهم لأطفالك أن يمضوا بعض الوقت في القراءة.

ومن التجارب المهمة والناجحة التي قام بها خبراء غربيون في أدب الطفل هي القراءة للأطفال في سن ما قبل المدرسة انطلاقاً من مقولة أحدهم: "إن الرضيع بحاجة إلى الحليب، وإلى الحنان وإلى الحكاية". وتتمثل هذه التجربة في قراءة الكتب للأطفال بصوت مرتفع في سن مبكرة، بل ومنذ ولادتهم والاستمرار في هذه العادة الحميدة التي لا تتطلب من الأم أو الأب أو المربي أكثر من 15 دقيقة يوميا يعيش الطفل أثناءها لحظات من البهجة والمتعة والسعادة ترسخ في ذهنه العلاقة الوطيدة بين الكتاب من جهة والبهجة والمتعة والسعادة من جهة أخرى، فيصير قارئاً وفياً يحب الكتاب والقراءة والتعلم.

## تخصيص أوقات للتفاعل مع الأطفال

ينبغي على الآباء الذين لديهم أكثر من طفل أن يسعوا لإمضاء وقت للتفاعل والتواصل مع واحد من الاطفال كل يوم، حتى لو كان ذلك لفترة عشر دقائق فقط. وبهذه الطريقة يشعر الطفل بأهميته وخصوصيته ويقترب أكثر من والديه. وقد اصبح ترتيب الطفل بين إخوته في الميلاد من المتغيرات الأسرية الجوهرية التي تجذب اهتمام الباحثين الآن باعتبارها أحد العوامل التي تؤثر في شخصية الطفل، فالبعض يعتقد أن الأطفال في الأسرة الواحدة يعيشون في بيئة واحدة، ولكن الأمر غير ذلك، فترتيب الطفل في الأسرة يجعل لكل منهم بيئة سيكولوجية مختلفة عن بيئة الآخر، وهذا التباين في البيئات يأتي من أن التفاعل بين الوالدين، خصوصاً الأم وكل ابن من أبنائها يختلف حسب موقعه بالنسبة لها، فتفاعلها مع الطفل الأول ليس كتفاعلها مع الطفل الأوسط، وتفاعلها مع الأوسط ليس كتفاعلها مع الأخير، كذلك فإن الطفل الوحيد له بيئة سيكولوجية تختلف عن بيئة الاطفال الآخرين من ذوي الأشقاء، كما أن للطفل الذكر وسط مجموعة من الأخوات الإناث، وضعاً خاصاً مميزاً، وكذلك البنت وسط مجموعة من الإخوة الذكور، الطفل الأول أو الأكبر يأخذ قدراً أكبر من الاهتمام

ومـن التدليل، ولـهـذا الطفل وضـع فـريـد فهو يظل الملك المتوج على عرش الأسرة في الفترة التي يكون فها وحيد والديه، ثم يتعرض للإبعاد عن العرش عند ولادة الطفل الثاني فنجده يحاول أن يستعيد انتباه ورعاية والديه بشتى الأساليب التي قد تكون أساليب عدوانية أو استعطافية لأنه يحارب من أجل استعادة حب الأم واهتمامها، والطفل الأكبر يشارك فيما بعد في مسؤوليات الأسرة التربوية، خصوصاً لو كانت أنثى، كأن تساعد في تربية إخوتها ويلعب هذا الطفل الأكبر دورا شبيهاً بدور الوالد أو الوالدة، وبعضهم تتولد لديه قدرة جيدة على القيادة والتنظيم. إن الابن الأكبر، غالبا ما يفضل الوالد، ويحن دائماً إلى الماضي ويشيد بالأحداث والمواقف التي حدثت فيه، ويشعر بمسحة من التشاؤم إزاء المستقبل، وهو يقدر قيمة السلطة والقوة أكثر من بقية إخوته، والطفل الأول يشكل أكبر نسبة من أطفال المشاكل يليه في ذلك الطفل الأصغر، أما الطفل الثاني، فإنه في موقف مختلف، إذ يشاركه آخر منذ البداية في اهتمام والديه، لذا هو أقرب الى التعاون من الابن الأكبر، والطفل الثاني في مركز ممتاز، إذا لم يشن عليه الطفل الأول حرباً محاولاً دفعه إلى الوراء، وهذا الطفل يتصرف أحيانا كما لو كان في سباق أو في مباراة ويجد لديه رغبة في بعض الحالات لأن يتخطى أخاه الأكبر، والطفل الثاني غالباً ما يكون أكثر نجاحا في الحياة العملية من أخيه الأكبر. إن الطفل الأكبر غالبا ما يحلم بالسقوط فهو في القمة ويخشى أن يفقد مركزه، أما الطفل الثالث فيحلم بأنه يجري وراء قطار أو كأنه في سباق للدراجات، إن تحليل أحلام الطفل كافية للتخمين بمركزه وترتيبه في الأسرة، وأن الطفل الثاني يشعر بالحسد أحيانا ويخاف من التجاهل والإهمال أكثر من غيره، ووضعه في الأسـرة يجعله أقـدر في المستقبل على تحمل القيادة أو الرئاسة الصارمة، كما يجعله يؤمن بأنه ليست هناك في العالم قوة لايمكن قهرها أو إزاحتها. وبالنسبة للطفل الأصغر، فهو يتميز بأن مركزه ثابت في الأسرة وهو المدلل من الجميع، ولا يخشى أن يفقد هذا التدليل كما حدث مع الطفل الأول، ولكنه كثيرا ما يعاني مشاعر قوية بالنقص أو الدونية، فهو دائما يوجد في بيئة تضم كبارا أكثر قوة



يُنصح الأطفال بممارسة
الرياضة لتجنيبهم الأمراض

وأوسع تجربة، لذا فهو قد يعاني مشكلات عديدة، ويأتي بعد الطفل الأول في نسبة أطفال المشاكل.

والطفل الوحيد هو مشكلة، في حد ذاته، فهو هدف لتدليل أمه التي تخاف أن تفقده وتحيطه برعاية زائدة، حتى أنه يتعود أن يكون دائما في بؤرة الاهتمام، ومكمن الخطورة لهذا الطفل أنه ينمو في بيئة محددة، وأن تفاعله دائما مع الأفراد الكبار فقط فهو محروم من التفاعل الاجتماعي مع أطفال من سنه، خصوصاً قبل سن المدرسة. إن الفترة الزمنية التي تفصل بين الطفل ومن يكبره أو من يصغره لها علاقة أيضاً بمعنى الترتيب ومغزاه، بمعنى أن الطفل الأوسط قد يصبح مثلا طفلا أكبر إذا كان يفصله عن أخيه الأكبر عدد كبير من السنين، بينما يصبح الأكبر وحيدا في هذه الحال، وقد يصبح الأصغر أيضاًوحيدا إذا كان إخوته يكبرونه بفترة زمنية طويلة. ومما يذكر أن الفترة الزمنية بين ولادة طفل وآخر التي يمكن أن

تغير هذا الترتيب  يقدرها الباحثون بست سنوات أي مرحلة سيكولوجية كاملة من مراحل النمو، إضافة إلى أن أوضاع الأسرة وإمكاناتها الاقتصادية ومكانتها الاجتماعية قد تختلف بالنسبة لكل طفل في المراحل الحاسمة من نموه من ناحية أعمار الوالدين، وتصبح أيضاً أحد عوامل التأثيرالأسري في الطفل.

## إظهار التقدير والتعبير عن الأسف

يجب إيجاد وسائل صغيرة لإظهار مدى تقدير كل من الآباء والأبناء للآخر. وواحدة من تلك الوسائل مثلا الرقص سوية في البيت عند عودة الاطفال من المدرسة أو عودة احد الوالدين من العمل.

وحينما يؤذي واحد من أطفالك مشاعر شقيق أو قريب له، لن يكون الاعتذار كافياً. إذ ينبغي حث هذا الطفل على أن يجد طريقة لمعالجة الجرح الذي تسبب به عبر المساعدة في عمل أو المشاركة في لعبة.

والمعروف أن الطفل لا يولد مدركاً أصول التعامل مع الآخرين، وقواعد الأخذ والعطاء مع أقرانه. فهذه مفاهيم مكتسبة، وليست موروثة. لذا، يحسن بالوالدين، لا سيّما الأم، تعويده على اجتياز مرحلة مهمة، وهي الانتقال من الـ"أنا" إلى الـ"نحن"، وإدراك مفهوم الآخر.

بطبيعة الحال، تشكل البيئة المنزلية المدرسة الأولى لتعلم قواعد الحياة، وكيفية التعايش مع الآخرين، والأخذ والعطاء، والتخاطب معهم، وإيجاد الحلول الوسطى، واعتماد الكلام كوسيلة للتعبير بدلاً من الصراخ أو الضرب. فالطفل لا يعي مثل تلك الأصول، بما أنّها ليست موروثة، إنما تكتسب تدريجياً، من خلال التجربة اليومية، و"المواجهات" المستمرة مع الآخرين. فهذه تتخذ طابعاً أنانياً، من الجانبين، وهذا أمر طبيعي عند الطفل. فالصغير يعرف ال"أنا"، لكنّه يجهل الـ"نحن"، ولا يأبه بمفاهيم من قبيل "المشاركة"، "المشاطرة"، "الاقتسام"... إلخ. وتلك كلها عوامل طبيعية، لا داعي للقلق منها، لأنّها جزء من الطبيعة البشرية.

وتعد فترة 3 إلى 6 سنوات مرحلة أساسية، إذ تشكل مدرسة اجتماعية بحق، ينبغي أن يكون الطفل قد ختم خلالها "برنامجه" التعليمي الاجتماعي. فالطفل في سن ثلاث سنوات، سواء أكان خجولاً متردداً أم قوي الإرادة، سواء أكان البكر أم آخر العنقود، لابد أن يبدأ في اكتشاف وجود كائنات أخرى: أقرانه. وهذا يشكل بالنسبة إليه "ثورة" اجتماعية.

## تعزيز العلاقة العاطفية بين الزوجين

أهم شيء يمكنك القيام به لطفلك، يتلخص ببساطة في حبك لزوجتك وإظهارك لهذا الحب. ان طفلك سيجد في ذلك نموذجاً للعلاقة الجيدة، وسيسهم ذلك في المحافظة على سلامة ومتانة زواجك.

وفي هذا الصدد وجدت دراسة أن الأطفال الذين يعيشون في كنف عائلات يتخللها الشجار والتناحر بين الازواج يزداد مستوى هرمون التوتر النفسي لديهم مقارنة بنظرائهم الذين يعيشون في منازل يسودها التفاهم والوئام بين أعضاء الاسرة.

وأجرى الباحثون في جامعة روشستر (نيويورك) وجامعة مينيسوتا، وجامعة نوتر دام في إنديانا دراسة شملت 208 أطفال في حوالي السادسة من العمر من أجل معرفة التغيرات التي تطرأ على هرمون التوتر cortisol لديهم بعد سماعهم تسجيلات لاصوات عن مشاحنات ومجادلات بين آبائهم وأمهاتهم على الهاتف.

وقال باتريك ت. دايفز، الذي قاد فريق البحث من جامعة روشستر، إن الباحثين أخذوا عينات من لعاب هؤلاء الاطفال قبل وبعد سماعهم تسجيلات مشاحنات لآبائهم في المختبر من أجل معرفة مستوى هرمون التوتر عندهم.

وتبين من خلال الدراسة التي نشرت في مجلة نمو الاطفال أن هؤلاء الذين كانوا يعيشون فترة توتر شديد بسبب مشاحنات آبائهم ارتفع لديهم مستوى هرمون التوتر cortisol بشكل كبير جداً.

ويقول باحثون أمريكيون إن المشاكل بين الزوجين تؤثر في أطفالهم حتى لو كانوا في عمر صغير جداً، وقد يظهر ذلك من خلال مشاكل في النوم قد يواجهها الأطفال في عمر السنة ونصف.◆◆

إشارة:

أعدت هذه المادة بتصرف عن الموقع الالكتروني "دار الخليج".

ملف

# الألم والأساليب العديدة لمعالجته

الألم إحساس يحدث في الجملة العصبية. قد يكون حاداً أو خفيفاً، وقد يظهر ويختفي، أو يبقى ثابتاً، وقد يشعر به الإنسان في منطقة واحدة من جسمه، أو في الجسم كله. وتتوفر، لحسن الحظ طرق للتعبير عن الألم، وأساليب عديدة لمعالجته، إذا ما عرف سبب هذا الألم.

فما هي هذه الأساليب؟

للإجابة عن هذا السؤال، وأسئلة أخرى تتعلق بالموضوع، طالع المواضيع التالية عن الألم ومسبباته وعلاجه:

- ألم المثانة المزمن: حساسية مفرطة أم هو مؤشر خطير؟
- خمسة عشر سبباً لألم أسفل البطن.
- محاولات حثيثة لاكتشاف أسباب الآلام المزمنة.
- كيف تسيطر على الألم المزمن؟
- علاجات طبيعية لآلام شائعة.

# ألم المثانة المزمن
# حساسية مفرطة أو هو مؤشر خطير؟

**الدكتور: صالح بن صالح**
استشاري جراحة المسالك البولية وأمراض الذكورة والعقم

**سيدة في سن 28 عاماً من العمر تشتكي من تكرار الالتهابات البولية التي يزداد حدوثها أكثر من ست مرات سنويا. ومن أبرز أعراضها السريرية الإلحاح وتكرار التبول ليلا ونهارا الى ما يصل إلى نحو 12 مرة في النهار، ونحو أربع مرات أثناء النوم تكون مصحوبة مع آلام في المثانة والحوض، وخصوصاً عندما تكون المثانة مليئة بالبول، مع تناقص الوجع بعد التبول.**

كان تأثير حالتها على حياتها شديدا للغاية، إذ أنها اضطرت إلى التوقف عن الدراسة الجامعية بسبب هذه الالتهابات واصبحت حبيسة الألم والعزلة الاجتماعية. شاورت أطباء عديدين وصفوا لها المضادات الحيوية والمهدئات والمرخيات للعضلات الملساء والتنويم المغناطيسي والإبر الصينية والأعشاب وغيرها من العلاجات على مدى سنتين تقريبا من دون جدوى. واستشارت اختصاصيا في الأمراض النفسية الذي عالجها بالعقاقير ضد الاكتئاب والقلق والمعالجة النفسية من دون أية فائدة. وزادت حالتها سوءاً ما أثر في حياتها الزوجية. وانتهى بها الأمر إلى اختصاصي ذي خبرة عالية في مرض متلازمة المثانة المؤلمة الذي نجح في تشخيصها وساعد في شفائها بعون الله سبحانه وتعالى، فعادت البهجة والسرور إلى حياتها.

قصة واقعية نعيشها ونشاهد الكثير منها، فليس كل ألم في المثانة هو نتيجة التهاب بولي او عارض نفسي، بل قد يكون مؤشراً لمرض مزمن او مقدمة لداء عضال يجب الاسراع في تشخيصه وعلاجه لتجنب عواقبه الوخيمة في حال التشخيص الخاطئ او حتى الصحيح لكن المتأخر.

فما هي أسباب تلك الحالة؟ وما هي أعراضها وعلاماتها السريرية؟ وكيف يتم تشخيصها ومعالجتها؟ اسئلة في غاية الأهمية سنحاول الاجابة عنها بكل دقة وموضوعية.

## متلازمة المثانة المؤلمة

متلازمة المثانة المؤلمة (Painful Bladder Syndrome) او ما يعرف ايضا بالتهاب المثانة الخلالي (Interstitial Cystitis) هي من أشد الحالات البولية الما وأصعبها تشخيصا ومعالجة.

فهي منتشرة في كل أنحاء العالم وتصيب الملايين من النساء خاصة، وتنغص حياتهن وتؤثر في جودتها بدرجة عالية وتدفعهن إلى اليأس والاكتئاب وتسبب لهن الاضطرابات النفسية والجنسية والمشاكل الزوجية والعائلية والاجتماعية والمهنية. وتقدر نسبة الاصابة بها بحوالي أربعة ملايين امرأة في الولايات المتحدة وحدها. وقد تظهر تلك الحالة المريرة أحياناً عند البنات بعد سن 18 سنة، وايضا عند الرجال، وتشكل لغزا للطبيب المعالج وتحديا في التشخيص والمعالجة لأن اعراضها السريرية شبيهة بعدّة أمراض بولية أخرى، والوسائل العلاجية التقليدية تبوء بالفشل في أغلب تلك الحالات بسبب الخطأ في التشخيص الدقيق واتباع المعالجة الصحيحة وترابط تلك الحالة بعدة أمراض نفسية تفوق شدتها أغلب الحالات الطبية المزمنة، مثل مريض الفشل الكلوي المزمن. وأول وسيلة في تشخيصها يقوم على الاشتباه بها من قبل الاختصاصي في جراحة الكلى والمسالك البولية يليها القيام بعدة تحاليل لإثباته كما سنشرحه لاحقا.

**أسباب التهابات المثانة الخلالي:**

لا تزال اسباب تلك الحالة مجهولة رغم الأبحاث والدراسات الكثيفة حولها في أشهر المراكز الطبية في العالم، وعقدت العديد من الندوات الطبية ونشرت العديد من الاطروحات والمنشورات عن اعراضها وتشخيصها ومعالجتها. فلأهميتها القصوى رعى المركز الوطني الطبي الأمريكي ندوة خاصة جمعت أشهر الاختصاصيين والخبراء في هذا المجال، وتم تصنيفها وعرض وسائل تشخيصها.. ولكن للأسف، رغم بعض التقدم في المعالجة، لا تزال هنالك حالات مستعصية لا تتجاوب مع أي علاج.

ومن أبرز الفرضيات التي تتناول أسبابها حصول تشوه في بطانة المثانة تسمح للبول في ارتشاح عضلاتها، والغشاوة التي تقع تحت البطانة فيهيّج أعصابها، أو يحث بعض أعصاب المثانة الكامنة وهي من فئة "ج" لافراز مادة "ب" التي تزيد حساسيتها للوجع والتوتر العصبي. ومن النظريات الاخرى أسباب مناعية ذاتية، أو فرط تأثير الجهاز الودي العصبي، أو التهابات جرثومية نادرة لا يمكن تشخيصها بالتحاليل والمزرعة البولية التقليدية، أو تسرب بعض المواد البولية وأهمها البوتاسيوم عبر البطانة المشوهة وتأثيره العام على الأعصاب، أو حصول تنشيط متزايد للاعصاب الحسية داخل المثانة المسؤولة على انتقال الشعور بالألم، والحاجة إلى التبول إلى مركز الدماغ. وهنالك خلايا التهابية خاصة تدعى الخلايا السارية (Mast Cells) التي قد تلعب دورا مهما في حدوث تلك الحالة، فضلا عن ان بعض الاختصاصيين شددوا على ترابط القصور الوعائي بها.

**أعراضها السريرية:**

تتميز اعراض التهاب المثانة الخلالي بالالحاح الشديد على التبول وتكراره ثماني مرات في النهار على الأقل، وأكثر من مرتين أثناء النوم، مع وجع في الحوض وأثناء التبول، وذلك لمدة تزيد على ستة أسابيع خصوصا مع اهمية تحقق الشروط التالية لتحقق التشخيص: ان تتعدى المريضة سن 18 سنة من العمر، وفي غياب أية التهابات جرثومية أو حصيات أو أورام في المثانة أو الاحليل أو الرحم، ولم تتلق المريضة أية معالجة اشعاعية أو كيميائية في الماضي، وبعد استثناء وجود رنج في الاحليل، كما حددتها عدة توصيات طبية مثل لجنة الخبراء التابعة للندوتين اللتين نظمهما المعهد الطبي الوطني الامريكي في سنتي 1987 و1988 حول هذه الحالة، وآخرها مؤتمر جمعية المسالك البولية الامريكية الذي عقد في سان فرانسسكو في مايو عام 2010.

**متلازمة المثانة المؤلمة من أشد الحالات البولية ألماً وأصعبها تشخيصاً ومعالجة**

ومن الأعراض الأخرى لهذه الحالة حصول الحاح بالتبول عندما تملأ المثانة بحوالي 150 ميليلتراً من البول فقط، وإذا لم تتعد سعة المثانة القصوى 350 ميليلتراً، وإذا ما خف أو زال الألم في المثانة بعد التبول. واما عند الرجال فالأعراض السريرية تشبه أعراض التهاب البروستات المزمن غير البكتيري، مع

حرقان البول والآلام في العانة واسفل البطن والخصية والمستقيم والاحليل. وفي سنة 1999 قام الدكتور "هانو" وفريق من الاختصاصيين في جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة بدراسة شملت 379 امرأة مصابة بتلك الحالة، فوجدوا تفاوتا في الأعراض السريرية عند حوالي 65% من تلك النساء، التي لا تنطبق عليهن مقاييس المعهد الطبي الوطني الأمريكي، وأكد ذلك الدكتور "برسونس" استاذ جراحة المسالك البولية والتناسلية في جامعة كاليفورنيا، وشدد على نقطة مهمة وهي ان التهاب المثانة الخلالي يمثل سلسلة متصلة أي مرض تدريجي تقدمي يحدث على مراحل متعددة من العمر، وقد تظهر أولاً كالحاح بسيط في التبول مع أو من دون ألم أو بروز وجع في الأحليل أو المهبل أو العضو الذكري أو الصفن أو في المنطقة فوق العانة واسفل البطن والظهر والمناطق الأربية. وأكد ان تلك الأوجاع قد تحصل بطريقة متقطعة، أي انها قد تزول تلقائيا لمدة من الزمن ثم تظهر فجأة خصوصا في أول مراحل المرض وقد ينسبها الأطباء إلى أمراض بولية أو نسائية أخرى خطأ، خصوصا إذا ما اشتكى المريض أو المريضة من ألم الحوض المزمن مع حدوث أعراض بولية قد توحي بوجود التهاب مزمن أو تضخم في البروستات أو البطانة المهاجرة في الحوض عند النساء. وقد اجمعت آراء أغلب الخبراء على ان أهم عوارض تلك الحالة السريرية هي الالحاح الشديد على التبول مع تكراره لأكثر من ثماني مرات في النهار، وأكثر من مرتين في الليل مع حدوث آلام في المثانة والحوض قد تزول بعد التبول، وذلك في غياب الآفات أو الأمراض في المثانة أو الجهاز البولي والتناسلي. وعدم تجاوب الأعراض للمسكنات والمضادات الحيوية ومثبطات مستقبلات ألفا واحد وغيرها، ولكن تلك الأوصاف قد تنطبق على عدة حالات بولية أخرى ولا تشكل أعراضاً دقيقة لالتهاب المثانة الخلالي، فذلك يشدد على ضرورة اجراء تحاليل بولية اضافية وغيرها من الفحوصات لاثبات التشخيص قبل القيام بأي معالجة. وقد أظهرت دراستان في جامعة "هارفرد" وجامعة "أيوا" في الولايات المتحدة ان لتلك الحالة تأثيراً سلبياً شديداً في جودة حياة النساء المصابات بها حيث انها تمثل تلازماً مزمناً ومضعفاً يحد من النشاط الجسدي والمتعة والحيوية والنشاط الاجتماعي، وقد تسبب الاكتئاب الشديد واليأس والقنوط وفقدان الطاقة والتعب الجسدي والصعوبة في التركيز والأرق أو النعاس الشديد أثناء النهار وأحيانا تراود المرضى أفكار انتحارية والعياذ بالله.

**التشخيص:**

يتم تشخيص المرض باستيضاح المريضة عن أعراضها السريرية وشدتها ومدتها وترابطها مع أية حالات مرضية أو نفسية، وعن تاريخها المرضي والعمليات الجراحية التي اجريت لها سابقا وعن العلاجات التي تناولتها لحالتها هذه، ومن ثم يقوم الطبيب المعالج بفحص سريري كامل يشمل الجهاز البولي والتناسلي والعصبي تتبعه تحاليل مخبرية على البول لاستثناء وجود أي التهاب أو خلايا سرطانية أو بيلة دموية أو ارتفاع مستوى السكر فيه أو بيلة بروتينية، ويتم تحليل الدم حول وظيفة الكلى. وعند الرجال، بالاضافة للسابق، يجري فحص البروستات السريري ومزرعة افرازاتها والبول قبل وبعد تدليكها. ومن ثم يقوم بعض الاختصاصيين بإجراء تخطيط الكتروني على المثانة والصمام وعضلات الحوض تحت المراقبة الاشعاعية بعد وضع الصبغة في المثانة ومراقبة دورة التبوّل ومزاياه وسعتها وتوقيت حدوث الوجع فيها بعد ملئها تدريجياً بالسوائل والتحري عن وظيفة عضلات الحوض وتقلصات الصمام الخارجي غير الإرادية. ويتبع ذلك اختبار مادة "بوتاسيوم كلوريد" في جوف المثانة لتصنيف سبب أعراضها والتوصل إلى تشخيص دقيق لها. ورغم وجود جدل طبي شديد حول أهمية هذا الفحص وضرورة القيام به، إلاّ ان بعض الخبراء ينسبون له فعالية كبرى في التشخيص في أكثر من 80% من الحالات، بينما يستبعده الآخرون وينكرون له أية فائدة. والأساس العلمي لهذا الفحص انه بعد وضع مادة "البوتاسيوم كلوريد" في المثانة وفي حال وجود التهاب المثانة الخلالي مع خلل في بطانتها يتسرب هذا السائل عبرها ويهيج أعصابها مع حدوث ألم شديد فيها لا

ملف

يحدث عند الأشخاص المعافين.

وعند الاشتباه بوجود هذا المرض يحبذ أغلب الاختصاصيين إجراء تنظير للمثانة تحت تخدير عام والكشف عن وجود تقرحات يطلق عليها قرحة "هانر" أو حدوث كبيبات على بطانتها بعد ملئها بالسوائل وأخذ خزعات من هذه المناطق لتثبيت التشخيص واستثناء آفات أخرى كالالتهابات والأورام التي قد تكون مسؤولة عن الأعراض البولية.

**المعالجة:**

رغم الغموض حول أسباب التهاب المثانة الخلالي وصعوبة تشخيصها فإن المعالجة الصحيحة قد تشفي الكثير من هؤلاء المرضى، بعون الله عز وجل.

من ابسط الطرق العلاجية الحمية الغذائية الخاصة بمهيجات المثانة والتي تفيد بعض المرضى حتى مع عدم وجود اثبات علمي عليها. كذلك مدّ المثانة بالسوائل حتى طاقتها القصوى لمدة 8 دقائق تحت التخدير العام الذي قد يساعد في زيادة حجمها ولو مؤقتا.

ومن أبرز ركائز العلاج ايضا استعمال العقاقير ضد الالتهاب وضد الاكتئاب (اميتربتالين) وضد الحساسية (اتاراكس) ودواء ألميرون (Elmiron) الذي يعطى ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة اشهر ويساعد في تحسن الأعراض عند 30% من المرضى. هذا الدواء الاخير مجاز من هيئة الغذاء والدواء الامريكية ويعتقد انه يساعد على ترقيع التصدعات في بطانة المثانة لمنع تسرب البول عبرها. كما توجد عقاقير أخرى مهدئة للأعصاب والادوية التي تساعد على قلوية البول. وفي حال فشل تلك الوسائل الأولية، وهذا يحدث في الكثير من الحالات، توضع في المثانة أدوية غسيل مهدئة أهمها "دايميثيل سلفوكسايد" (DMSO) المرخص من هيئة الغذاء والدواء الامريكية وذلك لفترة 5 إلى 10دقائق اسبوعيا ولمدة 6إلى 8أسابيع أو حمض "الهيالورونيك" و"الكلوربكتين" و"نترات الفضة" وذلك بعد مدّ المثانة بالسوائل تحت التخدير العام. وتستعمل حمية غذائية قليلة بالبوتاسيوم الكلوريد والحوامض ويتم تحويل بعض هؤلاء المرضى إلى اختصاصي الأمراض النفسية للمعاينة والمشاركة في العلاج. كما نشرت ابحاث حول فعالية مادة "الهيبارين" المسيلة للدم كغسيل في المثانة أو خلطها بالكورتيزون والبنج الموضعي "ليدوكاين" يومياً في البداية ومن ثم عدة مرات في الأسبوع مع امكانية نجاح المعالجة في حوالي 85 إلى 90 في المئة من تلك الحالات، ولكن تلك الوسيلة لم تتبع عالمياً وهنالك بعض الشكوك حول فعاليتها. وأما إذا ما فشلت جميع تلك الوسائل فيمكن وضع مواد "رزينفراتوكسين" أو "كبسيسين" في المثانة لتهدئة أعصابها المتوترة والشديدة الحساسية أو تثبيط الجهاز الودي بحقن أعصاب الحوض أو النخاع الشوكي بالمواد المخدرة أو استعمال المجس الكهربائي للتعديل العصبي عبر الجلد فوق العانة (TENS) او استعمال الإبر الصينية وحتى التنويم المغناطيسي.

وقد استعملت حديثاً وسيلة جديدة في معالجة بعض الحالات المستعصية ترتكز على التنبيه العصبي بواسطة جهاز (مولد) كهربائي يوضع تحت الجلد ويتصل بأسلاك معزولة بالأعصاب الرئيسية للمثانة التي تنشأ في أسفل النخاع الشوكي العجزي (Inter-Stim system) فتستطيع المريضة التحكم بالتقلصات غير الإرادية في المثانة بضبط جهاز خصوصي موجود خارج الجسم. وقد اظهر بعض الدراسات الأولية نتائج مشجعة في استعمال تلك الوسيلة المبتكرة لتحسين العوارض البولية وليس الألم. وفي حال فشل جميع تلك الوسائل العلاجية وإذا ما اشتدت الأعراض السريرية إلى درجة لا تستطيع المريضة تحملها يمكن القيام باستئصال كامل أو جزئي للمثانة جراحياً وتحويل البول إلى الأمعاء الدقيقة ومنها إلى الجلد أو تصنيع مثانة جديدة منها بعد الحصول على موافقة المريضة أو المريض وشرح كل الأخطار والمضاعفات التي قد تترابط مع تلك العملية الجراحية والحصول على موافقة اختصاصي الأمراض النفسية في القيام بها ونتائجها جيدة في أغلب الحالات، ولكنها قد تسبب مضاعفات خطيرة خصوصاً إذا ما أجريت على المريضة أو المريض غير المناسب وعلى يد جراح يفتقر للخبرة الكافية في إجرائها. ◆◆

# خمسة عشر سببا لألم أسفل البطن

**الدكتور: مدحت خليل**
استشاري الجهاز الهضمي والكبد والتغذية العلاجية/ جامعة القاهرة

**قد يمثل الألم في منطقة أسفل البطن علامة إنذار وراية حمراء تشير إلى حالة صحية خطيرة تهدد حياة المرأة مثل انفجار الحمل خارج الرحم.**

ومن أشهر أسباب الشعور بالألم في منطقة أسفل البطن عند المرأة:

**التبويض المؤلم (Painful ovulation):**

وتعاني الغالبية العظمى من الفتيات والنساء من حدوث ألم في منطقة أسفل البطن يمتد أحيانا إلى منطقة أسفل الظهر. ويتميز هذا الألم بحدوثه في فترة منتصف الدورة الشهرية، لذا يطلق عليه اسم "Mittle Schmerz"، وهي كلمة ألمانية مكونة من كلمتين: الأولى "mittle" وتعني "منتصف"، والثانية "Schmerz" وتعني "ألم"، أي "ألم المنتصف"، ويحدث هذا الألم نتيجة خروج البويضة من حويصلة جراف (كيس البويضة) مع قليل من السائل والدم، مما يؤدي إلى تهيج أغشية البطن الملاصقة للمبيض الذي تحدث به عملية التبويض، لذلك يختلف موضع الألم بالتبادل من الناحية اليمنى إلى اليسرى من شهر إلى آخر.

**آلام الطمث:**

● **متلازمة ما قبل الطمث (PMS):** تشمل مجموعة من الأعراض التي تظهر قبل ميعاد الطمث بعدة أيام وتختفي مع نزول الحيض، وتختلف هذه الأعراض من امرأة لأخرى كما تختلف عند المرأة نفسها. ومن أشهر هذه الأعراض: أوجاع أسفل البطن (تورم في الجسم نتيجة احتباس الماء والسوائل) وألم وثقل في الثدي (زيادة حدة الصداع النصفي والعصبية والتوتر والقلق والأرق والاكتئاب) وانفتاح الشهية، وبخاصة للسكريات أو فقدانها في بعض الحالات.

● **تقلصات الطمث (Menstrual cramps):** تقلصات أسفل البطن تصاحب نزول دم الحيض نتيجة اتساع عنق الرحم وانقباض عضلات الرحم لضخ الدم للخارج، وتستمر هذه التقلصات لمدة يوم أو عدة أيام، وهي شائعة الحدوث بين الفتيات مع بدايات نزول الدورة الشهرية ثم تتناقص تدريجيا في أغلب الحالات مع حدوث الحمل والولادة.

## أكياس المبيض Ovarian Cysts

يحتوي المبيضان على عدد كبير جدا من حويصلات صغيرة يحتوي كل منها على بويضة غير ناضجة يطلق عليها (حويصلات جراف غير الناضجة) وتتطور إحدى هذه الحويصلات كل نحو 28 يوما لتصل إلى درجة النضج لتكون (حويصلات جراف الناضجة)، وعندئذ تتزايد الحويصلة في الحجم وتكبر البويضة بداخلها ويزداد تجمع السائل المحيط بالبويضة. وحينما تنضج حويصلة جراف تأخذ في الصعود إلى سطح المبيض، حيث تحدث في هذا السطح نتوءا ثم تنفقئ لتطلق البويضة الناضجة لتجتاز إحدى قناتي فالوب. وتسمى هذه العملية "التبويض". وأحيانا لا

تنفتح حويصلة جراف أو تنغلق مرة أخرى بعد إطلاق البويضة الناضجة، ما يؤدي إلى تجمع كميات كبيرة من السائل داخل الحويصلة مكونا ما يطلق عليه اسم "أكياس المبيض".

وغالبا لا تمثل أكياس المبيض أي أعراض أو مضاعفات، لكن تتسبب أحيانا الأكياس كبيرة الحجم في حدوث ألم في أسفل البطن وكثرة التبول، كما ترتبط الأكياس المبيضية المتعددة بزيادة الوزن والسمنة وتأخر الحمل أو العقم.

**الحمل خارج الرحم:**

الحمل الهاجر (الحمل خارج الرحم) (Ectopic pregnancy) يتسبب الحمل خارج الرحم في إحدى قناتي فالوب أو المبيضين في حدوث ألم أسفل البطن على ناحية واحدة فقط، وفي حالة انفجار الحمل خارج الرحم يكون مصحوبا بألم شديد ونزيف مهبلي وقيء وإعياء وانخفاض شديد في ضغط الدم، وتحتاج هذه الحالة إلى العلاج الطارئ والتدخل السريع لأنها قد تهدد حياة المريضة.

**أمراض الرحم:**

● **الأورام الليفية للرحم (Uterine Fibroids):** هي عبارة عن أورام حميدة تتكون داخل أو خارج الجدار العضلي للرحم، وتميل هذه الأورام للظهور في نهاية الثلاثينات وبداية الأربعينات من العمر ثم تنكمش مع تقدم السن والوصول إلى سن انقطاع الطمث، ولا تسبب الأورام الليفية أي أعراض في نصف الحالات تقريبا، ويتم اكتشافها أثناء الفحص الروتيني للحوض وفي الحالات الأخرى تتسبب في بعض الأعراض، مثل حدوث نزيف شهري غزير أو النزف بين الدورات الشهرية أو تأخر الحمل أو العقم.

كما تتسبب في حدوث أنيميا نقص الحديد والإجهاد وزيادة الإفرازات المهبلية والشعور بالألم عند الجماع أو النزف بعده، كما يمكن أن تتسبب في الشعور بالألم والضغط على الأمعاء أو المثانة البولية أو حدوث ألم في منطقة أسفل الظهر.

● **البطان الرحمي (إندوميتريوسيس) (Endometriosis):** حالة تنمو فيها الخلايا المبطنة للرحم في أماكن أخرى خارج التجويف الرحمي مثل المبيضين أو قناتي فالوب أو المثانة البولية أو الأمعاء وأحيانا العجان، وأكثر الأماكن المعتادة لوجود البطان الرحمي هي الغشاء البريتوني المبطن لمنطقة الحوض.

وقد يؤدي البطان الرحمي إلى العديد من الأعراض والمضاعفات، مثل حدوث نزيف مهبلي شديد وألم مبرح أسفل البطن والظهر قبل وأثناء نزول الحيض، كما يتسبب في حدوث ألم أثناء الجماع، بالإضافة إلى فقر الدم والغثيان والقيء وزيادة حدة الإمساك أثناء الطمث، وقد يتسبب أيضا في تأخر الإنجاب أو العقم وهناك جدل واسع في المجال الطبي بخصوص ما إذا كان البطان الرحمي يسبب العقم أو أن تأخير الحمل هو الذي يؤدي إلى مرض البطان الرحمي.

● **السقوط الرحمي (Uterine prolapse):** يحتفظ الرحم بمكانه عن طريق عضلات الحوض والأربطة الداعمة. ويحدث السقوط الرحمي عندما يفقد الرحم التدعيم العضلي اللازم لتثبيته، وفي الحالات البسيطة يهبط جزء من الرحم داخل قمة المهبل، أما في الحالات الأكثر خطورة فيمكن للرحم أن يبرز خارج الجسم من فتحة المهبل، كما يمكن أن يصاحبه بروز المثانة في الجدار الأمامي للمهبل (cystocele)، وأحيانا يبرز المستقيم في الجدار الخلفي للمهبل (Rectocele).

ويؤدي السقوط الرحمي إلى عدة أعراض مثل الشعور بعدم الارتياح في منطقة أسفل البطن وسلس البول، خصوصا سلس الإجهاد (خروج البول لا إراديا عند الحزق أو العطس)، بالإضافة إلى زيادة دم الحيض والنزيف المهبلي المتكرر وإفرازات مهبلية غير طبيعية وألم أثناء الجماع وإمساك.

والنساء الأكثر عرضة لحدوث السقوط الرحمي هن النساء اللاتي تكررت مرات ولادتهن أو النساء اللاتي تعرضن لولادات متعسرة استغرقت وقتا طويلا، وهناك بعض العوامل يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بالسقوط الرحمي مثل البدانة والسكري والالتهاب الشعبي المزمن والحزق المتكرر، خصوصا إذا كانت عضلات الحوض ضعيفة بالفعل.

● **قرحة عنق الرحم (Cervical erosion)**: تآكل الخلايا التي تغلف سطح عنق الرحم بسبب الالتهاب المزمن الذي يصيب هذه المنطقة يؤدي إلى ظهور مساحة حمراء اللون، بل شديدة الاحمرار أحيانا، حول فوهة عنق الرحم تعرف بقرحة عنق الرحم.

وقد تكون قرحة عنق الرحم من دون أي أعراض، وقد يصاحبها نزول إفراز مخاطي كثيف وحدوث ألم أسفل منطقة الظهر والبطن وحدوث ألم أثناء الجماع أو نزول دم بعده، كما يمكن أن تسبب تأخر حدوث الحمل ما دامت القرحة موجودة.

**التهاب المثانة:**

التهاب المثانة البولية (Cystitis) يحدث بشكل أكثر في النساء عن الرجال بسبب قصر مجرى البول واستقامته عند المرأة، بالإضافة إلى قرب فتحة الشرج والمهبل من فتحة مجرى البول ووجود فوهة مجرى البول بمحاذاة فتحة المهبل مما يساعد على انتقال دخول الميكروبات بسهولة إلى المثانة البولية. وتمثل بكتيريا (إي كولاي) (E.Coli) نحو 85 في المائة من الحالات المصابة بالتهاب المثانة البولية عند السيدات.

ومن أبرز الأسباب التي تؤدي إلى تكرار التهاب المثانة حدوث التهابات مهبلية متكررة وضعف كفاءة البكتريا النافعة بالمهبل، نتيجة الإكثار من تناول المضادات الحيوية والمبالغة في استخدام المطهرات الموضعية بالإضافة إلى مرض السكري وأمراض المثانة وقلة تناول الماء والسوائل وغيرها.

والتهاب المثانة البولية يتميز برغبة ملحة في إفراغ المثانة وتكرار التبول عدة مرات أثناء النهار وخلال الليل والبول له رائحة نفاذة كريهة، وقد يبدو عكرا بالإضافة إلى حدوث ألم أسفل البطن وإحساس مؤلم بالحرق أثناء التبول وقد يوجد دم في البول.

**أمراض الحوض:**

● **مرض التهاب الحوض (Pelvic Inflammatory disease)**: من المضاعفات الخطيرة للأمراض المعدية المنقولة جنسيا مثل الزهري والسيلان والكلاميديا تتسبب في حدوث التهابات مزمنة تؤدي إلى حدوث ألم أسفل البطن وارتفاع درجة الحرارة وإفرازات مهبلية وألم أثناء التبول وأثناء الجماع، كما تتسبب في تدمير أنسجة الرحم وقناتي فالوب والمبيضين، ويعتبر مرض التهاب الحوض أحد الأسباب الرئيسية للعقم عند السيدات.

● **دوالي الحوض (Pelvic varicosities)**: دوالي الأوردة شائعة الحدوث في الساقين والطرف السفلي، لكنها قد تحدث في منطقة الحوض نتيجة ما يطلق عليه «متلازمة احتقان الحوض»، التي تتسبب في حدوث تورم واحتقان في أنسجة وأعضاء منطقة الحوض، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث ألم يزداد سوءا مع الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة ويقل مع النوم والاسترخاء.

● **النسيج الندبي والالتصاق (Pelvic adhesions)**: استئصال الزائدة الدودية أو إجراء عملية قيصرية أو جراحات أخرى في منطقة الحوض.. يتسبب أحيانا في تكوين نسيج ندبي (ليفي) يؤدي إلى حدوث أعراض تعتمد على درجة تكون النسيج الندبي ومكان تكونه، مثل حدوث ألم أسفل البطن يمتد أحيانا إلى منطقة أسفل الظهر وحدوث ألم أثناء التبول وأحيانا احتباس التبول واضطرابات في الدورة الشهرية مثل نزول دم غزير أثناء الحيض أو قلة نزول الطمث وحدوث آلام شديدة قبل وأثناء الدورة الشهرية، كما يؤدي أيضا إلى ألم أثناء الجماع.

● **التهاب الزائدة الدودية (Appendicitis)**: يتسبب الالتهاب الحاد في الزائدة الدودية في حدوث تقلصات في الناحية اليمنى من أسفل البطن، وأحيانا يمتد هذا الألم حول منطقة السرة وتكون مصحوبة غالبا بالشعور بالغثيان والقيء وأحيانا ارتفاع في درجة الحرارة.

**القولون العصبي:**

متلازمة القولون العصبي (IBS) القولون العصبي عبارة عن اضطراب هضمي مزمن يتسبب في حدوث تقلصات متكررة في منطقة أسفل البطن على الجانبين وأحيانا ينتشر إلى باقي أجزاء البطن، ويكون مصحوبا بالانتفاخ والغازات والإمساك أو الإسهال. ◆◆

ملف

# محاولات حثيثة لاكتشاف أسباب الآلام المزمنة

إعداد: عيسى السعيد

**اكتشف باحثون يجرون تجاربهم على الفئران انزيماً في المخ يبدو انه المسؤول عن استمرار الألم بعد تعرض المرء لإصابة في الأعصاب وأعربوا عن أملهم في امكانية استخدامه كهدف جديد لمعالجة الآلام المزمنة في البشر.**

وفي تقرير نشر في مجلة "ساينس" العلمية قال الباحثون، وهم من كندا وكوريا الجنوبية، انهم تمكنوا من تخفيف الالم بعد نزع الانزيم.

وقال مينو زو، استاذ علم وظائف الاعضاء في جامعة "تورونتو" ورئيس فريق البحث في رسالة الكترونية: "يقدم لنا "الانزيم" فهما اساسيا لآلية المخ "فيما يتعلق بالألم المزمن".

ومضى يقول في رسالته: "انه لا يهيىء فقط امكانية جديدة لصنع دواء جديد "لتخفيف" الالم ولكن يساعدنا ايضا في فهم سبب فشل العديد من الادوية في السيطرة

على الآلام المزمنة".

واكتشف زو وزملاؤه مستويات مرتفعة من انزيم "بروتين كيناز إم زيتا" في منطقة بالمخ تسمى القشرة الحزامية الداخلية في الفئران المصابة.

وللتأكد من دور الانزيم في استمرار الالم نزع الباحثون جينا من مجموعة اخرى من الفئران يعتقدون انه مسؤول عن تكوين الانزيم ليخلصوا في النهاية إلى ان فئران المجموعة الثانية عانت من آلام مزمنة أقل او لم تعان من آلام مزمنة بالمرة بعد اصابتها بجرح في الاعصاب.

وقال زو في رسالته: "إن الفئران التي نزع منها الانزيم ربما عانت من آلام (مزمنة) بسيطة او لم تعان من اي آلام مزمنة على الاطلاق".

ويأمل زو وزملاؤه ان يساهم اكتشافهم في تصنيع فئة جديدة من العقاقير تعطل مفعول الانزيم.

ويعد الألم المزمن من أبرز المشكلات الصحية التي يعاني منها الناس، كما أنه يندرج ضمن الحالات الطبية الصعبة العلاج. ويعرف الألم المزمن، بالألم المستمر من ثلاثة إلى ستة أشهر أو أكثر من دون الاستجابة الكاملة للعلاج.

وخلافاً للاعتقاد السائد أن الألم يعني بالضرورة وجود ضرر جسدي واضح، لا يرتبط الألم المزمن غالبا بضرر جسدي واضح ومحدد.

ويعد الألم المزمن مرضاً وليس عرضاً، وقد يظهر الألم المزمن في أي جزء من أجزاء الجسم وقد يتفاوت في الشدة ما بين المعتدل الذي لا يعدو تأثيره أكثر من الإحساس بالضيق، والشديد الذي قد يمنع المريض من مزاولة حياته اليومية بالنشاط المعتاد.

وعلى الرغم من ان الألم المزمن يصيب بصورة أكبر كبار السن إلا انه قد يظهر لدى صغار السن والشباب، بمعنى انه يظهر في أي مرحلة من مراحل العمر.

ولا تعتبر هذه الحالة من أمراض الشيخوخة، لكن قد يشكو منه كبار السن بسبب الإصابة بأحد الأمراض المزمنة كمرض السكري أو التهاب المفاصل أو الأمراض السرطانية.

لم يعرف حتى الآن سبب واضح ومحدد لحدوث الألم المزمن، لكن أثبتت الأبحاث أن العقل يتفاعل مع الألم داخل قشرة المخ وجهاز الأعصاب الطرفي، فعندما يشعر الإنسان بالقلق عن طريق تفاعل المخ مع الحدث، يعمل الشعور بالقلق على تضخيم الإحساس بالألم.

فمثلاً عند إصابة المفصل، يولد الاحتكاك بين العظام وبعضها الإحساس بالألم عن طريق ألياف الألم العصبية التي بدورها ترسل إشارات عبر الحبل الشوكي إلى منطقة المهاد البصري في المخ ثم إلى قشرة المخ.

وقد تزداد شدة الألم بسبب إفراز المخ لبعض المواد الكيميائية التي تقوي الإحساس بالألم، أو بسبب نقص إفراز مواد أخرى تعمل على تثبيط تلك الإشارات العصبية كمادة "الأندروفين".

وتكمن المشكلة عند فقدان القدرة في السيطرة على الألم، حيث يدخل المريض في دوامة من القلق وعدم الراحة وفقدان الأمل في التخلص من هذه الآلام، الأمر الذي يؤدي إلى الحرمان من النوم والهزال والضعف العام والإرهاق المزمن ونقص النشاط البدني والنشاط الاجتماعي وانخفاض الروح المعنوية إلى درجة إصابة البعض بالاكتئاب.

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الطبية أن نحو 60% من المرضى المصابين بالاكتئاب يعانون من آلام في الرأس والرقبة والمعدة والظهر تعاودهم بانتظام، وأن كثيراً منهم يعانون من الدوار وضيق التنفس، كما أن ثلث أولئك الذين تم علاجهم من الآلام التي تصيبهم قد خضعوا بعد ذلك إلى جلسات لعلاج الاكتئاب.

ومن الممكن أن تتسبب الآلام المزمنة في ضعف الجهاز المناعي للجسم مما يؤدي إلى ظهور التهابات وعدوى وأمراض متكررة. وقد يؤدي كل ذلك إلى زيادة الألم ما يمنع المريض من الذهاب إلى العمل أو المدرسة وممارسة حياة طبيعية.

ويتم تشخيص الآلام المزمنة من خلال الخوض في التاريخ المرضي بالتفصيل ووصف المريض للأعراض المستمرة والحالة النفسية، وقد يستدعي الأمر إجراء بعض الفحوص الطبية لاستبعاد وجود أمراض غير معروفة للمريض مسببة لهذه الآلام.

## علاج الأمراض المزمنة

أما العلاج فيعتمد في الأساس على محاولة السيطرة على الألم. ومن الممكن القضاء تماماً على الألم المزمن الخفيف والقليل الشدة،أما الألم الشديد القوي فيتطلب مجهوداً اكبر من قبل الطبيب،وصبراً أطول من قبل المريض.

وتتضمن محاولات السيطرة على الألم المزمن علاجات مصممة لإيقاف مسار الألم خلال الأعصاب في داخل الحبل الشوكي نفسه وأعصاب منطقة المهاد وقشرة المخ.

وأهم خيارات العلاج الدوائية:

● **العقاقير المسكنة للألم:** وتلعب دوراً مهما في تخفيف الألم المزمن وتعتبر شديدة الفاعلية، كالأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرودية كالفولتارين والبروفين. وهناك مشتقات الأفيون مثل الكودايين والمورفين التي تعمل على التقليل من إشارات الألم في الحبل الشوكي والمخ، وتكمن مشكلتها في اعتماد وتعود المريض عليها، الأمر الذي قد يؤدي إلى إدمانها.

وأفضل طريقة لاستخدام هذه المركبات هو عن طريق حقن جرعات صغيرة عن طريق الوريد تحت إشراف الطبيب المعالج كلما ازدادت حدة الألم أو عند الحاجة، وهذه الطريقة تعد أكثر فعالية من تناولها كحبوب دوائية بانتظام، لأن المريض هنا يتناول جرعات أقل لا تؤدي إلى مرحلة الإدمان.

● **العقاقير المضادة للتشنج:** ويوصف هذا النوع بشكل عام لتخفيف الآلام المزمنة الناتجة عن تلف في الأعصاب، كعقار الكاربامازيبين، تحت إشراف طبي.

● **العقاقير المخدرة (التخدير):** وتوصف هذه العقاقير بكميات محدودة وضئيلة جداً وعلى نحو بطيء ومعدل ثابت، فهي تساعد على التخلص من الألم المزمن الشديد، ومنها الليدوكيين ومن الممكن وصفها على شكل مراهم أو كريمات موضعية أو لصقات.

● **العقاقير المضادة للاكتئاب:** توصف أحياناً لتسكين الألم، كما قد توصف لعلاج الاكتئاب المصاحب للحالة. وتعمل مضادات الاكتئاب بصورة فعالة لأنها تزيد من مادة السيروتينين التي تعمل كناقل عصبي يساعد على تنشيط نظام تسكين الألم الطبيعي الموجود في جسم الإنسان.

● **الكورتيزون:** يفرز الكورتيزون من الغدة الكظرية وهو أحد الهورمونات المهمة في الجسم، الذي من فوائده تخفيف الالتهابات، لذا يستخدم الكورتيزون في علاج الآلام المزمنة الناتجة عن الأمراض الروماتيزمية والنسيج الضام المزمن، أو آلام الكتف والمفاصل والفقرات المزمنة، ويستخدم أيضاً لتخفيف الآلام الناتجة عن سرطان العظام.

**كما تتوفر أنواع أخرى من العلاج:**

● **العلاج السلوكي:** يشترك العلاج السلوكي في كثير من الأمور مع العلاج النفسي، لكنه أكثر تركيزاً على العواقب والمضاعفات الطبية الكامنة وراء جميع التصرفات. فالنظرية الأساسية هنا هي معرفة كيفية التصرف في مواقف معينة والنتيجة الايجابية لهذا التصرف، فيهدف إلى تغيير العادات والسلوكيات والتصرفات السلبية التي تظهر لدى المصابين بالآلام المزمنة.

● **العلاج بالتأثير الوهمي:** ويتم فيه تثبيت الاعتقاد بفكرة أن الألم يتم تخفيفه وزواله بالفعل. وقد نجح العلاج بهذه الطريقة بنسبة 35% من المرضى كانوا يتناولون عقاراً وهمياً لتخفيف الألم.

● **العلاج النفسي:** قد يتخذ العلاج النفسي عدة أشكال مختلفة، فالعلاج السلوكي المعرفي على وجه الخصوص قد يفيد الناس في فهم ومعرفة الية والمعاني الرمزية لألمهم المزمن ويساعد على اكتشاف واعتماد أساليب جديدة لمجاراته والتعايش معه.

**لا يعرف، حتى الآن، سبب واضح ومحدد لحدوث الألم المزمن**

● **الاسترخاء والتأمل:**

رد الفعل الاسترخائي هو رد فعل فسيولوجي طبيعي، وقد يحدث بشكل تلقائي حتى من دون إدراك الشخص نفسه، فاستحضار اللحظات الجميلة التي عاشها الإنسان من قبل والتأمل فيها يساعدان على إبعاد الذهن والمخ عن التركيز على الألم وما يجلبه من ضيق وتوتر ومعاناة. ويعتمد هذا الأسلوب على تعلم الناس كيفية استرخاء العضلات وتهدئة القلق والتوتر وقطع دائرة الألم.

● **الوخز بالإبر:** أو ما يعرف بالإبر الصينية، هو أسلوب علاجي صيني قديم، يتم فيه غرس ابر رفيعة جداً داخل الجلد في مناطق معينة، ولقد استخدمت الإبر الصينية لعلاج مجموعة كبيرة ومختلفة من الحالات المسببة للألم، كالصداع النصفي وآلام الظهر.

والاعتقاد السائد أن نجاح هذا العلاج يعتمد على إثارة نشاط المواد الطبيعية الموجودة في أعصاب الحبل الشوكي والتي تقلل من شدة الألم. ◆◆



# كيف تسيطر على الألم المزمن؟

إعداد: زكريا علي

**عانت جوري غاردنر من آلام شديدة جعلتها شبه عاجزة عن المشي في صورة طبيعية. ومن أجل تخليصها من هذه الآلام ومساعدتها على المشي بطريقة شبه سليمة. خضعت لجراحة أزيلت بموجبها مفاصل من ساقها.**

وفي اعقاب هذه العملية باتت غاردنر تهتم وتراقب ما تأكله جيداً، وتمارس الرياضة بانتظام، وتستشير طبيبها كثيراً. وعلاوة على ذلك قامت بتركيب مغطس دافىء في منزلها لتكملة تمرين المياه الدافئة الذي تتمتع به وتحتاج إليه أيضاً.

وإذا اصبت بآلام مزمنة -مثلما هي الحال مع هذه المرأة -، فإنك تحرص على تجربة وسائل كثيرة، حتى تجد واحدة منها وتجلب لك الراحة.

وكانت غاردنر قد أصيبت بالروماتيزم عندما كانت في الثانية والعشرين من عمرها، وبعد مرور 40 عاماً، بات الألم المزمن مجرد عنصر من عناصر حياتها الحافلة بالنشاط.

وتقول غاردنر: "أنا في حال أفضل كثيراً عما كنت عليه حينما كنت يافعة، فالآن أعرف كيف أسيطر على ألمي".

## التعايش مع الألم المزمن

ولكن وبخلاف غاردنر، لا يستطيع كثير من الناس السيطرة أو التعايش مع الألم المزمن، وتقول الجمعية الأمريكية للآلام المزمنة إن الناس يعيشون "نمط حياة الألم". فالصداع بأنواعه وأمراض الظهر، والتهابات المفاصل، وال "فيبروميالجيا"، وهو ألم مزمن وتيبس في العضلات والمفاصل، ومرض باركنسون، والتهاب الأعصاب، إضافة إلى كثير من الاضطرابات، أو الأمراض الصحية الأخرى يمكن أن تترافق مع الألم المزمن.

وتوجد حالات لألم فعلي لا يوجد له سبب طبي واضح.

## الألم المزمن وطرق العلاج

الألم المزمن يمكن أن ينبعث، أو يشعر به المصاب، في أجزاء مختلفة كثيرة في الجسم، ولذلك من الصعب تمييزه بتعريف بسيط. ووفقاً لمعهد الاضطرابات العصبية وتوصيف السكتات، الوطني الأمريكي، تظل إشارات الألم تطلق لهيبها فترة قد تمتد لأسابيع أو أشهر وربما أعوام عدة.

وقد تكون أسباب الألم المزمن ناجمة من حوادث أو عوارض صحية سابقة، مثل التواء في الظهر وإلتهاب شديد، أو يكون الألم ناجماً من مشكلة حاضرة ومستمرة وإلتهاب في المفاصل، أو من سرطان أو من إلتهاب في الأذن، ولكن بعض الناس يعانون من ألم مزمن بالرغم من عدم تعرضهم لإصابة أو مرض في السابق بالرغم أيضاً من عدم وجود برهان على معاناتهم من إصابة أو عارض صحي في أجسامهم.

والمعروف أن كثيراً من حالات الألم المزمن يتضرر منها ويتأثر بها كبار السن. وهنالك أمراض يشكو الناس من آلامها المزمنة أكثر من غيرها، وأكثرها شيوعاً، الصداع، ألم أسفل الظهر، ألم السرطان، إلتهاب المفاصل، الآلام الناجمة عن إلتهاب عصب.

ويقول الدكتور لين ويسبتر: "إن الهدف من العلاج هو إتاحة الفرصة للناس لكي يمارسوا حياتهم بكل أبعادها ويعملوا بأقصى طاقة لديهم". ويقول الأطباء إن خيارات العلاج تختلف وتتنوع.

وتورد معاهد الصحة الوطنية الأمريكية قوائم بطرق وخيارات العلاج التي تشمل، الوخز بالإبر، التحفيز الكهربائي الموضعي، والتحفيز الدماغي، إضافة للعمليات الجراحية. وتنوه معاهد الصحة للطريقة التي يلجأ لها بعض الأطباء، بإعطاء المرضى أدوية وهمية قد تقلل -في بعض الحالات- أو تزيل الألم. وتستخدم المعالجات النفسانية، وعلاجات الاسترخاء وعلاجات السيطرة على الاستجابات الجسدية الطبيعية وتعديل السلوكيات، لعلاج الألم المزمن. وعلى العموم يسعى كثير من المرضى إلى تجريب أية وسيلة يمكن أن تخفف عنهم الألم.

ويقول الخبراء إن استخدام دواء وهمي كعلاج ناجح لا يعني أن الألم متخيل، ويرون أنه يؤكد حقيقة أن المشاعر كالأمل أو الإحباط، يمكن أن يكون لها تأثير مباشر على الألم.

## أعراض الألم المزمن وتشخيصه

يقول الدكتور جايسون ثيودساكيس، مؤلف كتاب: "مداواة إلتهاب المفاصل"، الذي حقق مبيعات قياسية: "إن علاج الألم المزمن يعتمد على التشخيص الدقيق والسليم" ويضيف: "نحن في الغالب، نعالج الأعراض وفي الواقع لا نعالج المرض نفسه، أفترض أن هنالك امرأة في منتصف العمر لديها ألم في وركيها، نحن نعتقد أنها مصابة بخشونة المفاصل بينما تكون في الحقيقة تعاني من إلتهاب كيسي أو إلتهاب الوتر وتحتاج إلى علاج مختلف تماماً".

ويرى الدكتور ثيوداكيس أن على الأطباء أن يسعوا لمعرفة أسباب وكيفية حدوث الألم، ويقول مخاطباً الأطباء: "من المحتمل ألا تجد سبباً، ولكن من الأفضل أن تبحث، وقد تكتشف سبباً ثانوياً، لا تكتفي بمعالجة الأعراض فقط". ويدلي دراين بروكس مؤسس ورئيس مركز "هيلث بريدج ريكافري" أو (جسر الشفاء) في ولاية يوتاه، بدلوه في قضية بحث الأطباء - المعقد أحياناً - عن الأعراض ويقول: "أحد الأشياء التي يصعب على الطبيب إدراكها هي أن الألم يترجم في الدماغ، بغض النظر عما إذا كان الألم ناجماً من تمزق في الظهر، أو اكتئاب أو علاقة عاطفية فاشلة. وفي بعض الأوقات ينتقي الجسم نقاطاً بعينها ويفرغ شحنات الألم في هذه النقاط المحددة".

ويضيف: "وهذا قد يكون أحد الأسباب التي تجعل الأطباء لا يتمكنون أحياناً من إيجاد تشخيص واضح حينما يعاينون صورة أشعة أو فحص رنين مغناطيسي.. لقد شاهدت أناساً تخلصوا من آلام ظهورهم حينما تصالحوا مع آبائهم، ولكن الأب لا يظهر في فحص الرنين المغناطيسي". ويرى معظم الخبراء أن العلاجات تخفف الأعراض لكنها لا توفر علاجاً شافياً في أغلبية الآلام المزمنة.

وترى الأوساط الطبية، أن إلتهاب المفاصل يمكن بشكل ما اعتباره أكثر مرض يسبب الألم المزمن، في حين يعد ألم أسفل الظهر مسؤولاً عن أغلبية الزيارات لعيادات الأطباء، المتعلقة بالألم.

## العلاج بالطرق غير التقليدية

يقول ويبستر سالف الذكر: "بعض المرضى يحصلون على راحة كبيرة من الوصفات العلاجية، في حين لا يتمكن البعض الآخر من جني فوائد ملموسة لسوء الحظ، وهنالك كثير من الأمراض التي تسبب ألماً هائلاً، لا نجد لها حلولاً شافية، ولذلك يلجأ خبراء الألم للاستعانة بعلاجات غير تقليدية لمساعدة المرضى".

ويقول جاي سنايدر المتحدث باسم مركز "جسر الشفاء". "إن المركز لا يستخدم الطب الغربي فقط، بل خليط واسع يشمل التأمل، اليوغا، الوخز بالإبر وطرق كثيرة أخرى في برنامج سيطرة على الألم يخضع فيه المريض لعلاجات تدوم 18 يوماً".

ويقول سنايدر: "بقدر ما تبذل من مجهود في هذا المجال، بقدر ما تدرك أنك تستطيع أن تفعل المزيد. وأن قدراً كبيراً من التعافي يكمن في تفهمك لإمكانية عدم تلاشي الألم كلية، ولكن بوسعك أن تفعل كل شيء يمكنك أن تتحكم به لكي تتمكن من تحمل الألم وتأسيس حياة تتأقلم مع وجود الألم أو عدم وجوده".

**يعد التهاب المفاصل أكثر مرض يسبب الألم المزمن**

ويعتقد أغلبية الناس، الذين يعانون من ألم مزمن، أن مقدارتهم في مواجهة الألم محدودة، ولذلك يفقدون الأمل بآفاق ومستقبل حياتهم.

إن الانفتاح على أشياء ووسائل جديدة هو محور استراتيجية دروس ومحاضرات "ساعد نفسك" التي تديرها مؤسسة أبحاث إلتهابات المفاصل، وهي أقتبستها من برنامج طورته جامعة ستانفورد لمساعدة المرضى على السيطرة على أنماط كثيرة من الألم المزمن. وفي هذا البرنامج يتعلم المشاركون كيف يمكنهم وضع برنامج تدريبي بأنفسهم مثل السيطرة على الإرهاق والقلق بصورة أفضل، وتنويرهم بوسائل العلاج والطبابة والتغذية، وكذلك ابتداع وسائل للتعامل مع الغضب، والخوف، والإحباط والكآبة التي قد تترافق مع الألم المزمن.

وتقول فيكتوريا سالي، منسقة التعليم في فرع المؤسسة في يوتاه وأيداهو: "هذا النمط من التعليم والتدريب يمكن أن يقلل أعراض إلتهاب المفاصل بما يصل إلى 30%".

## المتممات الغذائية

يرى الخبراء أن البدائل والمتممات الغذائية يمكن أن تضاف لقائمة طرق ووسائل مقاومة الألم المزمن، ولكن ينبغي اختيارها بعناية، وأن تكون ذات نوعية جيدة - مثل الجوندروتيين والغلوكوزامين - واستخدام البدائل والمتممات الغذائية، الغرض منه ليس فقط تخفيف إلتهاب آلام المفاصل، بل لتحسين حالة المفاصل نفسها.

ويرى الخبير ثيودزاكيس أن كثيراً من هذه المتممات والبدائل، أكثر أمناً من أدوية مقاومة الإلتهاب التي تستخدم على نطاق طبي واسع.

ويبدي ثيودزاكيس إعجابه بالمتممات الغذائية التي تصنع من ثمرة الأفوكادو، أو من زيت الصويا، والتي يستخدم بعضها كأدوية في فرنسا، لكنه يحذر من تركيز الناس في أحيان كثيرة على علاج قد لا يكون ملائماً في وقت معين.

ويرى أننا بحاجة للتركيز على وسيلة العلاج والمتممات الغذائية التي ندرك أنها ذات جدوى، والتي تتضمن علاجات ثبت نجاحها من خلال دراسات معتمدة أجريت في دول أخرى.

ويقول ثيودزاكيس: "إن 90 % من منتجات المتممات الغذائية رديئة"، ويطالب بالتركيز على المتممات التي تصنع في مصانع تنتج الأدوية الخفيفة، كعقاقير معالجة الصداع والزكام والاحتقان.. إلخ، والتي يتم فحص واختبار كل حزمة إنتاجية فيها.

وفي كل الحالات، ينبغي استخدام الجرعات ونسب التركيز بدقة لكي تكون ناجعة وفعالة، مع الحرص على اتباع جميع التعليمات.

## الرياضة بحرص

يرى الخبراء أن الرياضة مفيدة للغاية في معظم الآلام المزمنة، على الرغم من أن كثيراً من المرضى يقاومونها في البداية لأن الحركة قد تؤلمهم، ولكن بقدر ما يزيد المريض ممارسته للرياضة -مع الحرص على ممارستها بطريقة صحيحة لتجنب تفاقم علته- بقدر ما تكون استجابة الجسد أفضل.




ممارسة الرياضة علاج فعّال للآلام المزمنة

ويقول ويبستر: "على الجميع أن يسعى إلى بذل أقصى ما يمكنهم"، منوهاً إلى نسبية المقدرة على بذل الجهد، إذ يمكن لبعض المرضى أن يصعدوا من وتيرة ممارستهم لرياضة المشي حتى يصلوا لمرحلة يتمكنوا فيها من السير ثلاثة أميال يومياً، وبالنسبة لآخرين يعد مجرد تمكنهم من الجلوس على طاولة العشاء لتناول الطعام مع الأسرة، نجاحاً هائلاً.

ويقول ثيودراكيس: "إن كل حركة تتسم بقالب أو هيئة معينة ودقيقة، وقد تؤدي الحركة غير السوية لتمزق غضروف وآلام، وقد يحتاج المرضى لوصفة طبية لكيفية ممارستهم للرياضة، ولمدرب واختصاصي في وظائف الأعضاء، واختصاصي في الطب الطبيعي، ولخبير في المعالجة اليدوية في بعض الأحيان، كما يحتاج المرضى أيضاً لتدريب حول طبيعة الحركة حتى يتسنى لهم تحسين ميكانيزماتهم البيولوجية".

## التغذية الصحية ووسائل أخرى

يرى الخبراء أن التغذية الصحية السليمة تسهم، ليس فقط في امداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الأساسية والحيوية، بل في ضبط الوزن أيضاً، فالوزن عامل مهم في كثير من الأمراض المؤلمة". فالبدناء، على سبيل المثال، يصابون بإلتهاب الأصابع أكثر من النحفاء، وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكري ومهددين أكثر من غيرهم للإصابة بإلتهاب عصبي، والقائمة تطول.

يقول ويبستر: "إن أي شخص لديه ألم مزمن يمكنه أن يحصل على الأقل على بعض الراحة، باتباعه لمنهجيات ووسائل متعددة"، ويضيف: "قد نحتاج لتنسيق العناصر النفسية والدوائية والبدنية في معالجتها للمشكلات الأكثر حدة وصعوبة".

وقد يصف الأطباء علاجاً بدنياً (فيزيائياً) أو برنامجاً رياضياً - كالعلاج المائي (ممارسة أنواع من العلاجات المائية والسباحة الخفيفة) - ويقول الخبير غاردنر الذي يبدي إعجابه بهذه الطريقة: "بعض المرضى يحتاجون لمساعدة من خبير في المعالجة النفسية السلوكية، ليس لأنهم مصابون بمرض نفسي، ولكن بسبب تأثير الألم الهائل على كل مناحي الحياة، والمرضى الذين يعانون من ألم مزمن بحاجة للتدرب على كيفية التعامل مع هذا الأمر ووضعه في حساباتهم

حتى لا يغرقهم الألم النفسي". وينبغي على المرضى أن يدركوا أن أعراض المرض قد لا تتماشى مع أطواره.

ويقول ثيوداكيس: "إن إلتهاب المفاصل على سبيل المثال، يمكن ايقاف آلامه باستخدام عقاقير "كوكس 2" (COX 2) الشائعة مثل "فيدكس" بيد أن تدهور حالة الغضروف ستتواصل، والعكس صحيح، فبإمكانك أن تسعف الغضروف في الوقت ذاته الذي تستمر فيه الآلام معك، وهذا يحدث أحياناً مع الفلوكوزامين، إذ يمكنك ألا تشعر براحة ملموسة من الألم، وفي الوقت نفسه تظهر صور الأشعة أن حالة المفصل تتحسن - من الناحية الطبية الإحصائية - تحسناً ملموساً".

## نصائح لتخفيف الآلام

مع تزايد الاهتمام بالعمل والرياضة في عصرنا هذا، أصبحنا نمضي أوقاتاً كثيرة في الركض وصالات الجمنازيوم والسباحة وما إلى ذلك، وأحياناً نعود من عملنا الأساسي لنجد أعمالاً أخرى في انتظارنا في المنزل مثل النظافة والترتيب والعناية بشؤون المنزل.. إلخ، وبازدياد نشاطنا البدني تفاجئنا آلام وإلتهابات المفاصل بسلبياتها المتمثلة أساساً في آلام العضلات الـ "ميالغيا" Myalgia، ومع ذلك يقول الخبراء: "إن النشاط البدني ذاته هو حجر الزاوية في تخفيف الألم".

وبغض النظر عما إذا كنت تعاني من ألم عضلي في العنق، أو متاعب في أسفل الظهر، أم تيبس في الركبة، أو إلتهاب وآلام وخدر في الكتف، نقدم لك تالياً بعض المبادئ والأسس العامة التي تعينك على تسكين وإخماد الآلام الحادة والحيلولة دون عودتها ثانية:

● **كن مفعماً بالحركة والنشاط:** النشاط البدني يعد على نطاق واسع أفضل مسكن طبيعي للألم وواقي من إلتهاب المفاصل. وبغض النظر عن موضع - أو كيفية - حدوث آلامك فإنك تستطيع عبر الحركة والرشاقة، طرد هذه الآلام من جسدك قبل أن تسجنك فيه.

ويمكنك أن تجرب الانخراط في حلقات رياضة اليوغا، والانتظام في جلسات تدليك علاجية عبر مدرب أو خبير مؤهل، وممارسة السباحة، أو التدرب مع ممرن شخصي. وبالطبع هنالك أيضاً صالة الجمنازيوم، أو يمكنك ممارسة تدريبات رياضية تتبع فيها برامج وحركات رياضية مسجلة على أقراص ممغنطة أو متوافرة على الإنترنت.

● **اتبع مبادئ اللياقة البدنية المدمجة الصحية:** إذا كنت تعتزم الانخراط في جمنازيوم أو ممارسة الركض للسيطرة على الألم المتكرر، توجد أسس جوهرية لتمارين اللياقة البدنية، لابد أن تدركها. فبالنسبة مثلاً لتمارين «الأيروبيك» التي تشمل كل شيء من العدو إلى الرياضة على أنغام الموسيقا، اسع دائماً لإبقاء ايقاعك في حالة مريحة، فإذا ساء الألم خفف تدريباتك أو توقف عنها، فالهدف الأساس هو بذل جهد ملائم وعقلاني للوصول لغاية صحية وبدنية، دون الحاجة لإيذاء نفسك.

وعند الحديث عن تمارين القوة والتحمل، ينصحك الخبراء بالتركيز على التوازن، فأنت بحاجة لتمرين كل مجموعة عضلية من العضلات التي تعد مصدر آلامك وتلك التي تكون حالتها جيدة. ابدأ بحمل وزن مريح وبعدد من التكرارات، ثم زد الوزن وتكرار الحمل ببطء.

بالنسبة لتمارين الإحماء والتمدد، أو الاستطالة، والاسترخاء، أجري عملية الاستطالة أو التمطي (لمدة 15-30 ثانية). ولا تنس أن تتنفس بصورة طبيعية حينما تجري عملية الاستطالة.

وفي ما يتعلق بوتيرة الرياضة، ينصح الخبراء بممارسة شكل من أشكال التمرينات لمدة 3 إلى 4 أيام في الأسبوع لتحسين صحة القلب واللياقة العضلية الهيكلية. وإذا كنت تتبع نظاماً يهدف لانقاص وزنك، فمن الأفضل إضافة يوم آخر لأيام التمارين.

● **اختر مادة ساخنة أو باردة:** هل تجد أن مادة ساخنة يمكن أن ترخي عضلاتك المشدودة أو أن مادة باردة يمكن أن تساعد على تخفيف الازعاج الناجم عن الألم؟

هناك متحمسون لكلتا الطريقتين، وعليك اختيار ما يناسبك منهما والتي تقدم لك نفعاً أكثر من غيرها بحسب مكان الألم وسببه.

وفي أي من الحالتين يمكن استخدام قطعة قماش ناعمة أو منشفة، لتفصل بين قطع الثلج وجلدك، وأن تطبيق أي من الطريقتين لمدة 15-20 دقيقة في كل مرة يجب أن يؤدي الغرض منها. ◆◆

ملف

# علاجات طبيعية لآلام شائعة

الدكتور: أنور نعمه

**ما هو العارض الأكثر شيوعاً الذي يضطر الناس الى الاستشارة الطبية في شأنه؟ إنه الألم، فهو الناطق الرئيس في الكثير من الحالات المرضية، بل قد يكون في بعض الأحيان العارض الوحيد. والألم يأتي على حين غرة ليذهب كما جاء، أو أنه قد يظل ملاصقاً لصاحبه لفترة تقصر أو تطول.**

والألم رد فعل طبيعي من الجسم غايته التنبيه بأن هناك مشكلة لا بد من كشفها وعلاجها، وهو إحساس ذاتي يصفه المريض كما يدركه هو، لذا فإن حدته تختلف من مريض إلى آخر، فهناك من يستطيع تحمل الألم بدرجات عالية، وهناك من لا يستطيع الصمود حتى أمام درجات خفيفة منه.

## شكاوى الألم الشائعة

في السطور الآتية نعرض بعض شكاوى الألم الشائعة التي قد تداهم الشخص في نهاراته ولياليه والسبل المكنة للسيطرة عليها بتطبيق بعض الإجراءات البسيطة ريثما تتم استشارة الطبيب لتشخيص السبب الفعلي:

● **آلام الحلق:** وهي تعكس وجود تخريش في الغشاء المخاطي بسبب جفاف الهواء، أو قد تكون مؤشراً على الإصابة بالتهاب ميكروبي. إن بعض الوصفات الطبيعية مثل الغرغرة باستعمال محلول ملحي، أو البابونج الدافئ، أو عصير الليمون الممدد بالماء الفاتر مرات عدة في اليوم، يساعد في تهدئة آلام الحلق خلال فترة وجيزة. أما إذا عندت الآلام أمام هذه الوصفات فمن الضروري استشارة الطبيب لوصف العلاج المناسب.

● **آلام الرقبة:** معظم الناس يشكي من آلام العنق، وغالبا ما تكون العادات السيئة والخاطئة هي التي تقف خلف هذه الآلام. فالرقبة تحمل الرأس وتقوم بتوجيهه، وكل ما يؤدي إلى إجهاد عضلاتها ومفاصلها من شأنه أن يحدث الآلام فيها، وهذه الآلام تختفي عادة بالاستخدام الصحيح للرقبة ومراعاة بعض الأمور مثل النوم في شكل سليم، ووضع مخدة مناسبة، وتفادي النوم على البطن، وتحاشي وضعية الذقن المنحنية على الصدر باختيار وضعية أفضل للجلوس السليم.

**الاستحمام بماء ساخن يزيل نسبة لا بأس بها من آلام العنق**

إن الاستحمام بماء ساخن يزيل نسبة لا بأس بها من آلام العنق، كما يفيد وضع الكمادات الدافئة، أو لف العنق بمنشفة حارة. وهناك أمران يجب التقيد بهما في آلام العنق: عدم الالتفات بسرعة، وعدم لي العنق كثيراً.

● **آلام الكتف:** إن أكبر مصدر يسبب آلام الكتف هو الأنسجة الرخوة التي تحيط بمفصل الكتف، خصوصاً الأربطة والعضلات نتيجة القيام بحركات خاطئة أو اتخاذ وضعيات غير سليمة. إن أهم شيء يجب فعله في هذه الحال هو الراحة وتجنب الأنشطة الشاقة، ووضع كمّادة ساخنة، وأحياناً قد تنفع الكمادات الباردة. وإذا كانت الوضعيات الخاطئة والتوترات هي سبب آلام الكتف فمن الأفضل اللجوء إلى الاسترخاء قدر المستطاع.

● **آلام الظهر:** إن أكثر من 90 في المئة من أسباب آلام الظهر ترجع إلى الطرق الملتوية وغير الصحيحة في الوقوف والجلوس والنوم والأنشطة اليومية التي تسبب إجهاداً للعضلات والأربطة التي تحيط بالفقرات، ويمكن آلام الظهر أن تطاول أي جزء منه، إلا أن أسفل الظهر هو المكان المفضل له.

إن الراحة في الفراش تعطي نتيجة طيبة في التخفيف من وطأة وجع الظهر، واذا كان الوجع حاداً فيمكن الاستعانة بالكمادات الباردة مرات عدة يومياً، ومتى هدأ الألم تستبدل بكمادات ساخنة لبضع مرات في اليوم. وإذا عادت الآلام من حين الى آخر بعد شفائها فيجب البحث عن العوامل التي تختفي وراءها، ومن يدري فقد يكون السبب فراش النوم، أو الوسادة، أو حتى وضعية النوم، أو وضعية الوقوف أو الجلوس.

● **آلام الرأس:** قد تأتي آلام الرأس ضيفاً غليظاً على صاحبها فتعكر صفو حياته، والعوامل التي تثير هذه الآلام كثيرة ومتنوعة. إن حوالى 90 في المئة من حالات الصداع ميكانيكية المنشأ غالباً ما يكون لها علاقة بوضعية الجسم وتأثيرها في العضلات والأربطة والمفاصل، ويكفي في هذه الحال تحسين الوضعية للتغلب على وجع الرأس.

ورياضة الجري قد تكون وسيلة سريعة تساعد في التخلص من آلام الرأس، لأن الركض يحرض المخ على إطلاق شحنات من مركبات الأندورفينات التي تعتبر بمثابة مواد طبيعية تشبه في عملها المورفينات في تسكين الآلام.

وإذا كانت آلام الرأس تلف الجمجمة كلها، والوجه مشدود، والأنف مسدود، فعلى الأرجح أن السبب هو الجيوب الأنفية، وفي هذه الحال يكفي الاستحمام بماء ساخن أو وضع كمادات دافئة على العينين والوجنتين، للحصول على الراحة المنشودة.

● **ألم الأسنان:** من لم يمر بتجربة ألم الأسنان في فترة ما من حياته، فهذا النوع من الألم قد يكون بسيطاً ويزول بسرعة، أو قد يكون شديداً يلازم صاحبه فترة طويلة.

وقد يثار الألم بمضغ الطعام أو بتناول الأشربة الباردة أو الساخنة أو السكرية. وهناك تباين شديد بين الناس في مقدرتهم على تحمل ألم الأسنان.

وهناك أسباب مختلفة لألم الأسنان أهمها التسوس والخراجات والتهابات اللثة. ان جرعة من المسكنات العادية غالباً ما تسمح بتسكين ألم الأسنان الى حين زيارة الطبيب. ومن بين الوسائل العاجلة التي تساعد في تهدئة ألم الأسنان وضع قطعة من القطن مغمسة

بزيت القرنفل على السن المصاب بالتسوس.

● **آلام العضلات والمفاصل:** إن هذه الآلام رائجة في عصرنا وهي تعتبر مشكلة صحية مهمة لا بد من تركيز الجهود عليها وعلاجها، وتفيد الدراسات في هذا الخصوص أن معدل انتشارها يصل الى أكثر من 35 في المئة لدى الرجال مقابل أكثر من 22 في المئة عند النساء. والإنسان اليوم يرتكب الكثير من الأخطاء التي تجعل العضلات والمفاصل في حال يرثى لها ما يعرضه الى المعاناة منها.

إن خير ما يمكن فعله للتخفيف من آلام العضلات والمفاصل هو اتباع نظام يقوم على الاسترخاء والتدليك والحمامات الدافئة والراحة. وطبعاً فإن إصلاح الأخطاء التي نرتكبها في حق العضلات والمفاصل يساهم إلى حد كبير في التخلص من الآلام المزعجة.

● **آلام الساقين:** وهذه تنتج غالباً من تشنج عضلات بطة الساق لأسباب غالبيتها مجهولة، ولكن يلعب إجهاد العضلات وتكرار استعمالها، ونقص التروية الدموية، وقلة شرب السوائل، دوراً بارزاً في إثارة هذه الآلام، التي تكون قاسية للغاية وتحصل في شكل مفاجئ بحيث تجعل صاحبها غير قادر على الحركة.

إن التبريد الفوري بوضع كمادة باردة يسمح في التخلص من آلام تشنج الساق وفي إعطاء المرونة للعضلة المتوترة، واذا لم تتوافر فمن الممكن استبدالها بكمادة ساخنة. وإذا كانت الآلام تحصل في الليل فينصح بالحفاظ على الدفء وعدم التعرض للبرد.

● **آلام الكاحل:** ان الكاحل هو أحد أهم المفاصل والأكثر عرضة للإصابة، لأنه يشكل نقطة التقاء ثلاثة عظام، وعلى عاتقه يقع حمل ثقل الجسم كله عند الوقوف والمشي. وإذا كانت آلام الكاحل تترافق مع التورم فإن تبريد المفصل بالكمادات الثلجية لمدة ربع ساعة مع تكرار العملية كل 3 أو 4 ساعات من شأنه أن يفيد في التخفيف من حدة الألم والتورم والالتهاب في العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل. وينصح باستعمال رباط ضاغط حتى يزول التورم مع الانتباه إلى عدم شده بقوة كي لا يعيق جريان الدورة الدموية.

● **آلام الدورة الشهرية:** وهذه تلازم حوالى 80 في المئة من النساء، وهي تعتبر جزءاً طبيعياً من حيثيات الدورة، وسبب الآلام تقبضات الرحم بفعل هرمونات البروستاغلاندين من أجل طرد بقايا غشاء الرحم الى الخارج. وآلام الدورة تقع في القسم السفلي من البطن ويمكنها أن تنتشر إلى أسفل الظهر. وأحيانا قد تترافق مع زوبعة من العوارض المزعجة مثل الغثيان، والتقيؤ، والإسهال أو الإمساك، أو الصداع.

إن التنفس البطيء، والاسترخاء، والراحة في السرير، ووضع كمادات دافئة على أسفل البطن، والاستحمام بمياه دافئة لمدة عشرين دقيقة تساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية. ◆◆



وضع كمادات دافئة أسفل البطن تساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية

# التهاب المفاصل الروماتيزمي لدى الأطفال

الدكتور: عبد الحفيظ خوجه
مدير مركز المساعدية الطبي التخصصي/جدة

**تشير دراسات تجريبية أجريت على مرضى التهابات المفاصل إلى أن الروماتيزم مرض قائم بذاته، له أنواعه وأعراضه وآثاره وعلاجاته. ولا يمكن تجاهل هذه الحقيقة كنقطة بداية تنطلق منها جهود الأطباء لعلاج هذا المرض الذي يهدد الكبار والصغار بالعجز.**

وقد يتصور البعض أن الأطفال بمعزل عن هذا المرض، ظنا منهم أنه ينتج عن التقدم في السن. لكن العلماء يؤكدون أن المرض لا علاقة له بالسن، كما أنه غير وراثي، وغير معروف السبب. إلا أن العامل الرئيسي الذي يقود إليه هو الخلل الذي يحدث في الجهاز المناعي ويجعله يهاجم أغشية المفاصل ويقود في نهاية المطاف إلى العجز

الكلي، ما لم يكتشف مبكرا ويعالج بفاعلية. وقد أقرت إدارة الغذاء والدواء الأميركية مؤخرا علاجا ناجعا أثبتت الدراسات التجريبية فاعليته في علاج المرض والحد من خطورته، وبخاصة على الصغار. ولكن قبل الحديث عن العلاج، يجدر استعراض ملامح هذا المرض وأعراضه وآثاره وسبل تشخيصه وعلاجه.

## روماتيزم الأطفال

يقول الدكتور محمد مظفر، استشاري روماتيزم أطفال، أستاذ مساعد طب الأطفال بجامعة الملك عبد العزيز، إن التقنيات الطبية الحديثة أسهمت في كشف مخاطر الأمراض الروماتيزمية، خاصة أن نسبة الإعاقات الناتجة عن الالتهاب الروماتيزمي الطفولي قد تصل إلى معدل 90 في المائة من الجسم، ما لم يكتشف ويعالج بشكل مبكر.

من جهتها، تشير الدكتورة راوية سلامة شحاتة، استشارية أمراض أطفال وأمراض روماتيزم لدى الأطفال بمستشفى الولادة والأطفال بجدة، إلى أن الروماتيزم لا يصيب الكبار فقط، بل قد يصيب الأطفال أيضا وفي السنوات الأولى من أعمارهم. ولذلك تنصح الأطباء بالانتباه إلى بعض الأعراض التي يشكو منها الطفل، مثل آلام المفاصل وانتفاخها والتيبس الصباحي مع وجود ارتفاع في درجة الحرارة تستمر لأكثر من أسبوعين، فتلك الأعراض قد تدل على إصابة الطفل بالتهاب المفاصل المزمن غير معروف السبب.

## أنواع المرض

تضيف الدكتورة راوية، أن أنواع الأمراض الروماتيزمية التي تصيب الأطفال تختلف تماما عن تلك التي تصيب البالغين من حيث مضاعفات المرض ودرجة الاستجابة للعلاج رغم تشابهها مع تلك التي تصيب الكبار في بعض الأعراض. وتوجد ثلاثة أنواع مختلفة من التهاب المفاصل لدى الأطفال مجهولة السبب، والذي يعد الأكثر انتشارا مقارنة بالأمراض الروماتيزمية الأخرى، ويمكن تصنيفها تبعا لعدد المفاصل المصابة والأعراض العامة أو الجهازية التي تحدث بعيدا عن المفاصل. وهي:

- **التهاب المفاصل قليل العدد**: ويصيب أربعة مفاصل أو أقل، ويستهدف مفصل الركبة والقدم في الغالب. ويكثر لدى الإناث عن الذكور، ويظهر من سنة إلى ثلاث سنوات من عمر الطفل على الأكثر، ويمثل نحو 50 في المائة من إجمالي أنواع التهاب المفاصل الروماتيزمية الطفولية ويصاحبه التهاب العين المعروف بالتهاب العنبية كمضاعفات لهذا النوع في نحو 20 في المائة من الحالات وتزيد هذه النسبة في وجود عامل مضاد النواة.
- **التهاب المفاصل التعددي**: ويصيب خمسة مفاصل أو أكثر، ويشبه إلى حد ما التهاب المفاصل لدى الكبار ويشمل مفاصل اليد الصغيرة والركبة والورك والصدر والرقبة والكتف ويكثر لدى الإناث عن الذكور، ويصيب الأطفال في أي عمر وتزيد نسب الإصابة به لدى الأطفال من سن الثالثة، ويمثل نحو 40 في المائة من إجمالي أنواع التهاب المفاصل الروماتيزمية الطفولية.
- **التهاب المفاصل الروماتيزمي الجهازي**: ويصيب أي عدد من المفاصل، وتصاحبه أعراض أخرى غير آلام المفاصل، منها ارتفاع في درجة الحرارة، وطفح جلدي، وتضخم في الطحال والكبد، وتضخم في الغدد الليمفاوية، فضلا عن شحوب شديد، ووجود سوائل حول الرئتين والقلب أو البطن، وهو من أكثر الأمراض مراجعة في العيادات. وينتشر بين الذكور والإناث من الأطفال بشكل متساو، ويعد أكثر أنواع التهاب المفاصل الروماتيزمية خطورة، ويمثل نحو 10 في المائة من إجمالي أنواع التهاب المفاصل الروماتيزمية الطفولية.

## الفحص والتشخيص

ويضيف الدكتور مظفر أن هناك مجموعة من الفحوصات يحتاجها المريض، بالإضافة إلى الفحص الإكلينيكي، ومنها: معامل الروماتويد، ويكون إيجابيا لدى من يعانون من التهاب نشاط في عدد كبير من المفاصل (التهاب المفاصل التعددي) ويتشابه في ذلك الأطفال والكبار. كما أن هناك ما يعرف بـ"مضادات الأحماض النووية"، وتظهر لدى الأطفال الذين يعانون من التهاب المفاصل قليل العدد. وهذه المجموعة من المرضى معرضة أكثر من غيرها للإصابة بالتهاب العين. لذا ينصح هؤلاء بعمل كشف دوري على العين كل ثلاثة شهور باستخدام المصباح المقطعي.

ويشير إلى أن هذا المرض يمكن أن يصبح مدمرا. وغالبا ما يصيب الأطفال الصغار مسببا حالة مرضية مستعصية وآلاما حادة وعجزا. وتصاحب التهاب المفاصل

الجهازي أعراض تتمثل في ارتفاع في درجة الحرارة وطفح جلدي وتضخم في الطحال والكبد وتضخم في الغدد اللمفاوية وشحوب شديد ووجود سوائل حول الرئتين والقلب أو المعدة، ما يجعل هذا المرض أكثر مراجعة في العيادات.

ويرى الدكتور مظفر أن الأطباء يشخصون هذا المرض إذا ظهرت أعراضه في صورة التهاب بالمفاصل يستمر لمدة أكثر من ستة أسابيع في طفل يقل عمره عن 16 سنة، وتضمن هذه المواصفات استبعاد الأمراض الأخرى التي قد تسبب آلاما بالمفاصل، ومنها التهاب المفاصل التفاعلي الذي قد يعقب بعض الالتهابات الفيروسية بصورة مؤقتة ولا يستمر أكثر من ستة أسابيع ويتم تعضيد التشخيص عن طريق عمل التحاليل الطبية والأشعة.

## مسببات المرض

تقول الدكتورة راوية، إن المرض ليس وراثيا، ولا ينتقل من الأبوين إلى الأبناء، لكن ثمة عوامل جينية لم تحدد على وجه الدقة حتى الآن تعرض الفرد لهذا المرض. ووفقا لها، فإن العلماء لم يتفقوا على عوامل محددة تسببه، ولكن هناك نظريات تشير إلى أن الالتهابات الفيروسية قد تساهم في تعريض الأطفال الذين لديهم استعداد جيني للإصابة بهذه الأمراض، حيث تتشارك العوامل البيئية والجينية في إصابة الأطفال بالالتهابات المفصلية المزمنة، ولكن حتى مع افتراض وجود تلك العوامل الجينية فمن النادر جدا أن يصاب أخوان في العائلة نفسها بالمرض ذاته.

## تطورات المرض

يقول الدكتور مظفر، إن تطور المرض يتوقف على نوع الالتهاب وشدته ونوعية العلاج المستخدم ومدته. ويختلف مسار التهاب المفاصل العضوي من مريض لآخر. وتكون أعراض المرض لدى نصف المرضى محدودة. وقد يخمد المرض لديهم. ولكن التهاب المفاصل يمكن أن يكون نشطا لدى نصف المرضى لمدة طويلة، بينما تتحسن الأعراض العضوية تدريجيا بمرور الوقت إلا أن التهاب المفاصل المستمر قد يؤدي إلى تدمير المفصل وخاصة الغضاريف التي تساعد على تسهيل الحركة. وهناك نسبة قليلة من المرضى قد يستمر المرض لديهم في صورتيه المفصلية والعضوية وهذه المجموعة من المرضى على الرغم من قلتها هي التي قد تعاني من تطورات أخرى للمرض.

وتتركز معظم تطورات المرض لدى المرضى الذين يعانون من التهاب مفاصل متعدد مع وجود معامل الروماتويد في دمهم، في المفاصل، وقد تتأثر بدرجة كبيرة تنتهي بالعجز. أما من يعانون من التهاب مفاصل متعدد ويكون معامل الروماتويد لديهم سلبيا، فإن تطور المرض لديهم يكون أفضل من المجموعة الأولى خاصة بالنسبة للمفاصل. لكن عندما يمتد ليصيب عددا كبيرا من المفاصل، يصبح قريبا من التهاب المفاصل المتعدد.

## فترات الإصابة

تقول الدكتورة راوية، إن المرض الروماتيزمي عند الأطفال قد يستمر لفترة تتراوح ما بين أشهر عدة وسنوات عدة. وقد يستمر لدى البعض مدى الحياة. ويمكن أن يؤثر في درجة نمو الطفل إذا كان شديدا. وقد يعود النمو إلى وضعه الطبيعي بمجرد تحسن المرض. وإذا ظهر المرض قبل سن السادسة عشرة أطلق عليه "التهاب المفاصل في الأطفال" أو "التهاب المفاصل المزمن لدى الأطفال" غير معروف السبب. وسمي بهذا الاسم لأن العلماء لم يتوصلوا حتى هذه اللحظة إلى السبب الحقيقي للمرض. لكن المؤكد هو أنه ينتج عن رد فعل خاطئ من الجهاز المناعي، يجعله يهاجم الغشاء المبطن للمفصل، وحيث إن الطفل لا يستطيع أن يعبر عما يحس به من ألم، لذا يصعب التشخيص مما قد يساهم في زيادة فرص بقاء المرض دون اكتشاف.

وتتراوح معدلات الإصابة بالمرض ما بين 8 – 150 حالة لكل 100 ألف طفل حسب الدراسات المختلفة، ويصيب الإناث بمعدلات تصل إلى أضعاف إصابته للذكور في معظم أنواعه. ويتراوح متوسط العمر عند بداية المرض ما بين سنة وسنتين في النوع القليل المفاصل، وبعد سن الثالثة في متعدد المفاصل، أما التهاب المفاصل الجهازي فقد يظهر في أي سن في الطفولة.

## آفاق العلاج

يستهدف العلاج السيطرة على نشاط المرض ومساعدة الطفل على الحياة بصورة طبيعية دون آلام ودون أية تأثيرات ضارة على المفاصل، وتسهيل النمو الطبيعي للطفل. ويعتمد العلاج بصورة أولية على

استخدام مضادات الالتهاب غير الكورتيزون لتسكين الآلام، وإذا لم يبد المريض استجابة فيمكن عندها إضافة مضادات الالتهاب الكورتيزونية عن طريق الفم إذا كان المرض حادا ويصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة، أو عن طريق الحقن المباشر للمفصل الملتهب، ثم علاج الميثوتركسات من ثلاثة إلى ستة أشهر حسب شدة الالتهاب في المفصل. وإذا لم يستجب المريض، فهناك المستوى الأول من الأدوية البيولوجية المضادة لعامل النخر التورمي (ت. ن. ف) التي قد تفيد في النوعين القليل العدد والتعددي المفاصل باستثناء النوع الجهازي المصاحب بارتفاع في درجة الحرارة والذي تكثر فيه مادة (إي إل 6) في الغشاء المفصلي الملتهب والدم وهي مادة مهمة لظهور ارتفاع درجة الحرارة والأنيميا. ومع ظهور دواء "أكتيمرا" Actemra البيولوجي أضحى هناك أمل كبير في السيطرة على الأعراض المواكبة لعدد من أمراض الالتهاب المفصلي. وقد أثبت دواء "أكتيمرا" فاعلية عالية في تحسين علاج الالتهاب الروماتيزمي الجهازي لدى الأطفال، مما يتيح للأطباء خيارا أوسع للعلاج، لإلغاء عمل مادة (إي إل 6).

## دراســـات

لقد أجازت إدارة الغذاء والدواء الأميركية دواء "أكتيمرا" كعلاج أساسي لالتهاب المفاصل الطفولي الجهازي مجهول السبب المعروف اختصارا بـ SJIA سواء أُستخدم وحيدا أو مع الميثوتريكسات. ويحتوي العلاج الجديد على المادة الفعالة Tocilizumab ويعمل كحاصر لمستقبلات إنترلوكين 6 لعلاج المصابين بالتهاب المفاصل الطفولي الفعال المتوسط إلى الشديد الذين لم يبدوا استجابة جيدة للعلاجات الأخرى المتاحة.

وقد اختبرت فعالية "أكتيمرا" في دراسة TENDER التجريبية التي أجريت في مراكز عدة عالمية في 17 دولة على 112 مريضا استخدم بعضهم "أكتيمرا" بينما استخدم البعض الآخر دواء وهميا كل أسبوعين. وضمت الدراسة مشاركين مصابين بـ SJIA تراوحت أعمارهم بين سنتين وسبع عشرة سنة لم يظهروا استجابة جيدة لمضادات الالتهاب غير الستيرويدية والستيرويدات القشرية أو أنهم غير قادرين على استخدامها.

كما تم إعلان "أكتيمرا" في إنجلترا كعلاج للأطفال الذين تتعرض حياتهم للدمار بسبب إصابتهم بمرض SJIA الذي يصيب ما يقرب من 2500 طفل بريطاني. وسبق أن رخص هذا العقار لعلاج الأشخاص البالغين قبل التصريح به علاجا للأطفال. وقد أظهرت المرحلة الثالثة من التجارب المختبرية والسريرية أن 71 في المائة من المرضى من الأطفال تم علاجهم بعقار "أكتيمرا" حيث ظهر تحسن على حالتهم بنسبة 70 في المائة بعد ثلاثة أشهر من العلاج. وفي تصريح صحافي قالت إليزا بوستورث، الرئيسة التنفيذية للجمعية الوطنية لالتهاب المفاصل الروماتيزمي البريطانية إنه يمكن للأطفال المرضى بـSJIA وأسرهم أن ينظروا للمستقبل بأمل.

## حقائق حول التهاب المفاصل الجهازي مجهول السبب

- اضطراب نادر يصيب الأطفال بالتهابات شديدة في الجسم.
- يصيب في المائة 33.7 من الإناث وفي المائة 25.2 من الذكور.
- سجلت الإحصاءات البريطانية إصابة 2500 طفل به.
- يتراوح معدل الإصابة به ما بين 1 - 2 لكل 1000 طفل.
- يصعب تشخيصه مبكرا ويتأثر بذلك العلاج.
- ينشأ نتيجة خلل في جهاز المناعة وسببه غير معروف.
- ثمة عوامل وراثية وبيئية تتضافر لأحداثه.
- يصيب المفاصل بالتيبس ويشتد ألمه في الصباح.
- يتسبب في تغيير شكل المفصل وتعطل وظيفته.
- يصاحبه حمى وطفح وتورم والتهاب في الغدد اللمفاوية.
- يضر الكبد والطحال ويرفع عدد كريات الدم البيضاء.
- يسبب فقدانا للشهية والنشاط وارتفاع حرارة الجسم.
- قد يمتد تأثيره إلى العين والرئة وشرايين الدم والكلى.
- يصيب المريض بفقر الدم وعقد روماتيزمية تحت الجلد.
- قد يؤدي إلى عاهة جسدية ووفاة مبكرة.
- 70 في المائة من المصابين به يعانون من إعاقة دائمة. ◆◆

# اطفالنا وامراض البرد

اعداد: الصيدلي ابراهيم علي ابو رمان/ عمان

**الأطفال بشكل عام عرضة للإصابة بالأمراض، ويمكن ان يصابوا بالأمراض بسهولة نتيجة لضعف بنية الاطفال وحاجتهم للعناية والاهتمام وبخاصة في فصل الشتاء وفي الحالات التي يتقلب فيها الطقس.**

وأغلب الأمراض التي تصيب الأطفال في الشتاء هي نتيجة طبيعية لعدم اعطاء الطفل الاهتمام الكافي ووقايته من البرد الشديد، وبذلك يكون الأهل مشاركين بدرجة كبيرة في إصابة أطفالهم بأمراض البرد، وبخاصة اذا علمنا ان اغلب إصابات الأطفال التي يراجع فيها الأهل العيادات الطبية، واغلب حالات الإدخال للمستشفيات هي نتيجة اصابات الاطفال بأمراض تنفسية تنشأ عن الاصابة بأمراض البرد، التي كان من الممكن الحد منها او تجنبها لو ان الوالدين او أحدهما انتبه الى ان طفله الصغير له مقاومة ضعيفة للبرد، ويجب عليه عدم تعريضه للجو البارد بسرعة. فالطفل لا يتحمل هذا التغيير المفاجئ من حوله أو البقاء في الجو البارد. كما أن التأخير في عرض الطفل أو أخذ علاج غير كاف يؤدي إلى إخفاء أعراض المرض الحقيقي، ويعقد علاجه فيما بعد كما سنوضح ذلك بعد قليل.



## أعراض امراض البرد

وهناك أعراض كثيرة لا يمكن حصرها، ولكننا هنا سنركز على أهمها، والتي تستدعي أخذ الطفل إلى الطبيب والطوارئ:

**ارتفاع درجة الحرارة:**

يشكل ارتفاع درجة الحرارة من اكثر الاعراض خطورة على صحة الطفل وبخاصة في الأشهر الستة الأولى من العمر لأنه في أغلب الحالات تكون عبارة عن اعراض ظاهرة لمرض خطير. وفي حالة عدم اكتراث الأهل لعلاج الطفل، فإن الطفل يكون عرضة للأضرار الناجمة عن الحالة المرضية التي اصيب بها، وقد تؤدي الى حدوث مضاعفات تظهر عندما يتقدم الطفل في النمو. وفي جميع الحالات يجب عدم اهمالها واعطائها قدرا كبيرا من الاهتمام، لأنه في اغلب الحالات يكون ارتفاع درجة حرارة الطفل كبيراً، ولا يمكن السيطرة عليه بسهولة، ومن الضروري ارسال الطفل للمستشفى لإجراء الفحوصات الضرورية، لأن ارتفاع درجة الحرارة عند الاطفال، وبخاصة في الأطفال الأقل من ستة أشهر، فربما تكون هذه الحرارة بسيطة أو مقدمة لمرض خطير، خصوصاً إذا صاحبتها أعراض أخرى مثل التشنجات أو الإسهال أو الطفح الجلدي. والأهم هو وجود خمول وقيء والذي قد تكون مقدمة لمرض الحمى الشوكية.

**الإسهال:**

الاسهال الذي يصيب الاطفال قد يؤدي الى حدوث مضاعفات خطيرة مهددة لصحة الطفل، وان التساهل الذي يبديه الأهل في مراجعة الطبيب عند حدوث الإسهال، وبخاصة في الأطفال ذوي الاعمار التي تقل عن ستة شهور والذين لا يستطيعون تحمل فقدان السوائل لان الاسهال في هذه الحالة قد يؤدي إلى تلف بعض الأعضاء الحيوية مثل الكلى وغيرها. كما ان خطورته تزداد إذا صاحبه ارتفاع في الحرارة أو يكون مصحوبا بدم أو قد يكون شديداً، ما يستدعي دخوله المستشفى وإنقاذه من الجفاف. وينصح الأهل بإعطاء الطفل السوائل أياً كان نوعها، لتعويضه عن ما فقده حتى يتم معرفة السبب وعلاجه.

**ضيق النفس:**

أغلب الاطفال يشكون من صعوبة التنفس، ويقف الأهل عاجزين عن عمل أي شيء للطفل يفيد في شفائه. والحل الامثل هو المسارعة بإرساله الى اقرب طبيب، أو إلى اقسام الطوارئ في المستشفيات، لكي يتم إجراء الفحوصات اللازمة والمساعدة في انقاذ الطفل. وتزداد الحالة خطورة عندما يكون الطفل حديث الولادة، لأن الأهل لا يستطيعون تمييز صعوبة التنفس، ويظنونه عارضاً مرضياً بسيطاً ناجماً عن امتلاء معدة الطفل بالحليب. وفي بعض الحالات يكون ضيق التنفس ناجماً عن عوامل تحسسية من الفوط والبطانيات وملابس الطفل الصوفية، التي تعمل على زيادة الأمر سوءاً، لأن أغلب أسباب ضيق النفس، ربما يكون نوبات ربو أو التهاباً في المجاري التنفسية العلوية أو السفلية، والتي قد تحتاج إلى علاج مكثف في المستشفى. ومن علامات ضيق النفس سرعة النفس وعدم القدرة على الرضاعة والقيء.

**آلام البطن:**

ارتفاع درجة الحرارة من أكثر الأمراض خطورة على صحة الطفل

وخصوصاً إذا كانت شديدة ومستمرة، ويصاحبها إسهال أو قيء. وكل ما نخشاه حدوث التهاب الزائدة الدودية وانفجارها في حالة التأخير في المراجعة، أو عدم اكتشافها من قبل الأطباء أحياناً.

**التشنجات أو الاختلاجات:**

إن حدوث تلك الاختلاجات، لأول مرة، ومن ثم تكرارها لربما يكون نذير مرض ما يتوجب اكتشافه. كما ان مرضى الصرع أحيانا لا يتم احضارهم ظناً من الأهل بعدم الحاجة لذلك، ولا يعلمون أن حدوث التشنجات قد يؤدي إلى تلف في المخ أو الوفاة، كما انه يحدث غالباً عند التوقف عن العلاج لأسباب اجتماعية أو صحية. لذا يجب نقل الأطفال إلى الإسعاف في حالة حدوث تشنجات، وبخاصة إذا كانوا صغاراً.◆◆



# الأدوية وتأثيراتها على الجهاز الهضمي

الدكتور: حسن صندقجي
إستشاري باطنية وقلب

**الأعراض الأشهر لاضطرابات عمل القولون هي الإمساك والإسهال. وكثيرة هي الأدوية التي يتم تناولها، لعلاج حالات مرضية مختلفة، قد تكون أيضا السبب وراء حالات الإمساك أو الإسهال. والأدويـة التي تتسبب في خمول نشاط الشبكة العصبية للأمعاء الغليظة، أو خمول نشاط الألياف العضلية المغلفة لمجرى أنبوب القولون، تؤدي إلى حالات الإمساك.**

والسبب أن هذا الخمول يؤدي إلى بطء دفع القولون لما يحتويه من فضلات الطعام، وبالتالي بطء عملية إخراج البراز، كما تكون هناك فرصة أكبر لامتصاص السوائل من تلك الفضلات، ما يجعلها أكثر صلابة وأكبر صعوبة وأشد معاناة للإخراج من خلال فتحة الشرج.

وإشكالية الإمساك هي أنه متى حصل فإن الأمر

يتطلب بضعة أيام إلى بضعة أسابيع حتى تعود الأمور إلى حالتها الطبيعية، وبخاصة لدى كبار السن.

والأدوية الأكثر شهرة والأكثر استخداما في التسبب في الإمساك هي بعض أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم والأدوية المضادة للكولين وحبوب الحديد وأدوية تخفيف حموضة المعدة المحتوية على الألومنيوم، والتي بهيئة شراب أو حبوب بيضاء، مثل عقار «مالوكس».

وهنا على متناول هذه الأدوية، المتسببة في الإمساك، الحرص على الإكثار من شرب الماء، أو الحرص على تناول كميات يومية كافية من السوائل، على أقل تقدير. والاهتمام الجاد، حقيقية، بتناول وجبات طعام غنية بالألياف النباتية الطبيعية، كالتي في الحبوب الكاملة وغير المقشرة، أي كما في الخبز الأسمر. وعدم إهمال ممارسة الرياضة البدنية اليومية، وبخاصة المشي، لأنه وسيلة لتحريك أجزاء القولون. ولا ينصح باللجوء إلى تناول الأدوية الملينة، أو الأدوية المثيرة لإفراغ القولون بسرعة، إلا تحت الإشراف الطبي وعندما لا تفلح الوسائل الطبيعية المناسبة لاستقرار عمل الجهاز الهضمي وعودته إلى حالته الطبيعية دون تدخلات خارجية للأدوية التي لا يسلم الجسم عادة من آثارها الجانبية.

وفي المقابل، هناك أدوية تسهم في نشوء حالات الإسهال. ولعل من أشهرها، وأكثرها شيوعا في الاستخدام، مجموعات أدوية المضادات الحيوية. والسبب وراء حالات الإسهال حال تناول المضادات الحيوية هو قتلها لمجموعات البكتريا الصديقة المنتشرة بشكل طبيعي وصحي ومفيد في القولون. ومعلوم أن هذه المستعمرات الصحية للبكتيريا الصديقة تسهم في أداء الكثير من المهام المفيدة للجسم، والتي بزوالها لا يفقد الجسم فقط تلك الفوائد، بل يترك الباب مفتوحا على مصراعيه لنمو مستعمرات من البكتيريا السيئة ومن الفطريات الضارة. وبالتالي يكون الإسهال هو العلامة على حصول تغيرات في توازنات البيئة البكتيرية للقولون.

كما أن تلك البكتيريا السيئة لا تلبث أن تبدأ نشاطها «العدواني» بمهاجمة أنسجة بطانة القولون، لتبدأ سلسلة من عمليات الالتهابات وإنتاج السموم. وبالمحصلة تظهر حالات من الإسهال وإخراج البراز السائل والممزوج بالمخاط أو بالدم.

وعمليا، جميع أنواع المضادات الحيوية، بلا استثناء، قد تكون السبب وراء حالة الإسهال المصاحبة لتناول تلك النوعية من الأدوية. ولكن الأشهر من بينها عقار «أموكسيل» من مجموعة البنسيلين، والأدوية المحتوية عليه، مثل «أوغمنتين»، وعقار «كلندامايسن»، ومجموعات أدوية «كيفالوسبورين».

وهناك أدوية تتسبب في الإسهال، عبر آليات لا علاقة لها بشكل مباشر بمستعمرات الفائدة للبكتيريا الصديقة. مثل عقار «كوليشيسين» وأدوية تخفيف حموضة المعدة المحتوية على المغنيسيوم، مثل عقار «مالوكس». وهذه الأدوية تتسبب في اضطرابات في نظام درجة الضغط الأسموزي للفضلات في مجرى القولون، ما يعيق الامتصاص الطبيعي للسوائل من تلك الفضلات، وبالتالي اضطرار المرء إلى إخراج البراز بهيئة سائلة وكميات غير طبيعية، أي حصول حالة الإسهال لديه. ولا يغيب عن الذهن ذلك الضرر الذي يُحدِثه الإفراط في تناول الأدوية الملّينة، ولفترات زمنية طويلَة، ما قد يؤدي إلى حصول الإسهال. وهناك عدة تعليلات علمية لهذه الحالة، من أهمها حصول تلف في النهايات العصبية لشبكة الأعصاب المغذية لعضلات القولون.

## القولون وتأثيرات الأدوية

يراجع أحدنا الطبيب للشكوى من أمر غير طبيعي في صحته، فيجد الطبيب أن لا بد من أن يصف له تناول واحد أو مجموعة من الأدوية، كوسيلة للمعالجة.

وبعد البدء بتناول الدواء، تظهر لدى الشخص شكوى أخرى وجديدة في «بطنه».

هذا السيناريو كثيرا ما يتكرر حصوله لدى البعض، أو لدى تناول أدوية معينة، أو حال وجود ظروف مساعدة. والسؤال، كيف لأحدنا أن يعرف ما إذا كان تناول الدواء الجديد هو السبب وراء ألم حارق في المعدة أو عسر في الهضم أو إمساك أو إسهال، أو أن الأمر له علاقة بالمرض الأصلي؟ وهل هناك أدوية يُعرف طبيا أنها تتسبب في اضطرابات في الجهاز الهضمي؟ وهل المصابون في الأصل ببعض الأمراض المزمنة هم عرضة بشكل أعلى للمعاناة من التأثيرات المزعجة لتناول الأدوية على الجهاز الهضمي؟



## أدوية وأمراض

بداية علينا أن لا ننسى أن الدواء في الأصل هو «مادة كيميائية»، ومن غير الطبيعي أن يتناولها المرء عادة، كما هو الحال مع أصناف الأطعمة والمنتجات النباتية والحيوانية. وأن الأدوية من النادر أن يكون طعمها شهياً ولذيذاً، كما هو الحال عند تناول فاكهة المانغا أو البطيخ، أو عند تناول قطع من اللحم المشوي أو طبق من الـ«باستا». كما علينا أن لا ننسى أن غالبية الأدوية يتم تناولها في حالة صلبة، على هيئة أقراص الحبوب الدوائية، ما يتطلب شرب كمية كافية من الماء، كوسيلة لتسهيل بلع الدواء ووصوله إلى المعدة. وبالإضافة إلى هذا، هناك إرشادات طبية حول وقت تناول الدواء بالنسبة إلى تناول الطعام، تشير إلى وجوب تناول الدواء إما على «معدة خالية» وإما بعد تناول وجبة جيدة من الطعام.

ولدى الأطباء والصيادلة أدوية يمكن الحصول عليها بوصفة طبية يكتبها الطبيب لشخص بعينه، وهناك أدوية يمكن لمن شاء الحصول عليها بالشراء من المحال التجارية أو الصيدليات، أي دونما حاجة إلى إبراز وصفة طبية آنذاك. والتأثيرات المحتملة والمزعجة للأدوية على الجهاز الهضمي، قد تحصل نتيجة تناول أنواع الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، وقد تحصل أيضا بُعيد تناول الأدوية التي يصفها الطبيب بشكل مباشر للمريض. ومع هذا فإن تناول الأدوية التي تباع دونما حاجة إلى وصفة طبية هو شيء آمن إذا ما تناولها المحتاج إليها ضمن الإرشادات الطبية المكتوبة على عبواتها أو الورقة التعريفية المرفقة بها. وهو ما يفرض بداهة على أحدنا أن يُعنى بإعادة قراءة تلك المعلومات قبل البدء بتناول تلك النوعية من الأدوية، وبخاصة ما يذكر تحت عناوين موانع الاستخدام وكيفية التناول والآثار الجانبية المحتملة وغيرها.

**تناول الأدوية السيء يتسبب في تهييج المريء والتهاب بطانة المعدة**

وفي جانب تناول الأدوية التي يصفها الطبيب مباشرة لشخص معين، فإن أبسط وأسلم وأفضل وسيلة هي سؤال الطبيب مباشرة، ودون حرج بأي شكل كان، عن كل ما يهم الشخص معرفته عن هذا الدواء. وهو ما يشمل ضمنا سؤال الطبيب عن الجوانب المتعلقة بالدواء الجديد، وسؤاله أيضا عن الجوانب المتعلقة بإضافة هذا الدواء الجديد إلى الأدوية الأخرى التي قد يكون الشخص يتناولها بشكل روتيني لمعالجات حالات مرضية أخرى، أو أي أدوية أخرى قد يتناولها الشخص من آن إلى آخر وعند الضرورة، أي التفاعلات المحتملة في ما بينها مجتمعة، ووقت تناول أي منها، وغير ذلك.

ولا يغيب عن الذهن تذكير الطبيب، في كل مرة يصف لأحدنا فيها دواء جديدا، بأدوية أخرى يتناولها الشخص أو أي أمراض سابقة، لا يعلم الطبيب عنها. أو بأي حساسية من أدوية أو أطعمة، لا يعلم الطبيب عنها، خصوصا أن بعض الأدوية تحتوي على مواد مضافة، مثل بروتين «غلوتين» الموجود في بعض أنواع الحبوب.

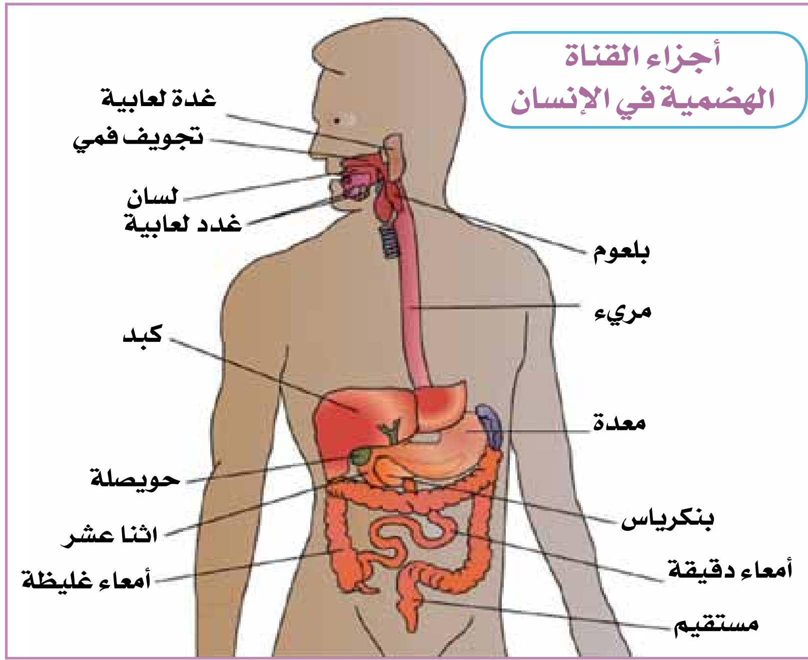
وهذه الجوانب كلها، يجب على المرء أن يكون واضحا في حديثه مع الطبيب عنها، وأن يكون متأكدا من أنه حصل على المعلومات التي يجب عليه معرفتها عن الدواء الجديد. وللتذكير، وتحديدا، تفاعل الدواء مع أصناف الأطعمة، وأنواع الأدوية، ولدى البعض، تفاعلات الدواء الجديد مع الكحول.

ولحماية الجهاز الهضمي من تأثيرات الأدوية، أو لتبرير الشكوى منه حال تناول دواء معين، فإن الحاجة تتأكد إلى الحصول على هذه المعرفة الطبية اللازمة، في حالات المرضى الكبار في السن، والأطفال الصغار، ومَن لديهم أمراض مزمنة، في الكلى أو الكبد أو الجهاز الهضمي أو الجهاز العصبي أو غيره، أو سبقت لهم الإصابة بأحد الأمراض، في الجهاز الهضمي خصوصا.

وكما هو معلوم، فإن الجهاز الهضمي يتكون من عدة أعضاء، وهي المريء والمعدة والإثنا عشر والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة، إضافة إلى أعضاء أخرى ملحقة، وهي الكبد والمرارة والبنكرياس. ولأن المقام لا يتسع، فسيقتصر الحديث على المريء والمعدة والقولون.

## تهييج المريء

يواجه بعض الناس صعوبات في إتمام عملية ابتلاع الأدوية التي تكون في هيئة حبوب أو كبسولات، والتي تتوفر بأحجام مختلفة قد تكون كبيرة نسبيا. وهنا




قد تعلق تلك الحبوب أو الكبسولات في أجزاء من قناة أنبوب المريء الطويلة. وبالتالي فإن المكونات الكيميائية لتلك الأدوية تذوب في منطقة المريء، وتتسبب في تهييج أنسجة طبقة البطانة له. وهذا التهييج قد يتسبب لاحقا في نشوء قرحة أو نزيف أو ثقب أو تضيّق في مجرى المريء نفسه.

وتشير مصادر الصيدلة الإكلينيكية إلى ارتفاع احتمالات خطورة حصول إصابات المريء، جراء عدم إتمام تجاوز الحبوب الدوائية لمنطقة المريء، لدى الأشخاص الذين لديهم أمراض في المريء نفسه. مثل وجود تضيقات في مجرى المريء، نتيجة التهابات سابقة ومزمنة فيه، أو وجود اضطرابات في تناغم وتتابع عمل عضلة المريء خلال عملية مرور الطعام خلاله، أو وجود حالة مرض «التصلب الجلدي»، التي تطال المريء بالتصلب وفقدان المرونة أيضا. والأهم، لدى المصابين بجلطات دماغية أثّرت على الأعصاب المغذية لمجموعات العضلات المعنية بعملية البلع في الحلق والمريء.

والأدوية التي قد تتسبب في التهييج الكيميائي لبطانة المريء، حال التصاقها وعدم مرورها بسهولة من خلاله، ليست بالضرورة من نوعية الأدوية النادر استخدامها أو التي يتناولها فقط «بعض» المرضى، بل هي من أنواع الأدوية المحتوية على فيتامين «سي» وحبوب الحديد والعديد من المضادات الحيوية الشائع تناولها.

وتشمل العلامات المحذرة، من حصول تهيّج في بطانة المريء، الإحساس بألم حال بلع الطعام أو السوائل، أو الشعور بأن الحبّة الدوائية «عالقة» في الحلق، أو المعاناة من نوعية الألم «البائخ» في الصدر أو الكتف بعيد تناول أي دواء. ومن أهم ما يجب على متناول الدواء فعله، للوقاية من التصاقه بالمريء، بلع الحبوب أو الكبسولات حال الوقوف أو الجلوس باستقامة الجسم. والحرص على شرب بضع جرعات من الماء قبل تناول الدواء، لترطيب الفم والحلق والمريء، والحرص أيضا على شرب كأس كاملة من السوائل، بحجم يقارب 250 مليلترا، بُعيد بلع الحبوب أو الكبسولات، وتجنب الاستلقاء على الظهر أو النوم، مباشرة بعد ابتلاع الدواء، وذلك لإعطاء فرصة له كي يتجاوز المريء ويصل إلى المعدة.

وإذا ما بدأ المرء بالشعور بأي أعراض تنذر بحصول تهييج للمريء جراء تناول أدوية أخيرا، فعليه إخبار الطبيب منذ البداية، وقبل تناول الكبسولات أو الحبوب، في حال وجود مواجهة صعوبات في البلع أو الشكوى من ألم خلال عملية البلع. ولهذه الأمور كلها، قد يلجأ الطبيب إلى وصف أدوية بهيئة مناسبة لحالة عملية البلع لدى الشخص.

### تسريب المريء:

ولأن بطانة المريء لا تقوى على تحمل التأثيرات



الحارقة والمؤلمة لأحماض وعصارات المعدة، فإن ثمة عضلة عاصرة تقبض على فوهة المعدة وتمنع تسريب محتوياتها إلى المريء. وتقع هذه العضلة العاصرة، وهي على هيئة الحلقة، في الجزء السفلي جدا من أنبوب المريء. وخلال عملية البلع، ترتخي هذه العضلة العاصرة، كي تسمح بمرور الطعام والسوائل من أسفل المريء إلى المعدة.

وهناك مجموعات من الأدوية والأطعمة التي لا تساعد هذه العضلة على القيام بعملها، وبالتالي ترفع من احتمالات حصول تسريب الطعام والأحماض والعصارات الهاضمة من المعدة إلى المريء، بكل ما لهذا من تداعيات على سلامة طبقة بطانة المريء وعلى راحة الإنسان وعلى عدم شعوره بألم أعلى البطن. وتحديدا، الشعور بالحرقة في منتصف أعلى البطن، والحموضة في الحلق والإحساس بترجيع الطعام إلى الحلق.

والأدوية تلك تشمل حبوب النيتريت، الموسعة لشرايين القلب، والتي يتم تناولها إما عند الحاجة بالامتصاص تحت اللسان، أو كحبوب تؤخذ بانتظام مرتين في اليوم، وحبوب منع الحمل الهرمونية. وأدوية علاج ارتفاع ضغط الدم وضبط إيقاع نبض القلب، من نوع حاصرات بوابات الكالسيوم، مثل «أملودبين» و«ديلتايزيم» و«فيراباميل»، ومجموعات أخرى من الأدوية. والأطعمة التي تتسبب في هذه المشكلة تشمل الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين، كالشاي والقهوة والشوكولاته. وكذلك الأطعمة الحلوة الطعم، والأطعمة المحتوية على الطماطم المطبوخة. والأهم، الأطعمة الدسمة المشبعة بالزيوت والدهون. كما علينا أن لا ننسى أن التدخين وتناول الكحول عاملان يؤديان إلى ارتخاء العضلة العاصرة في أسفل المريء. كما أن الاستلقاء على الظهر، في حد ذاته، وبُعيد تناول الطعام، عامل فيزيائي مهم لتسريب محتويات المعدة إلى المريء.

وعليه، فإن تجنب هذه العوامل، وبخاصة عند ضرورة تناول أدوية تتسبب في ذاتها في ارتخاء العضلة العاصرة لأسفل المريء، هو أبسط ما يمكن فعله لحماية المريء ولتخفيف الشعور بأعراض التسريب ذلك.

## تهييج المعدة

واحد من أهم وأشهر التأثيرات الجانبية للأدوية في تهييج بطانة المعدة، ومن أكثرها شيوعا وأشدها ضررا، هو حصول التهابات وقروح المعدة جراء تناول الأدوية المضادة للالتهابات من النوعية غير الستيرويدية. أي مثل الأسبرين، ومثل عقار «بروفين» المتوفر كبروفين أو أدفل أو موترن، ومثل عقار «ديكلوفيناك» المتوفر كفولتارين، وغيرها من أنواع تلك الأدوية.

ومن المهم لكل الناس إدراك أن تلك النوعية من الأدوية شائع استخدامها، وأن تسببها في تلك الأضرار على المعدة ممكنة الحصول لأي إنسان يتناولها، وأن عدم حصول تلك المشكلة في السابق بُعيد تناولها لا يعني انتفاء حصولها مستقبلا. والأهم من كل هذا والأخطر، أن تلك الأضرار قد تحصل في المعدة دون أن يشعر المرء بأي أعراض. أي أن نزيف المعدة، بكل تداعياته المهددة لسلامة حياة الإنسان، قد يحصل دون أي ألم في المعدة. ومع هذا، فإن العلامات التحذيرية لحصول مشكلات في المعدة، في حالات تناول تلك النوعية من الأدوية المسكّنة للألم والمضادة للالتهابات، الشعور بألم وانقباضات أو حرقة في منطقة المعدة بأعلى البطن، أو في الظهر. وإخراج براز ذي لون أسود أشبه بالزفت، في لونه ولمعانه، أو خروج دم مع البراز، أو قيء مواد تحتوي على دم.

وما تقوم به تلك الأدوية هو إضعاف قدرات طبقة بطانة المعدة على حماية نفسها من التأثيرات الحارقة لأحماض وعصارات المعدة. وبالتالي تحصل التهابات بطانة المعدة أو قرحة المعدة، بكل ما لذلك من تداعيات تشمل ألم المعدة ونزيف المعدة وثقب جدار المعدة.

وعلى وجه الخصوص، ترتفع احتمالات حصول هذه الأضرار في المعدة جراء تناول تلك النوعية من الأدوية، لدى كبار السن. وبالذات مَن يتناولونها منهم لتخفيف آلام والتهابات المفاصل أو غيرها من حالات الألم المزمن. كما ترتفع الاحتمالات لدى مَن سبقت لهم المعاناة من قروح أو التهابات المعدة، أو الذين لديهم جرثومة المعدة الحلزونية.

ولذا فإن من المهم اتخاذ الوسائل الكفيلة بحماية المعدة من تأثيرات هذه الأدوية، وأهمها الحرص على تناول النوعية المغلّفة لتلك الأدوية، ما يقلل من تهييج

بطانة المعدة وتجنب شرب الكحول حال تناول الأدوية تلك وشرب كمية كافية من الماء حال ابتلاع وتناول تلك الأدوية، وبعد تناول وجبة من الطعام، أي عد تناولها على معدة خالية.

**تأخير إفراغ المعدة:**

وقد لا يدرك البعض أن من الأدوية ما يتسبب في خمول نشاط الأعصاب والعضلات التي في المعدة. ومعلوم أن إفراغ المعدة من محتواها من الأطعمة يتطلب، بعد انتهاء مزج الطعام بعصارات المعدة، العمل على إفراغ المعدة من تلك الأطعمة لدفعها إلى الأمعاء الدقيقة كي تتم بقية عملية هضم الطعام وامتصاص المواد الغذائية فيه. وحينما تكون تلك الأعصاب والعضلات في كامل حيويتها ونشاطها، فإن المرء لن يشعر بتخمة الأكل و«كتمه على نفس الإنسان». وتأخير إفراغ المعدة لا يتسبب فقط في ذلك الشعور بالتخمة، بل يؤخر حتى عملية امتصاص الأدوية التي قد يتناولها المرء بعد الطعام، ويقلل بالتالي من استفادة الجسم منها.

وعلامات تأخير إفراغ المعدة تشمل الشعور بالغثيان وانتفاخ البطن والإحساس بالامتلاء في البطن وقيء طعام تم تناوله قبل بضع ساعات وألم في وسط البطن، والشعور بالطعام يرتجع إلى الحلق وحرقة في منطقة المعدة.

والعديد من الأدوية التي يحتوي على مواد مسكنة لنشاط عملية إفراغ المعدة، مثل أدوية «مضادات الكولين» والأدوية المستخدمة في علاج مرض «باركنسون» والأدوية المضادة للاكتئاب. وجميع هذه الأدوية شائعة الاستخدام. ولعل أبسط الأمثلة على نوعية واحدة منها، وهي الأدوية «المضادة للكولين»، عقار «بسكوبان» المستخدم لتسكين مغص تقلصات عضلات الجهاز الهضمي والبولي والرحم.

وفي حال الاضطرار إلى تناول هذه النوعية من الأدوية، ولفترة من الزمن، فإن على المرء أن يتناول وجبات طعام صغيرة وبشكل متكرر خلال اليوم، أي بدلا من تناول ثلاث وجبات دسمة، يمكن تقسيم تلك الكمية من الطعام على خمس أو ست وجبات. وتجنب الاستلقاء على الظهر بُعيد الفراغ من تناول الطعام، لمدة ساعة أو ساعتين على أقل تقدير. وإن لم تفلح هذه الوسائل في تجنب أو تخفيف الشعور بالتخمة أو ألم البطن، فلا أقل من إخبار الطبيب بالأمر لكي ينتقي نوعية من الأدوية لا تتسبب في مشكلات بطء إفراغ المعدة. ◆◆

## عقار مبتكر لعلاج الصداع

طور باحثون في جامعة ستوني بروك البريطانية نوعاً جديداً من عقار لعلاج الصداع دون أن يترك أية أعراض جانبية أو يحتوي على خصائص الإدمان . وينتظر أن يطرح العقار في الأسواق في غضون العام أو العامين.

وأعلن الدكتور البروفيسور سايمون هاليجوا أستاذ علم جراحة الأعصاب والسلوك في ستوني بروك أنه تم تحديد قناة أيون صوديوم جديدة لها صلة بنقل الألم.

وتوقع سايمون أن تكون مهمة العقار إغلاق القناة التي يطلق عليها (PN1/Nav 1 .7) وعندما يتم التحكم بالألم.

وأوضح هاليجوا: ”عندما يتم إعطاء المريض مهدئا مثل المورفين، فإن إشارات الألم تستمر في انتقالها من الأعصاب الحسية إلى الجهاز العصبي المركزي“.

ويقوم المورفين بتخفيف الألم في كل أنحاء الدماغ ويقوم بتغيير تلقي الألم، ولكن هذا الإجراء يؤدي إلى إضعاف القدرة على التحكم كما يؤدي إلى الإدمان في كثير من الحالات“.

اما العقار الجديد فيقوم بإقفال قناة أيون الصوديوم (PN1/Nav1 .7) ما يؤدي إلى عدم قيام الأعصاب الحسية بنقل الألم.

ونظراً لأن الجهاز العصبي المركزي يخرج من المعادل ويبطل مفعوله، فلن تحدث أية أعراض جانبية ولن يترك العقار آثاراً إدمانية.

وقد اجتاز العقار الجديد مرحلة التجارب الأولى في الولايات المتحدة .



# تدابير الأمراض النسائية الأكثر شيوعاً

إعداد: سلمى عليان



**كثيرة هي الالتهابات والأمراض التي يمكن أن تصيب الانسان. بيد أن للنساء حيزاً لا يستهان به منها. ومع ذلك تتحرج بعضهن من زيارة الأطباء للكشف والمعاينة اللازمتين لأمراضهن. فما هي أكثر الأمراض شيوعاً عند النساء؟ وكيف يمكن الوقاية منها أو علاجها في حال حدوثها؟**

ينقسم الطب النسائي اجمالاً الى شقين كبيرين: الحمل والأمراض النسائية. وفي ما يعتبر القسم الأول مرحلة طبيعية في حياة معظم النساء، فإن الأمراض ليست كذلك، ويمكن بالتالي تفاديها، أو على الأقل التخفيف من حدتها.

تقول د. رفقا بو حبيب، اختصاصية أمراض النساء والتوليد وجراحة المنظار: "لا تزال الرهبة تسيطر اجمالاً على المرأة عموماً من جهة التوجه الى طبيب اختصاصي في الأمراض النسائية، إذ تظن انه يستقبلها فقط أثناء مرحلة الحمل، أو عند وجوب القيام بجراحة نسائية، أو لدى معاناتها من وجع متكرر ومؤلم. لكن هذا الأمر غير صحيح، اذ يجب زيارة الطبيب للمعاينة، والكشف المبكر عن كل ما قد يصيب السيدة. واكتشاف المرض في مرحلة مبكرة قد ينقذ حياتها ويوفر عليها الكثير من المعاناة".

## الالتهابات النسائية

والالتهابات النسائية، حسب بو حبيب، تقسم الى شقين كبيرين: علوية تطال عنق الرحم، وسفلية تطال المهبل والخارج. كما تقسم الالتهابات السفلية بدورها الى ثلاثة مسببات هي الفطريات والبكتيريا والبارازيت. وما يجمع بين هذه الالتهابات هو ظهور افرازات واحتمال الحكاك، مصحوبة برائحة وألم سطحي أحياناً.

وحسب الجمعية العمومية الامريكية للأمراض النسائية، فإن الالتهابات البكتيرية اكثر شيوعاً من سواها. وهو التهاب بسيط يعطي رائحة وافرازات رمادية اللون، يعود سببها الى بكتيريا موجودة اصلاً في المهبل، لكنها سرعان ما تكبر وتتكاثر بسبب تغيرات في الجسم أو تناول المضادات الحيوية، التي تخفف المناعة أو الرطوبة، أو حتى قلة النظافة في احيان نادرة. أما في منطقة الشرق الأوسط، فحسب المعاينات، تشير بو حبيب الى أن أكثر الالتهابات شيوعاً هي الفطرية، وابرزها الـ Candida التي تتطفل على الجسم من دون اعراض قوية، سوى بعض الافرازات البيضاء السميكة المقرمشة. وهذا النوع من الالتهابات يطال الجميع، من فتيات صغيرات الى نساء، الى سيدات بعد انقطاع الطمث. وابرز المسببات أيضاً تناول المضادات الحيوية بكثرة، أو التغيرات الهرمونية في الجسم.

وأما النوع الثالث المسبب للالتهابات النسائية، فهو، حسب د. بو حبيب، الذي يؤدي الى حرقة وألم وحكة، مترافقة مع افرازات شفافة.

أما الالتهابات العلوية، فغالباً ما تكون منقولة جنسياً المعروفة باسم Sexually Transmitted Diseases (STD).

كما يمكن أن تتعرّض المرأة لإلتهابات بول بسبب بكتيريا الـ E- Coli في المخرج، بسبب طريقة الغسل الخاطئة، أو حسر البول، أو عدم شرب كميات كافية من الماء، أو حتى بسبب وجود حصى أو مشاكل أخرى في الكلى.

## الوقاية والعلاج

تشير د. بو حبيب إلى أن الوقاية أفضل من العلاج، لذا يجب تناول دواء يحمي من الالتهابات عند تناول المضادات الحيوية لفترة طويلة، خصوصاً عند الفتيات الصغيرات. كما على الوالدين تعليم ابناءهم منذ الصغر كيفية المسح من الأمام الى الخلف، وتعليمهم عدم الجلوس مباشرة على كرسي الحمام في الأماكن العامة. كما أن المعقمات ممنوعة لغسول الفتيات الصغيرات.

**الوقاية هي أفضل علاج للالتهابات والأمراض النسائية**

وعندما تكبر الفتاة، أو تبلغ، يجب التشديد على وجوب استخدام غسول خاص للمنطقة الحساسة، وليس الصابون. كما يفضل ارتداء ملابس داخلية قطنية قابلة للغلي، ويجب

تخصيص منشفة لكل سيدة للمنطقة الحساسة، وعدم مشاركتها مع أحد.

ويجب تفادي الرطوبة والتنشيف جيداً، ويجب الحذر من المسابح العامة والمناشف، والجاكوزي. وبعد سن الخمسين على المرأة السيطرة على الرطوبة واستعمال غسول خاص بالمهبل، لأن الجفاف قد يؤدي بدوره الى التقاط الالتهابات.

وفي ما يخص العلاج ترى د. بو حبيب أنه يمكن استخدام شامبو وكريم خارجي، مع دواء الكرتوزون أو من دونه، اضافة الى غسول خاص بالالتهابات عند الفتيات. وأما السيدات فيمكن استعمال حبوب وكريم، وحتى تحاميل مهبلية.

من جهتها قالت الاختصاصية في الصيدلة شانتال شحادة: "في بعض الأحيان يمكن للصيدلي المختص أن ينصح السيدة بنوع كريم أو غسول، أو حتى دواء، حسب الحالة البسيطة التي تعاني منها، منعاً لتحولها الى مشكلة متفاقمة. ويجب التشديد على قول الحقيقة كاملة، وعدم الخجل عند الاستشارة ليعرف الاختصاصي ماذا يجب أن يصف.

فالرائحة الكريهة والافرازات ليست بأمر يمر مرور الكرام ما لم يتم علاجها. لذلك، فإن استخدام العلاج المناسب يقي من معاودة الكرة، ومن امكان عدوى الشريك وتفاقم الحالة الى مرض".

## الدورة الشهرية والسرطانات النسائية

تقول د. بو حبيب بهذا الخصوص: "تعاني المرأة من اضطرابات في الدورة الشهرية، من حيث توقيتها أو غزارتها أو من حيث أعراضها الجانبية، مثل البثور والوبر الزائد وحتى الألم. ويمكن أن يكون من أسباب الاضطراب وجود تكيّسات على المبيضين أو تليّف. لذلك لا بدّ من اجراء فحوص ومعاينة والتصوير بواسطة الـEcho.

وترى شحادة أنه يمكن تناول أدوية تخفف من وطأة الوجع أثناء الدورة الشهرية، كما قد يضطرّ الطبيب لوصف عقاقير لتنظيم هذه الدورة. وهنا تشدّد على وجوب المعاينة وإستشارة الطبيب المختصّ قبل الإقدام على أخذ "الوصفات" من الصديقة والجارة!

كما أنّ إتباع الإرشادات من نظافة وإستخدام الغسول المناسب وسواها، من شأنها أن تسهّل هذه الفترة التي تمرّ بها السيدة شهرياً، خلال سنوات عديدة من عمرها.

أمّا في ما خصّ السرطانات -تتابع- فإنّ السرطان الأكثر شيوعاً، ولكنه ليس مميتاً، فهو سرطان الثدي الذي يمكن الكشف المبكر عنه. وأما أكثر نوع مميت فهو سرطان بطانة الرحم، يليه سرطان عنق الرحم، فسرطان المبيض. وحتى الآن، لا سبب واضحاً للإصابة بها سوى عامل الوراثة والسموم في الأكل.

وتعقب د. بو حبيب: "يوجد الآن لقاح ضدّ سرطان عنق الرحم الـHPV فيروس، وهو يحمي منذ سنّ التاسعة وحتى السادسة والعشرين. ويمكن الكشف المبكر عنه من خلال فحص القزازة "Pap smear".

وختاماً، بهذا الخصوص، تقول د. رفقا بو حبيب: "إنّ زيارة الطبيب النسائيّ لا تقتصر على الحوامل أو على السيدات المتزوجات واللواتي يعانينَ من مشكلة، بل إنها للوقاية ويمكن أن تؤدّي إلى الكشف المبكر للمرض لتسهيل عمليّة العلاج".

وتقول الاختصاصية في الصيدلة شانتال شحادة: "من المهمّ التوعية المبكرة حول النظافة الشخصية، خاصة عند الفتيات الصغيرات، حتى تتعلّم كيفيّة التعامل مع التغيّرات البيولوجيّة التي تطال جسمها. ويجب عدم تفضيل الصابون المعطّر والتجاريّ على الغسول الطبي للمنطقة الحميمة. كما يجب تناول عقاقير للحماية في حال تناول المضادات الحيوية، خصوصاً عند السيدات والفتيات".◆◆



# دوار الشمس
# يقوّي المناعة ويفيد القلب والشرايين

**إعداد: سعيد جودة**



**دوار الشمس، أو زهرة الشمس، نبتة زيتية، تعرف علمياً باسم Helianthusannuus استعملها الهنود الحمر كدقيق للخبز، والحصول على زيتها الذي يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية، ومعظمها غير مشبعة.**

ويستعمل من نبتة دوار الشمس بذورها وأوراقها وأزهارها الصغيرة، التي تحيط بالقرص. ويعتبر زيت دوار الشمس من الزيوت العالية الجودة، وهو غذاء جيد ومادة مخفضة للتصلب. ومسحوق أزهار دوار الشمس مادة فعالة في حالات التسمم الخطيرة.

## قيمة دوار الشمس الغذائية

الفوائد الصحية المحتملة لتناول بذور زهرة الشمس، منبعها نتائج تحليل محتواها من المعادن والفيتامينات، وأيضا تلك النوعية الصحية للدهون والبروتينات والسكريات المتوفرة فيها.

ووفق ما تشير إليه إصدارات وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، فإن التحليل الكيميائي لكمية 100 غرام من " لبّ" البذور المقشرة لزهرة الشمس يحتوي على نحو 570 كالوري (سعر حراري).

وهذا المحتوى العالي جدا من الطاقة في تلك الكمية، التي تملأ حوالي ثلاثة أرباع الكوب، سببه احتواؤها على حوالي 47 غراما من الزيوت النباتية الطبيعية و18 غراما من السكريات، و22 غراما من البروتينات.

وبتناول الشخص، في وجبة خفيفة، لكمية بحجم ربع كوب من "لب" تلك البذور المقشرة، أي بوزن حوالي 36 غراما أو ما يملأ حجم الكف، فإن كمية الطاقة التي سينالها هي حوالي 200 كالوري (سعر حراري). وتكون كمية الدهون فيها حوالي 15 غراما. وكمية البروتينات سبعة غرامات، وكمية السكريات ستة غرامات، منها أربعة غرامات ألياف نباتية مفيدة.

وبتحليل أنواع الدهون تلك يتبين أن كمية الدهون العديدة غير المشبعة هي حوالي 10.5 غرام، والدهون الأحادية غير المشبعة هي حوالي 3.5 غرام، والدهون المشبعة حوالي 1 غرام.

وتمد تلك الكمية من "لب" بذور زهرة الشمس، الجسم بحاجته اليومية من فيتامين إي E بنسبة 91 في المئة. ومن فيتامين بي1- B1 بنسبة 60 في المئة. ومن فيتامين بي5- B5 بنسبة 45 في المئة. ومن الفسفور والمنغنيز والمغنيسيوم والنحاس والسيلينيوم بنسبة 35 في المئة. ومن مادة "تريبتوفان" بنسبة 32 في المئة. ومن فيتامين "فولييت" بنسبة 25 في المئة. ومن الزنك والحديد وفيتامين بي6- B6 بنسبة 20 في المئة لكل منهم. إضافة إلى 100 مللي غرام من مواد فايتوستيرول.

وما يطرح فائدة تناول لب بذور زهرة الشمس، كـ"وجبة خفيفة" أو إضافة للسلطة والخبز، على صحة القلب هو خمسة عناصر غذائية متوفرة بغزارة في تلك البذور. وهي: الكمية العالية من فيتامين إي (E) الطبيعي، والزيوت النباتية الطبيعية والطازجة من النوعية "غير المشبعة"، والألياف النباتية، ومعدن المغنيسيوم، ومواد فايتوستيرول. وهي مواد تعمل على "معادلة وإلغاء وتخفيف" التأثيرات الصحية الضارة لعناصر أخرى قد نتناولها في أغذيتنا الأخرى.

**فيتامين إي:**

وحينما نتناول فيتامين إي (E) الطبيعي، أي غير الدوائي الصناعي، فإنه ينتشر في أرجاء الجسم ليعمل كمادة "مضادة للأكسدة". ومضادات الأكسدة بالأصل تقوم بتعطيل نشاط نوعية من المواد الضارة، المسماة "الجذور الحرة". ومعلوم أن الجذور الحرة تنتج عن عمليات إنتاج خلايا الجسم للطاقة، ولها تفاعلات سلبية مع الجزيئات والتراكيب المحتوية على الدهون والكولسترول، كجدران الخلايا وخلايا الدماغ. ولذا فإن فيتامين إي (E) يعمل من جانب كعنصر مضاد للالتهابات والتغيرات الخلوية التي تحفز حصولها الجذور الحرة، وهذا ما يخفف من أعراض الربو والتهابات المفاصل ونشوء الحالات السرطانية في الأمعاء وشيخوخة الجلد والإصابة بالسكري وغيرها. كما تعمل مضادات الأكسدة من جانب آخر على الوقاية وعلى تخفيف حدة أمراض الشرايين القلبية والدماغية. والآلية الأهم لفيتامين إي (E) في هذا الأمر هي منع الجذور الحرة من إتمام عملية أكسدة الكولسترول المترسب داخل جدران الشرايين. ومعلوم أن عملية الأكسدة هذه هي العامل الذي يثبت التراكم المرضي للكولسترول في جدران الشرايين القلبية والدماغية، ما يؤدي إلى ارتفاع احتمالات حصول تضيقات مهمة في مجاري الشرايين، وبالتالي ارتفاع احتمالات الإصابة بالذبحة الصدرية ونوبة الجلطة القلبية والسكتة الدماغية. وكمية ربع كوب من بذور زهرة الشمس تقدم للجسم 91 في المئة من الحاجة اليومية لهذا الفيتامين المهم.

**المغنيسيوم والقلب:**

وتعتبر بذور زهرة الشمس مصدر غني

بمعدن المغنيسيوم. ووفق نتائج العديد من الدراسات الطبية، فإن هذا المعدن مفيد في تقليل تهيج نوبات الربو، وفي خفض مقدار ضغط الدم، وتقليل تكرار الإصابة بنوبات الصداع النصفي (الشقيقة)، والأهم تقليل نسبة الإصابات بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية. إضافة إلى الدور الصحي لمعدن المغنيسيوم في تحسين بنية العظم وقدرات إنتاج الجسم للطاقة. ولا ننسى أن ثلثي المغنيسيوم الموجود في الجسم هو بالفعل في أنسجة العظم.

وبشكل أدق في الحديث، يعمل معدن المغنيسيوم ضمن ما يعرف بعملية "توازن المواجهة" في ما بينه وبين الكالسيوم. وهو التوازن الذي يضبط وينظم نشاط الخلايا العصبية والخلايا العضلية. ومعلوم أن دخول معدن الكالسيوم إلى الخلايا العصبية ينشطها بدرجة قد تصل إلى حد التوتر. وما يقوم المغنيسيوم به هو "حصر" حرية دخول الكالسيوم إلى داخل تلك الخلايا، ومن ثم تخفيف تأثيره الضار عليها. وبالتالي تهدأ الأعصاب التي تغذي عضلات الشرايين والعضلات المغلفة للشعب الهوائية في الرئة، وتسترخي عضلات الجسم أيا كان موقعها. ويشار طبيا إلى أن نقص المغنيسيوم في الجسم، عند قلة تناوله من الغذاء، يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ونوبات الشد العضلي في عضلات الأطراف وعضلات القلب والشرايين والشعب الهوائية. وما يقدمه لنا تناول ربع كوب من لب بذور زهرة الشمس هو حوالي 35 في المئة من حاجة أجسامنا اليومية لهذا المعدن "النفيس" صحيا.

**فايتوستيرول والكولسترول:**

ومواد فايتوستيرول Phytosterols، عبارة عن مركبات "فريدة" لا توجد إلا في النباتات، وتعمل كمضادات طبيعية للكولسترول. ومعلوم أن مادة الكولسترول لا توجد إلا في المنتجات الغذائية الحيوانية المصدر، ولا توجد في أي منتج نباتي ولا في أي زيت نباتي على الإطلاق. وما هو موجود في النباتات ومنتجاتها هو مادة أخرى شبيهة التركيب بالكولسترول ومعاكسة له في عمله، وهي مواد فايتوستيرول. ولذا إذا احتوى غذاؤنا على منتجات نباتية غنية بمواد فايتوستيرول فإنه سيقدم لنا خدمة جليلة، وهي مقاومة وإعاقة امتصاص الأمعاء للكولسترول. وتحوي الإرشادات الطبية للجنة الخبراء في البرنامج القومي الأميركي للتثقيف بالكولسترول، والذي تتبناه رابطة القلب الأميركية كنهج في التعامل الطبي مع مشكلة الكولسترول، يتضمن النصح بتناول كمية 2 غرام في اليوم من هذه المواد الطبيعية المخففة لنسبة الكولسترول بالجسم. وتوجد أنواع من منتجات عصير البرتقال وغيره بالأسواق العالمية، معززة بمواد فايتوستيرول. كما تطرح اليوم في الأوساط العلمية، وبشكل جدي، جدوى هذه المواد في تقليل الإصابات السرطانية.

**استعمل الأطباء دوار الشمس في تخفيف الكولسترول، ومنع تصلب الشرايين**

وكان الباحثون السويديون هم أول من اكتشف جدوى هذه المواد النباتية الطبيعية في خفض الكولسترول، واستخلصوها في البدايات من أشجار الصنوبر.

ثم توالت الاكتشافات لها في المنتجات النباتية الأخرى. ووفق ما أشار إليه الباحثون من الولايات المتحدة ضمن عدد نوفمبر 2005 من المجلة الأميركية للزراعة وكيمياء الأطعمة فإن أغنى مصادر مواد فايتوستيرول هي بذور السمسم Sesame seeds ثم الفستق الحلبي pistachios ثم بذور زهرة الشمس ثم بذور القرع pumpkin seeds ثم اللوز ثم المكسرات البرازيلية Brazil nuts. وإذا ما اجتمع في المنتج النباتي مواد فايتوستيرول وألياف نباتية ودهون غير مشبعة، فإن هذه ثلاثة عوامل ثابتة الفائدة في تخفيف نسبة الكولسترول بالجسم دون أدنى شك طبي. وهذا بالضبط ما هو موجود في بذور زهرة الشمس. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## وصفة لمكافحة قشرة الرأس

مشكلة القشرة في الرأس تتعلّق بالرقائق الجافة أو الدهنية التي تغطّي فروة الرأس لتنتشر بين خصلاته حين يتم تسريح الشعر. وكان الخبراء يؤكدون أن سببها يعود إلى الالتهاب الفطري. يستحسن غسل الشعر بالشامبو الغني بزيت شجرة الشاي مثل: Australian Thursday Plantation. ثم اغسليه جيداً بالماء للتخلّص من كل آثار الشامبو. بعد ذلك إغسليه بمزيج الماء والقراص (القريس) بعد أن تغلي هذا الأخير بالماء وتتركيه فيه لمدة عشر دقائق، ثم يُصفّى المزيج ويُترك ليبرد قبل استعماله على الشعر.

**وهناك أطعمة شافية للقشرة هي:**

- لحلّ كلّ مشاكل الشعر تناولي الأطعمة الغنية بالحديد مثل الكبد (باستثناء فترة الحمل) والحبوب الكاملة والخضر ذات الأوراق باللون الأخضر الداكن والبيض والتمر والزبيب أو العنب المجفّف.
- إستعملي الكثير من زيت الزيتون النقيّ المعصور على البارد، والمكسّرات والبذور والافوكادو لأنها غنية بالفيتامين "اي" الذي يدعم صحّة الشعر.
- خفّفي من الدهون الحيوانية والسكريات التي قد تزيد إنتاج الافرازات الدهنية في الرأس.

**أما وصفة مكافحة القشرة فهي:**

- 100غرام من كبد الدجاج للشخص الواحد.
- ملعقة من زيت الزيتون النقي.
- 30غراماً من الزبدة غير المملّحة.
- ورقة من إكليل الجبل الطازج.
- حبّة ثوم مفرومة فرماً ناعماً.
- ملعقة صغيرة من بذر السمسم.
- حفنة من البقلة المائية.
- حبة بندورة أو طماطم كبيرة ومقطّعة.
- ملعقتان صغيرتان من زيت الجوز.

يتم قلي كبد الدجاج قلياً خفيفاً بزيت الزيتون والزبدة مع رشة إكليل الجبل والثوم حتى تنطبخ جيداً وتظلّ طريّة في الوقت نفسه، كأن تستمر مدة القلي مدة تتراوح بين 5 و6 دقائق. زخرفي الصحن بفراش من البقلة المائية والبندورة لتضعي فوقه الكبد المقلي. ثم رشّي بذر السمسم وزيت الجوز.

## البرغل يتغلب على الرز صحياً

البرغل والرز الأبيض من أكثر المواد الغذائية استهلاكاً في البلدان العربية. وكان البرغل هو السيد على الموائد العربية بلا منازع، ولكن مع انتشار استعمال الرز تراجعت مكانته، ومن أجل هذا أخذ الناس يتندرون على البرغل بالقول: "العز للرز والبرغل شنق حالو". ولو أجرينا مقارنة بسيطة بين صفات كل من البرغل والرز المطبوخين، لوجدنا أن النتيجة تأتي لمصلحة الأول بامتياز، وهنا عرض لهذه الصفات:

- إن 100 غرام من البرغل تعطي حوالي 6 غرامات من المواد البروتينية، في حين أن الكمية نفسها من الرز تعطي ما يقارب 4 غرامات. والمواد البروتينية مهمة جداً للإصلاح وعمليات البناء في الجسم، لكن عيبها أنها غير كاملة لأنها تفتقر إلى بعض الأحماض الأمينية، من هنا يجب تأمينها من مصادر أخرى.
- كمية الألياف في البرغل أعلى من نظيرتها في الرز، فمئة غرام من الأول تحتوي على 8 غرامات من الألياف، في حين أن 100 غرام من الرز لا تعطي سوى 0.6 غرام. وغني عن التعريف ما للألياف من منافع تنعكس ايجاباً على الصحة، خصوصاً بالنسبة الى الأنبوب الهضمي الذي يحتاج إليها من أجل ضمان حسن سير وظيفته وفي منع الإصابة بالإمساك الذي بات منتشراً بكثرة بسبب قلة الواردات من الألياف في الوجبات.
- 100 غرام من البرغل تعطي 0.60 غرام من المواد الدهنية، بينما الكمية نفسها من الرز تعطي حوالي 0.21 غراماً. وعموماً فإن هذه الأدهان غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة التي تحمي القلب والأوعية الدموية.
- من جهة الفيتامينات، فإن البرغل يتفوق على

الرز في بعض منها، خصوصاً الفيتامين حامض الفوليك، فمئة غرام من البرغل تعطي 14 ميكروغراماً من الفيتامين المذكور، وفي المقابل، في الكمية نفسها من الرز لا نجد سوى 2 ميكروغرام. والفيتامين حامض الفوليك مهم جداً خصوصاً للحوامل من أجل الوقاية من الإجهاض ومنع اصابة الجنين بالتشوهات الخلقية.

● على صعيد المعادن، فإن البرغل أغنى بها من غريمه الرز، خصوصاً في ما يتعلق بالكلس، والبوتاسيوم والحديد، واليود، والسلينيوم، والمغنيزيوم، والنحاس، والزنك.

● إن السكريات الموجودة في الرز الأبيض تشكل عبئاً على غدة البانكرياس، لأنها تمتص على عجل من قبل الأمعاء، وتتسبب في ارتفاع سريع لمستوى السكر في الدم، وبالتالي تجبر البانكرياس على طرح كمية كبيرة من هرمون الأنسولين الذي ينضب مخزونه في الغدة المذكورة وهذا ما يشجع على استيطان الداء السكري النوع الثاني.

● لقد بينت الدراسات أن الذين يعتمدون البرغل في وجباتهم الغذائية هم أقل تعرضاً لعدد من الأمراض الخطيرة، مثل السمنة، والداء السكري النوع الثاني، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسرطانات.

## كيف تخفض الكوليسترول من دون الأدوية؟

قد تكون العقاقير والأدوية التي تخفض الكوليسترول مرتفعة الثمن، -وإذا قال لك طبيبك إنك بحاجة إليها فلا حاجة للمجادلة في هذا الأمر- أما إذا كان أمر تناولها يخضع للتفكير والأخذ والرد، فينبغي أن تضع في اعتبارك أنه في أيامنا هذه يواجه كثير من الناس أية مشكلة صحية، بابتلاع حبة دواء. وقد استفحلت هذه الظاهرة لدرجة أن الاستخدام المفرط للأدوية، بات مشكلة صحية خطيرة في حد ذاته، وعدم إيجاد حلول للأسباب الجذرية والأساسية التي تؤدي للإصابة بارتفاع الكوليسترول، مثل التغذية السيئة ونمط الحياة الخامل، يضعك تحت تهديد الإصابة بأمراض مزمنة أخرى، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، حتى إذا كنت تتناول عقاراً لمعالجة الكوليسترول.

يرى الأطباء أن كل ما تقدم يضاف للأسباب القوية التي تجعلك تتشجع وتحاول اتباع الاستراتيجيات الطبيعية الثلاث، التي تعد الأكثر نجاعة والتي تهدف للسيطرة على الكوليسترول.

يقول الخبراء: "إن الغذاء الأقوى، والذي يعد الرقم واحد في تخفيض الكوليسترول، هو الألياف المذابة، فهي تقلل امتصاص الكوليسترول في الأمعاء. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن الأفراد الذين يعتمد نظامهم الغذائي على أطعمة غنية بالألياف، تقل مخاطر تعرضهم لمرض قلبي بنسبة 30% مقارنة بمن يتجنبون هذه الأطعمة".

ويرى الخبراء أن النظام الغذائي الغني بالألياف، سيسهم على الأرجح في تحجيم محيط الخصر أيضاً، ذلك لأنها تمنحك إحساساً بالشبع والامتلاء. والأغذية الغنية بالألياف المذابة هي، الشعير والشوفان، والتفاح والخوخ (البرقوق) المجفف بأشعة الشمس.

المعروف أن أية رياضة مفيدة لصحتك، بيد أن الخبراء يقولون إنه توجد تدريبات أو رياضات معينة تعد أكثر نجاعة في رفع مستوى الكوليسترول الصحي الجيد (H.D.L)، وكلما طالت مدة تمارين "الأيروبيك" ازدادت فوائدها.

ويعتقد الخبراء أن إضافة تمارين إطالة ومرونة العضلات وتمارين التحمل لتدريبات الأيروبيك، يخلق توليفة يمكنها إزالة كيلوغرامات عدة من وزنك، وبالتالي توجيه أرقام ومستويات الكوليسترول نحو المسار الصحيح، وينصحك الخبراء بتجربة برنامج أسبوعي يستبدل يومين أو ثلاثة أيام من المشي، أو الركض، أو قيادة الدراجات، بيومين أو ثلاثة من تدريبات التحمل والمقاومة الجسدية "إذا كنت تحيا حياة خاملة، ابدأ ممارسة الرياضة ببطء تدريجي بإشراف وتوجيه طبيب ومدرب رياضي".

إذا أنقصت وزنك، حتى ولو بضعة كيلوغرامات، ستتحسن مستويات وأرقام الكوليسترول الخاصة

# من كل واد نصيحة

بك، وإذا اتبعت التوجيهات والقواعد التي ذكرناها آنفاً، فعلى الأرجح سينقص وزنك تلقائياً.

## نمط حياة الأم يؤثر في حياة الجنين بالرحم

وجد علماء أمريكيون أن التاريخ الصحي للمرأة قبل الحمل يشكل أكبر مؤشر لخطر موت الجنين في الرحم، لكن نمط الحياة يلعب أيضاً دوراً في ذلك.

وقال الباحث جورج سعد وزملاؤه، في جامعة تكساس، إن دراستهم التي شملت 411 حالة موت جنيني و1816 حالة ولادة طبيعية، أظهرت أن عدداً من العوامل التناسلية ترتبط بقوة بموت الجنين في الرحم، بينها اختبار الحالة نفسها سابقاً، أو عدم الإنجاب في وقت سابق، أو تعدد الأجنة في الحمل الواحد.

لكن عوامل أخرى وجد لها ارتباط بموت الجنين في الرحم بينها السمنة والسكري والحمل في عمر تخطى ال 40 عاماً.

كما تشمل العوامل الأخرى، أن تكون فئة دم الأم (AB)، وعدم عيشها مع الشريك، وتدخينها خلال أول ثلاثة أشهر من الحمل، واستخدامها سابقاً أدوية محظورة.

وقال سعد "إن أمام النساء اللواتي يرغبن في الإنجاب فرصة لإنقاذ حياة الأطفال عن طريق المحافظة على وزن صحي، وإدارة حالات السكري ووقف كل السلوك غير الصحي بما فيه التدخين".

وكانت دراسة هولندية مماثلة قد أظهرت أن الأم التي تدخن وتعاني الارتفاع في ضغط الدم أو يكون مستوى حامض الفوليك منخفضا عندها خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، قد تلد أطفالاً صغار الحجم يمكن أن يواجهوا مشكلات صحية في ما بعد.

وقال الدكتور فنسنت جادو، وهو طبيب أطفال في مركز إيراسموس الطبي في روتردام في هولندا: "الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل مهمة جداً لنمو الجنين وتطوره"، محذراً من أن أسلوب حياة الأم وعاداتها الغذائية خلال هذه الفترة مهم جداً لنمو جنينها.

وذكرت الدراسة التي نشرت في "المجلة الأمريكية الطبية" أن الباحثين تابعوا الحالة الصحية لنحو 1631 امرأة بدءاً من الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وحتى الولادة، ثم تابعوا الحالة الصحية لأطفالهن حتى بلوغ السنة الثانية من العمر.

وكان معدل أعمار هؤلاء السيدات 31 عاماً، ونسبة البيضاوات بينهن 71 في المئة وأكثر من نصفهن حصلن على مستوى تعليمي مرتفع، ومعدل كتلة الجسم لديهن 23.05 وربعهن كن من المدخنات عند البدء في الدراسة.

ووجد الباحثون من خلال فحص الموجات فوق الصوتية أن الأطفال الذين اتبعت أمهاتهم أسلوب حياة غير صحي وكن يعانين الارتفاع في ضغط الدم ومن المدخنات ولدن أطفالاً صغار الحجم، كما تبيّن أن النساء اللواتي لم يتناولن أقراص حمض الفوليك وكانت مستويات الخلايا الحمراء مرتفعة لديهن ولدن أطفالاً صغار الحجم أيضاً.

## تحذيرات صحية من تناول مشروبات "الدايت" الخالية من السكر

لعلك تعتقد أنك تقدم لنفسك فوائد صحية بتناول المشروبات الغازية المبردة الخالية من السكر من نوع "الدايت diet" في أوقات الظهيرة، بدلا من تناول المشروبات المماثلة المحلاة بالسكر الغنية بالسعرات الحرارية. ولكن عليك قبل ذلك أن تتوقف مليا للتأمل في هذا الاعتقاد، إذ يفترض بحث حديث أن المشروبات الغازية من نوع "الدايت" تقود أيضا إلى حدوث مشكلات صحية.

في الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة "الطب الباطني العام" وجد الباحثون أن خطر حدوث أمراض الأوعية الدموية مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، قد ازداد لدى الأشخاص الذين تناولوا

مشروبات "الدايت" يوميا، مقارنة بالآخرين الذين تناولوا عددا أقل من مشروبات "الدايت" تلك، بل وحتى مقارنة بالذين تناولوا المشروبات الغازية المعتادة المحلاة بالسكر.

ولا تعني نتائج هذه الدراسة بالضرورة أن تناول المشروبات الغازية من نوع "الدايت" يؤدي إلى حدوث أمراض الأوعية الدموية. بل إن الدراسة افترضت أن الأشخاص الذين تناولوا المشروبات الغازية من نوع "الدايت" تناولوا أيضا أنواعا أخرى من الطعام والشراب تحتوي على كميات كبيرة من المواد المحلاة ولكنها تحتوي على سعرات حرارية "فارغة" أي ليس لها فوائد غذائية.

إن تناول المشروبات من نوع "الدايت" ربما يقود إلى "تكييف براعم، أي مستقبلات، التذوق لدى الإنسان بحيث يصبح لديه توق شديد لتناول الأطعمة الحلوة"، كما يقول الدكتور إريك ريم Dr. Eric Rimm الأستاذ المساعد في علوم الأوبئة والتغذية في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد.

ويقول الدكتور ريم إن الأشخاص الذين يتناولون المشروبات الغازية من أي نوع من الأنواع هم من الأفراد التواقين لتناول المواد الحلوة. وإن كانت المشروبات الغازية من نوع "الدايت" ولا تقدم للإنسان أي سعرات حرارية، فإن حالة التوق الشديد للمواد الحلوة الموجودة لدى بعض الأفراد، قد تقودهم إلى تناول أطعمة ومشروبات غنية بالسعرات الحرارية.

ويقول الدكتور ريم إن الأبحاث السابقة أظهرت أن الأشخاص الذين يتناولون المشروبات الغازية من نوع "الدايت" يختلفون عادة عن الأشخاص الذين يشربون المشروبات الغازية من الأنواع المعتادة؛ "إذ إنه ولكثيرين منهم، فإن تناول المشروبات الغازية من نوع (الدايت) هي علامة على أنهم من الأفراد الذين يرومون إنقاص وزنهم أو أنهم أفراد يعانون من مشكلات صحية".

ويلاحظ الدكتور ريم أنه لا يرى أي سبب واضح لاحتمال أن تلعب المشروبات الغازية من نوع "الدايت"، دورا مباشرا في زيادة خطر حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية. ولكن، ومن جهة أخرى، فإننا نعرف أن المشروبات المحلاة بالسكر تقود إلى زيادة الوزن



وظهور الأمراض المزمنة.

ولبعض الناس، فإن تناول المشروبات الغازية المحتوية على السكر يشكل ما بين 10 و20 في المائة من مجموع السعرات الحرارية المتناولة، إلا أنها كلها سعرات حرارية فارغة، أي غير مفيدة. ويضيف الدكتور ريم: "تشير أغلب الدراسات إلى أن التعويض عن المشروبات الغازية من أي نوع من الأنواع كانت، يقدم فوائد صحية كبرى؛ إذ يمكن تناول الماء، والشاي، أو القهوة بدلا منها".



# الطهي بأواني الضغط
# فوائد أكثر وأطعمة ألذ ونتائج أسرع

يتساءل كثيرون عن فوائد ومزايا الطهي بطنجرة الضغط، خصوصا أنه في الآونة الأخيرة كثر الحديث عن الطهي بالضغط وفوائده وتم تصنيع العديد من طناجر الضغط بمميزات ومواصفات متفاوتة ومتنوعة، لهذا لا بد من الحديث عن هذا الأمر، والتعرف على فوائده وأنواعه وما ينصح به.

بداية لا بد من الإشارة إلى أن الطهي بطنجرة الضغط يعني الطهي بأواني طعام مخصصة ومصنوعة بشكل يتيح الطهي فيها بالضغط، وذلك من خلال الغطاء المحكم الذي يحتفظ بالبخار داخل الطنجرة ليسرع عملية الطهي، وليحافظ على أكبر قدر من الفيتامينات. وهناك عدة تصاميم وأساليب تمتاز بها كل طنجرة ضغط على حدا.

قبل ذلك سنلقي الضوء على فوائد الطهي بطناجر الضغط، فهذا النوع من الطهي يساعد على المحافظة على نسبة عالية من الفيتامينات، بل يحافظ على جودة ونكهة المكونات الغذائية المطهوة، فكثير من طرق الطبخ العادية تتسبب في خسارة المواد الغذائية والمعادن أثناء إعداد الطعام، كما أنه في كثير من الأحيان تفقد الأطعمة نكهتها الأصلية وجودتها، مما يعني عدم نجاح عملية الطبخ، وبذلك، ومن خلال الطهي بالضغط، نتجنب كل هذه الأمور. كما أن استخدام هذا النوع من الطهي يسرّع في إنضاج الطعام، حيث نطهوا في زمن قياسي يصل في بعض الأحيان إلى خمس مرات أسرع.

وعمدت شركات تصنيع أواني الضغط حديثا على وضع برامج وطرق طهي مصممة خصيصا لكل نوع محدد من المأكولات. فمثلا هناك برنامج خاص لكل من الخضار واللحوم والأسماك والنشويات، فعند الالتزام بالبرنامج المذكور في الآنية نحصل على نتائج صحية مثالية، كأن نحتفظ بنسبة أعلى من فيتامين (سي) في الخضار، أو الحفاظ على 25% من مادة "الأوميغا 3" في الأسماك، أما في اللحوم فيساعد البرنامج المخصص لها على الاحتفاظ بفيتامين (بي) فيها.

إضافة إلى ذلك أصبح الطهي بهكذا نوع من الأواني (الضغط)، يجنبنا الكثير من المخاطر التي قد نتعرض لها عند الطبخ العادي، كالحروق الناجمة من البخار المتصاعد أثناء تحريك الطعام، أو فقدان الفيتامينات الضرورية للجسم وغيرها من الأمور، حيث تراعي طناجر الضغط الحديثة الأمان وتحدد أوقات فتح الطنجرة لمنع انفجارها، بل وتعين الزمن الذي يحتاجه كل نوع من المأكولات لينضج بطريقة متساوية من الداخل والخارج دون فقدان العناصر الغذائية المفيدة.

# عيادة بلسم

اشراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## الحامل وصحة الفم

**أنا حامل في شهري الثالث، أعاني من نزيف في اللثة. وقد ذهبت إلى طبيب الأسنان، غير أنه لم يستطع معرفة سبب المرض. كذلك فإني أعاني من تسوس في أحد أسناني.**

**فهل لكم إرشادي إلى سبب نزيف اللثة؟ وهل يجب أن أمتنع عن استخدام فرشاة الأسنان؟ وهل يجوز لي استخدام المخدر أثناء معالجة تسوس الأسنان؟ وشكرا.**

**م.م.أ**

**بيت لحم/ فلسطين**

ارتفاع مستوى هرموني "البروجسترون" Progesterone و"الأستروجين" Estrogen في الجسم أثناء فترة الحمل قد يؤدي الى تورم اللثة ونزفها. وقد يزيد إفراز اللعاب أثناء فترة الحمل غير ان سبب ذلك ما زال غير معروف. لذا يجب الاستمرار بتنظيف الأسنان بالفرشاة كالمعتاد، غير أنه يفضل استخدام فرشاة ناعمة. ولا يشكل استخدام المخدر اثناء علاج تسوس الأسنان عند الحامل أي خطر على حياة جنينها، ومع ذلك يجب تزويد طبيب الأسنان بالمعلومات الضرورية عن وضعك الصحي.

## دوالي الخصية

**السلام عليكم.. أنا أعاني من دوالي الخصية بالجهة اليسرى وذكر لي الطبيب انها من الدرجة الثانية وطبيب آخر انها درجة أولى، وأنا في حيرة من أمري. حيث قال لي الطبيب يجب اجراء عملية جراحية للدوالي. وذلك لتحسين قدرة الحيوانات المنوية وعددها، وتفادي مشاكل الدوالي مستقبلاً مع العلم بأنني لا أعاني من أي ألم في الخصية إلا في بعض الأحيان أحس كأن الخصية مشدودة للأعلى وتضايقني مع أن ملابسي الداخلية واسعة ونسبة الحيوانات عندي تبلغ 145 مليون تقريباً ونسبة الطبيعي الفعال 55 في المئة ونسبة الأقل بطئاً 30 في المئة والميت حوالي 10 في المئة. واستشرت الكثير من الأطباء ونصحوني بعدم اجراء عملية جراحية إلا في حالة وجود ألم شديد وليس لها أي تأثير على زيادة نشاط وعدد الحيامن. ارجو إفادتي بخصوص العملية وهل هي افضل ام القسطرة؟ ولكم مني التحية.**

**أبو محمد**

**البيرة / فلسطين**

ان حوالي 15 في المئة من الرجال يصابون بتضخم أوردة الخصية، خصوصاً من جهة اليسار نتيجة تخاذل الصمام بين الوريد المنوي الأيسر ووريد الكلية اليسرى عامة، وتلك الحالة تدعى دوالي الخصية أو دوالي الحبل المنوي وقد تؤثر على الانجاب بنسبة حوالي 35 في المئة من تلك الحالات، وقد تسبب أحياناً آلاماً غير حادة في الخصية.

ان تلك الحالة لا تستدعي المعالجة إلا إذا ما سببت تأخرا في الانجاب متصاحبا مع ضعف في تحاليل السائل المنوي خصوصا العدد او الحركة او زيادة في نسبة التشوهات، او كان وجودها متصاحبا مع ضمور تدريجي في الخصية أو آلام مبرحة فيها. وفي حالة عدم تزامن الدوالي مع ما ذكر سابقاً، كما هي حالتك المذكورة في السؤال، فلا داعي عندئذ القيام بأية معالجة للدوالي بل متابعتها واجراء فحص للسائل المنوي دورياً والتأكد بالفحص السريري من عدم حدوث ضمور في الخصية.

## الطعام والجهاز الهضمي

**كم يستغرق الطعام من وقت تناوله إلى وقت الإخراج؟**

**أبو عيسى**

**بيت لحم / فلسطين**

هذا ملخص سؤالك حول الإمساك ومدة بقاء الطعام في الجهاز الهضمي من حين تناوله إلى حين إخراج فضلات عمليات الهضم.

# بلسم عيادة

وفق تعريف الرابطة الأميركية للجهاز الهضمي فإن تكرار القيام بعملية إخراج البراز لدى الإنسان الطبيعي يتراوح ما بين فعل ذلك ثلاث مرات في اليوم إلى فعل ذلك مرة كل ثلاثة أيام. أي أن الشخص الذي من عادته أن يتبرز ثلاث مرات في اليوم أو مرة كل ثلاثة أيام أو أي نمط ما بين هذين النمطين هو إنسان طبيعي في الإخراج. وبالتالي لا يقال إن لدى شخص ما إمساكا لمجرد أن من عادته أن يتبرز مرة كل يومين أو كل ثلاثة أيام. ولذا تذكّر الرابطة بضرورة أن يحدد كل شخص ما هو الطبيعي لديه بناء على عادته في القيام بعملية الإخراج. وعليه، تقول الرابطة إن الإمساك يكون واقعا حينما تتجاوز المدة ثلاثة أيام بين كل مرة يتمكن المرء فيها من التبرز.

ولكن المدة بين كل عملية إخراج والأخرى هي أحد مؤشرات الإمساك. وهناك مؤشر آخر وهو مواجهة صعوبات في إتمام عملية التبرز، أو الشعور بالألم حال الإخراج. والطبيعي أن تتم عملية التبرز ببذل جهد بسيط أو متوسط لإتمام الإخراج، ودون الشعور بالألم.

كما أن هناك مؤشرا ثالثا تذكره الرابطة، وهو إخراج الفضلات في هيئة غير صلبة، ولذا فإن إخراج فضلات صلبة بشكل غير معتاد هو علامة على وجود حالة الإمساك.

ومعرفة هذه المؤشرات الثلاثة شيء مهم، لأن البعض قد يعتقد خطأ أن لديه إمساكا بناء على أنه يتبرز مرة كل يومين وغيره ليس كذلك، بينما في الحقيقة لا بأس به ولا مشكلة لديه في الإخراج أو انتظام عمل الجهاز الهضمي.

أما بالنسبة لمدة بقاء الأطعمة في الجهاز الهضمي فإن هناك عوامل تؤثر في طول أو قصر المدة عن الزمن الطبيعي المتوقع. وأهم العوامل هي مكونات العناصر الغذائية التي يحتوي عليها طعام الوجبات. وأهم العناصر التي تسهل مرور الطعام في الجهاز الهضمي، وتسهل عملية إخراجه وبهيئة غير صلبة، هو الألياف النباتية. ولذا فإن الحرص على تناول المنتجات النباتية الغنية بالألياف هو أفضل ما يمكن لأحدنا فعله لتسهيل الإخراج وعدم المعاناة منه. وتشمل المنتجات النباتية الغنية بالألياف الخضراوات والفواكه بالعموم، والحبوب الكاملة غير المقشرة والبقول.

العامل الآخر في مكونات الطعام هو الحرص على شرب الماء بكميات كافية. وتزويد الجسم بالكميات الكافية من الماء، إضافة إلى أنه يسهّل نشاط الجهاز الهضمي في إفراز العصارات الهاضمة، هو مهم أيضا لتسهيل ترطيب الألياف وتنشيط عملها في تسهيل الإخراج. ولذا فإن شرب كميات كافية من الماء ضروري مع تناول الألياف النباتية.

والطبيعي أن تتراوح المدة بين ابتلاع طعام ما وخروج فضلاته ما بين 14 إلى 48 ساعة. وما أكثر من 72 ساعة فهو غير طبيعي.

وهناك عدة اختبارات لتحديد هذه المدة، وعدة دواع لإجراء مثل هذا الفحص الطبيعي. وعلى سبيل المثال هناك بعض مرضى السكري الذين تتأثر لديهم أعصاب الجهاز الهضمي نتيجة لارتفاع نسبة سكر الدم لفترات طويلة. وفي هذا الفحص يُعطى الشخص كبسولتين تحتويان مادة جيلاتينية حمراء اللون، ثم بعد ابتلاعهما يرصد الشخص وقت تغير لون الفضلات لديه. وغالبا ما تبدأ المادة في تغير لون البراز بعد ما بين 12 إلى 14 ساعة، وقد تستمر مدة تغير لون البراز إلى ما بين 36 إلى 48 ساعة. والأمر غير الطبيعي حينما يستغرق الأمر أكثر من 72 ساعة.

## تحبس بعض البول

**■ أرغب في استشارتكم في حالتي حيث إنني ابلغ من العمر 40 سنة ومتزوج منذ عشر سنوات ولدي طفلان. وقد ذهبت للعديد من الأطباء ولم تحل هذه الحالة وهي: أنني أجد بعضاً من البول محتبساً بعد كل تبول وأحاول انزالها دون جدوى - ثم ان هناك بولاً بسيطاً يكون في الملابس الداخلية - وهذه الحالة تسبب سرعة قذف رهيبة. أحد الأطباء بعد التحليل قال هناك فيروس وأخذت مضادات كثيرة وظل الوضع على حاله من أكثر من**

أربعة أعوام وتكرر هذا الوضع سنوياً وآخر دكتور عمل تحاليل ورسم بول ولم يحدد شيئاً وأعطاني أدوية لسرعة القذف لم تفعل شيئاً.. أرجو من سعادتكم المساعدة إن أمكن هذا لأن هذا المرض مؤلم جداً. أشكر حسن تعاونكم.. والله الموفق.

**عامر عليان**

**اربد / الأردن**

إن احتباس البول في الاحليل قد يعود إلى وجود ضيق فيه أو رتج أوتضخم أو التهاب في البروستات وهو ما قد يسبب أحياناً سرعة القذف. يمكن تشخيصه بسهولة بإجراء أشعة بالصبغة على الاحليل أو بواسطة عمل منظار للاحليل والمثانة والقيام بالتحاليل المخبرية على البول والافرازات البروستاتية ومعالجته بنجاح حسب السبب المكشوف.

## كثرة التبول

**أعاني من ألم تقريباً له ثلاث سنوات ويتمثل هذا الألم في الخصية اليسرى، وقد راجعت أطباء عديدين، منهم من قال عندك دوالي من الدرجة الثالثة، ويذهب بالادوية واستعملت الأدوية ولم يذهب الألم، ومنهم من قال احتقان ويذهب بعد الزواج، علماً أني أعزب. وأخيراً قالوا لي عندك دوالي من الدرجة الأولى، ويجب إجراء عملية وأنا متخوف ان يكون هدفهم الربح المادي وعدم الاكتراث بأساس المشكلة، مع العلم أني أعاني من كثرة تبول، وبعد التحاليل تبين ان عندي التهاب بسيط وصرفت لي أدوية، ولكن أنا بين نارين هل أعمل العملية أم لا؟**

**علما بأن الألم يأتي فترة ويذهب فترة أخرى ويتركز الألم أيام البرد، وأعاني من كثرة تبول وشكل الخصية سليم، ولا وجود لانتفاخ، وجميع التحاليل موجودة عندي وقد سببت لي مشاكل نفسية.**

**ممدوح زكي**

**السلطا / عمان**

هناك أسباب عديدة لها قد تعود إلى التهاب مزمن بالبربخ، أو وجود آفات داخل الخصية أو التهاب مزمن في البروستات أو أمراض أخرى في العمود الفقري أوالحوض وغيرها. ويعتمد التشخيص على الفحص السريري والأشعة فوق الصوتية على الخصيتين والفحص المجهري ومزرعة الافرازات البروستاتية والبول قبل وبعد تدليك البروستات. ويتم العلاج حسب السبب المشخص ويشمل المضادات الحيوية ومسكنات الالم ومضادات الالتهاب وأحياناً حقن الحبل المنوي بمخدر طويل المفعول مع مادة كورتيزون أو استعمال التنبيه العصبي TENS ونادراً قطع أعصاب الحبل المنوي جراحياً بالطريقة المجهرية إذا ما فشلت جميع الوسائل الأخرى وكانت الأعراض شديدة ومنغصة.

## الساونا وخصوبة الرجل

**هل حرارة الساونا تؤثر على خصوبة الرجل؟**

**أحمد عليان**

**أريحا / فلسطين**

الجواب غالبا أن هذا شيء قد يضر بقدرات خصوبة الرجل إذا طالت مدة البقاء في الأماكن الحارة، وتكرر فعل ذلك، سواء كان ساونا أو جاكوزي أو مغطس الماء الحار. وهناك عدة دراسات طبية تشير إلى أن لذلك أضرارا على خصوبة الرجل. ولاحظ معي أن تلك الدراسات لم تخصص الضرر المحتمل على مجرد تعريض الأعضاء الجنسية للرجل للحرارة، بل حتى جسم الرجل كله، أي ما يؤدي إلى ارتفاع حرارة الجسم. ومن تلك الدراسات الطبية هناك عوامل عدة تجدر ملاحظتها. منها بالذات تعريض الجسم لارتفاع الحرارة، في الساونا أو المغطس، لمدة تزيد على نصف ساعة متواصلة، وعدة مرات في الأسبوع، ولفترات زمنية تقدر بالشهور. ومنها أن التأثيرات السلبية على قدرات الإخصاب قد تطال قدرات الرجل على إنتاج حيوانات منوية نشطة وقادرة على الحركة لمسافات طويلة لازمة لعملية إخصاب البويضة الأنثوية، أو إنتاج عدد كاف من الحيوانات المنوية، أو ذات أشكال طبيعية. ومنها أنه لا إثباتات على وجود تأثيرات لارتفاع حرارة الأجواء على الإخصاب، بخلاف الساونا أو الجاكوزي أو المغطس. ومنها أن التأثيرات السلبية تلك هي مؤقتة وتزول بزوال السبب، أي بزوال عدم طول مدة الوجود في الساونا أو تكرار فعل ذلك عدة مرات في الأسبوع.



## هبة الله البغدادي:

# عبقري زمانه في علوم الفيزياء والميكانيكا والطب

إعداد: صالح صديق

**يعد هبة الله بن ملكا البغدادي عبقري من عباقرة الاسلام في علمي الفيزياء والميكانيكا. ورائد من رواد الهندسة الميكانيكية، وكان له فضل اكتشاف قانوني الحركة الثاني والثالث، كما يعد مكتشف قانون الجاذبية، وما زالت ابحاثه في مجال علم النفس تثير اعجاب العلماء إلى وقتنا الحاضر.**

ولد هبة الله علي بن ملكا سنة 480هـ/1087م في البصرة ونشأ فيها، ثم رحل الى بغداد، وعمل في قصور الخلفاء وحظي بمكانة رفيعة لديهم وتوفي سنة 560هـ/1164م. وبفضل علمه لقب بـ"أوحد الزمان"، ولقبه ابن قيم الجوزية بـ"فيلسوف الاسلام".

نشأ هبة الله يهودياً، واعتنق بعد ذلك الاسلام، وتفقه فيه حتى اصبح حجة في الفقه. ومع ذلك لم يكن منغلقاً، بل كان منفتح الفكر ويقبل الرأي والرأي الآخر، ويتأثر بمحاسن الأخلاق ويمتلك احساساً مرهفاً رفيعاً.

وقد أجمع المؤرخون الذين كتبوا عنه انه كان من العلماء الذين يفخر تاريخ الاسلام بنصائحهم المفيدة، التي أخذ العلماء يتناقلونها واحداً بعد الآخر، ومن هذه النصائح التي أوردها البيهقي في كتابه: "تاريخ حكماء الاسلام" قوله:

- الخطيب هو الذي تصدر عنه الخطابة، ومن شرطه أن يكون متنسكاً متعسفاً فصيحاً بليغاً، يقدر على استمالة السامعين واستدراجهم، ويعرف أخلاق الناس، ويكلمهم على قدر عقولهم.

- الخير الحقيقي أربعة: العفة، الشجاعة، الحكمة والعدالة.
- سعادة الدنيا لطف الحواس.
- الشهوات أجر تستخدم بها النفوس في عمارة عالم الطبيعة لتذهل عما يلزمها من التعب، ويلحقها من الكلال، فأعلمها في ذلك أخسّها، وأزهدها أحسها.

## مؤلفاته وانجازاته العلمية

يدهش مؤرخو العلوم من ثراء ابن ملكا، ومن عمق مصنفاته الضخمة الحافلة بالمبتكرات والنظريات والآراء العلمية التطبيقية. تلك المؤلفات التي تعتز بها الحضارة العربية الإسلامية، ومن مؤلفاته:

- كتاب: "المعتبر في الحكمة" وهو عدة أجزاء، ويعد أشهر وأهم كتبه، تحدث فيه عن النبات والحيوان، والحكمة الإلهية، والطبيعيات.
- مقالة في سبب ظهور الكواكب ليلاً واختفائها نهاراً.
- اختصار التشريح من كلام جالينوس.
- كتاب الأقراباذين (ثلاثة مقالات).
- مقالة في الدواء الذي ألفه برشعثا، استقصى فيه صفته وشرح أدويته.
- مقالة "أمين الأرواح"، في دواء على شكل معجون.
- رسالة في العقل وماهيته.
- كتاب النفس.
- كتاب التفسير.

### إنجازاته في مجال الطب:

يؤكد القفطي في كتابه "تاريخ الحكماء" وغيره، أن ابن ملكا كان موفق المعالجة، لطيف المباشرة، خبيراً بعلوم الأوائل، حسن العبارة، لطيف الإشارة، وقف على كتب المتقدمين والمتأخرين في الطب، واعتبرها واختبرها، فلما صفت لديه وانتهى أمرها إليه، صنف فيها كتاباً سماه المعتبر أخلاه من النوع الرياضي، وأتى فيه بالمنطق والطبيعي والإلهي، فجاءت عبارته فصيحة، ومقاصده في ذلك الطريق صحيحة، وهو أحسن كتاب صنف في هذا الشأن في هذا الزمان.

يقول المؤرخ الطبيب ابن أبي أصيبعة في كتابه "عيون الأنباء في طبقات الأطباء": "كان من المشايخ المتميزين في صناعة الطب، وكان له تلاميذ عدة يتناوبونه في كل يوم للقراءة عليه".

### إنجازاته في مجال الطب النفسي:

مما اعتنى به ابن ملكا الطب النفسي، فعالج الأمراض النفسية التي تصيب الناس، وحاول جاداً أن يعالجها بالطريقة النفسية التي أدهش لها علماء الطب في العصر الحديث، فقد ذكر ابن أبي أصيبعة في عيون الأنباء... أن مريضاً ببغداد كان عرض له علة (الماليخوليا)، وكان يعتقد أن على رأسه دناً (وعاء كبير للخمر من الفخار)، وأنه لا يفارقه أبداً، فكان كلما مشى يتحايد المواضع التي سقوفها قصيرة ويمشي برفق، ولا يترك أحداً يدنو منه حتى لا يميل الدنُ أو يقع عن رأسه، وبقي بهذا المرض مدة وهو في شدة منه، وعالجه جماعة من الأطباء ولم يحصل بمعالجتهم تأثير ينتفع به، إلى أن عُرض على ابن ملكا... ففكر في أنه ما بقي شيء يمكن أن يبرأ به إلا بالأمور الوهمية، فقال لأهله: إذا كنت في الدار فأتوني به، ثم إنه أمر أحد غلمانه بأن ذلك المريض إذا دخل إليه وشرع في الكلام معه، وأشار إلى الغلام بعلامة بينهما، أنه يسارع بخشبة كبيرة فيضرب بها فوق رأس المريض على بعد منه كأنه يريد كسر الدن الذي يزعم أنه على رأسه، وأوصى غلاماً آخر، وكان قد أعد معه دناً في أعلى السطح، أنه متى رأى ذلك الغلام قد ضرب فوق رأس صاحب الماليخوليا أن يرمي الدن الذي عنده بسرعة إلى الأرض. وكان ابن ملكا في داره، وأتاه المريض وشرع في الكلام معه وحادثه، وأنكر عليه حمله للدن، وأشار إلى الغلام الذي عنده من غير علم المريض فأقبل إليه، وقال والله لا بد لي أن أكسر هذا الدن وأريحك منه، ثم أدار تلك الخشبة التي معه وضرب بها فوق رأسه بنحو ذراع، وعند ذلك رمى الغلام الآخر الدن من أعلى السطح. فكانت له جلبة عظيمة، وتكسر قطعاً كثيرة، فلما عاين المريض ما فعل به ورأى الدن منكسراً، تأوه لكسرهم إياه، ولم يشك أنه الذي كان على رأسه بزعمه، وأثر فيه الوهم أثراً برئ من علته

تلك. وقد قال ابن أبي أصيبعة عن عمله هذا: "وهذا باب عظيم في المداواة، وقد جرى أمثال ذلك لجماعة من الأطباء المتقدمين مثل جالينوس وغيره في مداواة الأمور الوهمية".

**إنجازاته في المداواة والعمليات الجراحية:**

اشتهر ابن ملكا بجرأته في مداواة المرض، فكان لا يتردد في أخذ القرارات في إجراء العمليات الجراحية الخطيرة، كما أنه كان ينصح طلابه بالقول إن الطبيب الناجح إذا اقتنع بأن ليس لديه مناص من إجراء العملية الجراحية فإنه يجب أن لا يعطي المريض الانطباع في أنه ليس مقتنعاً، مما يجعل المريض متخوفاً، وربما يقوده تخوفه إلى صعوبة شفائه. يذكر ابن أبي أصيبعة في عيون الأنباء.. أن ابن ملكا جاءه رجل به داحس، إلا أن الورم كان ناقصاً، وكان يسيل منه صديد، فحين رأى ذلك بادر إلى سلامية إصبعه فقطعها، فقال له تلاميذه: لقد أجحفت في المداواة، وكان يغنيك أن تداويه بما يداوي به غيرك، وتبقي عليه إصبعه، ولاموه وهو لا ينطق بحرف، وفي اليوم الثاني جاء رجل آخر مثل ذلك سواء، فأومأ إلى تلاميذه بمداواته، وقال افعلوا في هذا ما ترونه صواباً، فداووه بما يداوي به الداحس، فاتسع المكان وذهب الظفر وتعدى الأمر إلى ذهاب السلامية الأولى من سلاميات الإصبع، ولم يتركوا دواء إلا وداووه به أو علاجاً إلا وعالجوه به، وهو مع ذلك يزداد ويأكل الإصبع أسرع أكل، وآل أمره إلى القطع، فعرفوا حق قدره، وقال تلامذته: "وفشى هذا المرض في تلك السنة، وغفل جماعة منهم عن القطع فتأذى أمر بعضهم إلى قطع اليد، وبعضهم إلى هلاك أنفسهم".

**دقته في التشخيص:**

وذكر القفطي في كتابه: "تاريخ الحكماء" رواية تدل على دقته في التشخيص، وهي: إن ابن ملكا كان جالساً في مجلسه للإقراء، وعليه ثوب أطلس مثمن أحمر اللون من خلع السلجوقي، إذ دخل عليه رجل من أوساط أهل بغداد، وشكا إليه سعالاً أدركه وقد طالت مدته ولم ينجع فيه دواء، فأمره بالجلوس، وقال له: إذا سعلت شيئاً فلا تتفله حتى أقول لك ما تصنع، فجلس ساعة وقطع فاستدعاه إليه، وأدخل يده في كم ذلك الثوب الأطلسي وقال له: اتفل فيه، فتوقف خشية على موضع يده من الثوب، فتفل وضم ابن ملكا يده على ما فيها من الثوب والتفلة، وأخذ فيما الجماعة فيه من استفهام وإفهام ساعة، ثم فتح يده ونظر إلى الثوب وموضع التفلة منه ساعة يقلبه ويتأمله ثم قال لبعض الحاضرين: اقطع من هذه الشجرة نارنجة وأحضرها، وكان في داره شجرة نارنج حاملة، ففعل الرجل المأمور ذلك، فلما أحضر النارنجة قال للرجل الشاكي كل هذه، فقال أيها الحكيم متى أكلته مت، فقال: إن أردت العافية فقد وصفتها لك، فشرع الرجل وأكل منها أولاً فأولاً إلى أن استنفدها، وقال له امض وانظر ما يكون في ليلتك، فمضى الرجل، ولما كان في اليوم الثاني حضر وهو متألم فقال ما جرى لك؟ قال: ما نمت لكثرة ما نالني من السعال، فقال لأحد الجماعة: أحضر لي نارنجة من تلك الشجرة إياها، فقال للشاكي: كلها أيضاً، فقال: إذا أكلتها ما يبقى في الموت شك، فقال: كلها فهي الدواء، فأكلها الرجل ومضى، فلما كان في اليوم الثالث جاء فسأله عن حاله، فقال: بت خير مبيت ولم أسعل، فقال له برأت ولله الحمد وإياك وأكل النارنج بعدها، وإن تأكل بعدها نارنجة أخرى يحصل لك ما لا يرجى لك برءه، وأمره بما يستعمل في المستقبل. فلما خرج المريض من مجلسه سأله الجماعة عن السبب، فقال: أخذت تفلته في الثوب الأطلسي الأحمر وأحميتها في كفي ساعة، ونظرت فيها هل بقي بعدما تشربه الثوب مما تفل كالقشور والنخالة فلم أجده، ولو وجدته دلني على أن السعال من قرح إما في الرئة أو في الصدر، وكلاهما صعب، فلما لم أجد شيئاً من ذلك علمت أنه بلغم لزج زجاجي وقد لحج بقصبة الرئة وآلات التنفس، فأردت جلاءه من هناك، وأمرته بتناول النارنجة، فلما عاد إلي ووجد شدة علمت أنها قد جلت وقطعت ما هناك ولم تستنفده، فأمرته بتناول الأخرى فجلت ما بقي، ونهيته عن استعمال أخرى لئلا يقرح الموضع بكثرة الجلاء، فيقع فيما احترزنا منه، فاستحسن الحاضرون ذلك من صناعته اللطيفة. ◆◆

# سن "اليأس" المبكر عند النساء وتداعياته النفسية والاجتماعية

إعداد: سعاد علي

**لا يقتصر ما يعرف بـ"سن اليأس" عند النساء على اللواتي تجاوز عمرهن الخمسين سنة، بل يشمل، في حالات نادرة، الشابات في العشرينات من العمر، ما ينجم عن هذه الظاهرة المرضية تداعيات نفسية واجتماعية.**

تقول إحدى ضحايا هذا المرض، وتدعى "أماندا" إنها عانت من تقلبات مزاجية مرعبة ومن اكتئاب أيضاً، وذهبت مرات عدة لمقابلة طبيبها، كما لجأت لاستشارة اختصاصي، وكشفت سلسلة من فحوصات الدم أن مستويات الهرمونات عندها متذبذبة.

في النهاية توصل الأطباء الى نتيجة مفادها أن هذه السيدة، تعاني من "انقطاع مبكر للطمث"، أو ما يعرف بـ"سن اليأس المبكر"، وذلك بعد ان اظهرت فحوصات الدم أن مستويات الهرمونات الحيوية لديها كانت مشابهة لهرمونات المرأة عندما تدخل مرحلة سن اليأس، بيد أن أسباب هذه الحالة لم تكن واضحة.

وتقول أماندا إنها لم تستطع تصديق ذلك. وتضيف: "كنت أدرس في كلية لندن للموضة وأمضي قدماً في علاقتي مع خطيبي الذي كان يرغب بشدة في إنجاب أطفال، وعندما علم بالحالة أخبرني بجفاء بأنه لم يعد يرغب في استمرارية علاقتي معه لأن توقه لإنجاب أطفال كان أقوى من حبه لي، ثم تركني حطاماً وأحسست بعدميتي وأنني بلا قيمة".

وعلاوة على ذلك، وجدت أماندا نفسها فريسة

للتقلبات المزاجية والاكتئاب وعرضة لنوبات خوف وإرهاق، وجميع هذه المشاكل، تعد أعراضاً كلاسيكية لسن اليأس.

وتقول: "في بعض الأيام، كنت بالكاد أقوى على النهوض من الفراش، كنت أشعر بأنني قد جننت".

وتضيف أماندا التي بلغت سن 33 عاماً حالياً، والتي أصبحت سيدة أعمال: "كنت أدرك أن ثمة تغييراً حقيقياً حدث في جسمي، ولكن لم ينصت لي أحد".

وقد تناولت أماندا هرمونات علاجية بديلة حسنت نوعية حياتها، لكنها لا تزال تعاني من إرهاق، وضعف الرغبة الجنسية، ونوبات صداع وإحساس بالخدر في رأسها.

وتقول أماندا: "إن إحساسها بخدر في دماغها يقلقها بشدة، وإن مخاوفها زادت بعد أن نشر أطباء في الولايات المتحدة مؤخراً نتائج دراسة جديدة أجروها وكشفت أن النساء اللائي يصبن بسن اليأس المبكر تزداد أرجحية معاناتهن من نزف دماغي مميت بسبب مرض تمدد أوعية الدم المخية".

قد يكون نمط المعيشة من الأسباب التي تؤدي الى الاصابة بمرض سن اليأس المبكر

وتحدث هذه الحالة عندما يرتخي جزء من الشريان ويتورم، وبعدها قد ينفجر الشريان ويتسبب بسكتة أو بالوفاة.

ويقول الأطباء إن نصف المصابين بهذا المرض الذي يسمى أيضاً بـ"أم الدم" يتعرضون على الأرجح لخطر الوفاة.

وكلما كان سن المرأة المصابة بسن اليأس المبكر صغيراً تزداد فرص تعرضها لمرض تمدد أوعية الدم، أو "أم الدم".

وقد اصيبت أماندا بمرحلة اليأس المبكر قبل 30 عاماً من معدل السن الوسطي المحدد بـ51 عاماً.

وتقول أماندا: "أدرك أن حياتي قد تكون قصيرة".

ويعرف غالبية العلماء سن اليأس المبكر، أو "ابتسار المبايض"، بأنه توقف مبايض المرأة عن العمل قبل وصولها لسن الـ40 أو 45 عاماً في بعض الدراسات.

وبالإضافة لتمدد الأوعية الدموية (أم الدم)، تزداد كذلك أرجحية تعرض المصابات بسن اليأس المبكر لمرض قلبي، وتزداد مخاطر وفاتهن بنسبة 50%. وبالمقارنة مع النساء اللائي يبلغن سن اليأس في الفترة العمرية بين 52 و55 عاماً فان أرجحية معاناتهن من مرض قلبي تزداد بنسبة 80%.

وفي العام الماضي وجدت دراسة أجرتها كلية امبيريال في لندن، أن النساء اللائي يصبن بسن اليأس المبكر تزداد بضعفين فرص معاناتهن من ترد في صحتهن العامة.

ووجدت دراسة أخرى أجرتها مركز مايو كلينيك في الولايات المتحدة أن النساء المصابات بهذا المرض تزداد مخاطر تعرضهن لوفاة مبكرة، وأمراض قلبية واختلالات عصبية، تشمل مرض باركينسون والزهايمر، واختلالات نفسية، علاوة على مرض تخلخل العظام. وذكر باحثو مايو كلينيك أن النساء يرجح تعرضهن لمخاطر الموت المبكر، أو الإصابة بمرض قلبي، إذا لم يأخذن أدوية البدائل الهرمونية بعد إصابتهن بسن اليأس المبكر.

ويقول الدكتور كيفن هارينغتون استشاري أمراض النساء في مستشفى بوبا كرومويل في لندن: "هذه الأبحاث الجديدة تخبرنا بما ظللنا نتشكك فيه، ولكن حتى الآن لم يقم أحد بإنجاز بحث أو دراسة تحدده". وباعث كل هذه المتاعب الصحية هو الهبوط الدراماتيكي لهرمون الأستروجين.

ويضيف الدكتور هارينغتون قائلاً: "الأستروجين يلعب دوراً مهماً جداً في المحافظة على صحة كل الأنسجة الضامة أو الرابطة في الجسم". وهذه تشمل الأوعية الدموية، الجلد، الأربطة والعظام".

وتدهور الأوعية الدموية في الدماغ مسؤول عن حالات مرضية كالسكتات. وتدني الأستروجين يؤثر سلباً في أنسجة رابطة في العيون وفي الفم أيضاً، وهذا ما يفسر قابلية هؤلاء المرضى للإصابة بأمراض اللثة وفقدان الأسنان والكتراكت. ويقول الدكتور هارينغتون إن التأثير السلبي قد يمتد للغدة الدرقية أيضاً.

ويضيف: "المرأة التي يفرز جسمها أجساماً مضادة تهاجم المبايض قابلة أيضاً لإفراز أجسام مضادة

تهاجم الدرقية".

وقد تكون هذه حالة أماندا، فهي تعاني أيضاً من قصور الدرقية الذي سبب لها زيادة في وزنها وجعلها تشعر بأنها مرهقة دائماً.

وبالرغم من أن قصة أماندا المؤلمة تبدو غير عادية، إلا أنها ليست نادرة كما كان يُعتقد.

ويقول العلماء إن نمط المعيشة قد يكون من الأسباب التي تؤدي للإصابة بهذا المرض.

كما اكتشفت الدراسة التي أجرتها إمبيريال كوليج وجود علاقة لهذا المرض بالتدخين.

وفي العام الماضي أشارت أبحاث أخرى لوجود علاقة بين سن اليأس المبكر ومواد PFCs، وهي مواد كيماوية توجد في مقالي الطهي غير اللاصقة وفي حاويات ومغلفات الأغذية.

وقد وجدت الدراسة ان النساء اللائي يتسمن بمستويات عالية من ال PFCs في أجسامهن، تكون مستويات الأستروجين في دمائهن متدنية. كما ان الجينات أيضاً يمكن أن تلعب دوراً، إذا كانت الأم دخلت مرحلة سن اليأس مبكرا حيث تزداد أرجحية تعرض ابنتها لهذا العارض الصحي. وفي هذا الجانب يرى الأطباء أن ثمة حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث.

والنجاح في معالجة السرطان وسط الأطفال والشباب والنساء اللائي بلغن سن الإنجاب قد يكون السبب الذي يؤدي لبعض حالات سن اليأس المبكر وكسل أو عدم كفاءة المبايض، وهذا يعني أن سن اليأس المبكر يمكن أن يكون من الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي والإشعاعي.

وبالرغم من ذلك، يرى الخبراء أن المخاطر الصحية التي تهدد كثيراً من النساء، يمكن خفضها إذا أعطيت لهن بدائل هرمونية ملائمة منذ الوقت الذي تشخص فيه إصابتهن بسن اليأس المبكر حتى بلوغهن سن الـ52.

ويقول العلماء إن التشخيص المبكر ضروري ولازم، ولذلك وبالرغم من تطور تمييز وملاحظة سن اليأس المبكر وعدم كفاءة المبايض يرى الأطباء أن جهداً أكبر يمكن القيام به.

ونوه تقرير أصدرته مؤخراً الجمعية البريطانية حول سن اليأس المبكر لعدم الوعي الذي لا يزال بعض الأطباء يتسمون به فيما يتعلق بالحاجة لحماية النساء المصابات بسن اليأس المبكر من الامراض المستقبلية، ودعت الجمعية لعمل سجل قومي لكل المصابات بهذا العارض الصحي لضمان تلقيهن الرعاية والإرشادات الصحية السليمة.

ويطالب الأطباء أيضاً بجعل المتممات والبدائل الهرمونية مجانية للنساء اللائي عانين من سن اليأس المبكر.

وتتفق البريطانية تريسي هيغينز (42 عاماً) التي تعرضت لسن اليأس المبكر بعد إنجابها لابنتها إميلي التي تبلغ من العمر حالياً أربعة أعوام مع هذه الآراء.

وعانت تريسي من متلازمة "شيهان" وهي علة تنجم من تلف الغدة النخامية في الدماغ الذي يحدث بسبب الافتقار للأوكسجين الناجم بدوره من فقدان دم حاد.

ويقول الأطباء: "إن عدم مقدرة المبايض على إنتاج البويضات، يمكن أن تكون واحدة من تداعيات هذه المتلازمة".

وتقول تريسي إنها تشعر براحة بسبب الحماية والوقاية التي توفرها لها البدائل والمتممات الهرمونية، لكنها ترى أن اضطرارها لشرائها، يضيف لمتاعبها.

وتضيف: "وصفتي الدوائية تشمل هرموني أستروجين وبروستروجين ولذلك أدفع الضعف". ◆◆



# الصدمة النفسية التالية للكرب لدى الأطفال والمراهقين

يصاب الأطفال والمراهقون بالصدمة النفسية التالية للكرب، كما هي الحال لدى الكبار، إلا أنها تختلف في صورتها وآثارها السلبية وفقا للمرحلة العمرية والنضج النمائي للطفل والمراهق.

يمكن أن تنتج الصدمات النفسية عن الإيذاء الجسدي والإهمال والاعتداءات الجنسية واختطاف الأطفال، ومشاهدة انتحار الأصدقاء أو قتل أحد أفراد الأسرة، أو عض الحيوانات الضالة كالكلاب، أو الحروق الشديدة، أو الكوارث الطبيعية: مثل الفيضانات، الأعاصير، الزوابع، وغيرها.

وتزيد حدة الصدمة النفسية وآثارها السلبية على الطفل أو المراهق بحسب قربهما من موقع حدوث الكارثة، ودرجة فظاعتها كالمشاهد الدموية، كما أن طبيعة انفعال والديهم بعد الكارثة أو المعنيين برعايتهم تؤثر إيجابا أو سلبا في أولادهم وقدرة تحملهم، فكلما كان الوالدان صريحَين مع أولادهما في التعبير عن مشاعرهم تجاه الكارثة بموضوعية وواقعية مع إظهار الدعم والمعاضدة، كانت استجابة الأولاد أكثر إيجابية وقدرتهم على تخطي الصدمة النفسية أسرع وأقل كلفة.

## الصدمة النفسية

أوضح الاختصاصي الدكتور خالد بن عوض بازيد استشاري الطب النفسي، تخصص طب الأطفال والمراهقين، أن تشخيص الصدمة النفسية التالية للكرب يتم حينما يتعرض الفرد لكارثة ينجم عنها تهديد لحياته أو حياة آخرين أو انتهاك لإنسانيته، فيستجيب لها في صورة خوف أو غمّ شديدين، حيث تظهر الانفعالات النفسية مباشرة بعد الكارثة أو خلال

الأسابيع الأولى، والتي تُعرف باضطراب الصدمة الحادة (Acute Stress Disorder)، أو بعد زمن طويل فتعرف بالصدمة النفسية التالية للكرب (Post Traumatic Stress Disorder).

تختلف الدراسات الإحصائية والبحوث العلمية في تحديد نسبة حدوث الصدمات النفسية التالية للكرب لدى الأطفال والمراهقين، فبعضها يشير إلى أن 14-43 في المائة من الأطفال يمرون بتجربة واحدة على الأقل من الصدمات الكارثية في حياتهم، وأن 3-15 في المائة من الأطفال الإناث و1-6 في المائة من الأطفال الذكور قد يعانون الصدمة النفسية التابعة للكرب.

ويؤكد د. بازيد أن مظاهر الصدمات التابعة للكرب تختلف بحسب الفئة العمرية والنضج العقلي والنمو الاجتماعي ورصيد الخبرات السابقة، فالبعض قد يعاني القلق والخوف لفترة قصيرة ما تلبث أن تزول عنهم تلك المخاوف، خصوصا حينما تتوفر لهم الرعاية والحماية والمعاضدة النفسية من قِبل الوالدين. في المقابل قد يعاني آخرون اضطراباتٍ مزمنة كالخوف، والاكتئاب، والقلق النفسي العام، وقلق الانفصال عن الوالدين، ونوبات الهلع، ونوبات العنف والغضب، وتجنب الأنشطة أو الأماكن المذكرة بالكارثة، ومحاولات إيذاء النفس أو الآخرين والسلوكيات المتسمة بالمجازفة أو الاندفاعية، إضافة إلى المضاعفات الناتجة لما سبق كالمشكلات الأسرية أو تدهور التحصيل العلمي وكثرة التغيب عن المدرسة وعدم الرغبة في القيام بالأنشطة المعتادة أو ممارسة الهوايات.

## الأعراض

**أعراض الطفولة المبكرة:**

تتميز مرحلة السنوات الأولى من الحياة (الطفولة المبكرة) بمظاهر خوف عامة غير محددة ومحاولات الهروب من وقائع أو أماكن قد لا ترتبط أو قد تكون مرتبطة بالكرب، كما أنهم قد يحاكون في أثناء لعبهم وقائع وأحداث الكرب، يصاحبه اضطرابات في النوم وأحيانا انتكاسة عارضة للمهارات النمائية المكتسَبة سابقا كالتبول والتبرز اللا إرادي، أما بالنسبة إلى الأطفال الصغار جدا فقد لا يعانون، وقد تظهر عليهم الاستجابات النفسية السلبية بصورة محدودة.

**أعراض مرحلة الدراسة:**

تتميز مرحلة سن المدرسة (الطفولة المتأخرة) بأن الأطفال لا يعانون استرجاع أحداث الكرب Amnesia أوvisual flashbacks كما هي الحال لدى الكبار، لكن قد تختلط عليهم أحداث الكرب عندما يحاولون استرجاعها من ذاكرتهم في ما يُعرف بـ"time skew"، كما أنهم قد يعتقدون أهمية تنبؤ حدوث الكرب من خلال الإشارات التحذيرية حيث يمكنهم تفاديها في ما يعرف بـ"Omen formation". كذلك قد يبدون مشتتي الفكر أو سريعي الاستثارة والارتعاب، وقد يعبّرون عن مخاوفهم بالشكوى من بعض الأعراض الجسدية التي ليس لها أسباب طبية واضحة مثل آلام البطن وصداع الرأس. وأحيانا قد يعبّرون عن معاناتهم من الصدمة النفسية من خلال الرسم، أو محاكاتهم لأحداث الكارثة في أثناء اللعب. مثال ذلك: الطفل الذي تَعرّض للنار يمكن أن يشعل الحرائق، ومثال آخر: الاختباء تحت الأشياء كأنما يتعرض لإعصار.

**أما بالنسبة إلى المراهقين (12-18 سنة):**

فيمكن أن تظهر الصدمة النفسية شبيهة بالتي يعانيها الكبار مثل استرجاع أحداث الكارثة في اليقظة وعبر الأحلام وتخيل وقائعها المؤلمة ومحاولة الهروب والابتعاد عن كل ما يذكّر بها، يصاحب ذلك بسرعة الانفعالات النفسية واضطرابات النوم وضعف التركيز، أو الشعور بالاكتئاب والرغبة في الانتحار، كما قد يلجأ بعضهم إلى شرب الكحول أو تعاطي المخدرات. إلا أنهم يتميزون عن الكبار في تعبيرهم عن الصدمة بإدماجها أو بعض وقائعها في حياتهم اليومية، كذلك تتسم سلوكياتهم بالعنف والاندفاعية.

وعلى الرغم من أن بعض الأطفال والمراهقين قد يتحسنون مع الوقت وتزول عنهم الصدمة النفسية التالية للكرب، فإن نسبة منهم تستمر معاناتهم إن لم يتلقوا العلاج المناسب. ومن هنا تبرز أهمية التعرف المبكر على المصابين بالصدمة النفسية أو الذين هم أكثر عرضة للإصابة لتلقي الدعم والعلاج اللازمين.◆◆

**د. عبدالحفيظ خوجة**

# ظاهرة العنوسة في فلسطين مشكلة تتطلب حلولاً ميسرة

إعداد: مريم مراد

**"سعاد"، وعلى رغم اقتناعها بأن قطار الزواج قد يكون فاتها، لا تزال تتمسك بأمل أن تخرج ذات يوم قريب من قوائم العوانس. وهي كغيرها ممن تجاوزن سن الخامسة والثلاثين، وأحياناً الثلاثين، تشعر بالوحدة حيناً، وبالاغتراب عن المحيط، في الكثير من الأحيان. ولعل أكثر ما تعاني منه هو تدخلات أولئك الذين يعتبرون أنفسهم أوصياء عليها، وما أكثرهم.**

تقول سعاد: "بعضهم ينظر إليّ بريبة، وبعضهم الآخر يعاملني بنوع من الشفقة، وهناك من تخاف مني على زوجها، أو تتبرع لي بتوفير قائمة من العرسان غير المناسبين، وهم في أغلب الأحيان كبار في السن، أو أرامل، أو يرغبون بالزواج ثانية".

وتستغرب "سعاد" من أن استقلالها اقتصادياً، وكونها تعيش مع والدتها في منزل واحد، لم يحلا مشاكلها، فالتدخلات هي ذاتها، والمتاعب تزيد.

أحياناً تشعر أن حياتها من دون زوج وأولاد باتت حكاية عادية وأمراً واقعاً تأقلمت معه، وبالتالي ليس سهلاً عليها المغامرة بتغييره. لهذا تراها أحياناً ترفض عرساناً مناسبين ربما، لكنها، في أحيان أخرى تعود وتندم فتفكر في تكوين أسرة هي من حقها. ليس من باب "ظل راجل ولا ظل حيطة"، إنما من باب احتياجها الطبيعي لشريك تبني معه حياة مشتركة بحلوها ومرها.

تأسيساً على ما تقدم يمكن طرح السؤالين الآتيين: هل العنوسة، أو العزوف عن الزواج ظاهرة اجتماعية؟ وما هي أسباب هذه الظاهرة؟

إن ظاهرة العنوسة موجودة في كل المجتمعات البشرية، وقد تواصلت من عصر لآخر، إلى أن وصلت إلى عصرنا الراهن، وهي تختلف في العالم الغربي عنها في العالم العربي، عموماً، كون الأول منفتحاً والثاني محافظاً.

ولم تكن مشكلة العنوسة بارزة في المجتمعات العربية في الماضي، بل تكاد تكون محدودة. حتى إن وجدت، فإنها تأخذ طابعاً شبه استثنائي معزول. وبالنظر الى التطورات، التي شهدتها الحياة العربية،

أخيراً، والتي تعتبر تطورات ايجابية، بمجملها، من جهة انتشار التعليم، وارتفاع المستوى المادي.. وهي كلها امور تبدو للوهلة الأولى تطور من شأنه ان ييسر الزواج بين الجنسين. فالتعليم، على سبيل المثال، يفترض أن "يجعل الزواج أسهل، كما أن ارتفاع المستوى المعيشي بين الأفراد كذلك من شأنه أن يكون عوناً في هذا الشأن، إلا أن الملاحظ غير ذلك تماماً".

فالمستوى المادي المرتفع زاد من انتشار ظاهرة العنوسة، كون هذا العامل ارتبط ارتباطاً مباشراً بالقدرة على شراء الكماليات الحياتية المختلفة، التي تفشت في هذا العصر الموبوء بأمراض الماديات. ولكن الزواج ظل بعيداً عن هذه المعادلة المميزة، والمثيرة للاستهجان، اذ كان يفترض أن ينعكس أثر التعليم والمستوى المادي على التفكير الانساني الاجتماعي، وبالتالي يخفف من مشكلة العنوسة في المجتمع العربي عموماً، والفلسطيني خصوصاً. يضاف إلى ذلك أن عدم القدرة المالية على الزواج لها دور كبير في تفشي ظاهرة العنوسة، وهو ما اعتبر خطراً على النسج الاجتماعية والنفسية في أغلب الدول العربية.

## ظاهرة العنوسة في فلسطين

وظاهرة العنوسة في فلسطين، لا تختلف كثيراً عن شقيقاتها في الدول العربية، من حيث أسبابها وتداعياتها.

وأظهر تقرير إحصائي فلسطيني حديث، ارتفاعاً كبيراً في معدلات العنوسة في صفوف الفلسطينيات، إذ أشار استبيان أجراه الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني بمناسبة عيد المرأة العالمي في 8 آذار (مارس) 2008، أن 39.3 في المئة من النساء في فلسطين "عوانس"، وهي نسبة كبيرة جداً، مقارنة مع دراسات أجريت قبل عام 2000، كانت تتحدث عن نسبة لا تزيد على خمسة بالمائة.

ويرى الباحث الاجتماعي أحمد محمود قاسم، أن عزوف الكثير من الشباب الفلسطيني عن الزواج يعود في معظمه إلى أسباب اقتصادية بحتة، تتعلق بعدم حصول الكثير منهم على وظيفة، سواء في القطاع العام أو الخاص. ويقول قاسم: "إذا ما حصل الشاب على الوظيفة، فإنه يتطلع إلى راتب مناسب كي يستطيع تأسيس نفسه وبناء مستقبل، ليصبح قادراً على التفكير بالزواج".

ويضيف: "الرواتب التي يحصل عليها شباب اليوم من وظائفهم الرسمية، لا تكفيهم لمصروفهم الشخصي. فكيف يمكن أن يفكروا في مشاريع زواج، خصوصاً في ظل ارتفاع حاد لأسعار السلع والخدمات كافة في كل المحافظات الفلسطينية".

ويتابع قاسم: "عدد من شابات اليوم منغلقات على أنفسهن، وغير مستعدات للعمل يداً بيد مع الشريك، فهن يردن فارس الأحلام الجاهز مادياً ومعنوياً".

وتتفاوت اقتراحات الحلول "لمشكلة" العنوسة، من توفير المزيد من اماكن الاختلاط العامة كالحدائق والمتنزهات التي يمكن أن تمنح الشبان والشابات فرصة الالتقاء "صدفة" بشريك المستقبل، إلى اقتراح بعضهم إنشاء "بنك للزواج" على شاكلة بنك المعلومات، وبنك الدم، بحيث توضع في قاعدة البيانات معلومات عن الشبان والشابات الراغبين بالزواج، وأعمارهم والمواصفات التي يرغبون بها في شريك المستقبل، وطبيعة الأعمال التي يقومون بها وغيرها من المعلومات التي يرونها ضرورية، وعناوين خاصة للاتصال، ورقم الهاتف.

وهناك من يتمنى على السلطة الفلسطينية، ورجال الأعمال الميسورين، إنشاء صندوق للإقراض بغرض الزواج، وبشروط ميسرة، في حين يتجه بعضهم الآن إلى إنشاء فضائيات أو مواقع إنترنت لتوفيق "رأسين في الحلال".

وفي هذا الإطار دعا الشيخ تيسير التميمي، قاضي قضاة فلسطين، الأسر الفلسطينية إلى التخلي عما وصفه بـ "العادات الدخيلة على موروثاتنا"، وهي المغالاة بالمهور، وحفلات الزفاف الباهظة التكاليف التي عادة ما تقام بدافع من التقليد الأعمى. واقترح التميمي أن يقوم الأغنياء بمساعدة الفقراء على الزواج، عبر تقديم الزكاة، وذلك في اطار التكافل الاجتماعي.

ومع انتشار ظاهرة العنوسة، وعزوف الشباب الفلسطيني عن الزواج، بدأت بعض الشركات المحلية القيام بحملات تجارية لتشجيع الزواج، بالإعلان عن عروض لتأثيث "بيت الزوجية"، والتعهد بتكاليف حفلة الزفاف، شريطة التزام العريس بتسديد تلك المبالغ بالتقسيط الشهري، ومنها ما روجت له إحدى الشركات الفلسطينية تحت شعار "الزوجة منك والباقي علينا"!

كل ما تقدم يعتبر حلولاً فردية ونسبية، كون ظاهرة العنوسة هي ظاهرة اجتماعية مقلقة تتطلب علاجاً على المستويين الرسمي والأهلي، من جهة تأمين الوظائف للخريجين، وبخاصة الشباب، وسن القوانين الميسرة التي تسهل الزواج ولا تعقده. ◆◆




# جبل "المشارف" يهوّد اسمه إلى "هارهتسوفيم" (1)

علي الجريري



**الصورة أعلاه تقع على قمة ثاني أعلى جبال القدس بعد تل العصور، واسمه "المشارف" يليه جبل الزيتون الذي يرتفع عن سطح البحر 828 متراً، أقيمت عليه الجامعة العبرية، وعلى قمته تقع مقبرة تعود إلى الحرب العالمية الأولى، ومشفى هداسا الشرقية، وعلى سفحه الشمالي الشرقي تقع بلدة العيسوية، ويطل شرقا على صحراء القدس وأريحا والبحر الميت، ويطل غربا وجنوبا على البلدة العتيقة والحرم القدسي، ووادي الجوز والمطّلع وجبل الزيتون، ورأس العمود وجبل المكبر.**

أقدمت سلطات الاحتلال عل تهويد اسم الجبل بترجمة مفرد الكلمة إلى العبرية (المشرف ومعناها بالعبرية "تسوفيه" وجمعوها "تسوفيم") وكتبوها بحروف عربية "تسوفيم". ومرت الأعوام، ونسي الشبان الصغار كما الكبار اسم الجبل بالعربية، حتى أن الإذاعة الفلسطينية، كما الصحف المحلية، استخدمت الاسم العبري غير مرة، كقولها: "ونقل إلى هداسا هارتسوفيم ثلاثة مصابين" فهل عرفتم اسم هذا الجبل بالعربية؟

قبل أن تصلوا إلى النتيجة اتصلوا بمن تعرفون في القدس من وزراء واعيان ونبلاء وشخصيات مرموقة وأساتذة إعلام وآثار وتاريخ وجغرافيا في الجامعات والمدارس؛ واسألوهم عن الاسم العربي لهذا الجبل؛ لتكتشف النتيجة المخيفة والمؤلمة عندما تدرك أن واحدا من كل خمسين يكاد يعرف اسم هذا الجبل دون الاستعانة بالآخرين، ولتدرك اثر التهويد الذي بات يلحق بالقدس العتيقة، ومسمياتها وتغير فضاء المكان في الهوية والاسم واللغة، وإن بقي الوضع على ما هو عليه، فلن تجد واحدا من كل مئة يكاد يعرف الأسماء العربية، وخاصة إذا أدركنا أن منهاج التربية الوطنية للصف الرابع الأساسي، لا تذكر هذا الجبل في الدرس المخصص لجبال القدس. وأدلاء السياحة العرب في القدس شطبوا اسم هذا الجبل ومساره من حساباتهم وكأنهم سلموا بأن الأمر لم يعد يخصهم وإنما يخص المحتلين بصورة رئيسية ومطلقة، رغم وجوده شمال شرق المدينة.

انه أهم جبال القدس من الناحية الأمنية والإستراتيجية والعسكرية قديما وحديثا واسمه في العربية جبل المشارف، لأنه يشرف على مدينة القدس بكاملها، وسمى أيضاً بجبل المشهد. وقد أطلق عليه الغربيون اسم جبل "سكوبس"، نسبة إلى قائد روماني. ويقع إلى الشمال من مدينة القدس، وهو متصل بجبل الزيتون، وعليه كانت تحط أكثر الجيوش الفاتحة للقدس.

ولم يقف المحتلون عند تهويد اسم الجبل بل أمعنوا في تهويد فضاء المكان بإقامة المشاريع الاحتلالية عليه، بإنشاء حديقة قومية يهودية تبتلع أراضي العيسوية وتمتد إلى الطور وتربط المستوطنات من محورين:

المحور الأول: الموقع الجغرافي المهم لأراضي المخطط، حيث تشكل هذه الأراضي البوابة الرئيسيّة، والتي من خلالها سيتم وصل كل من الجيب الاستيطاني لمعالي أدميم (أعالي الخان الأحمر) حيث شارع رقم واحد الذي يصل الجيب الاستيطاني مع مدينة القدس وتل أبيب، وشارع الأنفاق الذي يصل "معالي ادوميم" بالقدس بشكل مباشر منذ انجازه عام 2005.

وهذه الأراضي تربط مستوطنات شمال شرق القدس "عناتوت"، "جيفعات بن يمين"، "ادم"، "بزاغوت"، "كوخاف يعقوب".

المحور الثاني: يعمل هذا المخطط على تقييد البلدة الفلسطينية العربية العيساوية والطور، وهنا سوف تنشأ إشكاليّة كبيرة للأجيال القادمة، من دون حلول لمشلكة ضائقة السكن المتفاقمة في المدينة المحتلة، ومهددين بالسياسات الإسرائيلية وأهمها سياسة هدم المنازل، وعليه يصبح لا مفرّ لهذه الأجيال إلا مغادرة المدينة، بعد مصادرة 740 دونما من أراضي بلدتي العيسويّة والطور، واللتين قد واجهتا موجات مختلفة من المصادرات منذ العام 1967 لما يزيد على12 ألف دونم، بما في ذلك أجزاء من مستوطنة "معاليه أدوميم"، والجامعة العبرية ومستشفى هداسا، وأراضي كل من المعسكرين المقامين على جبل المشارف وغربي بلدة العيسوية، ومساحات من الأراضي من الجهة الشرقيّة التي فصلت عن القدس بسبب جدار الفصل العنصري.

وما تقوم به سلطات الاحتلال يتعارض بشكل مباشر مع الاتفاقيّات والمعاهدات الدوليّة، وخاصة المادة (46) من اتفاقيّة لاهاي 1907 بخصوص احترام الملكيّة وعدم جواز مصادرة الملكيّة الخاصة، إضافةً إلى المادة (27) من اتفاقيّة جينيف الرابعة والتي تنص على أهميّة احترام الدولة المُحتلة للأشخاص، واعتبارهم محميين وحماية حقوقهم العائليّة المختلفة. كما أن المادة (12) من العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية تنص على أهميّة صون حق حريّة التنقل للفرد وحريّة اختيار مكان إقامته، حيث أن مصادرة الأراضي سوف تمنع سكّان بلدتي العيسويّة والطور من التنقل بحريّة داخل هذه الأراضي أو حتى استخدامها. إضافةً إلى ذلك، فإن عمليّة المصادرة تتعارض مع قرارات الأمم المتحدة المختلفة المتعلّقة بالشأن الفلسطيني وخاصة تلك التي تنص على أن القدس هي منطقة محتلة.

وإمعانا في تهويد فضاء المكان اتخذت الحكومة الإسرائيلية قرارا بنقل الكليات العسكرية من "عليليت" إلى جبل المشارف في القدس خارج خط الهدنة عام 1948، وإقامة معسكر جديد على مساحة حوالي 14 دونما على سفح الجبل تحت مستشفى اغوستا فكتوريا (المطلع) بجبل الزيتون/ الطور المطل على القدس القديمة، يقيم فيه المئات من الضباط والجنود الإسرائيليين.

وقد خصص دونمان من الموقع الجديد لمكاتب القيادة. كما أقامت على ثماني دونمات أخرى مبنى يضم صفوفاً دراسية تستوعب 400 طالب و130 أكاديميا. ◆◆

## الجمعية تقدم خدماتها لمئات الحجاج المغادرين إلى البيت الحرام

قدمت الجمعية في الفترة من 6-2012/10/10، سلسلة من الخدمات الطبية والاجتماعية لمئات الحجاج المغادرين إلى المملكة العربية السعودية مرورا بالحدود الأردنية، عبر مدينة الحجاج في محافظة أريحا والأغوار.

وكما جرت العادة في كل عام، نظمت الجمعية حملة طبية طارئة لحجاج بيت الله الحرام عبر العيادة الطبية المتنقلة وطواقمها المتخصصة والمتطوعين.

وأفاد الدكتور أنور دويكات، مدير دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، أنه ومنذ اليوم الأول لبدء مغادرة الحجاج، انتدبت الجمعية طبيباً وممرضا ووفرت عيادة طبية متنقلة مجهزة بأحدث الأجهزة الطبية تواجدت في مدينة الحجاج في أريحا.

وأشار إلى أن العيادة الطبية المتنقلة قدمت الخدمات الطارئة للحجاج ووزعت الأدوية على محتاجيها من مرضى الأمراض المزمنة والمسنين، إلى جانب المسكنات وحقن الدوخة والغثيان. وقد بلغ عدد المستفيدين من خدمات العيادة في الأيام الخمسة نحو 450 حاجا وحاجة.

وانتشر عشرات المتطوعين والمتطوعات في باحات مدينة الحجاج، يمدون يد العون والمساعدة لمئات الحجاج، ويرشدونهم إلى المرافق العامة أثناء توقفهم لفحص وتدقيق جوازات السفر، بينما شرع آخرون في إرشادهم إلى العيادة الطبية.

وقام المتطوعون والمتطوعات بتوزيع نشرات توعوية، عن أساليب الوقاية والعلاج خلال رحلة الحج الطويلة، إلى جانب عبوات من المياه المقطرة.

وأكد ماهر الناطور، مدير فرع الجمعية في مدينة أريحا، إلى أن الجمعية جعلت من تقديم الخدمات العلاجية والطبية لحجاج بيت الله الحرام، المغادرين عبر مدينة الحجاج في معبر الكرامة بمدينة أريحا، تقليدا سنويا تحافظ عليه على الدوام.

ولفت إلى أن متطوعي وكوادر الجمعية يقومون بشكل يومي بتقديم الخدمات الطبية والإرشادية للحجاج المغادرين، والذين بلغ عددهم حوالي 5200 حاج وحاجة، لافتا إلى أن الجمعية شكلت فريقا متكاملا، من متطوعين وأطباء ومسعفين إلى جانب سيارة إسعاف، تواجدت بشكل يومي على المعبر.

## الجمعية تقيم مخيماً شبابياً في بيت جالا

أقامت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ 2012/9/15، مخيماً للشباب، في مدرسة طاليتا قومي في بيت جالا، شارك فيه نحو خمسة وأربعين شاباً وشابة من الضفة الغربية.

هدفت فعاليات المخيم، الى زيادة الوعي لدى الشباب الفلسطيني في كيفية التعامل بأسلوب التفريغ النفسي الرياضي مع الأطفال وطلاب المدارس في حالة الصراع، من خلال التمارين الرياضية والمسرح، وبناء قدرات الشباب في مجالات تشكيل الفريق والقيادة الشابة ومهارات الاتصال والتواصل وتبادل المعلومات من خلال عرض لموضوع مفترض.

وخلال زيارته للمخيم، نقل الدكتور خالد جودة، مدير عام الجمعية، تحيات الدكتور يونس الخطيب والمكتب التنفيذي للمشاركين، وثمن دور دائرة الشباب والمتطوعين على جهدهم المتواصل، في تعزيز مفهوم العمل التطوعي في المجتمع الفلسطيني، وتعزيز الوعي والإدراك لدى الشباب الفلسطيني، من خلال البرامج والأنشطة التي تقيمها الدائرة، وساهم في الحوار الذي أجري مع الشباب المشاركين في المخيم.

بدوره ثمن مهدي الجمل، مدير برنامج الشباب في الجمعية، دور الصليب الأحمر الدنماركي الشبابي على دعمه لهذا البرنامج ومشاركة اثنين منهم في فعالياته، عبر التبادل المتواصل بين جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني والصليب الأحمر الدنماركي، خصوصاً في مجال الشباب.

يذكر أن الصليب الأحمر الدنماركي، استضاف عشرة

شباب من جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مدينة كوبنهاجن لمدة شهر، هدف من خلالها إلى تدريب الشباب في مجالات عدة سيقومون بتطبيقها في هذا المخيم.

يشار إلى أن برنامج الشباب أعدّ في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في العام 2009، وهدف إلى نشر الوعي لدى فئة الشباب واشراكهم في برامج جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، ونشر رسالة الجمعية ومبادئها السبعة.

## دائرة الرعاية الصحية الأولية تعقد ورشة تدريبية حول الصحة المجتمعية والإسعاف الأولي في التطبيق العملي

اختتمت دائرة الرعاية الصحية الأولية التابعة للجمعية، بتاريخ 2012/9/27 ورشة تدريبية في المقر العام للهلال الأحمر في البيرة عن مفهوم الصحة العامة والإسعاف الأولي في التطبيق العملي، شارك فيها 22 كادراً من كوادر برنامج الرعاية الصحية الأولية في الضفة الغربية.

هدفت الورشة التدريبية، التي استمرت أربعة ايام، إلى تعميم التجربة التي اكتسبها بعض كوادر الجمعية خلال الورشة التدريبية التي أقيمت في عمان في شهر حزيران الماضي، والتي هدفت إلى دعم النهج الموحد المتبع في تطبيق البرامج الصحية القائمة على المجتمع في مختلف المراكز الصحية في جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني.

تناولت الورشة، التي شارك فيها أطباء ومنسقو برامج واختصاصيون اجتماعيون وممرضات ومتطوعات من كوادر دائرة الرعاية الصحية الأولية في الضفة الغربية، دليل برنامج "CBHFA" وأهدافه، والمبادئ الارشادية، وتنظيم الاجتماعات، والتعبئة المجتمعية، والاسعافات الأولية والوقاية من الإصابات، وتعبئة المجتمع المحلي في حالة الطوارئ، وتقييم المجتمع المحلي، وتحليل المعلومات.

واختتمت الورشة بزيارة ميدانية إلى قرية قراوة بني زيد، التقى المشاركون خلالها رئيس المجلس المحلي، ومجموعة من المواطنين، نساء ورجالا وكبار سن، إلى جانب الزيارات المنزلية، بهدف تحديد احتياجات البلدة وأولوياتها.

## متطوعو الهلال ينفذون يوما تطوعيا في طوباس

نظم متطوعو الجمعية في طوباس، ولجنة متطوعي الفارعة، بالتعاون مع المركز النسوي في وادي الفارعة، بتاريخ 2012/9/16 يوم عمل تطوعي في منطقة وادي الفارعة تحت شعار: "عمار يا بلد".

تضمن اليوم التطوعي عدة أنشطة منها، خيمة الفحص الأولي للمسنين، ودهان الأرصفة وجدران المدارس، وتنظيف الشارع العام، وزراعة أشجار الزينة.

**استفاد منها المئات**

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنجز فعاليات صحية واجتماعية عديدة

أنجزت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر أيلول (سبتمبر) الماضي، عدداً من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها المئات من عضوات لجان الأمومة الآمنة، التابعة للدائرة، وأفراد المجتمعات المحلية في قرى وبلدات عديدة في الضفة الغربية.

وفي هذا الإطار نظمت الدائرة في قرية يبرود القريبة من رام الله، محاضرة وندوة تثقيفية، تناولتا نصائح وإرشادات عن أمراض الضغط والسكري وحمى الضنك. كما نظمت يوماً طبياً في القرية، تم خلاله إجراء فحوصات طبية شاملة لنحو 78 مريضاً.

وفي السياق ذاته عقد المركز الصحي في بني نعيم، بالتنسيق مع وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، دورة في الإسعاف الأولي، والاستعداد لمواجهة الكواث المحتملة، شارك فيها 25 امرأة من عضوات لجان الأمومة الآمنة في قرية سعير.

ومن ناحية أخرى نظمت المراكز الصحية في كل من سلفيت واذنا وبدو وبيت فجار وعرابة خمسة أيام مفتوحة، تضمنت فقرات ترفيهية وصحية، استفاد منها 397 شخصاً من عضوات لجان الأمومة الآمنة وأطفالهن،

ومتطوعات من البلدات المذكورة.

ونظم المركز الصحي في عنبتا، بالتعاون مع عدد من المؤسسات المحلية في البلدة، يوماً طبياً استفاد منه 19 شخصاً. كما نظم محاضرات وندوات عديدة في مجالات صحية واجتماعية، استفاد منها نحو 1112 شخصاً.

إلى ذلك، أجرت الدائرة في الفترة من 24-2012/9/27، تدريباً للفرق الصحية – المجتمعية، التابعة لها، وعدد أفرادها 22 كادراً، تناول نهج الصحة والإسعاف الأولي في التطبيق العملي، وأهمية التعلم بالعمل، والتعبئة المجتمعية، والاستفادة من الأدلة التدريبية لإعداد الكوادر.

وفي سياق آخر قامت لجان التوعية المجتمعية، التابعة للدائرة في دير أبو مشعل بنشاط تقييمي لفعالياتها في القرية، بإشراك مؤسسات المجتمع المحلي المعنية، وبعض الوجهاء والشخصيات الاعتبارية، بهدف تطوير وتعزيز عملها لما فيه خير سكانها.

## فرع الجمعية في قلقيلية يعقد دورة عن الدفاع المدني وورشة عمل عن احتياجات الشباب

عقد فرع الجمعية في قلقيلية، بالتعاون مع الدفاع المدني الفلسطيني، بتاريخ 2012/9/16، دورة تدريبية في مجال علوم الدفاع المدني، شارك فيها 22 متدرباً.

تناولت الدورة، التي استمرت ثلاثة أيام وهدفت الى رفع جاهزية فريق الكوارث التابع للفرع، عدداً من المواضيع، أبرزها: التعريف بالدفاع المدني، ونظرية الحريق، وأجهزة الإطفاء اليدوية، والغاز المنزلي، والإنقاذ، والإخلاء.

وكان الفرع عقد مؤخراً ورشة عمل عن احتياجات الشباب، بالتعاون مع جمعية إبداع الشباب، شارك فيها 25 متطوعاً، وهدفت الى تعزيز مشاركة الشباب في العمل المجتمعي.

## فرع الجمعية في جباليا ينفذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والترفيهية لصالح سكان المنطقة

قام فرع الجمعية في جباليا بتنفيذ سلسلة من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية والترفيهية، خلال شهر أيلول (سبتمبر)، لصالح سكان شمالي قطاع غزة، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع أربع دورات في مجال الإسعاف الأولي شارك فيها 109 سيدات من عضوات لجان الأمومة الآمنة، في حين نقلت سيارات اسعاف الفرع 374 حالة مرضية الى المستشفيات.

ونظم الفرع، عبر دائرة الصحة النفسية، 55 لقاء للأشخاص ذوي الإعاقة وأهاليهم، والأطفال استفاد منها 35 شخصاً، وتناولت كيفية تعامل الأهالي مع أبنائهم ذوي الإعاقة وتلبية احتياجاتهم، إضافة الى التفريغ النفسي والدعم الاجتماعي، والطرق السليمة للتعامل مع المواقف الصادمة التي تواجه الأطفال. كما نظم الفرع رحلة ترفيهية إلى شاطئ البحر في خانيونس شارك فيها 60 شخصاً، وقدم 48 استشارة نفسية وتربوية لذوي الأطفال المعوقين.

ومن جانب آخر، نظم الفرع، عبر دائرة الرعاية الصحية الأولية، محاضرتين، شاركت فيهما 30 سيدة، تناولتا المشكلات السلوكية عند الأطفال. كما عقد دورة عن الإسعاف الأولي المبني على المجتمع، شارك فيها 34 سيدة.

وفي السياق ذاته عقد الفرع، عبر وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، دورتي إدارة مشاريع شارك فيهما 20 سيدة. كما نظم لقاء لأعيان ووجهاء جباليا، لإعطائهم فكرة عن طبيعة هذه المشاريع.

إلى ذلك استقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية في الفرع 1130 حالة مرضية من مختلف الأعمار، في حين استقبلت العيادات التخصصية 42 حالة، وأجرى المختبر 194 فحصاً.

### استعداداً للكوارث المحتملة

# الجمعية تجري مناورة تدريبية لتفقد جاهزية مستشفاها الميداني

أجرت الجمعية في الفترة من 9/30 – 2012/10/3 مناورة تدريبية لتفقد جاهزية مستشفاها الميداني، شارك فيها نحو أربعين متطوعا ومتطوعة، من مناطق مختلفة من الضفة الغربية، وذلك في ساحة مدرسة البيرة الجديدة.

وقام هؤلاء المتطوعون بتفقد واستخراج مستلزمات المستشفى الميداني الذي يتسع لنحو مئة سرير، من المستودعات التابعة للمقر العام للجمعية في مدينة البيرة، وتأكدوا من صلاحيتها وجاهزيتها، وكيفية عَمل الأجهزة الطبية التي ستستخدم في هذا المستشفى.

وقاموا، كذلك، بتنظيف وتجهيز موقع التدريب الكائن خلف مدرسة البيرة الجديدة، ومن ثم تجهيز تمديدات المياه والكهرباء، تلا ذلك نصب خمس خيم، وزعت فيها معدات كل من العيادات الخارجية، والأشعة، المختبر، وغرف العمليات، والعناية المكثفة.

وكان د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، تفقد عملية تجهيز هذا المستشفى، بمراحله المختلفة، التي استمرت ثلاثة أيام، يرافقه المدير العام للجمعية د. خالد جوده، ومدير العمليات رباح جبر، مشيداً بالجهد الكبير الذي بذله متطوعو الجمعية، وبالتطور المضطرد لمهاراتهم وإمكانياتهم.

وتخلل المناورة في يومها الثاني، زيارة تفقدية قام بها طاقم متخصص من أطباء مستشفى البيرة التابع للجمعية، واختصاصيو أشعة وتخدير، حيث تفقدوا جاهزية المختبرات والأشعة وغرف العمليات وكافة الأجهزة الطبية في المستشفى.

بدوره، أشار بشير أحمد، مدير وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، إلى أن هذه المناورة التدريبية هدفت إلى فحص جاهزية المستشفى الميداني التابع للجمعية، وتفقد معداته بشكل دوري، لإبقائه في كامل جاهزيته في حال حدوث كارثة لا سمح الله.

يذكر أن هذا التدريب أتى انسجاماً مع استراتيجية الجمعية الرامية إلى رفع جاهزية طواقمها ومتطوعيها، وأفراد المجتمع الفلسطيني للتعامل مع أية كارثة محتملة، وذلك بالتعاون مع المؤسسات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني ذات العلاقة.



## في تحد جديدٍ للإعاقة:

# الهلال الأحمر يشكل فريقا رياضيا للمكفوفين

يعد فريق كرة الهدف الرياضي للمكفوفين في الجمعية، الأول من نوعه في قطاع غزة، حيث تم تشكيله منذ عامين تقريبا في مدينة الأمل لتنمية القدرات التابعة لفرع الجمعية في خان يونس.

فكرة إنشاء هذا الفريق جاءت بعد النجاح الذي حققه فريق كرة طائرة الجلوس لذوي الإعاقة في مدينة الأمل، الذي حصد العديد من الجوائز الرياضية المحلية والخارجية.

وتعتمد رياضة كرة الهدف للمكفوفين (Goal ball) بالدرجة الأولى على حاسة السمع، حيث يتم تزويد الكرات الرياضية بأجراس خاصة، ليتسنى للاعبين معرفة ومتابعة اتجاه الكرة، وهي رياضة نادرة وحديثة ، ووجود فريق في هذا المجال يعكس مدى اهتمام الجمعية بالألعاب الرياضية المختلفة، واهتمامها بتطوير الفرق الرياضية لذوي الإعاقة.

ورغم ما يعانيه الفريق الرياضي من صعوبات، إلا أنه وفي فترة قياسية استطاع المشاركة في عدة بطولات ومباريات رياضية، أحرز خلالها العديد من الانتصارات، كان آخرها بطولة اللجنة البارالمبية الفلسطينية (الأشخاص ذوو الإعاقة) عام 2011، والتي شاركت فيها جمعية الهلال الفلسطيني بفريقين لكرة الهدف، لتحتل المركزين الثاني والثالث، وسط إعجاب وتقدير منظمي ومتابعي البطولة لأداء فريق الجمعية القوي والمتماسك.

ويتلقى لاعبو الفريق المكون من 13 لاعبا، تتراوح أعمارهم ما بين 16 و 40 عاماً، التدريب على لعبة كرة الهدف داخل صالة النشاط الرياضي في مدينة الأمل مرتين أسبوعيا، كما يقومون بتمارين اللياقة البدنية ورفع الأثقال، والمشاركة في برنامج الدعم النفسي والمجتمعي.

وتوفر الجمعية للاعبين الإمكانيات الأساسية اللازمة للعبة، إضافة لتوفير مدربين مختصين، ومتطوعين من المدرسين الرياضيين للإشراف والمتابعة على مجريات التدريب والدعم النفسي، والتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني لتوفير المزيد من المتطلبات الخاصة باللاعبين، وذلك في إطار دعم وتطوير مهارات اللاعبين المشاركين.

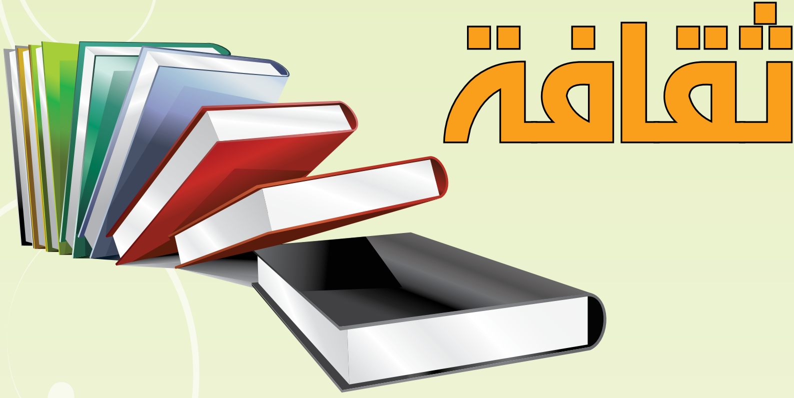
وفي هذا الشأن قال كامل أبو الحسن مسؤول الأنشطة الرياضية في مدينة الأمل: "إن الفريق بحاجة للدعم والتمويل، إلى جانب ما تقدمه الجمعية، حيث أن الفريق بحاجة مستمرة لتوفير واقيات جسدية، وكرات، إضافة للمشاركة في بطولات خارجية لتوفير فرصة لاحتكاكهم بلاعبين دوليين في هذا المجال لإكساب الفريق الخبرة والممارسة".

وطالب بضرورة عقد دورات وإقامة معسكرات داخلية وخارجية يشارك فيها مدربون من الدول الأخرى، لتطوير قدراتهم في مجال التدريب والإعداد.

من جهته أكد اللاعب محمد اشنينو (26 عاما)، وهو أحد أعضاء فريق المكفوفين أن مشاركته في هذه الرياضة أكسبته الثقة بنفسه، وفي قدرته على العطاء والانجاز، كما تقدم بشكره العميق لإدارة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني على توفير هذا المناخ الرياضي الذي ساهم في صقل مهاراته، وتطوير أدائه الجسدي والرياضي.

وينظر المتابعون الرياضيون، وعشاق الرياضة، إلى هذا الفريق بعيون يملأها الأمل والطموح بالتوفيق والنجاح. فرغم الصعوبات الجسدية، وعدم القدرة على الإبصار، إلا أنهم وبعزيمة وإصرار سطروا بانجازاتهم الرياضية المتواصلة نموذجا يحتذى به في المحافل الرياضية المحلية والدولية كافة.

# ثقافة



- رثاء: بين ناجي وجميل علوش:
  موسى علوش كاهن الطب والأدب.
- الذكرى 78 لوفاة الشاعر التونسي أبو القاسم الشابي.
- شعر: لِمَ.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (14):
  (قصة بشر الأسيدي وهند).
- من ملكوت الشعر: حلم.



# بين ناجي وجميل علوش .. موسى علوش كاهن الطب والأدب

فيصل قرقطي

**انتقل إلى رحمة الله صديقي موسى علوش الذي كان لا يحب الألقاب، إذ كان شاعراً وباحثاً في التراث .. صحيح أنه صيدلاني .. ولكنه كان أكثر من طبيب، حيث كان يصحح أخطاء الأطباء في تشخيصاتهم للأمراض .. ووصف الأدوية.**

وجهه بشوش دائماً .. وفرح حتى التخمة .. عطوف .. وحنون وما إن تدخل إليه في عرينه حتى يأتيك بمترادفات لغوية لاسم الدواء، سواء كان بالعربية أو الانكليزية.

كان مع الناس المقهورين الضعيفين الذين لم يكن لهم طاقة لزيارة الطبيب، فيذهبون اليه واصفين له أوجاعهم وعلاتهم فيعطيهم الدواء الكافي للتخلص من علاتهم الصحية. وليس هذا، فحسب، لأني اعترافاً بالجميل وبإنسانيته أسوق مثلاً حدث معي شخصياً، وهو حينما قطعت رواتب الموظفين عقب الانتخابات التشريعية في العام 2006، وتشكيل حركة حماس للحكومة الفلسطينية ولم أكن أملك بالفعل شيكلاً واحداً، وكنت بحاجة إلى طبيب، اتصل بطبيب بيرزيت .. وقال له عالجه على حسابي .. ذهبت الى الطبيب فكشف علي .. وصف لي الدواء المناسب، وعدت اليه فأعطاني الدواء .. صحيح أنني سددت فيما بعد هذه التكاليف له .. لكن هذا الموقف لا يفعله إلا انسان معبأ بطمأنينة روحية ثرة تجعل منه مبدعاً ونابغاً في التعامل الانساني.

ومثلما كانت حكمة وصفة الدواء تسيل من أصابعه .. كانت تسيل ايضاً حكمة الأدب والمعرفة من بين تلك الأصابع النحيلة .. الراعشة.

كان يستحق بجدارة وسام العمل الانساني، أو وسام الطبيب الوفي لأبقراط، أو الصيدلاني الحاذق بمعرفة الداء .. والدواء.

كان على سجيته يحكي أشياء أدبية مهمة وكان معبأ بالتراث وقصصه وتفاصيله .. بحيث انه أفنى الكثير .. الكثير من وقته للقيام بزيارات ميدانية لمواقع أثرية فلسطينية، من بيوتات قديمة وحفر ..الخ، إلا أنه كان في كل مرة يرجع من رحلاته هذه يحدثني بشغف عن اكتشافه الجديد .. وما يرمي إليه هذا الاكتشاف.

دأب على إحياء ذاكرة المكان ليس لبير زيت، وحسب، بل وإنما للمناطق المجاورة .. بل لأقل لفلسطين بامتياز.

هو الدكتور الصيدلاني التي أودت به السبل إلى المعادلات الكيميائية بدل معادلات الشعر والأدب .. فنجح في الأولى .. وواصل الدرب حتى آخر المطاف في الثانية.

وحينما كان يدور الحوار بيننا عن التراث كان فارساً ذا رؤية حضارية وتحررية .. وديمقراطية.

هو ثالث أخوته: ناجي علوش أول رئيس اتحاد الكتاب الفلسطينيين، وجميل علوش الأديب المبدع .. وهو موسى الذي أضاء فوانيس تراب الوطن الفلسطيني بعد عذاب .. وظلمة.

كان يزيح عن أعتى أوجاعي بوصفاته الطبية السرية .. والعلنية، وكان نبعاً للفرح والطمأنينة والشفاء لكل الناس.

له عدد من الكتب في التأريخ للتراث الشعبي الفلسطيني .. حاول من خلالها الكشف عن ما هو مستور في التراث وقراءته على نحو جديد .. لأنه جند نفسه طواعية كباحث ميداني للمواقع التراثية .. وتصويرها .. والكتابة عنها.

كم أنا حزين الآن بافتقاد الراحل الاديب موسى علوش الآن .. مثلما فقدنا قبل أقل من ستين يوماً أخيه الأكبر المفكر والشاعر والمناضل ناجي علوش، فمن أرثي..؟!

ومن أبقي؟!

لأن بيرزيت هذه البلدة الوادعة والنابضة بالاحساس والحركة والثورية والنضالية مثل ما هي نابضة بالاحساس الحتمي بالحرية والعدالة والديمقراطية، لا بد وأن تنجب مثل هؤلاء المبدعين الكبار: ناجي علوش، وجميل علوش وموسى علوش، وكمال ناصر، وأديب ناصر، ونهى قسيس، وكلهم راحوا فداء لفلسطين بغض النظر عن تباينات عطاءاتهم الفكرية .. والابداعية .. والشعرية.

يعني باختصار أن تحس موتاً يدور على أبناء جيلك .. هذا أمر جد مرعب .. بل أنه يشي باقتراب أجلك .. لأن فكرة الموت بحد ذاتها مقيتة ومرعبة .. ولأنها كذلك .. فإن الأدب في هذه الحالة يشعرنا بالخلاص من الكابوس المميت في أتون صراع الحياة، مع الموت ايضاً. والموت باعتباره لحظة مفاضلة بين ما هو موجود .. وما هو غائب .. يعني انزياح الرئة الى التجمد .. من آلة المكان .. واختفائها في اختفائها السري تحت مسوغات .. الغياب .. الفقد .. القهر .. الانساني الراعف تحت براثنا اليومي.

كان صديقي الفقيد خلاّقاً في تجاذب خيطي كيمياء المعرفة .. وكيمياء الشعر .. والأدب بحيث أنه كان يشكو لي دائماً ضيق الوقت حيث ان دواء الناس كان يأخذ كل وقته .. وكان لا يتورع في أن ينسحب من سرير نومه ليصل الى الصيدلية .. بغية شقاء أحد المرضى .. أو التخفيف من غلواء الوجع.

كنت حنيناً جارفاً للحب والمعرفة كنت للأثر النبيل.

كنت فيضاً للنبلاء المستضعفين من أبناء شعبك..

كنت محنة الصافي..

كنت خصماً قاسياً للفساد.

كنت النقي .. وكنت المعلم صحياً وأدبياً لنا حتى نصمد، أو لعله كان كاهناً للطب والادب في حياتنا الفلسطينية بامتياز.

لكن هل كنت يا صاحبي باحثاً عن أملٍ مفقود؟! ◆◆

### الذكرى الثامنة والسبعون لوفاة الشاعر التونسي المبدع أبو القاسم الشابي

# حياة قصيرة زاخرة بالشعر المقاوم للاحتلال



إعداد: ميرا عثمان

**حلت في التاسع من شهر تشرين الأول (أكتوبر) الماضي الذكرى الثامنة والسبعون لوفاة الشاعر التونسي المبدع أبو القاسم الشابي، عن عمر لم يتجاوز الخامسة والعشرين عاماً.**

ففي الرابع والعشرين من شهر شباط (فبراير) ولد شاعرنا في بلدة "توزر" في تونس عام 1909، من أب قضى حياته العملية في سلك القضاء، والتحق بجامعة الزيتونة في العاصمة التونسية، وتخرج فيها.

لم يعش الشابي طويلاً كما مر، فمات في عز شبابه عام 1934. ورغم حياته القصيرة هذه، فقد ترك خلفه أعمالاً شعرية رائعة. فقد عاش تحت نير الاحتلال الفرنسي لبلاده، ففاضت معاني الحرية في شعره، وأبى الاستكانة للاحتلال، فجاءت كلماته قوية جلية لها أكبر الأثر في النفس.

## شعره تعبير عن طموح شعبه

حينما يرجع الشابي بشعره إلى واقعه وواقع قومه، فإن أشجانه تُهاج؛ فهو يتألم ويثور ويمور ممّا يمرُ به قومه من ظلم، وما يمرُ به وطنه من وضع خائر، فيثور في شجاعة قلمّا توجد في بني جلدته، فمن صرخاته في هؤلاء الراكدين من بني قومه قوله:

خُلقْتَ طَليقاً كَطَيفِ النّسيمِ ... وحُراً كَنُورِ الضُحى في سَمَاهْ
تُغَرِّدُ كالطَّيرِ أيْنَ انْدفَعْتَ ... وتشدو بما شاءَ وَحْيُ الإلهْ
وتَمْرَحُ بَيْنَ وُرودِ الصَّباحِ ... وتنعَمُ بالنُّورِ أنّى تَرَاهْ
وتَمْشي كما شِئْتَ بَيْنَ المروجِ ... وتَقْطُفُ وَرْدَ الرُبى في رُبَاهْ
كذا صاغكَ اللهُ يا ابنَ الوُجُودِ ... وألْقَتْكَ في الكونِ هذي الحيَاةْ
فما لكَ ترضَى بذُلِّ القيودِ ... وتَحْني لمَنْ كَبّلوكَ الجِبَاهْ

هذه الأبيات السابقة صرخة حقيقة في وجه هؤلاء الذين تربَّوْا على معاني العبوديّة والرقِّ، ونسُوا أو تناسوا أنّ الحرّيّة كنز وهبه الله للإنسان منذ ميلاده وحتى وفاته.

يُنَبّه الشابي الإنسان إلى حقيقة الحياة، فليست الحياة، في رأيه، تغافلاً عن كنهها وحقيقتها، وإنما الحياة هي الحرّيّة الحقيقية للإنسان، فمع الحرّيّة ينعم الإنسان بالتأمُل في هذا الكون المحيط به، ومن ثَمّ يستطيع الإنسان أن يصل إلى الله تعالى بهذا التأمُل في هذا الكون.

والكون بطبيعته الخلابة الذي هو صورة قويّة استطاعت أنْ تؤثّر في شعر أبي القاسم الشابي تأثيراً واضحاً. فجمال الطبيعة بأشجارها وثمارها وأنهارها وطيرها وسمائها وأرضها هي في حقيقتها إبداع يد الصانع – جلّ وعلا – فاستطاع أبو القاسم الشابي أن يُصوّرها لنا – نحن المتلقّين – في صورة تُحبّب كلّ من أخذته المدينة بأعبائها وضوضائها، فتأخذه في رحلة كونيّة جميلة، وكأنّه يراها أول مرّة، فيستقي من هذا الشعر قيمة رُوحيّة جديدة، فيقول أبو القاسم الشابي:

أَقْبَلَ الصُّبْحُ يُغنّي ... للحياة النّاعسَهْ
والرُّبى تَحلمُ في ظلّ ... الغُصون المائسَهْ
والصّبا تُرْقِصُ أوراقَ ... الزُّهور اليابسَهْ
وتَهادى النُّورَ في تلْـ ... ـكَ الفجاج الدّامسَهْ

رغم ما قيل عن كآبة وبؤس أبي القاسم الشابي، ورغم ما صرح به في كثير من ثنايا شعره، لكنه ما يلبث أن يعود نادماً عما تقوّلته شفتاه، وألهج به لسانه، فبعد رحلة طويلة من النظرة القاتمة للحياة، فإنّ أبا القاسم الشابي سرعان ما يعود، نادماً طالباً عفو الله، فيقول:

مَا الّذي قَدْ أَتيتَ يا قلبيَ البا ... كي وماذا قَدْ قُلْتَه يا شِفاهي
يا إلهي قَدْ أَنْطَقَ الهمُّ قلبي ... بالذي كانَ فاغتفرْ يا إلهي

## تنوع إبداعه الشعري

لا يتوقّف إنتاج أبي القاسم الشابي عند حدّ بعينه، بل يمتدُّ إبداعه الفني إلى العديد من الزوايا الاجتماعيّة والجماليّة والنضاليّة، ولعلّ من أبرز القصائدَ التي نظمها أبو القاسم الشابي في المجال النضالي، قصيدة (إلى الشعب)؛ فالشعب في تجربة الشابي الشعريّة مسؤول عمّا يلحق به من ضرر، وعن كل ما ينال الوطن من أذى، ويكتسب هذا الاتجاه دلالات فكريّة أكبر بكثير من كونه أسلوبًا في إرادة التخاطب أو استحضار الغائب الموجود. فالشعب عنده تعبير عن الوعي الجديد، وعن الانفعالات الحارّة إزاء الخنوع والخضوع للاحتلال.

فقصيدة (إلى الشعب) تُعتبر بمثابة البشارة بمناخ جديد يستنهض الشعوب، فقد جمعت بين حرارة التعبير وبراعة الصورة، حيث يتساءل الشابي فيها عن الدور الحقيقي لهذه الشعوب، ويوجّهها إلى العلا والطموح، إلى ما هو أكبر من ذلك؛ حيث الحريّة التي تتولّد منها المعاني الجديدة للحياة، فيقول:

أَيْنَ يا شعبُ قلبُكَ الخافقُ الحسَّـ ... ـاسُ أَيْنَ الطُّموحُ والأَحْلامُ؟
أَيْنَ يا شعبُ رُوحُك الشّاعرُ الفنّانُ ... أَيْنَ الخيالُ والإلهامُ؟
أَيْنَ يمّ الحَيَاة يَدْوي حواليْـ ... ـكَ فأَيْنَ المُغامرُ المِقْدامُ؟
أَيْنَ عَزْمُ الحَيَاة لا شيءَ إلاّ الـ ... ـموتُ والصّمْتُ والأَسى والظّلامُ؟
عُمُرٌ مَيّتٌ وقلبٌ خَواءٌ ... ودمٌ لا تُثيرُهُ الآلامُ
وحياةٌ تَنامُ في ظُلْمة الوادي ... وتنمو في فوقها الأَوهامُ
أَيُ عيش هذا وأَيُ حياة ... رُبّ عيش أَخَفُ منه الحمَامُ
أَيْنَ عَزْمُ الحَيَاة لا شيءَ إلاّ الـ ... ـموتُ والصّمْتُ والأَسى والظّلامُ؟

فالشابي في هذه الأبيات كان يعتقد واهمًا أنّ مشكلة الشعب العربي أنه يعيش في ماضيه لا في حاضره،



وأنه من أجل ذلك الماضي يتجنّب الدخول إلى الحياة الحاضرة. ولا يقف الشابي عند هذه القصيدة؛ بل تمتدُّ تساؤلاته، ويقف عقله مشدوهًا لما يراه من حال هذه الجموع المنهزمة المقيّدة، كأنها قطيع من الغنم يسوقه الراعي أمامه وحتى إن سارالراعي أمامها سارت هي خلفه.

فيقول في تعجُّب، يملكه كثير من الحسرة والأسى:

إنّـي أرى فـأرى جـموعًا جـمّةً ... لـكـنّـهـا تحـيـا بـلا ألـبـاب
وإذا استجابوا لـلـزّمان تـناكروا ... وتـراشـقـوا بـالـشّـوك والأحْـصـاب
وقَـضَـوْا عـلـى رُوحِ الأخُـوّة بينهمْ ... جَـهْـلاً وعـاشـوا عـيـشـةَ الأغـراب
فرحتْ بـهمْ غـولُ الـتّعـاسـة والفَنا ... ومَـطـامـعُ الـسّـلاّب والـغـلاّب
لُـعَـبٌ تُحـرّكُـهـا المَطـامـعُ والـلّـهـى ... وضَـغـائـرُ الأحـقـادِ والآراب

إن الشابي في هذه الأبيات السابقة يتعجّب من هذه الجموع الخائرة، فينظر حواليه، فلا يرى إلاّ شعوبًا أرهقتها قضية واحدة، وهي ماذا ستأكل؟ وكيف ستعيش؟ ونسيت كلَّ المعاني القيّمة التي جاء بها الإسلام من العزّة والكرامة.

وقد دافع الشابي عن الإسلام، وذمّ المنتسبين إليه الذين لا يُبالون بما أُصيبت به الأُمّة من هوان، واستباحة للأرض والعرض، حتى بات الإسلام- الذي هو الحصن المنيع – قضية ثانويّة عند هؤلاء المحسوبين عليه، وما زاد الأمر تعقيدًا أن علماء الأمّة قد تخلّوْا عن قضيّتهم. فيقول:

لقدْ نـامَ أهـلُ الـعـلْم نومًا مغنطَسًا ... فـلـمْ يسمعوا مَـا رَدّدَتْـهُ الـعـوالِـمُ
ولـكـنّ صـوتًـا صـارخًـا مـتـصـاعدًا ... مـن الـرُّوح يَـدري كُـنْـهَـهُ المُـتَـصـامِمُ
سـيُـوقـظُ مـنـهـمْ كـلّ مَـنْ هـوَ نـائمٌ ... ويُـنـطـقُ مَـنـهـمْ كـلّ مَـن هـو واجِـمُ
سَـكَـتُّـمْ حـمـاةَ الـدّيـن سَكْـتَـةَ واجمٍ ... ونمْـتُـمْ بمـلْءِ الجَـفْـنِ والـسّـيلُ داهِـمُ
سَـكَـتُّـمْ وقـد شـمـتم ظلامًا غُضُـونُهُ ... عـلائـمُ كـفـرٍ ثـائـرٍ ومـعـالِـمُ
مـواكـبُ إلحـادٍ وراءَ سـكـوتـكُـمْ ... تَـضِـجُّ وهـا إنَّ الـفـضـاءَ مَـآتِـمُ
أفـيـقـوا فـلـيـلُ الـنّـوم ولّـى شـبـابُهُ ... ولاحَـتْ لـلألاءِ الـصّـبـاح عَـلائِـمُ
فَـدُونَ ضجيجِ الـفاسـقـين سَـكـينـةٌ ... هِـيَ المـوتُ ممّـا أورَثَـتْـهُ الـتّـمائِـمُ
عـوائـدُ تُحـيـي فـي الـبـلاد نـوائـبًا ... تـقـدُّ قِـوامَ الـدّيـن والـدّيـنُ قـائـمُ
أفـيـقـوا وهُـبُّـوا هَـبّـةً ضَـيْـغَـمـيّـةً ... ولا تحْـجِـمُـوا فـالموتُ في الجـبْـنِ جاثِـمُ
فَـدُونَ نـقـابِ الـصّـمـت تـنـمـو ملامحٌ ... تـبـرقـعـت الـشّـرَّ الّـذي لا يُـقـاوِمُ
فـقـدْ فَـتّ فـي زنـدِ الـدّيـانـة معشرٌ ... أثـاروا عـلـى الإسـلام مَـنْ قَـدْ يُـهاجِـمُ
فـوا الحـقّ مَـا هـذي الـزّوايـا وأهـلُـهـا ... سِـوَى مصنعٍ فـيـه تُـصـاغُ الـسّـخـائـمُ
لحـى الـلّـهُ مَـنْ لـمْ تَـسْـتَـثـره حـمـيّـةٌ ... عـلـى ديـنـه إنْ داهـمـتـهُ الـعَـظـائـمُ
لحـى الـلّـهُ قـومًـا لـم يُـبـالـوا بـأسْـهُـم ... يُـصـوّبـهـا نـحـو الـدّيـانـة ظَـالِـمُ

إن الشابي قد نوّع من إنتاجه الشعري حتى عدّه كثير من نقّاد الأدب من روّاد ما يُطلق عليها المدرسة

"الرومانتيكية" في الأدب، ومن المجدّدين في المجالات الشعريّة للقصيدة العربيّة في القرن العشرين.

وكان الغالب في هذه المجالات، تلك القصائد التي حاور فيها الشابي الشعوب الغارقة في اضمحلالها، واللاهية عن القيمة السامية التي وُجدت من أجلها. إن الشابي – بعمره القصير- استطاع بقصائده أن يُحرّك الحسّ الداخلي، والضمير الوجداني لكلّ منّا، وأن يوجّه المسلمين إلى الحقائق الغالية التي حادوا عنها، ولم تخلُ كثير من قصائده من نظرة تشاؤميّة، لعلّها ناتجة ممّا كان يراه ويعاينه من واقع مادّي ومعنوي سيّئ للأمّة المسلمة.

## مرضه ووفاته

كان الشابي مريضًا بالقلب منذ نشأته، وكان يشكو انتفاخًا وتفتُّحًا في قلبه، وازدادت حالته سوءًا فيما بعدُ بعوامل متعدّدة؛ منها التطوُّر الطبيعي للمرض بعامل الزمن، والشابي كان في الأصل ضعيف البنية، ومنها أحوال الحياة التي تَقَلّبَ فيها طفلاً، ومنها الأحوال السيّئة التي كانت تحيط بالطلاب عامّة في مدارس السكنى التابعة لجامعة الزيتونة، ومنها فوق ذلك إهماله لنصيحة الأطباء في الاعتدال في حياته البدنيّة والفكريّة، ومنها أيضًا زواجه فيما بعدُ.

لم يأتمر الشابي بنصيحة الأطباء إلاّ بترك الجري والقفز وتسلُّق الجبال والسياحة، ولعلّ الألم النفسي الذي كان يدخل عليه من الإضراب عن ذلك كان أشدّ عليه ممّا لو مارس بعض أنواع الرياضة باعتدال. يقول في إحدى يوميّاته بتاريخ 1930/1/16، وقد مرّ ببعض ضواحي تونس العاصمة: «هاهنا صبية يلعبون بين الحقول، وهناك طائفة من الشباب الزيتوني والمدرسي يرتاضون في الهواء الطلق والسهل الجميل، ومَنْ لي بأنْ أكون مثلهم؟ ولكن أنّى لي ذلك والطبيب يحذر عليّ ذلك؛ لأنّ بقلبي ضعفًا! آه يا قلبي! أنت مبعث آلامي، ومستودع أحزاني، وأنت ظلمة الأسى التي تطغى على حياتي المعنويّة والخارجيّة».

وبسبب وضعه الصحي منع الأطباء عليه الاشتغال بالكتابة والمطالعة، ودخل المستشفى الإيطالي في العاصمة التونسيّة في اليوم الثالث من شهر أكتوبر قبل وفاته بستّة أيام، ويظهر من سجل المستشفى أنّ أبا القاسم الشابي كان مصاباً بمرض القلب.

تُوُفّيَ أبو القاسم الشابي في المستشفى في التاسع من أكتوبر من عام 1934م فجراً في الساعة الرابعة من صباح يوم الاثنين الموافق لليوم الأول من رجب سنة 1353هـ، ونُقل جثمانه في أصيل اليوم الذي تُوُفِّيَ فيه إلى «توزر» ودُفن فيها.

## قصيدة "إذا الشعب يوماً أراد الحياة"

تعتبر هذه القصيدة من أروع القصائد التي نظمها أبو القاسم الشابي، ولم يرددها الشعب التونسي، فحسب، بل أصبح يترنم بها أغلب الشعوب العربية الطامحة للحرية والاستقلال الوطني، وانعتاق من إسار الاحتلال الأجنبي، التي مطلعها:

إذا الشـــعبُ يـومـاً أراد الحيــاة ... فــلا بــدّ أن يـسـتجيب الـقــدرْ
ولا بـــدّ للـيــل أن ينجــلي ... ولا بـــدّ للـقيــد أن ينكســرْ
ومــن لم يعانقْه شـوْقُ الحياة ... تـبخَّــرَ فــي جـوّهــا واندثــرْ
فــويل لمــن لــم تَشُــقهُ الحيا ... ة مــن صفْعــة العــدَم المنتصرْ
كــذلك قــالت لــيَ الكائنــاتُ ... وحــدثـني روحُـهــا المســتترْ
ودمــدمتِ الــرِّيحُ بيـن الفِجاج ... وفــوق الجبــال وتحـت الشـجرْ

# لِمَ

عبد الفتاح داغر

"أمـا تغلـط الأيـام فـيّ بـأن أرى    بغيضاً تُنائي أو حبيباً تُقَرّبُ"
لـمَ يا «واثق الخطى» تتغابى    أتُرى غفلة، تُرى تتصابى؟
عَسفاً عندك الهيام وعندي    لين خصر لوى وميس كعابا
طاش سهم العيون منك فأودى    بحياة، فكيف – طيشاً - أصابا
لا عدمتَ السماح يا فيض عفو    بعض رفقاً فإن مضناك شابا
كامل أنت والجمال ربيعاً    فيك سال الرحيق عذباً رضابا
كل عيد يمرُّ أنت بخير    وأنا –مذ عرفتك– العيد غابا
كم تأملتُ علّة للتجافي    وسألتُ الهوى فحارَ جوابا
وأعددتُ السؤال محض فضول    فأجبتَ: الوصال محض سرابا
لم يَنلني سوى ألعنا منك حظاً    كلما رُغتَ جيئة وذهابا
ألأني ألزمتُ نفسي عهداً    أنت منه في مرية وإرتيابا
أم لأني سهرت أحرسُ حلماً    أنت أثخنتَ جانبيه حرابا
أم لأني وشاهدي منك فأسألْ    قلبك ألشّر كم حملتُ عذابا
كلما عاشقين أبصرتُ لاذت    بك ذكرى إستعصت عليّ غيابا
أيكون المقسوم منك فراغاً    قبض ريح هَوَت وسَفّ ترابا
أفأنت الجاني أم الحظ جانٍ    أم أنا في هواك أوصدتُ بابا
أم أنا قائل كما قيل قبلي:    شاعر الحب لا عدمتَ صوابا
أنا عبّدتُ للهيام طريقاً    وزرعتُ الربى صباً وشبابا
ودرجت الطيور تعزف لحناً    للمحبين سيل شهد مذابا
فجّرت أحرفي الغرام عيوناً    وأنا ظامئاً ولات شرابا
وشراب العشاق يرشح    مسكاً، من دمي طافحاً، فنعم ثوبا!!
أجفاء جازيتني بوداد    وعلى العفو نلتُ منك عقابا؟
فإلى أن تحين ساعة رُشد    ويميط الصواب عنك حجابا
سوف تدري ما ظلم ضيم    أنالت، يدُ كبر مناور كذابا
ولتدري أني بنيتك صرحاً    في فؤادي الذي جعلت خرابا
فمساء عليك كلّ مساء    وصباح الغياب قيّد إيابا



## من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (14):

# (قصة بشر الأسيدي وهند)

إعداد: الياس حبش

**شاعرنا في هذه الحلقة هو بشر الأسيدي من بني عبدالعزى، وهو أحد أصحاب رسول الله ﷺ، أما هند فهي فتاة من قومه، واحدى نساء عصرها حسناً وجمالاً، وكان لها زوج يدعى سعيد بن سعيد.**

نظرت هند لبشر مرة يوم كان يجتاز منزلها قاصداً رسول الله، فلم تعد تملك إلا أن تنظر إليه دوماً، حتى أدمنت المكوث كل غداة على دربه تنتظر اجتيازه بعيداً عنها، دون أن ينظر إليها، أو يلقي عليها التحية، فتناجي نفسها وتقول:

أهواكَ يا بشرُ دون الناس كلهم ... وغيركَ يهواني فيمنَعُهُ صدّي
تمرُ ببابي لست تعرفُ ما الذي ... أكابدُ من شوقي إليكَ ومن بُعدي
فياليتني أرضٌ وأنتَ أمامها ... تدوسُ بنعليك الكرام على خدّي
ويا ليتني نعلاً أقيكَ من الحَفَا ... ويا ليتني ثوباً أقيكَ من البَرْدِ

تـبـاتُ خـلـيّ الـبـالِ مـن ألـم الجَـوَى وقـلـبـي كـواهُ الحـبُ مـن شـدّةِ الـوجـدِ
وإنـك إن قـصّـرت عـنـي ولـم تـزر فـلابُـدّ بـعـدَ الـصـدِّ أدفـن فـي لحـدي

ولما تجاوز الحب حدّه، وتحول إلى شعر يدون، ورسالة توجه إليه، كتبت ما يعتمر في داخلها، ثم أخذت جاريتها الكتاب وسارت به إلى بشر، ولما وصلت إليه، سألها عن حاجتها، فقالت: "إني جارية السيدة هند وقد أرسلتني إليك بكتاب هذا هو فأخذه وقرأه وفهم معناه، ثم إلتفت نحو الجارية وسألها: "هل سيدتك عذراء أم ذات بعل". فقالت الجارية: "بل متزوجة وزوجها موجود في المدينة". فرد بشر القول بالقول وواجه حبّها بالواجب المفروض عليها تجاه زوجها، ودعاها إلى الإعتصام بكلام الله وقال:

عـلـيـكِ بـتـقـوى الـلـه والـصّـبـر إنّـه نـهـى عـن فـجـور بـالـنـسـاءِ مُـوَحّـدُ
وصـبـراً لأمـرِ الـلـه لا تـقـربـي الـذي نـهَـى الـلـهُ عـنـه والـنـبـيّ مـحـمـدُ
فـلا تـطـمـعي فـي أن أزورك طـائـعاً وأنـت لـغـيـري بـالخـنـاءِ مـعـوّدُ
أحـاذر أن أصـلـى جـحـيـماً وأن أكـن صـريـعـا لـنـا حـرهـا يـتـوقـد
فـلا تـطـمـعـي فـي أن أزورك طـائـعاً وأنـت لـغـيـري بـالخـنـاء مـعـوّد

وأخذت الجارية الكتاب وسلمته إلى سيدتها التي عزّت عليها نفسها كثيراً فبكت بكاء مراً وكتبت إليه تقول:

أمـا تـخـش يـا بـشـر الإلـه فـإنـني لفي حـسـرةٍ مـن لـوعـتـي وتـسـهـدي
فـإن زرتـنـي يـا بـشـر أحـيـيتَ مهجتي وربـي غـفـورٌ بـالـعـطـا بـاسـطُ الـيـدِ

ومرة أخرى عادت إليه الجارية برقعة من سيدتها، وصعب على بشر ما هي فيه فكتب لها هذه الأبيات:

أيـا هـنـد هـذا لا يـلـيـقُ بمـسـلـم ومـسـلـمـةٌ فـي عـصَـمـة الـزوج فـابـعـدي
أمـا تـعـلـمـي أن الـسَـفـاح مـحـرّمٌ فحولي عـن الـفـحشاءِ والـعـيـب وارتـدي
بـهـذا نـهـى ديـن الـنـبـيِّ مـحـمـدٍ فـتـوبي إلـى مـولاكِ يـا هـنـدُ تـرشـدي

فلما وصلها هذا الكتاب انكمدت نفسها ومرضت فكتبت إليه تقول:

أيـا بـشـر مـا أقـسـى فـؤادَك فـي الـهـوى مـا هـكـذا الحـبُ فـي مـذهـبِ الإسـلامِ
إنــي بُـلـيـت وقـد تجـافـانـي الـصـفـا فـارحـم خـضـوعـي ثـم زد بـسـلامِ
ضـاقـت قـراطـيـسُ الـتـراسـل بـيـنـنـا جـفّ المـدادُ وحـفـيـت الأقـلامُ

فلما وقف بشر على هذه الأبيات أجابها بقوله:

لا والـذي رفـعَ الـسـمـاءَ بـأمـره ودحـى بـسـاط الأرض بـاسـتـحـكـام
وهـو الـذي بـعـثَ الـنـبـي مـحـمـداً بـشـريـعـة الإيمـان والإسـلامِ
لـم أعـصِ ربـي فـي هـواك وإنـنـي لمـطـهـر مـن سـائـر الآثـامِ

وحلف أن لا يمر بباب هند ولا يقرأ لها كتاباً، فلما إمتنع كتبت له:

سألت ربي فقد أصبحتَ لي شجناً — أن تُبتلى بهوى من لا يُباليكا
حتى تذوقَ الذي ذقتُ من نَصَبٍ — وتطلب الوصل ممن لا يواتيكا
وتشتكي محنة في الحب نازلة — وتطلب الماء ممن ليس يسقيكَ
بلاك ربي بأمراض مسلسلة — وبامتناع طبيب لا يداويكَ
ولا سروراً ولا يوماً ترى فرحاً — وكل ضرٍ من الرحمن يبليكَ

ولما قرر بشر عدم المرور ببابها، أرسلت إليه بوصيفة لها أنشدت الأبيات السالفة، فقال للوصيفة: "لأمر ما لا أمر". فلما عادت الوصيفة أخبرتها بقول بشر فكتبت تقول:

كفّر يمينك أن الذنبَ مغفورُ — وأعلم بأنك أن كفّرت مأجورُ
لا تطردنّ رسولي وارثينّ له — إن الرسولَ قليلُ الذنب مأمورُ
واعلم بأني أبيتُ الليلَ ساهرةً — ودمع عيني على خديّ محدورُ
أدعوه باسمِكَ في كربٍ وفي تعبٍ — وانت لاهٍ قريرُ العين مسرورُ

وأما هندٌ فقد أصبحت بعدها موجة بشر بحرها، وزهرة بشر عطرها، تقطف من محياه كلما مرّ بعضاً من الحياة فكيف تعيش إن حجب عنها؟

وأما بشر فقد خاف على نفسه من الفضيحة فارتحل إلى بطحاء تراب ليلاً. ووقفت جارية هند على أمره فأعلمت سيدتها، فاشتد عليها ذلك ومرضت مرضاً شديداً فبعث زوجها إلى الأطباء فقالت له: "لا تبعث إليّ طبيباً فإني عرفت دائي، قهرني جني في مغتسلي"، فقال لي: "تحولي عن هذه الدار فليس لك في جوارنا خير". فأجابها الزوج: "ما أهون هذا" فقالت: "إني رأيت في منامي أن أسكن بطحاء تراب" فقال: "اسكني بنا حيث شئت". فاتخذت هناك داراً على طريق بشر وجعلت تمضي الأيام في النظر إليه كل غداة إذا غدا إلى رسول الله، حتى برئت من مرضها وعادت إلى حسنها، فقال لها زوجها: "إني لأرجو أن يكون لك عند الله خير لما رأيت في منامك أن أسكني بطحاء تراب فأكثري من الدعاء".

وكانت مع هند في الدار عجوز فأفشت إليها أمرها وشكت إليها ما أبتليت به وأخبرتها أنها خائفة أن يعلم بشر بمكانها فيترك الممر، ويأخذ طريقاً آخر فقالت لها العجوز: "لا تخافي فإني أعلم لك أمر الفتى كله وإن شئت أقعدتك معه ولا يشعر بمكانك"، فقالت: "ليت ذاك قد كان". ولما همّت العجوز بالإنصراف قالت لها هند:

ساعديني واكشفي عني الكروب — ثم نوحي عند نوحي ياجنوبْ
واندبي حظي ونوحي علناً — إن حاليَ بَعْده شيءٌ غريبْ
ما رأت مثلي زليخا يوسفٍ — لا ولا يعقوب بالحزنِ العجيبْ

فقعدت العجوز على باب الدار حتى أقبل بشر فسألته أن يكتب لها رسالة إلى إبنها في العراق، فقعد وراحت تملي عليه، وهند تسمع كلامهما. فلما فرغ قالت العجوز لبشر: "يا فتى، إني أراك مسحوراً" فقال لها: "ما أعلمك بذلك؟" فأجابته: "ما قلت لك إلا وأنا متيقنة فانصرف عني اليوم حتى أنظر في أمرك"، ثم دخلت

إلى هند وبشّرتها قائلة: "إني أراه فتى حدثاً ولا عهد له بالنساء، ومتى ما أتى وزيّنتك وطيّبتك وأدخلتك عليه غلبت شهوته وهواه دينه".

وفي مرة كانت قد إتفقت فيها مع هند، دعته لتنظر له نجمه فأدخلته إليها وأغلقت الباب عليهما، فلم يشعر إلاّ والباب أقفل ووقفت أمامه حسناء كأنها البدر وقد إرتمت عليه وأخذته إليها وهي تقول:

| | |
|---|---|
| يا بشر واصلني وكنْ بي لطيفاً | إني رأيتك بالكمالِ ظريفا |
| وانظر إلى جسمي وما قد حلّ بي | فتراه صار من الغرام نحيفا |

فلما رآها راعه جمالها وعلم بفطنته أنها هند التي هجر مقره من أجلها فتباعد عنها متعطفاً وأنشد متلطفاً:

| | |
|---|---|
| ليس المليحُ بكاملٍ في حسنهِ | حتى يكونُ عن الحرام عفيفَا |
| فإذا تجنب عن معاصي ربه | فهنالك يدعى عاشقا وظريفا |

فجاء زوج هند في غير عادته في كل يوم فوجد مع إمرأته رجلاً في البيت فطلقها ولبب الفتى، أي طوقه وجره وذهب به إلى رسول الله ﷺ، فكبى بشر أمام الرسول وحلف بأنه ما كذبه منذ صدقه وما كفر بالله منذ آمن به وقص على النبي ﷺ قصته. فبعث النبي إلى العجوز وهند فأقرتا بين يديه فقال: "الحمد لله الذي جعل من أمتي نظير يوسف الصديق". فأدّب العجوز وأعاد هند إلى منزلها.

بعد هذه الحادثة هاج بشر بحب هند وإنتظر إنتهاء عدتها ليخطبها، لكن هند رفضت أن تتزوجه بعد أن فضحها عند رسول الله ﷺ، فجاءها رسول من أهله يعلمها بأنه طريح الفراش وقد يموت إن هي لم ترض به فقالت: "أماته الله فطالما أمرضني"، فكتب إليها يقول:

| | |
|---|---|
| أرى القلب بعد الصبر أضحى مضيّعا | وأبقيت مالي في هواك مضيّعا |
| فلا تبخلي يا هندُ بالوصل وارحمي | أسير هوى بالحبِ صارَ مَضْيّعَا |

فلما وصلتها الأبيات كتبت تحتها تقول:

| | |
|---|---|
| أتطلب يا غدّار وصلي بعدما | أسأت ووصلي منك أضحى مضيّعَا |
| ولما رجوتُ الوصلَ منك قطعته | وأسقيتني كأساً من الحزن مُتْرَعا |
| واخجلتني عند النبي محمد | فكادت عيوني أن تسيل وتطلعا |

وزادت هذه الأبيات من لوعته وأضرمت نيران الحب في قلبه فكتب إليها:

| | |
|---|---|
| سلام الله من بعد البعاد | على الشمس المنيرةِ في البلادِ |
| سلام الله يا هندُ عليك | ورحمته إلى يومِ التنادي |
| وحقِّ الله لا ينساك قلبي | إلى يوم القيامةِ يا مرادي |
| فرقّي وارحمي مضنى كَئيباً | فبشر صار ملقى في الوسادِ |
| فداوي سقمه بالقرب يوماً | فقلبي ذابَ من ألم البعادِ |

لكن جرحها كان أكبر من أن تبلسمه الكلمات، وفضيحتها كانت أوسع من أن تحصرها الزفرات فردت عليه تقول:

سلامُ الله من شمسِ البلادِ | على الصبّ الموسد في المهادِ
فإن ترجُ الوصالَ وتشتهيه | فأنت من الوصالِ على بعادِ
فلست بنائلٍ منّي وصالاً | ولا يدنو بياضك من سوادي
ولا تبلغ مرادك من وصالي | إلى يوم القيامةِ والتنادي

فلما وصل إليه الكتاب إمتنع عن الطعام والشراب حتى إشتدت علّته وكانت له أخت تواسيه فطلب منها أن تأتيه بهند. فلما علمت هند بأنه على آخر رمق من الحياة سارت معها إليه فوجدته يقول:

إلهي إني قد بُليت من الهوى | وأصبحتُ ياذا العرش في أشغل الشغلِ
أكابد نفساً قد تولّى بها الهوى | وقد ملّ إخواني وقد ملّني أهلي
وقد أيقنتْ نفسي بأني هالكٌ | بهند وأني قد وهبتُ لها قتلي
وأني وإن كانت إلي مُسيئة | يشقّ عليّ أن تعذّب من أجلي

فبكت هند وبكى معها كل من كان حاضراً وأنشدت:

أيا بشر حالك قد فنى جسدي | وألهب النار في جسمي وفي كبدي
وفاض دمعي على الخدين منسكباً | وخانني الدهر فيكم وانقضى رشدي
ما كان قصدي بهذا الحال أنظركم | لا والذي خلقَ الإنسانَ من كمدِ

فلما سمع كلامها أومأ إليها وأنشد:

أيا هند إذا مرّت عليك جنازتي | فنوحي بحزنٍ ثم في النوح رنّمي
وقولي إذا مرّت عليك جنازتي | وشيري بعينيك عليّ وسلّمي
وقولي رعاكَ اللهُ يا ميّتَ الهوى | وأسكنكَ الفردوسَ إن كنتَ مسلم

ثم شهق شهقة وفارقت روحه الدنيا فلما رأته إرتمت عليه وأنشدت:

أيا عينُ نوحي على بشر بتغرير | ألا ترويه من دمعي بتقديرِ
يا عينُ أبكي من بعد الدموع دماً | لأنه كان في الطاعات محبورِ
لفقد بشر بكيتُ اليومَ من كمد | لا خير في عيشة تأتي بتكديرِ
ألقاك ربك في الجناتِ في غُرَفٍ | تلقى النعيم بها بالخير موفورِ

ثم ألقت بنفسها عليه وحركوها فإذا هي ميتة فغسلوهما ودفنوهما معا.◆◆





## حكم وأقوال بليغة

- سقراط... فيلسوف يوناني بدأ حياته كفنان..ثم تحول إلى الفلسفة، سُئل ذات مرة: لماذا اختاروك أحكم الحكماء في اليونان؟
فأجاب قائلاً: ربما لأنني الرجل الوحيد الذي يعرف أنه لا يعرف شيئاً على الاطلاق.
- سئل نابليون: كيف استطعت أن تولد الثقة في نفوس أفراد جيشك؟ أجاب: كنت أرد بثلاث على ثلاث.... من قال لا أستطيع قلت له... حاول، ومن قال لا أعرف قلت له.. تعلم، ومن قال مستحيل قلت له..جرب!
- سُئلت أم: من تحبين من أولادك؟!
قالت: مريضهم حتى يشفى، وغائبهم حتى يعود، وصغيرهم حتى يكبر... ودارسهم حتى يعود.
- قال أحد حكماء الفلسفة: الإخوان ثلاثة.. أخ كالغذاء تحتاج إليه كل وقت وأخ كالدواء تحتاج إليه أحياناً، وأخ كالداء لا تحتاج اليه أبداً.
- قال نابليون: جبانٌ واحد في جيشي، أشد خطراً علي من عشرة بواسل في جيش الأعداء.
- قال حكيم: في كل مرة تخدم فيها إنساناً اغفر له مقدماً نكرانه للجميل.
- وقال: قد يرى الناس الجرح الذي في رأسك لكنهم لا يشعرون بالألم الذي تعانيه.
- قال شاعر الهند الكبير طاغور: شكراً للأشواك فقد علمتني الكثير.
- من جار على شبابه جارت عليه شيخوخته (حكيم).
- للزنابق الفاسدة..رائحة أشد فساداً بكثير من الأعشاب الضارة (شكسبير).
- سئل حكيم: ما الحكمة؟ فقال: أن تميز بين الذي تعرفه والذي تجهله.
- الثوم لا يفقد رائحته حتى لو غسل بماء الورد. (أحد الحكماء).
- أريد أن أكون زهرة مسحوقة.. لا قدماً ساحقة. (جبران خليل جبران)

## فضل العلم على السياسة

خالد بن يزيد بن معاوية شقيق الخليفة الاموي، اعتزل العمل السياسي وقبل على تعلم الكيمياء التي لم تكن علماً مستقلاً في ذلك الوقت، وكانت غايتها تحويل المعادن الرخيصة الى معادن ثمينة، واكتشاف ادوية لأمراض كانت منتشرة. اهتم بتجارب تحويل المعادن الى ذهب، واستطاع ان يجعل الكيمياء تلقى اهتمام واحترام العلماء، ويعود له الفضل في فتح باب ترجمة العلوم القديمة من اليونانية الى العربية، درس الطب والفلك، ومن اشهر كتبه الحرارات، والصحيفة الكبير، والصحيفة الصغير، وتمت ترجمتها الى اللاتينية في اوائل القرن الثاني عشر، ثم انتشرت بين علماء الغرب.

## فيض المشاعر

فيض المشاعر كالشجرة المثمرة في العطاء لا تجد منها غير كل طيب..
وبخل المشاعر هو كشجرة خريفية
تساقطت اوراقها وييبست اغصانها
وهجرها الجميع بحثاً عن اشجار مزهرة
اخرى تنبض بالحياة.
**(مساهمة من الصديق فادي عطاطرة)**

## من كل بستان زهرة

- ايطاليا هي الدولة الوحيدة التي بداخلها دولتان مستقلتان هما الفاتيكان وسان مارينو.
- منذ عام 1989 نجح المتسابق النيبالي "اباشريا" في الصعود الى قمة جبل افرست (الاعلى في العالم) 21 مرة.
- انثى الاخطبوط البطانية لها انسجة طويلة شفافة بين مجساتها تجعلها تبدو اكبر من حجمها لتخويف من يريد افتراسها.
- يستطيع الفهد سحب ظبي صغير بعد اصطياده الى غصن شجرة على ارتفاع 15 متراً.

## امثال صحية

- نقطة دم بتفرج الهم.
- بيتعلم الحجامة في راس اليتامى.
- اوجع رجليك ولا توجع راسك.
- كول مع الكافر ولا تاكل مع طويل الأظافر.
- كول الحلو اشرب عليه وكول الحامض واصبر عليه.
- اتغدى واتمدى واتعشى واتمشى.
- البلد اللي بيتخاف من وخمها كول من بصلها.
- قبل ما تصلها كول بصلها.
- الطفل ان بكى يا من جوع يا موجوع.
- أول الرشح افرش ونام وآخره روح ع الحمام.
- البرد اساس كل علة.
- كاسات الهوى بتشيل العلة من غير دوا.
- برد الصيف أحد من السيف.
- برد الربيع بيقطع الأصابيع.
- سنة الشوب البس الثوب.
- شمس الربيع بتؤذي الرضيع.
- اتق البرد ولو بخلقة جرد.
- الدفا عفا ولو كان في الصيف.
- شمس الصيف اقسى من برد الشتا.
- نام بكير وقوم بكير وشوف الصحة كيف بتصير.
- يا نايم نومة الضحى يا شارب عكرها.
- نوم العصور كسور.
- فالج لا تعالج.

## نباتات غريبة

- في الهند شجرة يطلقون عليها "نخلة السكر" يسيل منها كل يوم شراب حلو المذاق بمعدل ثلاثة لترات يومياً، ويستخرج السكر من هذا الشراب، وعندما تكبر الشجرة يتجوف قلبها حيث يستعملها الهنود كمخزن للماء.
- توجد في غرب افريقيا شجرة صغيرة اذا اكل الانسان من ثمارها فإن طعم كل شيء يأكله بعد ذلك يصبح حلوا، وسبب ذلك هو وجود مادة لها تأثير وقتي على حليمات التذوق باللسان.
- توجد في سيبيريا زهرة تسمى "الزهرة الثلجية" تنمو يوماً واحداً في السنة ولا تظهر الا في ذلك اليوم.

## فلنختر طريقنا

من أسوأ الخصال أن يختلط القبح بالهواء الذي يتنفسه الناس فيصبح سمة من سمات الحياة في السلوك والمشاعر والحوار، والفن والسياسة، فحين تقرأ أو تسمع أو ترى تجد القبح بألوانه من نفاق ورياء ومداهنه وزيف. الجميع يستعملون المفردات نفسها وكأنها صارت عادة وتقليدا وسمة من سمات الشخصية الفذة الذكية المحيطة بالأمور، إننا ننسى سريعا ما نتعلمه في المدرسة وفي البيت وفي النادي وفي المسجد.

ننسى لأن ذاكرتنا فيما يبدو لا تستوعب الدروس المفيدة فلا تتركها تنتظر لديها بل اطردها عند أول ريح.. إننا في حاجة إلى أن نسأل أنفسنا ومن حولنا ممن نثق بهم عن الخير وعن الطريق المؤدي إليه ونسلكه، ونتجنب ما يؤدي بنا إلى الكلمة الخبيثة والفعل الخبيث والتصرف الذي لا يتفق مع قيمنا وديننا وتقاليدنا، لأننا في الحال الأخيرة سنفتح باب الشيطان وندخل عليه ونتعلم منه والعياذ بالله.

## ابتسامات

**منطق غريب:** سأل المحقق المريض: كيف تتهم الممرضة انها سارقة؟
لأنها اخذت حرارتي.

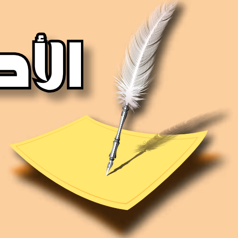
**قهوة:**
الاول: لماذا يذهب الناس لزيارة البرازيل؟
الثاني: ليشربوا القهوة طبعاً.

**اسباب وجيهة:**
الاول: ما هي اسباب ضعف الدولة العباسية؟
الثاني: بالتأكيد لم تكن تشرب الحليب.

**عمى الوان:**
جرادة مصابة بعمى الوان.. اكلت الاخضر واليابس.

**علاج سريع:**
سأل الطبيب مريضه: خذ هذا الدواء وادهنه مكان الخبطة؟ فذهب المريض ودهن عتبة السلم.

**غاب القمر:**
سأل المعلم تلميذ: لماذا يتأخر القمر كل ليلة عن الليلة السابقة؟
اجاب: الغائب حجته معه.



# الأصدقاء يكتبون

## ذكرى وفراق

حبيبي.. سرتَ على جراحي
وعبرتَ على جسر من آلامي
وحفرتَ بيديك قبري ودفنتَ رماد نيراني
ونزعتَ حباً زرعته في قلبي
ذهبتَ ولم تلتفت
حبيبي.. أنسيت من أكون
أم هل أعطيت حبك لأخرى لا أعرف من تكون
لم فعلت ذلك؟
لم تركت الحسرة في الفؤاد تطول
أنسيت اني الزهرة التي تفوح العطور
أنسيت أني الفتاة التي أنقصت من عمرك السنون
أنسيت أني مشعلة النيران ومذهبة الهموم
أنسيت أني زارعة المحبة في الصدور
أنسيت وتريد من يذكرك
أجل لقد كنتُ معكِ هكذا
لقد كنتَ حبيبي وما زلتْ...
ولكن هل ستبقى حبيبي أم ستزول
لا أدري..
فكلامك كان مطعم بالسموم
والزمن يدور
كشمس في وسط السماء تحوم
أو كقمر حوله النجوم تدور
فأنت من خنت
خنت حبك ونفسك قبل خيانتي
أنت من داس عليّ وعلى كرامتي
انت من باع من اشتراه بأغلى الأثمان
ورغم كل ما فعلت..
أتذكرك وأتذكر الماضي وأبكي..
أبكي.. على القلوب الدامعة
والروح الضائعة
والجروح النازفة
والزهور الذابلة

**صفاء ابراهيم كنعان**

## البعد عنك هو المأساة

على درج سلمها
تداعب الريح جديلتها
وانا في العراء ابادلها السلام
سلام عليها سلام اليها
يوم صعدت ويوم وقفت ويوم اشاح الريح منديلها
فعلى سلم بيتها بنيت قصور الهوى
رأيتها تمسد شعرها
وتمسح الأسى
وتربط على خصرها وتر الرباب
وتغمغم هديل حمام
طفولة وجهها المبلل بالشذى والندى يمام
ينهمر الياقوت مسك صلاة
وشفاه عطشى لكوب رجاه
وانا استحم بين آه وآه
ولكن لمن تنادي لاحياة
لكأنها اسير شدت يداه
او ضرير قاده للجهل والصبا عماه
كيف يصل اليك في ممشاه
وما دون صوتك الا صداه
البعد عنك صدقاً هو المأساة

**هندي دويكات**

## اناديك يا قدس

من قلبي أنادي
من جليل وجولان أنادي
من أعناق جوفي أصرخ وأنادي
من كل ازقة وحي في كل قرية أنادي
من كل شارع في المدينة أنادي
بإيماني وشفاعة الله أنادي
من قلبي المليء بالايمان انادي
انادي عليك من الجبال شامخه عاليه انادي
انادي كي يسمع اولادي
من غزة والقدس انادي
من على جبل فردوس انادي
بالعزة والايمان تحيا القدس
المآذن تكبّر بصوت عال وتنادي على الشعوب كافة
بتحرير القدس وسماع اصوات الآذان

**شريهان جرادات**

## ثمرة من حياتي

جرى طيف الأحبة في خيالي
فتذكرت السهر والليالي
وندمت على ما حصل في زماني
فلم يكن لي سوى غالي
فرفعت كفي الى رب السماء
أسألك يا ذا الجلال
لي أحبة أحببتهم في فؤادي
فعلى رحيلهم قلبي كان شاكي
شكا من حبهم في أعماق اعماقي
فأسألك يا رب حفظ الغوالي
فهم أغلى من مالي وحلالي
أبي وأمي أخواني وأعمامي
هم في طريقي خير انسان
وخالاتي وأخوالي وصديقاتي
أناس أناروا لي عتمة حياتي
يا رب لي معلمة سكنت قلبي وخيالي
أتذكرها يوميا عند المساء
فيمر شريط الذكرى في بالي
أرى طيفها في أحلامي
فاحفظ لها يا رب الغوالي
فأنا أحببتها في زمن تالي
فسكنت قلبي ووجداني
ولي صديقات مخلصات في حياتي
أحببتهن فلكن مني سلامي
وهنالك أناس لم أعجبهم مدى الأيام
لا أعرف ما السبب فأنا أحب مكاني
ولي أرض عشقتها منذ زمن أجدادي
زرعت حبها في قلبي وأجمل جناني
وهواؤها طلق في عنان السماء
فلك يا فلسطين كل الحب والاحترام
ولا أنسى اناساً سكنوا داخل وجداني
رحلوا عني وتركوني وحيدة مع احزاني
ذهبوا الى بلاد بعيدة على مر الزمان
فأحمل لهم حبي وأشواقي
فيمر طيفهم في شريط ذكرياتي
فأتذكر صوتهم وأحلى البسمات
وصوت العصافير كان يزقزق
فوقنا برعاية الرحمن
فيا رب لا تحرمني لقى الأحباب
وماذا أقول عنك يا ذاتي
فأنت لي صديقة أحزاني
فأنا لله قد نذرت حياتي
وسألت الله حسن الثبات

**ضحى علي دوابشة**



## مرايا في شبابيك الأمنيات

عندما تَتجَمَّعُ أفكاري في الزوايا
أستَرقُ النَظَرَ اليها، حَتى أرى ماذا سَتَفعل، وماذا تنوي فعله، وأُراقب كما شوقُ الحنايا.
أُجازفُ بوضعِ المَرايا في شَبابيك الذكريات، فَلا خيرَ يُرجَى من فَحوى الأمنيات
أُقارنُ نَفسي بِتَذاكرَ الأُمنيات، وَأجدُها تُقتَلُ أحياناً شوقا من منحَنى الحياة والممات.
أَجدُ عَبيرَ الماضي قَد هامَ الشوقُ في صَدري من جديد، وَقَلبي أَصبَحَ مُتبَلِّدٌ ومن حَديد..!
هُناك!
في الزَوايا أسمَعُها تُناديني من جَديد،
تَقولُ لي هَلا رافَقتَني من جَديد الى شاطِئ الشوقِ الذي فيه أصبَحَ كُلُ شيءٍ يَتمُ
تَحقيقُهُ من الوَريد!

* * *

سأجعل أمنياتي في قارب الزمن
علها تعود الي بقارب ذي شراع
وأدعها وشأنها وحدها كما تريد وكما تركتني..
علها تشعر بقيمتي عندما تفقدني
سأنثر الورود عليها حتى عندما تعود..
لأنها الوحيدة التي صدقتني
وسأروي لها كل كلامي المعهود..
من مودة وصلة بها وكلام أحلام لطالما حلمت به وأرعشني
سأروي لها كل قصصي التي ما زالت في ذهني..
ولن أبقي على شيء من الآن فصاعدا في قلبي
فهو الوحيد الذي يريحني وأريد أن أريحه وأروي رواياتي
ولكم مني ورودٌ تنثر على اكف ايديكم

**نور جرار**

# حُلم

عصام فؤاد علي السيد*

ماذا تريدُ من الفيافي سائرا		والشمسُ تعلو والطريق طويلُ
الماءُ والظلُ الظليلُ سلاحنا		والخِلُّ في هذا الطريق عويلُ
فالناس في المرسى تحار عيونهم		حيث الوليد من الطريقِ جميلُ
الشكرُ والتقديرُ أوّل نطقنا		والكل من نُطق الوليد عليلُ
فأنا الوليدُ وذا الكتاب رسالتي		فتْحٌ من الباري القديرِ جليل
كونوا الحواري للوليد حصونه		إن الوليدَ إلى القديرِ يميلُ
لن تصلبَ الأحلامُ مهما صادفت		فالطفلُ ينمو والزمانُ كفيلُ
إن الحياةَ إذا رأتْ آثاره		فالكلُّ في روضِ الحياةِ خليلُ
لن تكتبَ الأحداثُ في صفحاتِها		أن الوليد مع الحضورِ هزيلُ
الأمُّ في عقبِ الولادةِ مرضعٌ		والغيرُ في وجهِ الوليدِ يطيلُ
كونوا مع الأثداءِ مصدرَ رحمةٍ		إن المعروفَ من الكرامِ أصيلُ
هذا العشاءُ مع الحواري كلهم		ماذا يرتب في العشا ويشيلُ
لن تصلبَ الأحلامُ مهما صادفت		فالله في هذا العشاءِ وكيلُ

---

* شاعر مصري.

# بلسم Balsam

مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

نيسان (ابريل) ٢٠٠٩
السنة الرابعة والثلاثون. العدد ٤٠٦

April 2009 - 34th year - No. 406

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني





أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات




## المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار بلسم للنشر والتوزيع
جبل الحسين - دوار سكينة
ص.ب: ٩٢٢٩٨٣ - الحسين الغربي
تلفون: ٥٦٩٢٤٠٩ - ٥٦٩٨٤٠٩

جمهورية مصر العربية
القاهرة
٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة
ص.ب: ٦١ محمد فريد
تلفون: ٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٠٤٨٣

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥



قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد
١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد



عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

website: WWW.PALESTINERCS.ORG
email: BALSAM@PALESTINERCS.ORG

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥

## بمناسبة يوم الصحة العالمي

# «اجعلوا المستشفيات أماكن آمنة في حالات الطوارئ»

يصادف في السابع من شهر نيسان الجاري، يوم الصحة العالمي، للتذكير بأهمية زيادة المعرفة والإدراك بالأمراض المختلفة ومكافحتها على الصعيدين المحلي والعالمي، للتمكن من اكتساب حياة صحية سليمة.

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية، الصحة Health، بأنها حالة من اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والاجتماعية، وليس فقط انعدام المرض أو الإعاقة.

واختارت منظمة الصحة العالمية العام الجاري شعار: "أنقذوا الأرواح بجعل المستشفيات أماكن آمنة للتعامل مع الحالات الطارئة"، وذلك للفت الانتباه الى ضرورة تجهيز المستشفيات والمرافق الصحية الأخرى بالأجهزة والأدوات والأدوية اللازمة لمواجهة حالات الطوارئ المختلفة، مثل: الحروب والكوارث الطبيعية، إضافة الى رفع المستوى المعرفي للأشخاص العاملين في هذا المجال، ليصبحوا قادرين على اسعاف وعلاج ضحايا الحالات الطارئة أثناء الكوارث الطبيعية وتلك التي بفعل الإنسان.

وهدفت الحملة العالمية من اختيار الشعار المذكور، الى حماية الطواقم الطبية في المستشفيات من الأخطار الخارجية، وتوفير الاحتياجات الصحية الروتينية للضحايا، مثل التطعيم ضد الأمراض الوبائية والمعدية، واستمرار توفير وتقديم الأدوية والعقاقير لضحايا الكوارث الطبيعية ولأولئك الذين يعانون من الأمراض المزمنة، كأمراض السكري أو ارتفاع ضغط الدم الشرياني أو قصور الغدة الدرقية..

وتهدف كذلك الى حث المستشفيات جميعها، والكوادر العاملة فيها، على الاستعداد لاستقبال حالات الولادة في الظروف الطارئة.

وهناك نظم صحية عديدة تعجز أصلاً، عن الاستمرار في أداء وظائفها الطبيعية أثناء حدوث كوارث، ما يؤدي الى حدوث نتائج لا تحمد عواقبها أثناء وبعد هذه الكوارث.

وهنالك أمثلة عديدة على كيفية تأثير الكوارث والحالات الطارئة على الأنظمة والمؤسسات الصحية، نشير، على سبيل المثال لا الحصر، الى أنه في عام ٢٠٠٤ أدت ظاهرة "التسونامي" Tsunami (التي حدثت في المحيط الهندي) الى الحاق أضرار قدرت بنحو ٦١٪ بالمرافق الصحية التابعة لمقاطعة "أشي" Aceh الإندونيسية، وقتلت نحو ثلث القابلات القانونيات اللائي كن يعملن في تلك المنطقة، ما شكل خسارة كبيرة في مجال التوليد، بشكل خاص، وصحة المرأة بشكل عام.

وفي شهر أيار من عام ٢٠٠٨ تعرضت أكثر من ١١،٠٠٠ مؤسسة ومنشأة طبية للضرر والخراب جراء الزلزال الذي ضرب منطقة "ونشوان" Wenchuan الصينية، ما أجبر عشرات الآلاف من الأشخاص على طلب المساعدة والعلاج الطبي من مستشفيات وعيادات تقع في مناطق بعيدة عن مكان سكناهم.

أما العدوان الأخير الذي شنه جيش الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة في أواخر عام ٢٠٠٨ وأوائل العام الجاري، فقد أدى الى انقطاع وتوقف الخدمات الصحية الأولية، مثل التطعيم ضد الأمراض الوبائية والمعدية، واتلاف الكثير من الوثائق الطبية الشخصية والعامة، اضافة الى تدمير ٢١ مستشفى ومركزاً صحياً واستشهاد ١٤ عاملاً في المجال الطبي والحاق أضرار بعشرات سيارات الإسعاف.. وجرح العشرات من أفراد الأطقم الطبية، واللجوء الى الدول المجاورة طلباً للمساعدة والعلاج الطبي.

ومما يجدر ذكره في هذا الصدد، أن اختيار تاريخ السابع من نيسان (ابريل) من كل عام للاحتفال بهذا اليوم لم يكن صدفة، بل جاء تخليداً لذكرى انشاء منظمة الصحة العالمية في السابع من شهر نيسان عام ١٩٤٨.

وابتداء من عام ١٩٥٠ من القرن الماضي، احتُفل باليوم العالمي الصحي الأول في اليوم والشهر المذكورين سابقاً.

وتركز حملة يوم الصحة العالمي في كل عام، على موضوع مختلف ذي صلة وعلاقة مباشرة بالصحة العامة والصحة التخصصية، حيث يتم تسليط الأضواء على مجال من المجالات الصحية التي تحظى بالأولوية في سلم اهتمامات منظمة الصحة العالمية. أما المواضيع التي تم مناقشتها في السنوات الخمس الأخيرة تحديداً، فهي على التوالي "السلامة على الطرق" (٢٠٠٤)، و"خذوا بعين الاعتبار كل أم وطفل" (٢٠٠٥)، و"العمل سوياً من أجل الصحة" (٢٠٠٦)، و"الأمن الصحي الدولي" (٢٠٠٧)، و"حماية الصحة من التأثيرات السلبية للتغيرات المناخية" (٢٠٠٨).

**د. جابي كيفوركيان**

# هذا العدد

تشير الإحصاءات إلى أن سبعة عشر في المئة من رياضيي التنس الأرضي المشهورين هم من العسر.
كما تشير إلى أن خمسة من رؤوساء الولايات المتحدة الأميركية عسر، آخرهم الرئيس باراك أوباما.
فهل الأشخاص العسر أشد ذكاء من غيرهم؟



ص ١٨

يقال أن الزمن عدو الجسم .. بمعنى كلما تقدم الإنسان بالسن، فإن الزمن يؤثر في كافة أعضاء جسمه، وتفقد هذه الأعضاء بالتدريج حيويتها وقوتها إلى أن تنعدم كلياً.
فكيف يتم ذلك؟



ص ٣٤

بعد أن يجتاز جسم المرأة مرحلة الحمل وعملية الولادة، وما يصاحبهما من تغيرات لم تكن في الحسبان، سيتطلب الأمر مضي ما لا يقل عن ستة أسابيع ليعود جسمها وقوامها لسابق عهده وطبيعته.
فكيف تتعامل المرأة مع أعراض ما بعد الولادة؟

ص ٥٤



الأمراض النفسية، مثلها مثل الأمراض الجسدية، تحتاج إلى معالج متخصص ليبت بها ويصف العلاج الناجع لها.
فماذا يقصد بالعلاج النفسي؟ وما هي المواصفات التي يجب أن تتوفر في المعالج النفسي كي يكون أهلاً لمهنته؟



ص ٥٨

معروف أن الوظيفة الأساسية للانفعالات هي رفع جاهزية وقدرة الفعل والاستجابة، التي تعتبر مناسبة وفعالة في مواجهة ما يتعرض له الكائن الحي، وهي موجودة فقط لدى الحيوانات الراقية.
فما علاقة الانفعالات بآلية عمل الدماغ؟

ص ٦٢



الاقناع هو عملية تحويل أو تطويع آراء الآخرين نحو رأي مستهدف، حيث يقوم المرسل، أو المتحدث، بمهمة الاقناع.
أما المستهدف أو المستقبل فهو المعني بهذه العملية.
فكيف ننمي مهارات الاقناع؟

## الصداع المتكرر قد يدمر خلايا المخ

ربطت دراسة ألمانية حديثة بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ. وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعتري الجسد وعدم القدرة على التركيز فضلا عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة –برأي الدراسة– تمتد آثاره أحيانا إلى فقدان "المادة الرمادية" في قشرة المخ. وقال مدير المستشفى الطبي للأعصاب بجامعة آيسن غربي ألمانيا البروفيسور هانز كريستوف دينر لمجلة "برجيت ومان" الألمانية "إذا استمر صداع الرأس لفترات متقطعة تزيد عن خمسة أعوام، لن يستطيع المريض أن يتحرر من الألم مطلقا". وأشار دينر إلى أنه لا يمكن معالجة الصداع بأي حال من الأحوال إلا عندما يتم تحديد سببه بشكل مبكر.

كما اعتبر أن تحديد سبب الصداع في حد ذاته أمر ليس بالهين، قائلا: "هناك نحو ٢٤٣ نوعا لصداع الرأس مدرجة بالقائمة التي أعلنتها منظمة الصحة العالمية حول أنواع الصداع المختلفة، وفيها يحتل الصداع النصفي المركز الأول". وحذر دينر قائلا: "من وصلت حالته إلى درجة متقدمة يحتاج معها إلى تناول المسكنات بصفة متكررة مثلا في عشرة أيام من الشهر، لن يجدي معه العلاج نفعا".

ونصح بنوع من "العلاج المتكامل" الذي يجمع بين الأدوية وعلاج السلوك المعرفي مثل تمارين الاسترخاء وأساليب التخلص من التوتر والقلق والممارسة الدائمة لرياضة زيادة قدرة التحمل حتى يتم تحاشي إحداث أي ضرر "بالمادة الرمادية" في المخ.

## اكتشافٌ قد يجنب تجلط الدم

اكتشف العلماء طريقة محتملة لتجنب تجلط الدم الذي قد يتسبب في أزمة قلبية. ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذا الاكتشاف قد يساعد على تطوير الوسائل الكفيلة بتجنب الأزمات القلبية ومعالجتها.

وطريقة العلاج المكتشفة هي عبارة عن عملية إزاحة بروتين البي كي سي ألفا (PKC alpha) من الخلايا المختصة وتدعى الرقيقات التي تؤدي دورا حاسما في تكون الجُلطات.

وتكمن أهمية هذه الجلطات بصفة أساسية في كونها تحد من تسرب الدم من الجسم عبر جرح.

بيد أنها قد تصير خطرا يهدد حياة أو صحة الفرد إذا ما تكونت في الشرايين التي تغذي القلب بالدم متسببة في أزمات قلبية.

وثمة في الوقت الراهن عقاقير تساعد على تجنب تكون هذه الجلطات من قبيل الأسبيرين لكنها قد تتسبب لبعض الأشخاص في نزيف خطير.

فما أن تحس خلايا الرقيقات بأن أن أحد الأوعية الدموية قد أصيب بتلف ما حتى تصير جد لصوقة تتحول إلى ضمادة طبيعية تحمي الموقع المتضرر.

لكن في حالة مرضى القلب تتكون رقيقات دهنية على جدران الشرايين التي تغذي القلب، وعندا يصاب شريان منها تلتصق هذه الرقيقات بعضها ببعض حاصرة الدم ومتسببة لذلك في الأزمة القلبية.

ويقول كبير فريق العلماء الذي أجرى التجربة البروفيسور الستير بول: "لقد وجدنا أن البروتين بي كي سي ألفا هو المتحكم الرئيس في درجة لصوقة الرقيقات فإذا أزحته من الخلايا المعنية لم تتكون الجلطات الخطرة." وقال كذلك إنه من المبكر جدا تصنيع عقار استنادا إلى نتائج هذا الاكتشاف، لكن الاكتشاف في حد ذاته "خطوة في الاتجاه الصحيح".

وظهرت نتائج التجربة التي أجراها فريق من جامعة بريستول على فأرة في مجلة التقصي العيادي.

## الخلية الدماغية تمتلك قدرة على حفظ المعلومات

اعلن علماء في جامعة تكساس في الولايات المتحدة ان الخلية الدماغية الواحدة لها القدرة على حفظ المعلومات القصيرة الاجل التي يحتاجها الانسان للقيام باعماله اليومية.

فقد اظهرت التجارب التي اجريت على خلايا دماغ الفئران انها قادرة على حفظ المعلومات المخزنة فيها لمدة دقيقة.

وتشبه المهام التي يقوم بها دماغ الانسان في تخزين المعلومات ما يقوم به جهاز الكومبيوتر حيث تشبه الذاكرة

العشوائية (RAM) في الكومبيوتر ذاكرة الانسان القصيرة الاجل والتي يحتاجها للقيام باعماله اليومية والقرص الصلب في الكومبيوتر يشبه الذاكرة طويلة الاجل.

ويحتاج الانسان الى القدرة على حفظ كميات كبيرة من المعلومات بطريقة سريعة ومضمونة في ذاكرته للقيام باعماله اليومية اما كميات المعلومات التي يحتاج الى حفظها على المدى الطويل فهي محدودة.

وقد امضى العلماء عدة عقود وهم يحاولون معرفة اجزاء الدماغ المسؤولة عن حفظ المعلومات التي يحتاجها الانسان للقيام باعماله اليومية وكيفية قيام الخلايا الدماغية بمهمة الحفظ.

وكانت النظرية القديمة تقول ان المعلومات تحفظ داخل سلسلة من الخلايا التي تشكل حلقة مستقلة يحيط بها مجال كهرمغناطيسي يقوم باصدار نبضات كهربائية للفترة المطلوبة.

لكن الابحاث الاخيرة تركزت على فرضية امكانية قيام حتى الخلية الدماغية الواحدة بحفظ معلومات.

وقد وجد الباحثون في جامعة تكساس ان احد اجزاء الخلية الدماغية يقوم بتفعيل نظام تلقي الاشارات في الخلية الذي يقوم بمهام حفظ المعلومات عند تلقى نبظات كهربائية.

واشار الباحثون الى ان الخطوة التالية ستركز على معرفة المزيد حول النظام الداخلي في الخلية بحيث يتم التوصل الى ادوية تهدف الى تحسين قدرة الذاكرة.

وصرح كبير الباحثين الدكتور دون كوبر الذي اشرف على البحث بانه اذا نجحنا في معرفة الاجزاء الداخلية للخلية والتحكم بها يمكننا حينها تطوير ادوية تقوم بتحسين قدرات الذاكرة وبالتالي تمكين الانسان من القيام باعماله اليومية دون مشاكل.

كما اشار الى ان هذه النتائج قد تساعد في تطوير ادوية لمعالجة المدمنين على المخدرات بحيث يتم اعطاؤهم ادوية تساعد دماغهم على تجاهل الاشارات التي تحثه على تعاطي المخدرات الصادرة عن اجزاء من الدماغ.

وصرح البروفيسور ايان فورسيز من جامعة ليسيستر البريطانية ان نتائج البحث تلقي الضوء على قدرات الدماغ على حفظ المعلومات على المدى القصير الضرورية للقيام بالاعمال اليومية وحفظ المعلومات على المدى الطويل، وبالتالي فهم كيفية مساعدة الاشخاص الذين يعانون من مشاكل تتعلق بالذاكرة مثل مرض الزهايمر (خرف الشيخوخة) اذ من ليست لديه ذاكرة قصيرة الاجل لا يمتلك اي ذاكرة على الاطلاق.

## الاسبرين قد يحد من الاضرار التي تلحق بالكبد

يقول باحثون من جامعة ييل الامريكية ان الاسبرين قادر على تخفيف الاضرار التي قد تلحق بالكبد من جراء تناول الكحول او بعض العقاقير مثل الباراسيتامول.

ويقول الفريق الباحث ان الاسبرين انقذ حياة عدد من الفئران التي اجريت عليها التجارب، بعدما اعطيت جرعة زائدة من الباراسيتامول.

ويعتقد الباحثون ان الاسبيرين يتدخل ليعرقل عملية كيميائية تؤدي الى الالتهاب في الكبد. لكن الجمعية البريطانية للعناية بالكبد تقول انه لم يتبين بعد ان كانت نتائج الدراسة تنطبق على البشر ايضا.

يذكر ان المئات يموتون سنويا في بريطانيا من جراء الاصابة بتشمع بسبب تزايد كميات الكحول التي يتناولها البريطانيون كما ان حوالي ١٠٠ شخص يموتون سنويا بتناول جرعة زائدة من الباراسيتامول، سواء عن قصد او عن طريق الخطأ.

ووجد الباحثون ان سلسلة الالتهابات التي يتعرض لها الكبد من جراء الافراط في تناول الكحول او الباراسيتامول تستمر حتى بعد انتهاء الاثر الاولي لهذه المواد على هذا العضو.

وتمكن العلماء من عزل جزيئات بروتينية يمكنها حماية الكبد بالغاء مفعول المستقبلات الكيميائية التي تبدأ الالتهاب فيه، لكنهم يرون ان الاسبيرين يفي بالغرض بتكلفة اقل.

ويقول الدكتور وجاهات ماهال الذي قاد الدراسة ان الاستراتيجية التي يوصي بها هي تناول الاسبرين يوميا، ثم استخدام الجزيئات البروتينية المذكورة في حالة اصابة الكبد.

ويعتبر ماهال هذا الاكتشاف الجديد "خبرا سارا" لمن يعانون من التهاب الكبد، لان هذه الطريقة عملية للغاية.

## أول اختبار لمرض التوحد من عينات اللعاب

أفاد باحثون إيطاليون أنهم اكتشفوا بروتينات شاذة في لعاب المصابين بمرض التوحد autism، وهو الأمر الذي قد يتيح في المستقبل إمكانية التعرف على مؤشرات هذا المرض، الذي يحدث لدى حصول اضطراب في عملية النمو لدى الإنسان.

ويعاني المصاب بالتوحد من العزلة، ومن تأخر حاد في استجاباته العاطفية، ومن صعوبات الاتصال والتواصل مع الناس، وأعراض أخرى. ولا تتوفر أية اختبارات أو فحوص مختبرية لحالاته، ولذلك توجه الباحثون إلى رصد البروتينات الشاذة التي تظهر في سوائل جسم المصابين، بهدف التوصل إلى فهم أسباب المرض ووضع العلاجات اللازمة له.

وقال ماسيمو كاستاغنولا وفريقه العلمي من باحثي جامعتي روما الكاثوليكية وكاغلياري، إنه قارن البروتينات الموجودة في لعاب ٢٧ طفلا مصابا باضطرابات طيف التوحد ASD (autism spectrum disorders) مع البروتينات الموجودة لدى أطفال في مجموعة مراقبة كانوا سليمين من هذا المرض.

واكتشف الباحثون الذين نشروا نتائج دراستهم في مجلة "جورنال أوف بروتيوم ريسيرتش" المعنية بأبحاث البروتينات في عددها لشهر يناير (كانون الثاني) الماضي، وجود بروتين واحد على الأقل من بين أربعة بروتينات لدى ١٩ من الأطفال المصابين بالمرض، كان مستوى الفسفرة (التحويل إلى فوسفات عضوي) phosphorylation فيه قليلا بشكل ملموس. وهذه المركبات تقوم عادة بتنشيط البروتينات بهدف تأدية مهمتها بنجاح.

وتفترض نتائج البحث الإيطالي أن هذه البروتينات الشاذة ربما تشكل مفاتيح لفك أسرار الظواهر الشاذة التي تحدث لعملية زيادة الفسفرة داخل البروتينات، التي تشارك في عملية نمو الجهاز العصبي للإنسان في أثناء الطفولة المبكرة.

## هرمون.. يساعد في التعرف على الوجوه

أفادت دراسة سويسرية بأن هرمون "أوكسيتوسين" الذي يلعب دورا مهما في عملية ولادة الطفل والرضاعة، يساعد الإنسان في التعرف على الوجوه المألوفة. وأضافت أن المشاركين في الدراسة الذين استعملوا بخاخا للأنف يحتوي على جرعة من هذا الهرمون، تعززت لديهم قدرات التعرف على الوجوه وتذكّرها. إلا أن هذا النجاح لم يشمل التعرف على الأشياء الجامدة وتذكرها.

وقال باحثون في جامعة زيوريخ في دراستهم المنشورة في عدد السابع من يناير (كانون الثاني) الماضي من مجلة "نيروساينس"، إن دراستهم هي الأولى من نوعها التي "أظهرت أن جرعة وحيدة من الأوكسيتوسين قد عززت بشكل خاص من ذاكرة التعرف على الجوانب الاجتماعية، ولكن ليس على الجوانب غير الاجتماعية".

ويعزز هذا الهرمون أحد أنماط السلوك الاجتماعي، وهو الثقة، إلا أن دوره في تعزيز الذاكرة الاجتماعية كان مبهما. وعلق الدكتور أرنست فيهر الباحث في الجامعة، الذي سبق له أن درس تأثير هذا الهرمون على بناء الثقة، الذي لم يشارك في الدراسة، أن "نتائج الدراسة تفترض حصول تأثير انتقائي فوري للهرمون، الذي قام بتعزيز النظام العصبي للذاكرة الاجتماعية".

وكانت أبحاث على الفئران قد أظهرت أن هرمون الأوكسيتوسين مهم للتعرف على الوسط الاجتماعي لها، حيث يتذكر فأر فأرا آخر له وجه مألوف. وبعكس الإنسان الذي يوظف إشارات حاسة البصر، فإن الفئران توظف حاسة الشم للتعرف على الفئران الأخرى والفرز فيما بينها.

وقال بيتر كلافير الباحث في الجامعة، الذي أشرف على الدراسة، إن "التعرف على الوجوه المألوفة هو أحد الجوانب الحاسمة للتعامل الاجتماعي الناجح للإنسان". واختبر الباحثون مجموعتين من المتطوعين، زودت إحداهما ببخاخ يحتوي على جرعة من الهرمون، والأخرى على جرعة وهمية. وعرضت أمامهم صورا لأشخاص، ولمشاهد جامدة مثل المساكن والتماثيل والمشاهد الطبيعية. وتعرفت مجموعة جرعة الهرمون على وجوه الأشخاص لدى عرض صورهم مجددا، أكثر من مجموعة الجرعة الوهمية.

## كيف تحمي الخلايا نفسها من الإصابة بالسرطان؟

أعلن علماء في جامعة دندي ببريطانيا وفي سنغافورة أنهم قد اكتشفوا الحلقة المفقودة في الطريقة التي تحمي بها خلايا الجسم نفسها من الإصابة بالسرطان.

فقد اكتشف هؤلاء كيف تضبط الخلايا العامل المورث "بي ٥٣" بحيث يعمل أو يتوقف عن العمل.

وقال الباحثون الذي نشروا نتائج دراستهم في المجلة العلمية "العوامل المورثة والتطور" إن لنتائج البحث أهمية كبرى في تشخيص مرض السرطان وعلاجه.

ويلعب العامل المورث "بي ٥٣" والذي اكتشف قبل ثلاثين عاما دورا حيويا في الحفاظ على سلامة الجسم بأن يدفع الخلايا التالفة إلى الانتحار أو تدمير نفسها أو بمنعها من الانقسام أثناء عملية الإصلاح الحيوية في الجسم.

ويكون العامل المورث "بي ٥٣" في نصف حالات الإصابة بالسرطان إما تالفا أو خاملا، مما يطلق العنان للخلايا التالفة لتواصل انقسامها وتكون السرطان.

واستخدم العلماء في هذه الدراسة سمك الزرد لأنه يحاكي البشر من حيث وجود العامل المورث "بي ٥٣" فيه.

وبخدعة وراثية استطاع العلماء تحويل لون سمك الزرد إلى الأخضر عندما يكون العامل المورث ناشطا، وذلك لاكتشاف الطريقة التي ينظم بها.

ووجد هؤلاء أن "بي ٥٣" لا يكون بروتين ٥٣ فحسب بل وبروتينا آخر يدعى أيسوفورم والذي هو تنويعة للبروتين "بي ٥٣" المعروف ويشكل زر تشغيل له. وتستطيع السمكة عادة تحمل التعرض لجرعات صغيرة من الإشعاع والذي يسبب إتلاف الحمض النووي لأن العامل المورث يبادر إلى إصلاح ذلك التلف الذي تسبب فيه الإشعاع.

إلا أن عملية الإصلاح هذه لا تحدث في السمكة التي تفتقد الآيسوفورم، وتموت السمكة بعد التعرض للإشعاع.

ويرى العلماء أن هذا يثبت أن زر التشغيل يلعب دورا حيويا في تمكين "بي ٥٣" من القيام بعملية الإصلاح المنوط بها.

ويقول بروفيسور دافيد لين رئيس فريق البحث "إن عامل "بي ٥٣" هام جدا في تفسير الوسيلة التي تقوم بها عدة طرق لعلاج السرطان بقتل الخلايا، لأن العلاج بالأشعة والعلاج الكيماوي يعمل عن طريق دفع الخلايا لإتلاف نفسها كرد على إتلاف الحمض النووي.

ويضيف "وبالتالي فإن زيادة فهم كيفية ضبط هذا العامل المورث في الخلايا أمر هام جدا في العثور على سبل الحيلولة دون تحول خلايا الجسم إلى خلايا سرطانية.

## عقار طبي "يمحو" الذكريات المخيفة

توصل فريق من الباحثين الهولنديين في جامعة امستردام إلى أن عقاقير "بيتا بلوكر" ربما تكون لديها المقدرة على إزالة الذكريات المخيفة من عقل الإنسان.

ويعتقد الباحثون أن هذه العقاقير -التي تستخدم عادة لأمراض القلب- يمكن أن تساعد الأشخاص الذين يعانون بسبب تعرضهم لتجارب قاسية.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد إجراء تجربة على ٦٠ شخصاً، حيث عرضوا على هؤلاء المتطوعين صوراً لعناكب وجعلوها ترتبط في مخيلتهم بصدمات كهربائية خفيفة في معاصمهم.

وفي اليوم التالي قسم المتطوعين إلى مجموعتين، واحدة تناولت عقار "بيتا بلوكر بربرانولول" بينما تناولت الأخرى عقاراً مزيفاً ومن ثم عرضت عليهما صور العناكب مرة أخرى.

واكتشف الباحثون أن المجموعة التي تناولت "بيتا بلوكر" أبدت خوفاً أقل من المجموعة الأخرى.

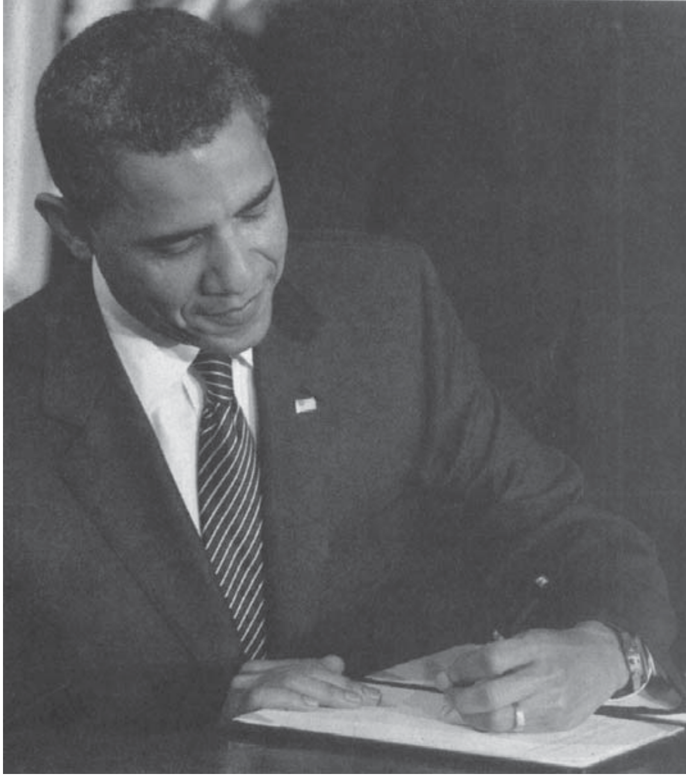
وفي اليوم التالي -بعد توقف مفعول العقار- تم تقسيم المتطوعين مرة أخرى إلى مجموعتين، لتؤكد التجربة الثانية نفس النتيجة السابقة.

لكن خبراء بريطانيين يتساءلون حول أخلاقية التأثير على عمل الدماغ، حيث أبدى بول فارمر الرئيس التنفيذي لمنظمة الصحة العقلية الخيرية قلقه من "الاساس الصيدلاني" للتعامل مع أشخاص يعانون من الخوف المرضي "الفوبيا" والقلق النفسي.

وأضاف فارمر أن تعاطي العقار يمكن أن يؤدي إلى إزالة الذكريات الجيدة كذلك.

أما دكتور دانيال سوكول الأستاذ بجامعة لندن فيري أن الذكريات السيئة ضرورية أيضاً كي يتعلم الناس من اخطائهم.

# هل الأشخاص العُسر أشد ذكاء من غيرهم؟



إعداد: سارة منصور

لم تكن الاقلية السوداء الاميركية من أصول افريقية، الوحيدة التي احتفلت بتاريخ ٢٠/١/٢٠٠٩، بتنصيب باراك اوباما رئيسا للولايات المتحدة الأمريكية، اذ انضم اليها العسر، مع عودة واحد منهم الى البيت الابيض. وقال اوباما، وهو يوقع الوثائق الرسمية الاولى تحت عدسات المصورين: " انا اعسر .. عليكم ان تتعودوا على ذلك " .

ومع انه اول رئيس اسود للولايات المتحدة، الا انه ينضم الى لائحة طويلة من الرؤساء العسر في البيت الابيض. وسبقه جيمي كارتر وجورج بوش الأب، وبيل كلينتون، بينما رونالد ريغان كان يكتب بيديه الاثنتين، ويمكن بالتالي احتسابه ضمن اي من الفريقين.

ويضاف إلى هؤلاء الرؤساء، جملة من مشاهير العالم، منهم: بيل غيتس مؤسس شركة "مايكروسوفت" للكمبيوتر، وألبرت إينشتاين، العالم الفيزيائي الشهير، وواضع النظرية النسبية، وغوتة، الشاعر الألماني الشهير، وجون سيزار، المؤرخ والأديب الفرنسي، ويوهان باخ، المؤلف الشهير للموسيقى الكلاسيكية، وفريدريك نيتشة، الفيلسوف الألماني، وميكائيل انجلو، رسام عصر النهضة ونحاتها الأبرز، وشارلي شابلن، الممثل الأمريكي المعروف في الأفلام الصامتة، وليوناردو دي فينشي، رسام عصر النهضة الأشهر في ايطاليا والعالم.

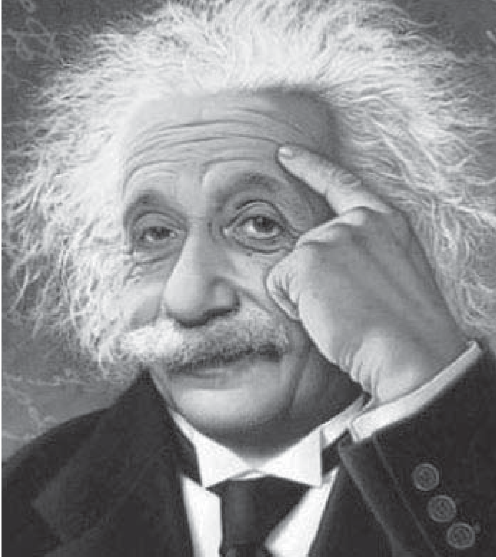
وتشير الإحصاءات إلى أن ١٧ في المئة من رياضي التنس الأرضي المشهورين هم من العسر. كما تشير الاحصاءات الى أن شخصاً من كل عشرة في العالم هو أعسر.

وكان يشار قديماً إلى العسر كأنه نقص أو نذير شر: فكلمة "شؤم" (سينيسر) باللغة الفرنسية، أصلها من اللاتينية، التي تعني "يسار".

وقال سام وانغ، استاذ علوم الأعصاب في جامعة برينستون الأمريكية: "ليس مستغرباً أن يكون العديد من الرؤساء الأمريكيين من العسر، لأن عدد العسر من الذين يحسنون استخدام الكلمات أكبر من سواهم. وقد ثبت انهم يميلون إلى اعتماد مقاربة مختلفة لحل المشاكل، وهو ما يعرف في المجال الأكاديمي بالفكر المتباين".

وأضاف أن العسر يستخدمون نصفي الدماغ لكل ما له علاقة باللغة ،بدلاً من نصف واحد "مما يفسر موهبة اوباما وكلينتون في التواصل". لكنه اشار الى ان العسر "ليسوا مجموعة كلها من المتفوقين .. فعددهم اكبر مثلا بين الاشخاص، الذين يعانون من تخلف عقلي".

ومع ان العسر يعانون بشكل عام من صعوبات في الحياة اليومية عند استخدام المقص، الا انهم يجدون العزاء على الانترنت بالتواصل مع غيرهم من العسر. وهكذا



العالم آنشتاين كان أعسراً

اجتذبت مجموعة "عسر مع اوباما" اكثر من ٦٢٠ عضوا على موقع "فايسبوك" الاجتماعي، حيث يمنح بعضهم بعضاً الدعم المعنوي.

وكتبت احدى اعضاء المجموعة، قبل انتخاب أوباما رئيساً للولايات المتحدة: "كم انا سعيدة لأن المرشح للرئاسة أعسر .. العسر اقوياء، لكنهم يفكرون، وهم يشجعونكم لكنهم يعرفون كيف يمسكون بزمام الامور .. وهذه كلها ميزات حسنة، انتم بحاجة اليها عندما تكونون رئيسا".

وعلق وانغ على ذلك قائلاً: "يشعر العسر انهم مستهدفون، وينظر اليهم بأنهم مستبعدون .. وهذا الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم شائع إلى حد كبير بين العلماء أو الفنانين المشهورين .. إنها مفارقة عندما نرى أنهم في طليعة اختصاصهم".

## علاقة العسر بالدماغ

مع كل ما تقدم من إيجابيات استعمال اليد اليسرى، يصح القول إن الحياة الإجتماعية، عموماً، مُعدّة لمستعمل اليد اليُمنى، اكثر من يستعمل اليد اليسرى. ومسألة اليد جدّية، من الناحية العلمية، سواء استعملت اليمنى أو

اليسرى، هي شيء واحد. لذا على الأهل ترك الأمور على ما هي عليه، وألا يندفعوا الى إجبار أبنائهم على استخدام هذه اليد أو تلك.

وظهر مؤخراً، كثير من المواقع الالكترونية المتخصّصة بالعُسر، وتُنتج بعض الشركات أدوات يدوية تتلاءم مع حاجات أصحاب اليد اليُسرى. ويفيد موقع الكتروني يدعى neuroskills.com ان الجهة اليُمنى من الدماغ، التي تتحكم باليد اليُسرى، تكون هي المُهيمنة على النظام الحركي للجسم، وهي على عكس حال المعتمدين على يُمناهم. وتتصف الجهة اليُمنى من الدماغ بأنها تستقبل عدداً أضخم من المعلومات، وتعالجها بسرعة كبيرة، مقارنة مع الجهة اليُسرى للدماغ، التي تُدير اليد اليُمنى. ومعروف أن حركة الجسم تدار من القشرة الدماغية، التي تُسمى أحياناً "القشرة الرمادية".

وتحتل اليد حيّزاً كبيراً في خريطة الجسم المرسومة على تلك القشرة. ويعطي ذلك مفتاحاً آخر لفهم أهمية اليد بالنسبة الى الجسم وحركته عموماً. ويشير الموقع المذكور تفاصيل عن عمل الدماغ، وبخاصة عن توزيع المهمات على أقسامه على نحو يُقارب التخصّص. فيتولى القسم الأمامي من المخ إدارة المهمات الإدراكية والسلوكية المُعقّدة، مثل التعامل مع البيئة، والتوصّل الى الخلاصات، وصوغ ردود الفعل العاطفية، والملكات اللغوية التعبيرية، والتنسيق بين الكلمات ومعانيها.

**خمسة من الرؤساء الأمريكيين كانوا عُسراً آخرهم باراك أوباما**

وتنشط الجهة العلوية، الواقعة خلف الجبهة، عندما يُحدّق المرء في الأشياء لتتعرّف اليها بصرياً. وكذلك الحال بالنسبة الى التعرف على ملمس الأشياء والربط بين مجموعة من الحواس للتوصل الى خلاصة حسية عن شيء معين.

ويتولى القسم الصدغي من المخ مهمات تتصل بالسمع والذاكرة، إضافة الى تصنيف الأشياء في مجموعات مترابطة. وتتعامل الجهة الخلفية من المخ مع البصر، بما فيها الألوان والكلمات، إضافة الى الذاكرة المتصلة بالمعطيات البصرية.

وأكد الموقع الالكتروني على توزّع المهمات العليا للدماغ، أي تلك المتصلة بالذكاء بأنواعه، على نصفيه، بحيث تميل كل جهة الى نوع من التخصّص في أنشطة فكرية بعينها. ويوصف النصف الأيمن من الدماغ، بأنه يميل الى التفكير الأكثر اعتماداً على الاستدلال وتركيب الخلاصات الكُلّية، كما يعتمد على الحدس والحكم الشخصي، وينطلق في عمله بسرعة للتوصّل الى الصورة العامة والكبيرة للأمور.

وفي المقابل، يتصف النصف الأيسر بغلبة التحليل والتفكير المتسلسل وتفكيك الأمور الى تفاصيلها والتوصّل الى الأحكام الموضوعية. ومعلوم أن هذا التوزيع تبسيطي، وأن أعمال التفكير وعلاقتها مع الدماغ أكثر تعقيداً، وكذلك تتوزع الكثير من الصفات العليا والمتقدمة للتفكير والمشاعر الانسانية على الجهتين كلتيهما. وعليه يصعب الجزم عن العلاقة بين استخدام اليد اليُسرى، وبين هيمنة أحد نصفي الدماغ على العمليات الفكرية المتقدمة للانسان.

وفي الإطار ذاته فإن الاعتماد على اليد اليُسرى ليس كله امتيازات. وأوضحت تجربة ان اصحابها أظهروا صعوبة في التأقلم مع المحيط البصري مباشرة بعد خروجهم من السباحة. كما تبدو نسبة العُسر مرتفعة عند الحمقى والمجرمين أيضاً.

ويختار الطفل في تحركاته الأولى يداً دون الأخرى بطريقة عفوية. ويلاحظ أن كثيراً من الآباء والمدرسين يصرون على دفع الأبناء لاستعمال اليُمنى بدل اليُسرى. ولم تتردد صحيفة "واشنطن بوست"، في مقال نشر أخيراً، في الإشارة الى أن ٢ في المئة من العُسر في الولايات المتحدة كانوا يجرأون على التصريح بذلك عند مطلع القرن العشرين. وظل الميل لدفع الأطفال لاستخدام اليد اليمنى مستمراً في الولايات المتحدة خلال الستينات من ذلك القرن.

وأوضح الموقع الالكتروني المذكور أننا نستعمل احدى اليدين أو الرجلين أكثر من الأخرى، مع وجود استثناءات لمن يستعمل كلتا يديه أو رجليه بالمهارة نفسها.

وينطبق وصف مُشابه على العين والأذن أيضاً. إذ يميل ٦٥ ٪ من الناس لاستعمال العين اليُمنى أكثر من الأخرى، مع ملاحظة عدم وجود علاقة لهذا مع الجهة التي تستعمل فيها اليد.

ويؤدي الجانب الوراثي دوره أيضاً. فإذا كان أحد الوالدين مستعملاً يسراه، يرتفع احتمال استخدام أطفاله تلك اليد أيضاً.

وعموماً، ينقسم البشر في تفضيلات الأيدي إلى ثلاثة اصناف. فهناك من يعتمد على اليُمنى بصورة كبيرة (٩٠ في المئة)، وهنالك العُسر الذين يُشكّلون ١٠٪ في المتوسط، مع ملاحظة أن نسبتهم تتفاوت بين الدول من ٣ إلى ٢٧٪، وقد تنخفض هذه النسبة حتى الى ١٪ كما هي الحال في تايوان حيث تُعتبر وصمة. وتضم الفئة الثالثة مستعملي اليدين كلتيهما.

وتميل بعض الثقافات المجتمعية للتشديد على الروح العدوانية والتخريبية عند بعض مستعملي اليد اليُسرى، بينما مستعملو اليد اليُمنى يظهرون أكثر تسامحاً وهدوءاً. ويجب أخذ بعض الاحصاءات بكثير من الاحتياط والحذر، نظراً الى تناقضها المرة تلو الأخرى، مع وجود كثير من الاستثناءات دائماً.

وأحيانا تكون طريق حياة مستعملي اليُسرى محفوفة بالمخاطر، إذ يرى فيهم البعض خروجاً عن المألوف. وكثيراً ما تبدأ المشكلة فعلياً عند مرحلة الكتابة بالنسبة الى الطفل، أو عند اكتشافه أن الكثير من الأدوات المستعملة في الحياة الاجتماعية مهيأة لليد اليمنى مثل المقص وآلة فتح المعلبات، وآلة الخياطة، والجهة التي تفتح إليها ابواب الغرف والمنازل.

ويجد كثير من العُسر مشكلة في تحديد اليمين من اليسار، ما يدفع بعضهم للإحساس بالدونية، او على الأقل الآخرون يُشعرونهم بذلك مثل ما تشعر به الأقليات الدينية والعرقية على اعتبار أنهم أقلية. ولهذا الاحساس اثر سلبي في شخصية الفرد، وبخاصة في عالم الأطفال. وبعض الناس قد يتشاءم من مستعملي اليد اليُسرى، او على الاقل لا يحبذ ذلك. وتواجه العسر مشاكل كثيرة في الكتابة، وان كان الحاسوب حلّ جزءاً من هذه المشاكل. وأصبحت لهم مواقع الكترونية ومحال لبيع ادوات خاصة



الرئيس الأمريكي السابق ريغان كان يستخدم يديه الاثنتين

بهم. وهناك تعبير "عسري" الدارج، وهو معنى قدحي يعني أعوج أو مرتبكاً. ويلاحظ المعنى نفسه تقريباً في معظم اللغات. وفي اللغة العربية الفصحى، يُسمى مستعمل اليد اليُسرى "أعسر" وهي لفظة تتضمن معانيها قسوة في العيش وقلة في البركة وميل الى الفشل في إنجاز الأمور وغيرها. وتسير اللغتان الفرنسية والانكليزية في مسار مُشابه أيضاً. وفي اللغات الثلاث، فإن اليسار له معنى مختلف في السياسة وقواميسها. وتُساوي اللغة الإيطالية بين الأعسر ومقطوع اليد.



# اعطس .. يرحمك الله ففي العطس بركة

**الدكتور الصيدلاني: صبحي العيد**
**مستشار الغذاء الصحي والثقافة البدنية/ اربد**



**العطس حالة يتساوى فيها الناس جميعاً، غنيهم وفقيرهم، أصحاب السيارات الفارهة واصحاب الدراجات، الذكر والانثى، الصغير والكبير.**

قديما قال ارسطو: "إننا لا نعطس ونحن نيام". وكبت العطسة وإفلاتها في آخر لحظة يزيد من قوتها، مما قد يسبب الفتق في الأماكن الضعيفة من الجسم. ومن الأفضل أن تغطي فمك عندما تعطس. ولا تستطيع ان تلاحظ نفسك دائما وأنت تعطس لأن عينيك تكونان دائما مغلقتين.

بعض اللصوص يعتمدون على العطس في وجوه المارة كي يشغلوهم بالعطس ليسرقوهم أثناء ذلك. وبعض القبائل الإفريقية تعتبر العطس استرداداً للحياة، ولهذا تعتبره حدثا مباركا. وفي الصين يقولون: "إذا عطست وأنت تقامر، فستربح حتما". أما العرب والمسلمون فيقولون للعاطس "يرحمكم الله" ويرد العاطس: "يرحمنا ويرحمكم".

**ما هو العطس؟**

هو فعل لاإرادي لا سيطرة لنا عليه، لكن معظمنا لحسن الحظ يعطس مرة واحدة، غير أن البعض يعطس مرتين متتاليتين، بينما يعطس آخرون ثلاث مرات متتالية. وهناك شخص لم يجد شيئا افضل يفعله من أن يعطس.

**لماذا نعطس؟**

كثيرا ما تختلط الأمور على الشخص.. فقد يكون العطس بداية للزكام، وقد يكون نتيجة حساسية من عوامل معينة كالطقس مثلا.

وعطاس الزكام غالبا ما يرافقه الحمى والآلام المختلفة،

خصوصاً في الرأس والمفاصل.

### ما هي مثيرات العطس؟

ينتج العطس نتيجة ذرة من الغبار، أو ذرة من مسحوق الفلفل أو البهار. لكن الدور الذي تلعبه الانفعالات في انتفاخ العظم الغشائي للأنف وتقلصه لا يقل عن دور العوامل الأخرى. فالتهيج الجنسي مثلاً يثير نوبات من العطس. وكثيراً من الرجال يعطسون، وخصوصا بعد الوصول للنشوة الجنسية. ويقال في الطب الشعبي الصيني ان عدد مرات العطس تعبر عن مدى استمتاع الشخص بالعملية الجنسية، ولا يزال علماء السكسولوجي حائرين ولا يعرفون بالضبط لماذا نعطس بعد الذروة الجنسية؟

كما أن التعرض للصداع والتعرض للأضواء الخاطفة، وغير ذلك، من العوامل التي تؤثر في الجهاز العصبي.

قديماً قال أرسطو: "إننا لا نعطس ونحن نيام". وهذا يبدو صحيحاً ومن المستبعد أن يعطس رجلا وهو يؤدي دوراً أمام الناس، وربما يعود هذا إلى تدفق كميات زائدة من الأدرينالين، الذي يخمد العطس، ويحول دون انطلاقه، لكن هذا لا يزال محل افتراض.

وعندما تعطس تتطاير آلاف الذرات المشبعة بالرطوبة، وقد تصل سرعة انطلاق الذرات إلى ٧كم في الساعة وتصل في مداها إلى ٣,٥ متر.

وتهبط بعض الذرات فور خروجها من الأنف، بينما يستغرق هبوط الآخر وقتاً أطول. وإذا كانت ذرات العطس تحتوي على الجراثيم المؤذية فويل لمن تصله! ويمكن أن يسبب العطاس في الهواء الطلق اكثر من رشح لمن يصادفها. وقد عزيت الى تلك العطسات المشبعة بالجراثيم مسؤولية انتشار الأنفلونزا عام ١٩١٨. كما أنها ساعدت في إشاعة وباء الطاعون الذي خيم على أوروبا في القرون الوسطى.

لذلك من الأفضل أن تغطي فمك عند العطس. وإذا صوبت عطستك إلى اسفل فان معظم الرذاذ الذي سيفلت سيسقط على الأرض، ويستقر هناك بدلا من أن يتطاير في الجو.

وإذ حاولت كبت عطستك فإن ذلك قد يؤدي إلى خدش بعض الأنسجة الدقيقة في أنفك أو كسر في عظم داخل الأنف وحوله. قد ينتج عن ذلك نزيف الانف او نزيف يلاحظ في بياض العين.

وان سد الخياشيم قد يحول الجراثيم إلى داخل الجيوب الأنفية ويعمل على التهابها. والأسوأ من ذلك إن كبت العطسة سيؤدي إلى انتزاع عظمة وسط الأذن من مكانها، لكن هذا لا يحدث إلا نادراً.

وكبت العطسة وإفلاتها في آخر لحظة يزيد من قوتها مما قد يسبب الفتق في المناطق الضعيفة من الجسم.

### عندما تعطس وتضع يدك على فمك وانفك.. هل هو تصرف سديد؟

في الحقيقة ان هذه العادة تدخل في نطاق التهذيب ليس إلا. فالعدوى ستنتقل حتى لو حجزت العطسة باليد. ففيروسات الرشح موجودة بكميات كبيرة في السائل المخاطي الأنفي وبالتالي يصبح من السهل ان تنتقل العدوى عن طريق اليدين بالمصافحة مثلا.

والأسلوب الوحيد لتجنب مصادر العدوى تلك، هي غسل اليدين، واستعمال المناديل عند العطاس، بدلاً من اليدين. وإذا كان المرء مضطراً يمكن ان يعطس او يسعل ناحية المرفق وليس بيديه.

وفي كل حال انه لشيء ممتع ان يعطس الانسان.. ناهيك عن امكانية تنظيف المسالك التنفسية من بعض الافرازات المخاطية المزعجة. لكن اياك وان تعطس بقوة، فقد تكسر ضلعاً.. وإياك ان تكتم عطسة، فإنها يمكن ان تفجر وعاء دموياً في رأسك او عينك او شرجك، وقد يؤدي هذا للموت، خصوصا اذا تكونت خثرة في الدماغ. اما اذا عطست وعيناك مفتوحتين فقد ينفجران.

### قد تموت وانت تعطس!!

أنت تموت كلما تعطس، ولكن كيف ذلك؟ العطس امر مهم في حياة الانسان، ولكن هل يعرف الانسان ان العطس هو موت للحظات معدودة، ومن ثم العودة للحياة من جديد؟ ولماذا نقول الحمد لله بعد العطس؟

الحكمة من قول "الحمد لله" بعد العطسة لأن القلب يتوقف عن النبض خلال العطاس، والعطسه سرعتها ١٠٠ كم في الساعة. وللعلم، اثناء العطسة تتوقف جميع أجهزة الجسم التنفسي والهضمي والبولي، بما فيها القلب، رغم ان وقت العطسة (ثانية او جزء من الثانية) وبعدها تتصرف بإذن الله وكأنه لم يحصل لك شيئاً. لذلك فإن كلمة "الحمد لله" هي شكر لله على هذه النجاة. ◆◆

# العطس وسيلة مثلى لنقل الجراثيم

إعداد: زكريا علي

**معروف أن " الكحة " والعطس تنقلان الأمراض بين الناس بالعدوى. لكن الجديد في هذا الشأن هو عدد الذين يمكن ان تؤثر فيهم " كحة " أو عطسة واحدة في مكان مزدحم أو وسيلة مواصلات عامة.**

واستكمالاً لموضوع الدكتور صبحي العيد المنشور في هذا العدد، الذي يحث على العطس، فقد أظهرت نتائج دراسة بريطانية جديدة ان عطسة واحدة في ساعات الذروة يمكن ان تنقل الأمراض إلى ١٥٠ شخصاً آخرين، خلال خمس دقائق فقط. كما اظهرت الدراسة انه ما لم يستخدم الإنسان المناديل الورقية أو المصنوعة من القماش للوقاية، فإن الجراثيم تصل اليهم خلال ثوان أثناء مرورهم او جلوسهم في المكان، الذي حدثت فيه العطسة، مثل مقاعد الحافلات والقطارات أو المطاعم والمقاهي والمتاجر وغيرها.

وقد أجرى الباحثون مسحاً شمل ١٣٠٠ عامل يستخدمون القطارات للذهاب إلى أماكن عملهم، للتعرف على صحتهم، ووجدوا ان جميع من تنقلوا في وسائل المواصلات العامة أصيبوا بنوبة برد واحدة على الأقل في الشتاء الماضي. وقد تم تحليل النتائج من قبل خبير البرد والزكام الدكتور روجر هندرسن، الذي ركز على ما تحدثه عطسة واحدة في اليوم الواحد.

ووجد الدكتور هندرسن ان العطسة الواحدة تقذف مئة ألف قطرة في الهواء بسرعة ٩٠ ميلا في الساعة، وان هذه القطرات الجرثومية تنتقل عن طريق المقابض والقضبان، ومناطق أخرى من القطارات، التي جرى الامساك بها أو لمسها. كما وجد الدكتور المذكور ان عشرة في المائة من الركاب حدث لديهم اتصال مع واحدة من هذه المناطق المصابة جراء عطسة واحدة.

أما في المناطق الأكثر ازدحاماً، مثل المصاعد في محطات القطارات، فإن العدد كان بحدود ١٥٠ شخصاً خلال ساعة الذروة. وبالمقابل، وجدت الدراسة ان ٨٥ في المائة فقط من الذين يعملون من منازلهم يصابون بنوبات برد منتظمة خلال الشتاء، مقارنة مع ٩٩ في المائة ممن يستخدمون قطارات الانفاق، و٩٨ في المائة ممن يستخدمون الحافلات، و٩٦ في المائة ممن يستخدمون القطارات العادية. لكن هذه النسبة تنخفض إلى ٨٨ في المائة، عند من يستخدمون المشي من والى اماكن عملهم، وفقا للدراسة.

وأضافت الدراسة ان الركاب العاديين يخشون من وجود اعراض البرد لدى الآخرين، حتى لو لم تظهر اي من هذه الأعراض عليهم.

ووجد الباحثون ان ٢٠ في المائة يشعرون بالانزعاج من زملائهم الركاب الآخرين، الذين يعطسون من دون ان يستخدموا مناديل، وان ٣٣ في المائة منهم يغضبون من الذين " يكحون " دون ان يغطوا افواههم.

ووجدت الدراسة، ايضاً، ان الرجال غالبا ما يكونون السبب، نظرا لأن واحدا من كل ثلاثة منهم لا يحملون مناديل، مقارنة مع ٨١ في المائة من النساء.

وبينت نتائج الدراسة ان العطس المؤذي يصل إلى أعصاب نحو ١٢ في المائة من الركاب. اما بلغم الحنجرة فيصيب ثلاثة في المائة منهم. ومع ذلك فإن معظم هؤلاء يتحملون ذلك، الا ان ٨ في المائة فقط من يقولون شيئا يزعج من يعطس او " يكح " اذا كان جالسا بجانبه. كما بينت النتائج ان نحو ثلثي الركاب (٦٧ في المئة) يشعرون بالذنب لأنهم يعرفون بأنهم يذهبون إلى اعمالهم بواسطة المواصلات العامة وهم مرضى.

وقالت الباحثة هانا نواك، التي شاركت في الدراسة: " لا

يمكننا تجنب الجراثيم بالمطلق، لكن يمكننا عمل الكثير لوقف انتشارها، خاصة عندما نكون في الأماكن المزدحمة".

وأضافت: "فكر بالآخرين قبل ان تعطس من دون منديل في يدك، والا فخلال خمس دقائق تكون قد أصبت كل من حولك بالعدوى، ولن تكون الوحيد الذي يشعر بأن صحته ليست على ما يرام".

## نصائح .. ثم نصائح

ومن النصائح، التي تقدمها الباحثة "نواك" للعاملين هو حمل المناديل الورقية على الدوام خلال أوقات البرد، وعدم ترك الصحف القديمة خلف المكتب. كما توصي بالضحك، لأن جهاز المناعة يعمل بشكل افضل عندما نكون سعداء، ولذلك فإن الاستماع للروايات المضحكة أو قراءة الكتب الفكاهية ربما يكون مفيداً.

وفي سياق آخر، حذّر عدد من الأطباء من سهولة وخطورة انتقال العدوى خلال السفر من مكان إلى آخر، حيث يكثر انتشار الجراثيم في الأماكن المغلقة، ولاسيما في الطائرات. وقال الدكتور مارك غيندرو، الذي يقوم بدراسة طبيعة الجراثيم: "إن مستوى خطورة انتقال العدوى يرتفع، عند السفر في الأماكن المغلقة، خاصة خلال فصل الشتاء، الذي يعتبر أكثر الفصول الذي تسعى فيه الجراثيم إلى الانتقال لجسم الإنسان".

**عطسة واحدة يمكن أن تنقل العدوى إلى ١٥٠ شخصاً خلال خمس دقائق فقط**

وتشير الدراسات إلى أن الطائرات هي أكثر الأماكن عرضة لانتقال الجراثيم بين ركابها، بسبب تراكم الركاب ضمن هواء يعتبر محدودا.

وفي هذا الصدد يذكر أن امرأة مسافرة من ولاية شيكاغو إلى هنولولو عام ١٩٩٤ نقلت عدوى مرض السل المقاوم للدواء لستة من الأشخاص المرافقين لها في الرحلة، وذلك حسب دراسة أجرتها مجلة "نيو إنجلاند" الطبية.

وذكرت دراسة أخرى أجرتها نفس المجلة عام ٢٠٠٣ أن ٢٢ شخصا قد أصيبوا بمرض التهاب الرئة الحاد والشديد، الذي تبين لاحقاً بأنه انتقل من شخص واحد كان حاملاً للمرض دون أن تظهر عليه العوارض.

وينصح الدكتور غيندرو المسافرين بانتقاء مقاعد في مقدمة الطائرة، لأن أنظمة تعقيم الهواء في الطائرات عادة ما تكون في المقدمة، ويفضل الدكتور الدرجة الأولى، حيث تكون المقاعد متباعدة إلى حد ما.

ويشير غيندرو إلى وجوب الامتناع عن شرب الشاي والقهوة على متن الطائرة، لأنه وبحسب وكالة الوقاية البيئية، فقد أصدرت نتائج لدراسة أجرتها على المياه المستعملة في صنع الشاي والقهوة على الطائرة فوجدت بأنها ليست نظيفة، حيث لا يتم استعمال مياه معدنية صحية.

وأضاف الدكتور أن المياه المغلية تكون قادرة على قتل البكتيريا والجراثيم، إلا أن المياه في الطائرات تفشل في الوصول إلى الحرارة اللازمة لقتل مسببات المرض.

ووجدت وكالة الوقاية البيئية أن ٨,٢ في المئة هي نسبة المياه الملوثة من عينة مأخوذة من ٢٣١٦ طائرة، وعلى الرغم من أن النسبة تبدو ضئيلة، إلا أنها تعني أن ٢٢٢ عينة وجدت ملوثة.

وينصح الأطباء بضرورة تعقيم الأيدي بشكل مستمر خلال الرحلة، لأنها الأعضاء الأكثر استعمالا خلال السفر. إذ يعتبر من الضروري تعقيم الأيدي بعد استعمال الحمامات في الطائرة، لأنه، وبحسب الدكتور تشارلز غيربا، وهو عالم أحياء في جامعة أريزونا، فإن "حمامات الطائرات هي أكثر الأماكن تلوثا على الإطلاق، حيث يصل عدد الركاب للحمام الواحد إلى نحو ٥٠ في الرحلات القصيرة، و٧٥ في الرحلات الطويلة".

من جهته ينصح الدكتور غيندرو الركاب بتعقيم الأيدي مرة أخرى عند الوصول إلى المقاعد، لأن المياه التي تغسل فيها الأيدي، كما أشار سابقا، ليست نظيفة بالأساس.

ولكن الدكتور المذكور يحذر من أن الطائرات ليست الأماكن الوحيدة، التي تنتشر فيها الجراثيم، فهناك العديد من الأشياء المعرضة للتلوث في المطارات. ويقول إنه يجب على الناس تعقيم الأيدي بعد استعمال المصاعد والسلالم الكهربائية في المطارات، حيث وجد الباحثون أعداداً هائلة من الجراثيم على الأذرع الجانبية للسلم الكهربائي.

كما ينصح الدكتور غيندرو الناس بتعقيم الأيدي بعد استعمال آلات الصرف الآلي، لأنها معرضة للتلوث من مئات الأشخاص، الذين يستعملونها في كل يوم وفي كل ساعة.

# الحرب الخاسرة بين الزمن وجسم الانسان

اعداد: ماهر عبد القادر



**يقال ان الزمن عدو الجسم.. بمعنى كلما تقدم الإنسان في السن، سواء كان رجلاً او إمرأة، فإن الزمن يؤثر في كافة أعضاء الجسم، وتفقد هذه الأعضاء بالتدريج حيويتها وقوتها الى أن تنعدم كلياً. فكيف يتم ذلك؟**

هنا في هذا التحقيق يتحدث عدد من الأطباء عن الأعمار، التي تبدأ فيها أعضاء الجسم بخسران معركتها مع الزمن. وهذه الأعضاء هي: الدماغ والمثانة والأمعاء والرئتان والصوت والثديان والعينان والقلب والكليتان والبروستاتا والكبد والعظام والأسنان والعضلات والجلد والسمع والشعر والتذوق والشم والخصوبة.

**الدماغ:**

● **بدءاً من سن ٢٠ عاماً:** كلما كبرنا، فإن عدد الخلايا العصبية (او العصبونات) تتناقص في الدماغ. فعند الولادة يكون عدد هذه الخلايا نحو ١٠٠ مليار خلية، ولكن في العشرينات من أعمارنا يبدأ هذا العدد في الإنخفاض. ومع بلوغ سن الأربعين، فإننا نفقد نحو ١٠ آلاف خلية كل يوم، وهو ما يؤثر في الذاكرة والتنسيق العصبي ووظائف المخ.

ويقول الدكتور ووجتيك راكوويتش، استشاري الأعصاب في كلية امبريال البريطانية: "في حقيقة الأمر، فإن العصبونات رغم أهميتها، فإنها تصبح سبب الخلل في الشعب التي تربط بين خلايا المخ التي لها التأثير الأكبر في الجسم. وهذه الشعب الدقيقة، التي تتكون بين نهاية واحد من خلية مخ عصبية ونهاية واحد في خلية أخرى تسمى "المشبك" ووظيفة هذه الشعب هي التأكد من تدفق المعلومات من خلية لأخرى، وكلما كبرنا فإن هذه الشعب تقل عدداً".

**المثانة:**

● **بدءاً من سن ٦٥ عاماً:** يبدأ فقدان التحكم في المثانة، وغالباً عندما يصل الإنسان الى سن الخامسة والستين حيث تبدأ المثانة في الإنقباض فجأة حتى لو لم تكن المعدة ممتلئة. والنساء هن أكثر قابلية للتعرض لمشاكل المثانة من الرجال، لأنه بعد سن اليأس، فإن انخفاض مستويات الأستروجين يجعل الأنسجة في مجرى البول أضيق وأضعف، وهو ما يؤدي الى انقاص كمية الدم الواصلة.

ويقول الأطباء أن طاقة المثانة عند كبير السن تكون بمقدار النصف عن الشاب الأصغر سناً، (بمقدار كوبين في سن ثلاثين عاماً، وكوب واحد في سن ٧٠ عاماً)، وهذا يسبب تكرار عدد مرات التبول، خاصة لأن ارتخاء العضلات يعني أن المثانة ربما لا تكون فارغة تماماً، وبالتالي فإن هذه الحالة قد تسبب التهابات بولية.

**الأمعاء:**

● **بدءاً من سن ٥٥ عاماً:** يقول الدكتور توم ماكدونالد، استاذ علم المناعة في كلية لندن وبارتس الطبية: " تستطيع الأمعاء السليمة أن تحدث توازناً جيداً بين البكتيريا المفيدة والضارة في القناة الهضمية، لكن مستويات البكتيريا المفيدة في الأمعاء تنخفض بشكل حاد بعد سن ٥٥ عاماً، وخاصة في الأمعاء الغليظة".

ويضيف: " نتيجة لذلك، فإننا نعاني من عسر الهضم وزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المعوية".

ويقول: " ان الإمساك هو أكثر ما يصيبنا كلما كبرنا لأن تدفق العصارة الهضمية من المعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء الدقيقة يتباطأ".

**الرئتان:**

● **بدءاً من سن ٢٠ عاماً:** تبدأ طاقة الرئتين في التناقص مع بلوغ الانسان سن العشرين. ومع بلوغهم الأربعين، فإن بعض الناس يكونون قد بدأوا المعاناة عملياً من مشكلات ضيق التنفس، وهذه حالة تكون جزئية لأن العضلات والضلع التي تتحكم في التنفس تتيبسان.

وفي مثل هذه الحالات، يصبح من الصعب بعدئذ عودة الرئتين لأداء وظيفتهما بالشكل الطبيعي، كما يعني ايضاً أن بعض الهواء يظل في الرئتين بعد الزفير، وهو ما يسبب ضيقاً في التنفس.

وفي سن ٣٠ عاماً، يكون الإنسان العادي قادراً على استنشاق ما مقداره ٨٠٠ – ١٠٠٠ مل من الهواء في شهيق واحد، وفي سن السبعين ينخفض ذلك الى النصف.

**الصوت:**

● **بدءاً من سن ٦٥ عاماً:** تصبح أصواتنا ناعمة ثم غليظة مع تقدم العمر، لأن الأنسجة الناعمة في الحنجرة تضعف، وهو ما يؤثر في النغمة والجهورية وجودة الصوت. أما صوت المرأة فقد يصبح أقل نعومة ورقة من حيث النغمة، على عكس الرجل الذي قد يصبح صوته أجش وأغلظ.

### الثديان:

● **بدءاً من سن ٣٥ عاماً:** مع بلوغها منتصف الثلاثينات، تبدأ انسجة الثديين عند المرأة تفقد الدهون والأنسجة، وهو ما يقلص حجمهما وامتلاءهما. ويقول الدكتور جاريث ايفانز، استشاري سرطان الثدي في مستشفى سانت ماري في مانشستر: "يبدأ ارتخاء الثديين تقريباً في سن الأربعين، وقد تنكمش هالة حلمة الثدي بشكل كبير".

ويضيف: "رغم أن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي تزداد مع التقدم في العمر، الا أنها لا ترتبط بالتغييرات البدنية التي تحدث في شكل الثديين، وانما نتيجة لذلك، قد تحدث طفرة في الجينات التي تتحكم في نمو الخلايا ما يسبب السرطان".

### العينان:

● **بدءاً من سن ٤٠ عاماً:** يصبح استخدام النظارات الطبية مسألة عادية للعديد من الناس بعد ان يتجاوزوا سن الأربعين، حيث تبدأ قوة الإبصار في التراجع. وفي العادة يكون طول النظر معيقاً لنا عن رؤية الأشياء القريبة.

ويقول الدكتور اندرولوتري، استاذ علم البصريات في جامعة ساوثامبتون: "كلما كبرنا، فإن قدرة العينين على التركيز تقل لأن عضلاتهما تصبح اضعف".

### القلب:

● **بدءاً من سن ٤٠ عاماً:** كلما كبرنا، يقل ضخ الدم من القلب الى بقية أعضاء الجسم، وذلك بسبب ان الأوعية الدموية تصبح أقل مرونة، بينما قد تصاب الشرايين بالتصلب أو تحدث فيها انسدادات من المخلفات الدهنية التي تتشكل في الشريان التاجي نتيجة الإفراط في تناول الأطعمة المشبعة بالدهون. ولهذا، فإن امدادات الدم نحو القلب تقل، وهو ما ينتج خناقاً صدرياً مؤلماً.

ويحذر الأطباء من ان الرجال بعد سن ٤٥ عاماً والنساء بعد سن ٥٥ يكونون أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالنوبات القلبية. وقد وجدت دراسة حديثة أن نسبة الإصابة بالنوبة القلبية قد تحدث بأقل من خمس سنوات من العمر الزمني للإنسان بسبب البدانة وقلة ممارسة التمارين.

### الكليتان:

● **بدءاً من سن ٥٠ عاماً:** يبدأ عدد كليونات الكليتين (nephrons) التي تزيل الفضلات من مجرى الدم، في التناقص في منتصف العمر. وأحد التأثيرات التي تنجم عن هذا التناقص هو عدم قدرتها على وقف انتاج البول في الليل، ما يسبب تكرار عدد مرات الذهاب الى الحمام في الليل. وتستطيع كليتا شخص عمره ٧٥ عاماً أن تنقيا نصف كمية الفضلات من الدم، مقارنة بالكمية التي تنقيها كليتا شخص عمره ٣٠ عاماً.

### البروستاتا:

● **بدءاً من سن ٥٠عاماً:** يقول البروفيسور روجر كيربي، مدير مركز البروستاتا في لندن: "يتضخم حجم البروستاتا مع تقدم الرجل في السن، وهو ما يؤدي الى مشكلات مثل تزايد الحاجة للتبول، وتعرف هذه الحالة باسم فرط التشنج البروستاتي(prostatic hyperlasia) وهي حالة تصيب نصف الرجال بعد سن الخمسين، لكنها تكون نادرة الحدوث قبل سن الاربعين.

وتحدث حالة فرط التشنج البروستاتي عندما لا تستطيع غدة البروستاتا امتصاص كميات كبيرة من هرمون الذكورة، "التستوستيرون" الذي يزيد نمو الخلايا في غدة البروستاتا. ويقدر الحجم الطبيعي لغدة البروستاتا بحجم حبة الجوز، لكن هذه الحالة يمكن ان تزيد هذا الحجم ليصبح بحجم حبة الليمون.

**● تبلغ خلايا الدماغ عند ولادة الانسان مائة مليار خلية.. ومع بلوغ سن الأربعين يفقد نحو عشرة آلاف خلية في اليوم**

### الكبد:

● **بدءاً من سن ٧٠ عاماً:** الكبد هو العضو الوحيد في الجسم الذي يبدو أنه يتحدى الزمن. ويوضح الدكتور ديفيد للويد، استشاري جراحات الكبد في مستشفى ليشستر رويال انفير ماري البريطاني: "ان خلايا الكبد لها قدرة استثنائية على التجدد. ويقول انه يستطيع ان يزيل نصف

الكبد خلال الجراحة ثم ينمو ليعود ثانية الى حجم كبد ٦ مل خلال ثلاثة اشهر".

وأضاف: "اذا كان المتبرع بالكبد لا يتناول الكحول او المخدرات او يعاني إلتهابات، فإن من المحتمل عندئذ أن تجرى عملية زرع كبد لشخص في السبعين من متبرع شاب في العشرين".

**العظام:**

● **بدءاً من سن ٣٥ عاما:** يقول الدكتور روبرت موتس استاذ أمراض الروماتيزم في مستشفى اينتري الجامعي في مدينة ليفربول: "خلال مراحل حياتنا، تتكسر العظام القديمة بخلايا تدعى ناقضات العظام (osteoclasts) وتستبدل العظام المفقودة بأخرى تبنيها خلايا تدعى بانيات العظام (osteoblasts) وهي عملية يطلق عليها تحولات العظام. ويضيف: "ان نمو عظام الأطفال يكون سريعاً، حيث لا يحتاج الهيكل العظمي لأكثر من عامين لكي يجدد نفسه بشكل كامل، اما لدى البالغين فإن هذه العملية يمكن أن تستغرق عشر سنوات".

ويقول: "حتى منتصف العشرينات فإن كثافة العظام تظل تتزايد، ولكن في سن ٣٥ عاماً يبدأ فقدان العظام كجزء طبيعي من التقدم في السن، ويتسارع فقدان هذه العظام عند بلوغ النساء سن اليأس، وقد يسبب ذلك ترققاً في العظام، وهو ما يعرف باسم هشاشة العظام. كما أن انكماش حجم الكثافة العظمية يمكن أن تؤدي الى نقصان الطول، لأن عظام الظهر تذبل أو تتفتت بين الفقرات، ومع بلوغنا سن الثمانين فإننا نفقد ما يساوي انشين (٥ سنتمترات) من طولنا".

**الأسنان:**

● **بدءاً من سن ٤٠ عاماً:** كلما كبرنا يقل انتاجنا من اللعاب الذي يطهر الفم من البكتيريا، ولذلك فإن الأسنان واللثة تصبحان أكثر عرضة للنخور والتلف. ويعتبر تقهقر اللثة -عندما تذوي الأنسجة في اللثة المحيطة بالأسنان- حالة شائعة لدى البالغين بعد سن الأربعين.

**العضلات:**

● **بدءاً من سن ٣٠ عاماً:** تظل العضلات في حالة بناء وتكسر بصورة دائمة، وهي عملية تتوازن بشكل مثالي لدى الشبان اليافعين. وعلى أية حال، فمع الوقت الذي نبلغ فيه سن الثلاثين، يصبح تكسر العضلات أكثر مما يبنى منها كما يوضح البروفيسور روبرت موتس.



تبدأ خلايا الدماغ بالتناقص بعد سن العشرين

ويقول: "عندما يصل البالغين الى الأربعين من أعمارهم يبدأون بفقدان ما يتراوح بين ٠,٥ و٢ في المائة من عضلاتهم سنوياً، ولذلك فإن ممارسة التمارين المنتظمة يمكن أن تساعد في وقايتهم من ذلك.

**الجلد:**

● **بدءاً من منتصف العشرينات:** وفقاً للدكتور اندروايت، استشاري الأمراض الجلدية في مؤسسة بادفورد الطبية البريطانية، فإنه كلما كبرنا يتباطأ عندنا انتاج الكولاجين (وهو البروتين الذي يقوم بدور يشبه السقالات لرفع الجلد)، كما تصبح مادة الإيلاستين (وهي المادة التي تجعل الجلد يرتد الى مكانه) أقل مرونة وربما تتكسر.

ويوضح الدكتور اندرو ان الخلايا الميتة من الجلد لا تبنى بسرعة، وقد تتناقص عملية تجديد خلايا الجلد بالتدريج وتصبح أقل. وهذا يسبب تجاعيد خفيفة ورفيعة وشفافة حتى لو لم تظهر العلامات الأولى لها قبل بلوغنا منتصف الثلاثينات (مالم يتسارع ظهورها بسبب التدخين او أشعة الشمس الضارة).

**السمع:**

● **بدءاً من منتصف الخمسينات:** يعزو المعهد الوطني البريطاني للصم فقدان أكثر من نصف الناس بعد الستين السمع الى سبب تقدمه في العمر. وتحدث الحالة التي تعرف باسم "صمم الشيخوخة" بسبب فقدان "خلايا شعيرات السمع". وهي خلايا حسية دقيقة توجد في الأذن الداخلية ووظيفتها التقاط ذبذبات الصوت وارسالها الى الدماغ.

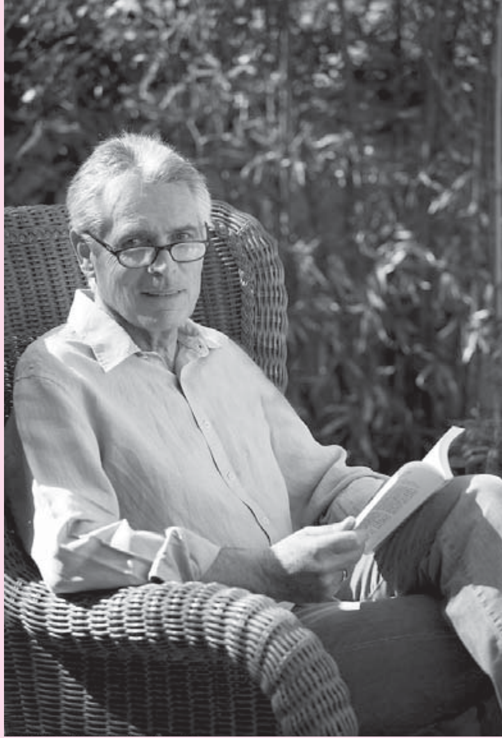
**الشعر:**

● **بدءاً من سن ٣٠ عاماً:** يبدأ فقدان الشعر عند الذكور عادة في الثلاثينات من أعمارهم. ويتكون الشعر من أكياس دقيقة تقع تحت سطح الجلد مباشرة تعرف باسم "بصيلات الشعر". وينمو الشعر العادي من كل بويصلة لمدة ثلاث سنوات ثم يسقط بعد ذلك لينمو مكانه شعر جديد. وعلى أية حال، فإنه مع ظاهرة الصلع المميزة لدى الرجال، فإن التغييرات التي تحدث في مستويات هرمون الذكورة (التستوستيرون) من أوائل الثلاثينات من أعمارهم يكون لها تأثير في هذا المجال، وهو ما يسبب إنكماشاً في بصيلات الشعر.

والشعر الجديد يكون دائماً أرفع (أرق) مما قبله، وفي النهاية يتبقى عدد أصغر من بصيلات الشعر وبقايا رفيعة من جدوع الشعر التي لا تنمو خارج الجلد، وعند معظم الناس يبدأ ظهور الشيب في الشعر في سن الخامسة والثلاثين، فعندما نكون أصغر يأخذ شعرنا لونه من مادة صبغية تنتجها خلايا في بصيلات الشعر تعرف باسم الميلانين melanocytes وكلما كبرنا، تصبح الخلايا المنتجة لمادة الميلانين أقل فاعلية، فيقل إنتاجها بالتالي، ويختفي اللون وينمو الشعر الأشيب بدلاً من ذلك.

**التذوق والشم:**

● **بدءاً من سن ٦٠ عاماً:** نحن نبدأ حياتنا بنحو ١٠,٠٠٠ حلمة تذوق تنتشر على اللسان، وهذا العدد قد ينخفض الى النصف في مرحلة لاحقة من العمر. وبعدما نتجاوز الستين، فإن حاستي التذوق والشم تتراجعان تدريجياً، وجزء من ذلك يكون سببه طبيعياً نظراً لتقدم الإنسان في العمر. لكن فقدان حاستي التذوق والشم يمكن أن يتسارعا نتيجة مشكلات أخرى مثل الزكام والجيوب الأنفية، كما يمكن أن تتراكم نتيجة التدخين لمدة طويلة من الزمن.



مع تقدم السن يخف بصر الإنسان

**الخصوبة:**

● **بدءاً من سن ٣٥ عاماً:** تبدأ خصوبة المرأة في الإنخفاض بعد سن ٣٥ عاماً لأن عدد وجودة البويضات في المبيضين يبدأ في التراجع. كما ان بطانة الرحم قد تصبح أرق، وهو ما يجعلها أقل قدرة على التصاق البويضة المخصبة بها، اضافة الى انها قد تحدث بيئة معادية للحيوان المنوي. كما ان خصوبة الرجل تبدأ في التراجع ايضاً في مثل هذه السن تقريباً، فالرجال الذين ينتظرون حتى الأربعينات قبل أن يبدأوا بتكوين أسرة يواجهون فرصاً أكبر لحدوث عمليات إسقاط الأجنة بسبب ضعف جودة حيواناتهم المنوية.◆◆

# الطرق الناجعة لعلاج الدوار

اعداد: عيسى السعيد



**الدوار حالة مرضية شائعة، تصيب الإنسان في مختلف الأعمار، وتكثر عند الأشخاص الكبار في السن، وخصوصاً عند السيدات .. وهذا المرض ليس خطيراً، ويمكن علاجه بواسطة المريض نفسه.**

والدّوارُ Vertigo ليس نوبة دوار او دوخة عابرة، بل هو احساس زائف بالحركة (شعور بالميلان، الدوران، او التأرجح) عندما لا تكون هناك أي حركة حقيقية.

ويشعر بعض الناس وكأنهم يدورون في الفضاء (الدوار الذاتيSubjective Vertigo)، او كأن الدنيا تدور حولهم (الدوار الموضوعي Objective Vertigo).

وفي كلتا الحالتين فإن ذلك الدوار يصاحب بالغثيان، التقيؤ، والتعرق، وفي بعض الأحيان بحركات غير منضبطة في العينين تسمى "الرأرأة" Nystagmus (تذبذب المقلتين السريع اللاارادي).

ورغم ان هذه الأعراض تخفّ لاحقا، الا ان الدوار يمكن ان يكون مؤلما الى حد كبير خلال فترة حدوثه.

و"نوبة الدوار الموضعي الحميد" Benign paroxysmal positional Vertigo BPPV، هي -حسب الاختصاصيين- اكثر حالات الدوار شيوعا، وتظهر بالدرجة الرئيسية لدى الاشخاص الذين تبلغ اعمارهم ٦٠ سنة فما فوق، وهي عند النساء اكثر منها عند الرجال.

وكما يبدو من اسم الحالة فإن نوبة BPPV تحدث بتأثير

حافز، نتيجة حصول تغير معين في الموضع، وعلى وجه الخصوص موضع الرأس، كما هي الحال عند التقلب في الفراش، او إمالة الرأس الى الوراء عند النظر الى أعلى.

وأكثر العلاجات شيوعا لهذه الحالة هو العلاج البدني، باستخدام مناورات متعددة للرأس وللجسم. وبعد هذا العلاج يطلب من بعض المرضى الحد من أنشطتهم لعدة ايام. وهناك علاج آخر يسمى الترويض، أو التعويد Habituation، وذلك عندما يتعود المرضى على اتخاذ وضع معين يحفز على حدوث الدوار مرتين في اليوم على مدى عدة اسابيع، في محاولة لتدريب المخ على الا يقوم بالاستجابة لعملية إحداث الدوار.

اما العلاجات الأخرى فتشمل تناول أدوية ضد دوار الحركة، وإجراء التمارين الرياضية المنزلية، وأيضا، وفي بعض الاحيان، الجراحة.

وحتى وقت قريب لم يكن من الواضح لدى الأطباء، ايّ من هذه العلاجات تؤدي افضل مهماتها. الا انه وحاليا، فإن دلائل مستخلصة بالمراجعة التي اجرتها اكاديمية علوم الاعصاب الاميركية AAN، تشير الى ان العلاج الاكثر فاعلية هو ايضا الاسهل والأسرع. ويسمى هذا "مناورة إيبلي" Epley maneuver– ويعرف كذلك باسم "عملية إعادة تموضع بلورات كربونات الكالسيوم المزاحة" Canalith Repositioning procedure، وهي تشتمل على حركات للرأس توجه بإرشادات اكلينيكية. وتكون الحركات آمنة للناس في كل الاعمار، ويمكن تنفيذها خلال بضع دقائق. وقد نشرت النتائج في شكل ارشادات علاجية في عدد ٢٧ أيار (مايو) ٢٠٠٨ من مجلة "نيرولوجي".

**أكثر العلاجات شيوعاً للدوار هو العلاج البدني**

## أسباب النوبة

يقول الأطباء أن أسباب نوبة BPPV تنشأ نتيجة خلل في الجهاز الدهليزي المشرف على توازن جسم الانسان Vestibular System، الموجود في بنية الأذن الداخلية المسماة "الدهليز" labyrinth. وتوجد في داخل الدهليز ثلاث حلقات غير مكتملة لها شكل (C) اللاتيني، تسمى القنوات شبه الدائرية .. وهذه تحتوي على ممرات وأكياس مليئة بسائل تصطف مع خلايا عصبية متخصصة تسمى الخلايا الشعرية Hair Cells.

وعندما يحرك الانسان رأسه فإن السائل يتحرك ويعمل على تحريك الخلايا الشعرية، ويأمرها بإرسال رسائل الى المخ حول اتجاه وسرعة حركات الرأس. كما يضم الجهاز الدهليزي ايضا حجيرات (قُرَيْبَة او حويصلة الأذن الباطنة Utricle، والجُرَيْبْ او الكيس Saccule) تصطف مع الخلايا الشعرية التي تستشعر بالحركة. وهذه الحجيرات تمتلئ ببلورات صغيرة جدا من كربونات الكالسيوم. والخلل الذي يقود الى حدوث نوبة BPPV قد ينجم عن عدد من المسببات، منها التغيرات الحاصلة في الأذن الداخلية مع تقدم العمر، والعدوى، والأضرار التي تحصل للرأس. ويعتقد ان النوبة تحدث عندما تنزاح بلورات كربونات الكالسيوم من مواقعها في حويصلة الأذن (وتسمى هذه البلورات الخارجة Canaliths)، لتقع في القناة شبه الدائرية، الأمر الذي يؤدي الى التداخل مع الحركة الطبيعية للسائل والتشويش على الاشارات المرسلة الى المخ. وتكون النتيجة حدوث الدوار عند حركة الرأس.

ويوظف الاطباء السريريون مناورات الرأس لتحريك هذه البلورات المنزاحة الى خارج القناة شبه الدائرية، نحو الدهليز، أي نحو المواقع التي يعتقدون انها سوف تمتص.

## العلاج

دعت جمعية علوم الاعصاب الاميركية، مجموعة من علماء الاعصاب لمراجعة وتقييم الدراسات حول علاجات "نوبة الدوار الموضعي الحميد" BPPV التي نشرت بين عامي ١٩٩٦ و٢٠٠٦. وكان هدف المراجعة الاجابة عن عدد من الاسئلة، منها: ما هي المناورات الأكثر فاعلية؟ وهل يؤدي الترويض او التمارين الاخرى مهماتها؟ وهل الادوية فعالة في علاج النوبة؟ وهل الجراحة فعالة؟ ومن بين عدد من مناورات الرأس التي جرت مراجعتها، وجدت مجموعة العلماء دلائل جيدة على ان اعادة تموضع البلورات Canaliths فعالة وآمنة وملائمة للمرضى من كل الاعمار. اما مناورة اخرى ابسط لاعادة التموضع تسمى Semont



Maneuver فقد حصلت على تقييم اقل، لأنه لم يتم العثور الا على دلائل محدودة حول فاعليتها، كما لم تتوفر معطيات كافية عنها كي تقارن بإعادة تموضع البلورات المذكور سابقا.

كما وجد العلماء ايضا دلائل قليلة تدعم ضرورة وضع الحدود على النشاطات بعد العلاج، مثل وضع طوق حول العنق لفترة ٤٨ ساعة، او الوقوف بانتصاب لفترة ٢٤ ساعة لمنع البلورات من الوقوع مرة اخرى في القنوات شبه الدائرية. كما لم يعثروا على دلائل جيدة تدعم استخدام الادوية او للتوصية بإجراء الجراحة، او عدم التشجيع عليها. ولم يعثر على دلائل بأن الترويض أدى مهمته، او ان التمارين المنزلية (وهي عادة أنماط من مناورة إيبلي) كانت مساعدة، رغم انهم لم يجدوا ضررا في ممارسة العلاج شخصيا.

**حركات "إيبلي":**

عند القيام بحركات "إيبلي"، اي عملية اعادة تموضع البلورات المنزاحة، تقوم طبيبة سريرية متخصصة بتحريك رأس المريض نحو سلسلة من المواضع. ويكمن الهدف في اعادة تموضع بلورات كربونات الكالسيوم التي ازيحت عن موضعها من حويصلة الاذن الداخلية ودخلت الى القنوات شبه الدائرية وأدت الى التشويش على الاشارات المرسلة الى المخ، وبالتالي الى حدوث الدوار.

وفي البداية ستطلب الطبيبة من المريض أن يجلس عند حافة طاولة للفحوص، بحيث يكون رأسه مائلا بزاوية ٤٥ درجة نحو الجانب المتضرر (من الرأس).

ثم تقوم الطبيبة السريرية بعدئذ بإمالته بسرعة بحيث يصبح مضطجعاً على ظهره ويكون رأسه خارجا من الطاولة، الا انه لا يزال مائلا الى الجانب المتضرر منه. ويبقى الرأس في هذا الموضع لفترة ٢٠ الى ٣٠ ثانية، ثم تتم إدارته بـ ٩٠ درجة نحو الجانب غير المتضرر منه، والبقاء في موضعه الجديد لفترة ٢٠ الى ٣٠ ثانية اخرى.

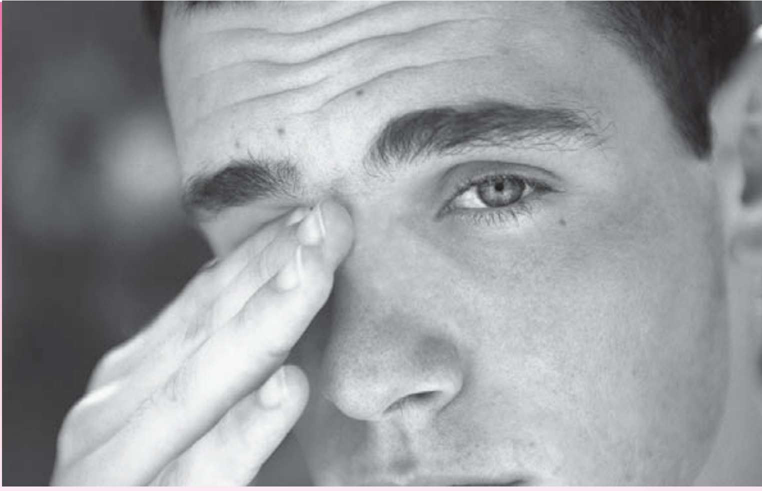
ثم يدور المريض بسرعة الى جنبه، فيما تقوم الطبيبة بإدارة رأسه بسرعة بزاوية ٩٠ درجة اخرى، حتى يصبح مضطجعاً على وجهه تقريبا.

ويظل في هذا الموضع لفترة ٢٠ الى ٣٠ ثانية اخرى قبل ان تقوم الطبيبة بإرجاعه، بسرعة الى موضع الجلوس.

وقد تدرب بعض المرضى على اجراء هذه الحركات بأنفسهم، الا ان الدراسات تظهر ان النتائج تكون افضل عندما يكون هناك اشراف من قبل اختصاصيين صحيين مدربين. ◆◆

**إشارة:**

أعد هذا الموضوع بتصرف عن خدمات "تريبيون ميديا" الأميركية (كمبردج).



# الرمد الربيعي حساسية مزمنة تبدأ في مرحلة الطفولة وتتحسن عند البلوغ

د. محمود النجار
ماجستير طب وجراحة العيون



**مع بداية فصل الربيع تكثر الإصابة بأمراض حساسية العين، وتمتد طوال فصل الصيف، وذلك لتشبع الهواء بحبوب اللقاح والغبار والأتربة، وارتفاع درجة حرارة الجو.**

وحساسية العين مرض غير معدٍ يصيب الأطفال والكبار، وتزداد نسبته في الشباب الذكور لزيادة تعرضهم لمسببات الحساسية (المتحسسات).

ويعتبر الرمد الربيعي من أهم أمراض حساسية العين المزمنة التي تبدأ مع دخول فصل الربيع وقد تمتد طوال الصيف، أو طوال العام، وقد تتحسن مع بداية فصل الشتاء.

## الرمد الربيعي

الرمد هي كلمة تطلق على أي التهاب خارجي للعين، أما الربيعي فهي نسبة إلى فصل الربيع، وهي حساسية مزمنة تصيب ملتحمة العين (وهي غشاء مخاطي رقيق يغطي بياض العين المسمى بالصلبة وكذلك يبطن الجفون من الداخل). وتحدث الإصابة في سن الطفولة، ويكون هناك تحسن في معظم الحالات عند سن البلوغ.

**الأسباب:**

تحدث الحساسية نتيجة تفاعل مواد خارجية متواجدة بالبيئة (المتحسسات) مع ملتحمة العين مما يؤدي إلى إفراز مواد كيميائية مثل الهستامين وغيرها تؤدي إلى التهاب العين والحساسية، وهي قابلية فردية نتيجة اضطراب بجهاز المناعة، ووجود استعداد وراثي بالجسم للحساسية.

ومن أهم العوامل البيئية المسببة للحساسية هي:

١- حبوب اللقاح (من الأشجار والحشائش والمزروعات) والتي تكثر وتنتشر في فصل الربيع.

٢- الرياح المحملة بالأتربة والغبار .

٣- ارتفاع درجات الحرارة وأشعة الشمس (خاصةً الأشعة فوق البنفسجية) وخاصة بالصيف.

٤- الملوثات الهوائية مثل عوادم السيارات وغيرها.

**العلامات والأعراض:**

تتفاوت الأعراض من مريض إلى آخر سواء في شدة المرض، أو تكراره، أو أسبابه. وقد تصاحب حساسية العين حساسيات أخرى بالجسم، مثل حساسية الأنف، أو الصدر، والجلد.

ومن أهم علامات وأعراض الرمد الربيعي هي:

١- حكة شديدة بالعين، وعدم القدرة على مواجهة الضوء.

٢- احمرار بالعين، وتورم بالملتحمة.

٣- زيادة إفراز الدموع. وظهور إفرازات مخاطية تكون على شكل خيوط لزجة خصوصاً في الصباح.

٤- الإحساس بوجود أجسام غريبة وخشونة بسطح العين.

٥- ظهور نتوءات بيضاء متراصة بعضها بجوار بعض بالجفن العلوي من الداخل تؤدي إلى تورم وتهدل وثقل بالجفون، وألم بالعين.

٦- ظهور تلون جيلاتيني ببياض العين خصوصاً حول القرنية.

٧- التهابات وتقرحات بالقرنية وهي من أخطر المضاعفات، قد تؤدي إلى ضعف بالإبصار.

وتعتمد طرق التشخيص على العوامل التالية:

١. التاريخ المرضي السابق للمريض وللعائلة.
٢. علامات وأعراض المرض والمضاعفات المصاحبة.
٣. الأسباب المؤدية إلى المرض.
٤. وجود أمراض حساسية أخرى مصاحبة.
٥. مسحة من الملتحمة وتحليلها، وأجراء اختبارات التحسس لمعرفة مسببات الحساسية.

## العلاج

تتكون طرق العلاج من العلاج الوقائي، والعلاج بالأدوية:

**العلاج الوقائي:**

تعتبر الوقاية من أهم طرق علاج الحساسية، وخصوصاً إذا عرفت أسباب الحساسية.

١. تجنب مسببات الحساسية خصوصاً حبوب اللقاح والأتربة والغبار.

**الغبار والحر يؤديان لانتشار الحساسية والهستامين يلعب الدور الرئيس في حدوث الاحمرار والحكة**

٢. تجنب أشعة الشمس، ودرجات الحرارة العالية، والأماكن التي تساعد على ظهور هذه الحساسية، والملوثات الهوائية.
٣. –كمادات المياه الباردة على العين لعدة مرات يومياً.
٤. استخدام النظارات الشمسية الأصلية والمزودة بمرشح للأشعة فوق البنفسجية، وخاصية الاستقطاب والتي تمنع الأشعة المنعكسة من الأسطح المستوية من الدخول إلى العين. وكذلك تفيد النظارات الشمسية في حماية العين من الغبار والأتربة وأشعة الشمس القوية.
٥. عدم استخدام العدسات اللاصقة لأنها تزيد من أعراض الحساسية.
٦. بالنسبة للمرأة يجب تجنب أنواع الماكياج التي تسبب حساسية بالعين.
٧. الاهتمام براحة العين ونظافتها، وأخذ القسط المناسب من النوم من أجل صحة العين وسلامتها.

**العلاج بالأدوية:**

لا بد من التنبيه إلى أن العلاج بالأدوية يجب أن يكون تحت أشراف الطبيب المختص، ولا يستخدم لفترات طويلة حتى يتجنب المريض الأعراض الجانبية لهذه الأدوية.

بالنسبة لحالات الرمد الربيعي البسيطة يكون العلاج كالتالي:

١. قطرات الدموع الصناعية (القطرات المرطبة).
٢. قطرات مضادات الهستامين.
٣. قطرات تمنع افرز الهستامين.
٤. قطرات قابضات الأوعية الدموية.

وبالنسبة للحالات الشديدة، والتي لا تستجيب للعلاج السابق يكون العلاج كالتالي:

١. القطرات المحتوية على الكورتيزون.
٢. في حالة وجود النتوءات الكبيرة يكون علاجها، إما بالحقن الموضعي لها بالكورتيزون، أو كي وإزالة المتورمات الليفية جراحياً.◆◆

# الشق الشرجي يصيب مرضى الإمساك وعلاجه هو الإكثار من تناول الخضار

الدكتور: لطفي عرودكي
اختصاصي بالجراحة العامة/دمشق

**الشق الشرجي من الأمراض الشائعة، التي تصيب الجنسين، صغيراً كان أو كبيراً.. وهو من الأمراض المزعجة، والمؤلمة في الوقت نفسه.**

وأبرز أسباب حدوث الشق الشرجي، هو البراز القاسي الذي يتسبب بجرح الغشاء المخاطي الشرجي. وغالباً ما يصاب به مرضى الإمساك المزمن الذين يتغوطون كمية قليلة وقاسية من البراز، أو المرضى الذين يتعرضون لفترة من الإسهالات المتعددة. كما وأن للإلتهابات الشرجية دوراً في حدوث الشق الشرجي، حيث يلتصق الغشاء المخاطي الشرجي، بعد التهابه بالمعصرة الشرجية الداخلية، وهي إحدى العضلات القابضة للشرج، التي تقع تحته مباشره ومرور البراز القاسي من هذا المكان، الذي يسبب الألم المتوضع في تشنج المعصرة الشرجية الداخلية بشكل لا إرادي، ما يزيد الألم والتخريش أثناء التغوط، فيدخل المريض في دائرة لا خلاص منها الا بإزالة الألم والتشنج. ونادراً ما يتسبب بباسور متخثر بحدوث شق شرجي في مكان الباسور نفسه.

وهناك أسباب نادرة جداً تؤدي للشقوق الشرجية الجانبية، منها الزهري والسل والسرطان ومرض كرون.

واذا لم يشف الشق الحاد فإنه يتحول الى شق مزمن ذي حواف مرتفعة متندبة، ونجد في نهايته السفلية، أي من الخارج، ثنية جلدية متضخمة تدل على وجود الشق خلفها. كما نجد في النهاية العلوية داخل الشرج حليمة متضخمة ملتهبة لا ترى من الخارج، الا بعد التنظير بمنظار الشرج المستقيم.

## الأعراض

يتصف الشق الشرجي بالمواصفات التالية:

- آلام حارقة وواخزة شديدة جداً، أثناء التغوط وبعده. وقد يمتد الألم لعدة ساعات بعد التغوط. وغالباً ما يسبب ذلك للمريض حالة

خوف من التغوط المقبل، وهذا ما يستدعي من المريض التقليل من طعامه خوفاً من التغوط حتى أن بعض المرضى يصابون عقب ذلك بالنحول الشديد.

- وجود دم على البراز في نهاية التغوط، او بظهور الدم على المحارم الورقية عند العناية بنظافة الشرج، عقب التغوط. هذا اضافة الى الفحص السريري الذي يكون عادة مؤلماً جداً اذ لا يستطيع الطبيب المس الشرجي، او التنظير من جراء الآلام الشديدة، التي يشكو منها المريض. وهذا ما يؤكد وجود الشق الشرجي ويكون الفحص عادة في هذه الأحوال بعد تخدير المنطقة المؤلمة بواسطة المراهم، او المحاليل المنحدرة حيث يمكن بعد ذلك فحص المريض من دون ألم.



تناول الخضار علاج فعال للإمساك

## العلاج

يمكن علاج الشق الشرجي الحاد معالجة محافظة تقود للشفاء وذلك وفق التالي:

- تناول الملينات لتنظيم التغوط وجعل البراز ليناً، لأن البراز القاسي يزيد الألم والتشنج. كما وأن الإسهال يساعد على تخريش الشرج وعدم الشفاء.
- استعمال المراهم المخدره لإزالة الألم والتشنج في المعصرة الشرجية الداخلية.
- استخدام مغاطس الماء الساخن لإرخاء عضلة الشرج، ويستحسن هنا استعمال مغاطس البابونج لأنها تسرع في شفاء المنطقة المصابة.

اما علاج الشق الشرجي المزمن فهو علاج جراحي لابد منه ويفضي الى:

- ازالة الشق الشرجي مع حوافه المتندبة واستئصال الثنية الجلدية، المتضخمة في نهايته العلوية.
- خزع المعصرة الشرجية الداخلية الجانبية لإزالة التشنج. وهي عملية بسيطة تشفي المريض من آلامه مباشرة بعد العمل الجراحي، ويلتئم مكان الشق بعد نحو اسبوعين او ثلاثة.

**الوقاية:**

وتكون بالحيلولة دون حدوث الشق الشرجي.. وننصح بالإكثار من الأطعمة التي تترك فضلات برازية اكثر من غيرها، كالخضار والفواكه ونخالة القمح، وعدم قصر الطعام على اللحم والأرز والبطاطا، ذات الفضلات القليلة، كما أن المأكولات السكرية لها دور في بقايا البراز لينا، كالمربى وشراب قمر الدين. كما يجب العناية بالنظافة العامة الشرجية، وذلك بغسل الشرج بالماء بعد كل تغوط وعدم استعمال الصابون والمواد المطهرة لأنها تؤدي لإلتهابات شرجية تكون عاملاً مساعداً في حدوث الشق الشرجي.◆◆



# أمراض الثدي عند المرأة وكيفية تدبيرها

**الثدي من الأعضاء الحيوية والمهمة لدى المرأة.. فعدا عن صفته التي تجمّل الصدر، فهو مصدر غذاء طبيعي للوليد يساعده على النمو. وهذا العضو يتعرض، مثله مثل أجزاء الجسم الأخرى للأمراض المختلفة، ومنها الخطيرة التي تهدد حياة المرأة. فما هي هذه الأمراض؟ وكيف يتم علاجها؟**

قبل التطرق لهذه الأمراض، علينا أن نعرف أولاً، التركيب التشريحي للثدي، الذي يمكن تعداده وفق الآتي:

**طبقة الجلد الخارجي Skin**: حيث توجد منطقة ملونة باللون البني الغامق أو الفاتح تحيط بالحلمة Nipple يطلق عليها الهالة Areola. وتحتوى الحلمة على نهايات قنوات الغدد الثديية Ends Of Mammary Glands لتتجمع كلها في نهاية الحلمة، حيث يقوم الطفل بنهل الحليب منها للرضاعة. كما تحتوي الحلمة على نهايات عصبية من نوع Free Nerve Endings سريعة الاستثارة، ولها دور كبير في الرضاعة وإفراز الحليب.

**الغدد الثديية Mammary Glands**: وتقوم بإفراز الحليب Milk باستثارة هرمونية Endocrinal

Stimulation وبتوجيه من هرمون البرولاكتين Prolactine وهو احد هرمونات الفص الأمامي للغدة النخامية. وتوجد الغدد على هيئة فصوص Lobes.

**النسيج الدهني Adipose Tissue** : وهو الذي يكون الكثافة والقوام للثدي Consistency Of The Breast لإنتاج الطاقة اللازمة لتكوين الحليب. وهذا النسيج هو الذي يزال في عمليات تكبير وتصغير الثدي.

**العضلة الصدرية الكبيرة Pectoralis Major**: وتمتد من الضلع الثاني إلى الضلع السادس للقفص الصدري، وتستقر عليها كل مكونات الثدي التي ذُكرت سالفا.

**النسيج الثديي Mammary Tissue**: يبدأ من الترقوة حتى نهاية الضلع الثامن.

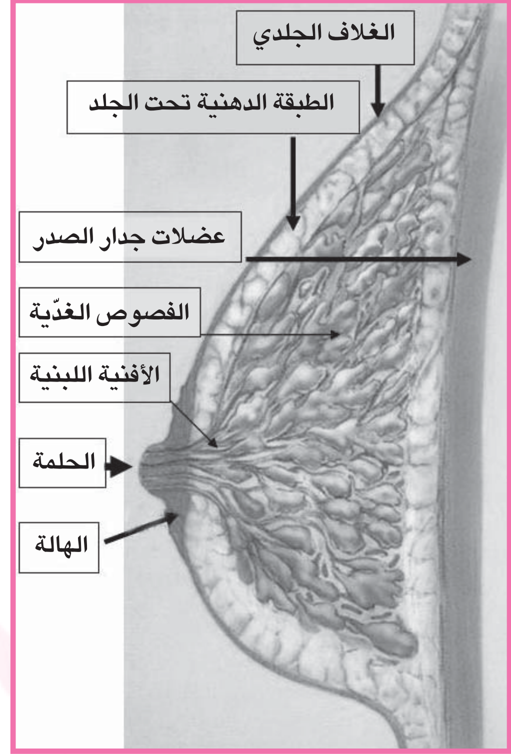
**أعراض أمراض الثدي:**

- **وجود ورم بالثدي**: حيث تلاحظ المرأة أن جزءاً محدداً من نسيج الثدي أصبح أشد صلابة من بقية أنسجة الثدي.
- **وجود تعقد بالثدي**: حيث يتباين ملمس نسيج معظم الثدي وتصبح أجزاء منه أصلب من الأخرى.
- **آلام الثدي**: تشعر المرأة بآلام بالثدي قد تكون مرتبطة أو غير مرتبطة بالدورة الشهرية.

## تشخيص أمراض الثدي

يعتمد تشخيص أمراض الثدي عامة على الكشف السريري والفحص بالموجات فوق الصوتية والأشعة السينية (الماموجرام) بالإضافة إلى تحليل نسيجي (باثولوجي) لعينة من الخلايا أو الأنسجة في حالة وجود ورم بالثدي فيما يعرف بالتقييم الثلاثي لأورام الثدي. وعادة ما يتم ذلك في ما يعرف بعيادة اليوم الواحد لأمراض الثدي، حيث يمكن للمريضة التأكد من طبيعة شكواها في نهاية زيارتها للعيادة في معظم الحالات.

- **الكشف السريري**: يعتبر التاريخ المرضي للحالة جزءاً مهماً من الكشف السريري، وينبغي للمريضة أن تخبر الطبيب بكافة التفاصيل المتعلقة بمرضها. وعادة ما يتبع ذلك الكشف على الثديين والمريضة جالسة على حافة سرير الكشف، ويديها في خاصرتيها، ثم ويديها مرفوعتين لأعلى، ثم وهي مستلقية ويديها ناحية رأسها. ويتبع ذلك الكشف على الإبطين والرقبة وربما البطن في بعض الحالات.
- **الفحص بالموجات فوق الصوتية**: هذا النوع من التنظير لا يشتمل على إشعاع، وهو بذلك مأمون وخاصة للسيدات الحوامل. وهذا الفحص دقيق جداً في تشخيص أكياس الثدي، والتفرقة بينها وبين الأورام الصلبة. كما يعتبر دقيقا أيضا في التفرقة بين الأورام الحميدة وغير الحميدة في أغلب الحالات. غير أن حالات التحلل الدهني المتخلفة عن كدمات الثدي والخراج المتليف والالتهابات المتكررة بالقنوات اللبنية، يصعب تمييزها بالموجات فوق الصوتية عن الأورام غير الحميدة. ويعتمد تشخيصها على التاريخ المرضي للحالة، بالإضافة إلى التحليل النسيجي لعينة من الخلايا أو الأنسجة.
- **الفحص بالأشعة السينية (الماموجرام)**: هذا التنظير الإشعاعي الخاص بالثدي دقيق لدرجة كبيرة في تشخيص الأورام غير الحميدة، حتى التي في مراحلها الأولى وغير المحسوسة منها، ولذلك تعتمد عليه البرامج القومية للكشف المبكر عن أورام الثدي في الدول الغربية. وهو عادة ما يجرى والمريضة واقفة، ويؤخذ في وضعين: الأول، من أعلى لأسفل، والثاني جانبي ويتم ضغط الثدي بين لوحي الأشعة ولكنه غير مؤلم. وينبغي أن يجرى هذا الكشف للسيدات فوق سن الخمسين مرة كل ثلاث سنوات على الأقل.
- **سحب عينة خلايا بالإبرة الدقيقة(FNAC)**: هذا الفحص ليس مؤلما أكثر من سحب عينة دم وريدي ولا يحتاج إلى مخدر موضعي. ويتم فرز عينة الخلايا على شريحتين زجاجيتين يتم تثبيتها بمثبت ثم تصبغ وتقرأ تحت الميكروسكوب بواسطة طبيب متخصص في التحليل النسيجي والخلوي. ويمكن الحصول على نتائج التحليل في نفس اليوم، وهي دقيقة إلى درجة عالية في تشخيص الخلايا السرطانية، غير انه يعيبها احتمالية الحاجة إلى إعادة الفحص، أو إلى أجراء سحب عينة نسيجية بالإبرة القاطعة.
- **سحب عينة نسيجية بالإبرة القاطعة (Core Biopsy)**: ويجرى هذا الفحص تحت مخدر موضعي بالعيادة بواسطة أبرة تقوم بقطع جزء ضئيل من النسيج يتم تحليله بمعمل تحاليل الأنسجة (الباثولوجي). والإبرة



مقطع لعناصر الثدي الأساسية

مركبة على جهاز يدوي صغير يعمل بواسطة زنبرك يقوم بإدخال الإبرة واقتطاع العينة بسرعة فائقة، ولكنه يصدر صوتاً أشبه بصوت مسدس الصوت الذي يلهو به الأطفال.

وهذا الفحص ذو دقة بالغة في تشخيص أورام الثدي، ولكن يعيبه الحاجة إلى الانتظار لمدة يوم أو يومين حتى يتم تحليل العينة في معمل تحليل الأنسجة (الباثولوجي) ومن ثم الحصول على النتيجة. وغالباً ما ينتج عنه زرقة تحت الجلد تشفى تلقائيا.

- **الفحص الذاتي للثدي:** إن أفضل وقت لفحص الثديين هو بعد انقضاء أسبوع على العادة الشهرية حيث يختفي التورم والألم من الثديين. أما بعد سن اليأس فيمكن فحص الثديين في أول يوم من كل شهر. وأكثر سرطانات الثدي تكتشفها النساء بأنفسهن، وأن الاكتشاف المبكر، وبالتالي المعالجة الفورية، تؤدي إلى أحسن النتائج في التخلص والشفاء من الأورام، لذلك يترتب على كل سيدة أن تتقن طريقة فحص الثديين بنفسها، وهي الطريقة ذات الخطوات الثلاث المشروحة هنا.

- **فحص الثديين خلال الاستحمام والجلد ما زال رطبا:** وذلك بوضع اليد والأصابع مبسوطة فوق الثدي، والقيام بحركات لطيفة فوق كل جزء من أجزاء الثدي، وفحص الثدي الأيسر باليد اليمنى، وتدليك الأيمن باليد اليسرى، مع التحري والتقصي لكل كتلة تورم أو أي ثخانة في الجلد.

- **الوقوف أمام المرآة وفحص الثديين:** وذلك إذا كان هناك أي شيء غير معتاد: تورم، ألم، إفرازات غير طبيعية.. إلخ. ووضع اليدين خلف الرأس والضغط بهما إلى الأمام دون تحريك الرأس أثناء النظر في المرآة. ووضع اليدين على الوسط والانحناء قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام.

وخلال الاستلقاء يجري فحص الثدي الأيمن بوضع وسادة أو منشفة تحت الكتف الأيمن واليد اليمنى خلف الرأس، ثم بسط اليد اليسرى فوق الثدي الأيمن ويمسح بها الثدي بشكل دائري مع ضغط خفيف من الخارج ونحو المركز باتجاه الحلمة، دون ترك أي جزء دون فحص. وهذا يحتاج على الأقل لثلاث حركات دائرية. ثم فحص الثدي الأيسر بوضع وسادة أو منشفة تحت الكتف الأيسر واليد اليسرى خلف الرأس، واستعمال اليد اليمنى في فحص الثدي الأيسر.

وفي نهاية الفحص يجري الضغط على الحلمتين بلطف بين إصبعي السبابة والإبهام وملاحظة خروج أي إفراز مائي أو دموي. وفي حالة حصول هذا يجب إخبار الطبيب فورا بذلك.

وعند تفحص الثديين بصورة دورية، تصبح المرأة قادرة على معرفة الشكل الطبيعي بالنسبة لها، وبالتالي سيكون لديها الثقة التامة بفحص الثديين.

## علاج أمراض الثدي

يتوقف علاج أمراض الثدي على التشخيص.. وفي معظم الحالات لا يحتاج الأمر، بعد التأكد من التشخيص، لأكثر من طمأنة المريضة أو وصف بعض المسكنات أو المضادات الحيوية.

**علاج الورم الليفي (Fibroadenoma) :**

بعد التأكد من الطبيعة الحميدة للورم، ليس هناك ضرورة ملّحة لاستئصاله لأن هناك فرصة لأن يصغر الورم في الحجم أو حتى أن يختفي تلقائيا مع الوقت. وهذا ما لم تصر المريضة على استئصاله. ويمكن متابعته بالعيادة سنويا عن طريق الفحص بالموجات فوق الصوتية أو بواسطة الفحص الذاتي للثدي (بواسطة المريضة) التي ينبغي أن تزور الطبيب إذا ما استمر الورم في النمو.

**علاج أكياس الثدي:**

يتم سحب السائل من أكياس الثدي بواسطة أبرة دقيقة.. وقد يجرى ذلك بالاسترشاد بالموجات فوق الصوتية أثناء الكشف. وعادة لا تكون هناك حاجة لإرسال السائل لتحليل الخلايا ما لم يكن مدمياً أو يخلف عنه ورم بعد سحبه. ويمكن متابعة الأكياس التي تعاود التكون بالعيادة كل ستة أشهر.

وهناك بعض أكياس الثدي قد تصاب بعدوى ميكروبية ثانوية قد تستلزم وصف بعض المضادات الحيوية.

## سرطان الثدي

وهو نمو غير طبيعي وعشوائي لأنسجة الثدي كلها. وهو من أخطر السرطانات التي تصيب السيدات بصفة عامة بعد سرطان الرئة. وتسجل أعلى معدل للوفيات سنويا بسبب هذا السرطان. وتعد نسبة النجاة من هذا السرطان ضئيلة جدا (حوالي ١٪) إذا لم يعالج مبكرا. ويصاب أيضا بهذا السرطان الرجال. ولكن بنسبة تصل إلى ١/ ١٠٠٠٠.

**العوامل التي تزيد من احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي:**

- **السن:** تزداد احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي مع التقدم في السن.
- **تناول الكحول:** يزيد تناول الكحول من احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي.
- **السمنة:** تزيد السمنة من احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي وخاصة اللواتي في سن اليأس.
- **الجينات والوراثة:** تلعب الوراثة دوراً مهماً في الإصابة بسرطان الثدي.. وقد اكتشف العلماء أن هناك جينين مسؤولان عن الإصابة بهذا المرض وهما BRCA1&BRCA2 ويلعب الجين BRCA2 الدور الأكبر إذا وجد في حالة اتحاد مع BRCA1 في الإصابة بهذا السرطان. ويجب عمل التحاليل الوراثية للتأكد من هذا.
- **الهرمونات:** تلعب الهرمونات دوراً في الإصابة بسرطان الثدي. فإذا حدثت زيادة مفرطة في هرمون الأستروجين، فإنه يؤدي إلى ازدياد احتمال الإصابة. والعكس إذا حدثت زيادة في هرمون البروجسترون فإنه يؤدي إلى انخفاض احتمال الإصابة بهذا السرطان.
- **الإجهاض:** يزيد الإجهاض المتكرر من احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي.

**أعراض المرض:**

للمراحل المتأخرة فقط:

- ظهور كتلة غير مؤلمة في الإبط.
- التهابات في جلد الثدي.
- تغير في لون حلمة الثدي مع ضعف الإحساس بها.

ويلاحظ أن احتمال خطورة هذا المرض كبيرة، إذا لم يعالج في مراحله الأولى.

**علاج سرطان الثدي:**

- **الجراحة:** وتعتبر حلاً فعالاً ولكن للمراحل الأولى (الأولى والثانية فقط) ويمكن عمل العلاج الكيماوي بعدها للتأكد من عدم وجود الورم.
- العلاج الاشعاعي.
- العلاج الكيميائي.
- العلاج بالأدوية التي تدمر الخلايا السرطانية في الجسم كله، عن طريق السريان في دورة الدم النظامية Systemic ويشتمل على ثلاثة أنواع من العلاجات:

١- العلاج الكيماوي.
٢- العلاج المناعي.
٣- العلاج بالهرمونات.

- **العلاج الهدفي Targeted Therapy:** ويقوم هذا النوع من العلاجات بتدمير البروتينات الأساسية التي يكونها الورم. ويعطى فقط للأشخاص الذين يعانون من زيادة في بروتين HER2..ومن اشهر تلك الأدوية طبعا Herceptin.

**لجنة التعليم المستمر في**
**مستشفى جمعية الهلال الأحمر / القدس**



# أعراض ما بعد الولادة كيف تتعاملين معها؟

**تساعد بعض النصائح والملاحظات الأم في بناء ثقتها بنفسها خلال الفترة التي تعقب الولادة، وما تتطلبه من رعاية وعناية خاصة. وبعد أن يجتاز الجسم مرحلة الحمل وعملية الوضع وما صاحبهما من تغيرات لم تكن في الحسبان، سيتطلب الأمر مضي ما لا يقل عن ستة أسابيع ليعود جسم المرأة وقوامها لسابق عهده وطبيعته.**

وفيما يلي بعض الأمور التي تقلق المرأة:

**النزيف:**

سوف تستمر الإفرازات عن طريق المهبل منذ الساعة التي تمت فيها عملية الوضع، وتبدأ تلك الإفرازات في التغير من حيث اللون على النحو التالي:

- تحول اللون الأحمر إلى قرنفلي من ١ - ٣ أيام.
- ومن قرنفلي إلى اللون البني من ٣ - ١٠ أيام.
- ومن اللون الأصفر إلى اللون الأبيض من ١٠ - ١٤ يوماً.

والحركة الزائدة قد تتسبب في حدوث نزيف مهبلي، فلا تحاولي رفع أثقال أكثر من وزن مولودك، ويجب عليك صعود السلم ببطء وحذر شديدين.

والأم التي تضع بعملية قيصرية أقل عرضة لحدوث إفرازات مهبلية (نزيف دموي) خلال الأربع والعشرين ساعة التي تلي الولادة، وكذلك الأمهات اللائي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أقل عرضة لنزول إفرازات مهبلية، وذلك نتيجة لإفرازهن عنصر "أوكسيتوسين Oxytocin" خلال الرضاعة.

وفي حالة حدوث نزيف حاد (بالدرجة التي يتشبع بها اللباد الحافظ للدم كل ساعة) عليك إبلاغ طبيبك المعالج أو الذهاب لأقرب مستشفى.

**البواسير:**

البواسير من المشاكل الشائعة التي تصاحب الطلق والولادة، وتنتج عن الضغط الذي يشكله المولود أثناء خروجه، غير أنه يضمحل ويختفي بصورة تدريجية، وقد يكون مؤلمًا لمدة يومين أو ثلاثة بعد الولادة.

وفيما يلي بعض الإجراءات التي تخفف من شدته والآلام التي تصحبه:

● اجلسي في حوض من الماء الدافئ لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة مرتين يومياً.
● استخدمي كريم مضاد للبواسير حسب إرشادات الطبيب.
● أرخي أربطة لباد العجان واستلقي على الجنب خلال الرقاد أو الجلوس.
● تجنبي حدوث إمساك وذلك بتناول الأطعمة الليفية الخشنة المانعة للإمساك.
● تجنبي الضغط أثناء التبرز.

**وضعية الجلوس:**

عقب الوضع، ربما تجدين الجلوس عسيرًا وغير مريح، بسبب جرح الفرج، والتمزق، والإصابة في منطقة العجان (منطقة الأعضاء التناسلية)، والبواسير.

**ولتخفيف الألم والضيق** اعملي على تجبير منطقة العجان بتوتير إليتيك أثناء القيام والجلوس، وابق على هذا التوتر هنيهةً بعد الجلوس، ثم استرخي، لأن ذلك يقلل الضغط على العجان ويضاعف من الراحة. وإذا عجزت عن تجبير منطقة العجان، فإن بإمكانك استخدام يديك لعصر إليتيك مع بعضهما أثناء الجلوس.

**المغادرة المبكرة للسرير:**

ما لم تكن هناك تعليمات طبية أخرى، فإننا نشجعك على مغادرة السرير مبكرًا، في حدود ٤ إلى ٨ ساعات بعد الولادة، نظراً للفوائد التالية:

● لأنها تحرض الدورة الدموية، وتقلل من خطر الإصابة بالتهاب الوريد الخثاري (التهاب وريد ربلة الساق، أو الفخذ، أو الحوض).
● تنشط وظيفة الأمعاء، وتحول دون حدوث الإمساك وانتفاخ البطن.
● ينبغي زيادة معدل النشاط بصورة تدريجية، وتجنبي النشاط العنيف، والجهد الشاق، ورفع الأشياء الثقيلة، وصعود الدرج، إلا بعد ٦ أسابيع من الولادة.
● التخلص من الإمساك: ربما لا تستطيعين التبرز على مدى يومين أو ثلاثة بعد الولادة. وربما يستمر هذاالإمساك عقب الولادة بسبب تأثير التخدير، وحدوث شد في أوتار عضلات البطن، والتهاب أو تقرح العجان بسبب الجرح أو البواسير.

**ما هو الحل؟**

● تناول كمية كبيرة من السوائل.
● تناول الأطعمة الخشنة والغنية بالألياف.
● مغادرة السرير مبكراً.

وإذا فشلت كافة الحلول المذكورة أعلاه، فإن استخدام عقار ملين، بناءً على استشارة الطبيب، ربما يكون مفيدًا في علاج المشكلة.

**نظام التغذية:**

على المرأة المرضع أن تحافظ على نظام تغذية متوازن يوفر أعلى معدلات التغذية لرضيعها.

ومطلوب منها زيادة ٥٠٠ كالوري في اليوم من الفئات الأساسية للطعام:

● اللحم، والسمك، والدواجن، والبيض، والبقوليات.
● الخضر والفواكه.
● اللبن ومختلف منتجات الألبان.
● الخبز والحبوب.

ولا شك أن تناول كمية من السوائل تتراوح بين ٦ إلى ٨ أكواب من السوائل يوميًا، يعتبر على نفس القدر من الأهمية. (تذكري دائماً أن أي طعام تتناولينه يكون له تأثيره المباشر على حليب ثدييك، لأن الطعام يمكن تذوقه في حليب الثدي بعد حوالي ٦ إلى ٢٤ ساعة من استهلاكه).

**الراحة والنوم:**

بعد الإجهاد البدني والحركي الناجم عن الولادة، سوف ينتابك شعور بالإرهاق والإجهاد، وهنا لا بد لك من أخذ القسط الكافي من الراحة لكي تتعافي، فاخلدي إلى النوم متى كان ذلك ممكناً، واحرصي على القيلولة أثناء النهار عندما ينام طفلك. ولاحظي أن عدم أخذ الراحة الكافية عادةً ما يساهم في التهيج. وضعف القدرة على احتمال الإجهاد ربما يؤثر على الإرضاع السليم.

**عودة الإباضة والدورة الشهرية:**

الإباضة عادةً ما تعود في حوالي ١٢ – ١٨ شهراً، والدورة الشهرية تبدأ لدى الأمهات غير المرضعات بعد حوالي ٦ – ١٢ أسبوعاً. فإذا كنت أماً مرضعة فإن الدورة الشهرية سوف تعود إليك في حدود ١٢ أسبوعاً، غير أن بعض النساء لا يستعدن دورتهن الشهرية إلا بعد فطام الرضيع. ◆◆




# إفطار الصباح.. مفتاح العافية

**الافطار يظل يحتل موقعا خاصا ضمن وجبات الغذاء الثلاث الرئيسية اليومية، فهو لا يفتح عينيك فحسب، بل انه يساعدك على الانتقال من النوم اللذيذ نحو اليوم الطويل امامك. ولأنه يأتي بعد أطول فترة من دون تناول طعام، فان الافطار يبدو مؤثرا على التمثيل الغذائي (الأيض) بشكل أقوى من تأثير الغداء او العشاء.**

ويتردد صدى تأثير الافطار على سكر الدم، والانسولين، وعلى الشهية، طيلة اليوم. ولذلك فان الحصول على بداية جيدة في الصباح، قد تصبح مؤثرة حتى ولأوقات أطول، ويحمي من أمراض القلب، وربما يوفر حياة صحية اطول.

## لا تنسَ الافطار

وأظهرت جملة من الدراسات، ان تناول الافطار، مقارنة بإهماله، يقود الى ارتفاع اقل في مستويات سكر الدم والانسولين بعد كل وجبات اليوم او الوجبات الخفيفة الاخرى. وان تعديل التفاوت الشديد، زيادة ونقصاناً، لسكر الدم والانسولين، يقلل من مستويات الكولسترول منخفض الكثافة (الضار) LDL ومن الدهون الثلاثية. كما ان بمقدوره كبح الشهية. والأشخاص الذين يتناولون الافطار يتجهون لتناول سعرات حرارية اقل خلال اوقات اليوم، مقارنة بالناس الذين لا يتناولونه. والدرس هنا هو، ان اعتبار عدم تناول الافطار طريقا سهلا لتقليل تناول السعرات الحرارية، يرتد ضد صاحبه.

وهناك فائدة اخرى تستحق الذكر، وهي ان الاشخاص الذين يتناولون الافطار، يكون لديهم نظام غذائي ذي نوعية افضل عموما من الاشخاص الذين يهملون تناول هذه الوجبة. ان السيطرة على سكر الدم، الانسولين، والكولسترول، وتحسين

نوعية الغذاء، امور ممتازة. ولكن هل توجد حقا فائدة تجتنى؟ تفترض دراسات ملاحظة كبيرة ان تناول الافطار، وخصوصا الافطار الصباحي الذي يحتوي على الحبوب الكاملة، يقلل من فرص حدوث النوبة القلبية والسكتة الدماغية، او من ظهور مرض السكري من النوع الثاني، او عجز القلب. كما يفترض عدد محدود آخر من الدراسات ان الاشخاص الذين يتناولون الحبوب الكاملة بشكل روتيني، مثل تناول منتجاته المسوقة من الرقائق، ليسوا في الغالب من الاشخاص الذين يتوفون مبكرا بأمراض القلب والاوعية الدموية.

## أهمية النوعية

ان ما تأكله في وجبة الافطار، مهم بنفس اهمية تناوله من عدم تناوله.. ان لم يكن اكثر اهمية. والافطار هو الفرصة المثلى للحصول على عدد من حصص الفواكه، والحبوب الكاملة، التي توصي بها احدث الارشادات الغذائية الموجهة للاميركيين. كما انه الوقت العظيم للحصول على بعض من البروتينات والدهون الجيدة من المكسرات وبذور الثمار.

وانواع الغذاء القوية للافطار الصباحي هي تلك التي تقدم لك الحبوب الكاملة في احدى اشكال المنتجات المسوقة. ويمكن اضافة بعض ثمار العنبيات التي تحتوي على مضادات الأكسدة اليها، او الفواكه الاخرى، لجعل الطعام أحلى، وتعزيزه بالألياف وتحسين طعمه. اشرب كوبا من القهوة او الشاي، وبهذا تحصل على افطار مشبع عظيم للقلب ولكل اجزاء الجسم.

**الإفطار الصباحي من الحبوب الكاملة يمكنه أن يبقي "محركك" عاملاً ويبقي قلبك نابضاً**

اما البيض، واللحوم، والمخبوزات الحلوة التي تحتوي على الكربوهيدرات المهضومة بسرعة، وكذلك الاغذية الاخرى التي تملأ المعدة لفترة صغيرة، والتي ربما تساعد على يقظة المخ، فانها لا تقدم نفس الفوائد الصحية المرجوة، التي تقدمها الحبوب الكاملة والفواكه. كما ان بعضها قد يكون ضارا بالصحة.

## بداية ذكية

بعض الناس يعتبرون الافطار الصباحي وجبة مملة: وعاء من منتجات الحبوب بالحليب، وقدح صغير من العصير، وقدح او قدحين من القهوة. الا انه وبقليل من الابداع، يمكن تحويل الافطار الى افضل وجبات اليوم. جرب بعض افكار الافطار. وان كنت جسورا فحاول ان تجتاز حدود الافطار الصباحي الاميركي كي تتناول افطار الدول الاخرى: الرز مع الخضروات والسمك، كما في بعض انحاء الصين، الفلافل مع الخبز كما في مصر، الإيدلي idli (وهو كعك من الرز المخمّر والعدس يطهى على البخار) في مناطق جنوب الهند، او "غالو بنتو" gallo pinto (فاصولياء سوداء مقلية مع الرز والبصل) في كوستاريكا.

"ابدأ يومك بإفطار جيد"، هذه هي النصيحة الأبدية التي شرع العلم باعتمادها. ولا توجد أية حاجة لانتظار دليل قوي عليها.

## أطباق شهية لافطار صباحي صحي

الافطار الصباحي يمكن ان يكون بسيطا جدا على شكل حفنة من المكسرات مع الفواكه المجففة، او وجبة كاملة من عدة اطباق. وفي ما يلي بعض المقترحات لجعله قريبا الى القلب، بقدر الامكان:

- طبق من عصيدة الشوفان مع الفواكه والجوز (لكل ايام الاسبوع).
- طبق من منتجات الحبوب الكاملة الغنية بالألياف، مع الحليب وقطع من الموز او الفواكه الاخرى.
- ٦ او ٨ أونصات (الاونصة ٢٨ غراما تقريبا) من لبن الزبادي مع ثمار العنبيات او بذور عباد الشمس.
- الموفينة الانجليزية English muffin (وهي فطيرة رقيقة مسطحة مدورة) من الحبوب الكاملة مع زبدة الفول السوداني.
- طبق من أومليت البيض من بيضة واحدة او من بياضها فقط، او من بديل للبيض، يقدم مع قطعة محمّصة من خبز الحبوب الكاملة وقطع من البرتقال. اما طبق الأومليت النباتي فهو أفضل.
- لفة الموز، من خبز الحنطة الكاملة مع مسحة من زبدة الفول السوداني.
- عصير ثخين من الحليب ولبن الزبادي وقطع من الموز والفواكه مع نخالة الشوفان وبذور الكتان واجنة الحنطة لزيادة الألياف فيه.

# ماذا تعرف عن متلازمة «جيلبرت»؟

إعداد: كمال جبر

**يصفها الأطباء بأنها عبارة عن اضطراب بسيط يصيب الكبد، ويتسبب في تراكم مادة البيليروبين في الدم. وهذه المادة ذات لون برتقالي مصفر، تدخل في تركيب مادة الصفراء. وتبلغ نسبة الإصابة بهذه المتلازمة ٣-٧٪، وهي أكثر انتشارا عند الرجال، منها لدى النساء.**

ولا يعتبر الاختصاصيون متلازمة "جيلبرت" مرضا، وذلك بسبب طبيعة الحالة الحميدة. وعادة لا يتعرض المصاب بها لمضاعفات خطيرة، ولا يحتاج إلى أي علاج. وغالبا يكتشف الشخص هذه الحالة صدفة في أثناء إجراء تحليل دم روتيني، حيث يظهر فيه ارتفاع مستوى "البليروبين".

## أسباب متلازمة "جيلبرت"

تحدث الإصابة بهذه المتلازمة، نتيجة خلل وراثي في أحد الجينات، الذي يتحكم في إنزيم يساعد في تكسير البيليروبين. وهذه الأخيرة تنتج عن تكسير كرات الدم الحمراء القديمة. وينتقل البيليروبين من خلال الدم إلى الكبد، حيث يعمل إنزيم موجود بخلايا الكبد على تكسير البيليروبين، والتخلص من وجود الدم. ثم ينتقل البيليروبين بعد ذلك من الكبد إلى الأمعاء مع العصارة الصفراء Bile، من خلال المرارة، ثم يتم إخراجه في البراز، وتبقى كمية قليلة جدا من البيليروبين بالدم.

وفي حالة متلازمة "جيلبرت" يكون هناك نقص في الأنزيم، الذي يقوم بتكسير البيليروبين. وبالتالي يتراكم بالدم نوع من البيليروبين يسمى البيليروبين غير المتحد unconjugated bilirubin.

## أعراض المتلازمة

يعتقد الأطباء أن متلازمة "جيلبرت" نادراً ما تتسبب في أعراض تظهر على الشخص. وهنا بعض الأعراض:

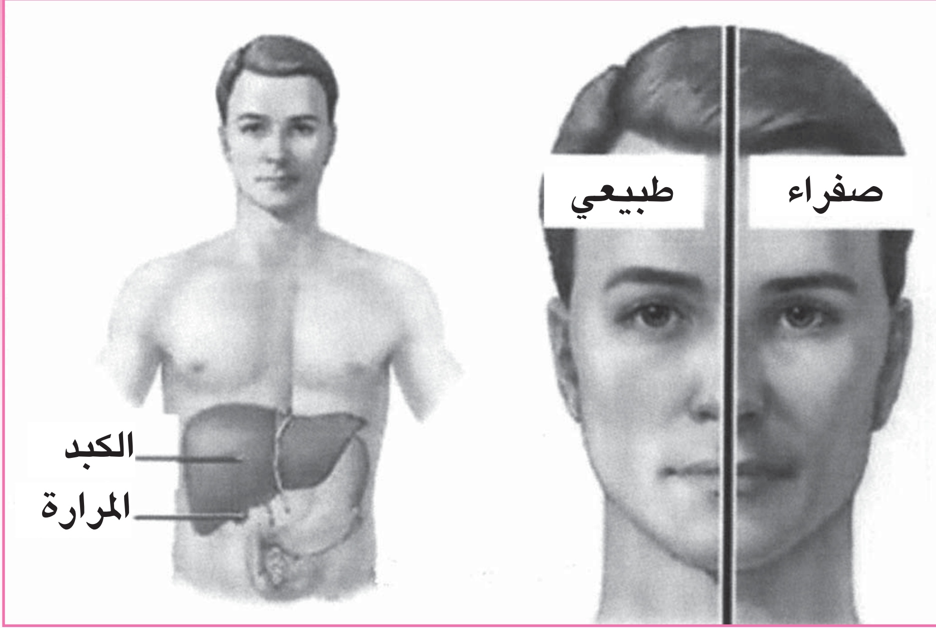
- هناك حالات قليلة جداً يرتفع فيها مستوى البيليروبين لدرجة تتسبب في ظهور درجة بسيطة من اليرقان (الصفراء). وفي تلك الحالة يظهر اصفرار في لون بياض العين، وإذا ما استمر مستوى البيليروبين في الزيادة قد يبدأ ظهور اصفرار بالجلد.
- قد يعاني الشخص من نوبات من التعب، والضعف العام، ومن ألم بالبطن. وحتى الآن غير معروف ما إذا كانت تلك النوبات ناجمة من متلازمة "جيلبرت" نفسها، أو أن لها علاقة بالإصابة بالتوتر.

وهناك بعض العوامل، التي يمكن أن تزيد من الأعراض نتيجة زيادة مستوى البيليروبين، وتتضمن الآتي:

- الإصابة بأي مرض، بما في ذلك العدوى البسيطة، مثل نزلات البرد والأنفلونزا.
- الحيض.
- الصيام.
- الجفاف.

**مضاعفات متلازمة "جيلبرت":**

- قد تسبب نوبات من اليرقان. وعادة تكون بسيطة وتختفي تلقائيا.
- قد يحدث أحيانا زيادة الأعراض الجانبية لبعض الأدوية، التي يتناولها المريض لأي سبب. وذلك لأن هناك بعض الأدوية، يقوم الأنزيم الموجود بالكبد بالتعامل معها




والتخلص منها عند وصولها للكبد. ولأن هناك نقصا في هذا الأنزيم، تتراكم تلك الأدوية بالجسم، وتزداد أعراضها الجانبية. لذلك إذا كان شخص مصابا بمتلازمة "جيلبرت" يجب عليه استشارة الطبيب قبل تناول أي أدوية جديدة.

**تشخيص المتلازمة:**

- **تحليل الدم:** وتتضمن صورة دم كاملة CBC، واختبار وظائف الكبد. وعادة يتم تشخيص متلازمة "جيلبرت" من تحاليل الدم، حيث يظهر ارتفاع مستوى البيليروبين غير المتحد بالدم.

وفي بعض الأحيان قد يطلب الطبيب إعادة تحليل الدم مرة أخرى، بعد فترة يظهر فيها ارتفاع مستوى البيليروبين. وفي هذه الحالة يجب التأكد من عدم وجود مشكلة صحية كبيرة بالكبد مثل الالتهاب الكبدي، أو حدوث انسداد في المرارة.

- هناك بعض الحالات القليلة، التي يطلب الطبيب إجراء فحوصات أخرى: أشعة موجات فوق صوتية على الكبد، واجراء اختبارات جينية لإيجاد الجين غير الطبيعي المسبب لمتلازمة "جيلبرت".

**تنتشر عند الرجال أكثر منها لدى النساء**

## العــلاج

عادة لا يحتاج المصاب بمتلازمة "جيلبرت" إلى علاج، حيث يكون ارتفاع مستوى البيليروبين بسيطا وغير ضار، ويختفي بعد ذلك تلقائيا دون الحاجة لأي علاج.

وما يحتاجه المصاب هو أن يتابع الحالة بصورة دورية، والتوجه للطبيب عند ملاحظة زيادة اليرقان (الصفراء) أو ظهور أعراض جديدة.

ويمكن تناول عقار الفينوباربيتال لتقليل مستوى البيليروبين، وبالتالي التخلص من اليرقان.

ويقترح الأطباء بعض الإرشادات لتجنب ارتفاع مستوى البيليروبين:

- تجنب العدوى مثل نزلات البرد والأنفلونزا.
- الابتعاد عن التوتر النفسي.
- تجنب الامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة، والحرص على تناول وجبات مغذية.◆◆

**إشارة:**

**أعد هذا الموضوع بتصرف عن الموقع الإلكتروني sehha.**

# اضطرابات التبول عند النساء وكيفية تدبيرها

الدكتور: زياد عياش
إختصاصي في الجراحة البولية والتناسلية/دمشق



يشكل اضطراب التبول عند النساء مشكلة كبيرة لديهن لفقدهن التحكم بالتبول، وعدم السيطرة عليه، مما يشكل لهن احراجاً وإزعاجاً شديدين لشعورهن بالرغبة في التبول والحاجة الماسة لذلك والتسرب اللاإرادي للبول "سلس البول" في أوقات غير مناسبة.

ويشكل ذلك قلقاً كبيراً لديهن، مصحوباً باضطراب في السلوك وينعكس ذلك على عملهن وصحتهن وحياتهن، بصورة عامة.

ويصيب اضطراب التبول عدداً كبيراً من النساء في أوقات مختلفة من العمر، وخاصة النساء كثيرات الولادة، وبعد سن اليأس.

**كيف يتم التبول:**

يخرج البول من مجرى صغير أمام المهبل عند النساء، وتتحكم الأنثى بالتبول بصورة إرادية في المكان والزمان المناسبين، وتستوعب المثانة كمية لا بأس بها من البول (٢٥٠/سم٣) تقريباً، تحتاج بعدها معظم النساء الى التبول حيث تتقلص عضلات المثانةوترتخي معصرة التبول، مما يؤدي الى تدفق البول بسهولة. وعدد مرات التبول في الليل والنهار عند كل شخص يختلف حسب نسبة تناول السوائل، واختلاف بعض العادات عند النساء. ويمكن تأجيل التبول حسب الظروف بسهولة بعملية دماغية عضلية عصبية الى حد معقول في كل انسان طبيعي، دون أن يتسرب البول لا شعورياً.

**ضعف التحكم بالمثانة:**

ويتجلى هذا الضعف بالأمور التالية:

- الذهاب الى دورة المياه بشكل متكرر (٨مرات يومياً).
- شعور قوي بالحاجة الى التبول.
- تسرب البول بصورة لا إرادية من مجرى البول.
- تسرب البول أثناء الضحك، والعطس، والجري، والسعال.

وهذه الأعراض تدل على فرط نشاط المثانة، ووجود مشكلة فيها، وعدم تمكن المريض من إرجاء التبول الى وقت مناسب، او حبس التبول حتى يتم دخول الحمام.

**تفاعل المريضة المصابة تجاه تلك الإصابة:**

كثير من النساء لا يفصحن لأطبائهن عما يحدث لهن، الا بعد مرور وقت طويل بسبب خجلهن واعتقادهن ان ذلك يعود لأسباب اخرى لها علاقة بالطعام والشراب والأدوية، وغير ذلك، ولا يناقشن ذلك مع أطبائهن الا بعد افتضاح امرهن أو ظهور بعض أطراف المشكلة عند أهلهن. وكثيراً ما يشتكين الى غير الأطباء، طلباً للعون، وقد يستشرن بعض أطباء الأمراض النسائية لإعتقادهن أن ذلك قد يعود لسبب نسائي ما، وقد يستعملن فوط سلس البول لفترة طويلة قبل إستعانتهن بالأطباء.

**التشخيص:**

يقوم الطبيب الأخصائي بدراسة وضع المريضة وإجراء الفحص السريري العادي، والإستماع الدقيق لشكواها متفهماً آلية التبول والإضطراب الحاصل عند المريضة بشكل مفصل.

ويجري الطبيب بعض الفحوص الدورية لفحص البول وسكر الدم على الريق، وتصوير الكليتين بالأمواج فوق الصوتية. وقد تحتاج بعض المريضات الى دراسة أخرى أكثر دقة لفحص المثانة اليوروديناميكية لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء الإضطراب الحاصل في التبول.

**التدبير والعلاج:**

يتم علاج المثانة المفرطة النشاط بإستخدام بعض الأدوية، بعد نفي الأسباب العضوية الأخرى لحدوث سلس البول.

وقد يقوم الطبيب بإعطاء بعض الوصايا والتدريبات لعضلات المثانة، وإعادة تقوية العضلات الداعمة للمثانة. ولا تعتبر الحفاضات بديلاً عن العلاج الطبي. وكثيراً من النسوة يستفدن من اعطاء بعض الأدوية الطبية لتحسين القدره على التحكم بالبول، ومنع التسرب او الإقلال منه الى الحد المعقول، ومساعدة المثانة على استيعاب كمية مناسبة من البول. وقد ينصح الطبيب باستعمال بعض الأجهزة، كمعالجة فيزيائية لإعادة تأهيل عضلات المثانة والتحكم بالبول بإعطاء أمواج خاصة تقوي عضلات المثانة في فترات خاصة. وقد تحتاج بعض النساء إلى وضع أنشوطة ترفع عنق المثانة المرتخية واعادتها الى الوضع المناسب T. V. T بعملية بسيطة مع نتائج جيدة على المدى البعيد والقريب.

ويعتبر إضطراب التبول عند المرأة ظاهرة منتشرة وعلاجها بالوسائل الطبية ممكنة وبسهولة وعلى المريضة مراجعة الطبيب عند حدوث ذلك دون خجل، لأن ذلك ظاهرة مرضية تحدث لكل انسان.

## الأبحاث الطبية تؤكد ضرورة ارتداء الحقيبة المدرسية بشكل صحيح

يستخدم ما يزيد عن التسعين في المائة من الطلبة حقيبة الظهر المدرسية. وقد صرح باحثون من كلية الطب في جامعة دييغو في كاليفورنيا ان الكثير من هؤلاء الطلاب يشتكون من آلام أسفل الظهر نتيجة ثقل هذه الحقائب المدرسية. وقد أظهرت دراستهم التي نشرت في أغسطس عام ٢٠٠٨ بأن هذه الآلام يمكن ربطها بعاملين رئيسيين هما كمية الوزن في هذه الحقائب المدرسية وطريقة ارتدائها. فالطلبة الذين يرتدون هذه الحقائب بطريقة خاطئة وفي وضع منخفض، والذين يستخدمونه برباط واحد بدلاً من رباطين يعانون من آلام في أسفل الظهر وأعلى الظهر والكتفين. ولعل أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى الاستخدام الخاطئ هي الجهل بطريقة الاستخدام الصحيح أو الرغبة في التميز والتفرد ومجاراة الموضة خصوصاً بين المراهقين. أما بالنسبة لوزن الحقيبة فإن هذه الدراسة تؤيد دراسات عديدة سابقة بأن وزن الحقيبة، بما فيها ، يجب ألا يتجاوز خمسة عشر في المئة من وزن جسم الطفل بأي حال من الأحوال. ولذلك فإنه يجب استخدام الحقيبة بالطريقة الصحيحة وأن تكون الأربطة مبطنة جيداً وأن يراعي الوالدان والمدرسون أن تكون في حدود الأوزان المسموح بها وألا تحتوي على أغراض ثقيلة مثل الكومبيوتر المحمول والكتب الثقيلة وغير ذلك.

## الخطة العلاجية لخشونة الركبة

مرض خشونة الركبة هو مرض شائع جداً في مجتمعنا وعادة ما يصيب كبار السن ويؤدي إلى آلام عند الوقوف والمشي وصعوبة في الحركة وثني الركبتين.وعلى الرغم من أن المرض قد يستدعي التدخل الجراحي في الحالات المتقدمة وعندما يفشل العلاج التحفظي، إلا أن الغالبية العظمى من المرضى في المراحل الأولية تستجيب للعلاج التحفظي.

وهذا العلاج لا يتكون من أدوية أو مسكنات فقط ولكن يجب أن يحتوي على خطة علاجية متكاملة تشمل التالي:

**اولا:** تجنب اجهاد الركبة وذلك بالتقليل من استخدام الدرج ومحاولة الصلاة على كرسي وتجنب الحمام العربي وعدم الجلوس في وضعية التربيعة على الأرض.

**ثانياً:** محاولة انقاص الوزن وممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي.

**ثالثاً:** عمل جلسات علاج طبيعي لتقوية عضلات الفخذ.

**رابعاً:** استخدام الأجهزة المساندة مثل عكاز المشي والأحذية الطبية والربطات الطبية للركبة.

**خامساً:** استخدام الأدوية المضادة للالتهاب والأدوية المسكنة للآلام وذلك عن طريق الفم أو كمراهم موضعية.

**سادساً:** استخدام بروتينات وحبوب (الجلوكوزامين) و(الكوندروتين) التي تستخدم على المدى الطويل على ترميم الغضروف.

**سابعاً:** استخدام الابر الموضعية داخل مفصل الركبة.

وبعد تطبيق هذه الخطة العلاجية فإن معظم المرضى يشعرون بتحسن واضح، اما في الفئة ذات المرض المتقدم والتي لا تستجيب للعلاج فإن الجراحة هي الحل الأمثل.

## أكثر مشاكل الحمل شيوعاً ونصائح لتفاديها

- **الشعور بالغثيان والإقياء:** وهذا يصادف المرأة الحامل في الأشهر الأولى، ومتى تجاوز الإقياء ٣-٤ مرات في اليوم يجب إخبار الطبيب. وللتخفيف من هذه الأعراض ننصح بالتالي:

١- الوجبات الغذائية يجب أن تكون صغيرة ومتعددة في اليوم (٤-٥ مرات) وخالية من البهارات.

٢- تناولي وجبة إفطار خفيفة قبل النهوض من السرير.

- **الحرقة وزيادة الحموضة المعدية:** ويحدث بسبب ضغط الرحم المتضخم على المعدة. وللتخفيف من هذه الأعراض إليك بعض النصائح:

١- الابتعاد عن المشروبات المنبهة، وكذلك تخفيف ملح الطعام وإلغاء البهارات والفلفل.

٢- شرب الماء بين الوجبات، وليس خلالها والابتعاد عن المشروبات الغازية.

- **الإمساك والبواسير:** يجب معالجة الإمساك لأنه يسبب البواسير وتشقق الشرج والدوالي، مما ينعكس سلباً على صحة الحامل والجنين. وإليك النصائح التالية:

١- الإكثار من الخضار والفواكه (وخاصة الشوندر، الملوخية، السبانخ، المشمش..) وتناول الأغذية الغنية بالألياف.
٢- التوجه إلى "التواليت" في الوقت نفسه يومياً، وتجنب الضغط والكبس.

- **الدوالي:** وهي عبارة عن انتفاخ في أوردة الساقين، وأعراضها الألم، وثقل القدمين. وللتخفيف منها عليك بالآتي:

١- عدم الوقوف طويلاً، والابتعاد عن الألبسة الضيقة على منطقة الفخذين والورك.
٢- ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالساقين (اسألي طبيبك) ورفعهما على الوسادة عند النوم.

- **الأرق:** قد تصاب بعض الحوامل بالأرق في الأسابيع الأخيرة للحمل، وهذا بسبب صعوبة التنفس لكبر حجم الرحم وضغطه على الرئتين، والقلق والخوف المتزايدين من عملية الولادة، وحركة الجنين وتقلصات الرحم المتكاثرة، وضغط الرحم على الأوردة والجملة العصبية، ولتخفيف هذه الأعراض، اتبعي الآتي:

١- عدم تناول المنبهات مساء والاستعاضة باللبن أو كأس حليب ساخن والنوم على جنب.
٢- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخاصة (اسألي طبيبك) وحركات المساج المهدئة لتشنج الرحم.
٣- المشي في الهواء الطلق يومياً.

- **آلام أسفل الظهر:** ينجم عن تغيير الوضعية ومركز ثقل الجسم وتليين الأربطة المفصلية. وينصح بتجنب الوقوف المديد ورياضة المشي والتغذية الغنية بالكالسيوم.
- **تعدد البيلات:** بسبب ضغط الرحم الحامل على المثانة، ولكن يجب فحص البول حيث أن هناك ٨٪ من حالات الإنتان البولي عند الحامل قد تكون لا عرضية.

## عشر نصائح يجب أن تراعيها عند زيارة الطبيب

الكثير منّا يزور الطبيب بانتظام، فمع كل مشكلة صحية تتعلق بنا أو بأحد أفراد أسرتنا، يصبح من الضروري زيارة الطبيب للاطمئنان على الصحة، والاستماع للنصائح، وأخذ الوصفة الطبية، فضلاً عن تشخيص المرض وغيرها.

وتعد زيارة الطبيب من الأمور الحساسة جداً في حياتنا، فهي كزيارة المحامي، يجب أن نعرف ماذا نقول لهم، ونستمع باهتمام إلى ما يقولونه لنا.

ولأن الكثير منّا يذهب إلى الطبيب دون سابق ترتيب، وقد أصابنا الهلع والخوف من الحالة الصحية لدينا أو لدى أحد أفراد أسرتنا، فإننا نحتاج إلى بعض الإرشادات الخاصة، من أجل الحصول على أكبر قدر ممكن من الفائدة خلال الزيارة.

وبشكل عام، يمكن الوصول إلى أفضل النتائج عند زيارة الطبيب إذا تعاونت معه، فتقدمين له الشرح الوافي عن مرضك والأعراض التي تشعرين بها، وفي نفس الوقت تصغي جيداً لكل ما يقوله لك. وإليك بعض الإرشادات التي وضعها لك "د. وليم ستاسون" بجامعة هارفارد الأمريكية و "د. مارتين ليتوين" بجامعة تولين والتي يجب مراعاتها عند زيارة الطبيب:

١- أخبري الطبيب مباشرة عن السبب الذي من أجله حضرت إليه: علماً أن نصف المرضى يتجنبون إخبار الطبيب مباشرة بما يشكون منه. كما يجب إخبار طبيبك بتاريخ بدء شعورك بالمرض وكيف تطورت الحالة، ولا تخفي عنه أي تفاصيل مهما بدت لك بسيطة فقد تفيده كثيراً في تشخيص الحالة.
٢- أجيبي على أسئلة الطبيب بدقة: ولتكن إجاباتك صريحة ولا تخفي عنه شيئاً. أخبريه إذا كنت تتناولين أقراصاً للنوم أو لتخفيض الوزن أو أدوية لتخفيف الآلام، أو حتى إذا كنت تتبعين وصفة طبيب آخر، ففي معظم الأحيان يكون التشخيص نتيجة معرفة تفاصيل من المريض وليس عن طريق الكشف عليه.
٣- كوني متأكدة من إرشادات الطبيب: أحياناً يبدأ الطبيب الحديث بمصطلحات علمية، ففي هذه الحالة لا تخجلي من أن تطلبي من طبيبك أن يبسط لك الشرح حتى تفهمي الإرشادات التي يجب إتباعها. واحرصي على أن تفهمي طريقة استعمال كل دواء، ويفضل أن تكرري أنت الإرشادات أمامه حتى تتأكدي من صحة فهمك.
٤- لا تخافي من طرح أسئلة خاصة بطريقة العلاج.
٥- كوني على علم بمفعول كل دواء والسبب الذي من أجله تتناوليه: فإنه من الصعب على أي مريض أن يتناول أي دواء إلا إذا عرف سبب تناوله وتأثيره.
٦- احرصي على معرفة الأعراض الجانبية التي يسببها لك كل

دواء تتناوليه: أما إذا كنت تتناولين أدوية بها نسبة مخدرة فلا تقودي سيارتك.

٧- احرصي على أخذ ميعاد مسبق من طبيبك: حتى تعطي فرصة للطبيب لتنظيم مواعيده وعدم إرهاقك بالانتظار فترة طويلة.

٨- إذا واجهتك أي مشكلة من الدواء الذي وصفه لك الطبيب، أخبريه على الفور: حتى يمكن تفادي حدوث مضاعفات، فقد يصف لك الطبيب الدواء، فلا تترددي في استشارة الطبيب عند حدوث أي مشكلة.

٩- احرصي على أن تتبعي إرشادات الطبيب: فمنذ مغادرتك العيادة، أنت وحدك المسؤولة عن علاج نفسك.

١٠- ولكن طالما أنت في عيادة الطبيب احرصي على أن تكوني واضحة صادقة صريحة: فإن التعاون بين الطبيب والمريض حيوي جداً.

## الرجال أيضاً لديهم ساعة بيولوجية وتضعف خصوبتهم مع تقدم العمر

ليس على النساء فقط أن يقلقن إن تأخّر بهن العمر وتقدمت بهن السنون، خوفاً من نقصان فرصتهنّ بالإنجاب، بل على الرجال أيضاً أن يقلقوا من ذلك، بعد أن كشفت دراسة حديثة عن أن الرجال لديهم "ساعة بيولوجية" مثل النساء، وأن تأخرهم في الزواج قد يضعف خصوبتهم. معتبرة أن احتمال إنجابهم أطفالا يعانون من عيوب خلقية ومشاكل طبية ونفسية يزداد مع التقدم في العمر.

وبحسب موقع "هيلث داي" فإن دراسات عدة ربطت بين المعدلات المرتفعة للإصابة بأمراض مثل التوحد وانفصام الشخصية عند الأطفال الذين يولدون من آباء غير مسنين حتى وهم في منتصف الأربعينات.

ويحاول أطباء معرفة الأسباب التي تجعل الرجال، الذين يتأخرون في الزواج إما عن عمد أو لظروف غير مؤاتية، يواجهون هذه المشكلة كالنساء.

وقال مدير كلية الجراحين والأطباء الباطنيين في جامعة كولومبيا هاري فيتش: "إننا نعرف أنه بعد سن الثلاثين يتراجع مستوى الهرمون الذكري تستوستيرون بحوالي ١٪ في العام".

في حين قال ناريندا سنغ (وهو مساعد بروفيسور في قسم الهندسة العضوية في الجامعة)، في دراسة أعدتها جامعة واشنطن: "أنه عندما يتقدم الرجال في العمر فإن التلف الذي يصيب الحمض النووي يؤثر في السائل المنوي أيضاً".

كما وجد باحثون آخرون أن الأطفال الذين يولدون لآباء في ٥٤ من العمر ينجبون أطفالا لا يتمتعون بالمهارات الاجتماعية، وكلما تأخر الرجل في الزواج فإن أطفاله يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض جسدية أو نفسية.

وتوصل الباحثان، سينغ وفيشر، إلى أنه من الصعب تحديد السن "المثالي" لزواج الرجل وإنجاب أطفال أصحاء من جميع النواحي، لكنهما اتفقا على أنه "كلما كان زواج الرجل مبكرا، كان ذلك أفضل له".

## أنيميا الفول.. «أنيميا نقص إنزيم وراثي»

يعتبر مرض نقص أنزيم "جلوكوز - ٦ - فسوفيت ديهادروجينيز"،الذي تم اكتشافه عام ١٩٥٦ من أكثر أمراض نقص الأنزيمات الوراثية انتشاراً في العالم حيث يصيب أكثر من ٤٠٠ مليون فرد، وفي هذه الحالة يكون هناك نقص في أحد الأنزيمات الموجودة في كريات الدم الحمراء.

وينتج هذا المرض عن طفرة موجودة على كروموسوم اكس ويعتبر لذلك من الأمراض الوراثية التي تنتقل بالوراثة المرتبطة بالجنس. وهذا يعني أن الذكور دائما يكونون مصابون بالمرض في حالة انتقال كروموسوم اكس الحامل للطفرة عن طريق الأم المصابة أو الحاملة للمرض. أما الإناث فيمكن أن يكنّ حاملات للمرض إذا كان أحد كروموسومات اكس سليما. وفي حالة وجود الطفرة في كل من الكروموسومين (اكس) تصاب الأنثى بالمرض. يعمل هذا الأنزيم على أكسدة الجلوكوز اللازم لإنتاج الطاقة للإنسان في حياته اليومية، ومن وظائفه أيضا المحافظة على حيوية أغشية خلايا الدم الحمراء وذلك عن طريق اختزال بروتينات أغشية كريات الدم الحمراء. والأشخاص المصابون بنقص هذا الإنزيم معرضون لخطر الإصابة بتكسر خلايا الدم الحمراء وانحلالها والذي يؤدي من ثم إلى نقص الهيموجلوبين وبالتالي فقر الدم. ويسمى مرض نقص إنزيم جلوكوز- 6 - فسوفيت ديهادروجينيز (G6PD) وخاصة في منطقة البحر الأبيض المتوسط بمرض الفول أو أنيميا الفول (Favism) لأن

الأفراد المصابين يعانون حساسية ضد الفول، تؤدي إلى تكسر كريات الدم الحمراء ومن ثم فقر الدم.

لا توجد أعراض مميزة لمرض أنيميا الفول ولا تظهر على المصابين بالمرض أية أعراض في حالة عدم تعرضهم لمواد مؤكسدة. أما في حال تكسر كريات الدم الحمراء فتظهر أعراض فقر الدم أو الأنيميا، اصفرار الجلد والعينين أو ما يعرف بالصفار كنتيجة لتحلل كريات الدم الحمراء في الدم، الأمر الذي يؤدى إلى ارتفاع نسبة البليروبين في الدم، فعند تكسر عدد كبير من كريات الدم الحمراء يصعب على الكبد التخلص منها و بالتالي تتجمع المادة الصفراء في أعضاء الجسم.

وتعتبر الوقاية هنا من أهم سبل العلاج، فالبعد عن التعرض للالتهابات واجتناب تناول البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا والفول السوداني والبازلاء،كما الامتناع عن تناول بغض العقاقير كالأسبرين ومضادات الملاريا وبعض أنواع المضادات الحيوية ومسكنات الألم يساعد كثيراً على اجتناب حدوث تكسر الخلايا الحمراء وبالتالي حدوث الأنيميا.

## هل تعانين من الأرق؟ إذن تعلمي بعض أسرار النوم

أغلب الكبار ينامون من ٧ إلى ٨ ساعات ليلاً، وبعد الستين، يميل الناس إلى قضاء وقت أقل قليلاً في النوم. ومع إيمان الجميع بأن طول وقصر الحياة بيد الله سبحانه وتعالى، إلا أن الدراسات الطبية بينت أن من اعتادوا على النوم أقل من ٤ ساعات أو أكثر من ٩ ساعات ليلاً هم أقصر أعماراً من الذين ينامون في المتوسط من ٤ إلى ٩ ساعات ليلاً.

**علاج الأرق:**

بالنسبة للمصابين بأرق مزمن، عادةً ما يوصي الأطباء بإدخال تعديلات على أسلوب الحياة. ويجري التقييم على يد خبير في النوم حيث يفيد هذا التقييم في تحديد العادات التي تجعلك تظلين مستيقظة طوال الليل. وبمجرد التعرف على مشكلتك، قد يقترح عليك طبيبك واحداً أو أكثر من الحلول التالية:

١- الحد من فترات النوم: كثيراً ما يكتشف من يعانون من الأرق أن قضاء وقت أقل في الفراش يشجع على مزيد من الاستغراق في النوم، وبعض خبراء النوم يوصون بالبدء بثلاث أو أربع ساعات من النوم، فإذا ضبطتِ المنبه بحيث يوقظك في الساعة السابعة صباحاً، فإن تحديد فترة النوم بأربع ساعات يعني أن تظلي مستيقظة حتى الساعة الثالثة صباحاً. وبمجرد استغراقك في النوم أثناء الساعات المخصصة لذلك أضيفي ١٥ أو ٣٠ دقيقة إلى فترة النوم إلى أن تصلي بالتدريج إلى المقدار الصحي لك من النوم. وبمجرد أن تحققي ذلك، حاولي أن تأوي إلى الفراش وتستيقظي في نفس الموعد كل يوم من أيام الأسبوع.

٢- إعادة التأقلم: باستخدام هذا المنهج قومي بتدريب جسدك على ربط الفراش بالنوم بدلاً من ربطه بالأرق والإحباط، فلا ينبغي عليك استعمال فراشك سوى في النوم، ولا تذهبي إلى فراشك إلا عندما تشعري بالنعاس، فإذا لم تستطيعي النوم، فانهضي واذهبي إلى غرفة أخرى، وعندما تشعرين بالنعاس ثانيةً عودي إلى الفراش. كذلك عليك أن تنهضي دائماً من فراشك في نفس التوقيت كل يوم ولا تأخذي قيلولة ساعة الظهيرة.

٣- أساليب الاسترخاء: بكافة أنواعها، تساعدك على الراحة النفسية وراحة التفكير الذي يرافق الإنسان قبل النوم، ويجعل الجسم أكثر قابلية للنوم بسرعة.

٤- الأدوية: يمكن للأدوية أن تساعدك في حل مشكلات النوم، لكنها أحياناً لا تكون سوى حل قصير الأجل. وقد تفيد عقاقير "البنزوديازيبين" إذا لم تؤخذ سوى بين الحين والآخر أو لبضعة أسابيع في كل مرة. أما إذا استعملت على فترات أطول فقد تفقد فعاليتها.

٥- قيلولة الظهر: قد تكون منشطاً مجدداً للحيوية أو جالبة للمشاكل. فالقيلولة قد تساعد على الإقلال من الشعور بالنعاس بعد ليلة حرمت فيها من النوم، لكنها قد تحرمك النوم الذي تحتاجينه بشدة الليلة التالية. والطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كانت القيلولة مفيدة أم لا أن تجربيها إذا لم تكوني تنامي بعد فترة الظهيرة. أو أن تتوقفي عن نوم القيلولة إذا كنت ممن ينامونها. احتفظي بمذكرة خاصة بالنوم، وسجلي فيها كل يوم عدد الساعات التي تنامين خلالها، وموعد نومك وما شعرت به بعده. إن الإفراط في القيلولة قد يكون ضاراً بنفس قدر الضرر الذي يحدثه قلة النوم. النوم الخفيف قد يجعلك تستيقظين وأنت تشعرين بالإرهاق.




**اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان**

**اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس**

## التصلب الدماغي المتعدد

**■ أنا سيدة في السابعة والثلاثين من عمري، أرغب في الإستفسار عن مرض التصلب الدماغي المتشعب وهل توصل العلم الى دواء لهذا المرض غير دواء Interferon المكلف جداً؟ وهل يؤثر هذا المرض في الحمل ويزيد بعد الولادة ام لا؟**

**وللعلم أنا مريضة بهذا المرض منذ سنتين، ولكن وضعي الآن مستقر ولكنني اخاف من تداعيات هذا المرض. ارجو مساعدتكم.**

**س. ع**

**الخليل / فلسطين**

● يصيب مرض التصلب المتعدد multiple sclerosis (MS) الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل الشوكي)، ولأسباب تكاد تكون غير معروفة يهاجم جهاز المناعة immune system خلايا الغلاف الواقي myelin للألياف العصبية في الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى زوال غلاف بعض هذه الأعصاب، وبالتالي تكون بقع (ندوب) التهابية inflammatory متصلبة sclerotic متعددة ومنتشرة في أماكن مختلفة من المادة البيضاء للدماغ والنخاع الشوكي.

ويؤدي زوال وتلاشي الغلاف المحيط بالألياف العصبية الى اضطراب التناسق والإتصال بين الجهاز العصبي المركزي وباقي أجزاء الجسم.

وتختلف أعراض المرض من شخص الى آخر، اذ يعاني البعض منهم من أعراض خفيفة (خدران في الأطراف) في حين يعاني البعض الآخر من أعراض شديدة (شلل وفقدان حاسة البصر في العينين أو في إحداها). كذلك فإن مسلك (مسار) المرض يختلف من شخص الى آخر، اذ قد يتخلله فترات من الخمود Remissions ونوبات من الإنتكاس Relapses.

ومن الجدير بالذكر أن التصلب المتعدد يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة ٢:١ وغالباً ما يصيب الناس ابتداء من سن العشرين حتى سن الخمسين. ونادراً ما يحدث قبل سن ١٢ سنة أو بعد سن ٥٥ سنة. ولا يؤثر سلباً في مدة حياة المريض.

ولا يوجد شفاء من مرض التصلب المتعدد، لأن العلاج يهدف الى التخفيف من شدة الأعراض والتقليل من عدد الانتكاسات. وتكون الأعراض في بعض الحالات خفيفة وطفيفة لدرجة أنه يكون بمقدور المريض تحملها دون الحاجة الى اللجوء للأدوية.

والدواء المفضل للتقليل من عدد النوبات الإنتكاسية، هو عقار Interferon، ويجب اجراء فحوصات مخبرية دورية للكبد طالما يستخدم المريض هذا الدواء.

أما الأدوية الأخرى المستخدمة في علاج مرض التصلب المتعدد فتهدف الى القضاء أو التخفيف من أعراض معينة للمرض، مثل الإرهاق والألم وعدم التحكم في عملية التبول.

وفي ما يتعلق بالحمل، يسرني أن أخبرك بأن مرض التصلب المتعدد لا يؤثر سلباً في عملية الحمل والولادة والرضاعة، اذ أنه في الكثير من الحالات تقل عدد نوبات الإنتكاسات، في هذه المراحل الثلاث. علماً أن بعض الدراسات أشارت الى إمكانية عودة الإنتكاس في الثلاثة أشهر الأولى بعد الولادة مباشرة. ومن هذا المنطلق باستطاعة الحامل المصابة بالتصلب المتعدد التخلي عن الأدوية الخاصة بعلاجه خلال فترة الحمل والرضاعة الطبيعية.

وأخيراً بينت دراسة صدرت نتائجها مؤخراً ان تناول فيتامين D قد يؤثر ايجاباً في فعالية جهاز المناعة، مما يؤدي الى حدوث تحسن في مسار المرض.

## داء السكري والفم

■ **أعاني من جفاف الفم ورائحة كريهة تصدر عنه علماً بأني مصاب بداء السكري منذ أكثر من ٩ أعوام. فما سبب هذه الرائحة؟ وشكراً.**

**ع. ب. ر**

**نابلس / فلسطين**

● يؤثر داء السكري على تجويف الفم ومحتوياته، فيصاب المريض بالتهاب اللثة وتزداد تورماً وتقرحاً.

وفي كثير من الأحيان يحدث نزيف من اللثة وتخلخل الأسنان، وقد تسقط تلقائياً رغم كونها سليمة، وتغطي اللسان طبقة بيضاء من الفطريات.

ويشعر المريض بجفاف الفم، وتصدر عنه رائحة كريهة هي الرائحة المميزة للأستون Acetone.

وتختلف رائحة الفم باختلاف اوقات النهار، فتكون اكثر شدة في الصباح مع الإستيقاظ من النوم.

لذلك يجب الإهتمام بنظافة الأسنان والفم وزيارة طبيب الأسنان في فترات متقاربة (ان أمكن). والحفاظ على مستوى طبيعي للسكر في الدم.

## الحساسية

■ **بداية أشكر القائمين على مجلتكم الغراء، لما يقومون به من جهود جبارة تصب في مصلحة الفرد والمجتمع. مشكلتي هي أني أعاني من حساسية من حبوب اللقاح في فصل الربيع وقد أجريت فحصاً لمعرفة سبب الحساسية فأظهرت نتائج الفحص أن الحساسية ناتجة من حبوب اللقاح بشكل عام وخصوصاً تلك التي تكون في الزيتون. ونصحني الطبيب بالإبتعاد عن تناول بعض الأطعمة خلال فترة الحساسية، ووصف لي عقار ال ketofen (حبة واحدة مرة في اليوم). أريد أن أسأل هل بالإمكان التخلص من المرض بشكل نهائي؟ وهل هناك عمر معين يختفي فيه المرض، علماً بأن عمري ١٩ عاماً وبدأ المرض لدي منذ ٩ سنوات تقريباً وشكراً.**

**ر.ع.م**

**رام الله**

● حولنا سؤالك الى الدكتور عدنان كمال، الأستاذ المساعد للأمراض الجلدية والتناسلية في كلية الطب في جامعة القدس فأجاب عليه مشكوراً بالآتي:

أنت محظوظ كونك قد تمكنت من معرفة سبب الحساسية الموسمية التي تعاني منها. وكما يقال: "اذا عرف السبب بطل العجب".

فاذا كان السبب "حبوب اللقاح" لزهرة الزيتون فالإبتعاد عن كروم الزيتون تحل لك ٩٠٪ من المشكلة، ومضادات الحساسية تخلصك من باقي المشكلة. أما اذا كان عملك يتطلب وجودك في هذه الأماكن فيمكنك ارتداء قناع (ماسك) على الفم والأنف، فإنه يجنبك دخول هذه الحبوب الى جهازك التنفسي أيام تفتح أزهار الزيتون.

أما اذا اردت التخلص نهائياً من هذه المشكلة، فبإمكانك زيارة "مراكز الحساسية" التي تحضر لك لقاحاً من هذه الحبوب، يعطى بواسطة الطبيب المختص بصورة مخففة جداً، في البداية وعلى فترات متباعدة، ثم يزاد التركيز ويقرب ما بين فترات الحقن حتى يتعود جسمك على تحمل هذه المادة، ولا تعود تسبب لك الحساسية عند استنشاقها، وهذا ما يعرف بعملية "سلب التحسس". ولكن أكرر بأنه لا يقوم بهذه العملية سوى طبيب مختص وفي عيادته او في المستشفى، خوفاً من حدوث "صدمة" قد تودي بحياة الإنسان اذا لم تتوفر الإسعافات الأولية في مكان الحقن.

مع أطيب تمنياتنا لك بالشفاء.

## الأدوية المضادة للإكتئاب

■ **تعاني زوجتي من أوجاع وألم في قدميها، وقد أخبرنا الطبيب بأن ذلك عائد لداء السكري الذي تعاني منه منذ الصغر.**

**وقد وصف لها دواء لعلاج أوجاعها، غير أن هذا الدواء مخصص لعلاج الإكتئاب. وتكمن حيرتي في هذه النقطة. سؤالي هو ما العلاقة بين هذا الدواء ومعاناة زوجتي؟ وشكراً.**

**م. س. ي**

**العقبة / الأردن**

● يصف بعض الأطباء الأدوية المضادة للإكتئاب لعلاج حالات اوجاع الأطراف التي قد يكون سببها علة بالأعصاب الطرفية Neuropathic pain وعادة يعطى المريض جرعة أقل من تلك المستخدمة في علاج الإكتئاب.

وقد أشارت الدراسات الى أن ثلاثين في المائة من المرضى المصابين بأوجاع عائدة الى علة بالأعصاب الطرفية (سواء كان ذلك عائداً الى داء السكري او لأمراض أخرى) يستفيدون من تناولهم للأدوية المضادة للإكتئاب في علاج هذا النوع من الأوجاع.

## الشعر الزائد

**■ أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٢ عاماً، أعاني كباقي الفتيات، من مشكلة الشعر الزائد، وأود التخلص منه. وقيل لي إن ظهور الشعر في منطقة البطن والفخذين تعتبر حالة مرضية، فلماذا يظهر الشعر في هذه المناطق؟ كما قيل لي أنه بعد الزواج يخف ظهوره، علماً أنني لا أعاني من أمراض عضوية.**

**وأحيانا تضطرب لدي الدورة الشهرية من وقت لآخر.. فهل يؤثر ذلك على صحتي او على الإنجاب بعد الزواج؟**

**كما سمعت عن الخلع الولادي.. فما هي أسبابه؟ وهل هو وراثي؟ وما هو علاجه؟**

**N.M**

**الخليل / فلسطين**

● حولنا رسالتك الى الدكتورين ،عدنان كمال،الأستاذ المساعد للأمراض الجلدية والتناسلية في كلية الطب بجامعة القدس،ود.جابي كيفوركيان،الاختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية:

فبخصوص مشكلة الشعر الزائد قال الدكتور عدنان انها قد تعود لأسباب مرضية مثل اضطراب وظائف الغدد الصماء او تناول بعض الأدوية وغيرها، او لأسباب مجهولة. وكونك تعانين من اضطراب في الدورة الشهرية احيانا، فلا مانع من إجراء الفحوصات الهورمونية (يحددها لك اختصاصي الأمراض الجلدية او النسائية ) فإذا وجد خللاً فيها، وهذا قد يؤثر على الإنجاب أيضا، فإن الطبيب يصف لك العلاج اللازم. اما إذا كانت فحوصاتك سليمة فيمكنك ازالة الشعر الزائد بالطرق الميكانيكية المعروفة، أو قصه او ازالته بالتخثير الكهربائي او بالليزر الطبي، وهو احدث الطرق لإزالة الشعر الزائد. ولكن يجب أن تعرفي أن ليس هنالك طريقة حديثة أو قديمة لإزالة الشعر الى الأبد.

وبخصوص اضطراب الدورة الشهرية والخلع الولادي،فقال الدكتور جابي أن إضطراب الدورة الشهرية يؤدي بصورة عامة الى صعوبة الانجاب . لكن بما أنك تقولين :أحياناً ،فأنا أعتقد بأنه بعد الزواج قد تنتظم الدورة الشهرية، اذ أنها في كثير من الأحيان مرتبطة بالوضع النفسي للمرأة. اما في حال استمرارها بعد الزواج، فمن السهل معالجتها.

وبشأن الخلع الولادي قال ان ٢٠٪ من الحالات يكون وراثياً، أما باقي الحالات فقد تعود الى ارتخاء الأربطة لمفصل الورك، أو نتيجة خلل في هرمون الأستروجين عند الأم، وعادة تصيب الأطفال الإناث أكثر من الذكور بنسبة ٩ الى ١.

ووضع الجنين أثناء عملية الولادة له تأثير أيضاً على خلع مفصل الورك الولادي، اذ أن هيئة الطفل في الرحم بوضع مقعدي، قد يؤدي الى عملية الخلع.

## أحمر الشفاه

**■ هل من ضرر صحي من استعمال الأطفال لأحمر الشفاه؟ أكون شاكراً لو تم الرد علي بأسرع وقت ممكن. وشكراً جزيلاً**

**س. ك. ص**

**اربد / الأردن**

● أشارت نتائج دراسة حديثة أجراها فريق من العلماء برئاسة الباحث "وانغ" wang، الى أن الإستعمال المزمن لأحمر الشفاه (lipstick) ابتداءاً من سن الطفولة قد يؤدي الى الإصابة بداء الذأب الحمامي الشامل Systemic Lupus Erythematosus.

وقد توصل العلماء الى أن استعمال النساء البالغات لأحمر الشفاه على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع قد يكون مصحوباً ايضاً باحتمال الاصابة بالذأب الحمامي الشامل.

وأشارت الدراسة المذكورة الى أن المواد الكيميائية التي تدخل في تركيب أحمر الشفاه تمتص من الغشاء المخاطي للشفاه، وقد يكون لها تأثير مباشر في تطور حالة الذأب.

## هرمون النمو

■ **ما هي اسباب هبوط مستوى هرمون النمو في الجسم؟ وهل يمكن شفاء هذه الحالة؟ واقبلوا فائق الإحترام والتقدير.**

**علي الباسطي**
**عمان / الأردن**

● عندما يصل الإنسان سن الأربعين تقريباً، تبدأ الغدة النخامية Pituitary Gland (الواقعة في قاعدة الدماغ) بخفض نسبة إفرازها لهرمون النمو Growth Hormone، وهذه تعتبر ظاهرة طبيعية. غير أن ذلك يعتبر حالة مرضية اذا ما حدث في سن الطفولة. فتسمى هذه الحالة "قزامة" Dwarfism والتي تتميز بقصر القامة. ومن المؤسف أن هذه الحالة لا تستجيب للعلاج، الذي قد يبطل تقدم المرض ويمنع حدوث مضاعفات. ومن الملاحظ أن للعامل الجيني والوراثي دوراً مهماً في الإصابة بالقزامة.

أما ارتفاع نسبة هرمون النمو في سن المراهقة فيؤدي الى الإصابة بحالة مرضية تسمى "ضخامة النهايات" Acromegaly وتتميز بزيادة حجم عظام اليدين والقدمين والوجه. وفي حالة حدوث ذلك في سن الطفولة تسمى الحالة "العملقة" Gigantism وتتميز بزيادة طول القامة ونمو العظام بشكل غير طبيعي.

وأهم أسباب زيادة افراز هرمون النمو في سن المراهقة هو اورام الغدة النخامية الحميدة الى جانب امراض اخرى لا مجال لذكرها هنا. ويتمثل العلاج باستئصال الورم.

## ردود خاصة

■ **الأخت: فاتنة. خ. ص**
**طولكرم / فلسطين**

● قد يتغير طعم الماء أثناء فترة الحمل (سواء كان الماء من الحنفية، او ماء معدني)، بحيث تصبح الحامل غير قادرة على شربه.

في هذه الحالة انصح بإضافة كمية قليلة من السكر للماء، وهذا يجعل طعمه مقبولاً وباستطاعتك ان تشربيه.

وكذلك الأمر بالنسبة للإمساك ومشاكل الهضم، اذ ان تناول حبة مشمش او تين مجفف (قطين) يومياً، كفيل بالتغلب على مشاكل الجهاز الهضمي.

■ **الأخت: ام وليد**
**الخليل / فلسطين**

● من المناسب تعليم الأولاد الأكل بواسطة الملعقة في سن ١٣ – ١٤ شهراً من العمر. غير أنه في حال بلوغ الطفل سن العامين ولم تكتمل عنده هذه الخاصية، فيجب مراجعة الطبيب لتقييم تطوره.

■ **الأخ: L.M.O**
**بيت لحم / فلسطين**

● اشارت العديد من الدراسات الحديثة، الى أن الإنسان الذي يداوم على السهر ولا ينام ما فيه الكفاية، يعاني من الهرم (الشيخوخة) المبكرة.

ولذلك فإن النوم خلال ساعات الليل والعمل اثناء النهار هو النظام المفضل للجسد والعقل.

غير انه في حال اضطرارك للعمل ليلاً، فأنصح بأن تتناوب العمل ليلاً مع زميل آخر، بحيث تعمل ٣٠ يوماً نهاراً و٣٠ يوماً ليلاً، وهكذا.



# العالمان عباس بن فرناس وجابر بن حيان من مفخرة العرب والمسلمين في مجال العلوم

إعداد: صالح صديق

**امتاز العلماء المسلمون في الحقبتين العباسية والأندلسية، بتعدد الاختصاصات العلمية والفلسفية والأدبية. ويمكن القول إن الواحد منهم كان عبارة عن موسوعة متنقلة تزخر بشتى العلوم، استمدها من العلماء الذين سبقوه، وأغناها بمعارفه واضافاته النوعية.**

ومن الشخصيات الاسلامية العلمية، التي اشتهرت باختصاصات نوعية في عصرها، نذكر اثنين منها، الأولى: عباس بن فرناس، والثانية: جابر بن حيان.

## عباس بن فرناس

يعد هذا العالم أحد علماء المسلمين البارزين، عرف من خلال القصص التي رويت عنه، كأول إنسان حلم أن يحلق مثل الطيور في الفضاء، وخاض هذه التجربة العملية بالفعل. وعلى الرغم من فشله في الطيران، إلا أنه فتح أذهان الكثيرين على فكرة الطيران نفسها. وليس هذا، فحسب، الذي ميز ابن فرناس، فقد كان دارساً وعالماً بعلوم عديدة.

وجاء إلمام ابن فرناس بالعلوم والصناعات والآداب المختلفة، ليشكل منه حالة من التميز والإنفراد بين علماء عصره، مما جعل الناس يطلقوا عليه لقب "حكيم الأندلس".

**نشأته:**

أبو القاسم عباس بن فرناس بن ورداس التاكرتي أحد عباقرة الفيزياء والأدب والفن في الأندلس، ولم يذكر في كتب التاريخ تاريخ ميلاد محدد لهذا العالم، ويقال أن ولادته جاءت في نهاية القرن الثاني الهجري، حوالي عام ١٩٤هـ، وجاءت وفاته عام ٢٧٤هـ - ٨٨٤م.

يعود أصل ابن فرناس إلى برارة "تاكرتا"، ونشأ وترعرع بين ربوع قرطبة، التي كانت في ذلك الوقت قبلة للراغبين في التزود بالعلوم، حيث كانت منارة للعلم والفن

والأدب يفد إليها الناس من شتى البلدان لينهلوا من علم علمائها، وكان لابن فرناس الحظ أن ينشأ في هذه البيئة المفعمة بالعلوم والفنون والصناعة.

**علمه:**

تعلم ابن فرناس القرآن الكريم، ومبادئ الدين الحنيف في كتاتيب قرطبة، وكان متفتح الذهن واسع المدارك أقبل على حلقات العلم بمسجد قرطبة، منصتاً للجلسات والمناظرات العلمية، حريصاً على تلقي العلم عن علماء الأندلس وعن أفضل ما أخذوه من علماء المشرق.

حرص ابن فرناس على أن يخوض في مختلف العلوم، فقصد المجالس الأدبية، ومجالس شعراء الأندلس فاستمع إلى النثر والشعر من الأدباء والشعراء، بالإضافة إلى ما كان يلقى في هذه المجالس من غريب الأخبار، ودقائق اللغة. كما كان ابن فرناس كثير التردد على أصحاب الفنون الرفيعة يراقب الآلات الموسيقية ويستمع إلى الألحان التي تصدرها عندما يعزف عليها الأفراد.

وبالإضافة للشعر والأدب والفن، خاض ابن فرناس في مجالات أخرى مختلفة تماماً، فدرس مصنفات في الطب وقرأ خصائص الأمراض وأعراضها وتشخيصها، كما طالع طرق الوقاية منها وعلاج المصابين، واتجه للطبيعة ليبتكر منها طرق جديدة للعلاج، فدرس خصائص الأحجار والأعشاب والنباتات، واستخلص منها مواد مفيدة للعلاج، وكان يتجه إلى الأطباء والصيادلة ليتناقش معهم في كل ما يخص هذه المهنة الجليلة.

بلغ ابن فرناس من الشهرة في مجال الطب، الأمر الذي جعل الأمراء الأمويون يتخذونه طبيباً خاصاً لمعالجة أسرهم والإشراف على صحتهم وطعامهم، وتوعيتهم إلى أنسب الطرق للمعالجة من الأمراض.

**التبحر في العلوم:**

عاش ابن فرناس حياته وكأنه يكره أن يكون هناك علماً لا يكون هو ملماً به. فبالإضافة لما سبق أضاف لنفسه دراسة الفلسفة والمنطق والنجوم والعلوم الروحانية، وجمع المصنفات التي تبحث في هذه العلوم، والتي كان يصعب الحصول عليها، فعمد إلى قراءتها قراءة علمية دقيقة فاحصة، فاستفاد منها وأفاد غيره.

اشتغل ابن فرناس بعلم النحو وقواعد الإعراب، وصار واحداً من نحاة عصره في ربوع الأندلس، يؤخذ عنه ويعول عليه، مما دفع الزبيدي، صاحب الطبقات، إلى تصنيفه في الطبقة الثالثة من نحاة الأندلس، وقد قال عنه: " كان متصوفاً في ضروب من الإعراب ".

ولم يكتفِ ابن فرناس بما درسه من علوم، ولكنه اتجه لأصحاب الصناعات الدقيقة، فيتأمل أعمالهم ويحاول التعلم منهم، وبالفعل اقتبس منهم الكثير من أسرار الصناعات وهو الشيء الذي ساعده في إبراز ما تعلمه مما يحتاج إلى صناعة الآلات العلمية الدقيقة.

**التطبيق العملي:**

لم يكن ابن فرناس كغيره من العلماء الذين يأخذون العلم كما هو نقلاً عن الأسلاف، بل عمد إلى إثبات النظريات العلمية عن طريق صناعة الآلات والأجهزة الدقيقة وإجراء التجارب العملية لاستخلاص النتائج، وإمعان النظر والبحث والتدقيق في كافة المسائل العلمية التي تمر عليه، وهو الأمر الذي اظهر نبوغه وتميزه بين غيره من العلماء.

**ابن فرناس هو أول من حاول الطيران في التاريخ**

وتبحر ابن فرناس أيضاً في علم الكيمياء وقام بإجراء التجارب والتحاليل، وتوصل إلى حقائق علمية لم يسبق لأحد من علماء الأندلس الوصول إليها. ومن تجاربه الناجحة توصله لإمكانية صناعة الزجاج من نوع معين من الحجارة، مما سهل على الأندلسيين صناعته من مادة زهيدة الثمن. ونتيجة لذلك انتشرت صناعة الزجاج في بلاد الأندلس وتفوقوا في هذه الصناعة.

ثم اتجه ابن فرناس أيضاً لعلم الفلك والتنجيم، فراقب الكواكب والنجوم في مطالعها وأفلاكها ومداراتها ومنازلها، وتمكن من صنع الآلات التي تساعده على رصد حركاتها. ومما صنعه تلك الآلة المعروفة "بذات الحلق"، كما أبتكر الميقاته لمعرفة الأوقات، وهي آلة توضح الأوقات مثل

الساعة في عصرنا الحالي. ومن ابتكاراته أيضاً اتخاذه في دارته هيئة السماء وصور فيها الشمس والقمر والكواكب ومداراتها والغيوم والبرق والرعد فكان ذلك من عجائب الصنعة وبديع الابتكارات.

**ابن فرناس الطائر:**

عندما يملك الإنسان عقلية ابن فرناس، فليس من الغريب أن يتفتق ذهنه عن أشياء لم يلتفت إليها البشر من قبل. ومن أكثر الابتكارات، التي أبرزت اسم ابن فرناس، وارتبطت به، حتى عصرنا هذا، محاولته الطيران والتحليق في الفضاء، مثل الطيور. ومن أجل ذلك قام بدراسة ثقل الأجسام، ومقاومة الهواء لها، وتأثير ضغط الهواء فيها إذا ما حلقت، واطلع على خواص الأجسام. وكان لتبحره في العلوم الطبيعية والرياضيات والكيمياء فضل كبير في تمكنه من إجراء دراساته هذه.

وبعد أن أكمل ابن فرناس دراساته عمد إلى التجربة العملية فكسا نفسه بالريش الذي اتخذه من رقائق الحرير الأبيض لمتانته وقوته، مما يتناسب مع ثقل جسمه، وصنع له جناحين من الحرير أيضاً يحملان جسمه إذا ما حركهما في الفضاء، وتأكد من أن باستطاعته إذا ما حرك هذين الجناحين فإنهما سيحملانه ليطير في الجو، كما تطير الطيور، وبعد أن انتهى ابن فرناس من كافة الاستعدادات جاءت اللحظة الحاسمة وأعلن للناس جميعاً نيته في الطيران وتجمع الناس لرؤيته وهو يحلق.

صعد ابن فرناس بعد أن ارتدى آلته التي صنعها فوق مرتفع وحرك جناحيه وقفز في الجو، وطار في الفضاء بالفعل لمسافة بعيدة، ولكنه ما لبث أن سقط وتأذى في ظهره، وعلى الرغم من عدم اكتمال النجاح لمحاولة ابن فرناس إلا أنه لفت نظر العلماء بعد ذلك لإمكانية الطيران، فكان إنساناً متفرداً وكتبت محاولته هذه في كتب التاريخ كأول محاولة طيران قام بها الإنسان.

**الأديب والشاعر:**

عرف ابن فرناس كأديب وشاعر وله شعر كثير في أغراض مختلفة، اتصل بالبلاط الأموي فكان شاعرهم كما كان طبيبهم، وعاش في ظل رعاية أمرائهم ونظم لهم الشعر في مختلف الأغراض، كما كان موسيقياً مبدعاً ينظم الشعر ويضع اللحن ويغني به.

ومن المواقف التي تنم عن مدى براعة ابن فرناس يذكر المؤرخون أنه لما أدخل إلى الأندلس كتاب العروض للخليل بن أحمد الفراهيدي وصار إلى الأمير عبد الرحمن بن الحكم، عرضه على علماء قرطبة وأدبائها ليوضحوه له، فعجزوا عن ذلك، وصار الكتاب مما يتلهى به في قصر الأمير، وعندما علم ابن فرناس بذلك تقدم إلى الأمير وطلب منه إخراج الكتاب إليه ففعل، ولما قرأه وتدبره علم أنه في علم العروض، العلم الذي ابتكره الفراهيدي وضبط به بحور الشعر العربي، ففك ابن فرناس غوامضه وشرحه لقومه فسهل عليهم دراسة هذا الفن الجميل والاستفادة منه.

**ابن حيان ما زالت نظرياته في الكيمياء حية حتى الآن**

وخلاصة القول إن عباس بن فرناس كان عالماً صاحب ذهن متفتح لم يدع علماً يمر دون أن يدرسه ويتحقق من نظرياته ويتبحر به ويجري التجارب ويستخلص النتائج، فكان من أطباء زمانه ودرس المنطق والفلسفة والفيزياء والكيمياء، واطلع على الفنون الرفيعة والصناعات، وتبحر في الأدب والشعر والنحو، وكان متضلعاً في أمور الفلك والتنجيم والرياضيات، فحق القول عنه إنه أحد عباقرة زمانه، الذي يندر الزمن أن يجود بمثله.

## جابر بن حيان

هو أبو عبد الله جابر بن حيان بن عبد الله الأزدي، فيلسوف كيميائي، ومؤسس علم الكيمياء، ومازالت اكتشافاته العلمية وتجاربه هي النهج الذي يتبعه العلماء حتى الآن. ويرجع إليه الفضل في تطور هذا العلم، وأُطلق عليه العديد من الألقاب أشهرها " شيخ الكيميائيين ".

وقد تضاربت الروايات في مكان وتاريخ ولادته، فيقال أنه ولد بالكوفة في العراق، والبعض الآخر يرجح مولده بمدينة طوس بخراسان (ايران). لكن الذي يهمنا هنا، هو ذلك العالم العظيم، الذي أدت اكتشافاته العلمية في الكيمياء

إلى وضع الأساس العلمي الذي يسير عليه العلماء في الوقت الحاضر.

**تعليمه:**

تلقى جابر بن حيان علومه من خلال اثنين من العلماء، الأول: خالد بن يزيد بن معاوية، و يعد أول من تكلم في علم الكيمياء حيث درس كتبه ومؤلفاته ومصنفاته، والثاني: هو الإمام جعفر الصادق، الذي تتلمذ على يده العديد من العلماء، مثل الإمامان مالك وأبو حنيفة، بالإضافة إلى جابر بن حيان الذي عاصره و أخذ منه علومه الشرعية واللغوية والكيميائية.

كان جابر متقدماً في علوم الطبيعة، و بارع في اكتشافاته الكيميائية، وكان يعتمد في منهجه على التجارب والاستقراء والاستنتاج العلمي. فكان يعتمد دائماً على التجارب للوصول للحقائق، وهو المنهج الذي يتبعه العلماء الآن في مختلف العلوم.

أقبل ابن حيان على دراسة العلوم الطبيعية، ودراسة المنهج العلمي، الذي اتبعه العلماء السابقون ومحاولة اكتشاف المواد المختلفة عن طريق وضع النظريات، ومن ثم إجراء التجارب عليها للتأكد من صحتها. وكان دائماً يقوم بالبحث النظري ووضع الفروض المختلفة، ثم إجراء التطبيق العملي بإجراء التجارب، وكان يدعو تلاميذه دائماً أن يحذو حذوه في ذلك.

**اكتشافاته:**

يرجع الفضل لجابر بن حيان في اكتشاف وتحضير العديد من المركبات والمواد من خلال العمليات المخبرية العديدة التي قام بها مثل التبخر، التكليس، التصعيد، التقطير، التكثيف، الترشيح، الإذابة، الصهر، والبلورة، حيث قام باكتشاف الصودا الكاوية وعدد من المحاليل الحمضية التي استخدمت في العديد من الأشياء أولها فصل الذهب عن الفضة وهي طريقة مازالت مستخدمة إلى الآن، كما قام باستحضار ماء الذهب أو الماء الملكي، و اكتشف عدد من الأحماض منها: حامض النتريك والهيدروكلوريك والكبريتيك كما قام بإعداد وتحضير العديد من المواد الكيميائية مثل كلوريد الفضة والذي ينتج من خلط ملح



الطعام مع محلول نترات الفضة، كما شرح كيفية تحضير الزرنيخ، والإنتيمون، وتنقية المعادن وصبغ الأقمشة، وقام بزيادة عنصرين جديدين على العناصر الأربعة لدى اليونانيين وهما الكبريت والزئبق، كما قام بصنع ورق غير قابل للاحتراق، وغيرها العديد من الاكتشافات والتجارب التي قامت بإثراء علم الكيمياء.

كان جابر بن حيان عبقري على حق في علم الكيمياء، وشهد له بذلك العديد من علماء الغرب، الذين اعترفوا للعرب بتقدمهم في عدد من المجالات الهامة.

**مؤلفاته:**

ولجابر بن حيان العديد من المؤلفات والكتب الهامة في العديد من المجالات، ويأتي على رأسها بالطبع علم الكيمياء، وغيره العديد من المؤلفات في الطب، الفلك، الطبيعة، الفلسفة، والتي تم ترجمتها إلى العديد من اللغات ليستفيد منها العالم أجمع، نذكر منها: كتاب الأحجار بأجزائه الأربعة، وكتاب الخاص، وكتاب الرحمة الذي تناول فيه إمكانية تحويل المعادن إلى ذهب، وكتاب القمر ويعني الفضة، وكتاب الشمس و يعني الذهب، وكتاب الأسرار، وكتاب الزئبق، وكتاب الموازين، وكتاب الخواص، وكتاب المماثلة والمقابلة، ورسالة في الكيمياء، وكتاب صندوق الحكمة، وكتاب الوصية، وكتاب السبعين، وكتاب المائة والإثنى عشر، وكتاب الخمسمائة، وكتاب السموم ودفع مضارها، وغيرها العديد من الكتب والمراجع العلمية. ◆◆



# العلاج النفسي ومدىٰ تقبل الناس له

إعداد: أحلام عيسى ياسين

**الأمراض النفسية مثلها مثل الأمراض الجسدية، تحتاج إلى معالج متخصص، ليبت بها، ويصف العلاج الناجع لها .. ومع ذلك نجد الكثيرين يهابون من عرض أنفسهم على معالج نفسي، خوفاً من أن يوصمون بالجنون، من قبل فئات اجتماعية غير واعية.**

**فما هي المواصفات التي يجب أن تتوفر في المعالج النفسي لكي يكون أهلاً لمهنته؟ وماذا يقصد بالعلاج النفسي؟**

العلاج النفسي تسمية جامعة لكل طرق المعالجة النفسية، العيادية أو النفسية، التي تهدف إلى شفاء الأمراض النفسية أو المعاناة النفسية الجسدية وإلى تنمية الشخصية. وعندما نقول إن المعالجة نفسية، فهذا يعني استخدام الطرق العلاجية النفسية فقط، وليس أي شكل آخر من العلاج كالعلاج النفسي الدوائي. أي أن العلاج النفسي يعرّف من خلال استخدام طرق التأثير النفسية. ومن هنا فأهداف العلاج النفسي تكمن في مساعدة الناس على التخلص من الأعراض المرضية النفسية، التي يعانون منها أو التخفيف منها ومساعدتهم على تنمية شخصيتهم وتحقيق تفاعل

أفضل مع البيئة المحيطة. كما يهدف العلاج النفسي إلى زيادة فهم الإنسان لنفسه وتحديد إمكاناته وقدراته.

## مواصفات المعالج النفسي

والمعالج النفسي يمكن أن يكون طبيباً .. ويمكن أن يكون متخصصاً نفسياً عيادياً وكلاهما تخصص بعد أن أنهى دراسته في ممارسة واحد أو أكثر من طرق العلاج النفسي المعترف بها. وهناك فرق بين الطبيب النفسي والمعالج النفسي. فالطبيب النفسي هو الطبيب الذي تخصص بالطب النفسي وعلاجه قائم، غالباً، على استخدام الأدوية النفسية. أما المعالج النفسي، فهو الطبيب النفسي، أو المتخصص النفسي، الذي تخصص بالعلاج النفسي.

وهذا التفريق مهم، لأن هناك خلطاً كبيراً بين مهنة الطبيب النفسي والمعالج النفسي. ومن هنا فإن مؤهلات المعالج النفسي لابد وأن تكون التخصص بالطب النفسي، بالنسبة للطبيب، أو التخصص في علم النفس الإكلينيكي، بالنسبة لغير الطبيب، و من ثم التخصص في واحدة أو أكثر من طرق العلاج النفسي المعترف به من خلال اتباع دورات تأهيلية لدى جهات متخصصة بذلك، والتي قد تستمر ثلاث سنوات كحد أدنى.

إن عمل المتخصص النفسي يقوم على الاستخدام الفني ذي المقومات العلمية، للمعارف والتقنيات النفسية، بهدف تعديل السلوك الإنساني، في واحد من ثلاثة مجالات عريضة هي :

- مواجهة الأعراض النفسية المرضية، وزيادة القدرة على الحياة بشكل منتج.
- تحسين العلاقات الاجتماعية، وزيادة الوعي بالذات، وخاصة بمكنوناتها اللاشعورية
- زيادة القدرة على المواجهة الفعالة لشتى الأزمات الحياتية والتطورية المفاجئة أو المتوقعة.
- أن يحترم كرامة الفرد واندماجه ضمن بيئة اجتماعية، ويعمل متقيداً باحترام الحقوق الإنسانية ويحميها. إن مهنة المتخصص النفسي هي مهنة مستقلة بطبيعتها، ولكن بإمكان المتخصص أن يعمل لصالح جهات رسمية أو خاصة.

**المسؤولية:**

من واجب المعالج النفسي ممارسة مهنته بدقة، وأن يكون على قدر الثقة الممنوحة له. وعليه أن يكون دائما واعياً بالمسؤولية الاجتماعية، الناجمة عن كون مهنته تتيح له إمكانيات واسعة لممارسة التأثير على الآخرين. وعلى المتخصص النفسي أن يقر بحق الفرد في أن يعيش على مسؤوليته وفق قناعاته الخاصة، ويسعى في نشاطه المهني من أجل تحقيق النزاهة والموضوعية . وعليه أن يكون يقظاً وحساساً تجاه العوامل والتأثيرات الشخصية والاجتماعية والمؤسساتية والاقتصادية، التي يمكن أن تقود إلى سوء استخدام أو استخدام غير صحيح لمعارفه وقدراته.

**الكفاءة :**

يتطلب السلوك المهني المسؤول كفاءة تخصصية عالية (دكتوراة في علم النفس كشرط لازم مع أنه غير كاف). ومن واجب المتخصص النفسي أن يجاري المستوى الراهن من المعارف من خلال التدريب المستمر.

وعليه أن يعرف كذلك التعليمات السارية من أجل ممارسة مهنته. إن المتخصص النفسي لا يقدم سوى الخدمات التي تقع ضمن نطاق قدراته التي اكتسبها من خلال التأهيل والخبرة التخصصية . وعليه أن يسترشد بالمعارف العلمية والتخصصية الحديثة، ويستخدم الطرق المناسبة المعترف بها والمختبرة، ويتمسك بالمبدأ الأساسي للأمانة العلمية ويختبر نجاح عمله. إنه لا يأخذ على عاتقه المهمات النفسية إلاّ إذا استطاع المحافظة على الواجبات المرتبطة بها. وعلى أساس من كفاءته يتصرف في المسائل العملية النفسية على مسؤوليته الخاصة و باستقلالية.

## الوعي بأهمية العلاج النفسي

يرتبط تقديم الخدمات النفسية، بأنواعها المختلفة، بدرجة تطور الوعي في أي مجتمع من المجتمعات. ونلاحظ الآن ازدياد الوعي النفسي لدى المواطن العربي في إقباله على الخدمات النفسية. إلا أنه في كثير من الأحيان لا يعرف إلى من سيلجأ. ولكن للأسف هذا الوعي نحو ضرورة الخدمة النفسية غير مترافق مع وجود عدد كاف من المتخصصين الفعليين المؤهلين في هذا المجال لتقديم الخدمات النفسية.

وبسبب ذلك فكثيراً ما يلجأ هؤلاء إلى الطبيب النفسي الذي يقوم بوصف الأدوية فحسب. ولكن من ناحية أخرى فإن وصف الأدوية النفسية مفيد في الحالات الذهانية فقط. أما في حالة مشكلات الحياة اليومية ومشكلات القلق والمشكلات المرتبطة بالأحداث الحياتية المرهقة فقلما تفيد الأدوية، والأمر يحتاج إلى مساعدة نفسية من نوع آخر. وهذا ما يمكن أن يقوم به المتخصص النفسي أو الطبيب النفسي، المتخصص بالعلاج النفسي.

ومن ناحية أخرى ما تزال هناك نظرة سلبية للعلاج النفسي على اعتبار أن العلاج النفسي هو (للمجانين) وأن من يراجع معالجاً نفسياً لابد وأن يكون مجنوناً. وهذا ما تعززه وسائل الإعلام للأسف من خلال عرضها لنماذج مختلفة من هذا القبيل في السينما والتلفزيون. علماً أن المرض النفسي لا يختلف كثيراً عن المرض الجسدي، وكلاهما بحاجة لمساعدة متخصصة، فلماذا لا نخجل عندما نصاب بمرض جسدي في حين نخجل إذا ما شعرنا بالقلق أو التوتر أو بالاكتئاب؟!

## كيف تكون العلاقة بين المعالج والمتعالج؟

العلاقة بين الطرفين علاقة مهنية خالصة، تقوم على واجبات مقدمة من الطرفين. فمن واجب المعالج احترام المتعالج وتقدير إنسانيته وكرامته والحفاظ على سرية ما يسر له من معلومات، وأن يقدم معارفه من أجل مساعدة المتعالج في أن يساعد نفسه. وأن لا يقحم أو يفرض على المتعالج أية توجهات أو وجهات نظر خاصة، ولا ينصحه القيام بأي سلوك، بل يساعده من خلال المعرفة المتخصصة والأساليب العلاجية العلمية على النضج وتنمية شخصيته كي يجد طريقه بنفسه. ومن هنا فالمعالج لا يملك حلولاً سحرية، ولا وصفات جاهزة للمشكلات النفسية، وإنما يملك أساليب علمية تخصصية في مساعدة الشخص على أن يساعد نفسه. ومن واجب المتعالج أن يعمل في نفسه أيضاً، وأن يسعى بجد وإخلاص لمواجهة ذاته ومناقشة قيمه وتصوراته، وأن يثق بالمعالج وفي قدرته على مساعدته.

**هناك تقدم في اقتناع المواطن العربي بأهمية الخدمات النفسية**

## أهمية المعالج النفسي

إن تنوع متطلبات الحياة وتعقيدها وتطورها المتسارع لابد وأن يحمل معه مشكلات مختلفة. كما وأن تعرض الإنسان لضغوط وإرهاقات مهنية واجتماعية متنوعة تجعله بحاجة إلى أساليب تقنية تساعده في التخفيف من حدة الإرهاقات والمتطلبات المهنية والحياتية بشكل عام. وهناك أشخاص يعانون من عدم الرضا عن حياتهم ويعانون من القلق والتوتر، ولا يستطيعون تحقيق السعادة، وأشخاص يعانون من ضغط الوالدين عليهم من أجل تحقيق مستقبل أفضل، وطلاب يعانون من شدة الضغط بسبب رعب الامتحانات، وأطفال يعانون من مشكلات سلوكية متنوعة، وأسر تعاني من مشكلات في التفاهم والتواصل وأفراد يعانون من صراعات نفسية لا شعورية ...الخ. وفي كل هذه الأشكال من المشكلات، وغيرها، نحتاج إلى المساعدة النفسية، وليس بالضرورة إلى العلاج النفسي. إننا نحتاج إلى العلاج النفسي عندما يصل ضغط المتطلبات الداخلية والخارجية إلى درجة لا نعود فيها قادرين على التفاعل السوي مع المحيط. وعندما نشعر بأن ما نعاني منه يؤثر فينا ولا يمكننا التخلص منه. وفي كثير من الأحيان نحن بحاجة للعلاج النفسي من أجل تجنب حدوث اضطراب نفسي حقيقي أكثر شدة أو من أجل الوقاية ومنع مشكلة ما من التفاقم.

وما زالت الخدمات النفسية غير منتشرة كثيراً في بلادنا لقلة عدد المتخصصين الفعليين بالعلاج النفسي، أو بأشكال الخدمات النفسية المختلفة. وكما أشير سابقاً فالأمر مرتبط بدرجة معينة من تطور الوعي الذي بدأنا نلاحظ تباشيره الأولى.

### اتجاهات العلاج النفسي:

الاتجاهات في العلاج النفسي متنوعة، فمنها الطرق الكاشفة التي تستند إلى البحث عن الأسباب العميقة الكامنة خلف معاناة المتعالج. وهناك الطرق غير الكاشفة أو المغطية، أي التي لا تهتم بالبحث عن السبب العميق، وإنما تعالج الأعراض الظاهرة، وهناك طرق أخرى متنوعة تدريبية



مهمة الطبيب النفسي التخفيف من حدة المشاعر عند المريض

كالاسترخاء والطرق التشكيلية، التي يتم فيها التعرض للمشكلة عن طريق التمثيل أو اللعب. وعموماً فإن الاتجاه الراهن في العلاج النفسي لا ينطلق من اتجاهات جامدة في التعامل مع الاضطرابات والمشكلات النفسية، وإنما ينطلق من فاعلية أشكال معينة من العلاج لنوع محدد من المشكلات.

وعموماً هناك اليوم أساليب علاجية خاصة بمشكلات معينة، أو أثبتت فاعليتها في معالجة مشكلات معينة أكثر من غيرها. وبالتالي لا يمكن القول بأن طريقة ما هي أفضل من الأخرى بل يمكن القول أن لكل نوع من أنواع المشكلات طريقته الخاصة في المعالجة التي تعطي نتائج أفضل وأسرع من غيرها.

**التواصل:**

كون الإنسان مخلوقاً اجتماعياً، يعني ضمن ما يعنيه، قدرته على التواصل والتفاهم مع الآخرين، وتبادل المعلومات. فالتواصل من هذا المنظور يلعب دوراً حيوياً في حياة الناس، ليس لإبلاغ الرسائل، فحسب، وإنما في الحفاظ على صحتهم النفسية وتوازنهم. واضطرابات التواصل والتفاعل من الاضطرابات المصنفة عالمياً، وتشير إلى أن أساس كثير من الاضطرابات النفسية هو اضطرابات التواصل بالأصل، والتي يمكن أن تكون ذات عواقب مدمرة. وقد أظهرت نتائج أبحاث علمية أن الأشخاص الذين ينعزلون، أو يتم عزلهم لفترة طويلة عن مثيرات العالم الخارجي كالسجن الإفرادي مثلاً، أي الذين لا يستقبلون اتصالات من الخارج، على الأقل، أي لا يمارسون الاتصال السلبي كحد أدنى، يفقدون الإحساس بالزمن، وتظهر عليهم علامات الاضطراب النفسي ويصابون بنوبات هيجان ونوبات هذيانية (توهمات وخيالات وسماع أصوات غيرموجودة في الواقع الخارجي).

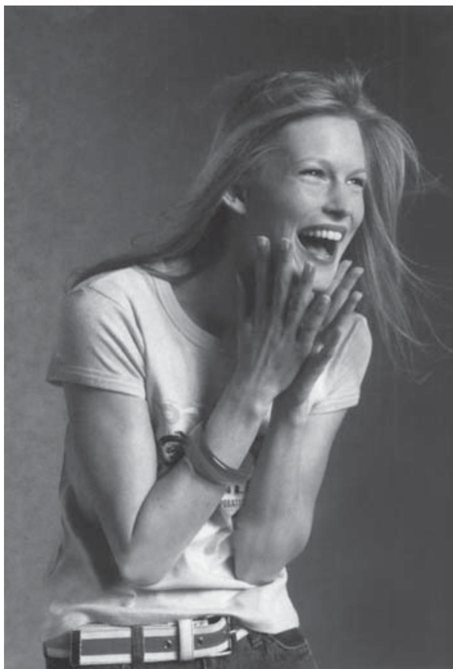
والتواصل مفهوم جامع لكل العمليات التي يتم فيها إرسال معلومة ما أو استقبالها، حتى وإن كان لا يحدث بشكل متبادل بين أطراف التواصل دائماً. ويمكن أن يصبح التواصل تفاعلاً، إذا ما أدى إلى تحريك عملية تأثير متبادل لشركاء التفاعل بمساعدة الإشارات والرموز. ويمكننا التفريق بين ثلاثة أشكال من التواصل:

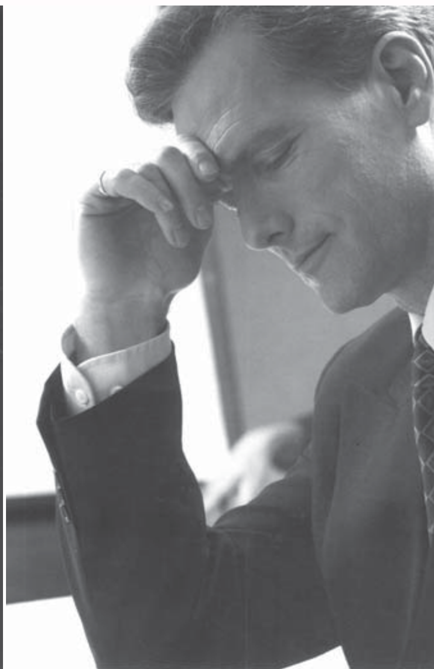
- التواصل البين فردي: وهو التبادل الذي يحدث بين الفرد وذاته أو داخل الفرد نفسه، كاستقبال المعلومات من المحيط.
- التواصل البين شخصي: وهو التواصل الذي يحدث بين شخصين على الأقل.
- التواصل من خلال وسائل الإعلام.

وتمر كل عملية تواصل في ثلاثة أطوار، علماً أنه في كل مرحلة من هذه المراحل يمكن أن يحدث اضطراب يقود إلى معلومات خاطئة من جهة الترميز وإيصال الإشارة وفك الرموز.◆◆

# الانفعالات وعلاقتها بآلية عمل الدماغ

نبيل حاجي نائف





**معروف أن الوظيفة الأساسية للانفعالات هي رفع جاهزية وقدرة الفعل والاستجابة، التي تعتبر مناسبة وفعالة في مواجهة ما يتعرض له الكائن الحي، وهي موجودة فقط لدى الحيوانات الراقية. وهناك انفعالات أساسية قديمة نشترك بها مع الثدييات الراقية والرأسيات، وهي انفعال الغضب والخوف والحب.**

وقد نشأت لدينا نتيجة حياتنا الاجتماعية انفعالات جديدة، وهي خاصة بنا، وقد تكونت نتيجة العلاقات الاجتماعية والحضارة والثقافة والعقائد، ونشأت وتطورت أنواع كثيرة من الانفعالات نتيجة لذلك. والانفعالات دوماً تكون مترافقة مع أحاسيس خاصة بها. وهناك انفعالات إخبارية مثل الدهشة والتعجب والترقب والضحك، وهناك انفعالات مثل الحب والحنان والصداقة والزهو والغيرة والحسد والكراهية... وكل هذه الانفعالات ترافقها أحاسيس معينة خاصة بكل منها.

وأحاسيس الانفعالات لا تنتج عن واردات أجهزة

الحواس فقط، وانما تنتج بعد حدوث تفاعلات وعمليات في الدماغ والذاكرة بشكل خاص، بالإضافة إلى عمل وتأثيرات الغدد الصم. فالغضب لا يحدث لدينا إلا بعد معالجة فكرية، تتأثر بالذاكرة وما تم تعلمه. وهناك تأثير متبادل بين الدماغ والغدد الصم، ويمكن المساعدة في إحداث الانفعالات باستعمال تأثيرات كيميائية وفسيولوجية.

أما الضحك والاندهاش وبعض الانفعالات المشابهة فآلية حدوثها تعتمد بشكل أساسي على عمل الدماغ، ويكون تأثير مستقبلات الحواس غير أساسي .

والأحاسيس الناتجة عن انفعال رعشة الحب تحدث بمشاركة تأثيرات دماغية مع تأثيرات انفعالية وتأثيرات المستقبلات الحسية.

وهناك الأحاسيس الناتجة عن انفعالات النصر أو الفوز والنجاح أو الهزيمة والفشل وغيرها، وهي تشبه في بعض النواحي انفعال الضحك كونها تعتمد بشكل أساسي على معالجة ما هو مخزن في الذاكرة. فهناك الكثير من الانفعالات المتطورة التي تكونت لدى البشر نتيجة الحضارة والثقافة، وهي ليست عامة بين البشر ولا زالت في طور التشكل والتطور والانتشار. ويبقى الضحك انفعالاً مميزاً، وهو ليس آخر الانفعالات التي نشأت لدى الإنسان.

وهناك علاقة بين انفعال الضحك والتعجب والمفاجأة والتوقع والتناقض. والضحك يحدث نتيجة المعالجة الفكرية للحوادث والأفكار والتناقضات. فالغباء والأخطاء والتناقضات الواضحة أو المستورة قليلة. والمبالغات هي من عوامل حدوث الضحك، وإن آلية حدوث الضحك تعتمد على:

١- التناقض، أو سير الأحداث بطريقة غريبة وغير متوقعة أو بشكل عكسي.

٢- المفاجأة بحدوث غير المتوقع وحدوث المدهش أو ظهور الغباء مع ادعاء الذكاء أو ادعاء القوة بينما هناك الضعف أو العكس.

٣- المبالغة "يا له من غبي جداً" أو "يا له من ذكي جداً" أو "يا له من ماكر جداً".

٤- تفريغ المشاعر العدائية أو الجنسية، المطلوب إخفاؤها أو كبتها .

إن كافة الانفعالات هي نتيجة الدوافع، ولها دور ووظيفة فسيولوجية وعصبية ونفسية، وكذلك الضحك. فوظيفته الظاهرة هي الشعور بالغبطة والسعادة، وله دور ووظيفة أعمق من ذلك، وهي غير ظاهرة (سوف نتكلم عنها لاحقاً). فانفعال الضحك نشأ آخر الانفعالات لدى الرأسيات الراقية، وهو موجود بشكل محدود لدى الشمبانزي.

والضحك والنكتة والمزاح هي من أهم طرق الإضحاك لدينا. والنكتة وآليات النكتة كثيرة منها: نتهيأ فكرياً ونفسياً لاستقبال شيء ما، ونحن نحاول استقبال هذا الشيء نجد أنه اختفى ليحل محله شيء آخر لا نتوقعه. ولكن في اللحظة التي يتم فيها هذا الإبدال نلحظ شيئاً وهو أن البديل يحمل مفاجأة لنا، أي في لحظة الإحباط، ونجد ما يعوض خسارتنا بما هو أفضل.

والنكتة تحرر من الإحباط والكبت والتوتر. فآلية المفاجأة السارة أو غير السارة أيضاً، من آليات النكتة بشرط أن لا تحدث المفاجأة غير السارة لنا بل لعدونا أو غيرنا.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على الحمق والغباء الشديد مع ادعاء الذكاء والحنكة، كما في النكتة السابقة، فالمساعد يعتبر نفسه شديد الذكاء لأنه يتخلص من المنافسين لسيده انه سيتخلص من سيده أيضاً.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على معاقبة المغرور أو المتكبر والواثق من نفسه بتعرضه للفشل المتكرر واستمراره بالغرور أو تعمده على المبالغة بالغرور أو على الخجل الشديد أو الكذب الكبير.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على الإحباط للمتباهي، كأن يدعي أحدهم أن لديه شيئاً عظيماً أو عجيباً ويريد أن يتباهى به ويتفاخر. وعندما يطلع الآخرون عليه يجد أن ما لديهم منه أعظم وأعجب. أو أن أحدهم يتحاشى بذكاء ومهارة الوقوع في حفرة أو خطأ، وعندما يفرح وينتشي بنجاحه يسقط في حفرة أو خطأ أكبر من الذي تحاشاه، كأن يهرب من كلب ليقع بين براثن أسد دون أن يدري وهو يظن أنه تحاشى الخطر.

والانفعالات تولد أقوى الاستجابات: الغضب والحقد والإحباط والكآبة والرعب والقلق وكافة الانفعالات المؤلمة والمجهدة للجسم وللجهاز العصبي، وخاصة القلق والتردد والندم والوسوسة، التي تعمل باستمرار وتستهلك الطاقات العصبية بكميات كبيرة، بالإضافة إلى أنها تجعل

الجسم والدماغ يفرز الكثير من المواد الكيميائية العصبية والهورمونات التي تجهد العقل والجسم بدون داع في أغلب الأحيان .

إن كل هذا يمكن أن يخفف أو تتم السيطرة عليه، وذلك بقطع أو إيقاف هذه الدارات العاملة بواسطة الموسيقى والأغاني الجميلة وبواسطة النكتة والمزاح، ويكون تأثيرها فعالاً وسريعاً في أغلب الأحيان، إلا إذا كانت تلك الدارات قوية جداً. فعندها يصعب تقبل الموسيقى أو المزاح والتنكيت.

## التأثير المتبادل بين المزاج والتفكير

لقد لوحظ وجود علاقة بين التفكير والتذكر والأحاسيس والانفعالات من جهة، والمزاج من جهة أخرى. وأقصد بالمزاج الوضع الكيميائي والكهربائي للدماغ. فعندما تكون فسيولوجيا الدماغ – وهي تتأثر بحوالي مئة مادة غالبيتها ينتجه الدماغ أثناء عمله والباقي يصل إليه عن طريق الدم– في وضع معين تؤثر على التفكير والأحاسيس بشكل مختلف عنه فيما لو كانت في وضع آخر. وفلم شارلي شابلن مع السكير الغني مثالاً على ذلك: فالرجل الغني يتعرف على شارلي ويكون صديقه عندما يكون ثملاً، وعندما يصحو لا يتذكره ولا يتعرف عليه.

وقد أظهرت التجارب على الفئران أنها تتعلم الجري بالمتاهة عندما يكون في دماغها مواداً كيميائية معينة، وتفشل في الجري عندما تختلف كيمياء دماغها عن وضعها أثناء التعلم وقد تم جعل فأر يتعلم الجري يساراً عندما يكون دماغه معالجاً بمادة معينة. ويجري يميناً عندما يكون دماغه معالجاً بمادة أخرى.

إن للوضع الفسيولوجي للدماغ علاقة أساسية بآليات المعالجة أو التفكير والتذكر، والاستجابات العصبية والانفعالية. فعمل الدماغ العصبي الكهربائي يتم التحكم به بالمواد الكيميائية، التي يتم إنتاجها أثناء عمله، وكذلك نتيجة تفاعله مع باقي الجسم وخاصةً الغدد الصم. والذي أريد قوله هو: هناك تأثير قوي وواسع للمزاج على عمل الدماغ، سواء كان تفكيراً أو تذكراً أو توليد استجابة (أفعال أو أحاسيس). وبما أن الفرح أو الحزن أو الغضب أو الخوف أو الضحك، وكافة الانفعالات تؤدي إلى إفراز مواد كيميائية تؤثر في عمل الدماغ، فتجعل القياسات والتقييمات والأحكام تناسب أوضاع الانفعالات. وهذا يحث الدماغ على التكيف، أو يتلون، ليناسب تلك الانفعالات والأوضاع، وبالتالي تتغير النتائج وتنحرف بشكل كبير.

وبناء على ذلك يمكننا التحكم بتقييماتنا وأحكامنا واستجاباتنا إذا غيرنا انفعالاتنا من الحزن إلى الفرح أو من الإحباط إلى الضحك أو من الخوف إلى الشجاعة.. الخ .

والإنسان أثناء تطوره استخدم (طبعاً دون وعي منه) هذه الخصائص بشكل كبير، فأخذ يضحك في أو ضاع خاسرة لكي يحول دون إفراز المواد التي تجعل مزاجه سيئاً، لأن الضحك يؤدي إلى جعل المزاج جيداً فهو– أي المزاج الجيد واللذة والسعادة– كان ينتج بشكل أساسي عند الفوز والنجاح والنصر. فعندما يضحك الإنسان على خسارته أو فشله (شر البلية ما يضحك) وكانت استجابته فعالة في التعامل مع الأوضاع السيئة الخاسرة، فإنه بذلك يحول فشله إلى نصر، ولو بشكل كاذب، لتلافي النتائج المزاجية السيئة الناتجة عن الفشل أو الخسارة. فالنكات تزدهر في الأوضاع السيئة والصعبة لما تحقق من فاعلية في التعامل مع هذه الأوضاع.

**هناك علاقة بين انفعال الضحك والتعجب والمفاجأة والتوقع والتناقض**

فالمزاح والفكاهة والتنكيت لها تأثير فسيولوجي هام وفعال في رفع طاقات ومعنويات الفرد وزيادة قدرته على امتصاص تأثير الصدمات والتوترات الانفعالية الشديدة. فالمزاح يجعل تهديدات الذات من قبل الآخرين ضعيفة التأثير، ويمكن التعامل معها بسهولة لأنها لا تحدث انفعالات قوية تستدعي إستنفاراً كبيراً لقدرات الجسم والجهاز العصبي، والتي ليس هناك داع لها وتعيق التصرف. ولأن أغلب هذه التهديدات شكلية (وحتى لو كانت هذه التهديدات جدية) فالتعامل معها بروية وهدوء وعدم انفعال زائد وبمعنويات عالية أفضل وأجدى.

فالمزاح والفكاهة ضروريان بشكل خاص للأفراد



هناك علاقة جدلية بين التفكير والمزاج

شديدي الانفعال. فدور المزاج كبير في خفض التوترات والانفعالات الشديدة. وكلما استخدم الشخص الانفعالي المزاح والفكاهة مبكراً في حياته كان ذلك أفضل له في تحقيق التكيف والتعامل المناسب مع الآخرين. والكثير من الناس انتبهوا لميزات الفكاهة والمزاح واستخدموها وحققوا الكثير من الفوائد.

إن التحول من المرح والسعادة إلى الغضب أو الحزن أو الخوف، أو التحول من المزاج الجيد إلى المزاج السيء يمكن أن يحدث بسرعة، ولكن العكس صعب الحدوث. فنحن لن نستطيع إضحاك إنسان فقد إبنه أو حلت به كارثة كبيرة، ولكن نستطيع جعل إنسان في قمة السعادة يتحول إلى الغضب أو الخوف أو الحزن بوضعه في ما يوجب ذلك. فعندما يحدث الغضب أو الخوف أو الحزن تنتج وتفرز المواد الهرمونية والعصبية التي تنتج المزاج المرافق له، وهذه المواد لا تزول بسرعة لذلك تبقى تأثيراتها فترة من الزمن. وهذا الزمن يختلف من شخص إلى آخر. وكلما كان طول هذا الزمن مناسباً للأوضاع كان أفضل للتكيف معها.

فالاستنفار لمواجهة الأوضاع الخطرة أو الصعبة يجب أن يكون سريعاً، أما فك أو إلغاء هذا الاستنفار فليس هناك ضرورة للإسراع به.

## قرع أحاسيس الانفعالات

إن أحاسيس الانفعالات لا تحدث بسهولة، لذا يجب حدوث الانفعال المطلوب أولاً، لكي يحدث الإحساس المصاحب للانفعال. ولإحداث الانفعال يجب التحضير والتمهيد له جسمياً ونفسياً وعصبياً. فإحساس الضحك مثال على نوع منها، وانفعال الضحك ليس من النوع الصعب جداً إحداثه، بعكس رعشة الحب التي ليس من السهل إحداثها، وانما يجب التحضير الجسمي والنفسي لها. ومن أحاسيس الانفعالات الأحاسيس الناتجة عن الأعمال الأدبية والسينمائية، وعن الخطابة وغيرها، فهي تحتاج إلى تهيئة المتلقين لها وامتلاكهم لخصائص نفسية وفكرية مناسبة لكي يتسنى إحداث الانفعالات المطلوبة لديهم. وأغلب أحاسيس الانفعالات إن لم يكن كلها، سواء كانت أحاسيس انفعال الغضب أو الحقد أو الخوف أو الحزن أو اليأس والإحباط.. أو كانت أحاسيس انفعالات الفرح أو النصر والفوز أو الشجاعة أو السمو، لا يمكن إحداثها أو التحكم بها بسهولة وبساطة، وانما لا بد من التحضير والتمهيد لها نفسياً وفكرياً.

وهذا يجعل الفنون التي تسعى لإحداث أحاسيس الانفعالات مثل الخطابة والأدب والسينما والموسيقى، ليس من السهل إحداثها وقرعها لدى المتلقين. فهي تحتاج إلى إمكانيات وخبرة من الذين يريدون جعل الآخرين يتأثرون بها ويتذوقونها. فإحداث أحاسيس الانفعالات أصعب بكثير من إحداث كافة أنواع الأحاسيس العادية.◆◆



# مهــارات الإقنــاع .. كيف ننميها؟

إعداد : محمود عوض أبو زيد
مرشد تربوي

**الإقناع هو عملية تحويل أو تطويع آراء الآخرين نحو رأي مستهدف، حيث يقوم المرسل أو المتحدث بمهمة الإقناع. أما المستهدف أو المستقبل، فهو المعني بعملية الاقتناع.**

وتحتاج عملية الاقتناع ليس إلى مهارة القائم بالحديث والمسؤول عن الإقناع فقط، ولكن أيضا إلى وجود بعض الاستعداد لدى المستهدف، أو مساعدته على خلق هذا الاستعداد لديه.

**العوامل المؤثرة على عملية الاقتناع:**

- التعرض الاختياري للإقناع.
- تأثير الجماعة التي ينتمي إليها الفرد.
- تأثير قيادات الرأي.

**التعرض الاختياري للإقناع:**

تتطلب عملية الإقناع أن يكون تعرض الفرد للرسالة اختياريا دون ممارسة ضغوط عليه. لأن ممارسة الضغوط بهدف الإقناع تؤدي الى استثارة عوامل الرفض الداخلي لمضمون الرسالة، مما يصعب مهمة القائم بالإقناع. ولهذا يجب على القائم بالإقناع أن يركز على مساعدته على التهيئة الذاتية للاقتناع.

### تأثير الجماعة التي ينتمي إليها الفرد:

تقوم الجماعة الأساسية التي ينتمي إليها المستهدفون، أو حتى الذين يرغبون في الانضمام إليها، بدور قوي في التأثير على عملية الإقناع لديهم.

ويمكن للقائم بالإقناع استخدام هذا الدور في التأثير على المتلقي عن طريق ضرب الأمثلة الملائمة، واستغلال اقتناع أحد أفراد الجماعة في توجيه رأي الفئة المستهدفة بالرسالة.

### تأثير قيادات الرأي:

قيادات الرأي هم الأفراد ذوو التأثير الذين يساعدون الآخرين ويقدمون لهم النصيحة، ويتأثر بهم الأفراد أحيانا أكثر من تأثرهم بوسائل الاتصال أو الإعلام. ويلعب قادة الرأي دوراً مهماً في تغيير اتجاهات الأفراد. ويمكن للقائم بالإقناع أيضا استخدام هذا الدور في التأثير على المتلقي.

### الاستراتيجيات المختلفة للإقناع:

- الاعتماد على العاطفة أو المنطق في الاستمالة.
- الاعتماد على درجة من التخويف لتحقيق الاستمالة.
- البدء بالاحتياجات والاتجاهات الموجودة لدى المتلقي.
- عرض وتحليل الآراء المتباينة للموضوع.
- ربط المضمون بالمصدر أو المرجع.
- درجة الوضوح والغموض في الرسالة.
- الترتيب المنطقي لأفكار الرسالة.
- التأثير المتراكم والتكرار.

### الاعتماد على العاطفة أو المنطق في الاستمالة:

واقع الأمر يظهر انه ليس هناك قاعدة ثابتة نستطيع أن نؤكد من خلالها انه يمكن الاعتماد عليها في هذا المجال. إلا أن درجة تأثير الاستمالة العاطفية تزيد عند إقناع المستهدفين بالرسالة منطقيا، حيث تعتمد في هذه الحالة على استمالة دوافع الفرد إلى حد ما. وليس أمامنا من الطريق لتحديد مدى استخدام الاستمالات العاطفية أو المنطقية إلا بدراسة الاختلافات الفردية للمستهدفين. وعندما تكون هناك خبرة سابقة بين المرسل والمستهدفين فإن ذلك سوف يساعد على إمكانية التعرف على كل فرد على حدة أو على كل مجموعة صغيرة والأسلوب المناسب للاستخدام معها.

### الاعتماد على درجة من التخويف لتحقيق الاستمالة:

تؤكد التجارب ان نسبة كبيرة من المجموعات التي تتعرض لدرجة معتدلة من التخويف تتأثر بالنصائح التي تستمع إليها، وتقل هذه النسبة كلما زادت درجة التخويف.

فالرسالة التي تعمل على إثارة الخوف يقل تأثيرها كلما زادت درجة أو قدر التخوف فيها. ويرجع السبب في ذلك إلى أن المستهدفين بالرسالة ترتفع درجة توترهم نتيجة للتخويف الشديد. ويؤدى ذلك إلى التقليل من شأن التهديد أو أهميته، أو قد يؤدي إلى الابتعاد عن الرسالة بدلا من التعلم منها او التفكير فى مضمونها.

### البدء بالاحتياجات والاتجاهات الموجودة لدى المتلقي:

المتحدث الذي يخاطب المستهدفين باحتياجاتهم ويساعدهم في تحديد الأساليب التي تحققها تكون لديه فرصة اكبر في إقناعهم، بدلاً من أن يعمل على خلق احتياجات جديدة لهم. ويكون الحديث أو الرسالة أكثر فاعلية في إقناع المستهدفين عندما يبدو لهم انه وسيلة لتحقيق هدف كان لديه بالفعل.

فإقناع أي فرد للقيام بعمل معين يجب أن ينطلق من إحساس الفرد بأن هذا العمل وسيلة لتحقيق هدف كان لديه من قبل، أو بدأ التفكير فيه من قبل على الأقل.

### عرض وتحليل الآراء المتباينة للموضوع:

يؤدي عرض الجانب المؤيد لرأي المستهدفين إلى تدعيم رأيهم، والتفاعل مع المتحدث العادي. لأن الرسالة التي تعرض جانبا واحداً من الموضوع تكون قادرة على إقناع الأفراد ودفعهم إلى تبني وجهة النظر المعروضة عندما تم التأكيد عليها من جانب المستهدفين. وقد أثبتت التجارب، بشكل عام، فاعلية تقديم الرأي المؤيد والمعارض معاً بالنسبة للفرد الخبير. فعندما يقوم المتحدث بعرض وجهتي النظر بحياد، يمكن أن يكون التأثير والإقناع أقوى، ويصبح لدى المستقبل لوجهة النظر درجة أعلى من المناعة من وجهات النظر المضادة بعد ذلك.

### ربط المضمون بالمصدر أو المرجع:

يقوم المرسل، أو المتحدث، في بعض الأحيان، بنسب المعلومات أو الآراء التي يقولها لمصادر معينة أو مراجع. ويلاحظ أن المستهدفين بعد فترة من الزمن سوف يتذكرون

المضمون دون أن يتذكروا المصدر، وذلك باستثناء المصادر الدينية المختلفة، مثل الكتب السماوية أو الأحاديث الدينية. والمصادر التي يعتبرها المستهدفون ثابتة وصادقة تسهل من عملية الإقناع، في حين أن المصادر الأخرى سوف تؤدي إلى نظرة سلبية قد تشكل مانعا أمامهم للإقناع.

**درجة الوضوح والغموض في الرسالة:**

تمثل درجة الوضوح في الرسالة أهمية كبيرة في إقناع المستهدفين. فكلما كانت الرسالة واضحة، ولا تحتاج لجهد في تفسيرها واستخلاص النتائج، أصبحت أكثر إقناعا. إلا أن الوضوح في الهدف من الرسالة المعروضة قد يعطي الفرصة لاتجاهات المستقبلين أن تنشط في مقاومة تلك الرسالة، في حين أن الهدف الضمني يترك للمستهدف الفرصة لكي يعمل ذهنه ويستنتج الهدف بغير أن يشعر بالتوجيه نحو الهدف.

**الترتيب المنطقي لأفكار الرسالة:**

إذا قدم المتحدث في رسالته حججا متناقضة، فالحجج القوية أكثر تأثيراً على المستمعين، ولذلك يفضل البدء بالحجج القوية ثم المساعدة ثم الأقل تأثيراً.

وإثارة الاحتياجات أولا، ثم تقديم الرسالة التي تشبع تلك الاحتياجات تكون أكثر تأثيرا من تقديم المحتوى المقنع أولا، وعلى المتحدث بعد ذلك أن يقدم الحجج المؤيدة أولا، لأن ذلك سيقوي موقفه ويستعد لرفض الحجج المعارضة التي سوف تأتي بعد الإقناع بالحجج المؤيدة.

**التأثير المتراكم والتكرار:**

التكرار من العوامل التي تساعد على الإقناع. ويمكن ان يؤدي تكرار الرأي أو الرسالة الى تعديل الاتجاهات العامة نحو اي قضية او موضوع. الا ان التكرار في بعض الاحيان قد يسبب الضيق والملل، ويتطلب ذلك ان يكون التكرار مع التنويع.

وقد اتضح أن الأفراد المستهدفين، الذين عرض عليهم اكثر من سبب أو مبرر واحد، اكثر استعداداً للإقناع من الذين عرض عليهم مبرر واحد او سبب واحد. كذلك فإن الإقناع الناتج من التعرض المتراكم للموضوع أكبر من التعرض مرة واحدة.

● الاقناع ينبع من احترام الشخص المستهدف بالإقناع

## كيف تقنع الآخرين بفكرة ؟

**أولاً:** لا بد أن تكون مقتنعا جداً من الفكرة التي تسعى لنشرها، لأن أي مستوى من التذبذب سيكون كفيلاً بأن يحول بينك وبين إيصال الفكرة لغيرك.

**ثانياً:** استخدم الكلمات ذات المعاني المحصورة والمحددة مثل: بما أن، إذن، وحينما يكون.. الخ. فهذه الألفاظ فيها شيء من حصر المعنى وتحديد الفكرة. ولتحذر كل الحذر من التعميمات البراقة التي لا تفهم أو ذات معاني واسعة.

**ثالثاً:** ترك الجدل العقيم الذي يقود إلى الخصام. يقول أحدهم: "إذا أردت أن تكون موطئ الأكناف ودودا تألف وتؤلف لطيف المدخل إلى النفوس، فلا تقحم نفسك في الجدل وإلا فأنت الخاسر، فإنك إن أقمت الحجة وكسبت الجولة وأفحمت الطرف الآخر فإنه لن يكون سعيدا بذلك وسيسرها في نفسه، وبذلك تخسر صديقا او تخسر اكتساب صديق. أيضا سوف يتجنبك الآخرون خشية نفس النتيجة".

**رابعاً:** حلل حوارك إلى عنصرين أساسيين هما:

- **المقدمات المنطقية:** وهي تلك البيانات أو الحقائق أو الأسباب التي تستند إليها النتيجة وتفضي إليها.
- **النتيجة:** وهي ما يرمي الوصول إليها المحاور أو المجادل. مثال ذلك: المواطنون الذين ساهموا بأموالهم في تأسيس الجمعية، هم الذين لهم حق الإدلاء بأصواتهم فقط، وأنت لم تساهم في الجمعية، ولذلك لا يمكنك أن تدلي بصوتك.

**خامساً:** اختيار العبارة اللينة، والابتعاد عن الشدة والضغوط وفرض الرأي.

**سادساً:** احرص على ربط بداية حديثك بنهاية حديث المتلقي، لأن هذا سيشعره بأهمية كلامه لديك، وأنك تحترمه وتهتم بكلامه، ثم بعد ذلك قدم له الحقائق والأرقام التي تشعره كذلك بقوة معلوماتك وأهميتها وواقعية حديثك ومصداقيته.

**سابعاً:** أظهر فرحك الحقيقي، غير المصطنع، بكل حق يظهر على لسان الطرف الآخر، وأظهر له بحثك عن الحقيقة لأن ردك لحقائق ظاهرة ناصعة يشعر الطرف الآخر بأنك تبحث عن الجدل وانتصار نفسك. ◆◆

# ما الذي يعوق الإبداع؟

طريف سردست

**على مدى عدة سنوات جرى دراسة وبحث ظاهرة الإبداع في مجال الرسم والموسيقى والعلوم، وصلت إلى درجة أن اينشتاين سمح بدراسة دماغه بعد الموت، والذي جرى تقطيعه إلى ٢٤٠ قطعة، سعيا وراء معرفة أسباب إبداعه المميز.**
**فهل توجد علاقة بين العقل والدماغ والإبداع؟**

من خلال فحص دماغ اينشتاين وجد العلماء أن أعلى النصف الأيمن نامي بشكل مميز. وعادة تتعلق وظيفة النصف الأيمن من الدماغ بالعمل في التفكير التجريدي والفني والتصورات، في حين أن النصف الأيسر يقوم بالتعامل مع المعلومات المنطوقة والمرتبطة بزمن محدد. اينشتاين نفسه كان يذكر انه كان يرى "صورة" النتائج أمام عينه عوضا عن أن يستخدم اللغة للتفكير بها واستخراجها.

وأسباب امتلاك اينشتاين لنصف أيمن متطور جرى النقاش حوله طويلا. وإحدى الأسباب المحتملة انه لم يكن ينطق حتى السن الثالثة من عمره. ومعروف أن مركز النطق يقع في النصف الأيسر، ولذلك فإن القسم الأيمن هو الذي تطور أكثر للتعويض عن النقص في النصف الأيسر. غير أن التصوير الإشعاعي الحديث أظهر أن النشاط الإبداعي في الدماغ يستخدم كلا النصفين، وان دور الدماغ في الإبداع هو القدرة على تحقيق اتصال أفضل ومركز بين مراكز المعلومات والمشاعر مما يسمح بربط هذه المعطيات بطريقة أكثر دقة. وحتى عالم النفس النظري فرويد ساهم في النقاش حول الإبداع وتوصل إلى أنها قدرة إنسانية معقدة لا تسمح لنا بتوثيقها أو الإجابة على سؤال: ما هو الإبداع؟

وعوضا عن الإشارة إلى بواعث الإبداع يفضل العلماء تعريف الإبداع من خلال منتجاته. ورغم ذلك لم يصبح الأمر أكثر سهولة لاصطدام الباحثين بالحاجة لوضع الحدود بين الفروقات الناتجة عن العمل الإبداعي وبين عمل صادر عن طفل أو مجنون. ومثل هذا الأمر ليس من السهل الإجابة عليه. وهذا الأمر تعرض له المختصون عام ١٩٩٨ عندما كان عليهم اختيار لوحات لمعرض فني في الدانمارك، وظهر أن الأمر كان صعبا حتى على الخبراء.

## أخطاء شائعة عن الإبداع

هناك اعتقاد بان الإبداع هو هبة لنخبة من الناس، غير أن ذلك خطأ. فجميع الناس، من مستوى الذكاء الطبيعي، قادرون على العمل الإبداعي والوصول إلى حلول جديدة وغير تقليدية. والفنان التشكيلي العالمي "فان كوخ" اعتُرِف بقدراته الإبداعية بعد وفاته، في حين كان يعتبر مجنونا. وعلماء النفس قضوا العديد من السنوات وهم يبحثون عن تعريف مناسب للإبداع يفصله عن أعمال الأطفال وعن بعض أشكال الأمراض النفسية ذات الطابع الإبداعي. والأغلبية تقترب من الاتفاق مع التعريف الذي قدمته Teresa Amabile من مدرسة هارفارد في كتابها The social Psychology of Greativity، 1983، والتي تقول فيها "الإبداع هو تعبير عن مسيرة – عملية تنتهي بشيء جديد ومفيد". وكلمة "مفيد" تستخدم هنا في أوسع معانيها.

والشعر يمكن أن يكون "مفيداً" إذا تم استخدامه من اجل فهم المشاعر بطريقة أفضل، أو من اجل التمكن من رؤية العالم بطريقة جديدة، في حين أن التصورات عن الواقع التي يقدمها شخص مصاب بالشيزوفرينا ليست تعبيراً عن إبداع، وإنما عن قصور في القدرة تخلق انطباعات لا تتطابق مع الواقع. ومن المكن الاستنتاج أن الإبداع يعني أن على الإنسان أن يعي انه مبدع وانه قادر على خلق شيء متميز عن العادي.

من الصعب تعريف ما هو الجديد، وهل يجب أن يكون جديداً للعالم بأسره أم يكفي أن يكون جديداً للفرد بعينه، حتى يصبح المرء مبدعاً؟ من اجل فرز الإبداع التاريخي عن الإبداع اليومي يفرق الباحثون في مجال الإبداع بين نوعين من الإبداع: مفهوم الإبداع التقليدي المبهر (سأشير إليه لاحقا بتعبير "الإبداع الكبير") والإبداع الصغير. في اللغة الانكليزية يفرق بينهم من خلال الحرف الأول، حيث في الأولى تكتب بحرف "كاف" كبيرة في حين الثانية صغيرة. Kreativitet، kreativitet. وهذا الأسلوب قام بوضعه احد اكبر الاختصاصيين بالإبداع Mihalyi Csikzentmihayi.

من الشائع الاعتقاد أن الإبداع يأتي تحت تأثير ضغط الوقت المحدود، ولكن هذا غير صحيح. الإبداع من النوع الأول يجب أن يعترف اختصاصيون في المجال المعني بأنه جديد ومفيد. مثلا إذا كانت صياغة نظرية جديدة في ساحة الكهرباء المغناطيسية يجب على النخبة الأولى من الباحثين في هذا المجال الاعتراف بجدة وفائدة هذه الصياغة، إذ لا يكفي أن الشخص المبدع وحده هو الذي يدعي أنها صياغة جديدة ومفيدة. في حين الإبداع من النوع الثاني يمس حياة الفرد اليومية، عندما نقوم بإيجاد طريقة جديدة مبتكرة لقضاء الوقت أو طبخة جديدة. هنا يكفي أن الشخص ذاته يعتقد أنها مبتكرة، بالنسبة لروتينه وطرقه السابقة.

والمعرفة والتحفيز إحدى أهم ضرورات ظهور الإبداع الكبير. وكلا النوعين من الإبداع تأتي مصادرهما من النبع ذاته، ولكن إذا كان الإبداع الصغير سيتطور إلى الكبير، مثل بيكاسو واينشتاين، فيجب علينا "صقل" المنابع وتجهيزها. غير أن هذه المعضلة لا زال يراوح العلماء حولها للوصول إلى جواب حاسم. غير انه من الواضح أننا نحتاج إلى أكثر من القدرات الإبداعية الفطرية للوصول إلى الإبداعات التي تستحق التسجيل في كتب التاريخ.

هوارد جارنر من جامعة Harvard Graduate School of Education، والمعروف من خلال نظريته عن الإنسان المتعدد الإبداعات، قام بالبحث عن مدى العديد من السنوات لمعرفة سمات "الإبداع الكبير". وحسب دراساته فإن من بعض سمات الإبداع الكبير أن يكون المبدع غارقاً في العمل باستمرار ويحب ويتقن عمله. وهذا لا يعني بالضرورة أن الإنسان الذي تنطبق عليه هذه المواصفات هو بالضرورة أفضل من مستوى المتوسط بين زملائه. ولكن على الدوام يمتلك شخصية قوية ومميزة.

**"اذا تمكنا من تعليم الأكثرية طرق التفكير الحر بدون خوف أو معوقات فسيتكفل الله تعليمهم الإبداع"**

وعلى خلفية دراساته لحياة المبدعين، ومن بينهم اينشتاين وفرويد وغاندي وبيكاسو وموزارت، يستخلص عام ١٩٩٣ نتيجة تقول إن "المبدعين الكبار" يتميزون بثقة بالنفس عالية، تصل إلى حدود حب الذات. إضافة إلى ذلك يتميزون بالقدرة على الملاحظة وسرعة الخاطر وطرح العروض المقنعة.

ويشاع أن الإبداع موجود في القسم الأيمن من الدماغ، غير أن هذا الأمر غير صحيح. فنحن نستخدم كلا النصفين عندما نكون مبدعين. والإبداع يخلق من الطريقة التي نقوم فيها بتركيب الفكرة بها. إضافة إلى ذلك يتميز المبدعون بالقدرة على تثمين أنفسهم وجعل الآخرين مهتمين بما يقومون به. ومن الضروري الإشارة إلى أن سمات الإبداع تختلف من حقل إلى آخر، مثلا الإبداع في مجال الفيزياء أو في مجال الرسم.

بالنسبة للإبداع في المجال الأول يحتاج هوارد جارنر، إلى علم وخبرة أكثر، قبل أن يتمكن من أن يصبح مبدعا، بالمقارنة مع ما يحتاجه ليصبح مبدعا في مجال الرسم، كما أن الفيزيائي يحتاج إلى مقدرة على ربط كمية كبيرة من المعلومات بطريقة خلاقة، في حين يحتاج الرسم إلى

حساسية للألوان والأشكال. وعلى أساس هذه النظرية يملك الإنسان العديد من المستويات الإبداعية لكون الإبداع يستخدم العديد من المجالات المرتبطة بمناطق مختلفة من مناطق الدماغ المختلفة التطور والنمو، ولكونه يستخدم العديد من الوجوه.

## أهمية الإبداع في المجتمع الحديث

كون دور الإبداع أصبح هاماً في المجتمع الحديث، حيث الاختراع والتطوير يلعب دورا حاسما في تحسين المعيشة والتفوق، يقوم الباحثون بالبحث عن الطرق التي يمكنها أن تحسن قدرة الإنسان العادي على الإبداع. ومنذ عدة سنوات وعلم السلوك النفسي يحاول استظهار سمات التفكير الإبداعي، التي تسمى علميا out of the box أي التفكير خارج الأطر. والعقل البشري متعود إلى حد بعيد على التفكير ضمن مسارات محددة، لأن مثل هذا النوع من التفكير حسب "العادة" أسهل وأسرع، وبالتالي أكثر فاعلية. ولهذا السبب ليس من السهل تغيير طريقة وأسلوب التفكير.

ادوارد دي بونو هو أحد أوائل الباحثين عن وسائل تطوير الإبداع بدأ بتطوير طرق التفكير الإبداعي. وعام ٢٠٠٦ أشير إليه على انه واحد من أفضل ٢٠ شخصاً قادرين على التفكير الإبداعي. ادوارد يوضح أن التفكير الإبداعي هو في حقيقته محاولة للابتعاد عن طرق التفكير العادي، ويعبر عنه "بالانحراف عن الوسط"، ويقصد أن التفكير يجب عليه الابتعاد عن الحدود المسبقة بدون إعارة أي اهتمام لما يقوله المنطق أو العادات والتقاليد وما تعارف الناس عليه أو حتى الحكمة وطرق التفكير السليم.

وحسب توضيحات ادوارد، فإن مضمون الإبداع هو القدرة على النظر إلى المشكلة بطريقة جديدة واكتشاف حلول بديلة بدون أي اهتمام بما اعتاد الناس عليه للوصول إلى هذا الهدف. وكوسيلة للوصول إلى هذا الهدف تمكن ادوارد من تطوير طريقة يمكن تشبيهها بإنسان يرتدي بضعة طواقي مختلفة. والإنسان ينظر إلى المشكلة كل مرة من زاوية جديدة حسب الطاقية التي يضعها، (بغض النظر عما إذا كانت الطاقية فعلية أم تجريدية). مثلا الطاقية الصفراء تعني أن على الإنسان أن يسعى لإيجاد الحل من خلال روح التفاؤل، في حين أن الطاقية السوداء تطالبه بأن ينظر إلى المشكلة بعين الناقد المشكك. والهدف من التمرين هو الالتفاف على المشكلة من كافة جوانبها ومعالجتها من خلال عدة وجهات نظر وليس فقط من خلال الطريق الكلاسيكي المعتاد.

ويتصور البعض أن المبدعين اجتماعيين ويحبون الاختلاط، إلا أن هذا التصور خاطئ. والأبحاث تشير إلى أن المبدع لا يستخدم عقله فقط للوصول إلى حلول، وإنما مشاعره أيضا. لقد كان من المعروف دائما أن كبار المبدعين يملكون مشاعر فياضة، تصل حساسية المشاعر لديهم إلى حدود مرضية، ويمكن أن تظهر بمختلف الأشكال مثل الخوف أو الوسواس القهري المتعدد الأشكال.

ومهما كان الأمر فليس هناك اتفاق فيما إذا كانت المشاعر الايجابية أو السلبية هي التي تجعلنا مبدعين أكثر. غير أن بعض الأبحاث الأخيرة، مثلا للباحث مارتن سيليجمان. تشير إلى أننا مبدعون أكثر عندما توجهنا المشاعر الايجابية، فحسب أبحاثه تؤدي الايجابية الكبيرة إلى ابداعات كبيرة.

باحثون آخرون لا يعتقدون أن الجواب بمثل هذه السهولة. ففي بحث أجرياه ساندرا روس وإيثان شايفير عام ٢٠٠٦ توصلوا إلى استنتاج أن المشاعر السلبية عند الأطفال تؤدي المزيد من الإبداع أثناء اللعب. وعلى خلفية هذا الاكتشاف يشير الباحثون إلى إمكانية أن تكون المشاعر اللاإجتماعية هي التي تقف خلف الإبداع.

غير انه توجد بعض الدلائل التي تقول إننا نقوم بإنتاج المزيد عندما نكون سعداء، وان المزيد من الإنتاج يمكن أن يكون الطريق إلى النتائج الكبيرة. وإذا نظرنا إلى معظم العظماء عبر التاريخ نجد أن من سماتهم أنهم لم ينتجوا الأفكار فقط، بل كانوا منتجين كبار لبراءات الاختراع. أديسون مثلا كان يملك ١٠٩٣ براءة اختراع، في حين موزارت كتب حوالي ٦٠٠ نوطة موسيقية قبل أن يموت وعمره ٣٥ سنة.

وحتى لو لم نكن قادرين على أن نقدم تعريفاً دقيقاً للإبداع أو من أين يأتي، إلا أن الكثير من المؤشرات تشير إلى أنه إذا كنا نبغي أن نطور قدراتنا على الإبداع، فإن ما نحتاجه هو امتلاك "موديل" التفكير بدون تابو مسبق، وامتلاك إرادة العمل والإنتاج الغزير. الكاتبة جوليو كاميرون تعبر عن الموضوع بطريقة أخرى إذ تقول: "إذا تمكنا من تعليم الأكثرية طرق التفكير الحر بدون خوف أو معوقات فسيتكفل الله تعليمهم الإبداع". ◆◆



حوار مع مدير دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية د. أنور دويكات:

# «نتجه لتنفيذ كل برامجنا بالاعتماد على المجتمع»

أجرى الحوار: علي عبيدات

**منذ نشأتها في العام ١٩٦٨ اهتمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بالرعاية الصحية الاولية، وحرصت على تقديم أفضل الخدمات لأفراد المجتمع الفلسطيني، وبخاصة الذين يقطنون في مخيمات اللاجئين في سورية ولبنان، والذين يقطنون في البلدات الفلسطينية النائية.**

**ولدى الجمعية، في الوقت الحاضر، ٤٥ مركزاً صحياً منها ٣٠ في الضفة الغربية وقطاع غزة و١٥ في سورية ولبنان، تقدم خدماتها على أكمل وجه.**

**ولإلقاء الضوء على خدمات الدائرة وبرامجها، أجرينا الحوار التالي مع د. أنور دويكات، مدير دائرة الرعاية الصحية الأولية.**

■ **معروف أن عمل الدائرة وخدماتها انطلق مع نشأة الجمعية، فهل لك أن تحدثنا أكثر عن بدايات عمل الدائرة؟**

● دائرة الرعاية الصحية الأولية، وجدت مع نشأة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وعملها ترافق مع الخدمات الإنسانية التي تقدمها للمواطنين الفلسطينيين في المخيمات.

■ **ما هي أبرز مراحل تطور هذه الدائرة؟**

● في البداية، كان الهدف علاج المرضى، وتضميد جراحهم، وتخفيف آلامهم، واستمرت الدائرة على هذا النهج حتى عام ١٩٩٥، وهي مرحلة انتقال قيادة الجمعية من الخارج إلى أرض الوطن.

ومن هنا بدأنا العمل في الوطن، عبر مراكزنا الصحية، وكانت جل خدماتنا علاجية، تقتصر على تقديم الخدمات الصحية والمخبرية والتشخيصية.

■ **متى تم توسيع خدمات دائرة الرعاية الصحية الأولية؟**

● بعد انتقال قيادة الجمعية إلى الوطن بثلاث سنوات، بدأنا بوضع الخطط لهذه الدائرة، التي تعنى بالانسان قبل أن يمرض، وبدأ التركيز على الخدمات الوقائية، مثل الثقيف الصحي، والتطعيم، ورعاية الحوامل، والصحة المدرسية، إلى جانب استمرار مراكز الدائرة بتقديم الخدمات العلاجية.

ومنذ ذلك الحين بدأنا نعمل ونطور مراكزنا، من جهة تدريب طواقمنا الطبية، وتجهيز هذه المراكز بالأجهزة الحديثة، والمواد التثقيفية، بحيث أصبحت على درجة عالية من المهنية، حتى أن معظم هذه المراكز تمكنت من تقديم خدمات وقائية، وتشخيصية إلى جانب الخدمات العلاجية.

## مراكز الدائرة

■ **ما عدد المراكز التي تدار من قبل دائرة الرعاية الصحية؟**

● لقد حافظنا على عدد مراكزنا، التي كانت في بداية نشأتنا، وعملنا جل تركيزنا على تطويرها من الناحية النوعية، والتجهيزات، والخدمات التي تقدمها، إضافة إلى قيام الفروع بزيادة عدد مراكز الرعاية الصحية الاولية التي تديرها. والآن هناك عشرة فروع تابعة للجمعية تدير مراكز للرعاية الصحية الأولية.

وبشكل عام لدينا في فلسطين ٣٠ مركزا للرعاية الصحية الأولية، وأشير هنا إلى أنه نزولا عند رغبة المواطنين، تم دمج بعض المراكز التابعة للدائرة مع مراكز وزارة الصحة الفلسطينية، وفيها موظفون من الوزراة ومن الجمعية، يقدمون الخدمات للمواطنين المؤمنين صحيا وغير المؤمنين.

■ **تحدثت عن وجود مواد تثقيفية تصدرها الدائرة، ما هي أبرز المواضيع التي تتناولها؟**

● لدينا منشورات، ومواد خاصة، وفي هذا العام انتجنا تسعة مواد تثقيفية حول مواضيع مختلفة، منها التعايش مع ارتفاع ضغط الدم، والعناية بالطفل، ومريض السكري، والحمية الغذائية، وفقر الدم، والفحص الذاتي للثدي، وتغذية المرأة الحامل.

## التثقيف الصحي واللجان المجتمعية

■ **على من تعتمدون في ايصال حملاتكم التوعوية، ونشر المعلومات الصحية الوقائية للمجتمع؟**

● بدأنا بالتثقيف الصحي بنموذج فريد، من جهة الاعتماد على التثقيف الصحي المبني على المجتمع، وهو يعتمد على تشكيل لجان صحية مجتمعية في التجمعات السكانية، ومن خلال هذه اللجان تتم التوعية الصحية في المجتمع.

ويجري تدريب أعضاء هذه اللجان حول عدة مواضيع صحية، إلى أن يتمكنوا من نشر هذا الوعي بين أفراد المجتمع.

وركزنا على المواضيع النسائية، والمرأة الحامل، وتنظيم الأسرة، وتربية الأطفال، والتغذية، ولدينا توجه في دائرة الرعاية الصحية الاولية للتركيز على الصحة المجتمعية، وايصال الخدمة عبر المجتمع وتحويلها إلى نهج.

■ **ما هو مجال عمل هذه اللجان الصحية المجتمعية؟**

● نحن نعتمد على اللجان الصحية المجتمعية الموجودة في مناطق عملنا، وصولا إلى جعل المجتمع واع بشكل كبير لطبيعة الأمراض المنتشرة فيه، حيث يوجد لدينا نحو ٩٠٠ متطوعة، خضعن لتدريبات صحية، وتعقد بشكل دوري لقاءات صحية، وفقا للاحتياجات الصحية في المجتمع.

**■ الصحة المدرسية من المجالات التي تركز عليها الدائرة، ما الذي تقدمونه للطلبة في المدارس التي تعملون بها؟**

● تم الاتفاق مع وزارة الصحة الفلسطينية على أن تتولى جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، عملية التوعية في مدارس المناطق التي تتواجد بها مراكز الرعاية الصحية الأولية.

ويرتكز عمل الدائرة على عمليات التوعية من الامراض، وفحص الطلاب في سنواتهم الدراسية الاولى. والجانب الثالث يهتم بالبيئة الصحية المدرسية، وهي التي تتعلق بنظافة الطلبة والمرافق الصحية في المدرسة ككل.

**■ عودة إلى برنامج التثقيف الصحي، ما هي أبرز الأمراض التي تتناولها نشراتكم وعملياتكم التثقيفية في المجتمع؟**

● مواضيعنا تركز على ما هو مستجد، مثل انفولونزا الطيور، إضافة إلى الأمراض المزمنة، كموضوع الايدز، حيث نقوم بتنظيم يوم توعوي حول هذا المرض، بالتعاون مع إحدى الجامعات الفلسطينية، وكان آخرها الجامعة العربية الأمريكية في جنين.

إضافة إلى موضوع سوء التغذية وفقر الدم، حيث نولي هذا الموضوع عناية كبيرة، لما يسببه هذا المرض من صعوبات كبيرة، خصوصا في اوساط الحوامل والأطفال. وإلى جانب ما سبق نركز على موضوع تنظيم الأسرة، نظرا للزيادة السكانية الكبيرة التي تعاني منها فلسطين.

**■ ما هي خططكم المستقبلية لتطوير برنامج التثقيف الصحي المبني على المجتمع؟**

● نحن الآن بصدد تطوير مشروع جديد مبني على المجتمع في مجال الصحة الإنجابية، ويتركز على تدريب المتطوعين والتوسع في هذا البرنامج، ليشمل مواضيع لها علاقة بالصحة الإنجابية، كالولادة الآمنة، والاعتناء بالطفل.

وبرنامج الصحة الإنجابية موجود وتنفذه الدائرة، ويعتمد على طبيبات وممرضات، وفني مختبر، حيث يتم الاعتناء بالمرأة الحامل خلال الحمل، والولادة، وما بعد الولادة، والاعتناء بالنساء عموما فيما يتعلق بالأمراض النسائية.

**■ إلى جانب برامج التثقيف الصحي والصحة المدرسية والصحة الإنجابية، هل من برامج أخرى تنفذها الدائرة؟**

● لدينا برنامج متكامل يسمى برنامج الرعاية الصحية المبني على الأسرة، ويعتمد على زيارة المرضى في بيوتهم، ونقوم باختيار مرضانا ممن هم بحاجة فعلا للزيارة، كمرضى السكري والسرطان من كبار السن، والذين يشكلون عبئا على أسرهم، حيث يقوم طاقم من مركز الرعاية الصحية الأولية بزيارة المريض واسرته في منزلهم، ترافقهم اختصاصية اجتماعية، لدراسة ومعالجة الآثار الاجتماعية التي خلفتها إصابة أحد أفراد الأسرة بالمرض.

ولدينا أيضا برنامج الأمراض المزمنة، ويقوم على علاج المرضى الذين يعانون من أمراض ارتفاع ضغط الدم، والسكري والقلب، حيث تم تدريب أطباء وممرضين، من قبل اختصاصيين في الأمراض المزمنة لمدة ثلاثة أشهر، إلى أن ملكوا الكفاءة المطلوبة للتدخل مع المرضى.

**● تدير الجمعية في فلسطين ٣٠ مركزا للرعاية الصحية الأولية وأكثر من ٧٥ لجنة مجتمعية**

**■ ما هي أبرز البرامج التي تنوون تطويرها في المستقبل القريب؟**

● نفكر في تطوير برنامج الزيارات المنزلية، لأنه بحاجة إلى مزيد من الدراسة والتطوير، كي نتعرف على الفئات الاجتماعية المحتاجة لهكذا خدمة، وإجراء مزيد من التدريبات للطواقم التي تقوم بالزيارات، وإشراك المتطوعين في زيارات المنازل.

**■ هل لك أن تضعنا في صورة رؤيتكم لنوعية الخدمات الصحية والاجتماعية المقدمة للمجتمع الفلسطيني؟**

● نسير في طريق الخروج من الخدمات العلاجية، والاستمرار في تقديم الخدمات المجتمعية، كي يتركز نشاط الدائرة على العمل مع المجتمع لتنفيذ البرامج التي تعدها الدائرة. ◆◆

## جدد انتخاب د. يونس الخطيب رئيساً لها
## المؤتمر العام العاشر للجمعية يختتم أعماله

جدد المؤتمر العام العاشر لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، انتخاب د. يونس الخطيب رئيساً للجمعية لمدة أربع سنوات مقبلة، وانتخب مكتباً تنفيذياً من بين أعضائه مكون من خمسة عشر عضواً، كما انتخب مجلساً إدارياً جديداً.

وأقر المؤتمرون عدداً من القرارات، التي تعزز عمل الجمعية الإنساني في فلسطين والشتات، كما تم إجراء بعض التعديلات على النظام الأساسي.

جاء ذلك في ختام أعمال المؤتمر، الذي عقد في المقر العام للجمعية في مدينة البيرة، يومي ٨و٩/٣/٢٠٠٩.

وكان المؤتمر افتتح أعماله في قصر الثقافة في رام الله بتاريخ ٧/٣/٢٠٠٩، وشهد في الوقت نفسه احتفال الجمعية بالذكرى الأربعين لتأسيسها، وبمرور ١٥٠ عاماً على انشاء الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

وقد بدأ الاحتفال، الذي حضره أعضاء من اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، ومن المجلس التشريعي الفلسطيني، ووفدان من الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر واللجنة الدولية للصليب الأحمر ووفود من عدد من جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر العربية والأجنبية، بلقطات مصورة عن نشأة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وعن أنشطة للهلال الأحمر في فلسطين في فترة الحكم العثماني، تبعتها لقطات مصورة للمرحوم د. فتحي عرفات، تحدث فيها عن مسيرة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، منذ تأسيسها في أواخر العام ١٩٦٨، سواء في أيام السلم، أو الحرب، وأبرز المحطات، التي اعترضت مسيرتها، والخدمات التي تقدمها للمواطنين الفلسطينيين في الوطن والشتات، مبرزة دور الجمعية الإنساني، خلال العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة في أواخر العام الماضي وأوائل العام الجاري.

وقدمت في الحفل فقرات غنائية للفنانين الفلسطينيين عمار حسن ووسام مراد، وفرقة صابرين، وأخرى راقصة لفرقة "راب" فلسطينية.

وبعد انفضاض الاحتفال في قصر الثقافة، استضاف الرئيس محمود عباس، رئيس دولة فلسطين، المشاركين في المؤتمر العام العاشر للجمعية وضيوفه، على مأدبة عشاء أقيمت في مقر الرئاسة بمدينة رام الله.

وفي كلمته الترحيبية هنأ الرئيس عباس الجمعية بذكرى تأسيسها الأربعين، مثمناً جهودها الإنسانية الكبيرة، التي بذلتها على مدار عشرات السنين، وسعيها المتواصل لخدمة المواطنين الفلسطينيين، رغم الصعوبات الجمة، التي واجهتها، وبخاصة من قبل الاحتلال الإسرائيلي.

وشكر رئيس الجمعية، يونس الخطيب، الرئيس "أبو مازن" على دعوته الكريمة لأعضاء المؤتمر وضيوفه، وتطرق الى معاني ودلالات الذكرى الأربعين لتأسيس الهلال الأحمر الفلسطيني، وذكرى مرورو ١٥٠ عاماً على نشأة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والخدمات الإنسانية الجليلة المقدمة للإنسان، عموماً، وللشعب الفلسطيني خصوصاً.

وبدورها ثمنت السيدة كرستين بيرلي، نائب رئيس اللجنة الدولية للصيب الأحمر، جهود جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الإنسانية، شاكرةً الرئيس محمود عباس، على استضافته لضيوف المؤتمر، متمنية أن يعم السلام منطقة الشرق الأوسط جميعها.

### انطلاق فعاليات المؤتمر

وفي اليوم التالي (٨/٣/٢٠٠٩) انطلقت فعاليات المؤتمر، باستعراض أسماء أعضاء المؤتمر، والتأكد من اكتمال النصاب القانوني، ثم جرى انتخاب رئاسة للمؤتمر، مكونة من د. عبد الله البشير، رئيساً، والمهندس محمد زكريا الآغا نائباً للرئيس، والأخ يحيى عودة، مقرراً، وكذلك تم انتخاب لجنة صياغة، مكونة من الأخوة: يحيى عودة وعطا أحمد سالم، ويحيى الجيوسي.

يذكر أن عدد الأعضاء العاملين في المؤتمر بلغ ١١٤ عضواً، شارك في فعالياته ١٠٤ أعضاء، يمثلون فروع الجمعية في الضفة الغربية، بما فيها القدس، وقطاع غزة، ولبنان، وسورية، ومصر. وتم مشاركة أعضاء المؤتمر المتواجدين في سورية ولبنان، في فعاليات المؤتمر، عبر الفيديو كونفرنس.

وقد افتتح د. عبد الله البشير، فعاليات المؤتمر في يومه الأول، بكلمة حيا في مستهلها الحضور، أشار فيها إلى أن أواخر العام الماضي، واوائل العام الجاري، كان الأصعب على جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، من الأعوام السابقة، حيث شن الاحتلال الإسرائيلي حربه العدوانية على قطاع غزة، موقعاً

مئات الشهداء، وآلاف الجرحى، وعشرات آلاف المشردين، وكان لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني دور إنساني مشرف في بلسمة جراح ضحايا هذا العدوان.

وأكد البشير أن الجمعية هي ملك للشعب الفلسطيني بجميع فئاته، سواء في داخل الوطن أو في الشتات، وهي مؤسسة كبيرة من مؤسسات منظمة التحرير الفلسطيني الممثل الشرعي والوحيد للشعب الفلسطيني.

## د. سلام فياض يشيد بجهود الجمعية

وفي كلمته المطولة أمام المؤتمرين، شدد د. سلام فياض رئيس الوزراء الفلسطيني، على أهميه تعزيز العمل التطوعي والارتقاء بالعمل الإنساني، التي تعتبر جمعية الهلال الأحمر أبرز رواده.

وعدد رئيس الوزراء إنجازات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني والمؤسسات الصحية الأهلية الأخرى في تخفيف المعاناة عن الشعب الفلسطيني، خصوصاً أثناء تعرض قطاع غزة للعدوان الإسرائيلي، وما ألحقه من ضحايا وجرحى، وتدمير العديد من المنازل والمنشآت، بما في ذلك عدد من المؤسسات الصحية، الأمر الذي أظهر همجية العدوان وتنكر إسرائيل للقانون الدولي الإنساني واتفاقيه جنيف الرابعة.

وقال فياض: "أشعر بالفخر، وتغمرني السعادة وأنا أشارككم افتتاح مؤتمركم العاشر، الذي يشكل محطة بارزة في مسيرة عمل جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وسنوات عطائها المتواصلة على مدار الأربعين عاماً الماضية. فمنذ أن تأسست رسمياً في السادس والعشرين من شهر كانون أول عام ١٩٦٨، تكرست كمؤسسة صحية واجتماعية رائدة من مؤسسات منظمة التحرير الفلسطينية، تضم في فعالياتها وأنشطتها آلاف الكوادر والأعضاء والمتطوعين، وتم ترسيم هذا الأمر بقرار من المجلس الوطني الفلسطيني عام ١٩٦٩".

وأضاف: "واكبت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني منذ ذلك التاريخ مسيرة العقود الأربعة من نضال وتضحيات وآلام وآمال شعبنا بقيادة منظمة التحرير الفلسطينية، على طريق الحرية والاستقلال، وانتزاع حقه في تقرير المصير، وإقامة دولتنا المستقلة كاملة السيادة وعاصمتها القدس في حدود عام ١٩٦٧".

وقال: "إن أربعين عاماً من العمل الإنساني الصحي والاجتماعي تشكل امتدادا لمائة وخمسين عاماً من التجربة الإنسانية التي عبرت عنها مسيرة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر".

وأضاف: "إن اعتراف الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني كعضو عامل وفاعل، في العام ٢٠٠٦، حمل دلالات إنسانية وسياسية، أبرزها الاعتراف بدور الجمعية الإنساني، وبحق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره، وإقامة دولته المستقلة على أرض وطنه".

وتابع: "إن إحياء الذكرى الأربعين لتأسيس الهلال الأحمر الفلسطيني، الذي يتوافق مع الذكرى المائة والخمسين لتأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر من خلال عقد مؤتمركم العاشر، إنما يدل على الجدية والاستمرارية نحو المزيد من التقدم، وستجدون دوماً من السلطة الوطنية كل الدعم والمساندة لهذه المسيرة الخيّرة".

## د. يونس الخطيب: سنركز على الوضع الإنساني في قطاع غزة

وقال رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني د. يونس الخطيب: "إن هذا المؤتمر يأتي بعد هجمة شرسة شنها الاحتلال الإسرائيلي على أهلنا في قطاع غزة".

مضيفاً أن خدمات الجمعية وبرامجها ستركز على الوضع الإنساني في قطاع غزة، ومواجهة التداعيات الصحية التي تركها العدوان الغادر على سكانه، وبنيته التحتية ومبانيه، مشدداً على ضرورة تأمين الحماية للطواقم الطبية، وبخاصة طواقم الإسعاف التي تعرض أفرادها للكثير من الممارسات اللاإنسانية.

وأكد الخطيب أن بعض أعضاء المؤتمر العاشر في قطاع غزة وصلوا إلى رام الله لمشاركتنا الاحتفال بمرور أربعين عاماً على تأسيس الجمعية، مضيفاً أنه تعذر على الأعضاء في لبنان، وسوريا، ومصر الوصول للمشاركة معنا.

وشكر الخطيب مشاركة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر في المؤتمر العام العاشر للجمعية، وكذلك مشاركة رئيس الوزراء د. سلام فياض.

## كلمات الضيوف

وشهد اليوم الأول للمؤتمر، إلقاء العديد من كلمات الضيوف استهلتها السيدة كرستين بيرلي، نائب رئيس اللجنة الدولية للصليب الأحمر بقولها: "إن الهدف الذي تأسست من أجله اللجنة الدولية للصليب الأحمر عام ١٨٥٩، هو إنشاء لجان إغاثة طوعية لتقديم العلاج والحماية للمدنيين أثناء الحروب". مؤكدة أن مهمة تجنب المعاناة والتخفيف منها أثناء الحروب يتطلب لجنة قوية لتقديم العمل الإنساني وحماية المواطنين الأبرياء، مضيفة أن تعزيز العمل بين جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر أولوية أساسية للعمل.

وأثنت بيرلي على عمل جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني أثناء العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، مؤكدة مواصلة الصليب الأحمر الدولي تقديم مساعداته للجمعية، وبخاصة في مجال الخدمات الطبية وإعادة التأهيل، والتخفيف من المصاعب التي يواجهها الشعب الفلسطيني، وبالتحديد في قطاع غزة.

وأوضحت أن الأحداث الأخيرة التي شهدها قطاع غزة، والمعاناة الكبيرة للمدنيين الفلسطينيين وبخاصة الطواقم الطبية، التي واجهت صعوبات في إخلاء الجرحى، دفع اللجنة الدولية للصليب الأحمر والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، إلى إعداد مبادرة لتعزيز التوعية في مجال حماية الطواقم الطبية والسماح لأفرادها بالوصول لجميع الأماكن.

وعبر نائب رئيس الإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ورئيس الصليب الأحمر الياباني تداتيرو كونوي، عن سروره البالغ لتواجده مع المؤتمرين الذين يحتفلون بالذكرى الأربعين لتأسيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، مثنيا على الدور المهم للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر في عملها الجاد لمساعدة الشعب الفلسطيني في الضفة الغربية وقطاع غزة ودول الشتات.

وأضاف: "إن الإتحاد الدولي فخور بقبول جمعية الهلال كعضو كامل فيه"، مشيرا إلى أن الجمعية تعمل باسم الشعب الفلسطيني، كشبكة واحدة، وأولويتها تقديم الخدمات للشعب الفلسطيني، وقد عملت بشكل رائع أثناء العدوان على قطاع غزة.

وأدان كونوي ما قام به جيش الاحتلال الإسرائيلي ضد جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني من تدمير لمؤسساته والهجوم على طواقمه الطبية في القطاع، مؤكدا أن النموذج الإنساني الفلسطيني كان ناجحاً جداً، وعمل على حماية المدنيين بفعالية عالية.

وأعرب السيد تيكن كوتشوكلي رئيس جمعية الهلال الأحمر التركي، عن سروره الكبير لمشاركته في المؤتمر العام العاشر للجمعية، مؤكداً أن مشاركته هو شرف لوفد الهلال الأحمر التركي.

وعبر عن أسفه للمعاناة التي يعيشها الشعب الفلسطيني في قطاع غزة، وبخاصة الأطفال والنساء والمسعفين، وما تعرض له مستشفى القدس التابع للجمعية، وباقي المستشفيات الفلسطينية في القطاع. وثمن كوتشوكلي جهود جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الإنسانية.

وبدورها عبرت السيدة مانويلا كبيرو موران، نائب رئيس الصليب الأحمر الاسباني عن إعجابها بما تقدمه جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني من خدمات إنسانية، للشعب الفلسطيني. وقالت: "إن عملكم في الخدمات الصحية والاجتماعية والنفسية في أثناء العدوان الأخير على قطاع غزة كان عملاً صعباً جداً وشاقاً، وإنكم في الجمعية تخطيتم هذه الصعاب، وإنني من خلال زيارتي الأخيرة لقطاع غزة ومشاهدتي للعاملين في الجمعية، وكيفية تعاملهم مع الأطفال المتضررين نفسياً من هذه الحرب، شعرت بفخر كبير وأن شعبكم الفلسطيني وكل شعوب العالم يجب أن يكونا فخورين بكم وبعملكم الرائع والعظيم".

من جهتها أشادت السيدة أوسا مولدي نائب رئيس الصليب الأحمر السويدي بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، كونه أصبح أحد أهم اللاعبين في مجال تقديم الخدمات الإنسانية في المنطقة، وكان دائماً في طليعة المقدمين لها.

وأضافت: "إن جمعيتكم هذه حظيت بثقة كبيرة بين أوساط الشعوب والمجتمع الدولي والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر ويفتخران بكونهما شريكين لها دائما".

وثمن محمد الجمل، عضو المكتب التنفيذي للهلال الأحمر الأردني عقد المؤتمر العام العاشر للجمعية، مشيداً بترتيباتها وإنجازاتها، شاكراً قيادة الجمعية على دعوته له، مستذكراً مسيرة المرحوم الشهيد د. فتحي عرفات الإنسانية.

وعرض في كلمته الإنجازات التي قام بها الهلال الأحمر الفلسطيني أثناء العدوان الأخير على قطاع غزة، من خلال بلسمة جراح الشعب الفلسطيني، وأنه "طيلة السنوات الأربعين الماضية

كان للجمعية بصمتها الخاصة المتمثلة برفع المعاناة عن الشعب الفلسطيني".

وفي ختام كلمته أكد بأن الهلال الأحمر الأردني سيبقى على العهد لتقديم الدعم لجمعية الهلال وللشعب الفلسطيني، راجيا أن يسود السلام على أرضها.

وأشاد السيد أولا يورجن الأمين العام للصليب الأحمر النرويجي بعمل الجمعية الإنساني "الذي هو محط إعجاب الجميع". مضيفاً أن الهلال الأحمر الفلسطيني هو جمعية معترف بها وجزء فعال من المجتمع الدولي، مؤكداً دعم الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لتلبية الاحتياجات الإنسانية المستمرة للشعب الفلسطيني.

وفي ختام كلمات الضيوف، في اليوم الأول للمؤتمر أعرب السيد روبرت تكنر الأمين العام للصليب الأحمر الأسترالي، عن استيائه الشديد من الكارثة الإنسانية التي يعيش في ظلها الشعب الفلسطيني، وتسبب بها الاحتلال الإسرائيلي، معرباً في الوقت نفسه عن سعادته لمشاركته في هذا المؤتمر، الذي يعزز العلاقات بين الهلال الأحمر الفلسطيني والصليب الأحمر الأسترالي.

وأضاف: "إن جمعيتكم ملتزمة بتقديم خدماتها الإنسانية، رغم ما تعانيه من ظروف صعبة، ويتحمل المجتمع الدولي مسؤوليات كبيرة عن المأساة الإنسانية التي عاشها الشعب الفلسطيني في قطاع غزة".

## التقارير المقدمة للمؤتمر

وفي أول أيام المؤتمر تم عرض تقرير برامج وخدمات الجمعية، وتقرير فرعي سوريا ولبنان، والتقرير المالي.

وعن التقرير الأول عرض د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، أبرز مفاصله وهي:

- تعزيز القيم الإنسانية.
- المساهمة، من خلال الخدمات الصحية المقدمة، في تمكين أفراد الشعب الفلسطيني، أينما تواجدوا، من التمتع بصحة جيدة، وبحياة أطول.
- المساهمة، من خلال خدمات التنمية الاجتماعية، في تمكين أفراد الشعب الفلسطيني، أينما تواجدوا من التمتع برفاهية اجتماعية أفضل.
- العمل على استمرار الجمعية في القيام بوظائفها بفعالية، وتحقيق أهدافها من خلال تقوية مكوناتها.
- بناء شراكة متينة على أساس من الحوار والتواصل المتبادلين، والثقة والشفافية، واحترام التباين في القيم والموارد والاهتمامات.
- تطوير قدرات كوادر الجمعية.

وأكمل رباح جبر، مدير دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، عرض التقرير المذكور، حيث تناول المفاصل الرئيسية في الورقة، وهي: البرامج والخدمات الصحية، الإسعاف والطوارئ، كيفية الاستعداد لمواجهة الكوارث، بنك الدم، المستشفيات، الشباب والمتطوعين، التأهيل وتنمية القدرات، برنامج الصحة النفسية، الدعم النفسي والاجتماعي، الشؤون الاجتماعية، وحدة التطوير التنظيمي، الشراكة والتعاون الدولي، داعماً ذلك بإحصائيات عن عدد المنتفعين من خدمات الجمعية عموماً، الذي أشار إلى تضاعف إنجازات الجمعية بنحو ١٧٢٪، مقارنة مع الإنجازات خلال الأربعة أعوام التي سبقت المؤتمر العام التاسع للجمعية الذي عقد في رام الله في شهر أيار (مايو) ٢٠٠٥.

وأكد تقرير فرعي الجمعية في سورية ولبنان، تبنيهما لما ورد في إستراتيجية الجمعية، وتناول المفاصل التالية:

- إنشاء وإعادة ترميم المباني في جميع المشافي والمراكز بما يتلاءم مع سوية المشافي الخاصة في سوريا ولبنان.
- إمداد وتزويد جميع المشافي بالأجهزة والأدوات الطبية الحديثة، ما يمكنها من العمل على تشخيص معظم الحالات المرضية، وتوفير معظم وسائل الكشف الصحي ما عدا الطبقي المحوري، والرنين المغناطيسي، وعلى إجراء جميع العمليات الجراحية، والتعامل مع كل الحالات الطبية والعلاجية، باستثناء عمليات القلب المفتوح وتبديل الشرايين والأمراض السرطانية.
- توفير الخبرات اللازمة والمتطورة للاختصاصيين في جميع المجالات، للعمل في مشافي ومراكز الجمعية.
- التعليم والتدريب المستمر للكادر البشري في رفع كفاءته، كي ينعكس إيجابا على نوعية الخدمات المقدمة لمحتاجيها.

## حلقة نقاش:
## مواجهة الكوارث في الحرب/ غزة

وعلى هامش أعمال اليوم الأول، عقدت حلقة نقاش حول مواجهة الكوارث في الحرب، خصصت للحديث عن الوضع المأساوي في قطاع غزة، أدارها د. محمد اشتيه، رئيس مؤسسة

"بكدار"، تحدث فيها كل من د. ماتس و د. ايريك، من مؤسسة "نوراك" النرويجية، وهما من أوائل الأطباء الأجانب الذين زاروا قطاع غزة خلال الاجتياح الأخير، ود. خليل أبو الفول، منسق وحدة مواجهة الكوارث في الهلال الأحمر في غزة، ود. صبري صيدم مستشار الرئيس الفلسطيني، واللواء صقر مجاهد رئيس جهاز الدفاع المدني.

وتحدث الطبيبان النرويجيان عن الوضع الإنساني في قطاع غزة خلال العدوان، ومنع دخول المعونات الإنسانية والمعدات الطبية، وانتشار الجوع والأمراض، وتحطيم الأجهزة والمعدات الطبية، الذي وصفاه بأنه كان أخطر من الحصار والعدوان.

وأضافا أنهما خلال عملهما في المستشفيات، تأكدا أن أكثر من ٩٠٪ من المصابين هم من المدنيين، وأن ٥٠٪ من هؤلاء المدنيين كانوا من الأطفال، مشيرين إلى أنهما اضطرا إلى معالجة المصابين في الممرات نظرا لازدحام الأسرة في المستشفيات.

ولفت الطبيبان النرويجيان إلى أنهما شاهدا أنواعا مختلفة من الإصابات، متطرقين إلى الاعتداء على المدارس والمستشفيات، ووصفاه بأنه غير مقبول، معتبرين أن ما جرى في غزة هو عملية تدمير إنساني، وأن ما شاهداه هو تكرار للنكبة قبل ٦٠ عاما.

بدوره تحدث د. أبو الفول، عن الإمكانيات المتوفرة لدى الجمعية قبل العدوان، وخلاله وما خلفه التدمير الإسرائيلي لمستودعاتها في القطاع، متطرقا إلى الأضرار التي لحقت بمراكز الجمعية في قطاع غزة، وإلى الأضرار التي لحقت بالبنى التحتية بشكل عام.

وأشار إلى جهود الجمعية في أعقاب توقف العدوان على القطاع، في حصر وتقييم الأضرار، عقب العدوان على غزة وتقديم الإغاثة للمنكوبين، وإنشاء ستة مخيمات لإيواء المشردين.

ومن جانبه تحدث د. صبري صيدم، مستشار الرئيس لشؤون المعلومات والتعليم التقني عن الواقع الذي يعيشه السكان في قطاع غزة، وقدم فكرة موجزة عن الوضع الصحي والإنساني، مشيراً الى الأضرار التي لحقت بالقطاع في كافة المجالات.

وقدم إحصائيات وعرض صوراً عن حجم الأضرار البشرية والمادية، وعن الضحايا الذين سقطوا جراء العدوان، مشيراً الى الأضرار الكبيرة التي لحقت بالقطاعين الصحي والتعليمي وقطاع البنية التحتية.

وأشار صيدم الى الجهود المبذولة من قبل السلطة الوطنية الفلسطينية لإعادة الإعمار لافتاً الى ضرورة إنهاء الحصار، وتوفير الاحتياجات الملحة لضحايا العدوان.

وقبل انفضاض فعاليات المؤتمر في يومه الأول، توزع أعضاء المؤتمر إلى ثلاث لجان هي: النظام الأساسي، والإستراتيجية، والشراكة الدولية.

## اليوم الثاني والأخير للمؤتمر

وشهد المؤتمر في يومه الثاني والأخير إلقاء كلمات للضيوف: ماتيوس شاميل، مدير العلاقات الدولية في الصليب الأحمر البريطاني، وكالي سانتوس، مديرة العلاقات الدولية في الصليب الاحمر الأمريكي، ولينا كانتا، مديرة العلاقات الدولية في الصليب الأحمر اليوناني، وتون هوجز، مدير العلاقات الدولية في الصليب الأحمر الهولندي.

وتحدث السيد شاميل عن الشراكة بين الصليب الأحمر البريطاني والهلال الأحمر الفلسطيني، مشددا على ضرورة تدعيم هذه العلاقة وتعزيزها، مشيرا إلى أنها مبنية على الشراكة المعرفية، وتبادل الخبرات والتجارب.

وأثنى على جهود جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ودورها الإنساني الكبير في المنطقة، معرباً عن سعادته للمشاركة في مؤتمرها العاشر، لافتا إلى أن الصليب الأحمر البريطاني سيستمر بتقديم الدعم والمساندة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

بدورها أكدت السيدة سانتوس على تقديم الدعم والمساندة لجهود الجمعية، وبخاصة في قطاع غزة، مشيرةُ إلى أن الصليب الأحمر الأمريكي يواصل سعيه لتأمين الحماية للطواقم الطبية التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، كي تؤدي مهامها الإنسانية.

وأشارت سانتوس، التي حملت رسالة شكر من رئيس الصليب الأحمر الأمريكي لرئيس الجمعية د. يونس الخطيب، إلى ضرورة التركيز على القانون الدولي الإنساني، لافتةً إلى وجود تحديات خطيرة ضد الإنسانية، و خاصة ما ارتكب مؤخرا في قطاع غزة.

ولفتت إلى ضرورة إعادة إعمار ما خلفه العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، وضرورة بذل كل الجهود لتخفيف آلام البشرية في الذكرى الـ ١٥٠ لتأسيس الحركة الدولية للصيب الأحمر والهلال الأحمر.

من جانبها قالت السيدة كانتا: "إن الذاكرة التاريخية

للإنسانية تسعى للمحافظة على أهدافنا، مثل الكرامة الإنسانية والازدهار، والتي تؤكدها القيم الإنسانية"، مشيرةً إلى ضرورة التحرك قدما، كشبكة واحدة، للقيام بعملنا لاحترام المبادئ الأساسية للحركة الدولية.

وشددت على ضرورة العمل لتوفير الحماية للمدنيين في أوقات الحروب، وتوفير الحماية للطواقم الطبية، والحرص على عدم انتهاك القانون الدولي الإنساني.

وأثنت السيدة كانتا على عمل جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وكوادرها، موظفين ومتطوعين، ومقدرتهم على التغلب على العقبات، مهنئة الجمعية على انجازاتها خلال الأعوام الماضية، معربةً عن أملها في تعزيز التعاون مع الجمعية مستقبلا.

وفي السياق ذاته أكد السيد تون، أن العدوان الأخير على قطاع غزة، أظهر مدى الحاجة لعمل الهلال الأحمر الفلسطيني، وكشفت عن الظروف الصعبة التي يعمل بها موظفو ومتطوعو الجمعية، والمضايقات التي يتعرضون لها.

وشكر رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وموظفي وكوادر الجمعية على دورهم الإنساني الكبير الذي قاموا به مؤخراً في قطاع غزة، مشيرا إلى ضرورة تقديم مساعدة أكبر لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لتستطيع إنجاز عملها الإنساني وتحقيق أهدافها.

## حلقتا نقاش عن العمل المجتمعي والحماية والقانون الدولي

وبعد انتهاء الكلمات نظمت حلقة النقاش الأولى وكانت عن التجربة الفلسطينية في العمل المجتمعي، ترأسها قيس عبد الكريم، عضو المجلس التشريعي الفلسطيني، وتحدث فيها كل من د. غسان الخطيب، وزير التخطيط السابق، ود. أمية خماش، مدير الخدمات الصحية في وكالة الغوث، والسيدة غادة حرامي، نائب مدير مؤسسة "دياكونيا" السويدية، والسيد رباح جبر، مدير دائرة التأهيل وتنمية القدرات في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

وأشار عبد الكريم إلى غنى التجربة الفلسطينية في العمل المجتمعي، مشددا على أن العمل المجتمعي في فلسطين، موضوع ذو أهمية كبيرة، لأنه انطلق بشكل مبكر في فلسطين، مع بدء الاحتلال الإسرائيلي.

وبدوره استعرض د. الخطيب أهداف العمل المجتمعي من جهة فلسطين، هي المشاركة والمساءلة، وتبادل الرأي، مشيرا إلى أن خصوصية الحالة الفلسطينية نابع من كونها بلد محتل، لافتا إلى أنها حققت الكثير من الانجازات.

من جانبه تحدث د. خماش، عن العمل المجتمعي في مجال الرعاية الصحية الأولية، عبر استعراض نماذج متنوعة طُبقت في المجتمع الفلسطيني، مؤكداً على دور المرأة الفلسطينية في إنجاح هذه النماذج.

وقدمت السيدة حرامي، عرضا عن برنامج التأهيل المجتمعي في فلسطين، وعرضت عدداً من التجارب التأهيلية، مشيرةً إلى أن وزارة التربية والتعليم العالي في فلسطين، طبقت سياسة التعليم الجامع في كافة المدارس الحكومية، علماً أن جميع المدارس ترحب بالأطفال من ذوي الاعاقات.

وفي ورقة الجمعية التي قدمها رباح جبر، تمّ عرض البرامج المجتمعية التي تنفذها دوائر الجمعية المختلفة، وخاصة برامج التطوير المبني على المجتمع والعيادات المتنقلة في الرعاية الصحية الأولية، وبرنامجي الدعم النفسي المبني على المدارس الأساسية وجسر المحبة، وبرنامج التربية الخاصة المجتمعية والتأهيل المتنقل وغيرها.

أما حلقة النقاش الثالثة فكانت حول الحماية والقانون الدولي الإنساني فترأسها د. رفيق الحسيني، رئيس ديوان الرئاسة، وتحدث فيها كل من د. ناصر القدوة، رئيس مؤسسة ياسر عرفات، والسيد لاري مابي، المستشار القانوني للجنة الدولية للصليب الأحمر، والسيد خليل التفكجي، مدير دائرة الخرائط في جمعية الدراسات العربية بالقدس، والسيد رزق شقير، مستشار جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مجال القانون الدولي الإنساني.

وفي هذا الإطار أكد القدوة أن القانون هو الأصل والأساس الذي ينظم علاقات الأفراد والدول، وهو مقياس التقدم، سواء كان هذا القانون محليا أو دوليا، مشيرا إلى أن هناك تحركا فلسطينيا دائما على مدار السنوات الماضية لدفع إسرائيل لاحترام القوانين والمواثيق الدولية.

وأشار إلى ضرورة التمسك بتنفيذ مذكرة التفاهم بين الهلال الأحمر وجمعية نجمة داوود، باعتبارها الوثيقة التي فتحت الباب أمام تطبيق البروتوكول الثالث الملحق باتفاقية جنيف،

والتأكيد على أن غزة هي أرض محتلة، لافتا إلى حدوث جرائم حرب خلال العدوان الأخير على القطاع.

من جانبه أشار السيد مابي، إلى أن اللجنة الدولية للصليب الأحمر تسعى لحماية المدنيين والطواقم الطبية، من خلال البقاء بالقرب منهم، وتسهيل عملهم، مشيرا إلى ضرورة الالتزام باحترام المبادئ والمواثيق الدولية التي تتيح للطواقم الطبية أداء عملها بشكل آمن ،والوصول إلى الضحايا في أي مكان وزمان.

وأشار إلى ضرورة التعريف بالاتفاقيات والقوانين الدولية، وبخاصة للقوات المسلحة، لتسهيل عملية فهمها والالتزام بها.

من ناحيته قدم السيد التفكجي عرضا عن آخر التطورات في مدينة القدس، والكم الهائل من الانتهاكات الإسرائيلية، وتهويد المدينة المقدسة، وتعزيز الاستيطان فيها ،مقدما العديد من الخرائط والاحصائيات التوضيحية.

وأشار التفكجي إلى الاثار الكبيرة التي خلفها جدار الضم والتوسع على المواطنين في القدس والضفة الغربية، من النواحي الصحية والاجتماعية والتعليمية، لافتا إلى أن اسرائيل تسعى إلى تقليص وتدمير البنية التحتية للفلسطينيين.

الى ذلك، أشار السيد شقير إلى ضرورة التأكيد على الوضع القانوني للأراضي الفلسطينية كأرض محتلة، وما يترتب على ذلك من اعباء ومسؤليات قانونية على إسرائيل، باعتبارها الدولة القائمة بالاحتلال، وابراز الضرورة الملحة لتوفير الحماية للشعب الفلسطيني من الانتهاكات والمخالفات.

ولفت إلى أن العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، أوجب مسؤوليات قانونية كبيرة، على عاتق الدول الأطراف الموقعة على اتفاقيات جنيف بصفة خاصة والأسرة الدولية بصفة عامة، مؤكدا على ضرورة مراجعة بعض التعابير المستخدمة خطأ في الخطاب السياسي والإعلامي الفلسطيني، إلى جانب ضرورة الاسترشاد بالقانون الدولي الإنساني لتطوير الأداء السياسي الفلسطيني.

وفي ختام فعاليات المؤتمر، أنجزت اللجان الثلاث: الاستراتيجية والشراكة الدولية، والنظام الأساسي، توصياتها، التي عرضت على المؤتمرين لمناقشتها والمصادقة عليها. ثم قدم المكتب التنفيذي والمجلس الإداري استقالتيهما، ومن ثم تم انتخاب هيئتين جديدتين لهما.

**أسماء أعضاء المكتب التنفيذي الجدد**

١- د. يونس الخطيب
٢- د. عزمي الجشي
٣- د. محمد عثمان
٤- د. نجاة الاسطل
٥- د. عبد الله صبري
٦- د. خالد جودة
٧- د. محمد رزق
٨- د. شاكر شهابي
٩- د. صلاح الأحمد
١٠- سميح ابو عيشة
١١- خضر أبو شعبان
١٢- باسل كنعان
١٣- حنان حنون
١٤- عبير ارشيد
١٥- جمال طميزي

**أسماء أعضاء المجلس الإداري الجدد**

١- د. ناصر القدوة
٢- د. رفيق الحسيني
٣- هدلة الأيوبي
٤- جمال صالح
٥- د. خالد السنوار
٦- د. رمزي خوري
٧- د. عمر دقة
٨- د. عبد ربه مناصرة
٩- د. ميرنا خوري
١٠- د. جواد عواد
١١- محمد سعيد منصور
١٢- الهام يعقوب
١٣- عطا سالم
١٤- طارق عرفات
١٥- محمد زكريا الآغا
١٦- أحمد علي
١٧- ادمون عمران

## اطلاق اسم دونان على شارع في رام الله في ذكرى تأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر

احتفلت بلدية رام الله بتاريخ ٩/٣/٢٠٠٩ بتسمية شارع في رام الله باسم مؤسس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، التي تأسست عام ١٨٥٩.

واستعرض د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، أبرز إنجازات دونان ودوره في تأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر وخصائصها الإنسانية.

وقال: "اننا إذ نحتفل بهذه المناسبة في الذكرى الأربعين لتأسيس جمعيتنا سنواصل عملنا الإنساني بهدي المبادئ الإنسانية التي وضع دونان أسسها الأولى".

من ناحيتها أعربت كرستين بيرلي، نائب رئيس اللجنة الدولية للصليب الأحمر، عن سعادتها وفخرها بهذه المناسبة.

وقالت السيدة جانيت ميخائيل، رئيسة بلدية رام الله: "اننا هنا في فلسطين أكثر من يلمس مكنونات أفكار دونان لأن مائة عام وأكثر مرت وما زالت جراحنا تنزف، حيث هجر شعبنا عدة مرات واعتقل منه عشرات الآلاف وما زال ينزف ويعاني حتى هذه اللحظة".

وتابعت: "اننا وعلى أعتاب الاحتفال بالذكرى ١٥٠ لتأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومائة عام على تأسيس بلديتنا، فإننا نعبر عن اعتزازنا بما قمنا به، وان تخليد هذا الإنسان هو تكريم مضاف لكل واحد منكم ومن العاملين والمتطوعين والمنتمين لأفكار وأعمال الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.. ويسعدنا أن يبقى اسم هنري دونان في قلوب وعقول أبناء فلسطين دائماً".

وعبرت في نهاية كلمتها عن خالص شكرها وتقديرها للجنة التسمية والترقيم وللمتبرعين بدعم الحدث، وهما صندوق الاستثمار الفلسطيني والمغتربان الفلسطينيان أبناء رام الله باسم حشمة ويعقوب زايد.

وأوضح أحمد أبو لبن، نائب رئيس بلدية رام الله ان إطلاق اسم دونان على الشارع المتفرع من الشارع الرئيسي لبطن الهوى يندرج ضمن مشروع التسمية والترقيم للمدينة بشوارعها وأحيائها الذي تشرف عليه لجنة من المجتمع المحلي.

## وفد من عدد من جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر يزور ضريحي الراحلين ياسر عرفات ومحمود درويش

زار وفد مكون من جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، في اليوم الأول للمؤتمر، ضريح الشهيد ياسر عرفات في مقر المقاطعة بمدينة رام الله، وضريح الشاعر الكبير محمود درويش، الذي دفن بالقرب من قصر الثقافة، الذي أقيم فيه حفل الافتتاح، بمدينة رام الله، أيضاً، ووضع اكليلين من الزهور على ضريحهما.

يذكر أن الوفد ضم شخصيات من الصليب الأحمر البريطاني، والصليب الأحمر الاسترالي، والهلال الأحمر الاندونيسي، والهلال الأحمر الأردني، والصليب الاحمر الهولندي.

### تكريم ضيوف المؤتمر

كرم رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب الرئيس محمود عباس، ورئيس الوزراء د. سلام فياض، بتسليمهما درعين تقديريين، لإسهاماتهما الخيّرة في انجاح المؤتمر العام العاشر للجمعية.

وقدم هدية تراثية فلسطينية لنائب رئيس الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، تداتيرو كونوي.

كما منح هدايا رمزية لكل من:

- الطبيبين النرويجيين ماتس وايرك.
- رئيسة بلدية رام الله، جانيت ميخائيل.
- الفنان الفلسطيني عمار حسن.
- الشاعر الفلسطيني محمد عياد.
- الفنان الفلسطيني سعيد مراد.
- كافة الوفود العربية والأجنبية، التي شاركت في المؤتمر.

# الثقافة

- بين معتركي الثقافي والسياسي.
- حوار مع الروائي المغربي مصطفى لغتيري.
- شعر: نذر الهاويات.
- حوار مع الفنانة المصرية آمال قناوي.
- قصة قصيرة: عينا خضر.
- من ملكوت الشعر: أهواك .. ولكن!

رأي

### كل شيء باطل الأباطيل حتى تثبت صحته:

# بين معتركي الثقافي.. والسياسي

فيصل قرقطي

**كل شيء باطل، بل وهو باطل الأباطيل: حتى تثبت صحته. هذا ما علمتنا الفلسفة بسؤالها المفتوح على كل الأبعاد. اذاً! فلنحاول فهم ما يجري على الأرض من وقائع، وفي الدساتير.. وفي مزايا القول الفعل.. ليس في السياسة وحسب، بل وقبل ذلك في الثقافة .. والواقع.**

هل يعقل ان تشد الرحال من الوراء ومن ذيول الخيل.. لا من لجاماتها؟!

هل يعقل أن يتحول خطاب المأساة الى كوميديا هزلية؟!

هل يعقل أن يتحول خطاب الهزيمة الى مكونات نصر مروع؟!

هل يعقل أن تتحول الجرائم ضدنا.. ضد أطفالنا.. ونسائنا.. وشيوخنا.. وشبابنا.. الى انتصار مدو لا تحده شكيمة ولا يستتبعه قول؟!

ثم كيف يمكن لنا أن نفهم خطاباً مؤولاً ويئول المعطى اللفظي المهزوم الى ثقافة عرجاء في بلاطات القصور... ونوادي المحاورات.. والمناظرات السياسية التي لا تحتفي بخطابها بقدر ما تسقطه على ملامح واهية لكي لا يسقط هذا الخطاب المأزوم.. والمروع في آن؟!

الى متى نظل قابعين تحت خيمة هذا القنوط المروع الذي لا يسلمنا الا الى الدخول من حلقه الى أخرى في سلسلة حلقات الجهالة وعدم استفادتنا من وقائع التاريخ .. وواقعه واضح المعالم..؟!

والى متى نظل نغمض اعيننا وآذاننا عن محاولة فهم المعطى الثقافي الذي هو معطى فكري يؤسس بالدرجة الأولى لمفاهيم السياسة ومعطياتها وتفاصيلها الجارحة؟!

إن العلاقة الواضحة والصريحة لا تستقيم في عقل السياسي الا اذا حاول فهم الخطاب الثقافي على نحو جاد، وغير ذلك سنظل ندور في حلقة مفرغة من الإنهزامات.. والإنكسارات، التي لا تفضي الا الى مزيد من الخسارات المروعة.

ولعل أكثر من نصف قرن من السنوات مرت تكون قد اقنعت السياسي بضرورة الرجوع للثقافي ومحاولة فهم خطابه البسيط والعادي، لكنه هو الخطاب الذي يشخص المأساة والجراحات .. والهزائم.. والإنكسارات بشكل جلي. ولكي تستخلص العبر الناجعة، وبالتالي تصبح قضايانا العربية في دائرة مسؤولية كافة شرائح المجتمع طراً.

إن سطوة السياسي على خطاب مهزوم منذ أكثر من نصف قرن، وعدم ايلائه الأهمية للخطاب الثقافي، بل والعمل على إقصائه وإبعاده من الحلبة والدور المنوط به، قد أوصلنا الى هذا الدرك من التراجع والإنكسارات .. والهزائم، التي باتت شعوبنا تدفع الثمن الباهظ لها من دم أطفالنا وشبابنا وشيوخنا.. ونسائنا.

ونقول انتصرنا!

هذا ناهينا عن تدمير مدن بأكملها ببناها التحتية والفوقية.. ونقول انتصرنا!

فوا عجباه!

وأقول هنا، شئنا .. أم أبينا، لا أعرف لماذا نحن العرب عموماً نحب تضخيم الأمور على نحو يجافي المنطق؟ بل والأكثر من ذلك أننا متمسكون بهذا التضخيم، ونداقع عنه، رغم معرفة سرائرنا الداخلية بعدم صحته، او على الأقل في عدم منطقيته!

فأنا كفلسطيني اضطررت لأن أدفع ثمن خطأ السياسي اكثر من ٢٥٠٠ شهيد فلسطيني وأكثر من خمسة آلاف جريح.

ونقول انتصرنا!

وكأن أرواح هؤلاء الضحايا ليس لها ثمن ؟! حتى بات دمنا كفلسطينيين لا يساوي شيئاً في الصراع السياسي مع اسرائيل العدوة؟!

هكذا الحال عند السياسي ربما، لكنه عند الثقافي لا يكون هكذا أبداً.. لأن كل قطرة دم فلسطينية تساوي خسارة ما بعدها خسارة لأن هذه القطرة لن تعود أبداً الى الحياة.. اذا نزفت... واهرقت في رمال غزة، او في كثبان الجليل.. او على أراضي القدس والضفة الغربية على السواء.

هل نستطيع أن نصغي الى نداءات الحنان التي يبثها هذا العالم؟!

وهل نستطيع أن نصغي الى نداءات الأمل التي يبثها هذا العالم؟!

وهل نستطيع أن نصغي الى الإستغاثات التي يبثها وحي المعرفة الفكرية، تلك التي تتجسد في نداء الثقافة الماثلة في هذا العالم؟!

ان كل الدول الحضارية والقوية.. والمنتصرة تدافع عن مثقفيها بكل السبل، وتحتفي بهم على أكمل وجه لأنهم يشكلون صمام الأمان لهذه الدول.. وهم المرجع الأول.. والأخير لأحلام شعوبهم وحاضرهم ومستقبلهم، ولكن عندنا الأمر معكوس تماماً...

لأن المثقف هو المبعد.. والمقصي.. والذي لا يعول عليه.. الا في الأزمات .. بل وحتى في الأزمات يستحضر ليدلي بصوته ثم ليس هناك من مجيب...

لماذا؟!

لأن صوته مخيف ونظرته للأمور مخيفة لعقل متحجر يخاف على دوره أولاً. ويعتقد أن هذا المثقف يرمي فيه بالدوائر لإقصائه؟!

صراع حاد..

فكيف الخروج منه؟

كيف الخروج منه اذا لم يقتنع السياسي بأن المثقف لا يطمح بأن يلعب إلا دوره هو.. ولا يطمح أبداً لأخذ دور السياسي؟!

كيف الخروج منه والسياسي لا يقتنع ابداً، بل ويصم أذنيه الإثنتين أمام توسلات خطاب الثقافي.

والأدهى من ذلك أنه لا يعير هذا أدنى اهتمام؟!

وهكذا فقد احترق الكثير من السياسيين. وفاحت رائحتهم على الملأ وهم لا يدرون "ربما" الآن ما هم بفاعلون؟!

لكنهم ما زالوا متحجرين خلف مواقفهم ومعاداتهم للمثقف ومواقفه التي لا تطمح الا الى انقاذهم، وانقاذ القضية الوطنية من مر استلابها وسقوطها في وحل الهزائم والغباء والإنكسارات.. تلك التي عبدت الطريق لعقلية السياسي أن لا يرى الا في الإستسلام .. والتواضع براً للأمان والنجاح المهزوم على الدوام!

رغم أن الثقافي لديه القدرة على اجتراح حلول ومخارج لكل الأزمات التي تعصف بنا.. وهو بذلك يشكل رافعة الأمان التي يستنار بها، ليس عندنا فحسب، بل وانما في كل دول العالم على السواء.

فمتى يفهم السياسي ان عليه الإمتثال للثقافي، وان عليه أن لا يقصيه ويبعده بقدر ما عليه الإلتجاء اليه ومحاولة فتح الطريق واسعاً له كي يأخذ دوره على أكمل وجه جنباً الى جنب معه؟

### الروائي والقاص المغربي مصطفى لغتيري لـ "بلسم":

# الرواية المغربية حديثة عهد بالنسبة للرواية العربية

حاوره: مؤيد أبو صبيح



قال الروائي والقاص المغربي مصطفى لغتيري إن الرواية المغربية حديثة عهد بالنسبة للرواية العربية، لأن النص الروائي الأول قد ظهر في أربعينيات القرن الماضي.

وأكد لغتيري في حوار مع " بلسم " أن ما يشغله في كتاباته الروائية والقصصية هو " كل ما يهم الإنسان " ، مشيرا إلى أن " فضاءاته القصصية تنبثق من المزيج السحري والغريب ما بين الواقع والخيال " .

ويشار إلى أن لغتيري من مواليد عام ١٩٦٥ ويرأس حاليا الصالون الأدبي المغربي، وله في القصة، (هواجس إمرأة وشيء من الوحل ومظلة في قبر وتسونامي) كما له في الرواية، (رقصة العنكبوت ورجال وكلاب وعائشة القديسة وأحلام النوارس)، وهو حاصل على العديد من الجوائز الأدبية.

إلتقيناه وكان هذا الحوار:

■ **ماذا تحكي في روايتك الجديدة التي صدرت أخيرا عن دار النايا في سورية "عائشة القديسة"؟**

● تنتشر بين الأهالي في المغرب، وخاصة في المناطق الساحلية الغربية المحاذية للمحيط الأطلسي، أسطورة "عايشة قنديشة"، وتدعي هذه الأسطورة المترسخة في وعي الناس أن امرأة جنية تظهر ليلا وتتجول على الشاطئ باحثة عن الرجال، الذين ما إن يقع أحدهم في مرمي بصرها حتى تسحره، فيفقد القدرة على المقاومة، ليتبعها صاغرا حتى تسقطه في حفرة ما، أو تغرقه في البحر. ويحكون أن هذه المرأة تلتحف البياض ولا تختلف عن نساء الإنس سوى في قدميها اللتين تشبهان قوائم الحيوانات. وقد استثمرت في هذه الرواية تلك الأسطورة من خلال خلق أحداث وشخصيات تقرب هذه الأسطورة من ذهن القارئ بعمقها التاريخي والواقعي والنفسي. فالرواية بهذا الشكل تراهن على البعد التنويري، من خلال البحث في الخلفية التاريخية الواقعية التي أدت إلى بروز هذه الخرافة، بالإضافة إلى البعد الفني والجمالي طبعا، الذي يبقى في الأول والأخير هاجس الرواية الأساس.

■ **في روايتك "أحلام النوارس" تجربة شخصية؟**

● لقد عاش المغرب والوطن العربي عامة في مرحلة من مراحله المعاصرة تحت وطأة الصراع الإديولوجي المحتدم ما بين الأنظمة من جهة، وفئات من الشعب المتنور، الذي اعتنق الفكر اليساري من جهة ثانية، وكان نتيجة ذلك الصراع اعتقالات بالجملة ذهب ضحيتها خيرة الشباب العربي. وبحكم انتمائي إلى المغرب فإنني تتبعت – عبر الإعلام أو الكتب أو وسائل أخرى– هذه التجارب بأسف كبير، والتي كان ضحيتها على الخصوص الجيل الذي سبقني، أما جيلي فقد عاش في ظل حالة من الانفراج السياسي بين الدولة والأحزاب اليسارية والنقابات، الأمر الذي أدى إلى الإفراج عن الكثير من المعتقلين السياسيين، وقد كون جيلي نحو هؤلاء المناضلين مواقف عقلية وجدانية مساندة لهم، وشاهد بأم عينه أن هذه الفئة التي ضحت بزهرة عمرها من أجل أن نحيا حياة كريمة لم تنصف، مع أن هامش الحرية الذي اتسع مثلا في المغرب كان بسبب نضالات هؤلاء. إذن فأنا لم أعش تجربة الاعتقال لكن بحكم دراستي في الجامعة ومشاركتي في بعض النضالات الطلابية كنت من بين الحين والآخر أكتشف الوجه القبيح للسلطة، بالطبع في حدوده الدنيا، فأتخيل مصائر أولئك الذين زج بهم في سجون سرية لم يكشف عن أسمائها إلا في المدة الأخيرة.

**● هناك اهتمام خجول بالأدب الذي يكتبه الشباب من قبل الجهات الرسمية**

■ **كيف تقيم واقع الرواية المغربية في هذه الأثناء؟**

● لا شك أن الرواية المغربية حديثة عهد بالنسبة للرواية العربية عموما، فالنص الأول الذي يعتبر باكورة الرواية المغربية ظهر في الأربعينيات وهو "الزاوية" للتهامي الوزاني وكان وحيدا وفريدا طيلة سنوات الأربعين، وفي الخمسينات ظهرت نصوص تعد على أصابع اليد الواحدة. فالبداية الحقيقية للرواية المغربية كانت مع حصول البلد على الاستقلال، ومع ذلك فقد حققت تراكما مشهودا، كما أنها حظيت في المدة الاخيرة بجيل جديد متحمس، وما فتئ يحفر عميقا في تربة المتخيل الروائي. فإن كان الجيل القديم ممثلا في عبد الكريم غلاب ومبارك ربيع ومحمد برادة وأحمد المديني وبنسالم حميش وغيرهم لا يزال يضيف للمتن السردي المغربي نصوصا جيدة ولامعة، فإن الجيل الجديد أبان أنه خلف جيد يمكن التعويل عليه، ويمكنني أن أذكر من هذا الجيل الروائيين: الزهرة الرميج

وأحمد الكبيري واسمهان الزعيم وأحمد الويزي ونور الدين محقق وغيرهم.. لكل ذلك يمكنني أن أزعم بأن الرواية المغربية الآن بخير، فقط تحتاج إلى كثير من العناية من طرف الجهات المسؤولة، فلا يعقل أن لا تكون في المغرب جائزة خاصة بالرواية وأخرى خاصة بالروائيين الشباب.

**■ لكل كاتب ثيمة تسيطر عليه لحظة الكتابة، ما الثيمة التي تسيطر عليك في هذه اللحظة؟**

● فعلاً الثيمات تتعدد وتختلف من كاتب إلى آخر ومن نص إلى آخر، لكن يبقى محورها المركزي الإنسان، فكل ما يهم الإنسان يشغلني وأتمنى أن أعبر عنه في كتاباتي. ففي رواية "عائشة القديسة" مثلاً كنت مشغولاً بثيمة سيطرة الخرافة على عقول الناس حتى المتعلمين منهم، أما في رواية "أحلام النوارس" فكان يهمني أن أرد بعض الدين لأولئك المواطنين، الذين قضوا زهرات أعمارهم في السجون من أجل أن أنعم أنا وغيري من المواطنين بالحرية والحياة الكريمة.

**■ أنت قاص متميز، من أين تستمد فضاءاتك القصصية؟**

● الفضاءات القصصية تنبثق من المزيج السحري والغريب ما بين الواقع والخيال، فالواقع هو المنطلق في كتاباتي لكنه أبدا ليس النهاية ، إذ يلعب الخيال دوراً راجحاً في تشكيل الفضاء وإعطائه أبعادا جديدا، تجعله قابلا لأكثر من تفسير وقراءة، ومحرضاً –بالتالي– على التأويل. وهذا الأمر أعتبره باختصار لعبة الكاتب التي يتقنها، وإلا لا معنى لكتاباته، فالصورة الفوتوغرافية قد تغني عن عمله إذا لم يتسلح بقوة الخيال وخصوبته، بشكل يجعل الفضاء عميقا وموحيا ومعبرا عن جزء من رؤيا الكاتب.

**■ كيف ترى استقبال الساحة الثقافية المحلية للأدب الذي يكتبه الشباب ومدى الاهتمام الذي تجدونه من المؤسسات الرسمية؟**

● على العموم هناك اهتمام خجول بالأدب الذي يكتبه الشباب من طرف الجهات الرسمية، وإن كنا نستطيع تسجيل بعض نقط الضوء مثل مشروع "الكتاب الأول" الذي تسهر عليه وزارة الثقافة، وهو ينشر الإصدارات الأولى للكتاب الشباب، وقد استفدت منه أنا شخصيا، إذ طبعت وزارة الثقافة المغربية كتابي الأول "سمة" (٢٠٠١)، الذي يحمل عنوان "هواجس امرأة"، وهو عبارة عن مجموعة قصصية، كما أن هناك جائزة اتحاد كتاب المغرب للأدباء الشباب، التي تمد المشهد الأدبي سنويا بأدباء جدد، ومع ذلك فهذا غير كاف، فالاهتمام يجب أن يطال الكاتب الشاب بعد كتابه الأول، حتى تترسخ قدميه في عالم الأدب، لأن ذلك يعد –بالتأكيد– مكسبا للثقافة المغربية.

**■ ماذا على صعيد قراءاتك الآن؟**

● قراءاتي متنوعة وكثيرة، أقرأ النصوص الإبداعية بشكل كبير، ثم الدراسات النقدية، وتليها الدراسات الاجتماعية والنفسية والفلسفية، أقرأ أدب أمريكا اللاتينية بغزارة وأطلع على جديد الأدب المغربي باستمرار، ولا أفوت ما تطاله يداي من كتابات الأدباء المشارقة العرب.

**■ ماذا على صعيد كتاباتك الجديدة؟**

● لدي رواية جديدة تحمل اسم "الإفريقي" وقعت عقدها مع دار نشر مغربية، أحاول من خلالها إثارة الانتباه إلى البعد الإفريقي في الهوية المغربية.. هذا البعد الذي يتم تجاهله بشكل يكاد يكون كليا، ليس من طرف المغاربة فقط، بل ومن طرف العرب جميعهم. كما أضع اللمسات الأخيرة على مجموعة قصصية جديدة يمكن أن ترى النور لاحقا.◆◆

شعر

# نــــذر الهـــاويـــات

حمدة خميس*

من هؤلاء الذين يملؤون
طاساتهم بالهذيان؟
الذين يطوحون بالمياسم
كأنما الموتُ مهرجانٌ
والخرابُ احتفالٌ
الذين يطفئون القناديل بالعتمة
ويفتتحون سراديب الهاويات
يزنرون البنفسج
بالنشيج؟

* * * *

يا لهذا الفضاء المكتظ
بوحشة الفتك
المائل نحو فداحتِهِ
وانهياراتنا!

* * * *

كنا نسند النخيل بقاماتنا
نهندسُ المياهْ
نبتكرُ الفصولَ
لرعشة الرغبةِ
نكاشفُ مدىً كامنا
في غيبوبة المقبلِ
نكوّرُ ذراً من الاحفادِ
واحقابا من كيمياء النشوءِ
والحضاراتْ!

* * * *

ماذا نقول لأحفادنا
حين يقرؤون التواريخْ؟

كم حربٍ أشعلنا
وكم جسدٍ مزقنا
وكم عرسٍ وأدنا
وكم صرحٍ بنينا
من الرصاصِ
وكم مستقبلٍ من البنادقِ
والخوذات
شيدنا لهمْ ..
لكي يقتتلوا؟!
وكم انحنت رؤوسنا
بذل من تضرعوا
ومن ركعوا
ومن صرخوا
ومن صمتوا
عاجزين!!

* * * *

مستقبل؟!
هكذا يحلو لنا
في العجزِ
محاصرته وإذابته
في أسيدِ صيرورتنا
وطوايانا
نخلعُ عليه أهواءنا
ونسميه:
مستقبلٌ!!
ونحن حطام سفائنٍ
تؤرجحها الرياحُ

على هياج الموجْ
الليلُ يأخذ
بناصية الليل
ونحن رهائنُهُ
لا يَسري إلينا صباحٌ

ولا يلوحُ لغرقانا
شراع!!
سلاما أيها الوطن الضليلْ
سلاما لأحلامنا
كفنتها بالرصاصْ
سلاما لأرض الجنوبِ
وأرض الشمالِ
سلاما لشرائط الفتياتِ
تمزقها القنابلْ
لدفاتر الأطفالِ
يلوثها دمٌ
لدمع الأمهات
كسيول البراكين
ينهمرُ!
لأرض النبوءات
تلد الأفاعي!!

* * * *

طوبى ..
لموتانا
إذ لا يسمعون العويل!

---

* شاعرة من البحرين.



## الفنانة المصرية آمال قناوي في تجربتها مع "الفيديو آرت":

# استكشاف الحياة كما يعيشها الإنسان من خلال الذاكرة والواقع والأحلام

جعفر العقيلي

**يعد "الفيديو آرت" من الوسائط والتقنيات الحديثة نسبياً في عالم الفنون البصرية، لذا ما تزال النقاشات التنظيرية حوله في بداياتها، وما تزال الأصوات المؤيدة والمعارضة له على السواء تتواصل من دون انقطاع، وهذه حال كل شكل فني مستجد على الساحة.**

فمن جهة برر المتحمسون لهذا الفن أنه ظهر كنتيجة طبيعية للانفتاح الذي شهده فن السينما، وأنه يتميز بكونه يتيح التحررَ من الكلفة الباهظة لإنتاج الفيلم السينمائي أو التلفزيوني. غير أن هنالك من يرد على هذا الرأي بقوة منطلقاً من أن كلمة "فيديو" تعني "أنا أرى" وليس "أنا أبدع"، وشتان بين المعنيين. وأن "الفيديو آرت" يشبه ظواهر عدّة سبقته نتيجة انفتاح وسائل التعبير البصرية والسمعبصرية، وحاولت أن تفرض نفسها على الفن ولم تفلح، كالسينما التجريبية التي ظهرت في نهاية الستينيات ثم تلاشت عندما عجزت عن إضافة شيء مهم للفن السابع، كما يرى المخرج السوري عمر أميرالاي، الذي يؤكد أن ما يروّج لظاهرة "الفيديو آرت" ليس سوى صخب دعائي في محاولة لتكريسها قسرياً، وأن أفضل ما يمكن رؤيته من أعمال تنتمي إلى "الفيديو آرت" لا يضاهي في مستواه الفني لقطة ذكية لفيلم سينمائي جيد.

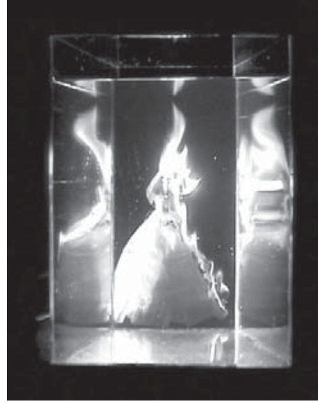
ويأتي من يرد على هذا الافتراض

بقوله إن فن "الفيديو آرت" يختلف عن السينما، إذ أنه لا يعتمد على كثير من التقاليد التي تُستخدم في فن الفيديو السينمائي، وقد لا يحتوي على حوار أو شخوص، وهو ما يشير إلى اختلاف جوهري يوضح ماهية هذا الفن الذي يجيش تداعيات الضوء الداخلي الرابض في عمق المفردات الكونية، والضوء المنبعث من تكنولوجيا العدسات الرقمية، كما ترى مرح البقاعي.

ولكن، رغم تعدد وجهات النظر وتباينها في رؤيتها ورؤاها لفن الفيديو آرت، يبقى السؤال الجدلي المطروح بقوة هو: هل تغني التكنولوجيا عن يد الفنان، وهل تكفي للتعبير عن هويته ونسج إبداعه؟

وفي سياق الإجابة، تبدو التجارب الفنية في هذا المجال متباينة ومتنوعة بشكل كبير. صحيح أن هنالك من الفنانين من يعتمد في إنجاز عمله الفني وتجسيد رؤيته على تقنيات الفيديو السينمائية فقط، لكن، وبموازاة ذلك، هنالك من يستخدم الفيديو كوسيط، يهدف إلى إحياء اللوحات المرسومة أصلاً بيد الفنان من خلال الحركة. وتحضر هنا بقوّة تجربة الفنانة المصرية الشابة آمال قناوي، التي عرضتها مؤسسة خالد شومان (دارة الفنون بعمّان، ربيع ٢٠٠٧) مما يؤكد أن أساس "الفيديو آرت" ليس المصوِّر، وإنما الفنان نفسه.

تقدم آمال في معرضها هذا عملاً تكاملياً يجمع بين الفيديو آرت واللوحات والرسومات والمذكرات التي ترتبط بقوّة معاً لتستكشف مسارات الحياة

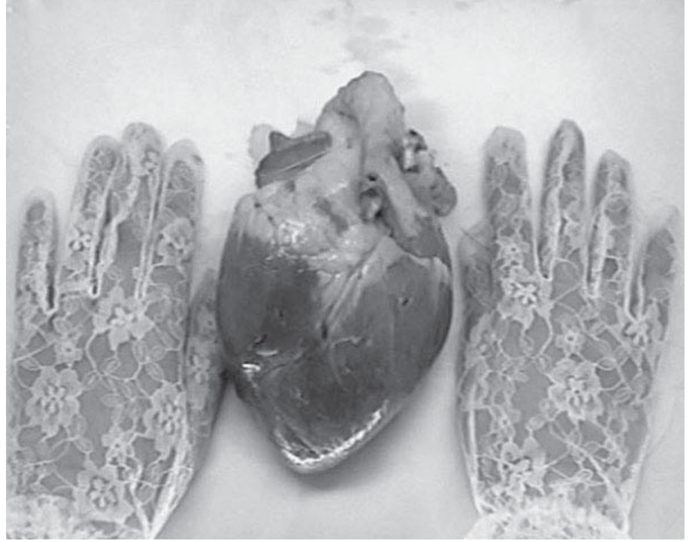


المختلفة؛ الحياة كما يعيشها الإنسان من خلال الذاكرة والواقع والأحلام. فلوحات قناوي ورسوماتها لها علاقة مباشرة بأفلامها "الفيديو آرت"، والأفلام نفسها هي المصدر الأساسي للّوحات والرسومات.

وقدمت قناوي في المعرض أربعة أعمال هي: "ذاكرة مجمدة" (٢٠٠٢)، "الحجرة" (٢٠٠٤)، "الغابة البنفسجية الاصطناعية" (٢٠٠٥)، و"سوف تقتل" (٢٠٠٦). وتقوم الفكرة الرئيسية في أعمالها على تجسيد المشاعر التي لا يمكن لمسها كالرغبة والخوف والعنف... وهو ما دفع جيرالد مات مدير متحف "كونست هاله" في فينّا، للقول حول هذه التجربة: "إن إدراك الفنانة الواعي يوفر لنا مادة للتساؤلات المستمرة التي تنقلنا بين خارج الذات وداخلها، لأنه يضع معياراً حاداً لتلك الأشياء الخيالية التي يجب أن نتعرف عليها من خلال حالتها الوجودية غير المستقرة. إن الخلق الفني، كما تمارسه قناوي، يعبّر عن معنى الوجود وجوهره. أمام لوحات قناوي أجدني مشاهداً يعبّر عن مشاعره وتجاربه تجاه جمالية الكون".

وتركز قناوي في عملها "ذاكرة مجمّدة" على ثلاث قضايا تحتل حيزاً لا يمكن الاستهانة به من سيرورة البشرية، هي: الموت والزواج والميلاد. فكل من هذه الأحداث يمثل منعطفاً في حياة الإنسان، ويُعَدّ بوابة تفضي به إلى تجربة جديدة لم يختبرها من قبل. في هذا العمل لا تتوقف قناوي كثيراً عند شكل الطقوس التي تحيط بالموضوعات المطروحة، وإنما تعتني بإبراز المشاعر الكامنة في أعماق الذات وعوالمها الباطنية، حيث الذاكرة وعاء يستوعب جميعَ الأشياء الحقيقية والمتخيّلة، مواصلةً سيرها –هذه الذاكرة– على طريق الحياة المليئة بالمتوازيات، مردّدةً أصداءها فيما يحسّ به الإنسان ويفعله، ولذا فهي تحضر بقوة في حياته ممارسةً سلطتها وسطوتها عليه، لتمثل العمر الحقيقي له، لا العمر الفيزيائي.

أما في "الحجرة" –وهو عرض أدائي يجمع بين المسرح والفيديو آرت– فتظهر إلى جوار الصور المعروضة في الفيديو، امرأة حقيقية (تؤدي قناوي هذا الدور بإتقان، وكأنما هي على خشبة المسرح) تحمل قلباً يخفق على قماش أبيض، وتخيط بيديها المغطاتين بقفازات مصنوعة من الدانتيل، وبطريقة ميكانيكية بطيئة ورتيبة، زينةً على القلب. يظل جسدها مخفياً عن أعين المشاهدين (بمكان بعيد عن الإضاءة)، ثم، وفي انعطافة حادّة، يصطدم المشاهد بالصور المعروضة أمامه على الشاشة والتي تكشف الداخل، إذْ يجد المشاهدون أنفسهم في



أماكن تتأرجح بين مساحات الذاكرة وفضاءات المتخيّل، وإذ ذاك يتحوّل اليومي (المعتاد) إلى شيء سوريالي وغير مفهوم، يحسّ به المتلقي بقوة غير أنه لا يدرك كنهه بالتحديد.

وفي عملها هذا تحاول قناوي تأطير العلاقة ما بين الوجود الفيزيائي للإنسان، والحيز الخاص (الحالة) الذي يشغله، وهي تؤكد في هذا السياق: "أحاول دائماً أن أُوجِدَ فضاء أستطيع فيه أن أتحقق من كينونتي في ظل العالم المحيط بي. وباستخدام وسائل تعبير مختلفة، فإنني غالباً ما أسعى لاكتشاف عالم الوهم مقابل لحظة كامنة في عمق الذاكرة، وهي ذاكرة تكاد تكون قائمة دائماً على الواقع. من خلال تحسُّس عالم الماوراء (الميتافيزيقي) المتخفّي عن أعين العالم المادي، أسعى إلى جعل اللامرئي مرئياً. وبهذه الطريقة توصلت إلى رؤية الوجود المجازي الكامن داخل الجسد المادي للحجرة، وهي حجرة تماثل حجرة أكبر منها بكثير تكمن خارج الجسد لتمثل المجتمع بكل ما فيه من عادات وتقاليد وأعراف وعوامل تحدده وتؤطره".

وتتابع قناوي: "عندما أفكّر بالتشتت بوصفه حالة، فإن ما يَرِدُ في خاطري ليس الحدود المادية الفاصلة بين المجتمعات، وإنما الانقسامات التي تتحملها كينونة الإنسان في تنقّلها هنا وهناك بكل ما فيها من تناقضات، وما هي إلا تجلّيات المجتمع ومتغيراته".

التشتت كما تراه قناوي يعني تحول الإنسان من ذاته الخاصة إلى حالة أخرى، حالة يُختزَل فيها جسده ليصبح محض محّارة. ويجري التحول داخل هذه المحّارة، عبر انفصال تام بين العناصر: ينفصل الشكل المادي الخارجي عن محتواه، كما تنفصل الأحلامُ القائمةُ منذ زمن طويل عن الواقع. فيصبح الإنسان غريباً، لا عن العالم الخارجي فقط، وإنما عن ذاته المتعرّية أيضاً.

وقد قادها شغفها بهذه الفكرة إلى إبداع "الغابة البنفسجية الاصطناعية" (رسوم متحركة)، وهو العمل الذي يذكّرنا بما يقوله أوكتافيو باث حول الفن السوريالي: "ما يهمنا هو التخلّص من هذه الشخصيات المتخيّلة التي يفرضها العالم علينا، أو التي ابتدعناها بأنفسنا... إن الأنا تُخفي ذواتنا الحقيقية عنّا، وهذا ما يخنقنا".. هنا، تعمل قناوي على تجزئة الجسد إلى الأعضاء المكونة له. وببضع ضربات بالفرشاة، تخلق فضاءً ذا بعد واحد، وذلك من خلال ربط أعضاء الجسم التي يتلوّن أكثرها بالبنفسجي مع الخلفية البيضاء للصورة، وفي الوقت نفسه، تظهر الحجرة المقترَحة وكأنما هي قفص، وتشكل الهياكل المتشابكة بلا تنظيم كائنات معقدةً فيها الكثير من التفاصيل وكأنهاً آتية من منطقة الحلم.. ثم تنجذب أعضاء الجسد بطريقة سحرية نحو مرآة، ويلتهم الأعضاءَ مسخٌ أثيري.

إنه العالم المتخيّل الذي يعكس صورة العالم الفيزيائي، العالم الغريب الذي صنعته قناوي من خلال الرسم بالحبر المائي لتتحول الرسوم إلى أداء حركي يمنحها حرية كاملة لخلق كل ما هو منبتّ عن الواقعي بأسلوب رمزي تعبيري. تقول قناوي حول هذا العمل: "حاولت تكوين عالم غير حقيقي من خلال وضع أعضاء من جسد آدمي (أرجل، أيدي، رؤوس..) في أماكن حميمة داخل المنزل، خلفيتها مكان مفتوح لا حدود له، وبذلك، سلبتُ المكانَ صفةَ الأمان الذي يمكن للإنسان

أن يشعر به. الأعضاء المنفصلة عن الجسد تشبه النباتات، تنبثق منها غصون ثم تتكاثر وتتزايد أعدادها، وتتبادل هذه الأعضاء الأدوارَ مع المكان العدواني المتخيّل الذي توجد فيه، ثم تلتهم بعضها بعضاً في دورة تدميرية لا نهاية لها".

## فيلم "سوف تقتل"

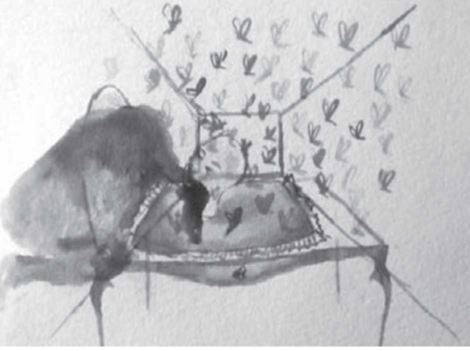
أما فيلم "سوف تقتل" فقد تولّدَت فكرته أثناء زيارة قناوي لمستشفى تم بناؤه خلال فترة الاستعمار البريطاني لمصر قبل ٣٠ سنة، وقد استثار هذا المكان في مخيلتها ذكريات الحرب التي تُحيل مباشرة إلى العنف. يتناول الفيلم تأثير العنف في الإنسان وعلاقته بذاته وبمحيطه، لذا تستخدم الفنانة فيه مفردات تمثل صورة الإنسان ووجهه، وصورتها الشخصية التي تعبر عن الرمزية الأوتوبيوغرافية التي كثيراً ما تلجأ إليها في أعمالها.

يبدو الإنسان في هذا العمل مُشاهداً غائباً أو شخصاً ساكناً، فيما جدران المكان من حوله متحركة (ديناميكة). وفي الفيلم يتبادل الإنسان والمكان الأدوارَ، إذ تختفي الحدود الفاصلة للوظيفة الأصلية لكلّ منهما، ويتسيّد العنفُ ويصبح قوةَ الدفع الأساسية في العمل، القوة المسيطرة التي تُحدد ملامح العلاقة بين الإنسان ومحيطه.

تجتمع أعمال قناوي وتترابط معاً في فضاء دلالي يكشف عن السمة البنائية فيها، ويتّخذ الإيقاعُ الزمني أداةً وظيفية، إذ تجمع قناوي مشاهد مختلفة للتعبير عن موضوع معين، والتأثير في مشاعر المتلقي. ففي "الحجرة"، يحمل الفيلم رسالة واضحة، وهو ذو طبيعة سردية محددة، أما "الغابة البنفسجية الاصطناعية" و"سوف تقتل" القائمان على التقطيع، فقد حرصت قناوي على عمل مونتاج مبدئي لكل منهما؛ من حيث ترتيب المشاهد، وكيفية الربط بينها وبين الموسيقى.. إذ لا يوجد في الموسيقى التي تنبعث خلال العمل نغمة منتظمة، مما يخدم الإحساسَ بالتوتر من الناحيتين البصرية والسمعية.

إلى جانب عنصر التقطيع الموسيقي، تشكل الموتيفات المتكررة في أعمال قناوي (مثل: أعمدة الكهرباء، الصدف، أواني المياه، الستائر المنسدلة، هياكل الأشجار، والكائنات الحيوانية، الأطراف الجسدية) لغةً بصرية تتكون من أشكال تذكّر بصور حلمية آتية من منطقة اللاوعي، أشكال تتراكم فوق بعضها بعضاً لتعبّر في كل مرة عن مضمون جديد.

وتبدو قناوي في استعمالها للموتيفات المختلفة، واعيةً للفكرة التي تريد التعبير عنها من خلال كل موتيف، وهي تقدم هذه الموتيفات بدلالات ومعان غير معلومة لدى المتلقي، وبحسّ يعبّر عن وجهة نظرها الخاصة. إذ تلجأ قناوي إلى استخدام الموتيفات المرتبطة بالحلم لقدرتها على استفزاز اللاوعي. وإلى جانب استخدامها لموتيفات عدّة للدلالة على معنى واحد، فهنالك موتيفات تتكرر في أعمالها لتدل على معنى واحد، فقد استخدمت موتيف "الفأر" مثلاً في "سوف تقتل". والفأر، وفق الصورة المتشكلة عنه، حيوان جبان، ضعيف، يثير الاشمئزاز والتقزز، لكن قناوي وظفته للدلالة على ضعف الإنسان، إذ يقوم الفأر بالتهام أجزاء من جسد بطلة الفيلم.



## أهمية اللون

أما بالنسبة للون، فترى قناوي أن له دوراً وظيفياً عليه القيام به ليس إلا، وهذا يفسر عدم انبهارها بكثرة الألوان المسكوبة على اللوحة، لأن ما يشغل تفكيرها –كما توضح في إحدى شهاداتها– هو أن تتمكن من التعبير عما يجول في ذهنها من رؤى وتصورات، وما يتدفق داخلها من مشاعر. وكما يتضح في أعمالها، فإنها تميل غالباً إلى استخدام اللونَين الأسود والبنفسجي: الأول تصنع به خطوطاً وتحدد أشكالاً، خاصة أنه لون قوي يهيمن على أي لون آخر سواه، وهو قادر على طمس التفاصيل؛ والثاني توظفه للدلالة على المكونات ذات الأثر الحيوي في الجسم (الدم، الأنسجة، الأوردة...)، وهو لون لا يثير لدى المشاهد مشاعر الاشمئزاز التي يمكن أن يثيرها لون الدم الحقيقي، لكنه يذكّر بلون الدم ليثير مشاعر الخوف والألم التي تركز قناوي عليها.

# عينا خَضِر

د. سناء شعلان

آهٍ من عينيّ خَضِر. . . ومن لا يعرف عينيّ خَضِر، فلينظر في عينيّ، ليرى على امتداد أحلامهما، وما بين الرّمشة والأخرى عيني خَضِر، تينك العينين اللّتين تنزرعان في أديم وجهه الحنطيّ، وتُشرقان مثل نخيل أخضر ببريق شمسيّ في بيداء أشواقي، تلك الأشواق التّي وُلدت منذ أن كنّا طفلين، وعندما كبرنا، قلتُ له بحزم يغلّفه دلالي الرّيفيّ على استحياء الصّفصاف: "تزوّجني يا خَضِر . . وإلاّ سوف أقتل نفسي، وتكون خطيّتي في رقبتك إلى يوم الدّين".

لكزني برفقٍ على غير استحياء، وقال لي وآلافُ البيّارات تشرق في عزم عينيه: "الله يلعن إلّي خلّفوك، لا أستطيع العيش بدونك، والله سوف أتزوّجك بعد موسم الحصاد".

. . . وصدّقتُ عينا خَضِر، وتزوّجنا، وبتّ في كلّ ليلة أتعبّد في محراب عينيه؛ لأغفوَ على رموشهما. وزاد عشقي لعينيّ خضر اللّتين تحملان من العزم والحبّ ما لا يعرفه الكثير من البشر. وكما أهدى حبّه لأرضه التّي كان يحدّثني كلّ ليلةٍ عن حبّه لها، وعن حلمه في أن يعيش فيها في سلام، في منأى عن كوابيس الصهيونيّة وجبروت الموت والدّمار، أهديته حركةً قدسيّةً تسكن في أحشائي، وتمور بعشقي، وتغرسني في دنيا من السّعادة، وأنا انتظر شجيرةً آدميّةً زرعها خضر في داخلي تُسمى طفلنا، وأحلم أن تُشق عينا غرستنا على مثال عينيّ خَضِر.

في كلّ ليلة تحسّس خضر بطني؛ ليطمئنّ على غرسته، ويغفو وهو يحلم بطفل يولد في أرض محرّرة، يغفو على الحريّة، ويستيقظ على مداعبة النّفوس العاشقة لأرضه المعطاءة، وعلى صوت مآذن القدس، وأخيراً تفتّق جسدي العاشق عن غرسنا الجميل، كانتْ كلّ العيون حولي، إلاّ عينكَ يا خَضِر... آهٍ من القهر والموت، كلّ العيون تجتلي طفلكَ وتقبّله، إلاّ عينيك يا خضر، فهما تستحمّان في غياهب الموت، وتقدّمان محجريهما للدّود والعفونة، كما قدّمتَ مكرهاً نورهما لعدو غاصب.

في البدء سرقوا أرضك، سرقوا جنّتك القدسيّة كما كان يحلو لك أن تسمي أرضنا الواقعة في شمال القدس، ثمّ أطعموا شبابك وكبرياءك لسجونهم المتعفّنة، وكبّلوا ثورتك وغضبك بأغلالهم الحديديّة فصادروا صرخاتكَ ورفضكَ. ماذا بقي بعد ذلك؟ اغتالوا نور عينيك وقدّموه ليهوديّ يعاني من مشكلة في قرنيّتَيْه، أخذوا قرنيّتَيْكَ، سرقوا عينيكَ يا خضر، وحرموك من متعة استقبال منظر الفجر في أفق المسجد الأقصى، ومن اجتلاء بريق قبّةِ الصّخرة في سويداء الأفق، وأودعوك التّراب دون عينَيْن، بل دون أن تودّعك عيناي، وتجلّلكَ بزهو عشقي، وأسى حسرتي.

يا خَضِر حسرتي عليكَ شوكةٌ في القلب، وآهٍ من أشواك القلب، ننزعها من القلب، وعلى الرّغم من ذلك تستمرّ في نخزه بلا رحمة، كانتْ ليلةً دافئة في حضنك، لا، بل ليلةً باردة برحيلك، عندما انتزعوكَ من حضني،

قبضوا عليكَ ليلاً، اقتادوك بملابس النّوم، قلتَ لي ليلتها آخر كلماتكَ: "خذي بالك من الولد والزّيتون يا مره". وغبتَ في الزّحام.

ماذا كانت تهمتكَ؟ كانت حبّ القدس أليس كذلك؟ في اليوم الثّاني جاء الجنود وجرّفوا الأرض، واغتصبوا زيتوناتها الواحدة تلو الأخرى، وألقوا بها بعيداً وهي تنزف، ولم استطع أن أحميها يا خَضِر، ولم يسمحوا لي بزيارتك . . . بعد شهر قالوا إنّكَ مِتّ في السّجن، لم يسمحوا لنا أن نراك، بل أسلموا جسدكَ ليلاً لأبيك وإخوتك؛ لتدفن في جوف اللّيل، وهمس الجميع بحسرةٍ مطحونة: "خَضِر بلا عينين".

أقسمتُ على أن أعيد عينيكَ، ليلاً ونهاراً بحثتُ عن سرّ اختفاء عينيك، عندما كنتُ أنام كنتُ استظلّ بنورهما، دفعتُ كلّ ما أملك لمعرفة سرّ اختفائهما، دفعتُ القلادة الذّهبيّة التّي دفعتها مهراً لي، وبلكنته العبريّة اللّعينة باح لي المجنّد الإسرائيليّ بكلّ شيء: "لقد قتلوكَ كي يحصلوا على قرنيّتيكَ من أجل يهوديّ مهدّدٍ بالعمى، يمتّ بصلة قرابةٍ إلى جنرال المعتقل"، ذلك الجنرال البغيض الذّي يسكن في آخر الحيّ القديم، حيث استولى المستوطنون على بيت سيدي علي قبل سنوات، وضمّوه إلى ممتلكات اليهود.

عندما قلتُ لأهل البلد أنّ عينيّ خَضِر لا ترضيان بأن تنيرا درب يهوديّ غاصب، ولا أن تسكنا في جسده إلى الأبد بكى بعضهم من كلامي، وأمّا الأكثريّة فقالوا: "أرملة خَضِر راح عقلها، قد جُنّتْ منذ موت زوجها في المعتقل".

آخ يا وجع قلبي، لا أحد يفسّر كلمات عينيّ خضر كما أفعل، لا يمكن أن تشعرا بالسّعادة طالما هما تسكنان مجبرتين جمجمةَ عدوّ آثم، لا بدّ أنّهما تشعران بالأسى والقهر في سجنهما الآدميّ. سأحرّرهما، سأعيدهما إلى جسد خَضِر، إلى رحم أرضنا فلسطين، وليصفني النّاس بالجنون، فما هذا بعصر العقلاء.

طوال أسابيع ناجتني عينا خضر اللّتان تسكنان جمجمة ذاك المستوطن اليهوديّ الذيّ احترفتُ مراقبته وتأمّل عينيه، عينيّ خضر، لا بدّ أنّهما عرفتاني وتطلبان عوني، ابتسمتُ طويلاً لعينيّ خضر في وجه الصهيونيّ الذّي سرق حياة خَضِر ليسرقهما، زففتُ إليهما بشرى ولادة طفلنا "عودة"، بحتُ لهما بأشواقي. راقبته كلّ يوم، وسرتُ بالقرب منه في طريقه إلى المستوطنة التّي بنيت بالقرب من أرضنا المغتصبة.

عينا خَضِر تملكان يدين تحضنانني بدفء، تكفّنان أحزاني، تدعواني إلى ضمّهما، وإلى إطعامهما لدود الأرض التّي يعشقها، ترفضان جمجمة الإسرائيليّ. وأخيراً اقترب أوان الاحتضان، ما عادت عينا خَضِر تطيقان الغربة وآن اللّقاء.

اقتربتُ من المستوطن، لم أرقب قسماته وانفعالاته، بل راقبتُ باهتمام عينيّ خَضِر اللّتين تسكنان بذلٍّ في مقدمة وجهه، عانقت نظراتي وحدتهما وغربتهما، مددتُ يديّ إليهما بشوق، ثوانٍ بسرعة الجنون مرّت، الصّراخ يتعالى، المستوطن يتمرّغ كالثّور في دمه، صرخاته تهزّ المستوطنة، عدد من الرّصاصات الباردة تعاجل جسدي لتسكن فيه باشتهاء آثم، لا بدّ أنّها رصاصات المستوطنين، ليكن، أنا لا أبالي برصاص الجبناء.

الدّم يغادر جسدي سريعاً كأنّه يشتهي ذلك منذ زمن، الجلبة تملأ المكان، مآذن الأقصى آخر ما تلمح عيناي، جسدي يترنّح، ويكاد يلقي بنفسه في كفّ شبح الموت الذّي يمدّ يديه لالتقاطي بفضول خاص، أتفقّد يديّ بفضول وإعياءٍ شديدَيْن، أظافري الطّويلة والتّي حرصتُ على حدتها وطولها من أجل هذا اليوم تسكن بينها وبين اللّحم شراذم من لحم وأنسجة ودماء عين المستوطن، وفي الكفّين يا لهفي!! ترتاح عينا خَضِر اللّتَيْن انتزعتهما بأظافري من جمجمة اليهوديّ، تتمدّدان بلزوجة الدّم، وحرارة الرّوح، ينزلق ماؤهما بين أصابعي التّي بدأ الموت بخلع حزمها، أشدّ عليهما بقوة . . . ما أجمل الغنيمة!! عينا خضر لن تسكنا جسد الصهيونيّ بعد الآن، الموت يأكل جسدي بإصرار، رصاصات أخرى تستقرّ فيه، يسفّ فمي شيئاً من تراب الأرض، وتذيب الدّماء آخر أنفاسي، أسلم روحي طائعةً راضية، وفي كفيّ تستلقي عينا خَضِر اللّتان تنتظران طائر الفنيق وتقبّلان الأرض.



## لغز اختفاء السفن .. في مثلث برمودا!

الصحفي "فينسنت جاديز" أول من استخدم مصطلح مثلث برمودا عام ١٩٦٤، للإشارة إلى منطقة تصل مساحتها إلى مليون كيلومتر مربع، تمتد في شكل يشبه المثلث، يقع رأسه الجنوبي الشرقي في "بورتوريكو" ورأسه الجنوبي في "ميامي" بولاية فلوريدا الأميركية، ويمتد إلى كوبا وهاييتي.

تعددت الحوادث المؤسفة عن اختفاء السفن في هذه المنطقة دون أسباب واضحة، لكن العالم لم يأخذ أسطورة "مثلث برمودا" على محمل الجد، إلا عقب حادث اختفاء خمس طائرات أمريكية قاذفة للقنابل في هذه المنطقة. و تناول الكثيرين من محللين ورجال صحافة و علماء أسباب اختفاء السفن و الطائرات، و أرجعوا ذلك إلى أسباب مختلفة، مثل حدوث زلازل في قاع المحيط تنتج عنها أمواج شديدة تغرق السفن، أو قوة مغناطيسية تعطل عمل البوصلات في السفن و الطائرات العابرة... بل ووصل الأمر إلى الإعتقاد بأنه هناك مخلوقات فضائية تخطف البشر من هذه المنطقة.

لا زال "مثلث برمودا" يحمل الرعب لكل من يعبره، سواء في طائرة أو سفينة، ولا زال سره غامضا على الجميع.

## قصه الدرهم الواحد

يحكى أن امرأة جاءت إلى أحد الفقهاء، فقالت له: لقد مات أخي، وترك ستمائة درهم، ولما قسموا المال لم يعطوني إلا درهما واحدا!فكر الفقيه لحظات، ثم قال لها: ربما كان لأخيك زوجة وأم وابنتان واثنا عشر أخا. فتعجبت المرأة، وقالت: نعم، هو كذلك. فقال: إن هذا الدرهم حقك، وهم لم يظلموك: فلزوجته ثمن ما ترك، وهو يساوي (٧٥ درهما)، ولابنتيه الثلثين، وهو يساوى (٤٠٠ درهم)، ولأمه سدس المبلغ، وهو يساوي (١٠٠ درهم)، ويتبقى (٢٥ درهما) توزع على إخوته الاثنى عشر وعلى أخته، ويأخذ الرجل ضعف ما تأخذه المرأة، فلكل أخ درهمان، ويتبقى للأخت – التي هي أنت – درهم واحد.

## أقوال حكيمة

- الصداقة قطار سريع لا يركبه الا من كان له قلب صاف.
- الإبتسامة لحن رقيق ترسمه الوجوه المتفائلة.
- السعادة فراشة جميلة يجري وراءها محبو الحياة.
- الحكمة شجرة تنبت في القلب وتنمو على اللسان.

## علم وعلماء

- الفزاري هو أول فلكي في الإسلام. عاش في عهد الخليفة العباسي ابي جعفر المنصور، الذي كلفه القيام بترجمة بعض الكتب الهامة عن الفارسية.
- الكندي "ابو يوسف يعقوب" ولد في الكوفه، ولقب بفيلسوف العرب. ترجم كثيراً من الكتب اليونانية وكان حجة في الفلك.
- ابن جبير رحالة عربي، ولد في الأندلس وتوفي في الإسكندرية وقد وصف جميع رحلاته في كتاب عرف باسم "رحلة ابن جبير".

## قصة المال الضائع

يروى أن رجلاً جاء إلى الإمام أبى حنيفة ذات ليلة، وقال له: يا إمام! منذ مدة طويلة دفنت مالاً في مكان ما، ولكني نسيت هذا المكان، فهل تساعدني في حل هذه المشكلة؟فقال له الإمام: ليس هذا من عمل الفقيه؛ حتى أجد لك حلاً. ثم فكر لحظة وقال له: اذهب، فصل حتى يطلع الصبح، فإنك ستذكر مكان المال إن شاء الله تعالى. فذهب الرجل، وأخذ يصلي. وفجأة، وبعد وقت قصير، وأثناء الصلاة، تذكر المكان الذي دفن المال فيه، فأسرع وذهب إليه وأحضره.وفي الصباح جاء الرجل إلى الإمام أبى حنيفة، وأخبره أنه عثر على المال، وشكره، ثم سأله: كيف عرفت أني سأتذكر مكان المال؟! فقال الإمام: لأني علمت أن الشيطان لن يتركك تصلي، وسيشغلك بتذكر المال عن صلاتك.



# استراحة بلسم

## تراب الصين

لما كان العصر الذهبي للفتوحات الإسلامية، اقسم قتيبة بن مسلم الباهلي ان يطأ قدمه تراب الصين، عندما علم ملك الصين بذلك أرسل اليه يطلب منه ان يبعث له رجلاً مسلماً يحدثه عن الإسلام والمسلمين، ارسل قتيبة الى ملك الصين هبيرة الكلابي، وكان من المسلمين الأبطال الفرسان ومعه عشرة من المسلمين لهم جمال وأجسام وهيبة.

دخلوا على ملك الصين كالأطواد، اسلحتهم على أكتافهم، حيث رأى منهم ما لم يره في غيرهم ومع ذلك فقد أظهر الكبر والغرور، قال لهم ، قد رأيتهم عظمة ملكي، وانه ليس أحد يمكنكم مني، وأنتم في بلادي بمنزلة البيضة في كفي، انصرفوا الى صاحبكم فاصرفوه عني، والا بعثت عليكم من يهلككم ويهلكه.

عندما انتهى الملك من كلامه قال له هبيرة، كيف يكون قليل الأصحاب من أول خيلة في بلادك وآخرها في منابت الزيتون يقصد أرض فلسطين، وأما تخويفك لنا بالقتل فان لنا أجالاً اذا حضرت فإننا نفرح بلقاء الله ونحن نستشهد في سبيله.

عجب الملك من كلام هبيرة وأمر بحسن ضيافته هو ومن معه، وعند عودتهم الى قتيبة بن مسلم الباهلي بعث معهم بطبق من ذهب به تراب من الصين: اجعلوا اميركم قتيبة يطأه بقدميه فيبر قسمه.

## جغرافيا

- القنال البحري الذي يفصل بين انجلترا وايرلندا هو سانت جورج.
- المضيق الذي يفصل بين الدنمارك والنرويج هو مضيق سكاجراك.
- جزيرة البا تتبع ايطاليا.
- قناة كييل هي التي تصل بحر الشمال ببحر البلطيق.
- بحر ازوف تطل عليه دولتان هما روسيا واوكرانيا.
- ميناء اودسا الاوكراني هو أكبر ميناء موجود على البحر الأسود.

## كن كالماء
## صفات نتمناها لك

- **واسع الصدر والأفق:** ألا ترى أنه لا يميّز حين يتساقط بين قصور الأغنياء أكواخ الفقراء .. بين حدائق الأغنياء وحقول الفقراء.
- **ليناً:** يسكب في أوعية مختلفة الأشكال والأحجام والألوان فيغيّر شكله.. لكن .. دون أن يبدّل تركيبه.
- **نقيّاً:** ألا ترى أن البحر طاهر مطهر لا يكدّره شيء لو رميت حجرا.. سيتكدر سطحه لبرهات .. لكن سرعان ما سيعود إلى ما كان عليه .
- **حكيماً**: ألا ترى أنه إذا اشتد الحر تبخّر وانطلق نحو السماء وحين يبرد الجو ويلطف يتكاثف و يعود إلى الأرض في قطرات المطر.
- **صبوراً:** ألا ترى كيف تندفع الأمواج نحو الصخور تارة تلو الأخرى يوما تلو اليوم .. اسبوعا تلو اسبوع وقرناً بعد قرن حتى تترك آثارها في الصخر الأصم.
- **ودوداً:** ألا ترى كم هو لطيف ذلك الندى الذي يظهر كل صباح يداعب أوراق النبات الخضراء ويجري بين نسيم الصباح بخفه.
- **متواضعاً:** ألا ترى أنه ينزل من أعالي السماء فوق السحاب ويختبئ في أعماق الأرض.

**(مساهمة من الصديق: بهاء صلاحات)**

## الإسكندر الأكبر

ولد الإسكندر الأكبر في مقدونيا اليونانية في عام ٣٥٦ قبل الميلاد، تلقى تعليمه على يد اكبر علماء وفلاسفة عصره واشهرهم وهو ارسطو الذي كان يعرف بالمعلم الأول. اعتلى الإسكندر الأكبر العرش وهو في العشرين من عمره بعد مقتل والده فيليب.

أقام امبراطورية مترامية الأطراف ستظل من اكبر الأمبراطوريات في التاريخ، فقط سيطر على جميع أجزاء آسيا الصغرى وبلاد فارس وبلاد ما بين النهرين ومصر وشمال الهند، ولم يهزمه احد في معاركه المختلفة. اما وفاته فكانت وهو في الثالثة والثلاثين من عمره.




# الذكرى الستون
## بانوراما الوجع والصمود

ستون عاماً ، وشوارع الغربة تحكي قصصاً ملحميّة عن الضياع واللقاء والألم والأمل..

دموع تائهة..

أبصار زائغة...

وعقول كأنها في كابوس ثقيل الظل، وألسنة ألجمها هول المصيبة، فلم تعد قادرة إلاّ على كمٍّ هائل من الأسئلة؟؟؟

أضاع كل شيء ؟؟

أمعقول ما حدث ؟؟

ثم يُلجِم الأسئلة ضرب الأكف بعضها ببعض، ودموع رجالٍ توقِد الليالي....

ستون عاماً على الألم المعتّق ، والحلم المعتّق،

وآلاف آلاف الحكايا عن اللجوء والتشرد والضياع والصمود، تنصهر معاً لتحكي قصة واحدةً لشعب عصيّ على الفناء.. ستون عاماً ولايزال الوطن يسكن فينا، يرحل معنا، فكأن الذاكرة اختزلت فيه كل شيء جميل؛ فما الأحمر إلاّ حنون السهول يروي حكاية بطولة.. وما موجة إلاّ وتحكي الحنين إلى شواطئ يافا وعكا..

وما أخضر إلاّ أوراق أشجار البيارات..

وما موسيقى إلاّ اليرغول والدبكة والميجنا والعتابا وزريف الطول..

وما من لوحة متكاملة الإبداع إلاّ ذلك الثوب الكنعاني الذي كانت تطرزه الصبايا في قرانا، وهاهي الحفيدات يطرزنه في أزقة المخيم وزوايا اللجوء..

والرمل...حتى الرمل.. أقسم أنه في النقب أجمل....

أهو أجمل حقّاً ؟ أم أن الغياب القسري منح الذاكرة قدرة سحريّة على تجميل الأشياء؟؟

ستون عاماً وقد لاتبدو الستون رقماً يُعتدُّ به في عالم الأرقام، وفي عمر الوطن.. إلاّ أنه في عمر الإنسان رقم يعني الكثير.. الكثير..

فالذي وُلد قبل ستين عاماً هاهو الآن على أبواب الشيخوخة...

والذي كُسر حلمه في ذاك الوقت، هاهم أحفاده يتشبثون بالحلم ويحرسونه..إنه إعجازٌ وروحٌ متمردة عصيّة على التطويع والذوبان..

ستون عاماً ، وجدّي يعلّق الوطن في مفتاح طَلب منه آنذاك أن يُغلق داره ويغادرها لبضعة أيام ريثما ينتصرون... ولم يفعلوا...

وجارنا في المخيم، أورث أحفاده مفتاح دار أغلقها وفرّ بعرضه بعد أن تناثرت أخبار هتك الأعراض والمجازر..

وثالث، يتنهد بحسرة قائلاً: حتى المفتاح لم يتركوه لنا لأنهم عندما جاؤوا اغتالوا القرية حجراً حجراً ..

أهكذا بين ليلة وضحاها أضحت بيادرنا المليئة بالخيرات وبياراتنا وخوابينا ملكاً لغيرنا وأصبحنا جياعاً ننتظر شفقة وعوناً...

أهكذا أصبحنا في الأعراف الدولية لاشيء، مجرد لاجئين لايحتاجون إلاّ لكرت إعاشة وخيمة..

أهكذا تنجح المؤامرة الدولية التي قاومها الأجداد عبر سنين، فيُشطب اسم فلسطين عن الخريطة لتبدأ مسيرة النضال لإعادتها..

أهكذا تضيع دماء الشهداء والمقاومين وعذابات الجرحى منذ العشرينات؟؟!!

ماذا نقول ياقسطل؟؟

ويا أحراش يعبد؟؟

ويا أبطال الإضراب الكبير وهبة البراق؟؟

أيها الشهداء الذين أوقدتم فينا شعلة الحريّة...

أيتبخر كل هذا ليُسفر عن ضياع الوطن والهوية والإنسان؟!

ستون عاما.. والخيام التي أُريد لها أن تكون قبوراً لشعب لم يروا فيه إلاّ مجموعة من اللاجئين أصبحت براكين تهدر بالعودة، وفيها يتلقى الصغار كل ليلة دروس الانتصار، وفن حراسة الحلم..

وإذ تنطلق الرصاصة الأولى في عيلبون تحتضنها الأفئدة ليفتح العالم عينيه على شعب أكبر من قمقم اللجوء وأعظم من القنوط..

ستون عاماً وبذرة الأمل في أعماقنا تكبر وتكبر وتكبر

إنها الذكرى الستون .... والعودة أقرب...

**حسن عبدالسلام أبو دية**

## العاشق الحائر

أبحث عن وجودها في كل مكان فلا أجدها..
أريد أن أخبرها بأن نهايتي إقتربت من الوصول لأودعها..
أتركوا لها رسالتي وأعلموها بأني لن أعود ثانية لعشقها
قد رحلت الى نهايتي.. وما أقسى الرحيل دون توديع عينيها..
يا صاحبة السيف والخيل الأصيل عودي فكل المحبين اشتاقوا لعودتها..
يا نسائم الياسمين وورد الرياحين ارسلوا سلامي لفنجان قهوتها..
يا مريض القلب يا صديقي إياك والعشق فإنه يدمع العيون ويؤلمها..
يا أيها المحبون ارحموا أنفسكم فإن قتل النفس حرام يعاقب ويأثم فاعلها..
إن سألتم ما الحل لدواء علتكم.. فإني والله جربتها كلها وقتلت صانعها..
أسفي على من سهر الليل كله.. وفي الصباح ضاعت أحلامه فكيف يحدثها..
ان عشت دهراً كاملاً فلا تقل أني محظوظ فإنك ما زلت تحتاج لإحسانها..
تحدث بطلاقة تحدث بجرأة.. لا تهرب من الحاضر فالهروب ليس حلا لماضيها..
يا عاشق الحسناء زد عشقاً فوقه حتى يصبح القلب قادراً على وصف جمالها..
زد في العذاب عذاباً حتى يقال عنك عاشق فالعشق بدون عذاب نار تحرق صاحبها..
امض في طريق العشق كأنك قائد وعند وصولك للحبيبة إنحن خجلاً لخالقها..

علي قلالوة

## شمس الإنتصار

صباح السلام ونور الكرام — وشمس تقبل تلك السماء
صباح سعيد وفي كل عام — دمـاء دمـاء دمـاء
جراح تداس وفجر جديد — وعام سعيد على الأولياء
وعيد يتيم وطرق الكؤوس — وخمر ولحم وخبز وماء
صباح العراق الجديد الجديد — وروح الغنا والهنا والنماء
أطلت الصباح لأنهي الصباح — وأذهب راكضة للمساء
فان غادرتنا شموس الضياء — فماذا سيصبح غير المساء؟
وان غادر الأوفياء المكان — فماذا سيصبح غير المساء؟
وان عذبتنا أيادي الطغاة — فماذا سيصبح غير المساء؟
وان أصبح الموت فينا اعتياداً — وفتك في لحمنا بازدراء
وحين نحاصر في كل أرض — ويمنع عنا فتات الدواء
سلام على كل عرق شريف — وآه وألف آهٍ وفاء
فلن أنهي اليوم شتم الشعوب — فكل ضمير له ما يشاء
سأكتب اني نسيت العراق — وأفعل ما يفعل الأوفياء
سأنسى بأني أحب العراق — وأخلع عن كاهلي الولاء
سأسجد طوعاً لذاك الصليب — فكل ضمير له ما يشاء
كفانا ضموراً كفانا خموراً — كفانا فجوراً كفانا رياء
كفى أن نبيع البلاد فتاتاً — كفانا بكاء كفانا رثاء
اليس لدينا اله وصبر — وروح المروءة والكبرياء

عزيزة رباع

## متى ومتى؟

متى سنكون من الأحرار؟
متى ستطلق عليهم النار؟
متى ستبقى بيوتنا هي التي تنهار؟
متى سيأتي الانتصار؟
متى يأتي الوقت الذي سنأخذ حقنا من كل جبار؟
متى يأتي الوقت الذي يعلم فيه العالم من هم الأشرار؟
متى يأتي الوقت الذي ليس فيه ريح ولا غبار؟
متى سنأخذ اراضينا من الفجار؟
متى يعلم العرب أن فلسطين تريد أبناءها الأبرار؟
متى سنأخذ العقد الذي يحق لنا فيه دخول الدار؟
متى سنزلزل عليهم الأرض والجدار؟

أمير جول جمال

# أهواك... ولكن

خالد عبيدان*

أهواك حقّاً ولكنْ خانني الوترُ ... حاولتُ جهدي، فضاع الدرب والأثرُ

ألفيتُ شوقي على زند الظنون هوىً ... وخاطري فوق كفّ الشك يحتضر

نظرتُ مرآةَ أحلامي فما احتملتْ ... وجهاً به التيهُ والحرمان يأتزر

نظرتُ حولي، فكاد اليأسُ يعصف بي ... والهم والصمت والأوهام والضجر

ظللتُ والرعشةُ الحرّى تسامرني ... في وحشتي والضّنى والوجد والفِكَر

ظللتُ والأرقُ المحموم يغسلني ... بالسهد، حيناً وبالكابوس يَعتصِر

ظللتُ أشدو المنى تلك التي قُبِرَتْ ... تعبتُ، لا الشوقُ أحياها ولا الكدر

فَتّقْنَ جرحاً، ضلوعُ الهمّ توطنهُ ... وربّةُ الآهِ ترعاه فينتشر

خِلْتُ الوجودَ أتى بالموتِ يطلبني ... والموتُ مما تراءى كاد ينكسر

غيّبتُ عمراً جراحُ اليوم تندبهُ ... وآخراً لم يزل بالغيب ينتظر

كلٌّ عليّ اعتدى حتى الرسائلُ لم ... تزل مسائلُها للضدّ تعتمر

لم يبقَ لي غيرُ ذكراكِ التي هزئتْ ... بي يومَ كان الهوى بالقلب يستعر

ندبتُها، وكما كانت أتتْ، هزئتْ ... بي جملةً، فانتهى الإحساسُ والسّكَر

أهواكِ حقّاً ولكن لستُ أذكرها ... إلا سطوراً بها النسيان يزدهر

---

* شاعر من قطر.

Balsam
# بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

تموز (يوليو ) ٢٠٠٩
السنة الرابعة والثلاثون. العدد ٤٠٩
July 2009 - 34th year - No. 409

صحية . إجتماعية . ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني






أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

## المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون:٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

جمهورية مصر العربية
القاهرة
٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة
ص.ب:٦١ محمد فريد
تلفون:٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٠٤٨٣

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار بلسم للنشر والتوزيع
جبل الحسين - دوار سكينة
ص.ب:٩٢٢٩٨٣ - الحسين الغربي
تلفون: ٥٦٩٢٤٠٩ - ٥٦٩٨٤٠٩

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب:(١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون:٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد

عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

website: WWW.PALESTINERCS.ORG
email: BALSAM@PALESTINERCS.ORG

غزة – شارع عمر المختار – ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥





الإخراج الفني: توب ديزاين
٠٢-٢٩٨٠١٣٨

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس – طريق رام الله
ص.ب: ٢١٨٥٠ – هاتف: ٠٢-٢٣٤٩٠٦٤ / ٢٣٤٠٤١٣

### بعد ٤٢ عاماً من الاحتلال

# اسرائيل تعزز سيطرتها على الأرض الفلسطينية

حلت في الخامس من شهر حزيران (يونيو) الماضي، الذكرى الثانية والأربعين للاحتلال الإسرائيلي للضفة الغربية وقطاع غزة، ولا توجد مؤشرات تدل على أن اسرائيل ستستجيب للقرارات الدولية المتتالية منذ العام ١٩٦٧، وتنسحب من الأرض الفلسطينية. بل على العكس من ذلك عملت الدولة العبرية على تثبيت وقائع هذا الاحتلال، عبر المستوطنات، التي أقامتها في مختلف المناطق الفلسطينية، بما فيها القدس الشرقية، وعبر بناء المزيد من المستوطنات، وبخاصة داخل وفي محيط المدينة المقدسة، ما يؤشر الى النوايا الإسرائيلية والرغبة الجامحة لدى حكامها، للاحتفاظ بهذه الأرض، أو بجزء منها على الأقل. ولأجل ذلك، فإن اسرائيل تعمل بشتى الطرق، المخالفة لأبسط حقوق الإنسان، على دفع المواطنين الفلسطينيين، أصحاب الأرض، الى الهجرة من وطنهم.

وهو ما عمدت اليه اسرائيل، منذ احتلالها لما تبقى من فلسطين الانتدابية. فبحسب دراسة أجرتها دائرة العلاقات القومية في منظمة التحرير الفلسطينية، فإن سلطات الاحتلال هدمت منذ العام ١٩٦٧ نحو ٢٣١٠٠ منزل في الضفة الغربية، بما فيها القدس، وقطاع غزة، من بينها منازل قرى عمواس وبيت نوبا ويالو، المحاذية للخط الأخضر، التي هدمتها اسرائيل بالكامل، وهجّرت سكانها منها. وقد قدر عدد البيوت المهدمة في هذه القرى بنحو ٣٢٠٠ منزل، يضاف إليها ألف منزل هدمت في حارة باب المغاربة وحارة الشرف في المدينة المقدسة.

وأوضحت الدراسة أن الاحتلال دمر ١٣٤٠٠ منشأة (منازل ومقار رسمية ودور عبادة ومدارس ورياض أطفال ومراكز تعليمية وصحية ورياضية وثقافية)منذ العام ٢٠٠٠، وحتى نهاية شهر أيار (مايو) من العام الجاري، ما أدى الى تشريد أكثر من ١٧٠ ألف مواطن، فيما لحقت أضرار بنحو ٩٠ ألف منزل آخر. مؤكدة (الدراسة) أن اسرائيل تمنع المواطنين الفلسطينيين من البناء على أكثر من ثلثي مساحة الضفة الغربية، بما فيها القدس، اضافة الى رفضها أغلب الطلبات المتعلقة بالحصول على رخص البناء.

ومعروف أن سلطات الاحتلال استخدمت الذرائع الأمنية، كوسيلة لتدمير وهدم ممتلكات المواطنين، حيث هدمت نحو ٦٧٢٥ منزلاً بحجة أن أفراداً من قاطنيها شاركوا في عمليات مقاومة ضد الاحتلال، فيما أقدمت على هدم وتدمير عشرات المنازل لصالح توسيع المستوطنات، أو شق طرق التفافية.

وليس هذا، فحسب، بل عمد الاحتلال الإسرائيلي في إطار سياسته القاضية بالتضييق على المواطنين، الى تحويل مساحات واسعة من أراضي القدس الى "مناطق خضراء" وحظر على الفلسطينيين البناء فيها. وقد شكلت هذه الأراضي نحو ٤٠ في المئة من مساحة القدس الشرقية، في حين سمحت للمستوطنين باستخدام هذه الأراضي

والاستفادة منها في بناء منازل لهم.

وأفادت دراسة أخرى صدرت عن دائرة شؤون المفاوضات في منظمة التحرير الفلسطينية، بمناسبة الذكرى ٤٢ للاحتلال الإسرائيلي للضفة الغربية، أن سلطات الاحتلال اعتقلت، منذ العام ١٩٦٧، نحو ٦٥٠ ألف مواطن، واقتلعت نحو ١٢ مليون شجرة زيتون.

وأوضحت أنه منذ العام ٢٠٠٠، ولغاية ٢٠٠٧ قتلت سلطات الاحتلال ٤٠٠٠ مواطن فلسطيني. كما قتلت في الفترة الواقعة بين ٢٠٠٧، ولغاية شهر أيار (مايو) الماضي ١٧٠٠ مواطن.

وفيما يخص قطاع غزة أشارت الدراسة الى أن ٩٨ في المئة من مجمل المنشآت الاقتصادية والصناعية تم تدميرها، كما أغلقت ٣٩٠٠ مصنع، وبقي يعمل الآن ٢٣ مصنعاً فقط، وأن ٤٠ في المئة من المزارعين خسروا مزارعهم، وخسر ٧٠ ألف عامل وظائفهم.

ويذكر في هذا السياق، أن مستوى الفقر في قطاع غزة وصل الى ٧٩ في المئة، وأن ٨٠ في المئة من العائلات تعتمد على المعونات الإنسانية المقدمة من المؤسسات الدولية.

وهذه المعاناة اليومية لسكان قطاع غزة ناتجة من الحصار المفروض عليه، وتقنين دخول السلع الحيوية اليه. فعلى سبيل المثال لا الحصر، فإن القطاع يحتاج يومياً الى ٤٥٠ طناً من الطحين، و ٣٧٠ ألف لتر بنزين وسولار، و٣٧ طناً من الأدوية، و ١٥٢ طناً من اللحوم والدواجن، و ١٥٥ طناً من الفواكه والخضار، و ٢٣ طناً من الزيوت، و ٤٥ طناً من المعلبات، عدا الحاجة الى الكهرباء والماء، الذي تتحكم بهما سلطات الاحتلال. وما يدخل من هذه السلع الى القطاع لا يتعدى ٢١ في المئة فقط.

يضاف الى ما تقدم جدار العزل والتوسع، الذي شرعت اسرائيل ببنائه منذ العام ٢٠٠٦ وما يزال العمل فيه جارياً حتى الآن، وسيمتد على مساحة ٧٠٠ كيلومتر، يقع ٨٠ في المئة منه على أراضي الضفة الغربية.

وحسب احصاءات منظمة العفو الدولية، فإن الجدار سيحصر نحو ٦٠٥٠٠ مواطن فلسطيني، يعيشون في ٤٢ قرية وبلدة، بين الجدار والخط الأخضر، الذي يفصل الضفة الغربية عن اسرائيل، وسوف يطوق بالكامل ١٢ قرية من هذه القرى، يعيش فيها نحو ٣١٤٠٠ مواطن، وسيكون أكثر من عشرة في المئة من الأراضي الفلسطينية في الضفة الغربية واقعة خلف الجدار، تبلغ مساحتها نحو ٥٧٥١٨ هكتاراً، وسيعيش أكثر من نصف مليون فلسطيني في شريط ضيق لا يزيد عرضه عن كيلو متر واحد بمحاذاة الجدار.

وكل ذلك عدا مئات الحواجز العسكرية المقامة في أنحاء مختلفة من الضفة الغربية، التي تحد من حركة المواطنين، وتؤثر في نشاطهم الاقتصادي والاجتماعي، اضافة الى نظام القيود وأوامر الإغلاق، وعمليات الاعتقال التي ما انفكت تتواصل منذ اثنتين وأربعين سنة.

يتضح مما تقدم أن اسرائيل، بممارساتها تلك، ليس في أجندتها الانسحاب من الأرض الفلسطينية المحتلة، أقله في المدى المنظور، وإن هدفها هو الإبقاء على احتلالها الكولونيالي للضفة الغربية وقطاع غزة الذي هو آخر استعمار على وجه الأرض لم يزل حتى الآن، وتفريغ السكان منهما، وضمهما في نهاية المطاف اليها، ضاربة عرض الحائط بكافة قرارات الشرعية الدولية، التي تطالبها بالانسحاب ومنح المواطنين حقهم في تقرير المصير واقامة دولتهم المستقلة.. فإلى متى سيبقى الشعب الفلسطيني تحت نير هذا الاحتلال البغيض؟!

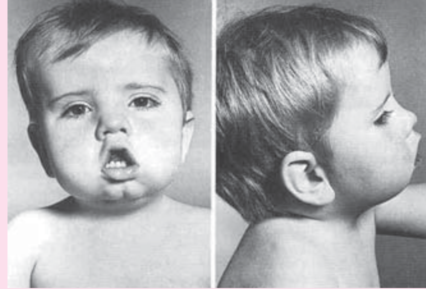
# هذا العدد

**يكثر تناول عصائر الفواكه في فصل الصيف، لاعتقاد الناس أنها تطفىء العطش، وتنشط الجسم .. وهذا الاعتقاد صحيح، ويضاف إليه أن هذه العصائر تعتبر علاجاً لأمراض عديدة.**
**فما هي هذه الأمراض؟**



## ص ٢٠

**عُرفت القرفة منذ آلاف السنين، واستخدمتها الشعوب القديمة في علاج الكثير من الأمراض .. كما أطنب الأطباء العرب القدماء في وصف فوائدها الصحية للإنسان، وأكد ميزاتها العلاجية الطب الحديث.**
**فما سر هذه النبتة؟**



## ص ٢٤

**تكثر في فصل الصيف حالات الزواج .. وهذا الأمر لا غبار عليه، ولكنه يتطلب من الزوجين، قبل الزواج، اجراء الفحوصات اللازمة للتأكد من سلامتهما من الأمراض، وبخاصة الأمراض الوراثية.**
**فكيف يمكن تجنيب الأطفال هذه الأمراض؟**



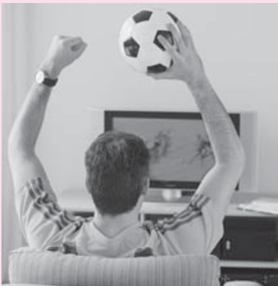
ص ٢٩

أصبح استخدام الهاتف الخليوي (الجوال) من ضروريات الحياة في عصرنا هذا.. وبقدر ما له من فوائد جمّة تسهل على الإنسان قضاء حاجاته، بقدر ما له من تداعيات صحية تنعكس سلباً على مستخدميه.
فما هي مخاطره على الأطفال؟

ص ٥٢



الرجال أنواع .. والزوجات هن أقدر الناس على رصد صفات أزواجهن، وذلك على الرغم من قول أغلبهن، أنهم (أي الرجال) متشابهون وينطلقون من كونهم أسياداً في بيوتهم.
فأيهم أنت؟



ص ٥٦

ما الذي يجعل لعبة كرة القدم تحظى بإعجاب شعوب العالم، وبخاصة الشباب؟ وكيف استطاعت البشرية، التي لم تجتمع على شيء سوى عشق هذه اللعبة الرياضية؟

## ضمادات طبية مضيئة لمعالجة سرطان الجلد

في إنجاز طبي جديد على طريق التقنيات المستحدثة لمعالجة مرض سرطان الجلد الذي ظل يشكّل لفترات طويلة تحدياً كبيراً أمام العلماء والباحثين بمختلف الأوساط الطبية حول العالم، أزاحت أخيراً مجموعة من الباحثين الإنكليز النقاب عن تمكنهم من تصميم ضمادة أو لاصقة طبية متوهجة، تتمتع بالقدرة على تضميد الجراح وتدمير خلايا البشرة السرطانية عن طريق غمرها بالضوء. وأشار الباحثون إلى أنّ تلك اللاصقة المكونة من قطاع من البلاستيك المثني مزودة بثنائيات باعثة للضوء تتميز بالقدرة على تسليط حزم قوية من الضوء الأحمر على المناطق المصابة بالأورام.

وأضاف الباحثون أنّ هناك كريم خاص يتم وضعه على البشرة قبل أنّ يخضع الأسلوب العلاجي للتفاعل الكيماوي حينما تقوم البشرة بامتصاص الضوء من اللاصقة الجديدة، وهو الضوء الذي يقوم وقتها بمهاجمة الخلايا السرطانية. هذا وتشتمل طرق المعالجة الحالية لمرضى سرطان الجلد على استلقاء المرضى تحت لمبات ورزمة من أشعة الليزر بالغة القوة داخل المستشفى لمدة تزيد على الست ساعات في وقت واحد. أما تلك الضمادة الجديدة، التي يصدر منها القدر ذاته من الطاقة الكهربائية التي تعادل جهاز التلفزيون، فهي عبارة عن ضمادة صغيرة في الحجم، ويمكن للمرضى ارتداءَها أثناء القيام بالأعمال المنزلية أو عند العودة للعمل.

وقد أظهرت التجارب الأوليّة التي أجراها الباحثون المتخصصون في الـ(Polymetronics ) بمعملهم الطبي في بانبيري بمقاطعة أوكسفورد شاير البريطانية أن تلك الضمادة قامت بقتل الخلايا السرطانية في غضون ثلاثين دقيقة. وتستخدم تلك الضمادة المئات من مجموعات الثنائيات العضوية الباعثة للضوء والتي تنتشر عبر السطح ثم تغمر المنطقة المصابة من البشرة دون أن تتسبب في أي ألم. من جانبه، قال ستيف كليميت، المدير العام لأبحاث (Polymetronics ) : "تعد الطرق العلاجية المتبعة حالياً طرقاً كبرى وباهظة التكاليف، لكن يمكن استخدام تلك الضمادة في العيادات الخارجية". وأضاف : "سوف تسيطر الضمادة على الأسلوب العلاجي بأسره من تلقاء نفسها حيث يكون بمقدور المريض أن يعاود لحياته الطبيعية لاحقاً بعد أن تتم معالجته".

وتابع كليميت حديثه بالقول: "لقد قمنا باختبار الضمادة على الخلايا السرطانية في أطباق بتري، وتبين لدينا أنها قامت بقتل الخلايا المصابة بصورة سريعة للغاية في مدة لم تتجاوز الثلاثين دقيقة. وقد أعطتنا تلك النتائج المبهرة فرصة جيدة للغاية لإجراء تلك التجربة على الإنسان أيضاً". وغالبا ما يظهر سرطان الجلد في صورة أورام خبيثة على سطح البشرة، مما يجعلها واضحة للعيان ويكون من السهل على الأطباء تقفيها ومعالجتها. وأشار الباحثون في الوقت ذاته إلى أنّ الكريم الحساس بالنسبة للضوء الذي يطلق عليه Aminolaevulinic Acid يتم وضعه على المناطق المصابة ثم تقوم البشرة بامتصاصه. وبعدها يصل العقار إلى الخلايا المصابة ويقوم بإضعافها كي تصبح شديدة الحساسية بالنسبة للضوء. ثم تلتصق الضمادة بعدها بالورم وعندما يتم الضغط على زر التشغيل الخاص بها، تضيء مجموعات الثنائيات العضوية الباعثة للضوء.

أما ليز بيكر، المسؤولة البارز بقسم العلوم والإعلام بمركز أبحاث بريطانيا، فقد رحبت بحذر بتلك الضمادة الجديدة. وقالت : "يتكون العلاج الضوئي من الجلوس بثبات تحت الضوء لبعض الوقت، لذا قد تمنح تلك "الضمادة السرطانية الجديدة" مزيدا من الحرية للأشخاص الذين يتلقون هذا النوع من العلاج السرطاني. وسيكون من المثير للاهتمام مشاهدة نتائج التجارب الصحيحة لتلك الأجهزة لدى المرضى الذين يعالجوا من مرض السرطان".

## العلكة تخفف الضغط النفسي

ذكرت دراسة حديثة أن العلكة لا تخفف الضغط النفسي الذي يعاني منه المراهقون فقط، بل تزيد يقظتهم وتبدد القلق الذي يساورهم في حياتهم الدراسية واليومية وتزيد أداءهم

الاكاديمي. وقال كريغ جونتسون، الذي قاد فريق البحث من مركز أبحاث تغذية الاطفال في كلية بايلور الطبية في هيوستون إن هذه الدراسة تشير إلى دور محتمل للعلكة في تحسين أدائهم الاكاديمي.

وتبين للباحثين أنه بعد مضغ عينة من الطلاب لعلكة في الصف لـ ١٤ أسبوعاً تمكنوا من حلّ المعضلات الحسابية الصعبة وزادت علاماتهم في الامتحانات النهائية المدرسية مقارنة بنظرائهم الذين لم يفعلوا ذلك.

ونوقشت هذه الدراسة خلال المؤتمر السنوي الذي عقدته الجمعية الاميركية للتغذية وعلم الاحياء التجريبي في نيو أورليانز أخيراً.

## الديدان لتنظيف القرحة!

إنها ديدان ذات لون أصفر شاحب وطولها بضعة مليمترات فقط. ولا تستعمل هذه الديدان بإيطاليا، لأهداف علاجية أم اختبارية، إنما يعتبرها بعض الأطباء البريطانيين دواء فعال لمعالجة القرحة الجلدية التي من الصعب الشفاء منها، لا سيما ان كان المصاب بها يعاني من مرض السكري. وتتفاعل هذه الديدان على الجلد عن طريق "أكل" الأنسجة المنكرزة(التنكرز موت موضعي يحل بالنسيج الحي) للجرح. ويبدو أن عملية تنظيف الجرح، بواسطة أكل الأنسجة الميتة المحيطة به، تساعد في تسريع الشفاء.

شملت الدراسة البريطانية، في جامعة لندن، عدداً من المتطوعين، المصابين بقرحة طولها بضعة سنتمترات على الساق، ومغطاة(ربعها على الأقل) بهذه الأنسجة المنكرزة. كما تم المقارنة بين عملية التنظيف الجلدية التي تقودها هذه الديدان وعلاج تقليدي يعتمد على تطبيق مادة هلامية(جل). وتشير النتائج الى أنه على الرغم من أن إزالة الأنسجة المنكرزة كانت أكثر فعالية لدى المتطوعين الذين تم علاجهم بواسطة الديدان إلا أن ذلك لا يمكن ترجمته بعملية شفاء والتئام للجرح أسرع بكثير من تطبيق الهلام. علاوة على ذلك، لم تساهم هذه الديدان في محاربة البكتيريا المضادة لأدوية الأنتبيوتيك، الموجودة أحياناً على القرحة الجلدية أم في محيطها، بصورة أفضل.

ويسجل الباحثون البريطانيون انزعاج بعض المتطوعين من عمل الديان على جلدهم. أما على صعيد الأكلاف العلاجية، فان تلك المشتقة إما من الجل أو من الديان كانت على قدم المساواة. وهكذا، تبقى مسألة اللجوء الى الديدان خطة مشتركة يضعها الطبيب الجلدي والمريض معاً. ولا أحد يعلم بعد ان كان الإيطاليين يرحبون بفكرة زحف الديدان على قرحتهم الجلدية!

## قرص بصري جديد يسع لـ٥٠٠ غيغابايت

ازاحت شركة جنرال الكتريك الستار عن قرص بصري يسع لنحو ٥٠٠ غيغابايت من المعلومات، أي ما يعادل ١٠٠ من اقراص DVD.

وكان القرص موجها لاختصاصيي الارشيفات، لكن الشركة ترى انه قد يفيد المستخدمين العاديين.

يذكر ان اقراص البلو-ري (او الشعاع الازرق) يسع لما بين ٢٥ و٥٠ غيغابايت، ويستخدم لتخزين اشرطة الفيديو فائقة الدقة.

ويفوق القرص الجديد غيره في السعة لأنه لا يكتفي بتخزين المعلومات على مساحة القرص، بل بثلاثة ابعاد.

وكان اكبر التحديات امام منتجي هذا القرص هو جعله صالحا للقراءة والكتابة على حد سواء.

وترى جنرال الكتريك ان مبيعاتها من القرص الجديد ستكون عالية جدا خاصة وانها ستصممه ليعمل في كل مشغلات DVD، حتى التقليدية منها.

## الخلايا الجذعية قد تساعد في علاج السكري

أظهرت تجارب لباحثين من الولايات المتحدة والبرازيل أن الخلايا الجذعية يمكن أن تساعد في علاج مرضى النوع الأول من مرض السكري.

وقال الباحثون بعد دراسات جرت على ٢٣ مريضا إن الخلايا الجذعية يمكن أن تغني مرضى السكري عن حقن الإنسولين لمدة قد تصل إلى أربع سنوات.

أجرى البحث فريق مشترك من جامعة نورث ويست بالولايات المتحدة والمركز الإقليمي للدم في البرازيل.

بدأت التجربة بحقن المرضى بخلايا جذعية أخذت من نخاعهم العظمي، وبعد فترة تم إجراء التحليلات لقياس نسبة السكر في الدم لديهم فتبين أن لدى معظمهم الإنسولين اللازم لإتمام عملية التمثيل الغذائي.

وتمكن عشرون مريضا من الاستغناء عن الحقن لمدد طويلة وصلت لدى أحدهم إلى أربع سنوات، ثمانية من المرضى تدهورت حالتهم مرة أخرى ولكن كان في إمكانهم تقليل جرعات الإنسولين.

ولم ينجح العلاج بهذا الأسلوب مع ثلاثة فقط من المرضى وكان السبب بحسب الدراسة هو بدء التجربة بعد مرور فترة طويلة على اكتشاف المرض لديهم.

ويقول الدكتور ريتشارد بيرت أحد أعضاء الفريق البحث من جامعة نورث ويست الأمريكية إن أسلوب الخلايا الجذعية لايجدي نفعا بعد مرور ثلاثة شهور من اكتشاف الإصابة بالسكري.

ويضيف أنه خلال هذه الفترة يكون النظام المناعي للجسم قد دمر بالفعل الخلايا التي يمكنها إنتاج الإنسولين.

ويشار إلى أن البنكرياس هو الغدة المسؤولة عن إنتاج الإنسولين، ويصاب الإنسان بالنوع الأول من السكري وهو الأخطر نتيجة تلف بخلايا البنكرياس.

ويرى الباحثون أيضا أن أسلوب زرع الخلايا الجذعية لن يحقق أي فوائد في علاج مرضى النوع الثاني من السكري والذي يكون عادة مرتبطا بالسمنة.

ويشار إلى أن ارتفاع مستويات السكر في الدم لدى مرضى النوع الثاني يكون بسبب الوزن الزائد الذي يؤدي إبطاء عملية التمثيل الغذائي .

ويمكن لخلايا البنكرياس لدى مرضى النوع الثاني إنتاج الإنسولين في حالة التزام المريض بالنظام الغذائي.

وقد أبدى الدكتور آين فرام مدير مركز بحوث السكري في المملكة المتحدة حذرا تجاه نتائج هذه الدراسة رغم تأكيده على أهميتها.

وقد أشار إلى أن هذا الأسلوب ليس علاجا للنوع الأول من مرض السكري، وأوضح انه يجب إجراء هذه التجربة على عدد أكبر من المرضى ولمدد طويلة لمقارنة النتائج.

وقال أيضا إنه من المهم للباحثين دراسة أسباب التحسن الذي طرأ على متسوى إنتاج الإنسولين في أجسام المرضى وتحديد ما إذا كان ذلك مجرد تأثر وقتي او أعراض جانبية لعملية زراعة الخلايا الجذعية.

## عقار "ستاتين" مفيد لتجنب الجلطات

قال باحثون في الولايات المتحدة ان عقارا معالجا لارتفاع نسبة الكولسترول في الدم يمكن ان يكون فعالا في تقليص معدلات تكّون الجلطات التي يمكن ان تكون مميتة.

وتبين من خلال البحث ان هذا العقار يمكن ان يقلص الاصابة بالجلطات بين الاصحاء بنسبة ٤٣ في المئة.

يشار الى ان الجلطات تتكون في العادة داخل شرايين الرجل او الحوض، ومنها انواع اخرى تتكون في الشرايين التي تغذي الرئتين.

وفي العادة يكون الاشخاص الذين يجلسون طويلا او لا يتحركون لفترات طويلة عرضة اكثر من غيرهم للاصابة بالجلطات.

ونشرت نتائج الدراسة، التي قدمت امام مؤتمر طبي في الولايات المتحدة، في مجلة نيوانجلاند الطبية.

وقد تابعت الدراسة تقييم ومتابعة لحالات نحو ١٧٨٠٠ شخص من الاصحاء.

وكانت بحوث ودراسات سابقة قد اثبتت ان هذه العقاقير قلصت من مخاطر الذبحات الصدرية والجلطات الدماغية.

والعقار المقصود هو روزفاسيتيشن (Rosuvastatin) يعد واحدا من هذه العقارات، وتصنعه شركة استرازينيكا.

اما الانواع الاخرى فلم يتم اختبارها للتثبت من فعاليتها في هذه الدراسة.

ويقول الدكتور بول ريكر رئيس فريق البحث والاختصاصي في مستشفى بريجهام ان "ما نتج عن التجارب المختبرية حقيقة بسيطة تقول ان هناك ادلة قوية تفيد بأن هذا العقار يقلص من تكون الجلطات الخطيرة في الاوردة، الى جانب التقليص من مخاطر التعرض لازمات القلب والدماغ".

واضاف هذا الباحث ان العقار من

عائلة ستاتين لم يظهر اي اثار على وجود مخاطر نزف مفرط في الدم.

وهذا النزف هو عرض جانبي من اعراض العلاج بعقارات مخففة لكثافة الدم مثل عقار "وورفارين".

ورحب البروفيسور بيتر وايزبيرج، كبير الاطباء في مؤسسة ابحاث القلب البريطانية، بنتائج هذه الدراسة.

وقال: "ان هناك حاجة الى مزيد من الدراسات للتثبت من ان العقار آمن تماما".

## الافراط في شرب الكولا يضعف العضلات

يحذر الاطباء من ان الافراط في تناول مشروبات الكولا الغازية قد يؤثر بشكل كبير على العضلات، بل قد يشلها تماما.

وجاء في تقرير نشرته مجلة طبية دولية ان ذلك راجع لكون الافراط في تناول هذه المشروبات يؤدي الى انخفاض البوتاسيوم في الدم الى مستويات خطيرة.

ويستشهد الاطباء بحالة مربي نعام استرالي نقل الى المستشفى في حالة خطيرة بعدما كان يتناول ما بين ٤ و١٠ لترات من الكولا يوميا.

واصيب الرجل بشلل في رئتيه من جراء افراطه في شرب الكولا، لكن حالته الصحية عادت الى ما كانت عليه بعدما قلل من المشروب.

كما ذكر التقرير حالة سيدة حامل كانت تستهلك ثلاثة لترات من الكولا يوميا لمدة ست سنوات، فأدى بها ذلك الى حالة ارهاق مستمر وفقدان شهيتها وقيء متواصل.

كما اظهر جهاز الكتروني ان نبض قلبها كان غير منتظم، مما عزاه الاطباء الى فاقة في البوتاسيوم.

وعندما اوقفت السيدة شرب الكولا، عادت الى وضعها الصحي الطبيعي، بسرعة ودون مشاكل.

ويلح صناع مشروبات الكولا ان منتجاتهم غير مضرة ان هي استهلكت باعتدال.

لكن الباحث كليفورد باكر من أوهايو بالولايات المتحدة يرى ان الحالات المرتبطة بتناول الكولا ليست نادرة، كما يعتقد معظم الناس.

ويقول كليفورد: "التسويق الشرس لهذه المواد وعرضها بكميات اكبر واسعار ابخس، اضافة الى ادمان الناس على الكافيين، يجعل عشرات الملايين من الناس تستهلك لترين الى ثلاثة يوميا في الدول المتقدمة".

## النساء "أقدر على مقاومة المرض"

أظهرت دراسة جديدة نشرتها جامعة ماكجيل الكندية ان الرجال اقل قدرة من النساء على مقاومة المرض.

ويقول العلماء ان السر يكمن في الهرمون الانثوي الاستروجين الذي يعطي النساء خط دفاع اضافي ضد الامراض.

ويمنع الاستروجين عمل انزيم يعيق عملية الالتهاب، وهي اولى مراحل دفاع الجسم عن نفسه من البكتيريا والفيروسات.

وركز العلماء الكنديون في بحثهم على انزيم "الكسباز ١٢"، حيث اكتشفوا ان الفئران التي تفتقر الى هذا الانزيم لأسباب وراثية تقاوم المرض بشكل اكثر نجاعة.

واختار الفريق الباحث فئرانا تفتقر الى الجين المسؤول عن افراز الكسباز ١٢، مما يجعلها اكثر مقاومة للمرض، واضافوه الى جينومها بتعديل وراثي، فكانت النتيجة ان ضعفت مقاومة الذكور دون الاناث.

واستنتج العلماء من ذلك ان الاستروجين يمنع الجين المذكور من عرقلة الالتهاب الذي يحارب أي "هجوم خارجي" على الجسم بمنعه من افراز الكسباز ١٢.

كما اكتشفوا الموقع المحدد الذي يلتحم فيه الاستروجين بذلك الجين فيشل عمله.

ويؤمن الباحثون بأن اكتشافهم ينطبق على البشر لأنهم استخدموا جينا بشريا في تجاربهم.

وقالت مايا صالح التي قادت الابحاث ان النساء ربما طورن نظام مناعة انجع من الرجال بفضل دورهن الاهم في التوالد وتغذية الاجنة والرضع.

وقد يستفاد من نتائج هذه الابحاث لتقوية جهاز المناعة عند البشر باستخدام التعديل الوراثي.

لكن مايا صالح كتبت في مجلة الاكاديمية الكندية للعلوم التي نشرت الدراسة: "يبقى هناك تساؤل. هل سيستسيغ الرجال فكرة تلقي العلاج بواسطة هرمون انثوي"؟.



# أوجه الشبه والاختلاف بين الدماغ والكمبيوتر

نبيل الحاج نائف

**لاحظ الكثيرون أن هناك تشابهاً بين عمل الدماغ وعمل الكمبيوتر. وقد شبه العالم الروسي بافلوف الدماغ بمقسم، أو بدالة الهاتف الآلي. والمقاسم الآلية هي الآن كمبيوترات.**

وهذا التشابه يكمن في بعض الآليات الأساسية في الآتي:

- في كل منهما مدخلات، ثم معالجة هذه المدخلات، ثم مخرجات أو استجابات. والمستقبلات الحسية هي بمثابة مدخلات إلى الدماغ، يتم معالجتها، ثم تحدث استجابات هي بمثابة مخرجات.
- في كل منهما برامج أساسية، توضع أو تكتسب برامج جديدة.
- في كل منهما ذاكرة تخزن فيها المعلومات أو البرامج، ويمكن استعادتها لاستخدامها عند الحاجة.
- كل منهما يمكنه أن يقوم بالتحكم والقيادة.

أما الاختلاف الأساسي بين عمل الدماغ وعمل الكمبيوتر فيكمن فيما يلي:

- يعتمد عمل الدماغ بشكل أساسي على "برامج تقييم ومفاضلة" ذاتية، مورثة أو مكتسبة، لكافة الأوضاع

والاستجابات والأمور، وذلك بناء على فائدتها أو ضررها للكائن الحي (أو الإنسان). ويعتمد على الأحاسيس المؤلمة أو السارة، بالإضافة إلى الانفعالات (لدى الكائنات الحية المتطورة) في تقييم وتوجيه تصرفات الكائن الحي لما يفيد نموه واستمراره، كفرد وكنوع . فالجهاز العصبي يقوم بتوجيه الفعاليات العضلية، ومراقبة الأعضاء، وتركيب ومعالجة معلومات الإدخال التي تلتقطها الحواس ليتم تفسيرها، ومن خلالها يتم التواصل مع الواقع، ومن ثم مباشرة الفعل، بناءً على المعطيات التي ينقلها نتيجة تأثيرات الواقع. والمهام الأساسية للدماغ البشري وهي أن تجعل العالم الذي نحيا فيه مفهوماً لنا.

بينما الكمبيوتر يعمل بشكل مختلف، فهو يبرمج ويقاد من قبل الإنسان، لذا لا يقوم بالتقييم والمفاضلة إلا إذا طلب منه ذلك، وحسب التوجيهات المعطاة له.

- والاختلاف الآخر بين الدماغ والكمبيوتر يظهر في درجات الاتساع والتعقيد والتنوع الموجود في عمل الدماغ، فهو يعمل بطريقة كهربائية كيميائية فزيولوجية نفسية. وطريقة تشكل الدماغ ومواد بنائه تختلف بشكل كبير عن مثيلتها في الكمبيوتر. وكل من حاول تشبيه عمل الدماغ بعمل الكمبيوتر رأى الفرق الشاسع بين عمل كل منهما، إن كان من ناحية تعقيد العمل واتساعه أو من ناحية اختلاف طريقة عمل كل منهما.
- في الدماغ هناك بنيات، أو أجزاء من الدماغ، يمكن أن تتدخل في التفكير الواعي، بطريق مباشر أو غير مباشر. فتأثير الانفعالات القوي يمكن أن يلون أو يحرف كثيراً نتائج المعالجات الجارية في سبورة الوعي، وكذلك اللاشعور أو الذكريات الانفعالية القوية غير الواعية يمكن أن تؤثر على المعالجات الجارية في سبورة الوعي. فالذكريات القوية هي التي تقرر المنحى العام للمعالجة الجارية، وهذا غير موجود في نظام الويندوز والكمبيوتر.
- الفرق المهم الآخر بين عمل الدماغ وعمل الكومبيوتر، هو إن الهاردوير (القطع و الدارات الإلكترونية) في الكومبيوتر ثابت، والمتغير هو السوفتوير (البرامج) فقط. بينما في الدماغ الوضع مختلف، فخلايا الدماغ ومحاورها ومشابكها تتنامى نتيجة التعلم، ويمكن أن يموت بعضها. فبنيته في تنامي وتطور مستمرين، أي أن الهاردوير في الدماغ متغير أيضاً بالإضافة لتغير السوفتوير. وهناك أكثر من مائتي مادة كيميائية تتحكم في عمل الدارات العصبية الجارية بين الخلايا ومحاورها ومشابكها، وهذا يجعل مخرجاته (أو الاستجابات) غير ثابتة، عند معالجة نفس المدخلات في أوقات مختلفة، مع أنه يمكن أن تحدث اختلافات صغيرة أو كبيرة، وهذا غير موجود في الكومبيوتر.
- هناك فرق بين الدماغ والكمبيوتر في طريقة تسجيل وعنونة الذاكرة، وفي طريقة الاستدعاء من مخازن الذاكرة .

إن العنوان الذي يسجل لمجموعة أحاسيس أو أفكار معينة في الذاكرة، يمكن أن يكون أي جزء من هذه الأحاسيس أو الأفكار. أما في نظام الوندوز فالعنوان محدد ومعين. وفي الدماغ يعتمد الترابط الزماني، أو المكاني بين الأحاسيس، أو ترابط بالمعاني بين الأفكار في تسجيل الذاكرة. وهذا يبنى نتيجة تنامي المحاور والمشابك لخلايا الدماغ، وذلك نتيجة تكرار إضرامها ومرور التيارات العصبية فيها. وإن بعض الذكريات، وبشكل خاص الأحاسيس القوية أو الأفكار التي تحمل المعاني الهامة تسجل بقوة، وتكون كعناوين واضحة وسهل الوصول إليها، وتكون هي الجزء الذي يسهّل الوصول إلى الكل المطلوب بسرعة.

فالاستدعاء لحادثة أو معلومات من الذاكرة في الدماغ، يتم بقرع أو بتنبيه الجزء المتوفر من تلك الحادثة أو من تلك الأفكار، وهذا يكون بمثابة عنوان لهذه المعلومة. وهذا العنوان يمكن أن يكون صحيحاً أو غير صحيح. ويمكن حتى لو كان صحيحاً، فإنه جزء ثانوي وضعيف من تلك الحادثة، عندها لن يتم استدعاء الحادثة أو الأفكار أو المعلومة من الذاكرة، لذا يجب أن يكون هذا الجزء الذي استخدم كعنوان يملك القدرة على استدعاء الحادثة أو الأفكار المطلوبة.

فكما نرى الفروق بين آليات عمل الكمبيوتر وآليات عمل الدماغ كبيرة إلى درجة يظهر أن عمل الدماغ يعتبر غير خاضع للقوانين الفيزيائية، فهو يعمل بطريقة اعتبرت فوق مادية. وكان هذا له كثير من الدلائل التي تظهر في عمل الدماغ وبشكل خاص عمل الدماغ البشري.

## نظرة بسيطة لبنية وعمل الدماغ

معروف أن الدماغ هو الجزء الأساسي من الجهاز العصبي للحيوانات الفقارية، ويقسم عادة إلى جهاز عصبي مركزي وجهاز عصبي محيطي. والجهاز العصبي المركزي يتألف من

الدماغ والنخاع الشوكي.

ويتألف الجهاز العصبي المحيطي من العصبونات التي لا تقع ضمن نطاق الجهاز العصبي المركزي، والغالبية العظمى مما يدعى الأعصاب (وهي الامتدادات المحورية للخلايا العصبية) تعتبر من ضمن الجهاز العصبي المحيطي. ويمكن تقسيم الجهاز العصبي المحيطي عادة إلى جهاز عصبي جسدي somatic nervous system وجهاز عصبي تلقائي autonomic nervous system. والجهاز العصبي الجسدي أو الطرفي هو المسؤول عن توجيه حركات الجسم، وأيضا استقبال المنبهات الخارجية. أما التلقائي فهو جزء مستقل يعمل على تنظيم الوظائف الداخلية للجسم. والجهاز العصبي المركزي central nervous system أو (CNS) يمثل الجزء الأضخم من الجهاز العصبي العام. واجتماعه مع الجهاز العصبي التلقائي والجهاز العصبي الجسدي يشكل ما ندعوه الجهاز العصبي الذي يلعب الدور الرئيس في التحكم بسلوك وتصرفات الحيوانات عامة، والإنسان خاصة.

ومنذ بداية التأثير النظري لعلم السيبرنتيك cybernetics في الخمسينيات، تم تمييز الجهاز العصبي المركزي على أنه الجهاز المخصص لمعالجة المعلومات، حيث يتم حساب الناتج الحركي المناسب كنتيجة للدخل الحسي الذي يرد الدماغ. لكن العديد من الأبحاث اللاحقة بيّن أن الفعالية الحركية توجد بشكل جيد قبل التدخل والتنبيه الحسي وأثنائه، مما يعني أن الجهاز الحسي يؤثر على السلوك فقط لكنه لا يسيطر عليه.

وقسم البيولوجي باول ماكلين أدمغتنا إلى طبقات عدة متميزة ومتمحورة تبدأ من أكثر الطبقات بدائية وتحوي طبقات متتالية أكثر حداثة تحيط بالطبقات السابقة.

الطبقة الأولى من المخ، والأكثر عمقاً، التي يدعوها باول ماكلين القاعدة العصبية، هي التي تتحكم بوظائف الحياة الأساسية مثل التغذية والإطراح ودوران الدم والتنفس وكافة الآليات والأعمال الحيوية، وتتألف من النخاع الشوكي وجذع المخ والمخ الأوسط، وتؤلف القاعدة العصبية في الأسماك معظم المخ.

والطبقة الثانية – وهي طبقة الزواحف– تحيط بالقاعدة العصبية، وهي مشتركة بيننا وبين الزواحف، وتضم الفص الشمي والجسم المخطط والكرة الدماغية الشاحبة، وتتحكم بالسلوك العدائي والتراتب الاجتماعي وتحديد منطقة النفوذ.

أما الطبقة الثالثة فتحيط بالطبقة السابقة وتسمى النظام أو العقل الحوفي، وتوجد في الثدييات، وهي تتحكم بالعواطف والتصرفات الاجتماعية بشكل رئيسي، وفي الشم، وفي الذكريات أيضاً.

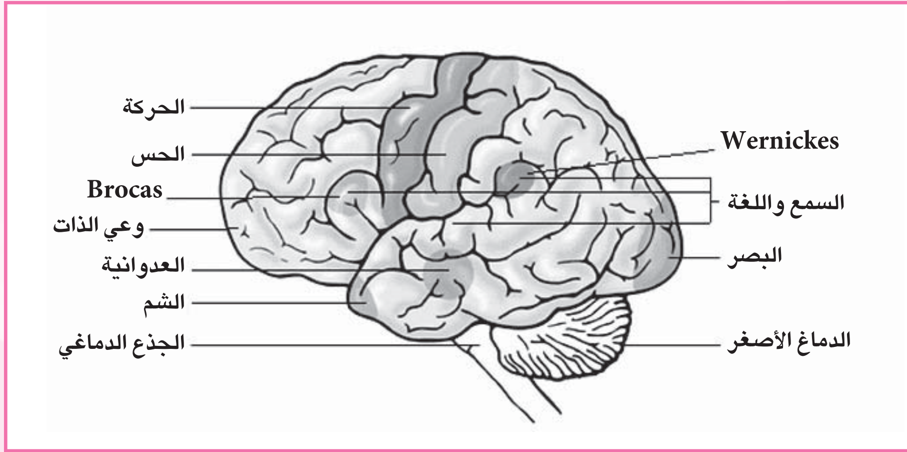
والطبقة الرابعة هي (اللحاء) وتحيط بكل الطبقات السابقة، وتتحكم بالتفكير والإدراك الراقي، ولها وظائف أخرى، وهي موجودة لدى الثدييات الراقية، ومتطورة جداً لدينا.

ويمكن تشبيه هذه الطبقات الأربع (أو هذه العقول الأربعة)، بأربعة مراكز قيادة متدرجة، من حيث تطورها وقدرتها على إدارة استجابات الكائن الحي. ويمكن تشبيهها بأربعة معالجات تنظم وتنسق وتدير استجابات الكائن الحي، كونها تشارك جميعها في إدارة حياة الكائن الحي.

ويمكن اعتبار الدماغ الحوفي أهم أجزاء الدماغ، لأنه المسؤول عن التقييم. فهو عقل أو معالج أساسي قائم بذاته، وكان يقود ويدير استجابات و تصرفات الكائن الحي لدى أواخر الزواحف وأوائل الثدييات، أي قبل نشوء اللحاء. وتخزن في الدماغ الحوفي آليات استجابة وذكريات أغلبها يكون موروثاً، وتكون على شكل استجابات معينة لمثيرات معينة مثل الخوف من الظلام أو من الأصوات العالية. أما ما يخزن أثناء الحياة فهو الاستجابات القوية الهامة، التي ولُدت أحاسيس وانفعالات قوية (آلام أو أفراح أو مفاجآت قوية) ويتم هذا بشكل أساسي في بداية الحياة، وقد كان العقل أو المعالج الشمي هو النواة التي تشكل منها اللحاء، وهو نقطة الوصل بينهما (وقد نشأت وصلات أخرى بين الدماغ الحوفي واللحاء).

لقد كان النتوء اللوزي وقرن آمون وباقي الدماغ الحوفي هي التي تتلقى واردات الحواس الشمّية والصوتية والبصرية والحرارية، وكان الدماغ الحوفي هو الذي يعالج ويقيم واردات الحواس وينتج الاستجابة المناسبة لها، وكانت أغلب الاستجابات موروثة محددة، وكذلك كانت إمكانية تعديل أو تغيير الاستجابة نادرة. فالمعالجة التي يقوم بها الدماغ الحوفي محدودة وضمن خيارات قليلة معينة محددة، وتكون موروثة غالباً، وكل استجابة جديدة يكتسبها الكائن الحي لا يورثها إلى أبنائه، بمعنى أن تطوير العقل الحوفي لاستجاباته كان بطيئاً جداً.

وقد نشأ اللحاء نتيجة الحاجة إلى المساعدة في معالجة واردات الحواس بشكل أوسع، وكان لا بد من نشوء بنيات دماغية تقوم بهذه الأعمال، وتطور ليصبح كما هو عليه لدينا.




فهو بمثابة المساعد والمستشار والخبير للدماغ الحوفي، الذي يبقى هو المعالج الأساسي والمقيم والمتحكم في إدارة كافة شؤون الإنسان الجسمية والاجتماعية والفكرية. والفرق الأساسي بين اللحاء والدماغ الحوفي هو اتساع وقوة المعالجة واتساع الذاكرة لدى اللحاء، ولكن يظل اللحاء مستشاراً، فالإدارة والقيادة هي للدماغ الحوفي.. فهو الذي يقرر المعاني وبالتالي يقرر الأهداف والغايات بشكل أساسي.. صحيح أن اللحاء يمكنه إقناع الدماغ الحوفي في بعض الأحيان ويجعله ينفذ أهدافه التي غالباً ما تكون أفضل، ولكن هذا لا يتم دوماً بسهولة. فللدماغ الحوفي ثوابته الأساسية الموروثة في المعالجة والتقييم ويصعب تغييرها إلا ضمن حدود صغيرة. فاستجابة الغيرة والكثير غيرها ليس من السهل تعديلها، إلا عبر أجيال، ومن خلال تعديل العلاقات الاجتماعية. فالدماغ الحوفي يتعلم، ولكن ببطء شديد ونتيجة التكرار الكثير، والزمن الطويل.

والضمير لدينا هو ما تم تعليمه للعقل الحوفي نتيجة الحياة الاجتماعية. إذاً تظل القيادة الأساسية والتحكم بالاستجابات والانفعالات بالذات بيد الدماغ الحوفي، لأنها في الأصل عمله الأساسي، وتشكل اللحاء لمساعدته وليس لينوب عنه. ولكن معالجات اللحاء بالفعل أفضل وأوسع وأدق، ومع هذا فالقيادة والتحكم ليستا بيده فهو مستشار فقط للعقل الحوفي، وفي أحيان كثيرة لا يوافق اللحاء على استجابات الدماغ الحوفي ويحتج عليها ولكن دون جدوى في أغلب الأحيان.

ويظل الدماغ الحوفي باني المعاني الأساسي. فحتى اللحاء نفسه يطلب منه تحديد المعاني، أي أنه يبقى في النهاية هو الأساس لأنه هو الذي يحدد الممتع والمفيد وباقي المعاني بشكل أساسي.

ويرى (نوتا) أن المناطق الحجاجية من الفص أمام الجبهي تعتبر القسم الحديث النشوء من الجملة الحافيَّة الذي يتلقى فعاليات هذه الجملة ويقوم بصقلها إلى حد كبير، كما يؤهل هذه المنطقة للقيام بدور في مجال الموازنة بين الرغبة والامكانات، وبذلك تكون الباحة الحجاجية مقراً لتكامل العالمين الوظيفيين الكبيرين: الاعاشي والاتصالي، فيجري إعادة تمثيل للعالم الخارجي المرتسم على القشرة المخية الجبهية الجانبية، وعلى القشرة الجبهية الصدغية الأمامية بشكل متكامل مع المعطيات الهرمونية والحشوية للوسط الداخلي.

لذلك فإن آليات عمل الدماغ الحوفي هي التي تنتج الفروق الأساسية والهامة التي تختلف عن عمل الكومبيوتر، وأغلب الأخطاء المنطقية والتفسيرات غير الدقيقة هي نتيجة عمل الدماغ الحوفي، لأن المهم بالدرجة الأولى بالنسبة له مصلحة وسعادة الفرد، والحقيقة تأتي لاحقاً.

وبما أن التفكير أو المعالجة الفكرية الواعية يعتمد على الإحساس والوعي بهذه الأفكار، فإن أي أحاسيس مرافقة لها سوف تؤثر على نتيجة هذه المعالجة، وخاصة إذا كانت هذه الأحاسيس والانفعالات قوية ومتضاربة معها، عندها توقف المعالجة الفكرية، أو تسير بشكل غير جيد وخاطئ. وكل منا لاحظ تأثير الانفعالات والعواطف والأحاسيس القوية على نتيجة تفكيره، ولكن أغلبنا لا يعلم أو لا ينتبه للتأثيرات التي دخلت في تفاعلات المعالجة الفكرية وغيرت النتيجة. فالأم لن تشهد ضد ابنها في أغلب الحالات مهما كان خطأه واضحاً ومثبتاً، فالتبرير له موجود دوماً، وهذا ناتج عن التأثيرات المرافقة. وكذلك عندما يكره أحد أو يحب شخصاً أو شيئاً، فإن أحكامه أو نتيجة معالجته الفكرية سوف تكون متأثرة بهذا الكره أو الحب، وهناك الكثير من الأمثلة على التأثير الكبير للأحاسيس والانفعالات والعواطف المرافقة للتفكير.

وبالنسبة لعمل الدماغ لا يمكن معالجة أفكار كثيرة ومتنوعة دون طاقة وقدرة عصبية كافية، فتوفر المخزون الكبير من المعلومات في الذاكرة وتوفر الآليات الفكرية المتطورة لمفاعلة المعلومات غير كاف، لأن هناك حاجة إلى طاقة وقوى محركة كافية، بالإضافة إلى عدم حدوث تشويشات من باقي الأحاسيس والانفعالات القوية. وهناك الكثير من العقول التي تملك مخزوناً هائلاً من المعلومات، وكذلك آليات معالجة فكرية متطورة ولكنها معرضة لضغوط وقوى أحاسيس وانفعالات غير ملائمة، لأن هذه الأوضاع تعيقهم عن إجراء معالجات فكرية وإنتاج أفكار ومعلومات متطورة.

**في أي المجالات يتفوق الكومبيوتر على الدماغ ؟**

إنه يتفوق في التفكير المنطقي والرياضي وفي سرعة المعالجات ودقتها وكميتها، لأن التفكير المنطقي والرياضي وكذلك السببي يعتمد المعالجة بالتسلسل، والكومبيوتر يعمل حسب ذلك. ويتفوق أيضاً على الذاكرة، إن كان من ناحية دقة وسرعة تخزينها، أو سرعة ودقة استعادتها.

**لماذا حقق نظام "الوندوز" هذا النجاح ؟**

إن نظام "الويندوز" حقق النجاح الكبير، لأنه حقق ربطاً جيداً وفعالاً بين الدماغ والكمبيوتر، وسهل الوصول إلى كل الموجود في الكومبيوتر، فصار الدماغ يستطيع استخدام قدرات وذاكرة الكومبيوتر بسهولة وفاعلية. وهذا النظام مكن الدماغ من استخدام ذاكرة الكومبيوتر الدقيقة والسريعة جداً، وإجراء العمليات المنطقية والرياضية بدقة تامة دون حدوث أخطاء. والملاحظ أن سرعة تطور ونمو قدرات الكومبيوتر أكبر بكثير من سرعة تطور ونمو قدرات الدماغ، وهذا سيؤدي في المستقبل إلى التفوق الحتمي لقدرات الكومبيوتر على قدرات الدماغ البشري.

كيف يتم استدعاء الأحاسيس والأفكار المخزنة في الذاكرة إلى سبورة الوعي؟

إن آلية الاستدعاء تشبه قليلاً طريقة البحث في أجهزة الراديو أو التلفزيون عن إذاعة أو محطة تلفزيونية، فالذي يحدث هو توليف تردد دارات الاستقبال على تردد المحطة المطلوب استقبالها. عندما يتم اختيار محطة من بين كل المحطات التي تبث في الفضاء ويذاع فقط ما تبثه هذه المحطة. أما الذي يحدث في الدماغ، فهو يشبه هذا، فهناك في الدماغ ما يشبه مفاتيح التوليف في أجهزة الاستقبال اللاسلكي، وعن طريق التحكم بهذه المفاتيح يتم فتح مسرات أحاسيس أو أفكار معينة لكي تستدعى إلى سبورة الوعي.

وهذا يحدث في حالة الاستدعاء الإرادي لبعض ما هو مخزن في الذاكرة، ولكن هذه العملية تجري في الدماغ بطرق متنوعة وبعضها معقد وهي:

١. عن طريق مراكز الوضع بالانتظار، وطلب الذكريات من قبل هذه المراكز .
٢. عن طريق واردات المستقبلات الحسية، التي تدخل إلى سبورة الوعي لأنها اعتبرت هامة.
٣. الذكريات التي تستدعى نتيجة الترابط مع بعضها (أو التداعي).
٤. طلب الذكريات من قبل سبورة الوعي، أثناء التفكير.
٥. الاستدعاء العشوائي للذكريات من مراكز الذاكرة أثناء الحلم. وفي هذه الحالة تتشارك سبورة الوعي مع مركز آخر في إضاءة ساحة الشعور. وفي هذه الحالة تحدث أعقد عمليات الوعي. فالشعور واللاشعور يعملان على نفس المستوى.

أما في حالة الصحو، فالشعور يكون هو المسيطر على إدارة ما يعرض على سبورة الوعي ويكون تأثير اللاشعور ضعيفاً.

آليات عمل الدماغ الفكرية الأساسية، يمكن إرجاع بعضها إلى الأسس الفيزيولوجية والعصبية، وهي:

١. تشكيل البنيات الفكرية وبناء الهويات، أو المفاهيم، وبالتالي تصنيف هذه البنيات.
٢. التعرف.
٣. الإشراط والترابط، وتشكيل آلية أو مبدأ السببية.
٤. التعميم ببناء الهويات العامة، أو بناء المفاهيم العامة، والاستقراء.
٥. المقارنة والقياس والتقييم والحكم، والقيام بالاستجابات المناسبة.
٦. الحدس.
٧. التنبؤ، وذلك عن طريق الحراك الفكري. والتحليل والتركيب هما تحريك فكري.

# عصائر الفواكه
# علاج طبيعي للأمراض والأوجاع



الدكتور الصيدلاني: صبحي العيد
مستشار الغذاء الصحي والثقافة البدنية/ اربد

يكثر تناول العصائر في فصل الصيف، لاعتقاد الناس أنها تطفىء العطش، وتنشط الجسم.. وهذا الاعتقاد صحيح، ولكن يضاف اليه أنها علاج طبيعي لكثير من الأمراض والأوجاع المختلفة.

وعند تناولك العصائر حاول أن تتناولها من مكان نظيف وصحي، وأن تشربها مباشرة بعد تحضيرها للمحافظة على فيتاميناتها، لأن أي تباطؤ في ذلك يتسبب بتأكسدها فتقل فوائدها الصحية. كما يجب التأكد من غسلها قبل عصرها، مع عدم التركيز على تناول نوع واحد منها، بل يفضل تناول أنواع عديدة لأن التركيز على تناول نوع واحد قد يؤدي لأضرار ليست في الحسبان.. فكثرة تناول عصير الجزر، مثلاً، قد يؤدي لاصفرار البشرة وتساقط الشعر، والضعف العام والأرق.. وكذلك الحال مع عصير البرتقال الغني بفيتامين (C) لأن كثرة استهلاكه يؤدي إلى تكون ترسبات رملية في المجاري البولية، والإصابة بالإسهال والإضطرابات المعوية.

ويفضل تناول العصائر صباحا على الريق قبل تناول وجبة الإفطار، مع تجنب خضها أو تحريكها، لأن عملية الخض أو التحريك تتلف بعض فيتاميناته، وخصوصا فيتامين (C).

واحرص على تناول العصائر بدون إضافة الحليب إليه، لأن اضافته اليها تجلب عسر الهضم.. كما أنها تمنع امتصاص بعض المعادن، وخصوصا الكالسيوم والحديد.

**● عصير الرمان مصدر جيد للبوتاسيوم وفيتامين سي**

## ميزات وفوائد بعض العصائر

### ● عصير الجزر:

غني بالكاروتنويدز والبيتا كاروتين، وهما مادتان يمكن أن تقيا من بعض أنواع السرطانات. كما تقيان الوجه من ظهور التجاعيد. وينصح بهذا العصير أيضا لتحسين دقة النظر، وهو أيضا مقو يعيد للجسم ما خسره من معادن، ويطهره من السموم ويدر البول وينعش الجسم.

كذلك يخفف حموضة المعدة، ويقلل من نشاط الغدة الدرقية التي تجعل الإنسان عصبي المزاج، ويساعد في شفاء الأمراض الصدرية وإخراج البلغم وجلاء الصوت .

### ● عصير التفاح:

عصير التفاح هو أحد أكثر أنواع العصائر شعبية، ويستحسن شربه طازجاً، بدون أي مواد إضافية. وهذا العصير لذيذ الطعم ومنعش، ويمكن أن يدخل في تحضير "كوكتيلات" مع فواكه أخرى.

وعصير التفاح غني بالأملاح المعدنية والفيتامينات، وفوائده كثيرة: فهو يدر البول ويلين المعدة ويقاوم مرض الروماتيزم.. وهو إلى جانب ذلك مقشع، ومخفض لمعدل الكوليسترول في الدم ومسهل للهضم ومنشط للجسم، ويفضل تناوله صباحاً على الريق.

(ملاحظة: تعتبر بذور التفاح سامة لذا تأكد من تنظيف التفاحة من البذور قبل عصره).

### ● عصير العنب:

من أكثر أنواع العصائر شيوعاً وانتشاراً.. تغسل عناقيده جيداً، وتنزع منها الحبوب قبل وضعها بالعصارة الكهربائية. ويعتبر عصير العنب مصدراً مهماً للبوتاسيوم وفيتامين (C) وهو غني بالسكريات المركبة. ويقال أنه مدر للبول ومفرغ للصفراء ويزود الجسم بالطاقة، ويلين المعدة ويوصف لتطهير الجسم من الإفرازات السامة، وينصح الرياضيون بتناول هذا النوع من العصير.

يحتوي العنب، وخصوصا الأحمر منه، على مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الجذور الحرة التي قد تهاجم خلايا الجسم السليمة.. وبهذا يزيد من مناعة الجسم ويقويه، ويمتص فوراً من المعدة والأمعاء ويذهب مباشرة للدم. كما يفيد في علاج فقر الدم، وينشط الدورة الدموية والقوة الجنسية عند الرجال، ويقوي العضلات والأعصاب، ويعطي حيوية ونضارة للوجه، وقيمته الغذائية تعادل القيمة الغذائية لحليب الأم.

(ملاحظة: لا تتناوله إذا كنت تعاني من مرض السكري ومن البدانة).

### عصير البرتقال:

يعتبر عصير البرتقال منشطاً ومجدداً للخلايا، وينصح باستهلاكه لغناه بفيتامين (E،C) والبوتاسيوم والكالسيوم. فكوب كبير من هذا العصير يكفي لتأمين حاجتنا اليومية من هذه المكملات الغذائية، فضلا عن أنه مدر للبول، ويسهل إفراز المرارة، ويوصف لحماية الأوعية الدموية، وخصوصا بعد العمليات الجراحية أو الجلطات القلبية. كما ينفع في شفاء الرشوحات والزكام ويكافح الإمساك. وينصح للمدخنين لغناه بفيتامين (C) لأن المدخن بحاجة لجرعات إضافية من هذا الفيتامين.

(ملاحظة: لا تتناوله إذا كنت تشكو من حرقة أو التهاب في المعدة، واشرب منه باعتدال إذا كنت تشكو من ترسبات بولية).

### عصير الجريب فروت:

شراب مقو ومنعش، قليل السعرات الحرارية ويناسب ذوي الأوزان الزائدة ومرضى السكري. وقد يؤذي إذا كنت تعاني من التهابات في المعدة والأمعاء.

ويعتبر عصير الجريب فروت غنياً بفيتامين (C) والبوتاسيوم.. ويقال عنه أنه يؤخر امتصاص الدهنيات والكوليسترول، مما يساعد في مكافحة السمنة وتخفيف الوزن الزائد، على أن يؤخذ يومياً بمعدل كوبين قبل الوجبات الرئيسية.

### عصير الليمون الحامض:

يمكن إضافة هذا العصير لمعظم أنواع العصائر لتحسين طعمها. وهذا العصير يروي الظمأ ويساعد على التخلص من الصداع والكسل. ويمكن رش القليل من مسحوق الزنجبيل على عصير الليمون الحامض للحصول على مشروب مقو وخصوصا قبل ممارسة الرياضة والأعمال الشاقة.

(ملاحظة: لا تتناوله إذا كنت تشكو من حرقة في المعدة والفؤاد).

### عصير الرمان:

يمكن الحصول على عصير لذيذ حامض ومنعش جداً، وذلك بعصر ثمرتين من الرمان الناضج مع قليل من الماء.

وهذا العصير يحتوي على العديد من الأحماض، وهو مصدر جيد للبوتاسيوم وفيتامين (C) ويعتبر منشطاً للقلب والدورة الدموية، وقابضاً للأنسجة، حيث يمكن خلطه مع القليل من العسل للمساعدة في شفاء المعدة والأمعاء، وخصوصا للقرحات. كما يمكن تقطير القليل منه داخل الأنف لوقف نزيف الأنف. وهو قابض للأمعاء، ومفيد في حالات الإسهال لاحتوائه على مادة "التانين" القابضة، على أن يشرب بارداً ومن دون سكر، وهو يجلب النعاس ويهدئ الأعصاب، لذلك لا ينصح به للرياضيين قبل النشاطات الرياضية.

### عصير الموز:

لا يمكن استخراج العصير من الموز، والطريقة الوحيدة لتحضيره هي وضع موزة مقشرة في الخلاط، مع بعض الماء أو الثلج المبشور، ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من العسل لهذا العصير.

ويعتبر عصير الموز مصدراً ممتازاً للفيتامينات (A،B،C،E)، وهو مغذ وغني جدا بالسكريات، ويناسب الرياضيين، ومن يبذلون جهدا جسديا أو فكريا في عملهم.. وهو غني بعنصر المنغنيز. كما أنه غني جدا بعنصر البوتاسيوم المريح للقلب والأوعية الدموية، ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع قليلاً.

### عصير المانجا:

ويستعمل لتحضير هذا العصير الثمر الناضج المقشر، مع إضافة بعض الماء والقليل من عصير العنب.

تحتوي المانجا فيتامينات عديدة منها (C،E،B6)، وهو مصدر جيد للبوتاسيوم والأملاح المعدنية وغني بالبيتاكاروتين الذي إن اجتمع في ثمرة واحدة مع الفيتامين (C) يلعب دور المضاد للأكسدة، فيزيد من مناعة الجسم، ويساعده في الوقاية من الآثار السلبية للجذور الحرة. كما أنه يقوي مناعة الجسم، ويعتبر مناسباً للرياضيين، لغناه بالسكر. ◆◆

# هــل تعلــم؟

- أن خليطاً من عصير الليمون وفصين من الثوم والزنجبيل، وملعقة من زيت الزيتون النقي يعتبر خليط ممتازاً لتنظيف الكبد، حيث يؤخذ هذا الكوب من الخليط على الريق قبل الافطار بساعة... وينصح باستعمال هذه العملية مرة كل ستة شهور.
- أن الفراولة مفيدة للقلب، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة، وغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان. وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم، وزيادة كفاءة الدورة الدموية.
- أن الملح الزائد يساوي ترقق العظام. ونظن جميعاً أن الإفراط في تناول الملح يسيء الى الضغط الدموي، لكن الملح ليس سبب ارتفاع الضغط، الا لدى ٣٠ في المائة من المصابين بهذا المرض. غير أن ضرر الملح يصيبنا في عظامنا، فعندما يتخلص الجسم من الملح الزائد، يرمي معه الكالسيوم فيسيء الى العظم. ويعجل الافراط في تناول الملح في حصول ترقق العظام. ولذا علينا قصر استهلاكنا من ملح الطعام على ٢٤٠٠ ملليغرام يومياً، علما أن في قطعة واحدة من الجبن الأمريكية ٣٠٠ ملليغرام من الملح، وفي قطعتين من الخبز الأبيض ٢٦٩ ملليغراماً من الملح، وفي نصف كوب من صلصة الطماطم المعلبة ٧٤٠ ملليغراماً.
- أن تناول كمية من الألياف تراوح بين ٢٥ الى ٣٥ جراما يومياً يخفف من خطر الاصابة بأمراض السرطان وأمراض القلب، والسمنة، وداء السكري، والاسهال.
- أن حبوب زيت السمك يمكن أن تفيد في التخلص من أعراض مرض التهاب المفاصل الروماتزمي التي تسبب الكثير من الآلام والتعب وتيبيس المفاصل في الصباح اضافة الى تورمها. والتهاب المفاصل الروماتزمي يصيب الأشخاص في مختلف الأعمار، وحتى الأطفال، ويتم تشخيص هذا المرض بواسطة تحليل خاص للدم. وقد وجد أن هذه الحبوب تحتوي على مواد مضادة للالتهاب. ومع التخلص من الالتهاب يمكن التخلص من الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل.
- أن جزرة واحدة متوسطة الحجم تحتوي على أربعة أضعاف حاجة الانسان اليومية من فيتامين (A). وهناك أطعمة أخرى تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين مثل اليقطين واليام (نوع من البطاطا بعضه حلو) والبطيخ الأصفر والسبانخ والكرنب.
- أن نصف طبق من الفليفلة الحمراء الحلوة يحتوي على أكثر من مثلي الجرعة اليومية الموصى بها من فيتامين (C). كما أن الأطعمة التالية زاخرة بهذا الفيتامين: البرتقال، الجوافة، القرنبيط الأخضر والبازيلاء.
- أن نصف كيلو جرام من سمك الهلبوت يحتوي على مثلي حاجة الانسان اليومية من فيتامين (D)، ويليه سمك الرنجة.
- أن طبق واحد من اللوبيا الجافة المطبوخة، يمد الانسان بنحو ٩٠٪ من حاجة الانسان اليومية من مادة الفولات ويليها فول الصويا المطبوخ.
- أن ثلاث رخويات من البطليموس البحري المطهوة بالبخار تمد الانسان بكامل حاجته اليومية من الحديد. ولا يجاريها في ذلك أي طعام آخر، مع العلم أن هناك أطعمة كثيرة تحتوي على مقادير جيدة من الحديد، ولكنها لا تنافس البطليموس في وفرة الحديد.
- أن شاي الأعشاب طريقة غير فعالة للتخلص من السمنة.. إنما الطريقة المثلى والوحيدة للتخلص من السمنة هي ممارسة الرياضية والعناية بنوعية وكمية الغذاء التي نتناولها يومياً.
- أن الثوم والبصل علاج شاف وناجع لكثير من الأمراض، لأنهما يحتويان على مركبات السلفايد (الكبريت)، وهذه المركبات تعمل على ابعاد خطر الجلطة الدموية، كما أنها تخفض من مستوى

الكوليسترول في الدم، وخاصة النوع الضار من نوع LDL، كما أنها تعمل على خفض احتمال الاصابة بأمراض السرطان.

- أن تناول موزتين الى خمس موزات في اليوم يبعد خطر ارتفاع ضغط الدم، ويمكنه أن يخفض ضغط الدم المرتفع الى المعدل الطبيعي خلال أسبوع واحد فقط، ودون استعمال أدوية خافضة للضغط، لأن الموز يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة قليلة من الصوديوم وهو النوع الموجود في ملح الطعام. ومن الجدير بالذكر أن الطعام المحتوي على عنصر البوتاسيوم يساعد على التخلص من مادة الصوديوم التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم.
- أنه يمكن الآن تشخيص الأمراض عن طريق قزحية العين، وهو ما يسمى بعلم القزحية IRIDOLOGY ومن خلاله يمكن للمعالج تشخيص كثير من الأمراض الوراثية والالتهابات التي تصيب الجسم. وقد تظهر بقعة صغيرة أو علامة على القزحية يعرف منها الطبيب مكان ونوع المرض، والعلم يعنى بتشخيص الأمراض وليس علاجها.
- أن الفائدة الغذائية العالية التي يتمتع بها الترمس تجعله شبيهاً بأنواع أخرى من الحبوب، كالحمص أو الفاصولياء. وهذا الصنف من الحبوب يحتوي على مقدار هائل من البروتين تصل نسبته الى ٣٠٪ من وزنه. كما أن الترمس غني بالألياف التي تلعب دوراً كبيراً في مقاومة الامساك من خلال تحريض الأمعاء، اضافة الى مقادير أخرى من المعادن. إن المرارة التي تشوب طعم الترمس، والتي يمكن ازالتها عند غلي الترمس جيداً ونقعه لبضعة أيام، تشكل دواء فعالاً للتخلص من الدود في الأمعاء، خصوصاً اذا أكل الترمس مع العسل. وكانوا قديماً يطحنونه ويضيفون دقيقه الى دقيق القمح.
- أن الأبحاث دلت على أن زيت النعناع يساعد على التخلص من اضطرابات الأمعاء، وذلك بسبب فاعليته كمضاد للتقلصات والتشنجات، وهو يعمل على استرخاء عضلات المعدة والأمعاء، ويعمل أيضا كمضاد بكتيري.



- أن حفنة من اللوز تزن حوالي ٢٥ جراما، ويصل عدد حبات اللوز فيها الى حوالي ٢٥ حبة، توفر للانسان حوالي ١٢٪ من البروتينات اللازمة لصحته يوميا، وحوالي ٣٥٪ من فيتامين E ، و ٢٥ جراما من الكالسيوم . واللوز أيضا غني بالألياف الغذائية والحديد والزنك والنحاس، وهي كلها مفيدة لنظام غذائي سليم وصحي.
- أنه تم استخلاص مادة فعالة من طحلب السيستوزيرا فيجرياتا أمكنها القضاء على خلايا سرطان المعدة، حيث تمت التجارب على فئران التجارب المصابة بسرطان المعدة. وقد أحدثت المادة تجويفات داخل الخلايا السرطانية وسببت تهتك الجدار الخلوي لها، وتم هذا عند حقن الفئران بأقل تركيز للمادة. بينما التركيزات العالية (٥٠٠ ملجم/كجم) تحلل الخلايا السرطانية نفسها. وقد لوحظ عدم وجود أي تأثيرات سمية للفئران المعالجة، سواء حقنت بالتركيزات القليلة أو العالية.



# القرفة تحفظ للانسان قوته طوال حياته

إعداد: سعيد جودة

**عرفت شعوب ما قبل الميلاد القرفة، واستخدمتها في علاج الكثير من الأمراض. كما استخدمها العلماء العرب، واطنبوا في ذكر فوائدها الصحية للإنسان.**

والقرفة نتاج شجرة معمرة، دائمة الخضرة، اوراقها قلبية الشكل داكنة عطرية، وازهارها كثيرة، ولكنها صغيرة ذات لون اصفر، وثمرتها عنبية سمراء اللون، ينبت على جذرها فسائل عديدة خضراء، تنزع منها القشور، وتكشط الأجزاء الداخلية، والخارجية، وتجفف وتربط في حزم وتعد للتصدير. أما المخلفات فيستخرج منها زيت القرفة. والجزء المستخدم من أشجار القرفة هي قشور اللحاء والزيت الطيار.

الموطن الأصلي للقرفة هو "سيريلانكا"، ولهذا اتخذت القرفة السيلانية اسمها من موطنها الأصلي. والقرفة الصينية موطنها الأصلي الصين، وتزرع على نطاق واسع في كل من الفلبين وجبال الأنديز الغربية.

## القرفة في الطب القديم

دخلت القرفة إلى مصر من الصومال مع رحلة الملكة "حتشبسوت" إلى ذلك البلد عام ١٩٧٥ قبل الميلاد، وورد اسمها ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية. وقد استخدمت طبياً منذ نحو ٥٠٠ سنة قبل الميلاد في الهند وأجزاء من أوروبا. واستخدمت في تلك الفترة لعلاج الزكام والانفلونزا والاضطرابات الهضمية.

وقال الطبيب اليوناني "ديسكوريدس" عن القرفة: "يستخدم زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش ومع الخل للبثور، وهو مفيد لعلاج القوباء، والقروح. ويؤخذ شراباً لعلاج السعال وينقي الصدر ويقوي المعدة ويدر البول والطمث، ويستخدم مع التين لبخات وضمادات ضد لسع العقرب".

وقال عنها الطبيب العربي القديم أبو بكر الرازي: "مغلي القرفة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام".

وقال ابن البيطار: "تمزج القرفة مع مسحوق المصطكي لعلاج الربو والفواق".

وقال ابن سينا: "قوة القرفة مسخنة، مفتحة تصلح كل عفونة، غاية في اللطافة، جاذبة وتصلح لكل قوة فاسدة. ودهن القرفة محلل حار جداً مذيب، يوضع على الكلف والنمش صالح للقوابي والقروح، ودهن القرفة عجيب في الرعشة، ينفع من الزكام، ينقي الدماغ وهو من جملة ما يسكن وجع الاذن، وينفع من الغشاوة والظلمة اكلاً وكحلاً، ويذهب الرطوبة الغليظة من العين وينفع من السعال وينقي ما في الصدر، ويفتح سدد الكبد ويقويها، ويقوي المعدة ويجفف رطوبتها وينفع من الاستسقاء، وينفع من اوجاع الرحم والكلى واورامها ويدر البول".

وتعتبر القرفة من النباتات المشهورة في فرنسا، حيث اطلق عليها علماء التغذية اسم صديق الجهاز الهضمي. ودرس العلماء اليابانيون عام ١٩٨٠ تأثير المركب الرئيسي في زيت القرفة، كمهدئ ومسكن، وأثبتوا تأثير هذا المركب، كمادة مهدئة ومسكنة، اضافة إلى تخفيضه لضغط الدم والحمى. كما اثبتوا أن خلاصة القرفة لها تأثير ضد أنواع البكتيريا والفطور.

## استعمالات القرفة

وهناك استعمالات داخلية وخارجية للقرفة وهي:

**الاستعمالات الداخلية:**

- يستخدم مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع في ملء كوب ماء مغلي، ويحرك المزيج ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.
- يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل واضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي، وتحريك المزيج جيداً. ويترك عشر دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن (تطبله) وطرد الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين.
- تستخدم القرفة السيلانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتمزج جيداً ثم تترك لمدة خمس دقائق ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر.
- يؤخذ من زيت القرفة نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ملء كوب ماء عادي أو ملء كوب حليب، وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم لتطهير الجهاز الهضمي والتنبيه وحالات حمى التيفوئيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنوب. ويقوي الكبد ويسكن البواسير ويضعفها. ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته.
- يستعمل ما بين ٢-٨ جرامات من مسحوق القرفة مغلية مع السكر لتقوية المعدة.
- يستعمل منقوع القرفة بمعدل ٢ إلى ٨ جرامات مع ٥٠٠مل ماء لتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والإدرار ومكافحة البرد وفتح الشهية.
- يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.
- تستعمل صبغة القرفة بمعدل ٤ إلى ٨ جرامات لتقوية القلب وتنشيط الرياضيين والسباحين.
- تستعمل كأشهر التوابل. فهي تضاف إلى الطعام لإكسابه

نكهة ورائحة طيبة. كما تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور.

**الاستعمالات الخارجية:**

- يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.
- يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبثور.
- أخرجت مصانع الأدوية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح.
- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر.
- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب.
- تدخل القرفة في صناعة معاجين الأسنان والعلك.

وليس للقرفة أضرار جانبية إذا أخذت بالجرعات المنصوص عليها، ولا يوجد لها تداعيات، اذا استعملت مع أدوية أو أمراض أخرى. ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم.

## فوائد العسل مع القرفة

ثبت أن خليط العسل مع القرفة يعالج الكثير من الأمراض التالية:

**مرض النقرس أو التهاب المفاصل:**

تناول قدر مقدار من العسل مع مقدارين من الماء الفاتر، وأضف عليها ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، وأصنع عجينة من هذه الخلطة، ودلك بها ببطء الجزء المتألم من الجسد. فقد لوحظ أن الألم يختفي خلال دقيقة أو دقيقتين. وأيضاً من الممكن لمريض النقرس أن يأخذ يومياً (صباحاً ومساء) كوباً من الماء الدافئ مع ملعقتين من العسل مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة. فعند تناول ذلك بانتظام فإنه يشفي حتى مرض النقرس المزمن.

**تساقط الشعر:**

الأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر أو الصلع يمكنهم صنع عجينه من زيت الزيتون الحار مع ملعقة من العسل وملعقة من مسحوق القرفة ووضعها على الرأس قبل الاستحمام، والاحتفاظ بذلك لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، ثم غسل الشعر.

**التهابات المثانة:**

خذ ملعقتين من مسحوق القرفة وملعقة من العسل وضعها في كوب من الماء الفاتر واشربه فستجده يقضي على الجراثيم التي تؤدي إلى التهابات المثانة.

**ألم الأسنان:**

إعمل عجينة من ملعقة واحدة من مسحوق القرفة مع خمس ملاعق من العسل، وضعها على الجزء المتألم، ثلاث مرات يومياً فيزول الألم.

**ارتفاع نسبة الكوليسترول:**

إذا أعطي لمريض الكوليسترول ملعقتين من العسل مع ثلاث ملاعق من مسحوق القرفة مخلوطة في ١٦ أوقية من ماء الشاي، فإنها ستخفض مستوى الكوليسترول في الدم بمعدل ١٠٪ خلال ساعتين فقط. وإذا أعطيت هذه الجرعة ثلاث مرات يومياً فإنها تكون قادرة على شفاء مريض الكوليسترول المزمن.

**نزلات البرد:**

الأشخاص الذين يعانون من نزلات البرد العادية والحادة عليهم بتناول ملعقة واحدة من العسل مع ربع ملعقة من مسحوق القرفة يومياً لمدة ثلاثة أيام كي يقضوا على الكحة والبرد المزمن.

**العقم:**

استخدم اليونانيون العسل لتقوية المني عند الرجال. فإذا أخذ الرجل العقيم ملعقتين من العسل قبل النوم، فإنه سيشفى من العقم. والمرأة العقيمة من الممكن أن تتناول قدر قبضة يد من مسحوق القرفة ممزوجة في نصف ملعقة من العسل وتمضغه بين اللثتين على مدار اليوم.

**توعك المعدة:**

العسل المأخوذ مع مسحوق القرفة، يشفي آلام المعدة

ويشفي القرحة المعدية نهائياً. أما بالنسبة لغازات المعدة، وطبقاً للدراسات التي تمت في الهند واليابان، فإن تناول العسل مع مسحوق القرفة يخلص الإنسان من الغازات.

**أمراض القلب:**

اصنع عجينة من العسل ومسحوق القرفة وضعها على الخبز بدلاً من الجيلي أو المربى، وقم بتناولها بإنتظام على الإفطار، فهي تقلل نسبة الكوليسترول في الشرايين وتنقذ المريض من الأزمة القلبية.

**الجهاز المناعي:**

إن التناول اليومي للعسل مع مسحوق القرفة يقوي الجهاز المناعي، ويحمي الجسم من البكتيريا والأمراض الخطيرة. وقد وجد العلماء أن العسل فيه الكثير من الفيتامينات المتنوعة والحديد بكميات كبيرة. وأن التناول الدائم للعسل يقوي كرات الدم البيضاء التي تحارب البكتيريا والأمراض الخطيرة.

**سوء أو عسر الهضم:**

إن مسحوق القرفة المخلوط بملعقتين من العسل المتناول قبل الطعام يخفف من الحموضة ويهضم أدسم الوجبات.

**الأنفلونزا:**

أثبت عالم في اسبانيا أن العسل يحتوي على مادة طبيعية تقتل جراثيم الأنفلونزا وتنقذ المريض منها.

**طول العمر:**

إن تناول الشاي المخلوط مع العسل ومسحوق القرفة بانتظام يحفظ صحة كبار السن. لذا تناول أربع ملاعق من العسل وملعقة من مسحوق القرفة وثلاثة كؤوس من الماء، واغلهما مثل الشاي وأشرب ربع كأس٣ إلى ٤ مرات يومياً.

**الدمامل:**

اصنع خليطاً أو عجينة من ٣ ملاعق من العسل مع ملعقة واحدة من مسحوق القرفة، ثم ضع هذه العجينة على الدمل قبل النوم واغسله في اليوم التالي بماء دافئ. وإذا تم ذلك يومياً لمدة أسبوعين فإنه سيقضي على الدمامل نهائياً.

**أمراض الجلد:**

تشفى بوضع العسل ومسحوق القرفة بمقادير متساوية على أجزاء الجلد المصابة.

**تقليل الوزن (التخسيس):**

إن تناول العسل مع مسحوق القرفة المغلية في كأس من الماء كل صباح يومياً وقبل نصف ساعة من الإفطار والمعدة فارغة وفي الليل قبل النوم بانتظام، يقلل الوزن على نحو كبير. وتناول هذا الخليط بانتظام يمنع الدهون من التراكم في الجسم، حتى ولو كان الشخص يأكل وجبه بها سعرات حرارية عالية.

**على المرأة الحامل عدم استخدام القرفة نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم**

**السرطان:**

أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان واستراليا أن المراحل المتقدمة من سرطان المعدة والعظم قد شفيت بنجاح. فعلى المرضى الذين يعانون من هذه الأنواع من السرطان أن يتناولوا يومياً ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة لمدة ثلاثة شهور يومياً.

**فقدان السمع:**

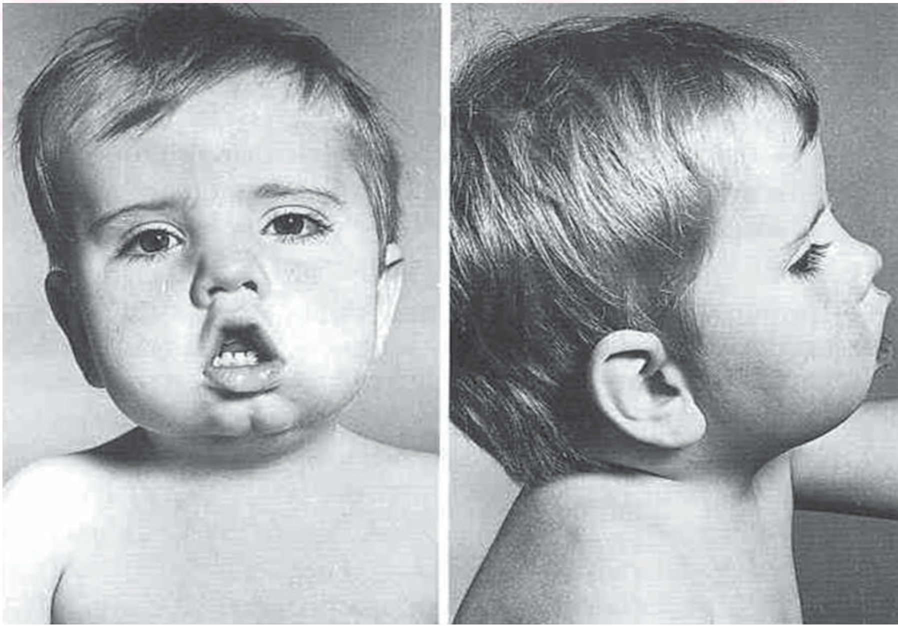
إن تناول جرعات ثابتة من العسل مع مسحوق القرفة يومياً في الصباح والمساء يحافظ على السمع.

## تخزين القرفة

يجب تخزين القرفة في مكان بارد وجاف، بعيداً عن الضوء المباشر. كما يجب عدم وضع القرفة في الفريزر أو خزائن الحمامات، لأن الحرارة والرطوبة تقضيان على المواد الفعالة في القرفة. كما يجب عدم سحق القرفة، إلا عند الحاجة، لأن سحقها وحفظها بعد السحق تكون عرضة لفقد الزيوت الطيارة التي يعزى إليها التأثير الدوائي.

# الأمراض الوراثية وزواج الأقارب والأطفال الضحايا

اعداد: سعاد علي



**تكثر في فصل الصيف حالات الزواج.. وهذا الأمر لا غبار عليه، ولكنه يتطلب من كلا الزوجين، إجراء الفحوصات اللازمة للتأكد من سلامتهما من الأمراض، وبخاصة الأمراض الوراثية، لأنها ستصيب أطفالهما المحتملين، وسيعانيان هما وأطفالهما من تداعيات هذه الأمراض.**

فقد يفجع الكثير من الآباء عندما يولد لهم أطفال مصابون بأمراض وراثية، ويشعرون بالذنب.

ويشتد هذا الإحساس لديهم عندما يكونون قد تزوجوا من أقارب لهم، وبخاصة الأقارب من الدرجة الأولى.

وحسب الإختصاصيين، يمكن تعريف الأقارب بأنهم الأشخاص الذين يشتركون في جد واحد، سواء كان قريباً أو بعيداً من جهة الأم أو الأب. وتكون صلة القرابة كبيرة بين الإخوان والأخوات، وكذلك العمات والخالات وأولاد الأخت أو الأخ، وأولاد العمومة من الدرجة الأولى (أولاد وبنات العم أو الخال، أو الخالة أو العمة). أما الأقارب الأبعد، فهم الذين يشتركون في جد واحد بعيد، أبعد من جيلين أو ثلاثة أجيال. وكلما كانت درجة القرابة بعيدة، كان التأثير الوراثي ضعيفاً.

وزواج الأقارب لا يعني دائماً أن هناك خطراً على الأطفال من الأمراض الوراثية، وأنه يؤدي الى ولادة أطفال مشوهين، أو مصابين بأمراض مزمنة، كما يعتقد بعض الناس. فقد يكون لزواج الأقارب فائدة في بعض الحالات، إذا وجدت صفات وراثية حميدة في العائلة، مثل الذكاء والجمال، وغيرهما من الصفات المرغوبة.

وهناك مجتمعات لديها تحفظ على الزواج بين الأقارب من الدرجة الأولى، والكثير من المجتمعات، ومنها المجتمعات الغربية، تمنع الزواج بين الأقارب، وترجع الأسباب الى أن هكذا زواج يزيد من إحتمال انجاب أطفال غير طبيعيين. ففي الوقت الذي وصلت فيه نسبة الزواج بين الأقارب في المجتمعات الغربية ٠,٥ في المئة، فانها في الدول العربية تراوح بين ٢٠ - ٥٠ في المئة.

## توارث الأمراض

معروف طبياً أن كل صفة يتحكم في إظهارها، إما جين واحد أو أكثر، والكثير من الصفات يتحكم في إظهارها زوج واحد من الجينات يتواجد في صورتين، أولهما يعرف بالجين السائد، والآخر بالجين المتنحي، ويظهر تأثيره إذا وجد مع جين متنح مثله. أما اذا وجد الجين المتنحي مع الجين السائد، فإن الجين الأخير (السائد) يخفي تأثير الجين المتنحي، ولكن لا يلغيه. وفي هذه الحالة يعرف الفرد بأنه حامل لهذه الصفة. إضافة الى أن هناك الكثير من الصفات يتحكم بها أكثر من زوج من الجينات تتفاعل مع بعضها البعض، ومع البيئة المحيطة، لتعطي الصورة النهائية لفعل هذه الجينات. ومعظم العوامل التي تورث من الوالدين سليمة وصحيحة، ولكن هناك لدى بعضها عوامل مريضة قد تتسبب بحدوث امراض وراثية.

وقد قسمت الأمراض الوراثية - حسب قوانين "مندل" الى أمراض متنحية وأمراض سائدة ومرتبطة بالجنس، إضافة الى أمراض الكروموزومات، وأخرى مشتركة بين الوراثة والبيئة.

ويؤكد الأطباء المختصون بالأمراض الوراثية، أن خطأ واحداً في جين يعمل بطريقة سائدة، لا يمكن تعويضه بنسخه سليمة من هذه الجينة، لذا يكون الشخص المعني مريضاً، ومن الصعوبة بمكان ايجاد حاملين لسمة الأمراض الناجمة عن أخطاء في الجينات السائدة.

وفي هذا النوع من الأمراض يكفي أن يكون أحد الوالدين مصاباً، حتى ولو كانت إصابته خفيفة بالمرض، لينقله (أي المرض) الى الأبناء بنسبة ٥٠ في المئة، حتى لو لم يتزوج من أقاربه، أو تزوج من شخص سليم تماماً.

ومن الأمثلة على الأمراض السائدة عدّد الأطباء الأعراض الآتية:

- **مرض "شتاينرت":** ويعد من أكثر الأمراض الوراثية إنتشاراً في دول أوروبا الشمالية، خصوصاً في هولندا. وهو مرض يصيب الأجهزة العصبية والعضلية، وتبدأ أعراضه بالظهور في عمر ١٥ - ٣٠ سنة، في شكل تقلص عضلي شديد، خصوصاً بعد الإجهاد. ولا يشمل اعراض الجهاز العضلي، فحسب، بل يصيب الجهازين الهرموني والعصبي. ويحدث، أحياناً، أن يصاب حامل المرض بالشلل، الذي قد يشل عضلات الوجه، ويفقد المريض القدرة على الكلام.
- **مرض كولسترول الدم العائلي:** ويؤدي الى إرتفاع مستوى الكولسترول في الدم، ويسبب حدوث نوبات قلبية في سن صغيره نسبياً. وتبين أن هذا المرض ينتقل كصفه سائدة تحددها جينه واحدة.
- **مرض "هانتنغتون":** تلحق الجينة المسؤولة عن هذا المرض تدميراً متواصلاً لخلايا الدماغ، ما يؤدي الى حدوث انقباضات عضلية متواترة ومؤلمة، وكذلك أعراض تؤثر في شخصية المريض.

ولا يوجد علاج لهذا المرض، حتى الآن، وتستمر أعراضه نحو ١٠ - ١٥سنة، وتنتهي بالموت في حين لا تظهر هذه الأعراض في الأطفال الا نادراً.

**الأمراض المرتبطة بالجنس:**

- **نقص الخميرة:** وهو مرض منتشر في البلاد العربية، ولا يشتكي المصاب به من أية أعراض، الا في حالة تناوله للمواد المؤثرة مثل الفول، أو تناول بعض الأدوية بكميات كبيرة مثل الأسبرين والسلفا وأدوية الملاريا أو إستنشاق النفتالين، أو ارتفاع في درجة الحرارة، فيشتكي المصاب به من فقر الدم نتيجة تكسر كريات الدم الحمراء. وفي الغالب لا يحتاج المصاب الى علاج ما دام توقف عن تناول المواد المؤثرة. وفي حال التكسر الشديد لكريات الدم الحمراء قد يحتاج المريض الى نقل دم.
- **الحثل العضلي، أو ضمور العضلات:** تتميز جميع أنواع الأمراض الوراثية للحثل العضلي بفقدان قدرة العضلات على الحركة بشكل تدريجي يصل في نهاية الأمر الى تآكلها.

وأبرز أنواع هذه الأمراض، المرض المعروف باسم "الحثل العضلي دوشان" ويصيب، وفق الإحصاءات الحديثة، طفلاً من بين ٣٦٠٠ حالة ولادة. وتبدأ أعراض هذا المرض بالظهور قبل سن السادسة، ويصبح الطفل المصاب به بحاجة الى كرسي بعجلات عند بلوغه الثانية عشرة من عمره. ولا يعمر اكثر من عقدين (عشرون سنة) كما يحدث هذا المرض تخلفاً عقلياً عند الكثير من الأطفال.

- **أمراض ناجمة عن اختلالات صغيرة أو كروموزومية:** وتتمثل في الخلل الذي يحدث في عدد الكروموزومات أو تركيبها وشكلها. وهذه تتسبب بحدوث تغيرات كبيرة، قد تشمل مجموعة كبيرة من الجينات في آن واحد. وأغلب تلك الحالات تحدث بسبب أخطاء في عملية إنقسام الخلية الجنسية عند الزوجين، بسبب تقدم السن، أو عوامل أخرى.

وهذه الأمراض نادرة الحدوث، وتكرارها نادر في العائلة، الا اذا كان أحد الوالدين يحمل إنذاراً معيناً.

وأبرز هذه الأمراض، الناجمة عن ذلك، التخلف العقلي، الذي يعد الأكثر انتشاراً بعد مرض متلازمة "داون"، ويصيب واحداً من بين ١٢٥٠ – ٢٠٠٠ شخص ذكر، وواحدة من نحو ٢٤٠٠ أنثى. ويمكن أن تظهر أعراض هذا المرض لدى الجنسين (الذكر والأنثى) حتى خارج نطاق زواج الأقارب.

**التشوهات الخلقية عند المواليد:**

تراوح أشكالها بين ظهور الوحمة (وهي علامة خلقية على الوجه والجسم) وبين تشوهات بالغة في الشكل والتكوين. وهذه التشوهات تكون مسؤولة عن جزء كبير من فقد الأجنة. والسبب الأساسي في حدوث هذه التشوهات الوراثية في الجنين، هو حدوث خلل أو تغيير في المادة الوراثية. وهذه التغيرات، التي تحدث فيها (المادة) تسمى بالطفرات.

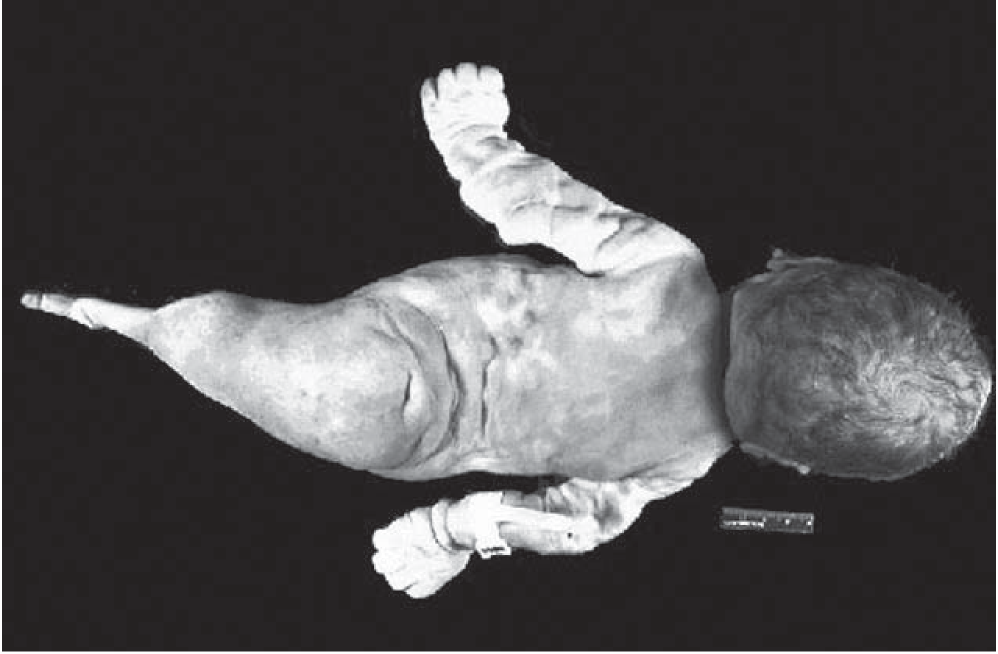
والتشوهات الخلقية قد تكون من تأثير البيئة، مثل التعرض الى مادة معينة ضارة أثناء الحمل، أو تأثير جينات معينة، أو تأثير تفاعل بين استعداد وراثي للمرض والتعرض لمواد معينة مثل نقص مادة folate.

**إستشارة الطبيب قبل الزواج أمانة في أعناق الشباب والشابات**

والأمراض المشتركة بين الوراثة والبيئة هي التي تظهر مع التقدم في العمر، أو نتيجة للتعرض لظروف معينة، مثل مرض السكري وارتفاع الضغط. وهذه الأمراض يمكن أن تتوارث نتيجة زواج الأقارب، أو بخلافه. وعليه فإن زواج الأقارب ليس له تأثير مباشر في حدوثها.

وعرف منذ عدة قرون أن مرض السكري يصيب أكثر من فرد في العائلة الواحدة. ومعدلات الإصابة بهذا المرض عالية جداً في بعض المجتمعات. وهناك عوامل بيئية واجتماعية تساعد في حدوث هذا المرض، الى جانب العوامل الوراثية. وهناك نوعان من مرض السكري، أولهما تبدأ اعراضه بعد سن الأربعين، ويشمل ٨٠ في المئة من مرضى السكري، والثاني تبدأ اعراضه في مرحلة الطفولة.

ومن الدلائل على أن الوراثة عامل مهم في الإصابة بمرض السكري ما يحدث في التوائم، حيث يزيد معدل اصابة التوأم الثاني بالمرض، إذا أصيب به التوأم الأول. كما وجد أنه في حال كان أحد الوالدين، إضافة الى أحد أقارب



الدرجة الأولى، مصاباً بمرض السكري بعد سن الأربعين، فإن احتمالات اصابة الأنجال بهذا المرض تكون عالية. كذلك يكون الجنين معرضاً للإصابة بهذا المرض، اذا كانت الأم مريضة بمرض السكري، وكان وزنه عند الولادة مرتفعاً.

ومعروف طبياً ان الوالدين يشتركان مع أبنائهم، وكذلك الأخوان، في نصف الجينات، وأبناء العمومة من الدرجة الأولى في (١/٨)، وأبناء العمومة من الدرجة الثانية (١/ ٦٤)، وأبناء العمومة من الدرجة الثالثة (الأجداد أولاد العم) (١/١٢٨) من الجينات، وبالتالي فإن إحتمال حمل جين المريض نفسه، مثل الزوج القريب، يقل كلما تباعدت القرابة.

وفي الغالب يكون العامل الوراثي المريض عند الشخص مختلفاً عن العامل الوراثي المريض عند شريك حياته. ومن النادر أن يلتقي شخصان يحملان نفس العامل الوراثي المريض لنفس المرض. وهنا يحدث أن يولد طفل مصاب بأحد الأمراض الوراثية.

وهناك بعض الأمراض يتوفر لها فحص يحدد العامل الوراثي للمرض، ولكن الكثير منها لا يتوفر له هذا الفحص، الأمر الذي يشير الى أنه من غير الممكن إكتشاف الحاملين للمرض. فإذا كان الزوجان من عائلة واحدة، فهناك احتمال أن يكونا قد ورثا العامل الوراثي المريض من نفس الجد، اذا كان ثمة مرض وراثي تتوارثه العائلة.

وهنا عرض لبعض العائلات المكونة من زواج الأقارب:

**العائلة الأولى:** أولاد عمومة ينتمون الى عائلة لا يعاني أفرادها من مرض وراثي. لذا لا يوجد خطر من زواج أبنائها مع بعضهم البعض.

**العائلة الثانية:** أولاد عمومة، لدى أفرادها مرض وراثي، والزوجان لا يحملان العامل الوراثي المريض، وهنا يهدد خطر الاصابة الأبناء ولو بنسبة محدودة.

**العائلة الثالثة:** اولاد عمومة لدى عائلتهم مرض وراثي، ولكن احد الزوجين فقط يحمل العامل الوراثي المريض، والآخر لا يحمله وهنا نسبة الإصابة تزداد، قياساً بالعائلة الثانية.

**العائلة الرابعة:** أولاد عمومة، لدى عائلتهم مرض وراثي، والزوجان يحملان العامل الوراثي المريض، لذا خطر الإصابة بالمرض يهدد الأبناء.



## متى يجب الحذر من زواج الأقارب؟

يقول الأطباء المختصون أن الشخص، أي شخص، عرف أن أحد أفراد عائلته، أو عائلة شريك حياته، ولد له أطفال مصابون بمرض مزمن، ابتداء من بداية حياته، وهو متكرر في العائلة، فهذا يعني أن هناك إحتمالاً بأن يكون المرض وراثياً. وفي هذه الحالة يفضل استشارة الطبيب، ودراسة الحالة المرضية، ومدى تكرارها، واجراء الفحوصات اللازمة، للتأكد مما اذا كان هذا المرض الذي يتكرر في العائلة وراثياً أم لا!. فقد لا يكون المرض وراثياً، ولا يوجد احتمال لانتقال المرض الى الأبناء، وبالتالي فليس من خطر من زواج الأقارب. اما اذا كان هناك احتمال من وجود مرض وراثي في العائلة فان الطبيب سيشرح ماهية المرض بصورة مفصلة، ونسبة خطورته على الأبناء، ويقرر العلاج المناسب له.

وهناك الكثير من الأمراض الوراثية، يمكن تفاديها بالنصح والإرشاد الوراثي. ففي جلسه استشارة وراثية مفترضة لأشخاص أقارب مقبلين على الزواج، يؤخذ التاريخ العائلي للطرفين، وتدرس جميع الأمراض الوراثية في العائلة، عبر عرض عام لها ولصفاتها. ويمكن رسم شجرة العائلة، للتوصل على كيفية وطبيعية توارث اي صفة وراثية، ومن خلالها يمكن تقديم المشورة للفرد عن نسبة احتمال ظهور المرض في أطفاله.

ويشكل سجل العائلة، او شجرة العائلة، أساساً فيما يخص الإختبارات التشخيصية الضرورية، التي يجب إجراؤها. ولكن هذا السجل يعطي احتمالاً نسبياً لظهور المرض، ويترك الخيار للشخص نفسه كي يقرر الزواج والإنجاب. ويمكن إجراء الفحص قبل الزواج أو أثناء حمل الزوجة للحاملين للمرض.

وبخصوص إحتمال انجاب أطفال مرضى، يرى الإختصاصيون أن الأزواج من غير الأقارب تكون نسبة انجابهم أطفالاً مرضى او اجهاض الجنين، ٢,٥ في المئة. أما الأزواج الأقارب فتبلغ النسبة الإحتمالية لديهم خمسة في المئة، الى جانب نسبة ثلاثة في المئة لاحتمال انجابهم اطفالاً مصابين بالتخلف العقلي. وعليه فإن زواج الأقارب تكون نسبة احتمال إنجاب أطفال أصحاء بهذه الطريقة ٩٠ في المئة.

في حين تراوح النسبة لدى غير الأقارب بين ٩٤ و٩٥ في المئة.

وهذه النسب تكون محتملة في المجتمعات الأوروبية، اما في البلاد العربية والإسلامية فهي غير ذلك تماماً، لأن زواج الأقارب فيها أمر شائع، ولا تتوفر إحصاءات دقيقة حول هذا الموضوع، حتى الآن.

ومع ذلك يتم في الوقت الحاضر استخدام عدد من الوسائل لتشخيص بعض الأمراض الوراثية مبكراً، مثل دراسة الجينات والكروموزومات للأزواج، وكذلك فحص دم الأم لاكتشاف ان كان لدى الجنين أمراض ما. كما يستخدم اسلوب الموجات فوق الصوتية، التي تظهر سلامة الطفل من الأمراض، او العكس. ويمكن فحص المولود في الأسبوع الأول بعد الولادة للكشف عن أمراض الدم الوراثية، وامراض التمثيل الغذائي، وامراض الغدة الدرقية، حتى يمكن علاجها قبل ان تتفاقم.◆◆



### تداعياته على الأطفال تفوق الكبار

# المخاطر الصحية المحتملة من الادمان على استخدام الجوال

إعداد: أحلام عيسى ياسين

أصبح استخدام الهاتف الخليوي (الجوال) من ضروريات الحياة في هذا العصر، وتستخدمه شرائح المجتمع كافة .. الرجال والنساء والأطفال .. الفقير والغني ومتوسط الدخل، وبقدر ما له من فوائد جمة تسهل على الإنسان قضاء حاجاته، بقدر ما له من تداعيات صحية واجتماعية تنعكس سلباً على مستخدمه.

وكان فريق من الخبراء المستقلين نبه في العام ٢٠٠٠ من مخاطر الهاتف الخليوي على الصحة العامة. وجاء في تقرير نشروه بهذا الخصوص، حمل عنوان: "الهواتف الجوالة والصحة" ما يلي: "إذا كانت هناك آثار صحية ضارة من استخدام "الجوال" فهي غير واضحة في الوقت الحالي، وإن وجدت فسيكون الأطفال أكثر تضرراً، لأن جهازهم العصبي ما زال في طور النمو. ولذلك سيكون تأثير أنسجة الرأس للطاقة أكثر، خاصة مع طول مدة التعرض. ونعتقد أن انتشار استخدام الجوال من قبل الأطفال، أمر ينبغي تفاديه، خاصة للأغراض غير الضرورية. ونوصي أيضاً شركات صناعة الجوال بأن تمتنع عن الترويج لاستخدام الهواتف الجوالة من قبل الأطفال".

ومعروف أن تكنولوجيا الهواتف الخليوية تقدمت كثيراً في هذا القرن. وقد اخترعت هذه الأجهزة في عام ١٩٨٠، ثم انتشرت في كل أنحاء العالم، وتسابقت الشركات الكبيرة في مواكبة أحدث التطورات الخاصة بالجوال، مثل نغمته ولونه ونوعه، وامكانية استخدام شبكة الانترنت عن طريقه .. الى آخره. وفي الوقت الحاضر، اصبح كل فرد، تقريباً، يمتلك جوالاً واحداً على الأقل، إن لم يكن أكثر. فقد أصبح الهاتف الخليوي جهازاً عملياً وتفاخرياً في آن واحد.

واذا ما سرنا في الشوارع، وفي الأماكن العامة، نرى أطفالاً صغاراً يمتلكون جوالاً خاصاً بهم، وإذا لم يكن كذلك فهم ملمون بجميع وظائفه. فقد أصبح شائعاً في أيامنا هذه أن يعلم الأطفال آباءهم كيفية إرسال الرسائل، واستخدام وظائفه الأخرى.

**يجب إبقاء الجوال بعيداً عن الأطفال، الذين تقل أعمارهم عن ثماني سنوات**

وجاء في مقال نشر في جريدة "التايمز" اللندنية أن عدد الهواتف الخليوية تضاعف إلى ٥٠ مليوناً في بريطانيا، منذ العام ٢٠٠٠، وأن عدد الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين خمس وتسع سنوات، ويستخدمون الجوال، تضاعف خمس مرات في الفترة نفسها. أما في الولايات المتحدة فيقدر أن ٤٠٪ من الأطفال يستخدمون جهازاً لاسلكياً مثل الجوال، أو جهاز الاستدعاء. وفي دراسة أجريت في استراليا أوضحت النتائج أن ٨٠ ألف طفل تبلغ أعمارهم ٥–٩ سنوات يملكون جوالاً.

## آلية عمل الجوال

تعمل الهواتف الجوالة بنقل إشارات الموجات الكهرومغناطيسية إلى محطات التقوية المخصصة لاستقبال وإعادة إرسال هذه الموجات. فالهاتف الجوال مثل الأجهزة اللاسلكية الأخرى، ترسل وتستقبل الموجات المنبعثة، والمكالمات والنصوص، والإنترنت، وتنزل رسائل البريد الإلكتروني.

وبإمكان محطات التقوية أن تكون منتشرة في كل الاتجاهات، لذلك عندما يعمل الجوال فهو يرسل موجات في كل الاتجاهات للبحث عن أقرب محطة تقوية، ما يعني أن نسبة عالية من الموجات الميكرويفية المنبعثة ستكون موجهة لمستخدم الجهاز وخاصة رأسه. وعادة ما تخترق موجات الراديو الموجهة نحو الرأس بضعة سنتيمترات داخل أنسجة الجسم، وغالبا ما تمتصها الأنسجة، وتنتقل الطاقة الموجودة في هذه الموجات إلى الأنسجة. فعند استخدام الجوال لفترة طويلة قد يشعر مستخدم الهاتف بحرارة في رأسه، ويرجع ذلك إلى أثر ارتفاع مستوى الطاقة في الأنسجة.

## مخاطر الجوال

لا تزال تقنية الجوال جديدة نسبيا، ولذلك نجد العلماء والباحثين في جميع أنحاء العالم يجرون الدراسات والأبحاث في محاولة لفهم آثار هذا الجهاز الصغير. والنتائج التي توصلت إليها هذه الأبحاث مزعجة ومثيرة للقلق على حد سواء، يمكن إيجازها في الآتي:

- تشير دراسة استمرت لمدة ١٠ سنوات في السويد إلى أن الذين يستخدمون الهاتف الجوال بكثافة أكثر عرضة من غيرهم، إلى تطوير أورام غير خبيثة في الأذن والمخ.
- في دراسة أجرتها كلية الطب في جامعة الملك سعود، وجدت علاقة بين الصداع، الإرهاق، والدوار واضطرابات النوم والتعرض للموجات الكهرومغناطيسية التي يبعثها الهاتف الجوال.

أما بخصوص تأثير استعمالها على الأطفال، فيمكن ملاحظة الآتي:

- في ديسمبر (كانون الأول) ٢٠٠٠ نصحت أكاديمية

طب الأطفال الألمانية الآباء والأمهات الحد من استخدام الأطفال للهواتف الجوالة.

● أشار معهد العلوم والسياسة العامة في فرجينيا (الولايات المتحدة)، إلى أن هناك مخاطر خصوصا بالنسبة للأطفال، وذلك لأن البحوث أظهرت أن الموجات الكهرومغناطيسية تتوغل أكثر في رأس المراهقين والأطفال، مما يجعلهم أكثر عرضة للضرر من هذه الموجات مقارنة مع البالغين.

● في دراسة أجراها الدكتور مايكل كليسين في معهد لتشخيص الأعصاب في أسبانيا، تبين أن مكالمة واحدة مدتها دقيقتان فقط يمكن أن تغير النشاط الكهربائي لدماغ الطفل لمدة تصل إلى ساعة بعد ذلك. وقد وجد أيضا أن موجات الميكروويف توغلت في عمق الدماغ وليس فقط حول الأذن.

والخطر بالنسبة للأطفال هو أن أدمغتهم ما زالت في طور النمو، والجمجمة لم تكتمل بعد، فهي رقيقة مقارنة بجماجم الكبار. لهذا السبب، يمكن أن يكون التعرض لحزمة ضعيفة من هذه الموجات ضاراً لأن أنسجتهم يمكنها امتصاص الموجات ثلاث مرات أكثر من البالغين. وأظهرت البحوث والدراسات أيضا أن مزاج وقدرة الأطفال على التركيز يمكن أن يتأثرا نتيجة استخدام الجوال. بالإضافة إلى الآثار الصحية، وعن طريق الهواتف النقالة، قد يتمكن الأطفال من استخدام الإنترنت من دون رقابة، مما يمكنهم من دخول مواقع لا تناسب سنهم. ويمكن أن يتعرض الأطفال أيضا إلى الترويع عن طريق الرسائل النصية من قبل الأطفال الآخرين، والتي قد تؤدي إلى ترهيبهم أو زعزعتهم عاطفيا.

**فوائد الجوال:**

وأكثر ما يقلق الوالدين هو صحة الأطفال وسلامتهم. فمن الشائع استخدام الجوال كوسيلة لاتصال الأطفال بآبائهم في حالة الطوارئ، والعكس صحيح. ففي دراسة أجريت في أستراليا على سلامة الأطفال بينت أن السبب الرئيسي في أن يعطي الآباء أبناءهم هاتفا جوالا، كان للاطمئنان عليهم. وفي الواقع إن الجوال يمكن أن يكون منقذا للحياة في حالة الطوارئ. ويمكن أيضا أن يكون وسيلة تمكن الوالدين من أن يكونا على اتصال دائم مع أطفالهم.

**دور الوالدين:**

في بعض الأحيان، يواجه الوالدان قرارات صعبة تخص



أسرهم. وأحد هذه القرارات مسألة ما إذا كان ينبغي أن يسمح للطفل أن يكون له جوال. ومما يؤسف له أن اقتناء جوال أصبح حلما لمعظم الأطفال، كما أنهم يريدون أن يكونوا مثل غيرهم من أقرانهم. ويصبح السؤال هو كيف يمكن حماية الأطفال من آثار الجوال؟ هل ينبغي على الآباء أن يجاروا أطفالهم؟ أم عليهم أن يفعلوا ما يرونه الأفضل والمفيد لهم؟ يقول السير وليام ستيوارت، رئيس جمعية تقدم العلوم البريطانية، إنه "على الرغم من أنه لا يوجد دليل على أن الجوال غير آمن، ولكن إذا كانت هناك مخاطر، ونحن نعتقد أنها موجودة، فإن أكثر الناس تضررا هم الأطفال، وكلما صغر الطفل سنا كلما زاد الخطر". فقبل أن تأخذ القرار النهائي تأكد أنك نظرت ووزنت كل الجوانب، سلبية كانت أم ايجابية.

**كيفية الحد من أضرار الجوال على الأطفال:**

١- معظم البحوث توصي بألا ينبغي للأطفال في أعمار تقل عن ٨ سنوات استخدام الجوال على الإطلاق.

٢- يجب إبقاء الجوال بعيدا عن الأطفال والنساء الحوامل، وذلك لأن الآثار المتولدة عن طاقة الموجات الكهرومغناطيسية يمكن أن تؤثر فيهم.

٣- تأكد من توضيح مخاطر الجوال لأطفالك، وإن كان لديهم جوالا تأكد من تقليل مدة المكالمات، أو بالكاد يستخدم لحالات الطوارئ.

٤- سماعات الأذن تقلل كمية الطاقة التي يتعرض لها الدماغ بنسبة ٩٨٪، ولكن من المهم إبقاء الجوال بعيدا عن الجسم. ◆◆



# عـرق الأنسر او ألم العصب الوركي

## أسبابه.. وعلاجه

**حوار مع د. ربيع السعيدي**
**الإختصاصي بالجراحة العصبية/دمشق**

**أجرى الحوار: محمد قبراوي**

عرق الأنسر، أو ألم العصب الوركي، مرض لا يقتصر على شخص دون الآخر، وانما يصيب الذكر والأنثى، واسبابه عديدة ومتنوعة أبرزها "الديسك". ولالقاء الضوء على هذا المرض، التقت "بلسم" في دمشق، الدكتور ربيع السعيدي، الإختصاصي بالجراحة العصبية، واجرت لقاء معه عن هذا المرض.

■ **ما هو الم عرق الأنسر او الم العصب الوركي؟**

● هو ألم يبدأ بالناحية الأليوية، ويمتد من الفخذ مروراً بالساق وانتهاء بالكعب، ويترافق مع الخدر. ويزداد الألم عند السعال والعطاس والكبس أثناء التغوط، كما يزداد اثناء المشي والوقوف او الجلوس لفترة طويلة.

ويخف الألم بالاستلقاء على الظهر، او على الجنب، وبثني الساق على الفخذ.

■ **ماهي أسبابه؟**

● كثيرة، وأشيعها فتق النواة اللبية القطنية (الديسك) والتهابات الأعصاب والتنكسات، والانزلاقات الفقرية والأورام بنوعيها السليم والخبيث في القناة الشوكية، او الضاغطة على الأعصاب خارج القناة الشوكية، وغير ذلك من الأسباب.

■ **ماهو فتق النواة اللبية القطنية؟**

● من المعلوم وجود قرص بين كل نقرتين، يتكون من قسم خارجي ليفي يدعى المحفظة الليفية وبداخلها مادة هلامية، تدعى النواة اللبية. وهذا القرص يساهم في تسهيل حركة ومرونة العمود الفقري، وامتصاص الصدمات نتيجة، اما التنكسات التي تطال المحفظة الليفية او تمزقات رضية إن سببت ضعفاً في المحفظة الليفية او تمزقات، مما يسمح للنواة اللبية الهلامية بالخروج او الضغط من خلال منطقة الضعف في المحفظة، ما يؤدي لألم عصبي مرافق.

وأعراض فتق النواة اللبية هي أعراض عرق الأنسر، وقد يرافقها ضعف او ضمور عضلي في الفخذ او الساق، او ضعف في بسط القدم وعطفها، وربما اضطراب في ضبط المرات البولية او الغائطية.

وقد أصبحت وسائل تشخيص هذا الألم متطوره، سواء بالتحاليل المخبرية، او الصور الشعاعية او العادية او بالتصوير الطبقي المحوري او الرنين المغناطيسي.

■ **ماذا عن العلاج؟**

● قد يكون العلاج دوائياً مع راحة مطلقة في السرير.



الرنين المغناطيسي وسيلة ناجعة لتشخيص المرض

وقد يساعد في ذلك العلاج الفيزيائي المناسب. وهناك حالات تستدعي الجراحة وذلك في حال كان سبب عرق الأنسر كتلة ضاغطة على الأعصاب، او انزلاق فقري. وفي حالة فتق النواة اللبية لابد من الجراحة في حالة الألم المعاود المتكرر المعيق عن العمل، أو في حالة الضعف العضلي المرافق او اضطراب المرات البولية او الغائطية.

والوقاية من حدوث فتق النواة اللبية تكون بالإبتعاد عن حمل الأشياء الثقيلة بوضعيات خاطئة وتجنب الأعمال المجهدة للعمود الفقري لفترة طويلة، والإبتعاد عن الرياضات العنيفة من دون اشراف طبي، وتجنب السمنة والوزن الزائد.

والطبيب هو الأقدر على تشخيص الحالة واعطاء النصائح والعلاج المناسبين. وقد يتسبب التأخر في مراجعة الطبيب عن مضاعفات قد لا يحمد عقباها.

لذا ننصح بعدم الركون الى وصفات الجيران والمعارف والأطباء المشعوذين.◆◆

# جُدَري الماء والحزام الناري

## حالتان مرضيتان مختلفتان يسببهما فيروس واحد

الدكتور: جابي كيفوركيان
الإختصاصي في طب العائلة
والصحة النفسية المجتمعية/القدس



أعراض الحزام الناري



**يعرف جدري الماء (الحُماق) Chickenpox (Varicella) بأنه مرض معد فيروسي حاد، يتميز بطفح جلدي ينتشر في جميع أنحاء الجسم، ويبدأ في شكل بقع Macules، ثم بثور Papules تليها حويصلات Vesicles وأخيراً تتكون القشور Crustes.**

ويظهر المرض في أواخر فصل الشتاء وبداية فصل الربيع، ويصيب عادة الأطفال تحت سن عشر سنوات. ومضاعفات المرض نادرة جداً غير أنها خطيرة، وبخاصة في حال اصابة الأطفال الأكبر سناً، والأشخاص البالغين، والأطفال ذوي المناعة المنخفضة.

والعامل المسبب لجدري الماء هو "فيروس جدري الماء النطاقي" Varicella Zoster Virus ويرمز له بالأحرف الثلاث VZV، وهو نفس الفيروس المسبب لمرض الحلأ النطاقي (الحزام الناري). Herpes Zoster (shingles) الذي سيأتي شرحه لاحقاً.

وتتم العدوى بجدري الماء عن طريق الجهاز التنفسي العلوي وذلك باستنشاق الطفل السليم للفيروس المتطاير من الحويصلات الجلدية لدى الطفل المريض أثناء تقشرها، أو عن طريق استخدام ملابس المريض أو مناشفه. كذلك من الممكن أن تتم العدوى باستنشاق الرذاذ الحامل للفيروس المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.

**يصيب جدري الماء الأطفال في عمر أقل من عشر سنوات. أما الحزام الناري فيصيب كبار السن**

وتتراوح فترة حضانة هذا المرض بين أسبوعين وثلاثة أسابيع، وتعرف بأنها الفترة الممتدة من لحظة دخول الفيروس الى جسم الإنسان، حتى ظهور العلامات والأعراض الأولى للمرض.

تكون بداية المرض حادة وقد تظهر له أعراض تسبق ظهور الطفح الجلدي بيوم أو بعدة ساعات. وهذه الأعراض هي: إرتفاع درجة حرارة الجسم، صداع، سعال جاف، ألم في منطقة البطن، فقدان الشهية، إرهاق. وفي هذه الفترة قد يكون المريض مصدراً للعدوى (قبل ظهور الطفح).

ويظهر الطفح الجلدي بداية في شكل حبيبات حمراء صغيرة تشبه لدغة البعوض، ثم تتحول الى حويصلات صغيرة تحتوي على سائل شفاف تصيب الطفل بحكة شديدة قد تؤدي الى التهاب بكتيري. وبعد ما يقارب اليومين تنفجر هذه الحويصلات وتظهر مكانها تقرحات صغيرة، وتتكون بعد ذلك قشور جافة.

وغالباً ما يظهر الطفح الجلدي في منطقة جذع المريض (الجسم بدون الرأس والأطراف)، غير أنه قد يصيب جميع أجزاء الجسم، بما فيها فروة الرأس والوجه وداخل الفم..

ومع أن جدري الماء يعتبر حالة مرضية غير خطيرة، إلا أنه في قليل من الحالات (وبخاصة عند الأطفال المصابين بنقص المناعة) قد يؤدي الى مضاعفات خطيرة، مثل: الإلتهاب الجلدي البكتيري نتيجة الحكة، وإلتهاب الرئة والدماغ.

ويستمر ظهور طفح جديد لعدة أيام، ثم تتحسن حالة المريض.

## العلاج

وبما أن العامل المسبب لجدري الماء هو فيروس، فليس هناك علاج خاص به حتى الآن، ويكمن علاجه في الوقاية من المرض، وفي معالجة المضاعفات، إن وجدت.

أما علاج جدري الماء غير المصحوب بمضاعفات فيتمثل بعلاج أعراض المرض، مثل: الصداع وارتفاع درجة الحرارة والحكة.

أما الوقاية من الجدري المائي فيكون بإتباع قواعد النظافة العامة، وبقاء الطفل في البيت لمدة ستة أيام إبتداء من ظهور الطفح الجلدي.

والطريقة الأمثل للوقاية من المرض تتمثل بإعطاء جرعتين من لقاح جدري الماء Varicella Vaccine. تؤخذ الجرعة الأولى في سن ١٢ – ١٥ شهراً، والجرعة الثانية في عمر ٤ – ٦ سنوات. وقد أشارت دراسات عديدة الى أن هذه الجرعة من اللقاح تعطي مناعة ضد المرض بنسبة ٨٩٪. أما في حال عدم حصول الطفل على مناعة كاملة نتيجة التطعيم ضد جدري الماء، وفي حال اصابته بالمرض، فإن اللقاح يخفف من شدة

المرض.

وبعد الشفاء من المرض يكتسب الطفل مناعة دائمة ضد جدري الماء، غير أن الفيروس يبقى كامناً (ساكناً) وغير فعال لعدة سنوات في العقد الجذرية الخلفية (الحسية) للنخاع الشوكي Posterior root ganglia. ولأسباب تكاد تكون غير معروفة يعاد تفعيل هذا الفيروس ليسير وينتقل داخل الأعصاب الحسية ليصل الى النهايات العصبية داخل جلد الإنسان في المقطع (المنطقة) Dermatome الخاص بذلك العصب من جهة واحدة من جسم الإنسان، حيث يصاب هذا المقطع بالتهاب يتبعه ظهور طفح جلدي (حويصلات) يحتوي على سائل شفاف شبيه بحويصلات جدري الماء، غير أنه يختلف عن الأخير بأنه شديد الألم (مثل الكوي بالنار) وفي تجمعات منعزلة تشبه الطوق في جهة واحدة من الجسم. وتسمى هذه الحالة المرضية الحلأ النطاقي (الحزام الناري).

## الحزام الناري

يصيب الحزام الناري جميع الأعمار، غير أنه أكثر إنتشاراً عند كبار السن والأشخاص ذوي المناعة المنخفضة.

ولا ينتقل هذا المرض (الحزام الناري) من المريض الى الإنسان السليم، غير أنه في حال دخول الفيروس (المنطلق من الحويصلات الجلدية) الى الجهاز التنفسي للانسان السليم فإنه يصاب بجدري الماء في حال كونه غير مطعم ضد الجدري المائي او لم يسبق له وان مرض به (اي انه لا توجد في جسمه اجسام مضاده لفيروس V Z V).

يبدأ المرض بألم وحرقان في منطقة معينة من الجسم، وفي جهة واحدة، وهذا يؤدي الى التشخيص الخاطىء، اذ يعتقد الأطباء بأنه ألم ناتج عن مغص كلوي أو حصوة في كيس المرارة، او حتى التهاب الزائدة الدودية.

وكل مناطق الجسم (الجلد) معرضة للإصابة بالمرض، غير أنه يكثر في منطقة الصدر (الخلفي والأمامي) والرقبة والوجه (وكما ذكرنا سابقاً من جهة واحدة من الجسم).

وبعد حوالي يومين يحدث إحمرار شديد في الجلد، يليه ظهور حويصلات تحتوي على سائل، وبعدها تجف مكونة قشوراً، ثم تبدأ تلك القشور بالتلاشي حتى تختفي تماماً بعد اسبوعين تقريباً. غير أن الألم قد يستمر بعد عودة الجلد الى حالته الطبيعية لمدة شهور او سنين. وتسمى هذه الحالة "ألم عصبي ما بعد الحلأ" Post – herpetic Neuralgia وهذا يدخل المريض في حالة من الإكتئاب وعدم القدرة على القيام بأعماله اليومية (أي انه يُقعد المريض).

والغالبية العظمى من المرضى يصابون بالحزام الناري مرة واحدة في العمر، غير أنه سجلت بعض الحالات ظهر فيها الحزام الناري في مناطق اخرى من الجسم بعد عدة سنوات من الإصابة الأولى.

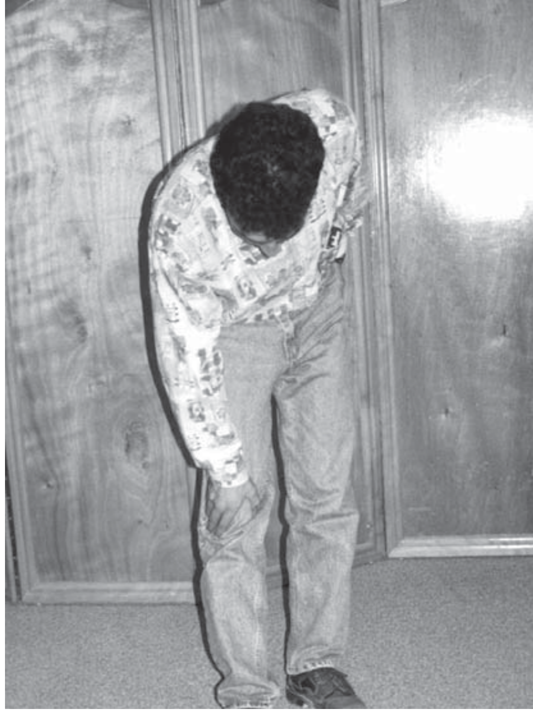
ومن أهم مضاعفات هذا المرض: الألم العصبي ما بعد المرض، التهاب بكتيري للمنطقة المصابة من الجلد، التهاب الدماغ، فقدان حاسة الذوق والسمع والبصر، وذلك في حال اصابة العصب الثلاثي Trigeminal Nerve.

وغالباً يتم الشفاء من مرض الحزام الناري تلقائياً دون الحاجة الى استخدام العقاقير (عدا علاج الأعراض مثل الألم والحكة..). اما بالنسبة للأدوية المضادة للفيروسات Antiviral فإنها تساعد في تقليل شدة المرض وحدته والوقاية من المضاعفات. وأهم وأبرز العقاقير المضادة للفيروسات والمستخدمة حالياً هو عقار Acyclovir المعروف تجارياً باسم Zovirax وهو متوفر في شكل مراهم وأقراص، ويجب تناولها في أسرع وقت ممكن.

وللوقاية من المرض يجب اتباع قواعد النظافة العامة، وعدم لمس جلد المريض لمنع انتقال العدوى، وبخاصة للنساء الحوامل.

وحالياً يتوفر في الأسواق نوعان من اللقاحات:

الأول خاص بجدري الماء ويعطى للأطفال والمراهقين، والثاني خاص بالحزام الناري، ويعطى للأشخاص فوق سن ٥٩ عاماً.



# الركبــة .. وتآكـل الغضـاريـف: الأســباب والعــلاج

**الدكتور: هشام عبد الباقي**
**اختصاصي بأمراض العظام وجراحتها**

**مفصل الركبة هو أكبر مفصل في الجسم، ويتكون من إلتقاء ثلاث عظام هي: عظمة الفخذ والقصبة والردفة (الصابونة). وتغطي الغضاريف الناعمة أسطح هذه العظام المكونة للمفصل حتى يضمن ذلك سهولة في الحركة. ويوجد بين عظمتي الفخذ والقصبة غضاريف هلالية تعملان كوسادتين تساعدان على إمتصاص الصدمات أثناء المشي والجري.**

ويحافظ على ثبات الركبة وجود أربعة أربطة بين عظمتي الفخذ والقصبة، وهي الرباط الصليبي الأمامي والخلفي، والأربطة الجانبية الداخلية والخارجية. ويبطن جدار كبسولة المفصل من الداخل غشاء سينوفي يقوم بإنتاج السائل الذي يساعد على ليونة حركة المفصل وتغذية خلايا الغضاريف.

## خشونة الركبة (تآكل الغضاريف)

خشونة الركبة مرض ينتج عن تآكل الغضاريف الناعمة، التي تغطي سطح المفصل، والتي تساعد على نعومة الحركة، حيث يحدث ضعف في تماسك هذه الغضاريف، ما يؤدي الى تشقق سطحها ثم تتآكل تدريجيا الى أن يصبح سطح



تشخيص المرض

العظمة عاريا من الغضاريف التي تحميه. ويصاحب هذا التآكل (الخشونة) إلتهاب في الغشاء المبطن للمفصل (الغشاء السينوفي) المسؤول عن إفراز السائل الذي يساعد على تزييت سطح المفصل. وهذا الإلتهاب يؤدي الى حدوث إرتشاح (تجمع الماء) بالركبة.

## أسباب خشونة الركبة

- **الوراثة:** حيث أثبتت عدة دراسات وجود عوامل وراثية تساعد على حدوث الخشونة.
- **الوزن الزائد:** وهو من أهم العوامل التي تؤدي الى الخشونة في مصر والعالم العربي، وخصوصا في السيدات، لأن الوزن الزائد يمثل حملا زائدا على سطح غضاريف المفصل.
- **تقوس الساقين:** حيث يؤدي ذلك الى حدوث تحميل زائد على أجزاء محددة من المفصل.
- **العمر:** تزداد الغضاريف ضعفا مع تقدم العمر، وبالتالي تزيد نسبة الخشونة.
- **جنس المريض:** بعد سن الخمسين تزداد نسبة الإصابة بالخشونة في السيدات أكثر من الرجال.
- **إصابات الركبة:** حدوث إصابات بالركبة مثل الكسور وحدوث قطع بالأربطة أو الغضاريف الهلالية يساعد على حدوث الخشونة.
- **الإجهاد المتكرر للركبة:** مثل الإكثار من هبوط وصعود السلالم والجلوس لفترات طويلة في وضع القرفصاء.
- **الأمراض الروماتيزمية:** مثل الروماتويد والنقرس تؤدي الى الخشونة في الحالات المتأخرة.

## أعراض خشونة المفاصل

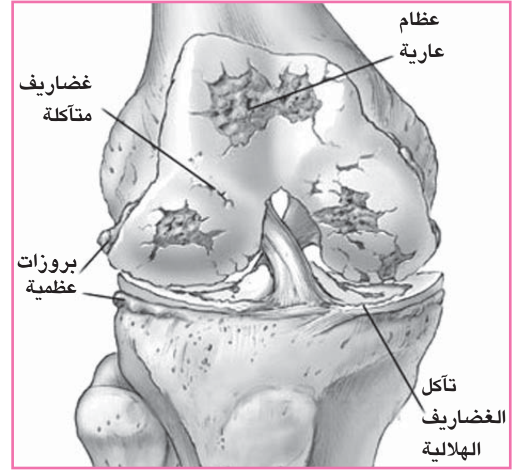
- **الألم:** وهو الشكوى الأساسية.. وعادة ما يزداد تدريجيا مع تدهور المرض، ويكون أكثر مع المجهود، مثل صعود السلالم. ومن المهم تحديد سبب الألم بدقة لوصف العلاج المناسب له، فقد يكون نتيجة أحد العوامل التالية:
  ١. إلتهاب الغشاء المبطن للمفصل.
  ٢. وجود قطع بالغضروف الهلالي.
  ٣. إحتكاك العظام ببعضها.
  ٤. وجود الزوائد العظمية.
- **تورم بالركبة:** نتيجة التهاب الغشاء المبطن للمفصل ووجود إرتشاح (مياه) بالركبة.
- **نقص مدى حركة المفصل:** بحيث يصبح المريض غير قادر على ثني أو فرد الركبة لآخر مدى لها.

**التشخيص:**

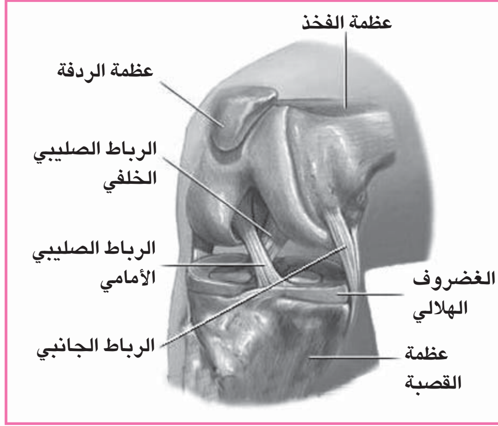
عادة ما يتم تشخيص خشونة الركبة بالكشف الدقيق على المريض لتحديد أسباب الألم ودرجة تأثر المفصل. ويكفي عمل أشعات عادية على الركبة للتأكد من صحة التشخيص ودرجة الخشونة، حيث تظهر الأشعة وجود ضيق في المسافة بين عظام الركبة نتيجة تآكل الغضاريف، بينها وجود زوائد عظمية. وقد يتم اللجوء للرنين المغناطيسي إذا كان هناك شك في وجود إصابات أخرى بالمفصل مثل قطع بالغضروف الهلالي. كما قد يتم اللجوء لبعض تحاليل الدم، إذا كان هناك شك في وجود مرض عام مثل الروماتويد.

**العلاج:**

كان من المتعارف عليه فيما مضى أن خشونة الركبة مرض ليس له علاج، وأنه أحد اعراض تقدم السن. إلا أن هذا المفهوم قد تغير في السنوات الأخيرة، بعد أن أصبح في متناول العلم الحديث علاج معظم حالات خشونة الركبة. المهم هو التشخيص السليم لتحديد سبب الألم عند المريض، إذ أنه ليس كل من يتقدم في السن يعاني من خشونة الركبة، وليس كل مريض بالخشونة يعاني من نفس الألم. وينقسم علاج خشونة الركبة الى علاج تحفظي (غير جراحي) وعلاج جراحي.



تآكل الغضاريف



وصف الركبة

**العلاج التحفظي (غير الجراحي):**

ويتم اللجوء له كعلاج أولي، وخاصة في الحالات المبكرة من المرض. ويشمل العلاج التحفظي ما يلي:

- تغييرات في أسلوب الحياة، وذلك بتقليل الأحمال على مفصل الركبة، وإتباع الإرشادات العامة لمرضى خشونة الركبة.
- الحقن الموضعية في المفصل وهي نوعان:

**الأول:** مواد تساعد على تزييت سطح الغضاريف، إلا أن هذه الحقن مكلفة ولا تصلح إلا للحالات المبكرة، وعادة ما يكون تأثيرها لفترة عدة شهور فقط.

**الثاني:** هو الكورتيزون، وهي مادة مضادة للإلتهابات تساعد على تقليل الألم، ولكن لفترة مؤقتة. ولا ينصح بها إلا في حالات قليلة جدا على ألا يتم إعطاء أكثر من أربع حقن في المفصل في العام الواحد.

- الكمادات الدافئة والدهانات الموضعية.
- الأدوية: وهي تساعد على تقليل أعراض المرض حسب حالة المريض، وقد تشمل: الأدويه المسكنة والمضادة للالتهابات مثل الأسبرين والباراسيتامول لتقليل الألم والتورم، ومواد الجلوكوزامين والكوندرويتين سلفات وهي مواد قد تفيد في الحالات المبكرة في تقليل الألم والتورم. وعادة ما يحتاج العلاج بهذه المواد مدة شهور ليعطي نتائج جيدة.

**■ هل هناك أدوية تساعد على إعادة بناء الغضاريف المتآكلة؟**

- هناك بعض الأدوية التي قد تساعد على بناء الغضاريف، ولكن تأثيرها محدود، ولذا لا ينصح بها إلا في بعض حالات الخشونة المبكرة.

**■ هل تناول الكالسيوم يفيد في علاج الخشونة؟**

- لا يفيد تناول الكالسيوم في علاج الخشونة على عكس حالات هشاشة العظام.

## العلاج الطبيعي:

وهو مفيد لتقليل الألم وتقوية عضلات الركبة وتحسين مدى حركة المفصل.

## العلاج الجراحي:

ويتم اللجوء له إذا فشل العلاج التحفظي في التغلب على أعراض الخشونة، ولا سيما في الحالات المتأخرة. وقد يشمل العلاج الجراحي أحد الطرق التالية:

- جراحات المناظير: لتنظيف المفصل ومعالجة تمزق الغضاريف الهلالية وترقيع الغضاريف التالفة.
- جراحات إستعدال تقوس الساقين.
- جراحات المفاصل الصناعية. ◆◆

## العوامل المؤدية إلى الإصابة بهشاشة العظام

- السن: يزداد خطر الإصابة بهشاشة العظام مع التقدم في العمر. ويبدأ سن الخطر في الثلاثين من العمر، حيث يصبح معدل فقدان العظام أسرع بكثير من معدل تكوين الجسم لها.
- الجسم: تعد النساء النحيفات وذوات البنية الضئيلة أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام، لأنهن من الأصل لديهن مقدار أقل من العظام، فيصبحن أكثر عرضة لفقدان الكتلة العظمية مع التقدم في العمر.
- الوراثة: تلعب الوراثة دورها في الإصابة بالهشاشة، حيث تورث الأمهات المصابة بهذا المرض بناتهن هذا المرض مع الجينات الوراثية، التي تم التعرف على عدد منها مؤخراً.
- الجنس: النساء أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الرجال، للاختلاف الطبيعي للكتلة العظمية بين الرجل والمرأة. كما يعرف أن سكان قارة آسيا وأصحاب البشرة البيضاء أكثر عرضة للإصابة بالمرض من غيرهم.
- نقص الإستروجين: يقوم المبيض بإفراز هرمون الإستروجين المهم جدا للمرأة، حيث يعمل على تأخير معدل فقدان العظام. ومع التقدم في العمر وانقطاع الحيض، أو عند استئصال المبيضين لأسباب مرضية، تفقد المرأة هذا الهرمون؛ فترتفع نسبة خطورة الإصابة بهشاشة العظام.
- نقص فيتامين "دي" والكالسيوم: الحصول على مقدار غير كاف من الكالسيوم وفيتامين "دي" الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم يجعل مستوى الكالسيوم بالدم أقل من حاجة الجسم، فيبدأ الجسم بسحب الكالسيوم من العظام؛ مما يؤدي إلى فقدانها.
- عدم النشاط والحركة: عندما يكون الجسم في حالة راحة واسترخاء، يكون معدل تكوُّن العظام بطيئاً؛ وبالتالي يصاب المرء بالهشاشة، فالنشاط والحركة يسرعان معدل بناء العظام.
- التدخين: من العادات السيئة التي تؤثر على معدل إنتاج الإستروجين، وبالتالي على معدل تكون العظام.
- الكحول: إن تناول الكحول مرتين يومياً يسرع من معدل فقدان العظام، أما الذين يتناولون الكحول بإفراط، فهم معرضون لخطر أكبر، لأنهم غالباً ما يفقدون شهيتهم للطعام؛ وبالتالي يعانون من نقص التغذية؛ مما يؤدي إلى تفاقم فقدان العظام.
- العقاقير الطبية: استخدام بعض العقاقير الطبية كالكورتيزون وعلاجات الصرع على المدى الطويل يؤدي إلى فقدان العظام. لذا، يجب تعويض هذا النقص بتناول حبوب الكالسيوم وفيتامين "دي".
- الغدة الدرقية: المصابون بفرط إفراز هرمون الغدة الدرقية، والمرضى الذين يتناولون هرمون الغدة الدرقية ينبغي لهم متابعة مستويات الكالسيوم وفيتامين "دي"، لتأثير زيادة الهرمون الدرقي على العظام، فارتفاع نسبة هرمون الثيروكسين في الجسم يسرع من فقدان العظام.
- المشروبات الغازية: أثبتت الأبحاث الطبية تأثير المشروبات الغازية، كالكولا، على العظام، حيث تضعف بنيتها، وتسرع من عملية فقدانها، وبالتالي الإصابة بهشاشة العظام.
- الجراحة: بعض العمليات الجراحية للجهاز الهضمي قد تقلل من فرص امتصاص الجسم للكالسيوم والمعادن الأخرى التي يحتاجها الجسم لنمو العظام.
- حالات مرضية أخرى: من الحالات المرضية التي تسبب فقدان الكتلة العظمية، فقدان الشهية العصبي، وبعض أنواع السرطان، وأمراض الكبد، وفرط إفراز هرمون الغدة الجار درقية، والأمراض التي تؤثر على امتصاص المعادن، كالمرض الجوفي، وبعض الأمراض الخلقية النادرة.

## "قائمة صغيرة من الأغذية" لحماية القلب

كل ما تحتاجه لحماية قلبك هو قائمة صغيرة من الأغذية، وفقا لدراسة مراجعة علمية حللت نتائج ١٨٩ دراسة شملت في مجموعها نحو مليون شخص.

وتضم تلك القائمة المفيدة: الخضروات، المكسرات وغذاء البحر المتوسط، الذي يتكون من أنواع الأغذية "القلبية

المفيدة". ومن الجهة الأخرى، فإن قائمة الأغذية "القلبية المضرة" تحتوي على الكربوهيدرات من النشويات مثل الخبز الأبيض، والدهون المتحولة، التي توجد في الكثير من أنواع الكعك والمعجنات والبطاطا المقلية في مطاعم المأكولات السريعة.

إلا أن القائمة الثالثة وهي القائمة "المبهمة" لا تزال تثير التساؤلات، وهي تحتوي على اللحوم والبيض والحليب والكثير من أنواع الأغذية، التي لا تزال الدلائل بشأن دورها الجيد أو المضر للقلب، غير حاسمة.

ونشر الباحثون نتائج الدراسة التي نشرت في ١٣ أبريل (نيسان) الماضي في مجلة "أرشيفات الطب الباطني". وقالت الدكتورة جو آن مانسون، رئيسة قسم الطب الوقائي في مستشفى بريغهام التابع لجامعة هارفارد: "إن التحليلات أظهرت وجود منطقة مبهمة واسعة من المواد الغذائية، إضافة إلى قائمة صغيرة من الأغذية المفيدة جدا للقلب".

وأكدت الدراسة على فائدة غذاء البحر الأبيض المتوسط الغني بالخضروات والسمك والحبوب الكاملة وزيت الزيتون، مقارنة بالغذاء في الدول الغربية الغني باللحوم المعالجة صناعيا، واللحوم الحمراء، والحبوب المصفاة المنقاة، ومنتجات الألبان عالية الدسم.

## الشامات .. هل هي آمنة دائماً؟

من الأخطاء الشائعة أن ينظر البعض إلى وجود الشامة على الجلد على أنها صفة جمال فقط وبشكل مطلق، فلا تتخذ حيالها أي احتياطات، أو متابعة.

صحيح أن الشامة أو الخال mole عبارة عن بقعة جلدية بنية اللون تظهر على أي جزء من الجلد، وظهورها بحد ذاته لن يسبب مشاكل خطيرة، إلا أنها تظل تمثل مجموعة شاذة من خلايا الصبغة الجلدية الموجودة داخل الجلد تكونت نتيجة انتشار غير مؤذ لخلايا الصبغة في الطبقة الأعمق من الجلد. إن وجود عدد كبير من الشامات مع عدم انتظام حواف البعض منها لا يزال يحمل احتمالا سيئا بالتحول إلى ورم سرطاني. وتعتبر الشامات خلايا تمهيدية لتكوين أورام جلدية قتامية "ميلانوما"، وهو نوع قاتل من سرطان الجلد.



لقد أجريت دراسة شملت معظم أنحاء العالم بهدف التعرف على خطر هذه الأورام، خاصة عند الذين يحملون عددا كبيرا منها، وترأست فريق البحث الدكتورة جوليا نيوتن بيشوب من جامعة ليدز (المملكة المتحدة) وقد جمعت مع زملائها بيانات من ١٥ دراسة عالمية أخرى شملت ٥٤٢١ شخصا لديهم أورام صبغية، و٦٩٦٦ شخصا لمجموعة المراقبة أي الذين ليس لديهم ورم. وكانت النتيجة، التي نشرت في المجلة الدولية للسرطان، (١٥ يناير ٢٠٠٩)، أن الناس الذين لديهم أكبر عدد من الشامات على جسمهم تكون لديهم زيادة في مخاطر الإصابة بأورام سرطان الجلد السوداء بنسبة ثابتة مقارنة بالذين لديهم أدنى عدد من الشامات، بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه. ويجب مراقبة الشامات بحذر تحسبا من حدوث خلل في الخلايا الصبغية كزيادة تكاثرها بأعداد كبيرة أو ظهور شامات جديدة أو زيادة حجمها أو تغير لونها وعدم انتظام حوافها أو حدوث ألم أو حكة أو نزف فيها.

ويجب مراجعة طبيب الجلدية عند حدوث هذه الأعراض أو بعضها، مع تفادي التعرض غير الضروري إلى أشعة الشمس، أو الإصابة بحروق الشمس.

## الرياضة.. والحمل
## ممارستها بحذر تعدل مزاج المرأة وتمنحها الصفاء الذهني

- ممارسة الرياضة خلال فترة الحمل مفيدة جدا للأم وللجنين، وليس العكس كما هو الاعتقاد السائد بين النساء.
- يجب أخذ الحذر عند ممارسة الرياضة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل أو في حال تعرض الحامل لمشكلات صحية.
- ممارسة تمارين تقوية العضلات، مفيدة للمرأة خلال فترة الحمل وبعد الولادة، حيث تحافظ العضلات القوية على شكل الثدي وقوام الجسم من التغيرات التي تطرأ على الجسم بسبب زيادة الوزن.
- ممارسة تمارين المرونة والشد أثناء فترة الحمل تساعد على المحافظة على الجسم والقوام، كما تساعد تمارين الشد على تقوية عضلات الظهر، وبالتالي التقليل من الشعور بآلام الظهر المصاحبة للحمل.
- ممارسة تمارين القوة لعضلات البطن والأرداف، تساعد في تسهيل دفع الجنين أثناء عملية الولادة.
- ممارسة الرياضة الخفيفة كرياضة المشي تساعد على تخفيف الأعراض المزعجة المصاحبة للحمل كالإمساك والغثيان والقيء والشد العضلي وآلام ارتخاء أربطة الحوض وآلام الظهر، واضطرابات الأمعاء والدوالي.
- أثبتت الأبحاث الطبية أن المرأة التي تمارس التمارين الرياضية بصورة منتظمة، تقل نسبة احتياجها للولادة القيصرية.
- ممارسة الرياضة أثناء الحمل تعدل المزاج وتقلل نسبة الإصابة بالاكتئاب وتمنح المرأة الصفاء الذهني.
- كما أنها تساعد على مواجهة أعباء الحياة اليومية من دون الشعور بالتعب والإرهاق لرفعها معدل الطاقة في الجسم.
- وتساعد أيضا على فتح الشهية، والنوم براحة تامة من دون الإصابة بالأرق.

## إختبر معلوماتك
## فرط التعرق يسبب فقدان

١– فرط التعرق يسبب فقدان السوائل والأملاح من الجسم: صح أو خطأ.
٢– فرط التعرض للشمس لا يسبب السرطان: صح أو خطأ.
٣– بعض الأدوية يساعد على نشوء القرحة الهضمية: صح أو خطأ.
٤– التدخين يسبب هشاشة العظام: صح أو خطأ.
٥– الكبد يفرز هورمون الأنسولين: صح أو خطأ.
٦– داء الصرعة يخرب الدماغ: صح أو خطأ.

١– صح. لأن زيادة حرارة الجسم لأي سبب من الأسباب تؤدي الى فرط التعرق الذي يقود بدوره الى نضح السوائل والأملاح، الأمر الذي قد تترتب عنه عواقب لا تُحمد عقباها في حال لم يتم تدارك الوضع في الوقت المناسب. ان النقص الكبير في السوائل والأملاح يضع الجسم في مأزق لا يتمكن فيه من تحقيق التوازن الكيماوي الطبيعي، فيؤثر هذا الأمر في أداء العضلات في الدرجة الأولى، فيعاني الشخص من التعب والإرهاق و "قلة الحيل"، والتشنج العضلي المؤلم، الى جانب الدوار والصداع وقلة الشهية على الطعام والإحساس بالعطش الشديد.
ان كبار السن والأطفال الصغار والمصابين ببعض الأمراض هم الأكثر تعرضاً لخطر نزوح السوائل والأملاح من الجسم. وشرب السوائل والعصائر يعتبران الحل الأمثل لتعويض السوائل والأملاح الهاربة.

٢– خطأ. فقد بينت الدراسات الميدانية ان فرط التعرض للشمس يعرض الشخص الى نوع شرس جداً من سرطان الجلد القابل للانتشار بسرعة في كل أنحاء الجسم. والأشخاص من ذوي البشرة الفاتحة هم الأكثر تعرضاً لهذا النوع من السرطان مقارنة بأصحاب البشرة السمراء، الذين يعتقدون انهم محميون من

سرطان الجلد، وهذا الاعتقاد ليس في محله. صحيح ان البشرة السمراء أكثر مقاومة لأشعة الشمس، وبالتالي اقل تعرضاً لحروق الشمس، إلا أنها لا تحول دون إصابتها بالسرطان.

٣- صح. ومع أن أدوية الروماتيزم ومسكنات الألم خففت من معاناة المرضى، ولكن مشكلتها تكمن في استعمالها المديد الذي لا يخلو من المضاعفات الجانبية، لعل اشهرها القرحة الهضمية. فقد بينت التحريات انها تسبب القرحة المعدية في ١٥ في المئة من الحالات والقرحة الإثني عشرية في أكثر من ١٠ في المئة من الحالات.

٤- صح. لأن التدخين يسبب هشاشة العظام ويزيد حدتها، وكثيرون لا يصدقون هذا الأمر ولكنها الحقيقة. فالتدخين يتدخل من خلال آليات عدة: فهو أولاً يقلل من امتصاص معدن الكالسيوم الذي يعد بين أهم العناصر التي تساهم في بناء العظام وفي الحفاظ على صلابتها وقوتها ومتانتها. ثانياً التدخين يثبط عمل هورمون الاستروجين الذي يلعب دوراً لا يستهان به في بناء العظام وصيانتها. وثالثاً يقلل التدخين من سماكة العظام ويجعلها هشة وأكثر عرضة للكسر.

٥- خطأ. هورمون الأنسولين تفرزه غدة البانكرياس وبالتحديد خلايا جزر لانغرهانس. ويتم إفراز الأنسولين في شكل طبيعي من اجل تنظيم مستوى السكر في الدم. أما في حال عدم توافره في الجسم، فلا بد من تعويضه من أجل منع حدوث المضاعفات وما أكثرها.

٦- خطأ. لأن داء الصرعة لا يؤذي الدماغ ولا يؤثر في الذكاء ولا يقصر العمر، على عكس ما كان يشاع عنه في السابق. ان حوالى ١٠ في المئة من حالات الصرعة سببها وراثي وحوالى ٤٠ في المئة من الحالات يكون سببها وجود خلل على صعيد المخ. اما الخمسون في المئة الباقية فلا يعرف سبب واضح لها.

## صحة الأسنان بين الخطأ والصواب

هناك أخطاء شائعة عديدة تتعلق بالسلوك الشخصي اليومي للشخص، يأتي في أهميتها عدم الاهتمام بصحة وسلامة الفم، وعدم الاستخدام الأمثل لفرشاة الأسنان. وإن توفر ذلك فالكثيرون لا يستخدمون خيط الأسنان، وإن استخدموه فإنهم لا يعطون عملية التنظيف بعد تناول كل وجبة طعام الوقت الكافي لإزالة بقايا الطعام والتخلص من الرواسب الجيرية وسواها. وتكون النتيجة التهابات وتقرحات في اللثة ونَفَس غير مقبول.

وهذه المشكلة تعتبر من أكثر المشاكل شيوعا في العالم، فهناك نحو ٨٠ في المائة من البالغين في الولايات المتحدة وحدها، حاليا، لديهم شكوى من بعض المشاكل في اللثة، وفقا للمعهد الوطني الأميركي لأبحاث طب الأسنان والوجه والفكين.

إن أفواهنا مليئة بالبكتيريا التي تختلط مع الجزيئات الغذائية والإفرازات اللعابية فتشكل مادة عديمة اللون تسمى "البلاك" (طبقة تلتصق بالأسنان وتتكون من بقايا الطعام، واللعاب، والبكتيريا) وتكون لزجة فتلتصق على الأسنان. ومادة "البلاك" هذه التي لا تتم إزالتها سوف تصبح قاسية ومحملة بالبكتيريا. وكلما طالت مدة بقاء هذه المادة على الأسنان أصبحت أكثر ضررا، لأن البكتيريا تسبب التهابا يعرف باسم التهاب اللثة.

وينصح أطباء الأسنان بالوسائل التالية للوقاية من "البلاك":

- تفريش الأسنان جيدا ولمدة زمنية كافية، لإزالة بقايا الطعام والتصبغات السنية الحديثة وإزالة الجير ومنعه من التراكم.
- تنظيف ما بين الأسنان، باستخدام الخيوط السنية، لإزالة الجير أو "البلاك" الملتصق بالأسنان والحشوات والجسور أو التركيبات الدائمة، وأجهزة التقويم.

وبذلك نحصل على صحة وسلامة الفم والأسنان وكذلك التحكم في رائحة الفم الكريهة.





**اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان**

**اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس**


## نتوء عظم العقب

■ **أعاني من مسمار عظم. ما علاجه؟ وما أسبابه؟ ومن هو أفضل طبيب في هذا الإختصاص في الضفة الغربية؟**

**سعد الدين سعد الدين**
**فلسطين**

● إن ما تعاني منه يسمى علمياً: "نتوء عظم العقب" Calcaneal Spur، أما عامياً فيسمى: "مسمار كعب القدم".

وتعرف مسامير الكعب بأنها عبارة عن نمو وتطور نتوء من مادة الكالسيوم حول أوتار وأربطة القدم، حيث تلتصق بعظمة العقب (الكعب) Calcaneus.

وأكثر أنواع المسامير حدوثاً، هو مسمار أخمص، القدم Plantar (منطقة تحت القدم الخلفية).

وفي أغلب الأحيان (وليس دائماً) يسبب مسمار الكعب ألم في أسفل القدم (من الخلف) بسبب ضغط وسحب اللفافة الأخمصية Plantar Fascia. كذلك فإن إلتهاب هذه اللفافة Plantar Fascitis يؤدي الى نمو الكالسيوم على اللفافة ليشكل مسماراً عظمياً.

إذاً نستطيع أن نقول إن أهم أسباب حدوث مسمار الكعب هو الشد والعبء والضغط طويلة الأمد الواقعة على أوتار العضلات التي تلتصق بعظم العقب، إضافة الى أن مسامير القدم تصاحب بعض الأمراض، أذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: الفصال العظمي Osteoarthritis وإلتهاب المفصل الرثياني Rheumatoid Arthritis..

ويصاب الرجال والنساء بمسمار الكعب بنسب متقاربة.

ويتمثل العلاج، بإعطاء المريض الأدوية المضادة للإلتهاب غير الستيرويدية NSAID عن طريق الفم، أو بواسطة حقن مكان تكون المسمار بالإستيرويدات القشرانية Corticosteroids.

أما في حال عدم الإستفادة من كل ما ذكر سابقاً فقد يلجأ الطبيب الى الأسلوب الجراحي، الذي يتمثل بإزالة النتوء (المسمار) العظمي ذي الإلتهاب المزمن والمتكرر.

والطرق والأساليب العلاجية المذكورة سابقاً سهلة الإنجاز، وبإستطاعة أي طبيب متخصص بأمراض العظام وجراحتها القيام بها.

## الحلأ النطاقي

■ **هل يصيب الحزام الناري مناطق أخرى في الجسم عدا منطقة الخصر؟ وما هي أسبابه؟ وإقبلوا فائق الشكر والإحترام.**

**علاء زعاتره**
**القدس/فلسطين**

● يعرف الحلأ النطاقي (الحزام الناري) Herpes Zoster بأنه عدوى فيروسية تؤدي الى طفح جلدي مؤلم وعادة تظهر على شكل طوق من الحويصلات يلتف ابتداء من منتصف ظهر الإنسان، حول جهة واحدة من الصدر، ليصل الى عظم القص Sternum من الأمام.

وقد يصيب الحزام الناري مناطق أخرى من الجسم، مثل: جهة واحدة من الرقبة والكتف، أو الوجه أو فروة الرأس..

وعادة يبدأ المرض بمعاناة المريض من ألم شديد (لا يطاق) في الجهة والمنطقة المصابة، ولا يستطيع الطبيب تحديد سبب الألم، غير أنه بعد أيام قليلة تظهر على الجلد نفطة وحويصلات على شكل طفح جلدي.

والعامل المسبب للمرض هو نفس الفيروس المسبب للجدري المائي Chickenpox والمسمى علمياً "فيروس الجدري المائي - النطاقي" Varicella-Zoster Virus.

وللمزيد من المعلومات عن هذا المرض، راجع المقال المنشور في هذا العدد من المجلة عن الحزام الناري.

## التهاب المفصل الرثياني

**■ أبلغ من العمر ٤٥ عاماً وأعاني من التهاب المفاصل الروماتويد. فهل يؤثر هذا المرض على الأعين سلباً؟ وشكراً لكم**

**ض. ع. ض**
**طولكرم / فلسطين**

● إلتهاب المفصل الرثياني Rheumatoid Arthritis مرض يصيب بالمقام الأول العظام والمفاصل. غير أنه أحياناً قد يصيب أجزاء وأجهزه أخرى من الجسم، بما فيها العينان. والحالات المرضية البصرية التي تصاحب التهاب المفصل الرثياني، هي:

١- **جفاف العين:** في هذه الحالة يساعد العلاج بقطرة "الدموع الصناعية" التخفيف من شدة هذه الحالة. غير أن هنالك حالة مرضية تكون مصاحبه لإلتهاب المفصل الرثياني، ويكون فيها جفاف العين من الأعراض الأساسية.
وهذه الحالة هي متلازمة شغرين Sjogren's Syndrome.

٢- **التهاب العنبية Uveitis:** وهو عبارة عن التهاب الطبقة الوعائية الوسطى (القزحية والجسم الهدبي والمشيمة) وهذا يؤدي الى إحمرار العين وعدم تحملها للضوء، اضافة الى ضبابية الرؤية. وتعالج هذه الحالة باستخدام قطرات العين المحتوية على الستيرويدات القشرية Corticosteroids.

٣- **التهاب الصلبة Scleritis:** وهو عبارة عن التهاب الطبقة الخارجية البيضاء للعين. ومن أهم مميزاته معاناة المريض من ألم شديد ومستمر في العين. وتعالج هذه الحالة أيضاً بالستيرويدات القشرانية.

٤- **التهاب ظاهر الصلبة Episcleritis:** وهو إلتهاب الغشاء الذي يحمي (يغطي) الصلبة. وهذا يؤدي الى إحمرار الصلبة وشعور المريض بالإنزعاج. ويتمثل العلاج باستخدام قطرات تحتوي على الملينات والستيرويدات القشرية.

٥- **الزرق Glaucoma:** وهي عبارة عن إرتفاع ضغط العين الداخلي. وهنالك عدة أنواع من الزرق، تتلخص أعراضها وعلاماتها بما يلي: الفقدان التدريجي للبصر، ضبابية الرؤية وألم شديد لا يطاق. ويتمثل علاج هذه الحالة بإستخدام قطرات خاصة للعين، وأقراص معينة تؤخذ عن طريق الفم. وفي بعض الأحيان قد يكون العلاج جراحياً.

٦- **ساد Cataract:** وهي عبارة عن ظلالة وضبابية (عتامة) عدسة العين. وهنالك أيضاً عدة أنواع من الساد، تتلخص أعراضها وعلاماتها بما يلي: ضبابية الرؤية أو تعتيمها في إحدى أو كلا العينين. والعلاج الجراحي هو الحل الوحيد لهذه الحالة، والذي يتمثل بإستئصال العدسة المصابة.

ومما تقدم أستطيع أن أنصحك، بأنه في حال معاناتك من ألم في العين أو ضبابية الرؤية أو مشاكل أخرى تتعلق بحاسة البصر، فعليك مراجعة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

## التقاعد والنشاط الذهني

**■ أبلغ من العمر ٥٩ عاماً، وأعمل في وكالة الغوث الدولية، التي يبلغ فيها الموظف سن التقاعد في الستين من العمر.**
**صحتي العامة جيدة، عدا معاناتي من إرتفاع ضغط الدم، نصحني الطبيب بالعمل بعد سن التقاعد (حتى لو كان ذلك خارج نطاق تخصصي)، لأن ذلك يساعد على التخلص أو تفادي مرض "الزهايمر". لطفاً هل لك أن تشرح ذلك لي، وشكراً جزيلاً لكم جميعاً.**

**ح. ي. ش**
**المملكة الأردنية الهاشمية**

● السبب الرئيسي للخرف Dementia هو إصابة عدد كبير من الخلايا العصبية في الدماغ بالتلف أو فقدان التواصل بينها، لذلك ينصح العلماء بالتغلب على هذه الظاهرة بالحفاظ على الدماغ نشيطاً مدى الحياة، وذلك بمزاولة العمل الجسدي والذهني، بصورة أو بأخرى.. وهذا يؤدي

الى تنشيط ما يعرف بالإحتياط المعرفي Cognitive reserve.

ويعتقد أن الإنسان المثقف (بشكل أو بآخر) يحافظ على نشاطه الذهني وتنخفض عنده إمكانية الإصابة بالخرف.

وقد أشارت العديد من الدراسات الى أن الأشخاص الذين يتقاعدون في سن متأخرة يصابون بمرض Alzheimer في مرحلة متأخرة من العمر، عكس هؤلاء الذين يتقاعدون في سن مبكرة، لأن كل سنة إضافية من العمل الوظيفي، تؤخر تطور مرض الزهايمر بما يقارب ٥١ يوماً. من هذا المنطلق حددت بعض الدول سن التقاعد بعمر ٦٧ عاماً من العمر.

وهنالك دول تسمح للموظف البقاء على رأس عمله بعد وصوله سن التقاعد شريطة أن يعمل براتبه التقاعدي، أو ما يزيد على ذلك بقليل.

## داء السكري والحمل

**■ أبلغ من العمر ٢١ عاماً، طالبة في إحدى الكليات، تقدم لخطبتي عدة رجال، غير أني صددتهم دائماً، وأرفض فكرة الزواج كلياً، خوفاً من ولادة أطفال مرضى بالسكري أو معاقين. علماً أن جميع من تقدم لخطبتي على علم بأني أعاني من السكري، فكل من في الكلية يعلم بأني استعمل الأنسولين.**

**رجاء أخبرني هل بإستطاعتي أن أتزوج مثلي مثل النساء المعافات من داء السكري؟ أني قلقة جداً لدرجة أني أشعر بالإكتئاب، رجاء ساعدني. وشكراً**

**ش. ت. أ**

**نابلس / فلسطين**

● لا داعي للقلق، وبإستطاعتك الزواج والإنجاب مثلك مثل باقي النساء، شريطة أن تسيطري على مرضك بالمحافظة على مستوى نسبة السكري في جسمك في حدود المعايير الطبيعية أو ما يقاربها، وذلك قبل وخلال فترة الحمل.

والذي يدعوني الى التفاؤل، أنك تتعالجين بحقن الإنسولين، لأننا عادة ننصح النساء اللواتي يعانين من داء السكري، ويعالجن بتناول الأقراص الخافضة للسكري، واللواتي يفكرن بالحمل، التوقف عن تناول الأقراص والتحول الى الإنسولين، إذ من المعروف علمياً أن ذلك يساعد على الحفاظ على مستويات السكري في حدود المستويات الطبيعية، إلى جانب كون هذه الأقراص تحفظ نسبة السكر في دم الجنين، مما يشكل خطراً عليه.

والتحضير للحمل قد يستغرق أشهر، لأن الأطباء ينصحون النساء المصابات بداء السكري بالحفاظ على مستوى مقبول للسكري قبل الحمل لفترة تتراوح بين ٣–٦ أشهر. ومن المؤكد أن يطلب الطبيب الإختصاصي بداء السكري فحص مخزون السكر (هيموغلوبين A1c) فهذا يبين معدل السكري في الدم قبل حوالي ٣ أشهر.

## حمى القش

**■ ماهي حمى القش؟ وما الفرق بينها وبين الزكام؟ وشكراً جزيلا.**

**علي أبو الحمص**

**القدس / فلسطين**

● تؤدي حمى القش Hay Fever، التي تسمى أيضاً التهاب الأنف الحساسي Allergic Rhinitis، تؤدي الى حدوث علامات وأعراض شبيهة بالزكام (الرشح)، والتي تتمثل بما يلي: عطاس، احتقان الأنف، وصداع، وبخاصة في منطقة الجيوب الأنفية.

غير أنه بعكس الزكام، فإن حمى القش لا تنتج عن عدوى بفيروس، بل إنها تحدث كرد فعل حساسي Allergic للتعرض الى جزيئات صغيرة مولدة للحساسية Allergens يكون مصدرها داخل البيت أو خارجه، وتنتقل، الى الإنسان عن طريق الجهاز التنفسي العلوي. ومن هذه الجزيئات عته الغبار، ووبر الحيوانات الأليفة ولقاح الزهور..

ويعاني بعض الناس من حمى القش على مدار السنة، في حين يعاني البعض منها، في فصلي الربيع والخريف والأشهر الحارة من السنة.

وأود أن ألفت انتباهك الى أن تسمية "حمى القش" مصطلح خاطىء ومضلل، فهي ليست ناتجة عن القش ولا يصاحبها حمى (إرتفاع درجة الحرارة).

وأستطيع أن ألخص الفرق بين الزكام وحمى القش بما يلي:

| | حمى القش | الزكام |
|---|---|---|
| الأعراض والعلامات | أنف راشح (سيال) سائل مائي رقيق، حرارة جسم طبيعية | أنف يرشح سائلاً أصفر كثيف، أو مائي، حرارة جسم مرتفعة قليلاً. |
| بداية المرض | مباشرة بعد التعرض للجزيئات المولدة للحساسية | من يوم الى ثلاثة أيام بعد التعرض لفيروس الزكام |
| مدة المرض | تستمر اعراض وعلامات المرض طوال مدة التعرض للجزيئات المولدة للحساسية | تستمر الأعراض والعلامات نحو الأسبوع أو أقل |

## Compulsive sexual behavior

■ **My husband is sexually obsessed, he demands for love nearly every other day, and if I refuse him, he masturbates. I can't tolerate him. What is the cause of this behavior?**
**Thanks in advance**

**E.K.R**
**Jerusalem/Palestine**

● Sexual desire is a natural and normal part of our life. But if your husband has an overwhelming urge for sex, and is so intensely preoccupied with it, that his relationship, health, job or other areas of his life are affected, he may have compulsive sexual behavior.

Compulsive sexual behavior is sometimes called hypersexuality, erotomania, nymphomania or sexual addiction. This behavior is considered an impulse control disorder (a disorder, in which the patient can't resist the temptation or drive to perform an act that's harmful to him or someone else). In compulsive sexual behavior, a normally enjoyable behavior is taken to an extreme, that interferes with every day living.

The causes of compulsive sexual behavior are not known, researchers are still investigating possible causes, including:

**Androgens:** These are sex hormones that occur naturally in both men and women. Although androgens have a vital role in sexual desire, it's not clear how they may be related to compulsive sexual behavior.

**Brain abnormalities:** Certain diseases or conditions may cause damage to parts of the brain that affect sexual behavior. Epilepsy, Multiple sclerosis and dementia, all have been associated with compulsive sexual behavior.

In addition, treatment of Parkinson's disease with dopamine agonists drugs may induce compulsive sexual behavior.

**Natural brain chemicals:** The neurotransmitters serotonin, dopamine, norepinephrine and other naturally occurring chemicals in the brain, play an important role in sexual functioning and may be related to compulsive sexual behavior.

**Changes in the brain's circuitry:** Some researchers theorize that compulsive sexual behavior is an addiction that over time can actually cause changes in the brain's neural circuits (the network of nerves). These changes may cause pleasant physiological reactions by engaging in sexual behavior, and unpleasant reactions when the behavior is stopped.

I advice you to ask for medical help to evaluate your husband's mental and physical status.




# "أديسون" و "مورتون" عالمان قدما للبشرية أروع إنجازاتها

إعداد: صالح صديق

**أصبح الإنسان في عصرنا هذا يتمتع بالكثير من الإنجازات .. فما كان صعباً في الماضي، أصبح ميسراً الآن، ويرجع الفضل في ذلك للعديد من العلماء والمخترعين، والمستكشفين، الذين جعلوا الحياة اليومية للإنسان أكثر سهولة.**

ومن هؤلاء العلماء، العالمان الأمريكيان أديسون، مخترع الكهرباء، ومورتون، مكتشف المخدر الطبي.

## أديسون

ولد توماس ألفا أديسون في الحادي عشر من شباط (فبراير) ١٨٤٧، بمدينة ميلانو بولاية أوهايو الأمريكية ..

كانت والدته تعمل مدرسة وتهتم بالقراءة والأدب، والتحق هو بالمدرسة الابتدائية، من أجل أن يتلقى تعليمه الأساسي، ولكنه لم ينجح كثيراً في دراسته، نظراً لضعف ذاكرته، وتشتت ذهنه .. فكان دائماً ما يثير تساؤلات بعيدة عن الموضوع الذي يدرسه، ما جعل المدرسين يستاءوا منه ويحكموا عليه بأنه طالب فاشل

لا فائدة من تلقيه العلم، كما قال عنه الأطباء إنه مصاب بمرض ما نظراً لحجم رأسه الكبير الغريب الشكل.

وأمام هذه الحالة، كانت والدته هي عامل الدعم الأساسي له، فقامت بتعليمه في المنزل، ووفرت له مكتبة ضخمة كي يتمكن من مطالعة الكتب المختلفة لتقوي تعليمه، وبخاصة في الجوانب العلمية. وقد كرس أديسون جل اهتمامه على هذه المكتبة يطالع كتبها بشغف وهمّة. وما أن بلغ الثانية عشرة من عمره، حتى كان قد اطلع على العديد من الكتب المهمة في مجال الكيمياء، وغيرها من المواد العلمية والفيزيائية، كما قام بالبحث في الأسس الفيزيائية، وعمل على تنفيذ نظريات نيوتن في هذا المجال، والبحث والتحليل، واجراء التجارب بنفسه ليستكشف المزيد ويخترق العلوم، ليحصل على النتائج المختلفة.

ومما قاله عن والدته، هذه السيدة العظيمة التي مثلت أهمية خاصة في حياته: " إن أمي هي التي صنعتني ...لأنها كانت تحترمني وتثق في .... أشعرتني أني أهم شخص في الوجود .... فأصبح وجودي ضروريا من أجلها وعاهدت نفسي ألا أخذلها كما لم تخذلني قط".

**كانت الجراحة قبل «مورتون» عذاب وبعده تم القضاء على الألم المصاحب لها**

**مشواره العملي:**

بدأ أديسون يعاني من مشاكل في السمع، فبدأ يفقد حاسة السمع. وعلى الرغم من ذلك، عمل في إحدى محطات القطار، وذلك لتحصيل المال اللازم لإجراء تجاربه. كما عمل بائع صحف ومجلات لركاب القطارات.

وأثناء عمله في محطة القطار تفجرت الحرب الأهلية في بلاده، فعمل على تجميع الأخبار الخاصة بالحرب من مقر التلغراف، ونسقها وطبعها في شكل كتيب بسيط يضم أهم أخبار الحرب وباعها للمسافرين.

كان دائماً ما يلفت نظر أديسون الآلات التي تعمل حوله، مثل القطارات وآلات الطباعة، محاولاً استيعاب طريقة عملها، فأقبل على الكتب العلمية المختلفة ليستقي منها المعرفة وتتفتح مداركه على المزيد من العلوم.

عمل بعد ذلك أديسون موظفاً لإرسال البرقيات في محطة السكة الحديدية، وهو الأمر الذي نفعه بعد ذلك في تطوير آلة التلغراف.

**جهوده العلمية:**

استمر أديسون في دراساته وقراءاته، التي اجتهد بها لتحصيل المزيد من القواعد والنظريات العلمية، التي ساعدته على إجراء التجارب والاختبارات واستخلاص النتائج العلمية. وبالفعل تمكن بعد مرحلة من الجهد والعمل الجاد من إنجاز أول اختراع له عام ١٨٦٨م، وهو عبارة عن جهاز كهربائي لتسجيل وإحصاء أصوات المقترعين في الانتخابات. كما عكف على تطوير آلة التلغراف، حتى توصل لما عرف بالتلغراف الكاتب، وأنظمة المزدوج والمربع والآلي أو الأوتوماتيكي والقلم الكهربائي، الذي تم تطويره بعد ذلك وعرف بالآلة الناسخة.

وبفضل مثابرته أصبح لدى أديسون مكتبة ضخمة تضم العديد من الكتب والمجلدات العلمية، التي يستعين بها في تجاربه وأبحاثه العلمية، كما قام بتأسيس مختبر خاص به عام ١٨٧٦م في "منلوبارك" بمدينة أورانج بولاية نيوجيرسي الأمريكية.

قدم أديسون العديد من الاختراعات القيمة، والتي مازالت البشرية تستفيد منها حتى الآن. ويأتي على رأس هذه الاختراعات المصباح الكهربائي. كما اخترع آلة برقية تستخدم خطاً واحداً في إرسال العديد من البرقيات. كذلك اخترع الجرامفون، الذي يسجل الصوت ميكانيكياً على أسطوانة من المعدن وذلك في عام ١٨٧٧م، والآلة الكاتبة، وآلة تصوير سينمائية، وجهاز لاقط للراديو. وفي عام ١٨٨٨ اخترع كينتوسكوب وهو أول جهاز لعمل الأفلام، كما اخترع بطارية تخزين قاعدية. وفي عام ١٩١٣م تمكن من إنتاج أول فيلم سينمائي صوتي. وفي أواخر حياته عمل على إنتاج المطاط الصناعي .

كما إنه صاحب فكرة إطلاق الإلكترونيات بالمعادن المتأججة المعروفة باسم "أثر أديسون" Effect Edison، والذي يعتبر في أساسه مصباح ديود "ثنائي"، إضافة للعديد من الاكتشافات والاختراعات الأخرى. كذلك وضع أديسون الأساس العلمي للعديد من الاختراعات، فشارك بشكل أساسي في اختراع السينما، وذلك بعد اكتشافه للوحات التصوير الحساسة. بالإضافة لوضعه مبادئ الإذاعة اللاسلكية، والتليفون، والسينما والتلفزيون، والعين الكهربائية، والأشعة المجهولة (أشعة اكس) وغيرها، من الاختراعات والاكتشافات المهمة.

وسجل أديسون على مدار حياته العديد من الاختراعات، فقد حصل على نحو ١٠٩٣ براءة اختراع. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على عقلية عبقرية لم تخضع للفشل بل نبغت وتفوقت ونهضت بصاحبه وجعلته صاحب الفضل على العديد من الأجيال البشرية بعد ذلك.

**مصباح أديسون:**

كان لاختراع المصباح الكهربائي قصة مؤثرة في حياة أديسون، ففي أحد الأيام مرضت والدته مرضاً شديداً، استلزم إجراء عملية جراحية لها، إلا أن الطبيب لم يتمكن من إجرائها، نظراً لعدم وجود الضوء الكافي، واضطر للانتظار للصباح لكي يجري العملية لها. ومن هنا تولد الإصرار عنده في أن يضيء الليل بضوء مبهر، فانكب على تجاربه ومحاولاته العديدة من اجل تنفيذ فكرته، حتى انه خاض أكثر من ٩٠٠ تجربة في إطار سعيه من اجل نجاح اختراعه. وقال عندما تكرر فشله في تجاربه: "هذا عظيم .. لقد أثبتنا أن هذه أيضا وسيلة فاشلة في الوصول للاختراع الذي نحلم به". وعلى الرغم من تكرار الفشل للتجارب، إلا انه لم ييأس وواصل عمله بمنتهى الهمة، باذلاً المزيد من الجهد إلى أن تكلل تعبه بالنجاح، فتم اختراع المصباح الكهربائي في عام ١٨٨٧م.

**حياته الشخصية ووفاته:**

حصل أديسون على وسام ألبرت للجمعية الملكية من بريطانيا. كما استلم الميدالية الذهبية من الكونجرس الأمريكي عام ١٩٢٨م، وذلك كنوع من التقدير والتكريم له على جهده العلمي المتميز.

تزوج أديسون مرتين، المرة الأولى عام ١٨٧١م من ماري ستيلويل وأنجب منها ثلاثة أبناء، وذلك قبل وفاتها بسبب تعرضها لحمى التيوفوئيد. أما زواجه الثاني فكان من مينا ميلر، التي أنجب منها هي الأخرى ثلاثة أبناء.

وفي أواخر حياته أصيب أديسون بمرض السكر، وتدهورت صحته وتتابعت أمراضه، فمرض بحمى برايث ثم بقرحة المعدة. وبداية من عام ١٩٢٩ بدأ التدهور السريع في حالته الصحية إلى أن جاء يوم ١٧ أكتوبر ١٩٣١ حيث قال أديسون آخر كلماته في هذه الحياة وكانت: "ما أروع كل شيء هناك"! ولا أحد يعلم ما هو المقصود بهذه الكلمات بالضبط. هل هو المشهد خلف النافذة أو العالم الآخر وهو الموت.

وفي اليوم التالي ١٨ أكتوبر توفي أديسون، هذا الرجل الذي اخترع المصباح الكهربائي وأنار به العالم، توفي في ويست أورانج عن عمر ناهز الرابعة وثمانين عاماً.

توفي صاحب الاختراعات الرائعة، التي مثلت خطوة مهمة في حياة البشرية، فنقلتها إلى مرحلة أكثر تطوراً وتقدماً. وقد عزا أديسون عبقريته بالمقولة التالية: "اثنان بالمئة وحي وإلهام، و٩٨ بالمئة عرق وجد وجهد"، وهكذا ضرب للعلماء أروع مثل على أهمية التفاني والإخلاص في العمل، حتى يتم الوصول للنتائج المبهرة في النهاية.

> **عزا «أديسون» عبقريته بالمقولة الآتية: «اثنان في المئة وحي والهام و٩٨ في المئة عرق وجد وجهد»**

## مورتون العالم الذي سكّن الآلام

هو العالم توماس جرين مورتون، الذي كان سبباً في لجوء الأطباء إلى اجراء عملياتهم بحرية، وأتاح للمرضى اجراء العمليات دون تحمل عبء المعاناة والألم.

ولد مورتون، الذي كان طبيب أسنان، في التاسع من شهر آب (اغسطس) ١٨١٩ بولاية ماساشوستش الأمريكية، من أب كان يعمل في الزراعة. تخرج في كلية بالتيمور عام ١٨٤٢، وتابع دراسته على يد الدكتور تشارلز جاكسون، بمدرسة هارفارد للطب، ومنح درجة الطب الفخرية عام ١٨٥٢ من جامعة واشنطن ببالتيمور.

**البحث عن حلول:**

اجتهد العلماء قديماً في البحث عن حل لتسكين الآلام الحادة التي يعاني منها المريض، الذي تضطره الظروف للخضوع لإجراء العمليات الجراحية، فأسفرت بعض الأبحاث عن استخدام بعض الأعشاب التي تقلل من الإحساس بالألم مثل الأفيون، والقنب وغيرها، ولكنها لم تقضِ على الألم نهائياً نظراً لاستخدامها بتركيزات قليلة، لأن الكثير منها يفضي إلى


وليام مورتون

الموت. ثم جاءت المشروبات الكحولية كوسيلة لتخفيف الألم، ولكن المريض ما يلبث أن يشعر بالألم ويسترد وعيه. كما حاول البعض إفقاد المريض لوعيه حتى يتم الانتهاء من العملية. وأيضاً تم استخدام التنويم المغناطيسي، وقام الصينيون باستخدام الإبر للتحكم في الألم، وغيرها الكثير من الوسائل التي لم تحقق الكثير من النجاح. وكان كي يتم إجراء عملية لمريض تقييده جيداً على منضدة العمليات حتى يتم الانتهاء من العملية، وكان الكثير من العمليات ينتهي بوفاة المريض.

**الدواء الذي منع الألم:**

بدأ التخدير يأخذ شكل آخر في أواخر القرن الثامن عشر، عندما اكتشف الكيميائي بريستلي غاز أكسيد النيتروز، الذي له تأثير مخفف للألم. كما توصل مايكل فاراداي إلى أن استنشاق غاز الأثير له تأثير يسبب فقدان الإحساس بالألم.

وتوصل د. هوارس ويلز إلى استخدام "الغاز المضحك" أو أكسيد النيتروز كوسيلة للتخدير، أثناء إجراء جراحات الأسنان. ولكن لم يكتب لويلز النجاح في عرض تجاربه أمام الأطباء.

وهنا جاء دور مورتون، الذي توصل إلى أن الغاز المضحك ليس وسيلة فعالة في تخفيف آلام المرضى أثناء إجراء العمليات الجراحية، فلجأ إلى استخدام "الأثير" الذي عرف عنه أن له خواص خافضة للألم ومفقدة للإحساس.

انكب مورتون على تجاربه على الأثير كمخدر، وكانت البداية عندما جربه على كلبه، ووجد أنه بعد التخدير يعود إلى وعيه بعد فترة قصيرة أو طويلة تبعاً لمقدار جرعة الأثير المعطاة، ثم جربه مرة أخرى على نفسه في خلع أسنانه، وكانت أول تجربة فعلية طبقها على حالة مرضية في ٣٠ سبتمبر ١٨٤٦، عندما استخدمه في إجراء إحدى الجراحات في أسنان مريض له أبدى استعداده لتحمل أي شيء من أجل التخلص من الألم، وبالفعل استخدم مورتون "الأثير" في تخدير المريض وعندما أفاق من التخدير قال لمورتون إنه لم يشعر بأي ألم أثناء الجراحة. وكان هذا إيذاناً بفتح باب جديد في الطب من أجل القضاء على الألم أثناء إجراء العمليات الجراحية.

**كثير من الإحباط:**

توالت العمليات الجراحية، التي قام بها مورتون بعد ذلك، وتم نشر هذا الاكتشاف في الصحف، إلا أنه دار الخلاف بين الأطباء حول لمن يرجع الفضل في اكتشاف الأثير واستخدامه كمخدر في العمليات الجراحية، فبعد نجاح مورتون تقدم أستاذه تشارلز جاكسون وادعى انه هو الذي اقترح عليه استخدام الأثير كمخدر، ويقال أنه قبل اكتشاف مورتون هذا كان احد الأطباء يدعى كروفورد لونج قد استخدمه في التخدير ولم يعلن عن تجربته، ولم يظهر إلا بعد أن أعلن مورتون عن اكتشافه، ولم يتمكن من تسجيل اكتشافه للمخدر ولكنه سجل جهاز التخدير.

وعلى الرغم من استخدام "الأثير" كمخدر في الكثير من العمليات، ولكن تم تجاهل مكتشفه مورتون الأمر الذي أصابه باليأس وتوفي فقيراً.

**وفاته:**

توفي مورتون في الخامس عشر من شهر حزيران (يونيو) ١٨٦٨ بعد بلوغه من العمر خمسين عاماً، بعد أن قدم للعالم خدمة عظيمة باكتشافه التخدير، الذي أراح المرضى من ويلات الألم، كما فتح الباب لمزيد من الاكتشافات في مجال التخدير بعد ذلك.

وتكريماً لهذا العالم الجليل تم تشييد تمثال له بالقرب من مقبرة عائلته في بوسطن، نقش على قاعدته العبارة الآتية: "وليام مورتون مخترع ومكتشف التخدير عن طريق التنفس، ما أدى إلى تخفيف الألم عند إجراء العمليات الجراحية. وكانت الجراحة قبله عذاباً، وبعده أصبح العلم قادراً على التحكم في الألم والقضاء عليه".



## الرجال يعرفون من تصرفاتهم وأحاديثهم:

# فأيهــم أنت؟

إعداد: نصري محيسن

**يقال: "ولله في خلقه شؤون" .. وهذه تنطبق على أنواع الرجال الذين نصادفهم في الحياة .. والزوجات هن أقدر الناس على رصد صفات أزواجهن، وذلك على الرغم من قول أغلبهن "الرجال كلهم سواء ومتشابهون".**

وهذه العبارة غالبا ماتطلقها المرأة، إذا ماثار رجل على زوجته، أو هجرها، أو غدر بها مع أخرى،وكذلك في حال بخل الزوج أو الأب. وعلماء النفس لهم رأي آخر في ذلك، إذ أنهم يقسمون الرجال إلى أنواع.

الدكتور أحمد النجار، المختص في الاستشارات والدراسات والتدريب، ينصح المرأة قبل أن تحكم على الرجل وتصفه

بصفات ليست فيه، بدراسة تصرفاته لتعرف أي نوع هو. كما يستطيع الرجال أيضا أن يتعرفوا على انفسهم من خلال صفاتهم.

ويقول: "إن هناك أنواعا مختلفة من الرجال، ولكل نوع صفات تخصه وتميزه، وتجعل كل رجل يختلف عن الآخر. ونستطيع أن نعرف كل نوع من خلال التصرفات وأسلوب التحدث، ومن خلال الألفاظ التي يمكن أن يتفوه بها، خصوصاً فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.ولكن في الغالب لا يعرف الرجل الصفة التي تنطبق عليه. ومن الرجال العصبي، وتتوفر فيه مجموعة من الصفات تدل عليه".

**فالرجل العصبي** في الواقع طيب القلب، ولكنه سريع الغضب، وهو حاد المزاج شديد الإنفعال ويشعر بضرورة الإسراع في الهجوم على الآخرين قبل أن يباغتوه بالهجوم، ونجده لا يثق بأحد ويركز على نقاشات متصيدة.

ثم هناك **الرجل (المتصيد)** للأخطاء ويطلق عليه (الشكاك) وهو ضيق الأفق ولا يتورع عن التعليق على أتفه الأخطاء. ونجده ثائرا دائما ويلجأ للعنف عند الكلام. ورغم أنه يسعى أن يكون اداؤه نموذجيا في كافة الأمور إلا أنه ينزعج من تذكيره بأخطائه،ولذلك فهو يراقب الآخرين بدقة في كل تصرفاتهم.

ومن الرجال **الرجل المؤنب الممل**، الذي يجيد إشعار الطرف الآخر بالذنب، بصرف النظر عن الأسباب الحقيقية للأمور، ويجيد أيضا استخدام النقد لتأكيد آرائه وأحكامه. كما إنه يستغل الخطأ ويجسمه حتى يقنع غيره ويسيطر عليه. وبمعنى آخر هو يمسكه بيديه حتى يوقعه في مصيدة الإحساس بالذنب، وهو لاينسى الخطأ ودائما مايذكر الطرف الآخر به، ويقدم اللوم، وهو ممن يهتم بالأداء ويتناسى الولاء.

وأضاف الدكتور النجار: "أما إن دخل حياتكم رجل أو زوج (متصلب متشدد) فإننا نلاحظ عليه إنه عنيد صاحب إرادة حديدية يتشبث بأفكاره، ويفرض رأيه بقسوة وعصبية وتزمت واضح. وكل مايرغب به هو تنفيذ مايطلبه بدون نقاش، وهو يهتم بالنظام والقواعد أكثر من اهتمامه بالناس، ويخشى على سلطته إذا ماغير آراءه، ولا يعترف بأخطائه الناجمة عن تفرده".

وقال: "هناك **الرجل (القاضي)** الذي ينصب نفسه قاضيا ويوجه الحكم دون أن يعرف التفاصيل، إن كان هناك مخطىء أو على صواب، ولا يعترف بفشله مطلقا، فهو يجيد فن الهروب من المآزق، كونه أعلم الناس بقوانين اللعبة.ودائما لديه ضحية على خطأ. كما يجيد هذا الرجل الاحتفاظ بالسيطرة والجلوس على منصة القضاء ويلمح للخطأ ويصرح به،كما أن لديه مهارة في اتهام الآخرين واستعراض هفواتهم".

ولم يتحدث الدكتور أحمد عن الرجل (المزواج) كثيرا، ولكنه وصفه بأنه متزوج من أكثر من اثنتين أو له تجارب طلاق سابقة، ويتفاخر بتجاربه ولايتورع عن طرح نظرته الخاصة عن المرأة.

ومن الرجال الذين يحيلون حياة من حولهم إلى جحيم **الرجل (الطاغية)** ومن صفاته الاستبداد، وهو قاس وديكتاتور عدواني، يغير ويبدل القواعد واللوائح حسب رغباته ونزواته، ويتملكه نفوذ ويسعى للسلطة، ويقاوم تفويضها لغيره، ويخشى من فقدان نفوذه وتحكمه بمجريات الأمور، ويحلو له دائما استضعاف من يتعامل معه وسحق إرادته، ويقاطع الحديث في منتصفه ويمزق ملاحظات المتحدث،وإن تم توجيه أي نقد له فإنه يعلن الحرب على الناقد كونه يحب طقوس الولاء.

**الرجل السخيف هو الذي يكثر من النقد اللاذع أمام الغرباء، ويرى نفسه ظريفاً خفيف الظل**

وعن **الرجل المحاسب** قال عنه النجار: "من صفاته الدقة في كل شيء، وهو يحاسب نفسه كما يحاسب غيره ويحصي الخدمات التي يمكن أن تقدم له، ويحب أن يتعامل على أساس تبادلية الخدمات. ولا ينسى أن يجعل العلاقة مع غيره كأنها تاجر وعميل".

وأضاف: "هناك أيضا **الرجل (الحانق)** وهو ذلك الذي نجده غير راض عن شيء في حياته، ولا عن عمله ولا حتى عن الآخرين. ونجد تصرفاته غير مخطط لها وتنتابه نوبات غضب مفاجئة وجنون مؤقت دون سبب واضح. وهو على قدر عال من الحساسية المفرطة. وإذا قدمت له رأيا يظن أنك تنتقده شخصيا. وهو كذلك دائم الاعتقاد، بأن مايقوله هو السليم والصحيح، وأن من يتعاملون معه ليس لديهم القدرة على استيعاب الأمور".



الرجل العصبي طيب القلب ولكنه سريع الغضب

وهناك **الرجل(مدعي الفضل)** وهو ممن ينسب العمل لنفسه بصورة فجة متغطرسة وبأنانية، ويعتقد أن ذلك حق مكتسب له، لأنه هو الذي يقود العمل ويوفر له كل شيء، ويتحسس من أي نقد أو أي ملاحظة،ويفتخر بالنجاح، ويرغب في عدم مشاركة أحد فيه، لذلك نجده متعطشاً للحصول على ماهو جديد لينسب لنفسه الفضل والفخر.

أما **الرجل (الضابط)** فهو عسكري قبل أن يكون أي شيء آخر، ويستخدم أسلوب الضبط والربط والسمع والطاعة العمياء، ويطغى على حياته أستخدام الأسلوب البوليسي والعسكري في القول والفعل، لذلك نجده دقيقاً ومنظماً ويحول آراءه إلى أوامر.

أما **الرجل (التافه)** فإنه يعرض رأيه بطريقة صاخبة وبصوت مرتفع ووقاحة أكثر من اللازم. ويحبذ الضجيج والصخب، وهو مزعج بصورة غريبة، حيث يكثر من الجدال والنقاش دون معنى. وإذا وجد منك أي خطأ فقد وقعت بين فكي أسد شرس. ومن صفاته أنه يحب إشعال نار الفتنة كثيرا، ويحلو له إعطاء الحكم والمواعظ ويعرض مساعدته، بل قد يفرضها عليك. وإذا تحدث عن الآخرين يرفع صوته معتقدا بضرورة ذلك، حتى يسمعه الآخرون، وهو يقول: "ينبغي أن أصيح كي أسمع". ويحب استخدام الصوت العالي لتجاوز الأكاذيب أو الفبركة.

وهناك أيضا **الرجل (الأبله)** وهو ذو سلوك سيء جارح للمشاعر، ويبتكر من الطقوس مايجبر الطرف الآخر على الالتزام بها، دون أن يلتزم هو بها. ويرى الكثيرون هذا الرجل اخرقاً ومعتوهاً، حتى زوجته ترى ذلك. وفي الغالب هو غير متعلم ويؤمن بالخرافات، ويعتقد انه يفهم الكثير.

أما **الرجل (السخيف)** فيرغب في إجراء التعديلات عن طريق النقد اللاذع، وأمام الغرباء، ويرى نفسه ظريفا، خفيف الظل، ونجد أفكاره وآراءه تفصيلية تافهة، وهو يحب أن يثبت وجوده من خلال النقد والتقليل من شأن الآخرين، ولا يحسن التعامل ولا الحوار واهتماماته بسيطة.

وهناك **الرجل (المنشغل)** وهو حالة شائعة بين الرجال، ويطلب من الجميع أن لا يزعجوه بطلباتهم المستمرة. فهو منشغل في العمل ويرى أنه يستطيع أداء كل الأعمال، وعلى درجة عالية من الدقة، وينغمس في أعمال كان من الممكن أن يؤديها عنه مساعدوه،ويرى أنه إذا قام بتفويض ناجح للأعمال فسوف يكون بلا أهمية في العمل وهو عادة لا يخطط للمستقبل بعناية ويشعرك بالإحباط، ويعتقد أن من حوله لا يدركون حجم المسؤوليات والمهام الملقاة على عاتقه،ولذلك هو كثير الهموم.

ويستطيع الانسان، أياً كان، أن يتعرف على **الرجل (المهمل)** من خلال عدم اهتمامه بما يحتاجه الطرف الآخر، وبما يسببه له من متاعب، ولا يقدم يد العون ولا يتدخل ولا يهتم بأي شيء، ويتفرج ولا يحرك ساكنا، وهو لديه دائمااهتماماته الشخصية.

أما **الرجل (الثرثار)** فهو مريض بداء الحديث المتواصل، ويحكي أمورا لا معنى لها، وليست ذات صلة بما يعرض من أمور، ويرغب في أن تشاركه زوجته، أو من يجلس معه، جميع اهتماماته وخبراته. ومفروض عليها سماعه لأنه زوجها، وهو يظن أن ما يقوله ضروري لما تقوم به من عمل. ويغلب عليه طابع المرح، اجتماعي يحب الناس ويوقع نفسه في الحرج، كما يوقع زوجته أو مرافقه بسبب ثرثرته.

وعكس الرجل الثرثار هناك **الرجل (الصامت)** الذي لا يستجيب لما تقوله، وهو يرفض أن يطلعك على سر صمته، ويستخدم أيضا ذلك الصمت لخدمة أغراضه، وهو يدرس



الرجل الثرثار مريض بداء الحديث المتواصل

الأمور بصورة أكثر تعمقا، ولذلك نجده هادئاً في ردود أفعاله، ويندر أن يبدي من الأفعال مايعبر عما يجول بخاطره.

وفي حياتنا قد نقابل **الرجل (الطيب الساذج)** وهو جاد في عمله، ولكنه طيب القلب يصدق كل مايقال له، ولا يعتقد أن الدنيا بها شر أو كذب أو خيانة، وهو غير قادر على حسم أي نزاع، ويحلل في مسارات لا وجود لها.

أما **الرجل المتردد المتذبذب** فهو شخصية ضعيفة الرأي يتراجع عن كلمته بسبب عدم الإحساس بالأمان، ولذلك نجد هذا النوع من الرجال يخاف من اتخاذ قرار، أويخشى نتائج اتخاذه، ولذلك هو لا يثق بنفسه، ويحس بالنقص، وأن هناك عيبا في سلوكه أو أسلوبه،ونجده غير متأكد من أي شيء وسريع التأثر بكلام الآخرين.

ومن الشخصيات التي تثير حنق وغضب من يتعامل معها **الرجل (المسترخي)**، وهو من يؤجل الأعمال، ويعتقد أن المشكلات تختفي مع الوقت، وهو محتار ومتردد، وإذا أخطأ يشعر بأنه في حالة انعدام وزن وعدم الأمان، ويصاب بالإحباط والاكتئاب التام، ويتوقع من الآخرين القيام بأدواره وحل مشكلاته، ولا يفهم قانون الأولويات، ولا يصلح ما فسد، ولا يرمم ما انكسر ولا يشتري الضروري، ولا يتخذ قرارا نافذا، ويهرب من الواجبات الأسرية.

ومن المزعج أن نعاشر شخصيات، مثل **الرجل (النمطي)** الذي يطلب إتقان الأشياء التافهة، وهو ضيق الخلق ويراعي ويدقق جدا في الأشياء التي لا يراها أحد، ويفتقد إلى الخيال ولا يملك فهما علميا دقيقا، ولا يفكر في التطوير.

وهناك **الرجل (البارد)** غير الاجتماعي الذي لا يهتم بتبادل الأفكار مع غيره ويشبه جبل الجليد، ولا يظهر مشاعره، وكتوم يستخدم الصمت عند المناقشة والرد، ولا يرغب في أن يزعجه أحد.

وهناك **الرجل (الروتيني)** الذي يطبق القواعد واللوائح الخاصة به، ويقاوم التغيير، ويضع أمامه العقبات والعراقيل ويتجنب المسؤولية، ولا يقوم بأية مبادرة، وهو جامد يعتمد على التعليمات وضعيف الثقة بالنفس.

أما **الرجل (الموسوس)** فهو ذلك المعقد المتجهم دائما، وتجد صوته عاليا، ولا يتمتع بالمرونة أمام المواقف والأزمات، وهو كثير الشكوك وإنفعالاته غير متوازنة ويخاف ويتوهم المرض، ودائما مايتوقع الشر.

أما **الرجل( الكذاب)** فهو كثير الأخطاء وكثير التبرير،ويتراجع في وعوده ويحنث إتفاقه، ولا يفي بما وعد ابداً، ولا يكف عن القاء اللوم على الطرف الآخر، ويحلو له سحب البساط من تحت قدمك وإحراجك ولا يتعلم من أخطائه.

ومن الرجال الرجل **(النقال)** وهو ينقل مايدور داخل بيته للخارج، ويلقي اللوم على الآخرين في كل مايحصل ويحرص على تلميع صورته ويقحم ويشرك أشخاصاً غرباء في مشكلات عائلية، وينكر بسهولة مافعله ويعرف أنه سلبي.

وعند سؤال الدكتور أحمد النجار عن أسباب التحدث عن الأنماط التي تتسم بالسلبية أو الجمود أجاب: "الأسوياء عادة ما يكونون طبيعيين في تصرفاتهم مع من حولهم، ولا يثيرون الكثير من المشاكل، ونجد لديهم الكثير من الصفات التي تجعلهم محبوبين. ولذلك تأتي شكاوى الناس والزوجات من الأنماط التي ذكرتها".



## التفسير النفسي للسحر الكروي:

# كأس العالم: دروس للحكومات والشعوب

فرانسوا باسيلي*

ما الذي يجعل لعبة كرة القدم تحظى بذلك الهيام الجنوني من كافة شعوب الارض قاطبة، باستثناء الشعب الامريكي، وبدرجة تجعل هذه الشعوب تنحّي كل شيء جانباً لمتابعة مباريات كأس العالم، اضافة الى مباريات انديتها المحلية؟ وما أسباب القوة السحرية للظاهرة الكروية؟ وكيف استطاعت البشرية، التي لم تجتمع على شيء آخر في تاريخها سوى أن تجتمع على العشق الجنوني لهذه اللعبه الفريدة؟ ولماذا يشذ المجتمع الامريكي وحده عن هذا العشق؟

* كاتب مصري مقيم في الولايات المتحدة.

إن لعبة كرة القدم مسألة بالغة الجدية، وهي ليست "لعب عيال" بالتعبير المصري، ولذلك تستحق منا أن نقوم بدراستها دراسة مقارنة محللة، لا تقل عن دراستنا المقارنة للأديان أو المذاهب السياسية والاقتصادية، أو للظواهر الطبيعية والأعراض النفسية. وإن أي أمر يشغل الجماعة الانسانية بهذا القدر، ويأخذ منها كل هذا الوقت والاهتمام والاستثمار والمناقشة والحزن والفرح بل والهوس الجماعي، يستحق أن نفهمه ونستوعب اسبابه وخصائصه لكي نفهم -عن طريقه- أنفسنا وطبيعتنا البشرية بشكل أعمق وأكمل.

## العدل في الأرض

يكمن السر الفلسفي الأساسي في هيام البشر بلعبة كرة القدم في أنها تحقق للبشرية حلمها الإنساني القديم في تحقيق العدل المطلق على الارض. فالإنسان بكل عبقرية إنجازاته الحضارية حتى اليوم لم يستطع أن يحقق العدالة الكاملة المطلقة في أي مجتمع بشري. فرغم الأديان والمبادئ والقيم والقوانين المختلفة التي تطمح إلى تحقيق أقصى درجة من العدالة في الارض تظل قوى مناوئة كثيرة تمنع ذلك.. إذ يظل الغنى والقوة في معظم الأحيان فوق العدل وخارج القانون. وتظل السرقة والبلطجة والعنف والجريمة والخديعة والمحسوبية والرشوة والجبن والخسة تعمل جميعها على النيل من سلطة العدالة، وتمنع تحقيق حلمها النبيل على الارض .

أما في لعبة كرة القدم فيجلس عشرات الألوف من البشر في مدرجات ملعب مكشوف، ويتابع الملايين الآخرين على شاشات التلفزيون، لعبة محكومة بمنظومة علنية من المبادئ والقواعد والقوانين متفق عليها من الجميع، يخضع لها جميع اللاعبين بنفس الدرجة وبنفس القياس، وتطبق فيها القوانين بشكل مكشوف وبصرامة لا ترحم، وينزل فيها الثواب والعقاب في نفس لحظة الفعل، وليس بعده بسنوات وسنوات، ويكون فيه الفوز للأصلح فقط، للكفاءة والتفوق والمهارة والاجتهاد فقط. فهنا لا تنفع محسوبية ولا تجدي واسطة، ولا تنفع القربى لأمير أو لوزير. فاللاعب الماهر يفوز، ولو كان ابن غفير فقير. واللاعب السيء يخسر ولو كان ابن ملك. فهنا تنتفي كل العوامل التي تفرق تفريقا ظالما بين البشر، وتسقط القوة والسلطان والنفوذ وتصبح بلا قيمة ولا جدوى. ونجد أمامنا حالة إنسانية فريدة باهرة تنتصر فيها الكفاءة وحدها، ويتحقق العدل على الأرض بشكل مطلق نقي مجرد من الشوائب والمثالب.

## الإنسانية المثالية

بجانب تحقيق لعبة كرة القدم للعدل في الأرض، توحد هذه اللعبة بين الإنسانية جمعاء في إطار واحد من المثالية، التي تلغي كافة العوامل التى تفرق بين البشر.. من ايدلوجيات ومعتقدات ومذاهب وأديان. ففي ساحة الملعب يقف الجميع على قدم المساواة المطلقة. فالملعب لا يعرف مسيحيا ولا يهوديا ولا مسلما ولا بوذيا ولا ملحدا. الجميع سواسية امام العدالة الكروية المطلقة.

وكرة القدم لعبة لا تتدخل فيها الأديان، وقد يصلي اللاعب قبل المباراة عشرات المرات، ويسجد مئات الركعات ويقدم الغالي والثمين من المحرقات والقرابين، فتذهب كلها دون جدوى. فنحن امام نظام كروي صارم العدالة بالغ الكمال ورفيع المثال، لا تجدي معه محاولات الانسان البائسة بالأدعية لتتدخل لصالحه فتعفيه من تبعات العمل الشاق والاجتهاد الدائب المتصل الذي هو وحده طريقه للنجاح والفوز.

وهكذا يأتي البشر أفرادا وفرقا وجماعات من دول اسلامية او عبرية، فارسية او عربية او لاتينية، ديمقراطية او ديكتاتورية، علمانية او دينية ، رأسمالية او اشتراكية او اقطاعية، فاذا بكل مذاهبهم وايديولوجياتهم وعقائدهم تتساقط عنهم ليقفوا في النهاية عرايا الا من فانلاتهم الملونة على أرض ملعب لا تجدي فيه مذاهبهم شيئاً. فهنا يقف الانسان انسانا مجردا، انسانا مطلقا كاملا، فريدا، وحيدا، فتتحقق له انسانيته المطلقه المثلة فيما يقدمه هو كإنسان وكموهبة، وليس كوعاء ديني او مذهبي او سياسي. فقط حين يلعب كرة القدم يتجرد من قبيلته ودرجات طبقته ومراسم ثقافته ويقف إنسانا حرا كاملا متساويا مع كل إنسان آخر مع كل لاعب وكل متفرج آخر في طقس كروي مثير تتجلى فيه، كما لا تتجلى في اي طقس آخر إنسانيته المثالية الحرة الفريدة.

## العولمة المحبوبة

إختلف البشر حول مفهوم العولمة الاقتصادية والسياسية، فدافع عنها البعض وهاجمها الآخر، وتخوف منها آخرون، واتهموا مروجيها بالدوافع الاستعمارية العدوانية وخشوا معها فقدان هويتهم وذواتهم، إلا في لعبة كرة القدم، فقد حققت الكرة فلسفة العولمة في كامل ابعادها، ولم يعترض عليها أحد ولم يشكك فيها أحد. وتدافعت دول العالم، حكومات وشعوبا،

ترغب الدخول في العولمة الكروية بكاملها دون تعديل يلاءم طبيعتها المحلية. أقبل الجميع: مثقفين وأميين، أغنياء وفقراء، اذكياء وبسطاء.. على هذه العولمة الكروية المدهشة فدخلوا فيها أفواجا دون تردد او تخوف او تشكك، فأثبتوا بذلك وحدة الموهبة البشرية وإمكانية النظام الانساني الواحد. فلم يقل أحد أن نظام الجزاء الكروي قد يناسب المانيا ولا يناسب أنجوليا.

وها هو النظام الكروي العالمي الجديد يقدم لنا مفهوما متحررا للمواطنة والانتماء. فإذا بنا نشاهد الفريق السويدي يلعب بحارس مرمى من اصل مصري اسمه رامي شعبان. وإذا به يصد كرة خطيرة كانت تهدد مرماه السويدي فيهتف له الجمهور السويدي الحاشد ملوحاً بالأعلام السويدية صارخين: رامي .. رامي! رامي.. رامي!!

وهكذا نجد الفرق العربية والأوروبية واللاتينية تستعين بلاعبين ومدربين من دول أخرى تختلف في الدين والشكل واللغة والثقافة، ولكن تنتمي مثلهم للنظام الكروي العالمي الواحد، للعولمة الكروية التي حطمت الحدود وأذابت الفروق الشوفينية ومحت الإختلافات الجنسية والقطرية وأدخلت الجميع في عولمة إنسانية شاملة.

**استطاعت كرة القدم أن تحقق السلام والجمال على الأرض**

## السلام والجمال

بجانب تحقيق العدالة والمساواة على أرض الملعب الكروي، وما يثيره هذا من أشواق الجمهور في رؤية نفس هذا العدل المطلوب والمساواة الكاملة تتحقق في حياتهم على الارض، تحقق لنا كرة القدم أحلام الإنسان الأخرى في السلام والجمال. ففي كأس العالم ٢٠٠٦ بألمانيا رأينا فريق ساحل العاج يحقق على أرض الملعب وحدة وطنية لا تعرفها بلاده التي تعاني من حرب أهلية رهيبة تسيطر فيها الحكومة على نصف البلاد ويسيطر المتمردون على النصف الآخر. ولكن أمام سطوة كرة القدم ومثاليتها الشاهقة وتبشيرها بروح انسانية أجمل وأنبل، نجد ساحل العاج يتوحد بشطريه المتحاربين في مساندة فريقه الدولي. فيكف عن القتال لفترة تسمح للفريق بالتجمع من أطراف البلاد للتدريب، وتسمح للجميع بالاستمتاع بمشاهدة الحدث الدولي الأرفع، فيتحقق بذلك السلام المفتقد. فتقدم كرة القدم النموذج الأجمل للصراع الحضاري السلمي والمنافسة الشريفة الحرة التي تخلو من أساليب العنف والبطش والحروب.

كما تقدم الكرة لعشاقها جرعة من الجمال البديع الذي يثيره الابداع الفني في لعب كرة القدم، من خطط الدفاع والهجوم الى القدرات والمهارات الفنية الفردية، الى اللعب الجماعي وعمل الفريق، الى الجماليات التشكيلية لحركة الفريقين الى فنون المراوغة والترقيص والسبق والتسديد والصد والرد والتحكم في الكرة وفي الجسد وضبط الايقاع وتسخير القدرات البشرية للقوانين الطبيعية للسرعة وللوقت..عملاً بمبادئ علم التوقيت والتحرك الذي درسناه في هندسة القاهرة على يد عالمنا الجليل المهندس الدكتور حسن فهمي، وهو العلم والفن الذي ورثته عنه ابنته المبدعة فريدة فهمي الراقصة الاولى لفرقة رضا للفنون الشعبية في ستينات مصر الذهبية.. وهكذا نجد الجمال في كل شيء على الأرض، في العلم وفي الفن وفي كرة القدم، فإذا كانت العلوم والفنون هي مجالات إشباع الرغبة في الجمال لدى الخاصة والمتعلمين، فإن كرة القدم هي مجال إشباع التوق إلى الجمال لدى عامة البشر أجمعين.

لقد استطاعت كرة القدم أن تحقق السلام والجمال على الأرض. ففي منظومة الأخلاق الكروية لا توجد دار حرب ودار سلام، ولا يوجد مؤمنون وكفار، ولا يوجد وطنيون وعملاء خونة، ولا يهبط فرد الى أرض الملعب فيستحوذ عليها لسنوات طوال ثم يورثها لإبنه من بعده، ولا يستغل غنى ماله ولا قوى نفوذه للحصول على ما ليس من حقه.

ان جنة النصر في عالم كرة القدم لا يدخلها الذين يحاولون رشوة السماء بالدعاء ولا الهاربون من أعباء التدريب الشاق منفقين أوقاتهم في التقرب الى آلهة الكرة من أعضاء "الفيفا" بتقديم إبتهالات المديح، أو رشوتهم بالمال، فعاقبتهم آلهة الكرة العادلة بمنحهم صفراً كاملاً وطردهم من جنة الحالمين بتنظيم الدورات العالمية التي لا يدخلها سوى المجتهدون بالعرق والموهبة.

## الشذوذ الأمريكي

كيف إذن نجد المجتمع الأمريكي وحده يشذ عن بقية المجتمعات العالمية في موقفه البارد من كرة القدم؟ ورغم تقديمه هذه اللعبة لأطفال المدارس حتى الإعدادية، فسرعان ما تختفي اللعبة في المدارس الثانوية والجامعات والحياة العامة والإعلام، رغم محاولات البعض المستميتة طوال العقود

الماضية بعث هذه اللعبة في الحياة الأمريكية. وليس الأمر أن الأمريكيين لا يعشقون الرياضة، فهم يعشقون ألعاب البيسبول والفتبول (الأمريكية) والباسكتبول والهوكي. ونجد أن المجتمع الأمريكي يصر على تسمية لعبة كرة القدم المعروفة في العالم كله بهذا الاسم اسما غريبا مختلفا هو (ساكرSOCCER ) فيما يسطو على إسم كرة القدم ليسمى بها لعبة أخرى هي في أساسها لعبة (الرجبي) البريطانية التي لا تلعب فيها القدم دورا بارزا على الاطلاق فيسمي هذه كرة القدم. فلماذا هذا الاختلاف المتعمد الغريب؟

ربما تقع الاجابة في ان المجتمع الامريكي -منذ بداية تكوينه- هو مجتمع تعمد الاختلاف الجذري عن المجتمعات الأوروبية القديمة التي جاء منها. وليس صدفة أن وصفت أمريكا بأنها (العالم الجديد) فقد أراد المهاجرون الهاربون من العالم القديم بكل عاهاته وتقاليده التي إضطهدتهم وقهرت حرياتهم الدينية والفردية والفكرية أن يبنوا لهم عالما جديدا في كل شيء، بما في ذلك العابهم الرياضية المفضلة.

وليس صدفة أنه ظهرت في هذا العالم الجديد ظواهر اجتماعية وانسانية فريدة لم يعرفها العالم القديم.

فقد قام المستوطنون الجدد بإبادة المستوطنين الأصليين (الهنود الحمر) بشكل لم يمارسه غزاة الأرض قبلهم. كما كون المهاجرون الجدد شخصية إنسانية فريدة لم تعرفها البشرية من قبل هي شخصية الكاوبوي أو راعي البقر بما تنفرد به من فردية مفرطة ونزعة للكشف والنزوح وتوسيع الأرض المملوكة وترويض الحيوانات الوحشية والاعتماد على العنف والسلاح كلغة تسبق الكلمات والنفور من المشاعر العاطفية والضعف واعلاء القيم الذكورية. ثم قام المهاجرون الاوائل بعد ذلك بالاعتماد بشكل مفرط على نظام العبودية فقاموا بخطف او شراء البشر من إفريقيا واستعبادهم ومعاملتهم معاملة الحيوانات في العالم الجديد.

كرست هذه الممارسات المبكرة في المجتمع الأمريكي نزعات النرجسية واعتماد العنف والفردية المفرطة وتسخير الآخر من أجل الذات والملكية التوسعية ورفض القديم وتحقير عاداته وتقاليده. ولا يعني هذا كله أنه لم تظهر في المجتمع الامريكي قوى مناقضة لهذه تناصر العدل والمساواة والاخاء.. ولكن هذه جاءت كلها متأخرة في التكوين التاريخي للنفسية الجمعية الامريكية. وراحت تتصارع معها صراعا مريرا بلغ ذروته في



الحرب الأمريكية الأهلية ثم استمر حتى مرحلة تحرير السود وتحرير المرأة في الستينات والسبعينات من القرن العشرين. وبعدها راح المجتمع الامريكي يسابق ثم يسبق نظيره الاوروبي في إرساء قواعد المجتمع العادل المتحرر المحترم للانسان وحقوقه.

في اطار هذا المفهوم للتفرد الاجتماعي نجد من الطبيعي ان تدفع رغبة التفرد لدى الإنسان الأمريكي الى تأسيس رياضة جديدة خاصة به هي كرة قدمه هو وليس كرة قدم اجداده الاوروبيين. كما نجد من الطبيعي ان تكون هذه اللعبة الجديدة معتمدة على تمجيد واضح للقوة والضخامة الجسدية المفرطة بما يصحبها من عنف جسدي في الجوهر والمظهر.

ولعل من الملفت ان فريق النساء الامريكي سبق الرجال في العودة الى كرة القدم العالمية حيث حاز على بطولة العالم. كما نجد من الطبيعي ان يكون للمرأة الأمريكية السبق في هذا لأن خصائصها الأنثوية الأكثر نزوعاً للسلام والإخاء والانسانية والأكثر رفضاً للعنف والعدوانية تجعلها المرشحة للسبق في رفض كرة القدم الامريكية المعتمدة على القوة الجسدية المفرطة وتفضيل كرة القدم العالمية المعتمدة على الجماليات الرومانسية والسلام والعدالة والعولمة الانسانية في منظومة تقبل الآخر وتخضع للنظام العالمي ولا ترفضه وتشذ عنه كما فعلت السياسة الامريكية في خروجها على اجماع العالم في إحتلالها المأساوي للعراق.

فكم في كرة القدم من دروس للحكومات والشعوب والأفراد.◆◆

# رهاب الساح وتداعياته النفسية

اعداد: وفاء احمد



**يشاهد المصابون بهذا المرض في الساحات العامة، وفي مواقف السيارات المتخصصة بنقل الركاب، وفي الشوارع المكتظة، وتظهر عليهم علامات القلق والخوف، وعدم التوازن النفسي.**

ورهاب الساح هو أحد أنواع الرهاب، عموماً، ويصيب الانسان في الأماكن المفتوحة، بعيداً عن منزله المأهول بأحبائه.

والمصاب بهذا المرض يتحاشى ركوب مترو الأنفاق، أو السير على الجسور، أو ارتياد صالونات الحلاقة، أو البقاء في المنزل وحيداً أو مغادرته وحيداً.

ولهذا المرض تداعيات نفسية، مثل الإكتئاب والوسواس والذعر.

وعادة ما يصيب رهاب الساح الكبار، الذين تتراوح اعمارهم بين الثامنة عشرة والخامسة والثلاثين، وتشكل النساء ثلثي المصابين.

ويحدث هذا المرض، غالباً، عقب حدوث فاجعة، مثل اصابة الشخص المعني أو أحد اصدقائه بمرض خطير، أو تعرضه لخطر ما، أو وفاة شخص عزيز عليه، أو الإنتقال الى منزل جديد، أو شروعه بالخطبة أو الزواج، أو الحمل أو الإجهاد أو الولادة، اذا كانت المصابة إمرأة، أو بعد مشاهدته لمنظر محزن في مكان تسوق أو في شارع عام أو في حافلة.

وعادة ما يعتقد المصابون برهاب الساح أن الأحداث التي تعتبر بسيطة هي سبب خوفهم، على الرغم من أن هذا الأمر لا يسبب أية مشاكل للآخرين.

ومعظم المعاناة، التي تصاحب رهاب الساح تكون خفية، بمعنى أن بإمكان المصابين به إخفاء اضطرابهم لفترات زمنية طويلة. وكثير من الناس يشعرون بأعراض هذا المرض، ولكن غالباً ما تختفي بعد أسابيع أو أشهر دون الحاجة الى علاج خاص.

وهناك مصابون تنتابهم حالة ذعر حاد يعقبه خوف يدفعهم للبقاء في المنزل لأسابيع عدة. وقد يبدأ هذا المرض لدى بعض الناس بإحساس بقلق مبهم متذبذب ويستمر لعدة عقود من السنين.

ويبدأ رهاب الساح بنوبات متكررة من القلق تتم غالباً خارج المنزل.. وهذا الذعر يمكن أن يكون قوياً لدرجة تجعل المصاب به يتسمر في مكانه لعدة دقائق، حتى يتلاشى القلق، ثم يقوم بعد ذلك بالجري الى مكان آخر، سواء الى منزل صديق أو قريب.

وقد صورت امرأة نوبة الذعر، التي اصابتها قائلة:

"في قمة الذعر كنت فقط أريد الجري الى أي مكان.. وعادة ما أذهب الى صديقاتي الحميمات.. في أي مكان أكون موجودة فيه. لقد شعرت، رغم ذلك، انه لابد لي من مقاومة هذا الهروب، حتى لا أسمح لنفسي أن أصل المكان الآمن إلا وأنا في أقصى درجات إنفعالي. كانت أحد أساليبي في السيطرة على نفسي هو تجنب إستعمال الفرصة الأخيرة، لأنني لم أكن أتجرأ على التفكير فيما يحدث لي إذا فشلت، لذا نادراً ما أذهب قريباً من "طريق نجاتي" وأتخيل الترحيب الحار الذي سوف أجده. إن هذا الأمر يمكن أن يهدىء ذعري بدرجة كافية حتى أبدأ في الخروج ثانية، أو على الأقل لا أبدو منزعجة أو أستنفذ أي إرادة صالحة. كنت أهزم في بعض الأحيان وأشعر بخجل ويأس حادين وأنا أطلب مصاحبة شخص. لقد شعرت بالخجل حتى عندما لا أعترف بحاجتي هذه".

وعندما تنتهي نوبة الهلع، التي قد تستمر عدة دقائق الى ساعات عديدة، يشعر الشخص المصاب، وكأنه كان معافى قبل النوبة المشار اليها. وربما تمضي شهور قبل أن تحدث له نوبة أخرى. وهذه النوبة – أو النوبات – قد تعقبها فترات من النشاط العادي، ثم تتلوها نوبات أخرى من الذعر.

والمثير في هذا الأمر أن الشخص المصاب بهذه الحالة، اذا ما إستشار طبيبه، فإن الأخير لا يجد لديه شيئاً غير طبيعي، عدا بعض أعراض القلق. وبعد ذلك يتجنب الشخص المصاب مواقف بعينها يخشى منها أن تثير فيه مزيداً من الذعر.

فعلى سبيل المثال قد لا يستطيع هذا الشخص الركوب في قطار سريع خشية من أن يداهمه الذعر، ويفضل إستخدام القطارات البطيئة.. وحتى هذه الوسيلة يفضل عليها المشي للوصول الى منزله.

وفي كل الأحوال فان المصابين برهاب الساح تكون لديهم أوقات يشعرون فيها بكثير من التحسن، وفي أوقات أخرى تسوء فيها حالتهم الى أقصى درجة.

**يشعر المصابون بهذا المرض بالذعر في الأماكن المزدحمة، وفي القاعات الكبرى المحدودة المنافذ**

وهذا المرض يكون متذبذباً، ليس مع الزمن، فحسب، ولكن مع التغيرات التي تصاحب المريض والبيئة التي من حوله. ولنقرأ هذا الوصف، الذي دون قبل قرن من الزمن: "إن الكرب كان متعاظماً في تلك الساعات التي تكون فيها الشوارع المخيفة مهجورة والمتاجر مغلقة. ان الأشخاص يحسون بقدر كبير من الطمأنينة وهم في صحبة رجال أو حتى أشياء جامدة مثل مركبة أو عصا. كذلك فان تناول الكحول تجعل المريض بإستطاعته عبور الأماكن المخيفة بشيء من الطمأنينة. كان هناك رجل يبحث، دون حافز لا أخلاقي عن امرأة وهو خارج منزله حتى توصله الى منزله!.. تكون بعض الأماكن أكثر صعوبة في عبورها من أماكن أخرى، يمشي المريض عبر طريق طويل كي لا تعترضه (الأماكن المخيفة).. في بعض الحالات يكون الريف الشاسع أقل تخويفاً من شوارع المدينة التي تخلو من البيوت، كذلك هناك حالة شخص يكره عبور جسر معين، انه يخاف السقوط في الماء. في هذه الحالة يمكن أن يكون هناك خوف من الإصابة بالجنون".

والمصاب برهاب الساح عادة ما يشعر بالراحة لوجود رفيق يثق به.. وهذا الرفيق قد يكون انساناً أو حيواناً أو جماداً، المهم أن يشعره بالأمان. ومن الأمور قليلة الحدوث أن يجد الأشخاص المصابون برهاب الساح الشجاعة في السفر لوحدهم.. وكثير منهم يخشون أن يتركوا منفردين.. وقد وجد بعضهم حيلاً مفيدة للخروج من هذه الوحدة، مثل الإمساك بعصا أو مظلة أو حقيبة صغيرة، أو صحيفة مطوية توضع تحت الإبط.

والشوارع المهجورة هي أماكن مفضلة لديهم، وأوقات الإزدحام هي لحظات ممقوتة بالنسبة لهم. والقطارات والحافلات هي وسائل نقل مفضلة للمصاب بهذا المرض اذا كانت خالية، وتتوقف بصورة دورية. وهذه الوسائل تكون مريحة له اذا كانت تمر قرب منزل صديق أو طبيب أو مركز شرطة، ليكون العون في متناول يده إذا داهمته نوبة هلع. وإذا علم المصاب بأن صديقه أو طبيبه غير موجودين في منزلهما، فإن هذه الرحلة تكون شاقة عليه، لأن وجود العون والمساعدة هو الذي يساعده على تجاوز قلقه قبل بدء السفر، أو التنقل.

وعادة ما يشعر المصابون برهاب الساح بالراحة في الأماكن المظلمة، ويتحركون بحرية ليلاً أكثر من ساعات النهار.. وحتى لبس النظارات الداكنة قد تشعرهم بالراحة..

وهناك بعض المصابين يشعرون بتحسن حالهم أثناء هطول الأمطار أو اشتداد العواصف، وتتدهور حالتهم في فصل الجفاف. والخوف من المرتفعات أمر شائع في أوساطهم، لذا يفضلون السكن في الأدوار الأرضية، لأنها تجنبهم إستخدام المصاعد.

وكلما كانت مساكنهم أقرب الى الأسواق أو الأصدقاء، أو الأقارب، يشعرون بالإطمئنان، لأن هؤلاء قد يساعدون المصابين برهاب الساح، إما بتأمين أطفالهم الى مدارسهم وإعادتهم منها، أو توصيلهم من والى أماكن عملهم. ويستطيع المريض الذهاب الى مكان عمله راجلا، إذا كان قريباً منه، أو يستقبل الحافلة في رحلته هذه، ولكنه قد يفشل في عمله، إذا إحتاج الى عبور شوارع مزدحمة، أو إستخدام عدة حافلات حتى يصل الى مقر عمله، وقد يجد أنه من السهل عليه أن يؤدي عمله في حجرة هادئة يشاركه فيها قلة من العاملين، بدلاً من أن يكون جزءاً من سلسلة العمل، أو نظام التجميع الذي يعتمد على كل عامل ينجز عملية خاصة يكملها الآخر، لإنجاز العمل بأكمله.

وإذا ذهب المصابون برهاب الساح الى المسارح أو دور العبادة، فإنهم يشعرون بالطمأنينة إذا جلسوا على مقاعد مريحة قرب أبواب الخروج، لأنها تمكنهم من مغادرة هذه الأمكنة بسرعة، إذا إنتابتهم نوبات ذعر مفاجئة.

وثمة أشخاص من هؤلاء المصابين برهاب الساح يكرهون الجلوس محشورين في مقعد الحلاق أو طبيب الأسنان، لأنهم يشعرون بأنهم لا يستطيعون الهرب بسرعة في حال خوفهم وهم في هذا الوضع. وبسبب صعوبة الهروب السريع أثناء الوقوف على الطرقات أو على أرصفة القطارات، يشعر مرضى رهاب الساح وكأنهم يقفزون نحو الحافلات أو القطارات، لذا نراهم يشيحون بوجوههم بعيداً عن وسائل المواصلات هذه.

والخوف من الجسور يشابه ما ذكر، خصوصاً الجسور الضيقة الطويلة ذات الجانبين المفتوحين فوق نهر أو قناة.

## العلاج

ويتمثل في التقييم النفسي للمريض، والبدء بالعلاج، وبخاصة في المراحل الأولى لظهور الأعراض المرضية.. وهذا يساعد في منع تدهور حالته ويسرع في شفائه.

وعلاج الساح ينقسم عموماً الى جزأين: العلاج الدوائي باستخدام مضادات القلق والإكتئاب، حتى تختفي أعراض المرض، ويكون ذلك بإشراف الطبيب المعالج.

أما الجزء الثاني فيتضمن:

**العلاج النفسي:** ويقصد به توعية المريض وعائلته وأصدقائه بطبيعة المرض، لأنه يساعده في فهم أكثر للمرض، وتداعياته المختلفة. ومن شأن توعية الأهل والأصدقاء بالمرض، أن يشجع المريض على مواجهة المواقف المخيفة.

**العلاج السلوكي:** يتعلم المريض من خلاله طرق الإسترخاء والتدرج في مواجهة المواقف.

**العلاج المعرفي:** ويتمثل في تصحيح الأفكار السلبية والتلقائية المثيرة للمخاوف، التي تكمن في أمرين: التيقظ الزائد وتضخيم درجة الخطر، والتقليل من قدرة المريض على مواجهة الموقف.

وقد أثبتت الدراسات بأن المزج بين العلاجين الدوائي والنفسي يعطي نتائج أفضل.◆◆



# مصطلح التخلف العقلي وانعكاساته النفسية

روحي عبدات
اختصاصي نفسي تربوي

**لطالما ركز مفهوم الإعاقة على قصور أداء الفرد، الذي يظهر ضمن السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه، وعلى السلبيات ونواحي الضعف الموجودة في الفرد، حيث درج بأن مفهوم الإعاقة له أساس صحي ينجم عنه ضعف في وظائف الجسد وبنيته، ومحددات النشاط، وتقيد مشاركة الفرد المجتمعية في سياق العوامل الشخصية والبيئية.**

وفيما بعد تطور مفهوم الإعاقة الذهنية ليركز على التفاعل المنتظم بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، وتقييم الشخص المعاق ضمن البيئة التي ينتمي إليها والأخذ بالاعتبار أن تقديم الدعم الفردي له سوف يؤدي إلى تحسين أدائه الوظيفي.

## تفسير المفاهيم

لقد تشكل مفهوم الإعاقة الحالي، خلال العقود الأخيرة، نتيجة تطور الوعي المجتمعي نحو الإعاقة. وتتمثل العوامل الرئيسية التي أدت إلى هذا التطور فيما يلي:

- البحث عن المضامين الاجتماعية للمرض، وأثره الكبير في المجتمع، والاتجاهات والأدوار والسياسات التي أصبح يدرك من خلالها الفرد الاضطرابات الصحية (ارونوويتز، ١٩٩٨).
- وضوح الفارق التاريخي بين المسببات البيولوجية والاجتماعية المؤدية للإعاقة.

- الاعتراف بتعدد أبعاد الأداء الإنساني واختلافها.

وبسبب هذه العوامل، فإن مفهوم الإعاقة تطور من السمات أو الخصائص المتمركزة حول الفرد (التي كثيراً ما يشار إليها بوصفها "العجز") إلى أن الإعاقة ظاهرة إنسانية ذات عوامل عضوية واجتماعية. وهذه العوامل العضوية والاجتماعية تؤدي إلى القصور الوظيفي، وتنعكس في شكل ضعف في الأداء الشخصي وأداء الأدوار والمهام المتوقع للفرد القيام بها ضمن البيئة الاجتماعية التي يعيشها.

هذا المفهوم الاجتماعي البيئي للإعاقة انعكس على منشورات الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي (AAMR) التي أصبحت تسمى حالياً "الجمعية الأمريكية للإعاقات الذهنية والنمائية" (aaidd) استناداً إلى تعريف الإعاقة عام ٢٠٠٢، بأنها القصور في وظائف الفرد في إطار السياق الإجتماعي. وبالمثل، فإن منظمة الصحة العالمية (٢٠٠١) وحسب التصنيف الدولي للإعاقة، وصفت الإعاقة بأن لها جذورها الصحية –الاضطراب أو المرض– التي تؤدي إلى ضعف في الوظائف البدنية والبنية الجسمية والعجز في النشاط والمشاركة في سياق العوامل الشخصية والبيئية التي يعيشها الفرد.

وأهمية هذا التطور في تغيير مفهوم الإعاقة الذهنية يكمن في أنه كان ينظر إليها، إلى حد ليس ببعيد، على أنها سمات وخصائص مسلم بوجودها في الفرد على مدى الحياة، في حين أن الاتجاه الاجتماعي والبيئي لمفهوم الإعاقة ينظر إليها على أساس:

- التفاعل بين الفرد وبيئته.
- يركز على الدور الذي يمكن أن يلعبه الدعم الفردي في تحسين الأداء الوظيفي الفردي.
- يسمح بمواصلة فهم هوية الشخص المعاق والذي يتضمن قيمته الذاتية والسعادة الشخصية، والاعتزاز بالذات والمشاركة.

**مصطلح الإعاقة الذهنية:**

أصبح مصطلح الإعاقة الذهنية يستخدم على نحو متزايد، بدلاً من التخلف العقلي، لأن المسميات التي ترجع إلى الإعاقة الذهنية تختلف عبر التاريخ على مدار المئتي سنة الماضية، بعد أن سميت الإعاقة الذهنية بالبلاهة وضعف العقل، والخلل العقلي. وقد ناقش (لوكاسون وريف، ٢٠٠١) خمسة عوامل مهمة يتعين أخذها في الاعتبار عند اختيار المصطلح:

**أولاً:** يجب أن يكون محدداً له كينونته الخاصة، بحيث يكون مختلفاً عن الكيانات والمصطلحات الأخرى.

**ثانياً:** يجب أن يستخدم من مختلف الأطراف والأفراد والأسر والمدارس والأطباء الإكلينيكيين والمحامين والأطباء والمؤسسات المهنية، والباحثين وصانعي السياسات.

**ثالثاً:** يجب أن يعبر المصطلح بشكل كاف عن المعارف الحالية وأن يكون قادراً على استيعاب التطورات العلمية الحديثة.

**رابعاً:** يجب أن يكون قوياً بما يكفي للسماح باستخدامه لأغراض متعددة، بما في ذلك التعريف والتشخيص، والتصنيف وخطط الدعم والمساندة.

**خامساً:** يجب أن يصف بشكل جوهري جماعة من الناس، ويحترم القيم المهمة الخاصة بهذه الجماعة. لأن مصطلح التخلف العقلي لا يعبر عن الكرامة أو الاحترام للشخص المعاق، بل يخفض من قدره (وينلي ليون، ٢٠٠٥. هايدن نيليس، ٢٠٠٢؛ رابلي، ٢٠٠٤. وفورهيس، ٢٠٠٦).

وهناك توافق في الآراء على أن الأمر لا يقتصر على أن مصطلح الإعاقة الذهنية يحقق هذه المعايير الخمسة، بل إن هذا التعبير هو الأفضل لعدة أسباب، أهمها أن مصطلح الإعاقة الذهنية:

- يعبر عن التغير الحاصل في مفهوم الإعاقة التي تصفها الجمعية الأمريكية للإعاقات الذهنية والنمائية American Association for Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) ومنظمة الصحة العالمية World Health Organization (WHO).
- يتفق مع أفضل الممارسات المهنية التي تركز على السلوكيات الوظيفية والعوامل البيئية المحيطة.
- يقدم أسساً منطقية للاستعداد لتقديم الدعم الفردي في الإطار البيئي الاجتماعي.
- يخلو من التهجم والإساءة نحو الأشخاص المعاقين.
- أكثر اتساقا مع المصطلحات العالمية.

**التعريف الحديث:**

لقد عرفت الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي الإعاقة الذهنية في العام ٢٠٠٢ على أنها: "تتميز بقصور واضح في الأداء العقلي والسلوك التكيفي الذي يظهر في المهارات الإدراكية، والاجتماعية والتكيفية العملية. وينشأ قبل سن ١٨".

وهناك مجموعة من المسلمات تعتبر جزءاً أساسياً لتفسير هذا التعريف، لأنها توضح السياق الذي نشأ فيه وتبين كيف ينبغي تطبيقه. وهكذا، فإن تعريف الإعاقة الذهنية لا يمكن أن يقف وحده بدون المسلمات الخمسة التالية الضرورية لتطبيقه:

١. القصور في الوظائف الحالية يجب أن ينظر إليه في سياق بيئة المجتمع التي يعيش فيها الفرد مع الأقران من نفس السن والثقافة.
٢. التقييم الفعال يأخذ بعين الاعتبار التنوع الثقافي واللغوي، كالإختلافات في العوامل التواصلية، والحسية، والحركية والسلوكية.
٣. في إطار الفرد الواحد، غالباً يترافق مع نواحي القصور نواحي قوة أيضاً.
٤. إن الهدف الأساسي المهم من وصف نواحي القصور هو تطوير خطة حول الاحتياجات والخدمات التي ينبغي تقديمها للشخص المعاق.
٥. مع مراعاة تقديم الدعم والخدمات بشكل يراعي فردية المعاق، فإن الوظائف الحياتية للشخص المعاق سوف تتحسن عبر الزمن.

ومن خلال الطريقة التي نعرف بها المصطلح فإنه يمكننا الوصول إلى نتائج مهمة، فالتعريف قد يجعل الفرد:

- مؤهلاً أو غير مؤهل للخدمة.
- خاضعاً لشيء ما أو لا يخضع له.
- معفى أو مستثنى من نظام ما أو غير مستثنى منه.
- مندمجاً أو غير مندمج في المجتمع.
- يحق له أو لا يحق، كمستحقات الضمان الاجتماعي.

## منهجيات تاريخية:

تاريخيا هناك أربعة مناهج كانت تستخدم لأغراض التعريف. وتصنيف الإعاقة الذهنية هي: الطبية، الاجتماعية، العقلية، والمعيارية المزدوجة. وإن آثار هذه المناهج الأربعة لا تزال واضحة في النقاش الجاري حول من هو (أو ينبغي أن يكون) مشخصاً على أنه فرد من ذوي الإعاقة الذهنية.

## المنحى الاجتماعي:

كان يعرف الأشخاص تاريخياً على أنهم معاقين عقلياً نتيجة عجزهم عن التكيف مع بيئاتهم الاجتماعية. لأن هذا المنحى يركز على الذكاء ودور الناس الأذكياء في المجتمع. ولاحقاً أصبح هذا التعريف هو أقدم تعريف تاريخي يركز على السلوكيات الاجتماعية والسلوكية والسلوك الطبيعي النموذجي (دول، ١٩٤١. غودي، ٢٠٠٦. غرينسبان، ٢٠٠٦).

## المنحى الطبي السريري:

مع ظهور النموذج الطبي، تحول التركيز من عرض واحد إلى متلازمة أو جملة من الأعراض الطبية المتلازمة مع بعضها البعض، وهذا المنهج لا يتعارض مع المعيار الاجتماعي، ولكنه تدريجياً انفصل عنه إلى نموذج مستقل بذاته يركز بشكل أكبر على الدور العضوي، الوراثي، وعلى علم الأمراض (ديفلييغر وآخرون.، ٢٠٠٣).

## المنحى العقلي:

مع ظهور الذكاء، كبناء تطبيقي وتطور حركة الاختبارات العقلية، تغير النهج نحو التركيز على قياس الأداء الذهني عن طريق اختبارات الذكاء. وهذا التأكيد أدى إلى ظهور درجات الذكاء (IQ) المرتكزة على أساس المعايير الاحصائية كوسيلة لتحديد أو تعريف المجموعة وتصنيف الأفراد ضمنها (ديفلييغر ، ٢٠٠٣).

## المنحى المعياري المزدوج:

إن أول محاولة رسمية للإستخدام المنهجي لكل من الأداء الوظيفي العقلي والسلوك التكيفي لتعريف الفئة كان عام ١٩٥٩ عبر الجمعية الأمريكية للقصور العقلي (AAMd)حيث كان يعرف التخلف العقلي على أنه يرجع إلى نقص في معدل الذكاء العام الذي يظهر خلال فترة النمو ويرتبط بضعف في النضج والتعلم والتكيف الاجتماعي. وفي عام ١٩٦١ تم احتواء النضج والتعلم والتكيف الاجتماعي تحت مسمى واحد جديد هو السلوك التكيفي، الذي تم استخدامه في كل منشورات الجمعية الأمريكية لاحقاً. وتضمن اتجاه المعيار المزدوج الرحلة العمرية (مرحلة النضج) كعنصر مصاحب.

نستنتج أن هناك اتساقاً وتطوراً تاريخياً متسلسلاً عبر الزمن في تطور مفهوم الإعاقة الذهنية. فعلى الرغم من أن المصطلح قد تغير مع مرور الزمن، إلا أن تحليل التعريفات المستخدمة خلال الـ٥٠ سنة الماضية يبين أن هناك عناصر أساسية ثلاثة في بنية الإعاقة الذهنية، والتخلف العقلي لم تتغير كثيراً وهي: عجز الأداء العقلي الوظيفي، المحددات السلوكية في التكيف مع متطلبات البيئة والمرحلة العمرية.



# كيف يؤثر مرض الوالدين في الطفل؟

الدكتورة: ايمان حسين شريف

**"أمينة تبلغ من العمر خمس سنوات، وهي طفلة تبدو عليها السعادة وتتمتع بصحة جيدة. قبل أسبوعين بدأت تشكو من آلام في المعدة في وقت ذهابها إلى المدرسة، ولكنها تصبح طبيعية عندما تبدأ اللعب مع صديقاتها. بدأت معلمتها تشعر بالقلق وتتساءل إن كانت هنالك مشكلة معينة، وعندما سألت أمينة عما بها، قالت إنها تخشى من أن يحدث مكروه لأمها لأنها كانت مريضة في المنزل".**

عند مرض أحدنا، هل تصور ما هو أثر ذلك المرض من وجهة نظر طفله؟ أنا شخصيا لم أفكر فيه كثيراً. وأذكر قبل عام أني كنت أعاني من متاعب صحية متعددة، ولم تكن حالتي خطيرة، ولكنني كنت طريحة الفراش معظم الوقت، ولكن ابني الذي كان عمره في ذلك الوقت سنة واحدة، لم يكن يتعامل معي نهائيا وكان يتجاهلني تماما.

بالطبع لم أربط بين تجاهل طفلي ومرضي في ذلك الوقت، والآن أدركت أن هذا كان رد فعله لمرضي.

ونحن كراشدين، ننظر إلى الأشياء في معظم الأحيان من خلال أعيننا، ولكن للأسف فإن الكيفية التي يرى بها

الطفل الأشياء مختلفة تماما عنا.

## مشاعر الطفل

يعرف المرض بأنه سوء الحالة الصحية الناجمة من مرض بدني أو عقلي. ومرض أحد الوالدين أمر مربك لجميع أفراد الأسرة، وخاصة إذا كان المرض مزمنا أو منهكا، أو خطيرا مثل السرطان.

فرد فعل المرض على الطفل أكثر أثرا من الصدمة للبالغين، لأن الطفل قد لا يكون لديه فهم كامل لما يحدث، لأن كل ما يراه هو أن أحد والديه يبدو مختلفا، وليس كما كان. وعلى الرغم من صغر سنهم، فقد يشعر الأطفال ذوو السنتين أو الثلاث سنوات بآلام والديه، أو قلقهما أو خوفهما.

## رعاية الأطفال للوالدين

بعض الأطفال، في سن مبكرة، قد يضطرون إلى تبادل الأدوار فيقومون برعاية الوالدين. ففي مقال نشرته مؤخرا صحيفة "نيويورك تايمز" نقلا عن نتائج دراسة أجريت عام ٢٠٠٥ بينت أن ٣٪ من الأسر في أميركا لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين ٨ إلى ١٨ عاما يرعون أحد والديهم.

في حين أن بحثا من قبل مؤسسة جوزيف رونتري البريطانية شمل ٦٠ من مقدمي الرعاية من الصغار، وجد أن حوالي نصف مقدمي الرعاية تغيبوا عن دراستهم بسبب متطلبات رعاية أحد الوالدين، وكان التغيب عادة بسبب تردد الطفل في الخروج وترك الوالد المريض وحيدا.

أما بالنسبة للمجتمعات العربية، قد تكون الأرقام أقل كثيرا بالنسبة للأطفال الذين يضطرون لرعاية والديهم، وذلك بسبب الاختلافات الثقافية والفهم السائد بأن رعاية الأطفال هي مسؤولية الكبار، ولكن ما قد لا يختلف هو أثر مرض أحد الوالدين على الطفل حتى لو لم تكن هناك ضرورة لتغيير الأدوار.

## من خلال عيون طفلك

عندما نمرض، يتعين علينا أن نواجه مخاوفنا ومخاوف أطفالنا. ونظرة الطفل للمرض تتوقف على عمره ومرحلة نموه، بالإضافة إلى ما إذا كان المرض عابرا أو مزمنا، حيث يتسبب في مزيد من الاضطراب في الأسرة. وفي ما يلي درجة استيعاب الطفل للمرض حسب العمر:

- **من ١ – ٢ سنة:** في هذه السن يكون الطفل منغمسا في ذاته. وكلما ذهب شخص بعيدا، فإنه يتوقع أن يعود، وإذا غاب أحد الوالدين، فقد يبكي. ولكن لا يمكنه استيعاب مفهوم المرض.
- **من ٢ – ٥ سنوات:** في هذه السن يكون الطفل أنانيا، وتفكيره بسيط، ويمكنه فهم الأمس واليوم ولكن ليس أكثر من بضعة أيام في المستقبل، وعادة ما يتعلق الطفل بوالديه ويعبر عن مشاعره من خلال الأفعال، ويعتقد أن المرض سيذهب سريعا.
- **في سن الدراسة:** يعتمد على الأسرة، ولكن لديه أصدقاء، ويفكر بشكل منطقي ويدرك الخطأ والصواب، ولديه فهم جيد للحياة، وماذا يعني أن يكون مصابا بمرض خطير، ويمكنه التعبير عن مشاعره؟
- **في سن المراهقة:** يكون أكثر استقلالا وفهما للمرض والقلق في حالة وجود أي مرض خطير. كما أن لديهم فهما جيدا لعواقب المرض.

**شرح طبيعة المرض يسهل على الطفل التعايش بصورة طبيعية معه**

## صعوبات تواجه الطفل

**ما هي الصعوبات التي قد تواجه الطفل؟**

وفقاً للكلية الملكية البريطانية للطب النفسي، يستطيع الطفل التعايش بصورة طبيعية عند مرض أحد الوالدين لفترة قصيرة.

وتشير الدراسات إلى أنه من الأفضل بالنسبة للطفل أن يفهم لماذا أصبح أحد والديه مريضاً؟ ويوصي معظم الخبراء بأنه من الأفضل شرح طبيعة المرض للطفل ببساطة، بدلاً من كتم الأمر عنه.

وإذا استمر المرض لفترة طويلة، فهناك بعض المشاكل التي قد تواجه الطفل مثل:

- الانسحاب والانزواء بعيدا عن الأهل والأصدقاء.
- القلق والإجهاد من بعض مخاوف الأطفال للمرض والخوف من أن يكون المرض معديا.
- عدم التركيز في الدراسة، أو تجنب المدرسة تماما.

- ليس من السهل عليه الحديث عن مرض أحد والديه، وبالتالي لا يحصل على المساعدة.
- قد يصاب بالاكتئاب.

**لماذا تحدث المشاكل؟**

عندما يرى الطفل أحد الوالدين طريح الفراش أو متألما، فقد يكون متخوفا من حقيقة أن الأمور قد لا تصبح كما كانت عليه، وأن الأم أو الأب قد لا يكون متاحا له كما اعتاد عليه. كما أن الأطفال الصغار أنانيون، وبالتالي فإنهم يقلقون على من سيعتني بهم، وأيضا فإن الوالدين قد لا يحبونهم بعد ذلك، خاصة إذا كان أحدهما مشغولا بالمرض. وبعض الأطفال، ربما يعتقدون أنهم تسببوا في مرض أحد الوالدين أو كان بسبب شيء فعلوه خطأ.

**دور الآباء:**

ماذا يمكن أن يفعل الآباء؟ بطبيعة الحال كوالدين، فإننا نرى أن دورنا ومسؤوليتنا لرعاية أطفالنا كبيرة جدا.

فعندما نمرض، نحن بحاجة إلى أن نعد أنفسنا لمساعدة أطفالنا للتصدي للمرض. وقد نرغب في إخفاء أي مرض على أطفالنا، لأنهم صغار جدا لفهم ما نمر به.

ولكن هل ذلك صحيح؟ وهل تعتقد أن الطفل لا يرى نظرة القلق في عينيك، أو علامات التعب والإجهاد، أو الطريقة المختلفة التي أصبحت تتعامل معه بها بسبب المرض؟ بالطبع يكون الطفل قادرا على فهم كل ذلك، ومن المهم جدا تذكر أن الأطفال، بالرغم من صغر سنهم، إلا أنهم حساسون جدا. وكجزء من دورنا التربوي نحن بحاجة لجعلهم أقوياء ومستعدين لكافة الصعوبات التي يمكن أن تواجه الأسرة.

كن إيجابيا وقويا من أجل أطفالك، لأنك السند الذي يحتمون به عندما يضعفون. ورغم الآلام والمصاعب التي قد تواجهها، لا تفقد الأمل وكن لهم الملهم دائما، والأمل الذي لا ينقطع، حتى تتجاوزوا سويا هذه المحنة.

## اقتراحات لمساعدة الطفل

**هنا عشرة اقتراحات لمساعدة طفلك على التعامل مع مرض أحد الوالدين:**

١. حاول أن تفهم طفلك طبيعة المرض من خلال إعطائه معلومات تناسب سنه ومرحلة النمو. فخيال الأطفال خصب جدا، حتى إذا كانت وعكة خفيفة، إذا لم يعرف حقيقتها، سوف تبدو له أكبر بكثير من حقيقتها وأكثر خطورة.

٢. شجع طفلك على التعبير عن مشاعره، وإذا كان يشعر بالخوف من مرض والديه أو إذا أراد أن يدرك من سيتولى رعايته، وتأكد من أنك تستمع إليه دائما لطمأنته وتهدئته، مهما كانت خيالاته مخيفة.

٣. حاول الحفاظ على حياة الأسرة الروتينية، فمرض أحد الوالدين مربك بما يكفي، ودعك من إضافة تغيير في حياة الطفل الروتينية. ويشعر الأطفال بالأمان أكثر عندما يحتفظون بالروتين المعتاد.

٤. تأكد أن تطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها. وإذا كنت مريضاً جداً في بعض الأحيان وغير قادر على فعل أبسط الأشياء، اطلب مساعدة الزوج، العائلة والأصدقاء. فأنت لست وحدك، ومن الطبيعي أن يطلب الإنسان المساعدة.

٥. إذا كان طفلك يريد مساعدتك، لا ترفض، لأن هذا سيغرس فيه الشعور بالمسؤولية، فضلا عن أنه لن يشعر بأنه مبعد من حقيقة مرضك.

٦. لا تهمل نفسك. وتذكر أنك لا تستطيع رعاية الآخرين إذا كنت لا تستطيع أن تعتني بنفسك، وكما يقال: "فاقد الشيء لا يعطيه".

٧. تجنب التعبير عن مشاعرك ومخاوفك أمام أطفالك، فهم حساسون جدا ومدركون، كما يمكنهم أن يعرفوا ما إذا كنت قلقا أو مختبئا وراء عواطفك.

٨. على الرغم من مرضك لا تنس أطفالك، فهم أكثر حاجة لكم في هذه الأوقات الصعبة، وتأكد من منحهم الوقت والحب والحنان الكافي.

٩. كن إيجابيا وقدوة لأطفالك، وخاصة في مهارات التغلب على الصعاب.

١٠. إذا كان العلاج يتطلب القيام بزيارات منتظمة إلى المستشفى، أو يحتاج إلى وقت طويل، تأكد من إعداد طفلك لذلك. وأفضل طريقة هي أن تعطي طفلك فكرة عن خطة الأيام أو الأشهر المقبلة، ما الذي سيحدث، ومن سوف يساعد؟ لأن فهم ما يحدث سوف يجنب المفاجآت التي من شأنها أن تتسبب في مزيد من الإرباك لطفلك.



# المحنة الإنسانية التي تسبب بها الاحتلال في قطاع غزة ودور الجمعية في التخفيف منها

معتصم عوض

**معروف أن العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة استمر إثنين وعشرين يوماً، وتبين مع إنتهائه حجم المعاناة الإنسانية التي عاشها المدنيون الفلسطينيون، والدمار الذي حل بالبنية التحتية والممتلكات الخاصة والعامة. ولم ترحم آلة الحرب الإسرائيلية أحداً، وشملت الفئات المحمية أثناء الحروب.**

وأدى القصف العشوائي والإستخدام المفرط للقوة، واستعمال أسلحة بطرق محرمة، إلى استشهاد أكثر من ١٣٢٥ شهيداً، من بينهم ٤٤٦ طفلاً، و١١٠ نساء، و١٠٨ مسنين، و١٤ فرداً، من الطواقم الطبية، و٣ صحفيين، و٢٣٠ شرطياً، وجرح نحو ٥٤٥٠ شخصاً، من بينهم ١٨٥٥ طفلاً، و٧٩٥ إمرأة، و٢٤ فرداً من الطواقم الطبية.

ولم تسلم الممتلكات، بما فيها تلك التابعة للمهام الطبية

وللأمم المتحدة من الهجمات الإسرائيلية. فخلال العدوان دمرت آلة الحرب الإسرائيلية أكثر من عشرين ألف بيت، منها ٤٠٠٠ منزل دمرت تدميراً كاملاً، و١٦ ألف منزل دمرت بشكل جزئي، بالإضافة إلى ١٥٠٠ محل تجاري وورشة صناعية، و٣٠ مسجداً، و١٢٠ جمعية خيرية، و٦٠ مقراً للشرطة، و٢٩ مؤسسة تعليمية. كما قصفت في حده الأدنى أربع مدارس تابعة للأونروا، لجأ إليها مئات المدنيين الذين فروا من بيوتهم طلباً للحماية، فلاحقتهم قذائف الطائرات والدبابات الإسرائيلية، لتقتل وتجرح المئات منهم.

وأظهرت تحقيقات أجراها جيش الإحتلال الإسرائيلي، بعد وقف العمليات الحربية على قطاع غزة، أن العديد من البيوت دمرت أثناء العدوان دون مبررات قانونية، إما لأسباب مبنية على تخوفات من تهريب السلاح أو لتعطل مجال الرؤية أمام الجيش.

وبحسب ما أوردته صحيفة "هآرتس" بتاريخ ١٥/٢/٢٠٠٩، فإن أحد الضباط المشاركين في لجنة للتحقيق ذكر للصحيفة أن التحقيق توقف أمام مشكلة خطيرة تتمثل بهدم عدد كبير من البيوت دون مبررات قانونية، وقال: "اتضح لنا انه في العديد من المواقع تم هدم العديد من البيوت بطريقة غير مبررة، ومن الصعب طرح مبررات قانونية لهذا الهدم، خاصة إذا وقفنا أمام منظمات دولية".

## انتهاك سافر للقانون الدولي الإنساني

ومع أن القانون الدولي الإنساني حرم بشكل مطلق الإعتداء على الطواقم الطبية، التي تقوم بمهام إنسانية ليس إلا، فقد تعرضت الطواقم الطبية إلى عشرات الإعتداءات، إستشهد جراءها ١٤ فرداً من تلك الطواقم، وأصيب أكثر من ٢٤ آخرين بجروح متفاوتة. كذلك قصفت قوات الإحتلال ٢١ منشأة طبية، منها أربع مستشفيات و ١٧ مركز رعاية صحية أولية ومركز إسعاف. كذلك دُمّرت وأصيبت العشرات من المركبات الطبية، منها ١٦ سيارة إسعاف تابعة للهلال الأحمر الفلسطيني.

ويوفر القانون الدولي الإنساني حماية واحترام للجرحى والمرضى، سواء كانوا عسكريين أم مدنيين، ويفرض على أطراف النزاع تسهيل أعمال نقلهم، وتقديم العناية الطبية الضرورية لهم، وتسهيل عمل الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر وغيرها من جمعيات الإغاثة الإنسانية، إلا أن قوات الإحتلال الإسرائيلي أبت أن تتقيد بهذه القاعدة القانونية، ومنعت الطواقم الطبية من الوصول إلى الجرحى والمرضى، وبخاصة إلى المناطق التي دخلها الجيش الإسرائيلي، مثل أحياء الزيتون والعطاطرة وبيت لاهيا وعزبة عبد ربه والسموني، وغيرها من المناطق التي دمرت منازلها فوق رؤوس أصحابها دون رحمة أو إنسانية، ما أدى إلى تحلل الجثث، الأمر الذي أنذر بحدوث كارثة صحية وبيئية في القطاع، وبقي العديد من الجرحى بدون رعاية طبية وغذاء، عدة أيام، وبعضهم فارق الحياة وهو ينتظر معين دون جدوى.

وحظر القانون الدولي الإنساني تجويع المدنيين كأسلوب من أساليب الحرب والمساس بالمقومات الحياتية التي لا غنى عنها لبقاء السكان المدنيين. وقد أدى القصف الإسرائيلي إلى المساس بهذه المقومات مثل آبار المياه، ومخازن الغذاء، وإمدادات الوقود وتجريف وتخريب المزروعات. وبقي المدنيون في القطاع بدون ماء طيلة فترة الحرب.

إن الممارسات الإسرائيلية، التي ذكرتها، لا يمكن إلا أن تكون جرائم حرب، وبعضها يرتقي إلى مستوى المخالفات الجسيمة، حسب ما نصت عليها المادة ١٤٧ من إتفاقية جنيف الرابعة المنطبقة قانوناً على الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها قطاع غزة. إن هذه الجرائم والمخالفات الجسيمة يعاقب عليها القانون الجنائي الدولي، والقانون الجنائي الداخلي في بعض الدول، ومنها دول أوروبية، كبريطانيا وإسبانيا وبلجيكا وغيرها، التي فتحت ولاية قضائها للنظر في جرائم الحرب الدولية.

## الجمعية والتداعيات الصحية للعدوان

ظل الموظفون والمتطوعون العاملون في خدمات الإسعاف والطوارئ في الجمعية على أهبة الاستعداد في قطاع غزة المحتل، خلال العملية العسكرية الإسرائيلية التي دامت إثنين وعشرين يوماً. واستدعت الجمعية،

خلال العملية العسكرية الإسرائيلية، ٢٠٠ من متطوعيها لتقديم الدعم لخدمات الإسعاف والطوارئ ولوحدة إدارة مواجهة الكوارث. وقد خُصص نحو ٥٠ متطوعاً لدعم مراكز الإسعاف والطوارئ، بينما خُصص باقي المتطوعين لتشغيل غرفة العمليات التي استحدثتها الجمعية لتوفير الدعم اللوجستي للخدمات الإنسانية.

وبلغ العدد الإجمالي للشهداء والجرحى، الذين نقلتهم وعالجتهم الطواقم الطبية وسيارات الإسعاف التابعة للجمعية في الفترة من ٢٧ كانون الأول (ديسمبر) ٢٠٠٨ إلى ١٨ كانون الثاني (يناير) ٢٠٠٩، ٥٢٠ شهيداً و٢٢٠٢ جريحاً. وبالإضافة إلى ذلك، انتشلت طواقم الجمعية نحو ٥٠ جثة من تحت أنقاض البيوت المدمرة. وإستقبل مستشفيا القدس والأمل التابعان للجمعية عشرات الشهداء، إضافة إلى ٧١٥ جريحاً. كما قامت خدمات نقل الدم التابعة للجمعية بجمع ٨٠٠ وحدة دم من شتى المدن والقرى في الضفة الغربية، ونجحت في إرسال ٥٦٠ وحدة دم إلى قطاع غزة بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر.

**تعرضت الطواقم الطبية الفلسطينية الى عشرات الاعتداءات، استشهد جراءها ١٤ فرداً وأصيب ٢٤ بجروح متفاوتة**

وعانت جميع مستشفيات القطاع، والمنشآت الطبية التابعة للجمعية، من نقص حاد في المستلزمات الطبية، كما افتقرت إلى المواد والمعدات الضرورية لعلاج الأعداد الهائلة من الضحايا، وغصّت غرف العمليات الجراحية بالجرحى ونفذت منها الأدوية الأساسية، كما عانت المستشفيات وسائر المنشآت الطبية من نقص في الموظفين وعجزت عن التعامل مع الكم الهائل من الإصابات التي وصلتها.

ولمواجهة تداعيات الهجمات التي شنتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة، والتي كانت بعيدة كل البعد عن الإنسانية، وضعت دائرة الصحة النفسية المجتمعية في الجمعية خطة دعم لمساندة موظفي الجمعية وطواقمها، وكل من هم بحاجة إلى الدعم ولا سيما الأطفال. وبدأت طواقم الدائرة في قطاع غزة وخان يونس العمل مع المواطنين في هاتين المنطقتين، ونظمت جلسات عمل هدفها التفريغ النفسي من خلال الرسم والتعبير الحر عن المشاعر والعواطف، كما زارت تلك الطواقم الموظفين العاملين في خدمات الإسعاف والطوارئ، من أجل مدهم بالدعم النفسي والاجتماعي الضروريين، وهو ما يعرف أيضاً باسم التفريغ النفسي عن حالات الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطيرة، وذلك عقب الاعتداءات الإسرائيلية على القطاع التي أثّرت فيهم تأثيراً كبيراً.

ويتمثل دور الجمعية في مجال التأهيل في تقديم الدعم لهؤلاء الأشخاص، الذين سيعانون من إعاقات، وفي مساعدتهم على التكيف مع وضعهم الجديد، وتوفير الاحتياجات الأساسية الملحة لهم.

وتكمن خطة الجمعية المستقبلية في توفير برامج التأهيل المناسبة لنحو ٨٠٠ جريح (معاق) وتزويدهم بالأجهزة المساعدة من أجل تسهيل حياتهم ودمجهم في المجتمع، رغم وضعهم الجديد.

وبعد انتهاء العمليات العسكرية، شارك متطوعو الجمعية في تقييم الأضرار، وقاموا بعمليات التوزيع السريع للبطانيات وأغطية البلاستيك على نحو ٤٨٠٠ منزل دُمرت جزئياً. وتخطط الجمعية حالياً لإقامة مخيم في جباليا لمساعدة نحو ٥٠٠ أسرة فقدت منازلها خلال العملية العسكرية.

وهدف النداء العاجل، الذي أطلقته جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني من أجل التصدي للأزمة الإنسانية في قطاع غزة، إلى جمع نحو ٤٥ مليون دولار أمريكي نقداً، أو على شكل خدمات لمساندة أنشطة الجمعية، الأمر الذي يعزز خطة الجمعية للفترة ٢٠٠٩-٢٠١٠ ويخفف من معاناة المواطنين الفلسطينيين، جراء ممارسات وسياسات سلطات الإحتلال الإسرائيلي، والتي تشمل الحصار والإغلاق ومنع حرية الحركة، بالإضافة إلى الضحايا الناجمة عن العمليات العسكرية الإسرائيلية.

## بعثة الأمم المتحدة لتقصي الحقائق تزور فرع الجمعية في قطاع غزة

زارت بعثة الأمم المتحدة لتقصي الحقائق، بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٤، مقر الجمعية في قطاع غزة، وكان في استقبالها عضو المكتب التنفيذي للجمعية، د. خالد جودة والمدير الإداري للجمعية في محافظات قطاع غزة عمر العزايزة، ومدير الإسعاف والطوارئ د. بشار مراد، ومنسق وحدة مواجهة الكوارث د. خليل أبو الفول.

وعقد أفراد البعثة لقاءً مطولاً مع مسؤولي الجمعية استمر ساعتين، استمعوا خلالهما لشرح مفصل عن ظروف وملابسات عملية استهداف مباني الهلال الأحمر يومي ١٤و١٥ من شهر كانون الثاني (يناير) الماضي، وكيفية إخلاء الجرحى والمرضى من المستشفى، بعد إصابته بقذيفة، واحتراق المبنى الإداري للفرع دون تمكن طواقم الدفاع المدني من الوصول إليه، ما أدى إلى احتراقه بالكامل، إضافة الى استهداف سيارات الإسعاف وإعاقة عملها.

من جانبهم طرح أعضاء البعثة عشرات الأسئلة، كان أبرزها ما إذا كانت هناك عملية تحذير من قبل قوات الاحتلال قبل عملية القصف؟ وهل كان لدى قوات الاحتلال خرائط تظهر فيها مباني الجمعية؟ وهل توجد تقارير من جهات محايدة تؤكد أن ما جرى كان عملية استهداف مباشر ولم تكن نتيجة خطأ ما؟

وفي ختام اللقاء سلم د. جوده أفراد البعثة قرصاً مدمجاً عن تداعيات الاعتداء الإسرائيلي على المباني المتضررة العائدة للجمعية، والتقارير التي أعدت بهذا الخصوص.

يشار إلى أن بعثة الأمم المتحدة لتقصي الحقائق أقرتها الأمم المتحدة في الثالث من نيسان (أبريل) الماضي، وكانت برئاسة الخبير القانوني ريتشارد جولدستون، وهي مفوضة بالتحقيق في انتهاكات القانون الدولي لحقوق الإنسان والقانون الدولي الإنساني، التي اقترفت خلال فترة العدوان على قطاع غزة.

وفي الوقت الذي رحب فيه الطرف الفلسطيني بالبعثة، رفضت دولة الاحتلال التعاون معها. ومن المقرر أن تسلم البعثة تقريرها في الرابع من شهر آب (أغسطس) القادم.

## العديد من الوفود الأوروبية تزور عدداً من فروع الجمعية وتعرب عن تضامنها معها

قام عدد من الوفود الأوروبية، بزيارة فروع الجمعية في كل من غزة وجباليا، وأريحا والخليل وسلفيت، أطلعت خلالها على الأضرار التي خلفها العدوان الإسرائيلي الأخير على منشآت الجمعية ومرافقها في قطاع غزة، وأعربت عن تضامنها مع الجمعية، واستنكارها لاستهداف الطواقم الطبية. وأطلع ايضاً على الخدمات الإنسانية التي تقدمها الجمعية، خصوصاً في مجالات التأهيل وتنمية القدرات.

وفي هذا الشأن، زار وفد طلابي كبير، ضم نحو ٣٠ طالباً وطالبة يمثلون جامعات أمريكية وكندية ونرويجية، بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٢، مؤسسات الجمعية في مدينة غزة.

ونظمت للوفد جولة، اطلع خلالها على المبنى الإداري والمستودعات الرئيسية، اللذين احترقا بالكامل، فضلاً عن مستشفى القدس الذي أصيب بإضرار جسيمه جراء الاستهداف المباشر من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال العدوان الأخير على قطاع غزة.

وفي السياق ذاته، زار وفد من المفوضية الأوروبية، بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٢٦، فرع الجمعية في جباليا، ضم مسؤول سياسات دول الجوار في المفوضية الأوروبية ماركس كورنيدو، ومارينا أوليفيه مسؤولة المشاريع، ورئيس مكتب المفوضية في القدس كرستيان بيرغر، وعدداً من العاملين في المفوضية في القدس.

وأعرب المسؤول الأوروبي كورنيدو، الذي ترأس الوفد، عن سعادته بعد لقائه الأطفال المشاركين في المشروع، لما لمسه من أمل في المستقبل رغم كل ما يعانوه من صعاب في حياتهم اليومية.

وبتاريخ ٢٠٠٩/٥/١٨ قام وفد فرنسي رفيع المستوى، بزيارة مقر الجمعية في مدينة غزة، أطلع خلالها على الأضرار الجسيمة التي لحقت بمباني ومنشآت الجمعية، خلال العدوان الإسرائيلي الأخير على القطاع.

وقام الوفد، الذي ضم مستشار الرئيس الفرنسي هنري فينون، ومستشار القنصلية الفرنسية في القدس فرانسوا بنقلوي، بجولة اصطحبه خلالها د. خالد جوده، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، ومنسق وحدة مواجهة الكوارث

في الجمعية د. خليل أبو الفول، شملت المبنى الإداري والمستودعات الرئيسية اللذين احترقا بالكامل، فضلاً عن مستشفى القدس الذي أصيب بأضرار جسيمة.

الى ذلك قام وفد مشترك من الصليب الأحمر النرويجي ونظيره السويدي، ضم أربعة أشخاص، بزيارة فرع الجمعية في أريحا بتاريخ ٢٠/٥/٢٠٠٩، وأطلع على الخدمات التي يقدمها، وبخاصة في مجالات التأهيل وتنمية القدرات.

وقام الوفد نفسه في وقت لاحق، بزيارة فرعي الجمعية في الخليل وسلفيت، والتقى المسؤولين فيهما وأطلع على الخدمات الإنسانية التي يقدمانها.

### نظمها الاتحاد الأوروبي في القاهرة

## الجمعية تشارك في ورشة عمل عن تطوير أدوات العمل في المجتمع

شاركت الجمعية في ورشة عمل عن تطوير أدوات العمل في المجتمع، عقدها الاتحاد الأوروبي في القاهرة في الفترة من ١١-١٣/٥/٢٠٠٩، الى جانب ٨٠ مندوباً يمثلون مؤسسات المجتمع المدني في ١١ دولة شرق أوسطية، تستفيد من برامج مفوضيات الاتحاد.

وذكر خلدون عويس، مدير مكتب رئيس الجمعية، الذي مثّل الجمعية في هذه الفعالية، أن المتحدثين أعربوا عن أملهم في تغليب السلام والرخاء والتنمية في دول المنطقة، مشيرين الى ضرورة الالتزام برفع الوعي، وتعزيز القدرات، والحد من الفقر، والتعاون التام مع المجتمع المدني.

ولفت الى أنه تم التأكيد على ضرورة أن تكون العلاقة مع المجتمع مبنية على الانفتاح والشفافية، وتحديد الأولويات وتعزيز سياسات الجوار، والحوار مع الحكومات والإصلاحات والتغييرات التشريعية، وكذلك حقوق الإنسان واحترام البيئة والبحوث وتعزيز القدرات، ومجالات أخرى متعددة.

وأفاد عويس أنه تم التركيز في مجموعات العمل، التي عقدت خلال الورشة، على كتابة المشاريع والنماذج المرفقة بها، وسبل استدامة هذه الأنشطة والمشاريع، والتعاون مع الحكومات والشركاء بهدف تنفيذ هذه الأنشطة، التي هي بالأساس موجهة للمواطنين والمحتاجين، مشيراً الى أن كل لجنة خرجت بتوصيات في هذا الإطار.

وعلى هامش الورشة التقى عويس عدداً من ممثلي المؤسسات المشاركة في ورشة العمل، وأطلعهم على الخدمات الإنسانية في الجمعية، والمعيقات التي تواجهها بفعل الاحتلال.

### تفقد خلالها مرافق الجمعية وزار مخيم نهر البارد

## رئيس الجمعية يختتم زيارة للبنان

اختتم رئيس الجمعية بتاريخ ٧/٦/٢٠٠٩، زيارة تفقدية لإقليم الجمعية في لبنان، أطّلع خلالها على سير عمل الإقليم، وأبرز الأنشطة والخدمات، والمعيقات التي تواجه الجمعية هناك.

وقام د. الخطيب، خلال الزيارة التي استمرت أسبوعا، بجولة تفقدية لمرافق الجمعية، في مناطق وسط وجنوب وشمال لبنان، أطلع خلالها على أبرز المشاريع والبرامج التي تنفذها الجمعية هناك، وأبرز الاحتياجات، والمعيقات التي تواجه عمل الجمعية.

والتقى خلال الزيارة قيادة فرع الجمعية في لبنان، واستمع منها إلى شرح مفصل عن سير عمل الجمعية، والخدمات التي تقدمها للاجئين الفلسطينيين، ولمن يحتاجها في كل المناطق اللبنانية، والخطط والبرامج التي ستنفذ في المستقبل القريب.

وناقش د. الخطيب مع قيادة فرع الجمعية، خلال زيارته لمخيم نهر البارد، دور الجمعية في إعادة إعمار المخيم، وبرامج الجمعية المتعلقة بتطوير وتنويع خدمات مستشفى صفد الكائن في مخيم البداوي.

### بينهم ثلاث طالبات توجيهي صُمات يخضن التجربة للمرة الأولى

## الجمعية تحتفل بتخريج الفوج الأول من طلبة مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم

احتفلت الجمعية في مقرها العام في البيرة بتاريخ ٤/٦/٢٠٠٩، بتخريج الفوج الأول (فوج "القدس عاصمة الثقافة العربية")، من طلبة مدرسة الاتصال التام، التابعة لدائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية.

نُظم حفل التخريج، الذي شارك فيه طلبة المدرسة وذووهم، بحضور رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، وعدد من مديري الدوائر، إضافة إلى موظفي دائرة التأهيل، ومعلمي ومعلمات المدرسة، والمشرفين عليها.

وأكد فائق حسين، نائب مدير عام الجمعية، على أهمية هذا الإنجاز، الذي وصفه بانه يأتي نتيجة لجهد كبير، بُذل على مدار أعوام طويلة، منذ تأسيس الجمعية في العام ١٩٦٨، مثمنا الدور الكبير الذي بذله معلمو ومعلمات المدرسة، مطالبا بمزيد من الدعم لبرنامج الاتصال التام، وبخاصة من قبل وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.

وبارك للخريجين والخريجات على هذا الإنجاز الكبير، متمنيا لهم مزيداً من التوفيق والنجاح في حياتهم العلمية والعملية، وبخاصة للطالبات الثلاث الصُمات اللواتي سيخضن تجربة امتحان الثانوية العامة لهذا العام، لأول مرة في فلسطين.

بدورها استعرضت غادة منصور، مديرة المدرسة، الإنجازات التي تحققت خلال الأعوام الماضية، وعلى رأسها افتتاح صف الثاني عشر الأدبي "التوجيهي" هذا العام، وتمكين ثلاث طالبات صُمات من إتمام المرحلة الثانوية، والتقدم لامتحان شهادة الثانوية العامة.

وتطرقت إلى التخصصات الموجودة في المدرسة، مشيرةُ إلى أنه تم توفير معلمة لكل تخصص، إضافة إلى مكتبة الألعاب التربوية، ومختبر العلوم، وبرنامج التدريب الذي تشرف عليه دائرة التأهيل في الجمعية، ومركز الاتصال التام.

وأثنت منصور على جهود الطلبة، متمنيةَ لهم مزيدا من التوفيق والنجاح، مثمنةُ الدور الكبير الذي بذله ذووهم، مطالبة بمزيد من الاهتمام بهذه الشريحة، وبمزيد من التواصل مع المركز والمدرسة، من أجل الارتقاء أكثر بمستوى الطلبة.

من جانبه تحدث ايهاب شكري، والد إحدى الخريجات، عن التميز الكبير الذي تتمتع به إبنته "أمل"، والتطور الكبير الذي لاحظه على تحصيلها العلمي، خلال وجودها في مدرسة الصم التابعة لمركز الاتصال التام بجمعية الهلال الأحمر.

وأشار إلى أن ابنته متميزة عن أشقائها، في كثير من المجالات، مشيدا بجهود المدرسين والمدرسات، والمسؤولين عن المدرسة، وشاكرا جهود الجمعية، والخدمات التي تقدمها للشعب الفلسطيني.

من ناحيتها طالبت الطالبة، علا عقل، عبر مدرستها سوسن أسعد، التي تولت ترجمة كلمتها بلغة الإشارة، بمزيد من الاهتمام بمركز الاتصال التام، وبمدرسة الصم، شاكرةً زملائها الطلبة على جهودهم، ومتمنيةً لهم مزيدا من التقدم.

ونُظم على هامش حفل التخريج، معرض فني، عرضت فيه معلمة التربية الفنية في المدرسة، نداء دار علي، لوحات وأعمال فنية مميزة، من عمل طلاب وطالبات المدرسة.

يذكر أن برنامج الاتصال التام في الجمعية، ومدرسة الصم التابعة لها، يتضمن برنامجا متكاملا في مجال تأهيل الصم ودمجهم في المجتمع، عبر برامج توعية مجتمعية، وبرامج نشر لغة الإشارة، وبرامج تأهيلية لذوي الصم من أجل التعامل الإيجابي معهم، وأخرى لتدريب المدرسين الذين سيتعاملون معهم، وطلبة الجامعات من ذوي التخصصات ذات العلاقة في هذا المجال.

يشار الى أن عدد طلاب مراكز الصم التابعة لدائرة التأهيل في الجمعية يبلغ ٣٢٧ طالبا وطالبة، موزعين على أربعة مراكز، في رام الله، ونابلس، وبني نعيم، وغزة.

## في مخالفة واضحة لاتفاقية جنيف الرابعة
## جنود الإحتلال يواصلون استهداف سيارات اسعاف الجمعية وأطقمها

واصل جنود الاحتلال الإسرائيلي اعتداءاتهم واستهدافهم لطواقم الجمعية الطبية، وسيارات الإسعاف التابعة لها، ووضع العراقيل أمام حركتها، وتنقلها عبر المدن الفلسطينية.

وفي هذا الإطار أقدم جنود الإحتلال بتاريخ ٥/٦/٢٠٠٩، على إطلاق قنبلة صوت على أحد أفراد الطاقم الطبي التابع للجمعية في قرية نعلين غربي مدينة رام الله، خلال المواجهات التي وقعت بين جنود الإحتلال وجموع المواطنين والمتضامنين الأجانب الذين تظاهروا تنديدا باستمرار بناء جدار الضم والتوسع، ما أدى الى إصابة رجل أحد المسعفين

التابعين للجمعية واحتراق ملابسه.

وفي السياق ذاته اعتدى جنود الإحتلال الإسرائيلي المتواجدين على حاجز الزعيم، شرقي مدينة القدس، بتاريخ ١٨/٥/٢٠٠٩ بالضرب على طاقم إسعاف تابع للجمعية، أثناء نقله مريض يعاني من فشل كلوي من مدينة أريحا إلى مستشفى المطلع في القدس.

وتعد هذه الممارسات إنتهاكاً واضحاً بحق الطواقم الطبية التي تقوم بالمهام الطبية والإنسانية دون غيرها، حسب ما نصت عليه إتفاقية جنيف الرابعة المنطبقة قانوناً على الأرض الفلسطينية المحتلة، الأمر الذي يستدعي وقف هذه الممارسات ومحاسبة المسؤولين عنها.

## الجمعية تُحيي اليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الاحمر

نظمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، عبر فروعها وشعبها ومراكزها الصحية والاجتماعية في الضفة الغربية وقطاع غزة، العشرات من الأنشطة والفعاليات، إحياء لليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي يصادف في الثامن من أيار في كل عام.

وتخلل الاحتفالات اقامة مهرجانات خطابية عن دلالات ومعاني هذه المناسبة، والقيام بفعاليات فنية وثقافية، وتنظيم أيام طبية وترفيهية للأطفال، وعرض أفلام عن خدمات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

وقد شارك في هذه الاحتفالات المئات من المواطنين، من مختلف الأعمار.

## دائرة الرعاية الصحية تنفذ عددا من الأنشطة والفعاليات خلال شهر أيار الماضي

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، سلسلة من الفعاليات والأنشطة، خلال شهر أيار الماضي، شملت تنظيم عدد من الأيام الطبية المجانية، والندوات والمحاضرات وورش العمل الصحية، في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا الإطار، نظمت الدائرة، عبر مراكزها ولجانها التطوعية، عددا من المحاضرات والندوات تركزت حول ذكرى اليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي يصادف في الثامن من أيار في كل عام، وعن الضغوط النفسية الناجمة عن الامتحانات، إضافة الى الحصبة، وانفلونزا الخنازير، بواقع ٩٩ لقاءً ومحاضرة، استفاد منها نحو ٣٥٠٠ طالب وطالبة.

وفي السياق ذاته، نفذ مركز سلواد الصحي سلسلة من الزيارات المنزلية لنحو ١٠٠ شخص من المسنين ومرضى السكري، فيما نفذ مركز عرابة لقاءً عن مرض السكري استفاد منه ٣٧ مريضا، ونفذ مركز عنبتا لقاءً مفتوحاً، بالتعاون مع دائرة الصحة النفسية، استفاد منه ٢٦٠ طفلا وطفلة، ونظم مركز عزموط الصحي يوماً ترفيهيا مفتوحا للأطفال استفاد منه ١٨٠ طفلا وطفلة.

ونظمت الدائرة أربعة أيام طبية مجانية، في قرية بيت إجزا قضاء رام الله، وبزاريا قضاء نابلس، وقباطية، استفاد منها ٢٠٠ شخص، ونفذت لجان الأمومة الآمنة سلسلة من الزيارات والرحلات الترفيهية، استفاد منها ٣٥٧ عضوة.

واختتمت الدائرة دورة في مجال الإسعاف الأولي، للجنة الأمومة الآمنة في قرية كفر راعي قضاء جنين، استفاد منها ١٥ سيدة من عضوات اللجنة.

## فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة ينجز العديد من الأنشطة والفعاليات

أنجز فرع الجمعية في المنطقة الوسطى في قطاع غزة، العديد من الأنشطة والفعاليات خلال شهر أيار الماضي، لصالح المئات من المواطنين.

وفي هذا الشأن، عقد الفرع، أربع دورات في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها نحو ٥٠ شخصاً، وذلك بالتعاون مع الجمعيات والمؤسسات المحلية والأهلية في المنطقة.

وعقد خمس دورات في مجال التعامل مع مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، لعدد من الجمعيات والمؤسسات الأهلية، استفاد منها ١٢٠ شخصاً.

وعقد الفرع ورشة عمل بعنوان: " أهداف العمل التطوعي "، شارك فيها عدد من متطوعي الفرع، فيما شارك متطوعو الجمعية في معرض الفن التشكيلي " جراح غزة "، بالتعاون مع منتدى الأمة للتنمية، ونظم يوما طبيا مجانيا.

وفي سياق آخر عقدت دائرة الشؤون الاجتماعية في الفرع ورشة عمل تحت عنوان: "جراح لا تنسى"، شارك فيها ٤٥ متطوعا ومتطوعة، ونظم ندوة بعنوان: "أمهات رغم الصعاب"، شارك فيها ٣٥ متطوعا ومتطوعة.

ونظمت الدائرة لقاءً مع مجموعة من السيدات والمتطوعات بعنوان: "تفعيل دور المرأة داخل المجتمع الفلسطيني".

## الجمعية تعقد عدداً من الدورات في غزة وأريحا ونابلس وبيت لحم

عقدت الجمعية عددا من الدورات في مجالات الإسعاف الأولي، ومواجهة الكوارث، في مناطق غزة، ونابلس، وبيت لحم، وأريحا.

وفي هذا الإطار عقد فرع الجمعية في بيت لحم، بتاريخ ١/٦/٢٠٠٩، دورة في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها ٣٥ عنصرا من منتسبي الأجهزة الأمنية في المحافظة.

تناولت الدورة، التي حاضر فيها أساتذة مختصون، مواضيع الإسعاف الأولي، منها: طرق التعامل مع الإصابات المختلفة، وانسداد مجرى التنفس وطرق التعامل معه، وإنعاش القلب والرئتين.

من جهته اختتم فرع الجمعية في قطاع غزة، بتاريخ ٣٠/٥/٢٠٠٩، دورة عن "كيفية الإعداد لمواجهة الكوارث"، شارك فيها ٣٠ متطوعاً ومتطوعة، وتناولت موضوعين احدهما نظري ويتعلق بوحدة مواجهة الكوارث في الجمعية، وبكيفية الاتصال والتنسيق وقت حدوث الكوارث، إضافة الى إدارة المستودعات، وأهمية الغذاء والتغذية.

وركزت في الموضوع العملي على كيفية إدارة المخيمات، وعملية نصب الخيام في وقت قياسي، لافتاً إلى أن المشاركين قاموا بتطبيق ذلك ميدانياً.

وعقد فرع الجمعية في نابلس، بتاريخ ٢٠/٥/٢٠٠٩، دورتين في الإسعاف الأولي، وكيفية التعامل مع الكوارث، لعدد من منتسبي قوات الأمن الوطني.

وفي السياق ذاته، اختتم فرع الجمعية بمحافظة أريحا والأغوار، بتاريخ ٢٤/٥/٢٠٠٩، دورة في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها عدد من ضباط ورجال الشرطة في المحافظة.

## فرع الجمعية في الخليل ينجز العديد من الانشطة والفعاليات ويكرم عدداً من متطوعيه

أنجز فرع الجمعية في الخليل، العديد من الانشطة والفعاليات، خلال شهر أيار الماضي، تمت ضمن الاحتفالات باليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

وفي هذا الإطار، شارك متطوعو الجمعية بمدينة الخليل، بتاريخ ٣٠/٥/٢٠٠٩ في إنجاز جدارية ضخمة عن القدس، كرمز للحضارة والتاريخ، وكعاصمة للثقافة العربية للعام ٢٠٠٩، احتوت على صور لقبة الصخرة المشرفة وأسوار القدس وبواباتها، ورسومات للحرم الإبراهيمي الشريف في الخليل وأبيات شعرية وعبارات وطنية عن القدس.

شارك في هذه الفعالية أكثر من ٥٠ متطوعاً ومتطوعة وأشرف على تنفيذها الفنان الفلسطيني سميح أبو زاكية، بالشراكة مع مديرية تربية الخليل، ومجمع إسعاد الطفولة التابع للبلدية.

من جهة أخرى، أقام الفرع بتاريخ ١٦/٥/٢٠٠٩، حفلا تكريميا، لمجموعة من المتطوعين المتميزين، المنضوين في لجان العمل التطوعي التابعة للجمعية في المحافظة.

وأقام الفرع معرضا للأسير الفلسطيني، في بلدة ترقوميا، احتوى على أعمال الأسرى وإنجازاتهم وصورهم، إضافة إلى تخصيص زاوية عن تداعيات العدوان الأخير على قطاع غزة، وخدمات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ولجنة العمل التطوعي في بلدة ترقوميا، إضافة لتخصيص زاوية عرضت فيها الأدوات التراثية التي تحاكي التاريخ والفلكلور الفلسطينيين.

## فرع الجمعية في بيت لحم يعقد ورشة عمل حول "انفلونزا الخنازير" ويشارك في استقبال البابا وإحياء النكبة

عقد فرع الجمعية في محافظة بيت لحم، بالتعاون مع مديرية صحة المحافظة، بتاريخ ٢٤/٥/٢٠٠٩ ورشة عمل عن انفلونزا الخنازير، تناولت الوضع العالمي للمرض وانتشاره في العالم، مع آخر المعطيات العالمية عن هذا

الوباء، وطرق انتقاله، وفترة العدوى، واعراض المرض، وطرق الوقاية منه. وقد شارك في هذه الفعالية العشرات من المواطنين.

ومن جهة أخرى، عقد الفرع ورشة عمل أخرى لإحياء ذكرى النكبة، بالتعاون مع تجمع العلاقات العامة بمحافظة بيت لحم، واللجنة الدولية للصليب الاحمر، والهيئة الفلسطينية المستقلة لحقوق المواطن، وذلك بتاريخ ٢٣/٥/٢٠٠٩.

شارك في الورشة رئيس واعضاء الهيئة الادارية للفرع، و٤٥ عضوا من اعضاء الهيئة العامة لتجمع العلاقات العامة للمؤسسات العاملة في المحافظة، وبحضور ممثلين عن اللجنة الدولية للصليب الاحمر والهيئة الفلسطينية المستقلة لحقوق المواطن، بالاضافة الى عدد من موظفي ومتطوعي الفرع.

وفي سياق آخر، أنجز فرع الجمعية بمحافظة بيت لحم، العديد من المهام، ما قبل واثناء زيارة قداسة البابا بنديكتوس السادس عشر ورئيس السلطة الوطنية الفلسطينية السيد محمود عباس الى محافظة بيت لحم، بتاريخ ١٢/٥/٢٠٠٩.

وفي هذا الشأن، وفر الفرع ست سيارات اسعاف، منها سيارتان للعناية المكثفة مع طواقمهما الطبية، رافقتا موكب البابا وموكب الرئيس عباس، وجهز عيادات طبية في قصر الرئاسة، ومبنى البلدية، ومخيم عايدة، مع طواقمها الطبية، إضافة إلى سيارة العيادة المتنقلة التابعة للجمعية.

## فرع الجمعية في عنبتا يحيي اليوم العالمي للبيئة

نظم فرع الجمعية في بلدة عنبتا بتاريخ ٧/٦/٢٠٠٩ يوم عمل تطوعي، بمناسبة اليوم العالمي للبيئة، الذي يصادف في الخامس من حزيران في كل عام.

اشتمل النشاط، الذي شارك فيه متطوعو الفرع، تنظيف شوارع المدينة ومرافقها العامة، وتنظيم ندوة إرشادية حول الوضع المائي، والحد من مخاطر التلوث في البلدة، بالتعاون مع المجلس البلدي، وبحضور مؤسسات المجتمع المدني واهالي البلدة.

وأشار المهندس امجد عمر، الذي أدار الندوة، إلى ان مثل هذه الندوات، وظيفتها نشر الوعي البيئي بين أفراد المجتمع بكل شفافية، واشراكهم في صنع القرار، واتخاذ الاجراءات، والتدابير اللازمة.

من جانبه، تحدث رئيس البلدية المهندس ياسر بركات، عن مخاطر الوضع البيئي وضرورة اهتمام المجتمع بالمحافظة على البيئة، وركز على وضع البلدة، التي تقع ضمن منطقة وادي الشعير، الذي يمر منها وادي الزومر، الذي يعتبر مصدراً لأكبر الأخطار البيئية على سلامة المجتمع.

بدوره تناول الدكتور حاتم جابر، موضوع مصادر الملوثات المائية، والامراض الناتجة عنها، وكيفية الوقاية منها، فيما تحدث رئيس قسم المياه في البلدية، المهندس هاشم نور عن الوضع المائي في عنبتا، والفحوصات التي تقوم بها البلدية من اجل المحافظة على سلامة المياه.

وقدم المهندس انس زبيدي، عضو اتحاد مقدمي خدمات المياه في فلسطين، وصفا تحليلا لوادي الزومر من جهة الملوثات وتأثيرها على المياه الجوفية في حوض عنبتا. وقدم مهندس البلدية غسان قرمش، برنامج الصرف الصحي الذي تقوم به البلدية منذ اكثر من ثمانية اعوام، ووضح للجمهور ضرورة الاشتراك في هذا النظام كونه يحد بشكل فاعل في تقليل مخاطر تلوث المياه.

واختتم الندوة، رئيس فرع الجمعية المهندس مجدي يعقوب، الذي اكد على ضرورة الاخذ بالكثير من المقترحات والتوصيات، وشدد على ضرورة حل مشكلة وادي الزومر، الذي اصبح مشكلة خطيرة تهدد صحة وسلامة مجتمع عنبتا وقرى وادي الشعير.

## فرع الجمعية في جباليا ينفذ عددا من الأنشطة والفعاليات

نفذ فرع الجمعية في جباليا، عددا من الأنشطة والفعاليات، خلال شهر أيار الماضي، استفاد منها العديد من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورتي إسعاف أولي، استفاد منهما ٤٠ شخصا، ونظم عددا من الزيارات المنزلية،

كما نظم محاضرة بعنوان: "الحد من العنف الأسري وأسبابه"، استفاد منها نحو ٢٠ شخصا، ومحاضرة أخرى بعنوان: "قلق الامتحانات"، استفاد منها ١٥ سيدة، ومحاضرة ثالثة بعنوان: "أطفال الشوارع"، استفاد منها ٢٥ شخصا.

وعقدت دائرة الصحة النفسية، التي افتتحت مقرها في الفرع، ورشتي عمل للترفيه عن الأطفال، استفاد منها ٤٠ طفلا، وعقد الفرع عددا من ورش العمل حول الوقاية من الألغام ومواجهة الكوارث، ونظم يومين مفتوحين للأطفال استفاد منهما ٨٠ طفلا.

ونفذ الفرع يوما طبيا مجانيا، واستقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية التابعة له ١٥٥٠ حالة مرضية، من مختلف الأعمار.

## دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية تنجز العديد من الأنشطة والفعاليات

أنجزت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، في أوائل شهر حزيران، وطيلة شهر أيار الماضيين، العديد من الأنشطة والفعاليات، وشاركت في عدد من المؤتمرات، التي ناقشت قضية المعاقين في فلسطين.

وفي هذا الإطار شارك مدير الدائرة، رباح جبر، في المؤتمر الوطني الأول لحقوق الطلبة المعوقين، الذي عقد في جامعة بيت لحم بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٣، تحت عنوان: "الطلبة المعوقون في الجامعات الفلسطينية بين الواقع والطموح".

ونظم مركز التأهيل وتنمية القدرات في أريحا، عدداً من لقاءات التثقيف والدعم النفسي، استفاد منها عدد من النساء في المحافظة، فيما واصل اختصاصيو الأطراف الاصطناعية زيارة المركز، حيث أجروا فحوصاً لنحو ٥٤ حالة مرضية.

وشاركت الفرق الرياضية، التابعة لمراكز التأهيل، بالعديد من الأنشطة الرياضية في أريحا، ورام الله، فيما فازت الجمعية، بالمركز الأول في بطولة تنس الطاولة الفردية للمعاقين، التي احتضنها نادي غزة الرياضي، لفئتي الجلوس والوقوف، بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٢٣، شارك فيها ٢٠ لاعباً يمثلون سبعة أندية.

ونفذ مركز تأهيل نابلس نشاطا ترفيهيا مشتركا بين طلاب المركز وطلاب مدرسة نابلس الاساسية، بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٢٠، ونظم المركز محاضرة عن مرض انفولونزا الخنازير، تطرقت إلى المرض، ومسبباته وعلاجه وطرق الوقاية منه.

وفي سياق آخر، نظم مركز بني نعيم، حفلا ختاميا لطلاب مدرسة الصم بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٢١، فيما نظم مركز الرجاء للتربية الخاصة رحلة ترفيهية لطلبة المركز إلى منتزه بلدة حلحول بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٢٧.

وشاركت الجمعية في مؤتمر علمي حول مشكلة الاتزان عقد في الاردن بتاريخ ٢٠٠٩/٥/١٠.

## الجمعية تحتفل بتخريج ٧٠٠ طفل من رياض الأطفال التابعة لها

احتفلت الجمعية، بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٢٥ بتخريج ٧٠٠ طفل، من أطفال رياض الأطفال التابعة لها، في مناطق الخليل، وبني نعيم، ويطا، وعرابة، وقباطية، وجنين، وذلك بحضور أولياء الأمور، وعدد من ممثلي المؤسسات العاملة في برامج الطفولة، ووزارة التربية والتعليم.

تخللت احتفالات التخريج، العديد من الفقرات الفنية، التي قدمها الأطفال الخريجون، وتم تكريم عدد من المعلمات.

يذكر أنه يوجد في الهلال الاحمر الفلسطيني ١٥ روضة، ضمت في العام الدراسي الحالي ١١٣٠ طفلا، تشرف عليها دائرة الشؤون الاجتماعية في الجمعية، التي تعمل على تطويرها عبر المشاريع المقدمة الى المانحين.

ومنذ بداية العام الجاري تم دعم الروضات بالاثاث والوسائل التعليمية والتربوية، ونظمت لأطفالها الرحلات الترفيهية، وتدريب معلماتها على أنشطة التفريغ النفسي بدعم من مؤسسة التعاون.

ومعروف أن الروضات تعتمد البرامج التعليمية والصحية والنفسية والترفيهية، إضافة إلى تبنيها البرامج التي تستهدف توعية أولياء أمور الأطفال، وإقامة علاقات تعاون مع المؤسسات التي تعنى بالطفولة.

# الثقافة

- رأي: الكاتب والكتاب والطباعة في فلسطين.
- أمل دنقل: شاعر هزته الهزيمة فنظم أجمل القصائد.
- حوار مع القاصة المصرية آمال عويضة.
- «عيد ميلاد ليلى» هجاء الواقع الفلسطيني مع نظرة أمل.
- من ملكوت الشعر: قبلة الغسق.

رأي

## الكاتب.. والكتاب.. والطباعة في فلسطين

# من يوقف مهزلة طباعة ما هب ودب

فيصل قرقطي

**يعاني الكتاب والمبدعون والمثقفون الفلسطينيون، وكذلك الباحثون والنقاد، من عملية طباعة كتبهم، وإصدارها، ليس على الصعيد العربي، بل وانما أيضاً على الصعيد المحلي.**

وهذه المعاناة يفلت من حبائلها وشباكها ذلكم الكتاب، الذين يتسلمون مراكز المسؤولية في المؤسسات الحكومية، التي لها علاقة في الشأن الثقافي، ولها يد طولى في عملية طباعة المؤلفات وإصدارها.

إن العديد من هؤلاء المسؤولين يطبعون كتاباتهم اليومية والإبداعية، بل وحتى مقالاتهم الصحفية، بحيث فاق عدد مؤلفاتهم الثلاثين مؤلفاً. وفضلاً عن ذلك فإنهم يطبعون كتابات ومؤلفات من لف لفهم، ومن على هواهم، ومن غنى لهم وطبل وزمر، وليس مهماً ان يكون هؤلاء من ذوي الأسماء، أو كتاباتهم صالحة للنشر حتى. متجاهلين في ذلك الأسماء الكبيرة، ومخطوطات هذه الأسماء التي هي في الإدراج. ولعل في ذلك سياسة ما! أو قصدية ما! فهم، أي العديد من المتنفذين، لا يرغبون بطباعة أعمال إبداعية مهمة، حتى لا يخيل لهم أنهم وكتاباتهم على هامش الهامش... وبذلك يصطادون عصفورين، بل وأكثر، بحجر واحد.

إن قلة من هؤلاء المسؤولين عن الطباعة والنشر يتعاملون بحكمة وإقتدار وضمير إنساني عال.. أذكر في هذا الصدد مركز "أوغاريت" الذي يديره الروائي والكاتب وليد أبو بكر، حيث أنه لديه خطة سنوية للنشر، وأعتقد أنه لا يقيم أيما وزن للعلاقات، بل ديدنه في النشر جودة الكتاب وصلاحيته للنشر، بل وأكثر من هذا فانه يعرض كل كتاب مرشح للنشر على لجنة من ثلاثة كتاب. فاذا ما أقره إثنان يطبع، واذا لا.. فلا يطبع.

التجربة الناجحة والمحترمة كانت للشاعر الفلسطيني الكبير أحمد دحبور في وزارة الثقافة في غزة إذ كان لديه برنامج سنوي للطباعة.. وفعلاً صدرت عشرات الكتب والمؤلفات لشعراء ومبدعين من مختلف الإتجاهات والمشارب. ما عدا هاتين التجربتين، الذي يضاف اليهما تجربة الفقيد عزت الغزاوي في إتحاد الكتاب ولو بنسبة أقل، إلا أنه كان يطبع عشرات الأعمال الإبداعية سنوياً.. ما عدا ذلك، فإن الأمور غدت هباءً منثوراً.

وللأسف، ويقيناً ان لدى كتاب ومبدعين فلسطينيين عشرات المخطوطات في الأدراج لم تر النور بعد بسبب ضحالة رؤى القائمين على النشر في مؤسسات السلطة الوطنية الفلسطينية.. أي وزارة الثقافة وجر..!

إن هؤلاء قطعوا الصلة بين القارىء والكتاب بسبب رداءة مؤلفاتهم ومؤلفات أصحابهم،

الذين يصدرونها بشكل شهري، حتى مقالاتهم اليومية المناسباتية لم تنج من أن تكون في كتب أنيقة ومطبوعة. وبهذا فقد أفقدوا القارىء الفلسطيني ثقته بالكتاب، حتى بات لا يكترث بالمنجز الثقافي الفلسطيني المعلن والمطبوع في هذه المؤسسات. والقارىء هنا في هذه المعادلة هو الديدن والحكم.. ويؤسفني القول هنا إنه ما زال الوقت مبكراً حتى يتأسس القارئ الفلسطيني عندنا. وهنا تلعب عدة أمور وتفاصيل في عدم إقتراب من الكتاب أو هروبه القسري منه.. وهذا ينطق حتى على صعيد طلاب الجامعات الذين كل وجل همهم أن يتخرجوا بموادهم الدراسية، فقط.

فمن يتحمل هذه المسؤولية الكبيرة.. مسؤولية الفجوة بين القارىء الفلسطيني والكتاب؟!

عوداً على موضوعنا الأساس، فبإستطاعتنا القول إنه لا يوجد دور للنشر متخصصة لدينا. بل هناك مطابع فقط تطبع تبعاً للكلفة المادية، وهي غير مدعومة، ولا تحظى بأي إمتيازات من قبل المؤسسات الثقافية الفلسطينية. وهذا الأمر يثير سؤالاً في غاية الأهمية، هو أنه لماذا لا يكون لدينا في فلسطين (في السلطة الوطنية الفلسطينية)، مؤسسة اسمها الدار الوطنية الفلسطينية للنشر والتوزيع، لتحمل الوزر الكبير في طباعتها مخطوطات كتابها ومبدعيها.

وهي بالمناسبة ستكون من إحدى رموز السيادة الوطنية الفلسطينية، وبعيداً عن الإحتكار والمحسوبيات..

## من يا ترى ينقذ الكتاب والمبدعين والباحثين الفلسطينيين في إخراج كتاباتهم إلى النور؟

حتى لو كلف ذلك إلغاء كافة المؤسسات الثقافية الأخرى، التي تعيث فساداً في المشروع الثقافي الوطني الفلسطيني.

أحب هنا أن أسوق مثالاً بسيطاً.. في الذكرى الخمسين للنكبة كتبت واحداً وعشرين نصاً عن ذكرى النكبة للإذاعة وسجلت بصوت الإذاعي القدير السيد باسم أو سمية.. وفي العام نفسه، أي في عام ١٩٩٨، إشتركت الإذاعة الفلسطينية، بجزء من هذه الحلقات في مهرجان المسرح التجريبي في القاهرة، فنالت جائزة أحسن نص، وكان عدد الإذاعات المشتركة ٥٦ إذاعة وتلفزيون.

وفي كل عام في شهري نيسان وأيار من كل عام تعيد الإذاعة الفلسطينية، وكذلك الفضائية الفلسطينية، بث هذه الحلقات حتى الآن (أي عام ٢٠٠٩). وهل تصدقون أن هذه الـ ٢١ حلقة، والتي تشكل مخطوطة عن النكبة، ما زالت مخطوطة تنتظر النور والطباعة؟!

فكم من أموال تهدر على طباعة الغث والسمين من الكتابات! لكن مثل هذه النصوص يجب أن تبقى في الأدراج، لكن تذاع سنوياً منذ أحد عشر عاماً حتى الآن.

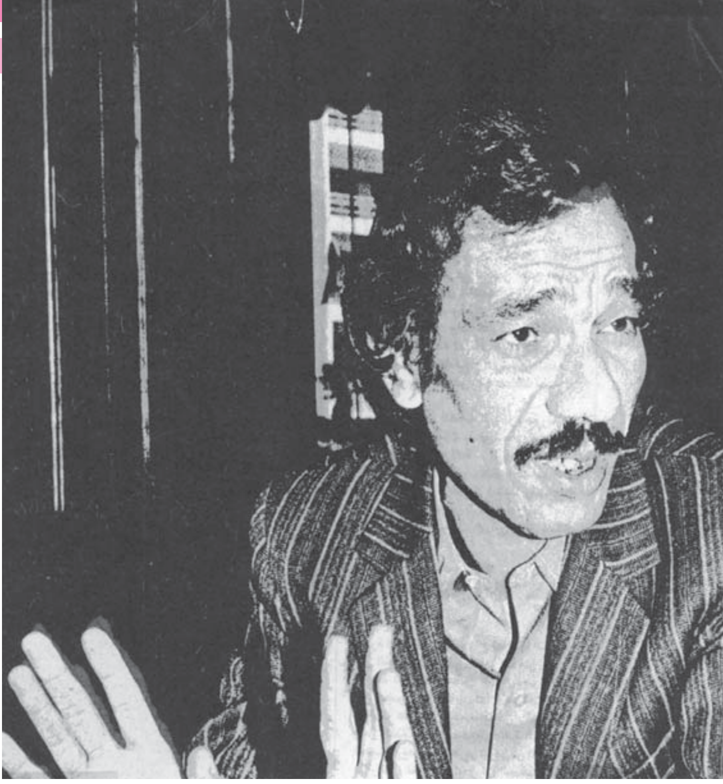
كان الله في عون المبدعين الفلسطينيين، الذي ما إن يطبعوا كتاباً لهم على نفقتهم الخاصة، ومهما كان مهماً، فإنه لا يلقى رواجاً أبداً، لعدم وجود القارىء الذي طغت عليه مطبوعات المقالات الصحافية اليومية، وأدب الإبتذال.. ومن مَن هم لدن سدنة المتنفذين في ميزانيات صرف ميزانيات الطباعة في المؤسسات "الوطنية" الفلسطينية.

أخيراً أكرر أكبر دور العزيز الكاتب وليد أبو بكر، والشاعر الكبير أحمد دحبور ابن مخيم حمص الذي هو مريض الآن في سوريا، أتمنى له الشفاء من كل قلبي والعودة الينا لإكمال مشاريعه الثقافية الوطنية والهادفة والنظيفة.

فمن يا ترى ينقذ الكتاب والمبدعين والباحثين الفلسطينيين في إخراج كتاباتهم الى النور؟!

هل هو وزير الثقافة الجديد؟! أم هو الرئيس نفسه الذي أتمنى عليه أن يأخذ إقتراحي على محمل الجد بإغلاق كل دكاكين الثقافة عندنا، وإنشاء الدار الوطنية الفلسطينية للنشر وإقصاء عنها كل مسؤولي هذه الدكاكين القائمة الآن حتى يستقيم الوضع، ويتم إعادة ترميم العلاقة بين الكاتب والقارىء، وبالتالي بين الكتاب.. والقارىء على أسس ومفاهيم جديدة. فهل هذا ممكن؟!

ممكن إذا قصدنا، حتى تقف مهزلة طباعة ما هب ودب.



# أمل دنقل .. شاعر هزته هزيمة حزيران فأنتج أجمل القصائد

اعداد: الياس حبش

يعد الشاعر المصري أمل دنقل من أبرز الشعراء العرب، الذين برزوا عقب الهزيمة التي لحقت بالعرب عام ١٩٦٧ على يد اسرائيل، فعبر في شعره عن المرارة، التي أحست بها الجماهير العربية من المحيط الى الخليج نتيجة لذلك.

وكان إحساسه القومي بعروبته، وإرتباطه القوي بماضيه العربي التليد هو محور إبداعه الشعري، الذي أتحفنا به، حتى وفاته في الحادي والعشرين من شهر أيار (مايو) ١٩٨٣. وبهذا يكون قد مضى على فقدانه ست وعشرون سنة.

ولـد أمـل دنـقـل فـي الـثـالـث والـعـشـريـن مـن شـهـر حـزيـران (يونيو) ١٩٤٠ في قرية القلعة، مركز قفط على مسافة قريبة من مدينة قنا في صعيد مصر. وكان والده عالماً من علماء الأزهـر، ما أثر في شخصيته وقصائده في شكل واضـح، وورث عنه موهبة الشـعـر، حيث كـان والـده يكتب الشعر العمودي، وكان يمتلك مكتبة ضخمة تضم كتب الفقه والشريعة والتفسير وذخائر التراث العربي، مما أثر كثيراً في أمل دنقل وساهم في تكوين اللبنة الأولى لأدبه.

سمي أمل دنقل بهذا الاسم لأنه ولد في نفس السنة، التي حصل فيها والده على "إجازة العالمية" من جامعة الأزهـر، فسماه باسم "أمل" تيمناً بالنجاح الذي حققه. ومعروف أن هذا الاسم شائع في مصر والدول العربية بين الإناث.

فقد أمل والده وهو في العاشرة من عمره، ما أثر فيه كثيراً وأكسبه مسحة من الحزن ظهرت واضحة في كل أشعاره.

رحل أمل دنقل إلى القاهرة بعد أن أنهى دراسته الثانوية في "قنا". وفي القاهرة التحق بكلية الآداب، ولكنه انقطع عن الدراسة منذ سنته الجامعية الأولى كي يعمل. فعمل موظفاً في محكمة "قنا" وجمارك السويس والاسكندرية، ثم التحق بمنظمة التضامن الأفروآسيوي، وكان دائماً يترك عمله وينصرف الى كتابة الشعر.

وكمعظم أهل الصعيد، شعر أمل دنقل بالصدمة عند مغادرته الى القاهرة في أول مرة، وأثر هذا فيه كثيراً وفي أشعاره، وظهر هذا واضحاً في قصائده الأولى.

وفـي خـطـوة مـخـالـفـة لمعظم المدارس الشعرية في الخمسينات، استوحى أمل دنقل قصائده من رموز التراث العربي، في حين كان المشهد السائد وقتذاك التأثر بالميثولوجيا الغربية، عموماً، واليونانية، خصوصاً.

وصدرت للشاعر ست مجموعات شعرية هي:

- البكاء بين يدي زرقاء اليمامة / بيروت (١٩٦٩).
- تعليق على ما حدث / بيروت (١٩٧١).
- مقتل القمر / بيروت (١٩٧٤).
- العهد الآتي / بيروت (١٩٧٥).
- أقوال جديدة عن حرب البسوس / القاهرة (١٩٨٤).
- أوراق الغرفة ٨ / القاهرة (١٩٨٣).

**وفاته:**

أصيب أمل دنقل بالسرطان وعانى منه نحو ثلاث سنوات. وتتضح معاناته من هذا المرض في مجموعته الشعرية "أوراق الغرفة٨" وهو رقم غرفته في المعهد القومي للأورام في القاهرة.

وقد عبرت قصيدته "السرير" عن آخر لحظاته ومعاناته، ولم يستطع المرض أن يوقفه عن الشعر، الى أن توفي في القاهرة عن عمر ثلاثة وأربعين عاماً.

## مكانته الشعرية

يعد دنقل، حسب الناقد والأديب د. جابر عصفور، من أبرز الشعراء بعد هزيمة العرب في حرب حزيران ١٩٦٧. ولا تحتسب مكانته في هذا السياق بالكم الشعري الذي كتبه الشاعر، أو بالدواوين التي أصدرها. فأعمال أمل دنقل قليلة مثل عمره القصير، ولكنها متميزة، بما تنطوي عليه من دلالة، إبتداء من ديوان "البكاء بين يدي زرقاء اليمامة" الذي لفت اليه الأنظار عام ١٩٦٩، وكان بمثابة إحتجاج وإدانة للعالم، الذي كان سبباً، في شكل أو آخر، للهزيمة التي لحقت بثلاث دول عربية، مرورا بديوان "تعليق على ما حدث" عام ١٩٧١، الذي كان إستمراراً لمضمون الديوان الأول. وكذلك ديوان "العهد الآتي" الذي صدر عام ١٩٧٥، ووصلت فيه تقنية الشاعر الى ذروة إكتمالها. وأخيراً ديوان "أوراق الغرفة ٨" في عام ١٩٨٣، وقد أصدره أصدقاء الشاعر بعد وفاته بشهور، وأشرف على طباعته الأديب د. جابر عصفور، وصدر بمناسبة مرور أربعين يوماً على وفاته، وتولت زوجة الشاعر أمل دنقل، عبلة الرويني، الإشراف على طباعة ما أتمه من "أقوال جديدة عن حرب البسوس"، الذي صدر عن "دار المستقبل العربي" في القاهرة عام ١٩٨٤، قبيل نشر الأعمال الكاملة، التي أشرفت عبلة الرويني على أكثر من طبعة لها.

وهذه الأعمال القليلة، نسبياً،

تنطوي، وفق رأي د. جابر، على عالم توازي خصوصيته وأهميته في تاريخ الشعر العربي المعاصر. فهي أعمال شاعر وصل بالمحتوى السياسي للشعر الى درجة عالية من التقنية الفنية والقيمة الفكرية، وذلك الى الحد الذي يمكن القول معه إن شعر أمل دنقل هو المجلي الحداثي للتمرد السياسي في الشعر العربي المعاصر.. هذا التمرد قرين رؤية قومية دفعته الى إختيار رموزه من التراث العربي، والتعبير بها عن هموم العرب، وذلك بما يجعل من هذه الرموز مرايا ينعكس عليها التاريخ الحديث، بما يبين عن هزائمه، خصوصاً من الزاوية التي تبرز تضاده مع أمجاد الزمن العربي القديم، أو من الزاوية، التي تبرز المشابهة بين إنكسارات الحاضر وإنهيارات الماضي وفجائعه.

وقد إقترنت هذه العودة الى الرموز التراثية بصياغة اقنعته من الشخصيات التاريخية ذات الدلالات المضيئة في هذا التراث، القادرة على إثارة الشعور القومي للجماهير العربية.

ويتميز شعر أمل دنقل بخاصية بارزة تتصل بمحتواه القومي من هذا المنظور. فهو يتحدث عن الصراع العربي-الإسرائيلي، الأمر الذي يجعله صالحاً لهذه الأيام، التي نعيشها كما يجعل منه شعراً جديراً بأن نسترجعه ونستعيده، ونحن نحس بالألم الفلسطيني، مع إحساسنا، كعرب، بالعجز عن الدفاع عن حقوقنا.

**● يعد دنقل أبرز الشعراء العرب بعد هزيمة العرب في حرب حزيران ١٩٦٧**

والقصيدة الأولى، التي ترد على الذهن من شعر أمل دنقل في هذا السياق هي قصيدة "البكاء بين يدي زرقاء اليمامة" وهي قصيدة دالة على الهزيمة، التي لحقت بالعرب عام ١٩٦٧، ودالة على أن الهزيمة تأتي من الداخل، قبل أن تأتي من الخارج، ودالة على أن الشعوب المحكومة لا تملك سوى البكاء عندما تشعر بالهوان.

والواقع أن هذه القصيدة تعتبر من أهم قصائد دنقل بعد هزيمة حزيران. وقد جذبت الأنظار اليها والى شاعرها، وذلك عندما أعادت الى الأذهان مأساة "زرقاء اليمامة" التي حذرت قومها من الخطر القادم فلم يصدقوها، كأنها صوت الإبداع، الذي كان يحذر من الخطر القادم في العام ١٩٧٦، فلم يصدقه أحد إلا بعد أن حدثت الهزيمة. وقد أكدت هذه القصيدة التشابه بين الماضي والحاضر، وبين الشاعر أمل دنقل وهويته القومية، من حيث وصل الرموز بجذورها في التراث العربي ومن حيث ربط هذه الهوية برؤية لا ترى مكاناً للمستقبل، الا بنهضة قومية تستعيد أمجاد الماضي.

## «البكاء بين يدي زرقاء اليمامة»

وهنا نص قصيدة "البكاء بين يدي زرقاء اليمامة":

**أيتها العرّافةُ المقدّسهْ**
**جئتُ إليكِ.. مُثخناً بالطعناتِ والدّماءْ**
**أزحفُ في معاطفِ القتلى، وفوق الجُثث المكدّسه**
**منكسرَ السّيفِ، مغبّرَ الجبينِ والأعضاءْ**
**أسألُ يا زرْقاءْ**
**عن فمكِ الياقوتِ عن، نُبوءة العذراءْ**
**عن ساعدي المقطوع.. وهو ما يزالُ مُمسكاً بالرايةِ المنكّسهْ**
**عن صُورِ الأطفال في الخوذاتِ.. ملقاةً على الصّحراءْ**
**عن جاريَ الذي يَهُمُّ بارتشافِ الماءْ**
**فيثقبُ الرصاصُ رأسَه.. في لحظةِ الملامسهْ**
**عن الفم المحشوّ بالرّمالِ والدِماءْ**
**أسألُ يا زرقاء**
**عن وقفتي العزلاءَ بينَ السّيفِ.. والجدارْ**
**عنْ صرخةِ المرأةِ بين السبي والفِرارْ**
**كَيف حَملْتُ العار؟**
**ثُم مشيتُ، دون أن أقتلَ نفسي دون أن أنهارْ**
**ودون أن يسقطَ لحمي.. من غبارِ التُربة المدنّسهْ**
**تكلّمي أيتها النبيةُ المُقدسهْ**
**تكلّمي.. باللهِ.. باللّعنةِ.. بالشّيطانْ**

لا تُغمضى عينيكِ، فالجرذانْ..
تلعقُ من دمي حِساءها.. ولا أردُّها
تكلمي.. لشدّ ما أنا مُهان
لا الليلُ يخفي عورتي.. ولا الجُدرانْ
ولا اختبائي في الصّحيفة التي
أَشدّها
ولا احتمائي في سَحائب الدُّخانْ
..تقفزُ حولي طفلةٌ واسعةُ العينين..
عذبةُ المُشاكسةْ
(كان يَقُصّ عنكِ يا صغيرتي..
ونحن في الخنادقْ
فنفتح الأزرارَ في سُتراتنا.. ونُسندُ
البنادقْ
وحينَ مات عَطَشاً في الصحراءِ
المُشمسةْ
رطّبَ باسمكِ الشفاه اليابسةْ
وارتخت العينانْ!)
فأين أخفي وجهيَ المُتّهَمَ المُدان؟
والضحكةُ الطروبُ: ضحكتُه..
والوجهُ.. والغمّازتانْ!؟

* * *

أيتها النبية المقدسة ..
لا تسكتي .. فقد سَكتُّ سَنَةً فَسَنَةً ..
لكي أنال فضلة الأمانْ
قيل ليَ "اخرسْ .."
فخرستُ .. وعميت .. وائتممتُ
بالخصيانْ!
ظللتُ في عبيد (عبسِ) أحرس
القطعانْ
أجتزُّ صوفَها ..
أردُّ نوقها ..
أنام في حظائر النسيانْ
طعاميَ: الكسرةُ .. والماءُ .. وبعض
الثمرات اليابسة
وها أنا في ساعة الطعانْ
ساعةَ أن تخاذل الكماةُ .. والرماةُ




.. والفرسانْ
دُعيت للميدان!
أنا الذي ما ذقتُ لحمَ الضأن ..
أنا الذي لا حولَ لي أو شأن ..
أنا الذي أقصيت عن مجالس
الفتيانْ،
أدعى إلى الموت .. ولم أدع إلى
المجالسه!!
تكلمي أيتها النبية المقدسه
تكلمي .. تكلمي ..
فها أنا على التراب سائل دمي
وهو ظمىء .. يطلب المزيدا.
أسائل الصمتَ الذي يخنقني:
"ما للجمال مشيُها وئيدا .. ؟!"
أجندلاً يحملن أم حديدا .. ؟!"
فمن تُرى يصدُقُني؟
أسائل الركّع والسجودا
أسائل القيودا:
"ما للجمال مشيُها وئيدا .. ؟!"
"ما للجمال مشيُها وئيدا .. ؟!"
أيتها العّرافة المقدسه ..
ماذا تفيد الكلمات البائسه؟
قلتِ لهم ما قلتِ عن قوافل الغبارْ ..
فاتهموا عينيكِ، يا زرقاء، بالبوار!
قلتِ لهم ما قلتِ عن مسيرة الأشجار
..
فاستضحكوا من وهمكِ الثرثار!
وحين فُوجئوا بحدِّ السيف: قايضوا
بنا ..
والتمسوا النجاةَ والفرارْ!
ونحن جرحى القلبِ،
جرحى الروحِ والفم.
لم يبق إلا الموتُ ..
والحطامُ ..
والدمارْ ..
وصبيةٌ مشرّدون يعبرون آخرَ
الأنهارْ
ونسوةٌ يسقن في سلاسل الأسرِ،
وفي ثياب العارْ
مطأطئات الرأس.. لا يملكن إلا
الصرخات الناعسه!
ها أنت يا زرقاءْ
وحيدةٌ ... عمياءْ!
وما تزال أغنياتُ الحبّ .. والأضواءْ
والعرباتُ الفارهاتُ .. والأزياءْ!
فأين أخفي وجهيَ المُشَوّها
كي لا أعكّرَ الصفاء .. الأبلهَ..
المموّها
في أعين الرجال والنساءْ!؟
وأنت يا زرقاء ..
وحيدة .. عمياءْ!
وحيدة .. عمياءْ!


**المراجع:**

١- الموسوعة الحرة.
٢- "حق الشعر" د. جابر عصفور، حزيران ٢٠٠٢.
٣- موقع "المدن المحظورة" الالكتروني.



### القاصة المصرية آمال عويضة لـ "بلسم":

# رغم عملي الصحفي تظل قراءة الأدب واحة استظل بها

حاورها : مؤيد أبو صبيح

مضت السنوات دون أن تحقق الكاتبة المصرية آمال عويضة آمالها في إنجاز عملها الأدبي الأول. وهكذا بعد أن إنسابت أعوام عديدة استدركت ما فات بإصدار مجموعتها القصصية الأولى تحت عنوان: "سيدة الأحلام المؤجلة" التي احتضنت ٢٠ قصة قصيرة تمت كتابتها ما بين عامي ١٩٩٥ و٢٠٠٨، تراوح بين قصة لا تتجاوز أسطراً عدة ، وبين نص يقترب من الرواية القصيرة في نحو ٥٠ صفحة.

صدر لها إلى جانب "سيدة الأحلام المؤجلة" كتاب "فلسطينيات: أدب رحلات سياسي" في العام ٢٠٠٤، وشاركت في إصدار كتاب بعنوان: "الإسلام والديمقراطية" في عام ٢٠٠٥، بالتعاون مع عدد من الباحثين والمتخصصين من مصر والأردن والمغرب والجزائر.

"بلسم" حاورتها وكان هذا اللقاء:

**■ مجموعتك القصصية الأولى "سيدة الأحلام المؤجلة" اتسمت بالواقعية التسجيلية.. من أين تستمدين شخوصك؟**

● يبدو وصف الواقعية التسجيلية مفهوماً أكاديمياً لا يكشف عن نصوص تتعامل مع شخوص الواقع باعتبارها كيانات إنسانية دون الاكتفاء بتشريحهم بدم بارد. وأعتقد أنني قدمت من خلال نصوص "سيدة الأحلام المؤجلة" محاولات لرسم تصور عن جيل من النساء، اللاتي أنتمي إليهن.. ذلك الجيل الذي جاء بعد انحسار الحلم القومي، واسترداد الأرض وانتهاء الحروب مع العدو ومطالبة السلفيين للمرأة بالمكوث في المنزل. هذا الجيل الذي ولد في بداية السبعينات ما بين نهاية حكم عبد الناصر وبداية حكم السادات، كأنه سقط المتاع الذي لم يجد حلما قومياً ولا أرضا تصلح لأحلامه الساذجة، التي قد يكون من بينها إرتداء قميص بلا أكمام أو امتطاء دراجة هوائية. حيث وجدت النساء أنفسهن مطالبات بالعودة إلى المنزل، أو على أكثر تقدير الانضواء تحت راية العمل الحكومي.

نساء نصوصي وأحلامهن المؤجلة في عمل مشبع وحبيب، وفي وطن حقيقي وعالم مثالي هن بعض جاراتي وصديقاتي وزميلاتي، وكثير من نفسي.

**■ ماذا أفادتك إقامتك لمدة عام في شرق تشاد، وخصوصاً في مخيمات ضحايا "دارفور" السودانية الممتدة عبر تلك المنطقة الصحراوية؟ وهل سنرى قريبا مشروعا قصصيا أو روائيا حولها؟**

● ما زلت حتى الآن أحاول استيعاب تجربة عامي الفريد (٢٠٠٧) الذي قضيته بالكامل في مناطق شرق تشاد، الذي كان بمثابة أول احتكاك حقيقي بأفريقيا الحرب والجهل والفقر والعجز. لقد استعدت في هذا العام إنسانيتي التي استهلكتها المدن والرفاهية والبضائع الاستهلاكية. هناك تستطيع أن تجد أمرأة خرجت من كوخها شبه عارية، وقد فقدت أسرتها بالكامل، أو تم ذبح أفراد عائلتها الذكور وهي تواصل الحياة بدأب وشجن وأحيانا في يأس، فلا بديل أمامها سوى الحياة، مما يجعلك تشعر بالخجل من نفسك عندما تئن لتوقف جهاز التكييف في بيتك. وقد خرجت من تجربتي هذه محملة بأوراق ويوميات ومشروعات لقصص أو رواية، ولكنها جميعا ما زالت تحت رحمة توافر الوقت المناسب. هذا بالإضافة إلى عشرات البورتريهات الفوتوغرافية التي التقطتها لصديقاتي من النساء النازحات التشاديات واللاجئات الدارفوريات السودانيات، اللاتي ضمتني وإياهن جلسات شاي ما بعد العصر على رمال خشنة وطبيعة قاسية ودرجات حرارة غير إنسانية. وهو ما قدمت بعضه في معرض للصور الفوتوغرافية تحت عنوان: "سيدة الأحلام المؤجلة"، الذي ضم ٣٣ صورة. أو للدقة بورتريهاً نسائياً أفريقياً يصعب تحديد هوية أصحابها، ما بين تشاد والسودان، حيث يمكثون على الحدود بين البلدين. وتتفرق العائلة بين حدود وهمية صنعها الاستعمار قبيل خروجه ليفصل بين أسرتين اختارت إحداهما السكن شرق الوادي –الذي لا يتجاوز عرضه عشرات الأمتار– فأصبحت سودانية، واختارت أخرى غرب الوادي فأصبحت تشادية. والمعرض خلاصة مئات الصور التي التقطتها لصديقاتي النازحات من هول المشاكل بين الرعاة الرحل العرب والمزارعين المستقرين الأفارقة في شرق تشاد، التي ذهبت إليها كموظفة في اللجنة الدولية للصليب الأحمر، حيث عملت كمندوبة إعلامية في الفترة من يناير ٢٠٠٧ وحتى يناير ٢٠٠٨.. ويعد هذا المعرض الأول الذي يقدم وجوها من المنطقة الساخنة بين "دارفور" في غرب السودان وشرق تشاد، حيث يعاني الأهالي البسطاء من حالة متأرجحة بين الود والكراهية بين حكومتي البلدين. ولذا اخترت الابتعاد عن المتأرجح، وعلقت بالثابت، وهو نساء المنطقة اللواتي يشكلن العصب الرئيسي لكافة الأنشطة من زراعة ونقل المياه وإنجاب الأطفال وجمع الحطب وبناء الأكواخ وإطعام الأسرة والعمل، فخرجت الصور لتعبر عن إرادة الحياة وليس فظاعة المأساة.

**■ أين تصنفين نفسك بين كتاب القصة المصرية، وخصوصا الشباب؟**

● أقف في آخر طابور الصادقين، الذين حملوا أقلامهم ليرسموا على حوائط مدننا الرمادية صوراً لبشر حقيقيين يشبهوننا. ولعلني أكون أقل بنات جيلي إنتاجاً للكتب، ربما بسبب ما تستهلكه الصحافة من وقت وجهد وأحرف. وأنا أنتمي – وللتبسيط النقدي– لجيل كاتبات عقد التسعينيات اللاتي برزن في الساحة بعد عقود من الهيمنة الذكورية في الكتابة، وأغلبهن إما صحفيات أو أكاديميات نجحن في شق طريق

جديد للكتابة الإنسانية بما تحويه من خصوصية تتعلق بالنساء، ومنهن على سبيل المثال لا الحصر: سحر الموجي وميرال الطحاوي ومي التلمساني اللاتي خرجن من عباءة التدريس الجامعي للكتابة عن أنفسهن. وهناك نجوى شعبان ورانيا خلاف وعفاف السيد ونورا أمين ووسام سليمان، اللاتي أصابت بعضهن حرفة الصحافة مثلي. وأعتقد أننا جميعاً حظينا باهتمام نقدي ساهم في نشر أعمالنا ونقدها وبالتالي تطوير أدواتنا الفنية. كما اهتمت بنا الإصدارات المختلفة، إما عبر النشر الدوري حيث أفردت مجلة "نصف الدنيا" النسائية على مدار عقد صفحاتها للتبشير بكتابتنا، بالإضافة إلى جريدة "أخبار الأدب" أو عبر ملفات خاصة للكتابة النسائية، كما فعلت مجلة "إبداع" التي قدمت ملفاً تحت عنوان: "النساء يكتبن أجسادهن"، مع اعتراضي الشديد لذلك العنوان التجاري الذي لم يكرر سوى الفكرة الذكورية السابقة التي ترى اختلاف النساء في أجسادهن فقط.

**■ هل أنصفك النقاد؟**

● في وسط هذا الزخم والإنتاج الاستهلاكي للكتب، حيث أصبح بالإمكان نشر كتاب مقابل مبلغ لا يتجاوز ٢٠٠ دولار، مما يجعل من الصعوبة بمكان المتابعة والكتابة عن كل هذا الكم. وإلى حد ما حظيت بقراءات متميزة لمجموعتي. كما تم تنظيم عدة جلسات قراءة ونقد مما أضاف لي الكثير.

وقد حظيت مجموعة "سيدة الأحلام المؤجلة" وهي ثالث إصدار لي، وأول مجموعة قصصية أدبية، بالترحيب النقدي والإعلامي. وكذلك كان استقبال كتابي الأول "فلسطينيات" (٢٠٠٤) الذي ينتمي لأدب رحلات ذات صبغة سياسية. وهو عن رحلتي للأراضي الفلسطينية المحتلة في بداية الانتفاضة الثانية، بناء على ترشيح مؤسسة "الأهرام" التي أعمل بها لنقل تغطية صحفية للأحداث، فازت فيما بعد بجائزة أفضل تغطية صحفية من نقابة الصحفيين المصريين. أما كتابي الثاني عن "الإسلام والديمقراطية" فهو بالمشاركة مع عدد من الباحثين العرب، من مصر والأردن والمغرب والجزائر. وقد مر مرور الكرام على الإعلام بسبب توجهه في المقام الأول لطلاب المدارس الإعدادية والثانوية. وقد أسعدني تلقي رسائل على "الفيس بوك" من طلاب التحقوا بالجامعة واستفادوا من الكتاب.

**■ ماذا على صعيد جديدك الإبداعي؟**

● يراودني حلم الكتابة عن مصر التي أعرفها في مشروع يصفها عبر أحيائها التي لم يؤرخها بعد قلم أديب، كما فعل نجيب محفوظ في أحيائه التي خلدها. والكتابة عن رجال عابرين ونساء مستقرات وأحياء سكنية وأسواق شعبية أراهم يصنعون عوالم فسيحة تكشف عن كثير. وما زالت أوراقي وكمبيوتري الشخصي تحاولان استدراجي لكتاب جديد أرى تأجيله لحين الانتهاء من كتابة رسالة الماجستير، التي أعدها حالياً في أكاديمية الفنون المصرية تحت إشراف الأستاذين د.ناجي فوزي ود. نبيل راغب، عن صورة المرأة في ثلاثية نجيب محفوظ بين الدراما الإذاعية والدراما التليفزيونية، حيث أتناول اختلاف التناول عبر اختلاف الوسائط من نص أدبي مكتوب وعمل إذاعي مسموع ومسلسل تليفزيوني.

**■ ماذا على صعيد قراءاتك الآن؟**

● ما بين المتابعة لما يستجد من أحداث إقليمية ودولية تتعلق بإطار عملي الصحفي في قسم الشؤون الخارجية بجريدة "الأهرام"، تظل قراءة الأدب واحة أستظل بها. وتعد رواية "حكايات عادية لملء الوقت" للكاتبة المصرية بهيجة حسين من أحدث الكتب التي استمتعت بها مؤخراً. وببراعة أضافت بهيجة الصحفية والناشطة اليسارية للكتابة كإنسانة يؤرقها الظلم الذي يقع على البشر، أياً كان جنسهم أو طبقتهم. لقد نسجت ككاتبة أحرفها وصورها وكلماتها لتصنع حكايات تعيد تشكيل الوجع وتفضحه، وتتعالى عن فكرة ملء الوقت لتسرد المسكوت عنه في براءة. ومع ذلك لم يكن نصاً ساذجاً أو نسوياً، وإنما عملاً كاشفاً وإنسانياً يستحق القراءة في زحمة الإصدارات. كما انتهيت من قراءة رواية "المواطن ويصا عبد الملاك" للمحامي حسين عبد العليم التي تدون وتؤرخ لمسيحي مصري في نهاية حياته، ولكنها في إنسانيتها تجعلك قادراً على استبدال هذا البطل بأي إسم آخر يروق لك، أياً كانت ديانته، حيث يحكي عن الأحلام المهدورة والتهميش، والبقاء خارج زخم الحياة ... عن ذلك الإنسان العادي التراجيدي رغم بساطته. أما الكتاب الأخير فهو "عزازيل" للمصري يوسف زيدان الفائز بجائزة البوكر، والذي تبشرني صفحات زاويته بقراءة ممتعة أستحقها. ◆◆



# "عيد ميلاد ليلى"
# هجاء الواقع الفلسطيني مع نظرة أمل

أمير العمري

**ضمن عروض مهرجان لندن السينمائي عرض الفيلم الفلسطيني الجديد "عيد ميلاد ليلى" للمخرج رشيد مشهراوي. والفيلم من الإنتاج المشترك مع تونس وفرنسا. كما حصل على مساعدات تقنية من المغرب.**

وكان رشيد مشهراوي قد بدأ رحلته في الإخراج السينمائي قبل أكثر من عشرين عاما، وقدم عدداً كبيرا من الأفلام التسجيلية القصيرة والطويلة التي حفر من خلالها أسلوبا مميزا في الفيلم التسجيلي أكسبه شهرة عالمية.

الفيلم الجديد يبتعد عن "الموضوعة" المكررة في الكثير من الأفلام التي يصنعها سينمائيون فلسطينيون، والتي تدور عادة حول ثنائية الفلسطينيين– الاحتلال.

ولكن رغم غياب "الإسرائيلي" تماما عما يصوره رشيد في فيلمه، فإنه موجود طيلة الوقت من خلال الإحساس الذي تولده الصور المتتابعة التي نشاهدها، أو من خلال الطائرة المروحية التي تحلق فوق المدينة طوال الوقت ونسمع صوت محركاتها من خارج الصورة.

## تراكم المواقف

فيلم "عيد ميلاد ليلى" ليس من الأفلام "الدرامية" المعقدة، بل ويمكن القول إن "الدراما" من حيث كونها صراعا بين عدد من الشخصيات غائبة من هذا الفيلم، فالناحية الدرامية فيه لا تعتمد على تداخل الأحداث والشخصيات، والصراعات التي تنشأ بينها، وما يمكن أن تصل إليه من "ذروة" تنتهي في النهاية بالحل على الطريقة التقليدية.

موضوع الفيلم يسير في خط بسيط يعتمد على تراكم المواقف بغرض توليد "حالة شعورية"، كما ينقل رسالة واضحة يريد مؤلف الفيلم مشهراوي توصيلها إلى جمهوره في العالم الخارجي.

هذه الرسالة ربما تتلخص في كلمة واحدة هي: كفى. أي كفى فوضى ومزايدات وإهمالا وكلاما كبيرا فارغا، وكفى أيضا احتلالا وتضييقا على حياة الناس. ويترجم رشيد خلال فيلمه معنى هذه الكلمة، من خلال المواقف المتعددة التي يصادفها بطله خلال يوم واحد. والبطل هنا هو قاض عمل عشر سنوات في دولة عربية ثم استدعته السلطة الفلسطينية في رام الله للعودة.

وهو يعود ويرغب في الحصول على وظيفته وممارسة دوره المنتظر في ضبط إيقاع المجتمع الفلسطيني الجديد. لكنه لا يجد أن هناك وظيفة في انتظاره، فالتغيرات السياسية المتتالية تنعكس بشدة على الأوضاع المهنية والبيروقراطية وتحول دون تخصيص وضع مالي له يمكنه من ممارسة وظيفته وضمان دخل يعيش منه. لذلك يضطر "أبو ليلى" للعمل كسائق للتاكسي، وهو يؤكد لكل من يسأله أنه لا يمتلك سيارة التاكسي بل هي لشقيق زوجته.

## وضع ملتبس

هذا الوضع الملتبس الذي يضع فيه رشيد مشهراوي بطله ويحدده من أول مشهد في الفيلم، ربما كان يجسد، على نحو ما، أزمة الهوية لدى البطل- اللابطل الفلسطيني العائد، بمعنى أنه يجد نفسه ضائعا بين أحراش ذلك "المجتمع الجديد"، لا يدري هل هو قاض أم سائق؟ ولأنه لا يستطيع ممارسة دوره كقاض بين جنبات المحكمة، فإنه يحاول فرضه على الناس في الواقع من ركاب التاكسي.

أبو ليلى لديه طفلة وحيدة هي "ليلى". ومواقف الفيلم تقع كلها في يوم واحد هو يوم الاحتفال المنتظر بعيد ميلاد ليلى. والزوجة (عرين العمري) تؤكد على زوجها (محمد بكري) عند خروجه للعمل في الصباح، ضرورة العودة في وقت مبكر مساء للاحتفال بعيد ميلاد الطفلة التي بلغت السابعة من عمرها.

والفيلم الذي صور في مدينة رام الله يعد تقريرا بلاغيا شديد الفصاحة والبساطة لما يمكن أن نطلق عليه "الحالة الفلسطينية" من الداخل: فوضى الحياة، غياب القانون، الصراعات بين الأجنحة والجماعات المسلحة، الشباب الذي لا يعرف إلى أين يسير، الحصار الاقتصادي الخانق، وتدهور الخدمات، والاغتراب الذي لا علاقة له بالبحث عن معنى الوجود بل بالرغبة في إنهاء الوجود، كما نرى في حالة الشاب الذي يعترض على أبو ليلى لأنه أخفق في صدمه بسيارته وقتله.

## السخرية السوداء

غير أن الإحساس القوي لدى معظم الشخصيات التي يقابلها السائق- القاضي في الفيلم بوطأة الأوضاع الاقتصادية والسياسية عليهم لا يجعل الفيلم يبتعد عن توجيه النقد ايضا لتصرفات الأفراد: البيروقراطية والتشتت داخل أروقة وزارة العدل الفلسطينية، المظاهر المسلحة في الشارع، الشرطة وطريقتها في معاملة المواطنين. كما يصور حالة انعدام المنطق، بل وفقدان العقل أحيانا.

يقابل "أبو ليلى" في يومه الكثير من المشاكل والقضايا الصغيرة التي ينسجها السيناريو ببراعة، ويغلفها بروح من السخرية السوداء مثل شخصية المرأة التي ترغب في أن ينقلها أبو ليلى إلى المقابر ومستشفى المدينة، ولا تجد فرقا بينهما. يقول لها هو إن العادة تقتضي الذهاب إلى المستشفى أولا قبل التوجه إلى المقابر، فتقول له المرأة إن زيارة المقابر لزوجها المقيم هناك، أما المستشفى فهي لها لأنها مريضة بالقلب، ولا تجد فرقا بين الذهاب إلى اي من المكانين أولا، فهما في نظرها يؤديان إلى بعضهما البعض!

ولأن رشيد مشهراوي يستغرق في تجسيد المأساة، كما تنعكس على الأفراد، فقد كان مقبولا أن يجعل بطله يسخر ويعلق ويتهكم، في إطار كوميديا سوداء سيريالية رغم واقعيتها الشديدة، لكن المشكلة أن هذا الأسلوب يغوي بالانحراف أحيانا في اتجاه المبالغات، والاستطرادات "المسرحية" المباشرة.

يتضح هذا، مثلا، في المونولوج الذي يستغرق فيه سائق العربة التي

يجرها حمار، وحديث الرجل عن كيف أن الحمار أصبح يفهم ويعقل، ربما أكثر من الجميع.. إلخ.

وهناك أيضا مبالغات لفظية مقصودة للإمعان في السخرية مثلما يصدر عن مذياع السيارة، والمذيع يصف في إطار نشرة الأخبار، بسخرية، كيف شجبت الدول العربية، وأدانت، واستنكرت، وانتقدت، ولامت، ووبخت.. دلالة على العجز العربي عن الفعل في مواجهة إسرائيل.

وفي موقف آخر يصور مجموعة من الفلسطينيين يشاهدون التليفزيون داخل أحد المقاهي. التلفزيون يعرض صورا لاعتداءات واشخاص يبدو انهم من الشرطة يدفعون عددا من الشباب.

يختلف النظارة حول ما يشاهدونه، فهناك من يعتقد أنها معركة داخلية بين الفلسطينيين والشرطة الفلسطينية، وهناك من يقول إن الشرطة اسرائيلية، وهناك شخص ثالث ينبه الجميع إلى أن ما يشاهدونه يحدث كله في العراق!

ويقع انفجار سيارة لا نعرف من المسؤول عنه، ويجد أبو ليلى نفسه مضطرا للذهاب للمستشفى للعودة بسيارته التي استخدمها أحدهم في نقل الجرحى. لكننا لا نشاهد جرحى وقتلى واشلاء كما في الأفلام الوثائقية او الصور التليفزيونية التي تعرض يوميا.

فرشيد مشهراوي يحاول أن يتجنب استخدام اللقطات المكررة في نشرات الأخبار، حتى لا يبتعد عن موضوعه الذي يدور حول معاناة الإنسان البسيط، الذي لا يريد أن يكون "بطلا" فالوضع لم يعد- في رأيه- يتحمل أبطالا مجانيين!



مخرج الفيلم رشيد مشهراوي

## صرخة احتجاج

يصل أبو ليلى قرب نهاية اليوم إلى فقدان تام لقدرته على التحكم في نفسه فيتناول مكبرا للصوت من داخل سيارة شرطة خالية ويصرخ في الجميع أن يمتثلوا للنظام، وأن يسير المارة على الرصيف، وتتحرك السيارات التي تسد الطريق، ثم يتطلع إلى السماء، إلى أعلى، حيث تحلق المروحية الإسرائيلية، ليوجه صرخته عالية: كفى.. نحن نعرف أنكم أقوى قوة احتلال في العالم.. كفى.. نريد أن نتنفس وان نعيش مثل البشر.

يقول رشيد مشهراوي: "إن فيلم "عيد ميلاد ليلى" بالنسبة لي هو محاولة لترجمة البلبلة التي ترافق الشارع الفلسطيني في السنوات الأخيرة ، والناتجة من حقيقة كونه قابعا تحت الإحتلال الإسرائيلي أكثر من نصف قرن، يقاوم للتحرر، ويفاوض للسلام، والنتيجة في أغلب الأحيان هي المزيد من تدهور الوضع، والعودة للوراء وما يترتب على ذلك من إحباطات وعدم مبالاة، وخصوصاً عدم القدرة على الإعتناء بالتفاصيل الصغيرة للحياة، مما يجعل حياتنا في بلدنا عبارة عن نسيج طريف من البؤس المبكي المضحك".

ويضيف مشهراوي: "الفيلم أيضاً محاولة إضافية لإعادة إختراع الأمل الذي إحترفنا إختراعه، خصوصاً في تلك المرحلة الخاصة من حياتنا، التي يتواجد بها الشعب الفلسطيني، منقسم فكرياً وأيدولوجياً وجغرافياً تحت قمع الإحتلال الإسرائيلي".

ينتهي الفيلم "وأبو ليلى" يقرر أن يتخلى عن كل شيء: إنه لن يعيد الهاتف المحمول إلى صاحبه الذي نسيه في التاكسي الآن، ولن ينقل أحدا إلى اي مكان، بل سيحمل الكعكة التي تمكن بالكاد من شرائها، ويذهب إلى المنزل للاحتفال مع زوجته بعيد ميلاد ليلى الصغيرة.. الأمل الجديد في مستقبل أفضل. ◆◆



## الانسان القديم .. ماذا كان يأكل؟

لعب الغذاء دوراً رئيسياً في التطور الانساني، حيث ان عقولنا ذات الحجم الكبير تستهلك كميات كبيرة من الطاقة.

لذلك في وقت ما تحول الانسان من تناول اطعمة شبيهة بأطعمة القرود مثل الفوالة والفول السوداني، الى تناول اطعمة اخرى مثل اللحوم التي تتيح له ضعف ما تتيحه الاغذية التقليدية من الطاقة.

تشير دراسات جرت على اسنان الانسان القديم، إلى أنه تحول الى تناول اللحوم بعد نصف مليون سنة قضاها في تناول الفوالة والنباتات، حيث اصبحت اسنانه اكثر حدة، مما يشير إلى أنه كان يأكل اللحوم بشكل منتظم.

## من كل بستان زهرة

- أكدت دراسة علمية حديثة ان "الفشار" يحفظ التوازن النفسي والعضوي للانسان، وانه يتفوق على القهوة في تنبيه المخ. ويجلب الاحساس بالسعادة والبهجة، دون أية آثار جانبية.
- يحذر الباحثون من استخدام منظفات الغسالات الأوتوماتيكية في عمليات الغسيل اليدوي السريع لقطع الملابس او في تنظيف الأحواض والأسطح بسبب التأثير المضر للمواد الكيميائية الموجودة بها على جلد الانسان.
- تمكن فريق من العلماء الأمريكيين من التوصل الى تقنية جديدة تتيح رؤية وتسجيل الأحلام، وهي عبارة عن جهاز صغير يوضع قريباً من الشخص وهو نائم يلتقط الإشارات الصادرة عن المخ ويحولها الى صورة حية!
- الشمس هي أقرب النجوم الى الأرض، تبعد عنها مسافة ١٥٠ مليون كيلومتر.
- الذهب من أقدم المعادن التي عرفها الإنسان، بسبب الطريقة التي يوجد بها في الطبيعة، حيث يتواجد غالباً في عروق الكورتز، او في كتل من بيريت الحديد، او متحداً مع معادن أخرى.

## مهور الزمن الماضي

كانت مهور النساء في الماضي القريب غريبة عجيبة، ففي فترة من الفترات كان مهر الفتاة عبارة عن خدمة العريس والد الفتاة فترة من الزمن فإذا أتم المدة فاز بالفتاة، ومهر العروس عند الهنود الحمر في امريكا الشمالية كان رؤوس الخيل، وعند بعض قبائل افريقيا كان آباء الفتيات يأخذون مهورهن غنماً وجلود فهود، وعند فقراء الصين يدفع العريس مهر العروس طعاماً، وفي احدى ولايات الصين لا بد من تقديم هدايا كثيرة لوالد الفتاة قبل الخطوبة، وبعد ذلك يقدم العريس هدية خطوبة هي ديكان وجرتان من شراب وعشر سمكات مملحة وكيس قمح، اما عند قبائل الزولو الافريقية فيدفع الزوج ثورين او ثلاثة، وعند زنوج ساحل الذهب في غرب افريقيا يدفعون مهور عرائسهم زجاجتين من شراب بدلاً من البقر.

## ذكاء ومهارة السنجاب

رغم ان السنجاب ينتمي إلى عائلة القوارض مثل الفئران والارانب وغيرها، ويزن اقل من نصف كيلوغرام، فهو اشهر بهلوان في عالم الحيوان.

ويستطيع الجري والقفز والتسلق والانزلاق والتمسك عند الاغراء بوجود طعامه المفضل، مثل البندق او بذور عباد الشمس، فإنه اثناء تجربة شهيرة قام بتسلق قضبان رفيعة على ارتفاع عدة امتار من اجل الوصول إلى مكان الغذاء، اسفل احد هذه القضبان، ثم امسك القضيب بقدمه ليتدلى جسمه ويمسك بيديه الوعاء الحامل للغذاء.

وفي آسيا يوجد نوع يوصف بالسنجاب الطائر، يستطيع الطيران مسافة ٤٥ متراً عند انتقاله من شجرة إلى اخرى، وهو ليس طيراناً بأجنحة مثل الطيور، بل مجرد تزلق على غشاء جلدي يمتد بين الاقدام ويعمل كمظلة، وتبني السناجب اعشاشها فوق الاشجار واحياناً تشق حفراً تحت الأرض للاحتماء فيها.



# استراحة بلسم

## قال الفيلسوف

- الحياة مدرسة، دروسها التجارب ومعلمها الزمن.
- الحقيقة مثل النحلة، تحمل في جوفها العسل وفي ذنبها ابرة.
- فصل الربيع هو رجل السلام في الطبيعة وشاعرها الذي يخاطب الابصار والبصائر.
- التجربة هي احسن استاذ لكن نفقات تعليمها باهظة.
- ما اعدل الاحلام .. انها لا تفرق بين الذين ينامون على الحرير والذين ينامون على التراب.
- تب إلى الله قبل موتك بيوم، وما دمت لا تعرف متى ستموت فكن تائباً على الدوام.

## هل تعلم عباقرة الإسلام من هم؟

- جابر بن حيان: شيخ الكيميائيين.
- ابن الهيثم: مؤسس علم الضوء.
- ابن النفيس: مكتشف الدورة الدموية.
- الخليل بن احمد الفراهيدي: واضع علم العروض وأول من وضع المعاجم.
- الشريف الإدريسي: اعظم جغرافي في العالم.
- ابن سينا: عمدة الفلاسفة، وشيخ الأطباء.
- ابو بكر الرازي: ابو الطب العربي.
- الجاحظ: دائرة معارف عصره.
- الخوارزمي: عمدة الرياضيات وواضع علم الجبر.

## الأمومة عند التماسيح

تقوم أنثى التمساح بحفر حفرة قرب النهر لتضع فيها بيضها وتراعي أن يكون البيض على مسافات متباينة وأن يكون مختفياً بعيداً عن أشعة الشمس وحرارتها. وحينما يحين وقت فقس البيض تبدأ صغار التماسيح في اصدار صوت مميز تسمعه الأم حتى لو كانت تبعد عنه مسافات بعيدة. وتقوم الأم بكشف الرمال التي تغطي البيض وترقب بشغف لحظات فقس البيض وخروج صغارها الى الحياة ثم تقوم بحملها برفق بين فكيها في تجويف خاص بالفم يتسع لتسعة تماسيح صغيرة.

## معنى الحرية

في مملكة بعيدة، كان هناك أمير صغير يحب أبويه ويحبانه، وكان كلما سأله أحد أو طلب منه أداء أي عمل يقول: "أنا حر أفعل ما أحب وقتما أحب ومثلما أحب"، كلما قالت له المعلمة أين الواجب؟ وكلما دعاه أصحابه للعب يقول هذه الجملة. في ليلة نام الأمير الصغير وحلم أنه كبر وأصبح ملكاً، وطلب من الفلاح زراعة الأرض فأجابه: "أنا حر أفعل ما أحب وقتما أحب ومثلما أحب". وطلب من الجندي حراسة الوطن فأجابه: "أنا حر أفعل ما أحب وقتما أحب ومثلما أحب"، وكلما سأل أحداً القيام بأي عمل يرد عليه: "أنا حر أفعل ما أحب وقتما أحب ومثلما أحب. هكذا تعلمنا منك". استيقظ الأمير من نومه مذعوراً، وقال: "الحمد لله أنه كان حلماً" وأدرك فهمه لمعنى الحرية، وذهب الى أسرته ومعلمته وأصحابه يعتذر لهم عن فهمه الخاطىء لمعنى الحرية.

## أوائل

- أول من استخدم ربطة العنق هم الرومان.
- أول من فكر ببناء السد العالي هو العالم العربي المسلم الحسن بن الهيثم.
- أول من فكر في شق قناة السويس هو القائد المسلم عمروبن العاص.
- البطل الليبي عمر المختار هو أول من لقب بشيخ المجاهدين.
- الهنود هم أول من لبس البيجاما.
- الرومان هم أول من عرف السيرك.
- احمد الشقيري هو أول رئيس لمنظمة التحرير الفلسطينية.

## قالوا

- من أسرع في الجواب أخطأ في الصواب.
- الكلام مثل النحل فيه العسل وفيه الإبر.
- الجار السيء يعطيك الإبرة من دون خيط.
- البيت لا يبنى على الأرض كما يظن أغلب الناس، انه يبنى على المرأة.
- اذا فاتتك الكرة، لا يفوتك الهدف.




## رحلة الى القدس

نجوم لمعت في وسط النهار
شمس أظلت الصلبان والهلال
عاصفة اخذتني للبعيد البعيد
سافرت في حاراتها
دخلت أبوابها
استنشقت هواها العطر
رأيت صلاح الدين مكبلاً بالقيود
رأيت خيله تجول عند الباب العتيق
سألته عما يبحث
ومالي بعينيه انه يبحث عن فارس عربي
تمنيت ان اكون انا
وعينيه الحزينتين تزاولا الإبتسام لي
ابعد شيئاً فشيئاً
غاب وظله باق
سمعت أجراس الكنيسة تدق
انتظرت ولم أدرك الا اني انتظر
انتظر المسيح حتى يلقي علي السلام
وجلت في مغارة سليمان
لمست حصاها الندية
تشعر بأنها تلامس الأرواح
مشاعلها تدق الطبول

سمعت أهازيج بائع البطيخ
يلبس الكوفية والعقال
فلبست حذائي
لماذا.. أنا علي أن أنام؟
وقبلت جبين امي
ودعت لي بالسلام
كانت ليلتي هانئة رغم حزنها
على قتل ذلك الحمام

**فادي الريس**

## نصائح

لازم تتبقى مدير إتبع هالعشر شغلات:
مش لازم اتفكر اكثير واسمع مني هالكلمات
أول شغلة يا محبوب يبقى قدامك مشروب
والورق يبقى مكبوب على الأرض والطاولات
ثاني شغلة يا مدلل على النت اسهر واتعلل
وعلى شغلك اتمهل قدامك ثمن ساعات
ثالث شي بدي أقول لا تهمل شغلك على طول
دلعونة وزريف الطول غني وانسى المسؤوليات
بدي أحكي الشي الرابع طنش كأنك مش سامع
اذا بتزور الجامع التزم بكل الآيات
الخامس يا محبوبي دير بالك على الحاسوب
هذي مش أكلة مقلوبة في عندك مسؤوليات
سادس شغلي اسمع مني لا تظلم حالك وتظلمني
لازم حقي يوصلني وانساك من المحسوبيات
احفظ حالك عند الناس واعمل ابذمة واحساس
اصحا الوسواس الخناس يضحكلك على هالعقلات
والثامن ربك بعين اللي يعين المحتاجين
لا تخلي واحد حزين وانت اتعيش ابمذلات
قوم بشغلك عالتمام ابترتاح ابيتك وتنام
وادعو للرب العلام اتكمل كل المسؤوليات
عاشر شغلة أحلى عشرة عن وجهك شيل الكشرة
اذا بدك تجني ثمرة حافظ على الشجرات
لا تزعلوا من هالكلام اعذروني يا كرام
بس الي في بطنوا عظام ما ظني ايطيق الفرشات

**خ.ب**

## صدفة لقاؤنا

**صدفة لقاؤنا من غير ميعاد — سبحان ربي اللي جمعنا في هالبلاد**
**نظرة حلوة مكللة بهيام — سحرتني سنين لـلأمام**
**صدفة لقاؤنا من غير ميعاد**
**صدفة حبيبي تغير حالي — سر شوقي و معرفش ايه اللي جرالي**
**غمرني حبك ولهفتي عليك — من يوم ما صدفتك دم قلبي بيكتبلك**
**صدفة التقينا من غير ميعاد**
**عمري ما بفكر يوم انساك — ولا أنسى صدفة لقاك**
**وان كان يوم حبي لك صدفة — فلا تتركني أستنى الصدفة**

**تغريد ابو حديد**

## فلسطين

في الجماهير تكمن المعجزات ومن الظلم تولد الحريات
ومن الشعب في فلسطين قامت ثورة الفتح يفتديها الأباة
مكثت في النفوس عشرين عاماً تتعاطى لهيبها الكلمات
ثم صارت على صعيد الليالي ضربات تشدها ضربات
ورصاصاً يجول ضرباً وقصفاً وتلاشى النحيب والزفرات
دير ياسين.. ما نسينا دمانا في ربانا تدوسها النظرات
دير ياسين.. ما نسينا عظاماً نسفتها الرياح والهفوات
جرحتنا مخالب الدهر يوماً وتلاقى على ربانا الغزاة
غير أن قد انتفضنا وثرنا ثورة لا تروها الفتكات
نحن شعب قد صلبته المآسي صهرته الآلام والنكبات
نسكن النار لا نبالي لظاها زادنا العزم والإبا والثبات
نتلقى الشهيد عزاً ونصراً والضحايا توديعهم حفلات
نغني للموت بل ونراها في سبيل الحياة هي الحياة

الشاعر الموريتاني: احمدو ولد عبد القادر

## عما ابحث

أبحث عن صدر يضم قلبي ليجفف معه ينابيع حزني
أبحث عن نفسٍ تحس وتعطي أبحث عن عين تغسل دموعي
أبحث عن لون يعشقه لوني أبحث عن لحن يطرب له لحني
ليردده كل طير من بعدي
أبحث عن بحر يرأف بموجي أبحث عن شمسٍ تشعل لهيبي
تحرق معها كلمات كتبي
أبحث عن نغم يروي شعري أبحث عن قمر يسكنه قلبي
في ليلة يخطفها صمتي أبحث عن حب يحيي دمي
لتنبت به أشواق الغد

غدير منير

## آلام وأحلام

ما زالت نقوش تلك الذكريات محفورة على جدران الذاكرة، وما زالت الأحلام هائجة في سماء الفكر، تحاول أن تجد لها مكاناً أو سبيلاً لتحقيقها.. أحلام أبسط من عمر الزهور.. أفكار لا تحدها أسوار.. نظرة بعيدة لأقرب نقطة في هذه الحياة، نحاول فيها بقوتنا التي نتملكها أن نجد مكاناً لأحلامنا على هذا الكون المزدحم، والذي لا يكون فيه مجال لزهور الروض أو رائحتها لتنشر عبيرها في فضاء مليء بأشياء غريبة.. أخذت فكر وعقول الناس، حتى قلوبهم لدرجة أننا أصبحنا نحد علاقتنا ونحجمها في مجموعة أسلاك وأطباق معلقة في مكان ما في هذا الكون.. تراجعت العلاقات الإنسانية لتحل محلها علاقات سلكية وضوئية وليزرية عبر شاشات مرئية يحدها ويسورها سوار التطور والحضارة وعصر المعلوماتية، في وقت نحن بأمس الحاجة الى إقامة علاقات إنسانية تعيد لنا جزءاً من صفاتنا كبشر .. تعيد لنا لحظات لم نعد نشعر بجمالها.

والسؤال الذي يلح دائماً وأبداً هو بماذا خرجنا بعد كل هذا؟ خرجنا بعلاقات تعلوها مصلحة وأنظمة، تبدلت المفاهيم والموازين في زمن أصبحنا فيه غرباء أو دخلاء.. شعرنا وكأننا من عالم آخر. لم أعد أفهم هذا الكون، أو أعد أفهم هل الحلم جريمة، ونظرة قريبة حالمة بغد أفضل وحياة أفضل بالشعور بالفرحة والغبطة من مشهد الأزهار وشذاها الذي يحيي القلوب ويسعد النفوس بحب وحنان أصبح من يشعر ويحلم به من عالم آخر؟؟.. عالم لا تحكمه مصالح أو أنظمة.. فماذا يمكننا أن نفعل أو أن نقدم للحياة و الناس والبشر، سوى حلم بسيط وهو "أنت إنسان وأنا إنسان فهل فهمنا معنى هذه الكلمة" أعد فتح قاموس حياتك والتمس جوانب هذه الكلمة لتخرج في النهاية الى معنى تشعر فيه بأنك بحاجة الى أن تعيد كل شعور بذلك وبمن حولك بالحب والحنان، حتى تشعر بأنك انسان.

نوره صلاح

# قبلة الغسق

بلقيس الملحم

هلمّ إلي
نمضغ الماء
نغتسل
نخرج عن هاويةِ الحروف
إلى أفق المطر
على الضلوع منكفئين
جسراً من الدموع قاطعين
آخذين في اعتصارنا للقلوب
رمقاً تلو الرمق
نخلدُ بخلود القُبلة
وفي انغماس الغسق بأشيائهِ
والمسافةُ بيننا وطنٌ
معصم القصائد

واحتلام المطر

لا شيءَ يُغرينا عنّا، غيرُ الوطن !

الألق
ما بين وجد النخيل
وجفونِ الورق
يهبطنا
ويرفعنا
بازدحام قلقهِ
ثم يطوينا..
عطشُ المسافة
في الهواء ينفخُنا
بذورا صغيرة

يحملنا مطرٌ أبيض
ينزع عنا لباس الجوع
نتشافه من رئتينا
نتجاسد في شفتينا
نتنهد في جفنينا
فنذوب علينا
في كنف الوطن !

# بلسم Balsam

مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

آب (أغسطس) ٢٠٠٩
السنة الرابعة والثلاثون. العدد ٤١٠

August 2009 - 34th year - No. 410

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني





أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات


**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون:٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار بلسم للنشر والتوزيع
جبل الحسين - دوار سكينة
ص.ب:٩٢٢٩٨٣ - الحسين الغربي
تلفون: ٥٦٩٢٤٠٩ - ٥٦٩٨٤٠٩

جمهورية مصر العربية
القاهرة
٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة
ص.ب:٦١ محمد فريد
تلفون:٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٠٤٨٣

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب:(١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون:٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥



قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد



عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

website: WWW.PALESTINERCS.ORG
email: BALSAM@PALESTINERCS.ORG

غزة – شارع عمر المختار – ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥

# تحذيرات متتالية من منظمات دولية من حدوث كارثة انسانية في قطاع غزة

لم تكتف سلطات الاحتلال بعدوانها اللاإنساني على قطاع غزة في أواخر العام الماضي، وأوائل العام الجاري، وما أوقعته من خسائر في الأرواح والأبنية، والبنية التحتية للقطاع، بل تمادت في ممارساتها، بأن واصلت فرض الحصار على سكانه، الذي بدأته في العام ٢٠٠٦، وقننت ادخال السلع الحيوية إليه، ومنعت سلعاً أخرى منعاً باتاً، لدواعي "أمنية"، على حد مزاعمها، وذلك رغم المناشدات الدولية العديدة، التي دعت إسرائيل إلى إنهاء حصارها لقطاع غزة.

وكان من نتيجة هذا الحصار أن يعيش مليون ونصف المليون من سكان القطاع في فقر متزايد، بحيث أصبحت قدرتهم على إعادة بناء حياتهم، بعد أكثر من ستة أشهر على العدوان عليهم شبه مستحيلة، إذا لم يسارع المجتمع الدولي إلى إنقاذهم.

وفي هذا الخصوص قالت اللجنة الدولية للصليب الأحمر: "إن القيود الصارمة التي فرضتها إسرائيل على الاستيراد تقف حائلاً أمام جهود إعادة البناء، التي تقوم بها الجهات المانحة، التي تعهدت بتقديم ٤,٥ مليار دولار. وهناك عجز في الأدوية الأساسية، ويوشك نظام المياه والصرف الصحي على الانهيار".

وطالبت اللجنة السلطات الإسرائيلية برفع القيود والسماح باستيراد قطع الغيار وأنابيب المياه، ومواد البناء إلى داخل قطاع غزة، الذي دمرته الهجمة الإسرائيلية التي استمرت ٢٧ يوماً.

وعلى الرغم من هذه المناشدة الصادرة عن أكبر مؤسسة إنسانية في العالم، إلا أن إسرائيل أصمت أذنيها عنها، وواصلت فرض حصارها على القطاع، ومنعت دخول مواد البناء لإعادة إعمار ما دمرته آلتها العسكرية، وما زالت الأحياء المدمرة على حالها، وكأن زلزالاً عنيفاً ضربها وسوّى أبنيتها بالأرض.

وقد انعكست تداعيات هذا الوضع المأساوي على أبناء قطاع غزة، الذين يتعمق البؤس والإحباط في نفوسهم، لأن الآلاف منهم يفتقرون إلى المأوى اللائق، بعد أن دمرت مساكنهم وممتلكاتهم.

وليس هذا، فحسب، بل أصبحت حالة المستشفيات والمؤسسات الصحية الأخرى في حالة مزرية، ولم يعد الكثير من معداتها صالحاً، ويحتاج إلى صيانة بعد انقطاع الكهرباء اليومي المتواصل. ناهيك عن أن نظام الرعاية الصحية في القطاع، لم يعد قادراً على تقديم العلاج، الذي يحتاجه المرضى، الذين يعانون من أمراض خطيرة. وما يعمق المأساة أن عدداً منهم ليس مسموحاً له بمغادرة القطاع في الوقت المناسب، للحصول على الرعاية الصحية في الخارج.

وحسب إحصاءات اللجنة الدولية للصليب الأحمر، فإن ما بين ١٠٠ و ١٥٠ شخصاً ممن فقدوا أطرافهم في الحرب العدوانية على قطاع غزة، ينتظرون الحصول على أطراف صناعية. وأبدت هذه المؤسسة الإنسانية تخوفها من انهيار خدمات المياه والصرف الصحي، ما يخلق أزمة صحية عامة كبيرة في القطاع.

وأضافت أن ٦٩ مليون لتر من الصرف الصحي، المعالج جزئياً أو غير المعالج بالمرة، يلقى كل يوم في البحر لعدم القدرة على معالجتها، ما يسبب مكرهة صحية وبيئية تنعكس سلباً على السكان.

وبالتوازي مع ما تقدم، فإن الحصار المفروض على القطاع أدى إلى انهيار الاقتصاد هناك، وزادت نسبة البطالة بين سكانه على ٤٤ في المئة، وبالتالي زادت وتيرة الفقر بنسبة كبيرة.

ومعروف أن ٧٠ في المئة من سكان قطاع غزة يعيشون في حالة فقر. فعلى سبيل المثال لا الحصر، تدني دخل أسرة مكونة من تسعة أفراد إلى أقل من ٢٥٠ دولاراً شهرياً. وهذا التدني في مستويات المعيشة سيكون له أثر سلبي على صحة ورفاهية السكان على المدى الطويل، وبخاصة على أطفال قطاع غزة، الذين يمثلون أكثر من نصف سكانه.

ولم يقتصر التحذير من تداعيات الحصار المفروض على سكان قطاع غزة، على اللجنة الدولية للصليب الأحمر، فحسب، وإنما شاركتها فيه وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين، على لسان مفوضها العام كارين أبو زيد، التي حذرت من العواقب الناجمة عن هذا الحصار المفروض منذ أكثر من ٢٤ شهراً. وقالت عن الحصار أنه " يخلق وضعاً سريالياً لم يكن موجوداً في القرون الوسطى.. وإن إمعان إسرائيل في إدخال الحد الأدنى من المنتجات الغذائية والأدوية، والمواد التي تحتاج إليها الأنروا والمنظمات الإنسانية إلى قطاع غزة، وأنشطة التهريب عبر الأنفاق، يحول دون انهيار الوضع الإنساني في شكل كامل، ويحفظ وهم الحياة العادية ".

وذكرت أن محطة الكهرباء في غزة، لم تحصل، منذ انتهاء العدوان على القطاع، في شهر كانون الثاني (يناير) الماضي، سوى على ٧٠ في المئة من الحاجات الضرورية لتشغيلها في أسبوع. في حين تبلغ نسبة الكميات المتوفرة لحاجات الاستهلاك المنزلي ٥٠ في المئة فقط.

وليس هذا فحسب، بل تحظر سلطات الاحتلال على الأنروا والمنظمات الإنسانية توفير الدعم للعائلات المنكوبة من أجل ترميم وإعادة بناء بيوتها المهدمة. وحسب إحصاءات وكالة الغوث هناك ٥٢ ألف منزل لا تزال مدمرة، فيما يعيش ٢٥٠ ألف لاجئ خارج بيوتهم.

هذان التوصيفان الصادران من أكبر المنظمات الإنسانية في العالم، عن الأوضاع في قطاع غزة، تؤكدان بما لا يدع مجالاً للشك، أن سكان هذا الجزء العزيز من فلسطين، يعانون أشد المعاناة من قسوة الحياة، وأنهما (التوصيفان) يؤشران الى كارثة انسانية قد تلحق بهم، إذا ما استمر الحصار. الأمر الذي يستدعي من المجتمع الدولي، تحمل مسؤولياته، ويتطلب تدخل الأمم المتحدة لفرض احترام القانون الدولي والمواثيق الإنسانية ذات الصلة لحقوق السكان المدنيين تحت الاحتلال، وإلا فإن الكارثة قادمة لا محالة.

# هذا العدد

تناول الفشار، كوجبة خفيفة، أو ما تُسمى "سناك"، هو أحد نماذج الأطعمة التي يتم إعدادها باستخدام "حبوب كاملة". ومعلوم مدى تكرار نُصح الأطباء بالحرص على تناول الحبوب الكاملة، أي دون تقشيرها وإزالة طبقة أغلفتها الصحية، لأن تناولها بهذه الصفة الطبيعية يومياً، ثبت علمياً أنه يُسهم في خفض الإصابات بمرض السكري وأمراض شرايين القلب وأنواع من سرطان الجسم.
فما مدى صحة هذا الكلام؟

ص ١٨



استخدام الحناء للتجميل والعلاج أمر شائع في فلسطين، والدول العربية والإسلامية. ويعتبر سنة نبوية تحض على استعمالها لتخضيب شعر الرأس للنساء واللحية للرجال، ولا يخلو عرس عربي أو اسلامي دون أن تخضب العروس يديها، وكذلك العريس.
فما فوائد الحناء التجميلية والعلاجية؟



ص ٣٠

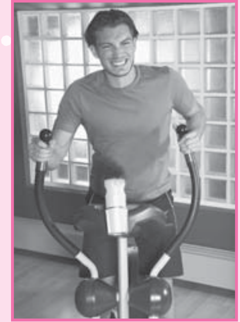
الهبات الساخنة هي احساس يتأرجح بين الشعور العابر بالدفء والشعور بالاحتراق، وهي شكوى شائعة، خصوصاً في العيادات الجلدية والداخلية والأسرية. وتعاني منها النساء في سن اليأس بنسبة ٥٠ الى ٨٠٪.
فما هي الإرشادات التي تقدم للنساء للسيطرة على هذه الظاهرة؟

ص ٥٥



الوصول الى التقاعد ليس نهاية المطاف في حياة الإنسان الفرد. والنظر الى هذه المرحلة بوعي وموضوعية، يفتح أمام المتقاعد عدة آفاق في المجالين الصحي والنفسي، وكيفية التعامل مع أفراد عائلته والمحيطين به.
فما هي الآثار النفسية للتقاعد؟

ص ٦٢



الطبع أو العادة أو الخلق في علم النفس هي مجموعة مظاهر الشعور والسلوك المكتسبة والموروثة التي تميز فرداً من آخر. ونحن نسمع من بعض الناس الكثير من الأمثلة التي تدعو الى الاستسلام للعادات، التي قد تكون سلبية في الكثير من الأحيان.
فكيف نحسن طباعنا؟

ص ٦٦



يعتقد الكثير من الناس، ومن بينهم المتعلمون، أن مهمة ترغيب الطفل بالقراءة وحب الكتاب، يقتصر على المدرسة، وأن عليهم الانتظار حتى يبلغ السادسة من عمره ويدخل المدرسة ليتعلم كتابة ومعاني الحروف.
فكيف نؤصل عادة القراءة عند الأطفال؟

## علاج الأمراض الصدرية عن طريق الغناء

يدرس بعض الأطباء في لندن كيف يمكن أن يساعد الغناء المصابين بأمراض صدرية خطيرة على تحسين قدرتهم على التنفس.

وتجري حاليا بانتظام، جلسات تدريب على الغناء في مستشفى برومبتون الملكي. شارك فيها مئات المرضى في تلك الجلسات. وقد سجل ٦٠ مريضا منهم أنفسهم للمرور بتجربة في هذا المجال، ينتظر أن تنشر نتائجها في نهاية العام الجاري.

ويقول بعض المرضى الذين شاركوا في الجلسات إن الغناء غير حياتهم تماما.

وقد يشعر زوار جناح فيكتوريا في مستشفى برومبتون الملكي بالدهشة وهم يستمعون إلى صوت الموسيقى يأتي من داخل الجناح إلى الممر ممزوجا بالضحكات والتعليقات الطريفة والأصوات الخشنة التي تصدر عن المرضى خلال تدريباتهم الصوتية.

وهنا يلقى مرضى الحالات المتقدمة من الأمراض الصدرية رعاية خاصة من جانب الأطباء المتخصصين، لكنه أيضا مكان لجلسات الغناء.

تقول مدربة الأصوات، فوين كاف، إنها ترى الكثير من التقدم قد تحقق فيما يتعلق بالقدرة على التحكم في التنفس وبعد جلسة واحدة فقط.

ويبدأ الدرس عادة ببعض التدريبات الصوتية التي تشمل الإنشاد الجماعي وكذلك الهمهمات والتعبير بالأصوات المتقطعة الصاعدة والهابطة، بعد ذلك يبدأ المرضى في ترديد الأغاني.

هناك حقا أجواء شبيهة بأجواء الحفلات، لكن هؤلاء الرجال والنساء، كبارا وصغارا، يعانون من بعض الأمراض الصدرية الخطيرة مثل التليف الرئوي والربو الشُعبي والتضخم الرئوي.

هناك مثلا جون تاونسند البالغ من العمر ٦٩ عاما، الذي يعاني من ضيق مزمن في القصبة الهوئية، وهي حالة مرضية يصاب بها نحو ٣٠ ألف شخص في بريطانيا سنويا.

وقد لجأوا إلى مساعدته على التنفس عن طريق أنبوبة أكسجين موصلة له طوال الوقت، إلا أنه يكافح من أجل الاستمرار في الحياة بشكل طبيعي.

ويقول إنه يتعين عليه الكفاح من أجل التحرك وإلا قضى اليوم بطوله في الفراش، وهو ما قد يؤدي إلى شعوره باليأس.

ويقول جون إن تأثير الغناء كان كبيرا "كل ما أفعله الآن أصبح أسهل: استخدام المكنسة الكهربائية، غسيل الملابس، أي أعمال صغيرة".

ويضيف أنه يستطيع القيام بكل ما يقوم به الانسان العادي فيماعدا أنه لا يستطيع القيام بها بنفس السرعة "هذا هو الفرق".

وهناك مجموعات أخرى للغناء بين مرضى أمراض الرئة، ولكن القليل جدا منها يدخل ضمن النظام العلاجي المعمول به في مستشفيات التأمين الصحي.

من الواضح أن المرضى يحبون هذه الطريقة العلاجية، ويتطلع الباحثون حاليا إلى معرفة تأثيرها على طرق التنفس والتحكم فيه، وهم يجرون تجربة علاجية لمعرفة ذلك.

ومن المقرر أن تنتهي هذه التجربة في الخريف القادم، وستنشر نتائجها في نهاية العام.

أما عند مريض مثل جون، فالنتائج معروفة وواضحة.

## جهاز ليزر يخلع الأسنان من دون ألم

اخترع طبيب أسنان بريطاني آلة حديثة تعمل بالليزر يمكنها أن تقوم بخلع الضروس من دون ألم. وأوضح الدكتور المذكور أن طبيب الأسنان عند استعماله الآلة الجديدة لن يضطر إلى حقن مرضاه بالإبر الخاصة بتخفيف الألم خلال العلاج، حيث تطلق الآلة أشعة الليزر إلى المنطقة المصابة بالتسوس بدل استخدام المثقاب التقليدي الذي يخيف الكثير من المرضى وبخاصة الأطفال

وقال الطبيب: "إن الجزء الفاسد من الضرس يحتوي على كمية أكبر من المياه، مقارنة بالأجزاء الأخرى السليمة منه". موضحا أن أشعة الليزر تعمل بسرعة على تحمية جزيئات المياه في المنطقة التي يكون فيها، مما يؤدي إلى تفجيرها وتفتتها. مشيرا إلى أن ذلك يطلق صوتا شبيها بفرقعة الذرة عند تحميصها على النار.

و أشار الطبيب إلى أن أشعة الليزر تقتل أيضا أي بكتيريا تكون موجودة في المكان و تعقم الأجزاء الأخرى فيها مما يسهل على الطبيب سد الفجوات، في الضروس أو الأسنان بسهولة

وبشكل عادي.

و أضاف أن هذه الطريقة أسرع في ملء الفجوات كما أنها لا تحدث أي ورم و قد تسبب ألما بسيطا فقط.

وحذر أطباء من تناول المسكنات التي لا يوصي بها طبيب لفترة أكثر من ثلاثة أيام متتالية، ولا أكثر من ١٠ أيام خلال شهر.

## عقار مستخلص من الطماطم يقي من أمراض القلب

قال علماء إن عقاراً جديداً مستخلصاً من ثمار الطماطم يمكن أن يقي من خطر أمراض القلب والنوبات الدماغية.

وأشار العلماء إلى أن العقار الجديد يحتوي على مادة اللايكوبين الفعالة المقاومة للكوليسترول من نوع (ال دي ال) الضار.

وطورت عقار (اتيرونون) شركة تعمل في مجال التقنية الاحيائية تابعة لجامعة كامبريدج في بريطانيا، حيث سيتم طرحه في الاسواق كعقار مكمل للحمية الغذائية.

ويقول خبراء إن هناك حاجة للمزيد من التجارب لمعرفة مدى فعالية العقار.

وكانت التجارب الأولية، التي اجريت على ١٥٠ مصاباً بامراض القلب، اظهرت أن للعقار الجديد القدرة على تقليل اكسدة الشحوم الضارة في الدم إلى ما يقرب من الصفر خلال ثمانية اسابيع.

ويقول الدكتور بيتر كيركباتريك، الذي سيشرف على المزيد من الابحاث على اتيرونون، إن العقار الجديد يمكن أن يكون أكثر فعالية من الادوية التي يصفها الاطباء حالياً لمعالجة ارتفاع معدلات الكوليسترول.

لكن البروفسير بيتر ويسبيرج من جمعية القلب البريطانية يقول "كالعادة، نحن نحذر الناس لينتظروا فيما يتعلق بأي عقار جديد أو منتج طبيعي معدل حتى يتم اختباره معملياً".

ويضيف ويسبيرج أن اختبار العقار الجديد سيحتاج لبعض الوقت والعديد من التجارب المعملية.

ودعا ويسبيرج مرضى القلب للاعتماد على العقاقير المختبرة، التي يصفها الأطباء وتناول كمية من الخضروات والفواكه الطازجة إلى أن يتم التأكد من العقار الجديد.

من جانبه قال البروفسير انتوني ليدس، وهو مشرف على جمعية خيرية بريطانية لمرضى القلب، إن عقار اتيرونون المستخلص من مادة اللايكوبين يمثل مدخلاً جديداً تماماً لعلاج معدلات الكوليسترول العالية في الدم.

وأضاف ليدس أن نتائج الاختبارات الأولية "واعدة جداً".

يذكر أن اللايكوبين هو مادة مضادة للأكسدة توجد في قشرة الطماطم وتمنحها لونها الأحمر، لكن اللايكوبين الذي يتناول في شكله الطبيعي لا يتم امتصاصه بصورة جيدة.

وفي المقابل يحتوي عقار اتيرونون على مادة اللايكوبين في شكل منقى وجاهز للامتصاص، وهي الصورة التي طورتها شركة نستله للمواد الغذائية.

## خبراء يتعرفون على خلايا تسبب الملاريا الحادة

اكتشف باحثون ان نوعا من الخلايا المناعية تسبب فيما يبدو مرضا اشد خطورة لدى مرضى الملاريا نظرا لانها تغلق النظام المناعي بما يسمح للطفيل بالتكاثر بصورة لا يمكن السيطرة عليها.

وفي مقال نشر في دورية المكتبة العامة للعلوم "PLoS Pathogens" وجد فريق العلماء الدولي ان المرضى الذين تظهر عليهم اكثر اعراض الملاريا حدة لديهم كميات كبيرة من هذه الخلايا المناعية التي تعرف باسم خلايا تي (تريج) النظامية. وقالت ماجدلينا بليبانسكي استاذ علم المناعة في جامعة موناش في استراليا عبر الهاتف "النظام المناعي سيتخلص بصورة طبيعية من الطفيل واذا اغلقت النظام المناعي فانك تسمح للطفيل بالنمو بصورة لا يمكن السيطرة عليها. نجد انه كلما زادت هذه الخلايا لدينا كلما زاد عدد الطفيليات".

ودرس الباحثون حالة ٣٣ مريضا اصيبوا بملاريا بلازموديوم فالسيباروم في لولاندز اوف بابوا في اندونيسيا.

ويسبب هذا الطفيل اكثر من مليون حالة وفاة في كل انحاء العالم ولا يوجد حتى الان لقاح فعال تماما له.

ومن هؤلاء المرضى اصيب ١٦ باعراض شديدة ووجد الباحثون ان لديهم كميات اكبر بشكل ملحوظ من خلايا تريج.

وقالت بليبانسكي: "مجموعة الخلايا النظامية التي لديها اكبر قدرة لغلق الاستجابة المناعية زادت فقط لدى هؤلاء المصابين بالنمط الحاد من المرض".

ويرغب الفريق مستقبلا في بحث سبب وجود عدد اكبر من خلايا تريج لدى بعض الاشخاص مقارنة بآخرين.

ويقدر أن هناك ٥٠٠ مليون شخص يعيشون في مناطق توجد بها مخاطر الاصابة بالملاريا. ويتسبب النمط الشديد من هذا المرض في وفاة ما بين مليون إلى ثلاثة ملايين شخص سنويا. ومازال من غير المعروف العوامل الجسمانية التي تمكن بعض المرضى من محاربة المرض والنجاه منه بينما يصاب البعض بالنمط الحاد منه واحيانا يتوفون.

## الاسبرين لا يحمي بالضرورة من الاصابة بجلطة

اعلن باحثون بريطانيون انه لا يجب الاعتماد على علاج يومي من الاسبرين لتفادي التعرض إلى نوبات وجلطات، ما يخالف لارشادات الصحية العامة المعتمدة والتي تقضي بتناول كمية صغيرة من الاسبرين لتفادي هذه الاعراض الصحية.

واشارت تحليلات ودراسات قام بها الباحثون على عينة تخطت مئة الف شخص بأن خطر التعرض لجلطة او نوبة قلبية يلغي بقوته محاسن تناول الاسبرين.

الا ان الدراسة افادت بأن العلاج اليومي بالاسبرين يجب ان يعطى إلى الذين سبق وتعرضوا إلى جلطة او نوبة قلبية.

يذكر ان السلطات الصحية في بريطانيا والولايات المتحدة نصحت المعرضين إلى نوبات قلبية وجلطات بتناول علاج اسبرين يومي وبسيط.

وبالمعرضين تعني السلطات من يعاني من امراض القلب وارتفاع ضغط الدم والكولسترول.

وكانت نتائج دراسات سابقة قد ادت إلى اعتماد السلطات الصحية ما يعرف بالوقاية الاولية التي تقضي بوصف الاسبرين للمعرضين.

والدراسة الاخيرة تفيد بوضوح بأن نتائجها ارتكزت على عوامل اساسية منها النوبات القلبية والنزيف والجلطات الذي عانى منها الذين شاركوا في الاختبارات. وخلصت إلى ان استعمال الاسبرين من قبل المعرضين بشكل بسيط للعوارض الصحية يخفف بشكل بسيط جدا امكانية الاصابة بنوبة، لكن قد يكون له في بعض الاحيان آثار جانبية لناحية التسبب بنزيف.

ولكن الذين سبق وعانوا من جلطة او نوبة قلبية، وهم معرضون بشكل كبير إلى الاصابة بأخرى، يستفيدون بشكل واضح من علاج الاسبرين لتفادي عارض جديد.

وقال البروفسور كولن بيجنت من جامعة اوكسفورد الذي اشرف على الدراسة، بأن "لا دليل على انه يجب على الناس الذين يتمتعون بصحة جيدة استعمال الاسبرين والنتائج التي خلصت اليها الدراسة، وبخاصة الطريقة التي اجريت فيها، قد تفيد جدا المسؤولين عن السياسة الصحية في اتخاذ القرارات المناسبة".

من جهته، قال البروفسور ستيف فيلد من المعهد الملكي للاطباء في بريطانيا، ان "هذه القضية اصبحت مصدر حيرة بالنسبة لاطباء الصحة العامة والمرضي في البلاد، اذ هناك عدد كبير من الدراسات التي توصي باعتماد علاج الاسبرين ودراسات كثيرة اخرى توصي بتناوله في حالات معينة".

واضاف انه "في حال تم التأكد من انه لا يجب اعتماد علاج الاسبرين على نطاق واسع فمن الاجدى وقف بيعه بطريقة مفرطة ودون وصفة او على الاقل ارشاد الناس من خلال الاشارة بوضوح على العلبة انه لا يجب تناول الاسبرين الا من خلال وصفة طبية".

## تدمير سرطان البنكرياس بالموجات الصوتية

بات بالإمكان القضاء على سرطان البنكرياس عن طريق حرقه عبر ثلاث جلسات بالمستشفى، تستغرق كل واحدة منها عشر دقائق فقط. إذن، يكفي نصف ساعة فقط لتدميره بالكامل. ويعود الفضل في ذلك إلى تقنية يستعملها الجراحون في مستشفى سان ماتيو في مدينة بافيا. كانت هذه التقنية "الصوتية–الحرارية" في السابق مطبقة على المصابين بسرطان الرئة والكلى، بيد أن تطبيقها لحرق سرطان البنكرياس أعطى نتائج واعدة آلت إلى شفاء أول مريضة مسنة إيطالية منه. وتتطلب التقنية بنجاً موضعياً فقط.

بالنسبة لسرطان البنكرياس، فان الجراح يعمل على استئصال رأسه، في المقام الأول، قبل تفتيته شيئاً فشيئاً. أما في المرحلة التي تسبق وتلي هذه العملية، فان نسبة الوفيات تبلغ ١٠ في المئة تقريباً. كما أن فترة البقاء بالمستشفى طويلة. في أي حال، تتمحور التقنية حول إدخال إبرة ساخنة لحرق

سرطان البنكرياس. ويتم إدخال الإبرة من خلال الجلد ويقودها الجراح إلى البنكرياس عن طريق صور الموجات الصوتية. بعدها، يقوم الجراح بغرز رأس الإبرة-الالكترود داخل الكتلة الورمية الخبيثة بالبنكرياس. وهذه الإبرة رفيعة ومعزولة بواسطة مادة بلاستيكية، ماعدا رأسها.

ويتم ربط الإبرة بمولد لموجات صوتية مركزة عالية التردد لا تستطيع الأذن البشرية سماعها.

وعندما تصل الموجات الصوتية إلى الكتلة الورمية فإنها تقوم بتحرير حرارة عالية للغاية، من دون إلحاق الضرر بالأنسجة السليمة، تسبب بتنكرز(موت) الخلايا السرطانية والأوعية الدموية التي تغذيها.

## كشف علمي خارق: بلورات الكولسترول تحفز النوبة القلبية

في كشف علمي قد يمهد الطريق لإعادة التفكير بوسائل الوقاية من النوبات القلبية، قال علماء أميركيون إنهم نجحوا، ولأول مرة في العالم، في إظهار أن بمقدور بلورات الكولسترول إحداث اضطراب في وضع ترسباته الموجودة على جدران الأوعية الدموية للمصابين بأمراضها وبأمراض القلب، الأمر الذي يؤدي إلى النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

ونشر الباحثون في جامعة ميشغن برئاسة الدكتور جورج أبيلا، رئيس قسم أمراض القلب في كلية الطب فيها، نتائج دراستهم في مجلة "أميركان جورنال أوف كارديولوجي" لدراسات القلب. وقد وجد الباحثون أنه وبينما يتراكم الكولسترول على طول جدران الشرايين، فإنه يأخذ بالتبلور من حالته السائلة إلى الحالة الصلبة، ثم يتمدد. وقال أبيلا: إن بلورات الكولسترول، وهي حادة وتكون بأشكال مشابهة للإبرة، تأخذ في شق طريقها نحو سقف ترسبات الكولسترول، مثل المسامير التي تخترق الخشب".

ثم تشق هذه البلورات طريقها نحو مجرى الدم. ويؤدي وجودها في الدم، وكذلك اضطراب وضع الترسبات، إلى حفز أجهزة الدفاع في الجسم لإجراء عملية تخثر الدم، الأمر الذي يقود إلى تكوين الخثرات الدموية القاتلة. ودرس الباحثون ترسبات الكولسترول في الشرايين التاجية المغذية للقلب والشريان السباتي المغذي للدماغ، ووجدوا دلائل على إحداث بلورات الكولسترول لاضطراب في وضعيتها.

## مركب جوهري في زيت الزيتون البكر يحمي كرّيات الدم الحمراء

نجح علماء برتغاليون في الكشف عن دور مركب جوهري يوجد في زيت الزيتون ويمنحه قوته الصحية الوقائية المشهودة. ويلعب هذا المركب دورا حيويا في حماية كريات الدم الحمراء من الأضرار التي تتعرض لها بسبب عمليات الأكسدة.وفي الدراسة المعمقة التي أجراها باحثون في جامعة بورتو للمقارنة بين المركبات الرئيسية المضادة للأكسدة داخل زيت الزيتون، ظهر أن واحدا منها يعرف باسم "ديبي ـ إيدا" DHPEA–EDA يقي، أكثر من أي مركب آخر مماثل، كريات الدم الحمراء من الأخطار التي تتعرض لها. وقالت الباحثة فاطمة بايفا ـ مارتنز التي أشرفت على الدراسة المنشورة في مجلة "أبحاث التغذية الجزيئية والغذاء"، أن "نتائج الدراسة توفر الأسس العلمية لتلك الفوائد الصحية المعروفة التي يتمتع بها الأشخاص الذين يتناولون زيت الزيتون ضمن غذائهم".

وتحدث أمراض القلب جزئيا بسبب عمليات الأكسدة بفعل الجذور الحرة الحاوية على الأكسجين. ومن هذه العمليات عملية أكسدة الكولسترول منخفض الكثافة (الضار) التي تقود إلى تصلب الشرايين. وتكون كريات الدم الحمراء عالية الحساسية خصوصا لعمليات الأكسدة؛ لأن حدوث أي أضرار فيها يقود إلى تعريض هذه الخلايا الحاملة للأكسجين إلى الأضرار. وقام الباحثون في دراستهم بإجراء مقارنة لتأثير أربعة من مركبات البوليفينول المفيدة على كريات الدم الحمراء التي تعرضت للأكسدة بواسطة الجذور الحرة الضارة. وظهر أن مركب "ديبي ـ إيدا" كان أشدها فاعلية، وأنه قام بحماية كريات الدم الحمراء مهما كان تركيزها قليلا. وقال الباحثون إن هذه هي أول دراسة تقدم دلائل على أن هذا المركب، هو مصدر رئيسي صحي في زيت الزيتون البكر الذي يحتوي على كميات وفيرة من "ديبي ـ إيدا" مقارنة بالزيوت الأخرى، إذ إن نسبته تصل إلى حوالي نصف نسبة كل المواد المضادة للأكسدة.



# "فشار" الذرة وجبة صحية ولكن ضمن شروط!

الدكتور: حسن محمد صندقجي

ليس صحيحاً أن كل إناءٍ ينضح فقط بما فيه، بل ربما قد ينضح بما في آنيةٍ أخرى كذلك! وما هو مشتهر بين الناس، كصيغة مثل، القول إن "كل إناءٍ بما فيه ينضحُ"، هو من واقع التجربة، أمرٌ مُسلّم به في جوانب شتى من الحياة. لكن في جانب التغذية وآثارها الصحية، على أقل تقدير، لا يقتصر تأثير ما نضعه في إناءٍ ما، على ما ينضح عن ذلك الإناء وحده، بل ثمة آنية تنضح بما في غيرها من آنية أخرى. وهذا أمرٌ قد يحتاج إلى توضيح عملي، لأن أبعاد ما نشتهي تناوله من أصناف الطعام يطال السمات العامة لتغذيتنا.

ووفق ما تم نشره في مجلة رابطة التغذية الأميركية، لاحظ الباحثون الأميركيون أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات خفيفة "سناك" من فشار الذرة popcorn، هم أكثر حرصاً على تناول أطعمة تحتوي على أصناف متنوعة من الحبوب الكاملة، وهم أيضاً أقل تناولاً للحوم، وذلك بالمقارنة مع الأشخاص الذين لا يحرصون على تناول وجبات خفيفة من الفشار.

وتستهلك بعض شعوب العالم كميات كبيرة، قد لا يتوقعها البعض، من الفشار. وإحصائيات الولايات المتحدة، وفق ما يذكره مجلس الفشار الأميركي American Popcorn Board، تقول أن الأميركيين يستهلكون حوالي ١٧ مليار عبوة، ذات حجم لترين، من الفشار سنوياً. وأن غالبها يتم بالإعداد في أجهزة أفران الميكروويف. بل إن بعضها يقول أن إعداد الفشار لا يزال الاستخدام الأول لأجهزة أفران الميكروويف في الولايات المتحدة.

## فشار وأطعمة أخرى

ودعونا نُركز قليلاً النظر إلى واحد من السلوكيات الصحية في جانب التغذية، وهو شغف البعض بتناول الـ "فشار"، أو ما يُسمى أحياناً بـ "بوشار". والفشار هو عبارة عن حبوب الذرة حينما تتم فرقعتها بالحرارة. وأهمية المثل هي أن تناول الفشار، كوجبة خفيفة، أو ما تُسمى "سناك"، هو أحد نماذج أطباق الأطعمة التي يتم إعدادها باستخدام "حبوب كاملة" whole grains. ومعلوم مدى تكرار نُصح الأطباء بالحرص على تناول الحبوب الكاملة، أي دون تقشيرها وإزالة طبقة أغلفتها الصحية، لأن تناولها بهذه الصفة الطبيعية، ويومياً، مما ثبت علمياً أنه يُسهم في خفض الإصابات بمرض السكري وأمراض شرايين القلب وأنواع من سرطان الجسم. وما قاله الباحثون من مركز التغذية البشرية في أوماها، بولاية نبراسكا الأميركية، في شهر مايو من العام الماضي، دليل على التأثير الصحي المُتعدي لما نضعه من أصناف الطعام، أياً كان نوعه، في أحد آنية مائدة طعامنا. لأن تأثير ذلك الاختيار لن يقتصر على ما ستنضح به تلك النوعية من الطعام على حالتنا الصحية حال تناولنا لها، بل ستُؤثر لا محالة في ما نختار وضعه في الآنية الأخرى لموائدنا، وبالتالي على ما ستنضح به تلك الأطعمة الأخرى على حالتنا الصحية. وهؤلاء الباحثين أتوا بكلامهم هذا بعد بحثهم في مدى تناول شريحة واسعة من الأميركيين للفشار، حيث قاموا بمراجعة نتائج الإحصائيات القومية في جانبي الصحة والتغذية، وذلك وفق ما ورد في السجلات القومية لما بين عام ١٩٩٩ وعام ٢٠٠٢. وكانت تلك السجلات قد تضمنت سؤال شريحة عشوائية، بلغ تعدادها حوالي ١٦ ألف شخص، حول ما الذي تناولوه من أطعمة خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية. ووجد الباحثون أن حوالي ٪٦ فقط من أولئك ذكروا أنهم تناولوا وجبة خفيفة من الفشار. وبمعدل حوالي ٣٨ غراما في اليوم.

وحينما قارن الباحثون في بقية مكونات وجبات الطعام اليومي بين مجموعة مُتناولي الفشار ومجموعة منْ لا يتناولونه، وجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون الفشار أعلى تناولاً للحبوب الكاملة بنسبة ٢٥٠ ٪. وأكثر تناولاً للألياف الغذائية الصحية بنسبة ٪٢٢. كما لاحظ الباحثون أن مُتناولي الفشار أقل تناولاً للحوم، وأكثر تناولاً لمعدن المغنسيوم. والأهم، لدى هؤلاء الأشخاص، أن الباحثين لاحظوا عدم وجود علاقة طردية بين تناولهم الفشار وبين إصابتهم بأمراض القلب أو السمنة أو ارتفاع الكولسترول. أي أن تناولهم الفشار لم يكن سبباً في ارتفاع إصاباتهم بهذه الأمراض المهمة صحياً.

## جوانب طبية لتناول الفشار

ودواعي الاهتمام الصحي بالفشار نابعة بالأصل من تناول الكثيرين له. والواقع أن نسبة مهمة من محاصيل أنواع معينة من الذرة موجهة نحو إنتاج حبوب لإعداد الفشار. والجوانب الصحية التي تحتاج إلى عرض في موضوع الفشار تشمل أربعة أمور: الأول، كونه وجبة خفيفة وصحية. والثاني، حول القيمة الغذائية لتناول حبوب الذرة في الفشار، واختلافها باختلاف طريقة إعداد الفشار. والثالث، يتعلق بكيفية حصول الفرقعة في حبوب الذرة، لإعداد الفشار. والرابع، فيما يدور من حديث علمي حول المواد المتسببة باضطرابات في وظائف الرئة والموجودة في إضافات الدهون للفشار المُعد بطريقة فرن الميكروويف.

ولا يفوت ذكر إرشادات الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، والمتضمنة تصنيف الفشار كأحد الأطعمة التي لا يجب تقديمها للأطفال في سن ما دون ٤ سنوات، وذلك لاحتمال تسبب تناولهم له بحالات الاختناق. كما تشير المصادر الطبية إلى ضرورة أن يتجنب تناوله منْ لديهم تركيبات أسنان أو اضطرابات أخرى فيها.

## وجبة خفيفة وصحية

والملاحظ انتشار تناول الفشار، وفق منظومة تناول وجبات "سناك" الخفيفة من القرمشات وشرائح البطاطا، "تشيبس"، والمكسرات وغيرها. وهي منظومة يتبعها الكثيرون بعيداً عن إغراء الجانب الصحي الإيجابي لها ولكيفيتها. إذْ في حين يلجأ الكثيرون إلى تناول تلك "المُسليات" من باب الترفيه الغذائي وكيفما اتفق ومتى ما تيسرت، يرى الأطباء والمتخصصون في جانب التغذية أن الأصل الصحي يقول بضرورة عدم تركيز تناول أحدنا لكامل طعامه اليومي في الوجبات الثلاث الرئيسية، أي الإفطار والغداء والعشاء، بل الحرص على تقليل كمية الطعام في كل منها، واستحداث تناول وجبات خفيفة وصحية فيما بين تلك الوجبات الرئيسية. على أن تكون محتوية على كميات قليلة أو متوسطة من طاقة السعرات الحرارية (كالوري). وأن تكون مكونات وجبات ألـ "سناك" تلك من الأطعمة الصحية، والتي على رأسها المكسرات أو الحبوب الكاملة، بعيداً عن القرمشات المقلية أو الحلويات.

والفوائد الصحية، من هذه الوجبات الخفيفة، تطال تحسين عمل الجهاز الهضمي نحو الأفضل ونحو الأقل إرهاقاً للجسم. كما تطال وتيرة عمل أعضاء الجسم والأنظمة الكيميائية الحيوية فيه. لأنه كلما تعامل الجهاز الهضمي، كل بضع ساعات، مع كميات متوسطة من الطعام، فسيكون أقدر على هضمها وتزويد الجسم بمحتوياتها وهو "مرتاح". ومعلوم أنه كلما ارتاح الجهاز الهضمي في عمله، كلما ارتحنا نحن من اضطرابات التخمة وعسر الهضم وغيرها. ولأنه أيضاً كلما تعاملت أعضاء الجسم، كالبنكرياس والكبد، وأنظمته الكيميائية الحيوية، كعمليات تمثيل الأيض الغذائي، كلما أتقنت تلك الأعضاء والأنظمة نتائج عملها في ترتيب وتصريف الاستفادة من مكونات الغذاء.

وفي جانب أفضلية تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، نلمس فوائد تلك الإرشادات الطبية لمعالجة مرضى السكري، والتي تُشير إلى أن ضبط نسبة سكر الدم وتخفيف عبء العمل على البنكرياس يتم بشكل أفضل حينما يتم تناول وجبات خفيفة فيما بين الوجبات الرئيسية. وكذا الحال في العمل على خفض وزن الجسم، وفي تخفيف المعاناة من اضطرابات الجهاز الهضمي، بشقيه العلوي والسفلي.

**"الفشار" يسهم في خفض الاصابة بمرض السكري وأمراض شرايين القلب**

## نكهة الزبدة وفشار الميكروويف

وثمة ملاحظات علمية، ودراسات قليلة داعمة، مفادها أن هناك احتمالات لحصول اضطرابات في صحة الرئة لدى العاملين في إعداد الفشار بأفران الميكروويف. وخاصة في تلك الأنواع المحتوية على نكهة الزبدة وغيرها من الإضافات ذات الطعم والنكهة المميزة للفشار.

وتلك الدراسات والملاحظات الإكلينيكية تتحدث عن مادة "داياسيتايل" diacetyl الكيميائية، والتي يُقال أنها تتسبب بأحد أمراض سدد الشُعيبات الهوائية بالرئة bronchiolitis obliterans. ومنشأ هذه الملاحظات أمران: الأول، الارتفاع النسبي للإصابات بهذا المرض الرئوي بين العاملين في مصانع إعداد الفشار. والثاني، دراسات التأثير المباشر لهذه المادة الكيميائية عند تعريض الفئران، في المختبرات، لها. وهو ما يُطرح طبياً كمرض "فشار الرئة" popcorn lung.

وهناك تقارير لأطباء من الولايات المتحدة، تم رفعها هناك للهيئات المعنية بالصحة العامة، تتحدث عن حالات مرضى من بين العاملين، ومنهم من تُوفي نتيجة لذلك.

ومن آخر الدراسات العلمية حول هذا الموضوع، ما تم نشره في أول مايو من العام الماضي للباحثين من المؤسسة القومية للصحة والسلامة الوظيفية (NIOSH) بالولايات المتحدة. وفيها قالت الباحثة آن هيبس، الباحثة الرئيسة في الدراسة، العاملون على إعداد الفشار ونكهاته الكيميائية، بأجهزة أفران الميكروويف، هم تحت خطر مرتفع للإصابة بأمراض الرئة. وأضافت، هذه الدراسة، بالإضافة إلى دراسات أخرى حديثة، تدعم الاستنتاج بأن لمادة "داياسيتايل" خطورة استنشاق. ومن الضروري إجراء بحوث أخرى لمعرفة تأثيرات المواد الكيميائية الأخرى في نكهة الزبدة المُضافة إلى الفشار، وذلك بهدف حماية صحة العاملين.

ومعلوم أن هذه المادة الكيميائية من السهل تبخرها وانتشارها في الهواء، وهو ما يحصل بنسبة مؤثرة في المصانع.

وبالرغم من كل تلك المُلاحظات العلمية، إلا أنه لا يجري طرح احتمالات وجود تأثيرات صحية لهذه المادة الكيميائية على رئة ربات المنازل أو غيرهم ممن يُعدون الفشار، في أفران الميكروويف المنزلية، من آن لآخر.

## فشار بلا اضافات وآخر بالميكروويف

تكتسب الوجبات الخفيفة للفشار مزايا صحية إيجابية نظراً للقيمة الغذائية لمحتويات حبوب الذرة الطبيعية. ولكن الملاحظ أن اختلاف طريقة إجراء عملية الفرقعة لحبوب الذرة بفعل الحرارة، تترك آثاراً مختلفة، سلبية أو إيجابية، على القيمة الغذائية للفشار.

والمقارنة تُشير إلى المقصود حينما نُجريها بين فشار عادي وخال من أية إضافات، أي الذي تم إعداده بجهاز الهواء الساخن Air–Popped Popcorn ، وبين ذلك الفشار المشبع بزبدة الدهون ونكهاتها، أي الذي إما أن يتم إعداده في جهاز الميكروويف microwave popcorn أو في قِدْر الطبخ العادي.

وللتوضيح، فإن مقدار الطاقة في كمية من الفشار بحجم ٤ أكواب هي حوالي ١٢٢ كالورى. والكوب الواحد من الفشار يزن حوالي ٨ غرامات. وبالتفصيل فإن الكمية تلك من الفشار بها ٥ غرامات من الألياف، و ٤ غرامات من البروتينات، و٢٥ غراما من النشويات، وخالية من السكريات البسيطة، أي السكريات الحلوة الطعم والسريعة الامتصاص في الأمعاء. وكمية الفشار تلك تُمد الجسم بحاجته اليومية من المغنيسيوم بنسبة ١٦٪، ومن الزنك بنسبة ١٠٪، ومن الحديد ومن السيلينيوم بنسبة ٨٪، ومن فيتامينات بي والفوليت بنسبة ٦٪. وتحتوي على كمية لا تُذكر من الصوديوم. لكن هذا ليس كل شيء، لأننا لو نظرنا إلى ما في تلك الكمية من الفشار حينما يكون من النوع الخالي من الإضافات والمُعد بجهاز الهواء الساخن فإننا نجدها تحتوي على ١,٤ غرام من الدهون، منها ٠,٢ غرام فقط دهون مشبعة، والباقي دهون صحية غير مشبعة. منها ٠,٤ غرام من دهون أوميغا–٣ الصحية. أي من فصيلة دهون زيت السمك الصحية. أما لو نظرنا في النوع المُعد بجهاز الميكروويف، والذي يتطلب أن نُضيف إلى حبوب الذرة كمية من الدهون حتى نحصل على طعم شهي ومميز، فإن كمية أربعة أكواب من الفشار ستحتوي على ١٧٠ كالوري. والارتفاع في كمية الطاقة سببه احتواء هذه النوعية من الفشار على ١٢ غراما من الدهون، منها حوالي ٣ غرامات من الدهون المشبعة.

هذا من جانب ارتفاع كمية الطاقة والدهون المشبعة في أنواع الفشار المُعدة بالميكروويف أو في القِدْر. لكن هناك أيضاً جانب صحي سلبي آخر، وهو احتواء أنواع الزيوت النباتية المُهدرجة بطريقة صناعية، والمُستخدمة في إعداد الفشار بالميكروويف أو القِدْر، على كميات من الدهون المتحولة Trans fats. ولذا فإن الحرص منّا حال الرغبة في تناول الفشار، هو نحو انتقاء الأنواع الخفيفة، الـ "لايت" light types ، في كمية الدهون. وهي أنواع أفضل لأنها تحتوي في كل كوب من الفشار على أقل من نصف غرام من الدهون المتحولة، وأيضاً على كميات أقل من الدهون المشبعة. وإذا ما أضفنا إلى هذا اختيار إضافة كميات أقل من الملح، فإننا سنكون أقرب إلى تناول فشار صحي وطبيعي.

وعلينا أن لا ننسى تأثير إضافة البعض ملح الطعام، كلوريد الصوديوم، أو إضافة سكر قصب السكر، السكر العادي، كوسائل لتحبيب طعم تناول الفشار. وكلاهما إضافة ذات تأثير في صحة ووزن جسم البعض.

**وهنا ثمانية أسباب صحية لتناول الفشار:**

١. تناول الفشار يمنع استمرار الشعور بالجوع.
٢. الفشار وجبة خفيفة زهيدة الثمن.
٣. الفشار غني بالألياف المفيدة لضبط سرعة ارتفاع نسبة سكر الدم وإعاقة امتصاص الكولسترول وتسهيل خروج فضلات الطعام.
٤. الفشار وجبة خفيفة لا ترهق الجسم بكمية عالية من الطاقة.
٥. الفشار وجبة خالية من الدهون المشبعة، متى ما تم إعدادها بطريقة صحية.
٦. الفشار الخالي من الإضافات لا يحتوي على الصوديوم (ملح الطعام).
٧. الفشار الطبيعي خال من السكريات الحلوة السهلة الامتصاص، والتي ترفع من نسبة سكر الدم بسرعة.
٨. الفشار وجبة خفيفة مناسبة لمرضى السكري ولمرضى القلب ولذوي وزن الجسم الزائد، متى ما تم حساب كمية الطاقة وتم إعداده بطريقة صحية. ◆◆



## قبل الشروع بصوم شهر رمضان المبارك

# دليل المرضى السكريين لصوم صحي

إعداد: زكريا علي

**مع صدور هذا العدد من "بلسم" في أوائل شهر آب (أغسطس) الجاري، يتوقع أن يحل شهر رمضان المبارك في العشرين من الشهر نفسه. وقد ارتأينا في إعداد هذه المادة الطبية، أن نخصها لمرضى السكري، كي يأخذوا حذرهم قبل الصيام وفي أثنائه.**

وقبل أن ينوي مريض السكري الصيام، عليه استشارة الطبيب، والالتزام التام بكافة الارشادات والتعليمات الطبية، من جهة، تعديل جرعات الأدوية وتوقيتها وتنظيم الوجبات، وممارسة مختلف الأنشطة اليومية، ومراجعة الطبيب عند أي طارئ من جهة أخرى.

وهنا بعض الأسئلة المتعلقة بهذا الموضوع، والاجابة عليها من قبل الطبيب الفلسطيني زهدي اغبارية، المتخصص بأمراض السكري والغدد الصماء:

■ **من هم السكريون الذين يمكن أن يكون الصيام مفيداً لهم من الناحية الصحية؟**

● يؤثر الصيام في شكل إيجابي على مرضى السكري، الذين يعانون من السمنة، أو زيادة الوزن، والذين يعالجون باستخدام

الحمية فقط، أو الحمية والأقراص الخافضة للسكر، وحقن الأنسولين الحديثة، ذات احتمال منخفض للتسبب بنوبات هبوط مفاجئة للسكر (حسب استشارة الطبيب).

### من هم السكريون، الذين قد يشكل الصيام خطراً على صحتهم؟

- السيدات الحوامل.
- السكريون الذين كانت نتائج فحص السكر التراكمي لديهم سيئة خلال الأشهر الثلاثة السابقة لشهر رمضان.
- السكريون، الذين يعانون من مضاعفات السكري الثانوية مثل: الهبوط أو الفشل الكلوي، تصلب الشرايين، امراض القلب كالذبحة الصدرية غير المستقرة، واحتشاء عضلة القلب، وارتفاع ضغط الدم غير المتحكم به.
- المصابون بحالة مرضية تستوجب تناول الدواء على فترات متقاربة وشرب الماء، مثل الالتهابات المختلفة وارتفاع درجة الحرارة.
- السكريون، الذين تعرضوا أثناء صيامهم لنوبتين أو أكثر من نوبات هبوط السكر، او ارتفاعه، أو ظهور احماض كيتونية في البول.
- اذا كانت السيطرة على مستويات السكر سيئة خلال الأسبوع الأول من الصيام. وهنا تعني السيطرة الحفاظ على قراءات مستوى السكر في الدم كما يلي: سكر الدم الصومي أقل من ١١٠ مغ/دل، وسكر الدم ما بعد الطعام (بساعتين) أقل من ١٤٥ مغ/دل، وسكر الدم التراكمي أقل من ٧٪.
- السكريون من النوع الأول الذين تقل أعمارهم عن ٢٠ سنة.

**الإكثار من شرب الماء يجنب السكريين الشعور بالجفاف، ويفضل أن يكون ذلك بين وجبتي الإفطار والسحور، وليس أثناء الوجبتين**

### متى يتوجب على الشخص السكري الصائم أن يفطر؟

- على الصائم المصاب بالسكري أن لا يتردد بالافطار واستشارة الطبيب فوراً، إذا أحس بالأعراض التالية:

١- أعراض نوبة هبوط السكر، أو قياس سكر أقل من ٦٠مغ/دل.

٢- أعراض ارتفاع السكر، أو قياس سكر أكثر من ٣٠٠ مغ/دل.

٣- ظهور أحماض كيتونية في البول.

٤- إذا أصيب بأي مرض عرضي آخر مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الاسهال.

### متى ينصح مريض السكري الصائم بفحص مستوى السكر في الدم؟

- ينصح بفحص مستوى السكر عدة مرات يومياً خلال الصيام وبعد الافطار. ويمكن التنسيق مع الطبيب لاختيار الأوقات المناسبة، التي تعتمد على نوعية العلاج وتوزيع الجرعات، في الأوقات التالية:

١- قبل السحور مباشرة.

٢- فترة الظهيرة (١-٢ ظهراً).

٣- قبل الإفطار.

٤- بعد الإفطار بساعتين.

٥- في أي وقت يشعر الصائم فيه بأعراض غير طبيعية، كأعراض هبوط مستوى السكر في الدم، وهي: الرعشة، التعرق، تغير المزاج، الدوخة، الاحساس بالتعب، اضطراب الرؤيا، زيادة الشهية، الصداع.

### ما القواعد الواجب اتباعها المتعلقة بنظام التغذية المناسبة للمرضى السكريين في رمضان؟

- الحرص على تناول وجبتي الافطار والسحور في الموعد المحدد.
- يمكن اضافة وجبة خفيفة بين وجبتي الافطار والسحور، وذلك لتجنب ارتفاع السكر في الدم، الناتج عن توزيع كميات الطعام المسموح بها على وجبتين فقط.
- يفضل أن يبدأ الافطار بتناول ثلاث حبات من التمر، لأنها تعتبر بديلاً من الفاكهة، وتوفر للجسم مصدراً سريعاً للطاقة، التي يحتاجها الجسم بعد ساعات الصوم.
- كي تكون وجبة الافطار غنية بقيمتها الغذائية وسهلة الهضم، يفضل أن تحتوي على الآتي: ثلاث حبات تمر، طبق سلطة أو فتوش، طبق خضار مطبوخة، قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك، خبز أو أرز أو برغل أو فريكة أو معكرونة.

- يفضل الاكثار من تناول الخضار الطازجة في بداية الوجبة، لما تحتويه من الألياف الغذائية، ودورها في تنظيم السكر في الدم والاحساس بالشبع. عدا أنها تحد من الامساك عند بعض الصائمين.
- الحرص على شرب كميات كافية من السوائل لا تقل عن ثمانية أكواب، كالماء والشوربة والبابونج واليانسون غير المحلى، وذلك لتعويض ما فقد منها، خلال فترة الصيام. ويفضل شربها بين وجبة الافطار ووجبة السحور، وليس أثناء الوجبة.
- لا تعتبر كمية المشروبات الغازية والشاي والقهوة المتناولة بديلاً من السوائل، التي يحتاجها الجسم، التي لا تقل عن ثمانية أكواب يومياً.
- تجنب تناول الأطعمة المالحة والمحفوظة بالملح مثل: المخللات والمقدوس، التي يكثر استهلاكها في شهر رمضان، لما لها من دور في ارتفاع ضغط الدم.
- عدم الاسراف بتناول العصائر، سواء المحلاة أو غير المحلاة، لأن كمية السكر الموجودة في نصف كوب منها يعادل الكمية الموجودة في حبة فاكهة كالتفاح.
- تجنب بعض المشروبات، التي يكثر تناولها في شهر رمضان، لأن بعضها يعمل على رفع ضغط الدم مثل: شراب عرق السوس، لاحتوائه على كمية عالية من الصوديوم. كما أن بعضها يعمل على رفع سكر الدم، نتيجة لاضافة السكر خلال تحضيره مثل شراب قمرالدين.
- الاعتدال في تناول اللحوم والدواجن والأسماك، خصوصاً في وجبة الافطار. ويفضل اقتصار ذلك على نوع واحد منها، وألا تتجاوز قطعة واحدة متوسطة الحجم.
- الاحتفاظ ببعض مكعبات السكر والحلوى بمتناول اليد، عند الشعور بأعراض انخفاض السكر أثناء الصيام. وهنا يتوجب على مريض السكري انهاء صيامه، لما له من خطورة على الصحة.
- تجنب تناول قطايف القشطة والجوز لاحتوائها على كميات عالية من السعرات الحرارية والدهون. وفي حال تناول قطايف القشطة لا يسمح بتناول أكثر من قطعة واحدة، على أن لا يستعمل معها القطر المصنوع من المحليات الصناعية.
- تعتبر الحلويات المصنعة من الحليب خالي الدسم والمحلي الصناعي بديلاً من القطايف كالسحلب والمهلبية والأرز بالحليب.


إحدى الوجبات الصحية لمرضى السكري

- عدم الإكثار من الحلويات والمقالي والمكسرات والعصائر، وغيرها من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، وذلك لضررها على الصحة ولتجنب زيادة الوزن، والاستعاضة عنها بالفواكه.
- يساعد النشاط البدني، كالمشي في الفترة ما بين الافطار والسحور، ولمدة نصف ساعة يومياً في ضبط مستوى السكر في الدم، وفي تخفيف الوزن، وعدم بذل مجهود بدني زائد أثناء الصيام في فترة ما بعد العصر، وذلك للحؤول دون حدوث هبوط في مستوى السكر في الدم.
- يمكن تناول طبق خيار باللبن والثوم كبديل لطبق السلطة في وجبتي الافطار والسحور، لأن هذا الطبق قليل الدهون وغني بالكالسيوم، وبديلاً من الحليب.
- لا ينصح بالاكثار من النشويات، كالبليلة والترمس، ويسمح بتناول ما يعادل فنجان قهوة سادة من هاتين المادتين، على أن لا يضاف إليهما الملح بتاتاً. ◆◆

# صيام شعبان استعداداً لرمضان

الدكتور: رشود بن عبدالله الشقراوي

**يلاحظ على ديننا الحنيف والتشريعات الربانية أنها تحافظ على كرامة وسلامة وصحة الإنسان، وفي مقدمة هذا الاهتمام العناية بجسم الإنسان المسلم للحد من تعرضه لأي مشاكل لا قدر الله، لأن هذا الجسم يعتبر أساساً للنشاط والحيوية، وبذلك يستطيع أن يقدم جميع الأعمال والعبادات المطلوبة منه.**

لذلك فقد سن الرب سبحانه وتعالى أموراً تساهم ولو بشكل غير مباشر بسلامة الجسم. ومن هذه التشريعات الصيام، الذي يساهم بشكل كبير في صحة الإنسان وسلامة بدنه من أي مشاكل قد تنتج من تراكم إنتاج الأغذية خلال عام كامل، ولذلك يجب علينا جميعاً الحرص على الاستعداد لهذا الشهر الكريم الذي من أهدافه المحافظة على الصحة.

صحيح أن هناك فوائد وحكم من فرض صيام هذا الشهر نعلمها وبعضها لا نعلمها، إلا أن من فوائد الصيام بشكل عام، وشهر رمضان بشكل خاص، المحافظة على سلامة الجسم وتجديد الخلايا وتنشيطها. وقد لوحظ أن الرسول صلى اللّه عليه وسلم كان يستعد ويستقبل هذا الشهر بالإكثار من الصيام في شهر شعبان، حيث لم يرَ بأكثر منه صياماً لهذا الشهر دون سواه. واعتقد أن هذا الفعل للرسول الكريم له العديد من الفوائد التي يمكن أن تساهم في تهيئة الجسم لصيام شهر كامل دون أي مجهود ودون أي عناء وإرهاق. واعتقد، كذلك، أن هذا التصرف من الرسول صلى اللّه عليه وسلم يقودنا للاقتداء به والحرص على التدريب والاستعداد لصيام شهر الخير والبركة شهر رمضان الكريم. وكما نعلم أن الإنسان خلال الفترة بعد صيام شهر رمضان (١١ شهراً) يمر بالعديد من تراكم الدهون وإرهاق الأجهزة التي تقوم بهضم الطعام وذلك ينتج عدم انتظام الطعام المتناول وعدم الانضباط في تلك الفترة، فنأكل جميع أنواع الطعام المختلفة وفي أوقات مختلفة، فبالتالي فإن الجسم يكون عرضة لتراكم الفضلات وتجمعها في الجهاز الهضمي وخاصة في القولون، مما يجعل الإنسان عرضة للعديد من المشاكل الصحية، فيأتي شهر الخير والبركة شهر الصيام يقوم بتنظيم أوقات الطعام وطرق تناولها مما يجعل هناك فترة راحة لهذا الجسم ويحد من أي مضاعفات. كما أن الصيام يلعب دوراً كبيراً في تنقية الجسم من السموم، أو ما يعرف بالديتوكس، وهو طرد السموم المترسبة خلال عام في الجسم وفي الكبد والقولون، لذلك يجب علينا الاستفادة من هذه الفترة وهذا البرنامج الديني الذي يمكننا من رفع الصحة وأخذ الأجر الكبير مع ذلك.

ومما سوف يساهم في صيام شهر رمضان أن نستعد له بالتدريب على الصيام في شهر شعبان، فهذا سوف يساهم في صيام الشهر والاستفادة منه ويجعل الجسم في استعداد له.

كما أن للصيام أجراً يتكفل به اللّه سبحانه وتعالى، حيث يقول سبحانه في الحديث القدسي: (إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به) فقد تكفل اللّه جل جلاله بالمكافأة لهذا العمل الجليل، وهذا يوضح أن هناك فوائد و أحكام لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى لهذا الصيام، لذلك يجب علينا جميعا الحرص على الاستعداد لصيام هذا الشهر والاستفادة منه، جعلنا اللّه وإياكم ممن ينتهزون هذه الفرصة العظيمة. كما أدعو اللّه أن يبارك لنا فيما بقي من شهر شعبان وأن يبلغنا وإياكم شهر رمضان. ◆◆




# الحنـــاء

## فوائدها التجميلية والعلاجية لا تحصى

إعداد: عيسى السعيد

**استخدام الحناء للتجميل والعلاج أمر شائع في فلسطين، والدول العربية والاسلامية.. ويعتبر سنة نبوية تحض على استعمالها لتخضيب شعر الرأس للنساء واللحية للرجال، ولا يخلو عرس عربي أو إسلامي، دون أن تخضب العروس يديها، والأمر نفسه ينسحب كذلك على العريس.**

ويعتبر نبات الحناء من النباتات المعروفة منذ القدم، فقد عرفها المصريون القدامى، منذ آلاف السنين، واهتم بها العديد من العلماء العرب أمثال ابن سينا. ولم يعرف بعد موطنها الأصلي. ومن المرجح أنها من نباتات الجزيرة العربية، ومنها انتشرت إلى معظم بلدان العالم.

وتزرع الحناء الآن في دول كثيرة، لما لها من فوائد عديدة في المجالات الطبية والتجميلية والصناعية. ويحضر مسحوق الحناء بتجفيف أوراق النبتة وفروعها الخضراء في الشمس مباشرة، أو بواسطة مجففات خاصة، ثم تطحن في مطاحن خاصة، بعد ذلك ينقى المسحوق من الشوائب العالقة به، ثم يعبأ في أكياس. ويكون المسحوق، عادة، ضارباً إلى الخضرة ذا رائحة زكية، يميل إلى الحمرة إذا ترك في الهواء لفترة زمنية.

ويتم اعداد عجينة الحناء بإضافة الماء البارد إلى مسحوق الحناء حتى تصبح عجينة. ولضمان الحصول على عجينة فعّالة لها، تجهز في وسط حمضي، لأن مادة "اللوزون" الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي، لذا يجب استخدام الخل، أو الليمون، ثم توضع العجينة على الأماكن المراد تجميلها أو علاجها.

### فوائد الحناء

وللحناء فوائد جمة: جمالية وعلاجية وصناعية، أبرزها:

**الفوائد الجمالية:**

- تستخدم الحناء للزينة والجمال، خصوصاً للنساء وما زال بعضهن مولعاً بمسحوق هذا النبات، حيث يتم تزيين الأيدي والأرجل بنقوش ورسومات مختلفة، حسب الذوق والرغبة. فهناك رسومات هندسية، وورود صغيرة وكبيرة. وقد يرسم بعض الطيور أو الأحرف الأولى من اسم العريس، أو العروس داخل رسم لقلب، وبخاصة عند استخدامها في ما يعرف بـ "ليلة الحناء"، التي تسبق ليلة الزفاف وفيها يتم تخضيب أكف وأقدام العروسين بالحناء،

في أغلب الدول العربية والإسلامية.

- تستعمل الحناء صبغة لتغيير لون الشعر لكلا الجنسين. وما يزيدها قبولاً أنها لا تؤثر في تغيير صفات الشعر الطبيعية مثل الأصباغ الأخرى.

وهنا بعض فوائد صبغة الحناء:

١- عند اضافة الكريم إلى الحناء يكتسب الشعر لوناً فاتحاً.

٢- عند اضافة البيض والخل إلى الحناء تعطي الشعر لمعاناً وتزيل القشرة من الرأس.

٣- عند اضافة قشر الجوز الأخضر إلى الحناء، بعد غليه، يكتسب الشعر لوناً مائلاً للون الأصفر والأشقر، ويثبت اللون فترة طويلة.

٤- لصبغ الشعر الأبيض تخلط الحناء مع الماء، ويخمر ثم يوضع على الرأس لمدة ثلاث ساعات.

٥- لإكساب الشعر اللون البني تخلط الحناء مع النسكافيه، ولتفتيح الشعر تخلط الحناء مع كمية من البابونج وقشر الرمان، ولاكتساب اللون الزعفراني تنقع الحناء مع الزعفران لمدة ساعة، يضاف إليه قطران من الأكسجين، وللون الباذنجاني تخلط الحناء مع الكركديه والشاي.

**الفوائد العلاجية:**

- الأمراض الجلدية: تعتبر عجينة الحناء علاج ناجع للأمراض الفطرية والجرب، والتهابات ما بين الأصابع الناتجة عن نمو بعض الفطريات، وتشقق أظافر اليدين والقدمين. كما تفيد في تطهير الجروح والإصابات المتقيحة. كما تفيد عجينة الحناء في منع سقوط الشعر، وعلاج القرع، وتنقي فروة الرأس من الميكروبات ومن الافرازات الزائدة من الدهون. وتفيد كذلك، في علاج قشرة الشعر والتهاب فروة الرأس، وتقلل من افراز العرق.
- لعلاج تساقط الشعر تدق أوراق الريحان وتخلط مع الحناء، بالمقدار نفسه، وتعجن مع الماء الدافىء، وتترك لمدة ساعتين، ثم توضع على الشعر كافة، بحيث تصل إلى فروة الرأس، ويغطى الشعر ثم يغسل.

وهناك طريقة أخرى تتمثل في خلط ثلاث ملاعق كبيرة من الحبة السوداء مطحونة، مع نصف كأس حناء ناعمة وثلاثة أرباع كأس ماء دافىء، ويترك الخليط مدة ساعتين، ثم يحنّى الرأس به ويغطى، ثم يغسل بعد مرور ساعتين على الأقل.

- لعلاج الشعر الضعيف يخلط مقدار ملعقتين من مسحوق الورد مع نصف كأس حناء وثلاثة أرباع كأس ماء دافىء، ويترك مدة ساعة، ثم يطلى الرأس به جيداً حتى يصل إلى فروة الرأس، ويغطى ثم يغسل بالماء بعد مرور ساعتين.
- لتقوية وانبات وتحسين رائحة الشعر، يخلط ما مقداره نصف كأس من الحناء الناعمة، مع ملعقتين من المحلب المطحون الناعم، ومع ثلاثة أرباع كأس ماء دافىء، ويترك الخليط لمدة ساعتين، ثم يطلى به الرأس ويغطى، ثم يغسل بعد مرور ساعتين.
- لتطويل الشعر: تجفف حزمة من البقدونس، وتطحن جيداً حتى تصبح ناعمة ثم يخلط المطحون مع مقدار اربع ملاعق من الحناء، ويطبخ بزيت الزيتون حتى درجة الغليان، ثم يصفى ويحفظ في زجاجة، ويستخدم مرة اسبوعياً، ثم يغسل بالماء الدافىء.
- لتكثيف الشعر يخلط مقداران متساويان من الحناء والحرمل، ويوضع الخليط على الشعر، بحيث يطال فروة الرأس، ثم يغسل بماء دافىء.
- لعلاج الصداع توضع عجينة الحناء على الجبهة وفروة الرأس، بعد اضافة الخل إليها.
- يساعد مغلي ثمار الحناء المرأة في علاج متاعب واضطرابات الدورة الشهرية.
- يفيد منقوع ورق الحناء، بعد تحليته بالسكر وشربه، في علاج التهابات الزور، وكذلك الاسهال إذا اضيف للمنقوع القليل من النعناع.

**محاذير:**

- عدم التعرض للهواء البارد، أو الجلوس في المناطق المكيفة، عند استعمال الحناء للرأس، فقد يتعرض المستعمل للإصابة بالشلل.
- عدم استعمال الحناء لليد والقدم في موسم الشتاء والمناطق الباردة، لأنها تؤدي إلى الاصابة بالروماتيزم، أو تسبب تشنجاً في عضلات اليد.
- لا ينصح بتاتاً باستعمال الحنة للرأس للأشخاص المصابين بمرض الصرع.
- إذا كان الشعر يعاني من مشكلة صحية، ينصح صاحبه بتجنب الصبغات الكيماوية، لأن لها تداعيات مرضية. وهنا ينصح باستخدام الحناء.◆◆

# حرارة الشمس وإلتهابات ملتحمة العين

الدكتور:خالد الخالد
اختصاصي بأمراض العين وجراحتها/دمشق



**معروف أن شهر آب (أغسطس) هو أشد أشهر الصيف حرارة،وهو شهر الإجازات والإستراحات وقضاء فترات النقاهة والإستجمام.وما يهمنا في هذا الفصل من العام صيانة جهازنا البصري من الأذى والأمراض والحوادث .فكيف يتم ذلك؟**

كثير منا يقضي هذه المرحلة الحارة في الغرف، وبعضنا يقضيها، حسب مهنته وطبيعة عمله، في الأجواء المكشوفة، فيتعرض للحرارة العالية والشمس الساطعة مما يتسبب عنها في بعض الأحيان، احتقانات في ملتحمة العين، نسميها "إلتهابات الملتحمة التحسسية"، أي من منشأ تحسسي.وهذا الإحتقان مزعج للمريض، واستمراره قد يؤدي إلى إختلاطات أخرى. وهنا أنصح بوضع نظارة شمسية في فترة التعرض للحرارة والشمس، وإستخدام قبعة الرأس الواقية ذات الإطار المظلل للجبهة والعين، وخصوصاً للذي يمكث ساعات طويلة تحت الشمس، وفي المزارع أو الحقول أو الطرقات، أو مناطق الإستكشاف والتنقيب.. وهذا كله إجراء وقائي. وفي حال حدوث إلتهاب الملتحمة التحسسي أنصح بوضع قطرات مضادة للإحتقان، من نوع مضادات الهستامين والتحسس. وفي حال تفاقمت الحالة، يصبح تدخل المركز الطبي المختص

أساساً وضرورياً خوفاً من حدوث إختلاطات مستقبلية.

وبخصوص القطرات العينية، التي تدخل في تركيبها مادة الكورتيزون ومشتقاته، من الأساسي والمهم جداً جداً عدم إستخدامها من قبل المريض، وإنما من قبل المركز المختص، خوفاً من حدوث إختلاطات الكورتيزون الضارة، إذا أسيء إستخدامه في العين.

## الرمد الربيعي

هو إلتهاب حاد في ملتحمة العين يصيب الأطفال ويصبح مصدر إزعاج شديد لهم، ويتظاهر بحكة شديدة ناكسة ومتكررة لا تهدأ. وكلما حك الطفل عينيه كلما إزدادت حدة الإلتهاب.

كما ينزعج جداً عند النظر إلى الضوء والشمس، أو إذا نظر إلى أي شيء ساطع الإضاءة. وتتظاهر المشكلة بشكل تنبتات (كتل إلتهابية) تتوضع، أما في باطن الجفن من الداخل، وغالباً هو الجفن العلوي، أو من اللم. ولم العين هو مكان الوصل بين القرنية والملتحمة، أي مكان التقاء اللون الغامق مع اللون الأبيض من قسم العين الأمامي. وهناك نوع ثالث من هذا المرض يكون مختلطاً (بين النوعين اللمي والجفني)، ونتيجة الحك الشديد، وبسبب تفاقم الحالة، قد تظهر قرحة على قرنية الطفل تضيف إلى المشكلة الأولى مشكلة جديدة أخطر، لأن قرحات القرنية، إذا أهملت، تركت ندبات بيضاء دائمة قد تؤثر في الرؤية مدى العمر.

ومن خلال دراستنا المحلية لعيون الأطفال المصابين بالرمد الربيعي، ومن خلال التدقيق في المخطط البياني للعمر، تبين أن الإصابة تظهر بوضوح في الفترة العمرية بين الرابعة والسادسة، وفي فترة الثانية عشرة والرابعة عشرة من العمر. والتعليل الذي يمكن الإستناد اليه لإرتفاع نسبة الإصابة في هذه المرحلة، هو أن الطفل يتعرض أكثر للعوامل الخارجية، في سن الرابعة وحتى السادسة من العمر، حيث تبدأ فترة تماسه مع البيئة والمجتمع والمدرسة، ويبدأ بالذهاب إلى دور الحضانة واللعب خارج البيت في الملاعب ونوادي الأطفال وغيرها.

أما إرتفاعه في عمر ١٢ – ١٤ سنة، فليس له تفسير واضح ومؤكد.

ومن خلال دراستنا لحدوث هذا الداء في بيئتنا، نجد أن إرتفاع نسبة الإصابة تبدأ في منتصف الربيع وتصل أوجها في أواخر أيار، خلال أشهر الصيف، لأن العوامل المسببة والمؤهبة لا تزال قائمة في هذا الفصل، وهي الحرارة والشمس والغبار.. ثم تتناقص الحالة في شهر تشرين الأول، في فترة الخريف، لتعود وتبدأ مع إطلالة فصل الربيع.

**العلاج:**

نركز في علاج هذا المرض على الوقاية من العوامل المؤهبة والمسببة، وننصح بالتخفيف من تعرض الطفل للحرارة العالية والشمس، وتهيئة جو اللعب والمرح له في غرف المنزل، بدلاً من المناطق المكشوفة.

ونطلب من ربة الأسرة، لا سيما في هذه الفترة من العام حيث العطلة المدرسية لا تزال قائمة والطفل بنشاطه وطاقته يحتاج إلى فترات اللعب والمرح والرياضة، تهيئة مكان في ركن البيت للعب بدون التعرض للشمس الحارقة والحرارة العالية.

**«اذا أردت أن تعرف نعمة الله عليك..أغمض عينيك»**

وفي حالة إصابة الطفل بهذا الداء يجب عرضه على المركز المختص ليصف له الأدوية الضرورية المجدية،إضافة إلى عناصر الوقاية.

ويجب أن يطبق العلاج بدقة لأن أكثر هذه الأدوية تحتوي على الكورتيزون. وتطبيق هذا الدواء يجب أن يتم بدقة وبإشراف المركز المختص، خوفاً من الإختلاطات الضارة بهذا الدواء إذا أسيء إستخدامه. وتعاون الأهل مع الطبيب أساسي كوننا نتعامل مع طفل، يحتاج على عناية وتوجيه من الأهل، سواء في مجال الوقاية أو في مجال تطبيق العلاج وإنتظامه، مع المراجعة الدورية المنتظمة للمركز المختص. كما أن منع الطفل من حك عينيه أمر أساسي، لأن حك العينين ضار من جهتين: الأولى أن الحك يسبب رضوضاً ضارة للعين ينتج عنه قرحات



علاج العين يجب أن يتم بإشراف الطبيب

قرنية وإصابات جديدة، والثانية أن يد الطفل غالباً ما تكون ملوثة بمواد غير نظيفة. فعندما يحك الطفل عينيه يلوث العينين بتلك المواد، ما ينجم عنها حدوث التهاب ملتحمة جرثومي، إضافة للمشكلة الأولى، مما يضيف إلى المشكلة الأساسية التحسسية مشكلة جرثومية جديدة نحن في غنى عنها.

## العيون والسباحة

تعتبر السباحة من أهم الرياضات التي نمارسها في فصل الصيف، فهي إلى جانب كونها رياضة هي متعة بحد ذاتها. والسباحة إما أن تتم في برك السباحة، أو في مياه البحر. ومعروف في برك السباحة أنه يوضع فيها الكلور، كمادة صحية معقمة، وهي بحد ذاتها مادة مخرشة نسبياً للعيون، لذلك يظهر إحتقان في ملتحمة العين بعد غطس الرأس، والغوص تحت سطح الماء. وهنا ننصح بعدم فتح العينين داخل الماء عند الغوص.. والأفضل وضع نظارة الوقاية المستخدمة في السباحة أثناء الغوص لحماية العين من تخريش الماء المكلور. وفي حال إصابة العينين بإلتهاب ملتحمة قيحي جرثومي، تفرز العيون مادة القذى (مفرزات قيحية) وفي هذه الحالة يجب منع المصاب من السباحة الا بعد الشفاء، وذلك لسببين مهمين: الأول يتعلق بالمريض نفسه، لأن السباحة تضر العين الملتهبة جرثومياً حكماً، وثانيهما أن سباحة المصاب ستؤدي إلى تلوث المياه، وبالتالي إنتقال العدوى إلى الآخرين من خلال المياه الملوثة.

وفي حال حدوث إلتهابات جرثومية في العين، بعد السباحة، ينصح بمراجعة المركز العيني المختص، لتحديد الإصابة ووصف العلاج اللازم، ومنع الإصابة من الإنتقال للآخرين. وفي حال أخذ حمامات الشمس، ينصح بوضع نظارة شمسية واقية، سيما وأن حمام الشمس قد يمتد لفترة طويلة تتعرض فيه العين لحرارة أشعة شمس حادة. والنظارة لها دور وقائي جيداً. وفي مثل هذه الحالة يلجأ البعض للعبث برمال الشاطىء، فيرمي الرمال على وجوه أصدقائه على سبيل المزاح. وهذا ضار لأن مثل هذا العمل سيؤدي إلى إدخال مواد مخرشة جداً للعين. كما ينصح الأطفال الذين يلعبون برمال الشاطىء ألا يفركوا عيونهم بعد العبث بها، خشية من حدوث تخريش لعيونهم.

ما تقدم بعض النصائح والإرشادات، التي يجب إتباعها لحماية هذا العضو النبيل (العين) درة الدرر ونفيسة النفائس. ومن خلال ذلك نحفظ نور أبصارنا. فكم هي ثمينة الحكمة التي تقول: «اذا أردت أن تعرف نعمة الله عليك أغمض عينيك».




# طب الميزان
# نظرة متجددة في الوقاية والعلاج

اعداد: سعيد جودة

التوازن، عموماً، هو النظام الذي يحكم الكون والوجود، ومن دونه تختل المعايير وتتضارب القوانين، وتتحول حياة الناس إلى فوضى، وتتدهور صحة الإنسان. والميزان الموجود داخل المرء ينظم فعالياته البايولوجية ووظائفه الفسيولوجية. ولكل جهاز من أجهزة الجسم ميزانه.

فلجهاز المناعة ميزان ينظم عمله بدقة متناهية، وللهرمونات ميزانها، وللأنزيمات ميزانها، وللجهاز العصبي ميزانه.. الخ.

وكما للإنسان ميزانه، فللطبيعة ميزانها، هي الأخرى، وكذلك الحيوانات والنباتات، والشمس والقمر والنجوم.

وعليه يمكن تحديد وظائف الميزان بالمحددات التالية:

- يضمن سير جميع الفعاليات البايولوجية والفسيولوجية للانسان والكائنات الحية والميتة بصورة سليمة ومتوازنة.
- يحفظ التوازن الطبيعي والبيئي المحيط بالإنسان والحيوان، بما يضمن المحافظة على طبيعة وبيئة مناسبتين ومتوافقتين للانسان والكائنات الأخرى.
- يضمن التوافق بين المخلوقات المختلفة وبين الطبيعة والبيئة المحيطة بها.

وهناك ثلاثة موازين تتحكم بالانسان هي: الميزان الموجود داخل الانسان نفسه وميزان الطبيعة، وميزان الانسان بعلاقته مع الطبيعة. وهذه الموازين اذا لم يظل الانسان بعلاقة مع الطبيعة. وهذه الموازين اذا لم تختل يظل الانسان سليماً معافى، وتستمر حياته ويتواصل عطاؤه. واذا إختلت، فإنها تؤثر في الناس وقدراتهم وصحتهم، وأعمارهم. والأمراض التي تصيب الإنسان تحدث بسبب اختلال موازين أعضائه.

وأهم مستلزمات إستمرار التوازن داخل جسم الانسان هي:

- الغذاء السليم.
- الهواء والماء النقيان.
- العلاقة السوية مع بني جنسه.
- الإستخدام المتوازن لأعضاء الجسم.

## طب الميزان

والطرق المتبعة لإعادة الموازين الثلاثة السالفة الذكر إلى وضعها السليم تسمى طب الميزان، الذي يهدف الى:

**أولاً: اعادة التوازن داخل الجسم:**

بمعنى إعادة الميزان الجسمي، الذي يعمل من خلال الأعضاء البشرية بإنسجام، لأن أي خلل يطرأ على أحد الأعضاء، فإنه يؤثر في الأعضاء الأخرى، بسبب خلل التوازن. فالشخص المصاب بالقلق الشديد يفقد التوازن بين جهازه العصبي وباقي أعضاء الجسم الأخرى، ويؤدي إلى إصابته بقرحة المعدة، أو الإثنى عشر، أو بإلتهاب القولون العصبي، أو بخفقان القلب، وإرتفاع ضغط الدم، أو بالسكري. وإذا ما حدث خلل في الكلى فيمكن أن يؤدي إلى فقر الدم الشديد وعجز القلب والتسمم الدموي وغيرها، والذي يتنفس هواء قليل الأكسجين، أو مليء المعادن والأبخرة السامة، سوف يتلف رئته في جهازه التنفسي، وأجهزة الجسم الأخرى بعدها. والذي ينام في النهار ويسهر الليل، فانه يتلف الميزان الهرموني في جسمه، والذي يسرف في استعمال الحواس، فإنه يؤدي إلى ضعفها، والذي يجلس ولا يتحرك إلا للذهاب إلى الحمام، او إلى سرير النوم، فإنه يتلف ميزان الحركة، وبالتالي يؤدي إلى فقدان توازن الجسم، فتضعف الدورة الدموية والتنفسية، وتتلف العضلات والمفاصل، والأعصاب.. وهلم جرا.

وعلاج كل ما تقدم يكون بإعادة ميزان الجسم إلى وضعه الطبيعي والسليم.

**الأمراض التي تصيب الإنسان تحدث بسبب إختلال ميزان أعضاء جسمه**

**ثانياً: اعادة التوازن للطبيعة:**

ويهدف إلى جعل محيط الانسان محيطاً متوافقاً مع جسمه. فمثلاً اقتلاع الأشجار يؤدي إلى خلل في ميزان الطبيعة.. لأننا بهذا العمل نقضي على أكبر مصنع لصناعة الأكسجين، الذي نحتاجه لاستمرار الحياة. وعندما نطرح فضلات المصانع إلى مياه الأنهار، فإننا نعطي الأسماك والحيوانات النهرية سموماً ستنتقل إلى الأنعام ومنها إلى الإنسان. وعندما نتلاعب بالجينات للحصول على محاصيل جديدة، فإننا ندخل إلى أجسامنا وأجسام الحيوانات مواد غريبة عليها. فالبرتقال أو التفاح أو الطماطم، التي تحوي على جينات مختلفة، فسوف تغير بالتأكيد سير التفاعلات الوظيفية لجسمنا.

وعليه يعتبر إعادة ميزان الطبيعة إلى طبيعته هدفاً مهماً لنا، ولكل الكائنات الحية.

**ثالثاً: اعادة التوافق بين الإنسان والطبيعة:**

اذا ما وفقنا بين ميزان أجسامنا وبين ميزان الطبيعة نكون

قد ربحنا صحتنا. فبدون الملائمة والتوافق بينهما فلا تستمر حياتنا جسدياً وعقلياً، لذا علينا المحافظة على هذين الميزانين.

## هيكلية طب الميزان

وبخصوص هيكلية طب الميزان، يرى الدكتور نوري الوائلي، مدير الأبحاث السريرية، في مؤسسة لايف سبورت النيويوركية، أن مسميات الطب يجب أن تسمى، بطب الميزان، ويقسمها إلى ثلاثة أقسام:

**أولاً: طب الإنسان:**

وهو الطب، الذي يهتم بتثقيف ومعالجة الإنسان جسدياً ونفسياً، وليس المريض فقط.

ويمكن تقسيم هذا الطب إلى قسمين:

- الطب الأساسي Fundamental Medicine: وهو الطب الذي يعالج الانسان معالجة كاملة بطرق مختلفة هي:

١- تغيير نمط حياة الإنسان عن طريق كسر الروتين، وتجديد نشاطه.

٢- التثقيف الطبي الذي يستهدف المريض والمجتمع.

٣- إستخدام العلاجات الطبيعية والدوائية.

٤- متابعة المريض، وتتبع أوضاع المجتمع الصحية.

٥- إحالة المرضى إلى الأطباء المختصين في الطب الأساسي، أو بالطب المكمل للمساعدة في العلاج. والطبيب الذي يعمل في هذا المجال، إما أن يكون طبيباً عاماً، وله خبرة طويلة في المعالجة والمعاينة، وله دراية بالمجتمع وسلوك الإنسان وحالته النفسية، وبالعلاج الغذائي والحركي، وعلى دراية بالطب التوافقي والبيئي.

- الطب المكمل complementary medicine: وهو الطب، الذي يكمل ما يقدمه الطب الأساسي للمريض والمجتمع، ويشمل الجراحة والأشعة والليزر، والعلاجات الكيماوية للأمراض السرطانية..الخ.

**ثانياً: طب التوافق:**

وهو الطب الذي ينظم علاقة الانسان بالطبيعة، ويصلح أي خلل في هذه العلاقة.

**ثالثاً: طب المحيط أو البيئة:**

وهو الطب، الذي ينظم المحيط الخارجي للإنسان (هواء، ماء، نبات، حيوان... الخ). ويكون صالحاً للحياة.

## الوقاية والعلاج

ويمكن للانسان أن يقي نفسه من الأمراض بواسطة طب الميزان، وأقسامه الثلاثة المشار اليها سابقاً، وبخاصة الطب الأساسي، الذي يتسم بالميزات التالية:

- حماية الأصحاء، وذلك بتغيير حياتهم نحو التوافق في ميزانهم الداخلي، وميزانهم مع الطبيعة.
- معالجة المرضى، الذين يشكون من أعراض ظاهرية للأمراض المعروفة.
- العمل مع الطب المكمل لمعالجة الحالات المرضية، التي تحتاج إلى تدخل جراحي أو إشعاعي.
- العمل على إعادة التوازن باستعمال الأدوية والأعشاب والعلاج النفسي والتأهيل الطبي والهرمونات ومضادات الأكسدة، وغيرها.

أما الطب المكمل، وهو الذي يعتمد على مشرط الجراح والأشعة والليزر، فأهم مميزاته هي:

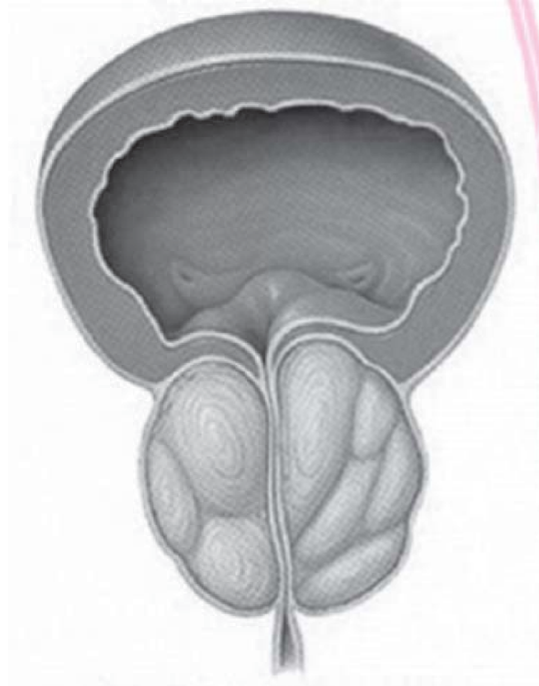
- التشخيص والعلاج، بالتعاون مع الطب الأساسي.
- معالجة الحوادث والأمراض، التي تحتاج إلى تدخل جراحي.
- استخدام الجراحة والأشعة في العلاج.

وكي يعاد التوازن وميزان الحياة إلى وضعهما السليم، وحماية الإنسان من العلل والأمراض وعلاجهما، يمكن اللجوء إلى إحدى الطريقتين:

- الطب الأساسي، من تشخيص وعلاج ومتابعة وتغيير نمط الحياة.
- الطب الأساسي والطب المكمل، في شكل مشترك.

فالمريض الذي يعاني من حصاة الكلى، على سبيل المثال، يعالج بالطب المكمل وذلك بإجراء عملية جراحية لإستخراج الحصاة. أما متابعة المريض وعلاجه كي لا تعود الحصاة مرة أخرى فيكون بواسطة الطب الأساسي.

وفي الختام يؤكد إختصاصيو طب الميزان على ضرورة إستخدام أجزائه الثلاثة: إعادة التوازن داخل الجسم، وإعادة التوازن للطبيعة، والتوافق بين الإنسان والطبيعة للوقاية والعلاج. ◆◆



# ضخامة البروستات

## مرض يعاني منه الذكور وعلاجه متعدد الأوجه

الدكتور: صبحي الحلبي
اختصاصي بالجراحة البولية وزرع الكلية/دمشق

معروف أن الذكور يشكون من ضيق في الإحليل وعسر التبول بعد سن الستين. ويزداد تدريجياً مع تقدم العمر، ويتظاهر بخفة ورشق البول، وتعدد البيلات الليلية والنهارية، ويتكرر عدد مرات التبول. وقد يصاحب ذلك حرقة بولية وعدم ضبط التبول، وحدوث أسر (حبس) بولي حاد.

وتحدث تلك الأعراض في هيئة هجمات، وعلى فترات متقطعة، تضطر المريض بعدها إلى مراجعة الطبيب الاختصاصي، وخصوصاً عند حدوث الأسر البولي الحاد، واعتلال صحة المريض المفاجئة.

## أسباب المرض

تحدث ضخامة البروستات غالباً عند المصابين بالامساك الشديد، والذين يتعاطون الأدوية المسكنة والمضادة للتشنج كيفما اتفق، وعند المرضى المصابين بقلة الحركة، جراء مرض عضال يحد من حركتهم، ويجبرهم على البقاء في الفراش. وهناك أسباب مباشرة هي شرب السوائل واعطائها عن طريق الوريد بصورة سريعة، وبكمية كبيرة. وتعزى زيادة حجم البروستات إلى الاختلال الهرموني الذي يحدث مع تقدم السن، وفيه يقل افراز الأندروجينات وتزداد الاستروجينات في الجسم. ويكبر حجم البروستات، التي تقع في أسفل المثانة، وتحدث اعاقة ميكانيكية في انطراح البول وتفريغه (افراغ المثانة) وصعوبة في التبول، تتفاوت مع شدة تلك الضخامة وتطورها، حيث تقاوم المثانة ذلك العائق الميكانيكي مع مرور الوقت. لذا يحدث ضخامة عضلية في المثانة، ويزداد حجمها وسعتها. وإذا لم تفلح المثانة من التفريغ، يزداد الضغط فيها، وينتقل (الضغط) إلى الحالبين ثم الكليتين، مما يعوق افراغ ثم افراز البول واعتلال وظيفة الكلية وظهور القصور الكلوي المزمن، الذي يسيء كثيراً إلى صحة المريض. وقد يسأل سائل هل للنشاط الجنسي علاقة بضخامة البروستات؟ والجواب هو لا، لأن النشاط الجنسي ليس له دور في ظهور الأعراض أو شدتها، بل ان ضخامة البروستات تسيء إلى طبيعة هذا النشاط. وقد تصيب المريض بالعنانة المزمنة تدريجياً.

**التشخيص:**

القصة المرضية وفحص المريض مع اجراء التحاليل اللازمة له، تؤكد وجود زيادة في حجم البروستات، وتظهر مدى ومراحل المرض التي قطعها المريض، وتقرر العلاج اللازم في كل مرحلة من المراحل. والتصوير بالأمواج فوق الصوتية والرسم الظليلي للجهاز البولي ضروريان لدراسة الجهاز البولي كاملاً، ومعرفة دقة الاختلال الوظيفي في ذلك الجهاز وتقرير المعالجة اللازمة.

## العلاج

تختلف المعالجة، بحسب شدة الأعراض والمرحلة التي وصل إليها المريض ومرحلة المعارضة، ومرحلة انكسار المعارضة (فشل المثانة في تحمل الأعراض الناجمة عن انسدادها بالبروستات، وحدوث اختلاطات بولية شديدة، مع اضطراب شديد في الافراغ وتأثر صحة المريض بتلك الأعراض).

**المعالجة المحافظة:**

وتعتمد على الوسائل الصحية المحافظة، وذلك بمكافحة الامساك والاكثار من تناول الخضار والفاكهة في الترتيب الغذائي، والامتناع عن تناول الكحول والبهارات، وعدم التعرض للبرد الشديد، والجلوس الطويل، والسفر الطويل، وحبس البول لفترة طويلة. وهذه الوسائل الصحية تحسن الحالة العامة للمريض، وتخفف من حدوث الأسر البولي، وقد تجنب المريض الوقوع في ذلك الأسر لفترة طويلة.

**المعالجة الدوائية:**

وهي خلاصات عشبية دوائية وهرمونية تزيل الاحتقان في البروستات، ومن ثم تقلص حجمها وتسمح للبول بالمرور إلى الاحليل بشكل مقبول، إلا أنها معالجات ملطفة وليست شافية. وقد يكون لبعض العقاقير تأثيرات جانبية تؤثر في الناحية الجنسية، وتخفف الشهوة الجنسية.

**المعالجة بتصغير حجم البروستات:**

وهي معالجات حديثة وقديمة في الوقت نفسه .. القديمة بإجراء العمل الجراحي باستئصال البروستات جراحياً، أو قطعها بالكهرباء دون عمل جراحي وتجريف البروستات عبر الاحليل بالتنظير. أما المعالجات الحديثة فهي تجريبية، قد تكون قطعت مرحلة التجربة إلى مرحلة الانتشار الواسع، ولكن نتائجها لا تزال ضعيفة وتحتاج إلى وقت لتقويم تلك النتائج بشكل علمي مدروس للأمواج القصيرة الحرورية، باستخدام الأمواج الميكرو وايف في تصغير حجم البروستات.◆◆



# آلام العصعص وطرق علاجها

**يقع العصعص في آخر جزء من العمود الفقري أسفل الجذع، بين الأرداف، في مكان حساس يبعد بضعة سنتميترات فقط عن فتحة الشرج، وهو يتكون من عدة فقرات صغيرة ضامرة مرتبطة ببعضها البعض، وبعظام الجزء الأسفل من الحوض عن طريق غضاريف مرنة وأربطة قوية توفر لها مجالا من الحركة، يكون لازماً لوظائف الجسم خصوصاً عند النساء خلال الولادة، حيث يتحرك للخلف ليتوسع الحوض ويسمح بخروج المولود.**

وهذا العصعص بعكس الأجزاء الأخرى من العمود الفقري لا يحتوي على أعصاب طرفية أو على نخاع شوكي، لأنه يكون جزءاً من القاعدة التي يجلس عليها الإنسان، وبالتالي يتعرض لضغوط يومية تجعله عرضة للإصابات والالتهابات، التي قد تكون نتيجة ولادة متعسرة أو نتيجة السقوط على الأرض وارتطام المؤخرة بأرض صلبة، أو نتيجة الجلوس لفترات طويلة على الأرض، أو على كرسي صلب. وفي الكثير من

الأحيان لا يكون هناك سبب واضح ومعروف لظهور آلام العصعص.

## الأعراض والتشخيص

في حالة السقوط على المؤخرة، أو الإصابة المباشرة، فإن المريض سوف يشعر بآلام حادة وشديدة في منطقة العصعص، تزداد مع الجلوس وعند النوم على الظهر. أما في الحالات الالتهابية فالآلام تظهر بشكل تدريجي، وتكون في منطقة العصعص، وتزداد مع الجلوس على سطح صلب أو الجلوس لفترات طويلة، وتقل كثيراً عند الوقوف والمشي، وهي لا تمتد إلى الفخذين والساقين. وعادة ما يضطر هؤلاء المرضى إلى الجلوس بوضعية مائلة وغريبة على الكرسي لتفادي الضغط على منطقة العصعص الملتهبة. وهذه الآلام قد تستمر لأسابيع أو شهور، وتزداد مع مرور الوقت. أما التشخيص فعادة ما يتم بعد الفحص السريري، الذي يبين وجود آلام شديدة عند الضغط على منطقة العصعص. وفي بعض الأحيان قد يتم اللجوء إلى الأشعة السينية، وخصوصاً في حالات السقوط والإصابات، حيث يظهر الكسر أو الشعر أو الالتواء في العصعص. أما أشعة الرنين المغناطيسي فهي ذات دقة شديدة في تحديد منطقة الالتهاب وشدته في الحالات المزمنة.

## الخطة العلاجية

لا يوجد دواء واحد يمكن اللجوء اليه للتخلص من آلام العصعص، ولكن هناك خطة علاجية متكاملة تتكون من عدة خطوات يجب اتباعها للوصول إلى الشفاء. وعدم اتباع الخطة العلاجية ومفهومها، هو سبب فشل الكثير من الأطباء في علاج هذه الفئة من المرضى، وسبب تحول هذه المشكلة إلى مشكلة مزمنة. ولذلك يجب ترسيخ مفهوم الخطة العلاجية واتباع خطواتها ليحصل الشفاء. وهذه الخطة تتكون من التالي:

- أهم جزء من الخطة العلاجية هو تجنب الجلوس على الأرض، وعلى أسطح صلبة وقاسية، وعدم الجلوس لفترات طويلة مستمرة.
- يجب ويلزم استخدام مخدة العصعص الطبية في جميع الأوقات عند الجلوس في البيت والعمل والسيارة طوال فترة العلاج التي قد تمتد لبضعة أسابيع.



الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى المرض

- محاولة النوم على أحد الجانبين واستخدام مرتبة لينة أو وضع طبقة إسفنجية فوق المرتبة.
- استخدام الأدوية المضادة للالتهابات والأدوية المسكنة عند اللزوم.
- عمل جلسات علاج طبيعي واستخدام الكمادات الموضعية أو استخدام المغطس الدافئ يوماً بعد يوم.
- قد يوصي الطبيب في بعض الحالات بإعطاء حقنة موضعية في العصعص تحتوي على مادة الديبوميدرول المضادة للالتهابات التي تساعد على إزالة الالتهاب من العصعص بسرعة وبفعالية. وهذه الإبرة آمنة تماماً وموضعية ويمكن تكرارها مرتين أو ثلاث إلى أن يختفي الالتهاب تماماً.
- التدخل الجراحي لاستئصال العصعص الملتهب، وهو لا يُنصح به بتاتاً، لأن نسبة نجاحه ضئيلة جداً، وقد يؤدي إلى تفاقم المشكلة بدلاً من حلها في أغلب الحالات.
- تجنب الأسباب التي تؤدي إلى التهاب العصعص واختيار المرتبة الصحية والجلوس على الكرسي المريح واتباع تعليمات الطبيب. ◆◆



# ظاهرة الهبّات الساخنة

## إرشادات للنساء والرجال

**الهبّات الساخنة هي إحساس يتأرجح بين الشعور العابر بالدفء والشعور بالاحتراق، وهي شكوى شائعة، خصوصاً في العيادات الجلدية والداخلية والأسرية.**

وظاهرة الهبّات الساخنة معروفة منذ أمد بعيد، وتسمى بالإنكليزية "فلش"، وأول من وصفها بهذا الاسم هو الدكتور تلت، عام ١٨٨٢. والهبّات الساخنة رد فعل طبيعي ناتج من زيادة الجريان الدموي الجلدي بسبب التوسع الوعائي العابر، وهي تترافق مع ظهور بقع حمر، وتميل إلى الحدوث في القسم العلوي من الجسم الذي يشمل الوجه والعنق وأعلى الصدر والأطراف العلوية. وتأتي الهبات الساخنة على شكل نوبات أو في شكل مستمر.

والهبّات الساخنة عارض بارز في سن اليأس، إذ تشاهد لدى ٥٠ إلى ٨٠ في المئة من النساء اللواتي حدث لديهن

انقطاع طبيعي في الطمث. وتصاحب الهبّات الساخنة زوبعة من العوارض المزعجة مثل التعرق الذي يميل إلى الحدوث ليلاً ويكون أحياناً غزيراً كالمطر، وحس الاحتراق، والتعب، والتوعك، والخفقان، وعدم الراحة، والصداع، والدوار، وسرعة الغضب، وآلام العضلات والمفاصل، وضيق التنفس، وتعرق اليدين، واضطراب في النوم. وتحدث الهبّات على شكل نوبات تدوم الواحدة منها من ٣٠ ثانية إلى خمس دقائق، وقد تتكرر النوبات حتى عشرين مرة في اليوم، ويساهم في تحريضها أحياناً الدفء والمشروبات الحارة والكحوليات والنشاط الذهني.

إن آلية الهبّات الساخنة في سن اليأس ما زالت غير مفهومة كلياً، ولكن الأمر الذي لا يختلف عليه اثنان هو ان التبدلات الهورمونية الملازمة لتلك السن ضالعة في القضية. وفي محاولة من العلماء لفهم فيزيولوجيا الهبّات الساخنة قام الدكتور روبرت فريدمان ورفاقه من كلية الطب في جامعة وين الأميركية بقياس حرارة الجلد ودفق الدم ونبض القلب والتعرق عند النساء في سن اليأس قبل وأثناء وبعد حدوث الهبّات، فخلصوا إلى نتيجة مفادها أن اللواتي يعانين من الهبّات الساخنة يملكن قدرة تحمل اقل لزيادة طفيفة في درجة حرارة الجسم الداخلية فتكون النتيجة توسع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم وارتفاع حرارة الجسم فيأخذ الأخير بالتعرق لتبريد نفسه، ويعتقد البحاثة ان السبب ربما يرجع إلى ارتفاع مستوى مادة "نورابيبنفرين" في الدماغ عند النساء اللواتي عانين من الهبّات الساخنة مقارنة بأخريات لم يعانين منها، وقد يكون هبوط مستوى الهورمون الأنثوي "الأستروجين" هو الدافع الذي يزيد من تركيز تلك المادة.

وتفيد المعالجة الهورمونية التعويضية للنساء في سن اليأس بلجم الهبّات الساخنة، بل انها تعتبر المعالجة المفضلة، فمتى أوقفت عادت الهبّات من جديد، وقبل الشروع في مثل هذه المعالجة لا بد من الأخذ في الاعتبار المضاعفات التي يمكن ان تنتج منها. وبالطبع فإن اتباع بعض النصائح يتيح المجال في التخفيف من حدة وشدة الهبات الساخنة والعوارض المرافقة لها ومن بينها: تفادي الكحوليات والمشروبات المنبهة كالقهوة والشاي، والتوقف عن التدخين، والحذر من الأطعمة المبهرة بكثرة، والإكثار من الخضروات الورقية الخضراء والحبوب والفواكه، والتقليل من تناول المواد الدسمة والنشويات، ووضع الصويا والعدس والحمص على لائحة الوجبات لأنها غنية بالهورمونات النباتية الشبيهة بالاستروجين، وارتداء الألبسة الفضفاضة، والنوم في غرفة جيدة التهوئة وعدم اللجوء إلى استعمال أغطية دافئة جداً وتجنب الأجواء الحارة. وفي المختصر يجب التأكد من إزالة أي سبب خارجي يمكنه أن يسبب ارتفاع الحرارة.

ويخطئ من يظن ان سن اليأس هو الوحيد الذي يسبب الهبات الساخنة، بل هناك أسباب عدة يمكنها أن تقف وراء هذه الهبات، ومنها:

- المشروبات الروحية، وينتج من هذه المشروبات مركب اسمه "اسيت ألدهايد" يعتبر محرضاً قوياً للهبات الساخنة، وفي الحالة العادية يتم استقلاب هذا المركب بواسطة خميرة اسمها "الدهايد ديهيدروجيناز"، غير ان بعض الأشخاص، خصوصاً من الآسيويين تنقصهم تلك الخميرة لذا يتراكم مركب "اسيت الدهايد" عندهم مسبباً إطلاق العنان لهبات ساخنة شديدة. ونقص الخميرة المذكورة قد يكون خلقياً أو مكتسباً.
- الحمى، وهي من الأسباب الشائعة للهبات الساخنة خصوصاً عندما تترافق مع التعرق الليلي. وتنتج الحمى من أسباب انتانية وغير انتانية، ومن الضروري البحث عن العامل المسبب للحمى من اجل علاجه وبالتالي التخلص من الهبّات الساخنة.
- احمرار الجلد السليم، ويترافق هذا الاحمرار مع الهبات الساخنة. وتلعب الانفعالات والتمارين الرياضية وتبدلات درجة حرارة الجو والأطعمة المنكهة دوراً محرضاً. ويشاهد الاحمرار الجلدي السليم لدى النساء أكثر من الرجال.
- الأمراض العصبية، ان بعض الأمراض العصبية مثل داء باركنسون، والصرعة، والصداع النصفي، وداء التصلب المتعدد، وآفات الحبل الشوكي، يمكنها ان تسبب الهبّات الساخنة.
- الأمراض النفسية، ان حالات القلق ونوبات الهلع قد تترافق مع هبات ساخنة، وتشاهد هذه عادة عند الشابات.



الهبات الساخنة عارض بارز في سن اليأس

- داء الخلية البدينة (ماستوسيتوز)، وهو سبب مهم للهبّات الساخنة، ويحدث الداء بسبب غزو الأنسجة بأعداد هائلة من الخلايا البدينة. ويصاب الأطفال أكثر من البالغين بهذا الداء. وتقوم الخلايا البدينة بتحرير طائفة من المركبات التي تعمل على توسيع الأوعية الدموية فتسبب الهبات الساخنة إلى جانب عوارض كثيرة مثل الاندفاعات الجلدية، وهبوط ضغط الدم، وسرعة دقات القلب، والمغص، والإسهال، والتعب، إلى جانب عوارض عصبية ونفسية.
- الصدمة الاستهدافية، وهي حالة حادة من فرط الحساسية تنتج من رد فعل مناعي عنيف للجسم تجاه أحد مثيرات التحسس. ويمكن هذه الصدمة ان تثير الهبّات الساخنة إلى جانب زوبعة من العوارض المهددة للحياة والتي تتطلب تدخلاً علاجياً سريعاً.
- الأورام، مثل سرطان الغدة الدرقية، وسرطان البانكرياس، وسرطان الكلية، وسرطان القصبات، متلازمة الكارسينوئيد وورم القواتم (للغدة فوق الكلية).
- بعض الأدوية.
- تضيق الصمام التاجي للقلب.
- التسمم بالزرنيخ.
- الاستئصال الجزئي أو الكلي للمعدة.
- نقص هورمون الأندروجين عند الذكور.

إن معظم حالات الهبّات الساخنة ينتج من أسباب بسيطة شائعة يمكن التعرف عليها بسهولة مثل الحمى وسن اليأس واحمرار الجلد السليم، في المقابل هناك حالات من الهبّات الساخنة تتطلب دراسات شعاعية ومخبرية ونسيجية من أجل كشف النقاب عن الأسباب التي تقف وراءها.

في الختام لا بد من الإشارة إلى دراسات نشرت في الفترة الأخيرة، لفتت إلى إمكان أن تكون الهبات الساخنة لدى بنات حواء علامة خطر قد تنذر باضطرابات في القلب والأوعية الدموية في المستقبل، ففي هذا الإطار رصد العلماء جملة من التغيرات عند النساء اللواتي شكين من الهبّات الساخنة التي طالت فترتها عندهن مقارنة بغيرهن، مثل زيادة التكلس في صمام الشريان الأبهر، وقلة توسع الأوعية الدموية عند زيادة التدفق فيها، وارتفاع مستوى الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة مؤشر كتلة الجسم، ان كل هذه التبدلات تخلق الفرصة المناسبة لاستيطان الأمراض القلبية والدماغية الوعائية، من هنا ينصح البحاثة النساء اللواتي قطعن مرحلة سن اليأس وما زلن يعانين من الهبّات الساخنة ان يعرن اهتماماً لمراقبة أرقام ضغط الدم، ومستوى الكوليسترول، والوزن، وأن يمارسن التمارين الرياضية.

# نشأة وتطور الطب الاجتماعي

إعداد: سارة منصور



**الطب الاجتماعي، ليس علماً طارئاً، بل هو أحد فروع الطب الحديث، ويعود الاهتمام به إلى القرن التاسع عشر، ثم تطور إلى أن أصبح مادة أكاديمية وعملية في كليات الطب.**

وركز هذا النوع من الطب على تدابير الرعاية الصحية والسياسة الصحية، والنظرة الكلية السريرية، وصولاً إلى المفاهيم المتطورة في الحقل الطبي، من جهة الاهتمام بعلاقات الطبيب بالمريض في المجتمعات المتنوعة ثقافياً.

## برامج الاصلاح الاجتماعي في فترة ما بين الحربين العالميتين

ولأهمية هذا الموضوع عين في العام ١٩٤٥ رينيه ساند، أستاذاً للطب الاجتماعي في جامعة «بروسل» (بلجيكا)، وهو من أوائل الأساتذة، الذين عينوا في هذا الفرع. وقد آمن ساند بأن جذور الطب الاجتماعي تمتد إلى فلسفات الإغريق القدامى في الطب والصحة.

وقام جورج روسين، وهو مؤرخ وأستاذ للصحة العامة في جامعة «ييل» (الولايات المتحدة) بتعقب أصول المفهوم الحديث عن الدور الاجتماعي للطب إلى القرن التاسع عشر. وشدد على الدور الذي لعبه الإصلاحيون الاجتماعيون

والصحيون الألمان والفرنسيون، في هذا المجال من الطب، بمن فيهم جوليس غورين وألفريد غروتجان، وقبل ذلك كله، رودلف فيرتشو، السياسي الليبرالي ومؤسس علم أمراض الخلية.

وقد اهتم الإصلاحيون الاجتماعيون والصحيون في القرن التاسع عشر بتنمية وتطوير الدور السياسي للطب لخلق مجتمعات متساوية. واستمر هذا الاهتمام ليكون هدفاً أولياً لأكاديميّي الطب في القرن العشرين، على غرار ساند، الذي أراد دمج الدور الاجتماعي للطب في إطار تدريب الأطباء، وذلك من خلال إحداث فرع أكاديمي جديد هو الطب الاجتماعي. وقد قام فيرتشو بمَفْصلة الحاجة إلى تطوير الطريقة السوسيولوجية في البحث مع الشروط التي تُعظِّم الصحة والوقاية من المرض. وبدافع من التجارب في ميدان الطب السوسيولوجي وعلم الصحة الاجتماعي في المجتمع السوفييتي الثوري خلال عشرينات القرن الماضي، اعتقد إصلاحيو الطب الاجتماعي بين الحربين، على جانبي الأطلسي، أن إحداث دور اجتماعي سياسي للطب يمكن الوصول إليه عبر تحويله إلى علم اجتماعي.

وشهدت الأعوام بين الحربين العالميتين تنوعاً عريضاً من التطورات العالمية في الطب الاجتماعي، بوصفه فرعاً أكاديمياً. ففي جامعة «ييل»، أنشئ معهد العلاقات الاجتماعية في العام ١٩٣١ بإدارة ميلتون وينتيرنيتز، عميد مدرسة الطب. وكان هدف المعهد دمج الطب في البحوث حول التفاوتات الاجتماعية، وهو ما سيجعل الأطباء المتدربين يصبحون، كما يقول وينتيرنيتز، «علماء اجتماع سريريين».

وفي العشرينات والثلاثينات من القرن الماضي، لعب ساند دوراً جوهرياً في التشجيع العالمي للفرع الأكاديمي الجديد، المسمى الطب الاجتماعي، خصوصاً في أمريكا اللاتينية، حيث دعم، بعمله لصالح هيئة روكفلر للصحة العالمية، إنشاء معاهد الطب الاجتماعي، وأقسامه في جامعة «سان ماركوس» في «ليما» عاصمة البيرو، ومعهد «أوزوالدو كروز» في «ريو دي جانيرو» في البرازيل. وفي جامعة «تشيلي»، درّس ماكس ويستنهوفر، وهو تلميذ سابق عند فيرتشو، رئيسَ التشيلي لاحقاً سلفادور الليندي. وبدوره طوّر الليندي فهماً ماركسياً أثر بعمق في التطور اللاحق للطب الاجتماعي الأمريكي اللاتيني (LASM) الذي انعكس في إنشاء مصلحة الصحة الوطنية في ظل رئاسته في فترة السبعينات.

وضمن منظمات الصحة العالمية في الفترة بين الحربين، حاول أنصار الطب الاجتماعي، كفرع أكاديمي، إضعاف أي تركيز حصري على الطب السريري، ودفعوا باتجاه المزيد من التوسع في البرامج الاجتماعية. ومنذ تأسيسها، قامت اللجنة المقرّرة في منظمة الصحة العائدة لعصبة الأمم بإعطاء الأولوية لَتطوير الطب الاجتماعي. وقد حاجج ممثلو منظمة العمل الدولية في اللجنة وعلى الدوام بأن قضايا الطب الاجتماعي لا يمكن فصلها عن مسألة الوصول إلى الخدمات والمرافق التي تؤثر بشكل أساسي في صحة العمال. وقبل الحرب العالمية الثانية، حددت لجنة الصحة العالمية في مؤسسة روكفلر الضمان الاجتماعي كقضية محورية للتشجيع السياسي.

وكما أشار بول ويندلينغ، فإن الاهتمام بتطوير تحليلات متعددة العوامل للصحة والمرض في فترة ما بين الحربين استحثّته الأزمات الاقتصادية في الثلاثينات وتأثيرات الحرمان الاجتماعي. وتالياً، رأى الكثير من الأفراد المتميزين في منظمات الصحة العالمية، من أمثال جون. أ. كينغسبري وإدغار سيدينستريكر من صندوق Milbank Memorial، في الطب الاجتماعي مسألة تتعلق بالمواطنة الصحية، وهذه كانت الحالة في سياقات وطنية. ففي بريطانيا، مثلاً، في فترة ما بين الحربين، حدث تداخل وتقاطع بين النقاشات المتصلة بالطب الاجتماعي، وتلك المتصلة بتخطيط خدمات الصحة الوطنية وتأمين الوصول الحر إلى الخدمات عند الحاجة إليها، وذلك بوصفه حقاً اجتماعياً أساسياً من حقوق المواطنة الديمقراطية.

ولذلك فإن أهداف الطب الاجتماعي، كما تطور في فترة ما بين الحربين، كانت على صلة صريحة ببرامج الإصلاح الاجتماعي السياسية. وقد وضعت حركة الطب الاجتماعي العالمية، قبل الحرب العالمية الثانية، هدفاً يتمثل في إبتكار دور اجتماعي جديد للطب، بحيث يرتبط بالتحول الوبائي الذي أنتجته التطورات الاقتصادية والاجتماعية في القرن العشرين. وإن هذا البرنامج البين- مناهجي الذي يقوم على العلاقة بين الطب والعلم الاجتماعي، سوف يزود

الطب بالمهارات الفكرية اللازمة لتحليل الأسباب الاجتماعية للصحة والمرض بالطريقة ذاتها التي حصل فيها التحالف بين الطب وعلوم المختبرات، وما نتج عنه من تبصرات جديدة في الأسس الكيميائية والفيزيائية للمرض. لكن هذه التطورات حدثت وكانت مقيدة أصلاً بالنقاش العالمي المتصل بترسيخ طب ذي توجه اجتماعي واستئصال التفاوتات الصحية والاقتصادية الاجتماعية.

## صعود طبابة نمط العيش

وبعد الحرب العالمية الثانية، اتّخذت مَأْسسة الطب الاجتماعي أشكالاً متنوعة بشكل واسع في إطار السياقات الوطنية. وثمة مَثَلان متعارضان على ذلك هما: الطب الاجتماعي الأمريكي اللاتيني وطبابة نمط العيش الأنغلو ساكسونية.

### السياق الأمريكي اللاتيني:

في أعقاب الحرب العالمية الثانية أصبح الطب الاجتماعي الأمريكي اللاتيني مختلفاً على نحو متزايد عن الصحة العامة، كفرع أكاديمي، وذلك بفضل هدفه الساعي إلى غرس النظرية السياسية والاجتماعية الماركسية وما بعد الماركسية في البحوث والتعليم. فقد ركز هذا الطب على التحول الاجتماعي والسياسي، في حين استمرت الصحة العامة في إعطاء الأولوية للتنفيذ العملي للسياسة العامة وصفها هدفاً محورياً تجريبياً وفكرياً.

والمَثَل على الأسلوب الذي ركز فيه الطب الاجتماعي الأمريكي اللاتيني على التحولات الاجتماعية هو المفهوم الذي أطلقه «أرنستو تشي غيفارا» وأسماه «الطبابة الثورية» واعتمد على تثقيف العاملين في حقل الرعاية الصحية، بما في ذلك الأطباء، بالأصول الاجتماعية للمرض، وبالحاجة إلى إحداث تغيير اجتماعي من أجل تحسين الشروط الصحية. وقد لعبت أفكار «تشي غيفارا» دوراً عميقاً في كوبا وتشيلي ونيكاراغوا، وفي الإصلاحات الحكومية الثورية لمنظومات الرعاية الصحية والطبابة والتعليم.

وقد اتسعت هذه التطورات على نحو إضافي، بفضل شخصية بارزة في الطب الاجتماعي الأمريكي اللاتيني في السبعينات هو «جون سيزار غارسيا»، الذي تدرب كطبيب في الأرجنتين، وكعالم اجتماع في تشيلي. وكان غارسيا عضواً باحثاً في منظمة بان أميركان الصحية منذ العام ١٩٦٦. وفي أواخر السبعينات وأوائل الثمانينات عقد سلسلة من اللقاءات الطبية الاجتماعية، وأنشأ و وزّع منحاً وعقوداً وزمالات تدريسية عبر المنطقة، ونشر مجلدات ضخمة في ميدان الطب الاجتماعي. وعندما توفي في العام ١٩٨٤، أنشأ الإصلاحيون البارزون في الطب الاجتماعي من مجموعته البحثية، «الرابطةَ الأمريكية اللاتينية للطب الاجتماعي» (LASMES) التي أصبح لها حضور أكاديمي وسياسي في كل بلدان القارة.

وشجعت الرابطةُ أساساً مفهومياً متماسكاً عن الطب الاجتماعي في التعليم الطبي، في كل من هذه السياقات الوطنية المختلفة جداً، مدّ جذوره في النظريات الاشتراكية المعاصرة حول الصحة والمجتمع. ولذلك استمر الطب الاجتماعي في أمريكا اللاتينية بالانخراط المباشر في النقاشات الرئيسية النظرية والمنهجية، ضمن العلوم الاجتماعية، وضمن الماركسية التي اكتشفت المحدِّدات البنيوية الاجتماعية للمرض، كالتفاوت الاقتصادي، مثلاً.

### السياق الأنغلو- أمريكي:

في مقابل الطب الاجتماعي اللاتيني، طور الطب الاجتماعي في السياق الأنغلو أمريكي نموذجاً للوقاية ركز بشكل رئيسي على تغيير السلوك الفردي، بديلاً من الانكباب على المحددات الاجتماعية البنيوية للصحة والمرض. وخلافاً للطب الاجتماعي الأمريكي اللاتيني، كافح الطب الاجتماعي الأنغلو أمريكي كي يتمأسس كفرع أكاديمي أثّر في التعليم الطبي.

وكان وقع الطب الاجتماعي في الولايات المتحدة الأمريكية كالمصيبة على الفجوة المتسعة بين الطب الوقائي والطب العلاجي. فقد أظهر آلان براندت و»مارثا غاردير» الأسباب الكامنة وراء الهوة المتسعة والعدائية بين الطب والصحة العامة منذ بداية القرن العشرين. واشتملت هذه الأسباب على الرؤى النظرية المتعارضة حول التحكم بالمرض وتدبيره، والأهداف المتنازعة وراء امتهان الطب، وظهور السلطة الطبية مع توسع الممارسات المتخصصة المستندة إلى المشافي.

لكن «برانت» و«غاردير» حاجّا بأنه في أعقاب الحرب العالمية الثانية تم التوصل إلى تسوية في الولايات المتحدة بين الصحة العامة كفرع أكاديمي وكمهنة حِرَفية، عندما تبنّت الصحة العامة نموذجاً طبياً حيوياً وليس طبياً اجتماعياً للمرض، وذلك ضمن فلسفة وقائية مدفوعة بتدبّر عوامل المخاطرة الفردية للأمراض المزمنة. وقد تمثلت حجتهم بقوة في الأطر التحليلية التي قادت الاستراتيجيات الوقائية في الأمراض القلبية الوعائية وسرطان الرئة والبدانة. وقد أَسندَ هذه الأطرَ تطوّرُ ما دافع عنه «غيرالد شوبنهاور»، وهو نموذج سلوكي إلى حد كبير في الوبائيات السريرية في العقود الأولى بعد الحرب.

ومنذ العشرينات، شرع الاختصاصيون العاملون في صناعة التأمين على الحياة في الولايات المتحدة بفحص العلاقات بين نمط العيش وكل من زيادة الوزن ونسبة انتشار الأمراض الوعائية ومعدل الوفيات. وعند نهاية الحرب استهلّت خدمةُ الصحة العامة في الولايات المتحدة دراساتٍ جديدة عن أثر التحول الوبائي إلى أمراض مزمنة، فقد استخدم «جوزف ماونتن» الباحثَ «غيلس ميدورس» في العام ١٩٤٦ للقيام بما دُعي لاحقاً دراسة فرامينغهام عن مرض القلب في العام ١٩٤٧. وقدم «ميدورس» الدراسة الأولية بهدف معلن هو الوصول إلى «توصيات بتعديل العادات الشخصية والبيئية» بحيث يمنع تفاقم مرض الشريان التاجي.

وفي حين ألقت دراسة «فرامينغهام» الضوء على دور الحمية والكوليسترول، كان جيري موريس وزملاؤه في أوائل الخمسينات في بريطانيا، من وحدة الطب الاجتماعي لدى مجلس البحوث الطبية، يلقون الضوء على محدّدٍ آخر من محدِّدات نمط العيش المتصل بمرض الشريان التاجيّ؛ إنه التمارين الرياضية. في تلك الأثناء، وفي العام ١٩٤٨، قدّم «آيو ميلتون مورياما» و«ثيودور وولسي» تحليلاً ضخماً لأمراض الأوعية القلبية بالعلاقة مع التغيرات العُمْريّة لدى السكان مستخدمين بياناتِ مسحٍ سكاني تضمن أيضاً مناقشة لقضايا نمط العيش، من قبِيل البدانة.

وفي تشرين الأول من العام ١٩٥٢، موّلت مؤسسة الفيتامينات الوطنية ندوة في جامعة هارفرد حول الشراهة والوزن الزائد والبدانة تضمنت أبحاثاً حول تكوّن الدهون وسيكولوجيا الشراهة وفيزيولوجيا الوزن الزائد، وكذلك بحثاً قدمه «ب.س. فراي» بعنوان: «البدانة: الخط الأحمر للصحة». وطوال الخمسينات، جذبت الانتباهَ تلك المضامينُ على الصحة العامة والفردية التي تحملها معها البدانة والوزن الزائد. وكذلك انصبّ اهتمام كثير من المؤلفين في حقل الصحة العامة على قضية الوزن الزائد وأصدروا عناوين مثل: وزنك وحياتك، أسلوب خفض الدهون لأجل حياة صحية وطويلة؛ دليل شامل نحو صحة أفضل عبر ضبط الوزن آلياً والمُكَمِّلات الغذائية الحديثة والوجبات منخفضة الدهون. وأجرى طلاب البحوث السيكولوجية دراسات على شاكلة أبعاد الشخصية وصلتها بالبدانة لدى النساء.

كذلك في بريطانيا، بدأ مثل هذا التحليل السلوكي في الحلول محل التفسيرات البينوية التقليدية (السياسية/ الاقتصادية) لقضايا الصحة العامة الأساسية من قبيل وفيات الأطفال. فمنذ القرن التاسع عشر أعطت بحوث وفيات الأطفال الأولوية للتفاوت الاقتصادي بوصفه سبباً رئيسياً للنسب المتفاوتة بشدّة تبعاً للطبقة. لكنّ استقصاءاتٍ أخرى سلوكية اجتماعية بدأت في اكتشاف عوامل جديدة في أوائل الخمسينات. ولأنه في تلك الأيام كان من الصعب إلى حد كبير تحديد الحوادث داخل الرحم التي ربما تؤدي إلى موت المواليد خلال الأسابيع الأولى من حياتهم، فإن سبب الموت الذي غالباً ما كان يذكر في شهادات الوفيات هو ببساطة «عدم اكتمال النضج».

لكنّ «ستيورات» و«ويب» و«هيويت» من معهد اكسفورد للطب الاجتماعي، رأوا أن هذا المصطلح كان يصف في الواقع طريقة الموت وليس السبب الفعلي له. وقد حاولوا في العام ١٩٥٥ ربط ١٠٧٨ حالة ولادة لأجنة ميتة ووفيات مواليد في الشهر الأول بمجموعة من العوامل بما فيها بنية جسم الأم خلال فترة الحمل. لكن نتيجة هذا الاستقصاء الذي كان من المتوقع أن يبين الشروط البيولوجية المتصلة بالوفيات، أفضت إلى تحديد السلوك الاجتماعي بوصفه العامل الرئيسي. فقد اكتشف الباحثون الثلاثة في دراستهم عام ١٩٥٥ الآتي:

(لا تختلف النساء « النحيلات» و«المتوسطات الوزن» في قدرتهن على إنجاب مواليد أحياء، لكنْ من بين ٢١٢ إمرأة

وصفن بأنهن «سمينات» فإن مخاطر الجنين الميت أو موت المولود حديثاً كانت نسبتها ٪٦٠ فوق الحد الطبيعي. وقد بدا أن هذه المخاطر لا تزال أكبر لدى النساء اللواتي وصفن بأنهن «سمينات» و«قصيرات»).

وهكذا تم تحدي التفسير البنيوي الراسخ حول العلاقة بين الفقر ووفيات الأطفال، من خلال حجة سلوكية تعدّ بدانة الأمهات المحدِّد الرئيسي لولادة أجنة ميتة وموت المواليد الجدد. وقد زعمت هذه الحجة الجديدة أن أنماط العيش، بما فيها السلوكيات غير الصحية كالاستهلاك المفرط للطعام والافتقار إلى التمارين الرياضية، أفضت إلى مخاطر كبرى بأكثر مما فعلت شروط العيش من شاكلة التفاوت الاقتصادي.

وفي بريطانيا، أسّس «ريتشارد دول» و«أوستين برادفورد» واحداً من أكثر الروابط إثارة بين العادات السلوكية لنمط العيش والمرض المزمن، وذلك في تحليلهم للعلاقة بين استهلاك السجائر والمستويات المرتفعة من سرطان الرئة.

كان كل من «دول» و«هيل» عضوين مؤسِّسين في الرابطة البريطانية للطب الاجتماعي عند إنشائها عام ١٩٥٧ وكانا منخرطين في المجتمع الفكري المحيط بالطب الاجتماعي. ومع أن التدخين كان ينظر إليه بوصفه عادة وليس اعتماداً وفق التعريف السيكولوجي الدقيق للإدمان، فقد جرى توصيفه كمسؤولية فردية. وقد مثّلت الحملة ضد التدخين، التي أعقبت النتائج التي توصل إليه «دول» و»هيل» رسالةً جديدةً عن نموذج سلوكي للوقاية من الأمراض المزمنة. وكان مفتاح التدبير الاجتماعي للأمراض المزمنة- على شاكلة سرطان الرئة- يكمن في تغيير السلوك الفردي، وزيادة الوعي الصحي، وتشجيع العناية الذاتية بالصحة.

وفي أعقاب الحملة المضادة للتدخين، فإن استراتيجية الوقاية من المرض المزمن، عبر تربية السلوك الفردي، قد اكتسبت زخماً في السياق الأنغلو- أمريكي. وقد وفرت الحملات اللاحقة للحرب طرائق سلوكية ومتصلة بنمط العيش من أجل الوقاية من مرض القلب وأشكال متنوعة من السرطان، ومرض الكبد، والاضطرابات الهضمية، والأمراض التناسلية، والبدانة. ولم يعد النموذج السلوكي لنمط العيش قابلاً للتمايز عن الطب الاجتماعي، كفرع أكاديمي خلال هذه الفترة، ذلك أنه تجذّر على نحو متزايد في علم الأوبئة الفردية وهو القطاع المهيمن في علم أسباب المرض الذي يبحث في الأمراض المزمنة.

وقد أعطى تحليل العلاقة بين التدخين وسرطان الرئة شرعية جديدة لعلم الأوبئة بوصفه الأساس العلمي لكشف نموذج طبي- بيولوجي- نفسي- اجتماعي للمرض المزمن. وأصبح بذلك نموذجاً تفسيرياً حاسماً يضمن مقاربة جديدة للوقاية من المرض عبر تنظيم أنماط العيش الفردية. وهذا الأساس المنهجي الفردي، بتركيزه على الوقاية من المرض عبر تغيير السلوك ونمط العيش، عَكَس التركيز الفردي على الطب العلاجي. وكلاهما سوية، الطب الوقائي والطب العلاجي، نشرا نموذجاً سلوكياً فردياً للعلاقة بين الصحة والمرض في النصف الأخير من القرن العشرين.

**هدف الطب الاجتماعي إلى تكريس نظام عالمي جديد للصحة والمرض والطب**

### اتجاه جديد للطب الاجتماعي الأنغلو- أمريكي:

بعد الحرب العالمية الثانية، بقي الطب الاجتماعي في السياق الأنغلو- أميريكي ملتزماً عن قرب النموذجَ الاجتماعي- النفسي- البيولوجي للمرض المزمن، معزّزاً بذلك نماذج الوقاية المستندة إلى السلوك ونمط العيش. لكنّ التطورات السياسية الأخيرة فيما يخص الوقاية من المرض المزمن، خصوصاً ما يتعلق بمعضلة البدانة، ربما تشجع نقْلَة أنموذجية paradigmatic shift أخرى. وربما تعيد هذه النقلة ربط الطب الاجتماعي الأنغلو- أمريكي بجذوره الضاربة في التحليل البنيوي الاجتماعي للوبائيات، وكذلك بالتركيز التحليلي البنيوي الاقتصادي الاجتماعي المتواصل في الطب الاجتماعي الأمريكي اللاتيني.

وكما مرّ أعلاه، فإن البدانة برزت بشكل جلي بعد الحرب العالمية الثانية في سياق تطوير الإطار السلوكي الوبائي في تحليل الأمراض المزمنة، وفي التصور السلوكي للوقاية عبر التغييرات في نمط العيش الفردي. ولكنْ، منذ التسعينات،

خضع هذا الإطار السلوكي للتحدي من قبل إصلاحيين في ميدان الصحة جذريين فكرياً، ركّزوا على دور الرأسمالية الإدماجية corporate capitalism في إنتاج الأمراض. وقد ركز الخطاب الصحي الجذري منذ التسعينات على تفكيك النموذج النيو ليبرالي في النظر إلى الوقاية بوصفها مسؤولية فردية. فقد أُلقي الضوء، على مدى فترة طويلة، على دور المنظمات الصناعية الإدماجية في إنتاج الأمراض المزمنة، وذلك من قبل مؤرّخي الأمراض المهنية ومؤرّخي التدخين، إلى جانب المعارك التي خاضها الإصلاحيون والوكالات الحكومية مع صناعة التبغ منذ الثمانينات. وفي وقت أحدث، فإن حرب الإصلاح الصحي الجذري على «الإفراط في الطعام» حَاكَت الكثير من الأفعال والحجج الإستراتيجية التي رافقت الحروب الأولى على «الإفراط في التبغ» و«الإفراط في الأدوية».

في حربهم على «الإفراط في الطعام»، رفض إصلاحيو الصحة الجذريون التفسير الوبائي السلوكي للبدانة وركزوا بدلاً من ذلك على التفسير البيئي. وللمفارقة، فإن أحد أوائل الداعمين لهذه الفكرة كان «كيلي برونيل»، وهو عالم سلوكي متميز، الذي اقترح أن سبب البدانة وزيادة الوزن هو إنتاج بيئة غذائية إدمانية سامة تشتمل على التسويق الواسع والتقنيات الدعائية التي تقوم بها الصناعة الغذائية الإدماجية. ولقد قام «برونيل» وزملاؤه المؤسِّسون لمجموعة الإصلاح الصحية في المركز العلمي للمصلحة العامة، بالدفاع لأجل التدخل الحكومي في ضبط البدانة والوقاية منها عبر فرض ضرائب على الأغذية عالية السعرات الحرارية ومنخفضة القيمة الغذائية، والتصريح الإلزامي للعموم عن المركّبات الحرارية والكيماوية في المنتجات الغذائية، بما في ذلك وجبات المطاعم.

وقد أُقِرّ الإطار التحليلي البيئي الذي أجراه» محاربو الطعام» الإصلاحيون من قبل معظم الباحثين في منظمة الصحة العالمية في العام ٢٠٠٣ عندما أصدروا «مسودة استراتيجية عالمية حول الحمية والنشاط البدني والصحة». توصي هذه الإستراتيجية بأن تُدخل الحكومات في المجتمعات الأكثر غنى ضريبة غذائية تلحق بإنتاج ومبيعات الأطعمة المغذية، وتفرض تدابير قانونية على المنتجات غير المغذية عالية السعرة الحرارية التي تباع للأطفال، وتنظم النشاطات التسويقية والدعائية للصناعة الغذائية بحيث تحمي الجمهور المستهدف. وقد جرى التأكيد بصورة خاصة في الإستراتيجية على منع الصناعة الغذائية الإدماجية من محاولة جعل الأطفال يدمنون على أطعمة معينة من خلال آليات تسويقية (هذه الآليات التسويقية التي استعملتها صناعة التبغ لجعل الأطفال يدمنون على السجائر.)

## إطار جديد للطب الاجتماعي في الوبائيات المرضية

يواجه الباحثون في الطب الاجتماعي والمدرّسون الأكاديميون، مهمة إدماج الحكمة التاريخية التي حُصِّلت خلال نشوء وتطور الفرع في إطار جديد. وهذا الإطار مطلوب من أجل فهم التفاعل المعقد بين البيولوجيا والعلاقات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية في القرن الواحد والعشرين.

والنماذج الوبائية البنيوية الاجتماعية والبيئية الأكثر انتشاراً حالياً للمرض المزمن، والتي تكشفت في سياق «حروب البدانة» تتيح سبيلاً ممكناً لحدوث نُقلة جديدة في الطب الاجتماعي. تعيد هذه النماذج ربط الفرع بالأطر التحليلية البنيوية الاقتصادية الاجتماعية التي نشأ في الأصل في رحمها، كما تعيد تعريفها في سياق البنية الإدماجية للإنتاج الاقتصادي في القرن الواحد والعشرين. وفي الوقت ذاته، فإن هذه النقلة الفكرية سوف تُكَامِل بين التطور المستقبلي للطب الاجتماعي الأنغلو أمريكي والنموذج الأمريكي اللاتيني ذي البنية الاقتصادية الاجتماعية الكلانية في الوبائيات المرضية. إن خطاباً طبياً اجتماعياً أكثر تكاملاً على الصعيد العالمي قد يكون الأكثر ملاءمة من أجل مواجهة تحديات فهم نظام عالمي جديد للصحة والمرض والطب والتفاوتات في الرعاية والموارد.◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن دراسة حملت العنوان نفسه للدكتورة دورثي بورتر، استاذة العلوم الصحية، ورئيسة قسم الانثروبولوجيا والتاريخ والطب الاجتماعي في جامعة كاليفورنيا، نشرت في مجلة Plosmedicine، وترجمها إلى العربية الأستاذ معين رومية.



# اســباب اختـلاف الـوان الشــعوب

طريف سردست

**الجينات التي تتحكم بلون العيون والجلد والشعر ظلت لفترة طويلة سرا مغلقا على العلماء، غير ان هذا السر بدأ بفتح ابوابه. وها نحن اليوم نعلم ان الجلد والشعر والعين تحصل على ألوانها بفضل بيغمينت مسمى " ميلانين " Melanin وهناك عموماً نوعين منه: النوع الغامق والنوع الاحمر. فكيف يتكون " الميلانين " ؟ وكيف يصل الى مكانه الملائم؟**

ينشأ «الميلانين» ويخزن في خلايا جلدية خاصة تسمى melanosomer. وهذه الخلايا بدورها يجري انتاجها في خلايا أخرى تسمى melanocyter. وعند وجود فائض في انتاج «الميلانسومر» يمكن تزويد مناطق اخرى من الجسم به. وهناك مئات الانواع من البروتينات تشارك في صناعة «الميلانين» وصناعة «الميلانوسومر» وفي عملية نقلهما. وما يزيد على المئة من هذه البروتينات نعلم ان تضررها بالطفرة يؤدي الى مرض «الالبينيزم» (البرص)، وهو افتقاد لوجود «البيغمينت» يجعل المصاب حساساً لأشعة الشمس. كما أن بعض الاختلافات في بنية هذه الجينات يؤدي الى الاختلاف الظاهري في اطياف الالوان، التي يقدمها «البيغمينت» للعين والشعر والجلد، التي تظهر بوضوح الفروقات بين الشعوب.

وحتى الآن تمكن العلماء من اكتشاف ستة جينات، واثقين من انها تشارك في ظهور الفروقات الطبيعية في الوان الجلد بين الشعوب. وهذه الجينات هي:

**Tyr**: وهو الجين المسؤول عن بناء انزيم tyrosinas الذي يقوم بالخطوتين الاوليتين لبناء «الميلانين». وهذا الجين موجود في نسختين لهما علاقة بالجلد الفاتح والجلد الغامق، ولكننا لانعلم اذا كان الفرق موجوداً في المجموعة التي تتحكم ببناء الانزيم جينيا (وبالتالي تتحكم في كمية الانزيمات)، او ان الفرق موجود في البروتين ذاته وبالتالي يتحكم في فعاليته.

**MATP**: جين يلعب دورا كبيرا في عملية انتاج tyrosinasenzym ونقله في داخل خلايا melanocyten. وهذا البروتين يوجد منه ايضا نسختان احداهما للون الغامق والاخرى للفاتح.

**SLC24A5**: هو جين لانتاج بروتين في الغشاء الجلدي لخلايا melanosomens ودوره يقوم بنقل ايونات الكالسيوم، وبالتالي يؤثر في حامضية البيئة في الخلية، ومنه على انتاج الميلانين. والعلماء يعلمون بالضبط الفرق بين نسختي الجين الذي ينتج جلداً غامقاً عن الآخر الذي ينتج جلداً فاتحاً: وفي وسط البروتين الذي يعبر الغشاء الخلوي يملك الجين الاصلي (المقصود الجين الذي ورثناه عن الانسان الاول بدون ان تجرى عليه طفرة التحول، وهو مرتبط باللون الغامق) شفرة تشكيل مادة الحامض الاميني alanin وهي مادة دهنية وحيادية كهربائيا. والنسخة الاخرى من الجين، وهي النسخة الاحدث (مرتبطة باللون الفاتح) نجد ان شفرتها تنتج مادة الحامض الاميني treonin وهي مادة غير دهنية مشحونة كهربائيا. ومن الواضح ان الحمض الاميني الاخير الذي يعشق الماء يؤثر سلبياً في بنية البروتين في داخل الخلية، بحيث يجعله عاجزاً عن انتاج «الميلانين»، ما يؤدي الى ظهور اللون الفاتح.

**OCA2**: ينتج بروتين موجود في خلايا غشاء الجلد melanosomens وهو مسؤول عن نقل مواد التبادل الخاوي، بحيث يؤثر على حامضية بيئة الخلية، وبالتالي يتحكم في انتاج «الميلانين». وهذا الجين ايضا له نسختان احداهما مرتبطة باللون الفاتح والاخرى باللون الغامق.

**MC1R**: جين لإنتاج مستقبل (receptor) يقوم بإستقبال هرمون مسؤوليته حث خلايا الميلانسيتر على انتاج «الميلانين» الغامق، وهذا يؤدي الى ان يصبح «الميلانين» الاحمر أقلية. وبما أن «الميلانين» يقوم بحماية الجلد من اشعة UV الضارة، يزداد انتاج هذا الهرمون اذا تعرض المرء لهذه الاشعة، مما يؤدي بدوره الى ان يصبح المرء اسمراً. والنسخة الاصلية من الجين، وهي ذاتها المرتبطة باللون الغامق، تعتبر مستقبلاً فعالاً للغاية. غير ان مجموعة من الطفرات حدثت عبر عصور في هذا الجين، أدت الى ظهور جين ينتج مستقبلات سيئة القدرة على التحفيز. وهذا الامر يؤدي ليس فقط الى ظهور اللون الفاتح، بل وحتى الى ظهور الشعر الاحمر او اطياف الاحمر، والى صعوبة تحول الجلد الى السمرة.

**ASIP**: يقوم هذا الجين بإنتاج بروتين قادر على الالتصاق بهذه المستقبلات، وعرقلتها عن استقبال الهرمونات. وكلما إزداد انتاج هذا البروتين كلما اصبح الجلد فاتحاً.

## لماذا ظهر الاختلاف في اللون بين الشعوب؟

كيف تمكن الاختيار الطبيعي من انتاج شعوب ذات الوان مختلفة حسب موقعها الجغرافي؟

السبب الذي يجعلنا نحتاج الى «الميلانين» بشكل عام هو الحاجة الى امتلاك حماية ضد اشعة المافوق بنفسجية القادمة من الكون الخارجي بما فيها الشمس. ومثل هذه الاشعة مضرة للاحماض الامينية. و»الميلانين» يقوم بإلتقاط الاشعة البنفسجية عوضا عن ان تصيب بقية مركبات الجسم الأخرى من الاحماض الامينية، مما يخفض خطر الاصابة بالسرطان. وأشعة الشمس تحفز الخلايا على انتاج «الميلانين»، لذلك فإن مدة تعرض الجسم للشمس تقرر لون الجسم. وكلما قل التعرض للشمس كلما قلت الحاجة لإنتاج «الميلانين»، وهذا الأمر يوضح لماذا يكون لون جلدنا فاتحاً إذا كان مغطى لم يتعرض للشمس.

وتشير كافة الدلائل الى ان الانسان القديم، الذي كان يعيش قرب مدار الاستواء، كان يملك كمية اكبر من «الميلانين»، وبالتالي كان جلده غامق اللون. وعبر الزمن ظهر اللون الفاتح بالارتباط مع هجرة الانسان الى المناطق الاقل تعرضا للشمس، مما يدل على ان اللون الفاتح ظهر بفضل الحاجة الى التلاؤم مع البيئة الجديدة. ويعتقد العلماء ان العامل الحاسم في اكتساب التغييرات الجديدة صفة جينية، كان الاختلاف في الحاجة الى فيتامين (د). والانسان البدائي كان يحيا على صيد الحيوان، حيث يحصل على حاجته من فيتامين (د) مباشرة من الحيوانات والثمار. وعندما تحولت بعض المجموعات البشرية في بيئتها الجديدة الى الزراعة واصبح طعام أفرادها يتضمن الحبوب، صار ذلك يعني ان الجسم يحصل على جرعة فيتامين (د) غير جاهزة للاستهلاك فوراً، وتحتاج الى معالجة بالاشعة المافوق بنفسجية قبل ان تتحول الى فيتامين (د) جاهز للاستخدام.

وهذا الأمر اخضع الجماعات الزراعية لعملية انتقاء طبيعي. والأفراد الذين جرت في جيناتهم طفرة مناسبة اعطت اجسامهم تغييرات ادت الى تقليل انتاج «الميلانين» لصالح ارتفاع نسبة الاشعة المافوق بنفسجية المستخدمة لانتاج فيتامين (د) ليتم التعويض الى المستوى المطلوب، بما فيه خلال فصل الشتاء. ببساطة، الافراد الذين لم تجر في اجسادهم هذه التغييرات تعرضوا للامراض واندثروا، أو حصلت عليها اجيالهم القادمة بالتزواج مع اشخاص لديهم الجين الجديد. وساعد على بقاء الطفرة كون هذه الجماعات تعيش في المناطق البعيدة عن خط المدار. وبما ان اشعة الشمس تقل كلما ابتعدنا عن مدار الاستواء، فقد كان ذلك سببا لقلة «الميلانين» وبالتالي لقلة الحاجة اليه، مما يجعل الطفرة قادرة على البقاء، ولها افضلية تعويضية واضحة. فأشعة الشمس اصبحت اقل خطرا على الاحماض الامينية، ولكنها مطلوبة لانتاج فيتامين (د) بما لا يتعارض ذلك مع استخدام الحجاب، من حيث ان ذلك يعرقل الميكانيزم الطبيعي لإنتاج فيتامين (د) ولذلك على المحجبين ان يعوضوا ذلك بالمزيد من تناول اللحوم الغنية بفيتامين (د).

**هناك ستة جينات تلعب دوراً في ظهور الفروق الطبيعية في ألوان الجلد بين الشعوب**

## مقارنة بين مختلف الشعوب

كان العلماء يتساءلون فيما اذا كانت طفرة اللون الفاتح قد نشأت عند الخط الاصلي من الشجرة الانسانية، وبعد ذلك تفرقت بين القارات، ام انها نشأت عند مجموعات مختلفة في مناطق مختلفة، بدون علاقة مع بعضها البعض. ومن اجل الوصول الى الجواب درس العلماء الشيفرة الجينية لخمسة من هذه الجينات الستة عند ٥٥ مجموعة اثنية من مختلف بلدان العالم.

اثنان من هذه الجينات (OSIP and OCA2)

ظهر ان نسختيهم (الفاتحة والغامقة) موجودة عند جميع افراد المجموعات الاثنية الداخلة في البحث، بالرغم من انه ظهر ايضا ان كميتهم تختلف من مجموعة الى اخرى، حسب موقعها الجغرافي. فالمجموعات التي تسكن جنوب الصحراء الكبرى كانت تملك كمية اكبر من الجينات الغامقة، في حين بقية الاثنيات كانت تملك كمية اكبر من الجينات الفاتحة. وهذا يعني ان هذين الجينين كانا ناشئين بصورة مشتركة عند الجد الاثني المشترك، الذي هاجر من موطنه الاصلي قبل مئة الف سنة. وإختلاف مستوى ضغط الاصطفاء الطبيعي في مختلف البقاع ادى فيما بعد الى اختلاف في نسب وجود هذين الجينين. وبالنسبة لثلاثة من الجينات، (TYR، MATP، SLC24A5) ، تظهر الصورة مختلفة للغاية. وبشكل عام تملك جميع الاثنيات التي تعيش جنوب الصحراء الكبرى وشرق آسيا وجزر المحيط الهادي والسكان الاصليين لأمريكا نسخة الجينات المرتبطة باللون الغامق، في حين بقية الشعوب تملك النسخة المرتبطة باللون الفاتح. وهذا يعني ان الجين الفاتح ظهر بعد انفصال الشعوب الشمالية عن الجنوبية.

وهذه الجينات الثلاثة كانت مهمة لشعوب اوروبا وغرب آسيا في رحلة تطور الجلد الفاتح . وهذا يعني ايضا ان الجلد الفاتح عند شعوب شرق آسيا لا علاقة له بهذه الجينات.. لذلك لا بد من وجود جينات اخرى لم يعثر عليها العلماء حتى الان هي السبب وراء نشوء الجلد الفاتح لدى شعوب شرق آسيا. وهذا الأمر يدل على ان الضرورة لا تسير نفس الطريق، بالرغم من انها تصل الى نفس النتائج. ولقد ظهرت ظاهرة الجلد الفاتح في مكانين مختلفين، وعند مجموعتين اثنيتين، بدون اي علاقة مع بعضهما البعض. وهذا الأمر يتطابق تماما مع النظرية التي توضح ذلك بالحاجة الى تعويض فيتامين (د) من المنشأ الحبوبي.

## لون العيون:

لون العين مرتبط بكمية «الميلانين» المتواجدة في حدقة العين « iris »، وإذا كانت تحتوي على الكثير من الميلانين، فإن اغلب الضوء سيتم امتصاصه من قبل الحدقة، وبالتالي «يخلق» تصوراً عند الناظر على ان الحدقة غامقة. وإذا كانت الحدقة تملك القليل من «الميلانين» سينعكس الكثير من الضوء، وبالتالي سيكون لون الحدقة ازرق. وفي الحدقات التي تملك قيمة متوسطة من الميلانين سيكون لونها اخضر. وبقية الالوان تتناسب مع مقدار وجود الميلانين.

ولأسباب معينة يلعب الجين (OCA2) دوراً كبيراً في تحديد كمية وجود الميلانين في الحدقة. ونحو ٧٥٪ من الاختلاف في أطياف الألوان المتفاوتة التي نراها عند مختلف الناس، مرتبطة بنوع النسخة الموجودة من هذا الجين. وكما جرت الاشارة سابقا يؤثر هذا الجين في التبادل الخلوي وتغيير نسبة حامضية البيئة الخلوية. والنسخة الجينية التي تقوم بإنشاء حمض اميني عاشق للماء في وسط البروتين الموجود في الغشاء الخلوي يؤدي الى تكون كمية اقل من الميلانين.

أما الجين الموجود في ٢٥٪ الباقية فلا زال امراً غير محسوم. لذلك، وبالرغم من ان اللون البني عادة يعتبر خاصة متسيدة، الا ان الامر ليس دائما كذلك.

## لون الشعر:

يتحكم فيه melanocyter وهو موجود في بصلة الشعرة، ويقوم بتوزيع «الميلانين» الى الخلايا التي تشكل بنية الشعرة ذاتها. وكلما زاد توزيع «الميلانين» كلما كان الشعر اكثر غامقا.

وأغلب الجينات التي تشارك في عملية التأثير على لون الجلد تؤثر ايضاً في لون الشعر. ومن المحتمل ان تشارك جينات اخرى ايضاً. وبإستثناء جين واحد، لا يعلم العلماء بالضبط بقية الجينات. والاستثناء هو الجين (MC1R)، التي ذكرنا عنه أعلاه، حيث ان حدوث بضعة طفرات ادت الى ظهور جين يسبب نشوء الشعر الاحمر بفضل سوء التحفيز في المستقبلات التي ترسل اشارات التحكم في انتاج «الميلانين» ما يؤدي الى تسيد اللون الاحمر. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## مميزات البطيخ الأحمر

عرف البطيخ الأحمر منذ أمد بعيد في المناطق الحارة من أفريقيا، وزُرع في زمن الفراعنة، إذ ورد ذكره في ورقة ايبرس الطبية، ويقال إن أصل كلمة بطيخ أتى من الهيروغليفية، لغة الفراعنة، كما يقال ان القرويين في ذلك الزمن كانوا يقدمون البطيخ للسياح العطشى.

ويتربع البطيخ الأحمر على عرش الفواكه الصيفية نظراً إلى أسعاره الرخيصة ووفرة العرض والطلب عليه، ويزرع في أيامنا هذه على نطاق واسع خصوصاً في جنوب أوروبا وجنوب الولايات المتحدة وفي بلدان حوض البحر المتوسط. وهناك أنواع عدة من البطيخ الأحمر ولكنها في شكل عام تقسم إلى نوعين: بطيخ ببذور، وبطيخ بلا بذور، والنوع الأول ظهر للمرة الأولى في العام ١٩٤٩ في اميركا وأحدث ظهوره ثورة في تاريخ هذه الثمرة.

أما ما يمكن قوله عن البطيخ الأحمر غذائياً وصحياً هو الآتي:

- غني بالماء، بل هو الفاكهة الأكثر احتواء عليه، ففي ١٠٠ غرام منه هناك ٩٢ غراماً من الماء، وبناء عليه فالبطيخ الأحمر مهم جداً على صعيد إرواء الظمأ وترطيب الجسم وبالتالي إبعاد شبح التعرض للجفاف في أيام الحر.
- فقير بالطاقة، إذ أن ١٠٠ غرام من البطيخ الأحمر تعطي حوالى ٣٠ سعرة حرارية، لذا ينصح به للأشخاص الذين يرغبون في تخسيس أوزانهم.
- يحتوي البطيخ الأحمر على صباغ الليكوبين الشبيه بذلك الموجود في البندورة، والمعروف عن هذا الصباغ انه من أهم مضادات الأكسدة، فهو يدعم الجسم ويحميه من السرطان خصوصاً سرطان البروستاتة والمريء وعنق الرحم، كما يفيد في حماية القلب والأوعية الدموية وفي منع إصابة شبكية العين بالتلف.
- يوجد في البطيخ الأحمر عدد من الفيتامينات من بينها الفيتامين سي، أ، ب١، ب٢، ب٦.
- من ناحية المعادن نجد في البطيخ الأحمر البوتاسيوم والكلس والحديد والصوديوم والفوسفور والكلور والمغنيزيوم.
- هناك كمية شحيحة جداً من البروتينات والدهنيات، ولا يوجد أي أثر للكوليسترول.
- أفادت أبحاث الدكتور الأميركي بيمو باتل ان قشر البطيخ الأحمر يحتوي على مكونات نباتية من بينها مادة سترالين التي تتحول تحت تأثير أحد الأنزيمات إلى الحامض الأميني "أرجينين"، الذي له دور في توسيع الأوعية الدموية تماماً كما تفعل الفياغرا.

**تبقى أربع ملاحظات:**

الأولى، هي ان مستوى الفيتامين سي في البطيخ الأحمر يتدهور كلما خُزن طويلاً، وإذا قطع البطيخ وترك مشرعاً للهواء فإن القسم الأعظم من الفيتامين يدمر بفعل الضوء والحرارة.

الثانية، ان قطع البطيخ المشرعة في الهواء على قارعة الطريق قد تكون مصدراً للعدوى بالميكروبات وبالتالي التسممات من هنا يجب الحذر منها.

الثالثة، ان انتقاء البطيخ بناء على صوت الصدى المنبعث منه بضرب اليد عليه قد يساعد في حسن اختيار البطيخة الحمراء... ولكن كثيراً ما ينتهي الاختبار بالفشل.

الرابعة، يفضل أن يؤكل البطيخ بين وجبات الطعام وليس بعدها مباشرة لأنه قد يسبب عسراً في الهضم.

## العلاج بالماء على معدة خالية

من المعتاد ان نشرب الماء مباشرة بعد الاستيقاظ صباحا، وفوق ذلك أثبتت الاختبارات العلمية قيمة هذا العادة الصحية. فقد اكتشفت جمعية طبية يابانية نجاح العلاج بالماء لأمراض مزمنة وخطيرة وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجح ١٠٠٪ للعديد من الأمراض، ومن اهمها: الصداع، آلام الجسم، أمراض القلب، التهاب المفاصل، ضربات القلب السريعة، الصرع، السمنة أو البدانة المفرطة، التهاب القصبات، الربو، السل، التهاب السحايا (السحائي)، أمراض الكلية والجهاز البولي، التقيؤ، التهاب المعدة، الاسهال، الخوازيق (البواسير)، مرض السكري، الإمساك، جميع أمراض العيون، الرحم، السرطان، الاضطرابات الحيضية، أمراض الأذن والأنف والحنجرة.

وقدمت هذه الجمعية الوصفة التالية لاستعمال الماء كعلاج على معدة خالية:

- فور استيقاظك في الصباح وقبل تفريش أسنانك، اشرب

٤ أكواب من الماء (سعة ١٦٠ ملليلترا).

- فرش أسنانك ونظف فمك ولكن لا تأكل أو تشرب أي شيء قبل مرور ٤٥ دقيقة.
- بعد مرور ال ٤٥ دقيقة بإمكانك أن تأكل وتشرب كالمعتاد.
- بعد ١٥ دقيقة من الإفطار، وكذلك الغداء، والعشاء، لا تأكل أو تشرب أي شيء لمدة ساعتين.
- بالنسبة لكبار السن أو المرضى والذين لا يستطيعون شرب ٤ أكواب من الماء، يمكنهم في البداية شرب القليل من الماء وتدريجيا يزيدون الكمية إلى أن تصل إلى ٤ اكواب كل يوم.

وتقول الجمعية إن أسلوب العلاج المبين أعلاه يشفي أمراض أولئك الذين يعانون منها بإذن الله، أما الناس الاعتياديون فسيتمتعون بحياة صحية سليمة وجيدة إن شاء الله.

وتبين القائمة أدناه عدد الأيام اللازمة للعلاج المطلوب للتداوي أو السيطرة على الأمراض أو تقليل أثرها:

١- ضغط الدم العالي (٣٠ يوما).
٢- أمراض المعدة والحموضة (١٠ أيام).
٣- مرض السكري (٣٠ يوما).
٤- الإمساك (١٠ أيام).
٥- السرطان (٨١ يوما).
٦- السل (٩٠ يوما).
٧- المرضى المصابون بالتهاب المفاصل يجب أن يتبعوا العلاج أعلاه فقط لمدة ٣ أيام في الأسبوع الأول، ثم يومياً من الأسبوع الثاني فصاعداً.

وترى الجمعية ان أسلوب العلاج أعلاه لا يشكل أية أضرار جانبية، ومع ذلك ففي بداية العلاج قد يضطر الشخص إلى التبول عدة مرات. لكنها ترى ايضا ان من الأفضل الاستمرار بهذا الأسلوب في العلاج، وجعل هذا الإجراء شيئاً روتينياً في حياتنا، مؤكدة ان التعود على شرب الماء بانتظام يوفر التمتع بصحة ولياقة ونشاط.

وهذا الأمر يبدو معقولا تماما، فالصينيون واليابانيون يشربون الشاي الساخن مع تناول وجباتهم الغذائية. وربما أصبح اليوم هو الوقت المناسب لاتباع طريقة أسلوبهم وعادتهم في تناول الطعام.

وبالنسبة لمن يحبون شرب الماء البارد، فان ذلك ينطبق عليهم ايضا. فقد يكون لذيذا أن تتناول كوبا من المشروب البارد بعد الوجبة الغذائية. وعلى أية حال، فالماء البارد سوف يصلِّب المادة الزيتية التي يكون الانسان قد استهلكتها تواً، وسوف تبطئ عملية الهضم.

وحالما يتفاعل هذا الراسب مع الحامض، فسوف يتكسر وتمتصه الأمعاء أسرع من الطعام الصلب. وسوف يبطِّن الأمعاء، وبعد مدة وجيزة سوف يتحول إلى دهون وتقود إلى السرطان. ولذلك فان من الأفضل شرب شوربة ساخنة أو ماء دافئ بعد وجبة الطعام.

## أكثر عشرة أمراض "غرابة" قد تسمع بها في حياتك

مع انتشار الأمراض الحديثة التي يمكن لها أن تتحول إلى أوبئة، مثل أنفلونزا الخنازير والسارس وجنون البقر، يتراجع الاهتمام العلمي عالمياً ببعض الأمراض النادرة، التي لا يتجاوز عدد المصابين بها بضعة آلاف، ومن بين أبرز هذه الأمراض اخترنا لكم عشرة لتعريفكم بعوارضها الغريبة.

- **مرض "مورغيلونس"**: ويشكو من هذا المرض ١٤ ألف شخص حول العالم، وتظهر عوارضه من خلال بزوغ ألياف سوداء وحمراء وزرقاء من الجلد، مع شعور بالوخز.

ويترافق هذا المرض مع إحساس بالتعب وفقدان للذاكرة وآلام في المفاصل، وينبع اسمه من المنطقة التي ظهر فيها للمرة الأولى في فرنسا، عندما قضى على بعض الأطفال إثر بزوغ شعر أسود من جلدهم في القرن السابع عشر.

- **مرض "بروجيريا"**: ويعرف هذا المرض بـ"الشيخوخة المبكرة"، حيث يبدو المصابون به وكأنهم من كبار السن رغم أنهم في الواقع أطفال، ويؤثر المرض على أشكال المرضى، حيث تكون رؤوسهم صغيرة وعيونهم جاحظة، ويفقدون شعرهم بسرعة، وغالباً ما يؤدي المرض إلى وفاة المصابين في أعمار مبكرة.
- **مرض "التحسس من المياه"**: ويُعتقد أن هناك ٣٠ مصابة بهذا المرض حول العالم، وتظهر عوارضه عادة في فترة متقدمة، وتنتج عن خلل هورموني يصيب النساء عند الولادة، وهو يتسبب للمرضى بحكاك يترافق مع آلام حادة

في الجلد عند الاستحمام أو حتى شرب المياه.

- **مرض "التحدث بلغات غريبة"**: ويسجل الطب ٦٠ حالة من هذا المرض حول العالم، حيث يجد المرضى أنفسهم يتحدثون بلغة يعجز أحد عن فهمها، وكان يعتقد أن المرض أساسه نفسي، غير أن دراسات حديثة ذهبت إلى أنه عبارة عن خلل في الدماغ يؤدي إلى تبديل لفظ الكلمات والحروف.
- **مرض "الضحك المميت"**: ويطلق عليه بعض العلماء اسم "كورو"، وكان يقتصر على أفراد قبيلة "فور" في غينيا الجديدة، ويظهر من خلال انخراط المريض بنوبة مفاجأة من الضحك الهستيري، لتبدأ بعدها أشهر من المعاناة، تبدأ بآلام في المفاصل وفقدان القدرة على النطق السليم.

وتنتهي العوارض بوفاة المرضى الذين تظهر في أدمغتهم فجوات بعد تشريح جثثهم، وقد قام الطبيب الأمريكي، كارلتون جودسيك بدراسة المرض، وخلص إلى أنه بدأ ينتشر بعد قيام أفراد القبيلة بأكل جثث المصابين، وقد أدى هذا الاكتشاف إلى وقف عادة أكل الجثث، ما تسبب باختفاء المرض عام ١٩٧٦، ونال جودسيك جائزة نوبل للعلوم.

- **مرض "تحول المفاصل لعظام"**: وقد ظهر لمرة واحدة عام ١٩٣٨ لدى الأمريكي هاري إيستلك، الذي بدأ يفقد القدرة على الحركة تدريجياً حتى بات عاجزاً عن تحريك أي عضو باستثناء فمه بعمر ٣٩ عاماً، وقد قام إيستلك بعد وفاته بالتبرع بهيكله العظمي للأبحاث العلمية الخاصة بدراسة المرض، وهو معروض حالياً بمتحف فيلادلفيا.
- **متلازمة "أليس في بلاد العجائب"**: وهو مرض يصيب الحواس، بحيث يجعل المرء يعتقد أن ما يراه أو يسمعه أو يلمسه أصغر بكثير مما هو عليه في الحقيقة، كما قد يشعر أن جسده صغير للغاية أيضاً، ويتسبب المرض لصاحبه بصداع الشقيقية القوي.

وقد استوحى الأطباء اسم هذا المرض من قصة "أليس في بلاد العجائب"، التي تواجه فيها البطلة ظروفاً مشابهة، ورغم أن الجدل الطبي حول ما إذا كان كاتب القصة، لويس كارول، يعاني من هذا المرض غير محسوم بعد، إلا أنه كان بالتأكيد يشكو من صداع الشقيقة الدائم.

- **مرض "بروفيريا"**: رغم ندرة هذا المرض، فإن شهرته تنبع من تعرض الملك الإنجليزي "المجنون" جورج الثالث له في القرن الثامن عشر، وتظهر عوارضه عبر تحول البول إلى اللون البنفسجي، بسبب تعقيدات تؤثر على إنتاج الجسم لبروتين "هيمي" الضروري لكريات الدم الحمراء.

ومن عوارضه أيضاً التحسس من الشمس، وظهور آلام في الأجزاء السفلى من الجسم، ونمو الشعر على الجبهة، ويعتقد أن ماري ملكة اسكتلندا، والرسام الهولندي فان غوغ، وملك بابل القديمة نبوخذ نصر، تعرضوا لهذا المرض.

- **متلازمة "بيكا"**: وهي كلمة لاتينية تعني الشراهة، حيث يقبل المصابون بهذ المرض على أكل كل ما يعترض طريقهم، حتى الطلاء والأوساخ.
- **متلازمة "موبيوس"**: وهو مرض جيني نادر للغاية، ويظهر من خلال شلل يصيب كامل عضلات الوجه، بحيث يعجز المرضى حتى عن إغماض أعينهم أو تحويل أنظارهم، ويترافق المرض مع تشوهات في عظام الأرجل، أو نقص خلقي في عدد الأصابع.

## في أول دراسة من نوعها: حركات الجسم تساعد في حلّ المسائل الفكرية

العقل البشري بمقدوره توظيف حركات الجسم بهدف فهم المسائل المعقدة، بل وحتى حلّها، وفقا لدراسة أميركية حديثة.

وقال باحثون في علم النفس في جامعتي إلينوي وفاندربيلت إن تحريك الذراعين في حركة دورانية قد ساعد بالفعل مشاركين في الدراسة على حلّ مسائل وضعت أمامهم كانت ترتبط بعمليات تحريك وتدوير السلاسل.

وقال الباحثون إن الدراسة، التي نشرت في دورية "سايكوسوماتيك بيلوتن أند ريفيو" المعنية بالصحة الجسدية - النفسية، تعتبر الأولى من نوعها التي أظهرت أن قدرة الإنسان على حل المسائل يمكنها أن تتعزز بحركات جسمه.

ودفع الباحثون المشاركين إلى تنفيذ بعض حركات الجسم في أثناء قيامهم بحل المسائل المطلوبة منهم. وقال إليغاندرو ليراس، البروفسور في علم النفس في جامعة إلينوي الذي شارك مع لورا توماس الباحثة في جامعة فاندربيلت في

الدراسة، إن "التلاعبات التي قمنا بها (على المشاركين) أدت إلى إحداث تغيرات على التفكير". وأضاف أنه "وبمعنى آخر، فإننا عند توجيهنا للمشاركين ودفعهم إلى تحريك أجسامهم قد وضعناهم ـ ومن دون معرفتهم بذلك ـ على طريق محدد للتفكير حول تلك المسألة" المطلوبة.

وحتى بعد انتهاء المشاركين من حل المسائل بنجاح، فإن أغلبهم لم يكونوا على علم أو واعين بوجود صلة بين نشاطهم البدني الذي طلب الباحثون منهم تنفيذه، وبين الحلول التي توصلوا إليها. وأضاف الباحثون أن النتائج مهمة لسببين: الأول، لأنها تشير إلى أن حركة الجسم يمكنها أن تؤثر على الأفكار ـ التي تعتبر في منزلة عليا بالمقارنة مع الحركات البدنية ـ وعلى نمط التفكير المعقد. والسبب الثاني هو أن هذا التأثير يظهر حتى وإن كان شخص آخر هو الذي يوجه حركات جسم الشخص الذي يقوم بحل المسائل.

ويقول الباحثون إن النتائج تشير إلى احتمال وجود "إدراك مزروع" خارج موقع العقل البشري، يربط ما بين الجسم والعقل. وقال ليراس إن "الناس يعتقدون عادة أن الفكر موقعه في الدماغ، وهو الذي يتعامل مع الأفكار المجردة، وهو منفصل تماما عن الجسم، إلا أن أبحاثنا تشير إلى أن الجسم يرتبط بالفكر بقوة".

وطلب الباحثون من المشاركين في الدراسة ربط نهايتي سلكين معا، وكان السلكان يتدليان من سقف المختبر، بحيث يستطيع المشارك الإمساك بسلك واحد منهما، إلا أنه لا يستطيع الوصول إلى السلك الآخر. وقد تم توفير بعض الأدوات المساعدة مثل: كتاب، وأداة لليّ والشد، وأثقال رياضية صغيرة، وصحن. وخصصت للمشاركين ثماني جلسات استمر كل منها دقيقتين لكي يحلوا المسألة، كما طلب منهم ـ للتمويه ـ إعطاء ١٠٠ ثانية من كل جلسة للتفكير في حل المسالة، والـ٢٠ ثانية المتبقية لإجراء تمارين رياضية. وقال الباحثون إن هذا التمويه تم لأن "الواجهة المعلنة للدراسة كانت دراسة تأثير التمارين الرياضية على حل المسائل".

## كيف تستعدين لحمل سليم؟

- فرص حمل المرأة، وحملها طفلا سليما حتى موعد الولادة، من الممكن تحسينها بإتباع عادات غذائية سليمة قبل الحمل وبعد الولادة.
- التدخين: يؤثر التدخين على خصوبة الرجل والمرأة ويقللها، ويمكن أن يزيد من مشكلات الحمل، فقد يسبب الإجهاض، ومشكلات المشيمة، والولادة قبل الأوان، وصغر حجم المولود، وملازمة الوفاة المفاجئة للمواليد.
- زيادة الوزن: السمنة وزيادة الوزن ترفع من نسبة حدوث مشكلات في التبويض، وتزيد نسبة إصابة المرأة الحامل بسكر الحمل، أو ارتفاع ضغط الدم أو الولادة القيصرية، كما تزيد نسبة الإصابة بالعدوى الجرثومية، وكبر حجم المواليد.
- نقص الوزن: وكما تؤدي السمنة إلي مشكلات في الخصوبة، فقد يعوق نقص الوزن عملية التبويض وحدوث الحمل، ويزيد من نسبة ولادة أطفال صغيري الحجم، والولادة المبكرة.
- العقاقير الطبية: إن تأثير معظم العقاقير الطبية على الخصوبة غير معروف. وفي المقابل هناك العديد من الأدوية التي تعيق حدوث الحمل وتمنعه، كما يؤثر الكثير من الأدوية على الحمل ويسبب تأثيرات ضارة على الأجنة.
- حمض الفوليك: إن تناول حمض الفوليك قبل الحمل بفترة، ينشط الخصوبة، وتناوله بعد حدوث الحمل يقي من إصابة الجنين بتشوهات في الجهاز العصبي.
- الحالة النفسية: إن الاكتئاب والضغوط النفسية تؤثر على خصوبة المرأة وتؤخر حصول الحمل.
- الرياضة: تساعد الرياضة على تحسين المزاج و تحضير الجسم للضغوط الناشئة من الحمل، وتهيئ الجسم إلى ولادة سهلة وسلسة.
- التغذية السليمة: تحسن فرص ولادة أطفال ذوي أوزان طبيعية وصحة مكتملة.
- اللقاح ضد الأمراض: إن أهم الأمراض المعدية التي تؤثر علي الحمل والجنين هما الحصبة الألمانية، والجديري المائي، لذا في حال لم تكن المرأة محصنة ضدهما، عليها تناول اللقاحات قبل الحمل بثلاثة أشهر.
- تناول الكحول: إن تناول الكحول يزيد نسبة الإصابة بالعقم والإجهاض، ويمكن أن يسبب تشوهات للجنين والإعاقة الذهنية وصغر حجم المواليد.




اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان

اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## العادة الشهرية

■ **هل تؤثر الأدوية المستخدمة لعلاج أوجاعِ الدورة الشهرية سلباً في المقدرة الإنجابية مستقبلاً؟**

**س. ص. م**

**الكرك / الأردن**

● لا يخلو عقار من التأثيرات الجانبية، غير أنه لم يثبت حتى يومنا هذا على أن الأدوية المستخدمة في علاج آلام الطمث تؤثر سلباً في المقدرة الإنجابية.

## الأطفال وقرحة المعدة

■ **هل يصاب الأطفال بقرحة المعدة؟ وشكراً.**

**م. ل.م**

**الخليل / فلسطين**

● نعم، فقد يصاب الطفل في جميع مراحل تطوره (بمن فيهم الوليد) بقرحة المعدة. ويلاحظ أن العامل الوراثي يلعب دوراً في حدوث هذا المرض عند الأطفال.

ومن أهم علامات وأعراض القرحة المعدية عند طفل في الشهر الأول من العمر، هي: نزيف في الجهاز الهضمي. أما خلال الشهور التي تلي الشهر الأول من العمر وحتى العام الثاني، فتكون الأعراض والعلامات: تقيؤ، بطء في النمو، ونزيف من الجهاز الهضمي. أما في سن ما قبل دخول المدرسة فتكون الأعراض حدوث ألم في منطقة السرة، إضافة إلى التقيؤ والنزيف. أما في سن ست سنوات وما بعد فتتشابه الأعراض والعلامات تلك مع الأشخاص البالغين، وهي: وجع في المعدة، نزيف حاد أو نزيف مزمن من الجهاز الهضمي، ويكون على شكل تقيؤ دموي أو براز أسود اللون. وهذا يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم.

ومن الجدير بالذكر أن وجع البطن لدى الأشخاص البالغين (الذين يعانون من القرحة) يزداد شدة في ساعات الليل.

## فرط افراز اللعاب

■ **ماهي اسباب كثرة إفراز اللعاب من الفم أثناء النوم؟ واقبلوا شكري وتقديري لكم.**

**L.O.R**

**القدس / فلسطين**

● الأسباب العامة لكثرة افراز اللعاب وخاصة أثناء ساعات النوم، هي: التدخين، التهاب اللوزتين والبلعوم، وتسوس الأسنان واللثة، وأثناء فترة الحمل، وقرحة المعدة والتخلف العقلي، والإعتلال الدماغي، ومرض الشلل الرعاشي (باركنسون)، واخيراً تقرحات الفم (الحماوة).

## سرطان القولون

■ **ما هي أعراض سرطان القولون؟ وهل يؤدي الإمساك المستمر وإنحباس البراز إلى حدوث هذا المرض؟**

**مع جزيل الشكر.**

**م. ع**

**جنين / فلسطين**

● لا يشعر الكثير من الناس بأعراض سرطان القولون (الأمعاء الغليظة) في مراحله المبكره.

أما في حال ظهور هذه الأعراض فإنها تختلف.. فهي تعتمد على حجم الورم ومكانه في الأمعاء الغليظة. وأستطيع أن أوجز أعراض وعلامات سرطان القولون، بما يلي:

● إسهال أو إمساك الغائط (البراز).

- نزيف دموي من المستقيم، أو قد يكون الغائط مخلوطاً بدم.
- شعور غير مريح في منطقة البطن، مغص، انتفاخ أو وجع.
- شعور بعدم تفريغ الأمعاء (أثناء الإخراج) بشكل كامل.
- ارهاق عام.
- فقدان وزن الجسم.

وأود أن أنوه هنا إلى أن هنالك حالات يكون فيها الغائط مخلوطاً بدماء، مثل: البواسير وتشققات فتحة الشرج. كذلك فان إمساك الغائط هو عرض من أعراض سرطان القولون. والإمساك لا يسبب السرطان، غير أنه من غير المستحب أن يبقى الغائط في الأمعاء الغليظة لمدة أطول من المعتاد، وما زالت هذه الظاهرة قيد الدراسة. فبعض العلماء يعتقد أن الإمساك قد يكون عاملاً مساعداً لتطور سرطان القولون.

## السباحة والأطفال

**■ ماهو السن المناسب لتعليم أو إعطاء الطفل دروساً في السباحة؟ وهل يسمح بالسباحة بعد تناول وجبة الغذاء؟ وشكراً.**

**أحمد راجي**
**رام الله / فلسطين**

- يفضل تعليم الطفل رياضة السباحة بعد سن أربع سنوات، وذلك لكون درجة تطور الطفل تحت هذه السن لا تسمح له بإستيعاب دروس السباحة. غير أنه تحت سن الرابعة يسمح للطفل بدخول الماء، شريطة عدم إدخال رأسه تحت مستوى سطح الماء. وهذا يقيه من إمكانية بلعه للماء.

ولا مانع من السباحة بعد تناول الطفل وجبة خفيفة من الأكل. أما في حال تناوله كمية كبيرة من الطعام وشعوره بعدها بالكسل والنعاس، فيجب أن لا يسمح له بدخول الماء الا بعد نيله قسطاً من الراحة (ربع ساعة على الأقل).

## داء الكلب

**■ ماهي طرق العدوى بمرض الكلب؟ وهل هذا المرض شائع في بلادنا؟ وشكراً.**

**هـ. ر. ي**
**عمان / الأردن**

- ينتقل داء الكلب إلى الإنسان من الحيوانات التالية: القط والكلب والخفاش والثعلب والنمس والأرنب والدب.

وأما طرق العدوى، فهي: العض والخدش ولعق الحيوان المصاب لجلد شخص مجروح. كذلك ينتقل داء الكلب عن طريق الفم. فمثلاً بلع الإنسان لشعر الحيوان المصاب يؤدي إلى الإصابة. واخيراً ينتقل الداء عن طريق زراعة الأعضاء.

ومقارنة بالدول الأخرى، فإن هذا الداء غير شائع في بلادنا، وتعد الهند وجنوب شرق آسيا وافريقيا اكثر مناطق العالم، التي ينتشر فيها داء الكلب.

## بصق وتقيؤ الدم

**■ ما هي الحالات المرضية التي تؤدي الى بصق دم، والحالات التي تؤدي إلى تقيؤ الدم؟ وشكراً لكم.**

**المرضة علياء عبدالله**
**الأردن**

- غالباً ما يكون بصق الدم ( سعال مصحوب بدم) Hemoptysis علامة عابرة، ويكون من الصعب على الأطباء ايجاد سبب لها.

أما الحالات الأكثر شيوعاً لحدوث بصق الدم، هي:

١- التهاب القصبات الهوائية الحاد Acute bronchitis
٢- توسع القصبات الهوائية Bronchiectasis
٣- سرطان قصبية Bronchogenic Carcinoma
٤- إحتشاء رئوي Pulmonary infraction
٥- قصور حاد لبطين القلب الأيسر Acute left ventricular failure
٦- تضيق صمام القلب التاجي Mitral stenosis

٧- السل (التدرن) Tuberculosis
٨- التهاب رئوي تقيحي Suppurative Pneumo-nia

وأما بالنسبة لتقيوء الدم Hematemesis فغالباً ما يدل على نزيف دموي في الجهاز الهضمي العلوي.
والحالات الأكثر شيوعاً لتقيؤ الدم هي:
١- القرحة الهضمية Peptic Ulcer
٢- تحات (تآكل) المعدة: Gastric erosions
٣- التهاب المريء Esophagitis
٤- سرطانة معدية Gastric Carcinoma
٥- سرطانة مريئية Esophageal Carcinoma
٦- دوالي المريء Esophageal Varices.
٧- دوالي المعدة Gastric Varices.

## التطعيم أثناء الحمل

**■ ماهي اللقاحات التي يجب أن تأخذها المرأة أثناء فترة الحمل؟ وشكراً.**

**أم رائد**
**جنين / فلسطين**

● لكي يكون من الممكن الإجابة على سؤالك، يجب إعطاء لمحة موجزة عن اللقاحات:
يعرف اللقاح أو الطعم Vaccine بأنه مستحضر وهو يعطي مناعة ضد مرض معد معين (الأمراض المعدية هي التي تنتج عن دخول الجراثيم بجميع أنواعها إلى جسم الإنسان).
وتحتوي التطعيمات على جراثيم ميتة أو واهنة او سمومها خفيفة.
وفي حال إدخالها لجسم الانسان لا تحدث المرض لكونها ضعيفة او ميتة، حيث يقوم الجسم بتكوين اجسام مضادة Antibodies ضد هذه الجراثيم وسمومها كرد فعل أولي على دخول هذه الجراثيم الغريبة عنه.
وفي حال اصابة الإنسان المطعم بمرض معد معين تقوم هذه الأجسام المضادة (الخاصة بنفس المرض) بمحاربة الجرثومة والقضاء عليها.

إذاً نستطيع أن نلخص ما جاء سابقاً بما يلي: التحصين بواسطة التطعيمات يعتبر طريقة آمنة لتعريض الجسم لمسببات الأمراض المعدية، وبالتالي اكتساب مناعة ضدها.
وهنالك عدة أنواع من اللقاحات نلخصها بما يلي:
١- لقاح يحتوي على جراثيم ميتة: يتم قتل الجراثيم المسببة للمرض بواسطة مواد كيميائية معينة، أو باستخدام درجة معينة من الحرارة.
ومن الأمثلة على هذه اللقاحات: الانفلونزا، الكوليرا، التهاب النخاع السنجابي Poliomyelitis (شلل الأطفال) والتهاب الكبد الفيروسي من النوعA.
٢- لقاح يحتوي على جراثيم واهنة: يحتوي هذا اللقاح على جراثيم حية لكنها ملطفة (واهنة) بحيث لا تستطيع إحداث المرض، اذ يتم إضعافها تحت تأثير ظروف معينة بحيث تفقد فعاليتها الضارة. وهذه تنتج مناعة أشد وأطول فعالية. ومن الأمثلة على هذه اللقاحات: الحصبة، الحصبة الألمانية، الحمى الصفراء والنكاف.
٣- لقاح يحتوي على سموم الجراثيم: يحتوي هذا اللقاح على سموم جراثيم تم التعامل معها بحيث أصبحت سموم غير فعالة. ومن الأمثلة على هذه اللقاحات: الكزاز Tetanus والدفتيريا.
٤- لقاح يحتوي على جزء من مكونات الجراثيم: يحتوي هذا اللقاح على جزء من مكونات الجرثومة. ومن أحسن الأمثلة على ذلك هو اللقاح ضد التهاب الكبد الفيروسي B الذي يحتوي على زلال سطح الفيروس.
وعودة لسؤالك فإنه بصورة عامة نستطيع إعطاء المرأة الحامل جميع المطاعيم التي تحتوي على فيروسات ميتة، في حين يمنع اعطاء اللقاحات التي تحتوي على فيروسات حية (واهنة).
وأهم اللقاحات التي تعطى للحامل هي: لقاح الانفلونزا، الكزاز والدفتيريا، التهاب الكبد الفيروسيBو A. واخيراً لقاحات Meningococcal و Pneumococcal

واللقاحات التي يمنع إعطاؤها للحامل، هي: جدري الماء، الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف واخيراً Human Papilloma Virus.

## العناية بالأسنان أثناء الحمل

**■ نقرأ ونسمع بأن الحمل يؤدي إلى تلف أسنان المرأة. فما هي الأسباب؟ وبماذا تنصحونا؟**

**ت. ن.ق**

**العقبة / الأردن**

● من أهم المشاكل الصحية التي تصيب الأسنان أثناء فترة الحمل هي:

١- نخر الأسنان: زيادة نسبة الحموضة في الفم تزيد من إمكانية اصابة الأسنان بالنخر Decay. كذلك فان كثرة التقيؤ اثناء هذه الفترة تؤدي إلى التأثير السلبي للعصارة المعدية (الحامضية) على الأسنان.

٢- اسنان متقلقلة: تؤدي زيادة نسبة هرمونات البروجسترون Progesterone والأستروجين Estrogen أثناء فترة الحمل إلى التأثير سلباً في الأربطة والعظام التي تدعم الأسنان، مما يؤدي إلى تراخيها.

٣- التهاب اللثة: التغيرات الهرمونية، أثناء فترة الحمل تؤدي ايضاً إلى التهاب اللثة gingivitis. وفي حال عدم معالجة هذه الحالة قد يؤدي ذلك إلى الولادة المبكرة للطفل ونقصان وزن الوليد.

ويتمثل العلاج بإتباع النظافة العامة فيهما، وبخاصة تجويف الفم، وذلك بالمواظبة على تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة، وشطف الفم باستخدام سائل للغرغرة، يحتوي على الفلورايد.

واذا كنت تعانين من كثرة التقيؤ بسبب غثيان الصباح (غثيان الحمل) فقومي بغسل (شطف) فمك بمحلول مكون من الماء وبيكربونات الصودا (صودا الخبز) BAKING SODA بعد التقيؤ مباشرة، وذلك بإذابة ملعقة شاي من الصودا في كأس من الماء.

وينصح الأطباء المرأة بزيارة طبيب الأسنان قبل الحمل وذلك لعلاج ما يجب علاجه في تجويف الفم. كذلك يجب مراجعة طبيب الأسنان بانتظام اثناء فترة الحمل. ويجب أن تكثر الحامل من شرب الحليب وتناول مشتقاته.

## ردود خاصة

**■ الأخ ل.ح**

**رام الله / فلسطين**

● يُعرف الإمساك بأنه إخراج الغائط (البراز) أقل من ثلاث مرات في الأسبوع، ويكون البراز قاسياً وجافاً. إذ من المعروف أن امتصاص الماء يتم في الأمعاء الغليظة (القولون).

**■ الأخ ر.أ.خ**

**بيت لحم / فلسطين**

● يؤثر الاسبرين في عمل (وظيفة) الصفيحات الدموية Platelets التي يتمثل بدورها المهم في عملية تجلط (تخثر) الدم Coagulation. غير أن عدد الصفيحات يبقى في حدود الطبيعي.

**■ الأخت ي.ك**

**أريحا / فلسطين**

● هنالك حالات قليلة ونادرة تعاني فيها المرأة من حساسية للزلال Protein الموجود في السائل المنوي Semen.

ولعلاج هذه الحالة ينصح الأطباء الزوج باستخدام الواقي الذكري Condom.

وأما في حال معاناة المرأة من الحساسية الشديدة من هذه البروتينات ورغبتها في الإنجاب، فإن الأطباء يستخدمون سائلاً منوياً خالياً من الزلال أو عن طريق الزراعة I.V.F.

## "د. سميرة موسى، وفلورنس نايتينجيل"

# كرستا حياتهما من أجل السلام وتخفيف آلام البشرية

اعداد: صالح صديق

**يصادف في شهر آب (أغسطس) الجاري، ذكرى وفاة عالمة الذرة المصرية الدكتورة سميرة موسى، عقب حادث سيارة مشبوه في الولايات المتحدة في العام ١٩٥٢.**

**ويصادف في الشهر نفسه ذكرى وفاة ملاك الرحمة الايطالية، فلورنس نايتينجيل، التي تعتبر رائدة التمريض في العالم، والتي تم تكريمها بإعتبار يوم مولدها يوم المرضة العالمي.**

ولهاتين السيدتين بصماتيهما الإنسانية، حيث جهدت الأولى كي تسخر علم الذرة لصالح التنمية والسلام، في حين جهدت الثانية لبلسمة جراح البشرية المعذبة.

### د. سميرة موسى

ولدت العالمة سميرة موسى بتاريخ ١٩١٧/٣/١٣ في قرية "سنبو" الكبرى (مركز زفتي) بمحافظة الغربية في مصر. وكان لوالدها مكانة إجتماعية بين أبناء قريته.

ترعرعت سميرة في وسط جو سياسي وإجتماعي، كان يقصر حرية التعليم على الرجال فقط. وفي مقابل ذلك ظهرت عدة حركات لتحرير المرأة ومنحها حقوقاً متساوية مع الرجل، وفي مقدمها حقها في التعليم. وكانت من رائدات هذه الحركات السيدات: صفية زغلول، زوجة سعد زغلول الزعيم الوطني الكبير، وهدى شعراوي، ونبوية موسى. ويرجع لهن الفضل


د. سميرة موسى



مبنى مكتبة د. سميرة موسى

الكبير في أن نالت سميرة موسى فرصتها في التعليم، وبالطبع إلى جانب تشجيع والدها لها، الذي حرص على أن تتلقى إبنته العلم منذ صغرها، متحدياً بذلك التقاليد، التي كانت سائدة حينذاك.

تمتعت موسى بذاكرة قوية، وذكاء حاد، وهو الأمر الذي ساعدها في تحصيلها العلمي.. ونظراً لنبوغها قرر والدها الرحيل إلى القاهرة، حتى تتمكن إبنته من مواصلة تعليمها.

وفي القاهرة إرتقت د. سميرة في تعليمها من مرحلة إلى أخرى، فالتحقت بمدرسة قصر الشوق الإبتدائية، ثم بمدرسة بنات الأشراف الثانية الخاصة، التي أسستها السيدة نبوية موسى سالفة الذكر.

## نبوغها وتفوقها:

حرصت د. سميرة على التفوق في مراحل التعليم جميعها، فكانت الأولى في إمتحان الشهادة الثانوية العامة عام ١٩٣٥. وكان لتفوق سميرة هذا فضل كبير على مدرستها (بنات الأشراف الثانوية) حيث كانت الحكومة المصرية تمنح المدرسة، التي يخرج منها الأول معونة مالية.

ومن مظاهر نبوغ د. سميرة قيامها بإعادة صياغة كتاب الجبر وتوزيعه على زملائها مجاناً، بعد طبعه على نفقة والدها. وبعد حصولها على شهادة الثانوية العامة قررت الإلتحاق بكلية العلوم، على الرغم من أن مجموعها الكبير كان يؤهلها للإلتحاق بكلية الهندسة، إلا أنها فضلت كلية العلوم، لإتفاقها مع ميولها. وفي الجامعة حققت سميرة الكثير من النجاح، وقد ساعدها في ذلك أستاذها، الدكتور علي مشرفة، الذي شغل وقتها منصب عميد كلية العلوم، وكان له أبلغ الأثر عليها.

وبفضل تفوقها تمكنت د. سميرة من الحصول على درجة البكالوريوس، وكانت الأولى على دفعتها، وتم تعيينها في كلية العلوم، كأول معيدة، وكان للدكتور مشرفة دور كبير في أن تنال موسى حقها في التعيين كمعيدة، متحدياً بذلك الإعتراضات التي واجهتها.

## دراساتها العليا:

لم تتوقف سميرة، عند ما وصلت اليه من تحصيل علمي، بل واصلت نهل المزيد منه، فحصلت على درجة الماجستير في التواصل الحراري للغازات، ثم حصلت على الدكتوراة في مجال الأشعة السينية وتأثيرها على المواد المختلفة من بريطانيا، التي مكثت فيها ثلاث سنوات، أنهت رسالة الدكتوراة في سنتين، وعكفت في السنة الثالثة على البحث والدراسة، توصلت خلالها إلى إبتكار معادلة تمكن من تفتيت المعادن الرخيصة مثل النحاس وإمكانية صنع القنبلة الذرية من مواد تكون في متناول الجميع وغير مقتصرة على الدول الغنية فقط، الأمر الذي يساعد على صنع السلام العالمي. وكان همها الأول تسخير الذرة لخدمة الإنسان في المجالات الصناعية السلمية والطبية، كالعلاج بالذرة. وقد تطوعت في مستشفى القصر العيني في القاهرة، من أجل مساعدة المرضى على العلاج بالمجان.

وكان للدكتورة سميرة موسى دور مهم في إنشاء هيئة الطاقة الذرية المصرية، وتنظيم مؤتمر للذرة من أجل السلام في كلية العلوم بالقاهرة، شارك فيه عدد كبير من علماء العالم. كما كانت عضواً في كثير من اللجان المتخصصة، منها لجنة الطاقة والوقاية من القنبلة الذرية، التي شكلتها وزارة الصحة المصرية.

نشرت د. سميرة عدداً من المقالات العلمية عن الطاقة

الذرية، وكان لها مكتبة ضخمة ضمت الكثير من الكتب القيمة، تم التبرع بها إلى المركز القومي للبحوث عقب وفاتها.

**وفاتها الغامضة:**

إكتنف وفاة د. سميرة غموض شديد، لم يتم الكشف عنه حتى يومنا هذا. وجاء حادث وفاتها، عقب دعوة وجهت لها لزيارة الولايات المتحدة عام ١٩٥١، حيث أتيحت لها فرصة لزيارة معامل جامعة لويس، بولاية ميسوري، من أجل إجراء أبحاث في معاملها. وقبل عودتها لمصر بأيام تلقت دعوة لزيارة معامل نووية في ضواحي ولاية كاليفورنيا في الخامس من شهر آب ١٩٥٢. وفي الطريق الجبلي الوعر إلى كاليفورنيا ظهرت فجأة سيارة نقل إعترضت طريق السيارة، التي تستقلها واصطدمت بها بقوة ملقية بها في واد عميق، وقفز السائق منها، ولم يعثر له على أثر إلى الآن. وبعد عدد من التحريات تبين أن السائق كان يحمل إسماً مستعاراً وأن إدارة المفاعل لم تبعث أحد لإصطحابها. وبوفاتها إنتهت حياة عالمة عربية عظيمة كان من الممكن أن تغير الكثير في مجال الذرة.

وكانت د. سميرة، قبل حادث وفاتها الغامض، تلقت عروضاً كثيرة كي تظل في الولايات المتحدة، لكن ردها كان موجزاً ومعبراً "ينتظرني وطن غال يسمى مصر".

وفي آخر رسالة لها كتبت تقول : "لقد إستطعت أن أزور المعامل الذرية في أمريكا، وعندما أعود إلى مصر سأقدم لبلادي خدمات جليلة في هذا الميدان، وسأستطيع أن أخدم قضية السلام". وقد كانت المرحومة تنوي إنشاء معمل خاص بها في منطقة الهرم.

## فلورنس نايتينجيل

ولدت فلورنس في الثاني عشر من شهر أيار (مايو) ١٨٢٠ في بلدة فلورنسا الإيطالية من عائلة غنية، تؤمن بأهمية تعليم المرأة. وقررت في العام ١٨٤٥ الإتجاه للتمريض، على الرغم من الإعتراض الشديد،



فلورنس نايتينجيل

الذي واجهته من عائلتها، ومن التقاليد المتعارف عليها، حينذاك، وبخاصة لدى العائلات الثرية، التي تعد المرأة لتكون زوجة وأم فقط.

عملت فلورنس بجد وإجتهاد على تثقيف وتعليم نفسها في شتى المجالات الفنية والعلمية والتمريضية، وإهتمت بالمرضى، وبخاصة الفقراء، وأصبحت من أشهر وأبرز الداعيات إلى تحسين الخدمات الطبية في المستشفيات.

**عشقها للتمريض:**

عشقت فلورنس التمريض، الذي لم يكن في نظرها مجرد مهنة، بل رسالة ومهمة إنسانية جليلة، يجب أن تؤدى على أكمل وجه. وكانت كتبت في مذكراتها عدداً من المبادىء الأساسية، التي يجب أن تتحلى بها

البريطانية.

وبذل فريق المتطوعات الكثير من الجهد، وقام بتمريض الجرحى، والسهر من أجل رعايتهم، وتقديم الخدمات الطبية، وتضميد جروحهم.

ونتيجة لجهوداتها، تم تأسيس مدرسة للتمريض في مستشفى سان توماس ببريطانيا للإرتقاء بمهنة التمريض، والتعامل مع المرضى بإنسانية، وليس كقطع جماد أو حجارة. وفي هذا قالت فلورنس: "إن التمريض يمرض أجساماً حية وأرواحاً".

ونظراً لتضحياتها عمدت اللجنة الدولية للصليب الأحمر عام ١٩١٢ بإستحداث جائزة باسمها عرفت باسم جائزة "نايتينجيل" تقدم كل عامين للممرضات المتميزات. وتعد هذا الجائزة أعلى تكريم في مجال التمريض الدولي.

وقد أطلق على فلورنس لقب "سيدة المصباح" نظراً لكونها تحمل مصباحاً ليلاً في ميادين القتال بحثاً عن الجرحى والمصابين لإسعافهم وزرع البسمة على شفاههم.

وتقديراً لمكانتها كتب فيها الشاعر الإيطالي هنري وادزورث لونجفيلو قصيدة، هنا ترجمة بعضها:

**في هذه الساعة من البؤس**
**أرى سيدة مع مصباح**
**تمر لامعة في وسط الكآبة**
**تنتقل من غرفة لغرفة**

وعرفاناً بجميل هذه السيدة، التي شغل التمريض حيزاً كبيراً من حياتها، تم نحت عدد من التماثيل لها، وأطلق إسمها على العديد من المتاحف والشوارع فأقيم لها تمثال في قصر "وترلو" بلندن، ويوجد لها ثلاثة تماثيل أخرى بمدينة ديزني الإنجليزية، ومتحف بلندن، وغيرها من المتاحف والتماثيل.

**وفاتها:**

توفيت فلورنس نايتينجل في الثالث عشر من شهر آب (أغسطس) عام ١٩١٠، وهي في حدود التسعين من عمرها. رحلت بسلام أثناء نومها، بعد حياة حافلة بالعطاء والعمل الإنساني.


فلورنس تداوي جروح الجرحى

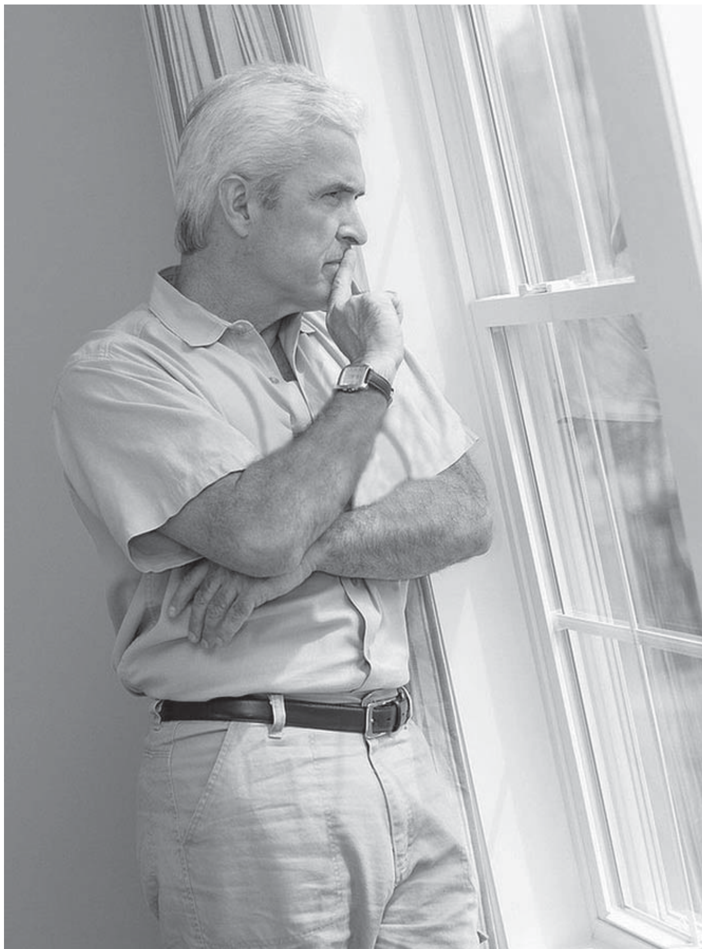
المرضة، مثل الإبتعاد عن الأقاويل والشائعات، وأن تحفظ أسرار مرضاها، وتكون أمينة عليهم، ولا تتأخر عن رعايتهم وتلبية طلباتهم، لأنهم وضعوا حياتهم بين يديها، وأن تكون دقيقة الملاحظة، رقيقة المعاملة حساسة لشعور غيرها.

وتعتبر هذه الشخصية هي أول من وضع قواعد التمريض الحديث، وهي أول من أسست مدرسة لتعليم التمريض وتدريب الممرضات، ووضعت مستويات للخدمة التمريضية، والخدمات الإدارية في المستشفيات. كما أولت إهتماماً لقواعد النظافة والتطهير والصحة العامة في المجتمع.

**دورها في الميدان:**

لم تتردد فلورنس للحظة في السفر إلى منطقة القرم (المحاذية للبحر الأسود) بعد ورود تقارير تفيد بالظروف المروعة، التي يعاني منها الجرحى جراء الحرب التي نشبت بين بريطانيا وتركيا.

وبتاريخ ٢١ تشرين الأول (أكتوبر) ١٨٥٤ تلقت فلورنس، ومعها ٣٨ سيدة من المتطوعات والممرضات التدريب اللازم في مجال الإسعاف، وتم إرسالهن لتركيا على بعد ٥٤٥ كلم عبر البحر الأسود إلى منطقة "بالاكلافا" في القرم، حيث المركز الرئيس للقوات



# النفس وأزمة التقاعد

الدكتور: محمد حسن غانم*

**الوصول إلى التقاعد ليس نهاية المطاف في حياة الإنسان الفرد، والنظر إلى هذه المرحلة بوعي وموضوعية، يفتح أمام المتقاعد عدة آفاق طيبة.**

اشتكت سيدة زوجها، الذي تقاعد حديثاً بأنه على الرغم من تقاعده، فإنه يصحو من النوم مبكرا، ويرتدي ملابسه -كأنه ذاهب إلى العمل- ثم يظل مرابضا في المطبخ، لا يتركه إلا حين تدق الساعة الثالثة موعد انتهاء

* مدرس علم النفس بجامعة حلوان / مصر.

العمل، فإذا أرادت زوجته أن تتحدث معه، نهرها بحجة أن هذا تعطيل لأوقات ومصالح الناس، وإذا أرادت أن تطهو الطعام، أو تقوم بأي شيء من شؤون المطبخ، نهرها بحجة أن ذلك يخرجه من حال التركيز لأداء العمل، وقد فشلت كل محاولات إخراجه من هذه الحال، وتذكيره بأنه بالفعل قد تقاعد.

وسيدة أخرى، تشكو زوجها، الذي تقاعد حديثًا، وفجأة بدأ يهتم بأشياء كانت بعيدة عن مجال اهتمامه أيام العمل، إذ فجأة يسأل عن "الكماشة"، التي اشتراها من عشر سنوات، أو يسألها عن حذائه البني، الذي اشتراه منذ ربع قرن، ولا يقتنع بأي إجابة، بل لابد أن تقدم زوجته الدليل تلو الدليل على صدق حديثها، وإلا يعد ذلك نوعًا من الاستخفاف به.

**لماذا المتقاعدون؟**

حتمت مجموعة من العوامل زيادة أعداد المتقاعدين، وخاصة توافر الرعاية الصحية والغذائية، فضلاً عن انتهاج بعض النظم الاقتصادية لفكرة "التقاعد المبكر"، مما يؤدي - بالطبع - إلى زيادة أعداد المتقاعدين، وضرورة فهم سيكولوجية هذه الفئة في محاولة للاقتراب منهم، وتقليل إحساسهم بالعديد من الأزمات والضغوط والصراعات، التي يتعرضون لها، فضلاً عن أن أي مجتمع يحكم عليه من خلال الاهتمام بثلاث فئات من أبنائه، ألا وهم: الأطفال، المرأة، كبار السن.

والشخص المتقاعد هو الذي ترك وظيفته، سواء كان إجباريا بسبب بلوغه سن التقاعد (وهي غالبا سن الستين لبعض الوظائف، والخامسة والستين لبعضها الآخر). أو تركه العمل اختياريًا بسبب العديد من الظروف والعوامل، التي تخص الفرد، خاصة إصابته بالمرض.

وفي كل الأحوال، فإن التقاعد من أقسى الأحداث التي يتعرض لها الإنسان، والتي قد تساهم في إصابته بالمرض النفسي، لما يمثله التقاعد من فقدان كثير من القيمة الاجتماعية، والعديد من المزايا، التي كان يحصل عليها قبل التقاعد، وليس هذا فحسب، بل قد يتعرض المتقاعد نتيجة لأزمة التقاعد المفاجئة لاضطرابات عقلية قد تؤثر في صحته، فضلاً عن العديد من جوانب الاضطرابات الأخرى.

## خمسة أنماط

هل فكرة التقاعد يقبلها كل شخص بسهولة، ويعدها من ضرورات الحياة، ومرحلة يجب أن يبلغها بسهولة ويسر؟ أم أن هناك فروقاً فردية في ما يختص بتقبّل أو عدم تقبل هذا الحدث (أي التقاعد)؟

رصد علماء النفس خمسة أنماط مختلفة من الأفراد، يعبرون عن موقفهم من التقاعد وهم:

**النمط الناضج:**

وأصحاب هذا النمط يتقبلون التقاعد على أساس أنه حدث لا بد منه، وأن التقاعد يمثل لديهم فرصة للخروج من دائرة الروتين والعمل، وأنهم يبدأون فورًا في إقامة علاقات اجتماعية جديدة، وربما ينظرون إلى قدراتهم، ويكتشفون في دواخلهم دوافع واحتياجات لم تكتشف بعد، مما يؤدي إلى إعادة اكتشافهم لذاتهم، بل وتحقيق الذات، وكأن لسان حالهم يقول: "لقد خضعنا لرغبات الآخرين عبر السنوات الماضية، ففرض علينا نوع من التعليم، أو نوع من الوظائف، ولم نشأ أن نخالف أو نتمرّد، بل انتظمنا وأدينا المطلوب منا، ونحن الآن لا نندم على ما فات، فالوقت قد حان لنبحث داخلنا، ونكتشف ما كنا قد (كبتناه) عبر السنوات السابقة".

**النمط الثاني:**

ويطلق العلماء على هذا النمط "أصحاب المقعد الهزاز"، وهم أشخاص يرحبون بالتقاعد ليس من أجل إعادة اكتشاف ذواتهم، كما يفعل أصحاب النمط الأول، بل لأن التقاعد فرصة للراحة والاسترخاء والتأمل، وعدم الالتزام بالاستيقاظ في وقت معلوم، أو حتى تناول الطعام في وقت محدد. وكأن لسان حالهم يقول: "لقد تعبنا سابقا، والتزمنا بكل النظم، التي تم وضعها من قبل أصحاب العمل، والآن، حان الوقت لكي نستريح ونفعل ما كنا نتمناه سابقا (ولم نجد الوقت لتحقيقه)، فقط نريد الراحة".

**النمط الثالث:**

ويطلق عليه العلماء "أصحاب الدروع" حيث أن أفراد هذه الفئة لا يجدون ذواتهم إلا في العمل والاجتهاد. فالخلود إلى الراحة يعادل الموت والسكون واللاحياة، وأنهم عبر حياتهم العملية، كانوا يستشعرون القلق لمجرد

قرب انتهاء "الملف"، الذي يقومون بدراسته، ولذلك ما إن يحالوا على التقاعد، ونظرا لخشيتهم من "غول الفراغ وثعبان القلق"، فإنهم يتبعون أسلوب حياة منظما مفعما بالنشاط، رافضين تماماً أي عروض للاستجمام، أو حتى "هدنة" من العمل، والعمل هنا أشبه بـ "الدروع"، التي يتسلحون بها لاستمرار وجودهم في الحياة. وأنهم لا يتصورون حياتهم من دون عمل، ولذا تكون أمنيتهم بل ومتعتهم أن يموتوا وهم يعملون.

**النمط الرابع:**

ويطلق عليه العلماء اسم "الغاضبون"، وهم فئة يرفضون فكرة التقدم في العمر، وفكرة التقاعد، وأيضاً ضرورة مراعاة طبيعة السن، التي يجتازونها الآن. وليت الأمر يقف عند هذا الحد، بل إنهم يسقطون رغباتهم وأهدافهم على الآخرين، فيرون أن الآخرين هم السبب في فشلهم في تحقيق أهدافهم، والإسقاط "ميكانيزم" دفاعي، حيث يسقط – أي يطرح – الفرد رغباته السلبية على الآخرين، وكأن الآخر هو السبب ولست أنا، ولذا فإن أصحاب هذا النمط في حال غضب مستمر، وينصب غضبهم على الآخر، ولذا تسوء علاقتهم بذاتهم أولاً، ثم بالآخرين ثانياً.

**النمط الخامس:**

ويطلق عليه العلماء اسم "كارهو أنفسهم": إذا كان أصحاب النمط الرابع يلومون الآخر على كل فشل لحق بهم، فإن أصحاب هذا النمط يلومون أنفسهم على كل فشل لحق بهم، بل ويفتشون في حيواتهم عن أي أحداث، أو مواقف سيئة، ويعيدون اجترارها، وليت الأمر يقف عند هذا الحد، بل نجدهم يلومون أنفسهم إذا بدر منهم أي إحساس بالفرح، ولماذا يفرح وهم المسؤولون عن كل المصائب التي لحقت بهم؟

وعموما يتفق العلماء على أن أصحاب النمطين الأخيرين يفشلون في مواجهة أزمة التقاعد والتغلب عليها، بل وحتى الرضا بالأمر الراهن.

## من الانسحاب إلى النشاط

طرحت العديد من الاجتهادات، التي حاولت تفسير أزمة التقاعد من العمل، وما تتركه في "نفس" المتقاعد، ويمكن حصر هذه النظريات في:



العمل علاج ناجع للتداعيات النفسية للتقاعد

**نظرية الانسحاب أو فك الارتباط:** ويرى أصحاب هذه النظرية أن الأفراد حينما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة، فإنهم يبدأون تدريجيا في الانسحاب من السياق الاجتماعي، وتتناقص الأنشطة التي كانوا يقومون بها من قبل. إلا أن نمط الانسحاب من العمل والعلاقات الاجتماعية مع الآخر (يرى مؤسس مدرسة التحليل النفسي سيجموند فرويد أن الصحة النفسية في أحد جوانبها تعني: القدرة على العمل المنتج في حضرة الآخرين، وإقامة علاقة سوية)، يختلف من مجتمع إلى آخر، كما أن هناك بعض الأفراد لا ينطبق عليهم هذا التصور، وهم الأفراد الذين يعملون في مجال الأدب أو الفن أو التدريس الجامعي أو الأعمال الحرة، ولذا فقد حدث تعديل في هذه النظرية خلاصته: أن الانسحاب ودرجته يتوقفان على الشخص نفسه، وما إن كان راغبا في الانسحاب وبدرجة محددة أم لا.

**نظرية النشاط:** ويرى أصحاب هذه النظرية أن الرضا لدى كبار السن إنما يتوقف على درجة اندماج الفرد في المجتمع، وإيجاد "نشاط" بديل للعمل الذي "سوف يتقاعد منه"، وأن مسألة البحث عن نشاط تنحصر في أمرين:

**الأول:** الاستمرار في العمل نفسه الذي كان يقوم به بعد التقاعد.

**الثاني:** تغيير نمط العمل، والبحث عن أنماط جديدة وأنشطة يشغل من خلالها أوقات فراغه.

فضلاً عن إحساسه، (وهذا هو الأهم)، بأنه ما زال نافعا وقادرا على العطاء وله دور حيوي مهم، وأنه لم يفقد هذا "الدور" حال إيداعه على التقاعد.

**نظرية الأزمة:** ويرى أصحاب هذه النظرية أن التقاعد يمثل أزمة بالنسبة للشخص، خاصة ذلك الذي كان "محور حياته" يدور في العمل، وأنه لا يعرف نشاطا آخر يقوم به إلا هذا العمل. ولذا، فإن الباحثين إزاء هذه النظرية قد انقسموا إلى فريقين

**الفريق الأول:** يرى أنصاره أن فقدان الشخص عمله يقود حتما إلى العديد من التغيرات "السلبية" تنعكس في نظرته لنفسه، وفي علاقاته مع أسرته، بل قد تمتد لتشمل المجتمع بأسره.

**الفريق الثاني:** ويرى أنصاره أن التقاعد يعد عاملا ضمن سلسلة من العوامل تتفاعل وتتناغم وتقود إلى هذه الأزمة التي يحيا في خضمها المتقاعد الآن.

## مشكلات ومخارج

لقد استطاع العلماء والباحثون المهتمون بقضايا التقاعد "تشخيص" العديد من المشكلات التي يواجهها المتقاعد المسن في:

**المشكلات النفسية: ومنها:**

- الحزن والأسى الناتجان عن الوحدة وفقدان حب وتفاعل الآخرين.
- الشعور بالذنب الناتج عن الصراعات والاستغراق في الأحداث الماضية.
- الشعور بالوحدة والإحساس بالفراغ.
- الاكتئاب الذي يعود في جزء منه إلى عدم وجود علاقات إنسانية يشبع من خلالها احتياجاته الإنسانية.
- القلق، خاصة قلق الموت والشعور بوطأة المرض والعجز.
- الدخول في المشكلات الخاصة بمرحلة التقاعد، مثل: العته، ذهان الشيخوخة، وقد يصل الشخص إلى مرحلة الخرف.

**المشكلات الصحية: لعل أهمها:**

- تغير في الجسم البشري.
- انخفاض مستوى أداء الجسم لوظائفه المختلفة.
- ازدياد الأمراض ومداهمتها للمتقاعد دفعة واحدة.
- انخفاض القدرات العقلية والمتمثلة في "التذكر، التفكير، التخيل، التصور".
- انخفاض أداء الحواس لوظائفها.

**المشكلات الاجتماعية: لعل أهمها:**

- الإحساس بالاغتراب (وتتعدد مفاهيم الاغتراب، ولعل أخطرها الاغتراب النفسي، حيث يشعر الفرد بأنه غريب عن نفسه، وأنه لم يعد يفهم نفسه، وأن نفسه أصبحت غريبة عن نفسه).
- فقدان الأدوار الاجتماعية التي كان يقوم بها قبل التقاعد.
- نقص القدرة على التوافق الاجتماعي مع المرحلة العمرية الجديدة.
- الإحساس بتقلص مكانته الاجتماعية داخل الأسرة.
- إمكان الإهمال وعدم إشباع مطالبه من قبل أبنائه وانشغالهم عنه بحياتهم الخاصة، إلى درجة تجاهل إمكان الاتصال به تلفونيًا للاطمئنان عليه لفترات قد تمتد لشهور، مما يدخل المسن في حالة نفسية سيئة تنعكس بلا شك على صحته.

**المشكلات الاقتصادية: ولعل أهمها:**

- انخفاض الدخل نتيجة للتقاعد.
- إنفاق الجزء الأكبر من الدخل على العلاج والدواء.
- الإحساس بالعجز عن تلبية مطالب الأبناء سواء في التعليم أو المشاركة في إتمام مشاريع الزواج والارتباط.

## كيف تتعامل مع المتقاعد المسن؟

بداية نشير إلى أن جميع الأديان قد اهتمت بفئة المسنين، والإسلام على سبيل المثال، حيث قرن القرآن ما بين عبادة الله سبحانه وتعالى وضرورة الإحسان إلى الوالدين، ولذا نجد العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة قد حضت على ذلك.

ولذا فإن التعامل مع المتقاعد المسن يكون من خلال الآتي:

١. فهم طبيعة مرحلة التقاعد والأزمات المختلفة التي يمر بها المتقاعد. فالفهم هو أولى خطوات التعامل بموضوعية مع "الأزمة – المشكلة".
٢. تصميم برامج وقائية تقي من أزمة التقاعد المفاجئ وجعلها عملية تدريجية.
٣. الاستفادة قدر الإمكان من طاقات المتقاعدين البشرية.
٤. تخفيف مشكلات المتقاعدين من خلال إعطائهم أدوارًا جديدة يمارسونها في مجتمعهم مما يجعلهم يواصلون حياتهم بشكل طبيعي.
٥. إعداد فريق علاجي متكامل يشمل: اختصاصياً نفسياً،اختصاصياً اجتماعياً، طبيبا نفسيا، ممرضا متخصصا في مجال كبار السن لتقديم رعاية متكاملة لهذه الفئة، الذين هم في التحليل النهائي آباؤنا وأمهاتنا.

## محطات

فطن العرب إلى أهمية دراسة الكبار، فكتب "أبو حاتم السجستاني" رسالته عن المعمرين سنة ٨٦٤م.

في حين يعد كتاب: النصف الأخير من عمر الإنسان، لـ "هول"، الذي ظهر سنة ١٩٢٢م البدء الحقيقي للدراسات البيولوجية النفسية الخاصة بالكبار في العالم الغربي.

أول دورية علمية اهتمت بكبار السن ظهرت في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٤٥م باسم: مجلة علم الشيخوخة.

أما في أوروبا فأول دورية صدرت عن كبار السن كانت عام ١٩٥٦م.

وتشير إحصاءات الأمم المتحدة إلى زيادة أعداد المسنين في العديد من دول العالم، إذ وصل عدد الأشخاص الذين بلغوا سن الستين سنة فأكثر على مستوى العالم عام ١٩٨٠ إلى ٣٧٦ مليون نسمة، ثم وصل إلى ٥٩٠ مليون نسمة عام ٢٠٠٠، ومن المتوقع أن يصل إلى ٩٧٦ مليون نسمة عام ٢٠٢٠م.

وهذه الأرقام تحتم علينا ضرورة الاهتمام بهذه الشريحة العمرية، بل ورعايتها وتقديم كل الخدمات الإرشادية والوقائية والعلاجية لها.

ومن مظاهر الاهتمام بكبار السن أن أعلنت الأمم المتحدة أن عام ١٩٩٩م عام دولي لكبار السن.

### نصائح صحية ونفسية للمسنين:

- تناول ٦ أكواب على الأقل من المياه يوميًا تزيد في الصيف أو عند القيام بمجهود شاق.
- تناول الخضر والفاكهة ولا تهمل تناول طبق السلاطة (بمكوناته المختلفة).
- قلل قدر الإمكان من الملح والمقبلات والمخللات.
- قلل قدر الإمكان من الحلويات واللحوم السمينة (الدهون).
- أكثر من تناول الألبان ومنتجاتها لتقليل هشاشة العظام.
- مارس الرياضة ولو المشي يوميًا مدة ساعة أو نصف ساعة.
- امتنع فورًا عن التدخين.
- حاول أن تنقص وزنك لأن البدانة أساس البلاء.
- لا تهمل الكشف الدوري لأن الكثير من الأمراض يمكن علاجها في البداية بدرجة أسهل.
- قلل من تناول الشاي والقهوة لأنهما يؤديان إلى ارتفاع ضغط الدم.
- لا تنفعل وتقبل كل أحداث الحياة بصدر رحب.
- لا تكتئب، ولماذا تكتئب وما أصابك لن يخطئك، وما أخطأك لن يصيبك.
- حب ما تعمل واعمل ما تحب.
- اجعل لحياتك هدفًا، وأن يكون هذا الهدف به قدر من إسعاد الآخرين.◆◆



## نصائح للمصابين به:

# أســـرار الأرق

الدكتور: خليل فاضل

**الأرق، أو عدم القدرة على النوم، أو بمعنى آخر اضطرابات النوم، هو الاستيقاظ مبكرا من دون أي إحساس بالراحة، بل وتستيقظ صباحا وكأنك قد ضربت ضربا مبرحا طوال الليل.**

وهذا المرض نادر ما يكون في حالته تشخيصا منفصلا خالصا، لأنه يكون في أغلب الأحوال عرضا لمرض أو حالة مثل الاكتئاب أو التوتر أو القلق، أو إعلانا عن أزمة أو طارئ في الجسم مثل الألم أو غيره. كما قد يتسبب في حدوثه الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على مادة الكافيين أو بعض المنشطات والمنبهات من أدوية.

وقد يأخذ الأمر شكلا أوليا في عدم القدرة على بدء النوم، أو أن يستيقظ المرء وسط الليل ولا يتمكن من العودة إلى فراشه، أو أن يستيقظ مبكرا جدا من دون قدرة على استعادة النوم.. كل ذلك يندرج تحت لواء (نوم غير مشبع، نوم مضطرب وغير مريح وغير كاف).

### أشكال الأرق

- **أرق التكيّف:** وهو الأرق الحاد، قصير الأمد. وغالبا ما يكون سببه الإجهاد العصبي والتوتر. فإذا زال السبب يعود الإنسان هادئا ويذهب الأرق، ولتعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر لا يأتيان من الأحداث الحياتية السلبية فحسب؛ لكنهما يحدثان في حالات الفرحة والبهجة مثل الزواج وولادة طفل جديد والترقي الوظيفي، لأن العقل يبتهج ويشتعل بالأفكار والرؤى.
- **الأرق السلوكي في الطفولة:** مشكلة قديمة معروفة وعويصة، حين يلجأ الأطفال إلى السهر لعبا أو عنادا أو لمجرد أنها حالة اجتماعية تعودوا فيها على محاكاة الكبار ومصاحبتهم في زياراتهم ونشاطاتهم. وكلما ألح أحد الوالدين على ذهاب الأطفال إلى فراشهم، زاد عنادهم أحيانا. ولكن يمكن التغلب على هذه المشكلة بتعويدهم الخلود إلى النوم في ساعة محددة يوميا حتى في الإجازات قدر الإمكان.
- **الأرق من دون سبب:** قد يكون الأرق مشكلة مزمنة مزعجة جدا لصاحبها، وقد تبدأ منذ الطفولة الأولى وتستمر حتى

تقدم العمر، ولا يكون مصدره حالة طبية نفسية أو عضوية، أو أحداثا حياتية مجهدة أو سوء استعمال لأدوية بعينها. وقد يكون سببه عدم توازن بين العقل والجسم، أو أن منظومة النوم نفسها نشطة وغير مستقرة.

- **الأرق نتيجة مرض عضوي:** وهو يؤدي إلى صعوبة البدء في النوم، أو الاستيقاظ وسط الليل، والقلق الشديد على نوعية النوم ودرجته، مما يجعل المريض مضطربا أثناء النهار.
- **الأرق نتيجة حالة نفسية:** وهو هنا عرض لمرض مثل الاكتئاب أو فصام العقل، أو بعض حالات النشاط المفرط لدى الأطفال، وكذلك في بعض حالات اضطراب الوسواس القهري (الأفكار المتسلطة المتكررة التي يعرف صاحبها أنها خطأ، لكنها على الرغم من مقاومته لها، فإنها تستمر وتسيطر عليه).
- **الأرق الشديد:** وهو يحدث من دون دليل واضح عندما تكون أحداث النهار قاسية ومتقلبة في تأثيرها على صاحبها، الذي إما لا ينام إطلاقا في بعض الليالي، أو ينام قليلا ويكون يقظ الحواس منتبها جدا وغير عابئ بقلة نومه ولا يتأثر خلال النهار في أي من نشاطاته. ويقال إن رئيسة الوزراء البريطانية السابقة مارغريت تاتشر كانت تنام أربع ساعات فقط ولا تحس بأي تعب.
- **الأرق القلق:** وهو جد مرتبط بالقلق المبالغ فيه على كل شيء، بما في ذلك توافه الأمور. وأهم قلق في حياة المُعاني هو قلقه على نومه، فكلما ركز وانشغل بذاته وبخوفه من عدم النوم، فشل في الخلود إلى النوم، وكأنه يعاكس نفسه ويعمل ضدها، وقد يبدأ الأمر بحدث حقيقي يسرق من عيون صاحبه النوم، ثم يتعزز ويستمر في دورة لا تنتهي إلا بعلاج حقيقي يتعلم فيه المؤرق كيفية كسر طوق تلك الدائرة المغلقة.

## نصائح للمصابين بالأرق

- لا تسرع في اللجوء إلى المنومات، لأن لها أثراً عكسيا فيما بعد، كما يجب أن تستخدم لفترة قصيرة وتحت إشراف الطبيب المعالج.
- تجنب التدخين قبل النوم خصوصاً في غرفة النوم، لأن له تأثير منبه بجانب رائحته غير المحببة.
- تجنب مشاهدة الأفلام أو العروض المرعبة أو المثيرة قبل النوم.
- حاول ألا تقضي في فراشك نائما أكثر من ثماني ساعات، لأن النوم أكثر من ذلك، حتى لو ظهر لك أنك تحتاجه، يؤثر سلباً في منظومة النوم واليقظة، وقد يؤدي إلى الخمول العام أثناء النهار.
- لا تأتِ بأوراق عملك وجهاز "اللاب توب" الكومبيوتري إلى فراشك.. إنها عادة سيئة للغاية تشغلك، ويحتل هذا النشاط الجزء الخاص بالراحة في ذهنك ويربكك جدا.
- تناول مشروبا ساخنا، ويا حبذا لو كان الشيكولاته، واستحم بماء دافئ، لأن الجسم يزيد من إفراز مادة الإندورفين الطبيعية المسكنة والمهدئة، التي تساعد على النوم الطبيعي، بعد تناول الشيكولاته وبعد الحمام الدافئ والركض في الهواء الطلق.
- هناك بعض النقاط في منتصف الكتفين وأسفل الرقبة والمنطقة الصدغية (فوق الأذنين) تسمى مناطق الضغط والتوتر والإجهاد، إذا ضغطت عليها بإصبع السبابة، ساعدت في تحقيق ما يشبه التدليك لمنطقة الرأس والرقبة، مما يسمح بتدفق الدم الطبيعي والاسترخاء في أي من العضلات المشدودة، والتي قد تسبب الأرق.
- حاول استخدام قطن طبيعي حيوي داخل الوسائد والحشايا. فالتفاعل الطبيعي مع الجسم الإنساني، خصوصاً مادتي الزنك والمغنسيوم، مهم لعملية النوم.
- لا بد أن تسمح للهواء الطلق بأن ينعش الغرفة قبل دخولها وأن تسمح ببعض الهواء الطبيعي ليلا.
- تعلم كيفية التعرف على مصادر الأرق والقلق والتوتر، وتعامل معها كل على حدة. تخلص منها وأبعدها عن حياتك، وركز على ألا تعود إليك.
- يعتقد أن الأرق في النساء مرتبط جزئيا بانخفاض نسبة هرمون الإستروجين الأنثوي، لذلك فإن بعض النساء يصيبهن الأرق في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث. والإستروجين يلتقط المغنيسيوم في الأنسجة الرقيقة، كما يعد المغنسيوم أهم العناصر المسؤولة عن الاسترخاء، ومن ثم فإن نقصه يتسبب في الأرق، وازدياد ضربات القلب، والتوتر، وألم العضلات، لذلك يجب تناول أغذية تحتوي عليه.◆◆

نفس

# كيف تحسن طباعك؟

الدكتور: محمود جمال أبو العزائم

**الطبع أو العادة أو الخلق في علم النفس هي مجموعة مظاهر الشعور والسلوك المكتسبة والموروثة التي تميز فرداً من آخر. ونحن نسمع من بعض الناس الكثير من الأمثلة التي تدعو إلى الاستسلام للعادات، التي قد تكون سلبية في الكثير من الأحيان مثل: "مَنْ شبّ على شيء شاب عليه"، أو "الطبع يغلب التطبع" الذي يعني صعوبة تغير عادات الإنسان وطباعه. هذه الأقوال والأمثال وما شاكلها تريد القول إن: "العادة متحكمة وراسخة"!**

**وهنا نتساءل: هل العادة صعبة أو مستحيلة التغير؟ وهل طباع وعادات الطفولة والشباب، السيء منها والمفيد، لا تتغيّر ولا تزول؟ وهل الطباع صعبة على التغيير إلى هذا الحدّ؟**



الأمثال والأقوال السابقة تجيب بـ (نعم) فهي لا ترى الطبع أو العادة إلاّ قدراً مقدوراً ولا يغيّر الأقدار إلاّ مقدّرها، أي أنّ التغيير. حسب وجهة نظر هؤلاء. عملية خارجية ليست بيد الإنسان.

لكنّنا نقول: "إنّ عملية التبديل والتغيير ممكنة، رغم ما يعتريها من صعوبات. وإذا أردت أن تغيّر شيئاً فيجب أن تنظر إليه نظرة مغايرة، لأنّ النظرة التقليدية تجعلك تقتنع بما أنت فيه فلا ترى حاجة للتغيير. ذلك أنّ أيّة عملية تغيير أو تبديل في أيّ طبع أو عادة تحتاج إلى شعور داخلي يفيد أن هذا الطبع أو العادة ليسا صالحين ولا بدّ من تغييرهما".

وهنا دعنا نطرح عليك بعض الأسئلة:

- هل جرّبت أن تعدّل سلوكاً معيناً إثر تعرّضك إلى نقد شديد؟
- هل قرأت مقالة، أو حديثاً، أو حكمة، أو قصّة ذات عبرة ودلالة، فتأمّلتها جيِّداً، وإذا بها تحدث في نفسك أثرا، لتعيد النظر على ضوئها في أفكارك أو تصرّفاتك؟
- هل حدث أن مشيت في طريق لمسافة طويلة، ثمّ اكتشفت أنّ هذا الطريق ليس الطريق الذي تريده، ولا هو الذي يوصلك إلى هدفك. ورغم معاناتك في السير الطويل

وتعبك الشديد ، تقرّر أن تسلك طريقاً آخر يوصلك إلى ما تريد؟

- هل سبق أن كوّنت قناعة أو فكرة معيّنة حول شيء ما، وقد بدت لبعض الوقت ثابتة لا تتغيّر، لكن وقع ما جعلك تراجع قناعتك .. كفشل في تجربة، أو تعرّضك لصدمة فكرية، أو تشكّلت لديك قناعة جديدة، إمّا بسبب الدراسة والبحث، أو من خلال اللقاء بأناس أثّروا في حياتك، فلم تُكابر ولم تتعصب تعصب الجاهلين ، لأنّك رأيت الفكرة المغايرة الأخرى أسلم وأفضل ؟
- هل سكنتَ في منطقة، أو بقعة من الأرض، لفترة طويلة فألفتها وأحببتها وتعلّقت بها لأنّها كانت حقلاً لذكرياتك، ثمّ حصل ما جعلك تهاجر منها أو تستبدل بها غيرها لظروف خارجية، وإذا بك تألف المكان الجديد، وقد تجد فيه طيب الإقامة وحسن الجوار؟

إذاً تغيير القناعات أمر طبيعيّ، ويدلّل في الكثير من الحالات على درجة من النضج والوعي والمرونة .

إنّ العادة قد تكون مادّية، كالشراهة في الأكل، وقد تكون معنوية كالكذب. وبالرغم من أنّ الاعتياد والإدمان يجعل التخلّي والتخلّص من هذه العادات صعباً عليك، لكن بإمكانك أن تسأل الكثير من الشرهين والشرهات الذين كسروا هذه العادة، واعتدلوا في طعامهم، ولك أن تسأل عن كيفية نجاحهم.

لا شكّ أن تمارين تنظيم الطعام (الرجيم) التي التزمها البعض أتت بنتائج باهرة، إذ مَنْ كان يتصوّر أنّ الذي فاق وزنه المائة كيلوجرام يغدو رشيقاً إلى هذا الحدّ؟

**كيف نجحوا بالإرادة!**

وحتى خصلة الكذب، أو أيّة خصلة سيِّئة أخرى، حينما عقد المبتلون بها العزم على معالجتها والقضاء عليها، وصدقوا في عزمهم وقرارهم، استهجنوا تلك الخصال الذميمة، وعملوا على استبدالها، وعادوا انقياء منها .

أمّا مقولة "مَنْ شبّ على شيء شاب عليه" فقد أسيء فهمها، وتركزت النظرةُ إليها في الجانب السلبيّ، أي مَنْ اعتاد على خصلة ذميمة في شبابه فإنّها ستلازمه حتى كبره. وتفسير المقولة يشير إلى أن إهمال العادات والطباع وتركها لتستفحل بدون علاج، حتى لتصبح بعد حين جزءاً لا يتجزّأ من الجسد، أي أنّ المقولة ليست قاعدة ثابتة أو قانوناً صارماً، وإنّما هي توصيف لحالة استعباد العادة للشباب .

ويجب أن نعلم أن الإنسان بطبعه ألوف .. يألف، ويؤلف .. يألف أرضه فيحبّها، ويألف الإنسان الذي يعاشره فترة من الزمن فيعزّ عليه مفارقته ، لكنّه ـ إلى جانب ذلك ـ مزوّد بقابلية التكيّف مع الأوضاع والحالات والأماكن والوجوه المختلفة . والتأقلمُ لطفٌ من الله ورحمة ، وبدونه يقع الإنسان ضحيّة الحزن والكآبة والقلق والخوف ومرض الحنين، وإلى غير ذلك مما يصاب به الذين لم يتأقلموا ولم يجرّبوا التكيف مع المستجدات والمتغيرات، وبهِ يفتح الإنسان صفحة جديدة.. يرى آفاقاً جديدة.. يتعلّم أموراً لم يسبق له أن تعلّمها، وما كان له أن يتعلّمها لو بقي قابعاً في مكانه، فالتكيّف يزيد من مرونته، وصبره، وعلمه ، فيصبح أكثر تعاطياً مع الحياة والأشياء والأشخاص والأحداث بوجوهها المختلفة.

التأقلم والتكيّف إذن دليلٌ آخر على أنّ الإنسان قادر على أن يكسر الحواجز، والقوالب، والسدود .. قادر على أن يعدل وضعه وفق الشروط الجديدة. وبمعنى آخر إنّ الإنسان، بقدرته على التكيّف، يمتلك القدرة على التغيير .

والبعض من الرجال والنساء يمارسون تمارين رياضية في تربية الإرادة ، وتقوية التحكّم بالنفس والسيطرة عليها ، والبعض مثلاً كان ينام في النهار لساعة أو ساعتين، لكنّه قرّر أن يوقف هذه العادة ويلغيها من برنامجه اليوميّ. وقد يشعر بالصداع ليوم أو يومين أو لبضعة أيام، ثمّ ما هي إلاّ أيام حتى يعتاد الوضع الجديد ، فيعرف أنّ الصداع الذي شعر به بعد ترك عادة النوم ظهراً وهميّ، أو أنّه ردّ فعل طبيعيّ لترك عادة مستحكمة تحتاج إلى وقت حتى يزول تأثيرها .

والبعض ترك شرب الشاي أو القهوة.. وشعر أيضاً بالصداع .. لكنّه ما لبث أن قهر هذا الشعور وما لبث أن استقامت حياته بدون الشاي أو القهوة وكأنّ شيئاً لم يكن .

والبعض ترك التدخين .. وشعر كذلك بالصداع والشوق إلى التدخين ، لكنّه تغلب عليه بالصبر والمران والمقاومة .

والبعض كان إذا غيّر مكانَ نومه لا ينام ، بل إذا تغيّرت وسادته لا يأتيه النوم ويبقى أرقاً قَلقاً حتى الصباح ، لكنّه بشيء من التصميم غلب هذه العادة وكسر هذا القيد

هذه التمارين في تربية الإرادة والخروج على السائد والمألوف دليل آخر نضيفه إلى أدلّتنا في أنّ تغيير الطباع والعادات ممكن وميسور . ◆◆



# قـراءة الكف بيـن العلـم والتنجيـم

**تعرف قراءة الكف كذلك بِـ (Chiromancy) وهي من الأدوات المفضلة للقراءة، وخطوطها لا تكذب أبدا. ويمكنك الإطلاع على مخطط يدك أو مخطط يد صديق لك. ويكفي أن تتخيل كم من المعالجين يستخدم الكف لنقل العلاج إلى المريض، وكذلك الأمر لنقل المشاعر والأحاسيس بين المحبين. وقد يلاحظ أغلبكم أن المخطوبين يمسكون أيادي بعضهم عبر الكف الأيسر للكف الأيمن للطرف الآخر، لأن الكف الأيمن هو من يرسل الإشارات، في حين يقوم الكف الأيسر بتلقيها.**

وقد لا يخطر على بالكم من قبل، التفكير بهذه الأمور، ولكنها حقيقة واقعة. وسوف نشرح لكم كيفية قراءة خطوط اليد لتعلموا كم من المعلومات تنطق بها كفوفنا. وقد اتفق علماء هذا الفن على ان اليد تلعب دوراً من أهم الأدوار التي تلعبها أعضاء الجسد. وقديما قال أكساغوراس: "ان رفعة الإنسان مرهونة بيديه". وجاء في كتاب أرسطو العبارة التالية: "اليد عضو الأعضاء، وهي الأداة الفعالة للقدرات الكامنة لكامل الجسد". فعلم قراءة الكف هو علم معرفة طالع الإنسان من خلال التأمل في يديه لمعرفة مدلولات تلك الخطوط المختلفة، والمرتسمة على الكف واستجلاء أسرارها.

وقد قيل إن بمقدور المرء إخفاء نواياه، فلا يدعها تظهر على وجهه، فيخطىء صاحب الفراسة في تكهنها، ولا يستطيع تغيير كفه. لذلك يجب دراستها في شكلها وتكوينها وأصابعها ومفاصلها وخطوطها وهضابها.. وبالجملة كل مظاهرها.

ويمكن من خلال قراءة اليد والأصابع والكف، التعرف على عيوبك ومميزاتك.. فالمخ يرسل إشارات إلى اليد واللسان، خلال دورة حياته الكاملة.. فاللسان يتكلم واليد تتكلم بالتحرك، وغالباً ما نرى أناساً تتكلم وأياديهم تتحرك دلالة على التعبير. ومن خلال يدك سوف تتعرف على ذاتك جيداً، وتدرك صفاتك وتحدد نقاط

الضعف والقوة فى شخصك.. وأيضاً تتعرف على من تتكلم حتى تتجنب المواقف الحرجة؟

## شرح اليد وتكوينها وكيفية قراءتها

**اليد:**

تختلف من حيث الحجم.. فقد تكون صغيرة أو كبيرة أو طويلة أو عريضة أو ضعيفة.. وكل صفة لها قراءة خاصة. وهناك أشخاص يملكون يداً صغيرة، وهؤلاء عادة هم الناس الذين يهتمون كثيراً بوضع الخطط الكبيرة، ولديهم أفكار رائعة. في حين لو نظرنا إلى أصحاب الأيدي الكبيرة لوجدنا أنهم فئة من الناس يميلون إلى القيام بالأعمال الراقية والدقيقة. والأصابع تختلف، من حيث الطول والقصر والعرض والغلظ. وسوف نذكر هنا الصفات الحميدة التي تتمتع بها الكف:

الأصابع الرقيقة الملساء المتساوية في تكوينها تقريبا تدل على إحساس مرهف للفن.. فصاحبها لديه موهبة فنية فهو يستطيع صناعة نماذج وأشكال جميلة. أما الأصابع الغليظة التي تشبه تكوينها العُقد، فتدل على أن صاحبها إنسان ذو مقدرة على التفكير المنطقي وحب التنظيم.

وهناك أصابع تكون نهايتها مدببة دقيقة، وصاحبها يملك موهبة رياضية فذة.. فهو مُلهم في علم الرياضيات، ولديه القدرة على إصدار الأحكام الواقعية. ولكل إصبع له صفة وميزة.. مثلا الخنصر (الإصبع الصغير) فإن كان طويلا يعني ان صاحبه لديه مقدرة على الخطابة والنقاش، وإن كان قصيراً فليس لدى صاحبه أية موهبة.

والسبابة إن كانت طويلة، فصاحبها محب للسيطرة وبالأخص عندما يقترب طولها تقريباً من طول الإصبع الأوسط، عندها نعلم أن صاحبها يحب السيطرة، وإصدار الأوامر.. وهكذا، كل إصبع له صفة وله ميزة.

**الكف:**

يوجد في الكف خطوط معينة، وهي خمسة خطوط رئيسية: خط القلب وخط العقل وخط الحياة وخط الشمس وخط عطارد. ولو نظرنا لأيدينا نجد عند البعض ثلاثة خطوط واضحة.. في اليمين الشكل (١٨) وفي اليسار الشكل (٨١) ومجموعها يساوي أسماء الله الحسنى الـ (٩٩). أما في اليمنى، فالرقم واحد هو خط القلب. فكلما كان عميقا واحمر مجدولاً كان صاحبه ملتهب العواطف، عاشقا. وإذا كان الخط في نهايته كالسيف القاطع تحت الإصبع الأوسط، يعلم انه يحب نفسه.. وان كان هذا الخط متفرعاً، اي خط القلب في نهايته، كان صاحبه طيب القلب يحب الآخرين كما يحب لنفسه.

وخط العقل هو الخط الذي يكون بجوار خط القلب، أي بجوار الواحد.. وهذا الخط قصته طويلة.. وخط الحياة هو الثالث من رقم ١٨، وأيضا له قصة طويلة. فإذا ما اختلفت الخطوط في داخل اليد، فإنه يوجد داخل الشخص صراع في نفسه ومع من حوله، ويدل في الوقت نفسه على ان هناك مجالاً للتطور لدى هذا الشخص.

وهناك أشخاص يوجد في داخل كفهم حفرة كبيرة، معناها انه واجه في حياته السابقة صعوبات جمة. وعندما ينفصل خط العقل وخط الحياة عن بعضهما (عند البداية) اي بين الإبهام والسبابة، فإن ذلك يدل على أن صاحبها يعيش حياته بعفوية غير آبه. وبعكس ذلك، إذا ما بدا الخطان بنفس المكان متصلين ببعضهما، فإن من عادة هذا الشخص أن يعيش حياته رزينا لا يتصرف إلا بحساب وبعد تفكير وتأن. وإذا وجدت مسافة بين خط القلب والعقل فعادة صاحبها التساهل والسخاء والهدوء، الذي يصل إلى حد الإهمال والتخبط. وبعكس ذلك فإن ضاقت المسافة بين خط القلب والعقل (عند بداية انطلاقها) فإن صاحبها يميل إلى الدقة والتحذلق وضيق الأفق، ويخشى المخاطرة.

**أقسام اليد**

تقسم اليد إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي الكف والأصابع والمعصم:

بالنسبة للكف هو الجزء الميت، الذي من دون الأصابع لا يساوي شيئاً، كالعمود اليابس الذي لا ينفع ولا يضر، ولكنه منبع للطاقة.. والأصابع هي الجزء النشيط، الذي يتحرك ويحرك الأشياء. وبمقارنة الأصابع والكف يمكنكم أن تحصلوا على أول علامة على التوازن الأساسي لدى الشخص الذي أمامك، بين رغباته وقوة الأصابع، وبين فكره وطاقة كفه.

**كيف تقارن بين الأصابع والكف؟**

بمقارنة أطوالها نقيس طول الإصبع الأوسط، ونقيس طول الكف من القاعدة حتى المعصم.. والأصابع عادة تكون أقصر من الكف بنسبة ٢٠٪. وهكذا كلما قصرت الأصابع كلما كان الشخص أكثر اتزاناً.. بمعنى أن رغبات هذا الشخص لا تتعدى طاقته ولا يوجد تباعد بين آماله وإمكانياته.

وكلما طالت الأصابع، أو تعدت طول الكف، كلما كان الشخص بحاجة إلى إثبات ذاته ورغبته. لأن عدم الثبوت يؤدي إلى الاندفاع، متجاهلاً قدراته المادية.◆◆



# كيف تؤصل عادة القراءة عند الأطفال؟

إعداد: سعاد علي

**يعتقد الكثير من الناس، ومن بينهم المتعلمون، أن مهمة ترغيب الطفل بالقراءة وحب الكتاب، يقتصر على المدرسة، وأن عليهم الانتظار حتى يبلغ السادسة من عمره ويدخل المدرسة ليتعلم كتابة ومعاني الحروف.**

وهذا الاعتقاد لا يتوقف على هؤلاء، بل يشمل بعض المتخصصين في مجال القراءة والكتابة، الذين استغربوا ما قاله الدكتور ميخائيل ميقارلادو عندما كتب مقالاً بعنوان: "كيف تقنع أبناءك بالكتاب؟" في مجلة "فوكس أون هيلث" أشار فيه إلى أن تعلم الأطفال للقراءة يبدأ منذ بلوغ الطفل سن ستة أشهر.

وقد بدأ الدكتور ميقالاردو بالسؤال التالي: هل تريد أن تربي قرّاءً جيدين؟ إذن عليك أولاً أن تتعرف على مهارات السرد القصصي للأطفال.. فأسلوب السرد القصصي والقراءة للأطفال ومع الأطفال منذ سن مبكرة له أثر بالغ الفعالية على نمو الأطفال الذهني والوجداني. ووفقاً لأكاديمية الأطفال الأمريكية فإن خمسة في المائة من الأطفال يقرأ لهم والداهم. وتشير الأبحاث والدراسات إلى أن القراءة للأطفال في عمر ستة أشهر، مفيدة وفعالة، مما حمل شخصيات مرموقة للانضمام إلى أكاديمية الأطفال، التي تتبنى هذا المنهج وتخطط لتعميمه ليصل إلى كل طفل.

وهنا عرض لبعض الآثار الايجابية المقترحة من د. علي الخبتي، الاختصاصي في علوم التربية، التي تحدثها القصص والكتب على الأطفال:

**النوع أهم من الكم:**

إن الطريقة، التي يقرأ فيها الوالدان لأطفالهما هي أهم عامل مؤثر في ربطهم بالكتاب .. وهي أهم حتى من الكمية، التي يقرأها لهم. المهم أن يشجعوا أطفالهم على المشاركة في أثناء القراءة، وإلا فإن استفادتهم ستكون محدودة، وستكون شبه منعدمة، إذا كانوا مستمعين ساكنين.

**القراءة الناشطة:**

في دراسة نشرت في دورية "علم نفس النمو" أثبت بعض الباحثين المتخصصين الاستفادة من القراءة الناشطة في برنامج

خصص لأطفالا يبلغون عامين. وتقول الدراسة إن القراءة الناشطة تتمثل في إشراك الآباء والأمهات أبناءهم في الحوار، الذي يقرأونه في قصة. وقد حقق الأطفال الذين يندمجون في تلك الحوارات مستويات متقدمة في تنمية الثروة اللغوية لديهم. ومشاركة الأبناء تتمثل في تشجيعهم على الاندفاع في الحوار، والتعليق على بعض أحداث القصة، أو المادة التي يقرأونها، وتعليق الوالدين على ما يقوله الأطفال عن القصة، ومن ثم الثناء على تعليقاتهم، ومحاولاتهم. وهذه الخطوات الثلاث هي التي تحقق القراءة الناشطة، وهي الطريق إلى تحقيق مزيد من النمو اللغوي.

وهنا يجب التنبيه إلى أن القراءة للأطفال، دون اندماجهم فيما يُقرأ لهم، قد يؤدي إلى الملل وفقدان الأطفال الاستمتاع بما يُقرأ لهم. إن قراءة القصص للأطفال تجعلهم يكتشفون العالم من حولهم. والسرد القصصي والقراءة أسلوبان فاعلان لتنمية الخيال عند الأطفال، وتمكينهم من التحكم والتعرف عليها.

وعدا ذلك، فإن القراءة مع الأطفال، عن طريق أسلوب السرد القصصي، أو القراءة مع مشاركة الأطفال، تنمي رابطة قوية بين الوالدين والأطفال، وتعزز تأثير الوالدين على الأبناء .. ذلك التأثير الذي سيؤدي في النهاية إلى تنمية حس عميق ومستمر للتعليم وللقراءة .. وكل ذلك يتم عن طريق مشاركة الأبناء والديهم في القصص والكتب.

**الفائدة التعليمية:**

أوضحت بعض الدراسات أنه كلما كان هناك تبكير في الثقافة وإثراء خبرات الأطفال بالكتب والقصص، قبل المرحلة الابتدائية، كان استعدادهم للتعلم والقراءة والكتابة أفضل. ولسوء الحظ فقد أشارت دراسة حديثة نشرت في العام ١٩٩٩ إلى أن نحو واحد من أربعة آباء من ذوي الدخل المتدني، لديهم أقل من عشرة كتب من أي نوع. وللقضاء على هذه المعضلة، شارك أطباء في الولايات المتحدة في برنامج حمل عنوان: "توزيع الكتاب" وذلك من خلال عياداتهم. فكل طفل يزور عيادة أطفال، وهو لم يصل بعد سن الدخول إلى المدرسة، تقدم له هدية من الكتب.

## معرفة وتعزيز قدرات الأطفال

ومن الأهمية بمكان أن يعرف الآباء قدرات ابنائهم، وماذا يتوقعون منهم؟ وهنا بعض الخطوات التي تساعدهم في ذلك:

- بخصوص الأطفال الرضع، ثبت علمياً أنهم يحبون سماع أصوات والديهم، حتى لو لم يفهموا ماذا تعني تلك الأصوات. كما أن استخدام طبقات الصوت المختلفة وتعابير الوجه المختلفة، يساعد الأطفال الصغار على زيادة انتباههم وإطالة فترته. ويجب أن تتاح للطفل الفرصة للإمساك بالكتاب. فهذه الخطوة تمكن الطفل، عند بلوغه سنة واحدة، من اكتشاف الكتاب كمادة محسوسة .. وهذا إنجاز في هذه السن.
- عندما يكمل الطفل السنة الثانية من عمره، فإنه يمكن تشجيعه والطلب منه الإشارة إلى صور وأسماء الأشياء.
- وعندما يبلغ الطفل سنته الثالثة، فإنه يمكن دفعه للمشاركة في قصة تقرأ عليه، كما يطلب منه وصف أحداث صفحة واحدة بعد قراءتها له.
- بعد سنتهم الرابعة، يستطيع الأطفال تعلم سرد قصة مبسطة، والمشاركة في القراءة والكتابة، وذلك ضمن برنامج لعبهم.
- وفي سن الخامسة، وما فوق، فإن الأطفال يعرفون الحروف والأصوات والكلمات في الصفحة، ويمكن استخدام صور وبطاقات عليها حروف لمساعدة الأطفال على التدرب على مهارات الكتابة.

## اثراء خبرات الأطفال التعليمية

وتعزيزاً لما تقدم، هنا بعض الخطوات، التي يمكن أن تجعل من القراءة مادة تعليمية تثري خبرات الأطفال، بصرف النظر عن عمر الطفل:

- يجب حمل الطفل في الحضن في أثناء القراءة، وإتاحة الفرصة له للمس الصفحات وتقليبها كأسلوب من أساليب المشاركة.
- إشراك الطفل وربطه بما يُقرأ له عن طريق طرح الأسئلة ذات الإجابات المفتوحة مثل: ماذا يحدث الآن؟ ما الذي سيحدث بعد ذلك في رأيك؟
- التخطيط لجعل قراءة كتاب أو قصة حدثاً مميزاً في اليوم، ويجب التطلع إليه وانتظاره بفارغ الصبر. ولهذا يفضل تخصيص ركن خاص في المنزل للقراءة.
- يجب تشجيع الطفل على تمثيل بعض الأدوار في قصص

تمت قراءتها معه، تكون مألوفة لديه، ويستخدم فيها بعض ألعابه، وبعض موجودات المنزل، وتشجيعه على ذلك لإكسابه سعة الخيال والقدرة على التفكير.

- وأخيراً، وطفلك يتقدم نحو إدراك الرابط بين اللغة المكتوبة والقصص، لا تقلق للأخطاء التي يرتكبها، بقدر حرصك على تشجيعه على بذل الجهد والحصول على أفكار جديدة، لأن ذلك هو السبيل لإكسابه القدرة على التفكير والإبداع. وعلى الآباء أن يتذكروا دائماً أن وراء كل قارئ جيد دعماً من والد أو عطاء من مهتم.

## حب القراءة ينبع من البيت

يقول جدسن كلبرث، رئيس تحرير مجلة Scholastic's Parents and Child Magazine، إنه بالرغم من أن المدرسة تلعب دوراً مهماً في تنمية حب القراءة لدى الأطفال، إلا أن الوالدين يجب أن يكونوا قدوة لأبنائهم. فإذا لم يكن البيت غنياً ومفعماً بالقراءة مملوءاً بالكتب، فإن ارتباط الأطفال بالقراءة سيكون احتمالاً ضعيفاً. وتعويد الأطفال على القراءة يجب أن يبدأ مبكراً، وقبل وقت طويل من التحاق الأطفال بالمدارس، لأن الدراسات والأبحاث أثبتت أن مهارات القراءة، التي تم اكتسابها مبكراً وثبت وجودها لدى أطفال الصف الأول ابتدائي هي نفسها التي يعود إليها ارتفاع درجات القراءة لدى طلاب الصف الثالث الثانوي.

والتحدث مع الأطفال هو مفتاح الثقافة وبواسطة تعلم اللغة يكتسب الأطفال الثروة اللغوية والكلمات المهمة، ويجب أن يتحدث الوالدان إلى أبنائهم، حتى صغار السن منهم، ويمكن استخدام الألحان عند الحديث مع الأطفال لجذب انتباههم وضمان استمتاعهم باللغة والصوت، ثم يتم الانتقال تدريجياً إلى محادثتهم، ولابد من تخصيص وقت لهذا الغرض، بعيداً عن مقاطعات الراديو والتلفزيون.

وقراءة قصة أو مسرحية درامية تعتبر من الطرائق الممتازة في تنمية حب القراءة لدى الأطفال، وعلى الأب أن يجعل طفله يقرأ معه ويقرأ له،حتى وإن لم يتمكن بعد من إجادة القراءة، ثم الطلب منه أن يعيد عليه القصة بلغته الخاصة. هذه الطريقة تجعل الطفل مرتبطاً بالقراءة وتنمي ثروته اللغوية وقدرته على الاستيعاب.

في البداية يتم انتقاء المواد العاطفية، التي عادة ما تجذب الأطفال، فقد ينظر الأب إلى الخلف ويتذكر الكتاب أو القصة التي أحبها ويجد أنها مليئة بالعواطف القوية. ومن المهم انتقاء الكتب، التي يوجد بها شخصيات يحبها الأطفال، ويودون تقليدها وتقمصها، أو تتحدث عن خبرات وتجارب، أو صفات موجودة في أبنائه، كما يمكن استخدام الأساليب والطرائق التي تشكل جزءاً من حياة الأطفال، مثلاً الطلب من الأبناء قراءة ما يكتب على المعلبات ولوحات الطرق. وعندما يكبرون يطلب منهم مشاركة آبائهم في قراءة مقالات في الجرائد والمجلات، وفي المواضيع التي يحبونها. ويجب اقتناص الفرص التي تمكن الوالدين من القراءة للأطفال، والتأكد من إحاطة الأبناء بالثقافة. ويجب التفكير في كل شيء يفسح المجال للقراءة مع الأبناء، ويفسح المجال لهم للقراءة بأنفسهم.

ومن المهم أن لا تكون الكتب على الأرفف المرتفعة، التي تسمح بتراكم الغبار عليها، وإنما تكون في كل مكان يوجد فيه الطفل في المنزل، ويجب أن تكون الكتب في المطبخ وفي غرفة نوم الأطفال، وتغطى بالبلاستيك، وتوضع في الحمام. ووضع بعض الكتب في السيارة، وحمل بعض الكتب إلى الأماكن التي يمكن أن يقضي الآباء وقتاً طويلاً مع ابنائهم فيها، كالانتظار في المطارات أو الوقوف في صف طويل أو في عيادة الطبيب.

ويجب تنويع المواد التي يقرأها الأطفال، إذ يفترض أن يقرأوا قصصاً حقيقية ومغامرات وتاريخ، وقراءات عاطفية. ومعروف أن الأطفال لا يعرفون الخيارات، حتى توضع بين أيديهم ويتعرفون عليها. عندئذ يمكنهم تحديد ما يودون قراءته، لكن عندما يكتشف الآباء أن أبناءهم منغمسون في قراءة الكوميديا فلا يكبحوا جماحهم، لأن ذلك يعد مرحلة ستؤدي إلى ربطهم بالكتاب وسينتقلون تلقائياً إلى أنواع أخرى من القراءة، ولن تقتصر قراءتهم إلى الأبد على الكوميديا، بل سينتقلون إلى حب أنواع أخرى من القراءة في وقت ما.. ولمساعدة الأبناء على أن يكونوا "قارئين" شاملي الثقافة، لابد من مرافقتهم إلى المكتبة، لذا على الآباء أن يحددوا يوماً ما في الأسبوع لزيارة العائلة إلى المكتبة.فإذا تعود الأطفال على مثل هذه الزيارات، فسينتظرونها بفارغ من الصبر كل أسبوع. كما عليهم أن يحددوا وقتاً يسميه الاختصاصيون "وقت القراءة العائلية".

ويقول جدسن كلبرث، إن تلك الأفكار ببساطة قد اقترحتها بعض المدارس وعلمتها للآباء والأمهات. مضيفاً أن هذه الحملة نجحت وثبتت جذورها بقوة بمساهمة المدارس التي ذهب بعضها إلى أبعد من ذلك.



### ضمن خطوة تنتهك القانون الدولي الإنساني

# إسرائيل تكثف نشاطها الإستيطاني في الأرض الفلسطينية المحتلة

اعداد: فريد سالم

**كثفت سلطات الإحتلال الإسرائيلي، منذ تشكيل الحكومة الإسرائيلية الجديدة برئاسة نتنياهو في شهر شباط (فبراير) الماضي، نشاطها الإستيطاني، في الضفة الغربية المحتلة، بما فيها القدس، وتحديداً منذ شهر نيسان (ابريل).**

وتمثل هذا النشاط في شق طرق إستيطانية جديدة، وتحسين أخرى موجودة، وتنفيذ أعمال واسعة النطاق من أجل تحويل أراضي زراعية فلسطينية إلى مواقع بناء، وإضافة مبان في بؤر إستيطانية، وأعمال بناء في مستوطنات قائمة.

ونقلت صحيفة "هآرتس" الإسرائيلية في شهر أيار (مايو) الماضي، عن منظمة "ييش دين" الحقوقية الإسرائيلية، أن أعمال البناء الجارية في المستوطنات، في الوقت الحاضر، هي الأكبر من نوعها، منذ صيف العام ٢٠٠٣.

وقد صادقت دولة الإحتلال، مؤخراً، على تهيئة الأرض لبناء بؤرة إستيطانية أطلق عليها اسم "لي طال" تقع غربي رام الله. كما تم تنفيذ أعمال بناء في البؤرتين الإستيطانيتين "أحيّاه" و"عادي عاد" الواقعتين شمال رام الله. وتم إضافة بيت متنقل في بؤرة قريبة من مستوطنة "سوسيا" الواقعة جنوب جبل الخليل. ويتواجد المستوطنون في بؤرة "التلة ٢٦" القريبة من الخليل، رغم إدعاء الإحتلال أنه أخلاها في الماضي.

ويجري بناء بيوت جديدة في مستوطنة "عيلي" وتسعة بيوت في مستوطنة "راحيليم". كما تجري أعمال بناء جديدة في مستوطنة "معاليه مخماش" و"كوخاف هشاحر"، الواقعتين شمال وشرق مدينة رام الله، وبناء حي إستيطاني جديد في مستوطنة "نعالاه" وعشرة بيوت في مستوطنة "حلاميش" وعدة بيوت في مستوطنة "طلمون" وجميعها تقع غربي رام الله.

وتكثفت أعمال بناء جديدة في المستوطنات الواقعة غربي مسار الجدار العازل، شملت إعداد أراض للبناء في مستوطنتي "كيدار" "ومعاليه أدوميم" وثلاثين وحدة سكنية جديدة في مستوطنة "معاليه شمرون" وإقامة حي جديد في مستوطنة "تسوفيم"، وحي جديد آخر في مستوطنة "الكناه". وجميع هذه المستوطنات قريبة من مدينة قلقيليا.

وتعمل سلطات الإحتلال على شق طرق قرب مستوطنة "براخا" جنوب مدينة نابلس، وقرب مستوطنة "تبواح" الواقعة غربي نابلس، وفي منطقة مستوطنتي "عيلي" و"شيلو"، وقرب بؤرة "عامونا" شمال رام الله، وفي مستوطنة "اليعازار" قرب بيت لحم.

## ٨٧٪ من أراضي محافظة بيت لحم مصادرة

وبالتزامن مع ما ذكرته منظمة "بيش دين" الحقوقية الإسرائيلية صدر تقرير يتعلق بالنشاط الإستيطاني من مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية (أوتشا) أشار إلى أن سلطات الإحتلال إستولت على الغالبية العظمى من الأراضي في محافظة بيت لحم، وأن ١٣ في المئة من أراضيها فقط هي في متناول المواطنين الفلسطينيين، علماً أن مساحة المحافظة تبلغ نحو ٦٦٠ كيلومتراً مربعاً.

وقال التقرير إنه "حدث تضييق شديد يتعلق بإمكانية وصول الفلسطينيين إلى القدس الشرقية (المحتلة). وقد أدت الإجراءات الإسرائيلية بالتالي إلى تقليص المساحة المتاحة لهم. وتشمل هذه الإجراءات التوسع المستمر للمستوطنات والبؤر الإستيطانية، ومساحة بناء الجدار، وترسيم معظم أراضي محافظة بيت لحم كمناطق (ج)، حيث تحتفظ اسرائيل فيها بالسيطرة على البناء".

كما يتم فرض قيود إدارية على معظم ما تبقى من أراضي بيت لحم، وتخصيصها للإستخدام العسكري ولبناء المستوطنات، ما قلل على نحو كبير من المساحة المتوفرة لسكان بيت لحم الفلسطينيين.

وأضاف التقرير أنه "نتيجة لذلك تقلصت إمكانيات بيت لحم، من حيث التوسع السكاني والصناعي والتنمية. وكذلك من حيث امكانية وصولها إلى الموارد الطبيعية. كما جرى تقويض العماد الأساسي لإقتصاد محافظة بيت لحم، مثل العمل داخل اسرائيل والسياحة والزراعة ورعاية المواشي والقطاع الخاص".

وحذر التقرير من أن إستمرار هذه الإجراءات الإسرائيلية يعرض مستقبل التنمية الإقتصادية والإجتماعية لمحافظة بيت لحم للخطر.

وتبين من التقرير أن العوامل الأساسية من وراء هذا الواقع تنعكس من خلال ضم نحو عشرة كيلومترات مربعة إلى القدس، عقب قرار إتخذته سلطات الإحتلال في العام ١٩٦٧. وينعكس العامل الثاني عبر بناء مستوطنات يهودية في القسم الذي تم ضمه من بيت لحم إلى القدس، مثل مستوطنتي "هارحوماه" و"غيلو" وجرى بناء مستوطنات اضافية في الأجزاء المتبقية من المحافظة، بما فيها الكتلة الإستيطانية "غوش عتصيون" في الغرب، ومستوطنات "تكواع" و"نوكديم" و"معاليه عاموس" في الشرق، و"متسبيه شاليم" في منطقة البحر الميت.

ويوجد حالياً نحو ٨٦ ألف مستوطن يعيشون في ١٩ مستوطنة في محافظة بيت لحم، وفي ١٦ بؤرة إستيطانية، مقابل نحو ١٧٥ ألف مواطن فلسطيني.

ويتمثل العامل الثالث في فرض قيود على المواطنين الفلسطينيين للدخول إلى القدس الشرقية. وفي أوائل سنوات التسعينات أمعنت سلطات الإحتلال في تقطيع أوصال محافظة بيت لحم، وقيدت حركة مواطنيها. ومنذ فرض الإغلاق التام على الضفة الغربية في العام ١٩٩٣، منعت سلطات الإحتلال المواطنين الفلسطينيين من دخول القدس، الا بعد الحصول على تصاريح خاصة من الحاكمية العسكرية.

وهذا الإجراء شمل سكان بيت لحم، علماً أن هذا التصريح مقيد بفترة زمنية محددة، ولا يشمل دخول المركبات. وقد أصبحت عملية تقديم طلبات للحصول على التصاريح أكثر تعقيداً، منذ إنتفاضة الأقصى في العام ٢٠٠٠.

والعامل الرابع، الذي ضيق الخناق على المحافظة هو بناء شارع بيت لحم الإلتفافي، حيث قامت الحكومة الإسرائيلية، خلال سنوات التسعينات، بإستبدال محور التنقل القائم بين القدس وبيت لحم والخليل بشارع رقم (٦٠)، وذلك من أجل تسهيل حركة المستوطنين. ويتألف هذا الطريق من شارع إلتفافي رئيسي ونفقين وجسر. كما يمتد جزء من الجدار المبني إلى شارع رقم (٦٠) الجديد. وتسيطر الحواجز العسكرية، التي بنيت لاحقاً على طول الطريق، على عملية الدخول إلى القدس من جنوب شرقي الضفة الغربية.

وينبع العامل الخامس من تصنيف ٦٦ في المئة من أراضي محافظة بيت لحم كمنطقة (ج)، حيث تحتفظ اسرائيل فيها بالسيطرة الأمنية، والسلطة على التخطيط والبناء.

وقال تقرير مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، إنه لغاية الآن، نادراً ما يتم منح تصاريح للبناء الفلسطيني في المنطقة المصنفة (ج)، التي تم تخصيص أجزاء كبيرة منها لإقامة المعسكرات وميادين لإطلاق النار، ومحميات طبيعية. كما تحد هذه القيود الإدارية من التوسع السكاني والصناعي نحو الشرق والجنوب الشرقي للمحافظة. يضاف إلى كل ذلك، العقبات، التي تضعها سلطات الإحتلال أمام حركة المواطنين الفلسطينيين، مثل الحواجز والسواتر الترابية وغيرها، التي تقع أيضاً في المنطقة (ج). وليس هذا، فحسب، بل ضاعف بناء الجدار العازل القيود الجغرافية في الأجزاء الشمالية والغربية من بيت لحم، فالمقطع المبني من الجدار في الشمال لا يحكم، فقط، الفصل بين بيت لحم والقدس الشرقية، بل إنه أيضاً يمنع النمو المدني للمحافظة باتجاه الشمال.

وفي حال إستكمال المقطع الغربي من الجدار، فإن ذلك سيدمر المحافظة على نحو أكبر. إذ أن نحو ٦٦ كيلومتراً مربعاً، التي تضم بعض أكثر الأراضي خصوبة في المحافظة، وتسعة تجمعات سكانية فلسطينية، ويسكنها نحو ٢١ الف نسمة، سيتم عزلها عن التجمعات السكانية الفلسطينية الأخرى. وستواجه هذه التجمعات مشكلة حرية الحركة إلى مدينة بيت لحم، حيث تتوفر الخدمات الأساسية من صحة وتعليم وأسواق.. الخ.

## تقطيع أوصال الضفة الغربية إنطلاقاً من القدس المحتلة

وفي إطار التوسع الإستيطاني تواصل سلطات الإحتلال أعمال البناء في المنطقة المصنفة (A1) وتوسيع مستوطنة "معاليه أدوميم" والمستوطنات المحيطة بها في المنطقة الواقعة شرق القدس الشرقية، التي تؤدي في حال إستكمال المخطط الإستيطاني فيها إلى تقطيع أوصال الضفة الغربية.

ويشمل هذا المخطط توسيع مستوطنة "كيدار"، التي تسكنها ٨٠ عائلة يهودية، ومصادرة ثمانية آلاف دونم خدمة لهذا التوسع، من أراضي المواطنين في بلدة السواحرة في القدس. كما سيشمل إجلاء مئات البدو الفلسطينيين عن الأراضي التي يقطنون فيها، لصالح مستوطنتي "كيدار" و"معاليه أدوميم".

وخلال العام الماضي تم شق طريق تصل بين منطقة قريتي "حزما" و"عنات" الفلسطينيتين في شمال القدس الشرقية، ومفترق قرية "الزعيم" جنوباً بكلفة ٣٠ مليون دولار. وهناك مخطط لشق طريق تصل إلى جنوبي القدس الشرقية، تقطع وسط قرية "العيزرية".

وفي موازاة ذلك أصدر قائد المنطقة الوسطى في الجيش الإسرائيلي، اللواء غادي شمني، أوامر عسكرية بمصادرة أراضي فلسطينية بهدف شق طريق أخرى تصل بين بيت لحم في جنوبي القدس، ومستوطنة "متسبيه يريحو" تمر عبر مستوطنة "كيدار".

وفي غضون ذلك تم الإنتهاء في العام الماضي من أعمال إنشاء بنية تحتية للتمهيد لأعمال بناء في منطقة (A1)، بينها شق طرق، وبناء مقر للشرطة الإسرائيلية، ونحو أربعة آلاف وحدة سكنية.

كذلك تتواصل أعمال البناء لتوسيع مستوطنات تقع شمال شرقي مستوطنة "معاليه أدوميم"، منها "كفار أدوميم" و"علمون" و"متسبيه غرانيت" و"نوفي فرات".

وفي حال تنفيذ المخطط المشار اليه، فإن اسرائيل ستضم اليها ٦٣ ألف دونم تقع شرقي الخط الأخضر، تعادل ١,٢ في المائة من مساحة الضفة الغربية. والغاية من شق الطرق المختلفة فصل حركة الإسرائيليين اليهود عن الفلسطينيين في المنطقة، التي شملها المخطط.

## إستهتار بالشرعية الدولية وقوانينها

لاشك أن اسرائيل، بأعمالها الإستيطانية السابقة واللاحقة، تنتهك في شكل سافر ومتعمد لقرارات الأمم المتحدة، وللقانون الدولي الإنساني، التي إعتبرت المستوطنات في الأرض الفلسطينية المحتلة غير شرعية، كونها مخالفة لأحكام وقواعد هذا القانون العرفي والتعاقدي، وتحديداً أحكام المادة (٤٩) (فقرة٦) من إتفاقية جنيف الرابعة، التي تنص على أنه "لا يجوز لدولة الإحتلال أن ترحل أو تنقل جزءاً من سكانها المدنيين إلى الأراضي التي تحتلها". كما أكدت القرارات الصادرة عن الأمم المتحدة، وكذلك فتوى محكمة العدل الدولية، بخصوص بناء اسرائيل لجدار الضم والتوسع في الأرض الفلسطينية المحتلة، على أن اقامة المستوطنات هي مخالفة صريحة للقانون الدولي.

إن إصرار دولة الإحتلال على مواصلة الإستيطان، وإستهتارها بالقوانين الدولية، تستدعي من الأمم المتحدة، والمجتمع الدولي فرض عقوبات رادعة على اسرائيل، فلعلها ترتدع وتزيل المستوطنات!!

## بمناسبة احتفالها بذكرى تأسيسها الأربعين
## الجمعية تقيم مهرجانا احتفاليا في بلعين

ضمن احتفالاتها بالذكرى الأربعين لتأسيسها، وبمناسبة مرور ١٥٠ عاما على تأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، أقامت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ٢٥/٦/٢٠٠٩ مهرجاناً بهذا الخصوص في بلدة بلعين.

شارك في المهرجان، الذي جرى في إطار الحملة التي أطلقتها الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، بعنوان "عالمنا عملكم"، رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وعدد من مديري الدوائر والفروع، وحشد كبير من موظفيها ومتطوعيها، والعديد من الشخصيات الإعتبارية وممثلي المؤسسات وأهالي بلدة بلعين.

وفي كلمته بالمناسبة، أكد د. الخطيب على رمزية إقامة الاحتفال في بلعين،البلدة التي تجسد قيما عزيزة وغالية، ولما تمثله من رمز للنضال الشعبي الفلسطيني، وقيم الإنسان والحرية والاستقلال والتطوع، التي هي جزء من المبادئ التي قامت عليها الجمعية.

وأشار إلى أن هذا المهرجان يأتي في إطار الذكرى الـ ١٥٠ لمعركة "سولفرينو"، التي شهدت ولادة فكرة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبمناسبة الذكرى الـ ٤٠ لتأسيس الجمعية، التي تعد البرلمان الإنساني للشعب الفلسطيني.

ولفت د. الخطيب إلى أن الجمعية ولدت من رحم الشعب الفلسطيني، وأخذت على عاتقها أن تكون الذراع الصحي والاجتماعي لنضالات الشعب الفلسطيني وحركته التحررية، على مدى أربعين عاما، مرورا بكل المراحل التي عايشتها الثورة الفلسطينية في الوطن والشتات.

وأكد أن الجمعية، التي قدمت الكثير خلال الأربعين عاما الماضية، من تضحيات وشهداء وأسرى، ستواصل مسيرة دربها الإنساني، وستقدم الكثير خلال الأعوام المقبلة، مشيدا بجهود متطوعيها وكوادرها، "الذين يرفعون الرؤوس".

وتخلل المهرجان، الذي سبقته مسيرة لسيارات الإسعاف جابت شوارع البلدة، فقرة فنية، روى خلالها الفنان الفلسطيني عمار حسن، للحضور قصة الهلال الأحمر الفلسطيني، بأغنية خص بها الجمعية، وقدم أطفال بلدة بلعين عرضا فنيا.

وفي ختام المهرجان قدم د. يونس الخطيب دروعا تقديرية، لضباط الإسعاف في الجمعية، ولجرحى وشهداء بلعين.

## رئيس الجمعية يشارك في مؤتمر للجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر في سوريا



شارك رئيس الجمعية د. يونس الخطيب في المؤتمر العام السادس للجمعيات الوطنية في الشرق الاوسط وشمال افريقيا، الأعضاء في الاتحاد الدولي للصيب الأحمر والهلال الأحمر، الذي عقد في العاصمة السورية دمشق بتاريخ ٢٣/٦/٢٠٠٩، واستمر ليومين متتاليين.

وناقش المؤتمر، الذي شارك فيه مندوبون عن ١٥ جمعية وطنية، دور هذه الجمعيات في مساندة الجهد الأنساني لحكومتها في كل دولة، والإطلاع على تجارب هذه الجمعيات في هذا المجال، وسبل دعمها وتطويرها.

واستعرض د. الخطيب، تجربة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في دعم ومساندة منظمة التحرير الفلسطينية، والسلطة الوطنية الفلسطينية، في القطاعين الصحي والاجتماعي، في الوطن والشتات.

وأطلع المجتمعين على آخر التطورات الإنسانية في الأرض الفلسطينية المحتلة، وآخر المستجدات على صعيد إعادة إعمار وتأهيل مرافق الجمعية، التي أدى العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، إلى تدمير أجزاء كبيرة منها.

وأثنى د. الخطيب على جهود الجمعيات الوطنية المشاركة في المؤتمر في دعم الجمعية والشعب الفلسطيني.

وعلى هامش المؤتمر قام د. الخطيب والوفد المرافق بزيارة لمرافق الجمعية في سورية، التقى خلالها بكوادر الجمعية ومتطوعيها، مؤكدا على ضرورة تبادل الخبرات بين الاجيال، من أجل تقديم الخدمات الإنسانية المُثلى، للشعب الفلسطيني في أماكن تواجده كافة.

### بحث سبل تعزيز التعاون مع "الأونروا"

## تعزيز التعاون المشترك بين الجمعية ووزارة الشؤون الاجتماعية

أكدت وزيرة الشؤون الاجتماعية الفلسطينية ماجدة المصري، على ضرورة تعزيز التعاون والعمل المشترك مع المؤسسات غير الحكومية، التي تعمل في المجال الإنساني والاجتماعي، وبخاصة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

جاء ذلك خلال استقبال الوزيرة المصري وفداً بتاريخ ٢٤/٦/٢٠٠٩ من جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ضم رئيسها د. يونس الخطيب، ونائب المدير العام فائق حسين، ومدير إدارة العلاقات الدولية والتخطيط ماجد عبد الفتاح، ورباح جبر، مدير دائرة التأهيل وتنمية القدرات.

وناقش اللقاء آفاق التعاون المشترك بين الجمعية والوزارة، والخطط المستقبلية والبرامج المشتركة، وجرى التأكيد على ضرورة تعزيز الشراكة، وتطوير التعاون المشترك.

من جهة أخرى أكد رئيس الجمعية على ضرورة تعزيز التعاون والعمل المشترك بين الجمعية، ووكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين «الأونروا»، وبخاصة في مخيمات الشتات في لبنان.

جاء ذلك خلال استقبال د. الخطيب، للدكتور جويدو ساباتينلي، الممثل الخاص لمنظمة الصحة العالمية، والمدير الإقليمي لدائرة الصحة في «الأونروا»، ومديرها د. أمية خماش.

وناقش الاجتماع سبل تعزيز التعاون بين «–الأونروا» وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبخاصة في لبنان، وتم الاتفاق على مراجعة آليات التعاون في هذا المجال، لتعزيز آليات التعاون والعمل المشترك من جهة، وتطوير الخدمات من جهة أخرى.

وتطرق الجانبان لمؤتمر المؤسسات الدولية التي دعمت الجمعية، المزمع عقده الصيف الحالي لمواجهة التداعيات الصحية للعدوان الإسرائيلي على قطاع غزة من أجل الضغط على الحكومة الإسرائيلية لإدخال المعونات والمساعدات الطبية والإغاثية للقطاع.

### استفاد منها المئات من المواطنين

## فرع الجمعية في جباليا ينفذ عشرات الأنشطة والفعاليات

نفذ فرع الجمعية في جباليا، عشرات الأنشطة والفعاليات، خلال شهر حزيران الماضي، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع أربع دورات إسعاف أولي، استفاد منهما ٤٨٠ شخصا، ونظم أكثر من ١٥٠ ورشة عمل في مجال الضغط النفسي، بالتعاون مع دائرة الرعاية الصحية، استفاد منها أكثر من ٣٥٠ شخصا.

ومن جانب آخر نظم قسم الصحة النفسية في الفرع، ثمانية أيام مفتوحة، تخللتها أنشطة دعم نفسي، استفاد منها نحو ١٢٥٠ شخصا، إضافة إلى عقد ست دورات تدريبية للمهنيين في المجال ذاته، استفاد منها ٤٥ شخصاً.

ونظم الفرع، عدداً من المحاضرات النفسية، استفاد منها نحو ٦١ شخصا. وعقد بالتعاون مع دائرة الشباب والمتطوعين، عدداً من الدورات في مجال التوعية من الألغام، فيما استقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية التابعة له نحو ١٨٠٠ حالة، وشارك متطوعو الفرع في دورة الشارة، وفي يوم عمل طبي مجاني.

## وفد من الجمعية يزور قطر ويلتقي المسؤولين في الهلال الأحمر القطري



قام وفد من الجمعية ضم د. وائل قعدان، مدير ادارة الخدمات في الجمعية، ود. محمد عوادة، مدير دائرة الإسعاف والطوارئ، بزيارة لقطر بتاريخ ١٨/٦/٢٠٠٩، بزيارة قطر حلَّ فيها ضيفا على الهلال الأحمر القطري، وأجرى مباحثات مع المسؤولين فيه، هدفت لتعزيز التعاون بين الجمعيتين.

وأوضح د. قعدان، أنه في ظل التقدم الملحوظ الذي تشهده دولة قطر في كافة المجالات «فقد جئنا للزيارة والتعرف على مجالات خدمات الرعاية الصحية وبخاصة من الناحيتين العملية والنظرية».

واستعرض أوجه التعاون ما بين جمعية الهلال الأحمر القطري، وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني من جهة دعم القدرات في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبلورة خطة لتطوير جهاز الإسعاف والطوارئ من الناحيتين النظرية والتدريبية، وذلك حسب الاحتياجات المشتركة بين الجمعية ومؤسسة حمد الطبية، بالتعاون مع الهلال القطري، إضافة إلى تبادل الخبرات على هذا الصعيد.

وأضاف قعدان: «وقد التقينا معظم أعضاء الجهاز الإداري بالهلال القطري، وكانت لقاءاتنا مكثفة مع السيد خالد المعاضيد المدير التنفيذي، ومع المعنيين بإدارة الإغاثة وإدارة الشؤون الطبية، وتعرفنا منهم على استراتيجية العمل والخطط المستقبلية، التي يعملون بهديها. كما التقينا القائمين على خدمات الإسعاف، واطلعنا على إمكانياتهم وخدماتهم المختلفة كالنشاطات والدورات».

واشار إلى أن هذا اللقاء يرسخ علاقات التعاون الأخوية بين الجمعيتين من جميع النواحي، وبخاصة دعم خدماتنا من النواحي التشغيلية والتطويرية، وقال: «بحثنا إمكانية مشاركة بعض كوادرنا الفلسطينية في الدورات التدريبية المتعلقة بإصابات الملاعب والتعامل معها في المستقبل القريب، خصوصاً أن الهلال الأحمر الفلسطيني لديه خبرة في هذا المجال».

وأضاف قعدان: «لقد تمكنا من زيارة مركز التدريب والتطوير بمؤسسة حمد الطبية، والتقينا العديد من أعضائها، وأطلعنا على مستوى الخدمات والدورات التي يقدمها المركز مساهمة منه في عملية تطوير الكوادر العاملة في جهاز الإسعاف والطوارئ. كما التقينا عددا من مديري خدمات الإسعاف، وتعرفنا على آليات العمل وكيفية تغطية مناطق الدوحة وضواحيها في خدمات الإسعاف».

من جانبه قال د.عوادة: «تعرفنا على عمل بعض الأقسام، منها على سبيل المثال قسم الاتصالات السلكية واللاسلكية، وقسم ضبط الجودة. وخلال زيارتنا تابعنا جزءاً من التدريبات العملية التي تقدم دورياً لجميع رجال الإسعاف الموجودين في الخدمة».

وعن المعوقات التي تقف في وجه خدمات الإسعاف والطوارئ في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، قال: «إن الاحتلال في حد ذاته عائق، بالإضافة إلى المناطق المغلقة والحواجز العسكرية الأمر الذي يعوق عمل وتحرك سيارات وكوادر الإسعاف والاستجابة في الوقت المناسب لأي طارئ، ناهيك عن المعاناة التي يعانيها المسعف من إذلال يصل إلى حد الضرب والاعتقال أحياناً».

وأضاف: «تتعرض سياراتنا إلى إطلاق نار مباشر من قبل القوات الإسرائيلية، يضاف إلى ذلك المعوقات الإدارية التي تقف عائقاً أمام إدخال المواد، من أدوات وخدمات ومستلزمات طبية ضرورية عبر المعابر من الضفة إلى قطاع غزة، وصعوبة تنقل الأشخاص المشرفين على عمل الإسعاف والطوارئ ما بين الضفة وغزة».

وقال عوادة: «إننا نسعى إلى تجاوز بعض هذه الإعاقات التي لا تستجيب لها القوات الإسرائيلية، ونقوم بالاتصال بالجهات والمؤسسات الدولية، كاللجنة الدولية للصليب الأحمر، التي تعمل جاهدةً على الاتصال مع الجهات الإسرائيلية المختصة مسلحةً بالقانون الدولي الإنساني واتفاقيات جنيف، ومع كل هذا لا تستجيب قوات الاحتلال إلا بالنذر اليسير».

# مسؤولان رفيعان من الأمم المتحدة والهلال الأحمر القطري يزوران فرع الجمعية في خانيونس

زارت الشيخة حصة بنت خليفة آل ثاني، المقرر الخاص بالأمم المتحدة لشؤون الإعاقة، ود. محمد بن غانم العلي المعاضيد، نائب رئيس مجلس إدارة الهلال الأحمر القطري، بتاريخ ٢٠٠٩/٦/١١، مدينة الأمل لتنمية القدرات التابعة للجمعية في محافظة خانيونس، وكان في استقبالهما د. خالد جودة، عضو المكتب التنفيذي للجمعية، والمهندس سفيان زيدان، مدير مدينة الأمل، ود. جين كالدر مستشارة قسم التأهيل في الجمعية، واصطحبوهما في جولة لمدينة الأمل، زارا خلالها المدرسة الخاصة بتعليم المعاقين، علماً أن المدرسة تضم قسمين أحدهما للبالغين، والثاني للأطفال، كما زارا الورش الفنية التي يتدرب فيها المعاقون، التي تهدف لدمجهم وانخراطهم في المجتمع عبر إكسابهم المهارات اللازمة لذلك.

وعبرت الشيخة حصة عن إعجابها بما شاهدته من أنشطة وبرامج داخل مدينة الأمل، التي تعتبر أكبر مركز للمعاقين على مستوى محافظات غزة، فضلاً عن كونها تضم كلية جامعية لتنمية القدرات، حيث قامت بالتقاط الصورة التذكارية مع المعاقين.

وكان الوفد وصل بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٩، إلى غزة في زيارة استمرت أربعة أيام، تعتبر الأولى من نوعها، استقبله عند معبر رفح الحدودي، د. خضر أبو شعبان عضو المكتب التنفيذي للجمعية، وعمر العزايزة المدير الإداري للجمعية في محافظات غزة .

وفي ختام الزيارة قدم د. جودة درع الجمعية تقديراً لجهود الشيخة حصة في دعم المعاقين، وعرفاناً بما يقدمه الهلال الأحمر القطري من دعم للشعب الفلسطيني، والتي كانت آخرها عملية ترميم وتأهيل مستشفى القدس الذي أصيب بأضرار جسيمة جراء القصف الإسرائيلي الذي تعرض له قطاع غزة مؤخراً.



د. خالد جودة يقدم درع الجمعية للشيخة حصة بنت خليفة آل ثاني

## فرع الجمعية في الخليل يعقد دورة في مجال الصحة النفسية وينظم يوماً مفتوحاً للأطفال

عقد فرع الجمعية في الخليل، بتاريخ ٢/٦/٢٠٠٩ دورة تخصصية عن الصحة النفسية، وذلك في قاعة المركز المجتمعي «منافذ»، التابع لدائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية، اشتملت على التعريف بالجمعية وخدماتها ومبادئها وبرامجها المبنية على تقديم الدعم النفسي لشريحة واسعة من المجتمع، ومفاهيم الاتصال، ومهارات التواصل من حيث الواقع والنظريات، وطرق الاستفادة منها في تقديم البرامج والفعاليات، وتجسيد المفاهيم النظرية في فنون التعامل مع الآخرين.

من جهة أخرى، نظم الفرع، ومجمع اسعاد الطفولة التابع لبلدية المدينة، بتاريخ ٢٠/٦/٢٠٠٩، يوما مفتوحا للأطفال، شمل العديد من الفعاليات الصحية والثقافية والترفيهية، بمشاركة حشد كبير من الأطفال وذويهم، وذلك في قاعات مجمع إسعاد الطفولة.

وافتتحت فعاليات اليوم المفتوح المختلفة بعروض لفريق المهرجين التابع للجمعية، الذين أبهجوا الحضور بعروض مميزة هدفت الى رسم البسمة على وجوه الأطفال، الذين زاد عددهم على ٦٠٠ طفل من محافظة الخليل.

## فرع الجمعية في بيت لحم يحيي ذكرى معركة "سولفرينو" ويقيم أنشطة ترفيهية للأطفال في بيت جالا والخضر

احتفل فرع الجمعية في بيت لحم بتاريخ ٢٤/٦/٢٠٠٩، بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الاحمر، بمرور ١٥٠ عاما على معركة «سولفرينو»، التي كانت وراء تأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر في العالم.

اشتمل النشاط على تعليق اليافطات بهذه المناسبة امام مبنى الهلال، ومبنى الصليب في بيت لحم، وطلاء المطبات الواقعة في شارع الجبل في بيت لحم بحضور محمد عيسى، مدير الفرع، والسيد بيرتراند كيرين، نائب منسق التعاون في اللجنة الدولية للصليب الأحمر، وموظفي وطواقم الإسعاف والطوارئ، و ٢٥ من متطوعي لجنة الخضر التابعة للجمعية، وعدد من موظفي اللجنة الدولية للصليب الأحمر في بيت لحم.

من جهة أخرى نظم الفرع بتاريخ ٢٢/٦/٢٠٠٩، يوما ترفيهيا للأطفال في مؤسسة رعاية الطفل للمعاقين في بلدة الخضر، شارك فيه ٧٠ طفلا من ذوي الإعاقات الخاصة مع أقرانهم، اشتمل على إجراء مسابقات وفقرات فنية مختلفة لدمج الاطفال مع أقرانهم، ورسم لوحات فنية، عبرت عما يجول في خاطرهم وواقعهم.

وفي السياق ذاته، نظم الفرع واللجان التطوعية في بلدة الخضر بتاريخ ١٣/٦/٢٠٠٩ زيارة الى مستشفى بيت جالا الحكومي، وتقديم الهدايا والألعاب للمرضى الأطفال، وتزيين أقسام المستشفى لرسم البسمة على شفاه الأطفال المرضى.

ومن ناحية أخرى نظم الفرع بتاريخ ١/٦/٢٠٠٩، دورة في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها ٣٥ عنصرا من منتسبي الأجهزة الأمنية في المحافظة، تناولت طرق التعامل مع الإصابات المختلفة، وإغلاق مجرى التنفس وطرق التعامل معه، وإنعاش القلب والرئتين.

## دائرة الرعاية الصحية تنفذ العديد من الأنشطة والفعاليات

نظمت دائرة الرعاية الصحية الأولية، سلسلة من الفعاليات والأنشطة، خلال شهر حزيران الماضي، شملت عددا من الأيام الطبية المجانية، والندوات والمحاضرات وورش العمل الصحية، في المراكز التابعة لها في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا الإطار، عقدت الدائرة دورة تدريبية في مجال تدريب المدربين، في المقر العام للجمعية، شارك فيها ٢٤ ممرضة واختصاصية اجتماعية وعضوة لجان أمومة آمنة، فيما نظمت يوما تدريبياً لمرضات مشروع الصحة الإنجابية، شارك فيها ١٤ ممرضة.

وفي سياق آخر، نظمت الدائرة سلسلة من المحاضرات والندوات الصحية حول مرض انفولونزا الخنازير، وأمراض الصيف، والتلوث، والعطل الصيفية، والمخيمات، وتنظيم الوقت والاستفادة من أوقات الفراغ، ومخاطر الحرارة، استفاد منها ١٣٣٧ مستفيدا ومستفيدة.

ونظم المركز الصحي في حلحول عرضا مسرحيا عن الزواج المبكر، بحضور ٨٤ سيدة، فيما نفذت الدائرة ٨ زيارات لمناطق، دير ابزيع، ودير أبو مشعل، وكفل حارس، وحلحول، وبني نعيم، وعرابة، وعقدت اجتماعات مع اللجان في هذه المناطق.

ونفذت لجان الأمومة الآمنة في عنبتا والقرى المجاورة لها، وطوباس والقرى المجاورة لها، رحلات متبادلة، شارك فيها ١٠٤ عضوات من اللجان في المناطق المذكورة، فيما نظم مركز عنبتا ندوة مركزية عن المخيمات الصيفية وانفلونزا الخنازير، شارك فيها ٥٤ سيدة.

وعلى صعيد الأيام الطبية التطوعية، نظمت مراكز الدائرة ثلاثة أيام طبية تطوعية، في مناطق بيت إجزا وسلواد وطوباس، استفاد منها ١١٨ شخصا.

## فرع الجمعية في المنطقة الوسطى ينجز العديد من الأنشطة والفعاليات خلال شهر حزيران الماضي

أنجز فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة، العديد من الأنشطة والفعاليات خلال شهر حزيران الماضي، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار، عقد الفرع، أربع دورات في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها حوالي ٩٠ شخصا من كلا الجنسين، بالتعاون مع الجمعيات والمؤسسات المحلية والأهلية ومتطوعي الفرع.

وعقد الفرع عدداً من ورش العمل عن التفريغ النفسي والكبت الفكري، والفكر وتحديات العصر، بالتعاون مع جمعية صناع الحياة، شارك فيها عدد من المتطوعين من كلا الجنسين.

وفي السياق ذاته، عقد الفرع ورشة عمل بعنوان: "آلام لا تنسى"، بالتعاون مع جمعية أرض الانسان، شارك فيها ٣٥ متطوعا ومتطوعة، كما شارك في المعرض التشكيلي "جراح غزة"، الذي نظمه منتدى الأمة للتنمية.

ومن جهة ثانية عقد الفرع أربع دورات في مجال مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، استفاد منها ٩٠ شخصا من كلا الجنسين.

إلى ذلك عقدت دائرة الشؤون الاجتماعية خمس ورش عمل في مجال الإسعاف الاولي والحوادث المنزلية، استفاد منها عدد كبير من ربات البيوت ومتطوعات الفرع، فيما عقدت ورشة عمل بعنوان: "العمل شريان الحياة"، شارك فيها ٤٥ متطوعا ومتطوعة.

وشارك متطوعو الدائرة في توزيع المساعدات الإنسانية على الأسر المحتاجة، ونظمت الدائرة ندوات في مجال الارتقاء النفسي لدى الأطفال، وتفعيل دور المرأة، والآفاق المستقبلية، شارك فيها ١٠٠ متطوع ومتطوعة.

## دائرة التأهيل وتنمية القدرات تنجز العديد من الأنشطة والفعاليات

أنجزت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، مؤخراً، العديد من الأنشطة والفعاليات، وشاركت في عدد من الدورات، التي تناولت قضية المعاقين في فلسطين.

وفي هذا الإطار، عقدت كلية تنمية القدرات التابعة للجمعية في خانيونس، ورشة عمل حول التخطيط الاستراتيجي بتاريخ ٣٠/٦/٢٠٠٩، شارك فيها ٢٠ موظفاً وموظفة، من مستشفى الأمل التابع للجمعية، وذلك في مقر الكلية.

حاضر في الورشة، التي نظمتها اللجنة الإدارية لمدينة الأمل التابعة للجمعية في خانيونس د. وائل مكي، مدير المستشفى، عن المفاهيم المتعلقة بالتخطيط الاستراتيجي، حيث أعطى نبذة عن هذه المفاهيم، مؤكداً على أهمية الموضوع في ضوء القول: "اذا فشلت في التخطيط فأنت للفشل".

وفي سياق آخر، نظم مركز تأهيل وتنمية القدرات التابع للجمعية في اريحا، بمناسبة اليوم العالمي للموسيقى، عرضاً موسيقياً لفرقة الكمنجاتي، استمع اليه ٧٠ شخصاً، وشارك وفد من المركز في ورشة عمل عقدتها "مؤسسة معاقون بلا حدود" في مقر محافظة أريحا، بتاريخ ١١/٦/٢٠٠٩.

ومن جهة أخرى، شارك وفد من دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية في دورة عن مقياس "التوحد" نظمها مركز الجوهرة للتوحد في العاصمة الأردنية عمان، في الفترة من ١٣-١٦/٦/٢٠٠٩.

وقد تناولت الدورة، التي حاضر فيها أساتذة مختصون، شرحاً مفصلاً لمقياس التوحد الـ (بيب ٣)، وتضمنت جانبين (نظري وعملي)، والتعرف على أنواع التوحد، وعلى برنامج (تيتش)، وهو برنامج تعليمي خاص بالأطفال.

### يشرف عليها ٢٥٠٠ مشرف ومتطوع

## الجمعية تقيم ١٠٣ مخيمات صيفية يشارك فيها نحو ١٢ ألف طفل

أقامت الجمعية، بتاريخ ٢٠٠٩/٧/٧ نحو ١٠٣ مخيمات صيفية للأطفال في أنحاء مختلفة من الضفة الغربية، بما فيها القدس، وقطاع غزة، يشارك فيها نحو ١٢ ألف طفل، سيشرف عليهم نحو ٢٥٠٠ مشرف ومتطوع.

يذكر أن هذه المخيمات ستقام تحت شعار "تحسين البيئة"، وستتم بالتعاون بين دائرة الشباب والمتطوعين ودوائر الجمعية: الرعاية الصحية الأولية، والصحة النفسية، والشؤون الاجتماعية والتأهيل وتنمية القدرات، واللجنة الوطنية للمخيمات الصيفية، ووزارة التربية والتعليم، وحملة "سلام يا صغار".

وستتضمن برامج هذه المخيمات، التي تستمر فعالياتها لمدة شهر، أنشطة ترفيهية وتفريغ نفسي، وعروض فنية ومسرحية هادفة، وأخرى تطوعية في مجال تحسين البيئة في المدارس، التي ستنفذ فيها هذه الفعاليات، وبخاصة تحسين دورات المياه فيها، وطلاء الجدران، وتنظيف الساحات والحدائق.

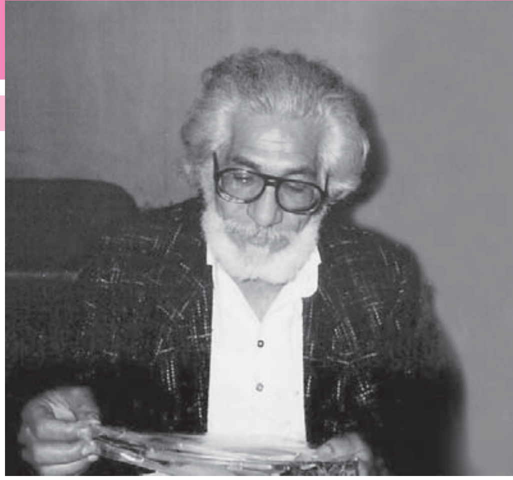
اضافة الى تنظيم محاضرات تتعلق بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني والخدمات التي قدمتها على مدار أربعين عاماً من تأسيسها، وبالحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والقانون الدولي الإنساني والعمل التطوعي، ومخاطر الألغام والأجسام المشبوهة.

وستتضمن فعاليات هذه المخيمات، أيضاً، اجراء فحوصات طبية للمشاركين في هذه المخيمات، ستنفذها دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، ومراكزها المختلفة.



# الثقافة

- رأي: الذكرى ١٦ لرحيل الشاعر عبد اللطيف عقل.
- توظيف التراث علماً ومادة.
- في ذكراه الرابعة والأربعين: السياب مزيج من اليأس والشعر.
- دعد ابراهيم وبوحها الأنثوي.
- من ملكوت الشعر: عتاب موجه لثورة المطر الأخيرة.



### بمرور الذكرى السادسة عشرة لرحيل الشاعر عبد اللطيف عقل:

# جدل السؤال المعرفي

فيصل قرقطي

**غيب الموت الشاعر الفلسطيني المناضل عبد اللطيف عقل، يوم الجمعة ٢٧/٨/١٩٩٣. ومع صدور هذا العدد من "بلسم" نكون قد وصلنا إلى الذكرى السادسة عشرة لرحيل هذا الشاعر المميز. ومن حقه علينا أن نفيه بعض الحق بقراءته نقدياً ولو بشكل يسير.**

الدخول في عالم الشاعر الدكتور عبد اللطيف عقل، من بوابة مقاربة جدل الشعر مع الواقع، والحياة. وذلك ليس من خلال قراءة سطحية لمعنى ومبنى دلالات وشكل القصيدة عنده، وإنما من خلال الدخول في جدل معرفي يسعى إلى ارتقاء مقود الحقول والسفر في بنيات ودلالات الطقوس المعرفية لفهم الشعر الذي يسعى إلى تفكيك الواقع والحياة، وإعادة صوغه من جديد. وهذا يحتم عليّ بالضرورة أن أنطلق من نتاج الشاعر كمعطى إبداعي كلي حاول أن يرسم ويؤسس صورة الحياة بكل نزقها.. واشراقاتها.. حزنها.. وفرحها.. ألمها ومعاناتها.. استلاب الوطن.. واستلاب الذاكرة.. مجون الروح في طقوس الحزن وبراءة العبث في دهاليز الظلمة تحت الاحتلال. سيما وأن شاعرنا عاش وعايش محن شعبه الكبرى.. وانصهر في أتون مجمرها ليتجسد لنا روحا وإرثا.. تراكم على مدى أعوام طويلة، هذا الإرث الشعري القليل نسبيا، خمسة دواوين شعرية، (إضافة إلى خمس مسرحيات). وهنا ليس مكان التطرق اليها.. على اعتبار أن النص المسرحي يكتب أساسا للتجسد على خشبة المسرح وبالتالي تفترض قراءته قراءة رؤيوية للتجسد من خلال الحركة والصوت والايقاع.

إرث شعري قليل الكم كثير الأبعاد والمعطيات والدلالات، التي تثير جدل السؤال المعرفي في مراحل جد خطيرة ومهمة في تاريخ الشعب الفلسطيني وقضيته العادلة.

وهذا يفترض بالضرورة دمج وعينا بمجرى النص، أي بمعنى آخر كشف حرارة التفاعل بين فعل وبنية، وهذا يقودنا إلى تلمس خيوط "الظاهرايتية" في القراءة "التي هي اكثر أناقة من غيرها، لأنها تضم الفعل والبنية في إطار فكرة واحدة: هي القصد! والقصدية بمعناها النقدي، لا السطحي. وحسب وليم براي هي إثارة جدل الفكرة بين البنية والفعل. من هنا، سأنطلق في بحثي هذا من محاولة استكشاف الهوية الثنائية

للنص الشعري عند د.عبد اللطيف عقل، باعتبارها معنى القارئ ومعنى الشاعر، دونما أي لبس، ليتسنى لي مجال أوسع وفضاءات ارحب لجهة التفسير، التي يندرج في إطارها شعر شاعرنا وتجر بته على حد سواء. وأراني هنا متفقا تماما مع فيري يوليه، الذي يوضح أن وعي القراءة ما إن ينغمس في النتاج الأدبي ويتحرر من قيود الواقع الملموس حتى ينتابه العجب، لأنه يجد نفسه مليئا بأشياء تعتمد على هذا الوعي". والنتاج الإبداعي، مهما كانت صلته بالمبدع، إلا أن له حياته الخاصة به يعيشها كل فرد في قراءته لذلك النتاج. وشاعرنا يقذف نصه في وجوهنا في برهة الصخب، والصفاء، على السواء، دون دراية منا طوال السنوات التي خلت انه نص محفوف بالمخاطر والمفاجآت.. نص يفتح الأوردة إلى آخر مدى، ويشذب أطراف المعرفة رادا إياها إلى مصادرها الأولى ومنابعها النظيفة (الأرض). لذلك اندرج خيط طويل من مفرداته الشعرية في إطار المحكي في الإرث الشعبي، محاولاً تطويره والعلو به إلى مصافي لغة تستقي أبعادها ومعانيها المفتوحة إلى التفاسير، ليرضي شهوة شقية في العيش على ارض حرة، وخزت خاصرته فيها حراب جنود الغزاة صباح مساء.

* * *

لم يقف نصه محايدا، لذلك أدرك جدل العلاقة المتفجرة بين الروح الإنسانية في اتكائها على اريحيات الحنان والحب للأنثى– المرأة، وبين الأرض تلك العشيقة في بيتها المسحور الذي كلما اقتربت منها ازدادت بعدا، وازدادت الجراح اقترابا من جسدك وروحك..أليست هي معادلة الصراع الصارخ الذي نعيشه منذ مائة عام تقريبا؟!. هذا مع العلم أنني لا أعد، كنتيجة، أن ادرج شاعرنا تحت خانة تؤطر في منهج جدلي نقدي، ويكذب من يدعي ذلك، إلا أنني أحاول جاهدا أن ألتمس خيوط ايقاع روحه في النص، وبيانات ايقاعات النص في حياته، من خلال استبطان ما يكمن وراء الكلم أو الكلمات، إن شاء راغبو واضعي اللغة. ولكن سوف أتعامل مع الألفاظ اللغوية، مرورا بالبنية الإيقاعية، إلى البنية الدلالية ورؤياه الكلية، من خلال الانتقال باللغة من كونها شيئا محددا قاموسيا وثابتا إلى كونها بؤرة احتمالات وطاقة إيمائية وبؤرة دلالية تشع في جسد النص بإمكانات متعددة. لأنه، حسب رأي الناقد كمال ابو ديب، من العسير جدا على الناقد وعلى الشاعر إدراجه في إطار مدرسة أو منهج نقدي محدد، خاصة في التعامل مع شاعر فلسطيني، مثل الدكتور عبد اللطيف عقل. لذلك سأحاول تجذير بنية النص معرفيا ونقديا، وشعريا وفتح انغلاقاته وخيوطه ليتسع اكثر فأكثر على مداه الأرحب الذي يكتنز في ألوانه صخب الحب وجدل الثورة والتمرد، في استهلالات عقلنة المعطى التراثي والسمو به وفيه إلى مصاف الفعل الحضاري وهذا ما سأبينه لاحقاً.

* * *

لم يرتكز شاعرنا، وذلك بالفطرة، على الإرث الشعري الفلسطيني، الذي تتلمذ عليه وحسب، وانما استفاد من ثيمات وفنية الشعرية العربية، منذ المعلقات وحتى ستينات هذا القرن، وهي المرحلة التي شب وصلب عوده فيها، لذلك نجده في خطابه الشعري أشبه بسباك احترق بنيران اللغة، وموسيقي عارك صخب وحنو النغم ليخرج الينا بإرث شعري متميز ومتفرد انعكس من خلاله عبد اللطيف عقل الإنسان المبدع البارع. ومنذ بداياته المنشورة انطلق نصه الشعري مؤسسا على هذا الإرث المديد وكذلك، على التحولات التي طرأت على القصيدة الشعرية الحديثة في الستينات، بعد انطلاقتها الأولى وتجذرها على يد الخالد بدر شاكر السياب ومن ثم نازك الملائكة، الذي أبحر ضد التيار وكسر السائد، وفكك المعطى الموروث وأعاد بناءه على نحو يتساوق مع الذائقة الروحية والنفسية والشعرية والحياتية الحديثة للانسان العربي الذي يعيش في منتصف القرن العشرين.

إلا أن التحولات البينة التي طرأت على حداثة الشعرية العربية في الستينات، والذي استفاد منها شاعرنا وحاول تطويرها، تكمن في تحولات ايقاعية وتحولات لغوية وتصويرية وثقفوية، إضافة إلى التحولات التي طرأت في مضمونية جسد الشعرية العربية، التي تساوقت مع ايقاع الاغتراب، والتغرب التمردي الذي طرأ وعاشته الروح العربية في قرننا الحالي. وهذه المعادلة الجديدة نسبيا، التي طرأت على الشعرية العربية في الستينات ورسمت الذائقة بصفاتها لا تختلف في بنياتها الدلالية عما قاله فيلسوف الأدباء، وأديب الفلاسفة أبو حيان التوحيدي: "ومن استشار الرأي الصحيح في هذه الصناعة الشريفة، اعلم انه إلى سلاسة الطبع أحوج منه إلى مغالبة اللفظ، وانه متى فاته اللفظ الحر لم يظفر بالمعنى الحر، لأنه متى نظم معنى حراً ولفظاً عبداً، أو معنى عبداً ولفظاً حراً، فقد جمع بين متنافرين بالجوهر، ومتناقضين بالعنصر". 



# توظيف التراث الشعبي علماً ومادة

محمود مفلح البكر

**حين بدأ اهتمام الأوروبيين بتراثهم الشعبي، وتاريخهم .. كانت أوروبا ممزقة بين ممالك، وإمارات، وإقطاعات متناحرة يهيمن الأقوى منها على الأضعف، وفي الوقت ذاته، متصارعة مع رجال الكنيسة الذين يتمتعون بامتيازات كبرى، على حساب الفئات المسحوقة.**

وعموماً فإن المجتمعات الأوروبية كانت مقسمة اجتماعياً إلى طبقات ثلاث:

- رجال الكنيسة وعلى رأسها البابا، الذين شكلوا قوة صلدة للسيطرة على حياة الشعوب، واقتصادها، وتفكيرها.
- طبقة الأسياد من أمراء، ونبلاء، وإقطاعيين وفرسان، وكان بعضهم مفلساً يلجأ لقطع الطرق والتشليح والنهب.
- طبقة الأقنان الذين يعملون في الأرض، وعليهم واجبات غير محدودة، وليست لهم أية حقوق.

وكانت صقلية مركز إشعاع

حضاري في إيطاليا لوجود عدد من العلماء العرب المسلمين الذين شجعهم الحكام الأوروبيون. وبانطلاق أفكار النهضة من إيطاليا، التي تشجع البحث والوصول إلى الحقائق، وتنمي روح البحث العلمي، والكشف في مخالف مجالات المعرفة .. شهدت أوروبا حركة متدرجة ما لبثت أن شملت بلدان أوروبا كلها، مما ساعد على ظهور تيارات فكرية جديدة، تهتم بقيمة الإنسان الفرد، بغض النظر عن طبقته الاجتماعية. وتتوجه بالبحث إلى تاريخ الشعب وتراثه الأدبي الشعبي، وأساطيره، التي يرجع كثير من أفكارها -العقيدية خاصة- إلى مرحلة ما قبل المسيحية. وبذلك استطاع كثير من المفكرين تحرير العقل والتفكير من هيمنة رجال الكنيسة.

وبذلك وجد الرومنسيون في هذه الأفكار زاداً لا ينضب، فوسعوا آفاقها لتشمل مختلف نواحي الثقافة والإبداع، وبذلك أصبح جمع مواد التراث الشعبي، والبحث في أصولها، وفروعها، ومكوناتها .. وسيلة لإبراز ذات الفرد والشعب معاً، وتمييز هويته الثقافية، وتوحيد كيانه الممزق كما في ألمانيا، أو تحرير بلاده المحتلة، كحال فنلندا، فكانت دراسة التراث الشعبي متفاعلة مع حركة النهضة، والتغيير السياسي والاجتماعي والفكري والثقافي الذي مثلته الثورة الفرنسية، التي انعكست آثارها على أوروبا وخارجها.

وساعدت جهود الباحثين الدؤوبة على التطوير المستمر في مناهج البحث، وتبيان حدود علم ما، وتمييزه عن سواه من العلوم، خاصة علم المأثورات الروحية الشعبية (الفلكلور)، وصلته بعلم الاجتماع (سيسيولوجيا) الذي ولد من حضنه، وعلم المعتقدات (الميثولوجيا)، وعلم الآثار (الأركيلوجيا) وعلم الإنسان (الأنثروبولوجيا) .. وغيرها من العلوم ذات الصلة.

**● التراث الشعبي ثروة قومية كبيرة يمكن توظيفها في عملية التنمية**

وقد أدت هذه الجهود إلى جمع كميات هائلة من مواد التراث الشعبي، وطباعة مجلدات من الحكايات، والمعارف الشعبية، والمعتقدات والأغاني، وإنشاء متاحف كثيرة في مختلف أنحاء أوروبا، تحوي آلافاً من المقتنيات التراثية الشعبية، التي ما زالت تمد الدارسين بزاد بحثي لا ينضب.

فلعب التراث الشعبي بفروعه الأدبية، والروحية، والفكرية، والمادية دوراً مهماً في تعزيز انتماء الفرد إلى وطنه وأمته، وإعتزازه بتراثه، وحبه لأرضه، وشحن عواطفه للدفاع عنها، والتضحية في سبيلها. وعلى سبيل المثال كانت حكايات الأخوين (غريم) ينبوعاً وجدانياً تجمع حوله الألمان ينهلون منه صغاراً وكباراً، ويتداولون منظومة القيم التي تطرحها، وكانت ملحمة (الكاليغالا) الفنلندية أشبه بنشيد قومي يؤجج مشاعر الفنلنديين، ويوحد مواقفهم، ويغذي روحهم الوطنية.

## استغلال تراث الشعوب لصالح المستعمر

هكذا كان دور التراث الشعبي، والدراسات المتعلقة به في أوروبا إيجابياً ونهضوياً بعامة. لكن خارج أوروبا أصبح للدراسات التراثية على يد القوى الاستعمارية مهمة أخرى، يمكن وصفها، دون تحامل، بأنها غير أخلاقية.

فحين راحت الجيوش الاستعمارية تحتل كثيراً من بلدان العالم بما فيها المناطق المنعزلة، والجزر النائية، وجد المحتلون صعوبة في التفاهم مع الشعوب ذات اللغات المختلفة، واللهجات المتباينة، والعادات والمعتقدات، وأساليب العيش المغايرة، ولهذا بدأ كثير من الموظفين، والضباط، والجنود، والمبشرين، والرحالة، بجمع ما يستطيعون من تراث الشعوب، وآدابها الشعبية، وتدوينه بلفظه مستخدمين الحروف اللاتينية، ونقل هذه المواد إلى عواصم بلدانهم، لتوضع بين أيدي العلماء لدراستها، ومعرفة طبائع هذه الشعوب، وكيفية التأثير عليها، وتوجيه سلوكها وتفكيرها بما يخدم مصالح المستعمر.

وقد وجد المستعمرون البريطانيون، والهولنديون، والفرنسيون وغيرهم .. في علم الإنسان (الأنثروبولوجيا) معيناً لفهم طبائع الشعوب وعاداتها ومعتقداتها، ولغاتها، ومعرفة أعراقها، وفئاتها الاجتماعية. ولهذا كانت

الحكومات الاستعمارية تعلّم موظفيها الذين يديرون المستعمرات مبادئ علم الإنسان، وتزويدهم بالأبحاث، والدراسات اللازمة في هذا المجال. وفي الوقت الذي كان فيه الأوروبيون يوظفون دراسات التراث الشعبي في بلادهم لتوحيد قوى الشعب والأمة، كانوا يستغلون أحدث النظريات العلمية في مثل هذه الدراسات لزرع بذور الفرقة بين أبناء الشعب الواحد في مستعمراتهم، وإثارة العصبيات، والنعرات الخامدة، التي كانت في طريقها إلى الزوال بالتطور الطبيعي للمجتمع.

لكن الصعوبات التي واجهت المستعمرين، والكراهية التي يشعر بها الناس تجاههم، دفعتهم إلى التخلي عن الحكم المباشر للمستعمرات، وتعيين زعماء محليين ممن ارتبطت مصالحهم بمصالح المستعمر، ولديهم الاستعداد للتعاون، وقبول التوجيهات، طمعاً في المحافظة على مكاسبهم الشخصية والعائلية.

ولدعم هؤلاء الانتهازيين في إدارة المستعمرات، وتثبيت ركائز سلطتهم على شعبهم، عمل المستعمرون على تحويل بعض قوانين العرف والعادة، التي كانت لا تطبق إلا في مناطق محدودة، وعلى أضيق نطاق، إلى قوانين رسمية عامة، لتلعب دورها في ترسيخ التخلف، وعرقلة التقدم، وتثبيت التمزق بين أجزاء الوطن الواحد، وهو ما أفرز مع الزمن دويلات هشة، ذات طبيعة عشائرية، أو أسرية، أو طائفية، تفتقر إلى مقومات الدولة الفعلية، ولا تقوى على الاستمرار دون رعاية صانعيها .. وما أكثر الأمثلة! ويكفي أن نتلفت حولنا إلى البلدان التي كانت خاضعة للاستعمار، لندرك بجلاء هذه الحقيقة المرة.

وفي هذا المجال تضافرت جهود المستعمرين من سياسيين وعسكريين، ومبشرين، وعلماء، وجمعيات، ومؤسسات، على توجيه سلوك الشعوب، وتدمير الثقافة الوطنية، القومية، ونشر ثقافة المستعمر، مستخدمين الوسائل المتاحة كلها من الضغط، والقمع .. إلى الإبادة، مروراً بتزوير التاريخ، وتوظيف التراث وتشويه الثقافة الوطنية، وفرض ثقافة المستعمر، ولغته، وعقيدته .. وما حدث في القارة الأميركية، وأفريقيا، وأستراليا، والجزر النائية والمناطق المنعزلة .. مجرد أمثلة.

هذا السلوك اللاأخلاقي في توظيف علم الإنسان (الأنثروبولوجيا) وما يتصل به من علوم، كعلم الاجتماع، والتراث الشعبي، دفع بعض العلماء النزيهين إلى رفض فكرة التوظيف التطبيقي لعلم الإنسان والتراث الشعبي، ولكن ما نصيب هذه الدعوة من النجاح؟ ما دام هناك علماء وباحثون، لا مجال لشفائهم من عقد العنصرية، والنوازع الذاتية، التي تشوه التراث لإيجاد أمثلة تدعم أفكارهم المسبقة.

إذن لا بد من البحث عن أساليب علمية تناسب بيئتنا وتراثنا، لتوظيف هذا التراث لمصلحة الإنسان، والوطن، وهذا ممكن.

## التراث في خدمة التنمية

يتيح لنا تقصي ميادين التراث الشعبي، ودراسته دراسة علمية، معرفة العادات والتقاليد، والمفاهيم السائدة في المجتمع، وأساليب الحياة الشعبية في البيئات المختلفة، ونوعية المصاعب التي تواجه السكان في كل بيئة، وطرق التغلب عليها، ونوعية أدوات العمل التقليدية، ومدى مناسبتها للبيئة، ومعرفة أنواع النباتات والأشجار البرية، وفوائدها، وكيفية الاستفادة من كل نوع، والغاية منه، ومعرفة النباتات والأشجار الزراعية التقليدية في كل بيئة، وتطورها مع الزمن، وما أضيف إليها، ومعرفة أنواع الحيوانات والطيور البرية، والمستأنسة، وأعدادها وأساليب عيشها، وأمراضها، وطرق علاجها التقليدية، والمستحدثة، وتحديد الأنواع المنقرضة، والباقية.

وكذلك معرفة أنواع البيوت التقليدية، في البيئات المختلفة وكيفية إنشائها، والمواد المستخدمة في بنائها، ومدى مناسبتها للبيئة، والحلول العملية في هندسة البيت للتغلب على الحر، والقر، والحشرات، والحماية من الأمطار، والرياح، والغبار.

وكذلك معرفة أنواع الأزياء في كل بيئة، وتسمياتها، وطرق صناعتها، ومناسبتها للبيئة، والمواد الداخلة في تركيبها، وألوانها، ونوع اللباس في كل فصل من فصول السنة، والفروق بين ألبسة العمل وألبسة الظهور الاجتماعي اليومي، وفي المناسبات.

وكذلك أنواع الأطعمة، والأشربة التقليدية، وما يتعلق بها من أقوال

وأمثال، ومعارف. وأنواع الطب الشعبي البشري والبيطري، وأساليبه، والمواد الداخلة فيه، وكيفية الحصول عليها، وإعدادها، واستعمالها، ومواعيد هذا الاستعمال، وما إذا كان بعضها يرتبط بتوقيت شهري، أو فصلي، أو سنوي.

إن المعلومات التي يمكن الحصول عليها لا تحصى، وهي ذات أهمية جلي، وكثير منها قابل للتطوير، والتطبيق العملي، إذا وضعها مخططو التنمية نصب أعينهم، وعرفوا كيفية الإفادة منها، عند وضع البرامج التنموية، والمشاريع التنفيذية المتعلقة بها، في أريافنا وبوادينا، مما قد يوجد صناعات وحرف جديدة، إلى جانب تحديث صناعات وحرف قديمة.

هذا جانب واحد من المادة المعرفية التي يوفرها لنا التراث الشعبي وما فيه من ثقافة معرفية متوارثة، وهناك جوانب هامة في مختلف مجالات الحياة العملية اليومية، التي يمكن أن تشكل رصيداً معرفياً ثرياً لصالح خطط التنمية.

وتشكل المرويات الشفاهية، والمقتنيات المادية، والخبرات العملية، مادة مهمة في دراسة تاريخ المنطقة والشعب، فهي في كثير من الأحيان قادرة على ترميم العديد من الثغرات الناقصة في الروايات التاريخية المكتوبة، وربما تزيد على ذلك فتصوّب بعض الروايات المغلوطة، أو غير الدقيقة، وتوضح ما غمض، وتجيب على أسئلة مستدركة لا جواب عليها في التاريخ المكتوب .. وهذا ما يجعل المادة التراثية ذات قيمة تاريخية، لا غنى عنها في البحث التاريخي الجاد، الساعي إلى الكمال.



مهن يتوارثها الأبناء عن الآباء

أما الجوانب الأدبية من التراث الشعبي، كالحكايات، والأمثال والسير، والأغاني، والألغاز .. وغيرها، فتشكل رصيداً لغوياً، وفنياً، ومعرفياً، يمكن أن تفيد منه المعاجم الحديثة، وتُطوّر به المعاجم القديمة، بملاحظة استخدامات الألفاظ القديمة، وما فيها من اشتقاقات، والإفادة منها في اشتقاقات جديدة تساهم في تطور اللغة.

ويمكن للمهتم أن يلاحظ دون عناء أن كثيراً من المفردات القديمة، التي لم تعد مستخدمة على ألسنة كتاب الفصحى وشعرائها، ولا تعثر عليها حتى في الصحف والمجلات الشعبية، واعتقد بعضهم أو جلهم أنها أصبحت ميتة، ما زالت في الواقع، مستخدمة ببساطة على ألسنة الناس في كثير من البيئات الشعبية، ولا غنى عنها، ولا بديل لها في التعبير عن مضامين ومعان محددة، وهذا ما لمسته بوضوح في جولاتي الميدانية خاصة في المناطق التي لم تقطع صلتها بعد بأساليب العيش القديمة، كالبادية مثلاً.

ولا ننسى أن ما فعله الأخوان (غريم) في دراساتهما حول اللغة الألمانية القديمة، واللهجات الشعبية، أصبح من الأعمدة الأساسية للمعجم الألماني، ومادة للدراسات اللغوية الحديثة.

وأما توظيف دراسات التراث الشعبي في مجالات الفنون المختلفة من غناء، ورقص، وأزياء، ومسرح، وفن تشكيلي، ونحت، وزخرفة، وزينة .. فهو كبير الأهمية ويضع أقدام المهتمين على الطريق الصحيح، في تطوير الأعمال الفنية من منطق علمي معرفي، ويجنب المنتج الفني التخبط الملحوظ في كثير من الأعمال، والذي يبلغ أحياناً الفجاجة المخلة بالآداب، والمنافية للقيم، من خلال الحركات، والإيماءات، والألفاظ التي تصدر عن الممثلين والراقصين، والمبنية على الارتجال، ونقص المادة المعرفية، عند المؤلف، والمعد، والمنتج، والفنان ذاته. ◆◆



## في ذكراه الرابعة والأربعين

# السياب مزيج من اليأس والشعر

مي كمال الدين

**«جيكور» هي قرية صغيرة تقع بمنطقة أبو الخصيب جنوب البصرة بالعراق إلى جانب غيرها من القرى، ربما كان من الصعوبة أن يرد ذكرها في التاريخ لصغر حجمها وبساطة أهلها، ولكن قدّر لهذه القرية الصغيرة أن يرتبط أسمها مع اسم واحد من أهم رواد الشعر الحر وهو بدر شاكر السياب والذي ولد بين أحضان «جيكور»، وترعرع بين ربوعها وحقولها، وجيكور هي كلمة فارسية تعني «بيت العميان».**

والسياب هو أحد رواد الشعر الحر من أمثال نازك الملائكة، الذين تحرروا من القيود التي كانت تفرض في نظم القصيدة العربية، عبر في قصائده عن الصراع بين الخير والشر مستخدماً الرموز والأساطير، وعانى في حياته القصيرة التي امتدت على مدار ٣٨ عاماً الكثير من المآسي والأحزان، إلى أن جاءت وفاته بعد صراع قاسٍ مع المرض في ٢٤ ديسمبر ١٩٦٤.

**البداية:**

ولد بدر شاكر عبد الجبار بن مرزوق السياب، كما سبق وذكرنا، بقرية «جيكور» عام ١٩٢٦م، وتنتمي عائلته للمذهب السني، وكان بدر هو الابن الأكبر بين أبناء شاكر عبد الجبار الثلاثة، توفيت والدته وهو في السادسة من عمره، فكانت أولى الصدمات التي عانى منها، جاء بعدها زواج والده مرة أخرى وانتقاله للعيش مع جدته لأمه.

تلقى السياب تعليمه الابتدائي بإحدى القرى القريبة من «جيكور» وتدعى «باب سليمان»، ثم تابع دراسته الثانوية في البصرة، وتفجرت الموهبة الشعرية لدى السياب صغيراً وربما ساعده في ذلك وجوده في طبيعة جميلة، فانطلق في كتابة الأشعار عن الطبيعة وعن مشاعره الخاصة.

التحق عام ١٩٤٣ بدار المعلمين العالية ببغداد، وأقام بالقسم الداخلي ملتحقاً بفرع اللغة العربية، وانكب على القراءة، فقرأ

لشارل بودلير الشاعر والناقد الفرنسي والذي يعد من ابرز شعراء القرن التاسع عشر، وتأثر السياب بهذا الشاعر فقدم قصيدته «بين الروح والجسد» وهي قصيدة ناهزت الألف بيت قام بإهدائها لروح بودلير، كما أكثر من الإطلاع على كل من الأدبين العربي والإنجليزي، خاصة بعد انتقاله إلى قسم اللغة الإنجليزية بدار المعلمين. وعقب تخرجه عمل كمدرس للغة الإنجليزية بإحدى المدارس الثانوية.

**حياة السياب صعوداً وهبوطاً:**

تعرض السياب خلال حياته لعدد من المآسي والأحزان التي تركت الكثير من الآثار في نفسه، منها وفاة والدته وهو مازال في السادسة من عمره، وزواج والده مرة أخرى ثم وفاة جدته، والذي كان شديد التعلق بها، ومصادرة أملاكها، وتعرضه لمشاكل مادية. ومما قاله في رسالة لأحد أصدقائه عن وفاة جدته، التي تركت وفاتها بالغ الأثر في نفسه: «افيرضى الزمن العاتي، أيرضى القضاء أن تموت جدتي أواخر هذا الصيف، فرمت بذلك آخر قلب ينبض بحبي؟ أنا أشقى من ضمت الأرض».

كما لعبت العواطف دوراً في حياة السياب فيأسه في إيجاد الحب وافتقاره للوسامة وعدم مقابلته لفتاة يحبها وتحبه كل هذا ترك في نفسيته شعوراً بالظلم والمرارة جعله يخرج انفعالاته من خلال الشعر، وإن كان السياب حاول أكثر من مرة أن ينعم بالحب، فأحب ابنة عمه وفيقة، وكان يذهب لمساعدة جده برعاية الماشية أملاً في الفوز بحب إحدى الراعيات البدويات، ثم جاء تعلقه في بغداد بإحدى زميلاته وتدعى لبيبة أو «ذات المنديل الأحمر» والتي قال فيها:

**خيالك من أهلي الأقربين ... أبَــر وإن كــان يعقل**
**أبي منه جردتني النساء ... وأمي طواها الردي المعجل**
**وما بي من الدهر إلا رضاك ... فمر حمال فالدهر لا يعدل**

ثم توالى حبه للكثير من الزميلات والفتيات، والذي كان يعتبر كل واحدة منهن ملهمته، وجاء عدم توفيقه في حبه للشاعرة «لميعة» نظراً لاختلاف المذاهب الدينية لينفجر في نفسه الكثير من الحزن والمرارة فثار على العادات الاجتماعية الدينية وصب انفعاله هذا في قصيدته «أساطير» عام ١٩٤٨ والتي قال فيها:

**أساطير من حشرجات الزمان ... نسيج اليد البالية**




**رواها ظلام من الهاوية ... وغنى بها ميتان**
**أساطير كالبيد ماج سراب ... عليها وشقت بقايا شهاب**
**وأبصرت فيها بريق النضار ... يلاقي سدى من ظلال الرغيف**
**وأبصرتني والستار الكثيف ... يواريك عني فضاع انتظار**
**وخابت مني وانتهى عاشقان**

شعر السياب بالمقت لكل أشكال الظلم الاجتماعي والسياسي، فاتجه للسياسة يفرغ بها انفعاله وانضم إلى حلقات سياسية أثناء فترة تواجده بالجامعة، فشارك في إضراب ١٩٤٦ وتم فصله سنة من الجامعة على أثر ذلك، ثم عاود المشاركة مرة أخرى في المظاهرات مما أدى إلى سجنه، وبعد خروجه عاد لإكمال دراسته إلا انه ظل مشاركاً في التحركات السياسية حتى تخرجه.

## الشعر في حياته

على الرغم من مشاركته السياسية وتعرضه للسجن، إلا أن السياب لم يترك الشعر أبداً فكان يسري مع الدم في عروقه، وجاء تقديمه لديوانه الأول في القاهرة عام ١٩٤٧ بعنوان «أزهار ذابلة» وضم قصيدته «هل كان حباً»؟ والتي أعتبرها السياب أول قصيدة في الشعر الحر، وقد وقع الخلاف بين كل من السياب ونازك الملائكة على من الأسبق في تقديم هذا النوع من الشعر، والذي خرج فيه كليهما عن المألوف في أسلوب نظم القصيدة العربية. ومن المعروف أن الملائكة قدمت بدورها قصيدة «الكوليرا»، التي يقال أيضاً أنها أول قصيدة في الشعر الحر.

ويقول السياب في قصيدته «هل كان حباً»؟

**هــل تسمين الــذي ألقـى هيــامـــاً؟**
**أم جنوناً بالأماني؟ أم غراماً؟**
**ما يكون الحب؟ نوحاً وابتســامـــاً؟**
**أم خفوق الأضلع الحرى، اذا حان التلاقي**
**بين عينينا، فأطرقت، فراراً باشتياقي**
**عن سماء ليس تسقيني، اذا ما؟**
**جئتها مستسقياً، الا أواما**

ومن الدواوين الشعرية التي قدمها السياب «أعاصير» والذي ظهر فيه اهتمامه بقضايا الإنسانية، وقد حافظ فيه على الشكل العمودي للقصيدة، وبعد اتجاهه للشعر الحر اتخذ من المطولات الشعرية وسيلة للكتابة فقدم «الأسلحة والأطفال»، «المومس العمياء»، «حفار القبور» والتي قدمها في ٢٩٩ بيتاً مزج بها الأسلوب القصصي بالوصف والمشاعر، وكانت تجمع بين القضايا الاجتماعية والشعر الذاتي.

كما قدم السياب «أنشودة المطر» وهي واحدة من أروع قصائده، تم نشرها في مجلة الآداب، وهي القصيدة التي هيئت له الفوز بالجائزة الأولى في مسابقة مجلة «شعر» لأفضل مجموعة مخطوطة.

**عيناك غابتا نخيل ساعةَ السحر**
**أو شرفتانِ راحَ ينأى عنهُما القمر**
**عيناكِ حينَ تبسمانِ تُورقُ الكروم**
**وترقصُ الأضواءُ.. كالأقمار في نهر**
**يرجُهُ المجذافُ وَهْناً ساعةَ السحر...**
**كأنَّما تنبُضُ في غوريهما النجوم**
**وتغرقان في ضباب من أسىً شفيف**
**كالبحر سرّحَ اليدَين فوقَهُ المساء**
**دفءُ الشتاء فيه وارتعاشةُ الخريف**
**والموتُ والميلادُ والظلامُ والضياء**
**فتستفيقُ ملء روحي، رعشةُ البكاء**
**ونشوةٌ وحشيةٌ تعانق السماء**
**كنشوة الطفل إذا خاف من القمر**
**كأنَّ أقواسَ السحاب تشربُ الغيوم..**
**وقطرةً فقطرةً تذوبُ في المطر...**

**وكركرَ الأطفالُ في عرائش الكروم**
**ودغدغت صمتَ العصافيرِ على الشجر**
**أنشودةُ المطرِ**
**مطر**
**مطر**
**مطر**

ثم قدم مجموعته «المعبد الغريق» وفيها انتقل من تموز والمطر في «أنشودة المطر» إلى السراب والمراثي، ثم بدأ في التوغل في ذكرياته وأصبح شعره معبراً عن سيرته الذاتية فجاءت قصائد «منزل الأقنان»، و«شناشيل ابنة الجلبي»، «الهدايا»، «قيثارة الريح»، «فجر السلام».

عمل السياب مدرساً ثانوياً في إحدى القرى، ثم سجن لفترة نظراً لتحركاته السياسية ضد النظام، وتم منعه إدارياً من التدريس لمدة عشر سنوات، وأثناء ذلك عانى السياب من اليأس والوحدة والفقر لفترات طويلة، فظهر شعره حزيناً يعكس حالته النفسية، وتنقل بين أكثر من عمل، فعمل كذواقة للتمر بالبصرة، كما عمل كاتباً في شركة نفط بالبصرة، ومأمور مخزن في إحدى الشركات، كما عمل صحفياً، ولم يترك الشعر للحظة، حيث كان أداته في التعبير عما يدور في نفسه.

**• يعد من رواد الشعر الحر إلى جانب الشاعرة العراقية نازك الملائكة**

توترت الأوضاع في العراق في فترة الخمسينات، ونظراً لماضيه السياسي هرب السياب متخفياً إلى إيران ومنها إلى الكويت، التي عمل فيها في إحدى الوظائف المكتبية بشركة كهرباء الكويت، ثم مالبث أن عاد مرة أخرى إلى بغداد وتم تعينه موظفاً بمديرية الاستيراد والتصدير العامة، وعقب عودته زاد في نظم أشعاره متأثراً بأحوال وطنه العراق، وتذكر قريته «جيكور» والتي ترمز لديه للبراءة والحب والطفولة، فكان يلجأ إليها كثيراً أملاً في الراحة والسلام وللابتعاد عن قسوة المدينة.

ومما قاله في قريته الجميلة قصيدة «جيكور والمدينة»:

**وتلتف حولي دروب المدينة**
**حبالاً من الطين يمضغن قلبي**
**ويعطين عن جمرة فيه طينة**
**حبالاً من النار يجلدن عرى الحقول الحزينة**
**ويحرقن جيكور في قاع روحي**

ويزرعن فيها رماد الضغينة
دروب تقول الأساطير عنها
على موقد نام ما عاد منها
ولا عاد من ضفة الموت سار
كأن الصدى والسكينة

تزوج السياب عام ١٩٥٥ من السيدة إقبال، وهي معلمة بإحدى مدارس البصرة الابتدائية، والتي أنجب منها أبناءه الثلاثة: غيداء وآلاء وغيلان.. هذه السيدة أصبحت رفيقته في رحلته القصيرة مع الحياة، والتي تحملت لحظات مرضه القاسية.

إقبال مدي لي يديك من الدجى ومن الفلاة
جسي جراحي وامسحيها بالمحبة والحنان
بك أفكر لا بنفسي: مات حبك في ضحاه
وطوى الزمان بساط عرسك والصبا في عنفوان

انضم السياب في عام ١٩٥٧ إلى مجلة «شعر» اللبنانية، التي كان يحررها يوسف الخال فأصبح واحداً من مجموعة كتابها من دعاة الشعر الحر، إلى جانب كل من أدونيس، وأنسي الحاج، وتوفيق الصايغ وغيرهم، واستمر حال السياب صعوداً وهبوطاً بين الفصل عن العمل والعودة إليه، وبين السجن والخروج منه، حتى بدأت حالته الصحية في التدهور وأصبح يجد صعوبة في الحركة.

**انتهت القصيدة:**

سافر السياب في الجزء الأخير من حياته إلى عدد من الدول العربية والأوروبية وذلك لحضور مؤتمرات أدبية ومتابعة حالته الصحية وإجراء فحوصات وازداد إحساسه بالموت، فنظم قصائد يملؤها اليأس والألم، وتم نقله إلى الكويت ليتلقى رعاية طبية.

جاءت وفاة السياب في ٢٤ ديسمبر ١٩٦٤ بالكويت، بعد معاناة شديدة مع المرض الذي شل قواه وانحل جسده خلال سنوات حياته الأخيرة، ثم نقل جثمانه إلى البصرة ليرجع إلى وطنه العراق مرة أخرى، ولكن بعد أن ضمه تابوت خشبي.

عبرت قصيدته «سفر أيوب» عن محنته المرضية والتي قال فيها:

لك الحمد مهما استطال البلاء
ومهما استبدّ الألم،




لك الحمد، إن الرزايا عطاء
وان المصيبات بعض الكرم
ألم تُعطني أنت هذا الظلام
وأعطيتني أنت هذا السّحر؟
فهل تشكر الأرض قطر المطر
وتغضب إن لم يجدها الغمام؟
شهور طوال وهذي الجراح
تمزّق جنبي مثل المدى
ولا يهدأ الداء عند الصباح
ولا يمسح اللّيل أوجاعه بالردى
ولكنّ أيّوب إن صاح صاح:
«لك الحمد، إن الرزايا ندى،
وإنّ الجراح هدايا الحبيب
أضمّ إلى الصّدر باقتها،
هداياك في خافقي لا تغيب،
هداياك مقبولة هاتها!"

قدم السياب بالإضافة لدواوينه الشعرية، عدداً من الترجمات الشعرية، منها «عيون إلزا» أو «الحب والحرب» عن أراغون، قصائد عن العصر الذري – عن ايدث ستويل، قصائد مختارة من الشعر العالمي الحديث، قصائد من ناظم حكمت.

ومن أعماله النثرية: «الالتزام واللاالتزام في الأدب العربي الحديث» وهي محاضرة ألقيت في روما ونشرت في كتاب الأدب العربي المعاصر. ومن ترجماته النثرية «ثلاثة قرون من الأدب»، و«الشاعر والمخترع والكولونيل» وهي مسرحية من فصل واحد لبيتر اوستينوف. وقد شارك السياب في الكتابة في كل من مجلتي الآداب والحوار، كما قدم كتاب بعنوان «كنت شيوعياً» وهو عبارة عن مجموعة من المقالات والاعترافات التي نشرها بإحدى الجرائد العراقية.

# دعد ابراهيم وبوحها الأنثوي

## في قصصها القصيرة عبر محطة الجمال

عبدالكريم السعدي

**هي المجموعة الأولى التي قرأتها لها " بوح.. ولكن " وقصص قصيرة إحتلت مساحة (١١٧) صفحة من القطع الوسط وعددها (١٢) قصة عن دار " عروة للطباعة " في طرطوس، المحافظة الساحلية لعام (٢٠٠٨).**

ودعد إبراهيم كاتبة قصصية، وعضو في إتحاد الكتاب العرب، وقصصها الموجودة في أجندة نهاية المجموعة هي:»فضاء للبرد، الرجل الذي غادر اسمه، حارة الأكابر، حكايا خريف نسمة، دوائر الموت، دوائر الحياة، أطلق سراح الخوف، للصمت بقية، أحزان بيانو مهجور، موت يتوالد، مساحة للوصايا، وأخيراً يموت في زمن الحكاية». وعنوان المجموعة مستقل عن أي قصة منها.

لذلك فهو بوح.. ولكن، فالقصص تشف عن ذاك البوح الأنثوي عبر حكاياتها الوجدانية، التي تدفقت كالسحر في مجرى نهر رقراق ينثر الخضرة والحياة والجمال. وهذا ليس وصفاً نبدأ به منذ القراءة للمجموعة مباشرة، بقدر ما هو واضح من لوحة الغلاف الأمامي لها. فالصورة توحي بهذا الإطراء، وصورة الكاتبة في زاويتها الجنوبية الشرقية وهي تنظر الى كل ذلك الفضاء الواسع في تآمل واستشراق، والطبيعة هي سر هذا الكون الذي نعيش فيه وننعم بحسنه وبهائه.

ونفس هذه الصورة في الزاوية الشمالية الشرقية من الغلاف مقرونة بالعنوان وكلمة الناشر، التي قال فيها: «مجموعة قصصية للأديبة دعد ابراهيم، نفحات تمد جسورها في رحاب تقارب الشعر، تنساب عباراتها رشيقة في حقول من صهيل الحياة». وأضاف:»إنه عالم دعد ابراهيم الروحي والفكري والإجتماعي، عالم يستحق أكثر من قراءة، ربما كان يحتاج الى ذاكرة لا تنسى..»

والملاحظ أن الكاتبة دعد، لم تهدي المجموعة لأحد، إنما تركت ذلك لأمر ما، وهذا شأن آخر.

وأما مايهم في هذا المجال فهو مضمون قصص الكاتبة، التي نسجت قصصها منذ اللحظة الأولى بأحاسيس من أنثى رقيقة تتلقف إنفعالات المحيط، فتعكس ذلك بدفقات شعورها جملاً أدبية وقصصاً قصيرة في بوح رشيق هادىء، لكنه متزن وهادف.. إنها تطرح مشكلات الواقع البشري في عفوية الكاتبة والأنثى والحس الأدبي، وهي تعالج قصة الأمومة في طرح شائق ضمن مشكلة القص الحكائية والسرد النثري، وعبر جمل تتميز في سيل العبارات كقولها: في قصتها الأولى»فضاء للبرد» (ص٨)»إذاً هو صباح رمادي آخر، تتكىء فيه روحي على زمن الورد، صباح رمادي يهل لا يحمل في طياته لي إلا سلة من الخيبات، خيبات تلحق بي حتى آخر دقيقة سعادة أخبئها للأيام القادمة».

فالكاتبة تطرح أمراً في قصصها كانت قد جسدته في عنوان مجموعتها هو البوح ثم كلمة ولكن.. وهذا يعني أن بوحها مسكون بأحاسيسها وتلمسها لواقعها وهي تتمنى الأجمل والأفضل..

إنما كلمة ولكن هنا تأتي لتصدم الواقع بشيء لا يستحبه الانسان، ويتحف غيره.. وهكذا في جميع قصصها هناك أمر ما ويتبعه رغبة نحو الأفضل، لكن التمني لا يصنع المراد في غالب الأحيان. وفي هذا تقول: «لكن صوت ابنتي أتاني ليزيد بردي.. فهي تعتذر عن الحضور» (ص٩) وفي قصة أخرى عنوانها: «الرجل الذي غادر اسمه» (ص٢٣) تقول: «لكن شيئاً وخزه في عمق الروح، فقد رأى الكثير ممن يمشون في الشارع يعتمرون أغطية مثل الغطاء الذي كان يضعه فوق رأسه».

والكاتبة في قصصها تطرح عدة أمور أولها المشكلات الحياتية التي يعيشها إنسان هذا العصر، وهي كثيرة ومتنوعة، منها ما هو الخاص، ومنها ماهو العام والمالي والإقتصادي والهموم والإرهاصات.

ثم هناك الرغبة في الأفضل دائماً، لكن حاجزاً يقف في غالب الأحيان عائقاً يحول بين الرغبة في الجميل الجيد وبين التحقيق.

وهناك كذلك البوح الأنثوي، الذي جرى على لسان الكاتبة في قصصها فهي تقول هنا (ص٤١): «لماذا تبوحين لي اليوم بمكنونات صدرك؟

ردت الأم:

– يمكن أن يريحك بوحي فتتخذي قراراً آخر يلغي وحدتك:»وتلك هي الحقيقة المرة التي يعيشها الإنسان في عملية اتخاذ القرارات.. فالقرار بحد ذاته مشكلة وعبء وأمر يترتب عليه تبعات جلى إذا ما كان على غير المراد والمطلوب». وهذا ما تطرحه الكاتبة في مضمون سردها الحكائي




ضمن القصص.

كذلك، والتأكيد على وجود عائق دائماً أو.. ولكن، هو ما يعترض في مسار القص فهي تقول في قصتها نسمة:»لن تدفن نسمة الا في هذه القرية» وهذه من طبيعة اتخاذ القرارات.

وكذلك أيضاً في قصة موت يتوالد (ص٩٦): «لكن روحها لم تفسح له مكاناً دافئاً بقربها حتى بعد الموت، ولم تذره ليرتاح في رقدته الأخيرة..».

فكلمة لكن هنا التي عنونت مجموعة الكاتبة إنما هي كالناقوس لجميع القصص.. سأفعل هذا الأمر.. لكن.. أو سننجز هذا الشيء.. لكن.. والمجموعة تنطلق من طرح مشكلة وعرض إشكالية لتبرز في النهاية أمراً ما يعترض سير الحدث، وهذا للتعقيدات الحياتية التي نعيشها في هذا الزمن الصعب، واتخاذ القرار أمر أصعب، لكن البوح ضروري وهو متنفس للكاتبة عبر حسها الأدبي وبوحها الأنثوي، والقصصي.

فجملها هادئة وشخوصها تتعامل مع واقع الحدث بعفوية وتحرر وإتساق، والزمن فيها جميعها واقعي حي، حالي وآني من طبيعة البيئة والمجتمع والظروف، فهو ما يتحرك فيه الكائن والشخوص ضمن إطاره وحدوده.

فالزمن اليوم من المهم لأنه يمثل واقع الحدث، وخير لنا أن نكتب عن مشكلاتنا أفضل من أن نتعامل مع القديم أو نطرح مشكلات من واقع آخر غير واقعنا.. ولهذا كانت اللغة والشخصيات والزمان والمكان والحدث والحكاية في قصص الكاتبة دعد من جنس العمل، الذي يتحرك فيه كل من هذه العناصر. وإن كانت قد اتقنت ذلك فهي أيضاً لم تنسى الإهتمام بالفواصل والعلامات والترقيم والتنقيط. فالدقة والموضوعية لدى الكاتبة كما يبدوان في نصوصها أمران مهمان، اضافة إلى أن عرض الحدث عبر السرد القصصي.

والحقيقة الساطعة في هذا هو الومضة في نهاية القصص، فقد إستطاعت الكاتبة أن تصعق القارىء أمام نهاياتها لتفاجئه بضوء في ختام الحكاية كقولها في قصة «نسمة» (ص٥٠) :»عندها الرجال الذين كانوا ينشرون حكايات بطولاتهم مع نسمة. أحنوا رؤوسهم، تجرحهم نظرات نسائهم. وحده نايف أحس بروعة إنتمائه اليها. وأخذ يبكيها بصوت عويل طيور الماء، تلامسه روحها التي أصبحت بقعة شمس متجولة».

هنا وضعت الكاتبة القارىء أمام موقف ليتأمل نهاية الحكاية في أكثر من اتجاه، وهذا جيد.◆◆

# استراحة بلسم



## البعوضة

أنثى لها ١٠٠ عين في رأسها ولها في فمها ٤٨ سناً لها ٦ سكاكين في خرطومها لها ٣ أجنحة في كل طرف، مزودة بجهاز حراري يعمل مثل نظام الأشعة تحت الحمراء ووظيفتها: عكس لون الجلد البشري في الظلماء إلى اللون البنفسجي حتى تستطيع رؤيته.

مزودة بجهاز تخدير يساعد على غرز إبرتها دون ان يحس الإنسان بها، وبجهاز تحليل دم، وبجهاز لتمييع الدم حتى يسري في خرطومها الرقيق جداً، وجهاز شم تستطيع من خلاله شم رائحة عرق الإنسان على بعد ٦٠ كلم.. على ظهر البعوضة حشرة صغيرة لا ترى بالعين المجردة، وهذا تصديقاً لقوله تعالى: ﴿ولا يستحي أن يضرب مثلاً ما ببعوضة فما فوقها﴾ فسبحان الله خالق كل شيء..

**مساهمة من الطالبة**

**آلاء محمد بواقنه**

## قالوا في الحب

- قد تنمو الصداقة لتصبح حباً، ولكن الحب لا يتراجع ليصبح صداقة.
- الحب تجربة حية لا يعانيها الا من يعيشها.
- الحب سلطان ولذلك فهو فوق القانون.
- الحب كالحرب من السهل أن تشعلها لكن من الصعب أن تخمدها.
- الحب جزء من وجود الرجل، ولكنه وجود المرأة بأكمله.
- الرجل يحب ليسعد بالحياة، والمرأة تحيا لتسعد بالحب.
- قد يولد الحب بكلمة ولكنه لا يمكن أبداً أن يموت بكلمة.
- الحب لا يقتل العشاق.. هو فقط يجعلهم معلقين بين الحياة والموت.
- الذي يحب يصدق كل شيء أو لا يصدق أي شيء.
- يتمنون الحب.. فالمال فالصحة، ولكن سيجيء اليوم الذي يتمنون فيه الصحة.. فالمال فالحب.
- الحب يتلخص في أن الرجل يريد أن يكون أول من يدخل قلب المرأة.. والمرأة تريد أن تكون آخر من يدخل قلب الرجل.
- ان حباً يا قلب ليس بمنسيك جمال الحبيب: حب ضعيف.

## مقولات

- لا تؤمن على مالك طماعاً، ولا على سرك كذاباً، ولا على دينك دجالاً، ولا على عقلك مخادعاً، ولا على سلامتك مغامراً، ولا على علمك غبياً، ولا على أهدافك ذكياً.
- أضعف الناس من ضعف عن كتمان سره، وأقواهم من قوي على كتمان غضبه، وأصبرهم من ستر فقره، وأغناهم من قنع بما تيسر له.
- اذا أردت أن تقنع رجلاً فالجأ إلى عقله، واذا أردت ان تقنع امرأة فألجأ إلى قلبها. أما اذا أردت ان تقنع الجماهير فالجأ إلى غرائزها.
- اذا دعتك قدرتك على ظلم الناس، فتذكر قدرة الله عليك.
- إياكم وذكر الناس، فإنه داء، وعليكم بذكر الله فإنه شفاء.
- العمر ساعة،فاجعلها طاعة والنفس طماعة علمها القناعة.
- الكلم كالداء أن تقلل منه ينفع وان تكثر منه يقتل.
- ان سر الشقاء هو ان يتاح لك فراغ من الوقت لتفكر أأنت سعيد أم لا.
- تقول الحكمة الصينية: "ان زرعت لسنة فازرع قمحاً، واذا زرعت لعشر سنوات فازرع شجراً، واذا زرعت لمائة سنة فازرع رجالاً".

**بهاء ممدوح صلاحات / سلواد**

## يوبيل

- يقال لمرور السنة الواحدة اليوبيل القطني.
- يقال لمرور خمس سنوات اليوبيل الخشبي.
- يقال لمرور خمس عشر سنة اليوبيل النحاسي.
- يقال لمرور خمس وعشرين سنة، اليوبيل الفضي.
- يقال لمرور ثلاثين سنة، اليوبيل اللؤلؤي.
- يقال لمرور خمسين سنة، اليوبيل الذهبي.
- يقال لمرور ستين سنة، اليوبيل الماسي (في اميركا ٧٥ سنة).
- ويقال لمرور سبعين سنة، اليوبيل البلاتيني (في جنوب شرق آسيا، لمرور ٧٥ سنة).



## لماذا يجب ان نحترم آراء الآخرين؟

تبادل الآراء مع الآخرين من الأصدقاء خاصة، هو أحد أهم نشاطات الإنسان، لكن يجب ألا تتطور أية مناقشة حول اختلاف الآراء إلى عراك أو خصام.

في كل مرة عليك أنت وزملاؤك ان تتخذوا قراراً، "مثلاً أي لعبة تلعبوها، إلى أي حديقة تذهبون، اي فيلم او برنامج تلفزيوني تشاهدون.. الخ"، يحسن ان يكون قراركم بالإجماع، او ان يوافق معارض واحد أو قلة من المعارضين على مضض، على رأي الأغلبية، لكن اذا كان احدكم قد قرر شيئاً مسبقاً وحاول فرضه على الآخرين يحدث صدام، لأنه لا يريد ان يتحكم في الجميع، وهو غير مستعد للتنازل عن رأيه او لا يصغي بجدية لآراء الآخرين، مما يصل بكم حتماً إلى عدم الإتفاق، اي إلى طريق مسدود.

ان يكون عندكم آراء مختلفة ليس عيباً او مشكلة، بل هو في الواقع، على العكس ثراء، لأن كل وجهة نظر تحتوي على فرض مختلف، على حقيقة مغايرة.

ولاكتساب هذا الثراء المتنوع، يجب أن يتعلم الفرد ان يصغي لآراء الآخرين، ويمكن أن يحدث حينما تصغي لآراء الآخرين، ان تبرق في ذهنك فكرة قد تكمل أو تتم أفكارك، فتصبح افكارك وافكار الآخرين اكثر عملية وجاذبية ومفيدة لكم جميعاً.. وان تصغي لشخص يعبر عما يعتقد انه صحيح او واجب العمل بالنسبة لموقف او لشيء يعني احترامه، لأن تبادل الأفكار اساس التفاهم بين الناس، واذا وجدت مشاكل او خلافات في وجهات النظر بينهم، يمكن عادة بالإنصات الوصول إلى حلول لها.

## أثنان.. اثنان

- الأيهمان.. هما السيل والحريق.
- الأحمران.. هما الذهب والزعفران.
- الأصغران.. هما القلب واللسان.
- الأكبران.. هما الهمة والعقل.
- الأسودان.. هما التمر والماء.

## معاني الألوان

لونك يدل على شخصيتك فاختار اللون المفضل عندك واكتشف شخصيتك.

### الأحمر

**الشخصية:** حيوي، طاقة قوية.. نشط جسدياً.. يتأثر بالخارج في قراراته، نحيف أو صاحب عضل.. يحب الحياة.. قليل الصبر.. عنيد.. مزاجي.. يكره بسهوله..

**سلبياته:** عدم القدرة على تحمل متطلبات الحياة.. قاس. لحوح.. عنيد.

### البرتقالي

**الشخصية:** حيوي.. عملي.. يتأثر بالخارج. .مبتهج.. ممتع.. سلس.. اجتماعي.

**سلبياته:** يخاف.. خجول.. لديه جبن.. يفقد الإهتمام بالأشياء من حوله.

### الأصفر

**الشخصية:** ذكي.. لامع.. حيوي.. يتأثر بالخارج.. مهتم بمن حوله.. علمي.. متصل جيد.. منطقي.. واضح التفكير.

**سلبياته:** غيور .. حسود.. يخاف.. متعلق بمبادىء تعلمها في طفولته.. غير متحكم بالأعصاب.. متسلط.

### الأخضر

**الشخصية:** باحث عن التوازن.. لايحب الحركة الكثيرة أو اتخاذ القرارات.. قريب من الطبيعة.. مقتدر يحب التملك.

**سلبياته:** لايشعر بالأمان.. يحتاج للحب والحماية من الآخرين .. يعيش هوس انه ضحية الدنيا أو المجتمع.

### الأزرق

**الشخصية:** رقيق.. مؤدب.. مسالم.. ينطلق من قراراته الداخلية.. يحب الأجواء الايجابية.. ينمي قدراته العلمية.. حكيم.. صاحب قرار.. يرعى الآخرين.

**سلبياته:** صعب التعبير عن نفسه.. لديه مشكلة في الإرادة.. يعيش أحلام اليقظة.. منفصل عن الواقع.

### البنفسجي

**الشخصية:** حساس.. فنان.. يميل للموسيقى.. يحب الأجواء الداعمة .. ملهم جداً .. فدائي.

**سلبياته:** كثير المخاوف.. يعتمد كثيراً على العقل.. شكاك.. يكثر من الاعتذار.




## "شكراً يا أمي"

قالت لي نسمات الصباح وهباتها في المساء.. أقرأ رسائلي المكتوب فيها.. عيد ميلاد سعيد يا ابني.. وكل عام وأنت بألف خير وحرية..

إبني الغالي..

أبعث لك تهنئتي المكتوبة بحبر الشوق والحب على جنح هذه النسمات.. خطيتها علها تصل اليك.. وسوف تصل أكيد.. مع نسمات الهواء.. فكلما تنفست في هذا أقرأ ما كتبته لك.. كل عام وأنت بألف خير وحرية يا قرة عيني ونور قلبي...

أمي الغالية انتظريني في الصباح مع شعاع الشمس وتأكدي أن الأمل خرج مع هذا الشعاع رغم الطقس والغيوم الملبدة في السماء.. فقد امتطى الأمل صهو شعاع الشمس ولن يترجل أبداً عن صهوته..

أمي الغالية اقرئي ما كتبته لك على دفاتر هذه الزخات من حبات الخير.. التي أراها من بعيد حولي وعيناها الصادقة مكتوب فيها.. أكتب يا مخلص يا صادق.. فكتبت على جنحها رداً على رسالتك..

عظيمة يا أمي.. عظيمة كلماتك يا نبع الحنان.. يا دفء دمي.. يا نور قلبي.. يا جنتي في الأرض.. وبرضاك طريقي لجنة الله عز وجل.. شاكر يا أمي حرصك وتذكرك بعيد ميلادي وكل عام وأنت بألف خير وصحة وعافية.. أعانني الله على رد ولو جزء بسيط من أفضالك يا أعز الناس.. فكلما تذكرتيني في هذه المناسبة.. تذكريني في كل ركعة بدعائك .. وسامحيني .. سامحيني في كل لحظة.. وشكراً لك ولكل أمهات فلسطين وكل عام لكن في كل وقت وحين وأنتن بخير وصحة وأعز الأمهات..

**محمد كريم العديني**
**سجن نفحة الصحراوي**

## ولدي

قد تعتريني لوعة شرقية، لو غبت عني لحظة يا ابن الكرام
قد تفترسني حيرة مزرية، في شرفة غربية بين الغبار
لا تبتعد ولتبق في الأفق المجاور
لا تسافر، إني بقلبك لا أغادر
ماذا عساني فاعل في فلذة الكبد الحبيب
لو غصت فيّ وفي شجوني لعجبت للأمر العجيب
نار تفيض بداخلي تجتاحني، وتغازل الوجدان ذعراً هزني
إني بدونك لا أكون ولن أكن
مهما يجور زماننا أنت السكن
أقبل عليّ فجفن عيني لا تنام بدون قربك
يا لوحة أمعنت في تدوينها،
أنت الحبيب وليس غيرك.

**مؤيد عبدالقادر**

## غروب الشمس

اليك يا غروب الشمس.. أهدي قبلات المساء
على جبينك الوردي المعطر بأحلى البسمات
انتظر .. لا تذهب.. فمعك أحيا..
أحلى لحظات الحياة..
نتأمل سوياً.. نفكر ملياً..
نحيا لغد آت..
عناقيد العنب تتدلى بلطف.. تداعبها النسمات
نقطفها معاً ونهنأ بما فيها من ملذات
وهناك بلبل يغرد صادحاً..
يرف بجناحيه لنا ليلقي تحية المساء..
وبدأت النجوم تتسابق.. برفق لتراك قبل الفراق
والورد يتهامس مياساً.. يتمنى لك طول البقاء
وأغصان الزيتون تسبح ربها وترفع أكفها إلى السماء
شاكرة أنعم عظيم القدرات..
والسنابل تغفو بين أحضان الحقول..
بعد تعب النهار وطول عناء..
انتظر قليلاً لا تبتعد لا أطيق لحظة الوداع ولا بعد المسافات
عدني أن تأتي غداً وكل يوم سألقاك بلهفة المشتاق بعد الفراق
يا غروب الشمس.. هل لي غيرك من رفيق..

**المرضة: فاطمة عبدالله**

## مشاكسات تلميذه

آه من الأيام تمضي فجأه
وبسرعة من غير أن نتصورا
نلقى أناساً لا تروق لقلبنا
فيبات صفو سمائنا متعكرا
فنظل كل الليل نشغل بالنا متأملين تدبراً وتفكرا
ونعيش أياماً طوالاً مرة
مستنكرين بما نراه مقدراً
وبدون إنذار نحب ونكتوي
والكره فينا قد هوى وتبعثرا
ويصير في يوم أساء لقاؤه
كالشمس يشرق باسماً متنوراً
ونرى كم الدنيا غريب طبعها
إذ بعد ما كان العداء مسيطراً
أمر الوئام بأن يقرب بيننا
لبيات طعم العيش حلواً سكرا
صدقاً رأيت الحب بعد عداوة
يبقى ربيعاً مزهراً ومبشراً

نفين عزيز طينة

## تنتظرنا أحلام

أهداب شمس حب ولدت بالسماء..
وطهارة قلب وصفت بالصفاء..
عندما أيقن قلبي بأن هناك..
أحلاماً تنتظر الوفاء..
وتمضي الأيام ولا يبعدني عنك
سوى ساعة.. أو لحظة بقاء
وتحفر على رمال الشاطىء..
سحر عيونك واللقاء..
وتهيم بي الدنيا..
حلماً يستحق الدعاء.
وأسطورة نقشت بالعناء..
لتقول لك وحدك..
أنت أجمل ما قيل لحواء..
أنت هبة من الله..
وهدية حب لي دون عطاء..

علاء زعاتره / القدس

## غداً يستيقظ النهار

يمر البرد بين أناملي وخلف الظلال
تمضي عيونك من عيوني..
وتذهب إلى الكفر بعد المساء
يهرسني الوجع المسماري.. وفسفور خائب بعد الآذان
يا صاحبي.. يارضيع الشتاء
أرضع الرصاص ووجه أمك بين الدمار
أرفع صوت الذبيحة ونباح القنابل
وغطيني وإعتذر للجدار عن أشلائي
فعمري في الطريق.. وسأعود وخطوط يدي
عندما ينام الصباح
أهدأ يا بحر وثق خطى المدافع وعويل الرمال
يا صاحبي.. ياجرح الأمومة
إجمع دفء العراء وعد
الى جفون أمك قبل الركام
واحمل صوت البارود في حقائب الطفولة
وامسح آثار دموعك من دموعي
لا تسألوا الطفولة أين انتهت..!!
بل اسألوني عن طعم القنابل ووجهي المغبر
وعمر غزة هذا الشتاء
عندما يجيء الليل
لا تسألوني عن لونه
بل إسألوني عن أنين الزنابق .. وجرحي
واسألوا الآه عني
نم يا رضيع المقابر
على أشلاء إخوتك
واشرب الحساء من دمي
واقطف ورود الغربة
فغداً تستقيل الطفولة منا
غداً يستيقظ النهار
غداً يستيقظ النهار

عبير بني نمرة

# عتاب موجه لثورة المطر الأخيرة

ندره.ع. يازجي

صديقنا العريق في الترحال والسفر
أطل بعد غيبة
وأنزل الرحال في ديارنا
وراح في غيبوبة من العناق والقبل
لأسطح البيوت والطرقات والشجر
ونحن مشدوهين من جنونه العظيم
من تنزل السور
عليه – ربما نسينا أننا ركعنا ألف ركعة
قضينا طول الوقت في الصلاة، كي يعود
قبل أن يأكلنا الجراد
قبل أن يحيلنا الفراق والضجر
أعمدة ملحية مصبرة
صديقنا المطر
كأنه – في عجلة السفر–
ما قرأ الرسائل الكثيرة المكررة
وما درى
بأننا نريده
وقبل فيض لطفه
على الدواب والتراب والشجر–
أن يغسل البشر
وأن يعيد بعض رونق
لهذه الأصنام والصور




مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

كانون الأول (ديسمبر) ٢٠٠٩
السنة الخامسة والثلاثون. العدد ٤١٤

December 2009 - 35th year - No. 414

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

جمهورية مصر العربية
القاهرة
٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة
ص.ب: ٦١ محمد فريد
تلفون: ٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٠٤٨٣

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد

عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

website: WWW.PALESTINERCS.ORG
email: BALSAM@PALESTINERCS.ORG

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥

# المخطط الاستيطاني في القدس الشرقية يستهدف مصادرة عروبة واسلامية ومسيحية المدينة

معركة القدس، التي تخوضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي، منذ احتلالها للضفة الغربية في العام ١٩٦٧، لم تنته. وقد اتخذت في الآونة الأخيرة طابعاً محموماً استهدفت عروبة وقدسية المدينة وسكانها، عبر سلسلة من الأنشطة الاستيطانية، التي لم يسبق لها مثيل، وشملت سطح وأسفل البلدة القديمة ومحيطها، بهدف اقامة طوق استيطاني داخل السور في منطقة تضم كثافة سكانية فلسطينية، أطلق عليها من قبل المحتلين اسم "الحوض المقدس" اضافة الى طوق استيطاني خارجي حول القدس الشرقية بأكملها.

ويطمح الاحتلال من وراء البناء المتسارع للمستوطنات والجدار حول القدس الشرقية الى توطيد سيطرتها على المدينة المقدسة، وعلى معظم أحياء القدس الشرقية بأكملها. كما تطمح الى فتفتة وتجزئة الأحياء العربية، لتصبح أجزاء متناثرة، لإحباط إمكانية أن تصبح القدس عاصمة للدولة الفلسطينية الواعدة.

وتأكيداً على ما تقدم أشارت دائرة المفاوضات في منظمة التحرير الفلسطينية الى أن حكومة تل أبيب تقوم جنباً الى جنب مع المنظمات والحركات الاستيطانية ببناء حلقة استيطانية حول وداخل البلدة القديمة في مدينة القدس، بهدف ضمان عدم إمكانية تقسيم المدينة، وفقاً لحدود العام ١٩٦٧، ولكي تواصل إسرائيل سيطرتها على الأماكن المقدسة والسياحية المهمة. وستوفر هذه الحلقة وحدها، التي تمتد من وادي الربابة، غرب البلدة القديمة، الى جبل الزيتون شرقاً، ثم الى منطقة الشيخ جراح شمالاً، أماكن سكنية لمستوطنين جدد، وربطها بالجامعة العبرية والتلة الفرنسية.

وسينتج عن هذا النشاط الاستيطاني سلسلة متواصلة من المستوطنات تقع شرق البلدة القديمة، ما يؤدي الى تفتيت الأحياء الفلسطينية، وتقييد تطورها وتنميتها، وعرقلة وصول الفلسطينيين الى البلدة القديمة.

ومن أجل إقامة بؤر استيطانية في قلب الأحياء الفلسطينية داخل البلدة القديمة، تقوم المنظمات الاستيطانية اليهودية، بمساعدة الحكومة الإسرائيلية، على الاستيلاء على المنازل وممتلكات أخرى تعود الى العرب واستيطانها. ويوجد حالياً في البلدة القديمة نحو ٢٥٠٠ مستوطن، بمن فيهم مستوطنون يقطنون خارج الحي اليهودي في البلدة، على حساب نحو ٣٢ ألف فلسطيني. ومن ضمن المخططات الاستيطانية المستهدفة في البلدة القديمة منطقة برج اللقلق في الزاوية الشمالية الشرقية للبلدة، إضافة الى ميدان عمر بن الخطاب في باب الخليل.

وهناك مخطط آخر لإقامة مستوطنة جديدة بالقرب من باب الخليل، حيث تدعي مجموعة من المستوطنين اليهود أنها ابتاعت فندقين من بطريركية الروم الأورثوذكس (فندق الأمبريال وفندق بتراء) وهي تحاول الآن السيطرة على هذين الفندقين، اضافة الى استمرار سيطرة المستوطنين على فندق سان يوحنا الكائن في سوق الدباغة، القريب من كنيسة القيامة، والذي تعود ملكيته أيضاً الى بطريركية الروم الأورثوذكس.

واذا نجح المستوطنون اليهود في هذا فستضاف مستوطنتان جديدتان الى أكثر من ٨٨ موقعاً تم الاستيلاء عليها واستيطانها خارج الحي اليهودي في أنحاء مختلفة من البلدة القديمة.

وأحدث أشكال الاستيطان اليهودي داخل البلدة القديمة في القدس الشرقية مخطط لحفر أنفاق قيد الإنشاء. فعلى سبيل المثال فقد تم الانتهاء من بناء كنيس يهودي جديد مكون من طابقين يدعى "أوهل يتسحاق" في منطقة محيط حمام العين داخل الحي الإسلامي في البلدة القديمة. وتأتي خطورة هذا الكنيس من انه لا يبعد أكثر من ثلاثين متراً عن الجدار الغربي للحرم الشريف. وتقوم في الوقت الحاضر سلطة الآثار الإسرائيلية ومؤسسة استيطانية يهودية بحفر نفق طوله نحو مئة متر بعمق ١٢ متراً في محيط حمام العين، باتجاه الجدار الغربي للحرم القدسي. وعلاوة عن ذلك تستمر سلطة الآثار الإسرائيلية بتوسيع النفق الغربي.

وهناك مخطط استيطاني داخل البلدة القديمة هو لجمعية "عطريت كوهنيم" الاستيطانية، وهي جمعية يهودية متطرفة، تكرس نفسها لدعم الاستيطان في مدينة القدس، يتألف من نفق جديد يبدأ من مغارة سليمان، الواقعة بين باب الساهرة وباب العمود، والتي تبلغ مساحتها نحو تسعة دونمات وطولها المكتشف يبلغ نحو ٢٥٠ متراً، وأعلى ارتفاع لها يصل الى ٥٠ متراً. ويسير هذا النفق تحت مدرسة الميلوية، وصولاً الى البؤرة الاستيطانية المسماة "بيت هتسلام"، ومن ثم ربطه مع باقي الأنفاق. واضافة الى ذلك شرعت سلطة الآثار الإسرائيلية في حفر نفق آخر أسفل مسجد عين سلوان ومنازل فلسطينية أخرى في وادي حلوة ببلدة سلوان من أجل ربط المستوطنين اليهود، الذين يعيشون في البلدة الفلسطينية مع الطرف الجنوبي لباحات الحرم الشريف. وهذا النفق عبارة عن قناة مائية رومانية كانت تنقل مياه الأمطار من البلدة القديمة الى الجهة الجنوبية في المدينة في وادي حلوة. وسيمتد هذا النفق المذكور ٦٠٠ متر تحت الأرض، ليصل الى أسفل المسجد الأقصى المبارك. وتم حتى الآن الانتهاء من حفر ٢٠٠ متر منه.

وآخر مخطط استيطاني في بلدة سلوان هو تحويل موقف سيارات "جفعاتي" بمساحة خمسة دونمات، وعلى بعد مئة متر من الطرف الجنوبي لباحات الحرم الشريف الى مركز تجاري وقاعة أفراح وقاعات خاصة للمستوطنين، وموقف سيارات تحت الأرض يتسع لنحو ٤٠٠ سيارة يتم ربطه بحائط المبكى (البراق) عبر نفق يسير تحت أسوار البلدة القديمة بالقرب من باب المغاربة.

ما تقدم من انتهاكات يتعارض مع إلتزامات إسرائيل، بصفتها دولة احتلال، بموجب إتفاقية جنيف الرابعة، التي تحظر تدمير الممتلكات، إضافة إلى أنها تنتهك قواعد "اليونسكو" التي تنص على الحفاظ على التراث في البلدة القديمة للقدس، كموقع تراث عالمي، يهم البشرية جمعاء. لذا على المجتمع الدولي الضغط على إسرائيل وقف جميع الحفريات داخل وحول البلدة القديمة، كما عليها تجميد مخططاتها المستقبلية التي وضعتها من أجل تنفيذ أعمال حفريات أخرى واقامة مستوطنات وبؤر استيطانية جديدة في مدينة القدس الشرقية، لا سيما داخل وحول البلدة القديمة.

هذا من جهة، ومن جهة أخرى، يجب على الجانب الفلسطيني، دعم صمود المقدسيين في مدينتهم، معنوياً ومادياً، وفضح المخططات الاستيطانية الإسرائيلية، مستفيدين بذلك من دعم البلدان العربية والإسلامية، ومن أحرار العالم. ومن دون ذلك ستصادر عروبة وإسلامية ومسيحية القدس لصالح يهودية المدينة المقدسة.

# هذا العدد

يكثر تناول الشوكولاته في الأعياد، وفي المناسبات.
وهي صديقة حميمة للأطفال من الصعب أن يستغنوا عنها، أو يقتنعوا بتناول القليل منها حرصاً على أسنانهم وصحتهم.
فما هي فوائدها؟ ومتى تصبح ضارة؟



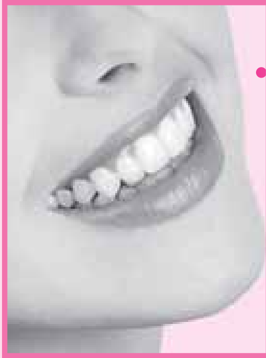
ص ١٤

ارتبط عيد الأضحى المبارك بالذبح والنحر، وبالأضحية، كأحد السنن المشروعة للمسلمين، وتميز بالإكثار من تناول لحوم هذه الأضحيات. وقد ثبت علمياً أن الإكثار من تناولها يسبب عدداً من الأمراض.
فما هي؟ وكيف يمكن تلافيها؟



ص ٢٤

يقال إن البقدونس عرف في مصر القديمة، ومنها انتشر في بقاع العالم كافة، وتكاد لا تخلو منه مطابخ دول القارات الخمس. وكان لهذه النبتة شعبية واسعة أيام الإغريق والرومان، وتحدث عن فوائدها العالم الطبيب ابن سينا في كتابه «القانون».



ص ٣٣

كثر الحديث، أخيراً، عن الوجوه الخزفية الحديثة للأسنان، والتي تعرف بالعدسات اللاصقة، والتي تلبي رغبات كثير من الباحثين عن حلول لمشكلات أسنانهم وللحصول على ابتسامة جميلة.
فما صحة هذا الكلام؟



ص ٥٨

يعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية من حيث شدتها. وفي ألمانيا وحدها يعاني نحو أربعة ملايين انسان من هذا المرض، ويقال أنه يصيب النساء أكثر من الرجال.
فما مدى مصداقية هذا القول؟



ص ٦٦

تشاهد في حياتنا اليومية كثير من الحالات، التي يرجىء فيها أصحابها المهام، التي يكلفون بها، أو المطلوبة منهم الى موعد لاحق، كأن يرجىء الزوج ما يطلب منه من أعمال، وينسحب الأمر على الموظف والمدير والزوجة والطالب، وغيرهم.
فما سمات هذه الشخصية الإرجائية؟

## دش الحمّام مصدر للجراثيم

اكدت دراسة امريكية أن رؤوس دش الحمامات تعد مرتعا لتوالد جراثيم تسبب أمراضا في الجهاز التنفسي للإنسان. فقد وجد هؤلاء العلماء، وهم من جامعة كولورادو في الولايات المتحدة، أن تلك الجراثيم التي يطلق عليها "جراثيم الطيور الفطرية" تنشط في الأجواء الدافئة والمظلمة مما قد يسبب أضرارا صحية عند الاستحمام.

وأظهرت الدراسة كذلك أن رؤوس دش الحمامات تحتوي على جراثيم الطيور الفطرية بنسب تزيد أكثر من مائة مرة عن تلك التي توجد في مياه الصنابير. ويمكن أن يؤدي التعرض لمثل هذه العوامل المسببة للمرض إلى إصابة الأصحاء بدرجات أقل بالعدوى، وإلى إصابة العجزة ومن يعاني من ضعف جهاز المناعة بحالة أكثر خطورة مشابهة لمرض السل. وتعيش جرثومة الطيور الفطرية البطيئة النمو في التربة وذرات الغبار، وتؤدي إلى إصابة الطيور والخنازير وكذلك البشر بمرض السل. وتتكاثر هذه البكتريا سريعا في رؤوس دش الحمامات الدافئة والقاتمة والمثقلة بالرطوبة أو البخار، حيث تتجمع قريبة من بعضها البعض في أماكن لزجة تعرف باسم "تجمع الميكروبات". واعتبرت صحيفة ذي تايمز البريطانية أن هذا الاكتشاف مدعاة للقلق ذلك أن مياه الدش تتناثر في شكل قطرات صغيرة ما يعني أن بإمكان البكتيريا التغلغل إلى داخل الرئتين.

وقال البروفيسور، عالم الأحياء بجامعة كولورادو الذي قاد فريق البحث: "أراهن على أن جرثومة الطيور الفطرية هي المسؤولة عن ذلك السعال في كثير من الحالات، وأعتقد أن ذلك يمثل هاجسا صحيا خطيرا".

## ابتكار طريقة لابقاء الخبز طريا لفترة أطول

ظلت مشكلة فقدان الخبز لطراوته بشكل سريع مشكلة قائمة دائما مما يجعل الكثير منه يرمى بعد أيام قليلة على اعداده ضمن قائمة الفضلات. ففي أوروبا تصل نسبة الخبز التالف قبل استخدامه إلى ٢٠٪. لكن ذلك المنحى على وشك الانتهاء، خصوصا بعد اكتشاف عالمة ألمانية طريقة تسمح بإبقاء الخبز طازجا لفترة تصل إلى أسبوعين.

جاء هذا الاكتشاف بعد بحوث مختبرية لعشر سنوات، قام بها فريق علمي من جامعة كوليج كورك بقيادة البروفسورة إلكه آرندت. وتمكن هذا الفريق من علماء الأطعمة من تشخيص سلالة من بكتريا الحوامض اللبنية تعيش في الحبوب الخالية من الغيلوتين وقادرة على جعل الخبز يحافظ على طزوجته لفترة تصل إلى ١٤ يوما. وحسبما جاء في تصريح البروفسورة آرندت فإن هذه البكتريا تحسن الطعم والقيمة الغذائية للخبز وتكوّن نسيجا أفضل للب الخبز.

ونقلا عن صحيفة الصنداي تايمز اللندنية قالت آرندت: "نحن جربنا آلاف السلالات من البكتريا وكنا محظوظين لعثورنا على واحدة منها في الحبوب الخالية من الغيلوتين". وعند إضافتها كمادة أولية للعجين يتحقق ما ظل حلما بشريا منذ آلاف السنوات.

ومنحت جامعة كوليج كورك الامتياز إلى شركة صنع الأغذية البلجيكية الشهيرة "بوراتوس" التي تبلغ مبيعاتها السنوية المليار دولار، والتي تمتلك ٥٠ مصنعا موزعة في شتى أنحاء العالم بما فيها آيرلندا. ويبدو أن المنتوج تم اختباره على يد الجامعة وشركة بوراتوس وحقق نجاحا كاملا.

ومن الشركات الايرلندية التي أبدت رغبتها في شراء الامتياز من جامعة كوليج كورك هناك "آيرش برايد" المشهورة بعمل رقائق الخبز المقلي و"ماكبريدج" المختصة بإعداد الخبز الأسمر وكلاهما. وقال لاري ماكدونالد مدير آيرش برايد الفني إن "الخبز الذي يتمتع بعمر أطول سيقلص حجم ما يتلف من خبز". إضافة إلى ذلك فإن العالمة آرندت أكدت بأن ذلك لن يؤثر باي شكل من الأشكال على طعم ونوعية الخبز.

## الكالسيوم الطبيعي أفضل لصحة العظام من الكالسيوم المضاف

في دراسة تم إجراؤها تحت إشراف الدكتورة كوني ويفر ونشرت في المجلة العلمية لأبحاث العظام تبين أن تناول الكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته أفضل بكثير لصحة العظام وقوتها من تناول الأغذية الأخرى المدعومة بالكالسيوم الصناعي، الذي يأتي على شكل كربونات الكالسيوم (calcium carbonate) وهو الشكل الذي تستخدمه معظم شركات الأغذية لتدعيم منتجاتها بالكالسيوم. وقد بينت الدراسة أن الذين يتناولون الكالسيوم من مصادره الطبيعية كانت عظامهم

أقوى، بحوالي عشرة في المئة من الذين يتناولونه على شكل كربونات الكالسيوم، والمعروف أن الإنسان الطبيعي ما بين عمر التاسعة والثمانية عشر عاماً يحتاج لألف وثلاثمائة ملليغرام من الكالسيوم يومياً لضمان النمو الصحيح لعظام الجسم، وهو ما يعادل أربعة أكواب من الحليب أو اللبن يومياً.

واستنتجت الدراسة أن تناول الكالسيوم من مصادره الطبيعية أفضل من المصادر الصناعية وأن تناوله الأول يساعد على حماية الجسم من هشاشة العظام حتى في مراحل متقدمة من العمر عندما يقل تناول الكالسيوم. أما في الأشخاص الذين لا يستطيعون تناول الحليب ومشتقاته لسبب ما فإن تناول الأدوية والأغذية المحتوية على الكالسيوم المضاف يبقى هو الحل الوحيد والأمثل.

## النظام الغذائي الغني بالحليب والجبن والزبد.. مفيد للإنسان

أفادت دراسة بريطانية نشرت الأسبوع الماضي أن مشتقات الحليب الغنية بالكالسيوم التي يتم تناولها في سنوات الطفولة، قد تمنح المرء سنوات إضافية من الحياة، وذلك رغم تخوف عدد كبير من الأشخاص من تأثيرها على الشرايين ومستوى الكولسترول في الدم.

وأظهرت المتابعة التي دامت ٦٥ سنة لدراسة أجريت في ثلاثينات القرن الماضي وشملت ١٣٠٠ عائلة في إنجلترا واسكتلندا، أن النظام الغذائي الغني بالحليب والجبن والزبد لا يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وإضافة إلى ذلك فإن الأطفال الذين يستهلكون نسبة كبيرة من مشتقات الحليب سيتجنبون خطر الموت بسبب السكتة الدماغية، وفقا للدراسة التي نشرتها مجلة الجمعية الطبية البريطانية.

في الواقع، يبدأ احتمال الإصابة بأمراض القلب منذ سنوات الطفولة، إلا أنه ليس هناك إثباتات حتى الآن حول منافع مشتقات الحليب في هذا الصدد أو مضارها. وأكد بعض الخبراء أن المنتجات التي تحتوي على الزبد الكامل الدسم تؤدي إلى مشكلات في القلب في المستقبل.

وقام فريق من الباحثين، يترأسه جوليكي فاندر بولز، وهو عالم من معهد كوينز لاند للأبحاث الطبية، بمتابعة ٤٣٧٤ شخصا شملتهم الدراسة في أثناء طفولتهم في أواخر الثلاثينات، وبحلول عام ٢٠٠٥ كان قد توفي ٣٤٪ منهم (١٤٦٨ فردا)، وكانت أمراض القلب والشرايين سببا في وفاة ٣٧٨ منهم، والسكتة سببا في وفاة ١٢١ آخرين.

ولم يظهر أي رابط مباشر بين استهلاك مشتقات الحليب وأي من هذه الوفيات. وكانت المفارقة أن نسبة السكتات كانت منخفضة جدا لدى الذين تناولوا مأكولات غنية بالكالسيوم من مشتقات الحليب في طفولتهم. ونقلت وكالة الصحافة الفرنسية عن الباحثين في الدراسة أن "نظام الأطفال الغذائي الغني بالكالسيوم والحليب يحد من نسبة الوفيات مهما كان سببها"، وقال المشرفون على الدراسة إنه من الضروري إجراء المزيد من الدراسات للتحقق من هذه الاكتشافات.

## الجينات.. علاج مستقبلي لعمى الألوان

قال فريق من العلماء إنهم في طريقهم للتوصل إلى علاج لمرض عمى الألوان باستخدام الجينات. فقد تمكن فريق من العلماء الأمريكيين من استعادة القدرة على رؤية الألوان لدى قرود بالغة ولدت غير قادرة على التفرقة بين اللونين الأحمر والأخضر.

ونشرت دورية نايتشر العلمية تفاصيل الكشف العلمي الجديد الذي توصل إليه باحثون في جامعة واشنطن.

ويعتقد الخبراء أنه رغم الحاجة إلى اجراء المزيد من الأبحاث والدراسات، فإنهم قد يتمكنون قريباً من علاج المصابين بمرض عمى الألوان من البشر بالطريقة نفسها.

ولم يكن العلماء يعتقدون قبل ذلك أن من الممكن التعامل مع المخ البشري باستخدام الجينات العلاجية.

وكان من المعتقد أنه يمكن اضافة مراكز للإحساس بالألوان إلى المخ البشري فقط خلال المراحل الأولى من العمر عندما يكون المخ "لينا".

إلا أن البروفيسور جاي نيتز وفريقه تمكنوا من ادخال جينات علاجية إلى خلايا الإحساس بالضوء في مؤخرة العين عند الذكر البالغ من فصيلة معينة في القرود. وتحتوي الجينات العلاجية على شفرة مميزة لمادة الحامض النووي "دي إن ايه" تمكن الخلايا الحساسة للضوء من التفرقة بين الأحمر والأخضر،

وهو ما لا يتمكن منه ذكور القرود. وقد أثبتت التجارب نجاح العلاج بالجينات، ويمتلك ذكور القرود حاليا حبيبات حساسة تمكنها من التفرقة بين كل الألوان، والتفرقة بين الأخضر والأحمر كما تظهر التجارب التي ظهرت على شاشة الكومبيوتر.

## الأوكسيتوسين.. هرمون الحب رقم ١: يقوي تعامل الأزواج إيجابيا مع خلافاتهم العائلية

العلاقات الزوجية معقدة، ولذلك فإن الكثيرين منا يتفادون الخوض في المواضيع الشائكة، مثل المشاكل المالية، أو يحاولون التداول بشأنها بنوع من الحذر "الإيجابي". ويبدو أن العلماء قد تمكنوا من العثور على أحد العناصر التي يمكنها أن توطد دعائم الأسرة، حتى عند مناقشة النزاعات العائلية، بعد أن وجدوا أن هرمون "أوكسيتوسين" يقوي تعامل الأزواج الإيجابي مع خلافاتهم.

وقد نشرت مجلة "طب الأمراض العقلية البيولوجي" في عدد مايو (أيار) الماضي دراسة لباحثين سويسريين حول تأثير الأوكسيتوسين، الذي يسمى "هرمون الحب"، على العلاقات بين الأزواج. وتفرز الأمهات الحوامل هرمون أوكسيتوسين عند الولادة، كما تفرزنه لتسهيل إدرار الحليب بعد الولادة، ويعتبر أحد المركبات المهمة التي تربط الأم برضيعها. وشملت الدراسة أزواجا قسموا إلى مجموعتين، الأولى تناولت هرمون أوكسيتوسين، والأخرى تناولت علاجا وهميا، ووُضع كلاهما في داخل الأنف. ثم انضم الأزواج من المجموعتين إلى جلسات منفصلة داخل المختبر، شهدت مناقشات لحل الخلافات بين كل زوج وزوجة.

وظهر أن هرمون أوكسيتوسين قد قوّى التصرفات الإيجابية أثناء المناقشات لدى المجموعة الأولى، كما أنه قلل من إفرازات الكورتيزول – وهو هرمون يفرز أثناء التوتر – مقارنة مع التصرفات السلبية للأزواج في المجموعة الثانية التي تناولت العلاج الوهمي.

وقال جون كريستال محرر مجلة "طب الأمراض العقلية البيولوجي" في تعليق له على الدراسة: "إننا نشرع الآن في فهم التأثيرات القوية جدا للهرمونات والمركبات الكيميائية الأخرى التي يفرزها الجسم، على مجموع علاقاتنا الاجتماعية المتفاعلة". وأضاف أنه "ومع تراكم هذه المعارف، فإن التساؤلات تطرح حول أفضل الطرق الصيدلية اللازمة لتطوير مستحضرات بمقدورها تغيير الأعمال الاجتماعية" نحو الأفضل.

وقال بيت دتزن المشرف على الدراسة "إنها الأولى من نوعها التي أجريت في الزمن الواقعي، إذ تم تقييم سلوك الأزواج الطبيعي داخل المختبر لدى استخدام الأوكسيتوسين".

## الكآبة تقود إلى تراكم "دهون الأحشاء"

أظهر عدد من الدراسات أن الكآبة ترتبط بأمراض القلب، وتؤدي إليها، إلا أن العلماء لم يتوصلوا إلى فهم هذا الترابط.

والآن أظهرت دراسة لباحثين في المركز الطبي لجامعة راش الأميركية أن الكآبة لها صلة بحدوث تراكم في "دهون الأحشاء" visceral fat، وهي نوع من الدهون التي تتراص في طبقات بين الأعضاء الداخلية في وسط جسم الإنسان قرب الخصر، التي يوضح العلماء أنها تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، ومرض السكري.

ونشرت الدراسة في عدد شهر مايو (أيار) الماضي من مجلة "سايكوسوماتيك ميديسن" المتخصصة في الطب الجسدي – النفسي. وقالت الدكتورة لندا باول، رئيسة قسم الطب الوقائي، التي أشرفت عليها، إن نتائجنا تفترض أن "طبقات الدهون الوسطى، التي تعرف بتسمية شائعة هي "دهون الكرش"، هي إحدى الوسائل المهمة التي تقوم الكآبة، عن طريقها، بالمساهمة في حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية".

وأضافت باول أن "الدراسة أظهرت أن أعراض الكآبة كانت مرتبطة بشكل واضح مع مخزون دهون الأحشاء، وهي نوع الدهون المرتبطة بحدوث الأمراض". وشملت الدراسة ٤٠٩ من النساء في أواسط عمرهن، من السوداوات والبيضاوات مناصفة تقريبا، شاركن في دراسة "مشروع ساوث سايد الصحي" في شيكاغو، وهي دراسة طويلة المدى حول النساء في مرحلة عبور سن اليأس من المحيض.

وقيّم الباحثون أعراض الكآبة بتوظيف الاختبارات المعتمدة، فيما قاسوا دهون الأحشاء بواسطة الأشعة المقطعية. ورغم أن مقاس الخصر يستعمل عادة للقياس غير المباشر لهذه الدهون، إلا أن

الباحثين أشاروا إلى أنه مقياس لا يتسم بالدقة، لأنه يحسب أيضا دهون منطقة تحت الجلد مباشرة.

وقد توصل العلماء إلى وجود صلة قوية بين الكآبة، وبين دهون الأحشاء، خصوصا لدى النساء البدينات والسمينات، إلا أن الدراسة لم تجد صلة بين الكآبة وبين الدهون تحت الجلد.

وتفترض باول أن الكآبة تحفز على تراكم دهون الأحشاء، بإحداثها لتأثيرات كيميائية معينة في الجسم، مثل إفراز هرمون الكورتيزول، والمركبات الأخرى التي تؤدي إلى حدوث الالتهابات.

## أمل جديد لمرضى الصمم بالخلايا الجذعية

في تطور جديد ومهم في مجال الأبحاث بالخلايا الجذعية، أزاح باحثون إنكليز النقاب عن أنهم تمكنوا بالفعل من عزل خلايا جذعية من هذا الجزء الذي يوجد في المنطقة الداخلية المسؤولة عن السمع والتي تقوم بالفعل بعملية الإستماع. وقالوا إن زرع تلك الخلايا التي يتم إستخلاصها من الأجنة، ربما تساعد بعضًا من الـ ٢٥٠ مليون شخص حول العالم الذين يعانون من صمم أو خلل في الوظائف الخاصة بحاسة السمع. وذكرت تقارير صحافية أن الباحثين كانوا قادرين على خلق الظروف التي تسمح بالتمايز التدريجي لهذه الخلايا إلى الخلايا العصبية وخلايا الشعر بالخصائص الوظيفية ذاتها تمامًا مثل الخلايا التي يمكن رؤيتها في جسم الإنسان. وأوضح مارسيللو ريفولتا، الأستاذ بجامعة شيفيلد البريطانية والذي ترأس الفريق البحثي الذي أجرى تلك الدراسة: "تلك النتائج عبارة عن أول نظام للخلايا الجذعية المتجددة في المختبر يتم اشتقاقها من جهاز الإنسان السمعي ولديها القدرة على القيام بمجموعة من التطبيقات المنوعة وتساعد في تطوير طرق علاجية تعتمد على الخلايا بالنسبة إلى مرض الصمم".

وأضاف دكتور دونالد فيني، المحرر المساعد في مجلة "الخلايا الجذعية" التي نشرت نتائج تلك الدراسة المهمة في عددها الخاص بشهر أبريل (نيسان) الماضي، بحسب ما أفاد البيان الصحافي الصادر عن جامعة شيفيلد: "إن مسألة التوصل للخلايا البشرية التي يمكن تمييزها، يجب أن تسمح باستكشاف الملامح المميزة للإنسان، والتي لا يمكن تطبيقها على النماذج الحيوانية".

## آثار المركبات الكيميائية المنزلية .. في دم الإنسان

أفاد باحثون أميركيون بأنهم عثروا على آثار لأكثر من ٤٨ من المركبات الكيميائية السامة الشائعة الاستعمال في الحياة اليومية للإنسان، في عينات الدم والبول التي أخذت من نساء شهيرات ناشطات في ميدان حماية البيئة!.

ومن بين تلك المواد، مواد مانعة للحرائق تستخدم عادة لصناعة الأثاث المنزلي، وفي أجهزة التلفزيون والكومبيوترات. وكذلك مواد التيفلون في أواني الطهي، ومواد أخرى توظف في صناعة العبوات والقناني البلاستيكية.

وقالت الدكتورة أنيلا جاكوب رئيسة الباحثين في "مجموعة العمل البيئي"، وهي منظمة غير ربحية تدافع عن البيئة وصحة الإنسان، إن "الاختبارات استهدفت بالدرجة الأولى المنتجات الاستهلاكية المستعملة يوميا التي لا تخضع لضوابط قانونية، وفق "لائحة مراقبة المركبات السامة" الأميركية".

ووفقا للدراسة التي استمرت عامين، فقد أخذت عينات من الدم والبول من عدد من النساء، وتم تحليلها في مختبرات مستقلة. وقالت سونيا لندر الاختصاصية في التحاليل الطبية في المجموعة، إن النتائج أظهرت "وجود آثار لمركب كيميائي واحد مثير للجدل على الأقل، في كل عينة من العينات المدروسة". ووصفت المركب "المثير للجدل" بأنه مادة تطرح التساؤلات حول سلامتها.

وأضافت أن الدراسة "عثرت على مركبات من منتجات مثل: مانعات الحرائق، ومركبات التيفلون، والروائح العطرية، و"بيفينول إيه او BPA، وكذلك البيركلوريت"، كما نقل عنها موقع "ويب ميد" الطبي الإلكتروني.

وتوضع المواد المانعة للحرائق عادة في الأثاث المنزلي المصنوع من الرغوات الصناعية، وفي أجهزة التلفزيون والكومبيوترات. أما التيفلون، فيستخدم في أواني الطهي؛ لمنع التصاق الطعام بسطوحها، فيما تستخدم مادة "بيفينول إيه" في صناعة العبوات والقناني البلاستيكية، و"البيركلوريت" في صناعة الصواريخ، وهو يلوث المياه والطعام.

وقال الباحثون "إن نتائج التحاليل الطبية تبرهن على أن قوانين تنظيم المواد السامة الأميركية قد أصبحت بالية، ولذلك ينبغي إخضاع مختلف المنتجات الكيميائية إلى مراقبة صارمة".



# الشوكولاته في العيد هل من فائدة ترتجى منها؟!

إعداد: سعاد علي

**يكثر تناول الشوكولاته في الأعياد، وفي المناسبات .. وتعتبر صديقة حميمة للأطفال من الصعب أن يستغنوا عنها، أو يقتنعوا بتناول القليل منها حرصاً على أسنانهم وصحتهم. فأين تكمن فوائدها؟ ومتى تصبح ضارة؟**

في البداية كانت شجرة الكاكاو، التي كانت تنمو في أميركا الوسطى منذ أكثر من ٤ آلاف سنة مضت، والتي أخذ الإنسان في زراعتها منذ أكثر من ١٠٠٠ سنة. وكان سكان حضارتي "الأزتيك" والمايا مولعين بها، ويعتقدون أن

بذورها هدية إلهية من السماء. كما استخدموها في طقوسهم الدينية وتجارتهم، وكعملة، فقد كانت ١٠٠ حبة منها تعادل قيمة شراء أحد العبيد.

وكانت الشوكولاته من أوائل المنتجات التي صدّرها سكان أميركا. ثم جلب أحد المستوطنين الاسبان حب الكاكاو إلى بلاده في بداية القرن السادس عشر. وكان الإسبان يضيفون السكر والقرفة إلى هذا المشروب "الهندي" مر الطعم. واليوم تنمو شجرة الكاكاو في المناطق الاستوائية من أفريقيا وآسيا، وكذلك في أميركا، التي لا تزال تنتج جزءا من محصول حب الكاكاو العالمي.

## آلية صنع الشوكولاته

وكي تنتج الشوكولاته من حب الكاكاو، فإن الحب يتم تجفيفه بعد الحصاد لعدة أيام، ثم يجري تحميصه. وبعد ذلك، يتم فتح الحب للتخلص من قشوره وطحن اللب، ثم يتم فصله إلى "زبدة الكاكاو" و"مسحوق الكاكاو". والمسحوق يكون فقيراً في الدهون، ولذا فإنه يستعمل في صناعة العجائن والمخبوزات، أو في صنع مشروب الشوكولاته الساخنة، فيما تكون زبدة الكاكاو في قلب عملية إنتاج الشوكولاته التي نتناولها. وزبدة الشوكولاته سوداء وغنية، إلا أنها تكون في العادة، مرة الطعم. ولكي تصبح جذابة، يقوم منتجو الحلويات بمعالجتها. وإحدى الطرق الشائعة تسمى "المعالجة الهولندية" Dutch processing تتوجه إلى تخفيف اللون، كما تقوم بإزالة الكثير من العناصر التي تبدو مفيدة. ولجعل الشوكولاته أحلى طعما يلجأ منتجوها إلى إضافة السكر، الأمر الذي يعني زيادة أعداد السعرات الحرارية. ولإنتاج الشوكولاته بالحليب فإن المنتجين يقومون بإضافة الحليب الجاف، الذي يحتوي على الدهون المشبعة. ووفقا لمقاييس إدارة الغذاء والدواء الأمريكية فإن الشوكولاته بالحليب يمكن أن تحتوي على نسبة قليلة تصل إلى ١٠ في المائة، كما أن الإدارة تبحث الآن في مقترح يسمح لمنتجي الحلويات بإحلال زيت الخضروات محل زبدة الكاكاو.

والخلاصة فإن وسائل المعالجة الصناعية بمقدورها أن تجعل لون الشوكولاته خفيفا، ومذاقها احلى طعما، إلا أنها تزيل العناصر الصحية وتضيف عناصر ضارة.

إن حب الكاكاو معقد بشكل لا يمكن تصوره، إذ إنه يحتوي على أكثر من ٤٠٠ مادة كيميائية، يمكن لأغلبها أن يؤثر على تركيبة الإنسان البيولوجية وعلى صحته.

- **الدهون:** زبدة الكاكاو غنية بالدهون، التي تمنح الشوكولاته تكوينها اللذيذ و"الطعم الشهي"، إلا أنها أيضا تمنح الشوكولاته اسمها السيئ. ورغم أن الدهون تحتوي في الحقيقة على الكثير من السعرات الحرارية، إلا أنها هنا، ليست المتهمة بذنب زيادة مستويات الكولسترول في الدم. ويشكل حامض الأوليك oleic acid نسبة الثلث تقريبا من دهون زبدة الكاكاو. وهذا الدهن هو الدهن الأحادي نفسه غير المشبع، الذي يمنح زيت الزيتون سمعته الممتازة. أما الثلث الثاني فيحتله حامض السيتريك stearic acid وهو دهن مشبع. إلا أن حامض السيتريك، وبخلاف الدهون المشبعة الثلاثة، التي توجد في غذاء الإنسان، لا يزيد من مستويات الكولسترول لأن الجسم يقوم بتمثيله غذائيا، محولا إياه إلى حامض الأوليك. كما أنه ورغم أن الشوكولاته تحتوي أيضا على بعض من حامض النخليك palmitic acid، وهو دهن مشبع يزيد من مستويات الكولسترول، فإن الدراسات المتأنية أظهرت أن تناول الشوكولاته لا يزيد من مستويات الكولسترول في الدم.
- **الفلافونويدات:** إن حب الكاكاو المتواضع يحتوي على عدد من المواد الكيميائية من عائلة الفلافونويدات flavonoids. وتحمي مركبات البوليفينول polyphenols الشوكولاته من الفساد، حتى من دون وضعها في الثلاجة. ولكن الأهم من ذلك هو وجود الفلافونويدات، وهي مجموعة من المواد الكيميائية لها الفضل في الكثير من المزايا الوقائية للشيكولاته. وتوجد الفلافونويدات في الكثير من الأطعمة الصحية، إلا أن الشوكولاته الداكنة هي الأغنى بها.
- **الأحماض الأمينية:** الشوكولاته غنية بمواد "ترايبتوفان" tryptophan، و"فينيلالانين" phenylalanine، و"تايروسين" tyrosine. وهذه المركبات الغنية بالنتروجين، مثلها مثل الأحماض الأمينية الأخرى، تعتبر الأحجار الأساسية لكل بروتينات الجسم. إلا أن اثنين من هذه الأحماض الأمينية يتسمان بخصائص فريدة من نوعها: إذ إنهما مادتان سابقتان لتكون الأدرينالين، المسمى "هرمون التوتر"، والـ"دوبامين" وهو ناقل عصبي ينقل الإشارات بين الخلايا العصبية في الدماغ. وقد اعتبر

العلماء أن الدوبامين يزيد من مشاعر السرور والمتعة. وإن كان هذا صحيحا فإن التوق الشديد لتناول الشوكولاته قد يكون له أسس كيميائية ـ عصبية.

الا أن هذه المواد الكيميائية تفسر أيضا التأثيرات السيئة للشوكولاته، ومنها قدرتها على تحفيز ظهور الصداع لدى بعض الأشخاص المعانين من الصداع النصفي (الشقيقة)، وقدرتها على رفع ضغط الدم إلى مستويات خطيرة لدى بعض الأشخاص الذين يتناولون مثبطات مؤكسد أحادي الأمين monoamine oxidase inhibitors لعلاج الكآبة. وكذلك قدرته على حدوث الإسهال، والصفير، والتوهجات لدى الأشخاص المعانين من الأورام السرطانية النادرة.

● **مواد "الميثيلزانثين" Methylxanthine:** تحتوي الشوكولاته على اثنين من هذه المجموعة من المواد الكيميائية، أحدهما مخفي، ولكن الآخر شهير جدا. الأول يسمى "ثيوبرومين" theobromine والثاني الكافيين، لهما تأثير متماثل على الجسم. ولعلهما يفسران عملية زيادة سرعة نبضات القلب، وكذلك ظهور حرقة المعدة عند بعض الأشخاص، بعد عملها على استرخاء العضلة في ما بين المعدة والمريء، الأمر الذي يسمح لأحماض المعدة بالارتجاع إلى داخل تلك الأنبوبة الغذائية الحساسة.

## هل من فوائد لها؟

تتمتع الفلافونويدات بالكثير من الخصائص التي يمكنها تحسين الصحة. ولكي يدقق العلماء في تأديتها لوظائفها، فقد توجهوا إلى دراسة أنواع الغذاء، من التفاح إلى البصل، ومن الشاي إلى المشروبات الأخرى. وليس من المدهش إذن أن تجتذب الشوكولاته اهتمام العلماء من كل أرجاء العالم، الأمر الذي أضفى على بحوثها نكهة عالمية. وقد ركزت غالبية الدراسات على جوانب صحة القلب والأوعية الدموية.

وفي ما يلي عينات من أهم النتائج:

● **النشاط المضاد للأكسدة:** تقي المواد المضادة للأكسدة الكثير من أنسجة الجسم من الأضرار الناجمة عن الجذور الحرة للأكسجين. وبين الأعمال المفيدة الأخرى التي تقوم بها الفلافونويدات، هي حماية الكولسترول منخفض الكثافة أو الخفيف LDL من التأكسد أو الأكسدة، وهي العملية التي تحول هذا الكولسترول إلى كولسترول "ضار". وهنا مثالان: فقد قام علماء من إيطاليا واسكتلندا بتغذية متطوعين أصحاء بالشوكولاته الداكنة، أو الشوكولاته بالحليب، أو الشوكولاته الداكنة، مع كمية من الحليب كامل الدسم. وظهر أن الشوكولاته الداكنة عززت النشاط المضاد للأكسدة في دم المتطوعين، إلا أن الحليب، سواء كان موجودا داخل الشوكولاته أو منفصلا عنها، منع هذا التأثير.

وعلى المنوال نفسه فقد وجد باحثون في فنلندا واليابان أن الشوكولاته الداكنة تقلل من تأكسد الكولسترول الخفيف، بينما تقوم في الوقت نفسه بزيادة مستويات الكولسترول عالي الكثافة أو الثقيل HDL (الكولسترول الحميد)، إلا أن الشوكولاته البيضاء تفتقد إلى تلك الفوائد.

● **وظيفة بطانة الأوعية الدموية:** إن بطانة الأوعية الدموية endothelium هي طبقة داخلية خفيفة في الشرايين. وهي مسؤولة عن إنتاج أوكسيد النتريك nitric oxide، وهو مادة كيميائية صغيرة تقوم بتوسيع الأوعية الدموية وتحافظ على نعومة بطانتها.

وهنا يطرح سؤال هل بمقدور الشوكولاته المساعدة؟ يجيب الأطباء اليونانيون: نعم. فقد قاموا بتغذية ١٧ متطوعا من الأصحاء بـ١٠٠ غرام من الشوكولاته الداكنة، ورصدوا تحسنا سريعا في وظيفة بطانة الأوعية الدموية. كما وجد باحثون سويسريون أيضا تأثيرا مماثلا للشيكولاته الداكنة، فيما لم يجدوا أي فائدة للشيكولاته بالحليب. أما العلماء الألمان فقد أفادوا أن الكاكاو الغني بمادة الفلافونول بمقدوره قلب اختلال وظيفة بطانة الأوعية الدموية، الذي يحصل بفعل التدخين. وأفاد الأطباء الأوروبيون بأن الشوكولاته الداكنة تبدو أنها تحسن وظيفة الشرايين التاجية لدى الأشخاص، الذين زرعت في أجسامهم قلوب صناعية. كما أن هناك أنباء طيبة للأشخاص غير المدخنين وسليمي القلوب، بعد أن أفاد باحثو جامعة هارفارد أن الكاكاو يقلل من اختلال وظيفة بطانة الأوعية الدموية، الناجم عن التقدم في العمر.

● **ضغط الدم:** لأن وظيفة بطانة الأوعية الدموية تتمثل في توسيع تلك الأوعية، فإن من المنطقي أن تساعد الشوكولاته في خفض ضغط الدم المرتفع. وقد وجدت دراسات من إيطاليا والأرجنتين وألمانيا والولايات المتحدة، أن الشوكولاته الداكنة بمقدورها خفض ضغط الدم لدى

الأشخاص الأصحاء ولدى المصابين بارتفاع ضغط الدم.

وأظهرت تحليلات أولية عام ٢٠٠٧ لخمس اختبارات شملت ١٧٣ شخصا، أن تأثير الشوكولاته معتدل. فقد انخفضت قراءتا ضغط الدم الانقباضي (أعلى قراءة للضغط عندما يضخ القلب الدم)، والانبساطي (وهي ادنى قراءة عندما يستريح القلب بين نبضتين)، بنحو خمسة مليمترات زئبق. وتزول هذه الفائدة في غضون أيام معدودات بعد الانقطاع عن "العلاج" بـ"جرعة" يومية من الشوكولاته الداكنة. كما جاءت حقائق أخرى أيضا من دراسة أجريت عام ٢٠٠٨ على مدى ستة أسابيع على ١٠١ من البالغين الأصحاء، لم تعثر على أي فوائد لخفض ضغط الدم.

**الحساسية للأنسولين:** الشوكولاته هي الغذاء الذي يحب المصابون بمرض السكري، أن يكرهوه، بسبب السكر الموجود فيها وسعراتها الحرارية. إلا أن دراسة إيطالية لأشخاص غير مصابين بالسكري، افترضت أن الشوكولاته الداكنة، وليست البيضاء، بمقدورها تحسين الحساسية تجاه الأنسولين. ومع هذا، فإن دراسة صغيرة لتأثير الكاكاو الغني بالفلافونول على المصابين بالسكري عام ٢٠٠٨ لم ترصد أي تحسن في التحكم في مستوى سكر الدم أو ارتفاع ضغط الدم.

**تخثر الدم:** غالبية النوبات القلبية والسكتات الدماغية تنجم عن الخثرات الدموية، التي تتكون في الشرايين الرئيسية، التي توجد فيها ترسبات الكولسترول. وتقوم الصفائح الدموية بتحفيز تكوين الخثرات. وهذا ما يفسر دور التأثير المضاد للصفائح الدموية للأسبرين، في حماية مرضى الشرايين التاجية. وقد وجد باحثون في سويسرا والولايات المتحدة أن الشوكولاته الداكنة تقلل من نشاط الصفائح الدموية.

**الشوكولاته غنية بعناصر صحية ومعالجتها صناعياً تضيف مركبات ضارة**

## الجانب المظلم للشوكولاته

وربما، ولأنها تقدم المتعة للإنسان، فإن الكثير من الاتهامات توجه إلى الشوكولاته. وفي الواقع فإنها قد تؤدي إلى حفز الصداع النصفي أو ارتجاع حامض المعدة نحو المريء لدى بعض الناس الحساسين. وبزيادتها لإفراز الكالسيوم والأوكساليت في البول، فإن بمقدورها أيضا زيادة خطر حدوث حصى الكلى لبعض الناس. وقد ربطت دراسة أجريت عام ٢٠٠٥ شملت ١٤٦٠ من النساء الكبيرات في السن، بين تناولهن يوميا للشيكولاته وبين انخفاض كثافة العظام وقوتها لديهن.

ومن جهة أخرى، فإن هناك القليل من السند العلمي للاعتقاد الشائع على نطاق واسع القائل بأن الشوكولاته تسبب ظهور حب الشباب. ولكن، ماذا عن تسوس الأسنان؟ هنا يمكن القول إن الشوكولاته مذنبة فعلا. إذ تدعم دراسة أجريت على عمال مصنع لإنتاج الشوكولاته في الدنمارك هذه النتيجة بشكل غير مباشر. ورغم أن العمال كانوا ينظفون أسنانهم بالفرشاة ويراجعون طبيب الأسنان بانتظام، فإن صحة الأسنان كانت جيدة لدى ٢٥ في المائة منهم.

## الشوكولاته "المزهرة"

الورود والشيكولاته، هبتان من هبات الحب المعهودة. فالرومانسيون يتوقعون أن تزهر ورودهم، وقد يندهشون فعلا إن علموا أن الشيكولاته يمكن أن "تزهر" أيضا.

هذه المشكلة الأكثر شيوعا تكمن في الشيكولاته بالحليب. فالنوع القياسي من الشيكولاته بالحليب يتكون من ٣٠ في المائة من الكاكاو وزبدة الكاكاو، و٢٠ في المائة من الحليب الجاف، و٥٠ في المائة من السكر. وهذا الخليط الذي يدير الرؤوس، قابل للتغير مع الزمن.

وإن حدث وانتقلت زبدة الكاكاو إلى سطح الشيكولاته، فإنها ستظهر على شكل غطاء يميل لونه إلى البياض، الذي يطلق عليها منتجو الحلويات اسم "الشيكولاته المزهرة". وهذا الشكل الغريب لا يؤثر على الطعم ولا على الصحة، إلا أنه يؤكد اعتقادات خبراء التغذية بأن الشيكولاته بالحليب ليست سوى "عار مزهر".

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن تقرير نشرته جامعة "كمبردج" الأمريكية.

# اللحوم.. بين فائدتها والأمراض التي قد تنجم عنها

إعداد: عيسى السعيد

**ارتبط عيد الأضحى المبارك بالذبح والنحر، وبالأضحية، كأحد السنن المشروعة للمسلمين، وتميز بالاكثار من تناول لحوم هذه الأضحيات. وقد ثبت علمياً أن الاكثار منها يسبب عدداً من الأمراض، ولا سيما تلك التي تصيب شرايين القلب، أو بأنواع من السرطان.**



ومع ذلك، وكما هو معروف علمياً، فإن اللحوم تعتبر أهم مصدر للبروتين، حيث تحتوي على ٥٤ في المئة مواد بروتينية. كما تحتوي على نسبة من المواد الدهنية تراوح بين ١٧–٢٠ في المئة، وعلى كمية كبيرة من الفيتامينات (A، B، C، D). وتحتوي ايضاً على نسبة من المواد الأخرى الضرورية لبناء الجسم، مثل الحديد. واللحوم، عموماً، ذات فوائد عظيمة كغذاء، ولها دور مهم في بناء وصيانة أجهزة الجسم، وكمساعد على تكوين الدم.

ويفيد اختصاصيو التغذية أن ما يحتاجه الجسم من اللحم يراوح بين ١٠٠ غرام إلى ٢٠٠ غرام في اليوم. لذا ينصحون بعدم الإكثار من تناول اللحم تلافياً لعدد

من الأمراض التي تصيب الانسان، وبخاصة اللحوم الحمراء، لأن الافراط في تناولها يرفع نسبة حمض البوليك، الذي يتم ترسيبه في الأنسجة، ما يسبب التهاب المفاصل الرخوة والكلى. كما يسبب الاكثار من اللحوم مرض النقرس، ويرفع نسبة الكولسترول في الدم.

وتعتبر نسبة الشحوم في اللحوم من العوامل المؤثرة في زيادة نسبة الاصابة بأمراض السرطان، وبخاصة المدخّنة منها، فيزيد من خطر الاصابة بسرطان القولون والمعدة. ولقد أصبح واضحاً، بما لا يدع مجالاً للشك، أن زيادة كمية الدهون في الوجبات الغذائية المتناولة تعتبر عاملاً مهماً يؤثر في حدوث وتطور الأمراض المزمنة.

وتشير الدراسات إلى أن الأحماض المشبعة تلعب دوراً مهماً في رفع مستوى الكولسترول في الدم، ما يشكل خطراً يتمثل في الاصابة بأمراض القلب التاجية. ومعلوم أن زيادة كمية الكولسترول في الدم تؤدي إلى تراكم الشحوم على جدران الأوعية الدموية. ومع مرور الزمن يحدث تضيق للأوعية الدموية ينتج عنه تصلب الشرايين، الذي يؤدي إلى نقص في كمية الدم المتدفقة عبر الأوعية الدموية.

وكعلاج لارتفاع مستوى الكولسترول في الدم ينصح خبراء التغذية إلى الحميات الغذائية المصممة لتقليل تناول الدهون المشبعة والكولسترول، اضافة إلى تخفيض الوزن لمن يعانون من الوزن الزائد.

وفي عدد مارس (آذار) الماضي من مجلة أرشيفات الطب الباطني الأميركية، نشرت دراسة فيدرالية أميركية حول الأضرار المحتملة لـ "الإكثار" من تناول اللحوم الحمراء أو تناول اللحوم. وهي دراسة واسعة شملت أكثر من نصف مليون شخص من متوسطي العمر والبالغين، واستمرت حوالي عشر سنوات. وتعتبر الأولى التي ربطت بشكل مباشر ما بين الوفيات وتناول اللحوم الحمراء. وذكرت في نتائجها ما مفاده أن تناول اللحم الأحمر أو اللحوم المعدة بطريقة صناعية processed meat، كالنقانق وغيرها، بصفة يومية وبكمية تتجاوز أربع أونصات ونصف، أي حوالي ١٣٠ غراما، يرفع بدرجة متوسطة خطورة الوفاة بسبب أمراض القلب أو السرطان أو أمراض أخرى، مقارنة بتناول كميات "أقل" من اللحوم الحمراء ومن اللحوم الأخرى المعدة بطرق صناعية. وتحديدا، ترفع الوفيات بنسبة ٣٠٪. وهو ما يعني أن "تقليل" تناول اللحوم الحمراء، والعودة إلى إرشادات الهرم الغذائي، وسيلة لتحسين الصحة وفرص الحياة.

إلا أن الدراسة، بالمقابل، لم تجد فائدة كبيرة، بل تقليلا صغيرا في نسبة الوفيات لدى من يتناولون اللحوم البيضاء بالعموم، أي مجموعة الأسماك والدجاج والديك الحبشي.

وذكر الباحثون والمعلقون الطبيون عدة تفسيرات لتسبب الإكثار من تناول اللحوم الحمراء واللحوم المعدة بطرق صناعية في هذا الارتفاع المتوسط في الوفيات، منها ارتفاع محتواها من الدهون المشبعة والكوليسترول، ومنها طرق الطهي المعتمدة على الحرق المباشر خلال عملية الشواء بصفة غير سليمة ومؤدية إلى رفع نسبة المواد المتسببة بالسرطان فيها. ومنها أيضا ارتفاع كمية الحديد في الجسم جراء تناول اللحوم الحمراء الغنية به، وكذلك احتواء اللحوم المعدة بطرق صناعية على مواد كيميائية معلوم سلفا لدى الأوساط العلمية بأنها ضارة.

**يحتاج الجسم من اللحم بين مئة غرام إلى مئتي غرام يومياً**

وكانت دراسة سابقة صدرت في عدد فبراير (شباط) ٢٠٠٥ للمجلة الأميركية لعلم الأوبئة، للباحثين من مايو كلينك، أشارت إلى أن اعتماد النساء على اللحوم كمصدر للبروتينات، بدلا من البقول وغيرها من المنتجات النباتية، يؤدي إلى ارتفاع الوفيات بسبب أمراض شرايين القلب بنسبة ٣٠٪. إلا أنها لم تجد للأمر علاقة بارتفاع الوفيات بسبب السرطان أو غيره. وتابعت الدراسة حوالي ٣٠ ألف امرأة ممن بلغن سن اليأس، ولمدة ١٥ سنة. وأوصى الباحثون النساء

باللجوء إلى تناول البروتينات من اللحوم البيضاء ومن المنتجات النباتية، كوسيلة لتقليل احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب.

وفي مجمل الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، كان التركيز على بيان ضرر "الإكثار" من تناول اللحوم الحمراء، وخاصة المعدة بطرق صناعية، وضرر تناولها بشكل يومي، ومن النوعيات عالية المحتوى بالدهون المشبعة والكولسترول. وهو ما يعيدنا إلى ضرورة "الاقتصاد" في تناول اللحوم الحمراء، وضرورة انتقاء الأنواع متدنية المحتوى من الدهون المشبعة والكولسترول، وضرورة طهيها بطرق صحية. ولا تعني نتائج هذه الدراسات البتة، ضرورة الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء، أو إثبات أي جدوى لهذا السلوك بالنسبة لجميع الناس.

## لحوم حمراء وبيضاء

يصنف الناس عموما اللحم إلى أبيض وأحمر اعتمادا على اللون الظاهر للحم حال كونه نيئا، وتصنيف اللحم بأنه أحمر حينما يكون نيئا لا يعني أن اللون قد لا يتحول إلى الأبيض خلال عملية الطهي. وعلى الرغم من البساطة الظاهرية للأمر، يرى د. حسن صندقجي أن هناك طريقتين مختلفتين في الأوساط العلمية والإنتاجية لتصنيف اللحوم إلى هذين النوعين. تعتمد الطريقة الأولى ببساطة على اللون الظاهر للحم حال وجوده نيئا. ويكون الفارق الرئيسي بين نوعي اللحم هو وجود تركيز عال لمركبات "مايوغلوبين" myoglobin في أنسجة اللحوم الحمراء، وتركيز منخفض لهذا المركب في اللحوم البيضاء. وذلك بالمقارنة مع محتوى مركبات - "مايوغلوبين" في لحوم الدجاج والأسماك البيضاء. وهذه الطريقة هي المعتمدة من قبل وزارة الزراعة الأميركية في تصنيفها للحوم. وبهذه الطريقة تكون لحوم البقر والضأن والجمل والغزال والخيول والخنازير والحمام والبط وغيرها، هي بالتأكيد من أنواع اللحوم الحمراء. ومن أمثلة اللحوم البيضاء الأكيدة، لحوم الدجاج والأسماك والأرانب والروبيان واللوبيستر وغيرها. إلا أن هذه الطريقة تصنف لحوم العجول الصغيرة، والتي لا تتعرض للضوء، ولحوم الحملان الرضيعة وصغار الخنازير، لحوما بيضاء باعتبار لونها الظاهر وليس باعتبار محتواها من مركبات "مايوغلوبين". وهذا يعتبر تجاوزا للمبدأ، لأن هذه الأنواع من اللحوم تحتوي كميات "مايوغلوبين" أعلى مما هو في لحوم الدجاج والأرانب. أما الطريقة الثانية والأحدث، فتعتمد على كمية محتوى اللحوم من الدهون المشبعة، أي الشحوم. وهي تعتبر وصف "اللحم الأبيض" كرديف لـ "اللحم الصحي". وعليه -يضيف د. حسن- فإن لحوم العجول والحملان الصغيرة هي لحوم حمراء. ولحوم الأسماك، حتى الحمراء اللون في الظاهر، هي لحوم بيضاء. إلا أن الإشكالية هي في لحوم الدجاج ومحتواها غير المتدني من الشحوم. ولذا فإن هذه الطريقة، وإن كانت منطقيا أفضل في توضيح المفيد والقليل الضرر من الناحية الصحية، تحتاج إلى معايير أوضح للاعتماد عليها، خاصة عند الحديث عن أنواع من اللحوم الحمراء التي تحتوي كميات قليلة من الكولسترول والدهون المشبعة، عند إزالة طبقات الشحم عنها، أي "الهبر"، مثل لحم الجمل. ومعلوم أن قطع "الهبر" من لحم الجمل تحتوي على كولسترول ودهون مشبعة بنسبة أقل من تلك الموجودة في "هبر" لحم الدجاج الأبيض اللون.

## حاجة الجسم لتناول المنتجات الحيوانية

معلوم أن المرجع الطبي لتغذية الإنسان هو ما يتم تلخيصه في "الهرم الغذائي". وهو عبارة عن توضيح مختصر للمنتجات الغذائية ومدى حاجة الجسم اليومية منها. و "الهرم الغذائي" في إصداراته الحديثة -حسب د. صندقجي- يتحدث ضمن ثلاثة عناوين لأصناف من المنتجات الحيوانية المصدر، ومدى أهمية تناولها والكمية التي يحرص على تزويد الجسم بها. العنوان الأول هو "الأسماك والدواجن والبيض". ويذكر أن هذه الأطعمة مصادر مهمة للبروتينات. وأن ثمة كمية كبيرة من الدراسات الطبية التي تشير إلى

أن تناول لحوم الأسماك يخفض الإصابات بأمراض القلب، والسبب هو احتواؤها على دهون أوميغا – ٣ الصحية. وأن لحوم الدجاج والديك الرومي مصدر جيد للبروتينات، وأن محتواها من الدهون الحيوانية المشبعة منخفض نسبيا. وأنه كانت هناك نظرة سلبية، ولفترة طويلة، تجاه البيض نظرا لاحتوائه على كمية عالية نسبيا من الكولسترول. ولكن اليوم هناك شكوك علمية كثيرة حول صحة هذه النظرة السيئة للبيض، والحقيقة أن الإفطار على البيض أفضل بكثير من تناول الدونات (الكعكات المشبعة بالدهن) المعدة باستخدام الزيوت المهدرجة الغنية بالدهون المتحولة trans fats. والإفطار بالبيض أفضل من الكعك المصنوع من دقيق القمح المكرر والخالي من قشور حبوب القمح. ولأن مرضى السكري ومرضى شرايين القلب عليهم تقليل تناول البيض، أي ثلاث بيضات في الأسبوع، فبإمكانهم الحصول على البروتينات من البيض الغني بها عبر تناول بياض البيض. ومعلوم أن بياض البيض غني بالبروتينات وخال من الكولسترول، وهو الذي توجد فيه المواد التي تتسبب بحساسية البيض لدى البعض. والعنوان الثاني "مشتقات الألبان"، والتي يحرص على تناول حصة أو حصتين يوميا منها. والسبب هو أنها مصدر للبروتينات وللكالسيوم وفيتامين "دي". ولكن بمراعاة انتقاء أنواع "مشتقات الألبان" القليلة أو الخالية من الدسم، وذلك لكي لا تتحول هذه الأطعمة كمصدر لتزويد الجسم بكميات عالية من الدهون الحيوانية المشبعة والكولسترول.

أما العنوان الثالث، والمهم فيما يجري الحديث عنه، فيقول: تناول اللحوم الحمراء والزبدة بـ "اقتصاد"، أي بكميات قليلة. ولذا فإن "اللحوم الحمراء" وضعت في قمة الهرم، أي للدلالة على ضرورة تناول كميات ضئيلة منها. والسبب لا يتعلق بحمرة أو بياض اللحم، بل يتعلق بالمحتوى العالي للدهون المشبعة عموما في اللحوم الحمراء. ولمن يحبون تناول اللحوم يوميا، كمصدر للبروتينات، فإن الحل هو في اللجوء إلى لحوم الأسماك أو الدجاج أو البقول النباتية، وهو ما ثبت أنه يسهم في خفض ارتفاع الكولسترول أو منع حصوله.



اللحوم الحمراء تحوي نسبة عالية من الدهون المسببة لأمراض القلب

وكذلك التحول عن الزبدة إلى زيت الزيتون بالذات.

وعليه فإن المهم هو تزويد الجسم بحاجته اليومية، والمعتدلة، من البروتينات. واللحوم الحمراء ليست هي المصدر الوحيد المتوفر لذلك، بل هناك لحوم الأسماك، والدجاج، والبقول، ومشتقات الألبان القليلة أو الخالية من الدسم. ومع هذا تظل اللحوم الحمراء هي الأغنى بمعدن الحديد، وبصفة يسهل على الأمعاء امتصاصها، والأغنى بمادة كرياتين المهمة في إنتاج العضلات للطاقة، وبمعادن أخرى كالزنك والفسفور، وفيتامينات مثل النياسين وبي ـ ١٢ والفوليت والثيامين وغيرها، وبواحد من أقوى مضادات الأكسدة، وهو مادة حمض ألفا ليبويك. وفي ظروف صحية معينة، كفقر الدم الناجم عن نقص الحديد مثلا، يكون اللجوء إلى تناول اللحوم الحمراء كمصدر غذائي غني به. ◆◆



# علامات الحمى لدى الأطفال

الدكتورة: عبير مبارك
استشاري أمراض باطنية

**تتراوح درجة حرارة الأطفال الطبيعية بين ٣٦ و٣٧,٥ درجة مئوية (٩٦,٨ و٩٩,٥ فهرنهايت)، وتعتمد درجة حرارة الإنسان على الدورة اليومية، فتكون الحرارة أدنى ما تكون عند منتصف الليل، وترتفع إلى الحد الأقصى فترة بعد الظهر.**

أما إذا بلغت درجة الحرارة ٣٨ درجة مئوية (١٠٠,٤ فهرنهايت) فإن ذلك يعد دليلا على المرض، إذ لا ترتفع درجة حرارة الطفل بشكل مقلق وسريع إلا في حال المرض، وفي ذات الوقت لا يمكن اعتماد الارتفاع البسيط في درجة الحرارة كدليل على الصحة أو المرض، فكثير من الأطفال المرضى يحافظون على درجة حرارة عادية، بل تكون حرارة بعضهم دون المعتاد حين يمرضون.

كما يُظهر بعض الأطفال ارتفاعا بسيطا في الحرارة دون أن يعانوا من أي مرض. فإذا بدا الطفل على غير ما يرام، فقد يكون مريضاً على الرغم من عدم ارتفاع حرارته، وقد ترتفع حرارته مؤقتاً إذا لعب بحيوية لفترة طويلة.

تعرف الحمى بارتفاع درجة حرارة الجسم فوق الحد الطبيعي، ولا تعتبر الحمى مرضا في حد ذاتها، بل ما هي إلا مؤشر إلى حدوث مرض في أغلب الأحيان، فارتفاع الحرارة يشير إلى أن هنالك أمراً ما يحدث داخل الجسم.

## أسباب ارتفاع درجة الحرارة

- التهاب جرثومي، فيروسي أو بكتيري كالتهابات الأذن والحلق أو الأنفلونزا أو التهاب مجرى البول أو التهابات اللوزتين. وقد تساهم الحرارة في القضاء على الالتهاب، فما هي إلا جزء من الطريقة التي يعمل بها جهاز المناعة في الجسم لمكافحة المرض والقضاء عليه.
- بعد تناول التطعيم واللقاحات الدورية.
- البقاء في المناطق الحارة لفترات طويلة، أو الإصابة بضربة الحر (ضربة الشمس).
- اللعب لفترة طويلة، أو التعرض للانفعال كالبكاء الشديد، وفي هذه الحالة قد يكون الارتفاع طفيفا أو شديداً.

- مرحلة ظهور الأسنان، والتي يتفاعل خلالها الجسم كله. وهنا أيضا لا يتعدى الارتفاع الحد الأعلى للمعدل الطبيعي عند بعض الأطفال.

## قياس درجة الحرارة

يعد ميزان الحرارة الزئبقي (المحرار) السهل القراءة، وميزان الحرارة الرقمي، وميزان حرارة الأذن الرقمي، والشريط الدال على درجة الحرارة، من أفضل الموازين الحرارية استخداما للأطفال، والأولاد الصغار. ويتم تشخيص الحمى إذا ما كانت درجة حرارة الشرج تتجاوز ٣٨ درجة مئوية، أو ٣٧,٧ للفم وتحت اللسان تحديداً، أو ٣٧,٢ لدرجة الحرارة المُقاسة تحت الإبط، فكل مكان لقياس الحرارة له درجة مختلفة، فلا يقال لما هو طبيعي في الفم انه طبيعي للإبط.

وتقاس درجة حرارة الطفل دون ثلاثة أشهر من العمر في الشرج فقط، وما بين ثلاثة أشهر وأربع سنوات يمكن قياس حرارة الشرج أو الأذن ولا يعتمد على حرارة الإبط، ولدى من اعمارهم اكثر من أربع سنوات يمكن قياس درجة حرارة الفم أو الأذن أو الإبط، أيهما أيسر.

**الميزان الزئبقي:** يحتوي الميزان السهل القراءة، على الزئبق الذي يتمدد بالحرارة، ولا ينصح باستخدامه الآن بعد توفر العديد من الأجهزة الالكترونية، لخطورة مادة الزئبق.

**ميزان الحرارة الرقمي أو الالكتروني:** سهل الاستخدام ويعطى قياسات وقراءات سريعة ودقيقة. وعلى الرغم من أنه أغلى ثمنا من سائر الموازين الأخرى، إلا أنه الأفضل ويمكن استخدامه للشرج والفم والإبط.

**ميزان حرارة الأذن الرقمي:** وهو يقيس درة حرارة طبلة الأذن بصورة سريعة ودقيقة، ولكن لا ينصح باستخدامه للرضع خاصة ما دون الثلاثة أشهر من العمر.

**الشريط الدال على الحرارة:** تبدأ القطاعات الموجودة عليه بالتوهج واحدة تلو الأخرى، إلى أن يتوقف الوهج عند القطاع الدال على درجة حرارة الطفل، ولا ينصح الأطباء باستخدامه على الإطلاق.

## علامات الحمى

- تذمر الطفل من أنه ليس على ما يرام.
- شحوب الوجه، والإحساس بالبرودة والقشعريرة، مع فقدان الشهية، والإمساك.
- تورد الوجه واحمراره، وسخونة الجبين، وجفاف الجلد، وزيادة النبض أو سرعة ضربات القلب.
- الشعور بالضيق والتعب والإرهاق وعدم القدرة على الحركة والرغبة في النوم.
- العرق الذي قد يبلل جسم الطفل.
- ظهور الأعراض المرضية المسببة للحمى، كالكحة أو الم الحلق وصعوبة البلع، أو الم في الأذن، أو الشعور بآلام في المفاصل، أو الإصابة بالإسهال وألم في البطن، أو ظهور طفح جلدي. وكلها مؤشرات قد تدل الأم أو الطبيب على سبب الحمى.

## خفض درجة الحرارة المرتفعة

إذا لم يتجاوز ارتفاع درجة الحرارة ٣٩ درجة مئوية، فمن الأفضل عدم استخدام الأدويه المخفضة للحرارة على الفور، الأمر الذي من شأنه أن يخفي الأعراض ويمنع ظهورها وبالتالي ممداً فترة المرض ومعيقاً تحديد السبب.

يجب التعامل مع الأمر بمنتهى السهولة والصبر من دون انزعاج، فعلى الأم نزع أو تخفيف ملابس الطفل، مع وضع الطفل في غرفة ذات برودة معتدلة، ثم البدء بمسح جسد الطفل بإسفنجة أو فوطة نظيفة مبللة بالماء الفاتر. ويقدم للطفل الكثير من السوائل كالماء والعصير، لتعويضه عما خسر من سوائل، ولتجنيبه الإصابة بالجفاف.

يعاد قياس درجة الحرارة مرة أخرى، فإذا انخفضت، يجب مراقبة الطفل وملاحظته، أما إذا استمرت مرتفعة، فيجب إعطاء الطفل خافض الحرارة كشراب "البنادول". وإذا استمرت الحرارة في الارتفاع يجب أخذ الطفل الى الطبيب على الفور.

## حالات طارئة

**حالات تستدعي الذهاب الى المستشفى على الفور:**

- الحمى لدى الرضع أقل من أربعة شهور.
- الحمى المصحوبة بتيبس في الرقبة.
- ارتفاع درجة الحرارة فوق ٤٠ درجة مئوية، ولم تنجح العلاجات المنزلية فى خفضها.
- ارتفاع درجة الحرارة فوق ٤١ درجة مئوية تحت أي ظرف.
- استمرار ارتفاع درجة الحرارة لمدة خمسة أيام وأكثر.



(صحيح)
✓



(خطأ)
✗

أربع حقائق مهمة عن هذا الوباء

# انفلونزا الخنازير والانفلونزا الموسمية والاختلاف بينهما

إعداد: ماهر عبدالقادر



معروف أن فصل الشتاء هو فصل انتشار الانفلونزا الموسمية. ومع ظهور ما عرف بانفلونزا الخنازير، اختلطت على الناس أعراض الأنفلونزا. هل هي الأنفلونزا العادية (أو الموسمية) أم انفلونزا الخنازير؟ ما أوقعهم في حيرة بين المرضين. هنا أحدث ما توصل إليه العلم الطبي، حتى الآن، حول انفلونزا الخنازير، وتقاطع أعراضها مع الانفلونزا الموسمية.

إنفلونزا "إتش١ إن١ " H1N1، هي ما تُعرف بين الناس بإنفلونزا الخنازير "swine flu". ولأن الذي يتسبب بالإصابة بها نوع جديد من الفيروسات، فهي نوع جديد من الإنفلونزا. وكانت أولى الملاحظات الطبية لظهور هذه النوعية الجديدة من الإنفلونزا، قد تمت في المكسيك والولايات المتحدة وكندا، خلال شهر أبريل (نيسان) الماضي.

والفيروس المتسبب بهذا المرض ينتقل من الإنسان إلى الإنسان، بطريقة يُعتقد أنها تتشابه كثيرا مع انتقال عدوى الإنفلونزا الموسمية المعتادة.

وفي بدايات الأمر، لاحظ الأطباء أن جينات فيروس هذه الإنفلونزا الجديدة تتشابه مع جينات فيروس أحد أنواع الإنفلونزا التي تنتشر بين خنازير أميركا الشمالية، إلا أن التدقيق العلمي في الأمر، أدى إلى اكتشاف اختلافات كثيرة في جينات الإنفلونزا البشرية الجديدة عن تلك التي في جينات فيروسات إنفلونزا خنازير أميركا الشمالية. وتبين أن فيروسات الإنفلونزا البشرية الجديدة تحمل جينين من الفيروسات التي تُصيب عادة خنازير أميركا الشمالية وأوروبا وآسيا، كما أن بهذه الفيروسات الجديدة جينات قادمة من فيروسات إنفلونزا الطيور، وجينات مصدرها الإنفلونزا البشرية الموسمية. أي أنه فيروس ذو مصادر جينية رباعية "quadruple reassortant virus".

**الأعراض:**

وتتشابه أعراض هذه النوعية الجديدة من الإنفلونزا، مع أعراض الإنفلونزا الموسمية المعتادة. وهي ارتفاع حرارة الجسم، وألم الحلق، وسيلان أو انسداد الأنف، وآلام البدن، والصداع، وتعب الإجهاد البدني، وقشعريرة البرودة. ولوحظت أعراض أخرى، مثل الإسهال والقيء. كما لوحظ حصول مضاعفات مماثلة لتلك التي تحصل مع الإنفلونزا الموسمية، على الرئة وغيرها، وأنها أيضا إنفلونزا قد تتسبب بالوفاة.

**الأشخاص الأكثر تعرضا:**

وهذه التشابهات المبدئية، التي تمت ملاحظتها في سلوك الفيروس حتى الآن وخلال الأشهر القليلة الماضية، دفعت الأطباء لتحديد فئة ما يُعرف بـ"الأشخاص الأكثر عُرضة للمُضاعفات المهمة جراء الإصابة بهذا الفيروس وهي ما تشمل:

- الأشخاص فوق سن ٦٥ سنة.
- الأطفال ما دون سن خمس سنوات.
- النساء الحوامل.
- الأشخاص المُصابون بالأصل بأحد الأمراض المزمنة، في أي سن كانوا، مثل الربو وغيره من الأمراض المزمنة بالجهاز التنفسي، ومرض السكري، ومرضى القلب، ومرضى ضعف الكبد أو الكلى، ومرضى السرطان، ومرضى ضعف مناعة الجسم".

**انتقال العدوى:**

وانتقال العدوى يحصل بطريقة مشابهة لما يجري في الإنفلونزا الموسمية. أي عبر سعال أو عطس المريض أمام الشخص السليم أو في محيط قريب منه. أو عبر لمس يد الشخص السليم لأشياء عالقة بها الفيروسات هذه، ثم لمسه بتلك اليد لأنفه أو فمه أو عينه.

وتعتقد الأوساط الطبية أن الشخص مُعدٍ لغيره، بدءا من يوم واحد قبل ظهور أعراض الإنفلونزا لديه، وحتى سبعة أيام بُعيد ظهور الأعراض المرضية للإنفلونزا عنده. وأن الأطفال قد يكونون مُعدين لغيرهم لفترات أطول من هذا.

## أربعة حقائق مهمة عن هذا الوباء

وبغض النظر عن الهدوء وتمالك الأعصاب، وحسن التدبير الذي تحلى به البعض، أو ذاك الهلع والتهويل والتصرف العشوائي، الذي سيطر على الآخرين، فإن إنفلونزا "إتش١ إن١"، انتشرت في أصقاع الأرض قاطبة. ولم يردع ذلك، حتى اليوم، أي وسيلة تبنتها الأوساط الطبية أو غيرها.

ولأن انتشارها بين المجتمعات أمسى حقيقة، يكون النقاش والتدبير أجدى وأكثر فائدة، حينما يتجه نحو الاستحقاقات المستقبلية القادمة.

والأمور الأربعة المهمة، في جانب هذه الاستحقاقات القادمة لا محالة هي ما ذكرها الدكتور حسن محمد صندقجي، استشاري الأمراض الباطنية والقلب في مركز الأمير سلطان للقلب في الرياض وهي: **أولا**، المناعة الطبيعية والمناعة المُصنعة لهذا الفيروس عبر ما يُعرف بـ"حفلات إنفلونزا الخنازير". **وثانيا**، التعامل العالمي مع لقاح إنفلونزا الخنازير عند طرحه

للاستخدام. **وثالثا**، مدى استجابة الفيروس للأدوية المتوفرة. وهناك حاجة مُلحّة لفهم مدى استمرار استجابة الفيروس للأدوية المضادة للفيروسات المتوفرة والمُستخدمة في الوقت الراهن لمعالجة حالات الإصابة بإنفلونزا الخنازير. وما يفتح هذا الموضوع على مصراعيه هو رصد الأوساط الطبية في بلدان مختلفة ومتباعدة جغرافيا لحالات يُصنف هذا الفيروس فيها بأنه مُقاوم لمفعول عقار "تاميفلو". **ورابعا**، نوعية التعامل الطبي مع مجموعات معينة من الناس، أي المجموعات التي تُصنفها الأوساط الطبية بأنها "أكثر عُرضة للضرر جراء الإصابة بإنفلونزا الخنازير". وهي ما تشمل مرضى القلب، ومرضى الجهاز التنفسي، والحوامل، والأطفال، وكبار السن، ومرضى السكري، ومرضى السرطان، ومرضى ضعف الكبد أو الكلى أو تدني مستوى مناعة الجسم، التي ذكرت سابقاً.

ومن المفهوم أن معرفتنا بالإنفلونزا الجديدة من نوع "إتش١ إن١" غير مكتملة، لأنه ببساطة مرض جديد. وكل ما يُقال عن هذا الفيروس في جانب سلوكه المرضي إنما هو مبني على ملاحظات أولية، من نظرة لأولى الجولات البشرية في صراعها مع هذا الفيروس الجديد على حلبة الأمراض. ولقد لخص الباحثون في المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية CDC، ذلك بقولهم: "إننا لا نزال نتعلم حول شدة مرض إنفلونزا "إتش١ إن١"، وفي هذا الوقت لا تُوجد معلومات كافية لتوقع كيف ستكون شدة الانتشار الوبائي لهذه النوعية من الإنفلونزا، وذلك من نواحي الاعتلال المرضي للمصابين والوفيات، أو كيف يُمكن المقارنة فيما بينها وبين الإنفلونزا الموسمية".

وأول الأمور التي يستخدمها الوسط الطبي في طمأنة عموم الناس، وتهدئة روعهم ومساعدتهم على عدم الانسياق وراء فزع لا طائلة منه، هو التذكير بمدى تسبب هذه النوعية الجديدة بالوفيات. ومما يُقال، إن من المعلوم تسبب الإنفلونزا الموسمية المعروفة بحوالي ٥٠٠ ألف وفاة في أرجاء العالم كله، في كل سنة. وإن الإنفلونزا الجديدة، وفي خلال أشهر معدودة، لم تتسبب إلا بما هو أقل من ٥٠٠ حالة وفاة. وهذه المعلومة وإن كانت سليمة ١٠٠٪، إلا أنها بداهة أو بشيء قليل جدا من التفكير لا تعني البتة أن هذا النوع الجديد من إنفلونزا الخنازير أقل تسببا بالوفيات من فيروسات الإنفلونزا الموسمية. ذلك أن الإنفلونزا الموسمية مكونة من ثلاث فصائل كبيرة من الفيروسات التي تشمل كل فصيلة منها عددا من الفيروسات الفرعية، والمقارنة لا تكون بين واحد ومجموعة. هذا بالإضافة إلى أن مقارنة القوة والتأثير لا تكون فيما بين فيروس جديد لا يزال يشق طريقه بصعوبة في عالم "الأضواء"، وبين منْ ضرب أطنابه من مئات السنين في عالم الأمراض البشرية.

وما قد يراه البعض طريفا، ويراه غيرهم بخلاف ذلك -حسب د. صندقجي- هو ما بدأت الأسئلة تنهال حوله في جانب مدى إمكانية "الاستفادة" البشرية من الأشخاص الذين أُصيبوا بإنفلونزا الخنازير. والتعبير هو عن ما يُسمى بـ"حفلات إنفلونزا الخنازير" (Swine flu parties)، التي هي عبارة عن تجمع أشخاص سليمين مع شخص أُصيب بإنفلونزا "إتش١ إن١" في محاولة لاكتساب العدوى بالفيروس الضعيف لديهم. وهذا الانتقال للفيروس الضعيف من الشخص الذي أُصيب من قبل، إلى شخص سليم سيُؤدي إلى الإصابة بحالة خفيفة من إنفلونزا الخنازير، وبالتالي هي أشبه بتلقي لقاح يحتوي على فيروس ضعيف. ومن ثم تنشأ لدى الشخص الجديد مناعة من المرض. وكانت إدارة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية بالولايات المتحدة قد أعلنت صراحة عدم تبنيها النُصح بحضور حفلات إنفلونزا الخنازير هذه، كوسيلة للحماية المستقبلية من الإصابة بالمرض. والسبب أنه لا يُمكن التكهن بما قد يحصل لدى الشخص السليم حال دخول الفيروس الضعيف إلى جسمه، حتى لو كان هذا الفيروس ضعيفا ولم يتسبب بمضاعفات صحية خطيرة على الشخص المصاب أولا. هذا ولا تزال الإدارة تتبنى النصيحة بابتعاد الشخص المُصاب عن مخالطة غيره لمدة سبعة أيام من بعد ظهور أعراض الإنفلونزا لديه، أو حتى انقضاء ٢٤ ساعة بعد زوال كامل الأعراض المرضية عنه.

**إصابات لافتة للنظر:**

ومع هذا، هناك جانب آخر ملفت للنظر في سلوك الإصابات بإنفلونزا الخنازير، وهو أن أكثر من ٥٠ في المائة من الإصابات بهذا النوع الجديد تطال منْ هم ما بين خمس و٥٠ سنة من العمر. وأنه أقل إصابة لكبار السن وللأطفال الصغار جدا. وهو ما يختلف عن الذي يجري مع الإنفلونزا الموسمية. ومع هذه الملاحظة، هناك تشابه في سهولة إصابة الحوامل وذوي الأمراض المزمنة في القلب والرئة وغيرهما، وارتفاع احتمالات

الوفاة جراء ذلك، في ما بين إنفلونزا الخنازير والإنفلونزا الموسمية.

ومما لاحظته الأوساط الطبية أنه ليس ثمة ارتفاع في إصابات منْ تجاوزوا عمر ٦٥ سنة بنوعية إنفلونزا الخنازير، مقارنة بالإنفلونزا الموسمية. وأحد التعليلات هو وجود مناعة طبيعية ضد هذا الفيروس الجديد لدى مجموعات من كبار السن. وتحديدا تقول مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية بالولايات المتحدة: "في البدايات كانت التقارير الطبية تشير إلى أن الأطفال الصغار ليس لديهم مناعة طبيعية ضد هذا الفيروس الجديد، وأن قلة من الأشخاص الذين دون عمر ٦٠ سنة لديهم مناعة طبيعية ضد هذا الفيروس الجديد، إلا أن الأبحاث التي أجرتها المراكز أظهرت أن حوالي ثُلث البالغين الذين تجاوزا سن ٦٠ سنة لديهم أجسام مضادة لإنفلونزا "إتش١ إن١". ولكن لا يُعرف ما مصدر وجود هذه المناعة الطبيعية لهذه النوعية الجديدة من الفيروسات، ولا ما الذي يُوفره لهم من حماية وجود هذه الأجسام المضادة في دمائهم".

وما يتحدث عنه البعض في الوسط الطبي بإيجابية، كنوع من الرحمة، أن الموجات الوبائية لانتشار الأمراض، وإصابة البعض دون غيرهم في المجتمعات البشرية، سيُؤدي مع الوقت إلى نشوء حالة من "مناعة القطيع". أي نشوء مناعة لدى الأشخاص السليمين جراء مخالطة أشخاص أُصيبوا من قبل بالفيروس المتسبب بإنفلونزا الخنازير. وإذا ما تحولت الأمور نحو هذا المسار الجميل، تكون الأزمة قد انفرجت إلى حد كبير.

### صراع على اللقاح:

لا تزال هناك ضبابية في الموقف حول "لقاح" إنفلونزا الخنازير المتوقع "توفره" في الخريف من العام الجاري. وما يُثير التساؤلات المشروعة هنا، مدى التأكد من فاعلية هذا اللقاح الذي ربما من غير الممكن توفر عنصر "اختباره" والتأكد من فاعليته، أسوة بما تمر به أنواع اللقاح المُنتجة عادة لمقاومة عدوى الإصابة بالأمراض الميكروبية. وما حصل في سبعينيات القرن الماضي من آثار جانبية للقاح مماثل، لا يزال حاضرا في ذهن الكثيرين بالوسط الطبي. والجانب الآخر في شأن اللقاح، هو ما بدأت تتحدث عنه الأوساط الطبية والإعلامية وغيرها، تحت عنوان "حرب اللقاح" المقبلة، ذلك أن هناك ضغوطا من مصادر شتى على شركات إنتاج اللقاح لتوفير كميات تُقدر بمئات الملايين من عبوات اللقاح الذي يحتاج المرء لأخذ جرعتين منه. ومع تركيز شركات إنتاج اللقاح الخاص بالإنفلونزا في دول أوروبية محدودة، فإن دولا كبريطانيا والولايات المتحدة، على سبيل المثال، ستواجه صعوبات بشكل ما في تأمين الكميات اللازمة لها، وذلك لأن بريطانيا لا تتوفر على أراضيها أي إمكانيات لإنتاج اللقاح، وستعتمد كليا على استيراده، أسوة باعتمادها الكلي على استيراد لقاح الإنفلونزا الموسمية. أما الولايات المتحدة، فما لديها من إمكانيات سيكون كافيا فقط لتأمين ٢٠ في المائة من احتياجاتها لكميات اللقاح. ولنا أن نتخيل حال بقية دول العالم إذا علمنا أن العقود التي تمت بين الدول والشركات ستخضع لمعايير غير تجارية إذا ما كان ثمة "وضع طبي إنساني حساس" في انتشار المرض وارتفاع نسبة الوفيات داخل الدول الأوروبية المنتجة للقاح. وهو ما قاله صراحة الدكتور مايكل أوسترهولم، مدير مركز أبحاث الأمراض المعدية بجامعة مينسوتا الأمريكية: "إذا ما كانت هناك حالة شديدة من انتشار المرض، فإن الدول ستتجه نحو إبقاء ما لديها من لقاح لتلقيح مواطنيها".

## الوقاية والعلاج

ولأنه لا يتوفر لقاح ضد هذه النوعية الجديدة من الإنفلونزا، يكون اللجوء إلى وسائل الوقاية العادية والبدائية اليومية هو الأفضل. وهي تشمل:

- تغطية الأنف والفم بمنديل خلال العطس أو السعال، وإلقاء هذا المنديل في سلة المهملات مباشرة بعد استخدامه هو الأفضل.
- غسل اليدين بالماء والصابون جيدا، وبخاصة بعد العطس أو السعال، أي لمدة لا تقل عن ١٥ ثانية. كما يُمكن استخدام مستحضرات الكحول السائلة أو التي على هيئة "جل"، هلام، لتنظيف اليدين.
- تجنب لمس الفم أو الأنف أو العينين، لأن الفيروس ينتقل عبر ذلك.
- تجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين.
- الحرص على بقاء الشخص في المنزل حال الإصابة بالإنفلونزا طوال المدة التي يُمكن أن تكون فيها مُعديا لغيره.



# البقدونس
# زهيد الثمن .. عظيم الفائدة

إعداد: سعيد جودة

**يقال أن البقدونس عرف في مصر القديمة، ومنها انتشر في بقاع العالم كافة، وتكاد لا تخلو منه مطابخ أوروبا وآسيا وافريقيا واستراليا والأمريكيتين. وكان لهذه النبتة شعبية واسعة أيام الاغريق وروما القديمة، وتحدث عن فوائدها العالم الطبيب ابن سينا في كتابه "القانون".**

والبقدونس عشبة بستانية تزرع في كل أرض وكل بلد، وتزين بها الموائد، وتدخل في بعض المآكل لتطييبها. ويستفاد من النبتة جميع أجزائها:

**الأوراق:** وهي منشطة للهضم ومدرة للبول ومنظمة

للدورة الدموية.

**البذور:** ولها خصائص الأوراق ذاتها، انما بدرجة أعلى، وهي تفضل في معالجة اضطرابات الدورة الدموية.

**الجذور:** تيسر عمل الكليتين، وتفيد في علاج التهابات المفاصل والانصبابات المائية واحتباس البول.

وهذه النبتة غنية بالحديد والكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والكلور والكبريت، وفيتامينات A وB وC. ومن خصائصها: فاتحة للشهية، مغذية، منشطة للدورة الدموية، وتوصف للمراهقين ولضعيفي البنية من الأطفال، ولكل من يفتقر للحيوية والنشاط. والبقدونس معرّق منق للدم، موصوف لأمراض الكبد بكل أشكالها، ولما ينتج عن بعضها من أمراض جلدية. وهو مفيد في علاج التهاب السحايا والروماتيزم والنقرس، ومضاد لمرض الكساح وللأنيميا، ولمرض الحفر والتهابات العينين.

**البقدونس في الطب القديم:**

لم يكن البقدونس مشهوراً كنبات طبي في الأزمنة القديمة، ولكن الطبيب الروماني جاليان كان يصفه لمعالجة الصرع، وكمدر للبول ومعالجة احتباس الماء. أما الرومان فكانوا يمضغونه في الولائم لانعاش أنفاسهم. ومن هنا جاءت عادة تزيين أطباق الطعام به المتبعة هذه الأيام. وكانت طبيبة الاعشاب هيلدجارد دوبنجان، التي عاشت في العصور الوسطى، تصف كمادات البقدونس لمعالجة التهابات المفاصل، ومغليه لمعالجة آلام الصدر والقلب. وقد دعم عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيرا، الذي عاش في القرن السابع عشر، توصيات عالم الأعشاب جاليان، ووصف البقدونس لإدرار البول وادرار الطمث، وتحسين رائحة النفس، وطرد الرمال البولية. كما وصف كمادات البقدونس لمعالجة العيون الملتهبة، وكان يقترح قلي البقدونس بالزبدة ووضعه على الثدي لتخفيف آلام الحلمات الناتجة عن الإرضاع.

ووصف البقدونس في الطب العربي القديم لعلاج الغازات والنفخ والتهاب المعدة، ووجع البطن، والمغص وضيق التنفس وأمراض الحصى والكبد والطحال.

**نقع البقدونس في الماء يذيب ما به من فيتامينات والنوع البري سام جداً**

## استعمالات البقدونس العلاجية

**الاستعمالات الداخلية:**

**مستحلب الأوراق:** يؤخذ ٣٥ غراماً من الأوراق الغضّة، وتنقع وتستحلب في ليتر من الماء الساخن في درجة غليان لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة فناجين يومياً. ويستخدم هذا المستحلب في الحالات الآتية:

١- لادرار البول وافراز العرق وتنشيط الجسم.

٢- في حالات انحباس البول أو سلسه أو تقطيره.

٣- عند الاصابة بنوبة رمل يقضي المستحلب على الألم بسرعة، حيث يدرّ البول ويصرّف الرمل المسبب للألم.

٤- لتنشيط الجهاز الهضمي عند الشعور بعسر الهضم.

٥- للتخفيف من متاعب النقرس والروماتيزم.

٦- لتنشيط الجهاز الدوري تخلصاً من اضطرابات الدورة الدموية.

٧- لانتظام دورات الحيض وتسكين آلام التشنجات المرافقة لها، على أن يُبدأ بتناوله قبل اسبوع من موعد الحيض المقبل.

**مستحلب البذور:** يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من بذور البقدونس، وترضّ وتوضع في ليتر من الماء الساخن في درجة غليان، ويصبر عليها تنقع وتستحلب مدة عشر دقائق، ثم يصفى المنقوع ويشرب بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

ويستعمل مستحلب البذور:

١- للتخلص من اضطرابات الكلى، ولتسيير عمل الجهاز البولي.

٢- للقضاء على رشح السوائل وتجمعها في تجاويف الجسم، وطردها مع البول.

٣- لجعل دورات الحيض منتظمة والطمث عادياً.

٤- لتقوية المعدة وتنشيط عمل الكبد.

٥- لطرد الغازات، ومنع توالدها، وضد ابتلاع الهواء.

٦- لتصريف البلغم والقضاء على السعال.

٧- لتنقية الدم في الأمراض الجلدية.

٨- لانتظام عمل الكبد والصفراء.

٤- لمعالجة سلس البول أو حرقانه.
٥- للروماتيزم والتهاب المفاصل.
٦- للاستسقاء والأكزيما.
٧- لدفع الطمث في حال شحه.

ولعلاج الاسهال يغلى ملء ملعقتين من بذور البقدونس، وملعقة من قشر السنديان، وقليل من العدس في ليتر ماء لمدة عشرين دقيقة، ثم يصفى المنقوع ويشرب كأس صباحاً وآخر مساء.

● **عصير الأوراق:** يحضر من الأوراق الغضة النظيفة، ويؤخذ ملء فنجان قهوة (يفضل مع الحليب) ثلاث مرات يومياً. وهذا العصير منشط، مقو مضاد للأنيميا، منق للدم، مصرف ممتاز للبلغم، موصوف لأمراض الشعب التنفسية، وللربو الرطب والسعال والنزلات الحادة. ويعالج به الصفيرا وآلام الرأس والدوار واضطرابات القلب والاستسقاء. ويستعمل لتنظيم دورات الحيض على أن يبدأ تناوله قبل موعد الحيض بثلاثة أيام على الأقل.

ولإنقاص الوزن تعصر حزمة بقدونس، ويؤخذ من عصيرها نحو ملء فنجان قهوة صغير، ويشرب على الريق، ويتبع بمغلي نصف ليمونة مبشورة قشرتها، وتغلى مع كوب ماء لمدة نصف ساعة، ثم يبرد ويشرب مباشرة بعد عصير البقدونس.



البقدونس يفيد في علاج السعال

٩- لتنقية الجسم وتنشيط اجهزته العضوية.

● **مغلي الجذور:** تؤخذ قبضة متوسطة من جذور البقدونس المقطعة، وتوضع في ليتر من الماء، وتغلى لمدة خمس دقائق، ويصبر عليها لمدة خمس دقائق اخرى، ثم يشرب منه ٢-٣ فناجين يومياً.

ويستخدم هذا المغلي:
١- لاضطرابات الكبد والحويصلة المرارية، وعند الاصابة بالصفيرا.
٢- فاتح للشهية، ومنشط للجهاز الهضمي.
٣- لتنشيط عمل الكليتين وادرار البول، وللتخلص من حصيات ورمل الكلى والمثانة.

**البقدونس يهدىء الأعصاب ويخفف آلام المغص والتهاب المفاصل**

**الاستعمالات الخارجية:**

● **ضمادات:** تؤخذ قبضة من أوراق البقدونس الغضة، ترض وتستعمل ضمادات، تبدل أربع مرات في اليوم، لعلاج الحالات التالية:
١- يضمد بها الثديان لإيقاف إدرار حليب الأمهات لدى فطامهن لأطفالهن، ولإزالة الاحتقانات فيها. وتكرر العملية مرات عدة في اليوم، على أن تبقى الضمادة ما لا يقل عن عشرين دقيقة في اليوم.
٢- توضع على الكدمات والرضات لتسكين الألم، ولمنع احتقان الدماء ولإزالة البقع.
٣- التواء المفاصل يعالج بضمادات من أوراق البقدونس

المهروسة، تثبت حول المفصل المصاب، وتبدل ٢-٣ مرات في اليوم.

٤- تفيد هذه الضمادات لتسكين آلام النقرس والروماتيزم.

٥- تفرك ورقة أو اثنتين من أوراق البقدونس بين الأصابع، ويمسح بها أو تثبت فوق المكان المصاب بلسع الهوام، أو لدغ الحشرات، لإزالة الألم وابطال الورم.

٦- يؤخذ ٢-٣ أوراق من البقدونس تدق وتهرس مع قليل من الملح ويجعل منها كرة صغيرة تدخل في الأذن، التي في جهة السن المصابة فيسكن ألمها.

**مستحلب البقدونس:** تؤخذ قبضة كبيرة من أوراق البقدونس وتوضع في ليتر ماء ثم تسخن حتى بدء الغليان، ثم تطفأ النار، ويصبر عليها عشر دقائق حتى تبرد ليستفاد منها في الأمور الآتية:

١- تستخدم غسولاً للعين، وكمادات لمعالجة التهابات الملتحمة والجفون.

٢- تستعمل ضمادات وغسولاً للوجه لازالة ما يشوبه من نمش وكلف وبقع وتجاعيد ولمنح البشرة لوناً مشرقاً وصفاء مشعاً.

٣- لتنعيم كعب الرجلين والعرقوب، على أن يكمد بهذا المستحلب طوال الليل ولمدة اسبوع.

٤- يضاف إلى هذا المستحلب قليل من عصير الليمون الحامض، فيصبح غسولاً فعالاً في معالجة وإزالة البقع من وجوه النساء الحبالى.

**عصير أوراق البقدونس:**

١- يقطر في العين من العصير مرتين في اليوم لعلاج "شحاد" العين، أو أية التهابات أخرى. وتوصف هذه القطرة للعين الحساسة لتصفى.

٢- يمزج مقدار من عصير البقدونس بمثله من الكحول (عيار ٧٠٪) ويدهن به الوجه لمعالجة الآلام العصبية وآلام الأسنان، ويحفظ في قارورة لهذا الغرض.

٣- يدهن الوجه بالعصير مرتين في اليوم لعلاج البقع والحبوب والبثور.

٤- لصفاء البشرة يغسل الوجه صباحاً ومساء، ولمدة اسبوع، بمغلي قبضة من البقدونس في نصف لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، ويستعمل فاتراً.



عصير البقدونس يقضي على البلغم

**مسحوق بذور البقدونس:** يسحق مائة غرام من بذور البقدونس سحقاً ناعماً، وتذر على فروة الرأس، مع الفرك والتدليك مرة كل مساء لثلاث ليالٍ لمنع سقوط الشعر.

ولعلاج السيلانات المهبلية يغلى مائة غرام من بذور البقدونس في لتر ماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويغسل به المهبل.

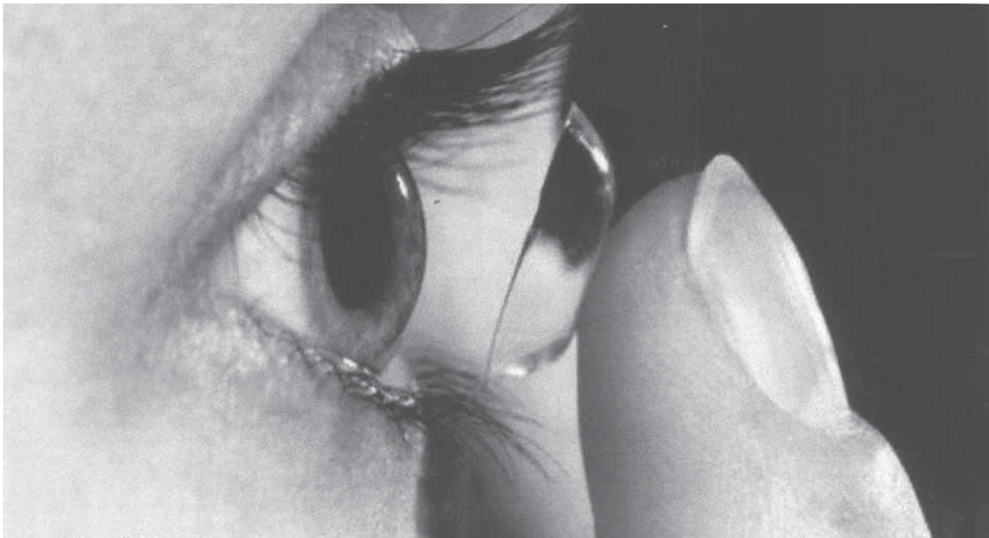
**ملاحظة مهمة:**

يجب عدم نقع البقدونس في الماء لأن الماء يذيب ما فيه من فيتامينات. كما يجب عدم استخدام البقدونس البري لأنه سام جداً. ◆◆

# كيفية العناية بالعدسات اللاصقة

## (الجزء الثاني والأخير)

إعداد: كمال جبر



**تناولنا في الجزء الأول من موضوع العدسات اللاصقة، الذي نشر في العدد الماضي، أهمية العدسات اللاصقة في تصحيح البصر، ومميزاتها، وأنواعها، وخيارات استخدامها، والتداعيات السيئة الناتجة من سوء الاستخدام، اضافة إلى الارشادات الوقائية للتعايش بسلام مع هذه العدسات.**

**وفي الجزء الثاني والأخير من هذا الموضوع سنتناول كيفية الحفاظ على العدسات اللاصقة وتنظيفها، وحفظها، والخطوات الواجب اتباعها في هذا السبيل.**

يتطلب استخدام العدسات اللاصقة، حسب د. عبدالله العتيبي، المختص السعودي بأمراض العيون الاعتناء بها وبتنظيفها ومنع حصول العدوى وترطيبها وإزالة البروتين وشطف الرواسب التي عليها، وإضفاء خاصية التزليق (التزييت) لها، وتخزينها التخزين الصحي عند عدم الاستخدام. ولذلك تم تصنيع محاليل تحتوي على مواد كيميائية تقوم بتلك الوظائف، كمادة كحول البولي فينيل وبولي

فينيل بيروليدون ومشتقات ميثيل السليلوز وفوق أكسيد الهيدروجين، وكلها مواد تزيد من قابلية سطح العدسة للبلل وتحفظه لزجا، ومواد كلوريد هيكسيدين دايجلوكونات وكلوريد البنزلكونيوم والتيمروسال وهذه مواد معقمة.

وعلب تخزين العدسات اللاصقة عبارة عن حاويتين بغطاءين كتب على غطاء الحاوية اليمين الحرف (R) وهو أول حرف من كلمة يمين بالانجليزي (Right) لتخزين عدسة العين اليمين وعلى غطاء الحاوية اليسار الحرف (L) وهو أول حرف من كلمة يسار بالانجليزي(Left) لتخزين عدسة العين اليسار. وتبعا لنوع العدسات هناك أنواع مختلفة من المحاليل. وما يناسب العدسات اللينة لا يناسب العدسات الصلبة والعكس صحيح. وهناك عدسات لاصقة متعددة الأنواع وتشترك جميعها في خاصية أنها مواد معقمة ومحضرة بطريقة تضمن ذلك.

ويبقى الاختلاف في معايير جودة التصنيع والتعبئة. وكسائر المحاليل الطبية هناك احتياطات وتحذيرات من الاستخدام تحويها نشرة الاستخدام المرفقة بعلبة المحلول وهي من ضروريات الرجوع إليها قبل الشروع في استخدام المحلول. البعض منها مكتوب باللغتين العربية والانجليزية ينبغي على المستخدم مناقشة ما أشكل عليه في فهمها مع الطبيب الفاحص أو اختصاصي البصريات المعالج، قبل مغادرة العيادة. ومن تلك التحذيرات والاحتياطات :

- إفراغ علبة (حافظة) تخزين العدسات من المحلول والتخلص منها بعد كل استعمال.
- حفظ عبوة المحلول تحت درجة الحرارة المحددة في النشرة.
- استعمال المحلول قبل تاريخ انتهاء الصلاحية المبين على العبوة وعلبتها.
- التخلص من المحلول بعد الفتح، خلال المدة المحددة في النشرة.
- تجنب ملامسة فوهة المحلول لأي سطح كان أو بالعينين، لتجنب حدوث تلوث للمحلول.
- إذا ظهرت على مستخدم العدسة اللاصقة حساسية لأي من مكونات المحلول، التوقف عن استخدامه واستشارة الطبيب المعالج.

## الفحوصات والقياسات والأجهزة اللازمة للعدسات اللاصقة

ينبغي في البدء عرض أدوار اختصاصي البصريات أو الطبيب الفاحص الواجب تقديمها لرعاية المرضى مستخدمي العدسات اللاصقة والمتمثلة بالتالي :

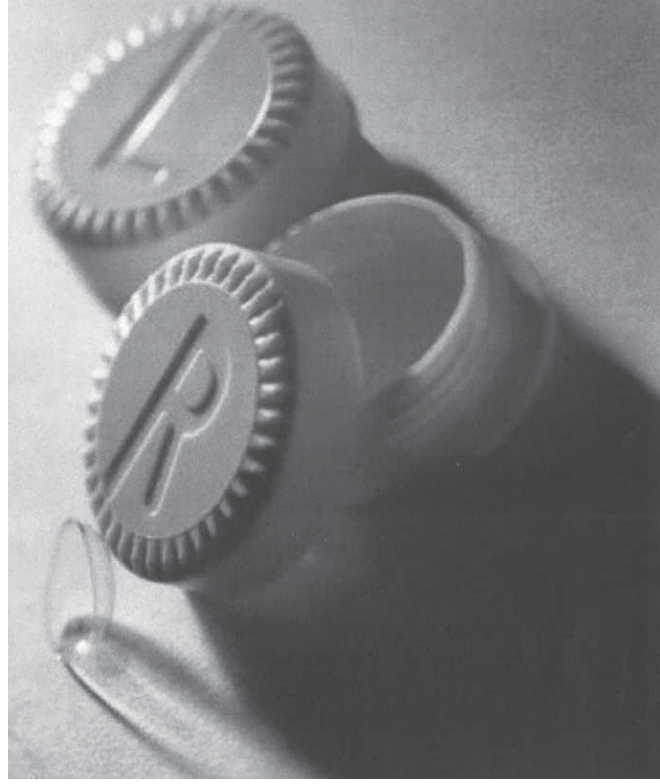
- تحديد مدى ومقدار فائدة المريض من استخدام العدسات اللاصقة.
- تقييم حالة المريض الذي يستخدم أو يرغب في استخدام العدسات اللاصقة.
- يحافظ ويحسن من عناية المريض لعدساته اللاصقة.
- يتحكم في المضاعفات التي قد تواجه المريض أثناء استخدام العدسات اللاصقة.

**استخدام العدسات اللاصقة بحاجة إلى العناية بها وتعقيمها للوقاية من أضرارها**

وبالإضافة إلى تقييم النظر وتحديد العيوب الانكسارية البصرية للعينين الاعتيادية لكتابة وصفة النظارة الطبية، يقوم اختصاصي البصريات أو الطبيب الفاحص بطرح بعض الأسئلة على المريض لجمع معلومات تساعد على معرفة مدى قدرته على استخدام العدسات اللاصقة والعناية بها، وتحديد نوع العدسات المناسب لحالته وقدراته، مثل نمط حياته وسلوكه وتفضيلاته، ومن ثم فحص الأجزاء الخارجية والداخلية للعين كالأجفان والقرنية.

ويعرض د. العتيبي القياسات اللازمة للعدسات اللاصقة وهي كما يلي:

**أولاً: قياس معدل إفراز وتكسر الشريط الدمعي (Tear Film's Tests)**: يتم فيه فحص الشريط الدمعي للعين، نظراً لما يقوم به من دور كبير في



علبة لتخزين العدسات اللاصقة

صقل سطح القرنية لتقوم بوظيفتها البصرية خير قيام وتخليصها من مخلفات الاستقلاب وإمدادها بالأكسجين والمواد الغذائية، وتخليص العين من الأتربة والغبار وبعض الجراثيم بواسطة أنزيم الليسوزيم وترطيب العين ، وذلك بالفحصين التاليين:

- قياس معدل إفراز الدمع باختبار شيرمر (Schirmer's Tests).
- قياس تكسر الدمع (Tears Break Up Time).

**ثانياً: تنظير القرنية (Kera Toscopy):** ويتم فيه فحص الصورة المنعكسة على سطح القرنية ومعرفة تضاريس القرنية. ومن أبسطها استخدام قرص بلاسيدو اليدوي (Placido's Disc) وعليه حلقات سوداء وحلقات عاكسة وفي منتصفه ثقب. ويقوم الفاحص بعكس الضوء من مصدره إلى عين المريض، وينظر من خلال الثقب إلى صورة الحلقات المنعكسة على القرنية ويفحصها. ويمكن بها أن يشخص عدم انتظام تحدب سطح القرنية كالقرنية المخروطية والاستجماتيزم.

و منها جهاز تنظير القرنية (Keratoscope) ويعمل بنفس مبدأ قرص بلاسيدو، ولكن بشكل آلي. وحاليا أنتجت أجهزة حاسوبية متطورة (Conrneal Topography) تكون صورة كاملة، حتى منطقة الحوف للقرنية، على شاشتها تحدد بدقة تفاصيل سطح القرنية وترسم شكلاً طبوغرافياً لها ويمكن طباعة تلك الصورة.

**ثالثاً: قياس تحدب القرنية (Kera Tometer):**

ويتم فيه قياس انحناء القرنية أو تحدبها بجهاز قياس تحدب القرنية (Keratometer). ويعمل هذا الجهاز على الصفات المنعكسة للسطح الأمامي للقرنية.

و من أجل الحصول على أفضل النتائج يتم تقييم العدسة المختارة على عين المريض، بواسطة المصباح الشقي Slit Lamp ويتأكد هذا في حال وصف العدسات الحيدية(Toric Lens) التي تصحح محورين مختلفين.

(الاستجماتيزم) وبعد الوصول إلى أفضل عدسة يتم إجراء فحص over refraction. ثم يعاد تقييم القدرة البصرية مع العدسة على عين المريض، بعد الوصول إلى أفضل قدرة بصرية، ويتم إعادة تقييم الحالة بعد ترك العدسة لفترة نصف ساعة على عين المريض للحصول على أكبر قدر من المعلومات عن حالة العدسة.بعد ذلك يتم إعطاء المريض الإرشادات اللازمة للعناية بعدساته، إضافة إلى الجدول الزمني الملائم للحصول على الراحة عند استعمال العدسات. ومن أجل تجنب أية مشاكل لاحقة يتم إجراء مراجعات دورية للمريض يتم فحصه في العيادة، وذلك من أجل ضمان تأقلم المريض مع عدساته.

## طريقة وضع ونزع العدسات اللاصقة

وحسب د. العتيبي هناك عدة طرق لوضع ونزع العدسات اللاصقة. وهنا توضيح إحداها. والطريقة الصحيحة لوضع ونزع العدسات يتطلب تجهيز الآتي :

- محلول ومعقم للعدسات اللاصقة.
- صابون ومناديل.
- مرآة وحوض مغسلة.
- علبة لحفظ العدسات.

**أولاً: العدسات اللينة :**

كيف تضع العدسة على عينك بشكل صحيح؟

**خطوة (١)**: غسل اليدين بالماء والصابون جيداً وتجفيفها بالمناديل. وبعد التجفيف لا تلامس يديك أي شيء. ويمكن لمس فقط أدوات العدسة التي تستخدمها (مثلاً لا تغلق محبس الماء بيدك).

**خطوة (٢)**: التأكد من الوضعية الصحيحة للعدسة وأنها غير مقلوبة. والوضعية الصحيحة هي أن شكل العدسة يشبه "الزبدية" بدون حواف للخارج.

وهنا ننبه أنه حينما تكون العدسة مقلوبة يصبح شكلها شبيه بالزبدية ذات حواف متجهة للخارج بشكل طفيف. ومع الممارسة سوف تتعرف على كيفية اكتشاف الاتجاه الصحيح للعدسة. ويكون تعديل سطح العدسة، وذلك بقلبها للجهة الأخرى واشطفها بالمحلول.

**خطوة (٣)**: ضع شكل الزبدية للعدسة على رأس أصبع سبابة يدك، واستخدم الأصبع الأوسط ليدك اليسار لرفع جفن عينك العلوي من عند خط الرموش. وبأصبع يدك اليمين الأوسط تنزل الجفن السفلي من عند خط الرموش، انظر باستقامة عينيك للمرآة وضع العدسة اللاصقة بحذر على الحافة السفلية (اللم) للقرنية (السواد) والصلبة (البياض) للعين.

**خطوة (٤)**: حالما تكون العدسة بداخل العين انظر بعينك للأسفل باتجاه العدسة، واترك الجفن العلوي أولاً، ومن ثم الأسفل وقم بإغماض وفتح عينك (رمش) عدة مرات حتى تصبح العدسة في مكانها الصحيح.



محلول لتنظيف العدسات اللاصقة

**خطوه (٥)**: كرر نفس الخطوات السابقة مع العين الأخرى.

**كيف تنزع العدسات اللينة بشكل صحيح؟**

**خطوة (١)** اتخاذ نفس الخطوة الأولى عند وضع العدسة بالعين.

**خطوة (٢)**: افتح عينك بشكل واسع بقدر ما تستطيع، وضع طرف رأس أصبعك (السبابة) برفق على طرف العدسة اللاصقة السفلى عند منطقة اللم للقرنية، وازلقها للأسفل على صلبة العين (البياض).

**خطوة (٣)**: اضغط بعناية على العدسة من طرفيها الجانبيين باتجاه وسط العدسة بإصبعي يدك (الإبهام والسبابة)، وبحذر انزع العدسة من عينك.

**خطوة (٤):** كرر الخطوات السابقة نفسها مع العين الأخرى.

**ثانيا العدسات الصلبة :**

كيف تضع العدسة على عينك بشكل صحيح؟

**خطوة (١):** نفس الخطوة الأولى في العدسات اللينة.

**خطوة (٢):** ضع العدسة على رأسي أصبعيك (السبابة والإبهام).

**خطوة (٣):** إرفع الجفن العلوي بأحد أصابع اليد الحرة وادفع تحته حافة العدسة العلوية، حتى يغطي الجزء العلوي منها.

**خطوة (٤):** اسحب الجفن السفلي لأسفل ثم ارفعه ليسمح لحافة العدسة السفلية أن تنزلق تحته ثم قم بإغماض وفتح عينك (رمش) عدة مرات حتى تصبح العدسة في مكانها الصحيح.

**خطوة (٥):** كرر الخطوات السابقة نفسها مع العين الأخرى.

**كيف تنزع العدسات الصلبة بشكل صحيح؟**

**خطوة (١):** اتبع نفس الخطوة الأولى في العدسات اللينة.

**خطوة (٢):** ارفع الجفن العلوي بحيث تمس حافته الحافة العلوية للعدسة.

**خطوة (٣):** اضغط حافة الجفن وادفع تحت العدسة.

**خطوة (٤):** اسحب الجفن السفلي للأسفل فتخرج العدسة من العين.

**ثالثا: طريقة حفظ العدسات:**

- ضع العدسة في راحة اليد واسكب عليها المحلول الخاص بالعدسات.
- افرك بباطن السبابة العدسة.
- ضع عليها المحلول بطريقة الرش.
- ضع العدسة في تجويف علبة التخزين المملوءة بالمحلول.
- أغلق العلبة جيدا وضعها في مكان جاف وبارد. ◆◆

## عدسات لاصقة تحول الأدوية من العين إلى الجسم

كشفت دراسة بجامعة بوسطن الأمريكية عن قيام علماء بصنع عدسات لاصقة قادرة على امتصاص وتحويل الأدوية من العيون إلى داخل جوف الإنسان صالحة للاستخدام لثلاثين يوماً متتالية، وذلك عوضاً عن قطرات العيون التي ظهر أن ٩٠ في المائة منها غير فعّال، بحسب الأبحاث.

وقال دانيال كوهين، وهو أحد معدي الدراسة التي نشرت بمجلة متخصصة بأمراض العيون والنظر: "ان الطريقة الأساسية التي تختلف فيها العدسات التي صنعناها عن غيرها بأنها قادرة على توفير كميات كبيرة من الأدوية التي يتم إدخالها إلى جسم الإنسان بمعدلات ثابتة لفترة طويلة من الوقت. وهو الأمر الذي لم يتمكن أحد من القيام به سابقاً".

وأوضح كوهين، أن العدسات التي تم صنعها في السابق بمثل هذه المهمة، لم تتمكن من إدخال الأدوية إلى داخل جسم المرضى بالسعة، أو بالمعدلات المطلوبة.

وأشار إلى أنه كان يتم في النماذج السابقة إذابة الأدوية في العدسات المصنوعة عادة من مواد "هلامية مائية" والتي لم تتمكن من القيام بهذه المهمة بالسرعة الكافية.

وبالمقابل ذكر كوهين أن النموذج الجديد يحتوي في منتصف العدسة على جيب صغير يحتوي على الأدوية المزمع ادخالها إلى جسم الإنسان. مؤكداً أن العدسة صممت بطريقة لا تؤثر في وضوح رؤية المستخدمين.



# عدسات الأسنان اللاصقة.. تقنية تجميل جديدة

## مزاياها وعيوبها وحالات استخدامها

الدكتور: علي حبيب
أستاذ مشارك واستشاري تقويم الأسنان

كثر الحديث، أخيراً، عن الوجوه الخزفية الحديثة للأسنان، التي تعرف بالعدسات اللاصقة Lumineers، والتي تلبي رغبات كثير من الباحثين عن حلول لمشكلات أسنانهم وحاجتهم الماسة للحصول على ابتسامة جميلة مليئة باللؤلؤ وبياض الثلج.

والعدسات اللاصقة تختلف إلى حد كبير عن قشرة البورسلين التقليدية والمسماة بالوجوه الخزفية (Veneers). وتختلف هاتان التقنيتان في جوانب متعددة، سنقوم باستعراضها ومقارنتها.

## مزايا وعيوب

إن عدسات الأسنان اللاصقة عبارة عن طبقة رقيقة جدا مكونة من البورسلين ومواد بلاستيكية أخرى تبلغ سماكتها من ٠,٢ إلى ٠,٤ ملم، أي بسماكة عدسات العيون اللاصقة. وهي عبارة عن طبقة تغطي الأسنان دون الحاجة إلى برد أو تحضير أسطح الأسنان، ولا يحتاج تركيبها إلى أي مخدر موضعي. كما أنها تستخدم في تغطية التيجان والحشوات التي تغير لونها مع مرور الزمن دون الحاجة لتغييرها إذا لم تكن مصاحبة بأي تسوس أو تآكل، فضلا عن أنها تمثل العلاج التجميلي الوحيد الذي من الممكن إزالته في حالة الرغبة للعودة إلى الشكل الأصلي للأسنان.

تصنع العدسات اللاصقة في مختبرات وشركات أسنان عالمية توجد في عدد من الدول، مثل الصين وبلجيكا، وقد قامت هذه الشركات بحملات دعائية كبيرة، وذلك لترويجها على حساب الوجوه الخزفية التقليدية، التي تحتاج إلى نحت وتحضير الأسنان المراد تغطيتها وتحتاج أحيانا إلى مخدر موضعي، وهي أكثر سماكة من العدسات اللاصقة. كل هذه المزايا أثارت إعجاب الناس، الذين جعلتهم يبحثون عن هذه التقنية الجديدة معتقدين أنها الخيار البديل لتجميل الأسنان، وأنها بالفعل عدسات لاصقة مثلها مثل عدسات العيون، تتم إزالتها متى أرادوا.

والحقيقة غير ذلك تماما، فهناك عيوب كثيرة لم توضحها الشركات الصانعة لعامة الناس. إن هناك عيوبا كثيرة لهذه التقنية، من أهمها أنها لم تختبر بعد ولا توجد دراسات علمية صحيحة تؤكد ما يزعمه المنتجون بأنها ثابتة اللون ولا تتلون، ومقاومة للكسر، فهي مصنوعة من خليط من البورسلين ومادة بلاستيكية مشابهة لمادة الكمبوزايت المستخدمة في حشو الأسنان. ووجود مثل هذه المادة البلاستيكية يجعلها عرضة للتلون وتغيير اللون، كما أن عدم نحت الأسنان يؤدي إلى زيادة في سُمك الأسنان المغطاة.

ومن العيوب الفادحة لهذه التقنية أيضا أنها غالية الثمن، حيث يتم تصنيعها في معامل خاصة، وكل ما يفعله طبيب الأسنان هو تشخيص الحالة وأخذ طبعة للأسنان وإرسالها للمختبر المختص، الذي يقوم بتصنيعها ومن ثم إعادة إرسالها للطبيب ليقوم بتركيبها للمريض. وبالطبع فإن هذا يحتاج إلى وقت إضافي يتراوح بين أربعة وستة أسابيع، كما أن تكاليف المختبر المالية وحدها تتعدى ألفي يورو للفك الواحد، ناهيك عن تكاليف الطبيب المعالج، التي أيضا تتراوح بين ألفين إلى ثلاثة آلاف يورو. وأخيرا فإن صيانة العدسات اللاصقة صعبة أيضا، حيث إن أي كسر أو خلل في أي من العدسات لا يمكن إصلاحه محليا ويتطلب إرسالها إلى المختبر الرئيسي لتغييرها.

**طرق التحضير:**

يقوم الطبيب المختص بتنظيف الأسنان، ومن ثم أخذ طبعة للأسنان واختيار اللون المناسب، ومن ثم إرسالها إلى المختبر المختص الذي يقوم بدوره بصناعة العدسات اللازمة حسب المواصفات المطلوبة. وبعد ذلك تتم إعادة إرسالها إلى الطبيب المختص، الذي يقوم بتنظيف أسطح الأسنان المراد تغطيتها بحمض الفسفوريك ومن ثم إلصاق العدسات على الأسنان.

## العلاج بالعدسات اللاصقة

**■ ما هي الحالات المناسبة للعلاج بالعدسات اللاصقة؟**

● إن نظرية هذه التقنية تجعلها مناسبة لكثير من الحالات، مثل الأسنان ذات الألوان الداكنة أو الأسنان المصابة بتشوهات في طبقة المينا أو العاج، أو الفراغات البسيطة. ولكن أعتقد أن الوقت مبكر جدا للقول إن هذه التقنية هي البديل الأمثل لقشرة البورسلين التجميلية التقليدية، والأسباب كما ذكرتها سابقا تعود إلى الثمن الباهظ، والصيانة عن بُعد، وعدم وجود دراسات كافية تثبت ثبات اللون وقوة المادة. ولكن يبدو أن أمامها مستقبلا باهرا إذا ما أعيد النظر في التكلفة وإنشاء معامل كثيرة وقريبة من الطبيب المختص، وتحسين المادة المصنعة لجعلها أكثر ثباتا في اللون.

**الوجوه الخزفية التقليدية**: إن الوجوه الخزفية التجميلية للأسنان تشبه إلى حد كبير العدسات اللاصقة، ولكنها مصنعة من البورسلين فقط وتحتاج إلى تحضير للأسنان، تغطي سطحا واحدا أو سطحين من السن، مختلفة

بذلك عن التيجان الخزفية التي تغطي كامل السن. ومن الشائع استخدامها لتغطية الأسنان الأمامية.

### ■ ما هي الخطوات العلاجية للقشرة السنية التجميلية؟

- في البداية يتم التشخيص بواسطة الطبيب المختص، والمناقشة مع المريض عن مشكلات ابتسامته، وما يريده وما يتوقعه من العلاج، ويستدعي الأمر تنفيذ طبعة للأسنان العلوية والسفلية. ومن أهم مقومات العلاج أن يكون المريض مهتما تماما بنظافة أسنانه واللثة المحيطة بها، وفي بعض الحالات قد يستدعي عمل جراحة للثة قبل البدء في التركيبات.

**جلسة تحضير الأسنان:** يقوم الطبيب بحقن المخدر الموضعي ونحت سطح السن الأمامي بمقدار ٠,٥ ملم أو أقل من عاج السن حسب الحاجة، ومن ثم يأخذ طبعة للأسنان بعد التحضير، ويتم إرسالها إلى أي مختبر أسنان مختص لتحضير القشور الخزفية. ويتم في نفس اليوم تغطية الأسنان بتلبيسات مؤقتة لحين الانتهاء من تجهيز القشرة النهائية، وفي الزيارة التالية يقوم الطبيب بتثبيت القشرة باستخدام مادة الرزين (resin) اللاصقة.

## مشكلات العلاج بالقشرة التجميلية

قد يعاني البعض من تحسس في الأسنان الناتج عن عملية البرد في أثناء تجهيز الأسنان، وقد يحدث التهاب لثوي نتيجة خطأ في تشكيلة القشرة الخزفية أو في أثناء عملية التحضير. وقد تتعرض الوجوه الخزفية للكسر، خصوصا عند تناول الأطعمة الصلبة مثل الجزر أو المكسرات الصلبة جدا.

## العلاج بالوجوه الخزفية

### الحالات المناسبة للوجوه الخزفية:

- حالات تلون الأسنان: التي قد تكون لأسباب داخلية مثل تلك الناتجة عن موت عصب السن أو التبقع الفلوري الناجم عن التعرض لجرعات عالية من مادة الفلوريد في الصغر. وقد يكون اللون أيضا بسبب استخدام بعض أنواع المضادات الحيوية (تتراسيكلين)، أو نتيجة تناول الأطعمة والمشروبات الملونة والتدخين، أو نتيجة لتغير لون حشوة قديمة في السن.
- حالات أسطح الأسنان المكسورة والمتآكلة.
- بعض تشوهات وسوء انتظام الأسنان، التي يفضل فيها المريض العلاج بالقشور الخزفية عوضا عن التقويم.
- سد الفراغات البسيطة بين الأسنان.

وأخيرا أحب أن أشير إلى بعض الحقائق المهمة المتعلقة بالوجوه الخزفية:

- حرص البعض على اختيار لون القشرة الخزفية شديد البياض ويعتقدون أنه الأفضل، بل يجب أن يتم اختيار ما يناسب لون بشرة الوجه واللثة المحيطة. وكذلك بالنسبة إلى شكل الأسنان وحجمها، فكلما كانت مناسبة ومختارة بطريقة صحيحة فإنها تعطي ابتسامة أقرب إلى الابتسامة الطبيعية. ولذلك فإن التشخيص الدقيق ودراسة حالة المريض ومناقشتها معه مهم جدا لتفادي الأخطاء في العلاج.
- إن التغطية بقشرة البورسلين لا تمنع التسوس الناتج عن الإهمال في تنظيف الأسنان، حيث إنها تغطي السن بشكل جزئي وبذلك تكون الفرصة للتسوس في الأجزاء التي لا تشملها التغطية أكبر إذا ما تم إهمالها.
- إن القشور الخزفية أضعف من تركيبة السن الطبيعي، لذلك يجب أخذ الحيطة بعدم العض على الأشياء الصلبة أو استخدام الأسنان في فتح العلب.
- إن الأشخاص الذين لديهم عضة عميقة أو الذين يقومون بحك أسنانهم في أثناء النوم لا ينصح لهم بقشرة البورسلين لأنها ستتعرض للشرخ والكسر بسهولة، وفي بعض الأحيان يحتاج المريض إلى وضع جهاز واقٍ للأسنان (night guard).
- يجب أن تعامل الأسنان المغطاة بقشرة البورسلين كالأسنان الطبيعية، حيث يجب استخدام الفرشاة والمعجون والخيط السني في تنظيفها.
- إن التغطية بالبورسلين هي عملية غير عكسية لأنها تستدعي نحت سطح السن، وبالتالي لا يمكن العودة إلى شكل الأسنان السابقة، عكس العدسات اللاصقة.
- يجب أن يقوم المريض بزيارة دورية لطبيب الأسنان لفحص القشور السنية التي لديه، حيث إن عمر القشرة التجميلية قد يتراوح ما بين خمس إلى عشر سنوات لمادة البورسلين، ومن سنة إلى سنتين لمادة الكمبوزايت. ◆◆

# العقم.. الأسباب والتدابير العلاجية

الدكتور: لؤي سلوم
اختصاصي بأمراض النساء وجراحتها/ دمشق



**﴿المال والبنون زينة الحياة الدنيا﴾، .. من تداعيات هذه الحكمة الإلهية نفهم الطبيعة الالحاحية لهذه الحالة، فضلاً عن المرض النفسي والاجتماعي الذي يرافقها.**

ويعتبر العقم متشعباً، وقد يشمل في طياته عدة حالات، لذلك اخترنا من بينها هذا التعريف الذي يقول إن عدم قدرة زوجين على الإنجاب، خلال فترة محددة من الحياة الزوجية تتجاوز عادة السنة، أو الفشل المتكرر من القدرة على اتمام الحمل.

وانطلاقاً من هذا التعريف نرى أن التعامل مع هذه الحالة يتطلب تعاون الزوجين لإنجاح العلاج. ومن خلال استقراء مجتمعاتنا نرى أن الزوجة هي الأكثر اهتماماً بذلك، بينما نرى نسبة لا بأس بها من الرجال ترفض المشاركة، لأسباب عديدة يطول شرحها، وهذا

ما يزيد من نسبة الفشل في ايجاد الحلول، التي غالباً ما تكون سهلة المنال، اذ علينا أن نجد واحدة من كل سبع زيجات تزور العيادة الاختصاصية بسبب هذه الحالة.

## تقويم العقم

يتطلب تقويم العقم الأمور التالية:

- كشف سبب العقم.
- تحديد الانذار للمستقبل.
- عمر الزوجة (يندر حدوث حمل عند امرأة تجاوزت ٤٥ سنة).
- عمر الزوج وهو العامل الطبي الملائم.
- مدة العلاج (قلق الزوجين حول طريقة العلاج وجدواها واحتمالات النجاح).
- التكاليف.

كل ذلك يجب أخذه بعين الاعتبار عند التعامل مع حالة الانجاب/العقم. علماً أن ٤٥٪ من النساء تحملن في الشهر الأول للزواج.

**المقابلة الأولية:**

لا بد، كما ذكرنا آنفاً أن تكون الزيارة الأولى للعيادة التخصصية من قبل الزوجين معاً. علماً أن القصة السريرية تؤخذ من كل منهما على انفراد، مهما بدا الزوجان متفاهمين، وذلك لعدم اغفال بعض الأمور التي لا يحب أحدهما أن يبوح بها أمام الآخر (زيجات سابقة، الاصابة بأمراض يمنع الحياء البوح بها، امور اخرى ومعتقدات خاصة عند أحد الزوجين، تمنعه من اجراء بعض الفحوص والأعمال الجراحية إذا لزم الأمر). وغالباً ما نرى حرجاً عند الزوج في التعامل مع هذه الأمور، كإعطاء عينة من السائل المنوي. وأحياناً نرى تردداً عند الزوجة في تقبلها لبعض المداخلات الجراحية في حالات العقم .. فنحن أمام لغز يحتاج لعدة خطوات أو درجات من التعامل. وفي النهاية قد يحل هذا اللغز أو لا يحل، وهذا ما يجب أن تعرفه الزوجات في اللقاء الأول. وعادة، ما نبدأ بالخطوات البسيطة وغير المكلفة مادياً قبل الانتقال الى الاستقصاءات المكلفة. وهناك نسبة جيدة من الحالات تعالج بأقل رضى وتكلفة.

## أسباب العقم

العقم له أسباب عديدة يجب أن تستقصى جميعها وعلى مراحل. لذلك كان تدبير العقم بحاجة إلى صبر من الطرفين (الاختصاصي والزوجان) ولذلك قلنا يجب التدرج في الاستقصاءات، من البسيطة غير المكلفة، انتهاء بالجراحة. وأول ما يجب البحث عنه هو:

- العامل الذكري: عند نفي هذا العامل يبدأ البحث عن بقية العوامل التي هي انثوية لدراستها.
- عامل مركزي أو اباضي.
- عامل عنقي أو مخاطي.
- عامل رحمي بطاني.
- عامل بوقي.
- عامل بريتواني.

وهناك دراسات اضافية يجب معرفتها مثل تقييم وظيفة الدرق. (عيار برولا لجنين الدم وثراء الحليب). ورغم هذا الطيف الواسع للاستقصاءات يبقى هناك حالات عقم غير مفسرة تبلغ نسبتها ١٠-٢٠٪، ومع ذلك يجب عدم الاقرار بها الا بعد نفي كل الأسباب الأخرى .. أي كل العوامل السابقة. ورغم ذلك هناك عقم.

**التدبير:**

لا يقتصر تدبير حالات العقم المتعددة الأسباب على التركيز على معالجة السبب فقط، ولو أنه العنصر الأهم. وهذه المشكلة لها تداعيات نفسية قد تسبب الاستياء والشك والاحباط والغضب، كما لها تداعيات اجتماعية قد تتجاوز الزوجين الى الأسرة والاصدقاء.

وأخيراً، مع تقدم العلم ووجود عدة مقاربات علاجية للعقم، فإن ما نسبته ٩٥٪ من الحالات تنجح في الانجاب مع المعالجات المختلفة، رغم نسبة العقم غير المفسر. ◆◆



# كيف تواجه المرأة متغيرات الحمل؟

**لا شك ان السعادة تغمر المرأة عندما تكتشف بأنها حامل، فعندئذ يغمرها الشعور بالحماس وهي تحاول استيعاب الخبر والتفكير في التغيرات التي ستحدث لها حتى تسعد باستقبال مولودها المنتظر.**

واذا كان الحمل شيئا رائعا فإن المرأة تعلم أن الحمل يضع جهداً كبيراً على الجسم. والشعور بالتعب طوال الوقت هو من أكثر الشكاوى شيوعاً أثناء الحمل. وهناك ثلاث مراحل للحمل: خلال المرحلة الأولى تميل معظم الحوامل إلى الشعور بالتعب والنعاس طوال الوقت تقريباً. وأغلب الحوامل يشعرن بحاجة للنوم أثناء النهار لمقاومة الشعور بالنعاس والتعب. إن العمل الشاق الذي يقوم به الجسم للاستعداد للطفل، بالإضافة إلى التغير في مستوى الهرمونات وعملية التمثيل العضوي هو ما يسبب الشعور بالتعب. وكل هذه العوامل لا تسبب فقط الغثيان والقيء (وكلاهما يمكن أن يستنزف الطاقة)، ولكن قد تكون هذه العوامل مسؤولة أيضاً عن انخفاض مستوى السكر في الدم وانخفاض ضغط الدم، مما يسهم في شعور الحامل بالإجهاد المستمر. وقد تشعر المرأة أيضاً بالوَخَم والعصبية إذا لم تنم جيداً أثناء الليل، وقد يحدث ذلك نتيجة لعدم الشعور بالراحة أثناء النوم أو الاحتياج المتكرر لدخول الحمام.

ويشرح اختصاصيو الحمل والولادة الأمر بالقول: "إذا

كان هذا هو حملك الأول، قد تشعرين بالقلق أو الاكتئاب لأنك لا تعرفين ما سيحدث وكيف تتأقلمين معه، وهو ما قد يستنزف أيضاً الكثير من طاقتك". وفي المرحلة الثانية من الحمل، كثير من الحوامل يشعرن بتحسن، حيث يتحسن مستوى الطاقة خلال اليوم، ويقل الاحتياج للنوم، كما يقل الشعور بالغثيان والاكتئاب. وبحلول المرحلة الثالثة، يبدأ الشعور بالإجهاد والميل للنوم يزحفان ببطء من جديد نتيجة زيادة الوزن، وكبر البطن، وآلام الظهر، والحموضة، وانقباض عضلات الساق، وقلة النوم. كما ان هناك عوامل أخرى قد تزيد من الشعور بالتعب أو الإجهاد أثناء الحمل، ويتمثل ذلك فيما إذا كان للحامل أطفال آخرون، أو إذا كان الفرق بين كل طفل من أطفالها والطفل الآخر أقل من سنتين، أو إذا كانت تعمل.

ووضح هؤلاء ذلك قائلين: "كل هذه العوامل تضع ضغوطاً ومسؤولية على الحامل. وإذا لم تستطع الحصول على ثماني ساعات من النوم أثناء الليل وساعتين من النوم بعد الظهر، ستشعر بأنها مضغوطة ومجهدة. إن الشعور بالإجهاد والاكتئاب خلال الفترة الأولى من الحمل أمر طبيعي، ولا يجب عدم القلق من ذلك. فقد يستمر الشعور بالتعب، مع بعض السيدات طوال مدة الحمل. لكن إذا شعرت الحامل بإجهاد دائم أو بقلق من أن هناك شيئاً ما خطأ، يجب أن تتحدث مع طبيبها للتعرف على مشاكل قد تكون غير ظاهرة".

**أخذ قسط كاف من الراحة والاسترخاء والنوم يخفف من مشاكل الحمل**

وهنا ثمة مجموعة من الارشادات للحوامل بشأن كيفية التعامل مع حالات الشعور بالاجهاد والتعب أهمها:

- الحرص على تناول وجبات صحية متوازنة. والوجبة الصحية تتكون من اللحوم غير الدسمة، الخضروات، الفاكهة، الكاربوهيدرات، ومنتجات الألبان، مع ضرورة الابتعاد عن الأكلات غير المغذية مثل الحلويات الدسمة، الشيكولاتة، والبطاطس المحمرة الجاهزة.
- التقليل من تناول الكافيين والتأكد من تناول كميات كبيرة من الماء.
- تجنب زيادة الوزن أكثر من اللازم خلال الحمل (زيادة الوزن الطبيعية خلال الحمل تبدأ من ١٠ إلى ١٥ كيلوغراماً).
- أخذ قسط كاف من الراحة والاسترخاء والنوم. ومن المهم أن تحاول الحامل النوم مبكراً وأخذ قسط وافر من النوم أثناء الليل، وهو ما يعني ثماني ساعات على الأقل كل ليلة، بالإضافة إلى حوالي ساعتين أثناء النهار.
- ممارسة التمارين الرياضية يومياً. ورغم أن الحامل قد تشعر بالإجهاد لفترة طويلة خلال المرحلة الأولى من الحمل، إلا أنها إذا مارست بعض الأنشطة المعتدلة مثل المشي أو تمارين المد، قد تشعر بتحسن على المدى الطويل.
- الحصول على أكبر قدر من المساندة من الزوج والأسرة. كما يمكنهم تقديم المساندة المعنوية لها. أي الاعتماد على الزوج والأسرة في المساعدة بشؤون البيت أو رعاية الأطفال، بينما تحصل هي على قسط من الراحة أو النوم.
- حضور فصول التحضير للولادة، لكي تعرف الحامل ماذا تتوقع أثناء الولادة، ولكي تمارس تمارين التنفس، وأيضاً كي تحصل على إجابة لكل تساؤلاتها الخاصة بالرضاعة.
- التوقف تماماً عن التدخين وعن الجلوس في أي مكان به تدخين.
- يجب ان ترتدي الحامل دائماً أحذية مريحة دون كعوب، كي تساعدها على تخفيف آلام الظهر المصاحبة للحمل. ويفضل شراء حذاء أكبر، أو أوسع قليلاً مما ترتديه عادةً. ومراعاة رفع القدم كلما استطاعت خلال اليوم لتجنب الإجهاد وتورم القدمين ورسغي القدمين.
- استخدام "ستيان" من نوع جيد كي يقلل من ألم الثديين. والستيانات الخاصة بالحمل قد تكون أنسب للثدي المؤلم، فقد تفضل الحامل ارتداءها أثناء الليل إذا كان ثدياها لا يريحانها أثناء النوم.
- وضع وسادة تحت البطن أثناء النوم أو خلف الظهر، كي تسندها وتقلل من عدم شعورها بالراحة أثناء النوم.
- استخدام العلاج بالروائح العطرية، وهو علاج بديل يعتمد على الزيوت العطرية المعروفة بطبيعتها العلاجية. مثلاً زيت الورد يريح آلام الظهر وزيت اللافندر يساعد على الاسترخاء وبالتالي النوم أفضل.





# الاغمـــــاء
# أسبابه .. ولماذا يحدث؟

إعداد: زكريا علي

الاغماء قد يكون حالة شائعة .. وكثيراً ما يشاهد في المناطق المزدحمة، وبخاصة تلك التي تفتقد الى الهواء، أو على الحواجز العسكرية الاسرائيلية التي يتعرض فيها المواطنون الفلسطينيون للاذلال من قبل جنود الاحتلال، كما حصل مع المصلين المسلمين، خلال شهر رمضان المبارك، القاصدين إلى المسجد الأقصى للصلاة في أيام الجمع، وليلة القدر.

ويعتبر الإغماء (فقدان الوعي) علمياً اسمان لأمر واحد: الفقدان المؤقت للوعي، الذي يعقبه شفاء كامل وسريع. وهذا أمر مخيف عندما يحدث فجأة، ومخيف أكثر حينما يتكرر مرة تلو الأخرى.

وفي الإغماء من الصعب على القلب أن يضخ الدم إلى الأعلى نحو الدماغ، مقارنة بضخه إلى القدمين، وهنا يساعد ضغط الدم على ضخه إلى الرأس ضد قوى الجاذبية الأرضية.

وهناك اعتقاد يقول إن قيمة ضغط الدم مستقرة نسبيا، إلا أنها ليست كذلك، لأنها تتغير كل مرة نقف فيها، أو نجلس، أو ننحني، أو نأكل، أو نعطس، أو نذهب إلى دورة المياه، أو عند التعرض للتوتر أو الاسترخاء، أو عند حملنا كيسا من البضائع.

ويعتقد الخبراء أن الجسم البشري مصمم لمواجهة مثل هذه التغيرات، بحيث يمكنه إعادة قيمة ضغط الدم إلى مستواها الاعتيادي بسرعة، وهذا يتطلب وجود نظام معقد لترجيع المعلومات يضم مجسات استشعار في الشريان الأورطي (الأبهر) وفي الشرايين السباتية التي تصل إلى الدماغ. وتحفز هذه المجسات جملة من الإشارات العصبية والهرمونية التي تعمل على تغيير معدل نبضات القلب، وكمية الدم التي يضخها في كل نبضة، وانقباض جدران الأوعية الدموية وانبساطها،إلا أن بعض الأمراض، وكذلك الهرم في بعض الأحيان، تتداخل مع هذه التعديلات الدقيقة إلى أبعد الحدود، الأمر الذي يسبب انخفاضا مؤقتا في تدفق الدم نحو الدماغ.

**فهم سبب الاغماء هو أفضل وسيلة لتجنب وقوعه في المستقبل**

وبخلاف غالبية الأنسجة، فإن أنسجة الدماغ لا تختزن الطاقة، وبدلا من ذلك فإنها تتطلب تجهيزات متواصلة من السكر والأكسجين.

ويكفي توقف تدفق الدم لفترة ما بين ثلاث إلى خمس ثوان فقط لإغلاق الدماغ لكل أنشطته، لكي يحافظ على الطاقة، وعندها تتوقف إشارات الدماغ إلى الأعصاب والعضلات، وبذلك يسقط الشخص على الأرض، وما إن يصبح الجسم في وضع أفقي، حتى يصبح من السهل على القلب ضخ الدم إلى الرأس، لـ "يصحو" الدماغ مجددا.

وهناك الكثير من الأمور قد تسبب انخفاضا مفاجئا في تدفق الدم نحو الدماغ وتقود إلى الإغماء، ويمكن تصنيف الأسباب في مجموعتين عامتين: الإغماء بسبب مشكلات لا تمت بصلة إلى القلب noncardiac syncope التي تمثل غالبية حالات الإغماء، والإغماء بسبب مشكلات في القلب cardiac syncope.

## أسباب غير قلبية

يؤكد الأطباء المختصون أن أغلب أسباب الإغماء لا تتأتى من تشابك الخطوط بين الدماغ وبين أجزاء من الجهاز العصبي (العصب الحائر أو المبهم vagus nerve) الذي ينظم ضغط الدم ومعدل نبضات القلب. واستجابة لبعض المحفزات فإن الأوعية الدموية في الرجلين تسترخي، الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة عودة الدم إلى القلب، ويأخذ الدم في التجمع في الرجلين، ويزداد الأمر سوءا عندما يشرع القلب في البطء في عمله بدلا من تنفيذ واجبه بالإسراع فيه، وبهذا "يسقط" ضغط الدم ويسقط الإنسان على الأرض.

والمحفزات يمكن أن تتراوح بين الخوف والألم أو التوتر العاطفي الشديد، إلى سحب الدم من الشخص أو وقوفه لفترة طويلة، والمحفزات الأخرى الأقل شيوعا تشمل: العطاس، الذهاب إلى دورة المياه، رفع الأثقال، حزّ ياقة القميص للرقبة، وحتى العزف على واحدة من آلات العزف الموسيقية النحاسية.

وبعض الأشخاص يعانون من حالات إغماء ترتبط بانخفاض ضغط الدم لديهم عند قيامهم من الفراش صباحا أو النهوض من كرسي وهو "نقص ضغط الدم الانتصابي" postural or orthostatic hypotension أو بعد تناول الطعام المسمى "انخفاض الدم ما بعد الوليمة" postprandial hypotension.

ولفهم الحالة الأولى تصور جسمك وكأنه اسطوانة مملوءة بسائل، فعندما تستلقي يتوزع السائل بالتساوي من الرأس حتى أصابع القدم. وعندما تقوم لتقف فإن قوة

الجاذبية تسحب الدم إلى الأسفل، وبهذا فإن نحو ربع غالون (٩٤٦ مليلترا) من الدم يتجمع في الرجلين (أي نحو خمس كل الدم لدى الشخص البالغ)، الأمر الذي يخفض كمية الدم الراجعة إلى القلب. أما نبضات القلب التالية فإنها تقدم كمية أقل من المعتاد من الدم، ولذا سينخفض ضغط الدم.

وكذلك فإن القيام واقفا بعد الجلوس له نفس التأثير، كما أن جفاف الجسم يمكنه أن يسهم في هذا النوع من انخفاض ضغط الدم، بل ويتسبب فيه في بعض الأحيان.

ويحدث الأمر نفسه بعد تناول الطعام، فعندما يوجه الجسم كميات أكبر من الدم نحو المعدة والأمعاء لمساعدتها في الهضم، فإن كمية منه أقل تعود إلى القلب، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

## إغماء القلب

أما الإغماء الناجم عن مشكلات في القلب –حسب هؤلاء الأطباء– فإنه مثير للقلق، أكثر من الإغماء الناجم عن مشكلات في غير القلب، وإيقاع نبضات القلب يعد أكثر الأسباب شيوعا. فقد يدق القلب ببطء شديد في حالة "بطء ضربات القلب" bradycardia لوجود عيب في نظامه الكهربائي أو نتيجة تأثير الأدوية. كما أن القلب قد يدق سريعا في حالة الخفقان tachycardia نتيجة وجود اضطراب الرجفان الأذيني atrial fibrillation أو الخفقان الأذيني ventricular tachycardia. وهذه الحالة الأخيرة خطيرة جداً لأنها تتحول إلى الرجفان البطيني ventricular fibrillation وهو أكثر الأسباب شيوعا لتوقف القلب.

وكل شيء يمنع تدفق الدم عبر الجسم يمكن أيضا أن يقود إلى الإغماء. وقد يكون ذلك صماما في القلب تعرض للضيق أو الانسداد، أو خثرة دموية كبيرة بل وحتى ورم في القلب. والأسباب الأخرى للإغماء الناجم عن القلب تشمل ازدياد حجم القلب بشكل كبير بسبب السماكة الكبيرة لعضلته hypertrophic cardiomyopathy، أو تمزق الشريان الأورطي، أو نوبة قلبية، أو وقوع ضرر في عضلة القلب.

وغالبية الناس يمرون ببضع ثوان تحذيرية قبل حدوث الإغماء الوعائي المبهمي vasovagal، ويأخذ وجههم بالشحوب ويشعرون بالدوار، وأحيانا بالغثيان ويفرزون العرق البارد بغزارة.

ويمكن استغلال هذه الثواني لوقف الحالة قبل تطورها، فالجلوس أو الاستلقاء يؤديان مهمتهما وكذلك "الجلوس ورأسك متدليا بين ساقيك" كما يقول المثل.

كما يمكن تدريب جسمك لمحاربة الإغماء. وقد كتب الدكتور ديفيد بنديت والدكتور جون نغوين الباحثان في كلية الطب بجامعة مينسوتا في عدد ١٢ مايو (أيار) من مجلة كلية علوم القلب الأميركية، واصفين أحد التمارين الخاصة بتدريب الميلان. ويشمل التمرين الوقوف وظهرك مستند إلى الحائط بينما يكون كعبا قدميك بعيدين بنحو ٦ بوصات (١٥ سم تقريبا) عن الحائط، لمدة ثلاث إلى خمس دقائق من دون أي حركة، مرتين في اليوم. وفي كل بضعة أيام أضف دقيقة واحدة إلى تلك المدة حتى تصبح بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة من دون الشعور باقتراب حالة الإغماء، وبعد ذلك حاول الوقوف بهذا الشكل ٢٠ دقيقة، ثلاث أو أربع مرات في اليوم، ومن الأفضل أن تتدرب في غرفة تكون أرضيتها مكسوة بالسجاد، وبالقرب من أحد أقربائك، كي لا تكون وحدك إن حدث الإغماء.

وينصح الأطباء الأشخاص المعرضين للاغماء باتباع الخطوات التالية:

- تناول نحو لتر من العصائر وكلْ كيسا من رقائق البطاطا المقرمشة، وبذلك فسوف تتجنب جفاف الجسم.
- ضع جوارب خاصة تضغط على إربة الساق وعلى عضلة الفخذ لمنع تجمع الدم في الرجلين.
- استعمل كرسيا مائلا لرفع رجليك قليلا نحو مستوى القلب عندما تتعرض للدوار.

## علامات الإغماء

- يظهر الإغماء عندما يقوم شيء ما بقطع الدم عن الدماغ. ورغم أن الإغماء أمر غير ضار فإنه قد يتسبب في حدوث جروح، وقد يؤشر في بعض الأحيان إلى وجود مشكلة في القلب أو الدورة الدموية.
- إن حصلت لك حالة إغماء، فمن الأفضل استشارة الطبيب خصوصا إن لم يكن هناك أي تفسير لها.
- شدّ العضلات في الرجلين والذراعين يمكن له أحيانا إبعاد شبح الإغماء، كما أن التدريب على الوقوف، أو الوقوف مائلا، يمكنه أن يساعد بعض الأشخاص

على تقليل الإشارات المتضادة التي تتسبب في حدوث الإغماء.

## أسباب الإغماء "العميقة"

إن فهم سبب الإغماء هو أفضل وسيلة لدرء وقوعه في المستقبل.

وأهم دليل حاسم هنا هو وصف الشخص لما حدث، خصوصا أن تطابق الوصف مع وصف واحد أو أكثر من شهود الواقعة. فقد يفترض الوصف حدوث حالة من رد الفعل تسمى الإغماء الوعائي المبهمي vasovagal reaction (الإغماء نتيجة الوقوف لفترة طويلة جدا أثناء الحر، أو نتيجة حصوله على حقنة طبية وما شابه)، أو حالة "نقص ضغط الدم الانتصابي" orthostatic hypotension، أو أمر آخر أكثر خطورة. ويجب إخضاع المريض إلى فحص طبي مهما كانت خطورة الحالة أو عدم خطورتها. إن تخطيط القلب الكهربائي، والتخطيط بصدى الموجات الصوتية هي فحوصات حيوية لتقييم أي شخص تعرض للإغماء. ويمكن للتخطيط بصدى الموجات الصوتية رصد المشكلات الخفيّة في البطين الأيسر أو الأشكال الأخرى للأمراض في بنية القلب التي تتسبب في الإغماء. أما تخطيط القلب الكهربائي فبمقدوره الكشف عن اختلال إيقاع نبضات القلب التي قد تسبب الإغماء.

ولسوء الحظ فإن رصد نبضات القلب الخافقة غير المنتظمة هنا يشابه البحث عن إبرة وسط كومة القش، كما يقول المثل، وإن كنت قد تعرضت للإغماء عدة مرات من دون أي سبب واضح وكان تخطيط القلب لديك "ممتازا"، فقد يطلب منك الطبيب ارتداء جهاز يسمى "مراقب هولتر" Holter monitor الذي يقوم باستمرار بتسجيل نسق النشاط الكهربائي للقلب لمدة ٢٤ ساعة. أما المراقبة لفترات طويلة فيمكن أن تتم بواسطة مسجل حلقي يلبس فوق الجسم، أو يزرع في داخله.

وتراقب هذه الأجهزة معدل نبضات القلب باستمرار، إلا أنها لا تختزن معلومات عنه إلا في فترة البضع دقائق الأخيرة منها، فعندما تشعر بقدوم حالة الإغماء، عليك أن تضغط زرا في الجهاز لكي يتم "تجميد" المعلومات داخله.

وهناك فحص آخر هو فحص الميلان، الذي يتم فيه قياس ضغط الدم ومعدل نبضات القلب، أولا عند الاستلقاء منبطحا على طاولة متحركة، ثم عندما تتم إمالة الطاولة بحيث يكون جسمك في حالة القيام وانتصاب القامة تقريبا.



تناول العصير يجنب جفاف الجسم ويعالج الاغماء

**خطوات لتجنب الإغماء:**

إن شعرت بأنك مصاب بالدوار أو بأنك مقبل على الإغماء حاول أن تضع رجلا على أخرى وأن تشد العضلات في الجزء الأسفل من الجسم، أو تجعل عضلات الذراعين منقبضة بأن تشد قبضتي يديك وتسحبهما نحوك.

وكل من هذه الخطوات يمكنها أن تزيد من ضغط الدم، وقد تكون كافية لوقف حالة الإغماء قبل أن تحدث، أو أن تسمح لك بأن تستلقي على الفراش أو التحرك نحو موقع آمن. ◆◆

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف من "رسالة هارفارد للقلب" / كمبردج / الولايات المتحدة.

## شخصية المرأة .. هل تتغير بعد الزواج؟

يؤكد علماء النفس ان التغير في شخصية الزوجة يختلف حسب موقفها من الزواج وقدرتها على التكيف مع الطرف الآخر فإذا كانت حريصة على زواجها فانها ستبذل كل جهد لتكون بالصورة التي يحبها عليها زوجها، اما اذا كانت غير حريصة بالقدر الكافي فانها سوف تكون لامبالية ولن تبذل جهدا في الحفاظ على صورتها.

يقول الدكتور عادل صادق استاذ الطب النفسي اذا كان الزواج يمثل قيمة حقيقية للمرأة وهدفا اسمى فان قدرا كبيرا من الاستقرار سوف يشمل حياة المرأة لمجرد انها اصبحت زوجة وهذا يحقق لها ارضاء نفسيا وسعادة حقيقية ولهذا قد تسترخي الى الحد الذي قد يبدو في عين الزوج انه تغير واهمال وعدم عناية بينما في حقيقة الأمر هو ليس اهمالا عن عمد ولكنه قدر عال من الطمأنينة، اي ضمان ثبات العلاقة واستقرارها حيث لايصبح هناك ضرورة للمظاهر الشكلية البراقة ولاحاجة ايضا الى الابهار مثل العناية بمظهرها ووزنها وشياكتها.

فإذا كانت المرأة حسنة النية يقابلها رجل يحمل نفس المشاعر وبالتالي نفس المفاهيم فإنه لن يتذمر من هذا التغير الشكلي، اما اذا كان رجلا سطحيا فانه سوف يعتبر ذلك اهمالاً متعمداً او نقصاً في المشاعر فيقابل ذلك بالتذمر والشكوى. والاخطر انه قد يجد لنفسه المبرر للانفلات.

ويضيف ان هناك امرأة اخرى ينطفيء لديها الوهج بعد الزواج وخاصة اذا كانت بذلت مجهودا للحصول على زوج، وبعد الزواج يصيبها الفتور العاطفي ويتراجع اهتمامها بكل ما يتعلق بقضية الزواج من اهتمام بالزوج واهتمام بالحياة ذاتها ومدى حرصها على استقرار العلاقة واستمرارها. وهنا لايكون الامر شكليا فقط ولكن تتضح نيتها او اهتماماتها المادية البحتة او تقديمها لنفسها عن زوجها او نرجسيتها او تأتي احتياجات زوجها في المرتبة الثالثة، وهذا يعني في البداية ان الزواج لايمثل قيمة كبرىاو هدفا حقيقيا في حياتها. وهذا الزوج قد يستجيب لهذا التغير في شخصية الزوجة اما بالاستسلام او برد الفعل الحاد الذي يهدد العلاقة الزوجية.

ويوضح انه قد تتكشف اشياء عن الزوجة كانت خافية على الرجل قبل الزواج واستطاعت المرأة ان تخفيها ويفاجأ بها الزوج بعد الزواج ويبدو الامر على انه تغير حدث في الشخصية كالمرأة العصبية والعدوانية والغيورة والانانية والمادية والنرجسية. والأهم من ذلك المرأة غير الملتزمة.

ويشير الدكتور عادل صادق الى ان التغير الطبيعي لشخصية المرأة بعد الزواج يجب ان يكون في اتجاه انها اصبحت اثنين وليس شخصا واحدا وامتزاج شخصيتها مع شخصية الطرف الآخر وهذا يمنحها قوة في مواجهة مشاكل الحياة بأنانية اقل وتسامح اكبر ورضا اعمق.

## كم من الماء يحتاج الجسم يوميا ؟

في معرض إجابتهم عن سؤال: كم من الماء يحتاج الجسم يوميا؟ يقول الباحثون من مؤسسة " مايو كلينك " الأمريكية: " في الحقيقة، إن كمية الماء التي يحتاجها الجسم تعتمد على عدة عوامل، منها الحالة الصحية ومستوى النشاط البدني، والمكان الذي يعيش فيه الانسان " .

ولو نظرنا إلى شخص بالغ طبيعي الوزن ويعيش في منطقة معتدلة المناخ، نجد أن كمية البول التي يخرجها تبلغ نحو لتر ونصف اللتر، أي نحو ستة أكواب. كما يخرج من جسمه نحو لتر طوال اليوم من خلال الهواء الخارج من الرئة أثناء الزفير، والعرق الذي تفرزه الغدد العَرقية في الجلد، والسوائل التي تخرج مع البراز الطبيعي. أي يفقد نحو لترين ونصف اللتر في اليوم.

وإذا ما شرب المرء نحو ثماني كؤوس من الماء الصافي، أو من السوائل الأخرى في عصير الفواكه، والشاي، والقهوة، والمشروبات الغازية، فإنه يحقق شرب لترين من الماء. وإذا ما تناول هذا الفرد وجبات غذائية صحية، تحتوي على الخضار والفواكه الطازجة والحليب وغيره، فإنه يؤمِّن لجسمه نصف لتر آخر من الماء. أي أنه بالمحصلة سيعوض النقص الذي فقده جسمه خلال اليوم.

ولكن الأمور لا تسير بهذا الشكل دائما، لأن هناك نشاطا بدنيا قد يبذله الشخص إذا ما حرص على ممارسة الرياضة البدنية الصحية أو المشي. ولأن ارتفاع حرارة الجو، سيجعل المرء يفقد المزيد من الماء عبر العرق وعبر الهواء الخارج من

الرئة مع التنفس.

والنصيحة الطبية التي تتبناها المؤسسة القومية للصحة بالولايات المتحدة، هي شرب ٣ لترات من السوائل بالنسبة للرجال، أي ١٣ كوبا تقريبا. و٢,٢ لتر من السوائل بالنسبة للنساء، أي ٩ أكواب تقريبا.

ويبقى هناك ضابطان يجب الالتفات إليهما، لأنهما يمثلان نداء الجسم للإنسان حول مدى كفاية كمية الماء بالجسم. الأول، وهو الشعور بالعطش. وإذا ما شعر المرء بالعطش فعليه عدم إهمال هذا الشعور، والمبادرة إلى شرب الماء. والثاني، وهو الأهم والأدق، يتمثل في لون البول، ذلك أن أهم وأدق علامة على وجود كمية كافية من الماء في الجسم، هو إخراج بول ذي لون شفاف أو لون أصفر فاتح جدا. وإذا ما راقب المرء لون البول، علم هل يحتاج إلى شرب المزيد من الماء أم أن ما يشربه كاف.

وعلينا ملاحظة الحاجة إلى شرب مزيد من الماء ً عند ممارسة الرياضة البدنية، وذلك بشرب كوب قبل البدء، وكوب بعده أو في أثنائها.

كما تتطلب الأجواء المناخية الحارة أو ذات الرطوبة المتدنية، شرب مزيد من الماء. وأن العيش في مناطق عالية، تفوق ٨ آلاف قدم، يزيد من تكرار التبول ومن تكرار التنفس، ولذا يجب ملاحظة تأثير ذلك. وأن الإصابة بالإسهال أو القيء أو ارتفاع حرارة الجسم، يؤدي إلى فقدان الجسم كمية لا يستهان بها من السوائل التي يجب تعويضها، ولكن تجب مراعاة حالة الأشخاص المصابين بضعف القلب أو ضعف الكلى أو الكبد أو اضطرابات الغدد. وفي هذه الحالات تجب استشارة الطبيب بشكل مباشر حول كمية الماء المسموح شربه خلال اليوم. وسؤاله أيضا عن علامات نقص، وعلامات زيادة، كمية الماء في الجسم لدى هؤلاء المرضى.

ويمثل الحمل والرضاعة، حالات تتطلب الاهتمام بكمية شرب الماء. ووفق إرشادات المؤسسة القومية للصحة، فإن المطلوب من المرأة البالغة شرب نحو ٢,٢ لتر من السوائل خلال اليوم، كما تقدم. ولكن هذه الإرشادات ذكرت تفصيلا مهما، وهو أن على الحامل شرب ٢,٣ لتر، وعلى المرضعة شرب ٣,١ لتر من السوائل خلال اليوم.

## الوقاية من العيوب الخلقية

ما زالت عملية الحمل متروكة للصدف وتتم بشكل عشوائي دون تخطيط أو استعداد، وبالتالي فإن المرأة تخسر فرصة الإعداد الصحي المبكر لجسمها، لتكون مهيأة للحمل. وهذا قد يعرضها لحدوث بعض المشاكل الصحية، أو التسبب في إصابة الجنين بأحد العيوب الخلقية.

وبالرغم من أن أسباب حدوث العيوب الخلقية متعددة ومعظمها لا يزال لغزا، فإن الأطباء ذوي الخبرة يمكنهم التعرف على بعض الأسباب والعوامل التي تؤدي لحدوث العيوب الخلقية وكذلك كيفية الوقاية منها.

أطباء أمراض النساء والولادة ينصحون المرأة بعمل بعض الخطوات قبل وأثناء الحمل، ومن ذلك ما يلي:

- الإكثار من أكل الأطعمة ذات المحتوى العالي من حمض الفوليك، أو الأطعمة المضاف إليها حمض الفوليك، إذ تشير الدراسات إلى أن نقص حمض الفوليك يمكن أن يؤدي إلى نوع من العيوب الخلقية في الأنبوب العصبي.
- لمنع حدوث هذا النوع بالذات من العيوب الخلقية، فإن أفضل الاختيارات الغذائية هي الخضار الورقية الخضراء، والفاصوليا المجففة والبرتقال وعصير البرتقال، والخبز والمعكرونة والحبوب المزودة بحمض الفوليك.
- قبل الحمل وخلال شهور الحمل، تنصح المرأة بأخذ الفيتامينات يوميا وأن تضم ما لا يقل عن ٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك.
- يجب مراجعة الطبيب لإجراء الفحوص المطلوبة قبل الحمل، ثم الحصول على الرعاية الطبية الجيدة قبل الولادة العادية وطوال فترة الحمل.
- التوقف عن شرب الكحول، مع بداية التفكير والتخطيط للحمل، وعدم شرب الكحول أثناء الحمل.
- اطلاع الطبيب على أي أدوية تأخذها المرأة أثناء الحمل للتأكد من أنها آمنة.

### التعامل مع الشعر الجاف:

من الأخطاء الشائعة عند بعض النساء استعمال أنواع مختلفة من شامبو الشعر قد لا تكون ملائمة لنوع وطبيعة

شعرهن، وهناك من النساء من يستعملن نوعين في وقت واحد. وهذه الأخطاء يترتب عليها ضعف الشعر وتقصفه ثم تساقطه. ومن أكثر أنواع الشعر تأثرا بمثل هذا التصرف السيء الشعر الجاف و "الهايش" والمتكسر والباهت.

تعاني الكثيرات من مشاكل الشعر الجاف خاصة التي تهمل العناية بشعرها كأن تغسله بشكل يومي، أو تستعمل مجفف الشعر بشكل متكرر وبدرجة حرارة مرتفعة، أو تتعامل بقسوة عند تسريح شعرها، أو تستعمل منتجات غير مناسبة لنوعية شعرها كالصبغات والزيوت والكريمات (الدهونات) أو تلك التي تحتوي على الكحول. أو أنها تقوم بتلوين الشعر على فترات متقاربة.

وهناك من يعانين من الشعر الجاف بسبب عامل وراثي يؤدي عادة إلى أن يفقد الشعر مرونته ويصبح جافا وباهتا ومتكسرا و "هايشا" فيتقصف بسهولة ثم يتساقط.

وهناك بعض الأمراض تكون مصحوبة بجفاف الشعر مثل فقدان الشهية العصبي anorexia nervosa، حالات سوء التغذية، قصور في عمل الغدة الدرقية أو الغدة الجار درقية، وجود حالة تسمى متلازمة مينكيس Menkes للشعر (مرض وراثي يرتبط بالجينات الجنسية ويتميز باضطراب في عملية التمثيل الغذائي لمعدن النحاس).

وللعناية بالشعر الجاف، ينصح بالآتي:

- غسل الشعر مرتين أسبوعيا مع تجنب الماء الساخن.
- انتقاء نوع لطيف ومغذ من الشامبو ويكون خاصا بالشعر الجاف.
- يمشط الشعر بلطف مع استخدام كريم مغذ ومنعم للشعر.
- تدليك فروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية.
- التغذية الجيدة مع التركيز على تناول البروتينات.

## عوامل ارتفاع الكولسترول

من الأخطاء الشائعة عند الكثيرين عدم الإلمام بالعوامل التي تعرضهم لخطر الإصابة بالأمراض وخاصة المزمنة منها، والتي تشكل خطرا فعليا على حياتهم. ومن ذلك ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وما يترتب عليه من أمراض في القلب والدورة الدموية وزيادة احتمال الإصابة بالجلطات الدموية في الدماغ والشرايين الدقيقة.

الكولسترول هو مادة تشبه الدهون، توجد بشكل طبيعي في الجسم. وعلى الرغم من أن بعض الكولسترول ضروري، فإن تجمع الكثير منه في الدم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وإيمانا بالقاعدة الذهبية "الوقاية خير من العلاج"، فإن معرفة العوامل التي تزيد من خطر حدوث ارتفاع في نسبة الكولسترول في الدم، وبالتالي تجنب البعض منها والامتناع عن البعض الآخر وتحسين نمط المعيشة والسلوك اليومي، يمكن أن يقلل من فرص ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وكذلك المضاعفات المرضية الخطيرة التي تنجم عن ذلك.

وضع أطباء المعهد القومي للقلب والرئة وأمراض الدم بالولايات المتحدة قائمة بالعوامل التي تزيد من خطر وجود ارتفاع الكولسترول في الدم بهدف تجنبها، نذكر منها:

- التعود على تناول الأطعمة الغنية في محتواها من نسبة الكولسترول والدهون المشبعة.
- زيادة الوزن، وقد وجد أن فقدان الوزن للبدينين يمكن أن يساعد على خفض الكولسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.
- التعود على حياة الخمول والكسل وعدم ممارسة الرياضة البدنية بالمعدل المطلوب والموصى عليه طبيا، وهو ممارسة رياضة المشي على الأقل لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم ولمدة ٥ أيام إن لم يكن في جميع أيام الأسبوع.
- ممارسة عادة التدخين أيا كان نوعه.
- وجود ارتفاع في ضغط الدم من دون التحكم الدوائي فيه.
- بالنسبة للمرأة، الدخول في مرحلة ما يسمى بسن اليأس من المحيض. فبعد انقطاع الطمث تتعرض المرأة لارتفاع طبيعي في مستويات الكولسترول الضار LDL.
- التقدم في السن، والذي يعتبر أحد عوامل الخطر للرجال والنساء على السواء.
- وجود تاريخ عائلي لارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

إن الإلمام بهذه العوامل ومعرفة درجة خطورتها، جدير بتطبيق وسائل الوقاية الممكنة من أجلها والتمتع بحياة صحية سعيدة.

## حسّن ذاكرتك

يتعرض الإنسان في مرحلة من حياته لنوع من ضعف الذاكرة. ويتضح ذلك من ملاحظته هو شخصيا أو من ملاحظات الآخرين عنه حول تكرار نسيان أسمائهم مثلا.

ومن الخطأ إهمال هذا العارض المرضي وعدم استشارة الطبيب، خاصة إذا كان في مرحلة عمرية مبكرة. والنسيان هو عدم تذكر المعلومات والمهارات والخبرات التي مر بها الفرد، وهو ظاهرة طبيعية تحدث لجميع البشر، ولكنه قد يكون مرضيا عند الإصابة ببعض الأمراض مثل ألزهايمر، أو عقب إصابة دماغية أو صدمة نفسية مؤثرة، والتي يحدث فيها نسيان المعلومات السابقة Retrograde Amnesia. وهناك نوع آخر من النسيان وهو العابر الحميد Trans-ient Amnesia الذي يحدث لفترة قصيرة، ويكون غالبا بسبب تناول كميات كبيرة من الكحوليات والمخدرات أو من تناول بعض الأدوية المهدئة.

وحالات سوء التغذية تسبب تدهور الذاكرة، ولاسيما المؤدية إلى نقص أحماض "أوميغا ٣"، والفيتامينات والأملاح المعدنية التي تغذي الدماغ وتنشط الذاكرة، مثل فيتامينات "ايه"، "إي" "بي ١ بي ١٢" والبوتاسيوم والكبريت والفسفور والحديد. الوراثة، حيث تنتقل ظاهرة النسيان، فضلا عن أمراض كثيرة أخرى، بواسطة الجينات المتوارثة من الأبوين أو الأجداد، والتي يتضاعف نموها بعد عام من والولادة. وأخيرا الشيخوخة، حيث يؤدي التقدم بالعمر إلى زيادة صلابة شرايين الدماغ وضعف الدم، وبالتالي قلة المواد الغذائية المحمولة للدماغ، الذي ينتج عنه ضعف الذاكرة.

وهنا نركز على مشكلة نسيان المواعيد والأسماء وبعض الأمور المسجلة في قائمة الأعمال التي يجب القيام بها وإنهاؤها ضمن الأجندة اليومية، فقد حان الوقت لإعطاء هؤلاء تمارين مقوية للذاكرة لتعود إلى نشاطها، ومن ذلك:

- أن يقوم الشخص بعمل ربط بين الكلمات أو الأسماء، كأن يُرمز لبعضها بأول حرف لها.
- استرخ إذا نسيت شيئا، وحاول مرة أخرى التفكير بهدوء فستجد المعلومة هي التي تأتي إليك.
- اقرأ، وتمرن على حل الكلمات المتقاطعة ومارس بعض ألعاب الذكاء، فإنها تبقي عقلك نشطا.
- عندما تريد أن تتذكر شيئا، كرر ذلك بصوت عال.
- اربط الأسماء بوجوه الأشخاص الذين تواجههم.
- أسأل طبيبك عن الأدوية التي تعودت أخذها فيمكن أن تكون من ضمن المجموعة التي تؤثر على الذاكرة.
- لمدمني شرب المواد الكحولية، عليهم الإقلاع عنها.

## ما هو مرض ديموفوبيا ؟

مرض ديموفوبيا (Demophobia)، المشتقة تسميته من كلمتين باللغة اليونانية ديموس، أي الأناس وفوبوس أي الخوف، هو الشعور بالخوف من الحشود والجماهير. بمعنى آخر، فان المصاب به يشعر وكأن أحداً يلاحقه لدى تواجده في الأماكن الحاشدة ووسط أشخاص يراهم للمرة الأولى .

وترتبط جذور هذا المرض بآخر يدعى أغروفوبيا (مشتقة تسميته من أغورا أي الساحة باللغة اليونانية) ويشير الى الخوف من التواجد في الأماكن المفتوحة والبيئة غير المألوفة. والمصاب بهذا المرض يشعر فجأة بشبه وعكة صحية عندما يرى نفسه وسط الزحام البشري .. إذ سرعان ما يبدو له أن الخروج من هذا الزحام، لإيجاد ملجأ آمن كما منزله، مسألة صعبة .. ومن الممكن أن يرتبط خوفه باضطرابات سببها نوبات الخوف أو الفوبيا الاجتماعية (مرض الرهاب الاجتماعي). وتتمثل عوارض مرض "ديموفوبيا" في الخوف من الموت وتسارع نبضات القلب والتعرق وقلة التنفس .. وتدوم نوبة الخوف بين دقيقة وعشر دقائق .. مع ذلك فإن هناك تقنية علاجية فعالة للتحكم بالتنفس .

وفي هذا الصدد، ينصح الأطباء مرضاهم باتباع دروس خاصة لتعلم كيفية التحكم بتنفسهم أثناء الإصابة بنوبة الخوف المفاجئة. وفي أي حال، يمكن معالجة حالات هذا المرض الخفيفة عن طريق جلسات علاجية نفسية وادراكية وسلوكية .. أما إذا أدى هذا المرض الى نوبات متكررة من الخوف فإن الطبيب عليه توجيه المريض الى العلاج بالأدوية التي تهدف الى تنظيم معدلات السيروتونين و"نورادرينالين". يذكر أن الأخير هرموناً يفرزه الدماغ.




اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان

اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## حبوب منع الحمل

■ هل تنصحون باستعمال حبوب منع الحمل؟ وشكراً.

ل.ت.هـ

طولكرم / فلسطين

● هنالك نساء يحظر عليهن استخدام اقراص منع الحمل، وهن اللواتي يعانين من داء السكري وامراض الدورة الدموية (القلب والأوعية الدموية) وارتفاع ضغط الدم الشرياني والاستعداد (القابلية) لدى المرأة لتخثر الدم.

كذلك فإنه يحظر على النساء، اللواتي يدخن التبغ اكثر من عشرين سيجارة يومياً تناول هذه الأقراص اضافة الى النساء اللواتي يعانين من الصداع النصفي Migraine، واللواتي يعانين من ارتفاع مستوى الدهنيات في الدم وأمراض الكبد وسرطان الثدي.

ومن أهم التأثيرات الجانبية للأقراص المانعة للحمل هي: الصداع والاكتئاب، والغثيان وتخثر الدم، وانخفاض في الرغبة الجنسية وزيادة وزن الجسم والحساسية والتهاب العينين لدى النساء اللواتي يستخدمن العدسات اللاصقة.

## غشاء البكارة

■ ما هو غشاء البكارة؟ وكم يبلغ سمكه؟ وأين يقع؟ وهل يمكن رؤيته؟

جورجيت.ن.ل

بيت لحم / فلسطين

● من الصعب على الفتاة رؤية غشاء بكارتها، حتى لو استعانت بمرآة. لذلك لتقييم وضع وحالة غشاء البكارة يجب مراجعة الطبيب في جميع الأحوال.

وغشاء البكارة عبارة عن غشاء مخاطي رقيق، يقع في فتحة المهبل، ويسده، ما عدا دائرة صغيرة في وسطه تميل إلى الطول، تسمح للطمث (دم العادة الشهرية) المرور من الرحم إلى خارج الجسم.

ويبلغ سمك غشاء البكارة حوالي ٠,٥ إلى ١ ملم، ويقع على عمق ١-١,٥ سم من ابتداء فتحة المهبل، وعلى عمق أقل عند الفتيات الصغيرات. وهذا الغشاء غني بالأوعية الدموية، لذلك فإن تمزقه يؤدي إلى نزول بضع قطرات من الدم، ونادراً ما يصاحب ذلك نزيف دموي.

وقد يكون غشاء البكارة غائباً كلياً، وقد يكون ذا فتحة واسعة لا يتمزق، وأحياناً يكون مطاطياً قابلاً للتمدد دون أن يتمزق.

وفي حالات نادرة قد يسد غشاء البكارة فتحة المهبل كلياً وذلك بسبب غياب الثقب في وسطه، مما يؤدي إلى تراكم الطمث داخل المهبل، مما يستوجب اجراء شق جراحي عبر الغشاء. وتمنح الفتاة تقريراً طبياً بذلك لتفادي الاشكالات مستقبلاً.

ولغشاء البكارة اكثر من شكل، فقد يكون حلقياً، أي على شكل دائرة، أو هلالياً، أي على شكل هلال، أو غربالياً، أي على شكل مصفاة متعددة الفتحات، أو حاجزياً، أي وجود حاجز يفصل فتحة الغشاء إلى قسمين.

## سن انقطاع الطمث

■ ما هي علامات وأعراض بلوغ المرأة سن الأمان؟

سلمى.ل.ع

عمان / الأردن

● تقسم علامات وأعراض بلوغ المرأة سن انقطاع الحيض إلى اعراض وعلامات جسدية ونفسية. والصورة الجسدية لذلك، هي: احمرار الوجه وفرط التعرق ودوار وصداع وجفاف المهبل.

وأما الحالة النفسية لذلك فهي: قلق واكتئاب وتهيج

وسرعة الغضب.

ويتمثل العلاج باستخدام الأدوية والعقاقير المضادة للقلق والاكتئاب، شريطة أن لا تتجاوز مدة العلاج الشهرين. ويجب أن يكون تناول الادوية مصحوباً بالدعم المعنوي من قبل شريك الحياة. أما جفاف المهبل فيعالج بالمراهم والتحاميل المهبلية المكونة من هرمون الاستروجين.

## المرتفعات وألم الأذن

■ **أعاني من ألم في أذني عندما اقود سيارتي في أماكن مرتفعة وكذلك عندما اصعد إلى الطوابق العلوية في عمارة مرتفعة بواسطة المصعد. فما هو سبب ذلك؟ وهل من علاج؟ وشكراً جزيلاً.**

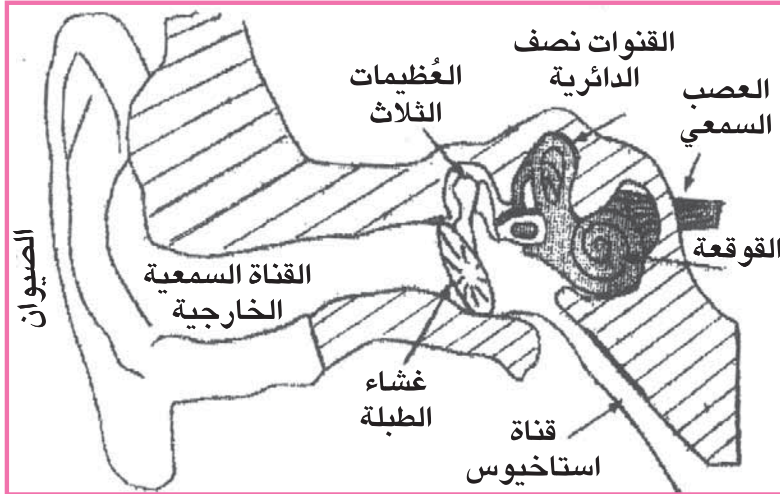
**ناصر كمال**

**القدس / فلسطين**

● ما تعاني منه مشابه تماماً للأشخاص الذين يعانون من ألم في الأذنين عندما يسافرون بالطائرة، وبخاصة لدى اقلاعها أو هبوطها وتسمى هذه الظاهرة "الرض الجوي" Barotrauma.

ويعرف الرض الجوي بأنه الضغط الذي يحدث على غشاء طبلة الاذن والاذن الوسطى عندما يختل توازن ضغط الهواء داخل الاذن الوسطى مع الضغط في الجو أو البيئة المحيطة بالإنسان بشكل مفاجىء. ويتم المحافظة على توازن او تساوي ضغط الهواء في الاذن الوسطى (خلف غشاء الطبلة) مع ضغط الهواء من الجهة الخارجية للطبلة بواسطة قناة تدعى قناة استاخيوس، التي تصل الاذن الوسطى مع المنطقة الخلفية للتجويف الأنفي والفمي. ومن البديهي أن هذه المنطقة متصلة اتصالاً مباشراً مع الجو أو المحيط خارج الجسم.

ومن الجدير بالذكر أن ألم الأذن في هذه الحالة قد يحدث في إحدى الاذنين أو كليهما معاً. ويتم التخلص من هذه الحالة بواسطة قيام الشخص بالتثاؤب أو بلع ريقه أو بمضغ علكة (مسكة). أما في حال كون الألم الناتج عن الرض الجوي شديد جداً، فيجب استشارة طبيب اختصاصي في أمراض الانف والاذن والحنجرة لدى الانتهاء من السفر، والذي قد يصف لك أدوية مضادة للهستامين أو الاحتقان.




رسم مبسط للأذن

## مشاكل الصدفية

**أنا سيدة في مقتبل العمر، أخشى ونحن في فصل الشتاء، أن أصاب بمرض الصدفية. فماذا أفعل لأتجنب هذا المرض؟**

**سهام.ل.ع**
**رام الله / البيرة**



الكثير من الناس الذين عانوا من مشكلة الصدفية، يواجهون بعض المشاكل الإضافية خلال فصلي الخريف والشتاء، بسبب انخفاض درجات الحرارة، والجفاف، الذي تعاني منه بشرتهم.. مما يتسبب في تفاقم مشكلة الصدفية.

ولكن مع بعض المعلومات الطبية، التي ينصح بها الأطباء والخبراء، ليس عليكم أن تنتظروا حتى دخول فصل الربيع لتتحسن حالتكم وتتخلصوا من مشاكل الصدفية وتحصلوا على بعض الراحة.. ما عليكم إلا التعرّف على بعض المعلومات وإتباع بعض النصائح:

### الأشعة فوق البنفسجية:

يعتقد الكثير من الأطباء، أن الهواء الجاف، وانخفاض مستويات التعرض لأشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية) هو السبب الرئيسي في تفاقم أعراض مرض الصدفية خلال فصلي الخريف والشتاء. فعلاوة على قصر اليوم خلال فصل الشتاء، فإن معظم الناس يميلون إلى قضاء وقت أقل في الخارج ، وعندما يخرجون، فإنهم يتدثرون بالألبسة الثقيلة من أعلى الرأس وحتى أخمص القدمين. كل هذه الأمور تسبب قلّة التعرّض للأشعة فوق البنفسجية للشمس، والتي تخفف من الصدفية في فصلي الربيع والصيف.

ويعتقد الخبراء أن الأشعة فوق البنفسجية تعرقل النمو السريع لخلايا الجلد، التي هي إحدى سمات مرض الصدفية. لذلك فإن المصابين بالصدفية، يجدون أن مشكلة نمو الخلايا قد ازدادت كلما قضوا وقتاً أقل تحت الشمس. لذلك ينصح الأطباء مرضى الصدفية بمحاولة التعرّض للشمس قدر المستطاع خلال هذين الفصلين.

### الجفاف:

من الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى تفاقم مشاكل الصدفية خلال الخريف والشتاء، عدم وجود رطوبة كافية في الهواء خارج المنزل، والحرارة الجافة التي تنتشر في المنازل. كل ذلك يؤدي إلى تقليل كمية الرطوبة في الجلد. لذلك ينصح الأطباء مرضى الصدفية، بمحاولة تعويض الرطوبة التي يفقدونها خلال أشهر الخريف والشتاء، باستخدام مرطبات للجلد، أو استخدام أجهزة الرطوبة التي تستطيع نشر الرطوبة وبخار الماء في الغرف.

### العلاج بالضوء:

يعتبر العلاج بالإضاءة التي تنتج أشعة فوق بنفسجية، إحدى الطرق الأكثر شيوعاً لمعالجة الصدفية.. وهناك مجموعة متنوعة من الخيارات الموجودة ، والتي يمكن القيام بها في عيادة الطبيب، وعيادة علاج الصدفية، أو حتى خلال أخذ قسط من الراحة في المنزل.

والطبيب هو الشخص الوحيد القادر على إعطائك وصفة العلاج بهذه الأشعة؛ أي وقت وكميّة التعرّض لها. اسألي طبيبك عن هذا العلاج، وعمّا إذا كان من المفيد شراء جهاز للاستخدام المنزلي. مع العلم أنه يجب استخدام الأشعة فوق البنفسجية بالتزامن مع الأدوية الخاصة التي تستجيب لهذه الأشعة الضوئية.

**اختاري ملابسك بعناية:**

يكثر استخدام الملابس الصوفية خلال فصل الشتاء، لأنها تؤمّن الدفء للناس، ولكن ارتداءها سوف يزيد مشكلة "الحك" للجلد، ما قد يزيد من مشكلة الصدفية لديك.

إذا كنت تعانين من الصدفية، فإنه من الأفضل لك استخدام الملابس القطنية، التي تؤمن الدفء والراحة لك، والابتعاد عن ملابس الصوف. وحتى لو اضطررت لارتداء ملابس صوفية، فاحرصي أن تكون الملابس القطنية ملاصقة لجسمك، وفوق هذه الملابس القطنية، يمكنك ارتداء الصوف، شرط أن لا يلامس جسدك، وخاصة في المناطق المصابة بالصدفية لديك.

## تسرع القلب

■ **ما هي أسباب تسارع دقات القلب؟ وهل يلعب تناول القهوة تأثيراً في ذلك؟ وما مدى خطورة الحالة؟ وشكراً جزيلاً.**

**حنا سليمان عيسى**

**بيت لحم / فلسطين**

● تبلغ سرعة دقات القلب الطبيعية لدى الإنسان السليم (اثناء الراحة) من ٦٠–١٠٠ دقة في الدقيقة الواحدة (يستثنى من ذلك الأطفال والرياضيون) وفي حال زيادة دقات القلب عن هذا المعدل تسمى الحالة تسرع القلب Tachycardia. وفي بعض الحالات لا يؤدي تسرع القلب إلى حدوث أعراض أو مضاعفات، غير أنه قد يؤدي إلى الإصابة بحالات خطرة، مثل: سكتة دماغية Stroke، توقف القلب Cardiac arrest والموت.

ويؤدي تسرع القلب إلى عدم قيام القلب بضخ كمية كافية من الدم إلى جميع أنحاء الجسم، مما يؤدي إلى حرمان اعضاء الجسم (وخاصة الحيوية منها) من الاكسجين، وهذا يؤدي بدوره إلى الأعراض والعلامات التالية: سرعة دقات القلب، ألم في الصدر، دوار (دوخة)، ضيق نفس، خفقان القلب (الشعور بدقات القلب)، إغماء Syncope.

ومن الجدير بالذكر أن بعض الناس المصابين بتسرع القلب لا يشعرون بذلك ولا يعانون من الأعراض والعلامات سابقة الذكر، ويتم اكتشاف الحالة عندهم بطريق الصدفة، لدى معاينتهم من قبل الطبيب، بسبب معاناتهم من حالات اخرى.

ومن أهم اسباب حدوث تسرع القلب، هي: تدخين التبغ بجميع انواعه، الإكثار (فرط) من شرب القهوة، بعض امراض القلب، خلل في منظومة القلب الكهربائية، تشوهات خلقية في القلب، ارتفاع ضغط الدم الشرياني، فرط تناول الكحول، فرط نشاط الغدة الدرقية Hyperthyroidism، خلل في توازن الأملاح المعدنية في الدم، وتأثيرات جانبية لبعض الأدوية والعقاقير، التي لا مجال لذكرها هنا.

ويجب ان لا يغيب عن ذهننا أنه في بعض الحالات يعجز الطبيب عن معرفة السبب الذي يقف وراء تسرع القلب (وقد يكون السبب عائداً إلى حالة نفسية مثل القلق والتوتر والكرب).

## التبغ والسرطان

■ **ما هي أنواع السرطان التي يسببها تدخين التبغ؟ وأعني في أي أعضاء الجسم. وشكراً لكم.**

**علي هلسة**

**القدس / فلسطين**

● إن تدخين جميع أنواع التبغ تجعلك عرضة للإصابة بعدة أنواع من السرطانات، وهي: سرطان المثانة، وعنق الرحم، والمريء، والكلى، والرئتين، والشفاه وتجويف الفم، وغدة البنكرياس والحنجرة والأوتار الصوتية.

وقد تبين في دراسة حديثة أن البكتيريا المسؤولة عن حدوث القرحة في المعدة Helicobacter Pylori تكون اكثر ضرراً وإيذاءً لمعدة الشخص المدخن، مما يعزز امكانية تحول القرحة إلى سرطان المعدة.

لذلك كلما توقف الشخص المدخن عن التدخين مبكراً، كلما قلت فرص اصابته بأنواع السرطان المذكورة سابقاً. ويجب أن لا ننسى أن الشخص المدخن يشكل خطراً على غيره من غير المدخنين، وهذا ما يعرف بالتدخين السلبي.



# ابـن البيـطـار
# ابرز علماء عصره في علم النباتات والأدوية

إعداد: صالح صديق

**هو ضياء الدين أبو محمد عبد الله بن أحمد المالقي. ولقب بالمالقي لأنه ولد في قرية "بينالمدنيا" الواقعة بالقرب من مدينة "ملقا" الاسبانية. واشتهر بابن البيطار لأن والده كان طبيباً بيطرياً ماهراً.**

ولد ابن البيطار في أواخر القرن السادس الهجري (حوالي ١١٩٧م)، ويعتبر خبيراً في علم النباتات والصيدلة، وأعظم عالم نباتي ظهر في القرون الوسطى، ساهم اسهامات عظيمة في مجالات الصيدلة والطب، وكتب موسوعة عن اعداد وتركيب الدواء والغذاء.

وفي هذا الخصوص حصى ابن البيطار ١٤٠٠ نوع من النبات في اسبانيا وشمال افريقيا وسورية، يمكن استخدامها لأغراض طبية. كما ذكر اسم ٣٠٠ نوع من النباتات، التي لم يتعرف عليها طبيب قبله. وتناول طريقة تركيب الدواء لبعض الأمراض والجرعة المطلوب تناولها للعلاج.

وتلقى ابن البيطار علمه على يد شيخ اندلسي يدعى أبو العباس النباتي بن الرومية الاشبيلي، الذي كان يجمع النباتات لدرسها وتصنيفها في منطقة اشبيلية، وعبدالله

بن صالح وابي الحجاج.

ومن صفاته، كما جاء على لسان ابن ابي اصيبعة، أنه كان صاحب أخلاق سامية ومروءة كاملة وعلم غزير. وكان لابن البيطار قوة ذاكرة عجيبة، أعانته على تصنيف الأدوية، التي قرأ عنها، واستخلص من النباتات العقاقير المتنوعة، ولم يترك صغيرة ولا كبيرة الا طبقها بعد تحقيقات طويلة. ومن أقواله: "إن أعمال القدماء غير كافية وغامضة من أجل تقديمها للطلاب. لذلك يجب أن تصحح وتكمّل حتى يستفيدوا منها أكثر ما يمكن".

## ابن البيطار وعلم النبات

يقول الدارسون للحضارة العربية الاسلامية إن علم النبات ازدهر كثيراً عند العرب، منذ القرن الرابع للهجرة. وقد برع منهم في تاريخ الأدب الطبي العشرات، منهم: ابن جلجل، والشريف الادريسي، وابن الصوري، وأبو العباس النباتي وغيرهم. وقد اشتهر هؤلاء بمعرفة الأدوية النباتية والحيوانية والمعدنية، وافتتحوا الصيدليات العامة في زمن المنصور، كما الحقوا الصيدليات الخاصة بالبيمارستانات (المستشفيات). وكان للصيدلية رئيس يسمى "شيخ صيدلانيي البيمارستان" وجعلوا على الصيدلية رئيساً سمي "رئيس العشابين"، ووضعوا كتباً خاصة بتركيب الأدوية أطلقوا عليها اسم "الأقرباذين".

وهنا وصف معبر كتبه ابو العباس القلقشندي (المتوفى سنة ٨١٢هـ) عن الصيدلية الملحقة بالبيمارستان، قائلاً: "كان فيها من أنواع الأشربة والمعاجين النفيسة، والمربيات الفاخرة، وأصناف الأدوية، والعطور الفائقة، التي لا توجد إلا فيها. وفيها من الآلات النفيسة والآنية الصينية من الزبادي والبراني ما لا يقدر عليه سوى الملوك. ويقف الصيدلي بباب الصيدلية لابساً ثيابه البيضاء يصرف الدواء، ومن ورائه الرفوف الممتلئة بالأدوية والقوارير". وعليه يتبين لنا، من خلال المؤلفات التي تركها العلماء العرب، المجهودات المضنية، التي بذلوها في تنظيم فن الصيدلة، لأن هذا العلم يدين لهم بالشيء الكثير، إن لم يكن من اختراعهم. وما ساعدهم على ذلك كون علمائهم كانوا كيميائيين وأطباء في الوقت نفسه. وفن الصيدلة علم له علاقة وثيقة بعلمي النبات والكيمياء. لذلك نجد أن الوصفات الطبية، التي دونها ابن البيطار في كتبه، لاقت نجاحاً عظيماً في الشرق والغرب، واعتمدت كأساس لعلم العقاقير. وكتابه "الجامع لمفردات الأدوية والتغذية" كان قد استعمل في انشاء أول صيدلية انكليزية اعدتها كلية الطب في عهد الملك جيمس الأول.

**قال عنه المستشرق الألماني ماكس مايرهوف: «انه اعظم كاتب عربي في علم النباتات»**

**ترحاله:**

بدأ ابن البيطار حياته العلمية في الأندلس، ثم انتقل الى المغرب. ولما بلغ العشرين من عمره زار مراكش والجزائر وتونس، كباحث ومحاور للباحثين في علم النبات، ثم انتقل إلى آسيا الصغرى، ماراً بسورية ومدنها، ومنها دمشق وانطاكية، ومنها الى الحجاز وغزة والقدس وبيروت ومصر. ثم انتقل الى اليونان، ووصل الى اقصى بلاد الروم، وعاد اخيراً واستقر في دمشق.

وفي دمشق اكرمه الملك الصالح الأيوبي، وهناك قام بأبحاثه ودرس النباتات وكتب مدوناته ونتائج ابحاثه، التي توصل إليها، ومنها انتقل الى آسيا الصغرى واليونان مواصلاً ابحاثه فيهما كعالم طبيعي ميداني يدرس الاشياء في مواضعها ويتحقق منها بنفسه. والى جانب ذلك كان لابن البيطار اطلاع واسع مفصل على مؤلفات من سبقوه في علم النباتات، من أمثال: ديقوريدس وجالينوس والادريسي.

**مؤلفاته:**

ألف ابن البيطار في علم الطب والنباتات كتباً عدة. ويعد كتابه "الجامع لمفردات الأدوية والأغذية"

ويعرف ايضاً بـ" مفردات ابن البيطار " من أنفس الكتب النباتية، فقد وصف فيه أكثر من ١٤٠٠ عقار نباتي وحيواني ومعدني، منها ٣٠٠ دواء من صنعه، مبيناً الفوائد الطبية لكل منها. وقد أوضح في مقدمة كتابه المنهج الذي اتبعه في أبحاثه بقوله: "ما صح عندي بالمشاهدة والنظر، وثبت لدي بالمخبر لا بالخبر أخذت به، وما كان مخالفاً في القوى والكيفية والمشاهدة الحسية والماهية للصواب نبذته ولم أعمل به" . وقال عن محتويات كتابه: "استوعبت فيه جميع ما في الخمس مقالات من كتاب الأفضل ديقوريدس نبعه، وكذا فعلت أيضاً بجمع ما أورده جالينوس في الست مقالات من مفرداته بنصه، ثم الحقت بقولهما من أقوال المحدثين في الأدوية النباتية والمعدنية والحيوانية، ما لم يذكراه، ووضعت فيه عن ثقات المحدثين وعلماء النباتيين ما لم يصفاه، واسندت في جميع ذلك الأقوال الى قائلها، وعرفت طريق النقل فيها بذكر ناقلها. فما صح بالمشاهدة والنظر وثبت لدي أن ما ادخرته كنزاً سرياً. وأما ما كان مخالفاً في القوى والكيفية والمشاهدة الحسية في المنفعة والماهية نبذته ظهرياً، ولم أحاب في ذلك قديماً لسبقه ولا محدثاً اعتمد على صدقه" .

وقد رتب ابن البيطار مفردات كتابه ترتيباً ابجدياً على الطريقة المتبعة وقتذاك، مع ذكر اسمائها باللغات المتداولة في مواطنها.

ولابن البيطار كتاب شهير آخر هو "المغني في الأدوية المفردة" بحث فيه أثر الدواء في كل عضو من الجسم، كالاذن والعين والمعدة والأدوية المجملة، كالأدوية ضد الحمى وضد السم. وهو يلي كتاب "الجامع" من حيث الأهمية، ويقسم إلى عشرين فصلاً، ويحتوي على بحث الأدوية، التي لا يستغني عنها الطبيب، وأثر الدواء في كل عضو من الجسم كالأذن والعين والمعدة.

وهناك مؤلفات أخرى لهذا العالم المبدع ابرزها:

- الابانة والاعلام بما في المنهاج من الخلل والأوهام.
- شرح أدوية كتاب ديقوريدس، وهو عبارة عن قاموس باللغات العربية والسريانية واليونانية والأمازيغية (الامازيغ هم بربر شمال افريقيا) وشرح للأدوية النباتية والحيوانية.
- مقالة في الليمون.
- كتاب في الطب.
- الأفعال الغريبة والخواص العجيبة.
- ميزان الطبيب.
- رسالة في التداوي بالسموم.



تمثال لابن البيطار نصب في مدينة ملقة الاسبانية

ونظراً لقيمته العلمية الرفيعة اعتبر ابن البيطار أعظم عالم نباتي ظهر في القرون الوسطى، وقدم اسهامات عظيمة في مجالات الصيدلة والطب، حتى قال عنه المستشرق الألماني ماكس مايرهوف: "انه اعظم كاتب عربي ظهر في علم النبات" .

**وفاته:**

توفي ابن البيطار في دمشق بسوريا سنة ٦٤٦هـ (حوالي ١٢٤٨م) وهو في التاسعة والأربعين من عمره، وهو يقوم بأبحاثه وتجاربه على النباتات، وتسرب اليه السم أثناء اختباره لنبتة حاول صنع دواء منها.

# سيكولوجية الغش في الإمتحانات

الدكتور: محمد المهدي
استشاري الطب النفسي



أحد الأصدقاء كانت توكل إليه مسؤولية الإشراف على لجان الإمتحانات في أماكن مختلفة، وكان موسم الإمتحانات بمثابة أزمة حقيقية له ولأسرته وللجان التي يشرف عليها. فقد كان الرجل من ذلك الطراز الذي يرفض الغش بكل أنواعه وكل درجاته، ولا يقبل الحلول الوسط أو الحلول التوفيقية أو التلفيقية أو المواءمات أو المساومات أو المجاملات أو التهديدات، وفي أكثر من مرة كان ينجو من الموت بأعجوبة، فقد كان أهل الطلاب يتحرشون به وينتظرونه خارج اللجنة ليفتكوا به لأنه ضيق عليهم الخناق فلم يأخذوا حقهم في الغش، وكان يتم هذا في أحيان كثيرة بإيعاز من بعض المراقبين ومشرفي الأدوار الذين كانوا يرفضون أسلوبه المتشدد (في نظرهم) في المراقبة وكانوا يحرضون الأهالي عليه بشكل مباشر أو غير مباشر.

وكان الخطر يتفاقم إذا كانت اللجنة في أماكن ريفية نائية حيث العائلات والعصبيات وحيث انعدام وسائل الحماية لغريب جاء ليتحكم في مصائر أبنائهم ويمنع عنهم حقا من حقوقهم التي اعتادوا عليها سنوات طويلة. وحين كان يحاول طلب الحماية من الأمن لم يكن يجد أذنا صاغية، بل كانوا يعتبرونه مثيرا للمشاكل والقلاقل والشغب بسلوكه المتعنت تجاه محاولات الغش المعتادة، وكانوا يعتذرون له بلباقة (أو بدونها) بأن القوة غير كافية لمواجهة بلدة أو حي أو قرية، فما كان منه إلا أن يضع روحه على كفه ويخرج من اللجنة معرضا نفسه لأخطار عديدة. ونظرا لكثرة المشاكل في هذا الشأن قرر الإعتذار عن رئاسة لجان الإمتحانات، وقبلت الإدارة اعتذاره بسرعة وسهولة (على غير عادتها في هذا الشأن وفي غيره) ربما تفاديا لمشاكل كثيرة سببها لهم.

وعايشت محنة أحد رجال الأمن حين حاول التصدي لمحاولة غش جماعي بالميكروفون أمام احدى المدارس يقودها أحد الأعيان، وكانت النتيجة أن ذهبت شكاوى في رجل الأمن تقول بأنه أهان هذا الرجل من الأعيان وأهان أهل هذه البلدة، فجاءت حركة التنقلات لتدفع برجل الأمن هذا إلى إحدى محافظات الصعيد المصري.

ورأيت في يوم من الأيام مشادة بين اثنين من أعضاء هيئة التدريس في أحدى الجامعات وعلمت أن سببها يعود إلى أن أحدهما قد وصّى الآخر على أحد الطلاب، ثم اكتشف أنه لم يقم بعمل اللازم كما يتوقع هو، وهو الدرجة النهائية بلا نقصان على الرغم من أن هذا الطالب -كما ذكر عضو هيئة التدريس الآخر- لم يفتح فمه بكلمة إجابة واحدة تبرر إعطاءه أي درجة ناهيك عن الدرجة النهائية.

قد تكون شعرت بالضيق والملل أيها القارئ وتقول: وما الجديد في ذلك؟ وهذه هي المشكلة أن أمر الغش في الإمتحانات لم يعد يثير انفعالا ذا قيمة عند مستقبله، فالأمر لا يعدو شقاوة طلاب أو رأفة مراقبين أو حرص أولياء أمور على نجاح وتفوق أبنائهم. وهذا جزء من الخلل الذي أصاب الضمير العام فأصبح لا يستنكر بعض الظواهر الإجتماعية مثل الرشوة أو الغش في الإمتحان. وحتى لو تحدث عنها فإنه يتحدث عنها كأمر واقع لا مفر منه، وأن هناك أشياء أهم وأخطر جديرة بالحديث فيها وعنها.

والغش في الإمتحانات تكمن خطورته في أنه التجربة الأولى للغش في الحياة، لذلك فهو البذرة الأولى لكل أنواع الغش والتدليس في أي مجتمع مثل التزوير في الأوراق الرسمية (تذكر خروج الشباب في دولة عربية للدفاع عن مطرب شاب حوكم بسبب تزويره لشهادته الدراسية ولشهادة إعفائه من الخدمة العسكرية ودلالة ذلك على الميزان القيمي له ولهم)، وانتحال الشخصيات، والخداع في الخطبة والزواج، وتقديم ضمانات وهمية للبنوك للحصول على قروض يتم تهريبها والهرب معها، وتزوير الإنتخابات، واغتصاب حقوق الشعوب، إلى آخر ذلك من الجرائم التي تنتمي في بداياتها إلى استحلال الغش في الإمتحانات من الطالب ومن المراقب ومن المجتمع.

## طبيعة ودوافع الغش

والآن نحاول أن نستقرئ التركيبة النفسية للغش في الإمتحانات، وذلك بقراءة طبيعة ودوافع أطراف هذه العملية كالتالي:

من يقوم بفعل الغش يمكن أن يندرج تحت أحد الأنماط التالية:

١. **الطمّاع:** وهو الذي يريد أن يأخذ أكثر مما يستحق وأكثر مما تسمح به ملكاته وقدراته.

٢. **اللص:** وهو الذي يسلب الآخرين ممتلكاتهم وحقوقهم (الفكرية في هذه الحالة).

٣. **المغامر:** وهو الذي يجد في الغش نوعاً من المغامرة والمخاطرة يسعد بها لأنها خروج عن المألوف يعطي شعورا بالقدرة على الأعمال الإستثنائية وعلى اختراق الحواجز.

٤. **المتمرد:** الغش هنا خروج على السلطة (المدرسية أو الإجتماعية أو السياسية) وكسر لقوانينها وخداع لها. وكل هذا يعطي الإحساس بكسر سلطة المدرس والمدرسة والمجتمع والحكومة.

٥. **السيكوباتي:** الذي لا يحترم نظم وقوانين المجتمع ويعيش لرغباته ومكاسبه ولا يتعلم من أخطائه.

٦. **السلبي الإعتمادي:** الذي لا يحب أن يتعب أو يجتهد في تحصيل العلم، ولكنه يعتمد دائما على جهود الآخرين ومساندتهم.

٧. **الإنتهازي:** الذي ربما لا يمارس سلوك الغش طوال الوقت، ولكنه على استعداد في ظروف معينة أن يغير قيمه ومبادئه إذا وجد أن هذا سيحقق مصالحه في ظرف بعينه.

## طبيعة ودوافع من يغش

أما من يتطوع بإعطاء معلومات للآخرين أثناء الإمتحانات فيمكن أن يتصف بأحد الصفات التالية:

- **فاقد الثقة بنفسه:** لذلك يريد أن يثبت للآخرين أنه يعرف ما لا يعرفونه وأن باستطاعته تقديم العون لهم.
- **المتسول للحب:** وهو شخص يفتقد الحب من الناس (أو على الأقل يشعر بذلك) لذلك فهو يتطوع لخدمتهم استجداء لحبهم واهتمامهم.
- **صاحب المروءة الكاذبة:** الذي يتخيل أن مساعدة الزملاء والأصدقاء في الإمتحان نوع من المروءة والشهامة والإيثار.

**طبيعة من يرضى بالغش من المراقبين ورؤساء اللجان:**

هؤلاء يمكن أن يندرجوا ضمن أحد الأنماط التالية:

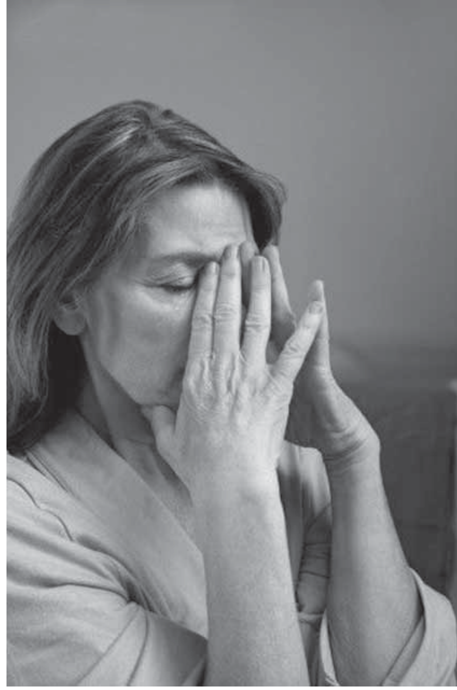
- المشوه أخلاقيا، والذي اختلطت لديه الأمور فلم يعد يرى في الغش أية مشكلة، بل بالعكس ربما يراه نوعا من الرأفة والرحمة للطالب ولأسرته، وخدمة للمجتمع بأن ينجح أكبر عدد من الطلاب.
- المجامل الذي ربما لا يرغب في تسهيل الغش، ولكنه يحب المجاملات ويضعف أمامها ولا يستطيع أن يقول لا لمن يطلب منه شيئاً.
- السلبي المستسلم الضعيف، الذي لا يستطيع أن يقول لا رغم رفضه الداخلي لهذا الأمر ومعرفته بعدم مشروعيته، إلا أنه يؤثر السلامة ويتجنب المواجهة ويترك الأمور تسير كما يريد الآخرون.
- السيكوباتي الذي يحقق منافع من وراء تسهيل الغش، سواء كانت مكاسب مادية أو وظيفية أو اجتماعية أو غيرها. وهو في سبيل ذلك يدوس النظم والقوانين والقيم لأنه منذ البداية لا يحترمها ويعتبرها قيودا غير منطقية على سلوكه.

**طبيعة المجتمع الذي ينتشر فيه الغش:**

هو مجتمع سقطت فيه قيم كثيرة أهمها الصدق والعدالة واحترام العمل الجاد وجعله وسيلة للإرتقاء في السلم العلمي والمهني والإجتماعي، وهو مجتمع أصبح ضميره العام معتلا فأصبح لا يستنكر مثل هذه الظواهر، بل يراها أمورا بسيطة لا تستدعي القلق والإستنفار وأنها مجرد شقاوة طلاب لا تستدعي أكثر من التنبيه أو الزجر اللطيف في أصعب الأحوال، وهو مجتمع يقبل الرشوة ويقبل الكذب ويقبل تزوير الأوراق الرسمية وتزوير الإنتخابات وتلفيق القضايا وتشويه سمعة الناس، وهو مجتمع لم يعد للمصلحين فيه صوت مسموع، بل علا فيه الباطل وتوحّش وأصبح يفرض قيمه وموازينه بلا حرج أو خجل .

والطالب حين يمارس الغش منذ صغره، فإنما هو يتعلم هذا السلوك بكل تفاصيله، وفي كل عام يتفنن في وسائل جديدة للغش مما يكسبه مهارات سيكوباتية تتراكم معه مع الزمن حتى إذا كبر صار سيكوباتيا كبيرا يخدع الناس ويسطو على حقوقهم دون أن يتمكنوا من فضحه أو إيقافه عن ذلك، لأنه يكون مسلحا بقدرات غير عادية اكتسبها على مدار السنين من خبرات الغش المدرسي والغش الحياتي. وربما يصل هذا الغشاش الذكي الطمّاع السيكوباتي المحترف إلى مناصب قيادية تمكنه من نشر قيمه ومفاهيمه على مستوى أوسع في المجتمع. وبهذا يهيء وجود قواعد أخلاقية فاسدة تحتمي بقشرة زائفة من الأخلاق الواهية يخدع بها الآخرين. ومع تزايد أعداد الغشّاشين في مواقع مختلفة نجد أن المجتمع يصبح مخترقا ومهلهلا وقائما على أخلاق نفعية انتهازية غير أخلاقية. وربما يكون التبرير لهذا التدهور الأخلاقي أن الحياة العصرية تستلزم المرونة والتعامل بواقعية، وأن ما دون ذلك هو المثالية الرومانسية التي لا تصلح للحياة اليومية بتعقيداتها، وهكذا يتدهور الميزان الأخلاقي للمجتمع ككل تحت دعوى الأمر الواقع الذي فرضه مجموعة من الغشّاشين الذين سكت عن غشهم المجتمع أو تواطأ معهم فيه. وفي المقابل نجد المكافحين والجادين والصادقين يكابدون مصاعب جمة، حيث أصبحت المنظومة الإجتماعية في صالح الكذّابين والمنافقين والمخادعين واللصوص ومن يدور في فلكهم أو ينتفع منهم، وبهذا تسقط أو تضعف مع الوقت تلك الرابطة المقدسة بين العمل وقيمة العائد منه، فتنتشر قيم الفهلوة والنفاق والخداع.

هل ظن أحدنا في يوم من الأيام أن الغش في الإمتحانات له كل هذه الأبعاد المخيفة؟ وإذا كنا قد ظننا ذلك فلماذا تواطئنا بالسكوت أو بالضعف فلم نقاوم هذا الوباء المستشري في بلادنا، والذي يفرخ لنا كل يوم فاسدين محترفين يهددون قيم المجتمع ويشوهون فطرته؟ ومن هنا نفقه قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من غشنا فليس منا". ◆◆



## هل للاكتئاب معنى؟

# لماذا يفضل الاكتئاب النساء على الرجال؟

أ.د. سامر جميل رضوان*

**يعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية من حيث شدتها. ففي ألمانيا وحدها يعاني حوالي أربعة ملايين إنسان من هذا المرض. ويخوض هؤلاء الأشخاص حرباً ضروساً ضد الأعراض المرضية المسببة لشلل المزاج والهبوط فيه والمعاناة والأرق والتعاسة وفقدان معنى الحياة وأعراض أخرى كثيرة.**

وتشير الدراسات والتقديرات إلى أن ١٥٪ من هؤلاء يخسرون حربهم مع الاكتئاب، فيهربون من الحياة، التي تبدو لهم جحيماً لا يطاق. . .إنهم ينتحرون. ففي عام ١٩٩٧ انتحر في ألمانيا وحدها ١٢٠٠٠ شخص، نتيجة الاكتئاب، في حين أنه في العام نفسه توفى على سبيل المقارنة ٨٠٠٠ شخص بحوادث السير.

وعلى الرغم من أننا نعرف اليوم الكثير حول الاكتئاب، إلا أن كثيراً من الحالات تظل دون اكتشاف، أو تتم معالجتها بالعلاج الخطأ. إذ تشير دراسة لمعهد ماكس بلانك في ميونخ في ألمانيا، إلى أن نسبة الذين يتم تشخيصهم بشكل صحيح وعلاجهم لا تبلغ إلا حوالي ٣٠٪ من مرضى الاكتئاب ككل.

والاكتئاب مرض يمكن أن يصيب كل فرد فينا، نحن وأطفالنا وشبابنا وكبارنا. غير أنه يظل الاضطراب الذي

* متخصص في علم النفس الإكلينيكي، أستاذ مساعد في قسم الصحة النفسية / كلية التربية / جامعة دمشق.

يفضل النساء أكثر، ليس لأسباب بيولوجية، فحسب، كما هي الحال بعد الولادة، على سبيل المثال، ولكن لأسباب اجتماعية وتاريخية أيضاً.

وانطلقت مؤخراً من الولايات المتحدة الأمريكية صيحات تدعو إلى عدم اعتبار الاكتئاب مرضاً، فحسب، وإنما يمكن أن يشكل عملية تكيف ذات معنى.

## الاكتئاب عملية من أجل توفير الطاقة النفسية

والسؤال المطروح هو هل الاكتئاب عبارة عن ردة فعل طبيعية على ظروف الحياة القاسية والمقيتة أم أنه مرض ليس له أية وظيفة؟

تختلف الآراء بالطبع. ففي حين أن بعض الخبراء يرون أن للحالات الاكتئابية معنى، يرى آخرون أن هذه الرؤية لا تمثل سوى تجميل غير مبرر لحالة المعنيين.

يرى البروفيسور راندولف نيس Randolph M. Nesse من جامعة ميتشيغان الأمريكية أن لبعض أشكال من الاكتئاب معنى ووظيفة، حيث يمكن لهذه الأشكال أن تكون مفيدة للمعنيين. فالمشاعر الاكتئابية يمكن أن تكون ردة فعل على مواقف خطيرة ومهددة وغير مرغوبة. ويسوق نيس المثال التالي: عندما يعيش شخص ما في علاقة غير مرضية على الإطلاق، فإنه سوف ينسحب شيئاً فشيئاً عن شريكه، وسوف يفقد الاهتمام به وينعدم الاهتمام بالجنس، وسيصل إلى مرحلة يندر فيها أن يتلفظ بكلمة واحدة مع شريكه. وبمجرد أن تنتهي العلاقة فإن المزاج الاكتئابي سيختفي بالضرورة. ويعتقد نيس أن هذا المثال يوضح أننا لا نبدد طاقتنا على الأشياء التي لا تهمنا والتي تبدو بالنسبة لنا عديمة المعنى. فالأعراض الاكتئابية المتمثلة في فقدان الدافعية والسلبية يمكن أن تكون مفيدة في بعض المواقف، التي يكون فيها التصرف لاينفع بل وحتى خطيراً. ويستشهد نيس على ذلك بأمثلة من عالم الحيوان. فعندما تتكاثر الثلوج وتنخفض درجة الحرارة وتقل الموارد، فإن البحث عن الطعام يصبح شاقاً ومبدداً للطاقة. ومن أجل عدم استهلاك المزيد من الطاقة بلا طائل فإن الحيوانات تتوقف عن النشاط وتبقى ساكنة تنتظر حتى لو كانت جائعة.

والاكتئاب ليس مقتصراً على الإنسان فقط. ففي دراستها على القرود تمكنت كارول شيفلي Carol Shively من مدرسة الطب التابعة لجامعة ويكفوريست في شمال كارولاينا والمتخصصة ببيولوجيا السلوك، من إثبات أن القرود كذلك تصاب بالاكتئاب. ففي عالم القرود يسود تنظيم هرمي صارم، حيث تعيش القرود في مجموعات، قد يصل عددها إلى عشرين قرداً في المجوعة الواحدة أحياناً. والقرد الخاضع لهذا النظام، عليه أن يخوض صراعاً عنيفاً مع زعيم المجموعة من أجل الحصول على الطعام أو على أنثى. وهو يخاطر بهذا رغم أنه قد يصاب بأذى يصل إلى حد الموت. وبالإضافة إلى ذلك تتولد مشاعر عدائية شديدة تجاهه من قبل أعضاء المجموعة الآخرين الأضعف منه. فحياة القرود التابعة حياة مرهقة جداً. وهذا ما يؤكده وجود كميات كبيرة من هرمون الإرهاق "الكوليسترول" في دمهم.

غير أنه يبدو أن بعض الحيوانات طورت لنفسها مضادات للإرهاق المزمن. فهي تنسحب وتنعزل عن المجموعة وتقضي الكثير من الوقت وحدها، وتتجنب الاتصال الجسدي مع القرود الأخرى. إنه قرار حكيم! فمن خلال هذا السلوك لا تحمي القرود الأضعف نفسها من العدوان الجسدي، فحسب، بل وتحمي نفسها أيضاً وتحافظ على مركزها ضمن المجموعة، وقد تمتلك فرصة، وإن كانت محدودة، من أجل التكاثر. وعلى الرغم من أن سلوكها هذا لا يمكن عده مثالياً، إلا أن الانسحاب يضمن لها البقاء. وبما أن مجموعات القرود تتغير باستمرار، فهناك فرصة ما أن يأتي وقت من الأوقات يحظى فيه القرد الأضعف بوضع اجتماعي افضل في مجموعة جديدة من القرود.

### ولكن ما علاقة سلوك القردة بسلوكنا نحن البشر؟

ترى شيفلي، وهي اختصاصية نفسية، أن سلوك الانسحاب لدى القرود يشبه السلوك الاكتئابي لدى البشر، وكذلك يعتقد نيس أن هذه المقارنة معقولة. فحتى في الحياة الإنسانية هناك مواقف يكون من الحكمة فيها الانتظار السلبي أو الخامد، وعدم القيام بأي فعل، كما هي الحال عندما يخفق مخطط مهم من مخططات الحياة. فعندما يفشل مخطط ما من مخططاتنا بشكل غير متوقع نكون قد بذلنا الكثير من الوقت والجهد، الأمر الذي يجعلنا غير مقتنعين بالتخلي عن الأمل والاستسلام. وغالباً ما نشعر هنا بضغط شديد يدفعنا للتصرف، والبدء بمهمة جديدة بأي ثمن وأي

شكل، من أجل أن نلهي أنفسنا عن الفشل وننساه ونقنع أنفسنا بأننا مازلنا قادرين. غير أن الخطر من أن نكون تعجلنا التصرف و دخلنا في مشروع جديد فاشل، يكون كبيراً. وفي مثل هذه المواقف قد يكون كبح نشاطاتنا أكثر فائدة. فالسلبية والتشاؤم وفقدان الثقة بالنفس يمكنها أن تساعدنا على تجنب حدوث الأضرار. ومثلما هو الخوف عبارة عن إشارة إنذار لوجود خطر يهددنا، فإن الاكتئاب يحمينا من القيام بمجهودات لا فائدة منها.

ويؤيد وجهة النظر هذه معالجون نفسيون مثل نصرت بيزيشكيان، وأودو بوسمان، إذ يشيران في كتابهما: "القلق والاكتئاب في الحياة اليومية" إلى أن كلاً من القلق والاكتئاب عبارة عن إشارات إنذار يهدفان إلى الوقاية من أمر أكثر سوءاً. إنهما احتجاجا الجسد والنفس على المخاطر الواقعية والصراعات غير المحلولة والإرهاقات التي لا تطاق والحاجات غير المحققة والإمكانات غير المستغلة. فالقلق والآلام النفسية تتوسط بين دوافعنا ورغباتنا وحاجاتنا من جهة، وبين الواقع والحدود والقوانين الاجتماعية والطبيعية، من جهة أخرى. ومن خلالهما نحقق تكيفاً ضرورياً مع معطيات الوجود. وفي الوقت نفسه يذكراننا بهويتنا الفردية، حيث يساعداننا في الحفاظ عليها. ويرى هذان المعالجان النفسيان أن الاعتراف بالقلق والاكتئاب، بوصفهما ردتا فعل، مبررتان ومشحونتان بالمعنى إلى مدى بعيد، يتيح لنا فرصة كبيرة لشفائهما.

علماء نفس آخرون يتخذون موقفاً حذراً من نظرية الوظيفة التلاؤمية للاكتئاب. فالطبيب النفسي بيتر كرامر مؤلف كتاب بعنوان "مضاد الاكتئاب البروزاك -السعادة في وصفة طبية-" يشير إلى أن الأشخاص المكتئبين غالباً ما يتخذون قرارات اندفاعية مؤذية لهم، على نحو الاستقالة من العمل أو الطلاق، والتي ليس لها علاقة من قريب أو بعيد بالعزلة الطبيعية والسوية التي قد تحدث في بعض الأحيان طوعياً. وكذلك تفعل سيلفيا سيمبسون مديرة العيادة الاستشارية للاضطرابات الوجدانية، حيث تؤكد أن الاكتئاب عبارة عن مرض. فما يميز المرضى في الاكتئاب أنهم يحمِّلون أنفسهم الذنب. فإذا ما خبر هؤلاء الأشخاص أنهم قد قاموا بالفعل بأمر ما سببوا لأنفسهم من خلاله الاكتئاب، فإن هذا سيعيقهم عن طلب المساعدة المتخصصة. ومن الوارد جداً أن يتم تفسير سبب انحطاط المزاج وهموده عند شخص ما نتيجة لموقف سلبي معين مر أو يمر به، غير أن انحطاط المزاج ليس هو الاكتئاب، إنه أمر آخر مختلف، كما تؤكد سيمبسون.

ولكن في نقطة واحدة يعطي بيتير كرامر زميله نيس الحق حيث يشير إلى أن نظرية نيس تطرح مسائل ينبغي على المعالجين النفسيين طرحها باستمرار، على نحو هل يحاول المكتئب أن يكون كاملاً دائماً؟ وهل يحاول أن يرضي الجميع؟ وهل هو أسير موقف ميئوس منه؟ كل هذه العوامل يمكن أن تكون سبباً للانسحاب إلى الاكتئاب.

### فهل يمكن اعتبار الاكتئاب ردة فعل تكيفية؟

يقر نيس أننا ما زلنا لا نمتلك الكثير من الدلائل من أجل الإجابة بدقة عن هذا السؤال، غير أنه من المحتمل جداً أن انحطاط المزاج وما يرتبط بذلك من مشاعر سلبية تنشأ من أجل مساعدة العضوية على التعامل مع المواقف المقيتة. ومن الممكن أن تكون بعض أعراض الاكتئاب مفيدة من أجل منعنا من القيام بتصرفات ضارة وخطيرة لا لزوم لها، ولا يمكن لنا فيها إلا وأن نسبب مزيداً من الخسائر لأنفسنا أو للمحيطين بنا. غير أنه من ناحية أخرى يؤكد نيس أن كثيراً من أشكال الاكتئاب تحمل صبغة المرض. وينبغي للحقيقة القائلة إن ردود الفعل الاكتئابية يمكن أن تكون ذات معنى، ألاّ تصرفنا عن الحقيقة المقابلة أن الاكتئاب بشكل عام يمثل مشكلة نفسية وطبية جدية، تحتاج في أغلب الأحيان إلى التدخل النفسي المتخصص.

## للمرأة أسبابها في معاناتها من الاكتئابات

لا يختلف اثنان من العلماء اليوم حول الحقيقة القائلة: إن النساء أكثر معاناة من الاكتئاب من الرجال. ويعتقد أن الأسباب تمتد من التغيرات الهرمونية، كتلك التي تحدث في الدورة الشهرية، أم عند الولادة، أم في سن المرحلة الارتدادية (اليأس!)، مروراً بالمشكلات المتعلقة بالدور الأنثوي، وصولاً إلى التمييز والظلم الاجتماعي الذي ما زالت تتعرض له المرأة حتى في أكثر المجتمعات ديمقراطية! وتظهر نتائج دراسة حديثة أجرتها كل من سوزان نولن-هوكزيما وكارلا غريسون ويوديت لارسون على ١١٠٠ راشد (بين ٢٥-٧٥ سنة) أن النساء يشعرن أكثر من الرجال بمشاعر

الشك والحيرة واللاحول والسلبية. ويكمن السبب في أنهن يشعرن بقلة السيطرة على مجالات مهمة من الحياة، الأمر الذي يقود من ناحيته إلى إرهاقات مزمنة، تستجيب لها النسوة بانشغال سلبي وليس إيجابي. ومن ثم ينزلقن في حلقة مفرغة مسببة للمرض. فالانشغال يرفع من الإرهاق المزمن، والضغط المتزايد يقوي من الانشغال...وهكذا. والانشغال السلبي أو الخامد يزيد من الإرهاق لأنه يستهلك من الإنسان دافعيته وطاقته وقدرته على حل المشكلات، ومن ثم يصبحن غير قادرات على تحسين المواقف غير المرضية بطاقتهن الذاتية. أما مصادر الإرهاق فقد أمكن تحديدها بالإرهاقات المنزلية وتربية الأولاد، بالإضافة إلى الأعباء المهنية للنساء العاملات خارج المنزل. إنهن أكثر "حملاً للهم"، وهذا يعني أنهن لا يفكرن بحياتهن الخاصة، فحسب، بل ويحملن هم الآخرين. وعلى الرغم من البذل والتضحية الكبيرة التي تقدمها المرأة إلا أنهن يشعرن بأنهن لا يحظين من أزواجهن بالاعتراف الكافي. ومن الطبيعي أن الإرهاق بحد ذاته لا يقود للاكتئاب، وإنما الأسلوب الذي تتم فيه مواجهة الإرهاقات والصراعات.

## اكتئابات الولادة

وعندما تنزلق امرأة ما بعد الولادة في حالة اكتئابية، فإنها غالباً ما تلقى الصد والرفض وعدم التفهم من المحيط، لأن التصور هو صورة الأم السعيدة بطفلها.

فالطفل المنتظر قد ولد أخيراً، ويتوقع الجميع من الأم الخارجة للتو من المخاض أن تكون سعيدة إلى أقصى مدى. أما أن تحزن الأم أو تكتئب بعد الولادة، فهذا لا يتناسب على الإطلاق مع التصور الشائع حول الأم، مع أن الدراسات تشير إلى أن حوالي ٨٠٪ من النساء يعانين بعد الولادة من أعراض اكتئابية لأوقات محددة. ولدى ١٠ حتى ٢٠٪ منهن ينطبق عليهن تشخيص "اكتئاب ما بعد الولادة".

يمكن لصيرورة الأم أن تشكل خطراً ممكناً على المرأة، ذلك أن هذا الحدث يمكن اعتباره حدثاً متطرفاً، سواء من الناحية الجسدية أم من الناحية النفسية. ويعد وقت التحول إلى أم وقت التحولات الكبيرة في حياة المرأة. فحياة المرأة كلها تقلب رأساً على عقب، وعليها أن تعيد تحديد هويتها (تماهيها) كأم وأن تتقبل هذا الدور وتمارسه. ومن هنا فليس من المفاجئ لنا أن نلاحظ ظهور "ذهانات النفاس" أو "اكتئابات ما بعد الولادة" تتكرر بعد ولادة الطفل الأول بالتحديد، حيث تشكل هذه النسبة حوالي ٧٥٪ من الحالات.

أما الأمهات اللواتي يسعدن بمهمتهن الجديدة كأمهات، فإنهن يجدن أنفسهن فجأة أمام توقعات ضخمة، في أن يكن أمهات كاملات. فكل الفضائل والصفات التي يتوقع للأم أن تتمتع بها، بما في ذلك الصبر والسهر وتحمل انتقادات الآخرين (الأخريات صاحبات الخبرة في التربية والتعامل مع الأطفال) لا بد وأن تتصف بها بشكل بديهي. ولكن ما يحدث في الواقع أن كثيراً من النسوة يشعرن – وبشكل قد يثير فيهن الرعب– بدلاً من هذه المشاعر في أعماقهن بنمو مشاعر الرفض والعدوانية تجاه الطفل، الأمر الذي يولد لديهن مشاعر الذنب، بسبب غياب الإحساس بذلك الحب العظيم المتوقع تجاه الطفل.

إنها مجموعة كبيرة من العوامل، الجسدية والهرمونية والبيوكيماوية والنفسية والاجتماعية، تلك التي تشكل هذه الحالة المعقدة من المشاعر. فما هي بعض هذه العوامل؟

### وقت "النفاس" أصبح مقنناً:

يتوقع كثير من الناس من المرأة اليوم أن تقف على قدميها بعد أسبوع من الولادة على أبعد تقدير وتعود لممارسة نشاطاتها المعتادة. أما الفترة التي تطلق عليها فترة النفاس، والتي كانت تستمر لأربعين يوماً، فلم تعد تولى أية أهمية، وأصبحت مجرد ممارسات لا معنى لها من مخلفات الماضي.

يحتاج العبور الفاعل نحو الأمومة إلى الوقت والدعم. وكثير من المجتمعات، منها مجتمعاتنا الريفية، ما زالت تدلل الأم بعد الولادة. إنها عملية اكتسبتها مجتمعاتنا القديمة بالفطرة والخبرة وجعلت لها طقوساً تتم رعايتها وصيانتها. وهي ليست عديمة المعنى على الإطلاق. وما تمت ممارسته لأجيال عديدة بصورة طبيعية يعاد اكتشافه وتصديره وتسويقه من جديد. ففي هذا الوقت تتم رعاية الأم بشكل "أمومي"، ذلك أنها قد عانت الكثير أثناء الحمل والولادة. ولا بد من الاعتناء بالأم وتدليلها، إن صح التعبير، يُطبخ ويُغسل لها وتُطعم...الخ، وعليها طوال اليوم ألا تفعل شيئاً سوى الاعتناء بطفلها والتعرف إليه وإلى حاجاته، وتتآلف مع دورها الجديد في الحياة. وفي هذه المجتمعات يندر للمرأة

أن تعاني من الاكتئاب بعد الولادة.

غير أن الموقف يختلف كلية في المجتمعات الصناعية والمدن الكبرى. فالولادة تتم في المستشفى، حيث يندفع الجميع بعد الولادة لزيارتها في المستشفى دون أن يتركوا لها مجالاً للراحة والتأمل، ويتم فصل طفلها عنها لفترة زمنية تطول أو تقصر، تتوالى أثناءها الممرضات رعايته. وبعد الخروج من المستشفى يغلب أن تقضي الأم غالبية الوقت لوحدها مع طفلها، في حين يكون الزوج مهتماً بشؤونه الخاصة. فتجد الزوجة نفسها فجأة وحدها دون خبرة، خائفة وحريصة على حياة رضيعها، تثقل كاهلها مخاوف الفشل، مما يدفعها بسرعة إلى أزمة. وحتى اليوم لا يوجد أي جيل من النساء استطاع أن يتغلب على هذه المخاوف وحده. أما في الليل فقلما تجد الهدوء والسكينة، إذ عليها الاستيقاظ مراراً من أجل إرضاع طفلها أو تغيير ثيابه المبللة. ويشكل النوم المتقطع، إذا استمر لفترة زمنية طويلة، شكلاً من أشكال التصفية الجسدية والنفسية. فليس من المفاجئ أن الأمهات الشابات يبدأن ضمن هذه الظروف بالشك في أنفسهن وأن يصبحن فاقدات الرغبة ومرهقات وتعبات ومتوترات، ويصبح مزاجهن متقلباً ويعانين من صعوبات في التركيز، والأرق.

### تغيرات هورمونية أيضاً:

بعد الولادة يحدث انخفاض سريع وشديد لهرمون الأستروجين والبروجيستيرون. وهما من الهرمونات التي يتم طرحها بكثرة في أثناء فترة الحمل. والغياب المفاجئ لهذه الهرمونات، وبشكل خاص البروجيسترون الذي يمتلك تأثيراً مضاداً طبيعياً للاكتئاب، يسهم في نشوء الاكتئابات في مرحلة بعد الولادة. ففي الحالة الطبيعية وعندما لا يحدث أي تدخل طبي في مجرى الولادة الطبيعي، يتشكل أثناء الولادة هرمون الحب المسمى (الأوكسيتوتسين)، الذي يلعب دوراً مهماً في نشوء الارتباط الأولي بين الأم ورضيعها. فالإيقاع الحيوي بين الأم والطفل يعمل في هذه الحالة بصورة آلية وبشكل مثالي جداً. ولكن ماذا يحدث إذا تم التدخل اصطناعياً في هذا المجرى؟ المشكلة اليوم تتمثل في أنه قلما توجد ولادة دون استخدام الأدوية أو الآلات أو إعطاء المحرضات الهرمونية الاصطناعية للولادة. فمن أجل تسهيل عملية الولادة يتم اليوم حقن مادة مخدرة في الحبل الشوكي، بل حتى كثير من مستشفيات التوليد تروج لنفسها بأنها تضمن الولادة دون ألم. ومن خلال هذه الحقنة في الحبل الشوكي يتم كبح الإحساس بالألم في النصف الأسفل من الجسد. غير أن هذا الشكل من التدخل الطبي لا يخلو من العواقب، إذ أن قطع مسارات الألم يؤدي إلى عدم قيام الدماغ بإصدار الأوامر المتعلقة بعملية الولادة ومن ثم لا يقوم بتحرير المواد الضرورية للولادة أو لما بعد الولادة. وكلما ازداد التدخل في عملية الولادة، سواء في أثناء الولادة أو حتى قبل ذلك في أثناء الحمل، ازدادت المشكلات. وتشير الدراسات إلى أن الولادات الطبيعية التي تتم دون تدخل طبي يندر لها أن تعاني من الاكتئاب بعد الولادة. كما أن مشاعر القيمة الذاتية تكون أشد لدى النسوة اللواتي مررن بتجربة الولادة الطبيعية، اللواتي يشعرن أنهن أنجزن عملاً صعباً ومرهقاً. وتبرهن دراسات أجريت في هذا المجال أن التدخلات الطبية الشديدة كاستخدام الشفط أو الملاقط أو العمليات القيصرية يمكنها أن تسهل حدوث اكتئابات بعد الولادة. كما أن الولادة في المنزل تعد عاملاً مضاداً للاكتئاب. بالإضافة إلى أنه عندما يتم كبح الألم أثناء الولادة فإن طرح الأندروفينات لا يتم بشكل كاف. والأندروفينات هي مضادات الألم الطبيعية وهرمونات السعادة والفرح. وفي دراسة ألمانية على ١٣ مجموعة من مجموعات المساعدة الذاتية للولادة أشارت المفحوصات إلى أن خبراتهن كانت سيئة مع الأطباء، حيث شعرن أن الأطباء لم يتفهموا حالتهن النفسية. وعندما كن يطرحن الأسئلة على الأطباء كانت الإجابة الغالبة، إن ذلك أمراً طبيعياً... سوف يزول ذلك قريباً... وتشير أنيتا ريشير روزلر من المعهد المركزي للصحة النفسية في مانهايم بألمانيا إلى أنه قلما يتم تشخيص أعراض اكتئاب ما بعد الولادة بشكل صحيح والانتباه لها من قبل الأطباء، بسبب الخجل ومشاعر الذنب من أن يتم اتهام الأم بالفشل في مشاعرها الأمومية من جهة، وبسبب قلة الاهتمام من الأطباء بهذه الأعراض من جهة أخرى. وفي كل الأحوال، يتم التأكيد على الوقاية من خلال تعاون أطباء التوليد والمتخصصين النفسيين والأطباء النفسيين. ومن ضمن إجراءات الوقاية دعم الأمومة اجتماعياً ونفسياً، وعدم تحميل المرأة وحدها مسؤولية مشاعرها والتحرر من الفكرة القسرية الملحة، وهي أن على الأم أن تكون "أماً صالحة" أو "أماً مثالية".



## بسبب عدم قدرتهم على مواجهة الضغوط والمشاكل

# الأطفال.. وإيذاء النفس

**د. ايمان حسين شريف**
**اختصاصية في الصحة العامة**

**"لا أستطيع التوقف عن قطع نفسي. أنا أشعر بأنني لست حية، فلا أحد يفهمني ولا أحد يرغب في التحدث معي، ينتابني الشعور بأني لم أعد أشعر بالحياة أكثر وبأنني غير مرئية". (الطفلة لينزي، ١٥ عاما، تتحدث عن إيذاء النفس، في تقرير عن إيذاء النفس عند الأطفال، أعدته الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال في بريطانيا).**

من المثير للقلق أن تكون قريبا من شخص يؤذي نفسه، فليس من السهل تخيل أن أحدا يمكن أن يؤذي نفسه عمدا، فما بالك إذا كان هذا الشخص فلذة كبدك. وإذا اكتشف الآباء والأمهات أن طفلهم يؤذي نفسه، من الطبيعي أن تنتابهم مشاعر متفاوتة بين الغضب والخوف والإحساس بالصدمة والشعور بالذنب والقلق. ومن الطبيعي أن يقلقوا على حال طفلهم خاصة بشأن صحته، فكل هذه المشاعر متوقعة حتى يستطيعوا أن يفهموا ما يحدث لابنهم أو ابنتهم. ومن الأسئلة التي يمكن أن تدور في رأس والدي الطفل حالة صحته النفسية، وما إذا كان الطفل يعاني من مرض عقلي، وإذا كان هنالك خطر على حياته وهل سيقتل نفسه يوما ما؟

تعرف الكلية الملكية البريطانية للطب النفسي، إيذاء النفس بأنه أي ضرر متعمد غير قاتل يلحقه الشخص بجسده. وعادة ما يتم إيذاء الذات سرا، ويمكن أن يتضمن القطع أو الجرح بآلة حادة أو الحرق، والإيذاء بالكدمات أو التسمم. وتشير منظمة "مايند" البريطانية، إلى أن نتائج أبحاث أجريت مؤخرا في بريطانيا أثبتت أن واحدا من كل ١٠ أطفال في سن ١٥ و١٦ سنة يؤذون أنفسهم، وعادة يلجأون للقطع بآلة حادة. وكان

السبب الأكثر شيوعا لإيذاء النفس هو الهروب أو التخفيف من حالة رهيبة قد تعرضوا لها. وبينت دراسة أخرى أن ٠,٥-٢ في المائة من الذين يؤذون أنفسهم ربما ينتحرون في خلال عام واحد. في حين أن البحوث التي أجرتها وزارة الصحة البريطانية على أكثر من ١٠٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ١٥-٢١ سنة أظهرت أن أكثر من ٥٠ في المائة منهم كان يعرف شخصا يؤذي نفسه. أما في المملكة العربية السعودية فقد وجدت دراسة أجريت في عام ٢٠٠٠ على مدى ٦ سنوات في مستشفى جامعة الملك فهد أن حالات إيذاء النفس تشكل ١٠,٢ في المائة من الحالات التي أدخلت في قسم الحوادث والطوارئ قد تم تحويلهم إلى أخصائي طب النفس. ومن بين هذه الحالات كان هنالك ٧٤,٣ في المائة من الـ٣٦٢ شخصاً تحت سن ٣٠ عاما، وكانت أكثر الطرق لمحاولة إيذاء النفس هي تعاطي جرعة زائدة من الأدوية مثل المسكنات.

## إيذاء النفس

### لماذا يؤذي الأطفال أنفسهم؟

عادة يعتبر إيذاء النفس طريقة يستخدمها الناس لتساعدهم على التصدي لمواجهة الإجهاد أو الضغوط أو المشاكل العاطفية. وأثبتت الدراسات أن عملية إيذاء النفس أكثر شيوعا عند الفئة العمرية ما بين ١٥-٢٥ عاما، وهي مرحلة البلوغ وسن المراهقة، لذلك يكون الأطفال أكثر حساسية. وأشارت دراسة أخرى إلى أن إيذاء النفس قد يبدأ عند الأطفال منذ السنة السابعة من عمرهم. ووفقا لمنظمة "ريثنك" (أعد التفكير) التابعة للمجلس الوطني لمرض الفصام البريطانية أن الأسباب الرئيسية لأذى النفس هي:

- عدم القدرة على التغلب أو مواجهة العواطف والمشاعر. والأطفال الذين يؤذون أنفسهم غالبا ما يجدون صعوبة في التعامل مع عواطفهم، وذلك بسبب التعرض لحالات مثل طلاق الوالدين أو فقدان شخص قريب، أو في بعض الأحيان إلى تغيير البيئة المحيطة، مثل الانتقال إلى منزل جديد أو مكان جديد.
- بعض الأطفال يؤذون أنفسهم باعتبار الإيذاء وسيلة للتعبير عن الأمور التي لا يستطيعون التحدث أو التعبير عنها. وهي ليست مصنفة على أنها شكل من أشكال جذب الاهتمام الذي يسعى إليه بعض الأطفال عادة بشتى الوسائل للتعبير عن مشاعرهم، ولكن تعتبر المرحلة الأخيرة بعد ما يفقدون الأمل في الاستماع إليهم.
- من المحتمل أن يكون بعض الأطفال الذين يؤذون أنفسهم قد تعرضوا لتجربة مؤلمة عاطفية أو جسدية، أو التعرض لشكل من أشكال الاعتداء الجنسي. وعادة ما يكون الإيذاء النفسي بسبب الأثر النفسي البالغ. ومن الممكن أن يكره الطفل نفسه ويعتبر أن إيذاء نفسه يقلل إحساسه بالذنب على ما حدث له.

يشعر الأطفال الذين يؤذون أنفسهم عادة براحة، ويجد معظم المرضى صعوبة في التوقف عن إيذاء النفس. وكمثال، يحكي بعض الأطفال أنهم يشعرون بإحساس قوي بالراحة عندما يرون جراحهم تنزف. ومن المزعج أن بعضهم يتلذذ من إيذاء أنفسهم. ويفضل معظم الأطفال عدم التحدث عن ما يقومون به، وعادة ما يبذلون جهدا كبيرا لإخفاء آثار الجروح والكدمات التي حدثت نتيجة لإيذاء النفس. ومن المهم جدا أن نفهم أن إيذاء النفس ليس الضرر الناجم ولكن الألم الداخلي الذي يشعر به الطفل هو المهم. ويعتقد أنه يحدث قناعاً للألم الناجم عن الصدمة حيث يصبح الطفل منفصلا عن جسده ومشاعره.

وأشكال الإيذاء الذاتي يمكن أن تكون:

- قطع أو خدش بآلة حادة.
- حرق.
- تناول جرعات زائدة من الأدوية مثل الباراسيتامول (paracetomol).
- ضرب الرأس بعنف.
- جذب وقطع فروة الرأس بعنف.
- السقوط عمدا أو تعريض أنفسهم للإصابة.

## مخاطر إيذاء النفس

عندما يؤذي الطفل نفسه يقصد من ذلك تخفيف بعض الألم الداخلي الذي يشعر به. ومعظم الخدوش والجروح يمكن التعامل معها في المنزل، لكن إذا كانت الإصابة خطيرة أو إذا تم تناول جرعة زائدة من الدواء، من المهم التماس العناية الطبية على الفور. وعلى الرغم من أن إيذاء النفس ليس سلوكا انتحاريا، فإن الاضطراب العاطفي قد يؤدي إلى التفكير في الانتحار. وعليه من المهم إذا اكتشف أحد الوالدين أن طفله يؤذي نفسه يجب أخذه على محمل الجد، ومحاولة العمل مع الطبيب في إدارة مثل هذه الحالة.

**ومن هم الأكثر عرضة للخطر؟**

بعض الناس أكثر عرضة لإيذاء أنفسهم من غيرهم. وتشير البحوث إلى أن أكثر الفئات ضعفا تشمل:

- الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥–٢٥ عاماً.
- البنات أكثر عرضة لإيذاء النفس أكثر من الفتيان. وحتى سن ١٦، تكون الفتيات أربع مرات أكثر عرضة للمعاناة من أذى النفس من الأولاد.
- ذوي الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب وانفصام الشخصية واضطرابات الشخصية.
- الأشخاص قليلي الاعتداد بالذات.
- ذوي الشخصيات المتهورة.
- الناس الذين يجدون صعوبة في التعامل مع المواقف الصعبة.

**علامات تحذيرية:**

كما ذكرنا فالأطفال والكبار الذين يؤذون أنفسهم يبذلون جهدا كبيرا لإخفاء إصاباتهم. ولكن على الآباء والأمهات ضرورة البحث عن دلائل يمكن أن تبين أن الطفل قد يكون يعاني من شيء خطير، مثل: تغيرات المزاج، مثل أن يتحول الطفل الذي كان يبدو سعيدا إلى حزين وبائس لبضعة أيام، أو ينعزل اجتماعيا عن الآخرين. ومشاكل في النوم، إما قلة النوم أو كثرته. واضطرابات الأكل قلته أو كثرته أو فقدان الشهية. وعدم القيام بالأنشطة العادية التي كانوا يقومون بها. وهنالك أيضا علامات واضحة مثل: إصابات غير قابلة للتفسير، وخاصة في الأطراف السفلية أو العلوية التي يمكن إخفاؤها بسهولة، ووقوع العديد من الحوادث لطفلك، وأن يصبح الطفل منطويا أو منعزلا.

**دور الوالدين:**

رد الفعل المبدئي عند اكتشاف أن طفلك يؤذي نفسه له تأثير كبير على الطفل، وسوف يؤثر على مدى ثقته بك وتقبله لمساعدتك والثقة بك في المستقبل. ولكن من المهم أن نعرف أن كل طفل مختلف، وللوالدين علاقة خاصة وفريدة مع طفلهما. إن كيفية التعامل مع الوضع تعتمد على عمر الطفل، والأسباب الكامنة وراء إيذاء النفس، والطريقة التي تم اكتشاف الطريقة التي بواسطتها يتم بها إيذاء النفس. وعلينا أن ندرك أنه مهما كانت الإصابات التي ألحقها طفلك بنفسه، فهي مجرد وسيلة لجأ إليها لمواجهة موقف صعب.

تأكد من أنك دائما قريبا من طفلك، وأنك قادر على التعامل مع المشاكل المختلفة التي يمكن أن تحدث في كل أسرة. ولكي يُعالج الطفل من هذه العادة يجب أن لا ننسى أن نمنحه كل الحب والحنان حتى يستطيع التخلص من إيذاء نفسه لكي يرتاح. ومهما صنع الطفل من خطأ فهو ما زال طفلك الصغير الذي يحتاج إلى التوجيه السليم والعطف عليه.

## اقتراحات للآباء الذين لديهم أطفال يؤذون أنفسهم

١. تأكد من تثقيف نفسك عن إيذاء الذات، بحيث تستطيع التعامل مع الوضع بشكل فعال.
٢. لا تبدِ الغضب أو الاشمئزاز إزاء ما يقوم به طفلك أبدا، فهذا لن يؤدي إلا إلى إبعاد طفلك أكثر وسوف تجعله يخفي ما يقوم به عنك.
٣. تذكر دائما أنك لست المسؤول عن سلوك طفلك. ولكن تعاملك مع طفلك سوف يؤثر على علاقتك معه.
٤. تأكد من التركيز على مشاكل طفلك لتفادي إيذاء نفسه.
٥. لا تعاقب طفلك لسلوكه أبداً. وما تشاهده هي وسيلته لمواجهة الحياة، وعلى هذا النحو حاول العمل مع طفلك للبحث عن بديل لمواجهة مشاكل الحياة.
٦. لا تجبر طفلك على الذهاب إلى الطبيب، أو البحث عن المساعدة الطبية، وطفلك يحتاج إلى قناعة بأن هذا هو الحل الأفضل بالنسبة له، أيا كان عمر الطفل.
٧. شجع طفلك على تعلم كيفية التعامل مع الحالات الصعبة أو لإيجاد حل بديل لإيذاء النفس. على سبيل المثال، بدلا من التسبب في إيذاء أنفسهم فإنهم قد يسعون للقيام بعمل مختلف من شأنه أن يخفف عليهم، مثل كتابة الشعر للتعبير عن عواطفهم أو مشاعرهم أو الرسم.
٨. لا تخشى من طلب المساعدة ودعم المقربين لكم في هذه الحالة، لأنك ستحتاج لطاقة كبيرة للتعامل مع الضغوط النفسية.
٩. شجع طفلك دائماً على أن يشعر بإيجابية عن نفسه، والتأكيد دائماً على الجوانب الإيجابية لطفلك.
١٠. حاول ألا تجعل طفلك يشعر بالذنب إذا أخطأ، ولا تتجاهل ما يحدث له. ◆◆



# الشخصية الإرجائية .. مالها .. وما عليها

إعداد: سارة منصور

**تشاهد في حياتنا اليومية كثير من الحالات، التي يرجىء فيها أصحابها المهام التي يكلفون بها، أو المطلوبة منهم إلى موعد لاحق، كأن يرجىء الزوج ما يطلب منه من أعمال، أو خدمات إلى وقت آخر رغم الحاجة إليها في المنزل، وينسحب هذا الأمر على الموظف والمدير والزوجة والطالب وغيرهم. وهذا النمط من الناس يطلق عليه الشخصية الإرجائية.**

وعلى الرغم من أن هذا النمط من الأداء معوق للشخص نفسه، إلا أن هذه الشخصية –حسب المختصين النفسانيين– تظل حالة إنسانية حاضرة بيننا، وعلى الجميع التعامل معها كما هي، كونها معطاءة ومحبة للخير والحياة، لكنها غالبا ما تنزعج من النصيحة، التي تذكرها بما يجب أن تقوم به، كما أنها لا تعترف بالنسيان كمبرر لسلوكها الإرجائي.

ومن الشواهد على ذلك ما تشير إليه احدى الموظفات حينما تشكو صديقتها المفضلة قائلة: "عرفتها منذ عشر سنوات، ولم أفلح في أن أغير هذه الصفة بها، وهي من أكثر من عرفت إخلاصا وحبا .. تشارك في حل أي مشكلة بكل حواسها، وتحسن الإصغاء واقتراح الحلول البناءة .. لكن هذه الصفة تؤثر بشدة على مستقبلها المهني، فهي لا تنجز ما عليها إلا تحت الضغط الشديد .. وعلى الرغم ما تتمتع به من مواهب جمة، إلا أنها لا تستفيد من هذه المواهب في شيء .. وكل نصائحي لها تذهب هباء".

وعلى المنوال نفسه، يروي شقيق عن شقيقته مشتكياً منها قائلا: "هي لطيفة المعشر، صبورة، كريمة، لكني لا أعرف لماذا تعشق التأجيل في شكل مرضي مزمن، حتى يبدو لي أحيانا أنها لا تعرف بالضبط ما تريد، فهي أجلت أشياء مهمة في حياتها مثل الزواج والعمل، وحجتها أنها دائما تنتظر وترجئ بحثا عن ما هو أفضل .. فمثلا عندما تريد ان تستخرج وثيقة ما، كرخصة قيادة، مثلاً، فإن هذا الأمر ربما يستغرق تنفيذه عاما كاملاً .. والمحير هنا أنها ذكية، وحساسة، وتدرك تداعيات التأجيل عليها".

ومن سمات الشخصية الإرجائية أنها تعشق "اللحظة الأخيرة". فعلى سبيل المثال قال أحد المهندسين: "لي أحد

الأقرباء ذكي جداً، ويعمل في مجال يعتمد على الابتكار الفني .. كان في عامه الأول في الجامعة متحمسا جدا. فعلى الرغم من صعوبة الدراسة في الكلية، إلا أنه كان الأول وتفوق على الجميع، وبعد فترة غلب عليه طبعه الإرجائي .. ولذكائه الشديد كان يستطيع استيعاب العلوم بسرعة وسهولة، ومع ذلك كان يؤجل استذكار دروسه لآخر لحظة .. وفي الآخر تخرج ولكن بأدنى الدرجات، واستمر معه ذلك حتى الآن في عمله المعتمد على الابتكار والتجديد".

## رأي الطب النفسي

وفي رأي الدكتورة ناديا نظير جرجس، استشارية المخ والأعصاب والطب النفسي في جامعة القاهرة وجامعة "جايز" بلندن، أن هذا النمط من البشر، غالبا ما يكون صاحب شخصية وسواسية .. فهو يبحث عن التفاصيل الصغيرة قبل اتخاذ القرار، مما يسبب له الأعطال في حياته، وإرجاء اتخاذ القرارات بحثا عن مزيد من المعلومات .. وعادة ما يكون هذا الشخص دقيقا للغاية، لكنه مع ذلك يفتقد المبادرة، ودائما ينتظر حتى يبدأ الآخرون، ويستفيد من تجربتهم، لذلك يرجئ اتخاذ القرار.

ويمكن أن تعود ظاهرة الإرجاء إلى الاكتئاب والنظرة السوداوية للمستقبل أو الماضي، وعدم الحماس للفعل أو المبادرة إلى اتخاذ القرار.

وتشير د. ناديا إلى أهمية تكليف هذا النمط من الشخصية بمسؤوليات صغيرة مترافقة مع التشجيع المستمر والمدح، حتى تزداد ثقته بنفسه، ويسهل عليه البدء فيما يريد إنجازه، أو استكمال ما بدأه. لكنها –أي د. ناديا– تحذر من النقد اللاذع واللوم المستمر، لأن ذلك لا يساعد أصحاب هذه الشخصية.

ولا ترى هذه الاختصاصية النفسية أنه ليس من السهل على الشخص الخروج من هذه الحالة بنفسه، بل يحتاج إلى مساعدة طرف آخر، وذلك على الرغم من أن هذه الشخصية تكون فعالة جدا ونشيطة في حال معرفتها لما تريد وتحديد أهدافها .. لذا يمكن للشخص نفسه تحديد ما يريد إنجازه في مفكرة صغيرة، ليقوم بإنجازها بالتدريج .. فتحقيق هدف واحد يولد الرغبة في إنجاز آخر .. وهكذا فإن لم يخطط الشخص لما يريد فلن ينجز شيئا.

والأسباب، في رأي الدكتورة ناديا، تكون بيولوجية متعلقة بالوراثة والجينات، وكذلك بالتربية .. فربما كان الأهل من النمط نفسه، ونقلوا عدوى الإرجاء لأولادهم، أو كانوا كثيري اللوم والنقد لأولادهم ولا يقبلون منهم أقل هفوة، ولا يوجد في حياتهم مساحة للعب والمرح والرحلات.

وهنا يبرز سؤال مهم: كيف تكتشف الأم أن ابنها مصاب بجرثومة الإرجائي؟

الدكتور محسن القيعي، أستاذ طب الأطفال، واستشاري الأمراض النفسية والعصبية بجامعة الأزهر، يقول: "صفة التأجيل تظهر في مرحلة ما قبل المدرسة .. فالطفل الصغير، الذي يحبس ويؤجل عملية الإخراج بدأت لديه بالفعل هذه الصفة، ويجب على الأهل التنبه لذلك ومساعدته قبل أن تتأصل معه صفة الارجائية". والطفل الذي يؤجل الواجبات المنزلية، حتى يأتي وقت النوم مصاب بهذا الداء، وقد يكرس الأهل هذه الصفة، عندما يقوم أحد الوالدين بعمل هذه الواجبات لطفله، أو عندما تخفي الأم هذه الأمور عن الأب. وبالتالي تتفاقم الصفة بآثارها السلبية، التي قد تلازم الطفل بقية العمر".

وهنا ينصح د. القيعي بالوقاية، كونها خيراً من العلاج، ويكون ذلك بالرفق والإصرار. ومن الأمور الفعالة في هذا السبيل المكافأة والعقاب، وخصوصاً في مجال العمل، ولو بألفاظ إيجابية. ويوضح أن من سمات هذه الشخصية أنها تكره الضغط وتحب من الشريك أن يظهر مشاعره الحميمة، وأن يعيش معه بسلام .. وهي من أكثر الشخصيات رقة وحناناً، وتكبت مشاعرها، وتحاول دائما إرضاء الشريك. ولكن عندما تغضب يكون غضبها عنيفا لا يتناسب مع سبب الغضب، لأنه تولّد نتيجة كبت كثير من المواقف والمشاعر.

وفي الختام يركز د. القيعي على نقطة مهمة وهي أن شريك الشخصية الإرجائية قد لا يفهم أنه حين يهرب من المواجهة معها، أو من الضغوط، يفرط بشكل لا إرادي في الطعام أو النوم، مشيرا في الوقت نفسه إلى أن الشخصية المرجئة تشعر دائما أنها بحاجة للطرف الآخر، وهذا في الأغلب شعور كاذب، لأنها تستطيع الاعتماد على ذاتها في شكل تام وكامل. ◆◆

# توظيف الحكاية الشعبية تربوياً

محمود مفلح البكر

**الحكاية الشعبية ينبوع ثر للأفكار، وميدان مشرع للخيال، ووعاء رحب للقيم، ومسرح للإبداع الأدبي أصيل وغني، يشد الكبار والصغار، لما فيه من جاذبية، وحكمة، وعبر تشكل دروساً في الحياة عظيمة الفائدة.**

**والسؤال الجوهري: كيف نوظف الحكاية في مجالات التربية المختلفة؟ وما مجالات التوظيف، هذه؟ وما أهمية ذلك؟**



لقد نشأت الحكاية الشعبية وترعرعت وذاعت على الألسنه بصورتها التي وصلتنا في ظروف خاصة تراجعت فيها الفصحى، وإنحصرت في ميادين محدودة، بعد سيطرة العناصر غير العربية، خاصة في العصر العثماني، على مقدرات الأمور، وسادت الأمية، وتفشت العامية بلهجاتها المختلفة.

لكن روح الإبداع الكامنة في الشعب سرعان ما ملأت الفراغ، بأدب يصاغ بهذه اللهجات شعراً ونثراً، ليحمل منظومة القيم التي كان يحملها الشعر الفصيح والنثر، منذ ما قبل الإسلام، وبذلك ولد الأدب الشعبي بأنواعه من شعر – عرف بالنبطي في منطقة الجزيره العربية – وحكايات، وأمثال وغيرها من فنون النثر والغناء.

أما الحكاية الشعبية – وهي موضوعنا هنا – فقد

كانت تروى في المضافة أو الديوان في بيت الشعر، أو بيت الأسرة، بحضور الكبار والصغار من ذكور وإناث غالباً، لأن العبر التي تتضمنها الحكاية موجهة للجميع، كالحض على الصدق، والأمانة، والشجاعة، وحماية الجار، وإكرام الضيف، وغيرها، والتحذير من الكذب، والوشاية، والغش، وغيرها من سلوكيات غير حسنة، لكن كثيراً ما كانت الحكايات تروى في أماكن مفصولة بين الرجال وحدهم أو بين النساء وحدهن، وهنا كثيراً ما كانت تلفظ كلمات صريحة، وبعضها ناب، وسرعان ما يتم تداول هذه الحكايات بألفاظها.

وفي جميع الأحوال فإن رواة الحكايات كان يهمهم جذب السامعين وشد إنتباههم لمتابعة الحكاية، فكانت الكلمات المثيرة، والإشارات، وتلوين الصوت.. من وسائلهم في الإدهاش لإبقاء السامع والمشاهد مشدوداً. وهذا يعني ببساطة أن بعض الحكايات تتضمن مواقف وقيماً غير مناسبة تربوياً، اضافة الى أن الحكايات بعامة قد وجدت في زمن لم يعد قائماً وظروف تغيرت، ولغايات تبدلت.

لكن جاذبية الحكاية، وأهميتها الأدبية، والفنية، ومناسبتها لعوالم الطفولة، تغري كاتب الأطفال، والمهتمين بالتربية والثقافة الطفلية، بتوظيف الحكاية، في مختلف المجالات التربوية والفنية، لقدرتها على حمل ما يريدون من أفكار وقيم وتوجيهات.. في إطار أدبي وفني جذاب.

وفي هذه الحال لابد من إعادة صياغة الحكاية لغايتين، أولاهما: إحكام بنائها الفني، لأن هناك حكايات كثيرة لا تخلو من خلل فني ما، وثانيهما: تهذيب الحكاية من شوائبها غير التربوية المتمثلة بالأمور التالية:

- الكلمات النابية.
- المواقف السلوكية غير التربوية.
- الأفكار السلبية، كأن تكون ذات نزعة عنصرية، أو ترسخ التخلف، أو تروج الخزعبلات على سبيل المثال.
- القيم السلبية، كالكذب، والوشاية، والجبن، والبخل، والإسراف.
- اللهجة العامية.

والكاتب الذي يرغب في توظيف الحكاية الشعبية في أدب الأطفال، أو في الثقافة الطفلية التي سنشير الى مجالاتها، عليه أن يكون أولاً أديباً متمتعاً بحس نقدي، وعارفاً بخصائص الأدب الطفلي، ومسلحاً بلغة صحيحة سهلة، وخبرة تربوية وإن لم يكن من سلك التربية، وملماً بمنظومة القيم الواجب مراعاتها في أي عمل طفلي، ويفضل أن يكون مطلاً على عوالم الحكاية الشعبية بعامة، مطلعاً على إشكالاتها، فهذا يضمن تقديم الحكاية بلغة فصحى جذابة، محافظة على روحها الحكائية.

أما مجالات توظيف الحكاية الشعبية فكثيرة، منها:

- القصة الطفلية.
- الشعر الطفلي.
- المسرح الطفلي.
- السيناريو المكتوب لصحافة الأطفال.
- السيناريو التلفزيوني للأطفال.
- السيناريو السينمائي للأطفال.

ولكل عمل من هذه الأعمال خصائصه الخاصة، اضافة الى الخصائص العامة للأدب، ويتطلب تنفيذها تكاملاً في الرؤية بين الكاتب والرسام، في الكتاب المطبوع والصحافة، وبين الكاتب والمخرج، وبين الكاتب والملحن في الغناء.

هذا هو المنطلق الصحيح لتوظيف الحكاية الشعبية، في الثقافة الطفلية، في مجالاتها المختلفة، وبغيرها سيختلط الحابل بالنابل، ويتناقض الطرح، أو يتشوش في أقل تقدير، كما نلمس هذا في كثير من الأعمال المطبوعة والصحافة الطفلية، والأعمال المصورة، التي كثيراً ما تسيطر عليها النزعة التجارية، ويعدها كتاب غير مؤهلين، يهبطون بالنص لغة ومضموناً.

ولا ننسى أن الرحالة والمستشرقين قد جمعوا كماً كبيراً من حكاياتنا، خلال مئات السنين الماضية، وهي تعود الينا اليوم مترجمة في الكتب والمجلات، وأفلام رسوم متحركة، وأفلاماً مصورة .. بعد أن جردت من روحنا، وألبست ثوباً غير ثوبنا. ومن يريد الميدان عليه إختيار الجياد.◆◆

### في الذكرى الخامسة لاستشهاده

# الجمعية تفوز بجائزة الشهيد ياسر عرفات للإنجاز



فازت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ١٠/١١/٢٠٠٩، بجائزة الشهيد ياسر عرفات للإنجاز للعام ٢٠٠٩، والتي اعتمدتها مؤسسة الشهيد ياسر عرفات، في الذكرى الخامسة لاستشهاده، خلال حفل أقيم في قصر رام الله الثقافي في مدينة رام الله، بحضور حشد من الشخصيات الوطنية، من بينهم د. سلام فياض، رئيس الوزراء الفلسطيني، والطيب عبد الرحيم أمين عام الرئاسة، ود. ناصر القدوة رئيس مؤسسة الشهيد ياسر عرفات، ود. نبيل قسيس رئيس لجنة الجائزة، وأعضاء من اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، وأعضاء في المجلس التشريعي، وعدد من الوزراء، ود. يونس الخطيب رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

وتنافست على الجائزة، التي تسلمها د. الخطيب، العديد من المؤسسات والشخصيات الفلسطينية، حيث فاز معهد ادوارد سعيد للموسيقى بالمركز الثاني، ومركز المعمار الشعبي "رواق" بالمركز الثالث.

وأشار د. قسيس، إلى أن مجلس إدارة المؤسسة صادق على قرار اللجنة باختيار جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني للفوز بالجائزة بالإجماع، لدورها الطليعي والرائد في خدمة المجتمع الفلسطيني.

وبدوره شكر د. الخطيب لجنة المسابقة، ومؤسسة الشهيد ياسر عرفات، على اختيار الجمعية للفوز بالجائزة، لافتا إلى أن الاحتفال بها في الذكرى الخامسة لرحيل القائد ياسر عرفات، يضع الجميع أمام لحظات ثقيلة ومؤلمة، لكنه أشار، في الوقت نفسه إلى امكانية تحويل هذه اللحظات من ألم إلى أمل، وهو ما تقوم به مؤسسة الشهيد عرفات.

وقال: "كنا محظوظين لأننا تعاملنا مع الجانب الآخر لشخصية الراحل ياسر عرفات، وهو الجانب الإنساني، فهو من قرر تأسيس الجمعية، لتكون الذراع الإنساني لمنظمة التحرير الفلسطينية، ومحظوظون به أبا روحيا لها، فهو كما كان يسمي نفسه المتطوع الأول في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني".

وأضاف د. الخطيب "إن أول مستشفى ميداني أقامته الجمعية في غور الأردن في العام ١٩٦٩، لعلاج المصابين القادمين من الأرض المحتلة، وضع لبناته المهندس ياسر عرفات، كما وضع حجر الأساس لمستشفى القدس في مدينة غزة، الذي طاله التدمير في العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة"، مشيرا إلى أن الجمعية بصدد إعادة بنائه.

وتطرق إلى البعد الوحدوي الذي شكلته الجمعية، ولا زالت تحافظ عليه وتمارسه وهي تحتفل بالذكرى الـ ٤٠ لتأسيسها، مستذكرا المؤسس الأول د. فتحي عرفات، و ١٨٠ شهيدا من كوادر ومتطوعي الجمعية، الذين قضوا خلال مسيرة الجمعية، من بينهم ١٦ شهيدا خلال انتفاضة الأقصى.

وأكد أن الجمعية ستواصل تقديم خدماتها الإنسانية رغم الظروف الصعبة، سواء على الحدود العراقية السورية، أو في لبنان، أو فلسطين، وبخاصة في قطاع غزة، أو في سورية ومصر، وستبقى ممثلة لوحدانية هذا الشعب.

وتحدث عن حضور الجمعية الدولي، كونها عضوا في الإتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، معلنا فوز الجمعية ممثلة بالدكتورة جين كالدر بجائزة هنري ديفدسن للعمل الإنساني، التي يقدمها الإتحاد الدولي، لشخصية عاملة في المجال الإنساني.

وأهدى د. الخطيب الجائزة إلى روح الشهيد الراحل ياسر عرفات، وعاهده وأبناء الشعب الفلسطيني على الاستمرار في تطوير خدمات الجمعية الإنسانية، ومواصلة الإنجازات والبناء.

### بحضور ممثلين عن ٢٠ مؤسسة دولية

## الجمعية تعقد أعمال اجتماع الشراكة الدولية الخامس

عقدت الجمعية، يومي ٢٦ و٢٧/ ١٠/ ٢٠٠٩، اجتماع الشراكة الدولية السنوي الخامس، في مقرها العام بمدينة البيرة بالضفة الغربية، شارك فيه ممثلون عن ٢٠ مؤسسة دولية، من بينهم ممثلون عن جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومندوبون عن الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، واللجنة الدولية للصليب الأحمر، والقائم بأعمال محافظ رام الله والبيرة د. ليلى غنام، ومندوبون عن المؤسسات المحلية والدولية.

في كلمته الترحيبية، تحدث رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، د. يونس الخطيب، عن الوضع الصعب الذي يعيشه الشعب الفلسطيني تحت الاحتلال، خصوصا في قطاع غزة، الذي يعاني من الحصار الظالم الذي فرض عليه قبل وبعد العدوان الأخير.

وتطرق إلى الصعوبات والتحديات التي تواجه عمل الجمعية الإنساني، لافتا إلى تطلعات الجمعية لتعاون المولين والشركاء في دعم وتعزيز عمل الجمعية وخدماتها.

وأكد د. الخطيب على أن جمعية الهلال الأحمر هي جزء من الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، مشيرا إلى أن الاجتماع يعقد هذا العام تزامنا مع الاحتفال بمرور ١٥٠ عاماً على تأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، و٤٠ عاما على تأسيس الجمعية، مشيرا إلى أن الجمعية أقامت احتفالاتها بهاتين المناسبتين في بلدة بلعين، لأنها تختزل معاناة الشعب الفلسطيني، كونها محاذية لجدار الفصل.

وأشار د. الخطيب إلى أهمية دور الشراكة في تطوير عمل الجمعية، وركز على الدور المعنوي الكبير لهذه الشراكة في تعزيز عمل الجمعية، وبالتالي دعم تقديم الخدمات بشكل أفضل للمواطن الفلسطيني في الوطن والشتات.

واستعرض مفاصل من استراتيجية الجمعية وخططها المستقبلية، وتحضيراتها لمواجهة الكوارث المحتملة، وتطرق إلى البرامج التي تنفذها الجمعية في مجال بناء القدرات، وتعزيز خبرات الكوادر العاملة في المجال الإنساني.

وتحدث د. الخطيب عن التداعيات الصحية والإنسانية للعدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، والآثار الناجمة عن هذا العدوان، وتدخلات الجمعية وشركائها خلاله وبعده، وخطط الجمعية لإعادة إعمار منشآتها ومرافقها التي تضررت بفعل هذا العدوان.

من جانبه أثنى بيير فيتا، رئيس بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر، على جهود جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، للتخفيف من معاناة الشعب الفلسطيني، شاكرا الجمعية على دعوة اللجنة الدولية للمشاركة في هذا الاجتماع، ومؤكدا على أن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

تعتبر من أبرز وأهم الشركاء في الحركة الدولية.

وأشار إلى تدخلات اللجنة الدولية والجمعية، خلال العدوان الأخير على قطاع غزة، والتعاون على أرض الميدان، لافتا إلى الاحتياجات الطارئة والضرورية للقطاعين الصحي والإنساني في القطاع، ومؤكدا على ضرورة تعزيز الشراكة مع الجمعية، مع الأخذ بعين الاعتبار الدروس المستفادة من العدوان الأخير.

وقال فيتا: "إن اللجنة الدولية ستعمل على تشجيع الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر في العالم، لدعم وتعزيز التعاون مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، لتقديم خدماتها بالطريقة الفضلى".

بدوره أكد مارتن فيلير، القائم بأعمال مسؤول منطقة الشرق الأوسط في الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، على حاجة الجمعية لكل الدعم والتأييد، وبخاصة في ظل الظروف الصعبة التي تواجهها في الميدان.

من ناحيتها، أعربت د. ليلى غنام، القائم بأعمال محافظ رام الله والبيرة، عن سعادتها الكبيرة لمشاركتها في هذا الإجتماع، شاكرةً شركاء الجمعية على الاستمرار في دعمها والوقوف بجانبها، متمنيةً استمرار هذه الشراكة.

وأثنت على خدمات وبرامج الجمعية، معبرةً عن فخرها والشعب الفلسطيني بالدور الإنساني والاجتماعي الكبير للجمعية، لافتةً إلى الجهد الكبير الذي بذلته خلال العدوان الأخير على قطاع غزة.

وبعد جلسة الافتتاح، عرضت ليلى دعيبس، مديرة التخطيط في الجمعية، استراتيجية الجمعية، والقيم الإنسانية التي يقوم عليها عملها، واستعرضت خطط وبرامج الجمعية خلال العام الجاري، فيما قدم د.وائل قعدان، مدير الصحة في الجمعية، عرضا لبرامج الجمعية خلال الأشهر الماضية.

وعقدت جلسة نقاش حول التدخلات المجتمعية للجمعية، ترأسها مارتن فولر، نائب مدير منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا في الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وتحدث فيها كل من د. أنور دويكات، مدير دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، وممثل الصليب الأحمر الإسباني، روبين ريفلاس.

وفي جلسة النقاش الثانية، التي ترأسها د. صبري صيدم، مستشار الرئيس محمود عباس لشؤون الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، تحدث د. خليل أبو الفول، مدير وحدة الكوارث التابعة للجمعية في قطاع غزة، عن تجربة الجمعية خلال العدوان الأخير على قطاع غزة، وشارك في النقاش ممثلون عن الصليبين البريطاني والألماني.

وافتتحت أعمال اليوم الثاني للاجتماع، بتقديم عرض موجز لآثار العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، قدمه د. خالد جودة، عضو المكتب التنفيذي للجمعية ومديرها في قطاع غزة، حيث استعرض أبرز الاثار التي خلفها العدوان الإخير، وبخاصة على الجمعية، وما تعرضت له منشآتها من تدمير، وبخاصة مستشفى القدس.

ومن ثم تواصلت أعمال الاجتماع، بعرض التقييم الأولي لتدخلات الجمعية وشركائها، خلال وبعد العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، قدمه توماس جرتينر، رئيس فريق التقييم الخارجي، حيث قدم العديد من التوصيات والنتائج والعبر الأولية، التي يمكن الخروج بها من هذه التجربة.

وفي الجلسة الثالثة من أعمال اليوم الثاني، ناقش المجتمعون أوضاع اللاجئين الفلسطينيين في لبنان، وأبرز الصعوبات التي تواجههم، والمعاناة التي يعيشون في ظلها، وقدمت خالدة السيفي، مديرة دائرة التطوير في الجمعية، عرضا عن تدخلات الجمعية في المخيمات الفلسطينية هناك.

ومن جانبها أشارت وزيرة الشؤون الاجتماعية، ماجدة المصري، إلى أنها كانت شاهدة حيه على الجهود الكبيرة التي بذلتها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في لبنان، والضفة الغربية، وقطاع غزة، وإلى المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقها، نظرا للظروف الصعبة التي يمر بها شعبنا الفلسطيني.

وأضافت أن الوزارة تعمل مع الجمعية بشكل متواصل، لمحاولة تحسين الوضع الاجتماعي للمواطنين، وبخاصة في مجال مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة، مثمنةً تواصل الجمعية مع شركائها، ومطالبة بتقديم مزيد من الدعم للجمعية.

وبدوره تطرق السيد بير شتينباك، المراقب الدولي، إلى الظروف الصعبة التي تعمل الجمعية في ظلها في الأرض

المحتلة، مشيرا إلى صعوبة التنقل بسيارات الإسعاف، وصعوبة الوصول لتقديم الخدمة لمحتاجيها، في الضفة الغربية، وقطاع غزة، وفي القدس الشرقية.

واختتم د. يونس الخطيب، أعمال المؤتمر، بالحديث عن ضرورة تعزيز التعاون والتواصل بين الجمعية وشركائها، مستعرضا بداية فكرة عقد هذا الاجتماع قبل خمس سنوات، مؤكدا في الوقت نفسه على أن الجمعية وشركاءها عائلة واحدة لخدمة الإنسانية.

يذكر أن اجتماع الشراكة، الذي تعقده الجمعية سنويا، يهدف إلى تعزيز التواصل مع شركائها في الوطن والخارج، ويناقش العديد من المواضيع الإنسانية والصحية والإغاثية.

وعلى هامش مشاركتهم في اجتماع الشراكة الخامس، زار وفد من جمعيات الصليب الأحمر المشاركة فيه، للاطلاع عن كثب على الخدمات الإنسانية التي تقدمها.

وكان في استقبال الوفد الذي ضم مندوبين عن الصليب الأحمر الألماني، والصليب الأحمر النرويجي، والصليب الأحمر البلجيكي، والصليب الأحمر الهولندي، والصليب الأحمر السويدي، والاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، واللجنة الدولية للصليب الأحمر، أمين سر فرع الجمعية في لبنان محمد عثمان، وعدد من مديري دوائر الفرع، ومدير العلاقات الدولية والتخطيط في الجمعية.

وقام الوفد بزيارة ميدانية شملت مخيم شاتيلا للاجئين في بيروت، ومستشفى حيفا في مخيم برج البراجنة القريب من بيروت، إضافة إلى مستشفى الهمشري في صيدا، واطلّع على أحوال اللاجئين الفلسطينيين الصحية والإنسانية، وعلى الخدمات التي تقدمها الجمعية لهم.

وفي ختام الزيارة عقد الوفد سلسلة من الاجتماعات مع مسؤولي الجمعية، لتحديد الاحتياجات الطارئة للمستشفيات والمراكز التابعة للجمعية، كان أبرزها صيانة وتطوير مستشفى حيفا، ومستشفيي بلسم والهمشري، إضافة إلى إعادة بناء عيادة الجمعية في مخيم نهر البارد، واستكمال صيانة وتطوير مستشفى صفد في مخيم البداوي القريب من طرابلس، والاستمرار في تطوير برنامجي الصحة الأولية المجتمعية والشباب ونشر القانون الدولي الإنساني.

## الهلالان الفلسطيني والتركي يبحثان سبل تعزيز العلاقة بينهما

بحث د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ٢٧/١٠/٢٠٠٩، مع الأمين العام لجمعية الهلال الأحمر التركي، سبل تعزيز وتدعيم التعاون المشترك بين الجانبين في المجالين الإنساني والصحي.

جاء ذلك خلال زيارة قام بها الأخير على رأس وفد من جمعية الهلال الأحمر التركي لمقر جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مدينة البيرة، على هامش اجتماع الشراكة الخامس الذي عقدته الجمعية مؤخراً.

وأطلع د. الخطيب الوفد الضيف على آخر مستجدات الوضع الإنساني في قطاع غزة، وتدخلات الجمعية وشركائها بعد العدوان الإسرائيلي الأخير، وبحث الجانبان سبل تعزيز التعاون بينهما في مجال مواجهة تداعيات هذا العدوان.

### هما الأولتان خارج الوطن

## الجمعية تختتم دورتين في مجال القانون الدولي الإنساني في لبنان

اختتمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في مدينة بيروت، بتاريخ ٢٥/١٠/٢٠٠٩ دورتين في مجال القانون الدولي الإنساني، شارك فيها ستون موظفاً وموظفة ومتطوعا ومتطوعة من العاملين في مختلف مراكز الجمعية في بيروت وصيدا والبقاع وطرابلس، بالإضافة إلى مشاركة بعض العاملين من جمعية الصليب الأحمر اللبناني واللجنة الدولية للصليب الأحمر.

استمرت كل دورة يومين متتاليين، وحاضر فيها كل من رزق شقير مستشار الجمعية للقانون الدولي الإنساني، ومعتصم عوض مسؤول وحدة القانون الدولي الإنساني في الجمعة، ومندوبين عن اللجنة الدولية للصليب الأحمر وجمعية الصليب الأحمر اللبناني.

وتضمنت مواضيع كل دورة تاريخ ونشأة الهلال الأحمر الفلسطيني والخدمات الصحية والاجتماعية التي تقدمها الجمعية في فلسطين ودول الشتات، ومبادئ الحركة الدولية

للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ونشأة اللجنة الدولية للصليب الأحمر وبرامجها، ونشأة وتطور القانون الدولي الإنساني، وحقوق وواجبات الطواقم الطبية أثناء النزاع المسلح، وشارة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وقانون الإحتلال الحربي، والمسؤولية الدولية الناشئة عن انتهاك القانون الدولي الإنساني.

يذكر أن هاتين الدورتين هما الأولتان من نوعهما، التي تنفذهما وحدة القانون الدولي الإنساني التابعة للجمعية خارج الأرض الفلسطينية المحتلة، وهما جزء من برنامج النشر والقانون الدولي الإنساني التي تنفذه الجمعية، بتمويل من اللجنة الدولية للصليب الأحمر.

### نظمت دورات وورشات عمل حول الإسعاف الأولي في اريحا وقلقيلية

## الجمعية تحيي اليوم العالمي للإسعاف الأولي

نظمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، العديد من الفعاليات والأنشطة، إحياءً لليوم العالمي للإسعاف الأولي، الذي يصادف في الثالث عشر من شهر أيلول من كل عام.

وفي هذا الإطار قام فرع الجمعية في قلقيلية بتاريخ ١٠/١٠/٢٠٠٩، بتوزيع حقائب إسعاف أولي على مجموعة من المدارس والمؤسسات الرسمية والأهلية في المحافظة، وذلك في إطار التعاون المستمر ما بين الجمعية والمؤسسات المختلفة.

وفي السياق ذاته، عقد الفرع دورة تدريبية في مجال الإسعاف الأولي لمجموعة من متطوعيها في بلدة جيوس بالمحافظة، بتاريخ ٩/١٠/٢٠٠٩، تناولت طرق التعامل مع الإصابات المختلفة، وإغلاق مجرى التنفس وطرق التعامل معه، وإنعاش القلب والرئتين، وغيرها من المواضيع، شارك فيها ٢٠ متطوعا ومتطوعة، بواقع ٢١ ساعة تدريبية.

وعقد الفرع ورشة عمل في مجال الإسعافات الأولية لطلبة مدرسة طيور الشرق الخاصة، بتاريخ ٨/١٠/٢٠٠٩، حاضر فيها ضابطا إسعاف من الجمعية، وتناولت أساسيات مبسطة في الإسعاف الأولي تناسبت مع أعمار الطلاب التي تراوحت بين ٧-١١ عاماً، منها كيفية التعامل مع الحالات الطارئة، كالحوادث المختلفة والجروح والحروق وغيرها من الحالات التي تحتاج إلى مساعدة في الظروف غير الطبيعية، ومواضيع أخرى مختلفة.

وفي ختام الورشة، تعرف الطلاب والطالبات المشاركين على سيارة الإسعاف وما تحتويه من أدوات ومعدات تستخدم في الإسعاف الأولي، كما تعرفوا على آلية عمل السيارة وطواقمها المدربة.

وفي أريحا، وعلى غرار تجربة الشرطي الصغير، شكل فرع الجمعية في أريحا، بالتعاون مع مركز التنشيط والألعاب في مخيم عقبة جبر بالمحافظة، مجموعات إسعاف أولي من الأطفال، من كلا الجنسين، بعد إخضاعهم لدورة في هذا المجال، شارك فيها ١٨ طفلا وطفلة، تراوحت أعمارهم بين ١٢ و١٥ عاماً.

### بالتعاون مع اللجنة البارالمبية ووزارة الشباب

## الجمعية تعقد دورة في مجال رياضة المعاقين

عقدت الجمعية في مقرها العام في البيرة، بتاريخ ١٨/١٠/٢٠٠٩ دورة في مجال تأهيل الكوادر الرياضية المشرفة على رياضة المعاقين، بالتعاون مع اللجنة البارالمبية الفلسطينية ووزارة الشباب والرياضة.

شارك في الدورة، التي استمرت أربعة أيام متتالية، ممثلو ثماني مؤسسات ومراكز رياضية، وخمسة أندية لرياضة المعاقين، بحضور د. يونس الخطيب رئيس الجمعية، ورباح جبر مدير العمليات في الجمعية، وخضر أبو صبيح، المنسق العام لبرنامج الرياضة فيها، وموسى أبو زيد، وكيل وزارة الشباب والرياضة، وماجد عبد الفتاح، رئيس اللجنة البارالمبية الفلسطينية.

وفي كلمته، أكد د. الخطيب على أهمية هذه الدورة، والمواضيع والتدريبات التي تخللتها، معربا عن أمله في أن تساهم في رفع مستوى العاملين في مجال رياضة المعاقين، مشيرا إلى الإنجازات الكبيرة التي حققتها هذه الرياضة، وخصوصا في مجال الألعاب البارالمبية.

من ناحيته أشار رباح جبر إلى أهمية الرياضة كعنصر أساسي ومكون رئيسي في عملية التنمية في المجتمع، لافتاً

إلى اهتمام الجمعية الكبير بهذا المجال، وعزمها على تطوير وتنفيذ المزيد من البرامج التي تعزز وتدعم هذه الرياضة.

بدوره أثنى أبو زيد على العلاقة المميزة التي تربط الجمعية بالمؤسسات الأخرى، مشيرا إلى التعاون الكبير القائم بين الوزارة والجمعية، مستعرضا عدداً من البرامج والخدمات التي نفذتها الوزارة بشكل مشترك مع الجمعية.

وفي السياق ذاته، لفت عبد الفتاح إلى الجهد الكبير الذي تبذله الجمعية في مجال تأهيل وتنمية قدرات المعاقين، مشيرا إلى أن تدريب الكوادر العاملة في مجال رياضة المعاقين، هي جزء من خطة اللجنة للسنوات القادمة.

وفي ختام الدورة، تم توزيع الشهادات على المشاركين الذين بلغ عددهم ٢٢ مشاركا، خضعوا البرامج نظرية وعملية في مجال رياضة المعاقين، بإشراف خبراء في هذا المجال.

### نظمت يوما مفتوحا في أريحا ومهرجانا في جباليا

## الجمعية تحيي يوم المسن العالمي

نظمت الجمعية، بتاريخ ٨/١٠/٢٠٠٩، يوما مفتوحا للمسنين في منطقة أريحا، إحياءً ليوم المسن العالمي، الذي يصادف في الأول من تشرين أول من كل عام.

حضر هذه الفعالية، التي نفذتها عيادة التأهيل المتنقلة، التابعة للجمعية، بالتعاون مع وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين، وعدد من المؤسسات المحلية في المنطقة، رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ورباح جبر، مدير دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، بمشاركة نحو ١٠٠ مسن ومسنة.

وأكد جبر، خلال كلمة ألقاها نيابة عن رئيس الجمعية، على دور المسنين الوطني والاجتماعي في مجتمعنا الفلسطيني، مشيرا إلى أنهم يستحقون كل احترام وتقدير، لجهودهم الكبيرة في زرع بذور المحبة والحياة.

وشدد على أهمية القيام بهذه الأنشطة للمسنين لما تحمله من فرح وبهجة وتواصل بين الأجيال، مثنيا على دور المؤسسات الشريكة للجمعية، التي ساهمت بتنظيم هذا اليوم المفتوح بكافة فعالياته.

وشمل اليوم المفتوح، أنشطة ترفيهية ومسابقات ثقافية، وعروض غنائية، إضافة إلى قيام فريق التأهيل المتنقل التابع للجمعية، بتوزيع الهدايا على المسنين المشاركين.

من ناحيتهم عبر المسنون عن سعادتهم بهذه الأنشطة التي تمكنهم من التواصل مع أصدقائهم ومع المجتمع، مثنين على جهود الجمعية وعلى كافة الأنشطة التي تنفذها لهم، كالفحوصات الطبية، وتوزيع الأدوات السمعية والكراسي المتحركة وغيرها.

وفي الإطار ذاته، نظم فرع الجمعية في جباليا، بتاريخ ٨/١٠/٢٠٠٩، مهرجانا احتفاليا بمناسبة يوم المسن العالمي، تخلله العديد من الفقرات والفعاليات الفنية والثقافية، والقاء عدد من الكلمات بالمناسبة أكدت على دور المسنين الفاعل والكبير في مجتمعنا الفلسطيني، وضرورة منحهم المزيد من الاهتمام.

### شاركت فيه نحو ٨٠٠ سيدة

## الجمعية تنظم يوما مفتوحا لعضوات لجان الأمومة الآمنة التابعة لها

نظمت الجمعية، بتاريخ ١٠/١٠/٢٠٠٩، يوما مفتوحا، لعضوات لجان الأمومة الآمنة التابعة لدائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، وذلك في منطقة وادي الباذان في محافظة نابلس.

شارك في هذه الفعالية، أكثر من ٨٠٠ سيدة يتبعن اللجان الآمنة في ٦٦ قرية وبلدة في الضفة الغربية، إلى جانب الإختصاصيات الاجتماعيات المشرفات على هذه اللجان، وعدد من طواقم مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة للجمعية.

وتخلل اللقاء نقاش مفتوح حول اللجان، ومشروع التطوير المبني على المجتمع المحلي، شارك فيه مدير دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية د. أنور دويكات.

يذكر أن هذا النشاط، هدف إلى تبادل الخبرات بين النساء المشاركات في مشروع التطوير المبني على المجتمع المحلي، الذي يضم ٧٥ لجنة أمومة آمنة في الضفة الغربية وقطاع غزة، بدعم من الصليب الأحمر الألماني والصليب الأحمر الفنلندي والاتحاد الأوروبي، وينفذ الآن في مرحلته الثالثة.

ويستهدف المشروع المرأة الفلسطينية، عبر تعزيز خبراتها ومهاراتها الشخصية، ومنحها فرصة المشاركة في الدورات والتدريبات الصحية، وتدريبات بناء القدرات،

ليتم من خلالهن التواصل مع المجتمع المحلي.

وإضافة إلى التواصل مع المجتمع المحلي، تشرف لجان الأمومة الآمنة ايضا على تنفيذ مشاريع صغيرة، مقامة في ٣٥ منطقة، بعد خضوع عضواتها لدورات تدريبية، ليصبحن قادرات على الاشراف وتنفيذ هذه المشاريع.

## دائرة الرعاية الصحية تنفذ العديد من الأنشطة والفعاليات الصحية والاجتماعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية، سلسلة من الفعاليات والأنشطة، خلال شهر تشرين أول الماضي، شملت تنظيم عدد من الأيام الطبية المجانية، والندوات والمحاضرات وورش العمل الصحية في المراكز التابعة لها في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا الشأن، وبمناسبة يوم المسن العالمي، نظمت الدائرة ستة احتفالات مركزية في مناطق قطنة، وحلحول، وعنبتا، وكفل حارس، وعرابة، وجبع، شارك فيها ٥٥٠ مسنا ومسنة، تضمنت القاء محاضرات عن الأمراض المزمنة، والعناية بالقدم السكرية، وانفولونزا الخنازير، إضافة إلى العديد من الفقرات الترفيهية، وتوزيع الهدايا الرمزية على المسنين.

ونظمت الدائرة ٤١ لقاءً ومحاضرة صحية، عن مرض انفولونزا الخنازير، وفقر الدم، والخوف، والنظافة الشخصية، والجدري، والأمراض المزمنة، والتبول اللاإرادي، استفاد منها ١٦٦٢ مستفيدا ومستفيدة.

وعلى صعيد آخر، وفي إطار الصحة المدرسية، نفذت طواقم الجمعية في مراكز الرعاية الصحية الأولية، ٤٧ محاضرة تثقيفية لطلبة المدارس، حول مرض انفولونزا الخنازير، وسبل الوقاية ومنع انتقال العدوى، وطرق التخفيف من حدة الخوف من هذا المرض، استفاد منها ١٩٨١ طالبا وطالبة.

وقام مركز عرابة بالتنسيق مع مركز ضحايا التعذيب، بتنظيم محاضرة حول العنف الأسري، حضرها ١١٧ سيدة من البلدة، فيما نظم مركز بديا يوم عمل طبياً تطوعياً، تضمن فحصاً سريرياً لأطفال الروضة في القرية، استفاد منه ٧٠ طفلا وطفلة.

## فرع الجمعية في جباليا يعقد دورة في مجال الإسعاف الأولي

عقد فرع جباليا بتاريخ ٢٠٠٩/١١/٧، دورة في مجال الاسعاف الاولي، بالتعاون مع مركز الاسعاف والطوارئ في جباليا، شارك فيها ٢٥ متطوعا ومتطوعة من متطوعي الفرع.

اشتملت الدورة، التعريف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني وخدماتها وبرامجها ومبادئها، وعمل اللجنة الدولية للصليب الأحمر، والإسعاف الأولي، ومهارات الاتصال الفعال بجهاز الإسعاف والطوارئ، وواجبات وصلاحيات المسعف وأخلاقيات العمل في الإسعاف، وفنون التعامل مع النزيف والجروح، والكسور والخلع، وطرق إنقاذ الحياة في حالات الاختناق الجزئي والكلي، وإنعاش القلب والرئتين، وفنون التعامل مع اللدغات واللسعات، وكذلك طرق التعامل مع الحروق بأنواعها من الناحية النظرية، لتستكمل كافة المواضيع بالجوانب العملية وتنمية المهارات، وطرق التثبيت والنقل السليم وحمل المصابين، وفنون التعامل مع الإصابات الجماعية.

## وفد برلماني دنماركي يزور مقر الجمعية في قطاع غزة للاطلاع على أوضاعه

زار سبعة أعضاء من البرلمان الدنماركي بتاريخ ٢٠٠٩/١٠/٢٨، مقر جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في قطاع غزة، رافقهم خلالها ممثل الدنمارك لدى السلطة الوطنية الفلسطينية، لارس آدم ريهوف، والمدير الإقليمي للصليب الأحمر الدنماركي في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا والخليج، بيجارك بترسن.

هدفت الزيارة الى الاطلاع على الوضع العام في قطاع غزة عقب العدوان الأخير عليه، ومتابعة مشروع الدعم النفسي الاجتماعي، الذي تعتبر مؤسسة " دانيدا " الدنماركية أحد أبرز الجهات الداعمة له، وتنفذه دائرة الصحة النفسية في الهلال الأحمر الفلسطيني.

وعقد الوفد، فور وصوله، لقاءً حضرته مديرة مكتب اللجنة الدولية للصليب الأحمر في محافظات قطاع غزة ايلزبث فريلتين، ومدير عام برنامج غزة للصحة النفسية د. أحمد أبو طواحين، فضلا عن عدد من مسؤولي الدوائر في فرع الجمعية

بقطاع غزة.

وتحدثت مسؤولة اللجنة الدولية فريلتين عن الأوضاع المعيشية الصعبة التي يعيشها اهالي قطاع غزة جراء الحصار المفروض عليه.

من جانبه تطرق مدير الإسعاف والطوارئ التابع للجمعية في محافظات قطاع غزة د. بشار مراد، الى طبيعة عمل الجمعية، واستهداف قوات الاحتلال لمنشآتها أثناء العدوان، والمعيقات التي كانت وما زالت تواجه عملها .

بدوره تطرق عزمي الأسطل، مدير برنامج الصحة النفسية التابع للجمعية في محافظات قطاع غزة، الى الأوضاع النفسية التي يعيشها أهالي القطاع، وما قامت به الجمعية في هذا المضمار، حيث افتتحت لهذه الغاية أربعة مراكز جديدة للصحة النفسية لتلبية احتياجات مواطني محافظات قطاع غزة الخمس .

### أبدى استعداده لإنشاء وحدة قلب متقدمة في مستشفى القدس

## وفد من الهلال الأحمر الإماراتي يزور فرع الجمعية في قطاع غزة

قام وفد من الهلال الأحمر الإماراتي، برئاسة د. صالح الطائي، نائب الأمين العام للهلال الأحمر الإماراتي، وأمين عام الإغاثة فيه، بزيارة فرع الجمعية في غزة، بتاريخ ٢/١١/٢٠٠٩، وكان في استقباله، د. خالد جودة، نائب مدير عام الجمعية، وعمر العزايزة المدير الإداري للجمعية في محافظات قطاع غزة، ود. خليل أبو الفول منسق وحدة مواجهة الكوارث في القطاع.

وقدم د. جودة نبذة مختصرة عن أنشطة وبرامج الجمعية في محافظات قطاع غزة والمعيقات التي تواجه عملها، سواء كانت أثناء أو بعد الحرب، مثمنا جهود الهلال الأحمر الإماراتي في دعم نظيره الفلسطيني بشكل خاص، والشعب الفلسطيني بشكل عام، منها استعداده لإنشاء وتجهيز وحدة قلب متقدمة في مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة، والتي تفتقر مستشفيات غزة لها، إضافة إلى استعداد الهلال الأحمر الاماراتي لابتعاث الطواقم الطبية المتخصصة في أمراض القلب لتدريبهم على يد جراح القلب المصري العالمي د.مجدي يعقوب .

من جهته أكد د. الطائي أن هذه الزيارة تهدف إلى دراسة الوضع بشكل عام، عقب الحرب الأخيرة التي شنت على قطاع غزة من قبل قوات الاحتلال، بغية تلبية الاحتياجات الإنسانية لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

وأوضح د. الطائي أن لديه توجيهات من أعلى مستوى لتلبية كل ما يلزم للهلال الأحمر الفلسطيني، لافتا إلى أنه تسهيلا لعملية الاتصال والتواصل بين الجمعيتين، سيتم افتتاح فرعين للهلال الإماراتي، أحدهما في مقر الهلال في رام الله والآخر في مقره بغزة.

وأشار إلى أنهم، في الهلال الإماراتي، ينتظرون تزويدهم بالكشوف اللازمة لاحتياجات الجمعية، من المستلزمات الطبية والأجهزة وكل ما يتعلق بعمليات الدعم اللوجستي، مضيفا أن هناك نية لتنفيذ مشروع كفالة اليتيم، وكذلك دعم كافة المشاريع التنموية الخاصة بالجمعية، لاسيما فيما يتعلق بموضوع الأمومة والطفولة.

يذكر أن لدى الهلال الإماراتي فريقين طبيين متخصصين في جراحة القلب للأطفال والكبار، على حد سواء، يجوبان العالم، وأنه لا مانع لديه من إرسالهما إلى فلسطين.

## فرع الجمعية في قلقيلية ينظم لقاءً لرؤساء البلديات والمجالس المحلية في المحافظة

نظم فرع الجمعية في قلقيلية، بتاريخ ٤/١١/٢٠٠٩، لقاءً موسعاً لرؤساء البلديات والمجالس والهيئات المحلية في المحافظة، بهدف تطوير آليات العمل المشترك وفق مشروع الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية، وذلك في صالة الأمراء في المدينة.

شارك في اللقاء، محافظ قلقيلية العميد ربيح الخندقجي، ومدير التربية والتعليم في المحافظة يوسف عودة، ورئيس فرع الجمعية في قلقيلية خالد الحاج حسن، والشيخ أحمد الجدع من مديرية الأوقاف، والرائد أمجد شريم من مديرية الشرطة، وممثلون عن الحكم المحلي، وعدد من رؤساء البلديات والمجالس والهيئات المحلية في المحافظة، وتانيا أبو غوش مديرة البرامج في دائرة الصحة النفسية في الجمعية.

من جانبه أشار الحاج حسن إلى أن هذا اللقاء هو الأول من نوعه الذي يجمع بين مشروع الدعم النفسي في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والشركاء الآخرين، والذي كان استجابة لما

تمخض عنه اجتماع لجنة المجتمع المحلي الذي عقد في مكتب المحافظ بداية شهر تشرين أول الماضي.

وتطرق إلى المشروع الذي يستهدف فئة عزيزة على الجميع، ألا وهم الطلبة مابين سن العاشرة والثانية عشرة بهدف تحسين البيئة النفسية والاجتماعية لهم، لافتا إلى أن هذا المشروع بدأ بأربعة مدارس واليوم امتد ليشمل ٥٣ مدرسة في المحافظة.

بدوره شكر الخندقجي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، على هذا اللقاء الذي، جمع نخبة من المجتمع المحلي، مشيرا إلى استجابة الهيئات المحلية الكبيرة رغم الأعباء المالية لهذه الهيئات، مضيفا أن هناك ضرورة لاستمرار المشروع. كما توجه المحافظ بالشكر للجميع على تعاونهم مع المشروع وتمنى أن لا يخلو موقع تعليمي منه.

وبعد عدد من الكلمات، تم فتح باب النقاش بين الحضور بهدف استخلاص العبر من التجربة السابقة، ووضع تصورات للمرحلة القادمة بالشراكة مابين الجمعية والمجتمع المحلي. وتم في نهاية اللقاء تكريم أعضاء لجنة المجتمع المحلي والمجالس البلدية والقروية، التي ساهمت في المشروع خلال السنة الماضية والمجالس المتوقع مساهمتها خلال العام الجاري.

## فرع الجمعية في الخليل يعقد دورة تدريبية لمرشدي مدارس جنوب الخليل

عقد فرع الجمعية في الخليل، بتاريخ ٢٠٠٩/١١/٨، دورة تدريبية في مجال التدخل النفسي لمقدمي الرعاية، شارك فيها ٢٢ مرشدا ومرشدة من كوادر التربية والتعليم في جنوب الخليل، وذلك في بلدة دورا .

اشتملت الدورة، التي استمرت أربعة أيام، وحاضر فيها أساتذة مختصون، على منهجية جسر المحبة الذي يهدف إلى رفع مستوى وعي الأهالي لحاجات أبنائهم النفسية في مراحل العمر المختلفة، والأدوار التي يلعبها مقدمو الرعاية والأهالي في مجال حماية أبنائهم من العنف والاستغلال في شتى المجالات، وحقوق الطفل، ودراسة احتياجات مقدمي الرعاية، بالإضافة لإدارة مجموعات الدعم النفسي الاجتماعي وكيفية تنظيم اللقاءات المشتركة للأطفال والأهالي، والتوسع في مفاهيم إدارة الحالة والمهارات الخاصة بالتدخل الفردي والإرشادي .

### بالتعاون مع المركز الثقافي الفرنسي

## فرع الجمعية في غزة يقيم معرضا للفن التشكيلي بمشاركة ١٠ فنانين

أقام فرع الجمعية في مدينة غزة، بتاريخ ٢٠٠٩/١١/٥، معرضا للفن التشكيلي، في إحدى القاعات الكبرى في مقر جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في محافظة غزة، استمر أسبوعاً.

وكان من رواد المعرض جون ماتيو، مدير المركز الثقافي الفرنسي في قطاع غزة، والمدير الجديد للجنة الدولية للصليب الأحمر في محافظات غزة استيفان بترسون، ومدير إداري الهلال الأحمر الفلسطيني في محافظات غزة عمر العزايزة، وحشد كبير من المهتمين والمحبين للفن التشكيلي.

وتوجه العزايزة بالشكر والتقدير لما يقوم به المركز الثقافي الفرنسي من دعم مشاريع ثقافية تساهم في نشر الوعي الثقافي بين المواطنين، منوهاً إلى الدور الكبير الذي قامت به جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ومؤسسها الراحل د. فتحي عرفات لدعم الفنانين التشكيليين.

من جانبه أكد الفنان التشكيلي محمد الحواجري، على خصوصية هذا المعرض كون غالبية اللوحات المعروضة فيه وعددها ٣٠ لوحة جاءت بعيد الحرب على قطاع غزة، كعصارة لورشة عمل فنية استمرت على مدار شهرين وشارك فيها عشرة فنانين، وأطلقوا عليها اسم "صيف الثقافة"، لتؤرخ لمرحلة من أصعب مراحل الشعب الفلسطيني، إضافة إلى أنها صور حية، بمعنى انها ليست قديمة لتحاكي الواقع الفلسطيني خلال الحرب والتي ما تزال آثارها ماثلة أمام أهالي غزة المكلومين.

وما يلفت نظر الزائر للمعرض هو لوحة تشكيلية متميزة لم تشكل على النمط المتعارف عليه، بل كانت عبارة عن تابوت محاط بالرمال، كتب فوقه باللغة الإنجليزية بخط صغير "حرب" مع علامة استفهام كبيرة، ويبدو أن الفنان عبد الناصر عامر أراد من وراء ذلك التذكير بالعدد المهول من الشهداء الذين سقطوا خلال الحرب الأخيرة على قطاع غزة، والذي وصل إلى ١٤٠٠ شهيد.

# الثقافة

- رأي: وقفة جادة بين خطابين للتهافت والنصر.
- حوار مع الشاعر العراقي سامي مهدي.
- ليندا عبد الباقي ورحلة الشعر الغامر.
- قصة قصيرة: الزوجة الصماء.
- شعر: الزيتون.
- شعر: عينان من عسل.
- من ملكوت الشعر: فاطمة.

رأي

# وقفة جادة بين خطابين .. للتهافت .. والنصر

فيصل قرقطي

**حينما ينحدر الخطاب السياسي الفلسطيني بمختلف جوانبه وأطرافه الى هذا الدرك من الارتجالية وتنابز الألقاب .. والاتهامات .. والاتهامات المعاكسة، التي في اقل حدودها وصلت عند بعض الأطراف الى اقصى مراحل التخوين .. فإن هذا الخطاب قد فقد معناه السياسي .. والفكري .. والايديولوجي .. والثقافي حتى.**

لأن للكلم مستويات متعددة في الخطاب الثقافي، الذي يشكل حاضنة أساسية للخطاب السياسي، لكن ان يخرج الخطاب السياسي الفلسطيني (وخصوصاً في الاسبوعين الأخيرين إثر تقرير غولدستون) عن أهم مدلولاته الفكرية .. والثقافية، فإنه أقل ما يقال فيه أنه أصيب بالعمى الفكري، وخرج عن كونه خطاباً سياسياً، ولم يعد يأبه لا لمرجعية فكرية .. أو ثقافية، بل وخرج ايضاً عن كونه يعبر عن تراث عريق فكرياً وثقافياً .. وسياسياً.

هذا هو الحال حينما يتنصل الخطاب السياسي من محتواه الفكري والثقافي، فإنه يتخبط في مهالك الشدّ والجذب .. الاتهامات .. والسباب .. والشتائم، ورد الفعل الأعمى .. كل ذلك يأخذه إلى التفرد السلبي الذي يوصله في النهاية إلى التهلكة.

فلسطين وعلى مرّ العقود .. ولأكثر من مئة عام، أسست لخطابها الثقافي .. والفكري .. والايديولوجي، والسياسي المتعدد .. والمتنوع، لكن هذه السقطة الأخيرة، والتي عبرت عنها الجدالات العقيمة اثر تقرير " غولدستون " دلّت على ان الخطاب السياسي حاضراً لم يستفد أبداً من التراث العريق للخطاب الثقافي والفكري والايديولوجي الفلسطيني، قيد أنملة، لأن المعطى الكلامي في غالبيته كان يتقصد الشتائم والتخوين والتباكي على مصير القضية الفلسطينية. وكأنه يوجد قيادة تستطيع في يوم من الأيام القفز على مستحقات الأسى والثوابت الفلسطينية أو تجرؤ على ذلك. شخصياً لا اعتقد هذا.

لأن الحاضن الاساسي والمكون لفكر التنظيمات الفلسطينية في اطار منظمة التحرير الفلسطينية انبنى اساساً على رافعة فكر ثقافي وأيديولوجي غرس في دراسة واستيعاب ما حلّ بالشعب الفلسطيني من ظلم ومهانة، وما يجب استحقاقه لهذا الشعب عبر متطلباته الاساسية، بل حقوقه الشرعية في الصراع الايديولوجي .. الفكري الدائم .. والمتواصل بين مشروعين ثقافيين، الأول فلسطيني .. والثاني يهودي اسرائيلي.

إلا أن جدل اللحظة الفاصلة سينتهي بلا أدنى ريب لأنه لم يملك الصبر .. ومعرفة التعامل الجدي مع مجتمع دولي منفتح على مختلف القارات في العالم.

والتشدد الفكري، لا يؤدي في

النهاية إلا الى عقم الفكرة .. فكرة الخلاص من الاحتلال وكذلك الخلاص من كل تبعاته .. وقرفه .. ومخلفاته.

ان معطوبي الضمائر هم وحدهم الذين يبحثون عن وطن خيالي طوباوي شريطة أن يكون تحت سلطتهم هم، وحسب، وهذا التطلع يحمل في تجاويفه .. وبين ثناياه بذور التهلكة لا محالة، لأن عهد الاستبداد بالسلطة والتفرد بها قد انتهى منذ زمن .. ولم تعد سلطة الدولة الان تكون مبنية على فكر منفتح وثقافة كونية، وايديولوجية واضحة المعالم والأهداف، لأن سلطة الاستبداد هي من شيمة سلطات الاحتلال، سواء كان هذا من الفكر العربي، أو الغربي على السواء.

وهنا يجب أن تتحرر السلطة اولاً من المقولات الجاهزة عن تعريف نفسها وعن تعريف غيرها من السلطات .. لأنها بذلك تخرج من عنق الامتحانات الكبيرة التي تحولها إلى أن تكون سلطة ترعى مصالح شعبها اولاً على اساس فكري وثقافي وايديولوجي سليم، بعيداً عن التهتك .. والارتهانات الجانبية، من مجاملات .. وطبطبة على الأكتاف .. أو مسح الذقون. وهنا تحضر في هذا السياق جملة "ميكافيلي" الشهيرة في كتابه (الأمير) ان لم يكن الحاكم من الشعب .. فإنه لا يستطيع معرفة ماذا يريده الشعب .. وإن الشعب ما لم يكن في الحكم لا يستطيع أبداً معرفة ماذا يريده الحاكم".

وعلى هذا الاساس ينبغي الرجوع في الفكر الثقافي الفلسطيني الى حيزه الطبيعي .. والاساسي .. والى حاضره وماضيه لمعرفة كيف يستطيع هذا الفكر الثقافي أن يتعامل مع المستقبل بعيداً عن التنابذ بالألقاب والسباب .. والتخوين .. أم بتنا نستسهل التخوين حتى لا نعمل العقل في التحليل والاستنتاج؟!



خراب خلفه العدوان الاسرائيلي على غزة

لأن اللغة التي استعملت في السجال الذي قد رافق تقرير "غولدستون" هي ليست أبداً في المستوى الفكري والثقافي .. والانساني لهذا التقرير .. وكذلك فإنها كانت عبارة عن اجتهادات عقيمة وغير موفقة، بل وغبية ومدمرة في آن، لأن اللغة هي سلاح ذو حدين وهي كذلك سلطة بحد ذاتها .. إن موجة المتحدثين لغوياً في هذه المسألة قد أعطوا نموذجاً سلبياً واضحاً عن كيفية استخدام اللغة في سلاحها السلبي، أو سلطتها السلبية، أو نموذجها العقيم الذي يدمر .. ولا يبني ويهدم .. ولا يقيم وزناً لمسؤولية انسانية في البناء الثقافي والفكري على السواء.

من هنا كان حريٌّ بنا أن نعتني بالخطاب الثقافي الفكري في كافة المحافل .. وعلى مختلف المستويات حتى نتبين طبيعة فهمنا لأنفسنا من جهة .. وللآخر في الاطار الفلسطيني، أو في الاطار العربي على السواء .. وكذلك حتى نتبين مستويات الخطاب المعادي الاحتلالي الذي يدمرنا بشكل دائم ومتواصل .. وكذلك علينا فهم ماهية وآليات الخطاب الثقافي العالمي بدقة .. وحذر حتى نتبين موقعنا من هذا الخطاب .. وما يقدم لنا من امكانيات اكتساب حقوقنا المشروعة، التاريخية، والتي لم نستطع الافصاح عنها "للأسف" بلغة وفكر وثقافة .. متوازنة مع واقعنا وحقنا التاريخي المشروع، لأن جدارتنا هنا باتت التصارع والتناحر، وفي أي مستوى من درك السلطة أن نكون وأن نحكم!!

وهذا يحتم علينا وقفة جادة لاستكشاف اللحظة الفاصلة بين خطاب التهافت .. وخطاب النص. ◆◆

### الشاعر العراقي سامي مهدي:

# الادعاء بتفوق شكل شعري على آخر مراهقة فكرية ومصادرة للمستقبل

حاوره: هشام عودة

يعد الشاعر سامي مهدي أحد أبرز الأسماء في المشهد الشعري المعاصر، ليس على صعيد العراق فقط، بل وعلى الصعيد العربي ايضاً. وفي حسابات الاجيال الشعرية يتم تصنيفه من شعراء جيل الستينات، اي جيل ما بعد الرواد، وله اسهاماته المهمة، شعرا ونقدا، في الحياة الثقافية العربية المعاصرة.

واذا كان سامي مهدي يقدم نفسه شاعرا اولا واخيراً، فإن ذلك لا يمنع من الإشارة الى إسهاماته النقدية ودراساته الادبية التي قدمت إجابات واضحة لعدد من الاسئلة المهمة ثقافيا ونقديا، وهو متفرغ لإنجاز مشروعه الأدبي منذ احتلال بغداد. وقد شغل في السابق عدداً من الوظائف الادارية المتقدمة في الاعلام العراقي، وصدر له عدد من المجموعات الشعرية والدراسات النقدية داخل العراق وخارجه.

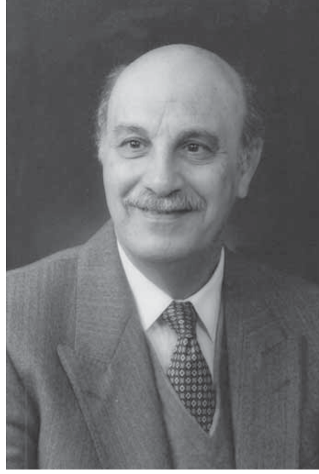
في هذا الحوار يقدم الشاعر رؤيته في مجموعة من القضايا ذات البعد النقدي، منها القصيدة العمودية وأوزان الشعر العربي، والشعر الجاهلي والأدب الرافديني القديم وشعر توفيق صايغ، وهي رؤية نقدية دقيقة وواعية رغم أنه لم يغادر منصته كواحد من أعلام الشعر العربي المعاصر، فيما يتحدث عن تجربة صديقه الشاعر حميد سعيد بعين الناقد المتفحص.

وفيما يلي نص الحوار:

■ **أنت أحد الأسماء التي أكدت حضورها في المشهد الشعري العربي، وتنتمي إلى جيل ما بعد الرواد، وكنت أحد المنظرين لقصيدة التفعيلة، بدا غريباً أن تتحدث عن دور القصيدة العمودية في الشعر العربي المعاصر. ما الذي أردت قوله من وراء هذه الدعوة؟**

● أظنك تشير بهذا إلى احدى مقالاتي التي نشرت في الدستور الثقافي قبل مدة. ولكن لو عدت إلى المقال لرأيت أنني كنت أدافع عن أوزان الشعر العربي، وليس عن القصيدة العمودية. فهذه الأوزان غنية ومتنوعة بموسيقاها، ومن الخطأ التخلي عنها وهجرها. وأنا لا ألزم أحداً بكتابة شعره بها، بل أطالبه بأن يتعلمها فقط. فما يحدث الآن أن الغالبية من شعراء الأجيال الجديدة تتعالى عليها، فتتجاهلها، أو تجهلها، ومن يحاول أن يتعلمها منهم لا يعرف الكثير عنها، وأنا أرى أن تعلم الأوزان ضرورة ثقافية للشاعر العربي، وإن قرر ألاّ يكتب شعراً موزوناً. فهجر هذه الأوزان بهذه الطريقة يعني القطيعة مع تراثنا الشعري الغني، لأن المعرفة بأوزانه شرط من شروط تذوق هذا التراث وفهمه واكتشاف عناصر الجمال والفن فيه.

ثم أنني دعوت إلى قبول كل الأشكال الشعرية، وتركها تتعايش في ما بينها حتى يبقى منها ما يبقى ويموت ما يموت بصورة طبيعية، ونهيت عن الادعاء بأن هذا الشكل أو



الشاعر سامي مهدي

ذاك أرقى الأشكال وأجدرها بالحياة، كما فعل أدونيس وأنسي الحاج مثلاً، فهذا الادعاء، في ما أرى، مراهقة فكرية ومصادرة لحق الاختيار، بل هو مصادرة للمستقبل كله، إذ ما يدرينا بما يخبئ الغد من أشكال جديدة؟ ألم يقترح بعضهم القصيدة الرقمية، ثم القصيدة التفاعلية؟

وأقول بإيجاز: إن علينا أن نطالب الشاعر بأن يبدع في الشكل الذي يكتب به، وليس من حقنا أن نملي عليه اختيار شكل معين من دون سائر الأشكال. فالكتابة بهذا الشكل أو ذاك لا تعني الإبداع ضرورة، وقد يبدع الشاعر في قصيدة عمودية أكثر من شاعر اختار التحرر من الوزن والقافية.

■ **يلاحظ المتابعون لمشروعك النقدي اهتماماً بالشعر الجاهلي، هل تعتقد أنه ما يزال هناك ما يقال فيه؟ وما الذي أغراك بخوض هذه التجربة؟**

● دعني أوضح أولاً أنني لست بصاحب مشروع نقدي، فأنا لا أملك مثل هذا المشروع ولم أخطط لمثله. بل إنني لا أعد نفسي ناقداً أصلاً، برغم أن بعض الصحف والمجلات التي أنشر فيها تصفني بالناقد أحياناً. أنا شاعر أولاً وأخيراً، ولكن الشعر وحده لا يستوعب كل ما أريد قوله، ولذا أكتب بعض الدراسات والمقالات الأدبية للإفصاح عن أفكاري وآرائي، وللإسهام إسهاماً أوسع في الحياة الثقافية العربية. أما إذا عدت دراساتي ومقالاتي نقداً، وحسبت في النقاد، فهذا كرم قد لا أستحقه.

ولنأتِ الآن إلى الشعر الجاهلي. أنا أحب هذا الشعر، فهو يمثل العرب في ريعانهم ، واكتشافهم لأنفسهم، وإفصاحهم عنها. وأعتقد أن القول فيه لم يستنفذ بعد، ولا أظنه سيستنفذ. فهذا الشعر هو موروثنا الأدبي الوحيد من العصر الذي قيل فيه، ولا يصح أن نغلق باب النظر فيه في عصرنا هذا وفي العصور اللاحقة. فلكل عصر من العصور معاييره الذوقية والجمالية، ولأبنائه آراء واجتهادات ومناهج درس غير التي تلقوها ممن سبقهم من الباحثين والنقاد، وأنت إن تغلق باب العودة إليه فكأنك تقول دعوه يذهب إلى زوايا التاريخ المهملة. ثم أن أغلب ما كتب عن هذا الشعر دراسات أكاديمية، وكثير من هذه الدراسات جامد وهزيل يكرر مقولات تقليدية، ويستعيد أحكاماً قيلت منذ قرون

ولا يكاد يضيف شيئاً إليها أو يأتي بجديد فيها، فلابد إذن من أن يظل هذا الشعر موضع نظر ومراجعة لاكتشاف ما لم يكتشف فيه، وهو في رأيي، وبناء على ما لاحظته في مراجعة متأخرة له، كثير جداً. ولعلي وفقت إلى بعضه.

**■ لديك اهتمام بالأدب الرافديني القديم، فما الذي اكتشفته في هذا الأدب، وأين تضعه في خارطة الآداب القديمة؟**

● أنا أيضاً شغوف بأدب العراق القديم، أراجعه من مدة إلى أخرى، وأكتشف فيه ما لم أكتشفه من قبل. فالمؤرخون والآثاريون الذين ترجموا هذا الأدب ودرسوه لم يتعمقوا في دراسة جمالياته وخصائصه الفنية، وهم معذورون، فهم في نهاية الأمر ليسوا بأدباء ولا نقاد، وما يهمهم هو الجانب التاريخي أولاً، ولذا فاتهم أن ينتبهوا ويتوقفوا عند الكثير منها، وهذا ما حرضني على دراسته بعين أخرى، هي عين الشاعر والأديب، وأظن أنني اكتشفت فيه أشياء جديدة، واستنبطت منه أحكاماً أخرى غير التي استنبطوها. وبرغم أنني أصدرت عنه كتاباً قبل عامين بعنوان: "نظرات جديدة في أدب العراق القديم"، ونشرت دراسات أخرى في الصحف والمجلات، ما يزال عندي ما أقوله فيه، وقد أكتبه إذا سمحت لي الظروف. ولا أكتمك أنني، وأنا أدرس هذا الأدب وأكتب عنه، كنت أشعر وكأنني أسهم في التعبير عن عظمة تاريخ العراق وشعبه وأدافع عن وحدته الوطنية.

إنه أدب عظيم، أدب إنساني فذ، يحتوي التجربة الروحية لشعب بنى حضارة أصيلة هي إحدى أقدم حضارتين في التاريخ، والثانية هي حضارة مصر القديمة دون ريب. واللافت للنظر أن هذا الأدب شعر في غالبيته العظمى، وهذا ما زاده قرباً من نفسي. وهو عندي من الأهمية والغنى بحيث أثر في الشعوب القديمة المجاورة للعراق كلها، من بلاد عيلام (في إيران) شرقاً حتى البحر الأبيض المتوسط غرباً. كما أثر في الشعوب التي استوطنت بلاد الأناضول وزحفت على الشمال السوري كالحوريين والحثيين والميتانيين، ووصل تأثيره إلى الإغريق، فتصورات هؤلاء، أعني الإغريق، عن العالم الأسفل مثلاً مستمدة من هذا الأدب. أما تأثيره على كتّاب التوراة وشعرائها فلا يقتصر على سفر التكوين، بل تجده في أسفار أخرى كالأمثال، وأيوب، والمزامير، والمراثي وغيرها. فسفر أيوب مثلاً أساسه قصيدة لشاعر بابلي يدعى أوبيب، ولي دراسة مفصلة منشورة عن ذلك. بل أنت تستطيع أن تلمس بعض آثاره في شعر مصر القديمة، وعندي أدلة ملموسة على ذلك. وهذا كله يضع هذا الأدب في مقدمة آداب الشعوب القديمة التي سبقت ظهور الأدب الإغريقي.

**■ كتابك عن الشاعر توفيق صايغ أثار جدلاً لم يتوقف بعد، لماذا الآن توفيق صايغ؟ وهل تعتقد أن تجربته الشعرية ما زال يكتنفها الغموض؟**

● الواقع أنني كنت أريد الكتابة عن تجربة توفيق صايغ الشعرية منذ ثمانينيات القرن الماضي، ولكن كانت بي حاجة إلى معلومات مفصلة عن سيرته الذاتية لم تتوفر لي إلا بعد صدور كتاب الأستاذ محمود شريح. وحين صدر هذا الكتاب كنت مشغولاً بشؤون أخرى فأجلت الكتابة حتى سمحت لي ظروفي بها. وقد كنت أتوقع أن يثير كتابي هذا جدلاً، بين بعض الأدباء اللبنانيين خاصة، ولذا لم أستغرب حين ثار. غير أنني لم أقرأ مما كتب عنه حتى الآن سوى مقالات الناقد فخري صالح، والشاعر أنسي الحاج، وكاتب آخر لم أقرأ له شيئاً من قبل هو: حسين بن حمزة.

الناقد فخري صالح عد الكتاب من الكتب المهمة التي صدرت في نقد الشعر خلال السنوات القليلة الماضية. والشاعر أنسي الحاج وافقني على ما قلته من آراء وأحكام، ولكنه أخذ علي أنني لم أغص في نفس صايغ لأكتشف سر ما سمّاه (افتعالاته). وعندي أن هذه المسألة فنية وليست نفسية ولا اجتماعية. فصايغ لم يكن (يفتعل) أو (يعاند) ليخالف أو يختلف، بل كان (يجرب) على كل المستويات، وخاصة على مستوى اللغة ومستوى الإيقاع. كان يريد أن يتفرد في شعره عن شعر مجايليه، كان يريد أن يكتب شعراً مسيحياً بمعنى الكلمة، وأن

تكون لهذا الشعر لغة خاصة، وإيقاع خاص، ولكن تجريبه أخفق في هذين المجالين. وما دام الحاج أكثر مني معرفة بصايغ ومشاكله النفسية فأنا أنتظر منه أن يتلافى هذا النقص الذي وجده في كتابي.

أما حسين بن حمزة فيؤسفني أن أقول إنه انطلق من موقف عدائي مسبق، لا أعرف سره، ابتداء من عنوان مقاله. فقد ذكر أنني اعتمدت عملياً على مصدر واحد هو كتاب محمود شريح في دراسة شعر صايغ، وهذا صحيح فقط، وإلى حد ما، في ما يتعلق بسيرة الشاعر، لأنه الكتاب الوحيد الذي صدر عن هذه السيرة وتحدث عنها بالتفصيل. أما بالنسبة لشعر صايغ فقد راجعت أغلب ما كتب عنه وأهمه، واستعرضت في الفصل الأول من الكتاب المصادر التي رجعت إليها، وذكرت رأيي فيها، وهي مقالات صحفية قليلة وسريعة في أغلبها، وقد كتبت إما بروح عدائية، أو بدوافع إخوانية وشللية. وليت ابن حمزة يذكر لي مصدراً واحداً مهماً لم أرجع إليه، بدلاً من اتهام الكتاب تعسفاً واعتباطاً بنقص المراجع.

وادعى ابن حمزة أن الأفكار التي جئت بها قديمة ومدروسة، وهذا غير صحيح على الإطلاق، فأين هي (الدراسات) التي كتبت عن شعر صايغ وجاءت قبلي بما جئت به؟ ولم لا يذكر بعضها إن كان محقاً في ما يقول؟ ألا يكفيه دليلاً أن كتابي عن شعر صايغ هو الكتاب الوحيد الذي نشر عنه، والقراءة الشاملة الوحيدة التي تناولته بالدرس والتحليل؟

أما في ما يتعلق بانتماء صايغ إلى الحزب القومي الاجتماعي السوري فهذه حقيقة أثبتها بقرائن وأدلة عديدة منها مقالات نشرها في ريعان شبابه، ومنها نصان من شعره. وليس مهماً، بعد ذلك، أن ينفي أخوه أنيس هذا الانتماء أو يؤكده، فانتماء الشباب إلى الأحزاب السرية لا يقترن بموافقة الأهل وعلمهم ضرورة. ثم أن كتاب أنيس الذي يشير إليه ابن حمزة، بشأن نفي انتماء توفيق إلى هذا الحزب، قد صدر بعد تأليف كتابي، وربما بعد إرسال مسودته للناشر قبل عامين، وهو لم يصل العراق في أية حال.

وأخيراً يبدو لي أن ابن حمزة كان قد كوّن لنفسه صورة ما عن صايغ، وأفكاراً معينة حول شعره، فلما لم يجد في كتابي تلك الصورة، ولا تلك الأفكار، حنق عليه. وعلى أية حال إن الجدل حول الكتاب لم يتوقف بعد، كما تقول، فدعنا ننتظر لنرى.

**● الشعر الجاهلي يمثل العرب في ريعانهم واكتشافهم لأنفسهم**

**■ سامي مهدي وحميد سعيد شريكان في تجربة شعرية، وتجربة إنسانية، هل تحرجك المقارنة؟ وما الذي يمكن أن تقوله في وصف تلك التجربة؟**

● الشاعر حميد سعيد صديقي، وهو أقرب أصدقائي إلى نفسي، وصداقتنا ترقى إلى مستوى الأخوة، ويندر اليوم أن تجد صداقة كالتي بيني وبينه. وبرغم أننا من جيل واحد، وتجمعنا معاً الكثير من الأواصر، فإن لكل منا خصائصه الإنسانية، وأفكاره وآراءه الخاصة، ولكل منا تجربته الشعرية التي تختلف عن قرينتها في المعايير النقدية. والمقارنة بين التجربتين لها قواعدها، ولذا لا أشعر بأي حرج منها، وحين أقرأ ما ينصف تجربته ويعطيها حقها أشعر بالسعادة، فكل ثناء يقال فيها كأنه يقال في تجربتي.

هناك من أدباء النميمة من حاولوا اللعب على وتر التفريق بيننا من مدخل الثناء على أحدنا والنيل من الآخر، ولكنهم لم يحظوا بشيء، فكل منا يعرف نفسه ويعرف صديقه. وقد كنا، وما نزال، نصد من يحاول اللعب على هذا الوتر، أو نصد عنه في الأقل.

أما عن رأيي في تجربته الشعرية فلقد قلته في ما كتبته عن بعض دواوينه، وفصلته أخيراً في مقدمة طويلة كتبتها لمختاراته الشعرية التي صدرت مؤخرا، وهي في الواقع دراسة نقدية شاملة لا علاقة للصداقة والمحبة بمعاييرها وأحكامها. ويمكن أن أوجز رأيي الآن في تجربة حميد بأنها: تجربة كبيرة فريدة ومتميزة من تجارب الشعر العربي الحديث. ◆◆

## إضاءات فوق سحاب المدى

# «يخاصرني الإخضرار» ليندا عبد الباقي ورحلة الشعر الغامر

عبدالكريم السعدي

**تلك هي الشاعرة ليندا عبد الباقي، التي ألهبت الحياة بجملها الشعرية، ورؤيتها الغزلية ورحلتها في خضم النص الإبداعي المشغول من أماسيها ووجدانها وعصير روحها وتألقها الخارجي والداخلي معاً.**

فهي تحسن الحديث والود والرقة في التعامل وتكتب كذلك نصوصاً تتماهى مع بوحها الجواني بمقدرة الشاعرة الرقيقة الشفافة الحالمة. و"يخاصرني الإخضرار" ديوان جديد لها قدمت فيه خصوصية متفردة في أكثر من شيء.

وهذا يبرز في شكل الديوان أولاً، فهو بغلافه الخارجي لا يصنف مع الدواوين العادية المألوفة وقد إتخذ شكله الطولاني بدل المستطيل في لونين، بنفسجي ونرجسي وجسد امرأة اعتقد انه من العصور القديمة الإغريقية او الرومانية، فهو من تلك الآثار الموجودة في جبل العرب بالسويداء مع بروز معالم الجسد الأنثوي القاهر في دقة التجسيد لمجسم الجسد ومفاتنه، خاصة الصدر الصارخ. وفي الجزء الداخل في الكتاب عبارة "كلما أصبت يشدني من ضفيرتي، وكلما أخطأت يشدني من ضفيرتي، قصصتها وما زال يشدني".

وبإعتقادي هذا يعني حاجة الرجل للمرأة الأنثى في كل الأوقات والزمان، فهي جمال حياته وسعادته وتوهجه من خلال مشاركتها له أحلامه وأمانيه ورغباته وعديد سنواته التي يحلمان فيها بكل فريد ورائع ومبهج.

والمجموعة الشعرية "يخاصرني الاخضرار" صدرت عن الناشر" دار بعل للطباعة والنشر والتوزيع" دمشق عام ٢٠٠٦م ولوحة الغلاف للفنان: أنور رشيد، وكذلك هناك رسومات داخلية لكنان رشيد الإبن.

هذا وقد ضمت هذه المجموعة نصوصاً كثيرة لم يفهرسها الناشر أو ربما الشاعرة لغرض ما، وكذلك لم تذكر في نهاية المجموعة الشعرية اصداراتها. وأعتقد انها اكتفت بالتنويه عن ذلك في الغلاف الخلفي مع عبارة على الجناح الآخر تقول:

**"أينما ذهب كان يراني،**
**ذات نشوه**
**وجدني في كأسه فشربه**
**لأموت فيه غرقاً.**

وهذا البوح الأنثوي الرائع فيه غاية الجرأة وجمال العشق ومتعة الهوى.

والغلاف الخلفي في أعلاه يعرض صورة الشاعرة ليندا عبد الباقي، التي كثيراً ما تميزت بلباقتها وأنوثتها وروعتها.

أما المضمون الإبداعي في ديوان ليندا عبد الباقي فهو أيضاً قد إختلف

في نهجه، وقد رسمت فيه الشاعرة نصوصها بوجدانها وأحاسيسها فجاء يخترق مسام الجسد وينفذ الى الروح لتباركه العيون الحالمة.

وقد كسرت الشاعرة في اللوحة الأولى من بداية الديوان القيد لتحرر الأيدي والأحاسيس والكلمات من إسار العادات والوجل والخجل الذي يمنع إشهار الحب ورغبة البوح، وقد هامست الذكرى لطيف عابر، فـ"العين تقتل روعة الأحلام" كما تقول ليندا عبد الباقي. كذلك بدأت ديوانها بلغة العيون وقصائدها مقاطع صغيرة، عنونتها بعيون، وهي ست عشرة عيناً، وكأن الشاعرة قصدت من وراء ذلك أن تلمح الى شيء بعينه تبرزه العيون في هذا الديوان. وهذه ميزة أخرى للشاعرة في الإختلاف والتميز عن الآخرين. وتختمها بعنوان: "عيون أخير" فيه تمضي، تسطر، بالندى، أفراحنا وتشع منهما البسمة الرقطاء..

ثم تأتي قصيدة سيدة التكوين، أو مقطع سيدة التكوين، يقول:

**ثمة شيء يبعثر جهاتي**
**ينثرني نحوراً**
**فيشكلني الغيم ريحاناً**
**و.. مساء**
**يهذي بمفردات الندى**
**لسيدة التكوين**

ثم تتقاطر حبات نصوصها إثر بعضها في ديوانها "يخاصرني الإخضرار" دون توقف.

والملفت للنظر هو تشكيل هذا الديوان بريشة الشعر الملونة بفرح الشاعرة من حيث إقتضاب العناوين، فهي قلما تتجاوز الكلمتين، أو أقل




لكلمة واحدة، دون إسهاب أو إطالة، مثل مهرجان، تلاش وحلم، ثم لغة، ومفارقة زلزال، ولادة، أو حروف مشعة، أو بحر وشراع، وإنه الحب، ومدن الرماد، وخناجر الأيام، وهكذا الى إبحار ووحدة، وألم وكلمة.

وهذا المتفرد في العناوين وفي النصوص المختزلة والمكثفة والعابقة بالمعاني الكبيرة والغنية بالفلسفة والإيجاز يطرح أمراً مهماً هو الترميز النصي عند ليندا عبد الباقي، إضافة الى الرغبة في الحرية والإنعتاق من إسار الكلفة في إستبعاد القوافي والتعامل مع التخيل كتأصيل للنص الشعري الحديث ضمن الترميز والإختزال والتكثيف.

لهذا أجدني عند الشاعرة ليندا عبدالباقي متأملاً في عطاءاتها بإستغراق، وإن كانت لا تعتمد الوزن هنا فهي تنهج، كما سبق وأشرت، الى التكثيف والإيجاز والإبداع في النص النثري عبر موسيقاه الداخلية التي تتجسد بالصور والخيالات والتوهج الغني الذي أطلقته ليندا في كل ما أبدعت.

وهاهي تبرز ذلك في النص الآتي "سرب الكلام":

"**كيف لعيوني بعد أن كواها الوداع**
**أن ترسل اليك سرب الكلام**
**ولغة القلب قاموس مزقه المحال**"؟!

فالجملة الشعرية مترعة بالرمز والتكثيف والإختزال بعيداً عن الحشو والإطالة والإستطراد.

وهي لا تكتب فقط النص الشعري النثري، بل تكتب في قصيدة البحر والوزن والحداثة برقة الماء وعذوبة الشهد.. فهي تقول:

**يبوح ويعلو رنيم التغني**
**ويعقب صمتي**
**أنين التمني**
**بهاك**
**وان داعبته الشموس**
**وضرب الكؤوس**
**وليل التجلي**

الى أن تنهي ديوانها بقصيدة لدمشق. تقول فيها:

**روحي إزرعي غضب الحروف الجمر.. أنت الشاعرة**
**غضب الرياح معرش.. خلف السنين الغابرة**

الى أن تقول:

**عودي الى روح المسرة والليالي الساحرة**
**مالي يؤرقني النوى.. وبقيت أنت الشاعرة**

فالشاعرة هنا تستلهم من دمشق حنين الوجد ولغة الحب ودفق الإحساس والعطاء.

# الزوجــة الصمـاء

نبيل عودة

حيرتني زوجتي.. سمعها بات ثقيلا.. لم تعد تفهمني ، وتثرثر كلمات لا معنى لها.

أقول لها ان كلامك غير معقول.. ما تقولينه ليس صحيحا ولكنها تعيد نفس الجمل بصوت مرتفع ظنا منها أن رفع صوتها سيجعلني أقتنع أخيرا بما تقوله. وللأسف عصبيتها تزداد حتى بات الحديث معها مستحيلا.

راقبتها أثناء عملها المنزلي. بالتأكيد لديها مشكلة عويصة.. أتحدث اليها ولا تسمعني ، هل يكون السبب مشكلة في سمعها ، ام ترفض الحديث معي؟

قلت لها اننا يجب ان نذهب الى طبيب مختص لفحص سمعها. غضبت مني وثرثرت كلاما لا رابط بين جمله. فهمت منه ومن اشاراتها انها تتهمني بأني اريد أن أجعلها مريضة بالقوة ، وأني انا مريض في رأسي.. وقد عافت نفسها من تصرفاتي.

سامحها الله. صرت أقل من الكلام معها حتى لا اربكها.. ولكنها كلما مرت بي تثرثر بدون صوت ، أنظر اليها وأقول: "سامحك الله" وهذا يغضبها لسبب لا أدريه. ومرة لم أعد أصبر. قلت:

– اذا كان لديك شيء ضدي قوليه لأسمعه.

فانفجرت بالضحك.

– لم أقل شيئا مضحا؟

–....

– قولي بصوت مرتفع وواضح لأسمعك جيدا.

–....

فأعطتني ظهرها مفضلة الصمت.

شاورت أولادي حول حالة أمهم.. فضحكوا بشدة. سألت: "ما الداعي للضحك؟" ابني الصغير كان أوقحهم. قال بصوت قوي جدا مقربا فمه من أذني:

– المشكلة لديك يا أبي.

– كدت تطرشني. لا تفعل هذا مرة أخرى.

قال الابن البكر:

– سنذهب لزيارة الطبيب.. سأحجز لك دورا عنده.

– احجز لأمك هي التي لا تسمع.

–حسنا..أمي ترفض..سنشاور الطبيب عن طريقة لعلاجها. انت ستشرح له المشكلة.

– فكرة جيدة.

في اليوم الموعود جاء ابني لمرافقتي. عبثا حاولت اقناع زوجتي لمرافقتنا ، ألححت ، فصرخت بأذني:

– الله يساعدني عليك.

– انت حرة.. نريد ان نساعدك ولا تريدين ان تساعدي نفسك.

خرجت من المنزل مع ابني البكر الذي لم يتوقف عن الضحك ، ربما بسبب عناد امه ورفضها العلاج.

استقبلنا الطبيب مبتسما. شرح له ابني مشكلة أمه. ولكنه قرر فحصي. لا أعرف كيف سيساعد فحص الزوج في علاج الزوجة؟

أدخلني غرفة زجاج مغلقة، بعد ان أفهمني ابني بأن أرفع اصبعي كلما سمعت صوتا. وهذا ما فعلته.

عندما انتهى فحصي سألت

الطبيب:
- كيف سيساعد هذا الفحص زوجتي؟
ضحك وقال بصوت واضح:
- سيساعدنا على تحديد المشكلة.. ولكن انت أيضا لديك مشكلة في السمع.
- ربما.. ولكن المشكلة الصعبة لدى زوجتي.. نادرا ما تسمعني !!
نظر الطبيب مبتسما الى ابني، وشاوره قليلا، ثم قال لي بصوت واضح:
- انت ستساعدنا على علاج زوجتك، بما انها ترفض المجيء للفحص، سنوكلك بإجراء فحص لها.
- حسنا... كيف أفعل ذلك؟
- عندما تكون منشغلة قف خلفها على بعد ستة أمتار. واسألها: "ماذا تفعلين؟". ثم اقترب لمسافة اربعة أمتار واسأل نفس السؤال.. واذا لم تسمعك اقترب لمسافة متر واسألها نفس السؤال وانتبه لا تغير قوة صوتك في الثلاث مرات.. ولنرَ النتيجة..
- فكرة جيدة..
في اليوم التالي كانت تحضر صينية بطاطا بالدجاج، ومشغولة بإعداد الفطائر لأن أحفادنا سيحضرون للغداء عندنا.
وقفت على بعد ستة أمتار وسألتها:
- ماذا تفعلين؟



لم تسمعني. اقتربت لمسافة أربعة أمتار وسألتها:
- ماذا تفعلين؟
لم تسمعني. اقتربت لمسافة متر وراء ظهرها، وسألتها:
- ماذا تفعلين؟
التفتت الي غاضبة جدا. يكاد الشرر يطير من عينيها، وصرخت بوجهي بقوة:
- للمرة الثالثة أقول لك صينية بطاطا بالدجاج.
انسحبت بهدوء..
غدا سأخبر الطبيب بنتيجة الفحص !!

# الزيتــون

د. حسن جعفر نور الدين*

والتين أقسم فيه والزيتون
زيتوننا شجر يدلك خبزه
أن السلام مخيم في ريعه الميمون
ليس الخنوع ولا الهوان طباعه
لكن، اذا جنحت الى السلم الجميل
ثماره وغصونه
فلأنه متأمل ما جاء في القرآن
شجر تحس هدوءه متجذر
في سمته ويحبه المتصوفون لصمته
ويشيدون صوامع الذكرى
على شرفاته
ويعده الشعراء مائدة لهم
أو حبر أحرفهم
من زيته يتبرج المعنى
وتصحو المفردات عليه
توغل في معانقة الخيال
شجر يحب الناس يعشقهم
ويطعمهم مواويل الوصال
بريء السمت واللقيا
متواضع، متوسط القامات
مجتمع على أجزائه
ويحب وجه السهل والوادي

ولا يشكو مجاورة الجبال
وينام فيه البدر يغسل زيته
والشمس تصبغه بجمرتها فيخضر السؤال
شجر لمائدة الجميع
متوافق في شأنه الفلاح والقيصر
يرتاد كل موائد الدنيا
ويحسده على دمه
خضاب الشهد والكوثر
وتسعده أويقات المرح،
الكل في جني الفرح
الشمس والأيدي وأنصاب السلالم
والأغاريد المهفهفة الطوال
الآن موسمه وكل الدهر مخدعه
والغيم في أيلول سترته
وإبريق الجمال
مازال مذ ولدته شمس الأرجوان
مسايراً ركب الحقيقة والكمال
متوسطاً دست المجالس والسلال
زيتوننا زيت التعب
وصديق كل الأنبياء
لا يستقيم لقاطف الا
اذا بلت صحائفه
بمحبرة السماء

* شاعر من لبنان

شعر

# عينـان من عسـلٍ

عدنان داغر

عيناك نجمتان لا تنطفئان وان أشرقت عليهما شمس النهار
من صفاء الشهد لونهما وفي موجهما عنف البحار
وان شئتِ فيهما زرقة السماء، وان شئتِ فيهما لون الخَضَار
لوحتان لم يخلق مثلهما، في رسمهما كل فنّانٍ يحار
فيهما وفاء من وفائك وفيهما حسم القرارْ
قنديلان في عتمة الليل توهجتا
فكانتا للتائهين منار

❊ ❊ ❊ ❊

عيناك ألف قصة حب لم تكتب في كتاب
فيهما شوق وحنين وعتاب
تذيبان القلوب إذا ما انهلّ منهما مطر السحاب
مآقيهما أرجوحة حب وروعة الشمس عند الغياب
من لم يرَ عينيك لا يعرِف للعشاق لغة وظنه خاب

❊ ❊ ❊ ❊

أنا عطشٌ أنا صحراءٌ أنا قحطُ المواسمِ
وفي عينك كل مواسم الخير والمطرِ
وفي أهدابك تنمو بساتيناً من الزهرِ
وما بين لحظيك آلاف آلاف غابات من الشَجرِ
أيا فاتنتي أين المفر من عينان هما قدري

❊ ❊ ❊ ❊

مثل اليوم كان مولدهما ..عينان من عسلِ
وقدّ جاء ميّاساً من الأزلِ
فأشقاني بحبهما.. وأنطقني بكلامٍ من الغزلِ
فيا ويحي من رموش العين إذ قالتْ ما لم يُقلِ
ويا ويح قلبي حين التماع البرق في ألحاظٍ وفي مقلِ

(٣-١٠-٢٠٠٩)



# استراحة بلسم

## هل الرجال أكثر كذباً من النساء؟

كشفت دراسة جديدة نشرت نتائجها صحيفة "ديلي إكسبريس" أن الرجال يكذبون بمعدل مرتين أكثر من النساء على زملائهم ورؤسائهم في العمل وشريكات حياتهم. وقالت الدراسة إن الرجال يكذبون ست مرات في اليوم تقريباً، أي ما يعادل ٤٢ كذبة كل أسبوع، و٢١٨٤ كذبة في العام، و١٢٦,٦٧٢٠ كذبة خلال حياتهم.

واضافت أن النساء يكذبن ثلاث مرات في اليوم تقريباً، أي ما يعادل ٢١ كذبة في الأسبوع، و١٠٩٢ كذبة في العام، و٦٨,٨٧٦ كذبة في حياتهن.

ووجدت الدراسة أن أربعة من بين كل خمسة أشخاص أكدوا أنهم قادرون بسهولة على معرفة ما إذا كان الطرف الآخر يكذب، في حين اعترف أكثر من نصف المشاركين من الرجال والنساء بأنهم ضُبطوا خلال محاولاتهم الكذب على شريكات حياتهم أو حياتهن.

واشارت إلى أن ٢٥٪ من المتزوجين اعترفوا بأنهم تشاجروا بسبب الكذب، كما اعترف ٧٪ منهم بأن الكذب قاد إلى الانفصال ثم الطلاق.

وقالت الدراسة إن الكذبات الأكثر انتشاراً بين الرجال هي استخدام عبارات "لا مشكلة أنا بخير"، و"مؤخرتك لا تبدو كبيرة في هذا الثوب"، و"تأخرت بسبب الإزدحام"، والكذبات الأكثر انتشاراً بين النساء هي استخدام عبارات "ليس الآن فأنا أعاني من صداع"، و"لم أتمكن من الرد لأن بطارية هاتفي فارغة"، و"أنا في الطريق الآن".

## أقوال مأثورة

- الابتسامة كلمة معروفة من غير حروف.
- اعمل على أن يحبك الناس عندما تغادر منصبك، كما يحبونك عندما تتسلمه.
- لا تطعن في ذوق زوجتك، فقد اختارتك أولا.
- لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك ولكنك تستطيع منعها أن تعشش في رأسك.
- تصادق مع الذئاب.. على أن يكون فأسك مستعدا.
- ذوو النفس الدنيئة، يجدون اللذة في التفتيش عن أخطاء العظماء.
- إنك تخطو نحو الشيخوخة يوماً مقابل كل دقيقة من الغضب.
- كن صديقاً، ولا تطمع أن يكون لك صديق.
- إن بعض القول فن.. فاجعل الإصغاء فناً.
- الذي يولد يزحف، لا يستطيع أن يطير.
- اللسان الطويل دلالة على اليد القصيرة.
- نحن نحب الماضي لأنه ذهب. ولو عاد لكرهناه.

## باقة اخلاقية

اعلم ان:

المنفعة توجب المحبة، والغيرة توجب البغضة.

والمخالفة توجب العداوة، والمتابعة توجب الألفة.

والعدل يوجب اجتماع القلوب والجور يوجب الفرقة.

وحسن الخلق يوجب المودة، وسوء الخلق يوجب المباعدة.

والانبساط يوجب المؤانسة، والانقباض يوجب الوحشة.

والكبر يوجب المقت، والتواضع يوجب الرفعة.

والجود يوجب المدح، والبخل يوجب الذم.

والحزم يوجب السرور، والحذر يوجب السلام.

والدنيا كالماء المالح كلما ازداد صاحبها شربا، ازداد عطشا.

وكالكأس من عسل أسفله السم، فللذائق حلاوة عاجلة، وفي الأسفل السم.

وكالحلم للنائم يفرح بمنامه، وإذا استيقظ زال فرحه.

وكالبرق يضيء قليلا ويعتم كثيرا.

**مساهمة من الصديق عبدالغافر خطاب**



## علماء يصنعون طاقية الإخفاء

هل تتذكر الفيلم العربي القديم "سر طاقية الاخفاء"؟ قريباً سيتحول هذا الخيال إلى واقع حقيقي، وسيتمكن البشر من اخفاء انفسهم عن الآخرين، ولكن ليس بالخرافة، بل عن طريق التكنولوجيا الحديثة! ففي واشنطن أعلن فريق من العلماء الاميركيين والبريطانيين عن نجاحهم في تصميم جهاز قادر على لعب دور رداء الإخفاء، وحجب الأغراض الموضوعة فيه عن الأنظار، عن طريق تقنية جديدة تستند إلى تشتيت الضوء ومنع الانعكاسات. تعتمد الفكرة على بعثرة الضوء والموجات المنعكسة على الاشياء، وبالتالي تصبح غير مرئية، لأن العين البشرية تعجز عن رؤية الاشياء الا بعد انعكاس الضوء عليها.

يقول الباحثون ان تقنية هذا الابتكار تختلف عن تلك المستخدمة في بعض انواع الطائرات الحربية، التي تلجأ الى تقليل مقدار انعكاس الموجات القصيرة عن جسم الطائرات، تفادياً لرصد الرادارات لها، لأن التقنية الجديدة تعمل على تغليف كامل للاشياء المطلوب اخفاؤها .. ونجح الجهاز في تجربته الاولى في اخفاء اسطوانة نحاسية بشكل شبه كامل ويسعى العلماء إلى تحسينه في الفترة القادمة، بحيث ينجح ليس في اخفاء الاغراض فقط، بل وفي اخفاء الظلال الناتجة عنها.

ويطمح الفريق العلمي الذي صمم الجهاز إلى تطوير نماذج مستقبلية منه، تنجح في اخفاء البشر، وبذلك يكونون قد حققوا احدى العجائب التي تحدث عنها الناس طويلاً في القصص الخرافية.

### الهدهد

*يعيش طائر الهدهد في غالبية بقاع العالم، ويتغذى على ديدان الحقول التي تفسد المحاصيل الزراعية، ولا يستطيع ابتلاعها الا بعد ان يقذفها في الهواء مرات حتى تصير في وضع طولي. يبني اعشاشه فوق الاشجار وفي أماكن آمنة لتبيض فيها الانثى من ٤ الى ٧ بيضات، ثم يفرز رائحة كريهة من غدة في جسمه داخل العش ليبعد عنه الاعداء، والهدهد طائر حذر متوجس دائماً تحاك حوله الكثير من الاساطير، اشهرها هدهد سليمان عليه السلام الذي كان يأتيه بالأخبار الاكيدة ويدله على اماكن وجود المياه.*

## اول من ابتكر الباراشوت

هو الفرنسي لويس سباستيان لينورماند الذي يعتبر اول من دلل بالتجربة الحية على مبدأ الباراشوت وذلك عام ١٧٨٣.

## من اول من قدم الهاتف النقال؟

في عام ١٩٧٩ قدمت معامل بيل للهواتف أول هاتف نقال وكان في حجم الكراسة المدرسية.

## اول من ابتكر القلب الصناعي

قام الطبيب الاميركي جاك ج. كوبلاند في ٢٩ آب ١٩٨٥ باستزراع القلب الصناعي المسمى جافريك ٧ في قلب مايكي دروموند وعاش به ٧ أيام حتى تم زرع قلب عضوي له وكان هذا اول ترخيص باستعمال هذا القلب الصناعي كجسر لزراعة الاعضاء.

وكان الدكتور روبرت ك. جافريك هو الذي طور هذا القلب في أواخر السبعينات من القرن الماضي بعد التعاون مع عدد من الباحثين، وهذا القلب الصناعي يشتمل على اقسام مشابهة للقلب الصناعي.

## من الذي طور ماكينة الحياكة؟

اسحق ميريت سنجر الاميركي وكانت ماكينة الحياكة من اكثر الاختراعات شهرة في القرن التاسع عشر. ومن خلال الدأب قام سنجر الذي كان يعمل ممثلاً قبل انخراطه في الاختراعات عام ١٨٥٠ بعملية تطوير لماكينة الحياكة التي كانت معروفة في ذلك الحين، وفي عام ١٨٥٣ اصبحت ماكينة الحياكة يتم تصنيعها تجارياً وفق الشكل الذي صورها به سنجر مما ساعد على نمو وتطور صناعة الملابس.




## شوق ثم ألم
## ثم فراق ثم كبرياء

فتحت دفتر أحزاني..
قلبت صفحاته ..
صفحة تلو الأخرى..
صفحة حب..
شـوق..
ألـم..
فـراق..
كبرياء..
ارتعدت وانا اجد نفسي في صفحة الذكرى..
هممت بالامساك بقلمي..
ارتجفت يداي وكأنني أمسكت بقالب من الثلج..
حاولت الامساك به من جديد..
ولكنه سقط على دفتري كرمح اخترق قلبي المتعب..
عاودت الكرة وقد اجزمت على النجاح هذه المرة..
امسكته بعد صراع قاس..
قلبتة بإستعطاف..وحنان..
نظرت إليه بشوق..
وكأن حبيبا سافر عنّي وابتعد..
نظر الي بصمت وبرود..
شعرت بالعجز عن فهم نظرته..
وكأنه يقول لي..
أنــه خـريفـي!
ولأن قلمي هو امتداد لروحي..
فأعتقد بأن للروح مواسم..
وموسمي موسم الخريف..
فهل تعود لي شمس الأمل؟
فهل تتفتح زهور البنفسج؟
ويعود لي الربيـع؟

فلورا رفيدي

## سـلـواد

أنــا أمــي سـلـوادية بعيونها رمز الحريه
أنـا يـا أمـي سـلـوادية أم الجـدايـل عتقيه
وتحـزمـني بالرصاص وتسجلني مع الفدائيه
سلوادي وساكن بالراس ويـا حـلالـك مشريه
الظهرة اللي كانت صخور صارت علالي وقصور
يساندها جبل العاصور ابـبـسـالـه ومعنويه
راس بـركـة هالمبروك كـل الحـمـايـل حـبـوك
ايدي بايدك وانا اخوك تنعم سهل الوسطيه
طل اجـوار السناسل أهل النخوة والمراجل
وشـمـلـلـي عـالحـبـايـل فيها الطلبة الجامعيه
اظلي يا سلواد معمورة وتبقي للدنيا اسطوره
الله يفك الايدي الماسورة بــاذن رب الـبـريـه
سلوادي بحارة النجار صـامـد فيـهـا بـاصـرار
نحن النشاما الاحرار عـنـاويـن الـوطـنـيـة

عبدالله ابو فردة

## ثورتي

عزتي في ثورتي في نهضة شعبية تعلو الجبال
في طلة يرتاب فيها المعتدون
في بصمة اضحت تفوق خيالهم
زلزل بعزمك المعطاء وجودهم
نيل المنايا بالشهادة فرحة ليست بعار
جابت بليل الدمعة الثكلى منار
سداً منيعاً يا اخي في كل حارات المدائن
نسراً يحلق جاسرا بالنصر يفخر ليس خائن
فبغزة الشهباء ظلم ينجلي بعزيمة الشرفاء عار ينقضي
اضرب وربك هازم الأنذال

مؤيد عبدالقادر

## علمني أبي

علمني أبي كيف أرجّع ألحاني في كروم اللوز والزيتون
وكيف ارقب دخول المساء وانتظر طلعة القمر .
علمني أبي أن أعشق صبحي وأهوى السفر وأشدو طويلا
بتلك الروابي
وترنو عيوني لعزف المطر .

* * *

علمني أبي كيف أسافر في هوى وطني
وكيف أقاتل
وكيف أغني لزهر البنفسج وعطر الياسمين
وكيف أردد لحن العاشقين
وكيف أنادي على الظاعنين

* * *

علمني أبي كيف أحارب عن شوق أيامي ودقات قلبي
وكيف أحرس حبي وعشقي الكبير
وأن أصون عهودي وأغني في الروابي حلو نشيدي

* * *

علمني أبي أن وعد الحر دينٌ وأن نكث العهد عيب وغَدر
أخبرني أبي كيف سار الدرب حراً وامتطى مُرّ الليالي
ونأى غريباً بعيداً عن هوى موطني

* * *

علمني أبي أن مدرستي جميلة
وأجمل نغمة صدح معلماتي
وأن اعبد الرحمن ربي في حياتي
وأن اغزل من ضفائري راية أمنياتي
وأن أنقش وشمي زهرة جورية في خلواتي
وأزهو في روابي موطني يا هوى الأيام مرحى
فشدو ربابتي قلادة موشاة مرحا

* * *

وعلمني أن بعد الليل فجرٌ
وأن قدس الله بيتي وورودي
وخليل الرحمن أحلام نشيدي
وأن شمس بلادي لن تغيب
وأن الأرض في موطني بشومرها وزعترها لن تموت
وأن طلوع القمر في ليالي قريتنا لن يتخلف عن موعده أبداً

* * *

أخبرني أبي أن بيادر القمح وحقول الأقحوان
ستبقى ساهدة في العيون
وعلمني كيف أنظر من شرفة بيتنا إلى شواطئ حيفا
وكيف أرسم صورة لزهر البرتقال هناك في يافا

* * *

علمني أبي أن الخليل جميلة
وفي ظلال دواليها يحلو النشيد
وأن عليل هوائها ذكرى حنيني وعطر القصيد

**عائشة سليم الزغل**

## بلسم

**بلسم الصافي يا بلسم الشافي**
**سخر الله للطب اجناساً وأجناس**
**كم من الأطباء افنوا أعمارهم**
**لخدمة الجماهير .. لخدمة الناس**
**يسهرون الليالي والأيام شاهدةكم**
**على جهودكم فهم للخير نبراس**
**من مرضى كانوا على فراش الموت**
**وجاء الحكيم المبدع النطاسي**
**فقد كان المريض في ذروة الموت**
**وأصبح وطنياً يجول في المتراس**
**فشكراً لخدام الانسانية ما وجدوا**
**وشكراًلله أبو العاطفة وأسباب المراس**
**أنتم الأبطال في كل المواقع**
**أنتم الأمراء منا .. أنتم الحراس**
**أبو سمير المناصرة**

# فاطمة

جورج جريس فرح*

عند ذاكَ العَصرِ كانت فاطِمَة
تحضنُ النّولَ
وتغزلُ بالمغازِلِ
وتغنّي
أغنيات الحبِّ والموّالِ
في صوتِ العنادِلْ

* * *

صَمَتتْ في لحظة فاطمةٌ
حين دوّى القصفُ
وانهمَرتْ قنابلْ
خيّمَ الليلُ وسادَ الصّمتُ
وارتفعَ الرُّكامْ
فوقَ فاطمةٍ،
وفي الحقلِ المجاورْ
فوق أرضٍ جادَها الغيثُ بوابلْ
من دَمِ الأطفالِ
من دمْعِ الثكالى والأراملْ
راحت النيرانُ تلتهمُ
البراعمِ والسنابلْ

* * *

في رُبى قانا المواويلُ لعَينيها
تردّدُها البلابلْ
وتغنّيها كرومُ التّينِ والرمّانِ
في عُرسِ الجداوِلْ:
في غدٍ
ستعودُ فاطمةٌ لمغزَلِها
تُغازِلْ
فثَرى قانا يردُّ الجُودَ
لا ينسى الفضائلْ،
في غَدٍ
ستعودُ تغزلُ ألفُ فاطمةٍ
حريراً للجدائلْ!!

---

* شاعر لبناني.

Balsam
# بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

نيسان (ابريل) ٢٠١٠
السنة الخامسة والثلاثون. العدد ٤١٨
April 2010 - 35th year - No. 418

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني




أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠



قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد

عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٩٧٨٥٢٠
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

هاتف خاص بالمشتركين:
٠٢-٢٩٧٨٥٤٨ / ٠٥٩٩-٢٥١١١٣

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥

# وصية الروائي العالمي غابرييل غارسيا ماركيز الى ملايين الناس البسطاء في العالم

"الحياة ليست ما عاشها الواحد منا.. بل ما يتذكرها.. وكيف يتذكرها ليحكيها؟"

قول مأثور للكاتب والروائي الكولمبي العالمي غابرييل غارسيا ماركيز، الحائز على جائزة نوبل في الآداب العام ١٩٨٢، يختزل فيها فلسفته في الحياة، وكذلك فلسفة بسطاء الناس في العالم. ولم يكن ماركيز ابناً باراً لوطنه كولومبيا، فحسب، بل كان ابناً باراً للشعوب المضطهدة والمستلبة، التي تناضل من أجل انعتاقها من نير الفقر والظلم والاحتلال البغيض، كما هو حال شعبنا الفلسطيني.

لقد عاش كاتبنا الكبير "ماركيز" حياته الطويلة نسبياً، التي تجاوزت الثالثة والثمانين عاماً من العمر، في شكل استثنائي، ومر بجميع المحطات، حلوها ومرها، وبخاصة تلك التي تذل بني البشر، مثل الجوع والعوز، حتى استجداء اللقمة، والنوم في الحدائق العامة على بطن خاوية. وجاء ليحكي لنا تأريخ المكابدات، الذي هو عينه تاريخ المثابرة، التي لا تلين، وكيف حول الخواء والفشل، منذ مراحله الأولى الى عنوان جديد مغاير يمكن أن يسمى: "ماركيز من أزمة كولومبيا البائسة الى فضاءات جائزة نوبل في الآداب".

كان ماركيز بسيطاً ببساطة شخوص رواياته وواقعياً.. وكان شاهداً على معاناة الإنسان في كل مكان في هذا العالم، وكان ابناً مخلصاً لبلده الذي عاش اضطهاد سلطته القمعية.. وهكذا وجد في المعذبين من أبناء وطنه خاصته الإبداعية الأولى.

لم يكن الهدف من هذا الاستهلال في الكلمة التعريف بهذا الروائي الإنسان، فهو أشهر من أن يعرف، وانما كان توطئة للرسالة (الوصية) الوداعية التي وجهها الى أصدقائه، ومنهم الى ملايين الناس البسطاء، وغير البسطاء، في العالم، وهو على فراش المرض الخبيث الذي ما زال يعاني منه.

وهذه الرسالة تعنينا، نحن أبناء فلسطين، والبسطاء من أبناء أمتنا العربية، الذين يحلمون بحياة سعيدة، وبفضاء آمن يتيح لهؤلاء العيش باطمئنان وسلام.

وهنا نص رسالته، التي هي بمثابة وصية لكل ما ذكر: "لو شاء الله أن ينسى انني دمية وأن يهبني

من حياة أخرى، فإنني سوف أستثمرها بكل قواي. ربما لن أقول كل ما أفكر به، لكنني حتماً سأفكر في كل ما سأقوله. وسأمنح الأشياء قيمتها، لا لما تمثله، بل لما تعنيه.. وسأنام قليلاً، وأحلم كثيراً، مدركاً أن كل لحظة نغلق فيها أعيننا تعني خسارة ستين ثانية من النور.. وسوف أسير فيما يتوقف الآخرون، وسأصحو فيما الكلّ نيام.. ولو شاء ربي أن يهبني حياة أخرى، فسأرتدي ملابس بسيطة واستلقي على الأرض، ليس فقط عاري الجسد وإنما عاري الروح أيضاً.. وسأبرهن للناس كم يخطئون عندما يعتقدون أنهم لن يكونوا عشاقاً متى شاخوا، دون أن يدروا انهم يشيخون اذا توقفوا عن العشق.. وللطفل سوف أعطي الأجنحة، لكنني سأدعه يتعلّم التحليق وحده.. وللكهول سأعلّمهم ان الموت لا يأتي مع الشيخوخة بل بفعل النسيان.. لقد تعلمت منكم الكثير أيها البشر.. تعلمت ان الجميع يريد العيش في قمة الجبل غير مدركين ان سرّ السعادة تكمن في تسلقه.. وتعلّمت ان المولود الجديد حين يشد على اصبع أبيه للمرّة الأولى فذلك يعني انه أمسك بها الى الأبد.. تعلّمت أن الإنسان يحق له أن ينظر من فوق الى الآخر فقط حين يجب أن يساعده على الوقوف.. تعلمت منكم أشياء كثيرة! لكن، قلة منها ستفيدني، لأنها عندما ستوضب في حقيبتي أكون أودع الحياة.

قل دائماً ما تشعر به وافعل ما تفكّر فيه.

لو كنت أعرف انها المرة الأخيرة التي أراكِ فيها نائمة لكنت ضممتك بشدة بين ذراعيّ ولتضرعت الى الله أن يجعلني حارساً لروحك.. لو كنت أعرف أنها الدقائق الأخيرة التي أراك فيها لقلت " أحبك " ولتجاهلت بخجل، انك تعرفين ذلك.

هناك دوماً يوم الغد، والحياة تمنحنا الفرصة لنفعل الأفضل، لكن لو أنني مخطئ، وهذا هو يومي الأخير، أحب أن أقول كم أحبك، وأنني لن أنساكِ ابداً.. لأن الغد ليس مضموناً لا للشاب ولا للمسن. ربما تكون في هذا اليوم المرة الأخيرة التي ترى فيها أولئك الذين تحبهم. فلا تنتظر أكثر، تصرف اليوم لأن الغد قد لا يأتي، ولا بد أن تندم على اليوم الذي لم تجد فيه الوقت من أجل ابتسامة، أو عناق، أو قبلة، أو أنك كنت مشغولاً كي ترسل لهم أمنية أخيرة.

حافظ بقربك على من تحب، أهمس في أذنهم انك بحاجة اليهم، احببهم واعتني بهم، وخذ ما يكفي من الوقت لتقول لهم عبارات مثل: أفهمك، سامحني، من فضلك، شكراً، وكل كلمات الحب التي تعرفها.

لن يتذكرك أحد من أجل ما تضمر من أفكار، فاطلب من الربّ القوة والحكمة للتعبير عنها. وبرهن لأصدقائك ولأحبائك كم هم مهمون لديك " .

# هذا العدد

أرجع أحد الاختصاصيين النفسانيين جنون العظمة الى الكلمة الإغريقية "ميغالومانيا". وتعني وسواس العظمة، لوصف حالة وهم الاعتقاد، حيث يبالغ الإنسان بوصف نفسه، بما يخالف الواقع.
فهل جنون العظمة مرض عقلي أم داء اجتماعي؟



ص ١٤

تسمي هيئات صحية في العديد من دول العالم شهر شباط (فبراير) بـ«شهر القلب» بهدف حث الناس على الاهتمام بقلوبهم، وقلوب غيرهم، عبر إدراك تأثيرات أمراض القلب على المجتمعات البشرية، ووسائل الوقاية منها.
فكيف تعرف علامات النوبة القلبية؟



ص ١٨

الجمال والزينة حقان طبيعيان للمرأة.. ولكن هناك سيدات يبالغن في ذلك، ويبتعن ما هب ودب من مستحضرات تجميل وأقلام كحل، دون أن يدركن أن بعضها يسبب المرض لهن.
فما مخاطر استعمال أقلام الكحل على العين؟

ص ٢٤



التسمم بالرصاص مرض قديم يعود الى آلاف السنين، وارتبط بروما القديمة، حيث كان أفراد الطبقة الأرستقراطية يصابون به غالباً، لأنهم كانوا يكثرون من استخدام الأواني المحتوية على نسبة عالية من الرصاص.
فما تأثيرات هذا العنصر على الصحة؟

ص ٢٨



عرف الباذنجان منذ أزمان غابرة، ووصفه أطباء العرب القدامى بأنه «غذاء يلائم الصيف»، وهو وصف يطابق الواقع بعد أن أثبته العلم الحديث، وحدد قيمته ومكانته بين الأغذية.
فما فوائده الغذائية والعلاجية؟

ص ٤٠



تعتبر مفاصل الإنسان صمام الأمان لحركته ونشاطه.. وأي تآكل فيها، عدا عن الألم الذي يسببه، فإنه قد يقعده طريح الفراش. ولكن مع تقدم الطب أصبح بالإمكان استبدال المفصل المريض بآخر اصطناعي.
فكيف يتم ذلك؟

## هاتف "آي فون" الذكي.. لعلاج التأتأة




قال باحثون في معهد هولينز الأميركي لأبحاث الاتصالات HCRI، إنهم يسعون لتوظيف هاتف "أي فون" الذكي، لعلاج التأتأة! ويشتهر معهد هولينز، ومقره في مدينة رونوك بولاية فيرجينيا، بتخصصه في أبحاث اضطرابات النطق، وخاصة التأتأة.

وحتى وقت قريب ظل المصابون بالتأتأة يتوافدون على المعهد بهدف الحصول على تقييم موضوعي لحالات النطق لديهم، بالاستفادة من تطبيقات الكترونية في الكومبيوترات. ولكن، ولزيادة درجة ملاءمة العلاج وتوافقه مع حالات التشخيص، وبهدف تمكين الأفراد من تقييم حالات نطقهم أثناء تجوالهم، صمم الباحثون في المعهد تطبيقات خاصة لهاتف "آي فون". ويمكن للهاتف الإنصات إلى أصوات أصحابه وإرسالها إلى الأطباء والاختصاصيين لتقييمها.

وقام باحثو المعهد ببرمجة "آي فون" بوضع نظام رصد ومراقبة متطور يقوم بتقييم أنماط النطق، ووضع درجات لكل نمط، أثناء خضوع المصاب للعلاج من التأتأة.

وخلال فترة تدريبه وعلاجه، وعندما يستخدم المصاب الجهاز أثناء تجواله، مثلا عند قيامه بالتسوق، أو تناوله الطعام في مطعم، أو وجوده في مكتب للأعمال، فإن الهاتف سيعرض على شاشته قياسات خاصة بـ"درجة الاقتدار الصوتي" عند نطق المصاب لأي جملة. وبالمقابل يقوم برنامج لعلاج التأتأة بالحصول على هذه المعلومات لكي يتخذ الإجراءات اللازمة لتحسين التدريب على النطق.

كما يسجل الهاتف كل نماذج النطق المتنوعة لكي يدرسها اختصاصيو المعهد فيما بعد. وقال الدكتور رونالد ويبستر رئيس المعهد في بيان أوردته النشرة الإنجليزية لوكالة "بي آر نيوزواير"، إن استخدام "آي فون" في علاج التأتأة قد فاق توقعات الباحثين، إذ قدم خلال الاختبارات التي أجريت على المصابين نتائج مقاربة للعلاج بواسطة الكومبيوترات المكتبية وتطبيقاتها.

## الرضاعة تساعد الأمهات.. على إنقاص الوزن

درس باحثون اميركيون العلاقة بين الرضاعة وبين استمرار بقاء الوزن لدى الامهات حديثي الولادة، وذلك بتدقيق بيانات عن اكثر من ٢٥ الف امرأة ساهمت في دراسة "مجموعة الولادة الوطنية الدنماركية". ودققت الدراسة في الفترة التي قضتها كل امرأة في الارضاع، اضافة الى كميات الارضاع. وسجلت نقاطاً حول الرضاعة لكل امرأة. واظهرت النتائج ان النساء اللواتي كانت لديهن اعلى "نقاط الرضاعة" كن يفقدن، على الاكثر، الوزن الذي اكتسبنه اثناء الحمل، وذلك بعد مرور ستة اشهر من الولادة.

واستنتج الباحثون ان النساء اللواتي زادت أوزانهن بشكل معقول اثناء الحمل، ثم قمن بإرضاع اطفالهن رضاعة كاملة، يفقدن على الاكثر كل ما تراكم لديهن من الوزن، بعد ستة اشهر من الولادة. كما قدر الباحثون ان النساء المرضعات يقل وزنهن بمعدل كيلوغرامين عن وزن النساء غير المرضعات، وذلك عند نهاية فترة ستة اشهر من الولادة.

وقال الباحثون برئاسة الباحثة جينيفر بيكر في جامعة كورنيل في الدراسة التي نشرت في "المجلة الاميركية للتغذية السريرية"، ان هذه النتائج قد تشجع النساء الاميركيات على ارضاع اولادهن. وحسب احصاءاتهم فان متوسط وزن المرأة الاميركية في عمر الانجاب كبير جدا، اذ ان ٥٢ في المائة منهن بدينات و٢٩ في المائة منهن سمينات. كما لوحظ ازدياد الوزن لدى ٣٨ في المائة من الاميركيات اكثر من المطلوب، اثناء الحمل.

## ارتفاع معدل ضربات القلب يسبب البدانة ومرض السكري

اوضحت نتائج دراسة يابانية ان ارتفاع معدل ضربات القلب اثناء السكون، ربما يكون مؤشرا على احتمال الاصابة بالبدانة ومرض السكري.

وفي الدراسة التي نشرت في "المجلة الاميركية لضغط الدم المرتفع" American Journal of Hypertension قال الباحثون في كلية الطب بجامعة كورومي برئاسة الدكتور يوشيوكي شنغيتوه، ان الاشخاص الذين لديهم معدل ضربات قلب اكثر من ٨٠ نبضة في الدقيقة يواجهون احتمالات اكبر للاصابة بحالة مقاومة الجسم للانسولين، والسكري ومشاكل تتعلق بالاوعية الدموية بالقلب. وشملت الدراسة، التي توجهت لتقييم أثر ارتفاع معدل ضربات القلب على التمثيل الغذائي (الأيض) في الجسم، ٦١٤ مشاركا جرى تتبعهم على فترة ٢٠ عاما.

وينظم معدل ضربات القلب من خلال النظام العصبي السمبثاوي وهو شبكة من الخلايا العصبية بالجسم تعمل لا اراديا. ويعتقد انه يؤثر ايضا على الامعاء الغليظة والاوعية الدموية واتساع حدقة العين وافراز العرق وارتفاع ضغط الدم.

وقسم المشاركون الى اربع مجموعات، مجموعة الذين لديهم ضربات قلب اقل من ٦٠، وبين ٦٠ الى ٦٩ نبضة ومن ٧٠ الى ٧٩ نبضة، واكثر من ٨٠ نبضة.

وبالمقارنة مع المجموعة التي كان لدى افرادها معدل نبضات قلب اقل من ٦٠ نبضة، كان افراد المجموعة الذين لديهم معدل اكثر من ٨٠ نبضة، اكثر احتمالا بـ ١,٣٤ مرة لان يصبحوا من البدناء واكثر احتمالا بـ ١,٢ مرة للاصابة بمقاومة الجسم للانسولين و٤,٤٩ مرة لأن يصابوا بمرض السكري.

وقال الباحثون في بيان ان "هذه النتائج توفر آلية ربما تفسر كيفية ارتباط البدانة والنظام العصبي السمبثاوي. وهذا في المقابل ربما يزيد من تفهم دوره الذي يتسبب في الاصابة بأزمة قلبية والجلطات وهي الاسباب الرئيسية للوفيات في كل انحاء العالم". ويعتقد الباحثون ان النشاط العصبي الزائد ربما يؤدي الى البدانة، لانه يقلل من كمية الدهون التي تحرق في الجسم.

## أجهزة حقن جديدة قيد الدرس لمرض السكري

أشارت دراسة حديثة إلى أن نظاما حسابيا كومبيوتريا جديدا قادرا على تحليل مستويات الغلوكوز لدى الأطفال سيساعد على منع انخفاضه في الليل ما يجب أن يكون عليه في حالات مرض السكري.

منحت نتائج، تم الحصول عليها من دراسة جرت حول إدارة مرض السكري عند الصغار، قدرًا كبيرًا من الأمل لدى الكثير من الآباء الذين يستيقظون عادة مرات عدة في الليل للتوثق من أن سكر الدم لدى أطفالهم لم يهبط إلى مستوى خطر.

وقد تساعد الدراسة، التي نشرت في مجلة "لانست" الطبية البريطانية، شركات صنع الأجهزة الطبية على تطوير تكنولوجيا تستند إلى ما كشفته الدراسة.

وأشارت الدراسة إلى أن نظاما حسابيا كومبيوتريا جديدا قادرا على تحليل مستويات الغلوكوز لدى الأطفال سيساعد على منع انخفاض الغلوكوز في الليل ما يجب أن يكون عليه في حالات مرض السكري. وأوصت الدراسة بأن تكييفات متواصلة في مستويات الانسولين سيمنع وقوع انخفاض في الغلوكوز ليلا.

ونقلا عن صحيفة نيويورك تايمز فإن الأطفال الذين عولجوا في الدراسة مع نظام يدعمه الكومبيوتر عانوا من نقص في سكر الدم خلال ساعات الليل. لكن هناك تسع حالات لانخفاض سكر الدم بين الأطفال الذين يتابعون طرقًا علاجية قياسية حسبما ذكرته الدراسة التي قامت بها جامعة كمبريدج البريطانية.

وعلق البروفسور اريك رونار، استاذ علم السكري في مستشفى جامعة مونبلييه في فرنسا قائلاً: "إن هذه خطوة مهمة في التحكم بالسكري لأنها تظهر كيف أن هذا النظام سيساعد الناس على النوم بأمان مع احتمال ضئيل لنقص السكر في الدم".

وكانت عدة أجهزة تم تطويرها في العقد الماضي تساعد على التحكم

بالسكري من دون الحاجة إلى ثقب الأصابع عدة مرات في اليوم لاختبار مستويات الغلوكوز في الدم. فشركات مثل ديكس كوم بسان دييغو تعمل حاليا أجهزة مراقبة للغلوكوز حيث من الممكن أن تزرع مجساتها في الجلد. كذلك هناك جهاز أنيماس Animas وهي قادرة على برمجة المضخات التي لا تزيد عن الهواتف الخليوية من حيث الحجم وتقوم بالإشراف على الجرعات من خلال أنبوب صغير مزروع في الجلد.

مع ذلك فإن هذه الأجهزة لم تقدم حلا لمشكلة من نوع عدم استيقاظ المصاب بعد انخفاض الغلوكوز في دمه وبدء ساعة التنبيه بالرنين بينما تستمر المضخة في بث مادة الانسولين ما يجعل المشكلة أكثر تعقيدا.

ولذلك فإن الدراسة الجديدة المنشورة في مجلة "لانسيت" خطوة مهمة في تطوير تقنيات تحكم أفضل. وقال الدكتور رومان هوفوركا الذي ترأس فريق البحث إن أهمية الدراسة تكمن "في إظهار أن الأجهزة المتوفرة حاليا في الأسواق قابلة لأن توحد مع بعضها بعضا لصنع أول نسخة من بنكرياس اصطناعي".

وعلى الرغم من أن هذه الدراسة صغيرة نوعا ما إذ لم يكمل سوى ١٧ طفلا إجراءاتها، فإنها مع ذلك ذات أهمية كبيرة لأنها أظهرت أن وضع نظام حسابي كومبيوتري سيساعد على تفسير بيانات الغلوكوز ويحسب مقادير جرعات الانسولين التي على المضخات أن ترسلها إلى جسم المريض.

## الكولسترول "الحميد".. ليس جيدا كله

ان كنت من الذين يعتقدون ان لديك مستويات جيدة من "الكولسترول الحميد"، فعليك اعادة التفكير بذلك، وفقا لدراسة اميركية جديدة تتحدى الحكمة العلمية السائدة القائلة بأن وجود مستويات جيدة من الكولسترول العالي الكثافة HDL (الحميد)، ومستويات واطئة من الكولسترول المنخفض الكثافة LDL (الضار) مفيد للصحة.

وفي الدراسة التي نشرت في عدد شهر ديسمبر الحالي من مجلة FASEB قال باحثون في جامعة شيكاغو، ان الكولسترول الحميد يتمتع بخصائص متفاوتة من الجودة، ولذلك فإن النوع غير الجيد منه سيئ لصحة الانسان.

وقال الدكتور انجيلو سكانو الباحث في كيمياء الدم والشحوم في الجامعة الذي اشرف على الدراسة: "لقد نظرنا، وعلى مدى سنوات كثيرة، الى الكولسترول العالي الكثافة HDL على انه كولسترول حميد، ولذلك فقد تولد اعتقاد زائف بأن مستوياته العالية في الدم، مرغوبة". وأضاف ان "من الواضح الآن ان الاشخاص الذين لديهم مستويات عالية من الكولسترول العالي الكثافة ليسوا محميين بالضرورة من مشاكل القلب.. ولذلك عليهم استشارة اطبائهم ان كان هذا الكولسترول له خصائص جيدة او سيئة".

وتوصل الباحثون الى هذه النتائج بعد مراجعة الدراسات في هذا المضمار. وقد وجدوا ان الكولسترول العالي الكثافة لدى الاشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل آلام المفاصل الروماتويدي، وامراض الكلية، والسكري، يختلف عن الكولسترول العالي الكثافة لدى الاشخاص الاصحاء، حتى عندما تكون مستويات الكولسترول منخفض الكثافة (الضار) متقاربة لدى المجموعتين المريضة والسليمة. وقال الباحثون انهم اكتشفوا ان الكولسترول العالي الكثافة لدى الاصحاء يقلل الالتهابات، بينما لا يقوم نفس هذا الكولسترول من النوع السيئ بهذا الدور! وعلق الدكتور جيرالد وايزمان رئيس تحرير مجلة FASEB في مقال له حول هذه النتائج بأن "هذه هي إحدى خلاصات الابحاث التي تفسر الاسباب التي تقود الى ظهور امراض القلب والاوعية الدموية لدى بعض الاشخاص رغم ان لديهم مستويات ممتازة من الكولسترول".

## جيل جديد من الدعامات القلبية

انه جيل جديد من الدعامات القلبية، أي الشبكات الداعمة لشرايين القلب ستنت (Stent)، القابلة للذوبان بصورة كاملة، قد تكون هذه الدعامات الثورة القادمة في عالم جراحة القلب! ساهم في ابتكار هذه الدعامات الباحثون في

جامعات ميلانو الايطالية ومعهد "دانتي بازانيزي" بمدينة سان باولو البرازيلية ومستشفى "سان فينسينتس" الأسترالية. وهذه الدعامات الجديدة، البيوبوليميرية، مشابهة جداً لتلك المستخدمة اليوم في قسطرة القلب بهدف توسيع شريان ما، أو اعادة فتح آخر، مسدود، أثناء الاصابة بالذبحة القلبية. وبدلاً من أن تكون هذه الدعامات معدنية، فانه تم تصنيعها من حمض اللبنيك (polylactic acid) وهو مادة قابلة للذوبان بصورة تامة، في غضون عامين، من دون أن تكون سامة على الجسم.

ويجلب هذا الجيل الجديد من الدعامات البيوبوليميرية، معه منافع عدة. اذ على بعد سنتين من زرعه بالقلب، فان الشريان، الضيق أم المسدود، يعود الى طبيعته وليونته السابقة، ما يجعل الباحثين كذلك يصبون آمالهم نحو تطبيقات مستقبلية لهذه الدعامات في طب التوليد. كما يبدو أن هذه الدعامات قادرة على تخفيض خطر الاصابة بالجلطة، عدا عن تسهيل اجراء عمليات قسطرة قلب جديدة، ومن ضمنها تجديد شرايين القلب واجراء عمليات صمامات القلب بمختلف أنواعها (تغيير واصلاح وزرع الصمامات)، وعمليات التشخيص محدودة الجراحة بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي.

في هذا الصدد، تشير نتائج الدراسات الأولية الى أن خطر انغلاق أم انكماش الشريان المريض ثانية أو الاصابة بالجلطة تراجع على بعد عامين اثنين من استعمال هذا النوع من الدعامات.

## القوام "المثالي".. ما الذي يحكمه؟

التحلّي بقوام مثالي قد يقدم فوائد جمة لبعض النساء فقط، وفقا لدراسة لباحثين من جامعة يوتاه الاميركية، نشرت في مجلة "كارينت إنثروبولوجي" المعنية بعلم الانسان.

وتقول اليزابيث كاشدان، الباحثة في علم الانسان في الجامعة التي اشرفت على الدراسة، ان الهرمونات التي تمنح القوة الجسدية للنساء، وتجعلهن اكثر تنافسا مع نظيراتهن، وافضل في مقاومتهن للتوتر.. هي نفسها التي تتوجه لتوزيع الدهون من منطقة الحوض نحو الخصر. ولذلك ففي المجتمعات التي تكون فيها النساء معرضات لضغوط اكثر لتوظيف الموارد المتوفرة، فان قوامهن لن يكون مماثلا لشكل المرأة النحيفة ذات الخصر الرفيع! وتسعى الفرضية التي تقدمها الباحثة الى تفسير ملاحظات غريبة من نوعها تتمثل في وجود اتجاه بين النساء في ارجاء العالم لامتلاك معدلات اكبر للنسبة بين مقاس الخصر الى مقاس الحوض، أي انهن يتجهن الى شكل البرميل بدلا من القارورة النحيفة الخصر.

وقد اظهرت دراسات طبية ان نسبة الخصر النحيل الى الحوض بمقدار ٠,٧ او اقل ترتبط بعلامات خصوبة اعلى ومعدلات اقل لحدوث الامراض المزمنة. كما اظهرت دراسات اخرى ايضا ان الرجال يفضلون ان تكون هذه النسبة في حدود ٠,٧ او اقل عند البحث عن زوجة لهم. ووفقا لما يقوله علماء النفس فان هذه النسبة معقولة لانها تعبر عن دلائل على الصحة والخصوبة لدى المرأة.

الا ان البيانات التي حصلت عليها كاشدان من ٣٣ دولة خارج العالم الغربي، إضافة الى ٤ شعوب اوروبية اظهرت ان نسبة الخصر الى الحوض لدى النساء تزيد عن ٠,٨.

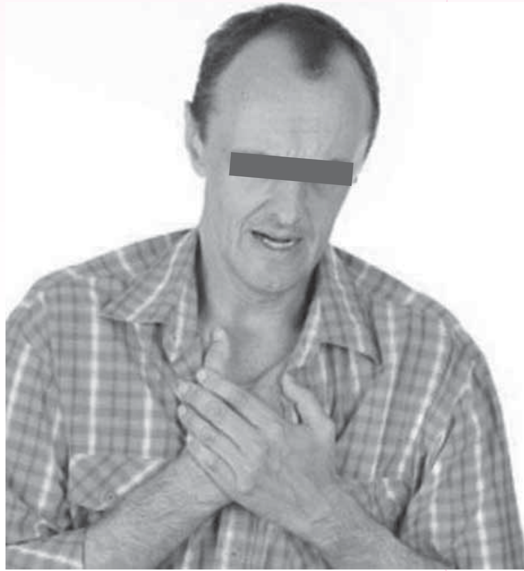
ولذلك طرحت الباحثة تساؤلاتها: إن كانت نسبة ٠,٧ تشير الى القوام الامثل سواء من الناحية الصحية او من ناحية اختيارات شريك الحياة المقبل، فلماذا توجد اذن نسب اعلى منها؟

وهنا ظهر دور الهرمونات، اذ ان الأندروجينات، وهي صنف من الهرمونات التي تضم هرمون التستوستيرون، تزيد من نسبة الخصر الى الحوض بزيادة الدهون في الخصر. وتؤدي زيادة هذه الهرمونات ايضا الى زيادة قوة المرأة ومدى تحملها وتنافسها. كما ان الكورتيزول (الهرمون الذي يساعد الجسم على مواجهة التوتر) يزيد من حجم الدهون حول الخصر.

والخلاصة، فإنه، وفي المجتمعات التي تتطلب التنافس حول الموارد والقوة، فان القوام الأمثل لا يتجسد دائما في شكل قوام بخصر رشيق للمرأة!

# أمراض الشرايين الاكليلية أكثر أمراض القلب شيوعاً

**الدكتور: محمد باسل واصل الصفدي**
اختصاصي بأمراض القلب والأوعية
حائز على شهادة D I S من جامعات باريس
عضو الجمعية الفرنسية لأمراض القلب/دمشق



**تعتبر أمراض الشرايين الإكليلية من أكثر أمراض القلب شيوعاً. وسببها الرئيسي هو تصلبها، والتصلب عبارة عن تراكم ترسبات داخل الشرايين المغذية لعضلة القلب. وهي مواد دهنية وكولسترول وكالسيوم وبعض خلايا الدم.**

ويؤدي ترسبها، على المدى الطويل، الى حدوث تضيق في هذه الشرايين، وبالتالي حدوث نقص في كمية الدم التي تصل الى عضلة القلب، ما يسبب آلاماً في الصدر، أو ما يسمى بخناق الصدر. أما الإنسداد الفجائي والكامل للشريان فيؤدي الى إحتشاء عضلة القلب. ان المشكلة الرئيسية لهذا المرض هو أنه يتطور

بشكل بطيء وصامت، خلال عشرات السنين، حتى أن الكثير من الأشخاص المصابين بهذا المرض لا يعلمون بوجوده. ويمكن الوقاية من التطور البطيء لأمراض الشرايين الإكليلية عبر معالجة ما يسمى بعوامل الخطورة، وإتباع نظام صحي متكامل وممارسة الرياضة. أما في حال الإصابة لا سمح الله، فيمكن معالجتها بالأدوية أو التوسع بالبالون أو الجراحة.

## أعراض المرض

كما هي الحال في أي عضلة في الجسم، فإن عضلة القلب تحتاج الى الأوكسجين الذي يحمله الى الدم عبر الشرايين الإكليلية التي تغذي القلب. ولكن في حال وجود تضيق في هذه الشرايين، فإنها لا تستطيع تأمين الأوكسجين اللازم، وخاصة أثناء الجهد. وهذا ما يعرف بنقص التروية القلبية، (الذبحة الصدرية) أو (خناق الصدر) الذي يمكن أن يتظاهر بما يلي:

- عدم وجود أي عرض يسمى بنقص التروية الصامت، حيث لا يشعر المريض بأي ألم، وهو ما يحدث خاصة عند المصابين بداء السكري.
- الألم الصدري: ويتميز بأنه ضاغط وعاصر، أو يظهر بشكل ثقل في منتصف الصدر، ثم ينتشر الى الرقبة واليد اليسرى. وغالباً ما يأتي أثناء الجهد العضلي أو الإنفعال، ويزول خلال دقائق من توقف المجهود، وهو يسمى خناق الصدر.
- ضيق التنفس: قد لا يشعر البعض بوجود مرض في شرايين القلب، الا بعد تطوره الى قصور وضعف في عضلة القلب، وهو ما يتظاهر بتعب شديد وضيق تنفس أثناء الجهد مع تورم القدمين.
- إحتشاء عضلة القلب أو الجلطة القلبية: وتحدث عند الإنسداد الكامل لأحد شرايين القلب، ما يؤدي الى الإنقطاع التام والمفاجيء للدم والأوكسجين عن هذا الجزء من القلب وبالتالي حدوث ألم صدري شديد، قد يكون أثناء الراحة ويستمر لفترة طويلة، وفي حال حدوث هذه الأعراض لابد من مراجعة الطبيب بأسرع وقت ممكن. وفي حال حدوث الألم الصدري عند الجهد وإستمراره لفترة يجب مراجعة الطبيب فوراً، أو الذهاب الى أقرب مشفى في حال حدوث الألم أثناء الراحة وإستمراره لأكثر من عدة دقائق.

## عوامل الخطورة

يجب على كل شخص معرفة ما يسمى بعوامل الخطورة، التي تؤهب للإصابة بأمراض الشرايين القلبية، وذلك لتجنبها ومعالجتها بشكل مبكر، وهي تقسم الى قسمين: عوامل خطورة لا يمكن السيطرة عليها، كالعمر والجنس والوراثة، وعوامل يمكن السيطرة عليها كالتدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكولسترول في الدم والداء السكري والسمنة وقلة الحركة، والإنفعالات النفسية وتناول الكحول بكثرة.

**اولاً: عوامل الخطورة التي لا يمكن السيطرة عليها:**

**الجنس**: يعتبر الرجال أكثر عرضة للإصابة بأمراض الشرايين الإكليلية من النساء، ومع ذلك فإن نسبة الإصابة تزداد عند المرأة بعد سن اليأس. وقد تحدث قبل ذلك، خاصة عند المدخنات.

**العرق والوراثة**: يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بأمراض شرايين القلب في حال وجود اصابات عند الآباء والأجداد وأقارب الدرجة الأولى. وقد يكون ذلك بسبب وجود بعض المورثات التي تؤدي الى الضغط والكولسترول، أو بسبب عادات غذائية سيئة عند هذه العائلة، كتناول المأكولات غير الصحية والتدخين. ويعتبر العرق كذلك من عوامل الخطورة، حيث تزداد نسبة الإصابة الى باقي الأعراق.

**العمر**: من المعروف سابقاً أن أغلب إصابات الشرايين الإكليلية كانت تحدث بعد سن ٦٥ سنة، لكن مع ازدياد نسبة الإصابة بالسكري وزيادة الوزن وقلة الحركة والعادات الغذائية السيئة، فإنها تحدث الآن في أعمار مبكرة جداً.

**ثانياً: عوامل الخطورة التي يمكن السيطرة عليها:**

**التدخين**: يزيد التدخين من نسبة الإصابة بأمراض الشرايين، وذلك نتيجة تخريبه للأوعية الدموية.

**ارتفاع الضغط الشرياني**: يساعد ارتفاع الضغط الشرياني أكثر من ١٢/٨ سم زئبقي مع الوقت، على تسريع تصلب الشرايين، وبالتالي الإصابة بأمراض الشرايين الإكليلية.

**ارتفاع الكولسترول**: تزداد نسبة خطورة الاصابة بأمراض الشرايين الاكليلية مع ارتفاع نسبة الكولسترول بالدم.

**الداء السكري**: يتعرض مرض داء السكري للاصابة بأمراض الشرايين بنسبة عالية جداً، وتزداد النسبة كلما كانت نسبة السكر مرتفعة وغير مضبوطة.

**السمنة وزيادة الوزن**: تؤدي زيادة الوزن الى زيادة عمل القلب، وبالتالي تعرضه للإجهاد، والى ارتفاع في ضغط الدم، وزيادة مستوى الكولسترول والاصابة بمرض السكري، وبالتالي زيادة نسبة الإصابة بأمراض الشرايين الاكليلية.

**قلة الحركة والخمول**: ان القيام بتمارين رياضية بشكل منتظم يخفف من نسبة الإصابة بأمراض القلب.

**الإنفعال والشدة**: يؤديان كذلك الى زيادة نسبة الإصابة بأمراض الشرايين الاكليلية.

**تناول الكحول**: يؤدي الإفراط في تناول الكحول الى ارتفاع الضغط وزيادة نسبة الشحوم، وبالتالي زيادة نسبة الاصابة.

## تشخيص المرض

اذا كان لديك عوامل خطورة للاصابة بأمراض الشرايين الاكليلية، فقد يطلب منك الطبيب بعض الفحوصات المتممة، حتى لو كان لديك اعراض. فبالإضافة الى الاستماع الى قصة مرضية مفصلة وفحص سريري، وبعض فحوصات الدم، كقياس نسبة السكر، والكولسترول، ووظيفة الكلى، فقط يطلب منك طبيب القلب اجراء الفحوصات التالية:

- تخطيط القلب الكهربائي، لأنه يعطي فكرة عن وجود اصابة سابقة في شرايين القلب، أو حالية، كنقص التروية القلبية.
- تصوير القلب بالصدى ( ايكوغرافي) ويستخدم هذا الفحص بالموجات فوق الصوتية لتصوير القلب، لأنه يعطي فكرة واضحة عن مناطق القلب المصابة باحتشاء أو نقص تروية دموية، وكذلك نسبة ضعف عضلة القلب الناتج عن هذه الإصابة، ووجود اصابات مرافقة في الصمامات أو الغشاء المحيط بالقلب / التامور/.
- اختبار الجهد: يستخدم هذا الفحص لتقييم بعض الأعراض القلبية، كالألم الصدري وضيق التنفس أثناء الجهد، أو عند الاشخاص الذين لديهم عوامل خطورة متعددة، حتى ولو لم يكن لديهم اعراض، حيث يتم وصل المريض بجهاز التخطيط، واجراء تخطيط مستمر اثناء الجهد وتشخيص وجود تضيقات في الشرايين أم لا.
- تصوير الشرايين الاكليلي (القثطرة): يعتبر تصوير الشرايين الاكليلي من الفحوص الاساسية، التي يمكن اللجوء اليها للتشخيص في حالة الشك، حيث يظهر هذا الفحص بدقة عدد الشرايين المصابة وأماكن توضع التضيقات. ويتم ذلك عبر انبوب صغير (قثطرة) من خلال الشريان الفخذي، أو نادراً الشريان الكعبري (في المعصم) ويتم حقن مادة ظليلية عبر هذه القثطرة واجراء التصوير الشعاعي وتحديد الاصابات بدقة.

**التدخين يزيد من نسبة الإصابة بأمراض الشرايين**

- تصوير القلب بالنظائر المشعة: وهو من الفحوص التي تساعد على تشخيص وجود نقص تروية في عضلة القلب، نتيجة وجود تضيق في أحد الشرايين أو انسدادها، وذلك بحقن مادة مشعة، غالباً ما تكون الثاليوم واجراء عدة صور بكاميرا خاصة تظهر مناطق القلب التي لا يصلها الدم بشكل كاف.
- تصوير الشرايين الاكليلية بواسطة الرنين المغناطيسي: تستخدم هذه الطريقة الموجات لاعطاء صورة ثلاثية الابعاد لشرايين القلب، وكشف التضيقات او الانسدادات فيها، وما زالت

هذه الطريقة في مرحلة التطوير وتتميز بأنها تعطي صورة لشرايين القلب دون أي مخاطر.

## العلاج

اذا تم تأكيد تشخيص الاصابة بأمراض الشرايين الاكليلية، فلا بد من علاج ذلك بالأدوية وتغيير نمط الحياة، ومعالجة عوامل الخطورة. وقد تحتاج بعض الحالات، لا سمح الله، الى توسيع الشرايين بالبالون، ووضع دعامات أو اجراء عملية قلب مفتوح.

- **تغيير نمط الحياة:** ان تغيير نمط الحياة هو العامل الوحيد الذي يمكنه ايقاف تطور المرض ويكون ذلك عبر:

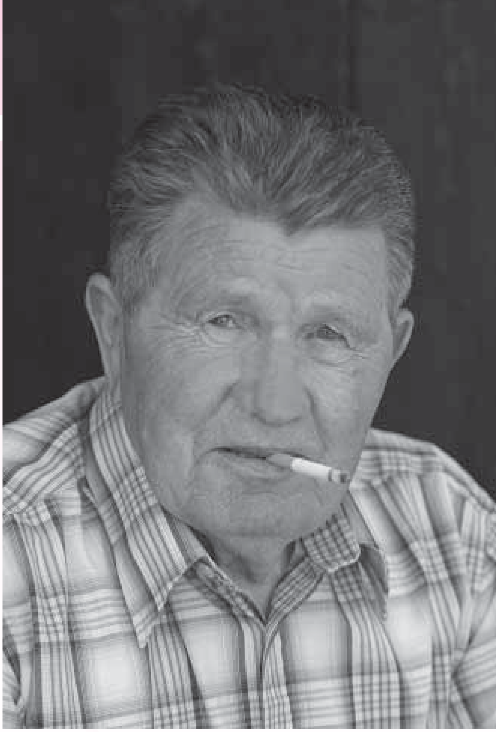
١- **ايقاف التدخين**: حيث يؤدي ايقافه الى انخفاض شديد في نسبة الاصابة بأمراض الشرايين الاكليلية.

٢- **تحسين الحمية:** اذا كنت تعلم ان لديك اصابة في شرايين القلب، فإن تغيير الحمية الى حمية قليلة الدسم سيؤدي الى خفض نسبة كولسترول الدم. ومن الضروري جداً، الابقاء على نسبة الكولسترول منخفضة بعد الاصابة القلبية الأولى، وذلك للوقاية من حدوث أزمة قلبية ثانية.

ان تناول وجبة غنية بالفواكه والخضار، ووجبتي سمك اسبوعياً يؤدي الى تخفيض نسبة الاصابة بالازمات القلبية.

٣- **التمارين الرياضية الدورية**: يساعد القيام، ولو بمجهود متوسط يومياً (نصف ساعة) في خفض نسبة الاصابة بأمراض الشرايين الاكليلية .. ولكن يجب الانتباه الى أن الاشخاص الذين لديهم اصابة شديدة في الشرايين الاكليلية لا يستطيعون القيام بالتمارين الرياضية قبل استشارة طبيبهم.

٤- **استشارة الطبيب بشكل دوري**: ان بعض عوامل الخطورة، مثل ارتفاع الضغط الشرياني والداء السكري وارتفاع كولسترول الدم لا تسبب أية أعراض في المراحل المبكرة، ولكن يمكن لطبيبك القيام ببعض الفحوصات للتأكد من عدم وجود هذه الامراض.

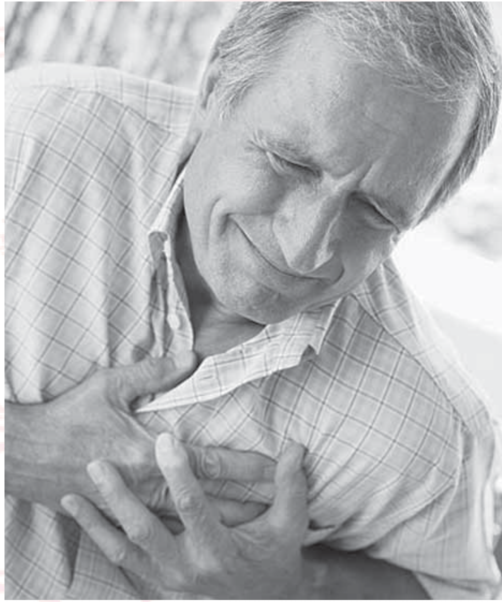


التدخين عدو للقلب

٥- **التقليل من الانفعال**: يجب التقليل من الانفعال في حياتك اليومية وايجاد الطرق الصحية للتخلص من ذلك.

٦- **العلاج الدوائي**: بالإضافة الى تغيير نمط الحياة، فإن طبيبك قد يصف لك بعض الأدوية للوقاية او لمعالجة امراض الشرايين الاكليلية، كالأدوية الخافضة للكولسترول والاسبرين وحاصرات "بيتا" وموسعات الأوعية، وحاصرات الكالسيوم. ومن الضروري عدم تناول هذه الأدوية الا بعد استشارة الطبيب المعالج، لأن ما هو مفيد بالنسبة لك قد يكون ضاراً، ويؤدي الى اختلاطات شديدة لدى الآخرين.

وتحتاج الى تناول هذه الأدوية مدى الحياة، أو بشكل مؤقت، وطبيبك هو الذي يقرر ذلك.◆◆



# كيف تعرف علامات النوبة القلبية؟

## (٨٠٪ من إصابات أمراض القلب يُمكن الوقاية منها)

الدكتور: حسن محمد صندقجي

**تسمي هيئات صحية في العديد من دول العالم شهر فبراير (شباط) بـ" شهر القلب ". والأمر ليس له علاقة مباشرة بـ" فالنتاين "، والممارسات المصطنعة خلاله للاهتمام بقلوب الغير، بل هو مناسبة سنوية لتصحيح اهتمام الناس بصحة قلوبهم وقلوب غيرهم، عبر إدراك تأثيرات أمراض القلب على المجتمعات البشرية، ووسائل الوقاية منها، وعلامات إصابة المرء بها، وكيفية معالجتها ومتابعة نتائج ذلك.**

ودون أي مبالغة أو تهويل، تشهد البشرية اليوم "أزمة" عالمية في صحة القلب. وتصنيف مشكلة أمراض القلب بـ "الأزمة" مبني على أمرين مهمين، هما أن أمراض القلب هي السبب الأول للوفيات بين الناس في كافة أرجاء العالم، وأن ٨٠٪ من إصابات أمراض القلب يمكن الوقاية منها.

### تهديدات عالمية للأمراض

في أكتوبر (تشرين الأول) الماضي، أصدرت منظمة الصحة العالمية بيانها العام حول "الحقائق العشر حول التهديد العالمي للأمراض". وقالت المنظمة في مطلع تقريرها: إن جمع ومقارنة المعلومات الصحية المتدفقة من

مناطق العالم، هو طريقة للتعرف على المشاكل الصحية واتجاهاتها، مما يُساعد صانعي القرار على وضع الأولويات. والدراسة الحديثة، موضوع التقرير، تصف الحالة الصحية العالمية عبر قياس "همّ وعبء واستنزاف" أمراض معينة من بين جميع أسباب الوفيات في كل أنحاء العالم. وأعطت الدراسة تفاصيل عن الأسباب الرئيسية للوفيات على المستوى العالمي، وذلك من بين أكثر من ١٣٠ مرضا.

وأظهر التقرير أن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الأول للوفيات، بين الذكور وبين الإناث، على المستوى العالمي. وهي التي من نتائجها الإصابة بنوبات الجلطة القلبية والسكتة الدماغية. وعلى أقل تقدير، فإن ٨٠٪ من الوفيات، في عمر مبكر، الناجمة عن نوبات الجلطة القلبية والسكتة الدماغية، يُمكن منع حصولها عبر تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة البدنية بانتظام والامتناع عن التدخين.

## قائمة أسباب الوفيات العالمية

وترصد منظمة الصحة العالمية، من عام لآخر، تعدادا تقريبيا للوفيات العالمية، وأسباب حصولها. وضمن معلومات إصداراتها حول هذا الأمر، والتي تمت مراجعتها في عام ٢٠٠٨، يبلغ حجم الوفيات العالمية حوالي ٥٨ مليون شخص في العام الواحد.

وتتسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة حوالي ٣٠٪ من جميع أسباب الوفيات، بين الذكور والإناث، وفي كافة الأعمار، وفي كل دول العالم مجتمعة. أي أننا نتحدث عن رقم وفيات سنوي يبلغ حجمه الفعلي حوالي ١٨ مليون إنسان. وتشمل هذه الأمراض خمسة عناصر رئيسية، وهي: أمراض شرايين القلب، وأمراض شرايين الدماغ، والأمراض الروماتيزمية لصمامات القلب، وأمراض القلب الناجمة عن ارتفاع ضغط الدم، والتهابات القلب.

وللمقارنة، فإن أعداد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية هي ضعف أعداد الوفيات الناجمة عن أمراض السرطان، بكافة أنواعه وفي أي مكان بالجسم.

وللمقارنة أيضا، الوفيات الناجمة عن أمراض جهاز القلب والأوعية الدموية هي خمسة أضعاف عدد الوفيات الناجمة عن أمراض الجهاز التنفسي، و١٠ أضعاف الوفيات الناجمة عن أمراض الجهاز الهضمي. و١٥ ضعف الوفيات الناجمة عن أمراض الجهاز البولي. وللمقارنة "كمان وكمان"، فإن أعداد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية هي ١٥ ضعف عدد الوفيات الناجمة عن قتل البشر في الجرائم المدنية وفي الحروب الأهلية أو فيما بين الدول. وهي أيضا ١٥ ضعف عدد الوفيات الناجمة عن حوادث السير.

وإذا كانت مقاصد المجتمعات البشرية هي البحث عن "أفضل طريقة لحماية أرواح الناس من الإزهاق"، وتباينت وسائلهم لتحقيق ذلك، فإن هذه الأرقام العالمية تقول لنا صراحة إن بذل الجهود، وتوفير الدعم المادي والبشري واللوجيستي لها، في حماية صحة قلوب الناس، هو أحد أفضل الطرق لتقليل عدد الوفيات العالمي.

## فبراير "شهر القلب"

وفي بدايات شهر فبراير (شباط) الماضي أصدرت إدارة "مركز السيطرة على الأمراض والوقاية" بالولايات المتحدة تقريرا للتذكير بحقائق مهمة عن "صحة القلب". وتتمتع الولايات المتحدة بمراكز متقدمة في جمع المعلومات الصحية وترتيب الإحصائيات عنها. وبمراجعة نتائجها تتبين جوانب واقعية عن الوضع الصحي العام، مما يُمكن من رؤية الصورة الصحية بشكل أكثر دقة في كل من التفاصيل والعموم. ولأن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الأول للوفيات في كل دول العالم، تكون مراجعة هذه النتائج مفيدة جدا عند العرض والمراجعة. ولو توفر غيرها، فإن البحث لن يبخل عن الاستقصاء والعرض.

وأشارت توقعات العام الماضي إلى أن حوالي ٧٨٥ ألف شخص أصيبوا بنوبة جديدة للجلطة القلبية. وأن حوالي ٤٧٠ ألف شخص من الذين أُصيبوا بنوبة الجلطة القلبية في السابق، تكرر لديهم حصول تلك النوبة القلبية. وباعتبار عدد السكان في الولايات المتحدة، البالغ حوالي ٣٠٠ مليون نسمة، سيصاب شخص بالنوبة القلبية كل ٢٥ ثانية، وسيموت شخص واحد في كل دقيقة جراء النوبة القلبية.

والأهم في الأمر برمته، أن نصف الوفيات الناجمة

عن الإصابة بالنوبة القلبية، إنما تحصل في خلال الساعة الأولى. أي بُعيد بدء ظهور أعراض ومظاهر الشكوى من النوبة القلبية، وقبل وصول المُصاب إلى المستشفى.

وبالمناسبة، تتشابه نسبة انتشار أمراض شرايين القلب في الولايات المتحدة وأوروبا مع عدة دول عربية، كالسعودية وغيرها.

## النساء والرجال

وتشير الإحصائيات الطبية في الولايات المتحدة، كنموذج لما يمكن أن يحصل في أي مكان آخر، إلى أن أمراض القلب ليست شيئا خاصا بالرجال، بل تشكل النساء نسبة ٥٢٪ من مجموع المتوفين جراء هذه الأمراض.

وتؤكد رابطة القلب الأميركية أن احتمالات إصابة شخص ما، بأمراض شرايين القلب، يمكن خفضها من خلال اتباع خطوات الوقاية، ومن خلال ضبط العوامل التي في اضطرابها رفع خطورة الإصابة بأمراض الشرايين تلك. كما أن معرفة الناس بمظاهر وعلامات الإصابة بالنوبة القلبية، هو أمر عالي الإيجابية في تحديد مستقبل صحة وحياة الإنسان المصاب. ويجب ألا يغيب عن ذهن من أصيب بالنوبة القلبية، أو ذهن أقربائه ومن يعيشون معه، أن ثمة الكثير مما يمكن فعله بعد تجاوز "أزمة" الإصابة بالنوبة القلبية. وذلك لحمايته من تكرار الإصابة بها، وهو احتمال وارد في أي وقت. وأيضا لإعادة الصحة والعافية لقلبه الذي تضرر جراء الإصابة بتلك النوبة القلبية.

وأهم العوامل التي تتسبب في رفع احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب هي الإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الكولسترول والدهون الثلاثية، والتدخين، والسمنة، وعيش حياة الكسل والخمول. وهذه العوامل يمكن التعامل معها بجدية إيجابية لضبطها.

## نوبة قلبية لا سينمائية

ولرابطة القلب الأميركية عبارة مهمة، وهي أن كثيرا من الناس يعتقدون أن ألم نوبة الجلطة القلبية يحصل بشكل مفاجئ وشديد. أي مثلما يشاهدون في أفلام السينما، على حد قولها، حينما "يُكلبش" الرجل أو المرأة بيديه على صدره ثم يهوي صريعا على الأرض! وبالتالي يتوقع غالبية هؤلاء الناس أن يحصل هذا السيناريو بحذافيره كي يؤمنوا بأن ثمة نوبة قلبية تعصف بحياة إنسان ما. وبسبب هذا التوقع الواهم، غالبا لا يكون المصاب، أو من يشاهده، متأكدا من أن الذي يجري علامة على وجود النوبة القلبية. ويأخذ طريق "انتظر لنرى ما سيحصل" عوضا عن "التوجه مباشرة للمستشفى".

والواقع غير هذا، إذْ أحيانا قد تظهر النوبة القلبية بشكل مفاجئ وبألم شديد. إلا أن الأهم من هذا، والذي يجري في معظم الحالات، هو أن الإصابة تلك تبدأ بالظهور بشكل بطيء، وبشدة متوسطة أو بسيطة. وغالبا لا يكون المصابون متأكدون بالضبط مما يجري لهم. بمعنى أن غالبية المرضى هؤلاء لا يستطيعون تحديد ما هو بالضبط الشيء غير الطبيعي الذي يمرون به ويعانون منه. وهاتان الملاحظتان، أي بطء ظهور الأعراض وعدم المعرفة بسبب المعاناة، يجعلان الشخص المصاب عرضة للتأخر في طلب المعونة الطبية. وبالنتيجة، كما تقول إصدارات رابطة القلب الأميركية: غالبية ضحايا النوبة القلبية ينتظرون لمدة ساعتين أو أكثر، من بعد ظهور الأعراض عليهم، قبل بدئهم التوجه لطلب المعونة الطبية. وهذا التأخير يُمكن أن يُؤدي إلى الوفاة أو إلى حصول تلف دائم في أجزاء من القلب، ما يقلل من قدراتهم البدنية على ممارسة أنشطة الحياة اليومية لاحقا. وعلى سبيل المثال يشعر شخص ما بأن لديه ألما بسيطا يضغط على صدره، أو بألم في منطقة المعدة، فلا يخطر على باله أن المشكلة قد تكون من قلبه. ولأن الأمر لا يتطور بسرعة، ولأن الألم لا يتناسب مع ما قد يعتقد الشخص بأنه "يجب أن يكون" في ألم القلب، يتأخر الشخص في الذهاب إلى المستشفى أو قد لا يلقي بالا للأمر برمته. وحينما تبدأ فصول الدراما في التطور السريع وتزداد شدة الإحساس في الصدر، يكون الوقت قد تأخر نسبيا.

## النجاة عند النوبة القلبية

تقول المؤسسة القومية الأميركية للقلب والرئة والدم: التصرف السريع، للوصول إلى المستشفى في أبكر وقت ممكن، هو أفضل سلاح لنجاح مواجهة إصابة النوبة القلبية. أما لماذا؟ فتجيب مُعقبة بأن تلقي

الأدوية المُذيبة للجلطة الدموية التي تسبب تكونها في سد مجرى الشريان القلبي، وتلقي غيرها من الأدوية المُوسّعة للشرايين، بإمكانه أن يوقف تمادي استمرار النوبة القلبية. وبإمكانه أيضا منع أو تقليل حجم الضرر الذي طال عضلة القلب. كل هذه الفوائد مشروطة بتلقي تلك الأدوية مباشرة بُعيد ظهور الأعراض. وكلما تلقاها المصاب في وقت مبكر، كلما أدت عملها بنتيجة أفضل. وبالتالي ارتفعت فرص النجاة والحفاظ على الروح، وفرص تخطي مرحلة الأزمة الصحية تلك بسرعة وبأقل خسائر. وتحديدا، إذا ما تلقى المصاب تلك الأدوية خلال الساعة الأولى بُعيد بدء أحداث الإصابة بالنوبة القلبية. ولذا فإن إدراك الإنسان للعلامات والمظاهر المُنذرة بوجود مشكلة في شرايين القلب ووجود تأثير لهذه المشكلة على عضلة قلبه، هو أمر حيوي، أي أمر فيه سلامة حياته، حينما يكون هو المُعاني، أو سلامة حياة الأشخاص من حوله، حينما يكون أحدهم يُعاني من المشكلة. والحقيقة أن معرفة الإنسان لمظاهر وأعراض الإصابة بالنوبة القلبية أهم من معرفة كثير من المعلومات الطبية المتعلقة بأمراض ذات أهمية أقل، وذات خطورة أقل على ضمان سلامة الحياة.

## العلامات والمظاهر المُنذرة

وتشير رابطة القلب الأميركية ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية، وغيرهما من الهيئات المعنية بصحة القلب وسلامة الحياة، إلى مجموعة من الأعراض التي أحدها قد يكون علامة ومظهرا لوجود وضع غير مستقر في شرايين القلب. وهي:

- "انزعاج أو ألم بسيط أو عدم ارتياح" discomfort، في منطقة الصدر. وغالبية حالات النوبة القلبية يكون فيها "انزعاج أو ألم بسيط أو عدم ارتياح" في منطقة "وسط" الصدر. وقد يستمر لبضع دقائق متواصلة أو يزول ثم يعود مجددا. ومع ذلك، ثمّة بعض الحالات التي لا يكون فيها الألم بتلك الصفة، بل هو شعور بالضغط على الصدر أو الشيء الذي يعصر بالصدر أو الإحساس بالامتلاء في البطن أو بالتلبك المعوي أو الحرقة في منطقة المعدة بأعلى البطن.



ممارسة الرياضة أفضل علاج للوقاية من أمراض القلب

قد تُؤدي النوبة القلبية إلى نوع من الألم في المنطقة الممتدة ما بين الفك السفلي إلى حد السّرة بالبطن. أي يشمل الألم أو عدم الارتياح أياً من العضدين أو الظهر أو ما بين الكتفين أو الرقبة أو الفك السفلي أو أعلى البطن.

- ضيق في النفس، أو "كتمة" في الصدر. وهذا الضيق قد يكون مصحوبا بألم الصدر أو غير مصحوب به.
- هناك علامات أخرى مصاحبة للألم، كإفراز العرق "البارد" على الوجه أو الصدر. أي غير العرق الطبيعي الناتج عن بذل المجهود البدني أو التعرض للحرارة. والغثيان أو القيء، أو الدوار والدوخة.

وهذه العناصر الأربعة، على بساطتها في العرض والفهم، هي الأساس في إدراك مظاهر وعلامات الإصابة بالنوبة القلبية. وبالتالي القيام بالتصرف السليم لإنقاذ "روح" إنسان مُصاب بها.

وعلينا تذكر أن الأعمال العظيمة ليست بالضرورة شاقة أو صعبة، بل الأعمال العظيمة هي الأعمال الصحيحة، حتى لو كانت بسيطة وسهلة. ولذا فإن التنبه البسيط لمظاهر النوبة القلبية يُعطي فرصة ذهبية لعلاجها في وقت مبكر. ◆◆

# مخاطر استعمال اقلام الكحل على العين

إعداد: سعاد علي



**الجمال والزينة حقان طبيعيان للمرأة، ولا مثلبة من السعي لتحقيقهما، ولكن ليس بأي ثمن قد يضر بصحتها. وهناك سيدات يبالغن في ذلك، وينتقلن من صالون تجميل الى آخر، وابتياع ما هب ودب من مستحضرات التجميل دون أن يدركن أن بعضها قد يسبب المرض لهن.**

واذا كانت هذه المستحضرات ملوثة بكميات عالية من الرصاص والزرنيخ، والمعادن السامة الأخرى، فإن لها تأثيراً ضاراً ومضاعفاً على من يستخدمها، وكذلك على المرأة الحامل، وعلى الرضيع الذي تكحل عيونه يومياً، لأن استخدام الكحل المحتوي على نسب عالية من الرصاص سيؤثر في الطفل، ما قد يسبب له الاعاقة وضعف النمو والضعف الذهني.

ان استخدام مستحضرات التجميل السليمة

والمفحوصة والمأمونة والمتأكد من سلامتها وخلوها من المعادن السامة والبكتيريا الضارة والمكونات الخطيرة، لا أحد يمانع من استخدامها لجميع الأجناس والأعمار. ولكن المستحضرات الملوثة بالعناصر السامة، مثل الرصاص والزرنيخ والملوثات الجرثومية، الملأى منها أسواقنا ولا رقيب يحاسب من يبيعها ويستوردها، وكل همهم جني الأرباح ولا يهمهم من يصيبه العمى، أو من يحدث له التخلف العقلي، ولا من تصيبه هشاشة في العظام، ولا من يتساقط شعره أو يصيبه سرطان جلدي. وحيث أن هذه المستحضرات التجميلية، من كحل للعيون وصبغات للرموش وأهداب العين، سموم تعاني منها الأمهات، وتنتقل هذه المعاناة إلى الأجنة والرضع، حيث تسبب فقر الدم وضعف التركيز والفشل في التحصيل العلمي والدراسي وضعف النمو وآلام في الجهاز الهضمي. وهذا كله بسبب التسمم بالرصاص المتواجد بالأثمد الأسود والكحل.

**اقلام الكحل تحوي على نسب عالية من الرصاص والزرنيخ وتداعياتها المرضية خطيرة**

## التلوث بالرصاص

ان كثيرا من الأسر لا تعلم أن ما يصيب أبناءها من تلف الدماغ والشلل وفقدان الذاكرة، كلها ناجمة من التلوث بالرصاص، وأن كثيرا من المجتمعات الأوروبية والأمريكية تعاني من التلوثات بالرصاص، حيث أن نسبة الرصاص وصلت إلى ١٠mg/١٠٠ml في الدم. وتكرار استخدام هذه المستحضرات التجميلية المحتوية على نسب عالية من الرصاص، حسب الأطباء، لهي كفيلة بإحداث الخطورة للأم وأطفالها المولودين. وقد يؤدي استخدام صبغات الشعر وطلاء المنازل الى تفاقم الحالة وزيادة نسبة الرصاص في الدم. ومما يزيد الخطورة أن كثيرا من العاب الأطفال المطلية بألوان أضيف لها الرصاص لتثبيت هذه الألوان، ساعد على زيادة تركيز الرصاص في دم الأطفال وأمهاتهم، حيث ينتقل الرصاص للأجنة عبر المشيمة أثناء الحمل ويتسبب بالتسمم والتخلف العقلي. ويمكن كشف التسمم بالرصاص عن طريق فحص عينات من الدم (أنبوبة تحتوي على مانع للتجلط) ويفحص الدم، أو كريات الدم الحمراء بجهاز ICP/MS أو جهاز (AA). أما العلاج فيعطى المتسمم بالرصاص مادة EDTA (الأدتا) مع السوائل الوريدية والفيتامينات والكالسيوم والمقويات. ويجب تجنب الكحل الملوث بالرصاص والألعاب المطلية بالرصاص، ويجب مراقبة المصانع والنفايات الصناعية التي هي أهم مصدر للأسباب المؤدية لانتشار الرصاص. ويجب المراقبة واتخاذ السبل الكفيلة بعدم انتشار التسمم المعدني، ومراقبة المنافذ لعدم دخول مركبات ومستحضرات تجميل ونباتات طبية ملوثة بالرصاص ومعادن سامة أخرى. أن نسبة ٠,٦ ppm جزء من المليون من الرصاص في الدم، يؤدي إلى تسمم مستديم أو الموت. وقد سجلت في أمريكا في سنة ١٩٥٤ إلى ١٩٦٧ وفاة ١٢٨ شخصاً من ألفي حالة تسمم بالرصاص، ومن بقي من هذا العدد عانى بعضهم تلفاً بالجهاز العصبي. إن وجود الرصاص في دم الحامل بنسبة حوالي ١٠mg/١٠٠ml يؤدي إلى نقص وزن الجنين ويحدث إعاقة للأطفال بعد ذلك في نمو الجسم ونمو الخلايا وسائر الخلايا العصبية. ومن الخطورة بمكان تدخين المرأة الحامل، أو التدخين بالقرب من المرأة الحامل حيث أن ٣٠ سيجارة تدخن في اليوم ترفع نسبة الرصاص بالدم إلى حوالي ١٠ mg.

## ارتفاع نسبة الرصاص في الدم يؤثر على المادة الوراثية

إن ارتفاع نسبة الرصاص في الدم يؤثر في المادة الوراثية، حيث يتلفها ويؤدي إلى إنجاب أطفال مشوهين ومتخلفين عقلياً، وقد تؤدي إلى السرطان.



نماذج وألوان مختلفة من أقلام الكحل والضرر واحد

وتراكم نسب قليلة وضئيلة من عنصر الرصاص له خطورة عظيمة على حياة الأطفال والكبار والمسنين. إن تحليل عينات عديدة من الكحل المتواجد في الأسواق، وخاصة في المحلات الرخيصة أو الشعبية لهو كارثة يتعرض لها أفراد المجتمع لظنهم لصلاحية هذه العينات وفائدتها، حيث يجلبونها لمنازلهم وأصدقائهم، ويهديها الحجاج والمعتمرون لأقاربهم، وهم لا يعلمون أنهم يتلفون عيونهم وأجسامهم بهذه المنتجات المغشوشة والضارة. والكحل غير المراقب، قد يكون من هذه المستحضرات الضارة، وابرزها:

- كحل حجر أصلي بماء زمزم: وسمي هذا الكحل أصليا، وانه خلط بماء زمزم، لترويج هذه الأنواع من الكحل الرديئة والمميتة بمداومة استعمالها. وهذا الكحل عبارة عن بودرة سوداء تحوي ٢٥mg/kg رصاص إلى ما يعادل 25,0 ppm جزء من المليون، وهذا الرقم المرتفع من الرصاص كفيل بإتلاف العيون والعظام والكبد ويسبب التخلف العقلي.
- كحل غانية – Ghania -KAJAL: ويستخدم لتجميل العيون وهو صناعة باكستانية Eye Make-up خاص بالاستخدام الخارجي فقط. وهو عبارة عن أقلام سوداء معلبة بعدة ألوان بلاستيكية، وهي عبارة عن معدن الرصاص السام، حيث تحوي على 28 ppm، أي ٢٨ مليجرام رصاص وهي نسبة عالية جداً من معدن الرصاص السام.
- كحل أقلام رصاص "Lyra" اسود: ويستخدم عبر اقلام ذهبية تحتوي على نسبة عالية من الرصاص. وهي أقلام كحل اسود تحوي على 29 ppm أي 29 mg من معدن الرصاص السام.
- كحل أقلام رصاص "Eye Liner Pencil" رقم ١٠: وهو صناعة صينية وهي بنسل ذات لون برتقالي تحوي على نسبة عالية من الزرنيخ 2,4 ppm أي 2,4 mg وتحوي نسبة عالية من الرصاص ٣١,٦ ppm أي ٣١,٦ mg وهي أكثر من ثلاثين مرة من نسبة الرصاص المسموح به.
- كحل أقلام رصاص ذات لون اخضر "Eye Liner Pencil": وهي صناعة صينية كذلك تحمل رقم 9 (No.9).

**وتحوي رصاصا بنحو 4,0 ppm أي 4,0 mg، وهي** ذات ألوان جذابة مغطاة بغطاء ذهبي.

- كحل أقلام رصاصي أسود "Eye Liner Pencil": وهي صناعة صينية (No. 1) ايضاً. وهي أقلام كحل سوداء مغطاة بطبقة ذهبية، ولها غطاء حديدي، مذهب، وتحوي على نسبة عالية من الرصاص تصل الى 9,0 ppm أي 9,0 mg، أي حوالي ثماني مرات من النسبة المقبولة.
- كحل أقلام رصاصي ذات لون بنفسجي "Eye Liner Pencil": رقم 8 صنع في الصين No. 8: وهي أقلام جذابة بعبواتها، واشكالها، ذات

اسم تجاري (Bazaca Laxdor) وتحوي نسبة عالية من الرصاص 7,1 ppm أي 7,1 mg تكفي لإتلاف العيون بالمداومة عليها وإتلاف العظام والكبد والكلى.

- بودرة الكحل: وهي عبارة عن أحجار فضية مطحونة على شكل بودرة لونها رصاصي وهذه البودرة ذات لون فضي لامع، قبل الطحن، حيث تؤخذ من كتل معدنية فضية، وتباع على أنها كحل مفيد للعيون ومقو للبصر، ويقضي على الالتهابات. وهذه ادعاءات طبية غير صحيحة. ولكن ماذا تقول التحاليل المعلمية بواسطة جهاز ICP/MS وهي من الأجهزة المتقدمة والحديثة لتحليل المعادن؟ ان هذاالكحل الفضي يحوي زرنيخا ساما (حوالي 36,0ppm أي 36,0 mg) ورصاصا بنسبة خيالية (حوالي 36.3%) أي انه عبارة عن رصاص مطحون كمعدن سام يباع في الأسواق، ويكون في متناول الصغير والكبير، الصالح والطالح. وهذا يشكل خطورة على المجتمع وعلى الأفراد. ولذلك فإن هذه المعادن السامة يجب التحفظ عليها، ولا يسمح ببيعها، إلا تحت شروط خاصة وبتواقيع وأوراق ثبوتية.ويحوي هذا الكحل الفضي كذلك على نسبة عالية من الثاليوم (2,4 ppm /2,4 mg) وهذا العنصر سام ومميت ويحتوي على كادميوم (Cd 28,3 ppm) أي (28.3 mg)، وهو معدن سام وخطير. وبتحليل عينة أخرى من هذه الكحل الفضي، الذي يأتي على شكل أحجار فضية وجد انه يحتوي 64% من الرصاص، وعلى نسبة عالية جداً من الزرنيخ، وبنسبة عالية جداً من الثاليوم المميت، ونسبة عالية جداً كذلك من الزئبق (3,9 mg) ونسبة عالية من الكادميوم وهو كذلك ملوث بكميات عالية من البكتيريا الخطيرة والمسببة للالتهابات.
- كحل Eye Shadow لتظليل العين، وهو صناعة برازيلية: وبتحليل هذه المستحضر التجميلي وجد انه يحوي على نسبة عالية من الرصاص



اقلام الكحل تحوي كمية سامة من الرصاص

(1,5 ppm) أي (1,5 mg). ولاحتواء هذه المستحضرات التجميلية من الكحل، ومن أصباغ العين والهدب والحواجب، نجدها ملوثة بمواد سامة ونشتريها بأموالنا.. وبعدها نذهب بأفراد أسرتنا ممن استعمل هذه السموم، إلى الأطباء للعلاج وندفع الأموال الطائلة للشفاء من هذه السموم أو نزور أصدقاءنا بالمستشفيات أو من هم زاروا العيادات الطبية.

وكما هو معروف فإن العيون والرموش والحواجب هي مناطق حساسة في الجسم، وتعرضها للسموم المعدنية والبكتيريا يزيد من تفاقم العين ويؤثر على البصر والرؤيا، وهذه الملوثات الخطيرة على العين قد تحجب الرؤية، وقد تسبب العمى، والتهابات للجفون. لذلك ينصح الأطباء بأن يكون بيع مستحضرات التجميل، ومن ضمنها الكحل، تحت إدارة خاصة وتحت إشراف طبي، وأن يجري تحليل لهذه المستحضرات، قبل أن تتداول بين أفراد المجتمع، وتهدر الأموال لعلاج أخطاء هذه المستحضرات الملوثة، وتسبب الإعاقات ووقف النمو للأجنة والرضع. ◆◆

# إلتهاب الملتحمة الربيعي

## (الرمد الربيعي)

الدكتور: رناء الجمل
اختصاصي طب وجراحة العيون
وجراحة الأورام العينية



**إلتهاب الملتحمة الربيعي مرض مزمن يصيب ملتحمة العين والقرنية احيانا، ثنائي الجانب، شائع الحدوث في العالم، وبخاصة في المناطق المدارية والحارة، مثل بلاد حوض المتوسط والشرق الأوسط وإفريقيا والقارة الهندية، التي يكثر فيها وجود عوامل محسسة، خلال فصول معينة في السنة، يترافق عادة بوجود قصة شخصية أو عائلية للتأهب للتحسس.**

وفي أكثر من ٩٠٪ من المرضى يعاني مريض الرمد الربيعي من بعض الحالات المترافقة بالتحسس كوجود قصة ربو قصبي، أو التهاب الجلد التحسسي (الاكزيما) أو التهاب الأنف التحسسي الموسمي. وهناك رجحان في إصابة الذكور بنسبة أكثر من الإناث. ومن النادر أن يؤدي هذا المرض للعمى إذا ما عولج مبكرا.

يصيب الرمد الربيعي صغار الذكور في العقد الأول من العمر، ويصل لذروته قبل سن البلوغ ثم تبدأ حدته بالتناقص تدريجيا مع تقدم العمر.

تعتبر الحكة العينية من أهم علامات المرض، كما قد

تترافق بالإدماع والخوف من الضياء، والإحساس بوجود جسم غريب وثقل في الجفن مع وجود إفرازات لزجة من الأجفان، وفي الحالات الشديدة قد تترافق بتشنج وصعوبة في فتح الأجفان. وتختلف شدة هذه الأعراض من مريض لآخر كما قد تختلف حدتها تبعا لفصل معين خلال السنة، حيث تكون أكثر شدة خلال موسمي الربيع والصيف وتخف خلال الخريف والشتاء.

## العلاج

يعتمد علاج المرض على المعالجة الدوائية والوقائية.

**المعالجة الدوائية:**

قد تكون على شكل قطرات عينية (Antihistami–ne) لتخفيف الحكة والاحمرار، ولكن لفترة قصيرة حيث تخف فاعلية هذه الأدوية إذا استخدمت لفترات طويلة مع امكانية احداث اعراض جانبية.

وهناك بعض القطرات، التي تؤثر على الخلايا المفرزة للمواد المحسسة (Mast cell stabilizers).

وتعتبر هذه الأدوية هي حجر الزاوية في العلاج، حيث أنها توصف لفترات طويلة، وذلك لقلة خلوها من الآثار الجانبية وفعاليتها إذا أعطيت لفترات كافية، حيث أن المريض يشعر بالتحسن ولكن بعد فترة غير قصيرة من استخدام هذه الأدوية. كما أنها تخفف من هجمات المرض في المستقبل.

ولكن تجدر الاشارة الى أنه في حالات كثيرة لا يمكننا الاستغناء عن قطرات الكورتيزون، وذلك لسرعتها في التأثير خلال فترة قصيرة، ولكن تكمن مشكلة الكورتيزون في الآثار الجانبية كارتفاع ضغط العين أو الساد.

وفي حالات نادرة جدا عند عدم استجابة المرض لكل الأدوية السابقة، قد نلجأ لاستخدام قطرات مثبطات المناعة، ولكن تبقى حالات خاصة ويكون فيها المرض شديدا.

وقد نلجأ أحيانا إلى الجراحة، وذلك بإزالة بعض الحليمات الضخمة من الأجفان، إذا أدت لحدوث تقرحات في القرنية أو كانت ضخمة لدرجة أدت لهبوط الأجفان.



قد يكون العلاج في شكل قطرات في العين

**الوقاية:**

وذلك عن طريق تجنب العوامل المحسسة ومعرفتها بواسطة إجراء بعض اختبارات الحساسية ومعرفة أنواع المواد المسببة للتحسس، كبعض أنواع الزهور وغبار الطلع وغبار المنزل وبعض المواد الكيميائية والروائح المنبعثة من بعض العطور أو مواد التنظيف.

واستخدام بعض الأجهزة التي تساعد على تلطيف الجو في المنازل وتخليصه من بعض الشوائب، كما يوصى باستخدام بعض قطرات الدموع الاصطناعية في حالات الجفاف.

**الاختلاطات والعقابيل:**

نادرة الحدوث في اغلب الأحيان وتتجلى بتقرحات قرنية نتيجة الاحتكاك بالحليمات الجفنية، وتتشكل القرنية المخروطية كما التحسس بعد سن البلوغ.◆◆



# التسمم بالرصاص وتداعياته المرضية

اعداد: عيسى السعيد

**التسمم بالرصاص مرض يعود الى آلاف السنين، وارتبط بروما القديمة، حيث كان افراد الطبقة الأرستقراطية والثرية يصابون به غالباً وبتداعياته المتمثلة بأوجاع الرأس والعقم وفقر الدم، وكانوا يجهلون سببه.**

ويعتقد بعض الباحثين في الطب القديم أن سبب مرض هؤلاء يعود الى أنهم كانوا يكثرون من استخدام الأواني المعدنية المحتوية على نسبة عالية من الرصاص. ولم يزل هذا المرض يمثل مشكلة قائمة على مستوى الصحة العامة، خصوصاً أن الأطباء لم يتوصلوا، حتى الآن، الى علاج ناجع له.

والأطفال هم من أكثر الأشخاص الذين يتعرضون إلى حالة التسمم بالرصاص، خاصة إذا كانوا يقطنون في منازل قديمة أو مهدمة يحتوي طلاؤها على كمية كبيرة من أملاح الرصاص.

وفي العادة يستنشق هؤلاء الأطفال الغبار أو يلعقون بقايا من الطلاء المتساقط نظرا لمذاقه الحلو.

ويقول الأطباء إن ما بين ٤٠-٥٠٪ من الرصاص يدخل مباشرة إلى الدم عند الأطفال، مقابل ٥-١٠٪ عند البالغين.

وتشير التقارير إلى أن ٢,١ ٪ من الأطفال في بعض الدول الأوروبية، مثل فرنسا، والذين تتراوح أعمارهم مابين ١-٦ سنوات، يعانون من احتواء دمائهم على نسبة من الرصاص تزيد عن ١٠٠ميكروجرام / ليتر وأن أغلب هؤلاء يصلون إلى مرحلة الوفاة أو التخلف العقلي أو الإصابة بأمراض

الأنيميا (فقر الدم).

وفي الآونة الأخيرة اكتشف الباحثان الفرنسيان أوليفيه باريسل وكريستوف جورلاوون اللذان يعملان في مجال فيزياء الكم والكيمياء الحيوية الجزيئية في مختبر بيير ومدام كوري التابع لجامعة باريس السادسة، السبب الحقيقي الذي يجعل من عنصر الرصاص مادة عالية السمية وهو ما يعتبر بمثابة الظاهرة النادرة في مجال العلوم.

وقد اضطر الباحثان إلى الخوض في غمار الذرة وصولا إلى التركيب الكيميائي الحيوي لهذا المعدن بغية الرد على تساؤل حير العلماء لفترة طويلة وهو: ما الذي يجعل الرصاص عنصرا ساما؟

وقد توصل الباحثان إلى نتيجة مفادها أن زوجا من الإلكترونات يكفي لتغيير حالة أجسامنا رأسا على عقب وذلك لمعالجة حالات التسمم بالرصاص. فكيف يتم ذلك؟

## أيون الرصاص المشوّش

ويرى هذان الباحثان أنه من الناحية النظرية لا علاقة للطبيعة المعدنية (الفلزية) للرصاص بسميته، لأن بنية أجسامنا في طبيعتها تتقبل بعض المعادن، كالحديد والنحاس والزنك، فهي تكّون ٠,٠١٪ من كتلة الجسم، بل إن منها ما هو ضروري لعمله بطريقة سليمة وصحية.

وتدخل المعادن الثلاثة المذكورة آنفا، في تركيب البروتينات المسماة بالبروتينات المعدنية، وذلك على هيئتها الأيونية. بمعنى أنها جزيئات ينقصها إلكترونات، ويرمز لها عادة في علم الكيمياء على النحو التالي: ($Zn^{2+}$، $Cu^{2+}$، $Fe^{2+}$)، كما يرمز للرصاص بهيئته الأيونية على الشكل $Pb^{2+}$، إلا أنه لا يلعب دورا فسيولوجيا حميدا، بل على العكس تماما، فهو يعتبر أيونا مشوّشا للبروتينات المعدنية، لا سيما لإنزيم يسمى اختصارا ب ALAD، والذي يساهم بشكل أساسي في تصنيع هيموجلوبين الكريات الحمر.

ومن المعروف أن هذا الإنزيم يحوي داخله أيون الزنك $Zn^{2+}$، وعند التعرض للتسمم بالرصاص، فإن أيون الرصاص $Pb^{2+}$ يحل محل أيون الزنك، ونتيجة لذلك فإنه يمنع تشكل ال ALAD وبالتالي يتعرض المرء لحالة فقر دم شديد.

وينطبق السيناريو السابق على إنزيم الكالموليدين الذي ينظم معدلات الكالسيوم في الجسم، إذ يقوم الرصاص بإزاحة او طرد أيونات الكالسيوم $Ca^{2+}$ ويعطل عملها بشكل جزئي.

ويمكن القول إن كل ما ذكر آنفا يتعلق بالتفسير الفسيولوجي للحالة، أما عن التفسير الكيميائي الحيوي فلا يبدو أنه قادر على إضافة المزيد بخصوص دور الرصاص على المستوى الجزيئي، ولذا يعتقد الباحثون أن الإجابة على ذلك ربما تكمن في فيزياء الكم!

## التفسير الكمومي

لم يدخل الباحثان في غمار هذه الفيزياء، بل عرجا على فرع من العلم مرتبط بها، وهو الكيمياء الحيوية غير العضوية، الذي ظهر قبل عشرين سنة فقط. ويعنى هذا الفرع بالنمذجة العملية والنظرية للمركبات المعدنية المتواجدة في الأجسام الحية. ويعتبر هذان الباحثان رائدين في هذا الفرع من العلوم، بل هما من توصل إلى هذا الاكتشاف. وكانا اعتمدا على أجهزة حاسوب فائقة التطور والقوة بغية إظهار البنية الذرية لإنزيمي الكالموليدين والـALAD آخذين بالاعتبار السحابة الالكترونية التي تحيط بكل نواة ذرية وأيون معدني (فلزي)، فما السبب وراء ذلك؟ يقول الباحثان باريسل وجورلاوون: "إن السحابة الالكترونية قادرة على التفاعل والتأثير في البنية الهندسية لهذه الإنزيمات، وهنا لا بد أن نلجأ إلى ما يسمى بميكانيكا الكم التي تعني بالعالم فائق الصغر، أي الذي ينظم الترتيب الالكتروني لهذه السحب المحيطة بالأنوية".

ويضيفان أن الالكترونات ليست موزعة بطريقة عشوائية في الأفلاك الذرية الدائرية المحيطة بالنواة، بل هي مرتبة على هيئة أزواج. وتشكل هذه الأزواج روابط مع الذرات الأخرى لتكوين الروابط الجزيئية. وتؤثر كل واحدة من هذه الروابط في الروابط الأخرى بقوة تنافركهربية للتقليل من قيم هذه القوى، ولذا فإن أزواج الالكترونات تتوزع بطريقة متجانسة حول النواة.

وبالعودة إلى أيون الرصاص $Pb^{2+}$ الذي يوجد في أفلاكه الذرية ٨٢ إلكترونا، وجد الباحثان أن هذا الأيون يشذ أحيانا عن القاعدة، ليجدا أن الالكترونين المتواجدين

على مداره الذري الأخير، يكوّنان زوجا حرا، ولا يدخلان في أية رابطة مع أية ذرة أخرى.

ويقول الباحث أوليفيه باريسل: "كل الأمر السابق يعتمد على بيئة أيون الرصاص، فعندما يرتبط هذا الأيون بأكثر من ست ذرات أخرى، يكون هناك مراعاة للتماثل الإلكتروني حول النواة، أما إذا تم الارتباط مع أقل من ست روابط، فإن زوج الالكترونات الحر، يميل إلى الاستحواذ على أي مكان يمكنه أن يحتله لينظم بنية التركيب الكيميائي للرصاص بطريقة تمكنه من تفريغ مكان إضافي آخر. وإذا كانت الكيمياء قد فسرت هذا الأمر من الناحية النظرية، إلا إنها لم تثبته عمليا، ولذا كان ثمة حاجة إلى استخدام النمذجة بواسطة الكمبيوتر لرؤية ما يحدث بالفعل داخل هذا الإنزيم عندما تحل أيونات الرصاص محل أيوناته. ففي حالة إنزيم الكالموديلين، فإن أيون الرصاص يستقر على الذرات السبع التي تغطي قلب الإنزيم. ولكي يتمكن زوج الالكترونات الحر من الاستحواذ على مكان، يتوجب على الإنزيم أن يضبط نفسه ويغير شكله، ولذا فإن الإنزيم يتعرض للتشويش جراء هذا التغير وربما يفقد فعاليته. وربما تبدو الظاهرة أشد وضوحا ودهشة في حالة إنزيم الـALAD حيث يرتبط الرصاص بثلاث ذرات فقط حيث يستفيد زوج الالكترونات الحر من نصف الحيز الذي استحوذ عليه للانتشار".

ويشير الباحث باريسل في هذا الصدد إلى أن الدرع الالكترونية تعمل على طرد القاعدة الأساسية الطبيعية للبروتين وتمنعه من الاستقرار في موقعه الإنزيمي، وبالتالي يصبح الإنزيم غير قادر على القيام بوظيفته البيولوجية المنوطة به. ومن هنا يتبين لنا أن سمية الرصاص تكمن في وجود هذا الزوج الالكتروني وفي قدرته على تغيير شكله وطرد الذرات التي تجاوره.

ودليله على ذلك أن هذه الدرع الالكترونية هي خاصة بالرصاص نفسه لأنها لا توجد لا في الكالسيوم ولا في الزنك.

## تخليص الجسم من الرصاص

وبناء على ما تقدم هل سيفتح هذا الاكتشاف الباب على مصراعيه من اجل التوصل إلى علاج ناجع لمرض التسمم بالرصاص؟

في هذا الصدد، يقول الباحثان إنهما عازمان على تحضير أحد العوامل الكيميائية القادرة على تخليص الجسم من الرصاص، وهو ما يسميانه (بالكلابات) نظرا لأن شكله الذري في الفضاء يشبه كلابات السلطعون. ويضيفان أن مثل هذه العوامل مستخدمة في الطب أصلا، إلا انها في أغلب الأحيان ليست انتقائية بدرجة كافية لتخليص الجسم من الرصاص، لأنها تأخذ في طريقها الكاتيونات الفلزية (أيونات الشحنة الموجبة) الضرورية لجسم الإنسان.

ويرى الباحثان أنه في حالة اللجوء إلى العلاج بالطريقة السابقة، فإنه يتوجب على المريض اتباع حمية غنية بالمواد المحتوية على معادن قادرة بدورها على تخليص الجسم من الرصاص بشكل خاص.

أما عن الرهان الذي يسعى الباحثان إلى كسبه، فيتمثل في زيادة خصوصية العوامل الكيميائية (الكلابات) إزاء الرصاص دون الإفراط في استثارة النشاط المدمر للدرع الالكترونية.

ولبلوغ هذا الهدف لا بد من ترك كيمياء الكم جانبا والعودة إلى تجارب المختبرات ليلتقي في النهاية علمي الكيمياء والأحياء.

## الرصاص في الحياة العملية

الرصاص معدن لين مرن لونه أبيض مزرق قابل للتشكل والطرق، وهو موصل رديء للحرارة ومقاوم للتآكل. وتحتوي خاماته عادة على عناصر الكبريت والزنك والنحاس ومن أهمها وجودا في الطبيعة خام جالينا Galena الذي يتركب من كبريتيد الرصاص، الذي يستخدم في طلاء المرايا، كما يستخدم كصبغة زرقاء.

ويوجد الرصاص في صور أخرى مختلفة منها أكاسيد الرصاص، وتشمل: أول أكسيد الرصاص وهو أكثرها استخداما في صناعات الرصاص غير العضوية وفي تصنيع ألواح البطاريات وصناعة السيراميك والزجاج، وأكسيد الرصاص الأحمر، وهو صبغة حمراء لامعة، تستخدم في طلاءات المنازل وأسطح المعادن لمنع تآكلها وفي التشحيم وفي صناعة الزجاج والكريستال.

ومن أملاح الرصاص أيضا، كبريتات الرصاص، وهي تدخل في صناعة الصبغات الزرقاء والبيضاء، وسليكات

الرصاص وتستخدم في الأصباغ وفي صناعة الزجاج والسيراميك والمطاط، وكرومات الرصاص التي تستخدم في الأحبار والصبغات والصناعات الجلدية.

مما سبق يتضح أن الإستخدام الواسع للرصاص ومركباته، تنتج عنها تلوثات كبيرة للبيئة، وحاليا فإن المصدر الأول لتلوث مياه الشرب بالرصاص، يرجع إلى تآكل الوصلات الرصاصية بشبكة المياه، لذا ينصح عند فتح صنابير المياه عدم استخدام الماء المتدفق أولا للشرب أو لتحضير الطعام لأن ما يتدفق أولا من مياه الصنبور يحتوي على تركيز مرتفع من الرصاص. ومن مصادر التلوث بالرصاص، تلك الناتجة عن عمليات التعدين والحفر في المناجم وعمليات صهر الرصاص وتصنيعه لعمل مواسير المياه والصرف الصحي والوصلات المختلفة، وكذلك في عمليات اللحام خاصة عند حفظ الأغذية في صفائح أو بالتعليب.

ويدخل الرصاص كذلك في صناعة كثير من الأدوات الصحية، وفي كثير من أصباغ الشعر ومساحيق التجميل وأحبار الطباعة وأقلام الرصاص وبعض المبيدات، وأخطرها أصباغ لعب الأطفال.

وقد كانت معظم مواد الطلاء في المنازل حتى عام ١٩٦٠ تحتوي على عنصر الرصاص، لكن بعد أن عرفت خطورته على صحة الإنسان تم استبدالها بصبغات أخرى حيث منعت بعض الدول استخدام الرصاص في طلاءات المنازل. ويدخل الرصاص أيضا في تركيب الكثير من الأجهزة المنزلية، كالأجهزة الإلكترونية (تليفزيونات وراديوهات ومسجلات وأجهزة فيديو) حيث يكثر وجوده في لوحات الدوائر الالكترونية وفي الزجاج الرصاصي لشاشات التليفزيون. وجميع هذه الأشياء عندما تستهلك فإنها تلقى في مقالب القمامة وتكون أحد مصادر التلوث بالرصاص.

ومن ملوثات الجو الرئيسة في المدن، رابع ميثيل الرصاص ورابع إيثايل الرصاص اللذان يضافان إلى وقود السيارات منذ حوالي ٧٠ سنة لتحسين كفاءة الوقود في إدارة المحركات.

ويمثل الرصاص الخارج من عوادم السيارات، والذي يكون غالبا على صورة بروميد الرصاص، أكبر ملوث لجو المدن ذات الكثافة العالية في السيارات. ويبقى الرصاص الخارج من العادم عالقا في الجو لمدة طويلة.

وقد اتجهت كثير من الدول إلى استبدال الرصاص الموجود في البنزين بمواد أخرى أقل ضررا على البيئة، وفي الوقت نفسه تحسن أداء البنزين من خلال رفع قيمة الرقم الأوكتيني للبنزين.

ويدخل الرصاص إلى جسم الإنسان عن طريق الجهاز التنفسي مع التنفس والجهاز الهضمي مع الطعام والشراب، ومن خلالهما يصل إلى الدم ويصل بعد ذلك إلى المخ ويترسب في العظام والأسنان. وقد يحدث تلفا شديدا في الكلى والكبد والمخ والجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي.

**قد يحدث التسمم بالرصاص تلفاً شديداً في الكلى والكبد والمخ والجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي**

ويصاحب التسمم بالرصاص حدوث تقلصات في البطن مصحوبة بآلام شديدة، وقد يحدث مغص كلوي وصعوبة في التخلص من حمض البوليك والإصابة بالنقرس.

ونظرا لدخول الرصاص في أحبار طباعة الصحف فإنه ينصح بعدم استخدام ورق الصحف في تغليف المواد الغذائية، أو في امتصاص الزيت الزائد بعد قلي الخضراوات، كما في حالتي البطاطا والباذنجان. كما ينصح بغسل الأيدي جيدا بعد قراءة الصحف. من كل ما سبق، يتضح لنا خطورة التلوث بالرصاص وأهمية تنقية الماء والهواء والغذاء من مصادر التلوث به، ويمكن ذلك باستبدال شبكات المياه الرصاصية والوصلات الرصاصية ببدائل آمنة وعدم استخدام الرصاص في لحام صفائح ومعلبات الطعام، واستبدال الطلاء المحتوي على الرصاص بمواد أخرى مأمونة، ومنع إضافة الرصاص لوقود السيارات. علماً بأن الحد الأقصى المسموح به من الرصاص في مياه الشرب هو ٠,٠٥ مللي جرام/ ليتر.◆◆

# الباذنجان
# مصدر عال للحصول على المواد المضادة للأكسدة

إعداد: سعيد جودة

**عُرف الباذنجان منذ أزمان غابرة، ووصفه أطباء العرب القدامى بأنه " غذاء يلائم الصيف " وهو وصف يطابق الواقع، بعد أن أثبته العلم الحديث، وحدد قيمته ومكانته بين الأغذية.**



ومعروف أن أصل الباذنجان هو الهند، ومنها انتقلت في القرن الخامس قبل الميلاد الى الصين، ثم مناطق الشرق الأوسط وافريقيا. وحتى الآن توجد مناطق واسعة في ولاية " مدراس " الهندية ينبت فيها الباذنجان من تلقاء نفسه. ولم تعرف أوروبا هذه البقلة الا عندما نقلها العرب اليها، فذكرها الراهب " البير الكبير " في أحد مؤلفاته في القرن الثالث عشر، وأطلق عليها العالم أرنولد دوفينلوف اسم " ميلونجيا ".

واليوم تعتبر ايطاليا وتركيا والصين ومصر واليابان من اعلى الدول انتاجاً للباذنجان.

والباذنجان طيب المذاق، يمتص المواد الدسمة بسرعة، الأمر الذي يثير سؤالاً عن قيمته الغذائية. والجواب أن القيمة الغذائية للباذنجان ليست كبيرة –حسب اختصاصيي التغذية– وهي تختلف باختلاف نوعه، وما اذا كان بلدياً أو افرنجياً، أو أسود أو ابيض.

وفي هذا الخصوص دلت الدراسات أن الباذنجان الأسود البلدي يعتبر اغنى الأنواع بالبروتينات من الباذنجان الافرنجي الأسود، والباذنجان الأبيض. علماً أن كل أنواع الباذنجان تعتبر فقيرة من الناحية الغذائية. ومع ذلك يحتوي الباذنجان على ڤيتاميني B وC، وعلى مقادير ضئيلة من املاح الكالسيوم والحديد والفسفور، وان مائة غرام من الباذنجان تعطي طاقة حرارية تزيد على ٢٧ سعراً، وهذه نسبة ضئيلة اذا ما قورنت بالأغذية الأخرى. فعلى سبيل المثال فإن مائة غرام من البطاطا تعطي ١٠٥ سعرات حرارية، على أن فوائد الباذنجان تتم في ناحيتين: الأولى هي اليافه التي تدخل الامعاء فتساعدها في عملها الهضمي وتطرد منها الفضلات، والثانية هي الفيتامينات الموجودة في قشوره، والتي تجعلنا نحرص على تناولها دون تقشير.

ونقل عن ابن سينا قوله في كتابه "القانون": "الباذنجان غذاء واف، يطيب رائحة العرق، ويشد المعدة، ويدر البول ويقطع الصداع".

ونصح الأطباء ذوي المعد الضعيفة عدم الاكثار من تناول الباذنجان، وبخاصة اذا كانوا اطفالاً أو مسنين، لأنه صعب الهضم، اذ يستغرق هضمه أربع ساعات، وهي مدة تعتبر طويلة، قياساً بالأغذية الاخرى.

وأنواع الباذنجان قليلة المرارة، وذات الشكل البنفسجي تمثل مصدراً عالياً للحصول على المواد المضادة للأكسدة. في حين ظل هذا الاعتقاد لمدة طويلة حبيس أوهام شائعة تفيد بأن مرارة طعمه سبب في الاصابة بالسرطان أو الجذام أو الجنون.

وإضافة الى قائمة من العناصر الغذائية الهامة، كالفيتامينات والمعادن، فإن ثمار الباذنجان غنية بعناصر نباتية، كثير منها ذو خصائص نشاط مضاد للأكسدة، كمركبات الفينول، مثل كافييك وكلوروجينك، ومركبات فلافونويد، مثل ناسيونين.

والدراسات التي تناولت مركبات "ناسيونين" لاحظت تركيزه العالي في قشرة ثمرة الباذنجان. وهي المركبات التي حاول العلماء توشيح تأثيراتها على خلايا الجسم. وأشارت في هذا الجانب دراسات عدة أُجريت على أنسجة حيوانات المختبرات، وأظهرت أن مركبات "ناسيونين" من المواد المضادة للأكسدة، التي تسهم في تخلص الجسم من الجذور الحرة، مما يحمي جدران الخلايا من التلف. وتحديداً تحمي وجود الكوليسترول في بنية جدران خلايا الدماغ.

ومعلوم أن مادة الكوليسترول ليست موجودة عبثاً في الجسم، بل لها أدوار حيوية عدة توجب المحافظة على وجودها فيه، ومن أهمها أنها تعمل على التصاق اللبنات المكونة لجدران خلايا الجسم والدماغ، إضافة الى دورها في إنتاج هورمونات الذكورة والأنوثة، وتكوين أملاح أحماض عصارة المرارة اللازمة لامتصاص بعض أهم الفيتامينات. ووجود الكوليسترول بنسبة متوازنة في الجسم، وتحديداً في بنية جدران الخلايا، يحمي الخلايا نفسها من تأثيرات الجذور الحرة، وبالتالي يسهل دخول المواد الغذائية الى الخلايا وخروج الفضلات منها.

## اهمية الباذنجان

وقد اخذ الاهتمام الطبي بالباذنجان دفعة معتبرة، حينما أعلن الباحثون في قسم خدمات أبحاث الزراعة التابع للإدارة الحكومية للزراعة في الولايات المتحدة عام ٢٠٠٤، أن تحليل سبعة أنواع من ثمار الباذنجان المختلفة، تبيّن أنها جميعاً تحتوي كميات عالية من مركبات فينوليك المضادة للأكسدة أيضاً، وفي أجزائها كلها. وهي بالأصل موجودة في هذه الثمار لحمايتها من عمليات الأكسدة الضاغطة ومن الميكروبات التي تغزو الثمار كالفطريات والبكتيريا. والنوع الهام من مركبات فينوليك الموجود في الباذنجان هو حمض

كلوروجينيك، الذي يُعد بذاته من أقوى مضادات الأكسدة النباتية. وفوائد هذا الحمض هي الوقاية من التغيرات المُخلة بتراكيب الحمض النووي في نواة الخلية الحية، وبالتالي الوقاية من نشوء الخلايا السرطانية. إضافة الى دورها في الوقاية من عدوى الميكروبات، خاصة الفيروسات، ودورها في خفض نسبة الكوليسترول الخفيف الضار بالجسم.

وهنا تجدر الملاحظة أن هذه المادة القوية المضادة للأكسدة هي المسؤولة عن طعم المرارة في ثمار الباذنجان، وعن سرعة تغير اللون الأبيض للب الى اللون البني عند تعرض شرائحه النيئة للهواء. ولذا يعكف الباحثون في قسم أبحاث الزراعة بالولايات المتحدة على إنتاج أنواع من الباذنجان ذات توازن في محتوياتها من المواد المرة النافعة، كي تكون محببة الطعم ومفيدة في آن واحد.

وفوائد الباذنجان على القلب تم اختبارها أيضاً على حيوانات المختبرات، إذْ تبين للباحثين، بمجمل نتائج عدة دراسات، أن كمية ترسب طبقة الكوليسترول في الشريان الأورطي تقل لدى تناولها لعصير ثمار الباذنجان، وعضلات جدران الشرايين ارتخت بدل انقباضها وتضييقها لمجاري الشرايين، مما رفع من معدل جريان الدم من خلالها.

الجانب الآخر الذي تناولته الدراسات العلمية للمواد المضادة للأكسدة في الباذنجان، هو قدرتها على القيام بدور المادة المنظفة للجسم من السموم، أو ارتفاع نسبة بعض المعادن الضار ارتفاعها، كالحديد أو النحاس أو الزئبق. والضرر مثلاً من ارتفاع نسبة الحديد هو في زيادة ترسبات الكوليسترول وفي تغيرات الخلية المؤدية الى السرطان، وفي نشوء الالتهابات في المفاصل. وهو ما تناولت الدراسات تأثير مركبات ناسيونين فيه.

والحقيقة أن الدراسات الطبية حول فائدة تناول الإنسان لثمار الباذنجان، تحتاج الى مزيد من البحث، وتحديداً تأثير تناول الإنسان في حال الصحة وفي حال إصابته بأمراض معينة له. وعموميات البحث العلمي حتى اليوم تحتاج الى تأكيد، خاصة في ظل وجود تحذيرات قديمة ومتوارثة دونما أساس بالطريقة العلمية المتبعة اليوم في البحث والدراسة.

وعموماً الباذنجان هو أحد المنتجات النباتية القليلة عالية المحتوى من مادة أوكزاليت، وهي مادة طبيعية توجد في النباتات والحيوانات، وتتسبب عند زيادة تركيزها في الجسم بنشوء حصوات في الكلى أو المرارة. كما أنها تمنع سهولة امتصاص الجسم للكالسيوم. ولذا تشير بعض مراجع التغذية الى أن من يشكو من نقص في الكالسيوم ويتناول أدويته، عليه أن يقلل من تناول الباذنجان أو أن يتناوله قبل ثلاث ساعات من تناول حبوب الكالسيوم. كما تشير هذه المصادر الى انه لا توجد دراسات على الإنسان تدعم هذه الفرضية، كنصيحة، ولا تدعم كذلك الظن بأن تناول الباذنجان يزيد من أعراض أمراض المفاصل.

**قال عنه ابن سينا:**
**«الباذنجان غذاء واف، يطيّب رائحة العرق، ويشدّ المعدة، ويدر البول ويقطع الصداع»**

ويبقى أخيراً أن نشير الى أن الباذنجان يعتبر مصدراً مهماً للألياف، ما يساعد على عدم الاصابة بالامساك، والتهاب القولون والبواسير. وقد اهتم الباحثون بإجراء دراسات عديدة حوله، واكتشفوا أن قشرته تحتوي على أحد أنواع المواد المضادة للأكسدة، التي تحمي خلايا المخ من التلف، والالتهابات البكتيرية. كما انه غني بفيتامينات (B) وبعض المعادن كالبوتاسيوم والنحاس والمغنيسيوم والمنغنيز والفسفور وحمض الفوليك، ما يقلل من خطر الاصابة بأمراض القلب التاجية، ويساعد في تخفيف الورم والنزيف والدوسنتاريا. ويساعد البوتاسيوم الموجود في الباذنجان على ضبط نسبة الأملاح في الدم، اضافة إلى أنه يعمل على ترطيب الجسم. ◆◆



# فقدان الشهية والشره العصبي وأثرهما على الأسنان

الدكتور: علي حبيب
أستاذ مشارك واستشاري تقويم الأسنان

**يتناول هذا الموضوع ظاهرتين مرضيتين متواجدتين في المجتمع، وهما فقدان الشهية العصبي والنهم أو الشره العصبي. فما تأثير هذا المرض على صحة الفم؟ وما دور طبيب الأسنان في العلاج؟**

يحدث المرض عندما يكون المريض فاقدا للشهية تماما، أي يكون في حالة صوم شبه دائمة طوال اليوم ويكون ذلك بسبب ردة فعل نفسي، وهو الخوف من السمنة بسبب الأكل.

والأعراض الجسدية التي تصيب فاقد الشهية هي:

- الفشل في الوصول إلى الوزن المثالي أو الطبيعي للجسم.
- وزن الجسم غالبا ما يكون أقل من الوزن الطبيعي بحوالي ١٥٪.
- الخوف من السمنة وعدم الاقتناع بشكل أو حجم الجسم من قبل المريض.
- شحوب في لون جلد الجسم مع وجود تبقع في مختلف مناطق الجسم.

ومن الطبيعي أن نجد المريض بفقدان الشهية مصابا بالعديد من الأمراض الجسمية، والتي تكون نتيجة لقلة الغذاء الضروري لصحة الجسم. ونذكر من هذه الأمراض:

- انقطاع العادة الشهرية عند النساء.
- تباطؤ في نبضات القلب.
- انخفاض دائم في درجة حرارة الجسم.
- انخفاض في معدل البوتاسيوم و الكالسيوم في الجسم و بالتالي احتمالية التعرض لهشاشة العظام كبيرة.
- انخفاض دائم في ضغط الدم.

كما أن هناك العديد من المشاكل الطبية المصاحبة لهذا المرض، وفي أسوأ الأحوال تكون النتيجة قاتلة. كما يلجأ المريض المصاب بفقدان الشهية العصبي إلى التمارين الرياضية الشاقة لاعتقاده بأن شكل جسمه لا يزال سمينا. كما وتجدر الإشارة الى أن النساء أكثر عرضة لهذا المرض، ورأت بعض الدراسات أن الفئة العمرية لهذا المرض غالبا ما تكون من سن ١١ إلى ١٤ سنة، وقد تقل الأعراض في فترة معينة بعد ذلك. وفي غالب الأحيان يرجع المريض إلى نفس العادات في فترة البلوغ . أما الأسباب المؤدية إلى ذلك فهي تصب في مجرى الأمراض النفسية، التي تكون في الغالب بسبب:

- الإحباط النفسي والاكتئاب.
- الشعور بالذنب بسبب الأكل.
- فقدان الثقة بالنفس.
- قد يكون عرضة لمشاكل عائلية كفقدان أحد من أفراد الأسرة.
- الوحدة والشعور بالإهمال من قبل الزملاء، اعتقادا بأن شكل الجسم السمين هو السبب.

## النهم أو الشره العصبي

وهذا النوع يختلف عن السابق من حيث أن المريض يلتهم الطعام الغني بالسعرات الحرارية العالية، ومن ثم يتخلص من ذلك كله بواسطة التقيؤ المتعمد. وقد يلجأ البعض إلى استخدام الملينات والمسهلات وكذلك التمارين الشاقة جدا للتخلص من الطعام. وهذا النوع من المرض يعتبر أكثر شيوعا من سابقه، وهو يصيب السيدات أكثر من الرجال.

وهو مثل مرض فقدان الشهية العصبي من حيث كونه مرضاً نفسياً يخاف فيه المريض من أن يصبح سمينا، لذا يلجأ إلى التقيؤ للتخلص من الأكل، إضافة إلى اللجوء للتمارين الرياضية الشاقة للحصول على جسم نحيف. ويختلف هذا المرض عن مرض فقدان الشهية، في أن المريض قد يكون في معدل الوزن الطبيعي، وقد يكون في بعض الأحيان أعلى من معدل الوزن الطبيعي للجسم. ومن الأعراض الجسدية المصاحبة نذكر منها:

- وجود هالات سوداء حول العين.
- شحوب في البشرة مع وجود ندوب و تصلب في مفاصل الجسم.
- احمرار في العين.
- الشكوى من الصداع المتكرر.
- عدم استقرار في وزن الجسم في الأسبوع الواحد. وقد يكون هنالك فقدان أو اكتساب في الوزن بمعدل ٥–١٠ باوند (الكيلو يساوي باوندين وربع) في الأسبوع الواحد.

أما الأمراض الجسمية التي قد يتعرض لها المريض المصاب بالنهم نذكر منها الإصابة بالجفاف واختلال في معدل البوتاسيوم في الجسم وتوسع ونزيف في المعدة، وكذلك اضطراب في ضربات القلب، إضافة إلى الشعور بالإمساك. وكما في حالة فقدان الشهية العصبي فقد تنتهي هذه الحالة بالموت.

## مشاكل الفم والأسنان

في الحالتين تعتبر أعراض المشاكل الفموية متشابهة. ولذا من المهم جدا التشخيص الدقيق في البداية والتدقيق في الفحص والسؤال عن صحة المريض العامة، وملاحظة أي أعراض جسدية قد تفيد في معرفة ما إذا كان المريض مصابا بالمرض أم لا. وكما سبق وذكرنا فإن المريض غالبا ما يبدو عليه شحوب في الجلد، ويكون جافا ومتقشراً، وقد يكون مائلا للون الأصفر أو في بعض الأحيان إلى البرتقالي. لذا يجب ملاحظة ذلك كله والسؤال عن الأسباب والاستشارة الطبية في حالة ملاحظة أي أعراض.

أما عند فحص الأسنان فتكون الأعراض واضحة جدا، لذا قد يكون طبيب الأسنان هو المكتشف الأول لوجود هذا المرض، فغالبا ما يكون هنالك تآكل شديد في طبقة المينا الخارجية للأسنان، وتكون واضحة بالخصوص في الأسنان الأمامية العلوية، ويكون في الغالب في الأشخاص المصابين بالنهم العصبي لأنهم يلجأون إلى التقيؤ بشكل كبير، وهذا يعرض الأسنان إلى الأحماض المعوية بصورة كبيرة. ومع الوقت تصاب الأسطح الخلفية للأسنان الأمامية بالتآكل، ولكن السطح يكون ناعما. أما التآكل في السطح الأمامي للسن فيكون بسبب التعرض لمدة أطول. ومن الملاحظ أيضا أن حشوات الأسنان الموجودة لدى الأشخاص تكون مرتفعة عن سطح الأسنان بسبب التآكل الذي حدث من قبل، والنتيجة تكون وجود حساسية في الأسنان عند شرب السوائل الحارة أو الباردة.

وتزداد نسبة التسوس لدى الأشخاص المصابين بالنهم العصبي، وذلك بسبب تناول الأطعمة الغنية بالنشويات والسكريات بصورة كبيرة، إضافة إلى قلة نسبة اللعاب في الفم، وهذا يساعد على ازدياد نسبة التسوس في الأسنان.

وتجدر الإشارة إلى أن نسبة اللعاب في الفم القليلة قد تكون بسبب تناول الملينات لدى البعض، أو بسبب تناول الأدوية المضادة للاكتئاب، والتي تكون موصوفة من قبل الاختصاصي النفسي لعلاج الحالة النفسية للمريض.

أما الأعراض التي تكون موجودة في الحالتين فهي انتفاخ في الغدة اللعابية، وقد يكون هنالك خلل في وظيفتها، إضافة إلى التهابات في داخل الفم أو على الشفتين بسبب الجفاف الحاصل في الجسم، إضافة إلى التهاب في الغدد اللمفاوية.



العناية بالأسنان أول مبادئ العلاج

## العلاج

قبل البدء في وصف أي علاج من قبل طبيب الأسنان يجب في البداية تحويل المريض إلى الطبيب المختص وأخذ الاستشارة الطبية والنفسية للتعرف على الحالة من جميع النواحي، ما يسهل عملية التعامل مع المريض أثناء العلاج.

والخطوة الأولى في العلاج هي النصح والإرشاد عن كيفية العناية بالفم والأسنان، لذا ينصح المريض بعدم استخدام فرشاة أسنان خشنة، وبمعجون أسنان أو مضمضة تحتوي على مادة الفلورايد، إضافة إلى وضع مادة الفلورايد المستخدمة في عيادة الأسنان عند المتابعة. كما وينصح المريض بعدم تفريش الأسنان فوراً بعد التقيؤ وذلك لاحتواء الفم حينها على نسبة أحماض عالية.

كما ينصح باستخدام بدائل اللعاب للأشخاص المصابين بجفاف في الفم، وكذلك استخدام مادة بيكوربنات الصوديوم القلوية لمعادلة الوسط الحمضي للفم.

أما في حالة وجود تسوس في الأسنان، أو علاج الأسنان الأمامية المتآكلة، فالحل الأفضل هو اللجوء إلى التركيبات الثابتة كالتيجان وذلك لمقاومتها للتآكل.

إضافة الى المداومة الدورية لزيارة طبيب الأسنان للمتابعة. وتجدر الإشارة الى أن علاج الأسنان الكامل بالتركيبات لا يتم إلا بعد استقرار حالة المريض واستجابته لعلاج المرض. ◆◆



# عشر نصائح تساعد على تجنب إصابة الأطفال بالأكزيما

الدكتورة: ايمان حسين شريف

**علاج الأكزيما ليس سهلاً. وفي بريطانيا يعاني واحد من كل خمسة أطفال من أكزيما الجلد. ويختلف تجاوب جلد كل طفل مع نفس العلاج. وقد تحدث بؤر ملتهبة موزعة عشوائيا في الجلد، ومن المحتمل أن تكون أسوأ مما كانت عليه في أوقات أخرى.**

والأكزيما هي أحد الأمراض التي تسبب الضيق وعدم الراحة للأطفال. وتعرفها الرابطة الوطنية للعلوم والتربية والتعليم بأنها حكة غير معدية، تحدث عندما يكون هنالك التهاب في الجلد، وعادة ما تبدأ في مرحلة الطفولة. والأكزيما شائعة بين الأطفال. ووفقا للرابطة الوطنية للأكزيما هنالك ١٠ في المائة من الأطفال الرضع والأطفال قد يعانون من هذا المرض في مرحلة ما في حياتهم، وتبدأ عادة في السنة الأولى من عمر الطفل. وتعتقد الجمعية الوطنية البريطانية للأكزيما، أن الأكزيما تصيب ما يصل إلى ١ في كل ٥ أطفال، وهي تؤثر على ٥ ملايين طفل وبالغ في كل عام.

ويقدر المعهد الوطني للصحة في أميركا أن هناك ١٥ مليون شخص يعانون من شكل ما من أشكال الأكزيما، مع تأثر ١٠ إلى ٢٠ في المائة من الأطفال الرضع بها.

## أسباب الأكزيما عند الأطفال

ما زال هناك بحث دقيق عن السبب الأساسي للأكزيما. ولكن العلماء يعتقدون أن هذا المرض وراثي، ويوجد احتمال ٥٠ في المائة أن يكون الطفل عرضة للإصابة إذا عانى احد أقاربه من الأكزيما. وتكون النسبة أعلى إذا كان أحد الوالدين مصابا بها. ومن غير المعروف سبب الحالة، ولكن يبدو أنها تحدث بسبب استجابة غير طبيعية لجهاز الجسم المناعي. فجسم الإنسان المصاب بالأكزيما يبالغ في تفاعله وردة الفعل على أي مادة

مهيجة قد يتعرض إليها مما يسبب الحكة والخدوش. وهناك أيضا عوامل أخرى يمكن أن تؤدي إلى تهيج الأكزيما وحدوث الحكة: العوامل البيئية مثل التعرض للمهيجات الجلدية المختلفة مثل البنزين، حبوب اللقاح، أو لعاب الحيوانات أو بعض الأغذية، الفطريات، بعض أنواع الأقمشة، تغيرات الطقس، أو الشعور بالحر الشديد أو البرد القارس، التعرق، بعض أنواع الصابون أو المنظفات والمطهرات، التهابات الجهاز التنفسي العلوي، الإجهاد يمكن أن يزيد بعض الأحيان التهابات الجلد.

## ماذا يحدث في الأكزيما؟

المشكلة الرئيسية التي تحدث عند الاصابة بالأكزيما هو أن خلايا الجلد بين طبقتي الجلد والبشرة، التي تستند إليها طبقة الأدمة (خلايا القرنية .keratinocytes) يقل تماسكها. ونتيجة لذلك تصبح أكثر عرضة لعوامل خارجية مثل الصابون والمياه وغيرها من المذيبات. فتعمل المذيبات على إذابة بعض الدهون والبروتينات التي عادة ما تشكل حاجزا طبيعيا للجلد. وبمجرد أن يحدث ذلك يمكن أن يلتهب الجلد كرد فعل على أي عامل مهيج، مثل الفرك الخفيف أو الخدش. وهذا يمكن أن يفاقم الأكزيما وتبدأ حلقة من التهيجات، وتتزايد الالتهابات ومن الممكن أن تتدهور، وعادة ما تتطور الحالة لدى الطفل إلى أكزيما.

## الأعراض

غالبا ما تتسم الأكزيما بجفاف، واحمرار الجلد، وقد تكون هناك بقع متهيجة جدا على سطح الجلد. والأكزيما هي التي يشار إليها أحيانا باسم "الحكة التي تتحول الى الطفح". فالحكة عندما تخدش يظهر الطفح الجلدي. والأكزيما يمكن أن تحدث في أي جزء من الجسم، ولكن عادة ما تظهر عند الرضع على الجبين والخدين، والسواعد والسيقان، وفروة الرأس والرقبة. أما عند الأطفال والبالغين، فعادة ما تكون في الوجه والعنق ودواخل المرفقين، والركبتين، والكاحلين. وعند بعض الناس قد تصبح أكزيما رطبة، وفي حالات أخرى تبدو أكثر تقشرا وجافة ومحمرة. والتخريش المزمن يجعل الجلد سميكا. وإذا اصيب الجلد بالبكتيريا فإن الأكزيما ستبدأ في التقيح (إنتاج صديد) ولكن من المهم جدا، اذا حدث ذلك، أن يعرض الطفل على الطبيب فوراً، فمن المحتمل أن يكون هنالك التهاب.

## أنواع الأكزيما عند الأطفال

هناك عدة أنواع من الأكزيما، ولكن الأكثر شيوعا عند الأطفال هما الأكزيما الاستشرائية (atopic dermatitis) والأكزيما التي تحدث بسبب التماس (contact dermatitis).

**الأكزيما الاستشرائية:**

تحدث عادة مع غيرها من الحساسيات، وكثيرا ما تصيب الأسر التي لديها تاريخ من الإصابة بالربو أو حمى القش أو أحد أنواع الحساسية الأخرى. وفي الغالب تبدأ في سن الرضاعة، وغالبا ما ترتبط بحساسية الطعام. وغالبا ما تظهر خلال الأسابيع الستة الأولى من حياة الأطفال. وجميع الحالات تقريبا تحدث عند بلوغ الطفل خمس سنوات. وهناك شكلان منها: المزمن (الأعراض تستمر لفترات طويلة من الزمن) والعرضي (الأعراض تظهر وتختفي بشكل دوري). ولا تحدث الأكزيما الاستشرائية في منطقة الحفاظة، حيث تساعد الرطوبة على الحؤول دون وقوعها.

**أكزيما التماس:**

تحدث عند اتصال الجلد المباشر مع مختلف المخرشات أو مسببات الحساسية، بما فيها الصابون والمنظفات، والمطاط، والمعادن، والعطور، وغيرها.

## علاجات الأكزيما

أيا كان شكل الأكزيما فالعلاج الرئيسي هو نفسه. فطفلك يحتاج الى استعمال "المطريات" التي ترطب الجلد، عندما يكون هناك احتياج، خاصة الالتهاب في الجلد. فيجب استعمال الستيرويد الموضعي فهو يعطى للطفل لتخفيف الالتهاب. وبما ان جلد الأطفال أرق بكثير من الكبار، فأي علاج للأكزيما عادة ما يكون أكثر اعتدالا وأقل عدوانية لأن الجلد لا يزال حساسا وأكثر عرضة للآثار الجانبية له.

**ما هي المطريات؟**

المطريات هي غير مرطبات التجميل moisturizer التي يمكن أن تأتي في شكل كريمات ومراهم، ومحاليل أو مواد هلامية. فهي تساعد الجلد على الشعور براحة أكبر وتقلل الحكة، وتحافظ على مرونة ورطوبة البشرة وتمنع تشققها. وعندما تستخدم المطريات يوميا فقد تكون العلاج الوحيد

للحفاظ على حالة الأكزيما الخفيفة الى معتدلة وابقائها تحت السيطرة.

- الدهون تحتوي على خليط من الدهون والماء وهي خفيفة وباردة على الجلد. وعادة ما يفضل استخدامها خلال اليوم.
- المراهم يمكن ان تكون دهنية لكنها فعالة جدا في إبقاء الماء في الجلد، وهي مفيدة للغاية للجلد الجاف والسميك. والمراهم لا ينبغي أن تستخدم في الأكزيما الرطبة.
- المستحضرات تحتوي على المزيد من المياه، وقليل من الدهون مقارنة بالكريمات، ولكنها ليست فعالة للترطيب، وعادة تستخدم في مناطق الجسم المشعرة. وتختلف استجابة الاطفال مع مختلف المطريات، لذلك سيتعين على الآباء والأمهات محاولة واختبار الأنواع المختلفة لحين العثور على واحدة مناسبة لطفلهما.

### ما هي الستيرويدات الموضعية؟

الستيرويد التي تمسح على الجلد، مفيدة جدا للسيطرة على الأكزيما الجلدية وغيرها من الامراض الجلدية. فالستيرويد هي مجموعة من الهرمونات التي تنتج بشكل طبيعي في الجسم، تنتجه مجموعة متنوعة من الغدد. وعادة ما تكون هناك العديد من الستيرويدات غير الطبيعية والصناعية. وهي تعمل عن طريق الحد من الالتهاب وتسريع الشفاء، وتقليل الاحمرار، والألم الحاد في الحك. والستيرويدات الموضعية لا بد من استخدامها بانضباط، ويجب أن يحددها ويشرف عليها الطبيب.

## دور الوالدين

أكزيما الأطفال قد يكون لها تأثير كبير على الآباء والأمهات، فهم يحاولون فهم الحالة والبحث عن وسيلة لتخفيف الحكة، والخدش والالتهابات التي تصيب طفلهما. وقد يكون من الصعب على الطفل مواجهة الأكزيما، وقد ينزعج أكثر من أثر الحكة والضيق الذي يجعله يفرك المنطقة المتأثرة. وكوالدين نحن بحاجة لمحاولة إيجاد وسيلة للحد من الخدش لدى الطفل، حيث سيؤدي ذلك إلى مزيد من الضرر على المدى الطويل. والأمر الايجابي هو أن معظم الأبحاث تشير إلى أن الحالة يمكن أن تقل مع الوقت قبل أن يبلغ الطفل سن المراهقة عند ٧٥ في المائة من الأطفال. ولكن حتى ذلك الوقت، فالآباء مطالبون بالصبر والمداومة على العناية بالبشرة باستمرار.

## عشرة مقترحات لمساعدة الأطفال الذين يعانون من الأكزيما

١. إذا كنت تشعر أن طفلك مصاب بالأكزيما، اطلب من طبيبك العلاج المناسب له حسب عمره وشدة الحالة.

٢. معظم الأطفال الذين يعانون من الأكزيما لديهم مشكلات في النوم، فقد تحصل سخونة الجلد وتزيد من الحكة. ويجب إبقاء غرفة نومهم باردة واستخدام شراشف قطنية وبطانية من القطن الخفيف وتغطية الجلد بطبقة من مرطب قبل وقت النوم بعشرين دقيقة.

٣. تأكد من عدم استخدام الصابون أو السوائل التي تستخدم للحمام لأنها ستزيد حالة طفلك سوءا، وتزيد من جفاف الجلد. وطبقا لبحث أجري أخيرا، يقترح الخبراء غسل الطفل مرة أو مرتين في الأسبوع، ولكن يجب تنظيف اليدين والوجه والمؤخرة يوميا.

٤. استخدام صابون غير معطر لتنظيف الجسم فهو أفضل للجلد الحساس. وحاول تجنب الصابون القاسي الذي يسبب جفاف الجلد.

٥. تأكد من استخدام مرطب، فجفاف الجلد يزيد من خطر العدوى أو التهيج، واسأل الطبيب عن أفضل نوع لإبقاء الجلد ناعما ورطبا.

٦. حاول تعليم طفلك عدم خدش جلده. وواحدة من أكبر المشكلات في أكزيما الأطفال هو أن الأطفال يخدشون الجلد الملتهب مما يسبب جروحا ونزيفا. مثلا إذا رأيت طفلك يخدش حين مشاهدة التلفزيون، حاول تعليمه أن يفعل شيئا آخر من شأنه أن ينسيه حكة الجلد. لنتذكر دائما الثناء على طفلك إذا تجنب الخدش. حاول الحفاظ على أظافر طفلك قصيرة واسمح له بارتداء الملابس القطنية.

٧. ارصد غذاء طفلك فبعض أنواع الأكزيما قد تكون بسبب أنواع معينة من الطعام.

٨. تأكد من جعل ملابس طفلك فضفاضة وباردة.

٩. جرب غسل ملابس طفلك بصابون خال من العطور.

١٠. إذا كانت الأكزيما تبدو رطبة جدا وبها صديد أو طفح صغير أصفر، استشر الطبيب على الفور فقد تكون الأكزيما ملتهبة وتحتاج للعلاج. ◆◆



# السمك غذاء مهم للوقاية من الأمراض

**لورا فرح وهاب**
**اختصاصية في التغذية**
**مركز الخالدي الطبي / عمان**

**يعتبر السمك من المأكولات الشهية ذات القيمة الغذائية العالية، وهو سهل المضغ والهضم مما يجعله طعاما ملائماً للكبار والصغار، ويقسم الى قسيمين: السمك البحري والسمك النهري.**

والسمك كما هو معروف من المصادر المهمة للبروتين والأحماض الأمينية والفيتامينات، وخاصة فيتامين (A-B2-B12-D) وغني بالعناصر المعدنية وخاصة الفسفور واليود والصوديوم والحديد والزنك والنحاس والكالسيوم والبوتاسيوم والسيلينيوم والكلور والكبريت، ويحتوي على نسب عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة التي تنتمي الى عائلة "Omege-3".

وتعتبر اسماك البحار أعلى في قيمتها الغذائية من أسماك الأنهار، وذلك لاحتوائها على نسبة اعلى من الأحماض الدهنية "Omege-3" ومن اليود. كما أنها أسهل هضماً وأكبر حجماً.

## فوائد السمك

وفوائد السمك واستعمالاته عديدة أهمها:

- اثبتت العديد من الدراسات أن تناول الأسماك باستمرار يخفض من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الدموية. كما أنها تخفض مستوى الكولسترول الضار، وتحافظ على مستوى الكولسترول الجيد، كونها تحتوي على احماض دهنية غير مشبعة تسمى احماض "الأوميغا-٣". ومنها حمض دوكوز اهيكسانويك Docohexaenoique-DHA وحمض ايكوزا بينتانويك Ecosapentaenoique-EPA. لذلك ينصح بتناول وجبتين من السمك اسبوعياً، وخاصة سمك المكاريل والرنكة والسردين والتونا والسلمون.

- اظهرت العديد من الدراسات أن تناول المرأةالحامل للسمك يقلل من خطر تعرضها للولادة المبكرة،وانجاب اطفال صغارالحجم وقليلي الوزن. وكذلك انخفاض التشوهات الجنينية. كما يساعد تناول الاسماك على نمو دماغ الأطفال وخلاياهم العصبية، عدا عن أنها ضرورية لحماية عيون الوليد من مشاكل البصر.
- مفيد للأشخاص الذين يرغبون في انقاص أوزانهم، كون السمك لا يحتوي على سعرات حرارية عالية، حيث يحتوي ١٠٠غرام من السمك على ١٦٠ سعراً حرارياً، وهو غني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية المفيدة. وأثبتت العديد من الدراسات ان الأسماك تروض الشهية وتمنع تناول كميات اضافية من الطعام، وبالتالي تؤدي الى نقص الوزن.
- مفيد للأطفال، كون الأسماك تساعد دماغ الطفل على النمو والتطور بشكل سريع، وتزيد نسبة النشاط الدماغي والذكاء عندهم. عدا عن ان السمك يحتوي على فيتاميني A وD وهو علاج جيد لتقوس الساقين. اضافة الى أن غناه بالكالسيوم يمنح الطفل اسناناً جيدة.
- مفيد لمرضى السكري وضغط الدم.
- يساعد في معالجة الاكتئاب، ويقي من الاصابة بمرض الزهايمر، ويقلل من مخاطر الاصابة باضطرابات عقلية في المراحل المتقدمة من العمر، لأن الأسماك غنية بأحماض "اوميغا-٣" التي تعتبر من أهم المكونات الأساسية لأغشية الخلايا العصبية، التي تؤثر في وظائفها وتقلل من السلوك العنيف.
- تناول كبار السن للأسماك يقلل من نسبة اصابتهم بأمراض القلب والزهايمر.
- اظهرت العديد من الدراسات ان تناول السمك بانتظام يقلل من خطر الاصابة بمرض الربو، كونه يقلل من نسبة الاصابة بأزمات تنفسية، ومن ضيق في النفس لدى مرضى الربو، لأن احماض "Omege-3" الموجودة في السمك تقلل من الالتهابات وتوسع الأوردة.
- اشارت العديد من الأبحاث الى أن تناول الشخص المدخن للسمك يخفف من الأضرار والأمراض التي يصاب بها نتيجة التدخين، كونه يحتوي على مادة تساعد في حماية الطبقة الداخلية للشريان، والتي عادة ما يؤدي النيكوتين لإتلاف جزء كبير منها. وبذلك يسهم السمك في الحماية من الإصابة بمرض تكلس الشرايين والجلطة التي يصاب بها عدد كبير من المدخنين.
- يحتوي السمك على عنصر اليود بنسبة جيدة، مما يساعد على كفاءة عمل الغدة الدرقية، وعلى حرق دهون الجسم، ويساعد كذلك على الحركة والنشاط.
- تناول السمك باستمرار يقلل من خطر الاصابة بأمراض السرطان، وخاصة سرطان البروستات.
- لا يقتصر السمك على كونه غذاء للإنسان فقط، بل يعتبر ايضاً غذاءً للحيوان، حيث يدخل في تصنيع الأعلاف الحيوانية، ويستخدم كذلك زينة في المنازل، وكرياضة مائية لها محبوها. كما يستعمل في الصناعة وخاصة صناعة خيوط الجراحة وقوالب الأسنان، ولأغراض علمية لدراسة علم الوظائف والتشريح.

إن الأسماك والمأكولات البحرية عموماً من الاغذية السريعة الفساد،اذا لم يتم تداولها بطريقة صحية ويحدث ذلك إما بواسطة العوامل البكتيرية او العوامل الكيميائية، حيث يؤدي تفاعلهما الى سرعة حدوث التزنخ. ومن العوامل التي تؤدي الى سرعة فساد المأكولات البحرية، الحرارة العالية، بينما الحرارة المنخفضة تبطىء حدوث الفساد ايضا. والنظافة مهمة كون الأسماك تتلوث بالبكتيريا الموجودة في الثلج اذا كان ملوثاً.

## اكتشاف علامات فساد السمك

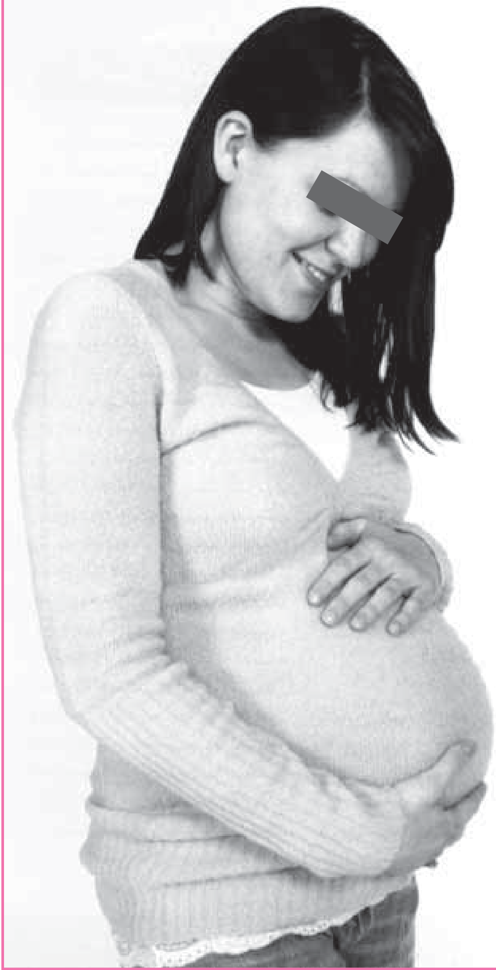
ولاكتشاف علامات فساد السمك يجب مراعاة ما يلي:

- اشترِ الأسماك من الأماكن المعروفة، ويفضل شراء البارِدة الطازجة، بدلاً من المجمدة.
- السمك الجيد والطازج يكون لحمه وقشوره متماسكة

ورائحته غير نفاذة وعينه واضحة وبراقة، وخياشيمه حمراء ليس بهما آثار للدماء، وغير لزجة، ويجب أن يكون سطح الأسماك براقاً لامعاً خالياً من المخاط البكتيري، وأن تكون الطبقة اللزجة عليها شفافة.

- السمك المريض قد تكون عينه غائرة ولونها غير واضح أو معتمة، لونه متغير وقشرته غير متماسكة وخياشيمه لونها باهت، ويذبل لونها بمرور الوقت إلى ان تصبح ذات لون رمادي. كما يصبح السمك لزجا وأكثر طراوة وعند الضغط عليه يبقى أثر الضغط عليه لعدة دقائق، وذلك بسبب عدم تماسك اللحم وزيادة طراوته.
- لا تشترِ الأسماك المطهية إذا كانت معروضة في نفس مكان وجود الأسماك غير المطهية، لأنها عرضة للتلوث، من تلك الأصناف غير المطهية، والتي قد تكون محتوية على جراثيم.
- لا تشترِ الأسماك المجمدة إذا لم تكن جيدة التغليف أو ممزقة.
- نظف واغسل وجفف السمك بأسرع وقت لأن الوقت والحرارة يعملان على تغيير طعم ومذاق السمك.
- يمكن حفظ الأسماك الطازجة مبردة في الثلاجة لمدة يومين فقط، مع مراعاة وضعها في اناء مغلق..
- انتبه من التلوث المتبادل، واحرص على غسل يديك ولوح التقطيع والسكين بالماء الدافىء والصابون قبل وبعد الاستعمال.
- تغليف السمك بطريقة غير جيدة يجعله عرضة للجفاف، ويؤدي إلى حدوث الحروق الباردة به نتيجة تلامسه مع الهواء البارد الجاف .. وهذا يؤثر على جودة السمك.
- قبل تجميد السمك يجب أن يقطع الرأس، وتزال الخياشيم والأحشاء الداخلية والزعانف.
- مدة حفظ الأسماك تزيد كلما كانت درجة البرودة منخفضة، وتبقى محتفظة بجودتها وهي مجمدة لمدة تصل الى ٣-٤ شهور فقط.

من هنا نرى أهمية تناول السمك باستمرار، بحيث يوصى بتناول وجبتين من السمك على الأقل اسبوعيا، وهي مفيدة في أي شكل يتم تناولها فيه. ولكن يفضل أن لا تضاف اليها مواد، كالزيت او المواد الحافظة. وعملية القلي للأسماك غير مفضلة، وأفضل طريقة هي الشواء، لأنها تبقي الأسماك محتفظة بكمية كبيرة من زيوتها ودهونها والمواد البروتينية وأحماض "Omege-3" . وفي حالة الشواء يفضل ان تغطى الأسماك بطبقة رقيقة من الخبز الجاف المطحون، لأن ذلك يجنبها الحرارة المباشرة للنار، وبالتالي تبقى الدهون والزيوت التي ستفقدها السمكة في أثناء الشواء داخل جسم السمكة نفسها. أما اذا اضطر الانسان لتناولها مقلية بالزيت فعليه الانتظار حتى تتم تصفيتها من زيت القلي وبعد ذلك يتم تناولها.◆◆



تناول الحامل للسمك يجنبها الولادة المبكرة



# كيفية إستبدال المفصل المتآكل بآخر إصطناعي

## حوار مع الدكتور: عبدالله العسلي
## الإختصاصي بأمراض العظام والمفاصل وجراحتها

أجرى الحوار: محمد قبراوي

تعتبر مفاصل الإنسان صمام الأمان لحركته ونشاطه. وأي تآكل فيها، عدا عن الألم الذي يسببه، فإنه قد يقعده طريح الفراش.

ومع تقدم الطب في هذا المجال، أصبح بالإمكان إستبدال المفصل المريض بآخر إصطناعي يقوم بوظائف المفصل الطبيعي كلها. فكيف يتم ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال، وأسئلة أخرى عن المريض، التقت "بلسم" في دمشق الدكتور عبدالله العسلي، الإختصاصي بأمراض العظام وجراحتها، وأجرت معه الحوار الآتي:

**■ د. عبدالله ماذا يعني المفصل؟**

● المفصل هو النقطة التي تتقابل فيها عظمتان أو أكثر. وعلى سبيل المثال فإن عظم الساق وعظم الفخذ يلتقيان عند مفصل الركبة، بينما تلتقي النهاية العليا لعظم الفخذ مع عظم الحوض عند نقطة نطلق عليها مفصل الورك.. وهكذا تغطي نهايات العظام طبقة ناعمة تسمى الغضاريف المفصلية، التي تسمح للمفصل بحركة سلسة وناعمة. وعندما تتآكل هذه الغضاريف فإن المفاصل تصبح صلبة ومؤلمة. علماً بأن المفصل يغلفه غشاء زلالي يحفظ بداخله ما ينتجه من سائل بسيط لتغذية وتوفير حركة سلسة له.

**■ ماذا يعني تبديل المفصل؟**

● عندما يتآكل المفصل فإن الجزء المتآكل يزال جراحياً ويعاض عنه بمفصل صناعي معدني.

**■ دكتور حدثنا عن ماهية المفاصل الإصطناعية وكيف يمكن أن تقوم بدور المفصل الطبيعي؟**

● خلق الله سبحانه وتعالى المفصل من طرفين يتحرك كل منهما بمرونة ويسر. وبتأثير العامل الزمني، ومع حدوث الأمراض وزيادة الإستهلاك، تتحول الأطراف الناعمة لأسطح خشنة. وأثناء الإحتكاك تحدث آلام شديدة لا يستطيع الشخص العادي تحملها، فتؤدي الى شل حركته، وتوقف حياته اليومية، ويضطر المريض في تلك الحالة للإنعزال عن المجتمع وإعتزال حياته، ويكون الطريق الوحيد لذلك المريض هو تركيب مفصل إصطناعي يقوم بعمل المفصل الطبيعي ويحل محله.

**■ هل يعني ذلك أن كافة أنواع آلام المفاصل تحتاج الى مثل هذه العمليات؟**

● هناك أربع درجات لخشونة المفاصل، منها ما يمكن التغلب عليها عن طريق الأدوية والمسكنات، ولكن أشدها ألماً هو النوع الرابع، الذي لا يمكن علاجه، الا عن طريق عملية جراحية دقيقة يتم فيها استبدال المفصل.

**■ هل عملية تبديل المفصل ضرورية؟**

● نعم، والهدف منها بالدرجة الأولى إراحة المريض من الألم الشديد، بسبب تآكل المفصل وإحتكاك العظم ببعضه مع أقل حركة، لدرجة يضطر المريض أحياناً الى عدم تحريك المفصل نهائياً، حتى يقلل من حدة الألم، مما قد يسبب ضعفاً في العضلات المحيطة، وبالتالي عدم قدرته لاحقاً على تحريك المفصل. ويظهر فحص المريض والصور الشعاعية والتأكد من الفحوصات المخبرية كمية التهتك في المفصل. وتبقى عملية تبديل المفصل هي الحل الوحيد بعد أن تفشل كل الطرق المحافظة في تقليل الألم والمعاناة.

**■ ماهو السن المناسب لإجراء العملية؟**

● كانت تجرى معظم هذه العمليات لكبار السن (٥٥ عاماً وأكثر)، وذلك بسبب صعوبة العملية. أما الآن فقد حدثت ثورة طبية هائلة في جميع دول العالم، وأصبح من الممكن إجراءها لصغار السن.

**■ ما هو العمر الإفتراضي للمفصل؟ وكيف يمكن المحافظة عليه؟**

● العمر الإفتراضي للمفصل ١٥ عاماً فأكثر، وليس هناك أي أجراء يقوم به المريض سوى ممارسة الحركة الدائمة، فهي تحافظ على المفصل وتقويه. ويكون الطريق الوحيد للمريض هو تركيب مفصل إصطناعي يقوم بعمل المفصل الطبيعي ويحل محله.

## كيفية إجراء عملية تبديل المفصل

**■ كيف تجرى عملية تبديل المفصل؟**

● في البداية يقوم طبيب التخدير بتحديد كيفية إعطاء المخدر. ويكون إما تخديراً عاماً أو تخديراً نصفياً، ثم يقوم إختصاصي جراحة العظام بإستبدال الجزء التالف من المفصل. فمثلاً في الركبة المتهتكة نقوم بإستبدال الأجزاء التالفة من نهاية عظمي الساق والفخذ بأخرى معدنية وسطح بلاستيكي، وتشكل بطريقة مماثلة للشكل الأصلي للركبة، لتساعد على الحركة وقيام الركبة بوظيفتها، وكذلك نقوم

بإستبدال الأجزاء التالفة في مفصل الورك.

ورغم أن هذين المفصلين هما الأكثر شيوعاً بين عمليات تبديل المفاصل، إلا أنه يمكن القيام بهذه العمليات في جميع المفاصل، مثل الكتف والمرفق والكاحل والأصابع. والمواد المستخدمة في عمليات تبديل المفصل صممت لتحاكي المفصل الطبيعي في الشكل والوظيفة، وتسمح بحركة مماثلة. وعادة ما تتكون من جزء معدني مدمج مع جزء بلاستيكي، وتستخدم عدة أنواع من المعادن مثل الحديد والكروم والكوبالست والتيتانيوم. وأما البلاستيك فيكون من مادة البولي ايثيلين القوية التحمل. وقد تستخدم مادة شبه إسمنتية لاصقه لتثبيت المعدن مع العظم. وبعض أنواع المفاصل الإصطناعية لا تحتاج الى المادة الإسمنتية، لأنها صممت لتمسك ببعضها البعض.

**■ ماذا يقصد بعملية النقاهة؟**

● في الغالب يقوم الطبيب بإرشاد المريض الى الطريق المثلى لاستعمال المفصل الجديد مباشرة بعد العملية، حيث يمكنه القيام في اليوم التالي، والمشي، في حالة إستبدال مفصلي الورك أو الركبة.. طبعاً بمساعدة العكازات أو المسند المعدني. ومع أن معظم المرضى قد يعانون من آلام في المفصل المبدل لأن العضلات المحيطة بالمفصل هي أصلاً ضعيفة وتحتاج بعض الوقت لتقوى وتلتئم الجروح. وقد تمتد لعدة أسابيع. وتعتبر التمارين اليومية جزءاً من عملية النقاهة.

وسوف يناقش الطبيب مع المريض البرنامج الذي سوف يتبعه بعد العملية. وهذا يختلف بإختلاف المفصل الذي تم إستبداله، ومتطلبات المريض من العملية وحالته العامة. ويمكن بعد العملية القيام ببعض التدريبات الرياضية، وممارسة بعض الألعاب، كالجولف مثلاً أو المشي. ولكن يجب أن يتجنب الرياضات العنيفة نوعاً ما، مثل الجري، وستتحسن حركة المفصل بعد العملية تدريجياً، ولكن ذلك يعتمد على مدى تيبس المفصل قبل إجراء العملية أيضاً.

## المضاعفات المحتملة

**■ ما هي المضاعفات المحتملة بعد العملية؟**

● تنجح تسع عمليات تبديل مفصل من كل عشر عمليات، دون أية مضاعفات. ومعظم المضاعفات تعالج أيضاً بنجاح. وعلى المريض أن يخبر طبيبه فوراً عن أية حالة مرضية اخرى عنده يمكن أن تؤثر في الجراحة، وذلك لإتخاذ الإحتياطات اللازمة. وأكثر المضاعفات المحتملة هي:

١– التهاب الجرح أو المفصل، حيث يمكن ان يكون سطحياً او عميقاً، ويعالج غالباً بالمضادات الحيوية. وقد يحدث بعد عدة أشهر أو سنوات من العملية، أو قد يحدث مباشرة بعد العملية، وقبل مغادرة المريض المشفى او بعدها بأيام.

والإلتهابات العميقة تحتاج الى إعادة فتح الجرح وتنظيفه، او أحياناً إزالة المفصل الإصطناعي تماماً.

والإلتهابات العميقة تحتاج الى إعادة فتح الجرح وتنظيفه، أو أحياناً إزالة المفصل الإصطناعي تماماً، وأي إلتهاب في جسم المريض قد يؤدي الى إنتشار الإلتهاب الى المفصل الجديد.

٢– الجلطات الدموية: تتكون الجلطات الدموية بسبب عدة عوامل مثل قلة الحركة بعد العملية، مما يؤدي الى بطء في حركة الدم في أوردة الساقين. ويمكن أن يشعر المريض عندها بآلام حادة في بطة الساق أو مؤخرة الفخذ. واذا شعر بذلك عليه التوجه الى الطبيب وإخباره، كي يقوم ببعض الفحوصات المخبرية لتقييم الحالة وتشخيصها، وقد يقوم بعدة إجراءات لتقليل نسبة حدوث هذه الجلطات، ومنها:

أ– إعطاء المريض بعض الأدوية المميعة للدم.

ب– جوارب ضاغطة أو رباط خاص للساقين.

ج– إجراء بعض التمارين الرياضية لضخ الدم في الساقين.

د– وضع جهاز ضغط هوائي حول الساقين لضخ الدم.

ورغم هذه الإجراءات فإن من الممكن حدوث بعض الجلطات. فإذا ما حدث تورم غير عادي في الساق

التي أجريت بها العملية، أو ظهور آلام حادة مفاجئة وخاصة بعد خروج المريض من المشفى، فلابد من الإتصال بطبيبه والتشاور معه.

٣- ارتخاء المفصل الجديد: يمكن ان يفصل المفصل الجديد عن العظم بسبب ارتخاء المفصل أو أحد أجزائه. وقد يحدث ذلك ألماً عند الحركة. واذا كان الإرتخاء كبيراً قد يضطر الطبيب الى تبديله او اعادة تثبيته. وقد ساعدت التقنيات الحديثة على التقليل من هذه المشكلة.

٤- خلع المفصل: احياناً ما يحدث أن تنخلع أجزاء المفصل الإصطناعي عن بعضها البعض، وغالباً ما يمكن أن تعاد الى وضعها دون تدخل جراحي. وقد يلزم بعدها وضع دعامة او مسند للمفصل لفترة من الزمن (٣ - ٦ أسابيع). وقد تحدث مثل هذه الأمور عندما يتعرض المفصل لعدة عمليات.

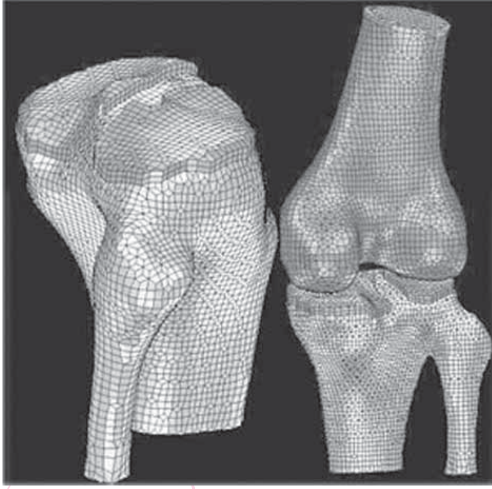
٥- تآكل المفصل الإصطناعي، قد يحدث أحياناً بعد فترة من الزمن، وخاصة اذا كان المريض نشطاً وحركته كثيرة. وقد يحتاج عندها الى حدوث تغيير المفصل الإصطناعي بآخر جديد.

٦- كسر في أحد أجزاء المفصل الإصطناعي. وغالباً الجزء البلاستيكي.
ولكن يمكن أن يحدث ذلك للجزء المعدني أيضاً، رغم أن هذا نادر الحصول. ولكن ان حدث فلابد من تغيير المفصل أو أجزاء منه.

٧- اصابة أحد الأعصاب أثناء العملية: قد تحدث اصابة أحد الأعصاب القريبة جداً من المفصل أثناء عملية الإستبدال. ورغم أن هذا نادراً ما يحدث إلا أنها أكثر حدوثاً عندما يقوم الطبيب بتعديل قوام العظم أثناء عملية تبديل المفصل، أو تقصير أو تطويل العظام بسبب التآكل الكبير في المفصل. ومعظم هذه الإصابات تبرأ مع الوقت وتعود الى طبيعتها.

## كيف يهيأ المريض لعملية تبديل المفصل؟

● قبل إجراء العملية يقوم اختصاصي العظام بإعطاء المريض بعض الإرشادات عن:



نموذج من المفصل الاصطناعي

١- الكمية المعينة من دمه المطلوبة على مدى اسبوعين، سواء أثناء العملية أو بعدها إن إحتاجها.

٢- التوقف عن تناول بعض الأدوية، قبل العملية مثل مميعات الدم.

٣- البدء ببعض التمارين، قبل العملية وبعدها، لتسريع فترة النقاهة والإلتئام.

## هل عملية تبديل المفصل دائمة؟

● يمكن للأشخاص المسنين أن يتوقعوا دوام المفاصل الإصطناعية عدة سنوات، قد تتجاوز عشر سنوات، تمنحهم خلالها راحة من الألم وحركة جيدة، بدلاً من القعود والإعاقة. أما الأشخاص الأصغر سناً فقد يحتاجون الى إعادة العملية وتركيب مفصل آخر، بعد عدة سنوات بسبب نشاطهم وحركتهم الدائمة. ويعمل أطباء العظام، مع علماء ومهندسي الأدوات الطبية دائماً لتحسين المواد المستخدمة والطرق الجراحية لتحسين أداء وعمر المفصل الإصطناعي.

وفي المستقبل يمكن الحصول على نتائج باهرة لتحسين نوعية الحياة لمرضانا للقيام بأنشطتهم دونما الإعتماد على الآخرين، وتوقع حياة نشطة خالية من الآلام.◆◆

## مرض الكلب (السعار)

داء الكلب Rabies هو مرض فيروسي حاد يصيب الجهاز العصبي (المخ والحبل الشوكي) مسببا التهابا في المخ En-cephalitis. ويصيب الفيروس الحيوانات ذوات الدم الحار وينتقل إلى الإنسان عبرها عن طريق عضة حيوان مصاب بالفيروس، أو عبر ملامسة لعاب الحيوان المصاب أي خدوش أو جروح في جسم الإنسان، فينتقل الفيروس من اللعاب إلى جسم الإنسان عبر هذه الفتحات الموجودة في الجلد.

تصيب عدوى الكلب النهايات العصبية في الجلد ثم تنتشر على امتداد الأعصاب حتى تصل إلى خلايا المخ، وتؤدي الإصابة بهذا المرض في أغلب الأحيان إلى الوفاة إذا لم يتم العلاج على الفور.

ولا تظهر أعراض مرض الكلب إلا بعد فترة قد تصل إلى سبعة أسابيع بعد التعرض لعضة الحيوان، التي تشمل في المرحلة الأولى: الخمول، ثم ارتفاعا في درجة الحرارة. أما المرحلة التالية من المرض فتشمل: الألم الشديد، وتيبس الرقبة، وحركات عدوانية، وتشنجات، وانعدام القدرة على التحكم في الانفعالات، والاكتئاب، وعدم القدرة على شرب الماء أو الخوف من تناول الماء Hydrophobia. أما المرحلة الأخيرة فيصاب فيها المريض بالهوس والفتور أو البلادة ثم الغيبوبة.

ينبغي اعتبار أي عضة حيوان حالة طارئة، لذا يجب غسل المنطقة المصابة جيدا بالماء والصابون والتوجه على الفور إلى أقرب مركز صحي. ويعطى المصاب مصلا مضادا للفيروس يُحقن حول مكان عضة الحيوان وفي العضل، ثم يُحقن المريض بحقنة من مجموع خمس حقن من مصل الكلب في العضل، ويتم تناول باقي الحقن الخمس على مدى أربعة أسابيع يوميا. وعلى الرغم من الألم الشديد لهذه الحقن فإنها تنقذ حياة المصاب.

## توصيات طبية بالكشف عن الكآبة لدى المصابين بأمراض القلب

في سبتمبر عام ٢٠٠٨، نشرت جمعية القلب الأميركية AHA توصيات للأطباء بأن يقوموا بشكل روتيني، بالتعرف على حالات الكآبة واكتشافها لدى المصابين بأمراض القلب.

وبين عدد آخر من الأسباب، لاحظ الخبراء وخلال تعرفهم على إجابات مشاركين في استطلاع واسع، أن نحو ٩ في المائة من المرضى المصابين بأمراض الشرايين التاجية، قد عانوا من حالة كآبة شديدة خلال فترة استمرت ١٢ شهرا، مقارنة مع نحو ٥ في المائة من الأشخاص الذين لا يوجد لديهم أي مرض مزمن.

وأوصت جمعية القلب الأميركية الأطباء بطرح سؤالين على المرضى الذين يعالجونهم:

- خلال الأسبوعين الأخيرين، هل انتابك شعور بقلة الاهتمام، أو قلة المتعة، أثناء تنفيذ الأمور؟
- خلال الأسبوعين الأخيرين، هل شعرت بتدني المزاج، الكآبة، أو فقدان الأمل؟

وإن كانت إجابة المصاب بمرض في القلب "نعم" لأي من هذين السؤالين، فإن جمعية القلب الأميركية توصي بضرورة إجراء تقييم إضافي له، أو تحويله إلى اختصاصي بالصحة العقلية.

إن العلاقة بين أمراض القلب والمزاج تتأثر بكليهما. فالكآبة بمقدورها زيادة حدة أمراض القلب، كما أن بمقدور أمراض القلب أن تزيد الكآبة سوءاً. ولذلك فإن من الضروري الاهتمام بالعقل اضافة الى القلب.

## عشرة أطعمة قاسية على الجهاز الهضمي

- **قطع الدجاج المقلية:**

في كل مرة تتناول بها طعاما تم تقطيعه وقليه في مقلاة عميقة، فأنت تزيد من قسوته على جهاز الهضم. ومعروف أن الأطعمة المقلية غنية بالدهنيات والزيوت، وكلاهما يسبب مشكلة للمعدة. وإذا كنت تعاني من التهاب الأمعاء، فالأطعمة الدهنية ستكون قاسية على امعائك خصوصاً، ويمكن أن تسبب أعراضاً مثل الغثيان والإسهال. ولتناول نسخة صحية من هذه المأكولات ينصح باعدادها منزليا وخبزها بدلا من قليها في الزيت.

- **الغذاء الكثير التوابل:**

الفلفل الحار مثل كايين أو jalapeno يمنحان أي طبقة

دفعة قوية ورائعة من الطعم المميز، لَكنّهما يسببان تهييجاً في بطانةَ المريء أيضاً. والنتيجة، شعور بالحموضة المعوية غير السارة بعد الأكل. وحتى اذا حاولت تبريد الحرارة بالقشطة الحامضة، فأنت لا زِلت تحصل على كلّ التابل ونفس كمية التهييج، بدلا من محاولة اخفاء الطعم الحار. لذا اختر اطباقاً خفيفة بالتوابل الحارة لتقليل الآثار الجانبية غير السارة.

**الشوكولاته:**

للأسف أغلب الأعراض الجانبية التي تأتي من الشوكولاته لا تأتي من تناولها، ولكن من الافراط في تناولها. قطعة واحدة لن تسبب المشاكل، ولكن الادمان عليها سوف يقودك لمشكلة الجزر المعدي المريئي (جي إي آر دي) تسبب الشوكولا ارتخاء سدادة المريء اعلى المعدة مما يسمح لحامض المعدة بالصعود وبالتالي الاصابة بالحرقة المؤلمة.

**عصائر الحمضيات:**

هذه المشروبات الحامضية يمكن أن تهيج المريء، وتحفز الأعصاب الحسّيةَ على الالتهاب، مما يسبب شعورا شبيها بالجزر الحامضي، لكنه في الواقع تهييج. وفي المعدة، على أية حال، الحامض الإضافي يمكن أن يسبب مشاكل أخرى. وإذا لم تتناول طعاما في الصباح وشربت مشروبات حامضية فأنت تزيد من كمية الحامض في المعدة المليئة بالحامض، مما سيسبب ألما شديدا في المعدة. أما اذا اضفت السكر، فانتبه للتأثير المضاعف الذي سيسببه ذلك لأن السكر سيسبب الإسهال.

**البطاطا المهروسة:**

لا شيء يبدو مغذيا مثل صحن بطاطا مهروسة بالكريمة، ولهذا يعد طبق البطاطس المهروسة من الاطعمة المهدئة. أما اذا كنت تعاني من حساسية اللكتوز فلن تجد أي راحة في هذه الاطعمة. لذا يمكنك استبدالها باعداد طبق منزلي ومكونات خالية من اللكتوز.

**البصل النيء:**

البصل وأبناء عمومته الثوم، ونبات الكرّاث والبصل الاحمر، غني بتشكيلة من phytonutrient التي توفر منافع قلبية وقائية، والبعض منها يسبب ضيق المعدة (أو يمكن أن يكون السبب نفس المركّبات). وطبخ البصل يمكن أن يقلل من فعالية بعض هذه المكونات، وهذا يعني الفوائد، لذا ننصحك بخلط البصل المطبوخ بالنيء للحصول على كل الفائدة.

**الآيس كريم:**

لا شيء يمكن أن يحدد ما إذا كنت مصابا بحساسية اللاكتوز مثل البوظة. والانتفاخ والأوجاع والغازات كلها رسائل واضحة من أنك تعاني من مشكلة مع الألبان. والحل هو الانتقال إلى المنتجات الخالية من اللاكتوز.

**القرنبيط والملفوف**

هذه الخضار الغنية بالألياف صحّية جداً، لَكنّها مشهورة أيضاً بالتسبّب بتعزيز الغازات في الأمعاء. ولحسن الحظ، الحلّ بسيطُ، ويتمثل في طبخِها، لأن الطبخ يقلل من المكونات الكبريتية التي تسبب الغازات.

**الفاصولياء:**

الفاصولياء لَها ذات السمعة السيئة التي تسبب الضيق المعوي. ويتوفر الإنزيم الوحيد المسؤول عن تحطيم الفاصولياء في بكتيريا معدتنا. وإذا لم تأكل الفاصولياء بشكل دوري، فعلى الأرجح بأنك لا تملك كمية كافية من هذا الإنزيم لهضم البقول بارتياح. والفاصولياء المطبوخة في الشوربة يمكن أن تكون أفضل لأن السائل الإضافي سيساعد على هضم الكميات الكبيرة من الألياف في الفاصولياء.

**العلكة الخالية من السكر:**

Sorbitol، المكون الموجود في العديد من منتجات العلكة الخالية من السكّر، والحلويات قليلة السكّر، يمكن أن يسبب إزعاجا شديدا في الأمعاء، قد يؤدي إلى تراكم الغازات في الأمعاء. لذا تأكد من شراء منتجات تحتوي على بدائل سكرية اقل ضررا. ولا تمضغ الكثير من العلكة خلال اليوم واكتفِ بحبة واحدة في كل مرة لتخفيف الألم والغازات.

## إفراط المراهقين في اللعب على الكومبيوتر يضر بنومهم وذاكرتهم

المراهقون الذين يقضون وقتا في لعب ألعاب تفاعلية على جهاز الكمبيوتر، في المساء بعد عمل واجباتهم المدرسية، قد يؤدي ذلك الى مواجهتهم قلقا في النوم ومشاكل في تذكر ما تعلموه للتو.

وأشار باحثون الى أن "تأثير الوسائط الإعلامية على صحة الأطفال وحالتهم العامة معترف به على نطاق واسع ويعتبر مشكلة خطيرة". ويقولون "نتائجنا توفر دليلا تكميليا

على التأثير السلبي للاستخدام المفرط لمثل هذه الوسائط على نوم وصحة وأداء الأطفال".

وشملت الدراسة التي نشرت في دورية "طب الأطفال" ١١ صبيا تراوحت أعمارهم بين ١٢ و١٤ عاما ليست لديهم شكاوى تتعلق بالنوم ولم يخضعوا لأي علاج في هذا الصدد. وخلال يومين من التجارب المختلفة لعب الأولاد مباريات سباق تفاعلية على الكومبيوتر تتناسب مع العمر يطلق عليها اسم "الحاجة للسرعة" لمدة ٦٠ دقيقة أو شاهدوا شريط فيديو على التلفزيون، وقاموا بذلك في المساء قبل ساعتين الى ثلاثة من النوم.

وفي إطار تجاربهم أجرى الدكتور ماركوس دوراك وزملاء له بجامعة كولونيا الرياضية الألمانية دراسات عن النوم خلال الليل وقبل اختبارات شفهية وبصرية على الذاكرة وبعدها. وأوضحت النتائج أنه بعد لعب مباراة تفاعلية على الكومبيوتر استغرق الأولاد وقتا أطول للانخراط في النوم وقضوا وقتا اقل في النوم العميق المعروف باسم "نوم الموجة البطيئة" وهو النوع الذي يساعد شخصا على تشكيل الذاكرة الواقعية، وقضوا وقتا أطول في المرحلة الثانية من النوم القليل النشاط والذي يطلق عليه "نوم حركات العين غير السريعة"، وهي مرحلة النوم التي تلي مباشرة مرحلة النوم الأولية "الانزلاق الى النوم" وهي تسبق مرحلة "نوم الموجة البطيئة" العميقة.

ويقول الباحثون إن هذه نتيجة "مهمة" حيث أنها تشير الى أن التعرض لتجارب انفعالية قوية مثل لعب مباراة على الكومبيوتر أو مشاهدة فيلم انفعالي يمكن ان يؤثر بشكل حاسم على عملية التعلم.

وأضاف الباحثون إن مشاهدة الفيلم لم تؤثر على أداء الذاكرة أو على الأنماط الإجمالية للنوم، لكنها تقلل بشكل ملحوظ من "كفاءة النوم"، وهو الوقت الفعلي الذي قضي في النوم مقابل الوقت الاجمالي الذي قضي في الفراش.

## أضرار الوشم وثقب الجسم

- أغلب عمليات ثقب الجسم كالأذنين والشفتين والحاجبين وغيرها التي تتم من دون استخدام مسكنات للألم، تسبب كثيرا من الألم الشديد الذي يعتبره البعض نوعا من التعذيب.
- القطع المعدنية التي يتم استخدامها كحلي، ويتم تركيبها بعد ثقب الجلد، يمكن أن تسبب تفاعلات جلدية كالحساسية الشديدة، وأن تؤدي إلى تكون ندبات كبيرة تشوه المنطقة تعرف بالجُدرة. والجُدرة هي نتوء مرتفع عن سطح الجلد ذو طبيعة صلبة، أحمر اللون ويسبب الحكة.

وتظهر الجُدرة عند تراكم فائض من الكولاجين في منطقة الجرح الملتئم فينتج عن ذلك نسيج زائد مكونا النتوءات المرتفعة.

- ممارسة الوشم والثقب الجلدي غالبا ما تتم من دون اهتمام بالنظافة، ومن دون تطهير للمنطقة، فتصبح أكثر عرضة لانتقال العدوى والإصابة بالالتهابات والخراج وغيرها من العدوى البكتيرية الخطيرة.
- ثبت أن حالة من كل خمس حالات من ثقب الجسم تصاب بإحدى الأمراض البكتيرية المعدية.
- يمكن أن يتم انتقال بعض الأمراض الفيروسية الخطيرة مثل التهاب الكبد الوبائي ("بي" و"سي") وفيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) إذا تم استخدام القطع المعدنية التي تخترق الجلد ملوثة بالفيروس من شخص آخر تم استخدام نفس الأداة معه. وهنا تأتي أهمية التعقيم واستعمال الأدوات ذات الاستخدام الواحد (أي يتم التخلص منها بعد استخدامها مرة واحدة فقط).
- يمكن أن يتم التئام الجرح بعد ثلاثة إلى ستة أسابيع في حالات ثقب اللسان، وبعد ستة إلي ثمانية أسابيع في حالات خرق الأذنين والشفتين والحاجبين، وبعد ثمانية إلي ستة عشر أسبوعا في حالات ثقب الحلمتين، أما سُرة البطن فقد يطول الأمر حتى تسعة أشهر في بعض الحالات.
- تنتقل الأمراض الفيروسية الخطيرة أيضا عند استخدام نفس الإبرة لرسم الوشم من دون تعقيمها، من شخص إلى آخر.
- بعض أنواع الوشم المستديم لا يمكن إزالته أبدا، والبعض الآخر من الممكن إزالته بالليزر، ولكن قد يحتاج الشخص إلى ما يصل إلي ١٢ جلسة ليزر لإزالة آثار الوشم بالكامل.

## تفادي الخشونة المبكرة في مفصل الركبة..!!

يقع مفصل الركبة عند التقاء عظمة الفخذ مع عظمة الساق. وفي الشخص السليم تكون هذه الأجزاء مغطاة بطبقة غضروفية تمتص الصدمات وتؤمن حركة سلسة للمفصل. ولكن عندما تقل كمية هذه الطبقة الغضروفية فإن المرض الناتج يعرف بمرض خشونة المفاصل (Osteoarthritis) وهو عادة ما يصيب كبار السن، نتيجة الإجهاد والتقدم في العمر وتآكل الطبقة الغضروفية، الا انه من الملاحظ ان هذا المرض قد اصبح شائعاً ايضاً في فئة من الناس ذات سن صغير نسبياً نتيجة العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى ظهور الخشونة مبكراً وتساعد على تسارعها.

فمثلاً هناك إصابات الملاعب والإصابات الرياضية التي قد تؤدي إلى قطع الرباط الصليبي او الغضروف الهلالي او الاربطة الجانبية للركبة، مما يؤثر على ثباتها ويؤدي الى ظهور خشونة مبكرة في حال تم إهمال علاج هذه الإصابات. كذلك الحوادث المرورية التي تؤدي إلى كسور قريبة من المفصل وتخلخل في وضعية العظام المكونة للمفصل، مما يؤدي أيضاً إلى ظهور خشونة مبكرة عند المرضى صغار السن الذين قد يكونون في العشرينات أو الثلاثينات من العمر. كما ان الالتهابات الجرثومية بجميع أنواعها يمكن أن تصيب مفصل الركبة وتؤدي إلى ظهور خشونة مبكرة بسبب تدمير الجراثيم للطبقة الغضروفية للمفصل. بالإضافة إلى كل ما سبق فإن هناك عوامل أخرى مهمة في ظهور الخشونة المبكرة، كزيادة الوزن وضعف العضلات والجلوس في وضعية القرفصاء لفترات طويلة واستخدام الأحذية السيئة عند المشي لفترات طويلة. وللأسف الشديد فإن مرض خشونة الركبة لا يمكن استئصاله متى بدأ ولكن هناك طرقاً وأساليب يمكن اتباعها لتفادي الخشونة وعدم تمكينها من التطور والاستفحال.

### طرق الحماية:

- يجب الحرص عند ممارسة الرياضة والأخذ بالأسباب التي تحمي الركبتين من الإصابة كاستعمال الأربطة الضاغطة والواقية.
- يجب الحرص على علاج الكسور القريبة من مفصل الركبة علاجاً يضمن إعادة المفصل للوضع الطبيعي وذلك قد يستلزم تدخلها جراحياً في الكثير من الحالات.
- يجب الحرص على مراجعة الطبيب وعلاج الإلتهابات الجرثومية في أسرع وقت لتلافي آثارها المدمرة على غضاريف المفصل.
- المحافظة على الوزن المثالي.
- استبدال الرياضات العنيفة، التي تتطلب ضغطاً على المفصل، كرياضة التنس وكرة السلة والجري السريع برياضات اقل حدة واجهاداً لمفصل الركبة (Low Impact Sports) كرياضة السباحة والمشي والغولف والدراجات الهوائية، وهي الرياضات التي تنصح بها الاكاديمية الامريكية لجراحة العظام عند المرضى الذين لديهم بدايات او خطورة ظهور خشونة ويودون تلافي زيادتها.
- استخدام احذية رياضية او طبية ذات نعل قابل لامتصاص الصدمات عند المشي لفترات طويلة.
- تجنب الجلوس في وضعية القرفصاء لفترات طويلة.
- عمل برنامج علاجي طبيعي يتعلم من خلاله المريض كيفية عمل التمرينات التي تقوي العضلات المحيطة بالركبة.
- تناول بعض البروتينات، التي قد تساهم في ترميم الغضروف واعادة بنائه على المدى الطويل، كحبوب الجلوكوزامين والكوندروتين (Glucosamin / chondrotin).
- استخدام الادوية المسكنة والادوية المضادة للالتهاب عند الشعور بالألم بين فينة واخرى.
- استخدام الحقن الزلالية في الركبة، والتي قد تساعد على تسهيل حركة المفصل وتغلف الغضاريف بطبقة حامية وقد يستمر مفعولها لعدة اشهر يرتاح خلالها المريض من آلام الركبة.
- الحرص على مراجعة الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة في حال تطور الاعراض وعدم استجابتها للنصائح المذكورة اعلاه، للتأكد من عدم وجود امراض اخرى مسببة لآلام الركبة، كمرض النقرس او مرض الروماتويد او غير ذلك من الامراض الروماتيزمية قد تتطلب نوعاً آخر من العلاج.




اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان

اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## الطفل وصدمة فقدان عزيز عليه

**■ ما هو رد فعل طفلة في السابعة من عمرها تجاه موت شخص عزيز عليها؟ وكيف تعبر عن ذلك؟ وشكراً.**

**ص. ب. ك**

**غزة / فلسطين**

● يعلم الشخص البالغ علم اليقين أن الموت أمر محتوم ومتعذر تجنبه، وهو عباره عن نهاية الحياة الجسدية. غير أن فهم وإستيعاب الأطفال للموت يكون تدريجياً حسب الفئات العمرية. فمثلاً عند الأطفال تحت سن الخامسة يمثل الموت لهم نوماً أو رحلة طويلة. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥–٨ سنوات فيمثل الموت عندهم شخصاً مخيفاً والطفل المحظوظ يفلت من يد هذا الشخص. وهو شيء نهائي، أو أنه النتيجة النهائية للعنف والعدوان. وفي هذه الفئة العمرية يهتم الأطفال بالطقوس التي تلازم عزاء ذوي الفقيد وعملية الدفن.

وأستطيع أن أقول أن بعد سن التاسعة، يمتلك الأطفال نفس الشعور ومستوى التفكير الذي يمتلكه الأشخاص البالغون تجاه الموت (مع أن ذلك يعتمد على تطورهم العقلي وخبرتهم السابقة بالنسبة للموت).

وعادة فإن الأطفال يتعلمون التكيف مع العديد من عمليات التغيير، مثل: الفطام، وفقدان لعبتهم المفضلة، وعملية الإنفصال عن البيت والأهل التي تصاحب فترة الذهاب الى المدرسة، والإنتقال من مدرسة أو بيت الى آخر، والإنفصال عن الأصدقاء أو حتى موت حيوان أليف لديهم (قطة، كلب..)، وقد يكونون قد مروا في حالة واسعة من الشعور والانفعال خلال هذه الحوادث، مثل: الغضب والإرتباك، والشعور بالذنب، والحزن والإكتئاب.

إذاً أستطيع أن أقول إن الفقدان شيء مألوف للأطفال، مع أنهم لا يستطيعون فهم ردود أفعالهم أو كيفية التعبير عن شعورهم.

وتعتمد كيفية تعامل الأطفال مع الفقدان أو الموت الى حد ما على نوعية شخصيتهم، غير أن ذلك يعتمد كثيراً على كيفية شرح وتفسير ذويهم وأولياء أمورهم لحالة الموت، الأمر الذي يبقى ملازماً لهم حتى سن البلوغ.

ويعبر الأطفال عن حزنهم عن طريق الأعراض والعلامات التالية (حسب الفئة العمرية):

● الأطفال ما قبل دخول المدرسة: قد لا يفهم الأطفال ماهو الموت، غير أنهم يتجاوبون مع ردة فعل الأشخاص من حولهم. فمثلاً الأم التي فقدت عزيز لها تنقل مشاعرها الحزينة بطريقة غير مقصودة لطفلها (عن طريق الإهمال، والغضب). الذي يستجيب له بالبكاء المستمر.

● الأطفال في سن المدرسة الإبتدائية: قد يتشابه شعور ورد فعل الأطفال الأكبر سناً مع ردود فعل الأشخاص البالغين. ومثال ذلك: الصدمة، والإرتباك، الغضب، والشعور بالذنب. وقد لا يفصح الأطفال عن شعورهم هذا، مما يجعل أولياء أمورهم يعتقدون خطأ أن أطفالهم لم يتأثروا لموت عزيز عليهم. غير أن من المهم ذكره، أن أي تغير في سلوكهم قد يشير الى أنهم هم أيضاً يعانون من الفقدان وبحاجة للدعم والحب والحنان. ومن أكثر السلوكيات والأعراض الدالة على الشعور بالفقدان لدى الأطفال، هي: الإنعزال، سلس البول (وخاصة التبول اللاإرادي الليلي) اللامبالاة، مص الإبهام، الكذب والتمرد والعدوانية والعصيان.

● المراهقون: ردود الفعل لديهم مشابهة تماماً لردود فعل الكبار، غير أن الفقدان قد يجعلهم يلجأون الى العنف والعدوانية لحل مشاكلهم. ومن الشائع عندهم تأرجح المزاج، فنراهم تارة مكتئبين وتارة عاديي المزاج.

وقد يؤدي الفقدان (الموت) الى نشوء خلافات وتوتر داخل العائلة بشكل غير مسبوق. ومثلهم مثل كبار السن قد يعاني المراهقون من الصداع وإضطرابات النوم والأكل.

ومن أكثر التعابير الكلامية التي يدلي بها الأطفال لدى فقدان عزيز عليهم:

١– الإنكار: " أنا لا أصدق ذلك "، " ان ذلك لم يحدث "، " إنه مجرد حلم "، " ان والدي سيعود ثانية ".

٢– الشعور بالذنب: " لقد مرضت والدتي وتوفيت لأني كنت طفلاً غير مهذب وعنيد "، " أنا قتلتها ".

٣– لوم الآخرين: " إنها غلطة الطبيب " " لم يعطوه العناية اللازمة في المستشفى ".

٤– القلق: " من سيتولى رعايتي والإهتمام بي بعد الآن ".

## كيفية التعامل مع الثآليل

**■ ألف تحية، ويعطيكم العافية.. المجلة ناجحة بذكاء وجهود العاملين فيها. وأنتهزها فرصة لأتمنى عليكم الإجابة عن هذين السؤالين:**

**أولاً: ما سبب ظهور الثآليل؟ وكيف يتم التخلص منها دون ترك أثر؟**

**ثانياً: ما مخاطر إجراء عملية تعديل العضل لليد اليمنى؟**

**مجد السرخي**

**السواحره / القدس**

● حولنا سؤالك الأول الى الدكتور عدنان كمال، الأستاذ المساعد في الأمراض الجلدية والتناسلية في كلية الطب في جامعة القدس، فأجاب عليه مشكوراً بالآتي:

الثآليل أورام جلدية تسببها الحمات (الفيروسات) وتنتقل بالعدوى عن طريق التلامس. وتختلف طرق معالجة الثآليل، حسب نوعها وحجمها وموقعها. فبعضها يعالج بالمواد الكيماوية الكاوية، كالأحماض والقلويات أو بالمواد المذيبة للكيراتين، وبعضها يعالج بالكي الكهربائي أو الجراحة الباردة، مثل ثاني أكسيد الكربون أو النيتروجين السائل، كما أن البعض منها يتطلب معالجة خاصة، مثل الثآليل التناسلية.. ومعظم هذه المعالجات لا تترك أثراً، إلا في بعض الحالات التي تتطلب معالجة قاسية أو التي تلتهب خلال أو بعد المعالجة، فإنها تترك ندباً واضحة مثل ندب الجروح أو الإصابات.

وبخصوص السؤال الثاني، فإن المخاطر والمضاعفات نتيجة التدخل الجراحي لعلاج متلازمة النفق الرسغي، ليست شائعة، وتتمثل في جرح أو قطع الأعصاب والأوعية الدموية والأوتار الموجودة في تلك المنطقة، وأكثر المضاعفات شيوعاً هي: جرح الفرع الجلدي من جهة الكف (راحة اليد) للعصب الأوسط مع تكون ورم عصبي مؤلم.

## الربو

**■ أنا امرأة أبلغ من العمر ٤٥ عاماً، أعاني من الربو (الأزثما). ومن حين لآخر أعاني من الصداع وآلام في أسفل الظهر.. سؤالي: ما هو مسكن الألم الأنسب لمرضى الربو؟ إذ أنني ألاحظ أحياناً بأن مسكنات الآلام تؤدي الى تفاقم الربو عندي. وشكراً**

**نسرين محمد**

**القدس / فلسطين**

● يعرض نحو ٥١٪ من مرضى الربو(الأزثما الرئوية) حياتهم للخطر سنوياً نتيجة تناولهم مسكنات الألم شائعة الإستعمال، مثل: الأدوية المضادة للإلتهاب غير الإستيرويدية NSAID، وخاصة الأبيترين والنكسين والأسبرين.. اذ تبين أن هذه المجموعة من الأدوية تزيد نوبات الربو شدة، وقد تكون في بعض الأحيان قاتلة.

أما فيما يخص عقار الباراسيتامول paracetamol (أكامول، ديكسامول)، الذي لا ينتمي الى مجموعة الأدوية سابقة الذكر، فكان يعتقد أنه آمن. فقد تبين في عام ١٩٨٩ أن كثرة تناول مرضى الربو لهذا العقار يؤدي الى تفاقم أعراض الربو لديهم.

جاء ذلك في دراسة أجرتها " مجموعة أطباء علاج الربو " AMGP في بريطانيا، إذ تبين لهذه المجموعة من العلماء أن ٥٪ فقط من مجموع مرضى الربو الذين شملتهم الدراسة إستطاعوا تناول عقار الباراسيتامول، دون أن تتفاقم حالتهم الصحية، وتحديداً أعراض الربو.

والتفسير العلمي الذي يقف وراء عدم تحمل المرضى المصابين بالربو تناول الباراسيتامول، هو أن كثرة إستخدامه يؤدي الى إنخفاض مستوى مادة الـGluta–

thione المضادة للأكسدة. ويعتقد أن مضاد الأكسدة هذا، يحمي الجدران الداخلية (المخاطية) للقصبات الهوائية من التأثيرات الضارة للملوثات والشوائب الموجودة في الجو.

وبينت دراسة نشرت نتائجها العام الماضي، قام بها علماء أتراك (Gulmez, Celik, Tulunay) من جامعة أنقرة، أن عقار الـDipyrone (الأوبتلجين والنوفالجين) هو الدواء المسكن للألم وخافض للحرارة الأنسب لمرضى الربو، علماً بأن إستخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة قليل او قد يكون معدوماً، وذلك لتأثيراته السلبية على الدم. غير أنه ما زال شائع الإستعمال في دول أمريكا اللاتينية والدول الواقعة على حوض البحر الأبيض المتوسط.

وجرت العادة في الممارسة الطبية استخدام عقار الأوبتلجين لتخفيض حرارة الجسم، وتسكين الآلام والأوجاع، وخاصة تلك الناتجة عن تقلص Spasm العضلات الملساء او المغص Colic الذي يصيب الجهاز الهضمي (بما فيه المرارة) والبولي، غير أنه تبين في الدراسة التي قام بها العلماء الثلاثة السابق ذكرهم، ان للأوبتلجين تأثيراً مضاداً لتقلص Spasmolytic العضلات الملساء بشكل مميز، وخاصة على عضلات القصبات الهوائية، وهذا يؤدي بدوره الى إتساع القصبات الهوائية المتقلصة أثناء نوبة الربو متوسطة الشدة. وبالتالي تحسن مرور الهواء داخل الرئتين.

## التبول اللاإرادي

**■ في أي من عمر الطفل يجب أن نطلب إستشارة الطبيب لتلافي التبول اللاإرادي؟ وماهي أسبابه بشكل عام؟ وشكراً**

**ف. ف. ب**

**الزرقاء/الأردن**

● يعرف التبول اللاإرادي ليلاً بأنه عدم المقدرة على التحكم بالبول أثناء نوم الطفل. ومن الملاحظ أن يكون بإستطاعة معظم الأطفال التحكم بالبول في سن أربع سنوات. وقد دلت الدراسات على أنه في سن خمس سنوات يشكل التبول اللاإرادي الليلي مشكلة عند ١٥ بالمئة من الأطفال، في حين تبلغ تلك النسبة في سن ٨-١١ سنة أقل من خمسة بالمئة.

ومن الملاحظ أن معظم الأطفال يتخلص من التبول اللاإرادي تلقائياً، غير أن البعض منهم بحاجة لمساعدة لتحقيق ذلك. وقد يدل التبول اللاإرادي في بعض الأحيان على وجود حالة مرضية بحاجة لعلاج.

ويجب مراجعة الطبيب وطلب مشورته في الحالات التالية:

١- إن كان الطفل مازال يعاني من التبول اللاإرادي بعد عمر ٥-٦ سنوات.

٢- إذا بدأ الطفل بالتبول اللاإرادي بعد أن كان قد توقف عنه لفترة معينة ليلاً.

٣- إذا كان التبول اللاإرادي مصحوباً بألم أو حرقة أثناء التبول ، أو عطش.

وأستطيع أن أوجز أسباب التبول اللاإرادي بما يلي:

١- صغر حجم المثانة: قد يكون حجم كيس البول (المثانة) لم يتطور بعد من حيث الحجم ليستوعب كمية البول الناتجة أثناء النوم.

٢- عدم تطور الأعصاب التي تتحكم بالبول: في حال تأخير تطور الأعصاب التي تتحكم بالمثانة، فإنه في حال إمتلاء المثانة بالبول قد لا يؤدي ذلك الى إيقاظ الطفل للتبول أثناء النوم.

٣- عدم إتزان الهرمونات: هناك نسبة معينة من الأطفال لا تنتج كمية كافية من الهرمون المضاد للإبالة Antidiuretic Hormone والذي يعمل على تقليل كمية البول المنتجة ليلاً.

٤- الكرب والتوتر: بعد الأحداث المولدة للتوتر مثل: ولادة طفل جديد، فترة بداية الذهاب للمدرسة، أو النوم خارج البيت.. كلها قد تؤدي الى التبول اللاإرادي.

٥- إلتهاب مجرى البول: يؤدي إلتهاب مجرى البول الى عدم التحكم بالبول ليلاً ونهاراً.

٦- داء السكري: كذلك الأمر بالنسبة لداء السكري، فعدم السيطرة على هذا الداء يؤدي الى عدم التحكم بالبول.

٧- عاهات خلقية: قد تؤدي بعض العاهات الخلقية في

الجهاز العصبي والبولي الى عدم التحكم بالبول.

## أهمية الدموع

■ **هل تعمل الغدد الدمعية بمبدأ التغذية الراجعة الايجابية؟ وكيف تستطيع توفير هذا الكم الهائل من الدموع في وقت قصير؟ ولماذا لا يمكن التحكم بالدموع أو (الحساسية المزعجة احيانا) مع العلم انني أبكي على السبب المؤثر كلما تكرر، حتى ولو كان مقطعاً كرتونياً. علماً أن أطفالي يعانون من المشكلة نفسها.**

**مجد السرخي**

**القدس**

● الدموع عبارة عن سائل نتاج عملية البكاء لتنظيف وتليين (تزليق) العيون.

ومن المعروف أن الانفعالات والعواطف الشديدة مثل الحزن والابتهاج (الفرح المفرط) قد تؤدي الى البكاء، ناهيك عن أن عملية التثاؤب قد تؤدي أيضاً الى إفراز الدموع.

ومع أن خاصية إفراز الدموع عند معظم الحيوانات البرية – الثديية تحدث للحفاظ على رطوبة العيون، وكرد فعل لبعض المنبهات والإثارات، والإنسان هو الحيوان الثديي الوحيد الذي يفرز الدموع عند البكاء.

وكنتيجة لفرط البكاء نتيجة العواطف الجياشة، فقد يسيل الدمع من الأنف، لوجود قناة تصل الجهاز الدمعي مع التجويف الأنفي. وهنالك ثلاثة أنواع من الدموع:

١– الدموع الأساسية: يُحافَظ على الرطوبة والتغذية المستمرة لعيون الحيوانات الثديية بواسطة الدموع الأساسية (القاعدية)، وتلين العين وتنظفها من الغبار.

وعدى الماء تحتوي الدموع على المواد الكيميائية التالية:

Mucin, Lipids, Lysozyme, Lactoferrin, Lipocalin, Lacritin, Immunoglobulin, Glucose, Urea, Sodium, Potassium.

ومن الجدير بالذكر أن الـLysozyme يحارب العدوى بالبكتيريا. أما بالنسبة لكمية الدموع المفرزة طبيعياً خلال ٢٤ ساعة، فتتراوح بين ٠,٧٥ و ١,١ غرام. وهذه الكمية تقل مع التقدم بالسن.

٢– دموع رد الفعل: تفرز هذه الدموع نتيجة تهيج العين بسبب تعرضها لأجسام (جزيئات) غريبة، أو مواد مهيجة مثل البصل، والغازات المسيلة للدموع، أو الفلفل، أو نتيجة تعرض العين للضوء الساطع، أو تناول الطعام المحتوي على البهارات (وكذلك فإن التقيؤ يؤدي الى إفراز الدموع). والهدف من هذه الدموع هو غسل وتنظيف العين من المواد والأجسام الغريبة التي أصابتها.

٣– البكاء: وهي دموع العاطفة والانفعال التي قد تكون سلبية، مثل: الحزن والكرب والتوتر والمعاناة وفقدان عزيز والألم (الوجع) الشديد.

أما دموع الانفعالات الإيجابية، فتحدث عندما يكون الإنسان فرحاً بشكل مفرط (وهذه تسمى دموع الفرح).

وعادة ما تكون دموع العاطفة مصحوبة باحمرار الوجه والتنهد والسعال والتنفس التشنجي، وأحياناً يصاب الشخص بتصلب (تشنج) القسم العلوي من الجسم.

وهنالك اختلاف في المواد المكونة للدموع الأساسية، ورد الفعل والمواد المكونة لدموع العاطفة. والأخيرة تحتوي على هرمون البرولاكتين Prolactin وهرمون منبه قشر الكظر Adrenocorticotropic ولوسين الانكفلين Leucine enkephalin (مادة مسكنة للألم).

والذي يتحكم بالغدة الدمعية من الناحية العاطفية هو الفرع نظير الودي للجهاز العصبي المستقل. وعند الانفعال ينشط هذا الفرع ويزيد افراز الدموع.

وبخصوص النواحي الاجتماعية للبكاء، فإن معظم الثدييات تفرز دموعاً، كرد فعل للألم الشديد أو لتأثيرات أخرى، غير أن البكاء العاطفي يعتبره الكثير من العلماء من مميزات الإنسان الفريدة.

ويعزو العلماء ذلك الى الإدراك الذاتي المتقدم (المتطور) لدى الإنسان. مع أن بعض العلماء يعتقدون الآن أن الفيل والغوريلا والجمل قد يذرفون دموع البكاء.

ويعتقد الكثير من علماء النفس أن البكاء ظاهرة مفيدة للصحة النفسية، يجب عدم كبحها عند الحاجة (سواء كان ذلك عند الرجال أو عند النساء).



## عريب بن سعيد القرطبي

# أول طبيب أطفال وأمراض نساء وولادة في العالمين العربي والاسلامي

اعداد: صالح صديق

**ولد عريب بن سعيد القرطبي في أوائل القرن الثالث الهجري، في مدينة قرطبة التي كانت عامرة بكبار المفكرين، ليس فقط في مجال العلوم الطبية، فحسب، وانما في جميع فروع المعرفة.**

كان عريب مؤرخا فلكيا وشاعرا مطبوعا، وإخباريا وذو علم في النحو واللغة العربية، اضافة الى نبوغه في الطب، ما أهله ليكون من الأطباء اللامعين الماهرين في الصنعة.

يعود اصل عريب الى العرق التركي وكان آباؤه نصرانيين أسلموا واستعربوا وعرفوا ببني التركي. استعمله الخليفة الأموي عبدالرحمن الناصر (٣٠٠-٣٥٠هـ/٩١٢-٩٦١م) في منطقة "كورة أشونة/في الأندلس" عام ٣٣١هـ، واحتضنه ابنه الحكم المستنصر، وارتفعت منزلته عند الحاجب ابي عامر المنصور.

كان عريب بن سعيد القرطبي طبيباً ماهراً شديد الاهتمام

بكتب الأطباء الأقدمين. ويرجح انه عاصر كثيراً من الأطباء، الذين عاشوا في قرطبة في تلك الفترة، امثال: عمران بن أبي عمر، ويحيى بن اسحق الوزير، وابي عبدالملك الثقفي، وغيرهم.

ومن أشهر مؤلفات عريب القرطبي كتاب "خلق الجنين وتدبير الحبالى والمولودين". وهو من أهم ما كتب في الأندلس في هذا المجال. وليس هذا، فحسب، بل عمد عريب الى فصل طب الأطفال وطب الولادة وأمراض النساء، عن الأمراض الأخرى، وهو ما عجز عنه الرازي والأهوازي وابن سينا لاعتقادهم أن كل فرع في الطب مكمل للآخر. اشتمل الكتاب على رسوم وجداول لحساب أيام الحمل، وتدبير الجنين والوليد الطفل. وقام كل من الجزائري نورالدين عبدالقادر والفرنسي هنري جابيه بترجمته من المخطوطة المحفوظة بمكتبة "الاسكوريال" باسبانيا من العربية الى اللغة الفرنسية، وصدر عن كلية الطب والصيدلة في الجزائر عام ١٩٥٦.

قال عريب في مقدمة كتابه المذكور: ".. وذكرت ما يخص الملوك نفعه ويغبط عامة الناس جمعه من تدبير الأجنة وأسباب الولادة واحكام القبول وسياسة التربية التي جعلها الله علة النسل، أو علة للنسل، وأوعية للزرع ومستقراً للنطفة. ثم ذكرت خلق الأجنة في الأرحام ومواقيت تحريكها والعلاج المعين على صحتها، والأسباب المستدل بها على الذكران والاناث منها، موقفان بأن الله وحده يعلم ما تحمل الأنثى، وما تغيض الأرحام، وما تزداد، وكل شيء عنده بمقدار عالم الغيب والشهادة الكبير المتعال".

## رأي المحدثين في علم عريب بن سعيد القرطبي

قال كمال السامرائي في كتابه "مختصر تاريخ الطب العربي" ما يلي:

"عريب بن سعيد من أطباء قرطبة في القرن الرابع الهجري، ويروى أنه من أسرة تعرف ببني التركي. كما يذكر أنه كان أديباً وشاعراً مطبوعاً، واخبارياً ثقة بالتواريخ، وذا علم في النحو واللغة العربية، اضافة الى كونه من الأطباء اللامعين والممارسين في الصنعة، وكان يعتمد على آراء الأقدمين ويتابع أفكار المعاصرين ويدخلها في مصنفاته الطبية. ولأنه خدم في بلاط عبدالرحمن الناصر، وابنه الحكم المستنصر، فلا بد انه عاصر كثيراً من الأطباء الذين عاشوا في قرطبة في تلك الفترة".

ولخص محمود الحاج قاسم محتويات كتاب "خلق الجنين وتدبير الحبالى والمولودين" كالآتي:

"يبحث في الأبواب الخمسة الأولى (الكتاب مؤلف من خمسة عشر باباً) في علم الأجنة، من ابتداء خلق الانسان الى غاية كماله، وعن كيفية تكوين المني وأسباب العقم، وعن الاعضاء التناسلية للذكر والانثى بأسلوب لطيف، وكلام علمي، وافرد الباب السادس للتحدث عن مدة الحمل وحدوده، وعن المولودين بسبعة اشهر، ويتحدث في الابواب التالية عن كيفية العناية بالحوامل، وكيفية الولادة، وتسهيل ذلك، وكيفية العناية بالمولود الجديد، وكيفية استحمامه وتدبير النفساء، واستخراج المشيمة. وتكون اللبن".

> **من أشهر مؤلفاته كتاب: "خلق الجنين وتدبير الحبالى والمولودين"**

اما عن العناية بالطفل فكتب ابن سعيد القرطبي في كتابه يقول:

- اذا ولد الجنين ارتفع ما كان يتغذى به من دم امه الى الثديين فيبيضّ فيهما فيصير لبنا بقدرة الله.
- يكون اول ما يغذي الطفل عسلاً منزوع الرغوة، ويلعق منه بالاصبع او يمزج له ويسقى.
- تقمط اعضاء الطفل وينوّم في بيت معتدل الدفء طيب الريح قليل الشعاع ويكون فراشه مستوياً.
- يجب ان يكون ارضاع الطفل بقدر ما يكفيه، وينعش بدونه، ولا يسرف به عليه فيتمدد بطنه ويتقيأ، ويصيبه من ذلك فتور وكسل وطول نوم وتقلب وبكاء.
- الصبيان اذا نطقوا وقوي كلامهم وكثرت حركة السنتهم بالنطق سخنت اللوزتان في اصل اللسان، ويصفيان الرطوبة من فضل الدم.

وهكذا كان عريب بن سعيد القرطبي اول طبيب اطفال وامراض نساء وولادة في العالمين العربي والاسلامي. ◆◆



# جنون العظمة
# هل هو مرض عقلي أم داء اجتماعي؟

إعداد: سارة منصور

**أرجع أحد الاختصاصيين النفسانيين جنون العظمة الى الكلمة الاغريقية "ميغالومانيا" وتعني وسواس العظمة، لوصف حالة من وهم الاعتقاد، حيث يبالغ الانسان بوصف نفسه بما يخالف الواقع، فيدّعي امتلاك صفات استثنائية، وقدرات جبارة، أو مواهب مميزة، أو أموال طائلة، أو لديه علاقات مهمة غير متوفرة.**

وقد استخدم هذا المصطلح من قبل أهل الإختصاص في وصف حالات مرضية يكون جنون العظمة عارضا فيها، كما هي الحال في بعض الأمراض العقلية. غير أن إستخدام هذا المصطلح تعدى إستعماله الطبي، فأصبح شائعا في المجتمعات، وإمتد الى وصف حالات يكون للأمراض النفسية والإجتماعية دور فيها، ما يجعل الباب مفتوحا لتصنيف

هذه الحالة، حسب مسبباتها، الى الأقسام التالية، كما يقول الدكتور محمد مسلم الحسيني، الأستاذ في علم الأمراض، واختصاصي بايولوجي الدم في مستشفى "براكوبس" الجامعي في بروكسل (بلجيكا):

## جنون العظمة عقلي المنشأ

هو عارض لمرض عقلي صرف، كمرض الإضطراب الوجداني ثنائي القطب، الذي يكون المريض فيه مرتفع المزاج ،كثير الحركة والضحك والفكاهة، يصرف ما في جيبه. كما يعتبر جنون العظمة عارضا وعلامة من علامات مرض فصام الشخصية (الشيزوفرينيا)، أو قد يكون مرضاً مستقلا بحد ذاته، وليس عارضا لمرض. ويعتقد المريض، عادة، بشكل قاطع إمتلاكه صفات غير واقعية وعظمة وهمية، ولا يقتنع بمخالفة الآخرين له في هذا المضمار.

ويعاني الفصاميون –حسب د. الحسيني– المصابون بمرض فصام الشخصية، من جملة من الأوهام والضلالات تكون عادة (حسّية) و (إعتقادية). ففي الوهم الحسّي قد يسمع المريض أصواتا غير موجودة، أو يرى أشياء غير واقعية، أو يشم ويلمس ويتذوق ما لا حقيقة له. ويرى البعض منهم يتكلم مع السماء، أو يتلاكم مع الهواء أو يبكي ويلطم بدون سبب، أو قد يضحك ويقهقه حسبما يرى ويسمع ويحس من أمور غير واقعية. وقد تكون الضلالة في الإعتقاد، مثل "الإعتقاد الإضطهادي" حيث يتصور المريض أن من يضحك مع زميله إنما يضحك عليه، ومن يتهامس فإنه يتهامس عليه وأن الناس حوله منهمكون في صنع المؤامرات ضده.

كما تشمل ضلالات الإعتقاد أيضا –يضيف الحسيني– ما يعرف بـ "جنون العظمة" أي وهم الإعتقاد بالعظمة، ويعتقد المريض، بشكل قاطع، بأنه حالة إستثنائية فوقية تختلف عمّا سواها، وتتفوق بقدرات ومواهب قد تكون خارقة. فقد يتصور نفسه، على سبيل المثال لا الحصر، بأنه مسؤول سياسي مهم أو قيادي في الحزب من الدرجة الأولى، أو أنه من أقارب رئيس الوزراء، أو من المقربين له، أو أنه تاجر ثري يملك الكثير من الثروة والمال، أو أنه فيلسوف في عصره وحكيم في زمانه، وأديب لا يضاهى، أو أمير للشعراء، أو أحد علماء الكون ومنظريه، أو رجل من رجال الدين المنزهين، حتى قد تقوده الهلاوس والضلالات الى أن يدعي النبوة أو الإمامة في بعض الأحيان.

ويرى د. الحسيني أن عارض جنون العظمة هنا سهل التشخيص، لأنه يتلازم، عادة، مع عارض الوهم في الحس والإعتقاد، ويكون المريض بحالة واضحة تستدعي العناية والعلاج. إلاّ أن المشكلة –حسب الحسيني– تكمن في أولئك الفصاميين الذين هم في حالة مستترة لا تظهر فيها الضلالات على السطح، حيث يمارسون حياتهم العادية، ولا يبدو عليهم المرض. وهؤلاء قد تجد بينهم الأطباء والمهندسين والأدباء والسياسيين، الذين ربما يظهر عليهم المرض بعارض واحد، وهو وهم الإعتقاد بالعظمة، فيدعون ما لا يملكون، ويصدقهم البسطاء من الناس، بسبب إختصاصاتهم ومراكزهم الوظيفية والإجتماعية.

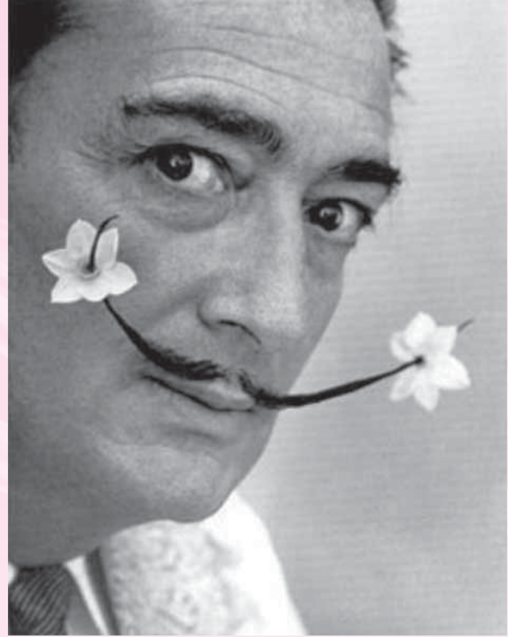
**جنون العظمة يزداد في المجتمعات الفقيرة، وتلك التي تتعرض لظروف قاهرة**

وعموماً فإن جنون العظمة المنبعث عن أسباب عقلية هو عارض نتيجة خلل عقلي حقيقي، وليس بسبب حالة نفسية، أو ردة فعل إجتماعية، تدفع المرء بشكل شعوري، أو لا شعوري، أو إيهام نفسه أو إيهام الآخرين، بعظمة خيالية غير موجودة. ومن أجل التفريق بين الحالتين يحبذ د. الحسيني استخدام مصطلح "وهم العظمة في المجال النفسي والإجتماعي" ويجعل كلمة "جنون العظمة" خاصة بالأمراض العقلية الصرفة.

## وهم العظمة نفسي المنشأ

وشخّص الحسيني العظمة بأنها حالة تنطلق من دواعي نفسية المنشأ تجعل المريض يعاني من هذا الداء، الذي قد ينشأ في منطقة اللاشعور ويكون نتيجة لأسباب عددها د. الحسيني كما يلي:

- **عقدة الشعور بالنقص**: بسبب الحرمان والفقر والجهل تحصل عقدة الشعور بالنقص، التي تبقى تبحث عن تعويض في منطقة اللاشعور. وقد يكون وهم العظمة أحد مظاهر عقدة الشعور بالنقص، حيث يدعي الشخص بما ليس لديه لإيهام نفسه أولا، وإيهام الآخرين، ثانياً،



الفنان الفرنسي سلفادور دالي كان مهووساً بالعظمة

سعيا في الشعور باللذة والسعادة الوهمية، التي تتأتى من إختلاف كفاءات أو مواهب أو مميزات غير موجودة أو مبالغ فيها. وهذه العقدة نفسها تحصل عند من فقد الحنان أثناء الطفولة، أو من عانى من إضطهادات وصدمات خلالها، فهؤلاء في إحتياج دائم للتعويض عن هذا النقص، الذي تظهر علاماته عندما تجدهم يسبحون في فضاء الخيال بوصف النفس بما ليس فيها من أجل الإستمتاع بلذة الوهم.

- **تقمص الشخصية**: قد يتقمص الطفل أثناء طفولته، أو من خلال مراحل بلوغه، شخصية أبويه، أو أحد أفراد عائلته ممن يشكون من حالة وهم العظمة، أو قد يتقمص شخصية مميزة يتأثر بها وبسلوكها، كشخصية قائد عسكري بارز، أو سياسي معروف، أو مطرب مشهور..الخ، حيث تعيش الشخصية المتأثر بها داخل لا شعوره مما تجعله يسعى ويجهد الى أن يسلك نفس طريق من تأثر به سياسيا أو عسكرياً أو فنيّاً، ويحاول تقليده في حياته العملية.
- **الشخصية السايكوباثية**: وهي شخصية مفترسة تستخدم كافة الأساليب والطرق لتسخير الآخرين والسيطرة عليهم، تفتقد الشفقة والرحمة وتستأنس بعذابات الآخرين. ومن أجل تحقيق ما يسعى اليه المريض، فإنه قد يستخدم الطرق الملتوية والخداع اللفظي، وإظهار النفس، بما ليس فيها، من أجل التمويه، ومن ثم الإنقضاض عليها.

## وهم العظمة إجتماعي المنشأ

يرى د. محمد الحسيني أن هذا العارض قد ينبعث من منطقة اللاوعي، بحيث يكون المريض إجتماعيا غير واع على وهم إدعاءاته، أو قد يكون المصاب بهذا الداء واعيا على زيغ إدعائه، ويستخدم هذا الأسلوب لغرض محسوب يندرج في سياق الإفتراء أو التضخيم.

وقد اعاد الحسيني أسباب وهم العظمة الاجتماعي الى عوامل عديدة ذكر منها الآتي:

- **الوهم المكتسب**: قد يلعب المجتمع دورا كبيرا في بناء ظاهرة وهم العظمة عند بعض الأشخاص. والمديح المبالغ فيه لشخص ما له سلطة سياسية أو إجتماعية أو دينية أو علمية أو أدبية، قد تدفع به الى الوهم في الإعتقاد، حيث يبدأ بملاحظة نفسه بشكل مضخم تجعله ينزلق بهوّة وهم العظمة دون أن يدرك ذلك. والأمر نفسه يصح عند بعض الأسر، التي تكيل المديح لولدها المدلل فتوهمه بعظمة غير حقيقية، فينشأ معتقدا بقدرات وخواص قد لا تكون موجودة عنده، لكنه يعلنها أمام محيطه، الذي ينشأ فيه، وهو معتقد بصورته المرسومة له من قبل أهله.
- **إزدواج في الشخصية**: قد يكون وهم الإعتقاد بالعظمة عرضا من أعراض إزدواج الشخصية بنوعيه النفسي (وهو نادر) والإجتماعي وهو (شائع). حيث يعيش المريض عادة في عالمين متناقضين بالمبدأ أو الأسلوب، فيستدعي أحد أطراف الشخصية المزدوجة إظهار النفس، بما ليس فيها، وإبتداع مواهب غير موجودة، تتناسب مع لوازم تلك الشخصية ومتطلباتها.
- **حب الظهور**: هي صفة إنسانية طبيعية وغريزية لا يحق لأحد أن ينتقدها أو أن يتسامى عليها. لكن قد يختلف الناس بهذه الرغبة من حيث الدرجة، حيث تكون واضحة وملحة عند البعض دون البعض الآخر، لكنها طالما بقيت في حدود المعقول من دون أن تدفع بالإنسان الى أن يدعي أكثر مما لديه، فإنها حق إنساني لا غبار عليه.

وتظهر المشكلة حينما تتحول ظاهرة حب الظهور الى مرض إجتماعي، حيث يحاول المرء أن يصف نفسه بما ليس فيها من أجل البروز المبرمج لدواعي خاصة أو لتعويض عن نقص. فقد يختلق المرء مواهب وهمية أو يسرق تراث الآخرين، أو ينتحل صفات غير موجودة فيه من أجل البروز وإظهار الإسم.

وأسباب حب الظهور، حسب د. الحسيني، كثيرة ومتنوعة، فقد تكون مرسومة من أجل الإرتقاء بالسلم الوظيفي أو السياسي أو الإجتماعي، أو غيرها، يستفيد منها من يحب إظهار إسمه بطريقة غير شرعية أو بالإفتراء. أو قد تكون نزعة مضخمة تعتبر ملاذا ومتنفسا لمن يشكو من عقدة نقص بسبب حرمان أو عدم تحقيق غاية أو القصور عن تحقيق الهدف.

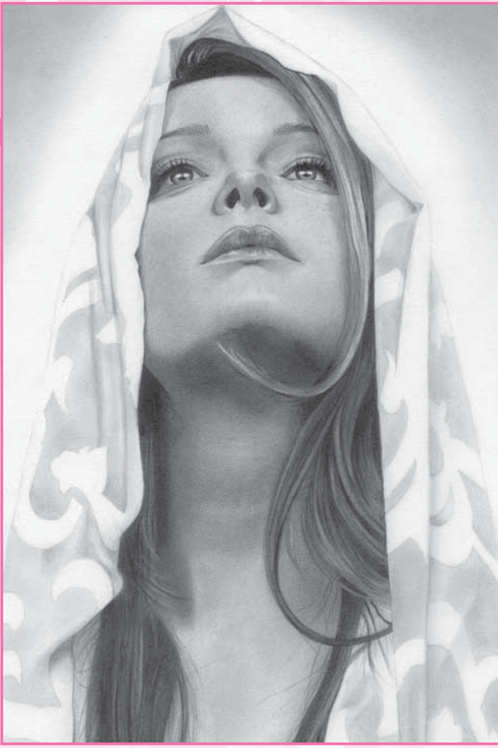
- **ردّة الفعل المعاكسة**: يعاني بعض الناس، خلال العمل وفي الحياة العملية، من التهميش والإهمال وعدم الإكتراث بهم في مجتمعاتهم، رغم توفر الكفاءة والقدرة. وغض النظر عن هؤلاء، وعن كفاءاتهم قد تولد ردة فعل تنعكس علاماتها على إنزلاق هؤلاء في التضخيم بأنفسهم والإطراء بمواهبهم الى درجات مبالغ فيها من أجل لفت النظر وتنبيه الآخرين على قدراتهم.

ويرى د. الحسيني أن ردة الفعل المعاكسة ونزعة حب الظهور تتضخمان وتزدادان في حالات معينة، خصوصا بعد تناول الخمور والعقاقير المخدرة، التي تؤثر في مراكز التحكم في مخ الإنسان، مما قد تجعله يركب البساط الطائر بسهولة فيتلذذ ويستمتع بمدح نفسه وبقدراته، خصوصا بوجود من يهتم بالتباهي أمامه.

أما النرجسية وحب الأنا والغيرة الشديدة والمنافسة الحادة، فيتبرها د. الحسيني من المحفزات على تبنّي الفرد سلوك الوهم والضلالة، سواء كان إزاء نفسه، أو إزاء الآخرين، مما يزيد من ساحة وهم العظمة الإجتماعي .

## هل من حدود فصل بينهما؟

يقول د. الحسيني إنه يصعب، في بعض الأحيان، وضع حدود فاصلة بين وهم الإعتقاد بالعظمة الناشئة من خلل عقلي وبين وهم العظمة النفسي أو الإجتماعي، ففي الكثير من الأحيان لا تظهر علامات المرض العقلي الأخرى، خصوصا في الحالات المستترة، أو عند أولئك الذين هم في مرحلة ما



من مظاهر الشيزوفرينيا

قبل المرض (مرحلة قبل الشيزوفرينيا) مثلا، مما يجعل عملية تشخيص المنشأ أمرا صعبا حتى عند الإختصاصيين. كما أنه من الممكن أن تختلط عدة أسباب معا في صنع ظاهرة جنون العظمة عند الأشخاص الذين ربما يعانون من مشاكل عقلية ونفسية وإجتماعية في آن واحد.

وهنا يجدر الاشارة الى أن الأنفة والكبرياء والتعالي هي سلوكيات فردية لا تعتبر ضمن حلقات وهم العظمة الإجتماعي، إذا لم تختلط بهوس تضخيم الذات، ووصفها بما ليس فيها.

ويضيف د. الحسيني أن وهم الإعتقاد بالعظمة، وبكل صنوفه وأنواعه، موجود في كل المجتمعات، إلاّ أن هذه الحالة تستشري، وتزداد في المجتمعات الفقيرة، وتلك التي تتعرض الى ظروف خاصة، وقاهرة ولفترات طويلة، كالمجاعات والحروب والإضطهاد السياسي والنفسي والإجتماعي. والمصابون بهذا المرض يشكلون خطورة على مجتمعاتهم، وكلّ حسب موقعه وأهميته بالمجتمع، إذ أن مآسي كثيرة في العالم حصلت جراء قيادات مصابة بداء جنون العظمة، أدت الى حدوث كوارث وحروب.

وختاماً ينصح د. الحسيني القرّاء بأن يكونوا حذرين عند إظهار حقيقة الوهم الذي يدعي به مجنون العظمة، وكشف ذلك أمامه، إذ أن ردود الفعل قد تكون قاسية وعنيفة قد تصل الى حد الجريمة!◆◆

نفس

تفسير الأحلام بين العلم والخرافة

الدكتور: محمد المهدي
استشاري الطب النفسي

جلست كثيراً لأتابع برامج تفسير الأحلام على القنوات المختلفة. وكنت في البداية لا آخذها على محمل الجد، بل أعتبرها نوعاً من التسلية العقلية والترويح الجماهيري. ولكن مع الوقت بدأت أنتبه إلى أن الجمهور يأخذها "بجد فعلاً"! بل ويحددون على أساسها كثيراً من قرارات حياتهم المصيرية في الزواج والطلاق والسفر والعمل وغيرها.

وهالني ما أشاهده وأسمعه من حكايات وتفسيرات وجدت أنه يدخل في باب تزييف الوعي، أو تشويه الوعي، أو تسطيح الوعي، أو تخدير الوعي، أو كل هذا مجتمعاً من خلال تفسير محتويات الحلم، التي تنتمي غالباً لمنطقة اللاوعي (النفسي والكوني)، وأن ما يحدث ينتمي بمجمله إلى ما نسميه في علم النفس بالتفكير الخرافي، الذي لا يستند إلى منهج أو مرجعية، وأن مفسري ومزيفي ومشوهي الأحلام في معرض بحثهم عن مرجعية يحاولون

## رد على مقال

# الأحلام بين العلم والخرافه

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**شدني مقال قرأته في مجلة "بلسم" في عدد شهر كانون الثاني لعام ٢٠١٠، الذي يحمل رقم ٤١٥ كتبه الدكتور محمد المهدي إستشاري طب نفسي في صفحه ٥٧، هوّم فيه حول موضوع الرؤى والأحلام وجعل عنوانه: "الأحلام بين العلم والخرافه".**

وكم كنت أود وأنا أطالعه أن أجد في المقال ما يسعف القارىء في الفصل بين الرؤيا من جهة، والأحلام من جهة أخرى، ولكن للأسف الشديد فقد أبعد النجعة وطاش سهمه في ذلك، وترك القارىء مشتت الذهن، فلا يدري متى يكون ما يراه النائم حلماً؟ ومتى يكون رؤيا؟ وبين تفسير هذه الأحلام والرؤى. وحاول أن يفسر حدوث هذه الأحلام بفكرة اللاوعي والعقل الباطن للإنسان، وراح يلملم أفكاره في ذلك، ولكنه أخطأ المفصل ولم يهتد الى فكرة صحيحة واضحة تريح القارىء. وأما هذه المعطيات التي خرجت بها من المقالة هذه أجدني أخط هذه الملاحظات راجياً الإنتفاع بها. ومن وجد فيها غير صواب أشكره إذا صوب لي

فكرتي إن كان تصويبه مبنياً على قواعد علمية.

١– ساءني حملة الكاتب غير المبررة على مفسري ومعبري الأحلام والرؤى، فهي حملة جائرة ظالمة يشتم منها الحملة على كل ما يمت الى الإسلام بصلة أو علاقة. فقد هاجم المفسرين والمعبرين بإعتبار تفسيراتهم تعود الى كتب سماها صفراء وبيضاء وسوداء، وعاب تفسيراتهم للأحلام، وكأنها جزء من الظهور بمظهر المشيخة واحتيال على الناس بتفسيراتهم. وإشتط في ذلك حتى وصم هؤلاء بأن الواحد منهم مسيلمة الجذاب، أي كاذب، يجذب الناس الى كذبه. والذي أود أن أوصله الى الدكتور أن تفسير الأحلام أمر ظني، وليس بقطعي، فقد يصيب المفسر وقد يخطىء، فإذا ما أصاب بفضل الله تعالى وتوفيقه وإن أخطأ فمن خطل الشيطان ونزغه.

٢– إن تفسير الرؤيا والأحلام مرتبط وثيق الإرتباط بقضية خلق الإنسان ومكوناته. فالإنسان جسم مادي فيه رغبات وحاجات تحتاج الى إشباع والى روح وهي سر الحياة التي لا يعلم أمرها إلا الله سبحانه وتعالى ﴿يسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلا﴾ فلا أحد يدري ما يحدث للروح إذا نام الإنسان. هذا بالإضافة الى أننا كمسلمين نعتقد جازمين أن الله سبحانه قد خلق إبليس وسلطه على الإنسان ليزيد الشيطان من غواية الإنسان، وليحرفه عن مهمته، التي خلق من أجلها في الكون، ألا وهي عبادة الله تعالى. ووسائل الشيطان في مهمته المفسدة هذه كثيرة وشديدة التعقيد. كيف لا وهو يرانا هو وقبيله من حيث لا نراهم، ويدرك واقعنا ولا ندرك واقعه. فالحديث الذي يرويه الإمام البخاري عن أبي قتادة أنه قال: "سمعت رسول الله ﷺ يقول (الرؤيا من الله والحلم من الشيطان فإذا حلم أحدكم حلماً يكرهه فليبصق عن يساره وليستعيذ بالله فلن يضره)". فكما أن الحلم بوصف رسول الله ﷺ، من الشيطان وكيده فإن الرؤيا من الله سبحانه يريها للنائم بكيفية لا ندريها، كيف لا وقد سخر الملائكة تحفظه ﴿وان عليكم لحافظين، كراماً كابتين﴾ و﴿وله معقبات من بين يديه ومن خلفه﴾ ولا أول على صواب الرؤيا، وأنها من الله تعالى، ما رواه الإمام البخاري في صحيحه عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: "قال رسول الله ﷺ (الرؤيا الحسنة من الرجل الصالح جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة)". وحديث أبي هريرة الذي رواه الإمام البخاري يقول فيه سمعت رسول الله ﷺ يقول: (لم يبق من النبوة الا المبشرات قال وما المبشرات قال: الرؤيا الصالحة). وفي رواية (تراها أو ترى له). وكذلك حديث رؤية رسول الله ﷺ في المنام الذي رواه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: (من رآني في المنام فقد رآني، فإن الشيطان لا يتخيل لي، ورؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين من النبوة). فليست الرؤيا كما زعم انها هي تعبير عما يكتنز في منطقة اللاوعي أو العقل الباطن، وكأن العقل له ظاهر وباطن، مع أن العقل في الواقع هو عملية معقدة تقوم على أساس إحساس الحواس بالواقع ونقل هذا الإحساس الى الدماغ ليقوم الدماغ بتفسير هذا الواقع بناءً على معلومات سابقة تفسره. ويصدر الدماغ بعد ذلك حكمه على هذا الواقع، ولكن لما عجز كل العجز عن تأكيد أن الرؤيا ما هي إلا نتيجة لما يكتنزه العقل الباطن واللاوعي المزعوم بأنه علمي ويستند الى أسس علمية، ولم يسعفه في ذلك سوى أن هذا الزعم والقول قد صدر عن عالم زعم نفسه متخصصاً في علوم النفس والتحليل النفسي وتحليل الأحلام والعلاج بالتحليل النفسي، فلله الحمد أن هذا العالم قد مات منتحراً "طبيب يداوي الناس وهو عليل". فلا وجود للعقل الباطن أو اللاوعي أو ما يكتنزه هذا العقل الباطن أو اللاوعي.

٣– لم يكتف الكاتب بذلك، بل عاد الى كتاب محمد بن سيرين الذي عرض به بأنه من الكتب الصفراء أو البيضاء أو السوداء ليستنتج منه قواعد يراها ابن سيرين أساسية في تفسير وتعبير الرؤيا وتركها عامة عائمة غير موضحة، مع أن ابن سيرين نفسه يوضحها في كتابه بشكل واضح وجلي، فأهمها العلم بكتاب الله وسنة رسوله ﷺ، وأقوال العرب وأشعارهم، وأمثال الناس وما درج على ألسنتهم من الكلام والوصف، فلابد أن يكون مفتاح تعبير وتفسير الرؤيا في آية من كتاب الله أو حديث من سنة رسول الله ﷺ أو حكمة

قالها حكيم، أو مما درج على ألسنة الناس وتداولوه من أمثلة. ولا أدل على ذلك من أن الرؤيا تختلف من شخص لآخر إختلافاً شديداً من حيث المدلول.

ثم أن الكاتب لم يذكر لنا متى يكون ما يراه النائم حلماً أو رؤيا، فلا بأس فقد ذكر القرآن الكريم أن الإنسان إذا ما عجز عن تفسير الرؤيا جعلها أضغاث أحلام. وقال الله تعالى على لسان الكهان المحيطين بعزيز مصر عندما سألهم عن تعبير رؤياه ﴿أضغاث أحلام وما نحن بتأويل الأحلام بعالمين﴾ مع أن رؤيا الملك واضحة ولكن عجزهم عن معرفة مفتاح تفسيرها جعلهم يقولون ذلك حتى لا يبين عجزهم، ولما أخبر صاحب الملك الملك بأن يوسف عليه السلام يؤول الأحلام بعد تجربة عاشها معه، وجاء يوسف ففسرها له من عناصرها، فأدرك يوسف أن الأرض هي الزمن، فالزمن اثر من آثار حركتها والبقرة السنة، لأنها تلد كل عام وتحرث الأرض فسمنها، أمارة على الخصب، ووفرة الطعام وعجفها أمارة على الجدب وقلة الطعام. وهكذا شأن السنبلة في نفس الرؤيا.نعم لابد من أن تكون هناك رؤى يعجز المعبر عن تفسيرها وتأويلها، ولكن عجزه هذا لا يعني انعدام التأويل لها، بل أن هناك إمارات تدل على صحة الرؤيا وأنها ليست أضغاث أحلام من نزع الشيطان ألا وهي:

أ- وضوح عناصر الرؤيا وكأنها حدثت في اليقظة.

ب- لا ينسى الرائي لها دقائقها وتفاصيلها على مر الزمن وكأنها حدث راسخ في ذاكرته.

ج- تأتي الرؤيا على غير موعد دون ترتيب ولا سابق حديث نفسي عن موضوعها أو محتوياتها، حتى إن المرء ليفاجأ بأنه رأى هذه الرؤيا.

د- ترابط وإجتماع أطراف الرؤيا، فلا يكون فيها خلط كثير حتى يعسر على المعبر والرائي معاً تجميع تلك الأطراف والمفردات بل تكون سلسلة مرتبة وكأنها أحداث يوم معيش.

هـ- حصولها في هدأة النوم وإستقبال النشاط بعده كأن تكون بعد نومة الضحى، أو بعد نومة القيلولة أو قبيل الفجر. فإذا لم توفر هذه الشروط في الرؤيا تكون أضغاث أحلام لا قيمة لها، كأن يقول الرائي كنت قد رأيت في الليل أحلاماً ومنامات كثيرة لم أفطن لشيء منها وما الى ذلك.

و- أعرض الكاتب جانباً عما قال الإسلام في الرؤى والأحلام وهوم نحو أخاليط فرويد وتلامذته الذي أرجع كلاً من عالم اللاوعي والعقل الباطن في الإنسان الى عقدة الجنس، وجرى كذلك نحو أساطير وأوهام صراع الآلهة عند البابليين واليونانيين ليدلل على فساد تفسير الرؤيا. ولو أنه عرّج الى كتاب الله وسنة رسول الله ﷺ وما ورد عن الصحابة الأجلاء والسلف الصالح في التعامل مع الرؤيا لأسعفه ذلك. ولو سألنا الدكتور كاتب المقال ترى ما الأرضية التي خرجت منها رؤيا عزيز مصر زمن سيدنا يوسف عليه السلام، وهو غير رسول، حتى لا تكون رؤياه وحياً من الله تعالى في البقرات السبع والسنبلات السبع، وما الخلفية الكامنة وراء رؤيا عائشة بنت عبد المطلب، التي رأت بعد معركة بدر كأن صخرة تدحرجت من على جبل أبي قبيس، وانفلقت فلم يبق بيت في مكة الا ودخلته فلقة منها. وما الأمور المكتنزة في اللاوعي والعقل الباطن لدى عبدالمطلب جد رسول الله ﷺ عندما رأى في المنام هاتفاً يدعوه لحفر زمزم واخراج مائها لسقاية الحجاج.

أما كان حرياً بالدكتور ان يفكر ملياً في أن رؤى عزيز مصر وصاحبي يوسف عليه السلام وعائشة بنت عبد المطلب وعبد المطلب ابيها، وما شاكل هذه الرؤى من رؤى أخرى في أنها جاءت على غير موعد مسبق او حديث نفس. اي لم يفكر أصحابها في أمرها، في نهارهم الذي سبق رؤياهم، أم أنها جاءت من مكتنزات العقل الباطن أو اللاوعي الذي يتمسك الدكتور بأهدابه؟

ثم أني أسائل الدكتور ما الأدلة العلمية التي تؤكد وجود مثل هذا الأمر في الإنسان وهو اللاوعي والعقل الباطن للإنسان؟◆◆

**عبد الكريم عبد الله موسى عياد**
**سلواد - رام الله**
**ارض فلسطين**
**١٦/١/٢٠١٠م**



# نصائح لا غنى عنها للأم الجديدة

اعداد: ماهر عبدالقادر

**تعتبر تربية الطفل، والعناية به ووقايته من الأمراض، من المهام الصعبة والدقيقة، التي تواجه الأمهات، وخاصة الجدد منهن، اللواتي ليس لديهن خبرة كافية في هذا المضمار.**

فإحساس الأم الجديدة لا يقدربثمن، عندما تستقبل طفلها الرضيع الأول. وهي بهذا تدخل مرحلة من التغيير والتحدي تعتبر الأكبر في حياتها، وبخاصة في الشهور القليلة الأولى للأمومة.

وهنا نصائح طبية ونفسية وتربوية عديدة، وضعها عدد من الأطباء المختصين، لتساعد الأم الجديدة على اجتياز هذه المرحلة، وتكون معيناً لها في تعاملها المقبل مع أطفال رضع آخرين من نسلها:

- **الانغماس في الأمومة:** تعتبر الأسابيع الأولى التي تلي ولادة الطفل، أفضل وقت في حياتك للاستسلام لمشاعر أمومتك، والابتعاد عن أي شيء يمكن أن يشتت انتباهك وتفكيرك.

- **التغلب على التعب:** من المحتمل أن تعاني من قلة النوم، خصوصا بعد ليلة مضنية في الولادة. بعد ذلك لن يعطيك اهتمامك بالمولود الجديد فرصة كافية للحصول على نوم مريح، وستشعرين بأن النوم لفترات قصيرة يمكن أن يكون قاسيا، وسينصحك الجميع بأن تنامي عندما ينام الطفل الرضيع مهما كان الوقت. والنوم لفترات صغيرة خلال النهار لن يعوضك عن الساعات التي لم تناميها، ولكنه سيجعلك تشعرين بالتحسن والنشاط.

- **الرضاعة من الصّدر:** تزداد يوميا أعداد السيدات اللاتي يفضلن الرضاعة من الصدر، لأنها توفر التغذية والحماية

للمولود الصغير، والراحة والاسترخاء للأم. وسر الرضاعة الناجحة هو الجلوس في كرسي مريح، وحمل الطفل قريبا من الحلمة بحيث يتعلق بها. ولا تحاولي إرضاع المولود الجديد على السرير لأن ذلك يسبب تقوس ظهرك، ولأنك قد تغفين وقد تخنقين الطفل من دون وعي. وعليه اجلسي دائما على كرسي مريح مدعم بالوسائد عندما ترضعين المولود الجديد.

● **التجشؤ:** من أساسيات الرضاعة، سواء بالقنينة أو الثدي، التوقف قليلا والسماح للهواء بالخروج من معدة الطفل الصغير. وبعد الانتهاء من الرضعة، أو في منتصفها، ارفعي الطفل في وضعية الجلوس. وإذا لم يتجشأ لوحده، قومي بالتربيت على ظهره أو تدليكه بلطف لمساعدته على إخراج الهواء الفائض. إن عدم قيامك بذلك قد يسبب مشاكل كبيرة وخطيرة للطفل، يمكن أن يكون من ضمنها الوفاة.

● **تأجيل المواقعة الجنسية:** خلال الفترة الأولى التي تلي الولادة، وحتى الانتهاء من النزف الرحمي، يجب أن يبتعد الزوجان عن ممارسة الجنس.

● **تجنب غسل الطفل بالورق المبلل:** يظن العديد من السيدات أن استعمال الورق المبلل أفضل من الماء، وفي الحقيقة يجب أن لا تستغني أبدا عن الماء. قومي بغسل الطفل جيدا بعد الولادة، وخلال الأسابيع الأولى، دون الاقتراب من منطقة السرة. ويعتبر الماء الجاري أفضل من الأوراق المبللة، لأنها تزيل الجراثيم والبكتيريا بشكل أفضل من الورق المبلل الذي يعزز تكاثرها ويسبب الطفح الجلدي.

● **تمارين شد الحوض:** ابدئي فورا، أو حال الشعور بأنك تعافيت من الولادة خصوصا إذا كانت قيصرية، بتمارين "كيغيل". وهي تمارين تركز على شد منطقة الحوض.

● **عدم القلق إذا نام الطفل كثيرا:** ينمو الأطفال بسرعة مذهلة، خصوصا خلال الستة أشهر الأولى من الحياة. ولا عجب في ذلك، فالطفل ينام من ١٥ إلى ١٨ ساعة يوميا. وخلال هذا النوم الهادئ يستفيد جسمه الصغير من الحليب، وبناء الخلايا والتطور. وهذا لصالحك طبعا، فكلما نام الطفل بهدوء أكثر كلما حصلت على نوم أكثر.

● **متعة الأمومة رغم أنها مرهقة:** قد يصاب الأطفال، حتى الذين يرضعون من الثدي، بحالات من المغص المعوي التي تستمر لأسابيع. وهذا يعني مزيدا من العمل من جهتك لتحسين الوضع لهم. والطفل الصغير غير قادر على الشكوى من ألمه، ولكنك بإحساس الأم ستشعرين بأن بكاءه غير طبيعي، وعادة يبكي الطفل إذا كان جائعا، او اذا شعر بالبرد أو الحر أو يريد النوم، أو بسبب حفاظه، أو يكون مصابا بطفح جلدي، أو مصابا بالمغص. أصلحي هذه الأمور وسيغفو الطفل في ثوان.

● **تأقلم المولود مع العالم الجديد والغريب:** فكري مثل الطفل الصغير، عندما كان نائما في رحم دافئ، وكان يصله الغذاء، ولم يحتج للبكاء طلبا لأي شيء. أما الآن فهو يشعر بالبرد بين أغطية غريبة عليه، وهو بحاجة للصراخ طلبا للغذاء، ولتغيير حفاظه .. هذا إذا لم يكن يرغب في الحصول على قسط من النوم الهادئ، أو لعلاج طفح جلدي مؤلم على مؤخرته. استعملي سحرك كأم في تفهم وعلاج هذه المسائل ولا تنسي أن تغني للطفل وتتحدثي معه دائما بكلمات واضحة. قد لا يفهم الكلمات ولكنه يعرف بالتأكيد أنك تتحدثين إليه.

● **مساعدة الآخرين:** لا تشعري بالخجل من طلب مساعدة المحيطين بك، ولا تبعديهم عنك وعن طفلك. فالجميع يحب الأطفال الجدد، وقد تتلقين نصائح مفيدة جدا من الأصدقاء والجيران والمعارف الذين مروا بهذه التجربة.تقول الحكمة: "لا داع لأن تخترعي العجلة من جديدة فهي موجودة، ولكن قومي بالتعديل عليها إذا أردت".

● **تنويع الأطعمة عندما يفطم الطفل الرضيع:** يعتبر الطفل أي طعام غير الحليب تجربة جديدة وغريبة. لذا ساعديه على بناء مدى واسع من التذوق عن طريق تقديم تشكيلة من الأطعمة، وابدئي بملعقة واحدة من كل نوع لمدة ثلاثة أيام على التوالي، بعدها سيستسيغ الطفل هذه الأطعمة بالتدريج. وإذا استمر في رفضها، اعطه نوعا آخر .. وهكذا حتى تحددي الأطعمة التي يفضلها.

● **اعتناء الأم بنفسها:** انتهت مرحلة الحمل .. وسواء كنت مرضعة أم لا، يجب أن تهتمي بنفسك، خصوصا إذا كنت مرضعة. وتناولي أطعمة سائلة أكثر من الجامدة لمساعدتك على در الحليب، مثل الشوربة، والماء، وابتعدي عن العصير المعلب حتى الخالي من السكر، لأنه سيزيدك بدانة ولن يمنحك عناصر مغذية.

● **التخلص من الوزن الزائد:** لا تتوقعي أن يعود جسمك الى ما قبل الحمل بسرعة، فقد استغرقت عملية التغير تسعة اشهر كاملة. لهذا توقعي أن تستغرق على الاقل تسعة اشهر أخرى ليعود جسمك الى ما كان عليه. ولحين ذلك، يجب ان

تمارسي الرياضة، وتبتعدي عن الحلويات والسكاكر، التي لا تمنحك التغذية الضرورية. وأخيرا تجنبي ارتداء ثياب فضفاضة، أو ثياب الحمل، لأن ذلك سيجعلك تبدين سمينة. واستعملي مشدا للبطن، واشتري بنطلونات وقمصانا تناسب مقاسك الجديد، كي تخفي البطن على الأقل للمدة التي تنوين فيها الاحتفاظ بهذا الوزن الزائد.

- **المغص الدوري:** يمر معظم الأطفال، عموماً، بحالة من المغص تستمر حتى الشهر الثالث، وتبدأ دائما في نفس الوقت كل يوم، فلا تجزعي، بل حضري نفسك لهذا الروتين. وبالرغم من أن أحدا لا يعرف مصدر هذا المغص، إلا أن بعض الأطباء يعتقد انه مرتبط بتطور الجهاز الهضمي، لذا حضري القليل من شاي الأطفال المهدئ للمغص، سواء الجاهز أو المحضر في المنزل، وننصحك باستعمال البابونج، واليانسون، اللذين يساعدان الطفل على الشعور بالهدوء والراحة.
- **تذبذب الرضاعة:** توقعي أن تستمر حالة التدرب على الرضاعة اسبوعين على الاقل، خلالها سيتناول الطفل الرضيع القليل أو الكثير من الحليب. وإذا شعرت أن الطفل لا يشبع، ويستيقظ كثيرا حتى بعد الرضاعة، اعطه القليل من حليب الأطفال الرضع، ولكن لا تنقطعي عن الرضاعة من الثدي. علما أن الطفل الرضيع يحتاج لوجبة كل ساعتين.
- **الزوار والأطفال:** بالرغم من أنك قد تحتاجين للرفقة والأصدقاء، إلا أن الزيارات المتكررة خلال الفترة الأولى ستكون مرهقة لك، خصوصا إذا كنت لا تزالين بحاجة إلى الراحة. لذا حددي موعدا يقوم الجميع فيه بزيارتك والاطمئنان على الطفل، واطلبي المساعدة خلال هذا اليوم من الأقارب.
- **حقيبة الطفل الصغير:** بعد الولادة ستحتاجين الى حمل حقيبة خاصة بالأطفال. لذا اشتري واحدة واسعة ولكن ليست كبيرة جدا، من قماش يسهل غسله، تحتوي على محافظ وفراغات متعددة لوضع الحفاظات، والبودرة، وعلبة مناديل مبللة، وكريم للأطفال، ومجموعة قناني للحليب، وحافظة حليب.
- **كآبة ما بعد الـولادة:** تضطرب بعض الأمهات من المسؤوليات الجديدة الملقاة على عاتقها، وهذا كان من الماضي .. اليوم يتوفر استشاريون متخصصون في كآبة ما بعد الولادة. ولكن المهم هو أن لا تصلي لهذه المرحلة، وعليه نامي، وتغذي جيدا، واطلبي المساعدة بأمور تنظيف المنزل.
- **معلومات زائدة:** خلال الفترة الأولى ستستمعين للكثير من النصائح المتعلقة بالاهتمام بالطفل. وفي هذه الحالة لا بأس من الاستفادة من النصائح التي تناسبك والتي تبدو منطقية.
- **عدم توقع الكثير من الطفل الصغير:** يحتاج الطفل لبعض الوقت ليتأقلم مع بيئته الجديدة، لذا قد يستيقظ باكرا، أحيانا وقد ينام طوال الليل. وإذا كنت ترغبين في أن يتأقلم بسرعة، انهي جميع الأمور المتعلقة به وضعيه لينام بهدوء، وسيغفو ويعتاد على النوم في هذه الساعة. وهناك بعض الأطفال قد يبكون إذا كانوا بحاجة للاستحمام، فلا تتأخري في تحميمه كحل أخير.
- **تنفس جلد الطفل:** لا تكدسي الثياب والأغطية فوق الطفل الرضيع، ودعي جلده يتنفس. وعندما تبدلين حفاظته اتركيه قليلا بدون حفاظة. وإذا شعرت بأن رقبته دافئة جدا، وشعره رطب، فهذا يعني أنه يشعر بالحر، لذا ارفعي بعض الأغطية عنه أولا، وإذا استمر بالانزعاج، بدلي ثيابه، ودلكي جسمه تحت ماء دافئ جارٍ، وجففيه ثم البسيه ثيابا جديدة خفيفة.
- **التعرف على أمهات جديدات:** قد يفيدك أن تعرفي بأن الأطفال كلهم يبكون في الليل، وبأن الأمهات كلهن يعانين من فترات عصيبة، مثلك تماما. وأفضل حل لمشاكلك هو الشعور بأنك لست وحدك التي تعاني. وقد تفيدك بعض النصائح المقدمة منهن في حل بعض هذه المشاكل.
- **ميزانية الطفل الجديد:** قد يكون الحصول على طفل جديد مكلفا جدا، خصوصا، وأنت بحاجة إلى العديد من الأغراض والأدوات. لذا حافظي على أدواتك جيداً، حتى تتمكني من استعمالها لاحقا للطفل الثاني. وبالنسبة للثياب لا تشتري الكثير منها قبل الولادة، لأنك أولاً ستحصلين على الهدايا، وثانيا لأنك لا تعرفين طبيعة وشكل جسم طفلك بعد، فقد يكون صغير الحجم، وقد يكون كبيرا جدا. وفي السوق تتوفر مجموعات من الثياب تلبي كل ما تحتاجين إليه.
- **عدم ترك الطفل الصغير وحيدا في غرفته:** خصوصا خلال الشهور الستة الأولى من حياته. لذا وحفاظا على حياة الطفل الذي قد يصاب بالاختناق أثناء الليل، يفضل وضع مهد الطفل في غرفة والديه حتى يصبح قويا وقادرا على التنفس بشكل صحيح. ويمكنك الاستعانة ببعض الوسائل الخاصة بالأطفال، التي تمنع التفافهم واختناقهم كوقاية اضافية. ◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الرابعة)

اعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء دون أن يدرك معناها، وإنما قد يطلقها تيمناً بالآباء أو الأمهات الذين رحلوا، أو ما يزالون على قيد الحياة، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات. وهنا الحلقة الرابعة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور تساعد الآباء والأمهات على إختيار اسم لائق لأبنائهم وبناتهم:**

### أسماء الإناث

**أرين**: النشاط، الحركة.

**ليمار**: ماء الذهب.

**لجين**: الفضة.

**أسمار**: جمع سمر بمعنى الحديث في الليل، الحكايات.

**أرب**: الغاية، الوسيلة، الحاجة، المطلب.

**ازدهار**: تلألؤ الوجه، السراج، القمر.

**الهام**: ما يلقى في القلم من معان وأفكار الوحي.

**بلسم**: شجر من القرنيات الفراشية ذات عصارة تستعمل في الطب، الشفاء.

**بيان**: الايضاح والكشف والمنطق الفصيح، الذكاء، الاقناع، الدلالة، الاشراق.

**تحرير**: نذر الوليد لطاعة الله، الاحكام، الدقة، الكتابة.

**تريم**: المتواضع لله تعالى.

**أثال**: المال والشرف والمجد.

**أفتاب**: عن التركية بمعنى: الجميل الفاتن، أو الفارسية بمعنى: نور الشمس.

**أفضال**: ذات الفضيلة.

**أنهال**: ورود الماء للسقيا.

**أنوف**: البعيد عن الذل والهوان، الأبي، كثير الاباء والأنفة.

**إرناء**: لفت الجمال للنظر وادامته.

**إسار**: أن تأسر غيرك.

**إسجاء**: سكون أمواج البحر.

**إقبال**: القدوم والجود بالشيء، الاجتهاد، الحظ الحسن والسعد والخير، الخصب، المقبلة، الآتية.

**بارهة**: من عاد جسمها لطبيعته بعد تغير من علة.

**بُغام**: صوت الغزال.

**بهان**: الخفيفة، اللينة، الهادئة.

**بهيجة**: المشرقة، الحسناء، الفرحة.

**بهيرة**: مؤنث بهير: السيدة الشريفة والكريمة، الماجدة.

**بانة**: الغصن المعتدل الرشيق، نوع من الشجر.
**بتلاء**: العزيمة القاطعة، المخلصة، المنقطعة لله.
**بتول**: المنقطعة للعبادة، العذراء.
**برلنتي**: اغلى انواع الألماس صفاء ولمعاناً.
**برين**: مكونة من الكلمة الفارسية بر: وهي القمة والأوج والارتفاع، والحقت بها ين: وهي تفيد النسب.
**تيجان**: مثنى تاج، وهي الجمع لمحبتها واكرامها.
**تيماء**: الفلاة، الموضع بين الأرضين.
**تفيدة**: المتبخترة.
**تماضر**: الطيب، الثناء، الشكر، اللبن الحامض.
**تنال**: تصل اليها، تنيل فلاناً الشيء: تعطيه اياه.
**تهنيد**: المائة سنة.
**جومانة**: لؤلؤة، جوهرة فضية صغيرة تشبه في شكلها لؤلؤة كاملة.
**جازية**: مؤنث جازي،والجازية: الثواب والعقاب، المحاسبة، المكافأة.
**جنان**: الليل، القلب، الفؤاد.
**جهينة**: الشابة.
**جزلاء**: رفيعة المنزلة ومتألقة.
**جمانة**: حبات من الفضة على شكل لؤلؤ.
**ديلشاد**: أصله فارسي ومعناه القلب السعيد.

## أسماء الذكور

**آسر**: الأمين، الكريم، الشريف.
**ابيّ**: المترفع عن الدنيا.
**الياس**: نسبة للنبي الياس.
**اهاب**: الجلد المغلف لجسم الحيوان قبل أن يدبغ.
**اياس**: العوض، العطية، الذئب.
**ايهاب**: الامكان، القدرة الاعداد.
**بركات**: السعادة، صاحب الخيرات.
**بسمان**: دائم التبسم.
**بشار**: طلاقة الوجه وبشاشته، كثير السرور.
**بشير**: الحسن، الجميل، المخبر بأمر خير، مبلغ البشرى.
**بطرس**: حجر.
**بكر**: المتقدم، السابق، الفتي من الابل.
**بلّان**: نبات كثير الشوك لا تصلح الأرض معه للزراعة.
**بندر**: كثير المال.
**بهجت**: النضارة، ضاحك الوجه، باسم الأسارير.
**بهرام**: اسم كوكب المريخ.
**بهير**: المضيء البارع، الكامل في كل فضيلة والفائق الحسن.
**باقر**: كاشف العلم وموضحه.
**بخيت**: المحظوظ.
**بدران**: المسرع في انهاء الأمر، مثنى بدر.
**برجس**: كوكب في السماء وقيل المشتري أو المريخ.
**تحسين**: تجويد العمل واتقانه.
**ثروت**: الثروة، كثرة العدد من الرجال والناس.
**ثابت**: المستقر، المقيم، المتحقق، المستقيم، الذي لا يبرح مكانه.
**ثامر**: كل شجر خرج ثمره، الناضج، جامع الثمار.
**جودت**: صفة للجيد والجميل.
**جيلم**: القمر في ليلة البدر.
**جاسر**: الشجاع، المقدام، الذي لا يهاب.
**جبران**: قوي، نشيط، عظيم.
**جثامة**: الذي لا يسافر.
**جُرهم**: الأسد، الضخم من الابل.
**جروان**: ابن الاسد.
**جرير**: الحبل يقاد به.
**جَريس**: الحادي المتنغم بالكلام.
**جساس**: الحاد النظر، الذي يبحث عن الأخبار.
**جهاد**: الأرض المستوية، الجهاد في سبيل الله والوطن، التعب، الكد.
**جواس**: الذي يجوس كل شيء ويدوسه.
**جوبان**: من الفارسية: الراعي.
**حشمت**: الصورة التركية لكلمة حشمة.
**حلمي**: رقيق، عطوف، صبور.
**حنبل**: الضخم البطن، القصير، اللحيم أي: كثير اللحم.
**حيان**: حي أو نشط جداً.
**حيدر**: الأسد.
**حابس**: المسك. ◆◆



# الفتيـات والأبراج

## (الجوزاء والسرطان)



**كل ما يرد في هذه الزاوية يندرج ضمن الترفيه والتسلية، وهو بعيد كل البعد عن الحقيقة، لأن الإنسان هو ابن بيئته الأسرية والمجتمعية، وشخصيته هي انعكاس لتربيته وثقافته، وبالتالي فإن محتوى هذه المادة لا تتبناه "بلسم".**

### فتاة برج الجوزاء

### (٢٢ أيار - ٢١ حزيران)

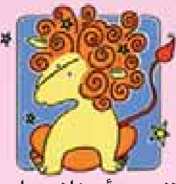
إنها تمثل مملكة بمفردها؛ فهي تجمع بين صفات أكثر من فتاة في شخص واحد.. وهي لن تحتاج إلى النظر لغيرها وتهتم بنفسها جيداً، عدا عن أنها نشيطة وحيوية، وتتمتع بذوق رفيع في اختيار الألوان التي تناسبها، وحياة الزوج معها تكون مليئة بالألوان المبهجة.

هي طيبة القلب جداً، ولكنها تحب التباهي في بعض الأحيان، لذلك على الزوج أو الخطيب أن يتحملها ويحاول ألا يغضبها.. يدق قلبها للحب سريعاً، وتحب الاتصالات التليفونية الرومانسية والخطابات الملتهبة. وتحب خروج كلمة الحب من فم المحب سريعا، إضافة الى النزهات الهادئة الرومانسية، ولكن سرعان ما تتبدل ويكون هذا بفعل طبيعة برجها، فهي اثنان في واحد؛ حيث تحمل في عقلها وقلبها مختلف الآراء والأفكار والمشاعر، ولها عقل جبار يستطيع الانتقال من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار في لحظة واحدة. "حاول أن تكون الشيء الوحيد الذي تثبت عليه.. وأن تكون دائما في عقلها سواء كان في اليمين أو اليسار".

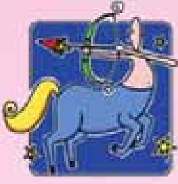
هي لا تستقر على مزاج ثابت، فهي عصبية في لحظة وهادئة في لحظة.. قد ترى السعادة والسرور على وجهها، ولكن قلبها قد يكون مليئاً بالهم والحزن والألم.. قد تحلم بأشياء اليوم وتناقضها غداً. "إياك أن تنتقد هذا السلوك وإلا اعتبرت ذلك مهاجمة لها.. وستناقشك إلى أن تغير رأيك، فهي صاحبة ذكاء حاد وعقل ثاقب، فتظاهر بتغيير رأيك سريعا وإلا سيكون النقاش طويلا". وتستطيع أن تفلسف كل الأمور وتستخدم المنطق في كل الوجوه فهي سريعة البديهة والخاطر... "كن منطقيا دائما ولك فلسفة واضحة..".

تستطيع القيام بعملين في وقت واحد، كالعمل والمذاكرة أثناء سماع "الكاسيت" فهي تنفر من الروتين، بل أحيانا تستطيع القيام بعدة أعمال في وقت واحد. "أثناء وجودك معها حاول أن تكون الشيء الوحيد الذي يشغلها.. وإلا..!".

فتاة الجوزاء حساسة جداً؛ فهي تهتم بكلامها، ولا تحاول أن تجرح أي شخص، وتتعامل بلطف مع المحيطين بها، وهي شخصية مبدعة تصنع أشياء جميلة جداً من عدد من المهملات والأشياء التي لا تحتاج لها، ومتى استقرت في منزل زوجها أصبحت ربة منزل ممتازة تستطيع أن تتجاوب مع أحاسيس الرجل





المرتبط بها، وتنسيه أحزانه وإحباطه، وتستطيع أن تمتص غضبه، وتشد من أزره في مواجهة الظروف الصعبة.. "معها ستكون كائنا آخر بلا أحزان، ولا إحباطات، ولا غضب..!"

لها حضور رائع وأنوثة طاغية وشخصية مستقلة، وتعبر عن رأيها بوضوح وصراحة، والحل الصحيح يكون عندها دائماً، ولكنها في نفس الوقت ليست ديكتاتورا. "لذلك عليك أن تحرص على عدم مضايقتها أو التقليل من شأنها فهي في هذه الحالة تنفعل، ولا يستطيع أحد أن يسيطر على غضبها، فاتركها حتى تهدأ ثورتها، وناقشها بعد ذلك بهدوء، واذا لم تستطع إقناعها فتحل بالصبر..".

"تحب أن تشركها في كل أمورك وأحوالك، فهي لا تقصد التدخل والفضول بل إن هذا يعبر عن اهتمامها بك، فهي تستطيع أن تتكيف مع ظروفك مهما كانت.. فهي مدبرة تصمد أمام أصعب الظروف".

هي ثرثارة بعض الشيء؛ "فلا تشعرها بذلك ويمكن أن تغير الموضوع بلطف حتى لا تتسبب في إحراجها وحين تكون متعبا لا تفتح معها موضوعات قد يطول الحديث فيها. ويمكن أن تهدي لها أدوات ماكياج أو قطعا من الملابس؛ فهي تهتم بأناقتها جداً.. ولكن ما ستوفره لك من مصروف سيضيع على شراء هذه الأشياء..".

## فتاة برج السرطان (٢٢ حزيران - ٢٣ تموز)

إنها جميلة ورشيقة ومتحدثة جيدة ومرحة ومثقفة، وهي كالكاميرا تلتقط كل ما حولها وتعكسه في تصرفاتها مع من حولها... "حاول أن تكون أول ما تلتقطه الكاميرا دائما."

تتبدل حالتها المزاجية بشكل هادئ رتيب لكنه ثابت؛ فهي لا تنتقل من الحزن إلى الفرح بسرعة بل تأخذ وقتاً، ولا بد أن تترك حتى تهدأ وتعود إلى حالتها الطبيعية بنفسها دون تدخل من أحد "حاول أن تحافظ على استمرار حالة الفرح دائما؛ فأنت لن تتحمل حزنها".

الخوف من المستقبل متأصل في طبيعتها وفي عقلها الباطن، وذلك يتضح في رغبتها في العودة لكل ما هو قديم؛ فهي تفضل الملابس القديمة عن الجديدة، وحفظ التاريخ القديم عن الحديث، وتتمسك بالطباع والأخلاق القديمة، ولا تتغير بنفس سرعة العصر الذي تعيش فيه.. تهوى جمع التحف وتحتفظ بكل ما هو قديم أو أثري، وتعتبر الماضي أو الذكرى جزءاً لا يتجزأ من الماضي، وتحب أن تحتفظ بأي شيء من الماضي. "لا مانع من أن تعيش معها في الماضي حتى تنتزع حبها...".

تحب من يهتم بها وبأهلها ويحترمهم ويتقرب منهم، و"عليك أن ترفع من معنوياتها وتؤكد لها أنها أجمل امرأة وتثني على تصرفاتها". لديها عواطف قوية وجياشة وسريعة الدموع؛ "فيجب أن تتحملها فهي تبكي للحزن أو الفرح فاحتفظ معك ببعض المناديل لتجفف دمعها ولا مانع من البكاء معها إذا كان في هذا تعبير عن مشاركتك لها..".

هي تحب أن تراعى مشاعرها لأبعد الحدود فهي غيورة جداً، "وقد تتهمك بالخيانة إذا نظرت إلى امرأة اخرى ولو نظرة عابرة فلا تنظر إلى غيرها –على الأقل في وجودها– وحاول أن ترى الجميع فيها.."

"إذا كنت جاداً في الارتباط بها فتقدم، وإلا فابتعد حتى لا تجرح مشاعرها.. لأن جرحها لن يندمل بسهولة، وإذا أخلصت لها فستبادلك الحب بالحب والإخلاص بالإخلاص واستخدم دائما أقصر الطرق وكن صادقا في مشاعرك..".

حياة القلق والتشاؤم عندها متواصلة، "لذلك حاول أن تكون رفيقا بها وأن تكون متجاوباً معها، ولا تتعصب عليها أبداً فهي تكره ذلك أشد الكره. وكن دائما لطيفا معها وإلا!!".

هي تحب عملها وتتمسك به، كنوع من الاستقلال المادي والاعتماد على النفس، وهي أيضاً تحتفظ بمجموعة من الصديقات والعلاقات وليست على استعداد للتنازل عنها "إلا بعد إقناع منك واقتناع منها، وعليك أن تشاركها فيما تحب..". ◆◆



### إذا حصلوا على التدريب والدعم

# الأشخاص ذوو متلازمة "داون" قادرون على العمل

روحي عبدات
اختصاصي نفسي وتربوي

تنتج متلازمة داون Down Syndrome عن خلل في الزوج رقم (٢١) من الكروموسومات، ويواجه جميع الأشخاص المصابين بها بعض المصاعب في عملية التعلم واكتساب المهارات الجديدة. وهذا يعني أنهم لا يتعلمون الأشياء بسرعة كبقية الأشخاص، إنما يحتاجون إلى مساعدة ودعم أكبر من أجل التعلم. إلا أن ذلك لا يعني، بأية حال من الأحوال، أنهم غير قادرين على التعلم واكتساب المهارات الجديدة، لكنهم يحتاجون إلى دعم أكثر في أماكن العمل ليقوموا بأداء واجباتهم المهنية بشكل جيد وليتمكنوا من المشاركة، بوجود تدريب ودعم مناسبين.

وقد كان الاعتقاد السابق أن الأشخاص ذوي متلازمة "داون" لا يستطيعون القيام بالعديد من الأمور، دون أن يتم منحهم محاولة إثبات عكس ذلك، إلا أنهم حالياً أصبحوا يغادرون البيت، ويقيمون العلاقات الإجتماعية، ويحصلون على العمل المناسب لقدراتهم، ويعتمدون على ذاتهم ويشاركون في الأنشطة الحياتية اليومية، بوجود مستويات مختلفة من الدعم المساندة. وقد أثبتت الدراسات أن جزءاً كبيراً من الأشخاص المعاقين الذين هم في سن العمل هم خارج سوق العمل، على الرغم من أن جزءاً كبيراً منهم يرغبون بالعمل ويقدرون عليه.

## فوائد ناجمة عن توظيف الأشخاص ذوي متلازمة "داون"

لا تتوقف الفوائد الناجمة عن توظيف الأشخاص ذوي متلازمة "داون" على المردود المادي فقط، بل إن هناك مكاسب اجتماعية ونفسية وسلوكية أهمها الاعتماد على الذات، وإدخار المال، وتعلم مهارات جديدة، ومقابلة أناس جدد، وتطوير الإحساس بقيمة الفرد وتقديره لذاته، لذلك يجب إعطاءهم نفس الخيارات والفرص التي تعطى لبقة العاملين.

ويصف بعض أصحاب العمل ذوي متلازمة "داون" بعد انخراطهم في العمل، بأنهم عمال رائعون واجتماعيون ومرنون، ويؤدي عملهم إلى تحسين الروح المعنوية للكادر، وإلى ممارسات أفضل في العمل، وتوظيفهم يؤدي إلى التقليل من انقلابات العمال، وتحسن مستوى الحضور وقلة الغياب، والتعاون الايجابي والدمج الاجتماعي، وتحسين متطلبات تكافؤ الفرص.

وفي ذلك السياق توضح نتائج دراسة جوسيف رونتري Joseph Rowntree أن الموظفين المعاقين، عامة، يبقون في العمل بشكل أطول من غير المعاقين، ولديهم التزام شديد في العمل، وسجلات دقيقة واضحة، وقلة نسبة الغياب. ويدرك أصحاب العمل أن وجود تنوع في القوى العاملة يعكس التنوع في المجتمع الذي يخدمونه، الأمر الذي يخلق علاقات عامة جيدة بين الشركة والمجتمع. ووجود شخص معاق في بيئة العمل يعطي صورة إيجابية للشركة أمام عامة الناس، الذين منهم المعاقون.

## نقاط أساسية عند التشغيل

يمتلك الأشخاص الذين يعانون من متلازمة "داون" مدى واسعاً من القدرات، حيث أنهم يجدون صعوبة في تعلم الأشياء، مقارنة مع معظم الناس الآخرين، وربما يجدون من الصعب عليهم القراءة، أو استعمال المواصلات العامة، أو مجاراة بعض المواقف الاجتماعية، وهذا يعني أنهم ربما يحتاجون لدعم وتدريب أكثر من أجل العمل في الوظيفة. وكيفما كان لابد من عدم وضع توقعات مسبقة عن الأشياء التي يستطيع الفرد أداءها أو التي لا يستطيع. وجميعنا لدينا مهارات وقدرات مختلفة. والأشخاص المعاقون هم جزء من هذا الإختلاف والتنوع في القدرات، ولا بد لنا عند تشغيلهم من الأخذ بالاعتبار الأمور التالية:

- يستطيع الأشخاص ذوو متلازمة "داون" السير في التعليم عبر حياتهم، وربما يكونون بحاجة لوقت أطول للتعلم. وقد يكون من المفيد إجراء بعض التعديلات لوسائل التدريب والتشغيل لتناسبهم ولتكون أكثر أماناً.
- جميعنا بحاجة للدعم من أجل إتقان وظائفنا على نحو مناسب، وكذلك ذوي متلازمة "داون". إلا أن الدعم الذي يحتاجونه أحياناً قد يكون واضحاً، وقد يكونون بحاجة إلى دعم يومي من قبل الزملاء مشابه لما نتلقاه نحن بطريقه تلقائية مع بداية مباشرتنا بالعمل الجديد.
- إنهم متعلمون بصريون رائعون، إلا أن التعلم عن طريق السمع قد لا يناسبهم، ولديهم عادةً فقر في الذاكرة السمعية قصيرة المدى، ومشكلات في الاحتفاظ بالمعلومة ودمجها. والعديد منهم لديه انتباه قصير وفترات تركيز قصيرة، مقارنة مع أقرانهم من نفس العمر.
- إن موضوع التغيير في المواقف الحياتية أمر

صعب بالنسبة لهم بشكل عام، وهم بحاجة إلى الثبات، والتكرار، والأوامر المباشرة، لأن التكرار يساعدهم في التعامل مع ضغط وإجهاد الحياة اليومية. والروتين والأوامر المباشرة الواضحة تساعدهم على الدقة في إتقان المهام مرة بعد أخرى.

- ضع في ذهنك أنه ليس كل شخص من متلازمة "داون" سوف يفهم تلقائياً الحياة الاجتماعية والقواعد غير المكتوبة، وما هو المقبول وما هو غير المقبول. ولا تفترض بأنه يعرف متى يحق له أن يأخذ استراحة الغداء، أو أنه يجب أن يستأذن زميله عند الذهاب للحمام.

## ماذا يستطيع أن يفعل أصحاب العمل؟

وفيما يلي مجموعة من الملاحظات والمهام التي من الواجب أن يأخذها أصحاب العمل والمديرون بعين الاعتبار عند توظيف الأشخاص ذوي متلازمة "داون" لضمان نجاح تجربة التشغيل:

- تفحص الإجراءات أو التعليمات التي لديك، لكي تعرف فيما إذا كانت مختلفة أو غريبة على موظف من ذوي متلازمة "داون" لكي يستجيب لها.
- خذ بعين الاعتبار أن إجراء بعض التعديلات على بيئة العمل أو ساعاته، ربما تكون من متطلبات عمل ذوي متلازمة "داون".
- خذ بالاعتبار طبيعة الدعم المقدم من زملاء العمل وعزز ذلك، وقدم المساندة أو الدعم من قبل زميل ذي خبرة.
- تأكد من أن طريقتك في التواصل، من جهة اللغة المستخدمة بحيث تكون سهلة ومبسطة للفهم وتكلم بوضوح وتجنب اللهجة الغريبة، واستخدم كلمات وجملاً قصيرة، وتجنب الاستعارات، وإذا لم يفهم أحدهم عليك، فقم بالسؤال بطريقة مختلفة.
- افحص فيما إذا كان الشخص فاهماً. وإذا دعت الضرورة أعد التعليمات.



القدرات التي لدى الأشخاص من ذوي متلازمة "داون" تستدعي الاهتمام بأمرهم

- قم بتجزئة المهنة أو الوظيفة إلى مهام منفصلة فرعية.
- في الوقت الذي تعطي فيه المعلومات للفرد عن المهنة، أره كيف يمكنه القيام بها.
- أدع الشخص للقيام بالمهمة، وأره مرة أخرى إذا دعت الضرورة.
- إن القابلية للتعلم قد يعتريها التردد أو التقلب من يوم لآخر، في حين أن المهمة قد ينجح في تعلمها، إلا أن الاحتفاظ بها يستدعي إعادتها فترة من الوقت من أجل التأكد من إتقانها.
- يتعلم بعض الأشخاص المهارة إلا أنهم يطورون طريقتهم الخاصة في أدائها، لذلك إذا تم أداء وتحقيق المهنة عبر هذا التطوير في إنجاز المهارة، امنح الشخص قدراً أوسع من تطوير إبداعاته.

# فرع الجمعية في سورية يحيي الذكرى (٤١) لتأسيس الجمعية ويعاهد الجميع على المزيد من العطاء

**دمشق – بلسم:**

**إحتفالاً بالذكرى الحادية والأربعين لتأسيس الجمعية، أقام فرعها في سوريه، مؤخراً، إحتفالاً تكريمياً للذكرى المباركة، وجدد العهد على مواصلة العمل الجاد والدؤوب لتأدية الرسالة الوطنية والإنسانية في جميع المجالات.. الرسالة التي تأسست الجمعية لتحقيقها.**



ففي مجمع يافا الطبي الكائن في حي الفيلات الغربية من ضاحية المزة في دمشق، إجتمع لفيف من أعضاء الجمعية والعاملين فيها في سوريه، إلى جانب مندوبين عن فرع الجمعية في لبنان الشقيق، وعدد من الأخوة أصدقاء الجمعية، إجتمعوا جميعاً لإحياء هذه الذكرى

في حفل بهيج، إفتتحه الدكتور عزمي الجشي، نائب رئيس الجمعية، أمين سر الفرع في سورية، بقص الشريطين الحريريين: الأول عن مركز العناية المركزة في مشفى يافا، والثاني، للإعلان عن إفتتاح معرض التراث الشعبي الدائم في المجمع.

وهو بذلك يؤكد أن الجمعية ماضية للقيام بواجباتها الطبية والإنسانية، وكذلك في القيام بدورها الوطني عبر المساهمة بالحفاظ على الثقافة الشعبية الفلسطينية والتراث الوطني.

وتحت إشراف اللجنة الإدارية للفرع في سورية، قامت دائرة الشباب والمتطوعين بدورها كاملاً في تنظيم الإحتفال والإعداد له بالشكل السليم. وبادرت الأخت المتطوعة عريفة الحفل للترحيب بالإخوة قائلة: "أهلاً وسهلاً.. مرحباً بكم في رحاب جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني وهي تحتفل بعيدها الحادي والأربعين .. نشكر لكم مشاركتكم لنا في هذه المناسبة راجين أن تكونوا قد إستمتعتم برؤية جمال الأشغال اليدوية الفلسطينية التي تعبر عن روح شعبنا وأصالته.

وكذلك سررتم بالإنجاز الجديد للجمعية في إقامة العناية المركزة في مشفى يافا.

أهلاً وسهلاً بكم".

وفي قاعة المحاضرات التابعة لمجمع يافا، إحتشد الحضور، وناشدتهم عريفة الحفل الوقوف دقيقة صمت على أرواح الشهداء، معلنة بذلك بداية الإحتفال، الذي شارك الجميع بافتتاحه بإنشاد النشيد العربي السوري ونشيد فلسطين الوطني. وقدمت فرقة شباب الأقصى الموسيقية تحية الجميع الى فلسطين الوطن.

وألقى الأخ الدكتور عوني سعد، نائب أمين سر الجمعية في لبنان الشقيق، كلمة نقل من خلالها تحية فرع لبنان، وأمين السر فيه الأخ الدكتور محمد عثمان الى إخوانه في سورية بهذه المناسبة الجليلة، مذكراً بالدور المهم الذي قام به الأخ الشهيد فتحي عرفات في تأسيس الجمعية وفي رعاية مسيرتها الطويلة لخدمة شعبنا داخل الأرض المحتلة وخارجها، حتى تمكنت من كسب ثقة ومحبة شعبها. وكذلك تمكنت من نيل الإعتراف بعضويتها الكاملة في الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، رغم الظروف الشاذة التي يعيشها الشعب الفلسطيني في ظل التشرد والإحتلال. ولم يكن ذلك ليتحقق لولا الإلتزام الصادق بالرسالة الإنسانية وبالأهداف التي نشأت عليها هذه الحركة الدولية، ولولا الجهود المضنية التي بذلها المرحوم الشهيد فتحي عرفات، وإخوانه "الهلاليون" الأوائل.

وتم في الإحتفال عرض شريط مسجل قدم من خلاله، د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، عرضاً موجزاً للمهام الواسعة، التي تقوم بها الجمعية داخل أرض الوطن وخارجه، وبين الجهود الجبارة التي يبذلها الإخوة في الجمعية لخدمة شعبنا الذي يستحق الأفضل، مما أكسب الجمعية تقدير الجميع، ونيلها وسام الشهيد ياسر عرفات كأحسن مؤسسة فلسطينية للعمل الإنساني. وتخلل الإحتفال تقديم دروع التقدير لمشفى فلسطين، وللعاملين فيه تسلمه نيابة عنهم الأخ الدكتور علي خليفة، رئيس الخدمات الطبية في فرع الجمعية في سوريه، رئيس المستشفى، مع الأخوين شاكر شهابي والأخ أبي جلال. وبعد ذلك قدم الأخ الدكتور عزمي الجشي درع التقدير الى الأخت د. صباح كيالي ود. جهاد ابو عويضة، وأبو ناصر، ممثلين عن العاملين في مشفى يافا، كما تسلم درع مشفى بيسان الأخ قاسم الرفاعي، وهو أحد مؤسسي فرع الجمعية في حمص، والذي رافق مسيرة الجمعية منذ تأسيسها حتى الآن.



جانب من معرض التراث الفلسطيني

وبعد إستراحة قصيرة ألقى الأخ الدكتور مروان موسى كلمة باسم أصدقاء الجمعية، حيا فيها الجهود التي تبذلها الجمعية في خدمة أبناء فلسطين، وفي خدمة كل من يطلب خدماتها دونما تفريق. كما قدم مندوب الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين لوحة فلسطين الفنية ممهورة بتوقيع الشهيد غسان كنفاني، قدمها الى الأخ د. عزمي الجشي وحيا الجهود التي تبذلها الجمعية في خدمة الوطن والشعب آملاً دوام التقدم والنجاح.

بعد ذلك قدم الأخ الدكتور عزمي الجشي تحية فرع سورية لجميع الإخوة المشاركين، مؤكداً الإستعداد الدائم لخدمة هذا الشعب، الذي يستحق منها كل جهد ممكن. ولقد أشار في كلمته أن ما أردناه من هذا الحفل هو رسم البسمة على شفاه أتعبها العناء الطويل.

وتعبيراً عن تقدير العاملين في مشفى يافا للجهود التي يبذلها الأخ الدكتور عزمي الجشي في خدمة الجمعية، وفي توفير الإمكانيات التي تساعد الجميع في القيام بواجباتهم الإنسانية، قدمت الأخت د. صباح كيالي لوحة تقدير وإحترام الجميع للأخ العزيز.

وقدمت الفرقة الموسيقية – فرقة شباب الأقصى – وصلات من الأغاني الشعبية الفلسطينية، الوطنية منها والوجدانية، متيحة الفرصة لعقد حلقات من الرقص الشعبي والدبكة الفلسطينية.

وفي ختام الإحتفال تعاهد الجميع على الإستمرار في تقديم الخدمات الفضلى لشعب يستحق الخير.◆◆

# الجمعية توقع اتفاقية مع القنصلية اليابانية لتطوير عيادة باب الساهرة التابعة لها في القدس المحتلة

وقعت كل من جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والقنصلية اليابانية في القدس المحتلة، بتاريخ ١/٣/٢٠١٠، اتفاقية تقوم الثانية بتقديم منحة للأولى لتطوير عيادة باب الساهرة التابعة لمستشفى الجمعية في المدينة وتجديد محتوياتها.

وقع الاتفاقية عن الجانب الفلسطيني د. عبد الله صبري، نائب رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وعن الجانب الياباني السيد ناوفومي هاشيموتو، ممثل اليابان لدى السلطة الفلسطينية، وذلك بحضور رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومحافظ القدس، السيد عدنان الحسيني، وعدد من مسؤولي فرع الجمعية في القدس، ومن أركان القنصلية اليابانية.

يذكر أن عيادة باب الساهرة هي من أعرق وأقدم العيادات النسائية في القدس، وأكثرها إقبالاً من قبل المراجعين، نظراً للخدمات المميزة، التي تقدم لهم. وقد بلغ عدد مراجعي العيادة من المرضى، العام الماضي ٢٠١٢٠ مريضاً، وتقدم كافة الخدمات الصحية للمرأة والحامل، قبل الولادة وبعدها.

ولدى العيادة برنامج للتطعيم يعد الأكبر في المدينة المقدسة، يستفيد منه شهرياً نحو ألفي طفل.

تضم العيادة عدداً من المرضات والأطباء المتخصصين في الأمراض النسائية والأطفال، إضافة الى المختبر، الذي يتركز عمله الأساسي بإجراء فحوصات مخبرية وتحاليل للمرأة الحامل يومياً.

وتحتوي العيادة، كذلك، على قسم لفحص الجنين بواسطة Ultra Sound، ولفحص السمع لدى الأطفال، وتعمل جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني حالياً على توسيع العيادة عبر اضافة طابق كامل ليصبح متخصصاً كعيادة أطفال، مستفيدة من المنحة اليابانية.



## الاحتفال بانطلاق مشروع ترميم مستشفى القدس في غزة

## وفد من الكونغرس الأمريكي يزور مستشفى القدس ويتفقد الأضرار التي لحقت به

تفقد وفد من الكونغرس الأمريكي، برئاسة العضو برين بيرد، بتاريخ ١٥/٢/٢٠١٠، مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة، الذي تعرضت أجزاء منها للدمار عقب العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة.

ونظمت للوفد جولة داخل المستشفى، اصطحبهم خلالها خضر أبو شعبان، رئيس فرع الجمعية في غزة، وعضو المكتب التنفيذي للجمعية، ود. بشار مراد مدير الإسعاف والطوارئ في محافظات غزة، ود. محمود المدهون المدير الإداري لمستشفى القدس، والمهندس مجدي درويش مدير الصيانة، زاروا خلالها عددا من أقسام المستشفى، من بينها قسم الاستقبال والطوارئ والمختبر والأشعة.

وقدم أبو شعبان للوفد نبذة عن الخدمات التي تقدمها الجمعية والمعيقات التي تواجه عملها، لا سيما فيما يتعلق بإدخال المواد اللازمة لتنفيذ مشروعين ممولين من المملكة المغربية والجمهورية الفرنسية، لإعادة بناء وتجهيز ما دمره العدوان، لافتاً إلى أن عدداً من الأجهزة الطبية، لا زالت تنتظر السماح لها بالدخول من رام الله منذ ستة أشهر بهدف تطوير عدد من أقسام المستشفى.

من جانبه أكد النائب بيرد على أن هدف الزيارة هو متابعة الوضع الإنساني في محافظات غزة بعد الحرب التي شنتها إسرائيل على القطاع، ووعد بالتدخل لدى سلطات الاحتلال من أجل السماح بإدخال المواد اللازمة للمشاريع المزمع تنفيذها، بما في ذلك أجهزة الإسعاف والاتصال .

وفي السياق ذاته احتفلت الجمعية والقنصلية الفرنسية في القدس بتاريخ ١٧/٢/٢٠١٠، بانطلاق مشروع ترميم عدد من أقسام مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة، من بينها الاستقبال والطوارئ والمختبر، بتمويل فرنسي وبتكلفة إجمالية بلغت ٢ مليون يورو.

وخلال الاحتفال، الذي جرى بهذه المناسبة، قام القنصل الفرنسي في القدس فريدرك ديزاقمو، بوضع حجر الأساس للمشروع، بحضور، خضر أبو شعبان عضو المكتب التنفيذي للجمعية ورئيس فرعها في قطاع غزة، وعدد من مسؤولي الجمعية، في حين حضره عن الجانب الفرنسي مدير الوكالة الفرنسية للتطوير هيرف كونن.

ووعد القنصل الفرنسي، خلال كلمته في الاحتفال، بمتابعة عملية تنسيق إدخال المواد اللازمة للمشروع، مع الجانب الإسرائيلي.

بدوره ثمن أبو شعبان الجهود الفرنسية في دعم الشعب الفلسطيني، لافتا إلى أن المشروع الفرنسي ينقسم إلى مرحلتين، تشمل الأولى إعادة الترميم والإصلاح لعدد من أقسام المستشفى، بينما تشمل الثانية تزويد المستشفى بالأجهزة الطبية المتطورة بغية تطوير وتحسين نوعية الخدمة المقدمة للجمهور.

## خلال استقباله وزير الأسرى

## رئيس الجمعية د. الخطيب يعد بتعزيز دعمه للأسرى والمحررين وذويهم

أكد د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، على ان برامج وخدمات الجمعية مكرسة لخدمة الشعب الفلسطيني كافة، بمن فيه الأسرى والمعتقلين، انطلاقا من رسالة الجمعية الوطنية والإنسانية.

وأشار، خلال استقباله وزير شؤون الأسرى والمحررين عيسى قراقع، ووفد من أركان وزارته في المقر العام للجمعية في مدينة البيرة بتاريخ ٧/٢/٢٠١٠، إلى الدور الكبير الذي كانت تلعبه الجمعية في مجال متابعة قضايا الأسرى منذ تأسيسها، وقبل قدوم السلطة الوطنية، لافتا إلى أن الدور الحالي للجمعية ينحصر في التنسيق عبر الصليب الأحمر الدولي، لزيارة أهالي الأسرى والمعتقلين، لأحبائهم في السجون والمعتقلات الإسرائيلية.

وشدد د. الخطيب على اهمية ومركزية قضية الأسرى، معربا عن استعداد الجمعية الدائم والمتواصل لتسخير كل خدماتها لخدمة قضية الأسرى، وذلك ضمن إمكانياتها ومواردها، بطريقة ممنهجة وواضحة وفعالة.

وأضاف: "إن الجمعية مستعدة لتوفير مقاعد مخصصة للأسرى المحررين في معهد الإسعاف، إضافة إلى تقديم

خدمات الدعم النفسي الاجتماعي لهم، وخدمات التأهيل، والمشاركة في الهيئة الاستشارية والقانونية لوزارة الأسرى، كون الجمعية لديها دائرة للقانون الدولي الإنساني".

من جانبه، أكد الوزير قراقع على ضرورة العمل بشكل ممنهج لتأهيل الأسرى المحررين، وتوفير حياة كريمة لهم ولذويهم، شارحا الخدمات التي تقدمها وزارته لقطاع الأسرى والمعتقلين، والأسرى المحررين وذويهم.

وبحث الجانبان إمكانية تفعيل التعاون المشترك بينهما، بحيث تكون الجمعية بمثابة الرائد في مجال تقديم خدمات مميزة للأسرى وذويهم، وتم الاتفاق على تشكيل لجنة فنية من الطرفين لبحث سبل التعاون المشترك، ووضع الآليات والوسائل الممكنة لتفعيل هذا التعاون، بما يخدم قضية الأسرى وذويهم.

### بحضور رئيسها د. يونس الخطيب

## الجمعية تعقد دورة في مجال التخطيط للطوارئ في محافظة أريحا

عقدت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ٢٨/٢/٢٠١٠، في إحدى قاعات قرية أريحا السياحية، دورة في مجال التخطيط للطوارئ، شارك فيها نحو ٥٠ شخصاً من موظفي المؤسسات والوزارات المختلفة في المحافظة.

افتتحت الدورة، بحضور د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، ومحافظ أريحا والأغوار كامل حميد، وحشد من الضيوف والمهتمين.

وأشار د. الخطيب في كلمته، إلى أن الجمعية تعمل منذ وقت طويل عبر وحدة مواجهة الكوارث لمواجهة كل طارئ سواء كان بفعل الإنسان أو بفعل الطبيعة، وشاركت في تقديم العون لضحايا هذه الكوارث في الهند وكوسوفو، ومصر واليمن والعديد من دول أفريقيا.

ولفت إلى ان وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية، تعمل منذ العام ٢٠٠٠ على إعداد المجتمع المحلي لمواجهة الكوارث والأزمات، مؤكدا على ان المستجيب الأول لأي كارثة طبيعية، أو من صنع الإنسان، هو المجتمع المحلي ومؤسساته المعنية.

وأفاد د. الخطيب، أن الجمعية قامت في العام ٢٠٠٩، بتقييم تجربتها، ووضعت خطة واعدة تعتمد على المجتمع المحلي لمواجهة الكوارث والأزمات، وبدأت تنفيذها في الخليل ورام الله والقدس، والآن في أريحا، ومستقبلاً في محافظات أخرى بهدف رفع جاهزية المجتمع لمواجهة الكوارث المحتملة.

من جانبه، أثنى المحافظ على الخدمات التي تقدمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والجهود التي تبذلها في مجال الإعداد لمواجهة الكوارث والأزمات، مشيرا إلى أهمية العمل الجماعي، ومشيدا بالجهود الخيرة التي بذلت من الجميع: الهلال الأحمر، والشرطة والدفاع المدني، لمواجهة السيول الناجمة عن الظروف الجوية العاصفة التي شهدتها فلسطين مؤخراً.

ولفت إلى أنه بعد الإنتهاء من هذه الدورة سيتم عقد المزيد من الدورات، والتحضير العملي لمواجهة الكوارث، معلنا عن التحضير لتجهيز غرفة محصنة لرصد الزلازل، ستكون الثالثة من نوعها في العالم.

يذكر أن الدورة قدمت عرضا عن مواجهة الكوارث، ورسمت خارطة كوارث للمحافظة، واستعرضت دليل مواجهة الكوارث، إضافة إلى خطوات مراحل التخطيط، وتطوير خطة طوارئ لمحافظة أريحا.

### خلال شهر شباط الماضي

## الجمعية تسارع الى تقديم مساعدات طارئة للمتضررين من الأحوال الجوية العاصفة

سارعت الجمعية بتاريخ ٢٧/٢/٢٠١٠، عقب الأحوال الجوية، التي عصفت بالضفة الغربية وقطاع غزة، الى تقديم مساعدات طارئة لثلاث عشرة عائلة من مخيم الأمعري في رام الله، تضررت منازلها جراء الأمطار التي غمرتها.

وكانت الجمعية أعلنت حالة الطوارئ واستنفرت طواقمها المختلفة، وخاصة جهاز الإسعاف والطوارئ تحسباً لأي طارئ.

وأكد بشير أحمد، مدير وحدة ادارة مواجهة الكوارث التابعة للجمعية في الضفة الغربية، أن عملية الإغاثة جرت

بالتنسيق مع كل من محافظة رام الله والبيرة، والدفاع المدني، ومؤسسات المجتمع المحلي في المخيم.

يذكر أن هذه المساعدات شملت فرشات وبطانيات، وتأمين بيوت آمنة للمتضررين.

وفي السياق ذاته، قامت طواقم الجمعية في قطاع غزة بتقييم الأضرار التي نجمت عن المنخفض الجوي في مناطق: معسكر جباليا والصحوة والتوبة، وجورة الصفطاوي شمال مدينة غزة، وبيت حانون وجباليا البلد، وعملت على تقديم المعونات العاجلة لهم. علماً أن ثلاثين منزلاً تعرض في تلك المناطق لأضراراً جسيمة مختلفة.

### استفاد منها المئات من المواطنين

## العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية تنفذها دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر شباط (فبراير) الماضي، العشرات من الفعاليات التدريبية والصحية والاجتماعية في الضفةالغربية، استفاد منها المئات من عضوات لجان الأمومة الآمنة، التي تشرف عليها الدائرة، والعشرات من المواطنين من مختلف الأعمار.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة في المقر العام للجمعية في البيرة، يومي ١٤ و ١٥ شباط الماضي دورة تدريبية في مجال ادارة المشاريع، شارك فيها ٤٢ عضوة من أعضاء لجان الأمومة الآمنة في قرى بيت عوا ومراح رباح وخاراس، وتناولت عدداً من المواضيع أبرزها: مهارات تحديد الاحتياجات، وكيفية إجراء دراسات عن الأحوال الاجتماعية في القرى، وسبل اعداد الموازنات.

وفي السياق ذاته عقدت الدائرة، بالتعاون مع دائرة الإسعاف والطوارئ في الجمعية، في أواخر شهر شباط الماضي، دورة في مجال الإسعاف الأولي، شاركت فيها ٣٠ سيدة من عضوات لجان الأمومة الآمنة في قريتي بدو وبيت اجزا، وتناولت مهارات الإسعاف الأولي، وسبل المساعدة والتعامل مع بعض الحوادث المنزلية.

ومن جانب آخر نظمت الدائرة يوم عمل طبي في قرية قريوت (قضاء نابلس)، تم خلاله تقديم خدمات علاجية مختلفة لنحو ٣٤ مستفيداً من الأطفال والمسنين. كما نفذت الدائرة فعاليتين صحيتين لنحو ٢٢ طالبة وسيدة في قريتي قباطية وبديا، تمثلتا بإجراء فحوص للدم والضغط الدموي.

وفي بلدة سلواد نظمت الدائرة يوماً مفتوحاً للأطفال شارك فيها ١٩٠ طفلاً ومستفيداً، وتضمن إجراء فحوصات طبية للأطفال، وفعاليات وأنشطة ترفيهية.

وعدا ذلك تسلمت عضوات من لجان الأمومة الآمنة في البلدة مستلزمات حديقة لمركز ذوي الاحتياجات الخاصة من ألعاب ومراجيح، تنوي الدائرة افتتاحها في المستقبل القريب.

وعلى صعيد آخر، وبمناسبة يوم المعلم العالمي، الذي حل في شهر شباط الماضي، كرمت لجان الأمومة الآمنة في كفل حارس معلمي البلدة بمنحهم شهادات ودروع تقديراً لدورهم التعليمي والتربوي.

الى ذلك، وفي مجال التوعية والتثقيف الصحي، نظمت الدائرة ٦٤ محاضرة وندوة ولقاء استفاد منها ١٧٠١ مستفيداً ومستفيدة من أفراد المجتمع المحلي في كافة مناطق الضفة الغربية.

### عقدت العديد من الدورات

## الجمعية تنفذ عدداً من فعاليات التدريب وتعميم المعلومات

نفذت الجمعية، خلال شهر شباط الماضي، عدداً من فعاليات التدريب لكوادرها، من العاملين والمتطوعين، ومن مؤسسات أخرى محلية في مجال الإسعاف الأولي، والقانون الدولي الإنساني، والنشر وتعميم المعلومات.

وفي هذا الإطار نظم معهد الإسعاف التابع للجمعية بتاريخ ٢٠١٠/٢/١٠، حفلاً خرج خلاله دورة في مجال الإسعافات الأولية، شارك فيها ١٧ موظفاً ومرشداً من مديرية التربية والتعليم بمحافظة رام الله والبيرة.

وقد حضر هذه الفعالية رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ومدير مديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة ديب حداد، إلى جانب المعنيين والمدربين.

وبعد تسليم الشهادات إلى المشاركين، قدمت مديرية

التربية دروعاً تقديرية لرئيس الجمعية د. الخطيب، ومدير المعهد د. وائل قعدان، إضافة إلى عدد من المدربين. وكانت الدورة تناولت مواضيع نظرية متنوعة في الإسعافات الأولية، وتدريبا عمليا عليها.

وفي السياق ذاته اختتمت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/٢/١١، دورة حول "كيفية الإعداد لمواجهة الكوارث"، شارك فيها نحو ٣٠ متطوعاً ومتطوعة، وذلك في مقر فرعها في مدينة القدس.

تناولت الدورة، التي استمرت خمسة أيام، التعريف بالجمعية وبوحدة إدارة مواجهة الكوارث، وخارطة المخاطر في فلسطين، والحد من المخاطر، وتقييم الاحتياج السريع، وتنسيق المساعدات الإنسانية، و"معايير اسفير"، وخصائص الفريق، والفرق الميدانية في الطوارئ، وإدارة المخيمات، والصحة في حالات الطوارئ، والمياه والإصحاح، والدعم اللوجستي، وإدارة المستودعات.

وأشار بشير أحمد، مدير وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية، إلى أن الدورة هدفت إلى تعزيز قدرة موظفي ومتطوعي الجمعية، ومؤسسات المجتمع المحلي في القدس، للتعامل مع الكوارث، لافتاً إلى أن هذه الدورة تأتي في إطار سلسلة تدريبات تتوافق مع سياسة الجمعية لرفع قدرة المجتمع المحلي في مجال إدارة مواجهة الكوارث، ومن اهمها التخطيط للطوارئ.

وأضاف أنه تم خلال الدورة وضع خارطة مخاطر لمحافظة القدس، والتدريب على فعاليات مختلفة في إدارة مواجهة الكوارث، بمراحلها الثلاث: الاستعداد والاستجابة وإعادة التأهيل.

واختتمت الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/٢/١٥، دورة في مجال النشر وتعميم المعلومات، شارك فيها خمسة وعشرون موظفاً ومتطوعا من مختلف فروع وشعب ودوائر الجمعية في الضفة الغربية.

تضمنت الدورة، التي استمرت أربعة أيام متتالية، وعقدت في المقر العام للجمعية في البيرة، وحاضر فيها أساتذة مختصون، تاريخ ونشأة الهلال الأحمر الفلسطيني، ومبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ونشأة اللجنة الدولية للصليب الأحمر وبرامجها، والخدمات الصحية والاجتماعية التي تقدمها الجمعية، وحقوق وواجبات الطواقم الطبية أثناء النزاع المسلح، وشارة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ونشأة وتطور القانون الدولي الإنساني، وقانون الإحتلال الحربي، والمسؤولية الدولية الناشئة عن انتهاك القانون، والتوعية من مخاطر الألغام والأجسام الحربية، وكذلك العمل التطوعي والمجتمعي، وأهدافها ومهامها الإنسانية.

## الجمعية تعقد ورشة عمل لتعزيز مشروع القبالة ورعاية المرأة الذي ينفذه مستشفى الهلال الأحمر في البيرة

عقدت الجمعية في مقرها العام في البيرة، بتاريخ ٢٠١٠/٢/٢٢، ورشة عمل لرسم الخطوط المستقبلية للمشروع النرويجي للقبالة ورعاية المرأة، التابع لمستشفى الهلال الأحمر الفلسطيني في البيرة.

وقد شارك في الورشة ممثلون عن وزارة الصحة الفلسطينية، والجامعات الفلسطينية في ابو ديس وبيرزيت وبيت لحم ولجنة فلسطين في النرويج، الى جانب عدد من مسؤولي الجمعية في المقر العام للجمعية وفرعها في البيرة، ومدير المستشفى د. عودة ابو نحلة.

يذكر أن هذا المشروع، الممول من النرويج، يعتبر من المشاريع النوعية والمتميزة في منطقة الشرق الأوسط، من جهة شموله لرعاية المرأة الحامل، خلال حملها وبعد ولادتها في البيت، عبر فريق القابلات الذي يعمل في المشروع. علماً أن خدمات هذا المشروع تشمل سبع قرى في الضفة الغربية.

وبعد نقاش مستفيض للخطة المستقبلية للمشروع، قرر المشاركون تعزيز التعاون ما بين الرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة، وأقسام الرعاية الصحية في المستشفيات الفلسطينية، كي يصبح مشروع القبالة ورعاية المرأة برنامجاً وطنياً يشمل سائر أنحاء فلسطين.

ومن جهة أخرى نظم مستشفى الهلال الأحمر في البيرة ثلاث محاضرات متتالية عن التنمية البشرية للكوادر والموارد الطبية التمريضية في المستشفى، حاضر فيها الدكتور غالب نصر الله، مدير قسم العمليات والتخدير في المستشفى، واستمعت اليها الطواقم التمريضية والإدارية.

الى ذلك زار وفد من كلية التمريض في جامعة بيت لحم، ضم العميد وعدداً من المدرسين والطلاب، مستشفى الهلال الأحمر في البيرة، لتعزيز التنسيق والتعاون بين الجانبين، في جوانبهما الأكاديمية والتعليمية.

كما زار أعضاء اللجنة الصحية في مدرسة البيرة الأساسية للبنات المستشفى للتعرف على الخدمات التي يقدمها والمشاريع التي ينوي إقامتها لتعزيز عمله الإنساني.

## الجمعية تنفذ عدداً من الفعاليات العلاجية والتأهيلية في محافظتي جنين وأريحا

نفذ مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم، التابع للجمعية في رام الله، خلال شهر شباط (فبراير) عدداً من الفعاليات العلاجية والإرشادية والترفيهية، استفاد منها العشرات من ذوي الإعاقة، وأهاليهم، في محافظتي جنين وأريحا.

وفي هذا الشأن، قامت وحدة السمع والنطق في المركز بإجراء فحوصات سمعية للعشرات من المواطنين في قرية مدية ومخيم جنين والمناطق المجاورة له، وتحديد احتياجات البعض منهم للسماعات، وتحويل البعض الآخر الى أطباء الأذن والأنف والحنجرة للعلاج.

وفي السياق ذاته، نظم برنامج التأهيل في الجمعية، يوماً لتقديم الخدمات التأهيلية لأهالي قرية الطيرة، تم خلاله إجراء فحوصات إعاقة لنحو ٤٠ مواطناً.

وتأتي هذه الفعاليات ضمن برنامج التأهيل المتنقل، الذي تنفذه الجمعية في محافظة جنين.

ومن جهة أخرى عقدت دائرة التأهيل في الجمعية، في الفترة من ١٠-١٢/٢/٢٠١٠، دورة عن الإعاقة (مفهومها، أسبابها، مستوياتها) ومشروع البرنامج المنزلي، ومشاكل النطق، شارك فيها ٢٧ أماً من قرية الطيرة.

يشار الى أن هذه الدورة تندرج ضمن مشروع الإثراء المنزلي المدعوم من الصليبين الأحمرين النرويجي والسويدي.

الى ذلك، اختتمت الدائرة في نهاية شهر كانون الثاني الماضي فعاليات "مخيم الشهيد فتحي عرفات الشتوي للدمج" في أريحا الذي شارك فيه ١٣٣ طفلاً من ذوي الإعاقة وأقرانهم، وتضمن فعاليات ترفيهية وثقافية. علماً أن هذا المشروع دُعم من الصليب الأحمر الإسباني، والاتحاد الأوروبي.

وبدوره عقد مركز تأهيل وتنمية القدرات التابع للجمعية في أريحا، مؤخراً، دورة في مجال الإشارة الفلسطينية شارك فيها عدد من العاملين في الدوائر الحكومية.

إضافة الى قيامه بعدد من الفعاليات الدورية، التي تتضمن أنشطة فنية، من رسم وموسيقى وأشغال يدوية.

## الآلاف من المواطنين يستفيدون من الخدمات الإنسانية لفرع الجمعية في جباليا

قام فرع الجمعية في جباليا (قطاع غزة) خلال شهر شباط (فبراير) بتنفيذ العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية والتوعوية، استفاد منها الآلاف من المواطنين من مختلف الأعمار.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ٣٤ ورشة عمل، بالتعاون مع أربع مؤسسات محلية، تناولت عدداً من المواضيع أبرزها التبول اللاإرادي عند الأطفال، والنظافة، انتفع منها ٢٣٧ شخصاً. في حين عقد دورة في مجال الإسعاف الأولي لصالح كلية نماء للعلوم والتكنولوجيا، شارك فيها ٢٥ شخصاً.

ومن جهة أخرى نظم الفرع العديد من المحاضرات والندوات عن انفلونزا الخنازير والتهاب اللوزتين، وأهمية الوعي الصحي لدى المواطنين، وعن القلق النفسي وعلاجه، والعنف، والأسرى، والزواج المبكر، استمع اليها أكثر من ٥٥٠ شخصاً.

وفي السياق ذاته نظمت دائرة الصحة النفسية في الفرع أربعة لقاءات للتفريغ النفسي، حضرها ٩٦ شخصاً. كما نظمت يومين مفتوحين للدعم النفسي شارك فيهما ١٧٥ شخصاً.

وبدورها عقدت دائرة الشباب والمتطوعين في الفرع ثمانية لقاءات هدفت الى التوعية من مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، شارك فيها العشرات من موظفي ست مؤسسات محلية.

الى ذلك، استقبلت عيادة الرعاية الصحية في الفرع، خلال شهر شباط الماضي، ٢٢٧٧ مريضاً من مختلف الأعمار.

## فرع الجمعية في الخليل يجتمع مع عدد من ممثلي المؤسسات المحلية خلال احتفالين نظمتهما المحافظة والبلدية

## "الخليل" تحتفي بمتطوعي الجمعية

أقامت كل من محافظة الخليل، وبلدية المدينة، احتفالين تكريميين، لمتطوعي ومتطوعات الجمعية في المدينة، تقديرا لجهودهم المبذولة في تسهيل حياة المواطنين في المدينة، وبخاصة في البلدة القديمة والحرم الإبراهيمي الشريف.

وفي هذا السياق، كرّم د. حسين الأعرج، محافظ الخليل، متطوعي ومتطوعات الجمعية، خلال حفل نظم في قاعة المحافظة بتاريخ ٣/٣/٢٠١٠، حضره سميح أبو عيشة، أمين سر المكتب التنفيذي، ورئيس فرعها في الخليل، وعدد من مسؤولي الفرع، وممثلو المؤسسات الأهلية والرسمية وحشد من متطوعي الجمعية.

وأثنى الأعرج في كلمته على جهود الجمعية ومتطوعيها في خدمة أبناء المحافظة، مؤكداً على أهمية العمل التطوعي، وحاجة الخليل وكافة المحافظات الفلسطينية، إلى تعزيز نهج العمل التطوعي لبناء الدولة الفلسطينية المستقلة ومؤسساتها، والدفاع عن المقدسات والمعالم والرموز الفلسطينية، ومنها الحرم الإبراهيمي والبلدة القديمة.

وأشار إلى المردود الكبير الذي تحصده فلسطين من خلال انتهاج هذا المبدأ السامي، كونه يحمل معاني وطنية وإنسانية أسهمت في تعزيز الأمن والأمان، لأنه ينبع من الذات، بدافع وطني والتزام صادق.

من جانبه استذكر أبو عيشة، الأنشطة التطوعية التي أنجزها متطوعو ومتطوعات الجمعية، خلال العام ٢٠٠٩ وخصوصا في البلدة القديمة من المدينة، ومحيط الحرم الإبراهيمي الشريف، والتي شملت نشر فرق إسعاف أولي وفرق تنظيم دخول وخروج المصلين للحرم ومساندة طواقم مديرية الأوقاف، إضافة إلى العديد من الفعاليات التي شملت قرى وبلدات المحافظة، والتي تم تنفيذها بالتعاون مع مؤسسات المحافظة المختلفة، مؤكدا على أهمية العمل التطوعي ودوره في صقل شخصية الشباب الفلسطيني.

وفي السياق ذاته، نظمت بلدية الخليل بتاريخ ٢٧/٢/٢٠١٠، حفلا تكريميا مماثلا لمتطوعي مراكز البلدية، ومتطوعي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بحضور عدد من مسؤولي البلدية والجمعية، وعلى رأسهم رئيس البلدية خالد العسيلي وحشد كبير من المتطوعين.

وفي التاريخ نفسه (٢٧/٢/٢٠١٠) عقد فرع الجمعية اجتماعاً مع عدد من ممثلي المؤسسات المحلية، لدعم المشاريع في البلدة القديمة من المدينة، التي تستهدف المدارس المستفيدة من برنامج الصحة النفسية التي تشرف عليها الجمعية، بمشاركة مندوبين عن المحافظة، واللجنة الدولية للصليب الأحمر، ولجنة إعمار البلدة القديمة.

وفي كلمته، اشاد د. سمير أبو زنيد، نائب محافظ الخليل، بالدور الذي تلعبه الجمعية في البلدة القديمة، مستعرضاً خطة المحافظة التي تعمل من خلالها على الحفاظ على الحياة فيها، واضعاً كافة إمكانيات المحافظة لدعم المشاريع التي تنفذ في البلدة القديمة، ومثنيا على جهود المؤسسات الخدماتية التي تقدم خدماتها في البلدة القديمة والمنطقة الجنوبية من الخليل .

من جهتها طالبت نسرين عمرو، مديرة التربية والتعليم بالمحافظة، بمد يد العون للمدارس المتضررة، التي تعاني من نقص حاد في الإمكانيات والمعدات، وخصوصاً في الأوقات التي تعيق سلطات الاحتلال فيها إدخال المواد والمعدات المتعلقة باحتياجات الطلبة، من ملاعب ومختبرات حاسوب ومكتبات، اضافة للاحتياجات المتعلقة بالبنية التحتية للمدارس.

بدورها أعربت لجنة إعمار البلدة القديمة في الخليل عن استعدادها لتقديم الدعم والمساندة في كافة الجوانب الفنية والإشرافية المتعلقة بالبنية التحتية، والجوانب العمرانية للمدارس المستهدفة في البلدة القديمة، من خلال وحدة الهندسة المختصة في اللجنة والطواقم الفنية العاملة في البلدة القديمة.

من جهة اخرى، أعربت بلاندين بيلفك، من اللجنة الدولية للصليب الأحمر، عن استعداد اللجنة لتقديم التسهيلات المتعلقة بالتنسيق لإدخال المعدات الى المناطق المغلقة، حسب إمكانياتها، وضمن أولويات عمل اللجنة الدولية في الخليل.

# الثقافة

- رأي: وعي النص بين المبدع والقارئ.
- حوار مع الشاعر العراقي سعدي يوسف.
- ابن زريق البغدادي ويتيمته «لا تعذليني».
- نص: «نظرة فابتسامة فسلام».
- من ملكوت الشعر: الرأي الصواب.

رأي

# وعي النص بين المبدع .. والقارئ

فيصل قرقطي

**قبل الدخول في محاولة قراءة وعي النص لا بد اولاً من محاولة فهم أوّاليات التركيب النصي الإبداعي ومحاولات فهم في أي سياق يمكن النظر الى هذه العملية.**

وإن جاز لي القول ان أواليات التركيب للنص الابداعي يمكن النظر اليها اولاً عبر اللغة. فبقدر ما هي متينة ومتراصة وقوية وبالغة التصوير، بقدر ما تعطي هذا النص الابداعي زخمه التركيبي على نحوٍ متفرد، وبالتالي تصل به الى فضاء يصعب التراجع عنه بالنسبة للمبدع نفسه، او لأي نص لاحق سيكتبه.

ومن ثاني أواليات التركيب للنص الابداعي التصوير، لا أعرف لماذا أنا يغريني التصوير بشكل جامح في الشعر بحيث ان الشطرة الشعرية الواحدة تحتمل عدداً غير قليل من الصور؟ وهنا تكمن عملية بعث اللغة على نحو خلاق وبتجل عالٍ، لأن التصوير في اللغة هو اساس العملية الإبداعية .. وكذلك هو الأمر الذي تنتشي به اللغة ذاتها، بل وتجد جمالياتها المتعددة عبر التصوير الشعري. وكلما كان النص الابداعي معبأ بالصور، كلما كانت الصور ذاتها تفصح عن حقيقتها، وكذلك عن حقيقة اللغة، لأن ما من شيء يعبر عن جمال اللغة وملكاتها الواسعة والمتعددة مثل الصور الشعرية داخل النص الابداعي.



فيصل قرقطي

نأتي الآن في سياق أواليات تركيب النص الابداعي الى محاولاته الولوج الى فضاءات غير مطروقة سابقاً، أو لنقل لم يكتبها أحد. تلك الفضاءات التي تشق طريقها عبر فتح مناخات متفردة في الكتابة، بحيث تشمل ما يمكن تسميته أنه عصي على الكتابة، وبالتالي فإن هذه الفضاءات تحقق متخيلاً واعياً لمعرفة النص لذاته وبذاته. كذلك للقارىء أيضاً. لأن فضاء النص ينحمل على أبعاد ومساحات العملية الابداعية برمتها .. والنص، إن لم يكن له فضاءات مفتوحة على مجرات يكون هابطاً، لأن فضاء النص ينبغي له أن يُبنى على مرِّ سنوات طويلة حتى يصل الكاتب

المبدع الى اجتراح فضاءاته العالية والوسيعِة إلى أكبر أبعاد ممكنة. لأن فضاءات النص تعطي للغة أريحية القول، وكذلك تعطي للصور الابداعية أريحية العمق والبعد الفني.

من هنا تتعدد فضاءات النصوص الإبداعية بقدر تعدد كتابها وجدارتهم في الصوغ.

أما مسألة الأسلوب ضمن سياق أواليات النص المبدع، والذي تحدثت عنه كثيراً سابقاً، فإنه، أي "الأسلوب"، هو شخصية الكاتب أوالمبدع نفسه. فالأسلوب يعكس شخصية الكاتب .. ويقال أن الأسلوب هو المبدع. وبذلك كلما تعددت الأساليب، تعدد المبدعون.

والأسلوب مسألة في غاية الصعوبة في عملية وعي النص، لأنه لا يتشكل بين عشية وضحاها .. انه يتشكل ويتأطر عبر عشرات السنين من المراس في الكتابة الابداعية، أي انه مثل الشخصية الانسانية للانسان.. تلك التي تتأطر على مدار سني حياته التي يعيشها. فأسلوبي هو أنا.. وأسلوبك هو أنت، وهكذا.

إلا أن وعي النص ينطوي على معارف شتى بالنسبة للقارىء، من جهة، وكذلك بالنسبة للكاتب المبدع، من جهة أخرى.

لأن وعيِ النص بالنسبة للقارىء فضلاً عن ادراك ما ذكرنا آنفاً .. الا انه يراد له الحصانة وموهبة التحليل والتركيب في آن، بحيث يكون قادراً على تتبع تطور النص الابداعي لكاتب .. أوشاعر .. أومبدع ما .. في مختلف مراحل تطوره المستقبلية.

أما بالنسبة للمبدع فهو الآخر الاكثر عسراً. اذ كيف يمكن وعي نص للكاتب المبدع من خلاله وهويكون كتب هذا النص من اللاوعي .. أوكما يقول الفلاسفة من الأنا الأعلى؟!

لأن الكاتب حينما يكتب النص يكون مسترخياً، ومستسلماً للأنا الاعلى .. أي للاشعور المتكثف في مخيلته. وبذلك هو يكون أشبه بحالة لا وعي ضمني .. فكيف له أن يعي النص الذي يكتبه، وهوفي طور كتابته على الدرق؟

إن التزاوج هذا بين وعي المبدع، ولاوعيه يخلق حالة من الارتباك في التلقي، إذا كان هذا المبدع لا يعي حقيقة ذلك، لان الوعي الشمولي بعامته يكون أعمق وأشمل، وأقرب الى الوعي الواقعي للنص .. لكن الكاتب المبدع يميل دائماً الى الالتصاق بجهة اللاوعي التي هي تشكل لديه التنزيل الحقيقي لنصه الابداعي .. وبذلك يكون النص المبدع حالة بين ما هو وحي .. وما هو معرفة .. لأن هذا النص إذا ما قورن بسواه من نصوصي استقت حيواتها وتفاصيلها ومحتوياتها من نفس الحالة يظل كائناً غريباً عن التوقع والفهم في حالة الوعي الشمولي.

إن وعي النص عند الكاتب يجب ان ينبني على معرفة حدود منطقة اللاوعي، التي هي خلف حالة الوعي في الأنا العليا للكاتب المبدع، وبالتالي على الكاتب المبدع أن يقرأ حلمه بامتياز، لأن النص حالة حلم مثلما هو حالة واقع .. وكذلك مثلما هو حالة وعي.. ولا وعي أيضاً.

إن وعي النص من قبل الكاتب يستلزم اشتراط فهم برهة الحلم والتخيل.. والتأمل حتى تعاد حياكة جمهرة الإحساس العام لديه في النص.

أما بالنسبة للقارىء فعليه تكوين أدواته المعرفيه أولاً، للوصول الى فهم غايات النص ودلالاته، وبالتالي وعي وجوده (أي وجود القارىء) ثم بعد ذلك (وعي النص) أي وعي (الكاتب) الذي هو في الأساس صانع عملية هذا الوعي ومؤطراً لها عبر نصه هذا.

إن وعي النص ينطوي على معارف ومدركات كثيرة ليس أقلها ما ذكرنا، لأن المبدع بكل ما أوتي من قوة فعل ثقافي وابداعي لا يمكن له تحقق فهم وعي نصه إلا إذا بني على فهم آلية اللاوعي عنده .. وهذه تتم بالتدريب والتدريج الممل، مع الاحتفاظ بالكثير من أساليب الفهم الفلسطينية عن الأنا الأعلى.. والأنا الأدنى.



## في لقاء مع الشاعر العراقي سعدي يوسف لـ "بلسم":

# اللغة العربية أجمل لغة في العالم وأكثرها حرية

حاوره: إسلام سمحان*

ان تجلس مع سعدي يوسف عليك ان تكون حافظا جيدا للثقافة العربية، قديمها وحديثها، وان تتدرب جيدا على التحليق بالمظلة في فضاء واسع لم يكتسبه شاعرنا بالصدفة.

كان لجلساتي مع الشاعر الكبير سعدي يوسف، قبل اجراء اللقاء، فائدة كبيرة على الأصعدة كافة. ورغم احساسك بأنك تقترب من النار، الا ان احاسيسك سرعان ما تنقلب لتشعر بأنك تجلس مع صديق قديم.. انه يرسل فيك الطمأنينة والسلام.. انه الشعر الذي يرفل عن جنبات سعدي يوسف.

هذا الشاعر، الذي تأبى الأمكنة الا ان يترك عليها اثره، استطاع ان يجعل من ابداعه مدرسة ادبية مستقلة يسعى للالتحاق بها الجميع، وان لم يبد البعض رغبة جهورية.

التقيت سعدي في عمان على هامش مشاركته في ملتقى الشعر العربي، الذي جاء ضمن مهرجان الاردن الأول ودار بيننا حوار صريح وساخن، رغم الدفء الذي جمعنا، وكان هذا اللقاء:

---

* شاعر من الأردن.

■ **تشهد الثقافة العربية انحسارا، وربما بدأت تتقهقر لتصبح نشاطا نخبويا، بينما كانت الثقافة اشبه بالحمى التي اجتاحت الجماهير ايام السبعينيات، حيث كانت طبقات المجتمع كلها منخرطة في النشاط الثقافي؟**

● الثقافة ليست عملية اختيارية، إنها عملية بنيوية معقدة وتاريخية أيضاً وهي ليست من صنع أفراد. فالثقافة الوطنية تنشأ وتتطور وتستمر في رعاية ودعم المؤسسة الوطنية، سواء كانت هذه المؤسسة الوطنية دولة أو مؤسسات مجتمع مدني.. وهذه البنية الثقافية في الواقع تبدأ.. فلنقل أنها بدأت في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية حتى الجامعة، وهي عملية معقدة جداً. وعندما يجري الحديث عن الثقافة الوطنية ينبغي أن ترتبط المسألة بالمؤسسة الوطنية. المشكلة الحقيقية في منطقتنا تكمن في أن الدور الوطني لم يولد بعد بصورة جنينية وقد تنتهي أحيانا.. وقد تقطع أشواطا.. فلنقل عقداً أو عقدين ثم تذهب لأسباب معروفة. وهذه الدولة الوطنية المفترضة هي التي تحمي الثقافة وتطورها. ومع اضمحلال اطروحة الدولة الوطنية يضمحل الواقع الثقافي، فهو ليس من صنع أفراد.. وهؤلاء الأفراد أيضاً عندما يكونون مختلفين وبارزين ومؤثرين يجيئون كونهم نتاج فترة ساعدت في بروزهم وترعرعهم. وهنا توجد ثقافة أخرى طاغية هي ثقافة الظلام.. هي ثقافة الرجعية، ولها مؤسساتها ولها دولة تحميها. وعندما أتحدث أنا معك فإننا نتحدث عن شيء مشترك عن ثقافة وطنية ودولة وطنية.. يعني هذه تفصيلات أخرى تدخل ضمن التفصيل.

■ **هل كانت فترة المد الشيوعي، او الماركسي، هي العصر الذهبي للثقافة العربية؟ وهل نحتاج الى ايديولوجيا جديدة حتى نعيد احياء الثقافة؟**

● انا اقول بالوعي الوطني واستعادة الضمير الوطني، وهو الذي يشكل الرافعة في نهضة ثقافة جديدة.. لتكن هناك احزاب ذات منحى قومي، او ذات منحى ماركسي او شيوعي.. واكرر احياء الضمير الوطني هو من سيشكل نواة التغيير، نواة العمل السياسي والثقافي في آن واحد، وليست المسألة مرتبطة بأيديولوجية معينة.

■ **انت كنت تسافر آلاف الكيلو مترات كي تحصل على كراس او كتيب فيه فكرة او نظرية جديدة.. الشاعر او الكاتب الان لا يسعى لتثقيف نفسه، لماذا؟**

● هذا صحيح، وهو ناتج ايضا عن ضحالة الواقع الثقافي.. وضحالة الواقع الثقافي ستنتج نتاجها الطبيعي في ضحالة القراء، رغم ان التوصل للمعلومة الآن صار اكثر يسرا. وأعتقد ان مسألة حجة الرقابة غير قائمة، لأن في مقدور الانسان الآن الحصول على معلومات لا حد لها عبر "الانترنت" وهي متاحة، ولا يمكن ان تخضع لرقابة. وهناك آلاف المواقع الثقافية، ولكن عندما يكون الواقع السياسي هو بنفسه يسبب الجهل.. بمعنى ارتفاع نسبة الأمية في مصر تصل الى اكثر من ٥٠٪، هل لأن اللغة العربية صعبة التعلم؟ ماذا سيفعل الصينيون بلغتهم؟ وكيف تم القضاء على الأمية في الصين؟ اذا هي سياسة تجهيل، حتى في تبني الاشكال الشعرية. فمثلا ملايين الشعراء يتبنون الشعر النبطي التافه او العمودي الاكثر تفاهة، ويجري الترويج لها في محطات التلفزة والاذاعة ومهرجانات القبائل، وسباق الخيول والجمال.. هنا يوجد اتجاه للتجهيل واسع جدا، وصعوبة دخول الكتاب في ازدياد وليس في تناقص.

■ **ما هي الأسلحة التي يملكها المثقف الآن لمواجهة السلطة؟**

● بالأساس يجب أن يحقق استقلالية اقتصادية، وإن لم يحقق هذه الاستقلالية بشكل من الأشكال فهو لا يستطيع أن يقول أنا مستقل عن السلطة، أو كذا. وبمقدوره أن يتخذ موقفا، وهذا شيء يكمن في العمل الوظيفي أو الصحافي، فلماذا لا يعمل الشاعر نجارا؟ لم لا؟ لماذا لا يملك متجرا صغيرا وأن يستقل، كي لا يكون بحاجة إلى المؤسسات القمعية أو يكون منخرطا فيها؟ هذه مسألة ضرورية جدا، وهي استقلال اقتصادي.. العيش بسلام. مثلا الصحافة.. كانت الصحافة في مصر مملوكة للدولة، كيف كان بمقدور الصحافي أن يوجه نقدا لها؟ في لبنان

معظم الصحافة تملكها حكومات أخرى وجهات غير لبنانية.. وهذه الصحافة ممولة من الجهتين، كيف بمقدور الصحافي اللبناني وحتى المثقف اللبناني أن يعالج مشكلات بلده وامته.. وتحدث مشاكل، كالزلازل وكأنه لم يحدث شيء؟

**■ ما رأيك بالتحولات الكبرى التي حصلت في الشعرية العربية والتي كان آخرها قصيدة النثر؟ وقضية التأثر بالمتفوق؟**

● أنا لست ضد التأثر بالمتفوق، وربما أنا بذلت جهدا كبيرا في تقديم منابع أخرى أمام الشعراء الشباب والترجمات، وبعضها أخذ طريقه بشكل ما، لكن الذي ألح عليه دائما هو كيف يتوصل إلى أن يقدم المتفوق متفوقا كما هو. فلنأخذ ما قلته عن قصيدة النثر، مثلا بودلير بدأ مع زمن نابليون الثالث، عندما بدئ في شق البوليفار في باريس وادخالها في العصر الحديث.. في ذلك الوقت، بودلير كان يعيش في برجه، ووجد نفسه يذهب إلى الشارع. القصائد الأولى لبودلير هي عن الناس البؤساء في الشارع، وسلط عليهم ضوءا باهرا يفضح التناقض بين فتح الشارع الجديد وبين هذا البؤس الذي لا حد له. (ويتمان) ايضا كتب عن الشارع والمزرعة والعمال والصيادين والجنود والارصفة.. (الن) قصائده عنوانها التظاهرات ضد الحرب في فيتنام.. هنا تجد المعنى الحقيقي والتغير الحقيقي لقصيدة النثر.. بمعنى انها هي ولدت كرد فعل على البرج العاجي. واذا جئنا لقصيدة النثر العربية، المشهد سيجيء معاكسا لانهيار الحياة ومشكلاتها.

وعندما نتحدث هنا عن دور القصيدة، تبدو وكأنك مضحك، او عن الوصولية الاجتماعية ايضا تبدو مضحكا، لأن قصيدة النثر لا تكون لها علاقة بهذه الاشياء. فبودلير لم يكن ايديولوجيا عندما دافع عن الفقراء، ولم يكن ايديولوجيا عندما دافع عن الجرحى في الحرب الاهلية.

هذا المقصد الهائل يقصده النثر بهدف تحويل القصيدة الى قصيدة فعالة.. والمشكلة هنا يا صديقي هي يجب ان يكون الشاعر أحرص الناس على تحضر الشعر واختيار الاشكال التي هي بلا حدود والتجريب المستمر، ولكن فعالية الفن ينبغي ان تكون واضحة ومماثلة وضرورية، وإلا اي معنى لتدبيج الكلمات، ولهذا الجهد الضائع. فالفن بالأساس هو عملية نقدية، وهو يقدم النقيض في الواقع.. فقصيدة النثر تنتمي ضمن الشيء هذا، ضمن الموقف الفني، ومسعى الفن النبيل العظيم والراديكالي ايضا.

**■ يقول البعض ان قصيدة النثر احدثت اشكالا كبيرا.. ما رأيك؟**

● لا يوجد اشكال كبير.. يعني من اي ناحية اشكال كبير؟ وهذا الشيء مرفوض بالكامل.

**■ هل انت من رواد قصيدة النثر؟**

● انا لست ضدها، واكتب فيها وعندي إنتاج منها، وأدمج الأشكال.. يعني مقاطع نثر وابيات اقرب الى الشعر الجاهلي، ولي حق استخدام الكولاج وكافة الاشكال. والشاعر حر، ولا اقول انني احترم الاشكال كلها، لكن استفيد من الاشكال كلها واحافظ على ديناميكية التجريب إذ لا يمكن التجريب باداة واحدة.

**■ اين تكمن شعرية النص كما يراها سعدي يوسف؟**

● الشعرية تكمن في الحلم، والشكل لاحق وضروري، لكن تكمن الشعرية في الحلم.. بالتأكيد مسألة الدربة والتكوين الثقافي والفني هو شاق، وتوجد مستلزمات حتى يكون للمرء الحق في الكتابة او في رسم لوحة. وتوجد مستلزمات اساسية ينبغي ان يكون الفنان متمتعا بها حتى يستطيع ان يجرب او حتى يستطيع ان يحلق بها.

**■ اعطاني محمود درويش تصورا في "كزهر اللوز او ابعد" بأن اللغة لم تتسع لشاعريته.. هل اللغة العربية لم تعد قادرة على متطلبات الشاعر؟**

● الشاعر دائما في جدل مع اللغة، لأنها اداته، مثلما يكون الرسام في جدل مع الألوان، لأنها أدواته وهو في جدل مستمر. فاللغة العربية في اعتقادي اجمل لغة في العالم، واكثرها حرية لأن فيها مسألة الاشتقاق ومسألة توليد وقياس. والقاعدة تقول ان يقيس ما لم يقل.

يعني ان الشاعر المتمكن يستطيع

توليد كلمات لم توجد من قبل.. سأعطيك مثالا في كلمة "رن". ففي أحد الأيام كنت في قبرص اصغي الى اجراس كنيسة، وجدت ان رن فعل غير كاف، لكن يوجد نظام لفعل المزيد في اللغة العربية. ورن يرن.. وانا قلت "ارترن يرترن" برج الكنيسة "يرترن يرترن".. هذه اللغة العربية، وانت ساعدتك اللغة واعانتك في ان تصل الى قيمة صوتية.. هذا الفعل "يرترن" لم يكن موجودا في اللغة العربية، لكنه صحيح قياسا تماما، والعمل في اللغة يتطلب ايضا معرفة دقيقة بخصائصها.. اللغة مسألة أخرى.

■ **انت ترجمت الكثير من النصوص والقصائد.. هل يمكن ان تبقى شاعرية النص موجودة بعد ترجمته؟**

● صعب.. في الأساس يفقد شيئا.. فلنقل يفقد ٣٠٪. فالنص الشعري يتعلق بالنظام العروضي، والتقفية مختلفة في كل لغة من اللغات، ويبقى ٧٠٪، وهذه النسبة تزيد وتتناقص وتتآكل في عملية الترجمة. واعتقد انه لن يصل من النص الاصلي سوى ٤٠ – ٥٠٪، وسأعطيك مثالا:

كنت اتابع شعر "ريلكه" المنقول الى العربية. وفي الاصل "ريلكه" يعتمد نظاما شديد القسوة في العروض. ونحن نترجم "ريلكه" للغة العربية نثراً، حتى اعتقد القارىء او الشاعر العربي، ان اوروبا كلها تكتب قصيدة النثر، وهذا اوقعنا حقا في إشكال، سببه نفاد صبر، وقلة ادوات. ومن هنا تجد مأزقا في ترجمة الشعر الى اللغة العربية.

● **الشعرية تكمن في الحلم.. والشكل لاحق رغم ضرورته**

■ **تجاربك المبكرة انت ومظفر وغيركما من الشعراء ابناء جيلك.. اين هي الآن؟ ما رأي سعدي يوسف بقديمه؟**

● انا أراها الآن في سياق تكويني.. في سياقها الزمني، واراها تراكماً نصياً، ولا استطيع مقارنة ما كتبته في الخمسينيات وما كتبته في القرن الحادي والعشرين.. مستحيل، وليس لي الحق بهذا، ولكن استطيع ان ارصد تحولاتي ومحاولاتي.. لا افخر بها باعتبارها نصوصا مكتملة ومهمة، ولكن اهتم بها باعتبارها مؤشرا على جهدي انا.

■ **صديقي سعدي يوسف سأذكر لك كلمات لتقول لي ماذا تعني لك؟**

**القهوة:**

● تعرف من ذكر القهوة، انه طلال حيدر حقا.. وبصراحة طلال حيدر يشم القهوة.

**المرأة:**

● ارى جبلا.. جبلا عاليا وجميلا.

**درويش:**

● محمود درويش... السرعة.. انسان مرتبك.. لقد ذكر الارتباك.. ارتباك خلاق.. حساسية عالية في اختيار اللغة والتقاط المشهد والارتجاف واستقبال الاشياء والصورة.

**ان يرن هاتفك وقت الظهيرة:**

● اشعر بالفزع حقيقة.. اشعر بالفزع لأني لا انتظر اخبارا جيدة، وما زلت لا انتظر اخباراً جيدة.. وقليلا ما استخدم هاتفي.. أستخدمه فقط للضرورة القصوى، وانا لا ارد عليه.. انما الرد الآلي هو الذي يفعل ذلك.

**بودلير ازهار الشر:**

● اتذكر دعوة الى السفر.. يعني بغض النظر عن اي شيء اتذكر دعوة الى الرحيل.. القصيدة الشهيرة لبودلير كما تعلم.

**ادونيس:**

● تحولات الصقر.

**الخليج:**

● عدن.. فقط عدن دولة اشتراكية.

**هل تراها تجربة ناجحة؟**

● كانت ناجحة وجاء انقلاب عليها بشكل وحشي.. انقلاب قام به غورباتشوف.

**مظفر النواب:**

● رفيق العمر.

**هل تعرف اخباره؟ هل تتصل به؟ هل تحدثه؟**

● عندما اكون في دمشق او خارجها اسأل عنه لكن لا اتصل به ولا اعرف اخباره بشكل مستمر.

**أنسي الحاج:**

● احبه شخصا.

**شارع المتنبي، بغداد، العراق:**

● اكاذيب.. العراق اكذوبة. ◆◆

# ابن زريق البغدادي ويتيمته «لا تعذليني»

اعداد: الياس حبش

**أضيفت قصيدة ابن زريق " لا تعذليني " الى مجموعة أشهر وأجمل مئة قصيدة حب، نظمت في الشعر العربي، رغم أن بعض دارسي الأدب يصنفها ضمن شعر الحنين، مع إدراكهم ان الحنين يظل من أرقى أشكال الحب واعمقها.**
**وسميت هذه القصيدة باليتيمة، كقصيدة الحسين بن محمد المنبجي المعروف بـ" دوقلة " ، لأن ابن زريق لم ينظم سواها.**

وصاحبنا هو الشاعر العباسي أبو الحسن علي بن زريق البغدادي، كان له ابنة عم أحبها حباً عميقاً صادقاً، وقيل أنه تزوجها .. ولكن اصابته الفاقة وضيق العيش، فأراد أن يغادر بغداد الى الاندلس طلباً لسعة الرزق، وذلك بمدح امرائها، ولكن زوجته تشبثت به، ودعته الى البقاء حباً له، وخوفاً عليه من الأخطار، فلم ينصت لها، ونفذ ما عزم عليه.

وقصد الأمير أبا الخيبر عبدالرحمن الأندلسي في الأندلس، ومدحه بقصيدة بليغة فأعطاه عطاء قليلاً. وبعد أن عاد الى الخان، الذي نزل به تذكر ما اقترفه في حق ابنة عمه وزوجته من فراقها، وما تحمله من مشاق ومتاعب، مع فقرة، وضيق ذات اليد، فاعتل واصابه الغم والهم، ثم لفظ انفاسه ومات.

وقال بعض من كتب عنه إن عبدالرحمن الاندلسي اراد أن يختبره بهذا العطاء القليل ليعرف هل هو من المتعففين أم الطامعين الجشعين، فلما تبينت له الأولى سأل عنه ليجزل له العطاء، فتفقدوه في الخان الذي نزل به، فوجدوه ميتاً، وعند رأسه رقعة مكتوب فيها قصيدة " لا تعذليني " .

وقد أطلق على هذه القصيدة اسماء ثلاثة: عينية ابن زريق، وفراقية ابن زريق ويتيمة ابن زريق. ولكل تسمية سبب:

- فهي العينية لأن قافيتها هي العين المضمومة. وكان من عادة العرب اطلاق اسم القافية على القصيدة: فيقولون " سينية البحتري " و" بائية ابي تمام " و" ميمية " البوصيري.
- وهي القصيدة الفراقية، لأن موضوعها الفراق.
- وهي القصيدة اليتيمة، لأن مؤرخي الأدب لم يذكروا له غير هذه القصيدة. ومهما اختلفت التسميات، فقد صنفت هذه القصيدة بين قصائد الحنين والاغتراب عن الأوطان. الا أن البعض من المختصين في الأدب يعتبرونها من ضمن أجمل مئة قصيدة غزل قيلت في الشعر العربي.

ولم يعرف دارسو الأدب غير هذه القصيدة لابن زريق، يتناولها الرواة، وتعنى بها دواوين الشعر. ولا يظفر القارئ بين ثنايا هذه الدواوين بغير بضعة سطور تحكي مأساة هذا الشاعر، الذي ارتحل عن

موطنه الأصلي في بغداد قاصداً بلاد الأندلس، (اسبانيا حاليا) علّه يجد فيها من لين العيش وسعة الرزق ما يعوضه عن فقره، ويترك الشاعر في بغداد زوجة يحبها، وتحبه كل الحب، ويخلص لها وتخلص له كل الاخلاص .. من أجلها يسافر، وفي الأندلس –كما تقول الروايات والاخبار المتناثرة– يجاهد الشاعر ويكافح من أجل الحلم الذي اغترب من أجله، لكن التوفيق لا يصاحبه، والحظ لا يبتسم له .. فيمرض ويشتد به المرض، ثم تكون نهايته في الغربة.

ويضيف الرواة بُعداً جديداً للمأساة فيقولون إن هذه القصيدة، التي لا يعرف لإبن زريق شعر سواها، وجدت معه عند وفاته سنة ٤٢٠ هجرية، يخاطب فيها زوجته، ويؤكد لها حبه حتى الرمق الأخير من حياته، وتتضمن خلاصة أمينة لتجربته مع الغربة والرحيل، من أجل الرزق، وفي سبيل زوجته، التي نصحته بعدم

## ابن زريق
## عاشق انكره تراث الحب في الشعر العربي

الرحيل، فلم يستمع اليها. وهو في ختام قصيدته نادم، حيث لم يعد ينفع الندم، متصدع القلب من لوعة وأسى، حيث لا انيس ولا رفيق ولا معين.

والمتأمل في قصيدة ابن زريق يكتشف رقة التعبير فيها، وصدق العاطفة، وحرارة التجربة .. فهي تنم عن أصالة شاعر مطبوع له لغته الشعرية المتفردة، وخياله الشعري الوثاب، وصياغته البليغة المرهفة. والغريب ألا يكون لابن زريق غير هذه القصيدة، مثله كمثل دوقلة المنبجي، الذي لم تحفظ له كتب التراث الشعري العربي غير قصيدته "اليتيمة" التي نشرتها "بلسم" في العدد (٤١٣) تشرين الثاني ٢٠٠٩. وهكذا استحق هذان الشاعران فضل البقاء والذكر، في ذاكرة الشعر العربي كله، بقصيدة واحدة لكل منهما.

يستهل ابن زريق قصيدته بمخاطبة زوجته، يناشدها ألا تعذله أو تلومه .. فقد أثر فيه اللوم وآذاه، وأضربه بدلاًمن أن ينفعه .. وهو يبسط بين يديها أسباب رحيله عنها وتركه لها طمعاً في الرزق الواسع والعيش الهانيء. وسرعان ما يعلن عن ندمه لأن ما أمله لم يتحقق، وما رجاه من رزق وفير لم يتح له. ثم يلتفت التفاتة محب عاشق الى بغداد حيث زوجته، التي تركها دون أن يستمع لنصحها.

وفي ختام القصيدة يصف ابن زريق، في تعبير مؤثر ونسيج شعري محكم، واقع حاله في الغربة، بين الأسى واللوعة، والألم والندم، وينطلق اللسان بالحكمة، التي انضجتها التجربة، ويشرق القلب بالدموع.

وهنا نص القصيدة:

لا تَعذِليه فَإِنَّ العَذلَ يُولِعُهُ ... قَد قُلتِ حَقاً وَلَكِن لَيسَ يَسمَعُهُ
جاوَزتِ فِي نصحه حَداً أَضَرَّبِهِ ... مِن حَيثَ قَدرت أَنَّ اللوم يَنفَعُهُ
فَاستَعمِلي الرفق فِي تَأِنيبِهِ بَدَلاً ... مِن عَذلِهِ فَهُوَ مُضنى القَلبِ مُوجعُهُ
قَد كانَ مُضطَلَعاً بِالخَطبِ يَحمِلُهُ ... فَضُيِّقَت بِخُطُوبِ الدهرِ أَضلُعُهُ
يَكفِيهِ مِن لَوعَةِ التَشتِيتِ أَنَّ لَهُ ... مِنَ النَوى كُلَّ يَومٍ ما يُروعُهُ
ما آبَ مِن سَفَرٍ إِلّا وَأَزعَجَهُ ... رَأيُ إِلى سَفَرٍ بِالعَزمِ يَزمَعُهُ
كَأَنّما هُوَ فِي حِلٍّ وَمُرتحلٍ ... مُوَكَّلٍ بِفَضاءِ اللَهِ يَذرَعُهُ
إن الزَمانَ أَراهُ في الرَحيلِ غِنىً ... وَلَو إِلى السَدّ أَضحى وَهُوَ يُزمَعُهُ
وَما مُجاهَدَةُ الإِنسانِ تَوصِلُهُ ... رزقَاً وَلادَعَةُ الإِنسانِ تَقطَعُهُ
قَد وَزّع اللَهُ بَينَ الخَلقِ رزقَهُمُو ... لَم يَخلُق اللَهُ مِن خَلقٍ يُضَيِّعُهُ

لَكِنَّهُم كُلِّفُوا حِرصاً فَلَستَ تَرى | مُستَرزِقاً وَسِوى الغاياتِ تُقنِعُهُ
(وَالحِرصُ في الرِزقِ وَالأَرزاقِ قَد قُسِمَت | بَغيٌ أَلّا إِنَّ بَغيَ المَرءِ يَصرَعُهُ)
(وَالدَهرُ يُعطي الفَتى مِن حَيثُ يَمنَعُه | إِرثاً وَيَمنَعُهُ مِن حَيثُ يُطمِعُهُ)
استَودِعُ اللَهَ في بَغدادَ لي قَمَراً | "بِالكَرخِ" مِن فَلَكِ الأَزرارِ مَطلَعُهُ
وَدَّعتُهُ وَبِوُدّي لَو يُوَدِّعُني | صَفوَ الحَياةِ وَأَنّي لا أُودِعُهُ
وَكَم تَشَبَّثَ بي يَومَ الرَحيلِ ضُحَىً | وَأَدمُعي مُستَهِلّاتٍ وَأَدمُعُهُ
لا أَكُذبُ اللَهَ ثوبُ الصَبرِ مُنخَرِقٌ | عَنّي بِفُرقَتِهِ لَكِن أُرَقِّعُهُ
إِنّي أُوَسِّعُ عُذري في جِنايَتِهِ | بِالبَينِ عِنهُ وَجُرمي لا يُوَسِّعُهُ
رُزِقتُ مُلكاً فَلَم أُحسِن سِياسَتَهُ | وَكُلُّ مَن لا يُسُوسُ المُلكَ يَخلَعُهُ
وَمَن غَدا لابِساً ثَوبَ النَعيمِ بِلا | شُكرٍ عَلَيهِ فَإِنَّ اللَهَ يَنزَعُهُ
اعتَضتُ مِن وَجهِ خِلّي بَعدَ فُرقَتِهِ | كَأساً أَجَرَّعُ مِنها ما أُجَرِّعُهُ
كَم قائِلٍ لي ذُقتُ البَينَ قُلتُ لَهُ | الذَنبُ وَاللَهِ ذَنبي لَستُ أَدفَعُهُ
أَلا أَقَمتَ فَكانَ الرُشدُ أَجمَعُهُ | لَو أَنَّني يَومَ بانَ الرُشدُ اتبَعُهُ
إِنّي لَأَقطَعُ أيّامي وَأنفقُها | بِحَسرَةٍ مِنهُ في قَلبي تُقَطِّعُهُ
بِمَن إِذا هَجَعَ النُوّامُ بِتُّ لَهُ | بِلَوعَةٍ مِنهُ لَيلي لَستُ أَهجَعُهُ
لا يَطمَئِنُّ لِجَنبي مَضجَعُ وَكَذا | لا يَطمَئِنُّ لَهُ مُذ بِنتُ مَضجَعُهُ
ما كُنتُ أَحسَبُ أَنَّ الدهرَ يَفجَعُني | بِهِ وَلا أَنَّ بي الأَيّامَ تَفجعُهُ
حَتّى جَرى البَينُ فيما بَينَنا بِيَدٍ | عَسراءَ تَمنَعُني حَظّي وَتَمنَعُهُ
قَد كُنتُ مِن رَيبِ دهري جازِعاً فَزِعاً | فَلَم أوقَّ الَّذي قَد كُنتُ أَجزَعُهُ
بِاللَهِ يا مَنزِلَ العَيشِ الَّذي دَرَست | آثارُهُ وَعَفَت مُذ بِنتُ أَربُعُهُ
هَل الزَمانُ مَعيدُ فيكَ لَذَّتَنا | أَم اللَيالي الَّتي أَمضَتهُ تُرجِعُهُ
في ذِمَّةِ اللَهِ مَن أَصبَحَت مَنزِلَهُ | وَجادَ غَيثٌ عَلى مَغناكَ يُمرِعُهُ
مَن عِندَهُ لي عَهدٌ لا يُضيِّعُهُ | كَما لَهُ عَهدُ صِدقٍ لا أُضَيِّعُهُ
وَمَن يُصَدِّعُ قَلبي ذِكرَهُ وَإِذا | جَرى عَلى قَلبِهِ ذِكري يُصَدِّعُهُ
لَأَصبِرَنَّ على دهرٍ لا يُمَتِّعُني | بِهِ وَلا بِيَ في حالٍ يُمَتِّعُهُ
عِلماً بِأَنَّ اصطِباري مُعقِبُ فَرَجاً | فَأَضيَقُ الأَمرِ إِن فَكَّرتَ أَوسَعُهُ
عَسى اللَيالي الَّتي أَضنَت بِفُرقَتِنا | جِسمي سَتَجمَعُني يَوماً وَتَجمَعُهُ
وَإِن تَنَل أَحَداً مِنّا مَنِيَّتَهُ | فَما الَّذي بِقَضاءِ اللَهِ يَصنَعُهُ

# "نظرة فابتسامة فسلام"

نجاح حسن (عيسى)

تشرين يدنو من نهايته....والخريف يرحلُ ...يُسْلِمُ الطبيعه للشتاء، والجو في المدينة يسير عابثاً ويتجول على هواهُ كبهلوان لا.. لا يستطيعُ أحدٌ ان يتنبأ بحركته التالية.

كانت السماء تخشع لهبوط المساء بروعة وسكون ترسم ليلاً بريشة ضبابية من لون واحد متدرج الظلال كَلَوْحَةٍ سيريالية غادرتها للتوّ ريشةُ فنان.

وحيدةٌ جلَسْتُ هنا، والمدينة متلفعة بهذا الضباب الأبديّ، وقد ترامى النهرُ امامي ينبسطُ بلونه الرماديُّ المائل الى الخُضرة، بينما تتلاعب امواجه بلآلئ المصابيح الليلية المنعكسة على صفحة الماء، كأنها تسبحُ إثْرَ بعضها بعضاً، وتهب الريحُ فترتعش الأغصان وتتشتتُ في انتشارات عشوائية بديعة، ورذاذ المطر ينهمرُ يغسل كل شيء فتضيء الطبيعةُ بألوان مُتألّقة تُفْعِم الخيال وتُلْقي الشّعْر على الخاطر.

وحيداً كان في هَدأة هذا المساء والمكان يُتَمتِمُ ببقايا أغنية حزينة، يدفن متاعبَ يومه في كأس نصفها فارغ، وقد شَدّهُ مقعدٌ جانبيّ وصحيفة.

وجهٌ صحراويٌّ أسمر، وهامةٌ تسلّقتها السنون جمَعَتْ هيبة العُمر ووقار الكُهولة، وبقايا شباب يحُثُّ الخطى نَحْوَ الخمسين، وعينان في سوادهما رهبة، أرْسَلَتْ نحوي عَبْرَ شقوق العتمة "نظرة" أليفة كرائحة القهوة، غريبة كَعطر زهرة "أوركيد" خرجت بغتة من عباءة الشتاء مُخْترقة موجات الضوء الشحيح الذي يغمرُ المكان، مُحَلّقَة فوق المقاعد والموائد والرؤوس، مائلة بجانب عمود حجري يتوسّطُ المكان..

نافذةً من فُرْجة بين تمثالَيْن متعانقين انتحيا زاوية معتمة من المكان، لتصلني مُحَمّلة بسحر الشرق ودفْء هذا المساء المُفْعَم بالشجن والحنين، فَيَرِفُ قلبي المُثقل بوحشَة الغربة. وعلى وهج اللحظة يغادر قلبي المكان، فَيَرُدُّهُ إليه على ضوء قنديل شحيح ظلّ )ابتسامة هادئة كَرَفّة جناح حمامة بيضاء، تسير الهُوَيْنا نحوي بغَيْر اصطخاب، فيَرْتعش صمتي مبهوراً، وأُطْلِقُ خلْفَ الحمامة البيضاء حمامة.

تُبْحِر في وجهي عيناه، يرفع الكأس يومِئُ بتحيّة وسلام.. تُباغتُني التحية ويستدرجني السلام، تتراجع حدود العُزْلَة ويتهاوى بعض الجدران، وتفيض اللحظة باقتراب وأطراف حديث وكلام:

– **أمُقيمةٌ انت هنا ...؟؟**

– **لا، عابرةُ سَبيلٍ أنا ....!!!**

– **كيف ...؟**

– **زائرةٌ لفترة ما.**

أمّا هو...!! فمهَجّرٌ، مُطارد، هارب من قهر ما، من سَوْط ما، من زمن ما، ومن وطن ما. وبحروف عمّدها الصدق، لجلجَ الصمتُ بأجراس الكلام. وفي لحظات مُتْرَعة بشهوة البوْح، حدثني عن معاناة القلب بين حيطان الغربة.. حدثني عن بُؤْس الأعياد بعيداً عن الأوطان هنا، وعن وحشة العُمر، وعن مرارة الأيام، وطعمها.. ما أحلى العلقم إذا ما قورن بها.

حدثني عن عُرْي القلب بين المنافي، في ليل الضياع ودنيا الصراع.. عن قسوة الترحال حدثني، وعن تأرجُح القرار.. عن ألَم الفقْد ...عن خواتيم الأشياء.. عن عواصف اليأس تجتاح أماله ..عن ابواب أُغْلقتْ في وجهِ احلامه.. عن موت شهيًّ في لحظة عشق مسروقة من خلف ظهرِ الزمان.. حدثني عن بوصلة في القلب تومئُ ابداً نحْوَ مدينة تسكن الروح، وخلف الضلوع تفتحُ ذراعيْها وتناديه كل ليلة من شوارع الحلم الخلفية.

يُمدّدُ الليل مسافاتَهُ، يُباغتني الوقتُ، سعيدة بهِ، حزينة من أجلِهِ استأذِنُ بالانصراف.

يسألني: أما من وسيلة لِموعد هنا يتبعه لقاء ما؟

أبتسمُ بلا جواب!!

يقول كأنهُ يُمنيّ النفس بهذا اللقاء: سأنتظرُ هنا لِموعد جميل.. أتُراهُ يجيء ذات مساء؟

أواصل الابتسام.

وبلا جواب وقفتُ أُودّعُ ليلةً عابرةً على ضفاف (التّايمز) اللم أطراف شال تشرّبَتْ اطرافهُ رطوبةَ ليل عابق بعبير حُلُم بعيد.. وظلال، وأسحبُها من عُمق هذا الليلِ المُفْعَم بالعتمةِ المُشعّة والمُثقل بالمطر والمُغلف بالضباب.

أستشيرُ ساعتي، فقد كِدْتُ أنسى في غمرة هذا الزمن الضائع، وعبير الذكريات، وعلى مشارف هذا الآفق النائي، موعد طائرتي فجر غد، تاركة خلفي في ليل عاصمة الضباب وعلى ضفة التايمز، نظرةٌ وابتسامةٌ، وسلامٌ، وكلام، ولكن بلا وعدٍ بمَوعدٍ، أو لقاء. ◆◆



# استراحة بلسم

## معاني الشهور الميلادية

**يناير:** سمي بهذا الاسم نسبة إلى الإله ( يانوس ) حارس أبواب السماء، وإله الحرب والسلم عند الرومان، (وعند السريانيين كانون الثاني أي شهر المدفأة الثاني).

**فبراير:** مشتق من الفعل (فبروار) ومعناها يتطهر، وكان الرومان يقيمون عيدا يتطهرون فيه روحيا من الذنوب في اليوم الخامس عشر من هذا الشهر، يقابله في التقويم السرياني شهر شباط.

**مارس:** يعني لدى الرومان آلهة الحرب. وفي التقويم السرياني يقابله شهر آذار، ويعني الآلهة التي تعرف بالخير والنماء.

**ابريل:** سمي بهذا الاسم نسبة إلى معبودة تسمى (أبريل) وهي التي تتولى فتح الأزهار، وفتح أبواب السماء لتضيء الشمس.

**مايو:** سمي نسبة إلى معبودة تسمى (مايا) وهي ابنة الإله (أطلس) حامل الأرض.

**يونيو:** سمي نسبة للإلهة (جونو) وهي زوجة المشترى، وكانت فائقة الجمال، يقابله في التقويم السرياني (حزيران) ويعني الاستقلال عن الشمس.

**يوليو:** سمي نسبة إلى القيصر الروماني يوليوس قيصر روما، يقابله في التقويم السرياني شهر (تموز) ومعناه الطفل الذي يقوم من الموت.

**أغسطس:** سمي بهذا الاسم نسبة إلى أغسطس قيصر روما، يقابله في التقويم السرياني شهر (آب) ومعناه الفاكهة، لكثرة الفاكهة في هذا الشهر.

**سبتمبر:** كلمة رومانية بمعنى (السابع) ويقابلها في التقويم السرياني شهر (أيلول) ويعني الهلال.

**أكتوبر:** كلمة رومانية بمعنى (الثامن) يقابلها في التقويم السرياني شهر (تشرين الأول) وتعني الخريف الأول.

**نوفمبر:** كلمة رومانية تعني (التاسع)، ويقابلها في التقويم السرياني شهر (تشرين الثاني)، وتعني الخريف الثاني.

**ديسمبر:** كلمة يونانية قديمة، ومعناها (عشرة)، يقابلها في التقويم السرياني (كانون الأول) ومعناها إشعال المدفأة.

## معاني الشهور العربية

**محرم**: سُمِّيَ بذلك لأن العرب قبل الإسلام حرموا القتال فيه.

**صفر**: سمي بذلك لأن ديار العرب كانت تَصْفَر أي تخلو من أهلها لخروجهم فيه ليقتاتوا ويبحثوا عن الطعام ويسافروا هربا من حر الصيف.

**ربيع الأول**: سمي بذلك لأن تسميته جاءت في الربيع فلزمه ذلك الاسم.

**ربيع الآخِر**: سمي بذلك لأن تسميته جاءت في الربيع أيضا فلزمه ذلك الاسم، ويقال فيه "ربيع الآخِر" وليس "ربيع الثاني"؛ لأن الثاني تُوحي بوجود ثالث، بينما يوجد ربيعان فقط.

**جُمادى الأولى**: سمي بذلك لأن تسميته جاءت في الشتاء حيث يتجمد الماء؛ فلزمه ذلك الاسم.

**جمادى الآخِرة**: سمي بذلك لأن تسميته جاءت في الشتاء أيضا؛ فلزمه ذلك الاسم. ويقال فيه "جمادى الآخِرة" ولا يقال "جمادى الثانية"؛ لأن الثانية توحي بوجود ثالثة، بينما يوجد جُماديان فقط.

**رجب**: سمي بذلك لأن العرب كانوا يعظمونه بترك القتال فيه، يقال رجب الشيء أي هابه وعظمه.

**شعبان**: سمي بذلك لأن العرب كانت تتشعب فيه (أي تتفرق) للحرب والإغارات بعد قعودهم في شهر رجب.

**رمضان**: سمي بذلك اشتقاقا من الرمضاء، حيث كانت الفترة التي سمي فيها شديدة الحر، يقال: رمضت الحجارة.. إذا سخنت بتأثير الشمس.

**شوال:** سُمّي بذلك لأنه تسمى في فترة تشوّلت فيها ألبان الإبل (نقصت وجف لبنها).

**ذو القعدة:** سمي بذلك لأن العرب كانت تقعد فيه عن القتال على اعتباره من الأشهر الحرم.

**ذو الحجة:** سمي بذلك لأن العرب عرفت الحج في هذا الشهر.



# استراحة بلسم

## القرع (النقر أو الدق) على الخشب

هذه العادة ليست مقصورة على شعب واحد من الشعوب، بل يمارسها الناس في دول متباعدة على اختلاف عقائدهم ولغاتهم وأجناسهم. بعضهم يمارسها هازلاً دون أن يقيم لها أية أهمية، وبعضهم الآخر يمارسها ببعض الحرارة والإيمان رغم جهله بمصدرها أو بمعناها. وإن سُئلَ أحدهم عن معناها أو عما إذا كان حقاً يؤمن بأنها تبعد الحسد، فإنه يجيب بما يجيب به غالبية الناس ويقول بأن "الناس هكذا يقولون!"

القرع على الخشب غالباً ما يتم بشكل عفوي، وأحياناً بناء على طلب من الحاضرين، وبشكل خاص عند التحدث عن صحة أحدهم والثناء عليها أو عن ثروته أو مدى نجاحه في العمل. وغنيٌّ عن القول إن عدم القرع على الخشب عند ذكر أي من هذه الأمور، لن يؤدي إلى زوال الصحة أو اختفاء الثروة أو إلى الفشل المفاجئ في العمل، والناس بشكل عام يعرفون كل المعرفة أنها ليست سوى خرافة. ولكن لا بد من القول أيضاً إن هذه العادة، مثلها كمثل عادات أخرى مشابهة، تلطّف جو الحديث بين الناس وتبعث الراحة في قلوب بعضهم وخاصة أولئك الذين يقيمون وزناً كبيراً لعيون الآخرين. ومن هذا المنطلق نقول إنه لأمر طبيعي جداً أن يشعر بعض الناس أيضاً بعدم الراحة حين يعلق الآخرون على نجاحهم أو صحتهم أو ثروتهم إذا لم يُعبّر هؤلاء بطريقة ما على أنهم سعداء حقاً لسعادتهم أو أنهم لا يحسدونهم. بعض الناس، رغم ما يتمتعون به من ثقافة بالإضافة إلى الثروة أو الصحة، يتوقعون شيئاً من هذا القبيل، مثل القرع على الخشب، كدليل، حتى ولو كان سخيفاً، على صدق تمنيات الآخرين لهم بدوام السعادة.

ترجع هذه الخرافة إلى العصور القديمة حين كان الناس يعتقدون بأن الآلهة تسكن الأشجار. ويقال أن تلك الفئة من الآلهة التي كانت تتخذ من الأشجار بيوتاً لها، كانت من النوع الكريم الذي يميل إلى المساعدة إذا عرف الناس كيف يتوسلون إليها. ولطلب معروفٍ من إحدى هذه الأشجار الكريمة الإلهية، كان على الطالب أن يلمس لحاء الشجرة، وبعد أن تقوم الشجرة بالاستجابة للطلب، كان على الطالب أن يقرع على جذعها تعبيراً عن الشكر. ويقال أيضاً أن طالب المعروف من الشجرة كان يقرع عليها خلال حديثه معها كي يصم آذان الأرواح الشريرة المتواجدة هناك فيمنعها من سماع طلباته ويتجنب بذلك حسدها أو مكائدها.

من بين الشعوب التي كانت تقدس الشجرة تقديساً كبيراً، الشعوب السلتية Celtics القديمة في أوروبا التي كانت ترى فيها مظهراً من أعظم المظاهر الإلهية على الأرض، فكان الناس يقصدونها للاستعانة بقوتها للخلاص مما يواجههم في الحياة من حظ سيئ، كما كان كهنتهم "الدرويد" يقيمون أمامها شعائرهم الدينية في غابة مقدسة وعلى وجه الخصوص قبل أن تنخرط جيوشهم في معركة مع الأعداء.

ربما هناك من يقول بأنه إذا كان الأمر كذلك فليس هناك من ضرر في عادة كهذه أو ما شابهها من عادات طالما أن ليس فيها ما يؤذي. والجواب على ذلك هو أن هذا القول صحيح ولكن إلى حد ما فقط، إذ أن انعدام وجود الأذى في عادة من العادات ليس مبرراً أبداً لممارستها، لأن ممارستها تدفع، مع مرور الزمن، إلى ترسيخها وإلى إيمان البعض بها، والإيمان بخرافة يجر إلى الاعتقاد بخرافة أخرى.

عادة ربما لا تضر ولا تنفع، ولكن بماذا يمكننا أن نجيب على سؤال طفل لنا حين يشاهدنا نبحث يميناً وشمالاً عن قطعة أثاث خشبية حولنا لنقوم بالقرع عليها ثلاث مرات أو أكثر؟.. هل يمكننا أن نقول له بحق أننا نطرد الأرواح الشريرة وأننا نفعل ذلك كي لا نخسر السعادة؟

## كلمات "عربية" ليست عربية

**بفته**: كلمة هنديه ومعناها القماش الابيض.

**بخت**: كلمة فارسيه ومعناها الحظ.

**بس**: كلمة فارسيه تستعمل للإسكات.

**تتن**: كلمة تركيه ومعناها دخان سجائر.

**خاشوقه**: كلمة تركيه ومعناها ملعقه.

**خيشه**: كلمة فارسيه ومعناها كيس من القماش.

**مخبول**: كلمة فارسيه ومعناها مجنون.

**دسته**: كلمة فارسية ومعناها حزمه.

**سرسري**: كلمة تركيه وتعني "أزعر".

**شرشف**: كلمة كرديه وتعني غطاء النوم.

**طشت**: كلمة فارسيه وتعني اناء الغسيل.

**طرمبه**: كلمة ايطاليه تعني مضخه.

**كندره**: كلمة تركيه وتعني الحذاء.




## موسم فصول الصمت

الآن وحدي اسير في بستان الروح
وقمري في غياهب الليل اسير الجروح
والظلام يسهو في شعاب الجسد يجوح
ترى اينا يرشح من عصارة الزمن؟
صافرات الموت لا تفزع القابضتين على النار
في خنادق الانتظار لفصل حياتين
على حافة النسيان يطفو نواح الغزالات
في فجيعة عناق الفراق والمحن
وفيما يدرك المتسولون على اعتاب الزمن تفاصيل
مواسم الفصول في مفاصل الصمت ينأوا عن ذاكرة الأفق
وعروق الضوء الى التخفي في غشاء الغمام
لو ان الليل لي لاستعدت ذاكرتي المسافرة في زغب القصيدة
لكن ليل عجوز لا يلد اغصان نهار
ولا تستظل الظلال بظلالها!!

**هندي دويكات**

## ربيع عمري

**متى سأحتفل بلقائك يا ربيع عمري**
**فمنذ أن احببتك جعلتك شمسي وقمري**
**فلست قادرة على تحمل غيابك عن ناظري**
**فطلبت من الله أن تكون حبي وقدري**
**احببتك واحببت هواك وقلبي لا يأتمر بأمري**
**وفي القلب ستبقى دوماً يا حبي ويا عمري**
**فروحي تتمسك بروحك الى الأبد**
**فمن اجلك احيا ومن أجلك أنهي عمري**

**أم محمد السيد أحمد**

## صدّق

أراها و كيفما أراها تشاء
رأيتها تسبح هناك
تعبر العروق
تهرول كجري الدماء
في الشريان و الوريد
تسري، تغوص، في الأعماق
تذوب تصول تجول
تختلط فيّ كما الماء
وإذا ما مرت عليها الأنفاس
واستنشقها العطر
ورحيق الإحساس
تطايرت كبرعم زهرة
كالريشة يدللها النسيم
يهدهدها العليل
يرويها الندى عذبه
و يؤرجحها الهواء
إنها أنا كما أنا في المرآة
و طيب عطر في أنوثة وردتي البيضاء
بصيص الشمعة في محيّاها
وفي ثغرها قمر المساء
صدّق !!
رأيتها في جنح الظلام
ربّانة في بحري الأسود
الحب مركبها
و الودّ شراعها
مقطورتها قصر مشيّد
بالصحبة و الإخلاء
إنها أسفل العين دمعة
تهيم بشوق فوق شامة السمراء
وللمؤمن علامة للتقى
والتصوف و الحياء
صدق !!
آية الله على أرضي
والفردوس في أعالي السماء

**المعلمة : نسرين شوامرة**

## ذكريات على بالي

ليل مسلوب منه الهدوء
ونهار غادره الضوء
النوم هارب من مهود الأطفال
والعيون شاخصة ترقب الخوف الذي يهاجم البيوت
ليخطف حلم الطفولة وأمان الشيوخ وإستسلام النساء
يرفض الأمن والهدوء أن يسكن منازلنا
وتهجر الطيور أغصان أشجارنا
وتقاطع خيوط الشمس رمال بحارنا
ويسافر الموج بعيداً عن شطآننا
ويلملم الفرح أشلاءه في حقيبة ويهجرنا
هذا هو حالنا.. والصور الملونة لأيامنا
بدماء أطفالنا...
هجمة شرسة تصر أن تغتال الطفولة
في شرفات وساحات بيوتنا
وطائرات عملاقة تصم بأزيزها آذاننا
وتطرق صواريخها المدمرة أسطح منازلنا
صرخات صامتة للأطفال الرضع
تتركهم أشلاء..
وبكاء بلا دموع من عيون الأمهات المنكوبات
وصرخات لأب منكوب
يتساءل أين الأبناء؟
أين الديار؟
صارت كومة دمار
تلطم الأخت صدرها وهي تنتشل أشلاء أخيها الصغير
ويصرخ الأخ منادياً وا أختاه
والكل ينادي أين العروبة أين الشهامة
في أي مقبرة من مقابر الغرب مدفونة تلك الكرامة
أين هؤلاء الذين يمتطون منابر الأعلام
يتسابقون في مضمار الإستنكارات
أين تلك الأيدي التي ترفع الشعارات المكتوبة بدماء أطفالنا
أين سجن كبير يحوي الضمائر الحرة التي ترفض الذل
وتعلن رفع الظلم والإستسلام
أي سيف مسلط على لسان الحرية
أي نظارة سوداء تغطي العيون
هذا هو حالنا...
وواقع أحوالنا
لا أستطيع إلا أن أشخص بعيني للسماء
وقلبي يخفق بالدعاء
يارب يارب أنقذ أهلنا

**الهام ابراهيم ابو خضير**

## احبك

أحبكِ واعرف أن الحب في مدينتنا قد مات
واحترقت مكاتيب العشق جميعاً ولوعة الكلمات
احبكِ واعرف إن الحب في مدينتنا
مشبوهٌ كالراقصات
وكلامُ العشقِ مشنوقٌ فوق حبال الأصوات
احبكِ واعرفُ أن العاشق في مدينتنا
محاصرٌ بنظرات الكره من كل الجهات
وقصائدُ الحب الكبرى والصغرى
نائمةٌ فوق رصيف الطرقات

احبكِ واعرف أن الحب في قبيلتنا
شيءٌ من العار
والحلم فيك شيءٌ من العار
والتغزل فيكِ شيءٌ من العار
احبكِ واعرف ان حبي اليكِ
يجعل بنادق القبيلة في حالة استنفار
فأبقى على عهدي عاشقاً مستنفراً
بالعاشق كالثوار

احبكِ وأعرف ان الحب في مدينتنا
ممنوع كالأفيون
وان العاشق متهمٌ بالتحريض
على القانون
وكل علامات العشق ترصُدها العيون
وجذورُ الحب إن نبتت في غابات مدينتنا
تُقطع كالزيتون

احبكِ وحبكِ في خارطة القلب
طويل الأبعاد
يفوق الأرض يفوق البحر وكل بلاد
وأنا في مدينتنا متهم بالكفر والالحاد
ومتهم بتحريض ملايين النساء
وتظليل العباد
وأنا محكوم بالتنكيل وبالصلب
على الأوتاد

احبكِ ولا ادري ان كنتِ تحبيني
أضعت عمري بعشقك وضاعت في الهوى نياشيني
شبتُ وبانت شيخوختي
ولم أبلغِ العشرين
متُ بثأرِ القبيلة فمتى تأتين
وتحييني؟

**بهاء ممدوح صلاحات**

# الرأي الصواب

ايليا أبو ماضي*

يا نفس هذا منزل الأحباب ... فانسي عذابك في النّوى و عذابي
و تهلّلي كالفجر في هذا الحمى ... و تألّقي كالخمر في الأكواب
و لتمسح البشرى دموعك مثلما ... يمحو الصباح ندى عن الأعشاب
و استرجعي عهد البشاشة و الرّضى ... فالدهر عاد تضاحكا و تصابي
أنا بين أصحابي الذين أحبّهم ... ما أجمل الدنيا مع الأصحاب
قد كنت مثل الطائر المحبوس في ... قفص ، و مثل النجم خلف ضباب
يمتدّ في جنح الظلام تأوّهي ... و يطول في أذن الزمان عتابي
و أهزّ أقلامي فترشح حدّة ... و أسى ، و يندى بالدموع كتابي
حتى لقيتكم فبتّ كأنّني ... لمسرّتي استرجعت عصر شبابي
ليس التعبّد أن تبيت على الطّوى ... و تروح في خرق من الأثواب
لكنه إنقاذ نفس معذّب ... من ربقة الآلام والأوصاب
ليس التعبد عزلة وتنسكا ... في الدير أو في القفر أو في الغاب
لكنه ضبط الهوى في عالم ... فيه الغواية جمّة الأسباب
و حبائل الشيطان في جنباته ... والمال فيه أعظم الأرباب
هذا هو الرأي الصواب وغيره ... مهما حلا للناس غير صواب

* شاعر لبناني من شعراء المهجر.




مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

تموز(يوليو) ٢٠١٠
السنة الخامسة والثلاثون. العدد ٤٢١

July 2010 - 35th year - No. 421

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون:٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب:(١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون:٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ يتضمن اجرة البريد)

عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧
تلفاكس: ٠٢-٢٩٧٨٥٤٨

هاتف خاص بالمشتركين:
٠٥٩٩-٢٥١١١٣

**website**: www.palestinercs.org
**email**: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥




**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**

# مبادرة «مدرستي فلسطين» للملكة رانيا العبد الله تضع الإصبع على الجرح وتدعو الى إفشال خطط تجهيل الطلاب الفلسطينيين

لاقت مبادرة الملكة رانيا العبد الله، "مدرستي فلسطين" التي أطلقتها في الثامن عشر من شهر نيسان (ابريل) الماضي، الهادفة الى إعادة تأهيل وتطوير وصيانة المدارس في القدس الشرقية، الإشادة والاستحسان من قبل جماهير الشعب الفلسطيني في داخل الأرض المحتلة، وتحديداً سكان القدس، الذين يعانون الأمرين من الممارسات العنصرية لقوات الاحتلال، ومن سعيها المحموم لتهجير المقدسيين منها، وإسكان مستوطنين يهود مكانهم، تحقيقاً لهدفهم الواضح والجلي القاضي بتهويد هذه المدينة العربية، غير عابئة، لا بالرأي العام العربي والإسلامي، ولا بالرأي العام الدولي.

وهذه المبادرة، إن دلت على شيء فإنها تدل على عمق الارتباط العضوي القائم بين الشعبين الشقيقين الأردني والفلسطيني، وعلى تحسس القيادة الأردنية، ممثلة بالملك عبد الله الثاني، وقرينته الملكة رانيا العبد الله، لآلام وآمال الشعب الفلسطيني، الذي يناضل من أجل حريته واستقلاله الوطني، مدعوماً من أمته العربية، عموماً، ومن الأردن الشقيق خصوصاً.

وتكتسب المبادرة، من ناحية أخرى، أهمية خاصة، لأنها تركز على مدينة القدس المحتلة، لما لها من قدسية لدى العالمين الإسلامي والمسيحي. وهذا الجهد الوطني والقومي للملكة رانيا يأتي منسجماً مع موقف الأردن التاريخي والثابت في دعم القضية الفلسطينية، وفي المقدمة منها القدس الشرقية، خصوصاً وأن المبادرة تسعى للمساهمة في تحسين الواقع التعليمي في القدس الشرقية، الذي اعتراه الكثير من الوهن بسبب ممارسات الاحتلال الإسرائيلي ضد المدينة ومؤسساتها، بما في ذلك المشروع الاستيطاني الإسرائيلي الذي يجري تنفيذه في القدس، وسائر الأراضي الفلسطينية المحتلة، والذي يستهدف إجهاض أي مبادرة دولية لحل دائم وعادل للقضية الفلسطينية.

ولم يأت تخوف الملكة رانيا العبد الله، مما آلت اليه الأوضاع في القدس الشرقية، وبخاصة ما يتعلق بالشؤون التعليمية والتربوية، من فراغ، وانما ينم عن دراية واسعة بشؤون الفلسطينيين، عموماً والمقدسيين خصوصاً، وما يتعرضون اليه من ممارسات، لم تقتصر على أبنائهم، فحسب، وإنما تطال مؤسساتهم التعليمية، وروادها من التلاميذ والطلاب.

واستناداً إلى معلومات جمعتها مؤسسات مقدسية، معنية بأوضاع المواطنين في المدينة المقدسة، فإن نحو خمسين في المئة من المدارس العربية تسيطر عليها بلدية القدس الخاضعة للسلطات الإسرائيلية، بعد أن ضمت اليها قصراً، القدس الشرقية، عقب احتلالها للمدينة والضفة الغربية وقطاع غزة في العام ١٩٦٧،

والخمسين في المئة الباقية، إما مدارس خاصة، أو تتبع الأوقاف الاسلامية، أو وكالة الغوث (الأونروا)، مع ما يعنيه هذا من فرض قيود على المناهج الدراسية،والمباني، والهيئات التدريسية، والطلاب.

وحسب معطيات هذه المؤسسات، فإن نسبة التسرب من المدارس الفلسطينية في القدس، التي يبلغ عدد الطلاب فيها عشرة آلاف طالب وطالبة، بلغت ٥٠ في المئة. وهناك نحو خمسة آلاف طالب يتركون مدارسهم ولا تعرف أمكنة توجههم. وأحد الأسباب الرئيسية لهذا التسرب يعود الى البيئة التعليمية، التي فرضتها سلطات الاحتلال على المدارس. ويأتي في مقدمها الإهمال المتعمد للبنية التحتية في المدارس المقدسية، والى نقص المقاعد فيها، الذي يراوح بين ألف والف وخمسمائة مقعد، إضافة الى افتقار هذه المدارس للأدوات الضرورية، من مختبرات وأثاث مدرسي وخلافهما.

ومعروف أن الطلبة المقدسيين يخضعون لأربعة أنظمة تعليمية مختلفة:

- نظام المدارس الواقعة تحت سيطرة بلدية القدس اليهودية، الخاضعة لسلطة الاحتلال، مع ما يعنيه ذلك من قيود، وتشويه لتاريخ المدينة وعروبتها.
- نظام المدارس التي تديرها الأوقاف، سواء الإسلامية أو المسيحية، وفق نظام السلطة الفلسطينية، وعددها عشرون مدرسة تقع داخل سور البلدة القديمة.
- نظام مدارس وكالة الغوث.
- نظام المدارس الخاصة.

وعلى المرء أن يتصور صعوبة الجمع بين أربعة أنظمة تعليمية، من حيث تنسيق العملية التربوية في القدس الشرقية.

ويضاف الى كل ما تقدم تدهور الأوضاع الاقتصادية وتفشي الفقر، ما يدفع الأسر المقدسية الى إرغام أبنائها على ترك مقاعد الدراسة والتوجه الى سوق العمل.

هذا ناهيك عن ممارسات الاحتلال، التي تقوم على استراتيجية تجهيل المقدسيين، وتشجيع ظاهرة التسرب من المدارس، والتسكع في الشوارع، والانحرافات السلوكية،ومنها ظاهرة تفشي المخدرات.

وكل هذه الممارسات تصب في مجرى الخطط الاستيطانية، التي تنفذها سلطات الاحتلال في القدس الشرقية، سعياً الى تهجير سكانها منها، وتهويدها بالكامل.

وتأسيساً على ما تقدم، يمكن القول إن مبادرة الملكة رانية العبد الله هي بمثابة وضع إصبع على الجرح، وإنذار يشير الى خطورة المخططات الإسرائيلية، التي تستهدف تجهيل أطفال فلسطين، عامة، والأطفال المقدسيين خاصة، وهي في الوقت نفسه دعوة لإفشال هذه المخططات، عبر إصلاح البنية التحتية للمدارس العربية في القدس الشرقية، وتفويت الفرصة على الاحتلال، وتمكين الطاقم التعليمي من القيام بمتطلبات التعليم الضرورية، ورفع مستوى خريجي هذه المدارس، ليقفوا صامدين في وجه ما تضمره لهم سلطات الاحتلال من مشاريع وخطط استيطانية وتهجيرية.

# هذا العدد

على الرغم من التقدم العلمي الكبير، إلا أن الوسط الطبي ما زال يجهل الكثير من المعلومات الصحيحة عن سبب شيخوخة الجلد، والعوامل المؤثرة فيها، سلباً أو ايجاباً. ومع ذلك هناك تقدم في هذا المجال يتيح للإنسان الحفاظ على بشرته، ويساعده على التخلص من تجاعيد الوجه.

فهل لم تعد شيخوخة الجلد هماً لدى الإنسان؟



ص ١٠

أغرم الناس بالتين، منذ القدم، وخصوصاً في منطقة الشرق الأوسط، لأنه طيب المذاق، ومفيد للصحة. وقد استخدمه القدماء للغذاء والعلاج، واعتبرت شجرته شجرة مباركة، حيث ورد ذكرها في القرآن الكريم.

فما الفوائد الصحية للتين؟



ص ٢٨

حينما يجري الحديث عما هو مفيد لإكساب الشعر حيويته وجاذبيته، يقول الأطباء إن المهم ليس هو ما تضعه على شعرك، بل ما تضعه في معدتك.

فما هي الأغذية المناسبة لاكتساب شعر صحي وجذاب؟



ص ٣٢

من الطبيعي أن تتكون الغازات في الأمعاء الغليظة والقولون. ومن الطبيعي أيضاً أن تكون ثمة غازات في المعدة. ومن الطبيعي، ثالثاً، أن تكون مزعجة للإنسان ويسعى للتخلص منها.
فما أسباب هذه الغازات؟ وكيف نتخلص منها؟



ص ٤٢

التعرق هو إفراز الماء، وبعض المكونات الأخرى للعرق، مثل الأملاح من مسام الجلد للحفاظ على درجة حرارة الجسم ثابتة. أما التعرق الزائد، فهو زيادة إفراز العرق عن الحد الطبيعي.
فمتى يكون العرق نعمة؟ ومتى يكون نقمة؟



ص ٦٤

تزداد في فصل الصيف حفلات الزواج. وفيه تزداد حالات القلق من ليلة الزفاف، وبخاصة عند الفتيات، فيشعرن بالتوتر والخوف، وهن مقبلات على حياة جديدة، قد تكون لدى بعضهن غامضة.
فكيف يمكن علاج التوتر المصاحب لهذه الليلة السعيدة؟

## نجاح اول عملية زرع قصبة هوائية لطفل في بريطانيا

اصبح طفل بريطاني يبلغ من العمر ١٠ سنوات اول طفل تزرع له قصبة هوائية مطورة من خلاياه الجذعية في عملية جراحية استمرت ٩ ساعات في مستشفى جريت اورموند ستريت للاطفال بلندن.

ويأمل الاطباء ان استخدام انسجة المريض نفسه في صنع العضو المزروع قد يقلل من خطر رفض الجسم له.

وكانت اول جراحة لقصبة هوائية مصنعة من انسجة اجريت في اسبانيا عام ٢٠٠٨ لكن بكمية انسجة اقل.

ويقول الاطباء ان الصبي يتعافى بشكل جيد ويتنفس بشكل طبيعي، وكان يعاني من مرض نادر يسمى ضيق القصبة الهوائية الخلقي يولد المصاب به بقصبة هوائية غاية في الضيق.

وكانت القصبة الهوائية للصبي المريض عند ولادته من الضيق بحيث لم يتجاوز قطرها مليمترا واحدا.

وكان الاطباء اجروا له جراحة من قبل لتوسيع القصبة الهوائية، لكنه عاني في نوفمبر/ تشرين الثاني العام الماضي من مضاعفات ناجمة عن تآكل دعامة معدنية في قصبته الهوائية.

وكي يصنعوا له قصبة هوائية، حصل الاطباء على قصبة هوائية من متبرع وقاموا باخلائها تماما من الخلايا الطلائية وابقوا فقط على الهيكل الكولاجيني وحقنوا فيه خلايا جذعية اخذت من نخاع عظم الصبي.

ثم تم زرع العضو في جسد المريض، ويأمل الاطباء انه في خلال الشهر المقبل ستبدأ الخلايا الجذعية في التحول الى خلايا متخصصة لتكون نسيج القصبة الهوائية من الداخل والخارج.

وقبل عامين كانت كلوديا كاستيلو، البالغة من العمر ٣٠ عاما، اول شخص يزرع له عضو مصنع من الخلايا الجذعية. وجرى زرع جزء من قصبتها الهوائية اثر تضرره الشديد من اصابتها بالسل. وتعد الجراحة الاخيرة تقدما مهما في ذلك المجال الجديد، لانها المرة الاولى التي يتم فيها زرع قصبة هوائية مخلقة الانسجة بالكامل.

كما انه في حالة كاستيلو قام الاطباء باستزراع خلاياها الجذعية معمليا، اما في الجراحة في بريطانيا فجرى معالجة القصبة الهوائية من المتبرع بمجموعة من المركبات الكيماوية تعمل على نمو الخلايا الجذعية الى انسجة جديدة داخل الجسم.

وقال البروفيسور مارتن بيرشول، من يونفيرستي كولدج لندن واحد اعضاء فريق العملية الجراحية، ان الجراحة "نقطة تحول حقيقية".

وقال: "انها اول مرة يتلقى فيها طفل علاج زرع عضو من الخلايا الجذعية وتلك اطول قصبة هوائية يجري زرعها".

واضاف: "اعتقد ان تلك الطريقة ستجعل زرع الاعضاء المصنعة من الخلايا الجذعية ليس قاصرا على المستشفيات عالية التخصص فحسب".

وقال ان هناك حاجة لاجراء المزيد من التجارب للتاكد من ان الطريقة ناجعة، لكن الفريق يفكر ايضا في زرع اعضاء اخرى مثل المريء.

وقال البروفيسور انتوني هولاندر استاذ الروماتيزم وهندسة الانسجة في جامعة بريستول: "ميزة الطريقة الجديدة انه يمكن استخدامها سريعا وبكلفة اقل، لذا فاذا نجحت يمكن توفيرها لعدد اكبر من المرضى بتكاليف زهيدة".

لكنه قال ان الاحتمالات اقل يقينية من تلك التي تستزرع معملياً لأنه ليست هناك سيطرة كافية على نوعية الخلايا الجذعية المستخدمة والوقت قصير بين زرع الخلايا في الهيكل وزرع العضو في الجسم.

## الشاي الأخضر يقي من أمراض العيون

اكدت دراسة حديثة أن الشاي الأخضر قد يكون له دورٌ في الوقاية من أمراض العيون، بعد أن أكدت نتائجها أن المركبات الفعالة التي يحويها هذا المشروب الساخن تصل إلى داخل أنسجة العين.

ووفقا للدراسة التي أجراها باحثون في مستشفى هونغ كونغ للعيون؛ فقد تأكد أن مركبات كاتيكينز الموجودة في الشاي الأخضر، والتي تمتلك خصائص مضادة للتأكسد، لها القدرة على اختراق أنسجة العين، مما يُرجح أن يكون لتناول الشاي الأخضر دور في الوقاية من أمراض العيون كالغلوكوما.

ويوضح الباحثون أن مركبات كاتيكنز هي من المواد التي يعتقد أنها قادرة على حماية العين، شأنها شأن فيتامين "و" وفيتامين "ج" ومادتي لوتين وزيازانثين، وهما من الكاروتينويدات الشهيرة، إلا أنه لم يكن معروفاً ما إذا كانت مركبات الكاتيكنز يمكن أن تمر عبر الجهاز الهضمي لتصل إلى أنسجة العين.

وطبقاً لبعض المصادر، فإن الشاي الأخضر يتكون بشكل رئيسي من

مركبات كاتيكنز التي تمتلك خصائص تجعلها من مضادات التأكسد القوية، ومنها مركب إيبي كاتيكين وغالوكاتيكين وإيبي غالوكاتيكين، بالإضافة إلى أن لها تأثيرا من الناحية الفسيولوجية على أنسجة الجسم، الأمر الذي يجعلها هدفاً للعديد من الدراسات، خصوصاً ما يسعى منها للبحث في التأثيرات الوقائية لتلك المركبات في مجالي محاربة أمراض القلب ومكافحة السرطان.

## الخلية الجذعية المنتجة للخلايا الجلدية تعيش في بصيلات الشعر

اكتشف علماء من هولندا أن الخلية الجذعية التي تنتج كل الخلايا الجلدية المختلفة تعيش في واقع الامر في بصيلات الشعر.

وقد ذكر الباحثون في دراستهم التي نشرت في مجلة SCIENCE بأنه ربما يمكن استخدام هذه الخلايا الجذعية للمساعدة في ترميم الجروح، أو زرع جلد لضحايا الحروق. وقالوا: "هذه هي أم جميع الخلايا الجذعية في الجلد. فهي تصنع جميع الخلايا الجذعية الاخرى".

إذ من المعروف أن الجلد يضم ثلاث مجموعات مختلفة من الخلايا وهي الشعر والبصيلات والغدد الدهنية والنسيج البيني المعروف باسم بشرة ما بين البصيلات. والخلايا الجذعية هي خلايا المنشأ أو الدافعة، التي ينشأ منها جميع الخلايا البشرية.

وكان العلماء يعتقدون في السابق أن الخلايا الجذعية في الجلد، في كل من هذه المجموعات الثلاث، قادرة على انتاج نوع الخلايا الخاصة بها. لكن حتى الآن لم تكتشف خلية جذعية "أم" تنتج كل الانواع الثلاثة. ووجد الباحثون أن مجموعة من الخلايا الجذعية تعيش في بصيلات الشعر، ولديها مستويات عالية من جين يسمى "لجر٦" هي خلايا جذعية أصلية في البشرة.

وفي اختبارات اجريت على فئران مصابة بجروح، وجدوا أن خلايا "لجر٦" حول الجرح، قادت نموا جديدا للجلد ورممته. وذكر الباحثون ان اكتشافهم قد يحسن بشكل كبير من العلاجات الجلدية لضحايا الجروح والحروق الخطيرة.

## زيت الزيتون قد يقي من أمراض الأمعاء

أفادت دراسة أمريكية أجريت حديثاً أن اتباع نظام غذائي غني بحمض الزيتيك قد يساعد على الوقاية من أمراض الأمعاء، خصوصاً التهاب القولون التقرحي، الذي يعتبر أحد أمراض الأمعاء الالتهابية المؤدية لحدوث تقرحات في الطبقة السطحية لغشاء المستقيم والقولون، وينتج عنه ألم شديد في المعدة وإسهال وفقدان الوزن.

وذكرت الدراسة أن من يجعلون زيت الزيتون الغني بحمض الزيتيك جزءاً رئيسياً من نظامهم الغذائي أقل عرضة للإصابة بهذه الأمراض. والزيتيك هو حمض دهني أحادي التشبع، ومن أهم الأطعمة الغنية به زيت الفول السوداني وزيت بذور العنب والزبد وبعض أنواع السمن.

وشملت الدراسة أكثر من ٢٥ ألف شخص تتراوح أعمارهم ما بين ٤٦ إلى ٦٠ عاماً، وهم من نورفوك بالملكة المتحدة وتم تضمينهم في الدراسة من عام ١٩٩٣ وحتى عام ١٩٩٧. وفي بداية الدراسة لم يكن أي منهم يعاني من التهاب القولون التقرحي، لكن بحلول عام ٢٠٠٢ أصيب ٢٢ منهم بالمرض.

وقارن الباحثون بين من أصيبوا بالمرض وبين من لم يصابوا، واتضح أن الذين يتبعون نظاماً غذائياً يحوي حمض الزيتيك هم أقل عرضة للإصابة بالتهاب القولون التقرحي بنسبة تصل إلى ٩٠٪، وذلك وفقاً لما ذكر د. أندرو هارت، من كلية الطب بجامعة إيست أنغليا والباحث الرئيسي في الدراسة في بيان صحفي.

وأوضح هارت أنه "وفقاً لتقديرنا فإن حوالي نصف حالات الإصابة بالتهاب القولون التقرحي يمكن تجنبها لو تم استهلاك كميات أكبر من حمض الزيتيك. وإن تناول اثنين أو ثلاثة ملاعق مائدة من زيت الزيتون يومياً تفي بالغرض".

## تطوير مصل يعالج الأورام السرطانية

تزايد الاصابات بمرض السرطان الخطير يجعل العلماء يكرسون الكثير من جهدهم لاكتشاف علاجات اما على شكل عقاقير او امصال، وهذا ما سعى اليه فريق من العلماء في جامعة الطب في العاصمة الارجنتينية، حيث حقق انجازا يمكن وصفه بانه سيكون الباب الذي سوف يؤدي الى صناعة مزيد من العلاجات ضد السرطان. فحسب قول البروفسور الارجنتيني، خوسيه مارودو، رئيس الفريق العامل في جامعة بوينس ايريس، لقد اقترب مع فريقه من

تطوير مصل قادر على مكافحة عدة انواع من الاورام السرطانية في نفس الوقت، اذ ان الابحاث التي اجراها مع زملاء له في جامعة بريطانية لسنوات طويلة على الفئران اثبتت امكانية الحصول على مصل بهذه المواصفات، ويأمل ان تؤدي الابحاث الى صنع مصل قادر على مقاومة عدد من الاورام السرطانية يكون في متناول المرض في غضون اعوام قليلة.

وبحسب شرحه في المرحلة الاولى من المشروع تم حقن فئران تجارب سليمة بخلايا سرطان القولون، وذلك بعد معالجتها بطرق خاصة تتيح لجهاز المناعة لديها انتاج اجسام مضادة قادرة على مقاومة الخلايا السرطانية الوافدة اليها. وفي المرحلة الثانية اخذ الاطباء خلايا من هذه الفئران وحقنوا بها فئرانا اخرى جرى حقنها قبل ذلك بخلايا سرطانية مختلفة.

ولقد تفاجأ مارودو وزملاؤه بما حدث، حيث استطاعت اجهزة المناعة لتلك الفئران من انتاج اجسام مضادة كافحت الخلايا السرطانية التي لم يظهر لها اي اثر بعد مرور تسعة اشهر من بدء التجربة. وكررت العملية مرات واعطت النتائج ذاتها ما يدفع الى القول بان المصل سوف يكون من العقاقير الواعدة.

كما اوضح ايضًا بان تجربة المصل الناجحة شجعت على التفكير بحقن البشر بها، وستبدأ التجارب قبل حلول عام ٢٠١٢، وفي حال نجاحها فانه سيصبح بالامكان انتاج مصل لحماية الاصحاء من انواع معينة من السرطانيات، او علاج المصابين بتلك الاورام عبر تحفيز اجهزة المناعة في اجسامهم، بدلا من العمليات الجراحية لاستئصال الاعضاء المصابة او قتل الخلايا السرطانية بمواد كيميائية.

## القرفة لعلاج السكري والسرطان والإيدز..!!

تعتبر القرفة من أكثر أنواع الأعشاب المستخدمة للمساعدة على تدفئة الجسم شتاء وتحسين الدورة الدموية وسوء الهضم وتقوية الرغبة الجنسية، وتساعد على إيقاف نزيف الرحم والوقاية من الأزمات القلبية، كما تستخدم حاليا كمكمل لعلاج مرضى الإيدز (Phyllis A. Balch، ٢٠٠٢)، كما توصف للمساعدة في علاج الأورام الليفية في الرحم وصعوبات الحيض. كما اكتشف علماء مختبرات التغذية التابعة لمؤسسة الأبحاث الزراعية الأمريكية في ولاية ميريلاند الأمريكية أن مادة مستخلصة من القرفة بإمكانها إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الإنسولين بحيث تجعلها أكثر استجابة.

كما أثبتت الدراسات احتواء القرفة على الكافورنين والسينامونين، التي توقف نمو خلايا السرطان، وتثبط نشاط البلازمين الذي يسمح لخلايا السرطان بالتسرب إلى الأنسجة المحيطة، وتحفز الجسم لإنتاج عناصر مقاومة للسرطان، كما يحتوي لحاؤها على مادة أثبتت التجارب التي أجريت على الحيوان بأنها تقتل خلايا اللوكيميا. وقد اكتشف أن القرفة تحتوي على حمض البروبانويك الذي يساعد على منع تكون قرحة المعدة، دون أن يتأثر إنتاج الحمض المعدي المهم في هضم الطعام (بعكس بعض أنواع العلاج التي تتسبب في قصور انتاج الحمض المعدي مما يتسبب في سوء الهضم)، كما ثبت فعاليتها في علاج القلاع (عدوى فطرية تصيب الفم) وعلاج التهاب اللثة. ويفضل عدم تناول المرأة الحامل لشراب القرفة لأنه منبه للرحم، وكذلك تجنب استخدامه لمرضى البروستات.

## رقائق بيولوجية نانوية لعلاج خلايا الجسم المتضررة

تمكنت مجموعة من الباحثين الكنديين، تحت إشراف البروفسورة اللبنانية الأصل هنادي سليمان، الأستاذة المساعدة للكيمياء بجامعة ماكغيل الكندية، من تحقيق قفزة هائلة في هذا المضمار، بحسب ما نشرته دورية الكيمياء الطبيعية في عددها الصادر في منتصف مارس (آذار) الماضي.

ففي مجال علم النانوتكنولوجيا، تمكن العلماء، منذ فترة، من تصنيع ما أطلقوا عليه أنابيب الـ"دي إن إيه" النانوية، وهي عبارة عن رقائق مسطحة (ثنائية الأبعاد) مكونة من الأحماض النووية البروتينية "دي إن إيه" تم لفها في شكل أسطواني لتكوين مثل هذه الأنابيب، التي يمكنها، عن طريق الشفرة الوراثية، التوجه إلى خلايا محددة مسبقا والاتصال بها، دونما تأثير على خلايا الجسم الأخرى. وقد كان تسطح هذه الأنابيب يقيد قدرة العلماء على استخدامها حتى الآن، إذ كان الاستخدام المعروف لها يتركز في محاولة عرقلة الوظائف الحيوية للخلايا المستهدفة.

ولكن الباحثة هنادي سليمان وفريقها استطاعوا بطريقة علمية معقدة أن يجعلوا هذه الرقائق تتخذ أي شكل مطلوب ثلاثي الأبعاد، بل الأكثر من ذلك أنها يمكن أن يكون لها بوابات تفتح وتغلق حسب الطلب، الأمر الذي يمكّنها من الاحتواء بداخلها على عقاقير أو ما شابه، وإفراغها عند الوصول إلى المحطة النهائية المطلوبة دون التأثير بالسلب على باقي خلايا الجسم. كما يمكن استخدامها كـ"رصاصة سحرية" في حالات الأورام السرطانية للقضاء على الخلايا المصابة دون المساس بباقي الخلايا السليمة.

ولشرح إمكانات مثل ذلك الكشف العلمي المذهل، فلنتصور مريضا بهشاشة (ترقق) العظام يتناول عقاقير تحتوي على الكالسيوم وفيتامين "دي". فعلى الرغم من التحسن في حالة عظام هذا المريض وجهازه الحركي مع تناول العلاج، فإنه أكثر عرضة لحدوث مشكلات في المعدة، مثل القرح والنزف المعدي، ولتكوُّن حصوات الكلى، ولاضطراب ضربات القلب نتيجة ما يتناوله من علاجات وتأثيرها على الجهاز الهضمي والبولي والدوري. فإذا ما تمكنّا من ابتكار وسيلة لإيصال الكالسيوم وفيتامين "دي" إلى العظام وحدها، فإننا بالتالي ننقذ باقي الأعضاء من مشكلات صحية عويصة.

وأيضا في مجال علاج الأورام، فإن ما يتعرض له المريض من مخاطر العلاج الكيمائي أو الإشعاعي أو الهرموني، قد يفوق ما قد يسببه له المرض ذاته من ألم أو مضاعفات، حتى إن بعض المرضى يفضل أن يموت في سلام على أن يتعرض لعلاج يدمر حياته، بحسب رأي بعضهم.

هذه النظرية استطاعت البروفسورة هنادي سليمان اقتحام أسوارها، التي كانت حتى وقت قريب أمرا مُحالا. ورغم أن سليمان تقول إنه "من المبكر جدا الحديث عن أننا تمكنّا من استخدام هذه الوسيلة في العلاج بطريقة فعلية، فهي مجرد خطوة واحدة في الاتجاه الصحيح"، فإن الواقع يقول إنها قفزة هائلة، إذ إن الصعوبة تكمن دائما في صناعة التقنية، ثم تتوالى بعد ذلك التطبيقات.

## الإفراط في استخدام أدوية "الحموضة" خطر

أظهرت مجموعة من الدراسات الأمريكية أنه على الرغم من أن أدوية حرقة المعدة "الحموضة" تسهل هضم الوجبات الحارة التي تستخدم فيها التوابل بكثرة، إلا أنها تسبب أعراضاً جانبية خطيرة ويجب أن تستخدم بحرص.

كما أظهرت الدراسة زيادة بنسبة ٧٤٪ في حالات الإصابة بنوع من البكتيريا المسببة للإسهال التي احياناً ما تكون قاتلة بين الذين يتعاطون أدوية حرقة المعدة بشكل يومي.

ومن بين الأدوية المعروفة لعلاجها، والتي توصف بأنها مثبطات ضخ البروتون عقار نكسيوم وعقار بريلوسيك اللذان تنتجهما شركة أسترازينيكا وبريلوسيك الذي كان الأكثر مبيعاً من منتجات الشركة، متوفر بالاسم التجاري اوميبرازول وتبيعه شركة بروكتر اند جامبل، ولا يحتاج من يشتريه الى شهادة طبية من الطبيب.

ورغم أن هذه الادوية تساعد بشدة المريض الذي يحتاجها، الا أن تقريراً خاصاً في نشرة اركايفز اوف اينترنال مديسين أظهرت أنها تزيد مخاطر الكسور بين النساء بعد سن انقطاع الطمث وتتسبب في عدوى بكتيرية بين العديد من المرضى.

ويشتري المرضى في الولايات المتحدة كل عام ١١٣ وصفة طبية بها أحد هذه الادوية التي تعالج التهاب المريء والارتجاع والقرح وغيرها من الامراض.

ويقول الطبيب ميتشل كاتز من إدارة الصحة العامة في سان فرانسيسكو والذي كتب تعليقاً في النشرة نفسها، ان قيمة مبيعات هذه الادوية في الولايات المتحدة بلغت ١٣ر٩ مليار دولار سنويا لتصبح ثالث أكثر الادوية مبيعاً.

وأضاف أن هذه الادوية عادة ما تستخدم لعلاج سوء الهضم العادي.

وتابع: "بالتأكيد أدوية مثبطات ضخ البروتون تريح حالات سوء الهضم لكن ما ثمن ذلك، ولا أقصد الثمن المادي".

مضيفاً أن كل الادوية تسبب أعراضاً جانبية، لكن في بعض الأحيان تفوق الفائدة الأثر الجانبي، لكن يتعين على الاطباء وضع هذه الموازنة في الاعتبار عند اللجوء إليها.

وفي واحدة من خمس دراسات أوردها التقرير درس فريق قادته يلي جراي من جامعة واشنطن في سياتل ١٦١٨٠٦ حالات لنساء تتراوح أعمارهن بين ٥٠ و٧٩ وبعد ثماني سنوات وجدوا أن اللاتي أخذن أدوية علاج حرقة المعدة أصبحن أكثر عرضة بكثير للكسور بشكل عام خاصة في العمود الفقري والمعصم.

# التين
# عرف فوائده القدماء فقدسوه

إعداد: سعيد جودة



**اغرم الناس، منذ القدم، بالتين، وخصوصاً في منطقة الشرق الأوسط، لأنه طيب المذاق ومفيد للصحة، وهو فاكهة قديمة جداً، كانت تستخدم منذ عصور عديدة للعلاج والغذاء، واعتبرت شجرة التين شجرة مباركة، حيث ورد ذكرها في القرآن الكريم.**

وجاء في الدراسات أن التين كان من أول الأشجار المثمرة، التي استغلها الإنسان، قبل استغلال الشعير والقمح، على نطاق واسع. وقد عثر علماء من الولايات المتحدة في العام ٢٠٠٦ على آثار تسع ثمار من التين مفحمة في وادي الأردن، يعود تاريخها الى أكثر من أحد عشر ألف عام.

كما عرفه السومريون، حيث استخدموه في استهلاكهم المحلي قبل ٢٥٩٩ عاماً، ولا يزال سكان بغداد، والمناطق المحاذية، يذكرون الكثير من أنواع التين، خصوصاً الأحمر الكبير حتى يومنا هذا.

وقد استعمله الفينيقيون، أثناء تنقلاتهم براً، وبحراً، باتجاه الدول الأوروبية الجنوبية، وظهر في النقوش والمنحوتات والرسوم القديمة للكثير من الشعوب. ويقال أنه وصل الى أهل اليونان من بلدة اسمها "كاريا" واقعة في القارة الآسيوية، ولذا يعرف باللاتينية بـ"ميكس كاريا". وكان التين، بالنسبة لليونانيين، يعتبر من الأطعمة الرئيسية والأساسية.

وكان هذا واضحاً مما ورد في المخطوطات الاغريقية. وقد اعتمد عليه المهتمون بالرياضة كأحد الأغذية المهمة، التي تزيد من قوتهم وتشد من عودهم، لدرجة أن سنت الدولة الاغريقية، في ذلك الوقت، قانوناً يمنع تصدير التين والفاكهة ذات الصنف الممتاز من بلادهم الى البلاد الأخرى.

وتذكر بعض الدراسات أن التين جاء الى ايران، ثم دخل أوروبا عبر ايطاليا. وجاء في المخطوطات الايطالية القديمة ذكر أكثر من ٢٩ صنفاً من التين، كانت معروفة قديماً أيام الامبراطورية الرومانية.

وذكر الكاتب والمؤرخ الايطالي كايوس بليني، الذي عاش في عصر الامبراطور نيرون، أن التين المجفف وجد في بومبي (الهند) في حملات التنقيب التي أجريت على البلدة، التي كانت مطمورة بالرمال.

وأضاف هذا المؤرخ، الذي أورد الكثير من المعلومات المهمة عن التين في كتابه الشهير "التاريخ الطبيعي" أن التين المزروع في حدائق المنازل كان يستعمل لاطعام العبيد كي يمدهم بالطاقة والقوة لخدمة أسيادهم.

ويبدو أن أهل روما خصوصاً وايطاليا عموماً قد اهتموا بالتين، كما اهتم أهل اليونان، واحترموه كثمرة وفاكهة لها أبعاد كثيرة، طبيعية وغذائية وروحية، اذ لعب دوراً مهماً في الأساطير اليونانية، اذ كان يقدم كقربان الى الاله "باخوس" في الطقوس الدينية.

وقد اعتمد الرومان معبد "باخوس" في قلعة بعلبك في لبنان، بعد أن قيل إن الذئب الذي أرضع "رومولوس" و"رايموس" (مؤسسا الإمبراطورية الرومانية) استراح تحت شجرة التين.

وقد منحت هذه الصورة شجرة التين قدسية لا تجارى عند الرومان، منذ البدايات، ولذا كان يقدم كهدية اثناء الاحتفالات والطقوس الدينية والرسمية ورأس السنة.

وتشير الكتابات الرومانية القديمة، ايضاً، إلى ان سكان بعض المناطق الإيطالية كانوا يضعون أكاليل التين على رؤوسهم عند تقديم التضحية الى مكتشف الفاكهة الإله "ساتورن".

وعادة ما يؤكل التين طازجا عند الصباح، ويباع على الطرقات العامة في اليونان ولبنان وفلسطين وسورية، وبعض الدول الاخرى. ويلجأ البعض الى تجفيفه تحت اشعة الشمس ليشكل مؤونة غذائية لفصل الشتاء البارد، لأنه مليء بالسعرات الحرارية المغذية او ما يعرف بالسكريات.

ويجفف التين عادة في شمال العراق ومناطق كردستان، تحت أشعة الشمس الحارقة، قبل ان يشك بحبال رفيعة مستخرجة من نبتة القنب في شكل قلائد طويلة كالمسابح.

ويعتبر التين من العائلة التوتية، ويزرع في مناطق شتى من العالم، ولكن موطنه هو الهلال الخصيب (بلاد الشام والعراق ومصر)، ويزرع في المناطق ذات الشتاء الدافئ، نسبياً، والتي لا تتعرض للصقيع.

والتين أنواع منه، الإزميرلي والأميركي والعادي والبري المعروف بفحل التين. ويمكن أن تؤكل أوراق التين، فهي غنية بالمعادن وبخاصة الحديد، كما أن بها نسبة جيدة من البروتين، وإن كان الناس يقتصرون على وضعها في قواعد صناديق الفواكه الصيفية الأخرى، أو تغطيتها بها.

## الفوائد الصحية للتين

فوائد التين لا تحصى ولا تعد، ويقول بهذا الصدد استاذ النباتات الطبية والعقاقير بجامعة الازهر سابقا، طه ابراهيم خليفة، إن مادة "الميثالويثونيدز" (وهي من المواد المهمة جدا لحيوية الجسم، وتعمل على تخفيض

المواد الدهنية وتقوي القلب وتضبط التنفس) التي يحتوي عليها التين (والزيتون ايضا) من المواد السحرية، التي تزيل اعراض الشيخوخة.

واستعمالات وفوائد التين كثيرة، وهي كالآتي:

**الاستعمالات الداخلية:**

- معالجة الامساك: يمكن تناول التين المجفف أو الطازج، من دون أي تحضير معين، للتخفيف من الامساك. كذلك يمكن طهي ثلاث أو اربع ثمرات تين طازجة مقطعة، وعشر حبات زبيب، في مقدار كوب كبير من الحليب، يتم تناولها صباحاً على الريق. كما يمكن نقع ست ثمرات تين في الماء الفاتر طوال الليل، ثم يتم تناولها صباحاً على الريق ايضاً.
- التخفيف من الاضطرابات الهضمية: يمكن تناول التين الطازج بعد الوجبات الخفيفة، أو قبل الوجبات الثقيلة، للتخفيف من اضطرابات الجهاز الهضمي. وهو مفيد في مكافحة القرحة والطفيليات والجراثيم.
- التخفيف من اضطرابات التنفس: يحتوي التين على عناصر شافية، تخفف من تهيجات الأغشية المخاطية، وخصوصاً الجهاز التنفسي، لذلك فإن تناول التين الطازج يمكن أن يساعد على التخفيف من الاضطرابات التنفسية، وهو يلعب دوراً مشابهاً لدور مضادات الالتهابات.
- معالجة التهابات الحلق: ويكفي لذلك غلي أربع أو خمس ثمرات تين طازجة في نحو ٥٠ مليليترا من الماء، ثم يصفى الماء ويترك حتى يبرد، ثم يشرب لعلاج أوجاع الحلق.
- هناك فوائد أخرى للتين نذكر منها:

١- يعالج الأمراض النفسية، ويعمل على تهدئة الأعصاب، وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر.

٢- ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها.

٣- يعالج أمراض تسرّع القلب، ويمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم.

٤- يمنع النزيف، عبر مادة الفالتين التي يحتوي عليها، حيث تحتوي على مادة تدخل في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف، وعبر احتوائه على فيتامين (ك).

**ملاحظة:**

لا ينصح المصابون بالسكري وعسر الهضم بتناول التين.

**الاستعمالات الخارجية:**

- لإزالة مسامير القدم: يوجد في التين أنزيمات تساعد على التخلص في النتوءات الجلدية الزائدة. لهذا يمكن استخدامه لإزالة المسامير، التي تظهر في القدمين، حيث يوضع لب الثمرة على المسامير ويغطى برباط طوال الليل.
- لعلاج الحبوب والتقرحات: يتم تسخين التين في الماء أو الحليب، وتقسم كل حبة الى نصفين، ويوضع لب الثمر على البثور مباشرة. وتعتبر هذه الطريقة فعالة جداً في العلاج، وخصوصاً تقرحات الفم.
- يفيد في علاج النقرس، ويدخل في تركيب عدد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر، وذلك لما يتمتع به من خصائص وقائية وملطفة ومرطبة، وهو يغذي الجلد والشعر ويقيهما من تغيرات الطقس القاسية ومن التلوث.
- يفيد في علاج الجروح النتنة، وذلك بتضميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب العادي. وبعد أن تبرد قليلاً، يغطس بها الجرح، بحيث تكون قشرتها فوق الجرح مباشرة، وتثبت فوقه بالقطن والرباط. ويجدد الضماد ثلاث أو أربع مرات في اليوم الى أن تزول الجروح النتنة تماماً خلال أيام.

وبالاضافة الى كل ذلك، يعتبر التين من اغذى الفواكه، سهل الهضم، مانع للنفخة، منظم لحركة الأمعاء، مدر للبول، نافع للكبد والطحال ومجاري الغذاء، طارد للرمل من الكلى والمثانة، مسكن للسعال، ويفيد في علاج اضطرابات الحيض.

**يساعد تناول التين الطازج على علاج الاضطرابات التنفسية**



# شيخوخة الجلدِ وتجاعيد الوجه لم تعد هماً لدىٰ الانسان

على الرغم من التقدم العلمي الكبير، إلا أن الوسط الطبي ما زال يجهل الكثير من المعلومات الصحيحة عن سبب شيخوخة الجلد، والعوامل المؤثرة فيها، سلباً أو ايجاباً. ومع ذلك هناك تقدم في هذا المجال، يتيح للإنسان الحفاظ على بشرته، ويساعده على التخلص من تجاعيد الوجه، التي تؤرق النساء أكثر من الرجال، ولكن ليس الى ما لا نهاية.

### أشعة الشمس والتدخين ابرز أسبابها

# العوامل المؤدية لشيخوخة الجلد

إعداد: رامي عودة الله



**على الرغم من أن التقدم في العمر، وما يصاحبه من ظهور للتجاعيد، يعبر عن الحكمة، الا أن غالبية الناس لا ترغب، ولا ترحب بهذه التغيرات الجلدية، ثمناً لتلك الصفات الوقورة، بل يتمنون عودة الزمن الى الوراء للحفاظ على المظهر الشبابي.**

والحقيقة العلمية تقول إن معالم الشيخوخة تبدأ لدى الانسان، منذ اللحظة التي يولد فيها. وخلال النمو الطبيعي للانسان، ومرور سنوات العمر، تظهر تأثيرات ذلك التقدم في السن على أجسادنا عند بلوغ عمر العشرين عاماً، مقارنة بما عليه حال الجلد قبل ذلك. وبعد العشرين يؤدي التقدم في العمر، مع استمرار عمل برامج معينة في جينات الخلايا، الى تغييرات تختلف من شخص لآخر. وحال الجلد هنا أشبه بحال العظام.

ومعلوم أن العظم يتكون ويتراكم، وتتراكم محتويات بنيته الى سن العشرين، ثم يبدأ العظم دريجياً في فقد قوته ومحتواه. وفي بشكل عام، حينما يبدأ الجلد بفقدان مرونته، فإنه يصبح أكثر جفافاً، وتبدأ طبقة الدهون والشحم المبطنة

للجلد (أي تحت طبقة الجلد) بالتلاشي التدريجي. وهو ما يعني أن قوة دعم طبقة الشحم لنضارة الجلد تقل تدريجياً، وبالتالي يبدأ الجلد بالترهل وتظهر التجاعيد. ومع حصول الجفاف تزيد الحكة وتطول مدة التئام الجروح. وهذا ما يحصل في الحالات الطبيعية، بناءً على برمجة خلايا الجسم لأنظمة الهدم الطبيعية. لكن ثمة ما يترافق مع هذه الشيخوخة الجلدية الطبيعية الخارجية، التي من أهمها التعرض للمتغيرات البيئية المحيطة بنا، أو التعرض لتأثيرات سلوكيات معينة في حياتنا.

ومن أهم المتغيرات البيئية التعرض لأشعة الشمس. ومن السلوكيات عادة التدخين، نظراً للتأثيرات البيولوجية والكيميائية للدخان على خلايا الجلد، ونظام تراكيبه ودعم هيئة بنيته.

## الجلد وأشعة الشمس

تقوم أشعة الشمس المحتوية على الأشعة فوق البنفسجية (uv) بتسريع شيخوخة الجلد، من خلال تأثيرها الأكبر على التغيرات الجلدية، مثل خشونة سطح الجلد، والتجاعيد الخفيفة، وظهور التصبغات البنية على الوجه واليدين، وتوسع الأوعية الدموية الجلدية الصغيرة. وإضافة إلى ذلك فإن التعرض المستمر والمزمن لأشعة الشمس الضارة يعتبر أحد العوامل التي تمثل خطورة على ظهور سرطان الجلد.

وعادة ما تبدأ شيخوخة الجلد بالترهل وظهور التجاعيد في المناطق المكشوفة منه أولاً، ثم تظهر الشعيرات الدموية الدقيقة عليه، والتصبغات الجلدية في شكل شامات ونتوءات دهنية صغيرة وزوائد لحمية، تنتشر في جميع أنحاء الجسم، وبصفة خاصة على الوجه.

وثمة من تبدأ هذه التغيرات لديه بصورة مبكرة، أي في العقد الثالث من العمر، وتنتشر لديه فقط، على المناطق المكشوفة والمعرضة للشمس. وهنا يبدو أن العوامل الوراثية تلعب دوراً مهماً في سرعة تأثر الجلد بالنتائج الفيزيائية لأشعة الشمس على الجلد.

والبقاء لفترات طويلة تحت أشعة الشمس له تأثير مباشر على سرعة ترهل الجلد وشيخوخته، وسبب رئيسي لتلف خلايا البشرة. ولقد وضّح العديد من الباحثين، بعد إجراء الفحص النسيجي لعينات مأخوذة من مناطق جلدية تعرضت وأخرى لم تتعرض لأشعة الشمس ومن مختلف أنواع الجلد ودرجات لونه، بأن درجة تلف الجلد تختلف من شخص إلى آخر، حسب كمية الصبغة (الميلانين) الموجودة لديه. وعليه فالاختلاف في درجة التلف مرتبط بدرجة تلون الجلد، حيث ان الأشخاص ذوي البشرة السمراء أو السوداء يتعرضون بشكل أقل للتغيرات الناجمة عن أشعة الشمس.

وكثرة التعرض لأشعة الشمس تسبب التجاعيد، وينصح الأطباء بالتالي للوقاية من ذلك :

- الابتعاد عن شمس منتصف النهار، لأن حوالي خمسة وتسعين في المائة من أشعة الشمس التي تسبب التجاعيد، تسقط على الأرض بين الساعة العاشرة صباحا والثانية بعد الظهر.
- استخدام الكريمات الواقية: من المفضل استخدام كريمات الحماية من أشعة الشمس عند التعرض لأشعة الشمس. وكي يكون كريم الحماية فعالا في مقاومة التجاعيد يجب وضعه قبل الخروج إلى الشمس بنصف ساعة على الأقل ويراعى تجديد وضعه مع مرور الوقت.
- الحذر من الأسطح العاكسة لأشعة الشمس: لأنها تبعث أشعة الشمس نفسها، خصوصا الأسطح ذات اللون الفاتح مثل الثلج والرمال والعدسات.
- عدم التعرض لأشعة الشمس في الأماكن المرتفعة، حيث يكون الغلاف الجوي أقل سمكا، فتصبح أشعة الشمس في أقوى حالاتها مما يسبب ذبول وضعف البشرة.
- تناول فيتامين "D" بصورة كافية، بتناول الحليب والجبن الغني به، أو تناول مكملات الفيتامينات.

## التدخين وشيخوخة الجلد

ويزيد التدخين من تسارع عملية شيخوخة الجلد، حيث يعاني المدخنون لوقت طويل من ظهور خطوط في الوجه أكثر من غير المدخنين من الفئة العمرية ذاتها. ويميل لون بشرة المدخنين للون الأصفر وللشحوب، إضافة إلى ما يسببه التدخين من زيادة فرص الإصابة بسرطان الجلد.

وأكدت أبحاث أجراها فريق طبي بجامعة ميتشغان على الأثر السلبي والضار للتدخين، خاصة في مناطق الجسم الداخلية، التي لا تتعرض عادة لأشعة الشمس، حيث قام الفريق الطبي بفحص الجزء العلوي لجلد اليد من الداخل لأشخاص مدخنين، وآخرين غير مدخنين تتراوح أعمارهم

ما بين الثانية والعشرين، والتسعين عاما، مما سمح بأن تؤخذ بعين الاعتبار الحالات الطبيعية للجلد في مراحل عمرية مختلفة، ومعظمهم كانوا من المدخنين بمعدل خمس الى ثمانين سيجارة يوميا.

كما وضع الفريق تسع نقاط لقياس حجم الأضرار التي تصيب الجلد الذي لا يتعرض للضوء، ووجدوا أن هناك نقطتين من خلالهما يمكن معرفة حجم الضرر الذي يتعرض له الجلد، وأبرزها علامات وتجاعيد تشير إلى مظاهر تقدم العمر والشيخوخة أكثر مما هو عليه العمر الحقيقي للشخص. ولاحظ الفريق الباحث أن التدخين يعمل على انهيار مادة "الكولاجين" المسؤولة عن نضارة البشرة، وتساهم في تضاؤل إنتاجه بالجسم، الأمر الذي يؤدي إلى خشونة الجلد، وعدم مرونته، بحسب ما جاء في تقرير للجامعة. كما سجل الفريق عملية انقباض للأوعية الدموية الصغيرة، مما يخفض إمدادات الأوكسجين إلى الجلد، وغيرها من أمراض الجهاز التنفسي وسرطان الجلد المعروفة. ولعل أفضل طريقة للمحافظة على الجلد ونضارته والصحة، بشكل عام، هو الإقلاع الفوري عن التدخين.

## عوامل وأسباب أخرى لشيخوخة الجلد

**عوامل وراثية:**

مما لا شك فيه ان الجينات والعوامل الوراثية تلعب دورا كبيرا في تحديد وتسريع، أو إبطاء ظهور علامات الشيخوخة في الجلد أو الجسم. وبشكل عام فإن ذوي البشرة البيضاء أكثر تأثراً بالشيخوخة المبكرة من ذوي البشرة الداكنة والسمراء.

**التلوث والغبار:**

التعرض للملوثات البيئية من عوادم السيارات، والتعرض لمخلفات المصانع والمعامل، والأتربة وأجهزة التكييف يعد عاملا مؤثرا يومياً وتدريجياً خفياً لا نشعر به، إلا أنه يترك مع الزمن آثاره السيئة على الجلد ويسرع من عملية شيخوخة الجلد.

**نوع الجنس:**

الاختلاف في السرعة التي يفقد بها الجلد مواد الألياف التي تشد الجلد بشكل طبيعي هو اختلاف مرتبط بنوع الجنس، حيث ان حدوث هذه التغيرات أسرع عند الإناث من الذكور، ولذلك فان ظهور علامات الشيخوخة الجلدية عند النساء يحدث بسرعة تفوق حدوثها لدى الرجال.

**الوزن:**

وزن الجسم واختلافاته من زيادة ونقصان، بالإضافة إلى العوامل التي تتحكم في تركيب وسمك الجلد نفسه وإفرازاته الدهنية، لها تأثير كبير على شيخوخة الجلد. فالملاحظ ان شيخوخة الجلد تظهر بشكل أسرع على اصحاب الوجه الهزيل مقارنة بأصحاب الوجه الممتلئ.

**التغييرات الهرمونية:**

هذه التغييرات تحدث عند الرجل مع تقدم السن وعند المرأة اعتباراً من سن اليأس وتؤدي إلى حدوث الترهل وشيخوخة الجلد.

**الأمراض المزمنة:**

مثل داء السكري وأمراض الغدد الصماء وأمراض الكلى والكبد. وتؤثر هذه الأمراض، خصوصاً عند حدوثها في سن مبكرة، على حيوية الجلد ولونه.

**سوء التغذية:**

نقص الحديد والمغنيسيوم والكالسيوم وأنواع عديدة أخرى من الفيتامينات والمعادن لها تأثير كبير على الجلد، حيث تؤدي الى فقد نضارة البشرة وشحوبها الدائم.

**الجفاف:**

فقدان عنصر الماء، وهو عنصر حيوي لخلايا الجسم، يؤدي الى جفاف الجلد وسهولة تكُون التجاعيد به.

**العقاقير الطبية ومستحضرات التجميل:**

سوء استخدام بعض العقاقير الطبية ومواد التجميل قد يضر الخلايا المرنة والألياف، مما يعمل على ضعف الجلد وترهله.

**الحالة النفسية والأرق وقلة النوم:**

هناك الكثير ممن يعانون من الأرق وقلة النوم وتأثير هذه المعاناة يظهر على الجلد، حيث يصبح الجلد باهت اللون، فاقدا للحيوية وكثير التجاعيد، هذا بالاضافة الى التجاعيد الناجمة عن تعبيرات الوجه المتكررة كالعبوس والغضب.

إن الوقاية من هذه العوامل خطوة ضرورية وأساسية لتأخير شيخوخة الجلد والمحافظة على بشرة نضرة شابة.

## نصائح لإبطاء عملية الشيخوخة

يوصي الخبراء باتباع عدد من النصائح التي تقي الإنسان من الشيخوخة المبكرة:

- **البعد عن أشعة الشمس**: فهذا هو خط الدفاع الأول ضد التجاعيد، الذي ينصح به الخبراء. فالبقاء تحت أشعة الشمس لفترات طويلة يؤثر في الجلد بنفس التأثير الذي يلحقه بالفاكهة الجافة، فهي تجعله يذبل.
- **تجنب استخدام أجهزة تسمير البشرة**: لأنها تنتج بنفس الأشعة فوق البنفسجية التي تسبب التجاعيد، مثل الشمس.
- **الابتعاد عن تقطيب الوجه**: تقول الدكتورة ماريان أودونج: "انه لا مانع أحيانا من تحريك أجزاء الوجه، ولكن تقطيب الحواجب باستمرار أو تضييق العينين أو تجعيد الشفاه سوف تسبب ظهور التجاعيد بمرور الوقت، وتزيد التجاعيد الموجودة سوءاً".
- **تجنب تعريض الوجه للشمس:** إن أكثر شيء يسبب تجاعيد الوجه هو الخروج إلى أشعة الشمس من دون ارتداء النظارات الشمسية وقبعة واقية، فهذا لا يسبب فقط التعرض لأشعة الشمس المؤذية، بل أنه يجعلك تميل إلى تضييق العينين مما يؤدى إلى ظهور تجاعيد صغيرة حولهما.
- **المثابرة على تثبيت الوزن**: لما تسببه زيادة الوزن من تمدد في الجلد. ويقول د. ستيفين، إن فقدان الوزن، خاصة لدى كبار السن، حيث تقل مرونة الجلد، يمكن أن يسبب ظهور التجاعيد، لأن الجلد لن يعود إلى حجمه الأصلي مرة أخرى تماما. ومن الأفضل أن لا يزيد الوزن في المقام الأول. أما إذا زاد فلا بد من التخلص من هذا الوزن الزائد قبل سن الأربعين، ومن ثم المحافظة على ثبات الوزن باستمرار.
- **المواظبة على ممارسة الرياضة**: ان الأشخاص الذين يمارسون الرياضة ويتمتعون بلياقة بدنية عالية تكون صحتهم أفضل وجلدهم أكثر مرونة عن غيرهم.
- **تناول الغذاء السليم**: تعتبر الفيتامينات والمعادن مهمة جدا للحفاظ على بشرة نضرة وشابة، ومن أهمها فيتامين (بي المركب) الموجود في لحوم البقر والدجاج والبيض والحبوب الكاملة والدقيق والحليب وغيره، وفيتامين( أيه وسي) الموجودان في الفاكهة الطازجة، وتلك أفضل أطعمة لبشرة صحية.
- **تناول السوائل:** ينصح الخبراء بشرب ما لا يقل عن ليترين من الماء الصافي يوميا، لما في ذلك من فائدة لترطيب البشرة والمحافظة على ليونتها ومرونتها ونضارتها. فعدم شرب الماء يؤدي إلى الجفاف المسبب لظهور التجاعيد الصغيرة.
- **استخدام الكريمات المرطبة:** لا يوجد أي كريم مرطب يمكنه أن يعيد عملية الشيخوخة إلى الوراء، ولكن ان كانت البشرة جافة فإن استخدام الغسول أو الكريم المرطب يمكن أن يخفي بعض التجاعيد الصغيرة، التي تتكون على سطح البشرة، لذا من المهم ترطيب البشرة بالماء قبل وضع الكريم المرطب.
- **عدم استخدام الصابون بكثرة**: يميل الناس في مجتمعاتنا إلى الإفراط في الاغتسال بالماء والصابون، مما يؤدي إلى الجفاف الذي قد يؤدي الى ظهور التجاعيد المؤقتة، والحل هو تقليل عدد مرات الاغتسال، مع استخدام صابون ملطف، وأن يزال جيدا، لأن ترك الصابون على البشرة سوف يزيد من جفافها.
- **استخدام جهاز منظم للرطوبة:** الحفاظ على جو المنزل رطبا مفيد جدا للبشرة، وقد يمنع ذلك ظهور التجاعيد الصغيرة المؤقتة المصاحبة للبشرة الجافة.
- **التقليل من التوتر:** العلاقة بين التجاعيد والانفعالات، ربما تكون علاقة سطحية، ولكن السعداء دائمي الابتسامة، تحول ابتساماتهم دون ظهور التجاعيد الصغيرة، كما وتحول اهتمام الآخرين بعيداً عن ملاحظة تجاعيد وجوههم.◆◆



# مستحضرات علاجية من الأطعمة لإزالة تجاعيد الوجه

إعداد: سوسن صالح

أثبتت الابحاث العلمية الحديثة، أنه بالإمكان إزالة تجاعيد الوجه، ليس بالليزر والعمليات الجراحية والتقشير والحقن، فحسب، وإنما كذلك بالأمصال التي مصدرها النبات، عدا عن الأطعمة ذات الفائدة الغذائية العالية.

وكان باحثون سويسريون، اعلنوا في بداية العام الجاري، اكتشافهم لمصل نباتي يعيد الحيوية والشباب لخلايا الجلد، وذلك كوسيلة لتخفيف ظهور تجاعيد الوجه. واستخلص الباحثون هذا المصل الجديد من نوع نادر جداً من التفاح السويسري يدعى Uttwiler Spatlauber Apple. وبدأ هذا النوع من التفاح يلفت انظار الباحثين بعدما لوحظ أن ثماره تستطيع البقاء لأشهر عديدة دون أن تتلف. وذلك نتيجة لقدرتها على اصلاح انسجتها، التي تعرضت للتأثيرات البيئية المحيطة، وبالتالي حفاظها على نضارتها وحيويتها لفترات تفوق تلك التي يمكن للتفاح العادي البقاء فيها، وخصوصاً النوع الشائع المسمى علمياً Malus Domestica. وتبين لفريق البحث بقيادة الدكتور دانيال شميدت، أن ثمة خلايا جذعية (Stem Cell) مميزة في طبقة قشرة التفاح النادر، تمكنها من بناء أنسجة جديدة عند التعرض للتلف بفعل العوامل البيئية.

وهذا التفكير العلمي للباحثين السويسريين مبني على الاستفادة التطبيقية من تقنية تكنولوجيا علم النبات في جانب التئام الجروح النباتية.

وسبق لباحثين من غير السويسريين أن استفادوا من تفاعلات النباتات مع ضغوط الظروف البيئية، وبخاصة زيادة انتاج بعض أنواع النباتات لكميات عالية من مادة الاسبرين، خلال تعرضها لظروف بيئية قاسية، أو بعيد تهتك فرعها وأغصانها بفعل أكل الماشية منها خلال عملية الرعي. وتمكن الباحثون، من معهد علوم الجلد بسويسرا، من استخلاص تلك المواد من الخلايا الجذعية الموجودة في التفاح النادر. وتمت التجارب على هذا المصل النباتي الجديد Stem Cell Power Serum، التي اثبتت جدوى تلك المادة في تنشيط عمليات الترميم للخلايا البشرية والنباتية.

**الضوء والشاي الأخضر:**

وكان باحثون المان قد اعلنوا، قبل السويسريين، في شهر أيلول من العام الماضي، أن تجاعيد الوجه يمكن ازالتها بشكل كبير، عند دهن بشرة الوجه بدهان (كريم) يحتوي على مستخلص مكونات أوراق الشاي الأخضر، ثم تعريض الوجه بعد ذلك لضوء صادر من الصمامات الثنائية الباعثة للضوء Ledlight. وهو ما وصفوه بوسيلة واعدة تنافس حقن "البوتوكس" والعمليات الجراحية التجميلية، في التغلب على مشكلة التجاعيد، التي تعتري بشرة الوجه.

**الفراولة والرمان:**

وضمن فعاليات مؤتمر "التجارب الحيوية" Experimental Biology الذي عُقد في شهر أبريل من العام الماضي بنيو أولينز في الولايات المتحدة، طرح الباحثون من كوريا الجنوبية نتائج تجاربهم المثيرة للاهتمام حول دهن البشرة بمادة "حمض إلاغيك" ellagic acid، في منع حصول تلف كولاجين collagen الجلد. وبالتالي تعمل هذه المادة الطبيعية المستخلصة من الفراولة والرمان، على تقليل احتمالات الإصابة بتجاعيد الوجه جراء التعرض للأشعة فوق بنفسجية القادمة مع ضوء الشمس.

وأشار الباحثون في جامعة هاليام في كوريا، إلى أن تلف الكولاجين يحصل نتيجة التعرض المستمر للأشعة فوق البنفسجية. و"حمض إلاغيك" هو أحد المواد المضادة للأكسدة. أي مادة تُعطّل عمل المركبات التي تحتوي على الجذور الحرة للأوكسجين. ومعلوم أن تلك المركبات الضارة تنشأ في الجلد نتيجة للتعرض للأشعة فوق البنفسجية. وقام الباحثون بتجربة استمرت ثمانية أسابيع، تم فيها تتبع ومقارنة تأثير دهن الجلد بـ"حمض إلاغيك" أو عدم دهنه به، قبل التعرض للأشعة فوق البنفسجية. وبالنتيجة لاحظ الباحثون أن هذا الأسلوب العلاجي يُقلل بشكل واضح من نشوء التجاعيد، عبر خفض عمل أنزيم "إم إم بي"، وعبر أيضا خفض نشاط مركبات "آي سي إيه أم".

## أنواع الأغذية
## التي تحافظ على جمال البشرة

وعدا عما تقدم، فإن تناول الأطعمة ذات الفائدة الغذائية العالية، ليس فقط مفيداً للجسم، لكنه ايضاً يساهم في الحصول على بشرة نضرة، لأن جمال البشرة الخارجية يبدأ من العناية بخلايا الجلد الداخلية. وقالت ليزيا دراير، استشارية الصحة النسائية وصاحبة كتاب "النظام الغذائي للجمال": "لو لم يحصل الجلد على المواد الغذائية، التي يحتاجها من الطعام، فلن يكون في أفضل شكل". وأضافت: "بدلاً من تخبئة العيوب أو ترطيب الجزء الجاف يمكنك تجنب هذه الأشياء تماماً إذا تناولت الطعام الصحيح".

وهنا قائمة بالأطعمة المفيدة لبشرة الوجه:

**اللوز:**

على عكس الاعتقاد الشائع، اللوز من الحبوب وليس المكسرات، وهو غني بفيتامين (هـ) الذي يساعد على الوقاية من أشعة الشمس. والخاضعون للدراسة الذين تناولوا ١٤ ميليغراماً من الفيتامين يومياً، أي ما يعادل ٢٠ لوزة، لم يصابوا بحروق مثل الذين لم يتناولوا اللوز على الإطلاق.

وقال دكتور جيفري دوفر، أستاذ مساعد إكلينيكي الأمراض الجلدية بجامعة ييل Yale University: "فيتامين (هـ) هو مضاد للأكسدة، ويحمي خلايا الجلد من الأشعة فوق البنفسجية وكذلك من عدة عوامل بيئية أخرى تتسبب في إفراز الجذور الحرة free radicals التي تدمر الخلايا".

وتتمثل البدائل الماثلة في ملعقتين من زبد الفول السوداني أو نصف فنجان من البروكلي.

**الجزر:**

عرف عن الجزر دوره في الحفاظ على العينين، لكنه أيضاً يلعب دوراً مهماً في تنقية البشرة من نوبات انتشار الحبوب، والسبب في هذا فيتامين (أ).

وقال دكتور هوارد مراد، أستاذ مساعد إكلينيكي الأمراض الجلدية بكلية طب ديفيد غيفين David Geffen School of Medicine التابعة لجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس UCLA : "يساعد الجزر على منع الإنتاج الزائد من الخلايا في الطبقة الخارجية للجلد".

كما أن فيتامين (أ) يقلل من تكوين الخلايا المسببة لسرطان الجلد. لذا ينصح بتناول نصف فنجان من عصير ثمار الجزر الصغير baby carrots أي ما يعادل ١٦ جزرة.

والبدائل الماثلة هي كوب حليب أو شريحة جبن شيدر cheddar cheese.

**الشيكولاتة الداكنة:**

يتم تصنيف الشيكولاتة الداكنة على أنها دواء، لذلك بالطبع هي مهمة جداً. ومركبات فلافونول flavonols



**الشوكولاته الداكنة تقلل من خشونة الجلد**

المتوفرة بكثرة في الشيكولاتة الداكنة تقلل من خشونة الجلد وتقي من أشعة الشمس.

ووفقاً لدراسة تم نشرها في مجلة التغذية Journal of Nutrition، فإن النساء اللاتي يتناولن كاكاو مقوى بـ٣٢٦ ميليغراماً من مركبات الفلافونول، وهو ما يعادل قطعة شيكولاتة هيرشيس الداكنة الحجم العادي Hershey's Special Dark bar لديهن بشرة أكثر صحة وقدرة أكبر على مقاومة الأشعة فوق البنفسجية، ممن يتناولن الكاكاو الذي يحتوي على كميات قليلة من مضادات الأكسدة. وهذا يعني أن بضعة أونصات في اليوم تكفي.

والبدائل هي التوت الأسود، التوت الأزرق، الكرز، التوت الأحمر (لكن يجب تناول كميات كبيرة منه).

**بذور الكتان:**

تحتوي بذور الكتان على الأحماض الدهنية أوميجا-3 والتي تزيل الحبوب والتجاعيد الخفيفة. وأشارت المجلة البريطانية للتغذية British Journal of Nutrition أن الخاضعين لإحدى الدراسات ممن تناولوا أكثر من غرامين أو ما يعادل نصف ملعقة شاي من أوميجا -٣ على مدى ستة أسابيع أصبحت بشرتهم أقل تعرضاً للتهيج والإحمرار وأكثر ترطيباً.

و"هذه الدهون تمنع رد فعل الجسم لتهيج الجلد وتوجه الماء لخلايا الجلد مما يجعله أكثر امتلاء، وتقلل من ظهور التجاعيد"، كما قال هوارد مراد، الذي نصح بنثر بذور

الكتان على دقيق الشوفان أو الخضروات.

والبدائل المماثلة هي زيت بذور الكتان (ملعقة مائدة مع الخضروات السوتيه) أو سمك السالمون (٤ أونصات) أو عين الجمل (أونصة واحدة).

**الشاي الأخضر وزيت القرطم:**

حين يكون ساخناً يساعد الشاي الأخضر على إفراز مادة كاتيشين catechin وهي من مضادات الأكسدة التي تساعد على الوقاية من التهابات وسرطان الجلد، لكن يجب مراعاة أن مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر تقل كلما قلت حرارته، لذا ينصح بتناول الشاي الأخضر وهو ساخن.

وأشارت دراسة أجريت عام ٢٠٠٧ وتم نشرها في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية Journal of Biochemical Nutrition أن تناول فنجانين إلى ستة فناجين من الشاي الأخضر في اليوم لا يساعد فقط على الوقاية من السرطان، لكنه أيضاً يعكس التأثير الضار لأشعة الشمس من خلال إبطال مفعول التغيرات التي تطرأ على الجلد بعد التعرض للشمس. والبدائل المماثلة هي الشاي الأبيض.

وزيت القرطم غني بالأحماض الدهنية "أوميجا-6" وهي أفضل وسيلة لترطيب الجلد الذي يعاني من الجفاف والحكة والقابل للتقشر، كما أنها تبقي جدار الخلايا لينة وتساعد الماء على تخلل الجلد بشكل أكثر فعالية.

كما اكتشف العلماء أن زيت القرطم يساعد في علاج أمراض الجلد الحادة مثل الإكزيما. لذا ينصح أن يكون جزءاً من النظام الغذائي اليومي، بما يعادل ٥ إلى ٢٠٪ من السعرات الحرارية المفترض استهلاكها. والبدائل هي زيوت الطهي مثل زيت لسان الثور وزيت فول الصويا وزيت الذرة.

**السبانخ والبطاطا:**

يعتبر السبانخ أحد أهم الأسلحة المستخدمة لمحاربة السرطان. وقد أشارت دراسة تم نشرها في مجلة السرطان العالمية International Journal of Cancer إلى أن الذين تناولوا كميات كبيرة من السبانخ على مدار ١١ عاماً أصبحوا أقل تعرضاً لمخاطر الإصابة بأورام الجلد بنسبة ٥٠٪.

كما يعتقد أن حمض الفوليك، الذي يحتوي عليه السبانخ، يساعد على إصلاح والحفاظ على الحمض النووي، وتحديداً من خلال تحسين قدرة الخلايا على تجديد نفسها. وهذا يقلل من احتمال تكوين ونمو الخلايا السرطانية كما قالت ليزا دراير. بالإضافة إلى هذا، فإن الماء الموجود في السبانخ يتخلل أغشية الخلايا مما يقلل من ظهور التجاعيد ويجعل الجلد أكثر مرونة. والبديل المماثل هو أوراق الكرنب.

وبالإضافة إلى طعمها الشهي، فإن البطاطا الحلوة أيضاً غنية بفيتامين (ج) الذي يساعد على تخفيف التجاعيد. "فيتامين (ج) يلعب دوراً مهماً في عملية إفراز مادة الكولاجين"، كما قال جيفري دوفر، و"كلما زادت كمية الكولاجين قلت التجاعيد."

**اللوز يساعد على الوقاية من أشعة الشمس لأنه غني بفيتامين (هـ)**

وأشارت دراسة تم نشرها في المجلة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية The American Journal of Clinical Nutrition أن الخاضعين للدراسة ممن تناولوا حوالي ٤ ميليغرامات من فيتامين (ج) أو ما يعادل نصف ثمرة بطاطا حلوة يومياً على مدار ٣ أعوام قل عندهم ظهور التجاعيد بنسبة ١١٪.

والبدائل المماثلة هي الجزر (واحدة كبيرة أو ١٦ صغيرة) أو عصير البرتقال (٦ أونصات).

**الطماطم والتونا:**

الطماطم مفيدة جداً كجزء أساسي في السلطة حين تكون نيئة، لكنها ذات فائدة أكثر للجلد حين يتم طهوها، وهذا لأن مادة لايكوبين lycopene التي تعطي الطماطم لونها الأحمر تساعد في القضاء على الجذور الحرة التي يسببها التعرض للأشعة فوق البنفسجية، كما قال هوارد مراد.

ويتمكن الجسم من الاستفادة القصوى من خواص الحماية من أشعة الشمس الموجودة في الطماطم حين يتم تسخينها. إن نصف فنجان من الطماطم المطهية، أو من صلصة الطماطم، يحتوي على ١٦ ميليغراماً من مادة

لايكوبين. كما أن الطماطم تتميز برخص سعرها. والبديل المماثل هو البطيخ (١/١٦ من ثمرة البطيخ).

أما التونا فتحتوي على مادة تدعى السلينيوم selenium وهي تساعد على الحفاظ على مادة إيلاستين elastin وهو بروتين يجعل الجلد ناعماً ومشدوداً. كما يعتقد أن هذه المادة المضادة للأكسدة تساعد على الحماية من أشعة الشمس عن طريق إيقاف تكوين الجذور الحرة. (ينصح بتناول ٣ أونصات أو نصف علبة يومياً).

والبدائل المماثلة هي المكسرات البرازيلية، أو الديك الرومي.

**الأطعمة الضارة بالبشرة:**

وفي مقابل ذلك هناك أطعمة تضر بالبشرة، مثل الصوديوم (الملح)، إذ أن الكميات الكبيرة منه تسحب الرطوبة من خلايا الجلد وتجعله يتجمع خارجها، ما يؤدي لانتفاخ الجفون وظهور جيوب تحت العين.

والكحول تفقد الجلد رطوبته تماماً كما يفعل الصوديوم. ويقول مختص إن " الكحول ذات تأثير توسيعي وهذا يعني أنه يفتح الأوعية الدموية السطحية، وهذا نوع من الالتهاب يؤدي لتدمير الجلد "، ويمكن تناول عصير العنب للحصول على نفس الفوائد.

وحين يتم تسخين الأطعمة المقلية بدرجات حرارة مرتفعة تصدر الزيوت النباتية، كالتي يتم استخدامها في مطاعم الوجبات السريعة، مركباً يدعى هيدروكسي–ترانس–٢–نونينال (hydroxy-trans-2-nonenal HNE-4). وهي ذات أضرار عدة، من ضمنها موت خلايا الجلد. وهذه الخلايا الميتة تؤدي إلى جفاف وتقشير الجلد وتجعل لون البشرة غير نضر. وهذه إلى جانب ما تفعله بالجسم بشكل عام.

أما النشويات المعالجة، مثل الحلوى المضغية والكعك وغيرها من الأطعمة المعدلة، فهي مليئة بالسكر والدقيق الأبيض، وهما يزيدان من إفراز هرمون أندروجين androgen الذي يزيد من تكوين الدهون.

والخاضعون لإحدى الدراسات، ممن يتبعون نظاماً غذائياً قليل السكر، تقل لديهم نوبات انتشار الحبوب عن من يتناولون الأطعمة المعدلة. كما أن هناك ما هو أسوأ، فالنشويات البسيطة يمكن أن تتسبب في التحول السكري glycation وهي عملية هضم خلوية تجعل مادتي الكولاجين والإيلاستين أكثر عرضة للتدمير عن طريق الجذور الحرة.

## تقنيات إزالة التجاعيد

وفي محاولات إزالة تجاعيد الجلد، التي تكسو الوجه أو الرقبة، ثمة العديد من تقنيات إعادة ترميم وإصلاح مظهر طبقة البشرة من الجلد، أو استخدام الحقن لتفريغ مواد تُكسب الجلد نضارة، أو عمليات التجميل التي تعتمد، إما على شدّ الجلد، أو إعادة صياغة شكل عظام الوجه.

ويحتار الكثيرون بين كل تلك الأنواع، وما يُمكن أن يكون وسيلة لعلاج حالة كل واحد منهم. وكان أطباء التجميل والجلدية في كل من الأكاديمية الأميركية لطب الجلدية وكليفلاند كلينك، ومايو كلينك قد نشروا عدة مقالات طبية حول هذا الأمر. وبمراجعة إصدارات هذه المرافق الطبية وغيرها، نلحظ الوسائل العلاجية الآتية:

- **كشط طبقة من الأدمة Dermabrasion**: وفيها يصقل الجلد عبر كشط الطبقة الخارجية منه بواسطة فرشاة دوّارة، وذلك كي يبدأ الجلد بتكوين طبقة خارجية جديدة خلال بضعة أسابيع. ومن الآثار المباشرة للعملية، ظهور احمرار وتورم في جلد الوجه، يزول بعد بضعة أسابيع أو بضعة أشهر.
- **الكشط الدقيق للأدمة Microdermabrasion:** وهي عملية شبيهة بالنوع الأول، إلا أن سُمك الطبقة التي تُكشط هو أقل. وتتم من خلال الشفط بالتفريغ الهوائي للجلد مع استخدام ضخ بلورات أكسيد الألمونيوم، كرمال تسفع الطبقة الخارجية للجلد، وبالتالي إزالتها برفق شديد. وقد يتطلب العلاج تكرار هذه العملية لإزالة طبقة التجاعيد. وآثارها الموضعية أقل من سابقتها، أي الاحمرار والتورم في شكل جلد الوجه.
- **إعادة تكوين سطح الجلد بالليزر laser resurfacing:** وهنا تُستخدم الحزمة الضوئية لليزر لإتلاف طبقة البشرة الخارجية للجلد، وتعمل حرارة الليزر على تحفيز نمو ألياف جديدة من الكولاجين في الجلد. وما إن تلتئم الجروح التي سببها الليزر، حتى تظهر طبقة جديدة

خارجية للجلد. وهناك عدة تطويرات في استخدام الليزر لهذه الغاية، والهدف منها تقليل مدة الالتئام، وتقليل كمية الليزر والحرارة المُسلّطة على الجلد، وغير ذلك، مما يجعلها أكثر راحة وأكبر فائدة. وتحتاج جلسات الليزر في الغالب إلى تكرار العلاج بها للوصول إلى نتائج مُرضية.

- **التقشير الكيميائي Chemical peel**: وهنا تُستخدم أنواع من الأحماض التي تحرق الطبقة الخارجية للجلد. وبتقشير طبقة متوسطة من الجلد الخارجي، تُزال طبقة البشرة epidermis كاملة وجزء من طبقة الأدمة dermis. وتُترك بعدها الفرصة لنمو طبقة خارجية جديدة للجلد. وهنا يستمر الاحمرار والتورم بضعة أسابيع كما في كشط الأدمة. وقد يتطلب العلاج عدة جلسات. وهناك نوع سطحي superficial من التقشير الكيميائي الذي يُزيل جزءاً من طبقة البشرة فقط.
- **حقن البوتوكس Botox**: ويحقن كميات ضئيلة جدا من سموم البوتوكس Botulinum toxin type A، في عضلات معينة بالوجه، أو غيره، تخف حدة انقباض تلك العضلات، وبالتالي تزول التجاعيد الناجمة عن ذلك الشد العضلي. وهذا الأسلوب يُفيد في التجاعيد التي في الجبهة أو حول الحاجبين أو الفم. وغالبا ما يستمر مفعول الحقن نحو أربعة أشهر، أو أقل أو أكثر. ثم بعد ذلك تكرر العملية.
- **حشو أنسجة رخوة Soft tissue fillers**: وتُستخدم عدة أنسجة رخوة، مثل الشحم أو الكولاجين أو حمض هايليورنك hyaluronic acid. ويتم حقن أو وضع هذه الأنسجة الرخوة عميقا في مناطق تجاعيد الوجه. وبالتالي يزول خط التجاعيد بفعل "الدفع من تحت". وقد تتسبب بتورم أو احمرار أو كدمة موضعية في مكان الحشو. ويحتاج العلاج إلى تكرار العملية بعد زوال تلك الحشوة وذوبانها.
- **عملية شد الوجه Face-lift**: وهناك عدة تقنيات جراحية، لا مجال للاستطراد فيها، حول أنواع وتقنيات ومواضع تدخل الجراح في تعديل الترهل والتجاعيد التي على أجزاء الوجه. وغالبا ما يستمر مفعول العملية ما بين ٥ إلى ١٠ سنوات. ولكن المهم إجراؤها لدى جراح ماهر ومتمكن من القيام بها.



الشاي الأخضر يساعد على التغلب على التجاعيد

## نصائح طبية
## لانتقاء مستحضرات إزالة التجاعيد

تتوفر في الصيدليات وغيرها، أنواع مختلفة من الدهانات (الكريمات) والمستحضرات التي تحتوي على مواد تُستخدم لإزالة تجاعيد الجلد وإعادة مظهر الشباب له. وثمة أدلة علمية تدعم جدوى وأمان استخدام بعضها، بينما يفتقر البعض الآخر منها إلى أي دليل علمي على فائدته أو أمانه.

ويقول الباحثون من مايو كلينك: فاعلية مستحضرات المضادة للتجاعيد الجلدية anti-wrinkle creams تعتمد على وجود مادة، أو عدة مواد فاعلة فيها. ومن أشهر المواد تلك:

- **مادة ريتينول Retinol**: وهو أحد مركبات فيتامين أيه vitamin A. وهو أقدم المواد المضادة للأكسدة التي استخدمت لتخفيف التجاعيد. وهناك مادة من مركبات فيتامين إيه، هي أقوى من مادة ريتينول، وتُدعى مادة تريتينون Tretinoin. ومادة تريتينون نالت موافقة إدارة الغذاء والدواء الأميركية FDA لاستخدامها كعلاج لتجاعيد الجلد. ويُحصل عليها بوصفة طبية.

ويجب تجنب استخدامها من قبل الحوامل، نظرا لتأثيراتها السلبية على نمو الجنين.

- **مجموعة أحماض هايدروكسي Hydroxy acids:** وهي تشمل نوع ألفا Alpha ، أو بيتا beta ، أو بولي poly ، حمض هايدروكسي. وكلها مركبات كيميائية مُصنعة من بعض أنواع السكريات في الفواكه. وهي مادة تؤدي عملية التقشير exfoliants ، أي تعمل هذه المواد الحمضية على تقشير الطبقات الخارجية التالفة والميتة للجلد وإزالتها، وبالتالي تحفّز إنتاج طبقة جلدية أكثر نضارة وشبابًا. وعند استخدام هذه النوعية من المستحضرات، يجب وضع كريمات واقية ضد الأشعة فوق البنفسجية للشمس، منعا لتفاعلات الحساسية المتوقعة.
- **كوإنزيم كيو 10 Coenzyme Q10:** وهي مادة غذائية تعمل على تنظيم إنتاج الخلايا للطاقة. وهناك دراسات طبية تقترح جدواها في إزالة تجاعيد الجلد، وخاصة تلك التي تنشأ حول العينين.
- **بروتينات النحاس Copper peptides:** وهي أحد المستحضرات التي تُوضع على الجلد. وهناك أدلة علمية على جدواها في تسهيل التئام الجروح، وفي تنشيط إنتاج مادة كولاجين في طبقة الجلد، وفي زيادة فاعلية تأثيرات المواد المضادة للأكسدة. وكلها قد تُسهم في تخفيف حدة نشوء تجاعيد الجلد.
- **مواد كينتين Kinetin:** وهذه المادة بالأصل تعمل كمنشطة ومحفزة لنمو النباتات plant growth factor. ومن غير المفهوم علميا كيفية عملها في إزالة التجاعيد الجلدية، ولكن هناك أدلة علمية تشير إلى فائدتها في هذا الشأن.
- **مستخلصات الشاي tea extract:** كل أنواع الشاي، الأخضر والأسود والأحمر، تحتوي على مركبات كيميائية مضادة للأكسدة ومضادة لتهيج عمليات الالتهابات. والمواد المستخلصة من الشاي الأخضر هي أكثر أنواع المواد الموجودة في غالبية أنواع مستحضرات إزالة التجاعيد.

ويقول الباحثون من مايو كلينك: "لا تتدخل عادة إدارة الغذاء والدواء الأميركية في تنظيم إنتاج أو تسويق أو استخدام منتجات مستحضرات التجميل cosmetic products. والسبب أنها تُصنفها بأنها منتجات "من دون قيمة طبية" no medical value. ولذا ليس ثمة ضمانة لفاعلية غالبية أنواع مستحضرات إزالة التجاعيد التي تُباع في الصيدليات دون الحاجة إلى وصفة طبية، أو التي تُباع مباشرة في محال بيع مستحضرات التجميل.

ولذا، يجدر اللجوء مباشرة إلى الطبيب، واستشارته حول نوع المستحضر المناسب.◆◆


تقنية لإزالة تجاعيد الوجه

**المراجع:**


١- "مستخلصات الفواكه لإزالة تجاعيد الوجه" د. حسن صندقجي، استشاري امراض باطنية وقلب/ مركز الأمير سلطان للقلب / الرياض / جريدة "الشرق الأوسط".

٢- "عشرة أنواع من الطعام تحوي أسرار جمال البشرة" ترجمة: سونيا فريد / موقع العربية نت.



# عشرة أخطاء شائعة حول العناية بالجلد

إعداد: سمير يوسف

**يستعمل الكثير من الناس، ولا سيما السيدات، وسائل عديدة ومتنوعة، للعناية بجلدهم، ويعتقدون، خطأ، أن هذه الوسائل، بما فيها بعض المشروبات، تساهم في الحفاظ على الجلد، وتمنع عنه الأمراض.**

وهنا الاعتقادات العشرة الخاطئة التي تسود لدى الكثير من عامة الناس حول العناية بالجلد:

● **الحلاقة تزيد من كثافة الشعر:** وفي هذا الصدد تقول د. إريال كوفار، استاذ مساعد اكلينيكي في قسم الأمراض الجلدية بجامعة نيويورك: "إن ذلك غير صحيح البتة ". ويعود ذلك المعتقد الى المرأة، حين تقوم بإزالة الشعر غير المرغوب به عن طريق آلة الحلاقة، ومفاده أن أطراف الشعر تصبح حادة، مما يوحي بأنه أصبح أكثر كثافة. ولكن ذلك الايحاء الكاذب لا يحدث عندما تتم إزالة الشعر بالشمع، لأن بصيلات الشعر تتم ازالتها بالكامل، ما يمنع نمو الشعر كله في الوقت نفسه، لأن لكل بصيلة دورتها الخاصة، ناهيك عن أن أطراف الشعر تكون أصغر فلا يبدو كثيفاً.

● **تقشير الجلد يبطىء نمو الشعر:** وهذه

معلومة أخرى خاطئة، كما يؤكد د. رونالد برانكاشيو، رئيس معهد نيويورك للجلد، الذي يرى أن الوسيلة الوحيدة لإبطاء نمو الشعر هو عقار فانيكا Vaniqa . وتستخدمه السيدات لتقليل نمو شعر الوجه، حيث يعمل ذلك الدواء على منع الإنزيم المسؤول عن نمو بصيلات الشعر. ويشير برنكاشيو إلى وجود عدة أمراض تؤدي لفقدان مؤقت للشعر، مثل أمراض الغدة الدرقية ومرض سقوط الشعر الساكن التصعدي telogen effluvium .

● **التجاعيد تتكون في سن الـ٢٥ عاماً لكنها فقط تظهر لاحقاً:** ويرجع السبب في شيوع هذه المعلومة الخاطئة إلى أن بعض الأنشطة التي كانت تمارس قبل سن ٢٥ دون تأثير على البشرة، هي نفسها التي تتسبب في ظهور تجاعيد لو تمت ممارستها بعد هذه السن، مثل التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، وذلك وفقاً لما تقول الدكتورة زوي دريلوس، وهي طبيبة أمراض جلدية وباحثة في مدينة هاي بوينت High Point بولاية نورث كارولينا الأمريكية.

وتوضح د. دريلوس أن التجاعيد تتكون نظراً لفقدان الكولاجين collagen وهو البروتين التركيبي الأساسي في الجلد. فمع تقدم العمر، يفرز الجسم كميات أقل من ذلك البروتين، مما يجعل البشرة أكثر ارتخاء مما كانت عليه في المراحل العمرية المبكرة. وتتكون التجاعيد أكثر في أماكن التعبير بالوجه، وبالتالي فإن التعرض المستمر للشمس يسرع من ظهورها. وهناك تجاعيد لم تكن لتظهر لو لم يتم التعرض للشمس.

● **الإغلاق الجزئي للعينين لا يؤدي لظهور التجاعيد:** وهذا أمر خاطئ، لأن التجاعيد تتشكل نتيجة ضغط خلايا الجلد ملايين المرات، لهذا فإن الإغلاق الجزئي للعين، أو أي تعبير آخر في الوجه، يساهم في ضغط خلايا الجلد، تماماً بنفس آليات الضغط الأخرى مثل الابتسام أو العبوس التي تؤدي لظهور التجاعيد. ويمكن التقليل من ظهور التجاعيد باستخدام مادة البوتوكس Botox التي يتم حقنها في الجبهة وبين العينين، وهي تشل عضلات الوجه لمنع التشنجات التي تؤدي لظهور التجاعيد.

وفي المقابل فإن احتمال ظهور تجاعيد نتيجة فرك العينين ضئيل جداً، لأن الفرك يؤدي لحدوث التهابات أو جفاف العين، لكنه لا يترك تجاعيد دائمة. وفي هذا الصدد يقول د. برانكاشيو. "الفرك لا يتسبب في ظهور تجاعيد، لأن الناس، بشكل عام، لا يقومون بذلك بشكل مستمر".

● **تدليك الوجه للأعلى بكريمات مرطبة يقلل من ظهور التجاعيد:** وهنا تقول د. زوي دريلوس: "هذه أسطورة لأنه لا يمكن أن يحدد إتجاه التدليك ظهور التجاعيد بسبب مرونة الجلد الذي يرجع لوضعه الطبيعي مهما كان الاتجاه الذي تم شده إليه"، وتضيف: "حتى لو تم تدليك المستحضرات لأسفل كل يوم فلن يؤدي هذا لظهور تجاعيد، لأن ذلك يتطلب أن يتم تدليك منطقة محددة بذاتها في كل مرة. وهذا في غاية الصعوبة. والشيء الوحيد الذي يؤدي لظهور التجاعيد، نتيجة تدخل بشري، هو أن يتم شد الجلد لفترات طويلة مثلاً عند النوم".

**العبوس الدائم يؤدي إلى ظهور التجاعيد**

● **تناول ثمانية أكواب ماء يومياً يزيد من نضارة البشرة:** تناول الماء يساعد على الحصول على بشرة صحية، لكن تناول ثمانية أكواب كمية كثيرة بعض الشيء. وتؤكد د. دريلوس أن المبالغة في شرب المياه يؤدي إلى احمرار الجلد، موضحة أن جفاف البشرة ينتج عن عدة عوامل، غير عدم تناول كميات كافية من الماء، وتنصح باستخدام المرطبات والصابون اللطيف لترطيب البشرة.

أما د. إريال كوفار، فتضيف أن فقدان الماء يضر بالبشرة، باعتبار أن الكولاجين الذي يجعل الجلد مشدوداً يطفو في هلام سكري يحافظ على نسبة الماء في الجلد، لذا فإن الجلد يفقد صلابته بدون ماء، وترى أن كمية الماء التي يحتاجها الجلد تتوقف على وزن الشخص.

**حمام الحليب يزيد من نضارة البشرة:** يساعد الحليب على تهدئة الجلد الملتهب، مثل حالة الإصابة بالإكزيما. لكن يمكن الحصول على نفس النتيجة من منتجات أقل سعراً. وتنفي إريال كوفار وجود فائدة إضافية في الاستحمام بالحليب، موضحة أن الاستحمام بدقيق الشوفان له نفس التأثير، مفضلة اختياره على الأول.

ويشير د. رونالد برانكاشيو، إلى أن الحليب له فوائد أخرى، كونه مرطباً ومليناً في الوقت ذاته. فعلى سبيل المثال يمكن استخدامه في صورة كمادات لعلاج الحروق الناتجة من التعرض للشمس. كما يستخدم أيضاً في حالات الطفح الجلدي. ويضيف: "تلك الكمادات مفيدة جداً حين يتم وضعها حول العينين، واستخدامها دائماً مع المرضى الذين يعانون من التهابات في هذه المنطقة".

ويمكن أن يسهم شرب الحليب في الحصول على بشرة نضرة، حين يكون جزءاً من نظام غذائي متكامل، مع التأكيد على أن الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين (د) تؤدي نفس الغرض. وتشير بعض الدراسات المبدئية إلى أن الحليب خالي الدسم قد يساعد على ظهور حب الشباب عند الذكور بسبب يتعلق بالهرمونات الموجودة في الأطعمة التي تتناولها الأبقار، لكن لم يتم ثبوت هذا بشكل قاطع حتى الآن.

**التدليك بفرشاة جافة يقضي على "السيلوليت":** ترى د. كوفار عدم ثبوت ذلك علمياً، مشيرة إلى أن بعض النساء يلجأن لوسائل تجعل الجلد أكثر سمكاً بهدف إخفاء تلك النقر الدهنية، فيما تلجأ أخريات إلى إذابة الدهون السطحية كي تبدو النقر أصغر حجماً. وبعضهن ترى أن تدليك الجلد بعمق عدة مرات أسبوعياً يحسن من مظهر الجلد، وهذا صحيح إلى حد ما بشرط المواظبة على التدليك بشكل مستمر.

وحول نجاعة علاج "السيلوليت" بزيت الثعبان، يجيب د. برانكاشيو: "عدة أنواع من زيت الثعبان تسبب التهاباً في الجلد. ويفسر البعض هذا على أنه دليل على فعاليتها، حتى لو كانت فعالية مؤقتة"، مضيفا: "بعض أنواع المستحضرات المصنوعة من ذلك الزيت تؤدي لحدوث تورم في الجلد، وهذا يجعل النقر الدهنية أقل وضوحاً، لكن وبمجرد زوال الالتهاب تعود النقر إلى وضعها الأول".

**الشيكولاته والأطعمة الدهنية تسبب حب الشباب:** وهنا تؤكد د. كوفار، أنه لم يثبت علمياً وجود علاقة بين أنواع معينة من الأطعمة وظهور حب الشباب، موضحة أن الأنظمة الغذائية قليلة الدهون، أو قليلة النشويات، لها عدة فوائد، لكن لا يوجد شيء مفيد بشكل كامل وقاطع. لذا فطالما أن النظام الغذائي متوازن، ولا تتم المبالغة في تناول أطعمة معينة، فلا داعي للقلق.

وتقول د. دريلوس: "زيوت الخضروات يمكن أن تتسبب في ظهور حب الشباب، لو لامست الوجه مباشرة، لكن تناولها لا يؤدي لنفس النتيجة". وتضيف د. كوفار أن الشيكولاته لا تسبب حب الشباب، مشيرة إلى خطأ معتقد غسل الوجه عدة مرات في اليوم يمنع ظهوره.

والسبب الحقيقي وراء ظهور حب الشباب هو غدد sebaceous glands التي تفرز مادة دهنية تدعى الزهم sebum تساعد على ترطيب الجلد والشعر، ويظهر حب الشباب حين يسد هذا الزهم مسام الجلد. لذا فإن محاولات التخلص من حب الشباب يجب أن تتركز على التخلص من هذا الزهم المتراكم.

**الحصول على لون برونزي في مكان مغلق يقي من حروق الشمس:** وهذه حقيقة، لكن يجب أخذ أمور عدة في الاعتبار. فاللون البرونزي المكتسب في مركز التجميل يساعد على البقاء فترات أطول تحت أشعة الشمس دون الإصابة بحروق، لكن هذا لا يعني أنه سيتم تجنب الضرر بشكل كامل.

وأثارت المراكز المتخصصة في إعطاء اللون البرونزي كثيراً من الجدل مؤخراً، بعد أن أعلنت أنها تحسن من صحة عملائها لأنها تعرضهم لفيتامين (د). "لكن أي أنظمة غذائية أو فيتامينات غنية بفيتامين (د) تؤدي لنفس النتيجة ودون المجازفة"، كما تقول د.كوفار. ◆◆



# سبعة منتجات غذائية لشعر صحي وجذاب

الدكتورة: عبير مبارك

**حينما يجري الحديث عما هو مفيد لإكساب الشعر حيوية وجاذبية، يقول الأطباء إن المهم ليس هو ما تضعه على شعرك، بل ما تضعه في معدتك. وهم بهذه الجملة يختصرون الموضوع برمته في كيفية الحصول على شعر صحي.**

وأساس هذا الكلام أن الجسم هو ما يُنبت الشعر بغزارة أو بخفة. وهو الذي يجعله إما قوياً أو ضعيفاً. وهو الذي يُزوده طوال الوقت بما يُكسبه النضارة والحيوية. وهو فوق كل هذا وذاك، ما يُزود الشعر بما يُمكنه من المحافظة على جاذبيته مهما تغيرت الظروف البيئية التي يتعرض لها. وللباحثين في مجال التغذية الإكلينيكية عدة نصائح حول تناول مجموعة من المنتجات الغذائية الطبيعية للعناية بالشعر وصحته. وهذا الدور الغذائي المهم مصدره تناول المنتجات الغذائية الطبيعية، وليس تناول تلك الحبوب الدوائية من الفيتامينات أو المعادن، غير الخاضعة لأي معايير صحية.

## السلمون والساردين والمحار

في البحث عن غذاء لنضارة الشعر وصحته وجماله، بل وللجلد عموماً، من الصعب أن نجد ما يُنافس تلك العناصر المتوفرة في أسماك السلمون. وهي العامرة والمشبعة بنوع أوميغا-3 من الأحماض الدهنية الصحية، وبمجموعات "عالية النوعية" من البروتينات، إضافة إلى كميات فيتامين B12 والحديد، المُقويان للشعر.

وأوميغا-3 من الأحماض الدهنية المهمة لصحة الشعر، كما تقول أندريا جيانكولي، الناطقة باسم رابطة التغذية الأميركية. وتُضيف أن نقص الجسم بتلك النوعية من الأحماض الدهنية يُؤدي إلى جفاف جلد فروة الرأس وشعر الرأس، وإلى تحويله إلى شعر باهت ومتقصف يفتقد النضارة والحيوية.

ولمن لا تتوفر لهم لحوم أسماك السلمون، فإن أسماك السردين، الغنية بدهون أوميغا-3 ، هي مصدر بديل وزهيد الثمن ومتوفر طوال العام. وكمية أوميغا-3 في ١٠٠ غرام من لحم أسماك السلمون، مساوية لما في ١٠٠ غرام من أسماك الساردين. وللنباتيين، ممن لا يتناولون لحوم الأسماك عموماً، فإن تناول ملعقة صغيرة من مطحون بذور الكتان يومياً، يُعطي الجسم حاجته من تلك الأحماض الدهنية.

وللحيوانات البحرية، كالمحار، قصة أخرى، ذلك أنها منتجات غذائية غنية بالزنك. والزنك أحد عناصر إنتاج شعر صحي وأحد عناصر حفاظ الجسم عليه.

## الخضار الخضراء الداكنة والجزر

ربما كان من الخطأ، ودليل عدم الواقعية، أن مخترع شخصية باباي الكارتونية لم يُظهره بشكل الرجل ذي الشعر الطويل والبراق. والسبب أنه بالرغم من تناوله لتلك الكميات الكبيرة من خضار السبانخ، إلا أن شعره قصير جداً! ومعلوم أن السبانخ، والبروكلي والملوخية والجرجير والخس وغيرها من الخضار ذات اللون الأخضر الداكن، غنية بفيتامين C و A. وهي الفيتامينات المساهمة في إنتاج الجسم لمادة دهنية، تُدعى sebum . وهذه المادة الدهنية التي تفرزها الغدد الدهنية الصغيرة، الملحقة بتراكيب بصيلة الشعر، تعمل على ترطيب الشعر وحمايته من الجفاف والتقصف.

وكذلك فإن هذه الخضار، داكنة اللون الأخضر، غنية بالحديد والكالسيوم. هما عنصران مهمان في صحة الشعر.

والمهم توفير الظروف لامتصاص الأمعاء لهما من تلك الخضار، عبر إضافة الليمون أو غيره.

والجزر من الخضار الغنية بفيتامين A، والتي لا تُسهم فقط في صحة النظر، بل صحة ما يقع عليه النظر من شعر حيوي وجذاب.

## بقول الفاصوليا والعدس

قد لا يتوقع البعض أن البقول، كالفاصوليا بأنواعها، والعدس، أحد الأغذية المهمة في الحصول على شعر صحي. وهذه المنتجات النباتية لا تُوفر فقط كمية مهمة من البروتينات اللازمة لإنتاج شعر صحي ذي بنية وتركيب متكامل، بل هي غنية بالحديد والزنك بفيتامين B7 أو ما يُعرف بمركب "بيوتين" biotin. ونقص مركب "بيوتين" سبب في تقصف وتكسر الشعر، وقلة إنتاجه، وتأخر نموه.

وتنصح رابطة التغذية الأميركية بتناول ثلاثة، أو أكثر، أكواب من العدس أو الفاصوليا، أو غيرهما من البقول، أسبوعياً. وهي الكمية الكافية لتزويد الجسم بمجموعة من العناصر اللازمة لإنتاج شعر صحي، إضافة إلى الفوائد الصحية الأخرى للبقول على القلب والشرايين ومرض السكري.

## الجوز والمكسرات

ولا تنقضي الفوائد الصحية لتناول المكسرات، على القلب أو الشرايين أو الدماغ. لكن وحتى للحصول على شعر صحي وبراق، علينا تناول كمية يومية من مكسرات الجوز أو اللوز أو المكسرات البرازيلية أو غيرها.

وعلى سبيل المثال، يحتوي الجوز على نوع أوميغا-3 من الأحماض الدهنية، والتي تُكسب الشعر بنية قوية خلال مراحل تكوين الشعر، كما تُكسبه ترطيباً متواصلاً، عبر إفراز الدهون الجلدية، وذلك طوال عمر الشعرة. هذا بالإضافة إلى احتواء الجوز والكاجو واللوز وغيرها من المكسرات، على كميات جيدة من الزنك ومن السيلينيوم، المفيدان للشعر. وربما الأفضل في الحصول على عنصر السيلينيوم، تناول ما يُعرف بالمكسرات البرازيلية. ونقص السيلينيوم، أو الأكثر شيوعاً نقص الزنك، سبب في تساقط الشعر وجفاف فروة الرأس.

## البيض والدواجن

وبالرغم من أن الدجاج والديك الرومي والحمام يكسوها

الريش، إلا أن تناولنا للحومها الصحية، والمحتوية على البروتينات من النوعيات "عالية الجودة"، يُسهم في إنتاج الجلد لشعر قوي.

وكما تقول أندريا جيانكولي، الناطقة باسم رابطة التغذية الأميركية، فمن دون تناول الكميات الكافية من البروتينات، أو بتناول أنواع متدنية مستوى النوعية، فإن أحدنا سيُعاني من شعر ضعيف وسهل التكسر. والحقيقة أن نقص البروتينات في الجسم، لن يُؤدي إلى شعر ضعيف فقط، بل فاقد للونه الطبيعي! وأسهل مصادر البروتينات الحيوانية "عالية الجودة" هو تناول البيض. والبيض مصدر جيد أيضاً لفيتامين B12 ولمادة "بيوتين".

## القمح الطبيعي والحبوب الكاملة

وتناول الحبوب كاملة، غير المنهكة الفائدة بعمليات التقشير وإزالة كل مناجم المعادن والفيتامينات فيها، سواءً في الخبز الأسمر أو المعجنات أو الشوربة، سيُمد الجسم بكميات جيدة ومفيدة من الزنك والحديد وفيتامينات مجموعة B.

والميزة الأهم في تناول الحبوب الكاملة، إضافة إلى غناها بتلك العناصر، إمداد الجسم بطاقة سهلة الهضم وطويلة المفعول، مع كميات من الألياف الصحية.

## مشتقات الألبان قليلة الدسم

ودون إجهاد الجهاز الهضمي بكميات الدسم، ودون إرهاق القلب والأوعية الدموية بالكولسترول والدهون المشبعة، فإن مشتقات الألبان الخالية من الدسم هي مصدر جيد للكالسيوم وللبروتينات في مركبات كاسين ومصل اللبن. إضافة إلى معادن الحديد والزنك والبوتاسيوم وفيتامينات B, C, E, A.

والكالسيوم معدن مهم لنمو شعر صحي، وبروتينات الحليب هي من الأنواع "عالية النوعية"، المهمة أيضاً في توفير العناصر الأساسية لبناء تراكيب شعر سليم. ولذا فإن للبعض نصيحة "شعبية"، لها ما يُبرر صحتها علمياً، في تناول خليط من لبن الزبادي مع مكسرات الجوز، للحصول على شعر صحي. نظراً لأننا سنحصل على الكالسيوم والبروتينات "عالية الجودة" والزنك والحديد ودهون أوميغا-3 وفيتامينات A وB.

## تناول "بيوتين" من الغذاء فقط

"بيوتين" أو فيتامين B7 أو فيتامين H، كلها لقب واحد لأحد المركبات الكيميائية التي تعمل على المشاركة في إتمام عدة تفاعلات كيميائية مهمة في الجسم، وخاصة منها ما له علاقة بالدهون التي يفرزها الجلد. وهي مادة كيميائية متوفرة في بعض من المنتجات الغذائية بنسب متفاوتة. كما تستطيع إنتاجه مجموعات البكتيريا الصديقة الموجودة في أمعاء الإنسان. وبالرغم من صعوبة حصول نقص في إمداد الجسم بالـ "بيوتين"، إلا أن ثمة حالات يحصل فيها نقص، بدرجات واضحة جداً أو متوسطة التأثير، وذلك مثل تناول بياض البيض وحده ونيئاً. ومعلوم أن بياض البيض النيئ يحتوي على بروتين "أفيدين". وهو بروتين يلتصق بمركب "بيوتين"، ما يحول دون قدرة الأمعاء على امتصاص "بيوتين". كما يتسبب تناول بعض من أدوية معالجة الصرع، أو تكرار وطول تناول المضادات الحيوية، في نشوء حالات نقص الجسم من هذا الفيتامين المهم.

**تناول لبن الزبادي والجوز والبيض يحفظ الشعر ويقويه**

ولذا تظهر على الإنسان مجموعة من الأعراض الدالة إكلينيكياً على احتمال وجود نقص فيه مثل الالتهابات الدهنية في الجلد، والالتهابات الفطرية في الجلد وغيره، والأهم حالات تساقط الشعر. وإذا ما استمرت حالة نقص توفره في الجسم، فإن أعراضاً أخرى تظهر، مثل الاضطرابات النفسية، كالاكتئاب والتوتر والحساسية النفسية واضطرابات النوم والخمول والهلوسة وألم العضلات وفقد الشهية والغثيان والقيء وغيره.

وربما هذا الحديث الطبي كله غير مهم جداً، بسبب أن حالات نقص فيتامين B7، أو نقص "بيوتين"، هي بالأصل نادرة. إلا أن ما يهم هنا هو أمران:

الأول، أن مركب "بيوتينش" لازم في عملية نمو الخلايا وإنتاج الأحماض الدهنية، وعمليات التمثيل الغذائي للدهون والبروتينات. وكلها ضمن خطوات إنتاج أظافر وشعر مكتمل البنية والهيئة والحيوية الصحية. وعليه فإن النصيحة الطبية هي توفيره للجسم عبر الغذاء فحسب. والإشكالية أن بعض

الشركات تُنتج حبوباً للتقوية، وخاصة لتقوية الشعر ونضارة البشرة وصحة الأظافر، محتوية على هذه المادة الكيميائية. وسبب الإشكالية أنه لا تُوجد دراسات طبية تدعم وتُثبت جدواها كحبوب دوائية أو غيرها من المستحضرات.

وتكبر المشكلة حينما يتم تسخير نصف الحقيقة العلمية في تحقيق أهداف تجارية محضة، وليس استفادة طبية ثابتة، وذلك بإضافة مادة "بيوتين" إلى شامبو الشعر أو الـ "كونديشنر". وهنا لم يثبت مطلقاً أنه يُفيد الشعر الذي أتم نموه وخرج فوق سطح الجلد، كما لم يثبت أن الجلد قادر على امتصاص تلك المادة الكيميائية وتزويد الجسم بها. أي أن إضافة مادة "بيوتين" للشامبو لا داعي لها مطلقاً، اللهم الا لإغراء المستهلك في شراء ذلك النوع من الشامبو.

وهذا مثال واحد، من عدة أمثلة على إضافات مشكوك جدواها لمواد كيميائية عدة في مستحضرات الشامبو وغيره للعناية بالشعر. هذا مع العلم أن الشعر الذي نما وظهر على سطح الجلد، هو متكون بشكل نهائي لا يستطيع الجسم تعديله أو إعطاءه مزيداً من المتانة أو الصحة، إلا بتوفير المادة الدهنية المُرطبة له.

## الطريق إلى شعر صحي .. بين المطبخ والشامبو

إنفاق المال والتعب في البحث عن أفضل شامبو، أو أفضل مكيفات الـ "كونديشنر"، أو أفضل ماء لغسله، أو أفضل "جل" أو "سبري" لتثبيته، ليس هو الأساس في الحصول على شعر حيوي جذاب. بل البحث في تلك المستحضرات والمنتجات التجميلية والتنظيفية، هو حول أقلها ضرراً بالشعر حينما نُريد تنظيفه أو تصفيفه في وضعيات تتناسب مع الموضة أو المناسبة الاجتماعية التي نحضرها.

هل يعني هذا أن العناية بالشعر ليست تحت "دوش" الاستحمام أو أمام مرآة التسريحة؟ بل هي في المطبخ وعلى طاولة الطعام؟

نعم، وبالضبط هذا ما يجب أن تكون عليه محاولات الحصول على شعر حيوي وجذاب وصحي. والشعر ينمو حوالي نصف بوصة (أي نحو ١,٢٥ سم) في الشهر، وهو في ذلك لا يختلف عن نمو الأظافر والطبقات الخارجية للجلد. وما يُسهم في نشاط هذه الأنواع من النمو لتلك الأجزاء من الجسم



تناول الخضار باستمرار يقوي الشعر

هو توفر العناصر الغذائية اللازمة، أي التي علينا الحصول على كميات كافية منها عبر غذائنا. وحينما تكون تغذيتنا صحية، فإن أجزاء أجسامنا، الخارجية والداخلية، ستكون قوية وأكثر صحة. وبالذات حينما تكون غنية بالعناصر المستخدمة في إنتاج خصلات الشعر، فإن الشعر سيكون في هيئة وتركيب وبُنية صحية. بل وسيتمكن من مقاومة ما يتعرض له من أي ظروف بيئية قد تُزيل عنه مظاهر القوة والصحة.

والوجبات الغذائية حينما تكون متوازنة في محتواها على منتجات غذائية طبيعية ومتنوعة، وبكميات صحية لا تتسبب باضطرابات في الجسم، هي الأفضل للحصول على صحة ونضارة الشعر. وتقول أندريا جيانكولي، الناطقة باسم رابطة التغذية الأميركية: "إن التغذية المتوازنة في احتوائها على بروتينات اللحوم الخالية من الشحم، والفواكه والخضار، والحبوب الكاملة غير المقشرة، والبقول، ولحوم الأسماك الدهنية كالسلمون، ومشتقات الألبان القليلة الدسم، ستُساعد في الحفاظ على شعر صحي".

وإذا ما أغرى الواحد منا رغبته في فقد كيلوغرامات من وزن جسمه، باتباع تلك الموضات والصرعات التي تُحقق فقداً سريعاً للوزن في بضعة أيام أو أسابيع، فإن علينا أن نتذكر جيداً أن ذلك سيتحقق على حساب صحة الجسم، والشعر أحد أهم ما سيتضرر جراء تلك السلوكيات غير الصحية في خفض وزن الجسم. ولن يتضح الأثر السلبي على الشعر إلا بعد بضعة أشهر. ◆◆

# غـــازات البـطـن أسـبابهـا وطـرق التخلص منهـا

الدكتور حسن صندقجي
استشاري باطنية وقلب
مركز الأمير سلطان للقلب/ الرياض

**من الطبيعي أن تتكون الغازات في الأمعاء الغليظة والقولون. ومن الطبيعي أن تكون ثمة أيضا غازات في المعدة. وما قد لا يعلمه البعض أن غازات القولون لا تأتي من تناول البروتينات أو الدهون، بل إنها تنتج عن تناول السكريات، بأنواعها البسيطة أو المعقدة.**



والحقيقة أن غالبية الأطعمة الصحية التي يُنصح بها عادة طبيا تحتوي على المواد التي تتسبب في الغازات، مثل الحليب ومشتقات الألبان، والبقول، والحبوب الكاملة غير المقشرة، والخضراوات والفواكه.

## تغيير العادات الغذائية

ويقول الباحثون من "مايو كلينك" بالولايات المتحدة إنه لو كانت لديك غازات تتسبب لك آلاماً في البطن، وناجمة بالأصل عن مشكلة صحية في الجهاز الهضمي، فإن معالجة المشكلة الصحية ستوفر لك الراحة من ألم هذه الغازات. أما إذا كانت الغازات ليست ذات علاقة بأي أمراض في الجهاز الهضمي، فإن القيام ببعض التعديلات في نوعية الأطعمة التي تتناولها كفيل بإزالة إزعاج الغازات.

ولأن الناس يختلفون في نوعية وكميات الأطعمة التي يتناولونها، والأوقات التي يتناولونها فيها أيضا، فإن المهم في كلام أطباء "مايو كلينك" هو ما أضافوه بقولهم إنه لا يوجد حل واحد يصلح لإزالة مشكلة

الغازات عن كل الناس، ولذا تجب المحاولة، التي قد تصيب أو تخطئ، لكن غالبية الناس يستطيعون بعد عدة محاولات، أي في تغيير أنواع الأطعمة التي يتناولونها، تحديد كيفية تخفيف معاناتهم من الغازات.

## أنواع الأطعمة

ويقترح الأطباء في "مايو كلينك" التعديلات الغذائية التالية للتغلب على مشكلة الغازات. وهي تشمل:

- بالملاحظة الدقيقة لنوعية الأطعمة وظهور الغازات في البطن، حاول التعرف على الأطعمة التي تتسبب في الغازات. ومن ثم تجنب تناولها. والأطعمة التي تتسبب في الغازات عادة لغالبية الناس هي حبوب الفاصوليا، البصل، البروكلي، القرنبيط، الأرضي شوكي، الكمثرى، التفاح، المشمش، الخوخ، الدراق، الحلويات الخالية من السكر، العلك المحلى بغير السكر الطبيعي، حبوب القمح الكاملة غير المقشرة، البيرة، المشروبات الغازية، الحليب، القشطة، الجبن، الآيس كريم (بوظة)، الحليب.
- تحاشى تناول الأطعمة المقلية من أي نوع كانت. وعادة لا تتسبب الدهون والزيوت في الغازات، ولكن وجود الدهون في المعدة يُؤدي إلى إبطاء عملية إفراغ المعدة من الأطعمة في الساعات الأولى بعد الانتهاء من تناول وجبة الطعام. وهذا يؤدي إلى انتفاخ البطن والشعور بالتخمة والرغبة في التجشؤ.

## الألياف النباتية

على الرغم من أن الألياف النباتية هي من العناصر الصحية المفيدة في خفض نسبة كولسترول الدم وخفض نسبة سكر الدم وفي تسهيل إخراج الفضلات ومنع حالات الإمساك، فإنها في الوقت نفسه سبب للغازات لدى الكثيرين. وإذا كانت مشكلة الغازات مزعجة جدا للشخص، فبإمكانه تخفيف تناول الألياف النباتية، والأطعمة العالية المحتوى منها، لفترة مؤقتة. أي لحين هدوء مشكلة كثرة الغازات، ثم العودة إلى تناولها بالتدريج خلال بضعة أسابيع، مع الحرص على شرب الماء لتسهيل عمل الألياف وتعجيل خروجها من الأمعاء. بمعنى، أن الحرص على شرب كميات كافية من الماء، هو وسيلة لأن نجعل الألياف ضيفا "خفيفا" في الأمعاء، بحيث يستفيد الجسم منها دون أن تتسبب في إزعاج للأمعاء.

## الحليب والألبان

الحل العملي السهل والمفيد جدا لمشكلة تسبب الحليب ومشتقات الألبان في الغازات هو الحرص على تناول لبن الزبادي. ويقول الباحثون في "مايو كلينك": "حاول تناول مشتقات الألبان القليلة المحتوى من سكر اللاكتوز، ولبن الزبادي هو أفضل مثال عليها". وللتوضيح، يحتوي الحليب، وجميع مشتقات الألبان، على سكر الحليب، أو ما يعرف بسكر اللاكتوز. وهذا السكر يصعب هضمه بشكل تام في أمعاء كثير من الناس. ومن ثم يصل سكر اللاكتوز غير المهضوم إلى الأمعاء الغليظة. وهنا تعمل البكتيريا الصديقة المستوطنة في القولون على هضم هذا السكر بفاعلية كبيرة. وينتج عن عملية الهضم، أو تكسير هذا السكر الثنائي، توليد الغازات. وفي عملية إنتاج لبن الزبادي، والتي تتم من خلال تخمير الحليب مع أنواع من البكتيريا، يتم بالفعل تكسير وهضم هذا السكر، وبالتالي حينما نتناول لبن الزبادي فإننا سنحصل على البروتينات والفيتامينات والمعادن التي يحتوي عليها الحليب، وفي الوقت نفسه سنتناول سكر الحليب وقد تم هضمه وتكسيره. أي أنه لن يتسبب لنا في الغازات.

**تناول كوب من مغلي النعنع يخفف من إزعاج الغازات**

## تخفيف الغازات

النعناع من المنتجات النباتية المفيدة في تخفيف



الفاصوليا من جملة اغذية تسبب الغازات

مشكلة الغازات. وكذلك الحال مع الكمون وغيره. والنعناع كذلك مفيد في تسكين وتهدئة حركة وتشنجات عضلات الأمعاء (antispasmodic). ولذا فإن تناول كوب من مغلي أوراق النعناع، مفيد في تسكين آلام البطن وتخفيف إزعاج الغازات. والمادة الفاعلة في النعناع هي زيت المينثول (men-thol). ويتوافر هذا الزيت كمستخلص من النعناع. ولكن ينبغي التنبه إلى أن كثرة تناول زيت النعناع قد تؤدي إلى ارتخاء العضلة العاصرة في أعلى المعدة، مما يسمح آنذاك بتسريب أحماض المعدة إلى المريء (acid reflux)، وبالتالي الشعور بالحرقة والحموضة (heartburn).

## طريقة الأكل الصحية

ومن المفيد ملاحظة أن القيام بالأكل بطريقة صحية مفيد في التغلب على مشكلة الغازات، أو على أقل تقدير، تخفيفها. ومن عناصر الطريقة الصحية للأكل:

- تناول وجبات صغيرة أو متوسطة في كمية الأطعمة التي تحتوي عليها. وذلك أنه بدلا من تناول ثلاث وجبات رئيسية في اليوم، علينا الحرص على تناول خمس أو ست وجبات صغيرة. والحقيقة أن تقسيم كمية الطعام اليومي على عدة وجبات مفيد جدا، ليس فقط لمرضى السكري ومرضى القلب، بل هو مفيد لكل الناس وفي أي مرحلة عمرية كانوا، وحتى لو لم يكونوا يشكون من أي أمراض.
- تناول الطعام ببطء، وعدم الاستعجال في إلحاق اللقمة باللقمة دونما راحة فيما بينهما. وكذلك الحرص على مضغ الطعام في الفم، وبشكل جيد. وهذا مفيد جدا لإعطاء راحة للمريء وللمعدة في استقبال الطعام، ومفيد لإعطاء فرصة للطعام كي يمتزج بسائل اللعاب، الذي يحتوي أيضا على أنزيمات تسهل عملية هضم السكريات، وبالتالي تقل احتمالات وصول السكريات بشكل غير مهضوم إلى القولون، وبالتالي تقليل احتمالات نشوء الغازات.
- التقليل من مضغ العلك، ومن تناول الحلويات الصلبة، ومن شرب المشروبات الغازية من خلال أنبوب الشفط (straw). والسبب أن هذه الأشياء كلها تزيد من ابتلاع المرء للهواء، وبالتالي زيادة كمية الهواء في البطن.
- تجنب تناول وجبة الطعام عند التوتر أو الغضب أو الاستعجال لقلة الوقت للاستمتاع بالوجبة ولحسن تناولها.
- تجنب التدخين، لأنه يزيد من فرص بلع الهواء.
- الحرص على ممارسة الرياضة البدنية. والحقيقة أن الرياضة ترفع من مستوى حركة الأمعاء، وبالتالي سهولة إخراج الغازات، فحسب، ولا يقتصر دور الرياضة على سهولة إخراج الغازات، بل إنها تعمل بالفعل على تقليل فرصة إنتاج الغازات في الأمعاء.

## أدوية مفيدة

هناك الكثيرة من الأدوية المفيدة في تقليل إزعاج الغازات، منها:

- **إنزيم البيانو**: وهو متوافر على هيئة قطرات يتناولها المرء قبل تناوله لوجبة الطعام مباشرة. ويساعد على وجه الخصوص في حالة تناول البقول، لأنه إنزيم يهضم السكريات المعقدة ويمنع من توافرها للبكتيريا في القولون، لكنه لا يفيد في حالة الحليب ومشتقات الألبان أو الألياف.
- **دواء «سيميثكون»**: ويوجد مضافا إلى الكثير من أنواع شراب تقليل حموضة المعدة، ويخفف فقط من غازات المعدة دون غازات الأمعاء، ويتناوله المرء قبل الطعام أيضا.
- **حبوب الفحم المنشط**: وتخفف هذه الحبوب الدوائية من غازات القولون.
- وهناك مجموعة من الأدوية التي تعمل بالأصل على زيادة سرعة حركة الأمعاء، وهو ما يقلل بالتالي من فرصة تكون الغازات.

## حقائق علمية عن غازات البطن

- ينتج الإنسان الطبيعي ما بين نصف لتر إلى لتر واحد يوميا من الغازات.
- يصل عدد مرات إخراج الإنسان الطبيعي للغازات إلى أكثر من ١٤ مرة في اليوم الواحد.
- لدى الجهاز الهضمي قدرة على التخلص من غالبية الغازات التي توجد فيه، وذلك عبر امتصاص الأمعاء لها. أي دون الاضطرار إلى إخراجها.
- تتألف غازات البطن من مزيج لخمسة أنواع من الغازات، وهي النيتروجين والهيدروجين وثاني أكسيد الكربون وغاز الميثان وغازات الكبريت.
- المكونات الغازية ذات الرائحة هي ثلاثة أنواع لدى غالبية الناس. وهي مركبات سكاتول، ومركبات إندول، ومركبات غاز الكبريت. وغالبية هذه الغازات ذات الرائحة تنتج حينما تهضم البكتيريا الصديقة أنواعا من السكريات في القولون.
- الغازات الموجودة في الجهاز الهضمي لها



تناول مشروب النعنع يفيد في علاج الغازات

مصدران: الأول، ما يتم بلعه من هواء خلال عملية البلع للأطعمة أو المشروبات أو بلع اللعاب. والثاني، ما تنتجه البكتيريا الصديقة خلال هضم السكريات في القولون.

- الغازات التي تدخل الجهاز الهضمي عبر عملية بلع الهواء، غنية بالنيتروجين أو بثاني أكسيد الكربون.
- الغازات التي تنتجها البكتيريا الصديقة في القولون تكون غنية بالهيدروجين أو غاز الميثان.
- البروتينات والدهون لا تتسبب البتة في الغازات، بل هي السكريات.
- الأرز هو المنتج النباتي الوحيد الذي لا يتسبب في الغازات.
- لبن الزبادي هو الوحيد الذي لا يتسبب في الغازات من بين جميع أنواع الحليب ومشتقات الألبان. ◆◆

# الـرعـاف

## أسبابه .. تشخيصه .. أعراضه .. علاجه

الدكتور: عبدالغني ذراع
اختصاصي بأمراض الأنف والأذن
والحنجرة وجراحتها/دمشق



تنتج أكثر حالات الرعاف عن ارتفاع ضغط الدم، وعن السعال الشديد. وقد يؤدي التواجد الطويل تحت أشعة الشمس، وكذلك حوادث السير، الى الرعاف ايضاً. والإصابات الشديدة من حوادث السير، التي تؤدي إلى تمزق الأنسجة في الوجه تسبب نزفاً شديداً قد يودي بحياة المريض. غير أن كسور الجمجمة قد تسبب نزفاً متكرراً بعد الاصابة يكون ناتجاً عن تمزق الفروع الكبيرة للشريان القاعدي والحنكي والشرايين الغربالية التي تروي تجويف الأنف.

وإزالة القشور بواسطة اليد، أو غيره عن الغشاء المخاطي للوترة، قد تسبب الرعاف، لأن الازالة المتكررة للقشور قد يؤدي إلى تآكل مخاطية الوترة، وتكشف الغضروف، ما يؤدي الى نخزة، الأمر الذي يساعد على تكرار النزف. وما يساعد على ذلك ايضاً بعض المداخلات الجراحية في الأنف، والأورام الحميدة، وبوليب نازف، وورم وعائي، وورم حلمي، والأورام الخبيثة، والأورام الوعائية الليفية في البلعوم الأنفي، وقرحة الزهري، وكذلك قرحة السل.

## الأسباب العامة

مما سبق ذكره يبدو واضحاً أن أسباب الرعاف عديدة، وحالات كثيرة منه تنجم عن أمراض الأوعية الدموية، وأمراض الدم. وهو من أوائل أعراض ارتفاع الضغط الشرياني المفاجىء، أو المصحوب بتصلب الكلية. كذلك ركود الدم في حالات تشوه القلب، وانتفاخ الرئتين، وأمراض الكبد والطحال، في بعض حالات الحمل. غير أنه يكون شديداً ويهدد سلامة المريض في حالات النخرة النزفية، وفي الناعور، أو من التجلط، ونقص الصفيحات الدموية، والفرفيرية الوعائية، والالتهابات الوعائية، وتوسع الشعيرات. وأسباب النزف في جميع هذه الحالات ليست على شاكلة واحدة، لأن بعضها يكمن بخلل في عوامل تخثر الدم، في حين يكمن البعض الآخر في تغيير جدران الأوعية الدموية، مثل ابيضاض الدم، زيادة الخلايا البطانية الشبكية، ورم الأنف، وكذلك بعض الحميات كالحصبة والرشوحات والتيفوئيد والانفلونزا.

**أسباب أخرى:**

إلى جانب كل ما ذكرناه، فإن عوامل أخرى قد تؤدي إلى الرعاف، منها قلة أو انعدام الفيتامينات، وبشكل خاص فيتامين C. ويترافق هذا الرعاف مع العادة الشهرية، أو انخفاض الضغط الجوي. كما أن فرط حرارة الجسم والجهد الفيزيائي الكبير قد يكونان سبباً لذلك.

## الأعراض

يكون الرعاف عند بعض المرضى مفاجئاً دون سابق إنذار، في حين قد يسبقه عند الآخرين صداع أو طنين في الأذنين، أو دوار وحكة، وكذلك زغزغة في الأنف. ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار أن خروج الدم من الأنف يمكن ان يكون من المجاري التنفسية العليا (بلعوم، حنجرة، قصبة هوائية، رئتان). وفي حالات نادرة من الأذن الوسطى، عن طريق القناة السمعية. والرعاف الناتج من الأنف يكون الدم فيه قاني اللون ونظيفاً، ويكون مرئياً بصورة جيدة على الجدار الخلفي للبلعوم، في حال رفع المريض رأسه إلى الخلف. في حين أن الدم الناتج من الرئتين، أو الأقسام السفلى من المجاري التنفسية، يكون ممزوجاً، عادة، مع الرغوة أو الزبد. وعند تنظير البلعوم لا نجد سيلاً على الجدار الخلفي.

قد يكون النزف في بعض الحالات من البلعوم الأنفي، فيعطي صورة خاطئة عن أن النزف هو من الأجزاء الخلفية للأنف، مما يسبب خطأً في التشخيص ومن ثم العلاج. وفي حالات أخرى يكون الرعاف من جانب واحد من الأنف، ويخرج الدم من الجانب السليم الآخر منتقلاً عبر البلعوم الأنفي، وهذا ما يتسبب باستعمال الدك الأمامي للجهة السليمة خطأً دون مبرر.

وأما عن غزارة الرعاف، فقد يكون بسيطاً، متوسطاً، وقد يكون غزيراً. والرعاف البسيط يكون من منطقة كيسلباخي، وعادة تبلغ كمية الدم بضع مليمترات، وتخرج في شكل قطرات في وقت قصير. ويتوقف بطبيعته دون مساعدة خارجية ولمرة واحدة، وقد يتكرر باستمرار عدة مرات. أما إذا كان الرعاف أكثر غزارة، تتراوح كمية الدم المفقودة بضع عشرات المليمترات، لكنه لا يتعدى الغرام عند الكبار .. وهو في حالته هذه يعتبر رعافاً متوسطاً. وفي هذه الحالة تكون التغييرات في الدم ضمن الحدود الطبيعية، ويحتاج المريض الى ايقاف النزف بصورة سريعة وكاملة. فخروج الدم من الأنف عند الأطفال والمسنين، على حد سواء، لا يعطينا الصورة الصحيحة عن كمية الدم الحقيقية المفقودة، وذلك لابتلاعهم الدم عندما يسيل عن طريق البلعوم الى المعدة، وعندها يهبط الدم ويتسرع النبض ويتقيأ المريض دماً ابتلعه. وإذا ما بلغت كمية الدم المفقود، خلال أربع وعشرين ساعة، ٢٠٠– ١٠٠٠غم فهذا النزف يعد غزيراً ويهدد حياة المريض، حيث يهبط ضغط الدم وتتسرع دقات القلب، ويصاحب

ذلك ضعف عام ووهن وتعرق. ولدى تكرار النزف يصاب المريض باضطراب نفسي يظهر في شكل لخبطة وعدم معرفة الوقت، أو أماكن تواجد المريض. وكذلك تشنجات عضلية وفزع نتيجة قلة وصول الدم الى المخ. وفي مثل هذه الحالة يتم نقل الدم إلى المريض، مع العمل على إيقاف النزيف بشكل فوري ومتزامن.

## التشخيص

الرعاف بصورة عامة غير صعب التشخيص، ويمكن معرفة مكان النزف. أما إذا كان صعباً جداً، خاصة إذا كان شديداً أو غزيراً، فيعتمد التشخيص على جمع القصة المرضية (متى وبعد أي شيء ابتدأ النزف، وقوة وكمية الدم المفقود) بعدها يصار إلى تنظير الأنف الأمامي والبلعوم، بأجزائه الثلاثة (الأنفي، الفموي، والحنجري)، وتنظير الأذنين، وقياس ضغط الدم، وحساب النبض، وتحليل الدم وقياس الهيموغلوبين والهيماتوكريت، وبروثروجين الدم. وأما في حالات النزف المتكرر نعمل مخطط التجلط. وفي حال تنظير الأنف ودقة المداخلات فيه، يجب أن نكون على حذر لأن الحركات القوية داخل الأنف يمكن أن تضيف إصابة أخرى للغشاء المخاطي، وهذا يثير المتاعب للطبيب والمريض على حد سواء.

## العلاج

يجب أن يكون للعلاج هدفان، هما: إيقاف النزف والحيلولة دون تكراره في المستقبل. وتقسم المداخلات الى مداخلات موضعية، وأخرى عامة، وفي أغلب الأحيان مركبة. وأبسط أنواع طرق إيقاف الرعاف هو الضغط بالإصبع جهة النزف لمدة عشر دقائق. وإذا لم يتوقف نضع قطعة صغيرة من القطن، أو الشاش المزوج بمحلول مادة الاكسجين الطبي (بنسبة ٣٪) في فتحة الأنف الأمامية لمدة ١٥–٢٠ دقيقة، مع الضغط بالاصبع على جهة النزف، ويكون المريض في وضعية الجلوس مثنياً رأسه الى الأمام قليلاً. ويوضع على سطح الأنف الخارجي كيس صغير يحتوي على الثلج، أو منشفة مبلولة بالماء البارد. وتستعمل هذه الطريقة إذا كان النزف من المنطقة الأمامية للوترة. وفي حال تكرار النزف من نفس المنطقة، يمكن حقن المريض بحوالي (١٪) من محلول الفوغوكادين موضعياً في نفس منطقة النزف، أو كي ومسح المنطقة بمادة كلوراستيك، أو حمض الكروم، ويتم ذلك طبعاً بعد التخدير الموضعي، وباستعمال ضماد من قطن طبي ممزوج بمادة الكوكائين بنسبة ٥٪، ومحلول الادرينالين ٠٠١٪، حيث يدك الأنف بواسطة شريط شاش طوله ٦٠–٧٠سم وعرضه ١سم، على أن يرطب الشريط بمرهم زيلوكائين مع الأدرينالين، وبواسطة ملقط خاص. ويكون الدك بشكل وضع نظامي لشريط الشاش على قاع تجويف الأنف، ابتداء من فتحة الأنف الأمامية وحتى الفتحة الداخلية، وتوضع في شكل طبقات فوق بعضها البعض باتجاه الأعلى. ويمكن أن يبقى شريط الشاش داخل الأنف لمدة ٢٤–٤٨ساعة. وبعد ذلك يسحب شريط الشاش من الأنف، بعد أن يتم ترطيبها بمحلول مادة الاكسجين. أما إذا كان النزيف شديداً، يمكن ترك شريط الشاش، قبل الدك في الأنف لمدة أكثر (حتى ٦–٧ أيام) تحت غطاء المضادات الحيوية عن طريق الفم أو العضل، وكذلك وضع مضادات حيوية حامض الأمينوكبرون في طبقات الشاش في الأنف. وبدلاً من شريط الشاش في دك الأنف الأمامي، يمكن استعمال إصبع مطاطي محشو بالشاش أو القطن الطبي، وكذلك أكياس مطاطية قابلة للنفخ تحتوي في داخلها أنبوبة للتنفس.

وفي حال كون النزف أكثر غزارة، ولم يعط الدك الأمامي النتائج المرجوة، نلجأ الى الدك الخلفي لمدة ٤٨ ساعة، وفي بعض الحالات ٧–٨ أيام، تحت غطاء المضادات الحيوية. ويجب ان يوضع المريض تحت الرعاية الطبية الشاملة، ويعطى مهدئاً من جرعات قليلة من كبريتات المورفين، ويركب له كونيولا في أحد أوردته تحسباً لأي طارئ. ولا بد وأن يجرى فحص نقط الدم لدراسة التجلط، ونسبة الهيموغلوبين. وإذا أصبحت نسبة هذا الأخير أقل من ٤٠٪، أو دخل المريض حالة الصدمة، ينقل له الدم عبر الوريد، وفي حال وجد عنده نقص في حالة التجلط يمكن أن يعطى فيتامين K عبر الوريد ايضاً.

### العلاج الجراحي:

أما إذا لم تجد كل هذه الإجراءات (دك حشو أمامي وخلفي، ومهدئات) عندها نلجأ إلى العمل الجراحي، الذي يتلخص بربط الشرايين المحاذية للمنطقة النازفة.

# ابتكار جهاز جديد للتحكم بالبول

## عدم التحكم بالبول يصيب النساء اكثر

إعداد: اعتدال سلامة

**لا يصيب مرض عدم التحكم بالبول كبار السن فقط، بل والشبان ايضا. ومسببات هذه الظاهرة كثيرة، وهي مرضية في اغلب الاحيان، ومن اهمها تضخم غدة البروستاتا، وتصيب ايضا رجالا في سن دون الاربعين.**

فكبر حجم هذه الغدة يضغط على المثاني التي تصبح عضلاتها اقل مقاومة ما يؤدي الى حدوث تبول غير ارادي.
وفي ما يتعلق بالنساء، وبغض النظر عن التقدم في السن يؤدي تضخم الرحم لديهن، أو نمو ألياف فوقه، التي تكون احيانا سرطانية خبيثة او حميدة، تؤدي الى عدم تمكن المرأة من السيطرة على البول، لذا تلجأ كثيرات الى حفاضات خاصة تم تطويرها حاليا كي لا تشعر المريضة باي ازعاج.

وبحسب نظام الجسم السليم، فان التحكم بالبول يبدأ حين يصدر الدماغ أوامره الى النخاع الشوكي، وبعدها الى الاعصاب ثم المثانة بحاجتها للتبول. وعدم التحكم بالتبول يكون عادة ناتجا من ضعف في الاعصاب بين النخاع الشوكي وبين المثانة نفسها، وعليه فهو بحاجة الى حافز خارجي.

ولقد تم اخيرا تطوير جهاز كمبيوتر صغير جدا بحجم ١x٤ سم من مادة التيتان التي يتقبلها الجسم ما يمكن اعتباره حافزا خارجيا يُنتج تيارات كهربائية ناعمة.

ويتم يوميا في مستشفيات المانية زرع المئات من هذا الجهاز بعد الرواج الذي لقيه، حيث يزرع في المكان الذي يخرج منه العصب الذي يدخل الى المثانة في اسفل العمود الفقري.

ويتواصل هذا الجهاز بجهاز آخر يعد بمثابة مصدر الكهرباء، ويعمل بواسطة بطارية صغيرة جدا تزرع في المنطقة الامامية من البطن. ومن الخارج بإمكان المريض الضغط على زر فوق جهاز التحكم صغير الحجم يوضع في الجيب يعمل على تشغيل الكمبيوتر الصغير، والذي يكون مبرمجا، فيعطي قوة كهربائية بسيطة الى الجهاز الموضوع على البطن من اجل تحفيز عصب التحكم بالبول، كي يعمل على توسيع المثانة لتجمع اكبر كمية من البول ،وفي الوقت نفسه تضغط على العضلة الخارجية كي لا تفتح مما يمنع خروج البول.

ويبقى عمل الجهاز حوالي خمس ساعات الى ان تمتلئ المثانة فيشعر المريض بضغط على البطن، عندها يضغط على الزر الثاني في جهاز التحكم بالبول فيسبب تحفيز عصب ثان يضغط على المثانة فيفتح العضل ويخرج البول.

ويوفر هذا الجهاز الفرصة للمريض كي يختار الوقت الذي يريد الذهاب فيه الى المرحاض للتبول، لكن يجب عدم تجاوز الزمن المحدد. كما يساعد رجال الاعمال الذين يسافرون طويلا او يجلسون لساعات في الاجتماعات، اذ ان الجهاز يسيطر على حاجتهم الملحة للتبول.

تحتاج عملية التبول الطبيعية لكل من الجهاز العصبي والجهاز العضلي المتمثل في المثانة وصمام البول، ولا بد لكلا الجهازين أن يكونا في حالة أداء طبيعية تشريحياً ووظيفياً وبينهما اتصال وتنسيق صحيح وفعال.

يتجمع البول تدريجياً في المثانة بعد إفرازه من الكليتين دون أن يشعر به الإنسان، وتكون المثانة في حالة استرخاء

وتمدد ليتم تجميع البول تحت ضغط منخفض ومستقر، كما أن صمام المثانة المكون من عضلات الحوض وعنق المثانة يكون في حالة انقباض، حتى لا يتسرب البول للخارج، عندما تقترب المثانة من طاقتها الاستيعابية – وهي عند الكبار في حدود ٣٠٠–٤٥٠ مل– تعطي إشارة للجهاز العصبي ويبدأ الإنسان بالإحساس بالحاجة إلى التبول، إلا أنه من الطبيعي أن يستطيع الإنسان العادي تأجيل هذه الحاجة لبعض الوقت دون حدوث مشاكل، وعندما تصل المثانة لطاقتها القصوى يحس الإنسان بالشعور الدائم للحاجة إلى التبول والتي لا تنتهي إلا بإفراغ المثانة .

وعملية إفراغ المثانة تتم بأن يسترخي صمام المثانة ليفتح الطريق أمام تدفق البول ويتم في الوقت نفسه انقباض لعضلة المثانة، ويحدث التبول والإفراغ الطبيعي الكامل لتبدأ العملية مرة أخرى في التخزين. وكما ذكرنا فإنه لا يحدث شعور بالحاجة إلى التبول أو تسرب للبول أثناء عملية التخزين، وذلك لفعالية كل من المثانة والصمام والجهاز العصبي.

## التبول اللاإرادي عند النساء

تقسم مشكلة التبول اللاإرادي عند النساء إلى أربعة أقسام رئيسة:

- عدم التحكم الناتج من اضطراب أو علل المثانة.
- عدم التحكم الناتج من عدم كفاءة صمام المثانة.
- عدم التحكم الناتج من اضطراب المثانة وعدم كفاءة الصمام.
- التبول المستمر الناتج من وجود اتصال بين المثانة أو الحالب والمهبل أو الأرحام.

**عدم التحكم الناتج من اضطراب المثانة أو عللها:**

يسمى هذا النوع من التبول اللاإرادي بالتبول الإلحاحي، وتكون الشكوى عادة أن المريضة عندما تحس بالرغبة في البول، فإنها لا بد أن تذهب فوراً إلى دورة المياه. وقد لا تستطيع المرأة في بعض الأحيان بلوغ دورة المياه حتى لو كانت على بعد أمتار قليلة، فيبدأ البول بالتدفق اللاإرادي، وقد يصاحب هذا النوع أعراض أخرى ككثرة التردد إلى دورة المياه، وربما الاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم للتبول والإحساس ببعض الآلام أسفل البطن وفي الحوض. وهذا النوع من التبول اللاإرادي يكون بسبب إصابات الجهاز العصبي عند القلة من النساء، أما لدى الغالبية من المريضات فإن أسبابه تتعلق بالمثانة وتسمى بالمثانة المضطربة، عكس المثانة العصبية، وتشبه إلى حد ما مشكلة القولون العصبي، ويعتمد تشخيص هذا النوع على أخذ تاريخ مفصل عن المشكلة حتى يتم التأكد من عدم وجود عوامل أولية أو ثانوية كأمراض الجهاز العصبي، وداء السكري وعمليات أسفل البطن أو الحوض الجراحية. كما أن مشكلة الإمساك المزمن قد تكون أحد العوامل المؤثرة في هذه العلة، ويستعين الطبيب المختص بعد ذلك بالفحص السريري وربما عمل دراسات المثانة الديناميكية حتى يتم تحديد سعة المثانة وتفاعلها أثناء مرحلة التخزين والتناسق بين المثانة وصمام البول أثناء مرحلة التفريغ وكمية البول المتدفقة .

أما علاج هذا النوع من التبول اللاإرادي فيعتمد على خطوات عدة تشمل بعض التعديلات السلوكية وإزالة العوامل المؤثرة، بالإضافة إلى استخدام العقاقير المهدئة للمثانة بنسب نجاح جيدة .

**التحكم اللاإرادي الناتج من عطل صمام البول:**

يعد هذا النوع الأكثر والأشهر وله مسميات عدة كلها تتلخص في وصف المشكلة الناتجة من استرخاء عضلات الصمام الذي يتحكم في البول، ويكون هذا الضعف أو الاسترخاء ناتجا من تكرار عمليات الولادة أو العمليات الجراحية في الحوض والمهبل، إلا أنه قد يصيب، حسب بعض الدراسات، النساء الصغيرات اللواتي لم يسبق لهن الحمل أو الولادة . وتكون شكوى المريضة أن البول يتدفق في الحالات التي يزداد فيها فجأة الضغط على أسفل البطن، كالضحك أو القفز، وأحياناً الوقوف فجأة من وضعية الجلوس، ولا تشعر المريضة إلا بالبلل في جسمها وملابسها دونما إحساس بالحاجة للتبول كما هو في المثانة المضطربة .

ويتم تشخيص هذا النوع كسابقة بأخذ تاريخ مرضي مفصل وعمل فحص سريري، خاصة والمثانة ممتلئة، كما أن الكثير من الحالات تستدعي عمل دراسات المثانة الديناميكية، وربما عمل منظار للمثانة حتى تتم معرفة تفاصيل أكثر عن المثانة وصمام البول ليتم وضع العلاج المناسب .

وعلاج هذا النوع من التبول اللاإرادي يقوم أولاً على إزالة أسبابه –إن وجدت– ومن أهمها زيادة الوزن، كما أن عمل

وريد أجوف سفلي

شريان أبهر

وريد كلوي

شريان كلوي

حالب

مثانة

إحليل

الجهاز البولي الأنثوي

تمرينات لتقوية عضلة صمام البول قد يساعد الحالات الخفيفة خاصة إذا رافقه انخفاض الوزن. أما العلاج الفعال لكثير من الحالات، والتي تصل نسبتها إلى أكثر من ٩٠٪، فيعتمد على عمليات تعليق عنق المثانة لتقوية الصمام البولي ودعمه. وهذه العمليات تجري بعدة طرق وأساليب إلا أنها تهدف جمعياً إلى دعم صمام البول وإعادة التوازن إلى عنق المثانة، وهي غالباً عمليات بسيطة قد تتم خلال يوم واحد. أما الأدوية فإن دورها محدود في هذا النوع، باستثناء التعويض من الهرمونات الأنثوية في حالة نقصها، كما يحدث بعد انقطاع الطمث.

**عدم التحكم الناتج من اضطراب المثانة وعطل الصمام معاً:**

يعد هذا النوع خليطاً بين النوعين السابقين، وتكمن شكوى المريضة في انفلات البول عند الإحساس بالحاجة إلى التبول، وكذلك أثناء ازدياد الضغط على المثانة وأسفل البطن، ويتم تقييم الحالة كسابقاتها بتاريخ مرضي مفصل وفحص سريري دقيق، بالإضافة إلى دراسة المثانة الديناميكية وأحياناً تنظير المثانة وفحصها. وتعتمد خطة العلاج على التركيز على الجانب الأكثر تأثيراً في المشكلة، أهي في المثانة أو الصمام؟ أو الأدوية والتغيرات السلوكية والنمطية للمثانة وعمليات دعم الصمام وإعادة التوازن لعنق المثانة لحالات استرخاء وعطل الصمام.

**التبول اللاإرادي المستمر:**

هذا النوع قليل، وهو نتيجة وجود ثقب أو ناصور بين الجهاز البولي والمهبل، وهو غالباً ناتج إما من عملية ولادة متعسرة أو عمليات قيصرية صعبة، أو عمليات أخرى في الحوض أو من طريق المهبل أو علاج الأورام النسائية بالأشعة، وتكون شكوى المريضة وجود بول باستمرار على الملابس والجسم دون الإحساس بالحاجة إلى التبول، وفي بعض الحالات قد تكون كمية التبول الطبيعية قليلة نتيجة عدم تجمع البول في المثانة كما يحدث طبيعياً.

ويتم تشخيص هذه الحالات بعد معرفة التاريخ المرضي وإجراء الفحص السريري بعمل دراسات إشعاعية لتحديد موقع الثقب وحجمه. كما أنه لا بد من التأكد من عدم وجود إصابات أو علل أخرى في الكلى والحالبين عن طريق التصوير الشعاعي بالصبغة. أما علاج هذه الحالات فيعتمد أساساً على العمليات الجراحية لترقيع الثقب أو الناصور ونسبة النجاح عالية، وبخاصة في حال عدم وجود علاج إشعاعي سابق. ◆◆



# التعرّق الطبيعي نعمة والغزير نقمة

د. عبد الحفيظ يحيى خوجة
استشاري امراض باطنية وقلب
مركز الأمير سلطان للقلب/الرياض

**التعرق هو إفراز الماء وبعض المكونات الأخرى للعرق مثل الأملاح من مسام الجلد، للحفاظ على درجة حرارة الجسم الداخلية ثابتة، أما التعرق الزائد فهو زيادة إفراز العرق عن الحد الطبيعي.**

وأوضح الدكتور هشام خلف، رئيس قسم الجلدية وعلاج البشرة في مركز الدكتور ضياء بجدة، وعضو الأكاديمية الأميركية للجلدية والليزر، أن هناك أسبابا كثيرة للتعرق الزائد، منها:

- **أسباب فسيولوجية:** مثل تعرض الشخص لدرجة حرارة عالية جدا، أو بذل مجهود أو توتر شديد، مثل الانفعال العصبي والعاطفي وما إلى ذلك.
- **أسباب مرضية:** مثل زيادة إفراز الغدة الدرقية، أمراض الغدد الصماء، انقطاع الطمث، استخدام أدوية علاج سرطان البروستاتا، وأحيانا شكوى عامة مع زيادة الوزن.

ويجب أن نلاحظ أن التعرق لأسباب فسيولوجية غالبا يكون في منطقة واحدة، إما في باطن اليدين أو في باطن القدمين أو الإبطين أو الوجه أو الجذع، على عكس التعرق لأسباب مرضية فإن صاحبه يعاني من التعرق في أكثر من مكان، وغالبا في كل هذه الأماكن معا.

## حدوث التعرق

أيا كان السبب المؤثر فسيولوجيا أم مرضيا أم نتيجة تعاطي أدوية معينة، فإن المحصلة النهائية هي استثارة العصب السمبثاوي الذي بدوره يقوم بتنشيط الغدد العرقية ويحفزها على إفراز المزيد من العرق، الذي تتراوح نسبته ما بين البسيط والمتوسط والغزير. وهنا تحدث المشكلة، وتكون على مستويات ثلاثة:

**أولا**: عرق الوجه، وهو يبدأ من الجبهة نزولا لأسفل مما يجعل الوجه مبتلا دائما ويسبب حرجا شديدا أحيانا وبخاصة لدى السيدات ورجال الأعمال.

**ثانيا**: عرق باطن اليدين، وهو ما يمثل مشكلة كبرى، وقد يتسبب في ترك بعض الموظفين لوظائفهم كرجال البنوك والمحاسبين، وذلك لعدم قدرتهم على التعامل مع الأوراق، وقد يسبب الإحراج لغير هذه الفئات وتجنبهم مصافحة غيرهم.

**ثالثا**: العرق الشديد للإبطين والجذع، يؤدي إلى وجود

هالات بيضاء من الأملاح الجافة تحت الإبط نتيجة تراكم هذه الأملاح التي تخرج مع العرق. وقد يتجنب الأشخاص المعانون منه ارتداء الملابس الملونة خوفا من آثار بقع العرق عليها.

## علاج التعرق الزائد

يقول الدكتور هشام خلف إن التعرق الزائد قد يسبب مشكلة شديدة للشخص الذي يعاني منه، وعليه فهناك طرق مختلفة لعلاج العرق الزائد، نذكر منها: أدوية التعرق، والعلاج الموضعي، والعلاج الجراحي، والتحلل الأيوني، والبوتكس.

● **أدوية التعرق (المتناولة عبر الفم):** لا توجد أدوية معينة لعلاج التعرق، ولكن ظهرت هناك أدوية، على سبيل التجربة، وبعد تجربتها على بعض الأشخاص وجد أن الآثار الجانبية لها أكثر من فائدتها، لذلك لم تحصل على موافقة هيئة الدواء والغذاء الأميركية، ولم يتم طرحها للجمهور، حيث إنها كانت تؤدي إلى جفاف شديد بالفم والجلد، مع صعوبة في حركة العين.

● **العلاج الموضعي:** غالبا يكون العلاج الفعال هو الذي يحتوي على مادة كلوريد الألمنيوم بتركيز يتراوح من (١٥-٢٥ في المائة)، وهو فعال في الحالات المتوسطة والبسيطة. وتدخل هذه المادة في الكثير من الكريمات (الدهونات)، وبخاخات مضادات التعرق الموجودة في الصيدليات، ولكن بتركيزات ضعيفة.

● **العلاج الجراحي:** وهو ببساطة ربط أو قطع العصب السمبثاوي الذي ينشط المكان المصاب بالتعرق الزائد وذلك لتعطيل عمله. ولكن هذه العملية من الخطورة بحيث إن غالبية الجراحين يتجنبونها خوفا من إتلاف عصب آخر وتكون النتيجة أن يفاجأ المريض بعد أن يفيق من التخدير بأن الجزء أو العضلة التي يغذيها العصب الذي تم إتلافه قد أصيب بالشلل.

وهناك عملية جراحية أخرى يتم إجراؤها بسحب الغدد العرقية من الإبطين تحت مخدر موضعي، ولكن هذه العملية غير منتشرة في الشرق الأوسط، رغم أن بعض جراحي التجميل يدعون بأنهم يقومون بإجرائها بنجاح.

● **التحلل الأيوني:** ويجري باستخدام شحنات كهربائية خفيفة يتراوح مقدار التيار الكهربائي فيها بين من ١٥ إلى ١٨ ملي أمبير، صادرة من مولد كهربائي. وتتم هذه الطريقة على جلسات تبدأ بأربع جلسات في الأسبوع الأول، ثم تليها جلستان كل أسبوع. إلا أن هذه الطريقة لعلاج التعرق الزائد لا تصلح في الإبطين ويستحيل استخدامها في الوجه، وتستخدم فقط في الحالات الخفيفة والمتوسطة، وهي مكلفة جدا.

● **حقن البوتكس:** وهي الطريقة الفعالة والأسهل للمريض، على الرغم من تكلفتها. وتعطى حقنة البوتكس بواسطة إبرة رفيعة جدا، وقد تحتاج إلى مخدر موضعي (على شكل كريم) قبل الحقن بربع ساعة، وقد لا تحتاج في بعض الحالات إلى تخدير. ويتم حقن البوتكس في باطن الأيدي وباطن القدمين والإبطين والوجه، ويستمر مفعول حقنة البوتكس لإزالة التعرق الزائد لعدة شهور تتراوح بين سبعة أشهر إلى عشرة أشهر، يخف التعرق الزائد بنسبة تصل إلى ٧٠-٨٠ في المائة. أما التعرق الخفيف والمتوسط فيتوقف فقط أو تزيد نسبة توقفه لتبلغ ٩٠٪ أو أكثر.

وبعد زوال مفعول البوتكس يحتاج المريض إلى إعادة الحقن مرة أخرى، ولكن مفعول إعادة الحقن يكون أطول زمنا من الحقنة الأولى.

## رائحة العرق

قد يعاني بعض الناس من رائحة نفاذة لعرقهم، وهنا يجب أن نفرق بين نوعين من الروائح النفاذة للجسم:

● **النوع الأول:** وهو المميز لكل شخص عن غيره من الناس وهذه الرائحة مسؤولة عنها الغدد العرقية الموجودة في الإبطين والمنطقة التناسلية المسماة Apocrine Glands أو الغدد الفاصلة (التي تفرز العرق خلال نمو الشعر في هذه المناطق). وتفرز هذه الغدد عرقا نفاذا برائحة معينة. وإذا لم تتم إزالته وتنظيفه فإن البكتيريا تهاجم هذه الإفرازات وتصدر روائح كريهة.

إذن، فالعلاج هنا هو النظافة المستمرة مع استخدام مضادات التعرق العطرية التي قد تحتوي على مضادات بكتيرية موضعية.

● **النوع الثاني:** الذي ينتج عن تناول بعض المأكولات التي تؤثر في الغدد العرقية العادية Eccrine Glands والمنتشرة في الجسم عامة التي تفرز إفرازاتها عن طريق المسام. وهذه المأكولات هي الثوم والبصل والبقوليات والكبد والبيض، وأحيانا بعض المشروبات مثل الحلبة أو بعض الأدوية.

والعلاج ببساطة يكون بالابتعاد عن استخدام هذه المسببات، والاستحمام اليومي المنتظم لإزالة الترسبات العرقية، وتهوية مسام الجلد، واستخدام مضادات التعرق ومضادات روائح الجلد والمعطرات. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## تسع طرق للتحكم بضغط الدم

إن تغييراً بسيطاً في نمط حياتك يمكن أن يبدل الكثير في صحتك:

- إنقاص الوزن: عليك حساب (BMI) وهو قياس نسبة الوزن إلى الطول، ويجب أن يكون بين (١٨,٥ –٢٤,٩) وبهذا يكون قلبك وضغط الدم لديك بأفضل حال.
- تناول المزيد من الحبوب الكاملة: ٧–٨ حصص في اليوم من الحبوب الكاملة ومشتقاتها ( مثل حبوب الإفطار، الخبز الكامل، الأرز الكامل، المعكرونة الكاملة وغيرها).
- تناول المزيد من الفواكه والخضراوات على الأقل ٨–١٠ حصص باختلاف ألوانها حيث لها خصائص للأكسدة، فيتامينات، معادن وألياف يحتاجها الجسم.
- مشتقات الحليب: ٢–٣ حصص من الحليب ومشتقاته الخالية الدسم في اليوم، تساعد على بناء العظام والأسنان وتساعد على المحافظة على وزن أفضل .
- التقليل من اللحوم، الأسماك، والدجاج إلى حصتين في اليوم . وعند تناولها دائماً اختر اللحوم بدون دهن.
- المكسرات: تناول ٤–٥ حصص في الأسبوع لأنها مصدر مهم للبروتين والدهون الجيدة.
- تقليل الدهون والزيوت إلى ٢–٣ حصص في اليوم لأنها مصدر مهما للسعرات الحرارية.
- تقليل الملح إلى حد ٢٤٠٠ ملغ في اليوم. وهذا يعني تناول القليل من الأغذية المعلبة والمصنعة وتناول المزيد من الأطعمة الطازجة.
- ممارسة الرياضة: على الأقل ٣٠ دقيقة في اليوم يقلل من ضغط الدم. و أي نوع من التمارين الرياضية مفيدة ( في معظم أيام الأسبوع).

## طفح الحفاظات

من المشكلات الصحية الشائعة عند الأطفال الرضع، وما دون سن الثانية، تكرار الإصابة بطفح الحفاظات (diaper rash) الذي يسببه نوع من البكتيريا اللاهوائية التي تنشط في وجود الحفاظة، وتتطور في بعض الحالات محدثة تسلخات والتهابات شديدة.

ومن الأخطاء الشائعة عند التعامل مع هذه الحالة استخدام الكريمات (الدهانات) الملطفة والمضادة للالتهابات المتوفرة في المنزل، التي قد يحتوي البعض منها على أحد مركبات "الكورتيزون" وبنسب عالية لا تناسب عمر الطفل مما يعرضه لمضاعفات أخطر من المشكلة الأساسية.

وطفح حفاظة الأطفال، عادة ما تتم إدارته وعلاجه في المنزل بوسائل بسيطة، من أهمها الاستغناء عن الحفاظة لبعض الوقت عدة مرات في اليوم لتمكين الأكسيجين من مقاومة البكتيريا المسببة، ويمكن أيضا وضع بودرة "التلك" على مكان الالتهاب.

ويحذر أطباء الأسرة والمتخصصون في طب الأطفال من الانتظار طويلا، إذا لم تكن هناك استجابة أو تحسن للحالة، وينصحون باستشارة طبيب الأطفال، خصوصا إذا توفرت العلامات التحذيرية التالية:

- إذا تطور الطفح الجلدي إلى ظهور تقرحات صغيرة أو بثور.
- إذا لاحظت الأم وجود حمى أو عقيدات أو ما يشبه المطبات ترافق الطفح.
- إذا كان الرضيع لا يبدو في حالة جيدة أو أنه فقد بعض الوزن.
- إذا انتشر الطفح الجلدي لخارج منطقة الحفاظات، بما في ذلك فروة الرأس والوجه، أو حدثت تسلخات.
- إذا لم يتحسن الطفح الجلدي مع استمرار العلاج الأولي في المنزل بعد أسبوع.
- إذا كان عمر الطفل ستة أسابيع أو أقل.

## طرق بسيطة للتخلص من رائحة العرق الكريهة

يحين عما قريب موعد اجتماع هام في العمل، وفي المساء يرتبط المرء بموعد هام أيضاً، غير أن حواف العرق التي تظهر تحت إبط البلوزة أو القميص تشوه المظهر الجمالي، فضلاً عن الرائحة الكريهة المنبعثة من الملابس. في مثل هذه المواقف يمثل العرق مشكلة كبيرة تؤرق الكثيرين، إلا أنه يمكن ببعض الوسائل البسيطة الحد من إفرازات الجسم من العرق والتغلب على هذه الرائحة الكريهة.

وأوضحت هايدرون هولشتاين، المستشارة الصحية لمركز

حماية المستهلك في ولاية بادن فورتمتبرغ بمدينة كارلسروهه جنوب غرب ألمانيا، كيفية حدوث العرق، بقولها: "هناك عدة ملايين من غدد العرق الصماء موزعة على الجسم بأكمله تعمل على إفراز سائل يتألف من الماء والأملاح بصفة خاصة، ويكون بلا رائحة في بادئ الأمر". وتتمثل مهمة ذلك السائل في تبريد الجلد وضبط درجة حرارة الجسم، وفي الوقت نفسه يفرز الجسم مواد سامة ليدعم بذلك قواه المناعية. وتُعد هذه الوظائف الجسدية أساسية للإنسان ولا يمكن الاستغناء عنها.

ومع ذلك يمكن توفير دعم خارجي للجسم أثناء عملية التبريد، بحيث لا يحتاج إلى إفراز عرق إضافي لإتمام عملية التبريد. ويسري ذلك مثلاً عند تعرض الجسم للسخونة المفرطة، كما هو الحال عند ممارسة رياضة مجهدة للجسم والقيظ الشديد في فصل الصيف. وكلما توافر تدوير للهواء، كانت مهمة الجسم في تصريف الحرارة أسهل.

وبالإضافة إلى ذلك، تُعد الملابس الفضفاضة وغير الملتصقة بالجسم مثالية لتجنب إفرازات العرق ذات الرائحة الكريهة. وعن أفضل نوعية للملابس في فصل الصيف تقول مادلين شونتر، طبيبة الأمراض الجلدية بمدينة لاوبهايم بالقرب من أولم جنوب ألمانيا: "من الأفضل أن تكون الملابس مصنوعة من خامات طبيعية كالقطن".

وتلتقط هولشتاين طرف الحديث وتقول: "الحمامات التبادلية تنشط الدورة الدموية في الصباح، كما أن أخذ حمام بارد في الختام يعمل على انسداد المسام، وينطبق ذلك على مسام الغدد العرقية". وأضافت هولشتاين: "من يشرب الكثير من القهوة أو الشاي أو الكحول أو يدخن كثيراً تزداد لديه إفرازات العرق بشدة". كما تتسبب التوابل الحريفة (الفلفل الحار) وزيادة الوزن بصفة خاصة على زيادة إنتاج الجسم من العرق. وبالإضافة إلى ذلك يعرق الأشخاص الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية أكثر من الرياضيين الذين تقوي التدريبات الرياضية دورتهم الدموية.

ومع بداية مرحلة المراهقة ينشأ نوع ثان من الغدد يطلق عليه اسم الغدد العرقية المفترزة. وتقول مستشارة الصحة هولشتاين: "توجد الغدد العرقية المفترزة على وجه الخصوص في الإبط ومنطقة الجهاز التناسلي وحول حلمات الثدي". وإلى جانب الماء والأملاح تفرز هذه الغدد أيضاً دهون وبروتينات وأحماض أمينية، لا سيما عند الاستثارة أو الخوف أو الشد العصبي.

وتُعد إفرازات الغدد العرقية المفترزة بمثابة مرتعاً لآلاف الكائنات الدقيقة، حيث تجد هذه الكائنات في الإبط المظلم والدافئ والرطب ظروف حياة مثالية للتكاثر. ويقول البروفيسور هانس هات، أستاذ فيزياء الخلايا بجامعة الرور في بوخوم غرب ألمانيا: "تقوم الكائنات الدقيقة بتكسير مكونات العرق، فينشأ عن ذلك جزيئات حامض دهني قصيرة ومتشعبة". وتكون لهذه الجزيئات رائحة عفنة.

ويمكن هنا أيضاً تطبيق مبدأ "الحد من مسببات العرق": فمن يتغلب على الشد العصبي والمخاوف التي تنتابه بواسطة طرق الاسترخاء أو تدريبات التواصل، يفرز القليل من العرق الناجم عن الخوف. وبخلاف ذلك، يكفي كثير من الناس استعمال الماء والصابون للقضاء على رائحة العرق الكريهة والوقاية منها. وفي حال استعمال صابون معقم، فسوف تعاني الكائنات الدقيقة بشدة.

وتنصح طبيبة الأمراض الجلدية شونتر قائلة: "من الإجراءات الأخرى الهامة تقصير شعر الإبطين أو قصه". فبذلك يتم الحد من السطح الذي يُشكل بيئة لانتشار العرق والبكتيريا، كما يتم تعزيز تهوية الجلد. وأخيراً، تُعد مزيلات العرق من الوسائل المحببة للتخلص من رائحة العرق.

## "إسهال المسافر" والوقاية منه

ثمة مصطلح طبي يُعرف بـ«إسهال المسافر» Travelers diarrhea، وذلك لوصف حالات الإسهال التي تصيب الأشخاص حال سفرهم دون أوقات إقامتهم في المدن التي يعيشون فيها عادة. و«إسهال المسافر» شائع جدا لدى سفر الشخص في الرحلات الدولية إلى مناطق بعيدة، وذات ظروف بيئية مختلفة تماما عما تعود عليه. ولئن كان البعض يعتقد أن الأمر ذو صلة بمستوى النظافة في البيئة التي يزورها، فإن المصادر الطبية تؤكد أن الاحتمالات قائمة للإصابة بالإسهال، حتى عند السفر إلى الدول المتقدمة. ويرتبط سبب الإسهال في هذه الحالات بدخول نوع من البكتيريا، أو الفيروسات أو الطفيليات، إلى الجهاز الهضمي، عبر شرب ماء ملوث بها أو تناول أطعمة ملوثة بها.

ونظرا لضرورة مراقبة المرء لما يتناوله خلال فترة السفر،

فإن «المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية» وضعت عدة مقترحات لتقليل الإصابة بحالات «إسهال المسافر» والوقاية منها. ومن تلك المقترحات:

- لا تتناول أي أطعمة أو مشروبات، يقدمها الباعة المتجولون على قارعة الطرقات.
- لا تجلب أي طعام أو مشروب من مكان لا تبدو عليه، أو على العاملين فيه، مراعاة أصول النظافة وإتقان حفظ الأطعمة والمشروبات.
- لا تتناول اللحوم أو الحيوانات البحرية النيئة، أو غير المطبوخة بشكل جيد وتام.
- لا تتناول الخضار أو الفواكه المقطعة أو المقشرة، ما لم تفعل ذلك بنفسك، مثلما تقشر بنفسك الموز أو البرتقال.
- تجنب شرب ماء الحنفية.
- تجنب تناول قطع الثلج غير المعروف مصدر مائها، أو غير المعلوم مدى نظافتها.
- تجنب تناول الحليب أو مشتقات الألبان التي لم تتعرض للتعقيم بعملية البسترة.

## جفاف الفم

يصاب البعض بجفاف في الفم. وغالبا ما يعاني كبار السن من هذا الأمر. والسبب ربما تناولهم لأحد أنواع الأدوية التي تسبب جفاف الفم. وتشير «الرابطة الأميركية لطب الأسنان» إلى أن ثمة أكثر من ٤٠٠ نوع من الأدوية التي يكون جفاف الفم من آثارها الجانبية، مثل بعض أنواع أدوية معالجة الاحتقان في الجهاز التنفسي العلوي نتيجة لنزلات البرد، أو الأدوية المضادة للحساسية، أو أدوية خفض ضغط الدم، أو الأدوية المدرة للبول، أو أدوية تسكين الألم، وغيرها.

وتضيف الرابطة: «وتشمل أعراض جفاف الفم: ألم الفم أو الحلق، الشعور بالحرقة في الفم، بحة الصوت، جفاف الأنف، صعوبة الكلام بطلاقة وتتابع، صعوبة في البلع، وربما تسوس في الأسنان وتلف بنيتها.

واللعاب هو السائل الذي يحتاجه الفم للإبقاء على الرطوبة داخله. كما يحتاجه لمعادلة وتخفيف تأثيرات الأحماض التي تتلف الأسنان».

«المؤسسة القومية لأبحاث الأسنان والوجه» قدمت مجموعة من المقترحات لتخفف حالة جفاف الفم وتقليل المعاناة منها. وهي ما تشمل:

- تكرار تناول كميات من الماء، أو من المشروبات الخالية من السكر، ولو كانت قليلة بحجم رشفات.
- الحرص على تكرار شرب قليل من الماء أو أي مشروب خال من السكر، خلال تناول وجبات الطعام. لتسهيل مضغ الطعام وابتلاعه.
- تجنب تناول المشروبات أو المأكولات المحتوية على مادة الكافيين، مثل الشاي أو القهوة، أو مشروبات الكولا، أو الشوكولاته. ويزيد الكافيين من جفاف الفم عبر عدة آليات، منها تقليل إفراز الغدد اللعابية للعاب، وزيادة جفاف الجسم من خلال زيادة إدرار البول.
- اعلك أنواعا من العلك الخالي من السكر، إذ إنه، بخلاف العلك السكري، يزيد من إفراز اللعاب.
- توقف عن التدخين، وعن تناول المشروبات الكحولية.
- تنبه إلى أن الأطعمة المالحة، أو الحاوية على الفلفل الحار، قد تسبب قرحا في الفم الذي يعاني من الجفاف.
- ضع مرطب هواء الجو في الغرفة التي تنام فيها.

## مقترحات لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة

تنتاب حالة من الاكتئاب بعض النسوة خلال مرحلة الحمل أو في فترة ما بعد الولادة. وتختلف درجة الاكتئاب من خفيف إلى متوسط إلى شديد.

الباحثون في المؤسسة القومية الامريكية للمعلومات حول صحة المرأة، يقدمون مقترحات علاجية عدة للأمهات حديثات الولادة واللواتي يعانين من الحالة، وذلك من دون اللجوء إلى تناول أي من أنواع الأدوية. وذلك لتخفيف وطأة الحالة عليهن.. وهي تشمل ما يلي:

- حاولي أخذ قسط من الراحة والنوم، أكبر فترة ممكنة.
- لا تحاولي الضغط على نفسك لتقومي بالأعمال المنزلية المختلفة، كي تظهري في أفضل حال، أو يبدو منزلك كذلك.
- لا تترددي في طلب المعونة من الزوج أو الصديقات أو الأقارب.
- خصصي وقتا تتفرغين فيه للعناية بنفسك وقضاء الوقت دون التفكير آنذاك بأعبائك المنزلية أو الأسرية.
- أخبري زوجك بما تشعرين وتمرين به.
- حاولي التواصل مع الأمهات اللواتي سبق لهن المعاناة من

المشكلة نفسها، واسأليهن عما هو الأفضل لتجاوز هذه المرحلة.

- تجنبي القيام بخطوات مهمة على الصعيد الأسري أو العملي أو الاجتماعي خلال فترة عدم الراحة هذه، خاصة القرارات التي تتطلب التفكير بتأن ودقة.
- استشيري طبيبك حول مدى الحاجة إلى تناول أي من الأدوية المضادة للاكتئاب.

## نقص الفيتامينات وتداعياته المرضية

من وقت الى آخر قد يصاب الجسم بهبّات مزعجة لا نعرف اصلها، فتتجه الأنظار فوراً الى الأعضاء الحيوية المتهمة بأنها السبب، مع ان المعاناة كثيراً ما تكون ناتجة من نقص في واحد أو أكثر من الفيتامينات المهمة جداً للجسم.

وتعد الفيتامينات من أكثر المواد تعرضاً للنقصان في الجسم، وهناك الكثير من الأبحاث التي أُجريت على شرائح واسعة من الأشخاص كشفت ان معظمهم يعاني نقصاً واضحاً في بعض الفيتامينات، وهناك أنواع منها أكثر تعرضاً للنقصان من غيرها، لعل من أهمها:

- **الفيتامين (C):** ان الإصابة المتكررة بالرشح ونزف اللثة وعدم التئام الجرح بسهولة تثير الشكوك بوجود نقص بالفيتامين (C) الذي يعتبر أساسياً لامتصاص الحديد الموجود في الفواكه والخضار والقمح، لأن الحديد الموجود فيها هو من النوع الذي يصعب امتصاصه من الأمعاء، وهنا تأتي أهمية ذلك الفيتامين، لأنه يمكّن الأمعاء من التغلب على العقبة محولاً الحديد الصعب الامتصاص الى شكل يسهل امتصاصه. ان نصف برتقالة، أو نصف ليمونة، تكفي لمد الجسم بحاجته من الفيتامين (C). ويجب ان نعلم أن أهم أعداء الفيتامين (C) هو الأسبرين وحبوب منع الحمل والتدخين، فكلها تخفض من مستوى هذا الفيتامين في الجسم، وتعتبر ثمار الكيوي من أغنى الفواكه بهذا الفيتامين.
- **الفيتامين B5**: ان الجرح الذي يتأخر اندماله يجب ان يدفعنا الى التفكير بوجود نقص في الفيتامين B5، أيضاً انهيار القوة يمكن أن يكون عارضاً بارزاً لنقص هذا الفيتامين نتيجة اضطراب عمل الغدة الكظرية فوق الكلية.

ويوجد الفيتامين B5 بوفرة في المشتقات الحيوانية وصفار البيض والخميرة والحبوب الكاملة.

- **الفيتامين B2:** إذا عانيت من اضطرابات في الرؤية، ومن مشاكل جلدية ومن تشققات في زوايا الفم، فحري بك ان توجه نظرك صوب الفيتامين B2، وللوقاية من نقص هذا الفيتامين يجب تناول الكميات الكافية منه يومياً بالتركيز على بعض المنتجات مثل البيض واللحوم والسمك والكبد والكلى والقمح والسبانخ والمشمش.
- **الفيتامين B9**: هل تشكو من العصبية والنرفزة والصداع والإرهاق وضيق التنفس وآلام في الصدر ووخز في القدمين؟ إذا كان الجواب نعم، فليس من المستبعد أن تكون هذه العوارض ناجمة عن نقص هذا الفيتامين، المهم جداً لصنع الأحماض النووية التي تدخل في صلب المادة الوراثية التي تتولى كل الخطط المتعلقة بمقدرات الخلية. ان أكثرية الناس لا يأخذون كفايتهم من الفيتامين B9 ويعود السبب الأساس الى سرعة تدميره بعمليات الطبخ والى التخزين المطول للأطعمة. ان الخضار الطازجة هي من أهم مصادر الفيتامين B9 خصوصاً السبانخ والملفوف والجزر والفطر.
- **الفيتامين B1**: ثلاثة عوارض بارزة تنشأ عن نقص هذا الفيتامين، هي: النرفزة، اضطراب الذاكرة، التشنجات. ومن أهم الفئات تعرضاً لنقص الفيتامين B1 مدمنو الكحوليات التي تدمر الكبد فلا تستطيع تخزين الفيتامينات، خاصة B1. ان عمليات التصنيع والتجهيز والتبريد والتجميد تطيح بكميات كبيرة من الفيتامين B1 الذي يعتبر من أكثر الفيتامينات تأثراً بالماء المغلي. ومن أهم مصادر الفيتامين الحبوب الكاملة والكبد والخميرة والفواكه والأسماك.
- **الفيتامين (ي):** وهو من المواد المضادة للشيخوخة، كونه يساهم في دحر الجذور الكيماوية الحرة لمنعها من الفتك بخلايا الجسم. ان الاعتماد على المآكل المجمدة يعتبر من أهم العوامل التي تساهم في حدوث نقص الفيتامين B1 في الجسم لأن عامل البرودة يدمره، ومن أغنى الأغذية به الزيوت النباتية والمكسرات والخس والملفوف.
- **الفيتامين أ:** ان جفاف الجلد وتقشره والعشى الليلي هي من سمات نقص الفيتامين (أ). ويعتبر زيت كبد الحوت من أهم الأغذية الغنية به يليه الحليب ومشتقاته والخضروات الملونة.




اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان

اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## الحمل والجنس

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،**
**في أي حـالات يمنع ممارسـة الجنس مع المرأة الحامل؟**
**واقبلوا فائق إحترامي وتقديري.**

م. ع. ك
**الخليل / فلسطين**

- في حال كون الحمل طبيعي، فلا يوجد أي مانع من ممارسة الجنس خلال مراحله الثلاث ( أي خلال فترة الحمل بأكملها).

ونعني بالحمل الطبيعي، هو الحمل غير المعرض للمضاعفات، مثل الإجهاض أو الولادة قبل الأوان، على سبيل المثال لا الحصر.

وأهم الموانع لممارسة الجماع الجنسي أثناء الحمل هي:

- سبق وأن عانت المرأة من خطر الإجهاض في حالات حمل سابقة.
- سبق وان وضعت المرأة الحامل طفلاً قبل الأوان (قبل ٣٧ أسبوعاً من الحمل).
- وجود علامات تدل على امكانية الولادة قبل الأوان،

مثل التقلصات الرحمية المبكرة.

- نزيف دموي من المهبل، او افرازات دون امكانية معرفة سببها.
- مشيمة منزاحة Placenta Previa، وهي حالة تكون فيها المشيمة في وضع غير طبيعي، بحيث تغلق فتحة عنق الرحم الداخلية او جزء منها. إذ قد يؤدي الإيلاج الى إمكانية إنفصالها، وبالتالي حدوث نزيف خطير.
- عنق رحم غير كفؤ Incompetent Cervix، وهي حالة يكون فيها عنق الرحم رخواً، وقد يتوسع قبل الأوان، مما يشكل إمكانية حدوث إجهاض، أو ولادة قبل الأوان.
- أن تكون المرأة حاملاً بتوأم أو أكثر .. في هذه الحالة يفضل عدم ممارسة الجنس أثناء الحمل.

## النساء وفقر الدم

■ **أنا إمرأة أبلغ من العمر ٢٣ عاماً، وأعاني من فقر الدم، والإرهاق المستمر. فما سبب ذلك؟ وشكراً.**

**ف.م.ك**
**الخليل / فلسطين**

- يعتبر فقر الدم (الأنيميا) Anemia من الأسباب الشائعة لمعاناة المرأة من التعب والإرهاق في جميع الفئات العمرية.

وتعرف الأنيميا بأنها حالة من نقص الهيموغلوبين (خضاب الدم) وهي المادة الكيماوية الموجودة داخل كريات الدم الحمراء، التي تنقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، وقد يكون هنالك نقص في عدد الكريات الحمراء أو إنخفاض مستوى الهيموغلوبين داخل الكريات هذه. وهنالك أسباب عديدة لفقر الدم، من أكثرها نقص الحديد.

والنساء أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد، مقارنه مع الرجال، بسبب فقدانهن المتكرر لكميات معينة من الدم شهرياً، أثناء الحيض (وخاصة إن كانت كمية الدماء غزيرة).

وأهم مصادر الحديد الطبيعية هي:

١- اللحم والكبد ولحم الدواجن.
٢- القطاني Cereals.
٣- الخضار الخضراء الطازجة.

وينصح بعدم تناول الشاي أثناء تناول الطعام أو

أقراص الحديد، لأن مادة حمض التنيك Tannin الموجودة فيه تمنع إمتصاص الحديد من الأمعاء الدقيقة. وينصح بتناول فيتامين "C" (سواء كان ذلك في شكل أقراص أو عصير برتقال) الذي يساعد على إمتصاص الحديد من الأمعاء.

## تناول الفيتامينات أثناء فترة الحمل

**■ أنا إمرأة حامل في شهري الأول، أبلغ من العمر ٢١ عاماً، وصف لي الطبيب فيتامينات لتناولها، وفور أن ابتدأت بتناولها أخذت أشكو من الإمساك، فما هو السبب؟ وهل سبب الإمساك الذي أعاني منه تناول أقراص الفيتامينات، ولكم جزيل الشكر والإحترام.**



**لمياء.ع.ك**
**نابلس / فلسطين**

● إن تناول الفيتامينات على شكل أقراص أثناء فترة الحمل، والتي تسمى "أقراص فيتامينات ما قبل الولادة" Prenatal Vitamins من المتطلبات الرئيسية (اضافة الى التغذية، السليمة، وخاصة تناول الحليب ومشتقاته). ومعظم هذه الأقراص تحتوي على حامض الفوليك والكالسيوم والحديد. فحامض الفوليك يمنع تكون التشوهات الخلقية في الدماغ والنخاع (الحبل) الشوكي لدى الجنين. اما الكالسيوم فيعزز ويدعم تقوية الأسنان والعظام للأم وجنينها، اضافة الى دعم الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) والعضلات والجهاز العصبي. وتناول أقراص الكالسيوم يعتبر أيضاً عاملاً مساعداً في حال عدم رغبة او إشمئزاز الحامل من تناول الحليب الغني بالكالسيوم. اما بالنسبة للحديد فإنه يساعد على تقوية الدم والعضلات ايضاً للأم وجنينها، وبذلك يقي من إصابة الحامل بفقر الدم "الأنيميا" Anemia.

ومن المهم جداً أيضاً تناول فيتامين " D " وخاصة في الثلث الأخير من فترة الحمل، التي تزداد فيها الحاجة للكالسيوم، ويجب التعرض للشمس من فترة الى أخرى للمساعدة في تكوين هذا الفيتامين.

ويفضل البدء بتناول أقراص الفيتامينات قبل الحمل بثلاثة أشهر، لأن القناة العصبية للجهاز العصبي المركزي للجنين (والذي يتطور لاحقاً ليكون الدماغ والحبل الشوكي) تبدأ في التطور خلال الشهر الأول من الحمل.

ويفضل تناول أقراص الفيتامينات خلال فترة الحمل والرضاعة. ويفضل استخدام الماء، أو عصير الفواكه، كوسيلة لتناول هذه الأقراص، ويمنع تناولها بواسطة الحليب أو الصودا (هذا لا يعني عدم تناول الحليب).

وقد يؤدي وجود الحديد في أقراص الفيتامينات الى معاناة الحامل من الإمساك، لذلك يفضل الإكثار من تناول الماء، والمواد الغذائية الغنية بالألياف مثل: الفواكه والخضار والخبز الأسمر واللوبيا والفاصوليا والفول، أو الألياف الجاهزة التي تباع في الصيدليات مثل Psyllium Hydrophilic Mucilloid واسمه التجاري Konsyl على سبيل المثال لا الحصر. ويجب الإكثار من حركة الجسم. اما في حال كون الحديد يؤدي الى امساك مزعج للحامل ولا يستجيب لطرق مكافحته المذكورة سابقاً، وكون نسبة الهيموغلوبين Hemoglobin تفوق ١٠,٥ g/dl فيجب مراجعة الطبيب الذي قد يستبدل اقراص الفيتامينات بأقراص أخرى لا تحتوي على الحديد.

## العمى

■ **ما هي أسباب إصابة الشخص بالعمى؟ وهل بإستطاعة الشخص الكفيف مشاهدة وميض البرق. سبب سؤالي هو أن لي أخت كفيفة وفاقدة للبصر بشكل كامل منذ الطفولة.**

**وفي شتاء هذا العام حصل وأن كنا نجلس خارج البيت، وفجأة أبرقت السماء (طبعاً يحدث البرق قبل سماع صوت الرعد) ففاجأتنا أختي قائلة: "لقد أبرقت الدنيا" أي أنها شاهدت ضوء البرق. فهل هذا يمكن أن يحصل لشخص كفيف؟ وشكراً.**

**ف. هـ. ك**

**اربد /الأردن**

● يعاني الشخص الكفيف، عادة من درجة عالية من فقدانه لحاسة البصر. غير أن الدراسات الحديثة اشارت الى أن بإستطاعة معظم الأشخاص الكفيفين التمييز بين الظلام والنور. وانه فقط ١٨ بالمئة من الأشخاص الكفيفين غير قادرين على ذلك. وبذلك يعتبرون فاقدين لحاسة البصر بشكل كامل Totally Blind.

أما عندما نقول أن الشخص فاقد لحاسة بصره بشكل جزئي Partially Blind، فإننا نعني بأن هذا الشخص يعاني من عمى أقل شدة من غيره.

وتعتبر الحوادث Accidents والأمراض، من الأسباب الرئيسية لإصابة الأشخاص بالعمى، في حين يفقد بعض الأشخاص بصرهم منذ الولادة (أي أنهم يولدون فاقدين لحاسة البصر) بشكل كامل او جزئي.

ومن الأسباب الشائعة لفقدان حاسة البصر هي: الساد Cataract والكلوكوما Glaucoma وإعتلال الشبكية بسبب داء السكري Diabetic Retinopathy وإنفصال الشبكية Retinal Detachment وضمور اللطخة الشيخوخي Age – related macular degeneration (واللطخة Macula عبارة عن نقطة صفراء اللون تقع قرب مركز الشبكية تمكننا من رؤية الأشياء بتفاصيلها الدقيقة).

ومن الممكن الوقاية من الإصابة بالعمى نتيجة الأسباب المذكورة سابقاً بإجراء فحص للعين على الأقل كل عامين. وهذا يتيح الفرصة للكشف عن مشاكل قد تحتاج لعلاج قبل حدوث تلف دائم للعين.

وهنالك بعض الحالات مثل: الكلوكوما والساد، قابلة للعلاج للمحافظة على حاسة البصر.

ومن المهم جداً ارتداء النظارات الواقية من الحوادث والتعرض للضوء الشديد (أثناء ممارسة مهن وأنواع معينة من الرياضة).

## زيت الزيتون

■ **ما هي فوائد زيت الزيتون وبخاصة لعلاج الكولسترول في الدم؟ وهل يقي زيت الزيتون من امراض معينة؟ وشكراً جزيلاً.**

**صلاح علي**

**بيت لحم / فلسطين**

● يحتوي زيت الزيتون على دهن أحادي غير مشبع Monounsaturated. وهو نوع من الدهون المفيدة والصحية، التي تخفف من مستوى الكولسترول الكلي وبخاصة الكولسترول السيء LDL في الدم، وبذلك تخفف من مخاطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوردة.

وعلى النقيض من ذلك، فإن الدهون المشبعة، مثل: الزبدة، الدهون الحيوانية.. فإنها تزيد من مستوى الكولسترول الكلي، وخاصة الكولسترول السيء LDL في الدم، وبذلك تزيد من إمكانية إصابة الشخص بأمراض القلب والأوردة.

وتناول الإنسان لملعقتين صغيرتين (٢٣ غراماً) من زيت الزيتون يومياً يساعد على تقليل إمكانية اصابته بأمراض القلب والأوردة.

ومن الممكن الحصول على أحسن الفوائد بالإستغناء عن استخدام الدهون المشبعة في حياتك اليومية،

واستبدالها بزيت الزيتون.

ومع أن جميع أنواع زيت الزيتون تحتوي على الدهون الأحادية وغير المشبعة غير أنه يفضل استخدام زيت الزيتون الطازج من انتاج العام نفسه، وغير المعالج كيميائياً (من المعصرة مباشرة) Virgin oil وهذا النوع من الزيت يحتوي على أعلى المستويات من المادة المسماة Polyphenol، والتي لها خصائص مضادة للأكسدة Antioxidant بشكل قوي، مما يعزز الوضع الصحي السليم للقلب والأوردة.

## المضاد الحيوي والإسهال

**■ نتيجة لإلتهاب جرح أصبت به في قدمي اليسرى، وصف لي الطبيب مضاداً حيوياً لعلاج هذا الإلتهاب، غير أنه بعد أربعة أيام عانيت من إسهال شديد، ولدى مراجعتي الطبيب، وبعد اجراء الفحوصات المخبرية للبراز، أخبرني الطبيب أن سبب الإسهال هو تناولي المضاد الحيوي الذي أعطي لي لعلاج التهاب الجرح. وفعلاً بعد أن أنتهيت من المدة المخصصة لعلاج الجرح توقف الإسهال.**

**سؤالي هو: هل المضادات الحيوية فعلاً تؤدي الى الإسهال وشكراً.**

**علي شهاب**

**القدس / فلسطين**

● نعم، هنالك بعض أنواع المضادات الحيوية، التي توصف لعلاج الأمراض البكتيرية، يؤدي تناولها الى تطور اسهال نتيجة إختلال التوازن بين البكتيريا الجيدة (المفيدة) والبكتيريا السيئة (الضاره) المتواجدة طبيعياً في الجهاز الهضمي للإنسان.

ويكون الإسهال، إما على شكل براز (غائط) رخو او في شكل كثرة التغوط.

وعادة يحدث الإسهال بعد البدء بتناول المضاد الحيوي بخمسة الى عشرة أيام. ويتوقف بعد مدة قصيرة من توقف العلاج. غير انه سجلت بعض الحالات التي أدى فيها تناول المضاد الحيوي الى حدوث التهاب حاد في الأمعاء الغليظة.

وفي حال كون الإسهال خفيفاً جداً، فإن ذلك لا يتطلب علاجاً. أما في حال كون الإسهال شديداً فقد يتطلب الأمر ايقاف تناول المضاد الحيوي وإستبداله بمضاد حيوي آخر.

ومن أهم المضادات الحيوية التي يؤدي تناولها الى تطور الإسهال، هي:

١- السيفالوسبورين Cephalosporins مثل ال Ceforal

٢- الكليندامييسن Clindamycin مثل ال Dalacin

٣- الإيريترومييسن Erythromycin مثل ال Erythro- Teva.

٤- الاموكسيسيلين Amoxicillin مثل ال Moxypen

٥- الكوينولون Quinolones مثل ال Ciproxin

٦- التيترسيكلين Tetracyclin مثل ال Doxycy-cline

## نزيف أثناء فترة نهاية الحمل

**■ اسمع أن المرأة الحامل قبل ولادتها بيوم أو يومين، ينزل منها قليل من الدم، وتسمية النساء بالعامية (علّمت) فماذا يعني ذلك؟ وشكراً.**

**ف. ح. ن**

**الخليل / فلسطين**

● حدوث بعض النزيف من الرحم في فترة نهاية الحمل تعتبر طبيعية، وتحديداً قبل الولادة بأسبوع او أسبوعين، وهذا يدل على أن الولادة باتت وشيكة.

وتفسير ذلك أنه في نهاية فترة الحمل يصبح عنق الرحم رقيقاً ورخواً، وذلك تمهيداً للمخاض، وهذا يؤدي الى إزالة (فصل) السدادة المكونة من مادة مخاطية، والتي تغلف فتحة عنق الرحم خلال فترة الحمل. وقد يصحب ذلك نزول القليل من الدم، مما يؤدي الى ظهور بقع الدم على الملابس الداخلية (لهذا سميت هذه الظاهره عاميا بكلمة "علمت").

## أبو القاسم الزهراوي:

# جــرّاح العــرب الأعظـم

إعداد: صالح صديق

**أبو القاسم خلف بن عباس الزهراوي (٩٣٦-١٠١٣م) عالم وطبيب مسلم، ولد في مدينة الزهراء بالأندلس (اسبانيا)، وعرف في الغرب باسم Aloulcasis. ويعتبر أشهر جراح في العصور الوسطى، وضمت كتبه خبرات الحضارة الاسلامية والحضارتين الاغريقية والرومانية من قبلها. وكانت كتبه الطبية الى جانب كتب ابن سينا الطبية، تعتبر مرجعاً في أوروبا على مدى خمسة قرون.**

وكانت كتب الزهراوي أساس الجراحة في أوروبا، حتى عصر النهضة، واعتبر أبو الجراحة. وأعظم اسهام له في الحضارة الانسانية، كان كتاب: "التصريف لمن عجز عن التأليف"، الذي تألف من ثلاثين مقالة، وكل مقالة تبحث في فرع من فروع الطب، وخصص المقالة الثلاثين لفن الجراحة (أو صناعة اليد، كما كان يطلق عليها في ذلك العصر).

يحتوي الكتاب على صور للمئات من الآلات الجراحية، أغلبها من ابتكار الزهراوي نفسه. وكانت كل أداة جراحية من اختراعه مرفقة بايضاحات مكتوبة عن طريقة استعمالها. وكان يملك نحو ٢٠٠ أداة، منها الدقيق ومنها الكبير، كالمنشار وغيره، ما مكنه من اجراء عمليات جراحية في العين، وغيرها من اعضاء الجسم، وكان يخرج الأجنة من الأرحام بواسطة المنشار. وكانت هناك أداة تدعى "أداة الكي" للقضاء على الأنسجة التالفة بواسطة الكي. ونظراً لعدم وجود كهرباء في ذلك الوقت، كان يستخدم السخان فيعمد الى تحمية قطعة معدنية، ويضعها على المنطقة المصابة، فتؤدي إلى تجمد الأنسجة ووقف النزف. كما كان بالامكان أيضاً ايقاف نزف الشعيرات الدموية الصغيرة.

وبالرغم من أن الحديث عن الزهراوي دائماً ما ينصرف لاسهاماته في الجراحة، فقد كان طبيباً متميزاً في المجالات الطبية الأخرى، كما يتضح في كتابه "التصريف". فشرح طريقة معالجة التواء الأطراف، وهي نظرية تقليدية، لا تزال تطبق في ايامنا هذه. وأجرى عملية استئصال الغدة الدرقية، التي لم يجرؤ أي جراح في أوروبا على اجرائها، الا في القرن التاسع عشر.

وذكر الزهراوي في كتابه سالف الذكر علاج السرطان قائلاً: "متى كان السرطان في موضع يمكن استئصاله كله كالسرطان الذي يكون في الثدي، أو في الفخذ، ونحوهما من الأعضاء المتمكنة لاخراجه بجملته، اذا كان مبتدئاً صغيراً فافعل. أما متى تقدم فلا ينبغي أن تقربه، فإني ما استطعت أن ابرئ منه احداً، ولا رأيت قبلي غيري وصل الى ذلك".

## مضامين كتابه
## "التصريف لمن عجز عن التأليف"

عايش الزهراوي أوج الحضارة الاسلامية في الأندلس. وعُدّ من أعظم جراحي العرب على الاطلاق. لهذا لقب بـ"جراح العرب الأعظم". وعالمياً اعتبر من اكبر الجراحين الذين انجبتهم البشرية عبر العصور. ويعتبر كتابه "التصريف لمن عجز عن التأليف" موسوعة ضخمة، قسمها الى ثلاثة أقسام تتضمن ثلاثين باباً، كما مر.

خصص القسم الأول للأمراض والتشريح، والقسم الثاني للأدوية والعقاقير، وأفرد منه مقالة للمقاييس والمكاييل، ومقالة للتغذية، واخرى للزينة. وخصص القسم الثالث للجراحة وفنونها.

كانت مقالاته في الجراحة هي المرجع الأول للأطباء العرب والأوروبيين، لعدة مئات من السنين، وابتكاراته الجراحية رفعت من شأن هذا الاختصاص، في وقت كانت أوروبا تخضع لمراسيم الكنيسة، التي تحرم تدريس الجراحة في مدارس الطب. واجمع مؤرخو الطب العربي من الأوروبيين، بأن للعرب وحدهم، وعلى رأسهم الزهراوي، الفضل الأول في تطور الجراحة بمفهومها الجديد. فالمستشرقة الألمانية "زيغرد هونكة" في كتابها: "شمس العرب تسطع على الغرب" تقول بهذا الخصوص: "إن هذا الفرع بالذات (الجراحة) يدين للعرب بتفوقه وصعوده من مرتبة مهنة الجزارين الى القمة، وإليهم وحدهم يعود الفضل بدفع هذا الفن العظيم للمستوى الذي يستحق، وفضل بقائه".

وهنا ابرز العناوين التي تضمنها كتابه، وتظهر ما قدمه الزهراوي من مساهمات عظيمة في مسيرة الحضارة الانسانية:

- يعتبر الزهراوي أول من أسّس علم الجراحة، بعدما وضع له منهجاً علمياً صارماً لممارسته العملية يعتمد، بشكل أساسي، على معرفة دقيقة بعلم التشريح.
- هو أول من شرح مرض نزف الدم المسمى "هيموفيليا" وشرح كيفية انتقاله وراثياً.
- للزهراوي إضافات مهمة جداً في علم طب الأسنان



وجراحة الفكين، وأفرد لهذا الاختصاص فصلاً خاصاً به، شرح كيفية قلع الأسنان بلطف، وأسباب كسور الفك أثناء القلع، وطرق استخراج جذور الأضراس، وطرق تنظيف الأسنان وعلاج كسور الفكين والأضراس النابتة في غير مكانها، وبرع في تقويم الأسنان، حيث استعمل خيوطاً من الذهب والفضة.

- هو أول من كتب عن علاج عاهات الفم الخلقية وتشوهات الأقواس السنية وعلاج القطع اللحمية الزائدة في اللثة. وأول من استعمل آلة خاصة لاستئصال الثآليل النابتة في الأنف، ولقطع الرباط تحت اللسان الذي يعيق الكلام، وقطع ورم اللهاة، واستئصال اللوزات، وعلاج الضفدع المتولد تحت اللسان. كل هذا مع الشرح المفصل، إضافة إلى الصور التي تشرح كيفية إجراء العمليات، مع رسوم لكل الأدوات الجراحية الضرورية لكل عملية. إضافة إلى الأدوية التي توقف النزف في حال حدوثه. الأمر الذي جعل العالم الأمريكي المؤرخ في طب الأسنان (ABSELL) يعتبر الزهراوي من أشهر أطباء الأسنان وجراحة الفكين في القرن العشرين.
- ما كتبه الزهراوي في التوليد والجراحة النسائية يعتبر كنزاً ثميناً في علم الطب، حيث يصف وضعيتي (TRENDELEMBURE - WALCHER) المهمتين من الناحية الطبية، إضافة إلى وصف طرق

التوليد واختلاطاته، وطرق تدبير الولادات العسيرة، وكيفية إخراج المشيمة الملتصقة والحمل خارج الرحم وطرق علاج الإجهاض. وابتكر آلة خاصة لاستخراج الجنين الميت. وسبق د. فالشر بنحو ٩٠٠ سنة في وصف ومعالجة الولادة الحوضية، وهو أول من استعمل آلات خاصة لتوسيع عنق الرحم، وأول من ابتكر آلة خاصة للفحص النسائي، لا تزال إلى يومنا هذا.

- له في الجراحة العظمية العديد من المآثر العلمية التي لا يزال جزء منها يتّبع حتى الآن، ومنها: معالجة انتشار داء السِّل إلى الفقرات، أو ما يتعارف عليه الأطباء اليوم بداء "بوت" نسبة إلى د. بوت. وكان الزهراوي قد سبقه إلى اكتشافه وعلاجه بنحو ٧٠٠ سنة. كما وصف أربع طرق لرد خلع مفصل الكتف ومنها الطريقة المعروفة اليوم باسم "KOCHER"، إضافة إلى العديد من طرق العمل الجراحي في هذا المجال.
- شرح الزهراوي كيفية قطع الإصبع الزائدة، وشق التحام الأصابع. كما وصف عملية بتر فلكة الركبة، وعملية كيس الماء في الخصية والفتوق الجراحية، وأبحاث في جراحة العين والأذن، حيث اخترع آلة لمعالجة الناسور الدمعي، وكيفية خياطة جروح القصبة. كما شرح بشكل مفصّل العلاج الجراحي للثدي المتضخم عند الذكور، ووصف طرق استئصال الثدي المصاب بالسرطان عند المرأة، وشدّد على ضرورة كي حواف الجرح منعاً لنكس الورم. وقيل إن الطريقة الجراحية التي استعملها يمكن وضعها بأي مرجع حديث.
- هو أول من أجرى عملية شق الرغامى.
- هو أول من استدرك ضرورة ربط الشرايين، قبل عمليات البتر أو خلال العمليات الجراحية، منعاً لحدوث النزف، وسبق امبرواباري الذي ادعاه لنفسه بنحو ٦٠٠ سنة.

**تخليداً لأعماله رسمت صورته على الزجاج القديم في كاثدرائية ميلانو الشهيرة .. وسمي شارع باسمه في مدينة قرطبة الاسبانية**

- هو أول من أدخل القطن في الاستعمال الطبي.
- هو أول من استعمل خيوط "الحمشة" (CAT GUT) التي تستعمل حالياً في العمليات الجراحية والتي تمتاز بامتصاص الجسم لها، ولا تحتاج لفك القطب، والتي لها أهمية فائقة خصوصاً في الجراحات الداخلية، وقد استخرج هذه الخيوط من أمعاء بعض الحيوانات (القطط والكلاب) واستخدمها خاصة في جروح المعدة والأمعاء، وبعد مرور ألف عام لا يزال الطب الحديث يستخدم نفس الأسس لتصنيع هذا النوع من الخيوط المهمة كثيراً في كافة الاختصاصات الجراحية.
- هو أول من استعمل الخياطة التجميلية تحت الجلد، وأول من استعمل الخياطة بإبرتين وخيط واحد، وأول من ابتكر الخياطة المثمنة. وهذه أمور مهمة جداً في فن الجراحة.
- هو أول من وصف وضعية "ترندلنبورغ" في العمليات الجراحية، والتي نسبت إلى هذا العالم بلا وجه حق إذ أنّ الزهراوي سبقه بنحو ٨٠٠ سنة.
- في علم المسالك البولية تتجلّى عبقرية الزهراوي، فهو أول من ابتكر القسطرة البولية واستعملها لتصريف البول، أو لغسل المثانة، أو لإدخال بعض العلاجات الموضعية بداخلها. وابدع بوصف عمليات استئصال حصيات المثانة جراحياً، أو تفتيتها بآلات خاصة رسمها في كتابه. كما وصف عمليات استخراج حصيات مجرى البول عند الذكور، والشقوق الجراحية داخل المهبل لاستئصال حصيات المثانة والإحليل عند النساء.
- هو أول رائد للطباعة، فأبدع في هذه الصناعة الحضارية، قبل "غوتنبر" الألماني الذي يُنسب إليه هذا الإبداع. ولأول مرة في تاريخ الطب والصيدلة يقدم الزهراوي، قبل ألف عام، وصفاً دقيقاً لكيفية صنع حبوب الدواء وطريقة صنع القالب، الذي تطبع

فيه أو تحضر بواسطته أقراص الدواء، فيقول: " على لوح من الأبنوس أو العاج يُعدُّ ثم يُنشر إلى نصفين طولاً، ثم يُحفر في كلّ وجه قدر نصف القرص (نظراً للحاجة الطبية أحياناً لاستعمال نصف القرص)، ثم يُنقش على قعر أحد الوجهين اسم القرص المراد صنعه مطبوعاً بشكل معكوس، ليكون النقش مقروءاً عند خروج الأقراص.. "، وهنا يلاحظ وبلا ريب بأنه هو المؤسس والرائد الأول لصناعة الطبابة وصناعة أقراص الدواء، ولكن هذا الحق الحضاري اغتصب منه.

- تدهش أبحاثه وعلاجاته في السرطان جراحي عصرنا الحاضر رغم بدائية وسائل التشخيص آنذاك والتي لا يمكن مقارنتها مع ما هو متوفر في أيامنا.
- من الممتع جداً لكل العاملين في المجال الطبي الإطلاع على صور (نحو ٢٥٠ صورة) الآلات الجراحية التي استنبطها للعمل بها في عملياته، مع وصف دقيق لكيفية استعمالاتها وطرق تصنيعها. وإليه يعود اختراع منظار المهبل المستخدم حالياً في الفحص النسائي، كذلك رسم صوراً للحقن المعدنية التي استعملها لإدخال الأدوية إلى المثانة، وأجهزة الاستنشاق، وجبائر الأذرع، وملاعق خاصة لخفض اللسان وفحص الفم. كما ابتكر مقاشط وكلاليب خاصة مع الشروحات اللازمة لمكان وطرق استخدامها.
- ذكر الزهراوي طرق التخدير التي استعملها في عملياته الجراحية، وذلك بواسطة الإسفنجة المخدرة، ومن المواد التي استخدمها: (الحشيش، الزؤان، نبتة ست الحسن).
- ذكر طرق التعقيم للأدوات الجراحية وتطهير الجروح والضمادات بطرق لا تختلف أبداً عن مبادئ الطب الحديث.

**مكانته:**

ونظراً لأهمية موسوعته "التصريف لمن عجز عن التأليف" فقد ترجمت إلى كثير من لغات العالم، ولمرات عديدة، وكان آخرها في العام ١٩٠٨، واعتمدت في كل




المدارس الطبية في الشرق كما في الغرب، ولا يزال هناك ٤٠ نسخة مخطوطة من هذه الموسوعة الخالدة.

ولتمكن الزهراوي من علم الجراحة فقد اقتفى أثره الجراحون، مثل الفرنسي الشهير "GUY DE CHAULIAC» (١٣٦٣ م) الذي استشهد به أكثر من ٢٠٠ مرة في كتبه. كذلك فعل العالم PARE* "، والبعض نسب بعض الأعمال لنفسه مثل نقولا السالزني. كلّ هذا جعل المؤرخ الشهير "ماكس مايرهوف" يقول في كتابه "تراث الإسلام": "إن مؤلفات الزهراوي الجراحية وضعت أسس الجراحة في أوروبا والعالم".

وتخليداً لأعمال الزهراوي رسمت صورته الملونة على الزجاج القديم في كاتدرائية ميلانو الشهيرة. وفي مدينة قرطبة الإسبانية هناك شارع يخلّد اسمه، كذلك أطلق اسم هذا العبقري على كثير من المستشفيات والمدارس والشوارع والساحات في الدول العربية والإسلامية. ◆◆


**المراجع:**

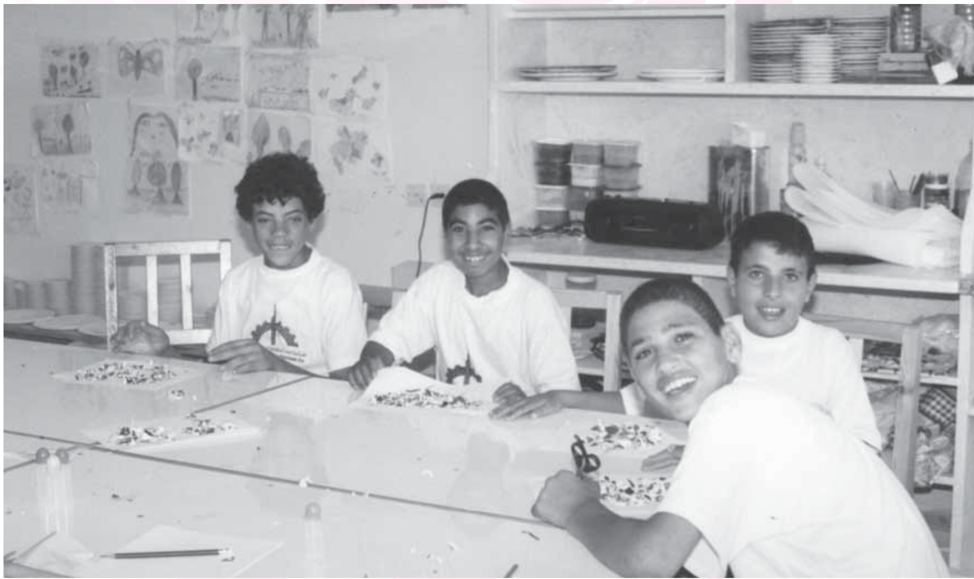
١- الموسوعة الحرة "ويكيبيديا".

٢- "ابو القاسم الزهراوي .. أول من صنع أقراص الدواء"، بسام عليق، موقع باب الالكتروني.

## لجنة الدعم والمساندة الاجتماعية والأكاديمية للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في فلسطين:

# تجربة رائدة ونموذج يحتذى به

الدكتور: إدريس جرادات
مرشد التعليم الجامع والتربية الخاصة في مديرية التربية والتعليم في شمال الخليل



تبنت وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية برنامج التعليم الجامع بهدف دمج الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة العادية، انطلاقا من المبادئ والمواثيق الدولية، التي نادت بحق التعليم للجميع، ومنها مؤتمر "سلامنكا" في اسبانيا عام ١٩٩٤، للوصول إلى مدرسة مرحبة بالجميع، وتقبل جميع الطلبة بغض النظر عن حالتهم البدنية أو الفكرية أو الاجتماعية أو الوجدانية أو اللغوية أو الجنس أو الدين أو الطائفة أو العرق أو الانتماء السياسي، سواء كانوا معاقين أو موهوبين.

وانطلاقا من المبادئ العامة للتعليم الفلسطيني، الذي يعتبر حق التعليم للجميع ، وأن دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة العادية هو تطبيق عملي لمبدأي حق التعليم للجميع وتكافؤ الفرص، طبقت الوزارة مشروع التعليم الجامع لفترة تجريبية لمدة ثلاث سنوات. وتم تقييم البرنامج من قبل خبراء في التربية الخاصة، الذين أوصوا بدورهم بالتوسع في تطبيق البرنامج ليشمل جميع المدارس، انسجاما مع الخطة الخمسية للوزارة، وتنفيذا للسياسات والثقافات والممارسات لتحسين نوعية وجودة التعليم في فلسطين.

واجه الطلبة ذوو الاحتياجات الخاصة مشاكل ومعيقات وصعوبات في التكيف مع البيئة المدرسية والمناخ التنظيمي التربوي، لما يسوده من علاقات لمجاراة أقرانهم الطلبة.

من هنا جاءت فكرة تشكيل لجنة الدعم والمساندة الاجتماعية والأكاديمية، بمسمى "لجنة أصدقاء الطالب ذي الاحتياج الخاص" من نواحي بصرية أو حركية أو سمعية، الذين هم بحاجة إلى دعم ومساندة أكاديمية واجتماعية وعلمية. ومراحل العمل كانت على النحو التالي:

**مرحلة التنسيق:**

بدأت المرحلة بالتنسيق مع جمعية الشبان المسيحية (فرع الخليل) لتشكيل لجنتي أصدقاء للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة الحركية (الإعاقة على كرسي متحرك) في المرحلة التجريبية من برنامج التعليم الجامع.

**مرحلة الاختيار:**

تم اختيار مدرستين، واحدة للبنين وأخرى للبنات، يوجد فيهما طلبة من ذوي الإعاقات الحركية، كعينة تجريبية للعمل والتطبيق.

**أهداف لجنة الأصدقاء: الدعم والمساندة:**

- دعم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في التعليم وممارسة حياته كإنسان.
- التأكيد على مبدأ حق التعليم للجميع.
- رفع مستوى تقبل الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة لذاتهم وزملائهم.
- مساعدة الطالب ذي الاحتياج الخاص، وتمكينه للتغلب على المعيقات والصعوبات التي تعترضه.

**تشكيلة اللجنة:**

تم تشكيل لجنة الأصدقاء من ٥–٧ طلاب من طلبة الصف والمحيط الذي يسكن فيه الطالب، لمن يرغب في المشاركة بعد توعيتهم بأهمية وهدف تشكيل اللجنة.

**مهام اللجنة:**

تم تحديد المهام والأعمال التالية للجنة الأصدقاء على النحو التالي:

- مساعدة الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة على دمجهم في المجتمع المدرسي.
- رفع مستوى تقبل الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة من قبل الزملاء.
- تمكين الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة من التغلب على الصعوبات والمعيقات التي تعترضهم.
- دعم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، أكاديميا واجتماعيا ونفسيا.
- إشراك ذوي الاحتياجات الخاصة في اللجان والأنشطة والفعاليات المدرسية.

**الإشراف على اللجنة:**

أشرف على تشكيل اللجنة مدير المدرسة والمرشد التربوي ومعلم الصف ومرشد التعليم الجامع والتربية الخاصة في المديرية والباحث الاجتماعي من جمعية الشبان المسيحية(Y.M.C.A) فرع الخليل.

**مهام اللجنة المشرفة:**

- اختيار وتشكيل لجنة الأصدقاء للطالب ذي الاحتياج الخاص في المدرسة.
- عقد الاجتماعات الدورية للجنة الدعم والمساندة لإعطاء التغذية الراجعة.
- التنسيق مع الجهات المعنية، من مؤسسات واختصاصيين، ولجان محلية وبرامج عاملة، مع ذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال مديرية التربية والتعليم.

- القيام بحملات توعية عن المعوقين وحقوقهم، بتنفيذ أنشطة وفعاليات تشمل: مجلات حائط، ورش عمل، ندوات ومحاضرات، الحديث في الإذاعة المدرسية، توزيع نشرات وبوسترات وكاريكاتيرات وملصقات عن الإعاقة، وعرض أفلام توثيقية حول تجارب ناجحة في الدمج.
- وضع برنامج تبادل زيارات للطالب ذي الاحتياج الخاص، بالاتفاق مع الأهل ومتابعة من المرشد التربوي في المدرسة.

**برنامج الدعم الأكاديمي للجنة الأصدقاء:**

تم وضع برنامج دعم ومساندة من قبل الطلبة لمساعدة الطالب ذي الاحتياج الخاص تم فيه تحديد اليوم والساعة وتاريخ الزيارة واسم الطالب والمبحث الذي يقوم بالمساعدة فيه، والدرس أو الموضوع، خصوصاً للمواد الأساسية والعلمية، وبمتابعة من معلم المبحث ومربي الصف، حيث يقوم الطالب المعلم بتحضير الدرس وقراءته جيدا، ويراجع المادة مع زميله ذي الاحتياج الخاص (نمط التعليم المساند).

**تقييم عمل وأداء لجنة الأصدقاء:**

في نهاية العام الدراسي تم عقد لقاء تقييمي لجميع المشاركين والمشرفين على لجنة أصدقاء الطالب ذي الاحتياج الخاص، حيث كانت النتائج تشير إلى تحسن ملحوظ في مستوى تحصيل الطالب وتقبله لزملائه وتقبل الأقران له.

وبعد النجاح الذي لاقته هذه التجربة تم تعميمها على المدارس، حيث يتم تشكيل اللجنة منذ بداية العام الدراسي، وإشعار مرشد التعليم الجامع في المديرية بكتاب خطي موقع من مدير المدرسة بذلك.

**ملاحظة**: تم تنفيذ برنامج الدعم الأكاديمي في بعض المدارس في الفترة الصباحية قبل الطابور الصباحي، أو بعد انتهاء الدوام، ومنهم من نفذ البرنامج خلال الزيارات التبادلية بين الطالب ذي الاحتياج الخاص والطالب المساند، وكانت ردود فعل الأهل ايجابية وطرأ تحسن ملحوظ على تحصيل الطالب وعلاقاته الاجتماعية مع الطلبة.◆◆

## نموذج مقترح للتعامل مع مشكلة تعليمية لطالب ذوي احتياج خاص

**إسم الطالب: حسام.**
**الصف: الثاني الأساسي.**
**العمر: ثماني سنوات.**

**الوضع الأسري**: الأم ربة بيت، والأب يعاني من أزمات نفسية، حسب التقرير الطبي المرفق بسجل الطالب.

الطالب معفى من القسط المدرسي، وتعيش الأسرة في بيت غير صحي وسيء التهوية والإضاءة، ويتكون من غرفة واحدة ومطبخ وحمام، بناء على أقوال المرشد التربوي.

**الحالة الصحية للطالب**: يعاني الطالب من حالات غيبوبة مؤقتة، ويسيل لعابه باستمرار، وتكررت حالته بشهادة المعلمين. وبعد الإطلاع على السجل الطبي للطالب تبين أنه يعاني من نوبة صرع جزئية، وذلك حسب تقرير الاختصاصي المعالج. ومن خلال الحديث مع الأم تبين أنه عانى في بداية مرحلة الطفولة من ارتفاع حاد في درجة الحرارة ونقص في الأكسجين، وإسهال حاد، مما أدى إلى نقص الدم عنده وإضافة وحدة دم له.

لا يعاني من أي مشكلة في السمع أو الإبصار، ودرجة الإبصار عنده ٦/٦، وذلك بناء على التقارير الطبية المرفقة بسجل الطالب.

**العلاقات الاجتماعية للطالب**: يظهر على الطالب ضعف في بناء العلاقات الاجتماعية والتواصل مع أقرانه، ويوصى بتحويله إلى المرشد التربوي في المدرسة، أو الاختصاصي النفسي، بتعبئة نموذج التحويل للمؤسسات المعتمدة في المديرية.

**الوضع التحصيلي للطالب**: من خلال الرجوع الى السجل الأكاديمي في المدرسة تبين أن الطالب رفع للصف الثاني تلقائياً حسب القانون، ويعاني من تأخر طفيف في القدرات العقلية وصعوبة في التركيز (من تقرير الأخصائي النفسي من خلال استخدام اختبار مكارثي لقياس القدرات بعد التحويل لمركز الصحة النفسية). ولا يتقن الطالب كتابة الحروف (أ،ب،ت،و) ولا يميز بين الحروف المتشابهة (ح،خ،ج،ف،ق).

**الوضع الانفعالي والسلوكي**: الطالب خجول، منطو،

منعزل، لا يشارك أحدا، لا يتحدث مع أحد، يرفض التجاوب مع المعلم أو الطلاب، لا مبال، ولكن سلوكه في البيت عدواني متمرد، وذلك حسب أقوال أمه.

**تدخل الأهل السابق في علاج المشكلة:** من خلال مراجعة المراكز الصحية ومركز الصحة النفسية، وبناء على نموذج التحويل.

**التدخل المبكر مع الطالب:**

- متابعة من قبل المرشد التربوي في المدرسة (ملف دراسة الحالة).
- لقاء توعية مع الأهل داخل المدرسة.

**الأهداف السلوكية:**

تم صياغة هذه الأهداف بالتعاون مع معلمي الصف والمربي والمرشد التربوي في المدرسة (هناك معايير لصياغة الهدف التربوي السلوكي أو التعليمي يمكن الالتزام بها):

- أن يتحدث مع الطلاب في الاستراحة، من خلال لجنة الدعم والمساندة (لجنة الأصدقاء).
- أن يستجيب للمعلم في الإجابة عن الأسئلة في الحصة من خلال التحفيز والتشجيع.
- أن يتغلب على الخجل والانطواء بشكل تدريجي من خلال الفعاليات الصفية واللاصفية.

(أخي القارىء: نترك لك مجالاً لصياغة أهداف سلوكية أخرى تراها مناسبة للمساعدة في التعامل مع المشكلة).

**الأهداف التعليمية:**

- أن يكتب الطالب كل يوم / كل أسبوع حرفاً لمدة شهر بمساعدة المعلم والأهل.
- أن يقرأ الحرف الذي كتبه قراءة جهرية أمام الطلاب.
- أن يميز الطالب بين الحروف المتشابهة.
- أن يشارك الطلاب في حل الواجبات البيتية، من خلال عمل المجموعات الصفية.

(أخي القارىء: ساهم بصياغة أهداف تعليمية أخرى، حسب خبرتك، للمساعدة في التعامل مع المشكلة).

**قوانين ضبط الصف:**

تم الاتفاق مع الطالب على ما يأتي:

- أدخل وأخرج من الصف بهدوء، وبإذن المعلم.
- أصغ للمعلم أثناء شرح الدرس.
- أتحدث مع زملائي في الصف بهدوء.
- ألعب مع أقراني في حصة الرياضة.
- أكون عضوا في مجموعات الأنشطة اللاصفية.

**المعززات السلوكية:**

تم بناء المعززات السلوكية الآتية بالاتفاق مع معلم الصف والمدير والمرشد التربوي والأهل على النحو الآتي:

- إذا كتب حرفاً في اليوم الأول يعطى جائزة.
- إذا شارك زملاءه في حل الواجبات يصفق له الصف جميعاً.
- إذا قرأ الحرف الذي كتبه توضع له نجمة على دفتره.
- إذا قطع الكلمة إلى أجزائها يكون عريفا لمجموعته.
- إذا اندمج في مجموعات الأنشطة يصبح عريفاً على المجموعة.
- إذا لعب مع الطلاب يشاهد فيلماً في غرفة المصادر مع زملائه.
- إذا أتقن كتابة الأرقام من ١-١٠ يشارك الصف في رسم رسمة يحبها حسام.

**توصية:**

- يجب متابعة مشكلته من قبل المرشد التربوي.
- يجب إتباع خطة التعليم الفردية وإنجاز المهمات التعليمية.

**ملحوظة:**

طرأ تحسن ملموس على علاقاته الاجتماعية، من خلال تغيير وضع الجلوس في الصف على شكل دائرة، والتركيز على طريقة التعليم بالأقران والدمج في المجموعات الصفية وتعاون المعلمين والمرشد التربوي والأهل، في تنفيذ خطة العمل المقترحة، وبرنامج المعززات، وملاحظات الأخصائي النفسي في مركز الصحة النفسية (حالة من برنامج التعليم الجامع من خلال التطبيق الميداني لورشة تعديل السلوك).

(أخي القارىء: إذا كان لديك أية ملاحظات يرجى إرسالها عبر البريد الالكتروني على العنوان التالي: sanabelssc@yahoo.com).

# قد صار «للعوانس» صوت

آمال قرامي




**بالعود إلى مادّة عَنسَ، نتبيّن أنّها تُطلق على الرجل والمرأة. "فالعانس من الرجال والنساء الذي يبقى زمانا بعد أن يدرك (يبلغ) لا يتزوّج"، و"رجل عانس والجمع عانسون". وفي السياق نفسه نجد أنّ مادة عَزب تفيد: "العُزّاب الذين لا أزواج لهم من الرجال والنساء. وتعزّب الرجل: ترك النكاح، وكذلك المرأة".**

وهذا يعني أنّ اللغة العربية لم تكن، في البدء منحازة لجنس على حساب آخر. ولكنّ التداول اللغوي رسّخ العكس فاستقرّ في الأذهان أنّ العنوسة تخصّ النساء، فهي عيب طارئ عليهن، يُخرجهن من حالة "الطبيعي" إلى حالة "غير الطبيعي" وغير السويّ. ولذلك استدرك اللغويون فقالوا: العانس "أكثر ما يُستعمل في النساء" فعبّروا بذلك عن قيم المجتمع البطريكي ومصالحه. فلا غرابة حينئذ أن وجدنا اللغويّ يُسهب في تعريف العانس من النساء، وفي المقابل ألفيناه يوجز في تعريف العانس من الرجال. فـ"المُعنسة والعانس إذا كبرت وعجزت في بيت أبويها ،إذا طال مَكثها

في منزل أهلها بعد إدراكها حتى خرجت من عداد الأبكار هذا ما لم تتزوج". و"عَنست إذا صارت نَصَفا وهي بكر لم تتزوج، العانسُ فوق المُعصِر (التي دنا حيضها) وهي "التي لم تتزوج وهي تترقّب ذلك".

والجدير بالذكر أنّ عددا من اللغويين أجازوا فعل "عَنست" المرأة، أي كانت فاعلة متحكّمة بإرادتها، بينما اعترض آخرون فرأوا "أنّه لا يقال عَنست بل عُنّست وعنّسها أهلها، أي حبسوها عن الأزواج"، وهو أمر يخبر عن رؤية تجعل أمر النساء بيد الرجال. فالمجتمع هو المتحكّم بمصيرهن يخضعهن للعلاقات التبادلية بين القبائل، وفق نظام المصاهرة وما يقوم عليه من مصالح. ومن ثمّة لا يمكن للمرأة أن تكون صاحبة قرار.

يعكس هذا الوضع التمييزي خصوصيات مجتمع اعتبر أنّ الحياة لا تستقيم إلاّ داخل مؤسسة الزواج. فمن خلالها يمارس النكاح الحلال ويتكاثر القوم ويؤسّسون الأسر وينجبون الأبناء، وفيها يحتّل المرء موقعه داخل النظام الاجتماعي ويضطلع بمجموعة من الأدوار.

ولمّا كانت المرأة مسؤولة عن النهوض بمجموعة من الأدوار، فإنّها خضعت منذ الطفولة لفترة تدريب تُلقّن من خلالها المنظومة القِيَميّة التي تؤهّلها لأن تكون امرأة مطلوبة للزواج: وجسدا مرغوبا فيه، وفي مرحلة لاحقة أمّا صالحة. إنّ جوهر وجود المرأة يتوقّف على مدى قدرتها على ضمان موقع لها داخل مؤسسة الزواج، إذ لا إمكانيّة للاعتراف بكينونة المرأة إلاّ متى كانت "تحت" رجل يتولّى أمرها، ويمارس سلطته من خلالها ويثبت رجولته بواسطتها. فكلّما أشعرته بضعفها وحاجتها إليه انتشى وصار مزهوّا. وكلّما أدركت المرأة أنّ حياتها لا تستقيم إلاّ متى كانت زوجةَ فلان وأمّ فلان وأخت فلان ازداد وعيها بأنّها نالت مُرادها وتميّزت عن أخريات قصّرن عن الاضطلاع بهذه الأدوار وحُرمن من نيل هذه العطايا.

وليس يخفى أنّ المرأة /المتزوجة /المُنجبة تشترك مع الرجل في الإستنقاص من شأن "العانس" التي لم تدرك من نعيم الحياة إلاّ الفُتات، بل إنّها تساهم، عبر فعل التنشئة الاجتماعية، في تكريس مجموعة من الصور النمطية والتمثّلات الخاصة بـ"العانس". فتبدو "العانس" وفق هذا التصوّر غير مكتملة الأنوثة، متدنّية المنزلة، مفتقرة إلى الجمال غير قادرة على الإنجاب. ولذلك تفقد المرأة "العانس" إحترام الآخرين لها باعتبار أنّها كائن مرفوض اجتماعيا وملعون، خاصّة إن تمرّد على وضع ارتأى له أن يكون كائنا بغيره غير مستقلّ بذاته. فوجود المرأة لا يكون إلاّ إدماجيا: في الآخر.

## تطور نظرة المرأة لذاتها

ولئن بدا حضور "العانس" في التمثيل الثقافي محدودا إن لم نقل مغيّبا، فإنّ التحوّلات الطارئة على مكانة المرأة في العصر الحديث جعلت نظرة المرأة إلى ذاتها مختلفة. فقد ساهم التعليم وانتشار مجموعة من القيم الحداثيّة كالحرية والاستقلالية والكرامة والفردانية، فضلا عن التأثّر بثقافة حقوق الإنسان، في تغيير نظرة المرأة إلى ذاتها ومحتوى مطالبها. فبات التحصيل المعرفي يتصدّر سُلّم الأولويات في الحياة باعتباره الضمان الوحيد للسعادة، وصار تحقيق الاستقلالية المادية والمعنوية مطلبا أساسيا يَشغل اهتمام عدد لا يستهان به من النساء.

والناظر في الإنتاج الإبداعي في مجال الرواية، والقصة، والشعر، والسينما والرسم، والنقد، والمسرح، والكتابة في مواقع الإنترنت، والمدوّنات، وغيرها من أشكال التعبير، يتبيّن أنّ موضوع العنوسة لم يعد مغيّبا عن ساحة النقاش. فإلى جانب الدراسات الاجتماعية والنفسية، وغيرها برزت في السنوات الأخيرة روايات عديدة، وخاصّة الروايات النسائية التي تعالج موضوع العنوسة من زاوية نقدية بادية في لبوس فنيّ. نذكر على سبيل المثال رواية "نساء بأقفال" لـ"هيفاء بيطار" التي عبّرت عن معاناة "العانس" من عقليّة المحيطين بها الذين يفرضون عليها قوانين صارمة تنتقص من كينونتها وتحوّلها إلى نصف إنسان يسخّر حياته لخدمة الآخرين: "صار شعورها الوحيد الذي تحسه تجاه كلّ شيء في حياتها هو الازدراء لأنّها ملّت من هذا الكفاح اللامجد، كفاح دون آمال لترويض طاقة الفرح والحبّ وسحق عنفوان الرغبة الجنسية، وتحويل كلّ تلك الطاقات الحيويّة المتفجّرة النابضة بحبّ الحياة إلى سمّ بطيء.... سمّ اسمه الصبر". (منشورات الاختلاف، الجزائر، ٢٠٠٨، ص ٨).

أمّا الفضاء الافتراضي فإنّه وفّر مساحة تحرّر حفزت عديد الفتيات على إنشاء مواقع أو منتديات أو مدوّنات أو

مجموعات على "الفايس بوك" للتعبير عن ذواتهن. نذكر على سبيل المثال موقع "عوانس من أجل التغيير" وموقع "العانس"، ومدوّنة "عايزه اتجوز" لغادة عبد العال، التي تحوّلت إلى رواية بلغت طبعتها السابعة. (صدرت عن دار الشروق، القاهرة، ٢٠٠٨).

ونظرا إلى أنّ عددا من الفتيات أعرضن عن توظيف هذه الوسائل التواصلية، وخاصّة ما تعلّق منها بالإعلام الجديد لعرض الذات افتراضيا (Virtual Seduction) والبحث عن عريس، والترويج لإعلانات الزواج "أنا هنا يا ابن الحلال، على الفايس بوك" وارتأين استغلال هذه الوسائط للتعبير عن أفكارهنّ وحقوقهن وذواتهن (Express your Self) فإنّنا ارتأينا الوقوف عند هذه النماذج التي تعكس تحوّلا على مستوى الوعي.

ترفض فئة من الفتيات "العوانس":

- البقاءَ في وضع المفعول به، المعبّر عنه بالنيابة، ولذلك تفتكّ الفتاةُ القلمَ لتكتب عن تفاصيل تخصّ الحياة اليومية لآلاف الشبّان والشّابات.
- استمرارَ الجماعة في تداول لفظ "عانس" المشحون بدلالات سلبية، فهو بمثابة وصم اجتماعي ونفسي للفتاة يحكم عليها بالبقاء في الهامش.
- قصر استعمال لفظ "عانس" على الإناث وحدهنّ، وكأنّ الرجل إذا ما كان عانسا لا يضيره هذا في شيء.
- الضغط الاجتماعي الممارَس على الفرد والممارسات الإقصائية التي تكرّس تهميش من كانوا خارج مؤسسة الزواج وإدانتهم.
- العنف اللفظي المسلّط على الفتيات، والحَجْر الممارس على حريتهن في أن يخترن الزواج أو عدم الزواج، إذ لا يخفى أنّ النظرة السائدة تعتبر أنّ الفتاة التي ترفض باختيارها أن تعيش في ظلّ رجل، امرأة منحرفة أو مسترجلة ترفض أنوثتها، وفي كلتي الحالتين هي شاذّة. "لازم المجتمع يبطّل يحصر البنت في دور العروسة وبس". ("عايزه اتجوز" ص٢٠).
- تشييئ المرأة، واعتبارها منتوجا قابلا للاستهلاك والتسليع وفق أحكام العرض والطلب. فإذا ما تجاوزت الفتاة سنّ الشباب اعتُبِرَت سلعة فاقدة لمعايير الجودة، انتهت صلاحيتها وقد تتسبّب في الأذى.
- الخطاب الذي يقرن ظاهرة العنوسة بنظريّة المؤامرة التي تُحمّل الغربَ كلّ ما يجري في العالم العربي، واتّخاذ الإحصائيات المبالغ فيها: "العوانس في مصر، في تونس، في الخليج... مطيّة لإدانة ما حققته المرأة من مكاسب والتنفير من الفكر الحداثي، وخاصة "العلمانية" التي تعدّ شرّ البلية" والترغيب في زواج القاصرات". (مقال غادة الترساوي، نصف الإناث فاتهن قطار الزواج: في تونس... متحررة بدرجة عانس،٢٦ أبريل ٢٠٠٩، موقع islamonline.net).

ولئن ارتأت بعض الفتيات ممارسة الحكي والبوح والتنفيس من خلال فعل الكتابة، فإنّ عددا آخر قارب موضوع العنوسة من زاوية مختلفة نأت عن التطرّق إلى الموضوع من موقع "الضحيّة" "التي تشكو النّاس والزمان، وتصف معاناتها ومدى إحساسها بالوحدة والحرمان العاطفي والجنسي والقهر والخواء.

**ساهم التعليم وثقافة حقوق الإنسان في تغيير نظرة المرأة الى ذاتها ومحتوى مطالبها**

إنّ موضوع العنوسة يوضّح ما طرأ على الهويات من تغييرات إذ تصدّع بنيان الرجولة وبرزت ممارسات جديدة كتعهّد الجسد الذكوري بتدليكه وتزيينه... وظهر سلوك جديد يجعل الرجل يتشبّه بالمرأة في المشية وطريقة الكلام... وهو ما جعل بعض الفتيات يعزفن عن الارتباط برجال لا يعكسون أنموذج الرجولة ويفضلن العيش بمفردهن على أن يتورطن في علاقة يكون فيها الزوج عوّالا على امرأته.

وبالمثل تغيّرت ملامح الأنوثة واختلفت صورة المرأة وموقعها في بعض المجتمعات، ممّا جعل الرجل يهاب المرأة "القويّة" ويحذر جانبها ويرفض الاقتران بها، لأنّها قد تستقوي عليه أو تنازعه القيادة في الحياة الأسرية بسبب "تلوّثها" بالأفكار الغربية، وإصرارها على أن تكون في موقع صنع القرار، ولهثها وراء وسائل "التمكين" سياسيا واجتماعيا وفكريّا.

## علاقات تبادلية جديدة

وأدّى جدل الأنوثة والذكورة إلى ظهور علاقات تبادلية جديدة. فأمام استشراء خطاب ترهيبي من ظاهرة العنوسة الأنثوية يحذّر من خطر يتهدّد الأمّة، تغيّرت نظرة بعض الرجال إلى ذواتهم. فكم من فتاة رامت الارتباط برجل "على سنّة الله ورسوله"، فصار يفرض شروطه ويوضّح لها سنّته وقوانينه: "عايز واحدة خام لا خرجت ولا اتكلمت مع حد غيري". وإن رفض الأهل الإذعان لمطالب الرجال ردوّا: "خلّيها تعنس".

والواقع أن نمط العلاقات بين الفتيات حكمته معايير أخرى. فصار التنافس على أشده بين هؤلاء من أجل الظفر برجل، وحيكت المؤامرات والدسائس وبات الصراع جليّا. تقول بطلة "إسمه الغرام" لـ"علوية صبح"، متحدثة عن: "امرأتين أعرفهما تخاصمتا بعد قصة صداقة طويلة بينهما، عندما لطش إحداهما وغازلها شاب مشى خلفهما في شارع الحمرا. كلّ واحدة منهما ادّعت أنّه غازلها هي وقامت القيامة بينهما برغم أنّهما في أربعينيات عمريهما".

لقد استطاع عدد من الأصوات كسر جدار الصمت، وتبنّي مواقف متعدّدة من مسألة العنوسة. وبعض هذه المواقف معبّر عن وعي نسائيّ جديد ورؤية مختلفة للأنا والآخر. فبنتُ الثلاثين لم تعد تنظر إلى الزواج على أنّه مشروع يحقق لها كلّ أوجه السعادة، بل هو مسار، ومحطة في رحلة الحياة: "بنت الثلاثين اشتغلت وكسبت وما عادتش محتاجة لراجل بس عشان يصرف عليها، فغالبا مش هاتقدر تزغلل عينها بشقة وشبكة وعربية". والبنت التي لم تدخل مؤسسة الزواج ترفض المعاملة التمييزية: "إن لم تتزوجي إلبسي حزام العفة وأهدري طاقاتك في الخدمة، أما الرجل فليضاجع ما شاء له من النساء فهكذا تكتمل رجولته". ("نساء بأقفال" لهيفاء بيطار، ص٣٠).

ينبغي للجماعة حينئذ أن تعترف بأنها تمارس التهميش والفرز فتصنف النساء إلى مجموعات. فعالم الفنانات والعالمات يشهد تزايد عدد "العوانس"، ومع ذلك فإن حكم المجتمع على هؤلاء يختلف. فـ"ليلى علوي لحد قريب، لطيفة و أنوشكا كل دول عدّوا الأربعين... ورغم كده... عمركوا سمعتوا حد قال عليهم عوانس؟ ما حصلش." ("عايزه اتجوز" ص١٤٣).




غير أنّ استغلال الفضاء الافتراضي لانتقاد المواقف الاجتماعية ومقاومة ترسانة التمثلات والصور النمطية التي تحيط "بالعانس" أفضى إلى بروز ردود فعل مناهضة للكشف عن عورات المجتمع العربي، في ظل صراع ضدّ الإسلام قائم على تشويه صورة الإسلام والمسلمين. ولذلك كانت ردود الفعل على بروز هذه الأصوات عنيفة "الله الله يا أمة الله... بعت نفسك في سوق... إنّ الفتاة المسلمة العاقلة ما كانة (كذا) لتلجأ إلى مثل هذه الأساليب الدنيئة من نشر صورها وأفلام فيديو تكون هي بطلتها... من أجل الحصول على زوج.... أهنت نفسك يا ابنتي، أين العفّة ؟ أين هي كرامتك؟" (تعليق قارئ على مقال أنا هنا يا ابن الحلال على الفيس بوك لمنى سليم، ١٨ يونيو، ٢٠٠٨ موقع islamonline.net).

ومهما تباينت المواقف وردود الأفعال من افتكاك مجموعات نسائية حقّ الكلام عن أنفسهنّ، فالحقيقة التي لا مرية فيها اليوم أنّه قد صار "للعوانس" صوت. فعبّرن "أنّ من حقّنا أن نكون أحرارا وأن نملك حريّة التصرّف بأجسادنا وحياتنا...". ◆◆

# ليلـة الـزفـاف وعوامل التوتر المصاحبة لها

إعداد: احلام ياسين

**تزداد في فصل الصيف حفلات الزواج .. وفيه تزداد حالات القلق من ليلة الزفاف، وبخاصة عند الفتيات، فيشعرن بالتوتر والخوف، وهن مقبلات على حياة جديدة، تكون بالنسبة اليهن غامضة، وهذا الشعور طبيعي في هذه المرحلة من حياتهن.**

ومما لا شك فيه أن ليلة الزفاف هي من الأحداث السعيدة في حياة كل فتاة. ففي تلك الليلة ينتابها شعوران، في آن واحد .. شعور دفين يتمثل في الانقباض والتوتر وشعور واضح بالفرح، وسط الجو العائلي البهيج. ويمر بخاطر العروس احساس مشوب بالتوتر ويزداد كلما اقترب الموعد المنتظر .. وهذا الاحساس استجابة طبيعية لتجربة تخوضها العروس لأول مرة في حياتها، وهو شعور لا إرادي، على الرغم من حبها لعريسها، زوج المستقبل، وثقتها به. عدا عن أنه لا يدل على عدم رغبتها أو نيتها في "المقاومة". وهناك عوامل نفسية كثيرة تشترك في خلق هذا الشعور، منها الخجل والحياء، ومنها ما هو غير طبيعي ترسب في ذهنها خلال حياتها الماضية .. المهم في هذا الأمر أن هذا الشعور يولد التوتر العصبي والعضلي.

## الصراع النفسي

في ليلة الزفاف ينتاب العروس حالة صراع نفسي، تكون ناتجة عن رغبتين متناقضتين في الاتجاه والخصائص في آن واحد، وعليها أن تختار الاستجابة لواحدة منها .. انه صراع شعور من النوع المسمى الاقدام والانسحاب، أو صراع أريد أو لا أريد. وعلى الزوج المتنور أن يفهم حالة زوجته هذه، ويدرك أسبابها، ويحترم وضعها على هذا الأساس. ويفترض منه أن لا يسلك سلوك الجهلاء في استعمال العنف والمعاملة اللاإنسانية.

ويجب على الزوجين، قبل الزواج، وفي مرحلة الخطوبة، التفكير في مستقبلهما بكل وضوح وصراحة ووضع الخطط، وابداء نوع من الود تجاه العائلتين (عائلة الزوج وعائلة الزوجة) خلال الاستماع الى نصائحهما، لأنها تزيل بعضاً من التوتر والخوف الطبيعي، الذي يحدث في مثل هذه الظروف، وعدم الاصغاء لكل ما يقوله الأصدقاء، لأنه يوجد، دائماً، الكثير من المبالغة، التي قد يصدقها الزوجان.

## أهمية شهر عسل

معروف أن شهر العسل يعتبر من أبهج الشهور للعروسين .. فهو يحوي بين طياته ذكريات حلوة تخفف كثيرا من أعباء الحياة القادمة. وشهر العسل مثله مثل الوردة المحاطة بالأشواك، فإنه يحتوي على بعض المنغصات

الطبيعية والمؤقتة للزوجة، من الضروري أن يدركها الزوجان كي لا يفسد عليهما بهجة عشهما الزوجي الجديد.

وبسبب الزوج ستشعر العروس بنوع من الحرقة وبتهيج في المثانة، تظهر في شكل تكرار الرغبة في التبول، مع الشعور بحرقة بسيطة، أثناء هذه الحالة، تسمى خطأ بالتهاب المثانة الخاص بشهر العسل، وهناك أمر مهم على العروس أن تدركه في أوائل شهر العسل، وهو ضرورة الاهتمام بالنظافة واتباع القواعد الصحية في نظافة منطقة العجان. ومن أهم تلك القواعد هي كيفية التخلص من الروائح غير المقبولة، التي تؤثر في الحياة الزوجية، نتيجة لوجود التهابات مهبلية، تحدث ربما لأول مرة لدى العروس، ويجب اتخاذ الإجراءات الضرورية واللازمة، ومراجعة الطبيب المختص وتفادي استخدام المطهرات العلاجية دون استشارة الطبيب.



## كيفية التغلب على الضجر و الملل

إن من أبرز عوامل الزواج الناجح والسعيد هو تجنب الملل، لأن الرتابة تؤدي إلى الضجر، والضجر هو عدو الحياة الزوجية، وعلى الفتاة النجيبة ان تعمل دوماً، على أن لا تسير الحياة الزوجية على وتيرة واحدة، دون تغيير وتجديد في الحياة الزوجية .. لذا لا بد من التفكير جدياً في ايجاد الوسائل المنعشة والمجددة لتلك الحياة المشتركة، لأن الملل والسأم يؤثران في نفسية المرأة والرجل. وفي هذه الحالة قد يلجأ الزوج الى اعمال خارج البيت، وتضطر الزوجة الى الاتصال بصديقاتها وأقاربها للحد من ضجرها.

إن شعور الزوجة بهذه الظاهرة النفسية يسبب لها مشاعر قاسية ومُرة تدفعها الى الظنون والشكوك، وتنتابها حالة من الانفعالات السلبية، التي تهدد مسيرة الحياة الزوجية. ومن هنا تنبع أهمية الادراك السليم لدى الطرفين لاصلاح ذات البين، والعودة الى ينبوع الحياة الزوجية العذب.

وهذا الأمر يتطلب من الزوجة العمل، ما في وسعها، داخل بيتها لجذب الزوج وابقائه داخل القفص الذهبي (البيت) دون اكراه أو اجبار. كما يجب على الزوج أن يحس بمشاكل زوجته، ويتفهم مصاعبها، وان يشاركها بكل عواطفه وطاقته على مجابهة ما يستجد في طريقها من مشاكل. ولا يكفي المرأة ابقاء الزوج حبه وتقديره لجهودها مجرد شعور محبوس داخل رأسه، ولكنها تريد منه اخراج ذلك الشعور الصامت على لسانه، ليدخل مسامعها مراراً وتكراراً، وبصوت حنون دافىء، وكلمات صادقة .. وبهذا يتبدد القلق.

وعلى الزوجين أن يتذكرا أن المصداقية بينهما هي من أهم عوامل نجاح الحياة الزوجية، وعدم الصراحة المخادعة من ابرز اسباب الفشل .. قد تكون المجاملات في بداية الزواج مقبولة، ولكن التصنع والظهور بمظهر المثالية غير الواقعية تكون مكشوفة. وعلى الانسان أن يتصرف بطبيعته، لأن فترة الزواج ليست آنية، وإنما هي دائمة، يلعب كل منهما دوره في الحياة، ويستمتع ببهجتها .. وقد يكون الخجل في البداية أمر طبيعي جداً، ولكنه يتناقص مع مرور الزمن .. لذا على الزوج أن يضع في مخيلته الحكمة والرزانة، لأن المرأة ليست كما يُتخيل تتماشى دائماً مع ما يريده هو، أو يحسب انه هو المسيطر والآمر والناهي في كل شيء، وإنما هي شخص كامل يعمل ويفكر مثله .. وربما قد تفوق قدرات ادراكه، في بعض الاحيان .. وعليه، فإن التشاور بينهما هو من انجع الأساليب لمواجهة اعباء الحياة .. واذا ما استعصى عليهما امر فلا بأس من الاستماع، الى نصح ذوي الخبرة والعقلاء. ◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة السابعة)

اعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات.**

**هنا الحلقة السابعة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**أشجان:** جمع شجن، بمعنى الغصن المشتبك.

**أشوار:** صورة من الشوّار بمعنى الجمال والروعة والهيئة واللباس والحسن.

**أشواق:** بمعنى نزوع النفس الى الشيء، أو تعلقها به، الهوى، الحب، الوله.

**أصالة:** الجودة، العراقة، النسب، الشرف.

**أضاليا:** نوع من الزهر لونه أحمر أوأصفر.

**اغرام:** صورة من غرام، بمعنى التعلق الشديد بالشيء.

**أفتاب:** أصله تركي، وهو بمعنى: الجميل الفاتن. ومعناه بالفارسي نور الشمس.

**أفكار:** جمع فكر بمعنى: إعمال العقل للوصول الى معرفة امر مجهول، خواطر.

**ربيحة:** مؤنث «ربيح» الكثير الكسب.

**ربيعة:** الروضة والوعاء يحمل فيه الماء في السفر، حجر كبير تمتحن القوى فيه.

**رتيمة:** خيط يشد في الاصبع أو الخاتم.

**رجاء:** الأمل.

**رجينة:** المقيمة، التي تألف المسكن، ورجن فلان: استحى منه.

**رحاب:** جمع «الرحبة» المكان الفسيح المتسع، مواضع الماء.

**رَحْبَة:** كثيرة الخير، واسعة المكان.

**رخيمة:** المرأة لينة الصوت، سهلة المنطق، جميلة الصوت كلاماً ونطقاً وغناء.

**رداح:** المرأة الثقيلة الأوراك تامة الخلق.

**ردينة:** المرأة، التي تقوّم الرماح.

**رَصان:** وقار وحلم وسكن، العاقلة، الرزينة.

**رُضاب:** الريق، اللعاب.

**رغاب:** المتسع، العظيم، الحب، الارادة.

**رغداء:** التي اتسع عيشها، ونعم وطاب.

**رفاء:** الاتفاق، المصلح، الالتئام وحسن الاجتماع.

**رفاف:** المتلألئة.

**زباء:** طويلة الشعر.

**زبيبة:** كثيرة الشعر، من العنب.

**زارة:** الجماعة الكثيرة من الناس.

**زُلفى:** القربى والمنزلة، الدرجة.

**زُليخة:** الملساء.

**زها:** تعاظم وتفاخر واعجاب بالنفس، أضاء المصباح، وصفا اللون وأشرق وتلون البلح بالحمرة، ونما العشب، الاشراق، الضياء.

**زهراء:** مؤنث أزهر: وهو كل لون أبيض صاف مشرق مضيء. والأزهر ايضاً القمر، والزهراء لقب السيدة فاطمة بنت الرسول ﷺ.

**سلناز:** مركبة من كلمة سيل العربية، وناز الفارسية ومعناها الدلال: أي الدلال الجارف الفياض.

**سُلوان:** ماء كانوا يزعمون أن العاشق، اذا شربه نسي حبه.

**سُلوانة:** خرزة تتخذ للحماية من العين.

**سلوى:** طائر صغير يهاجر شتاء الى الجنوب، العسل.

**سفانة:** اللؤلؤة.

**سلا:** نسي، طابت نفسه بعد الفراق.

**سلافة:** الخمر.

**سماهر:** جمع السمهري: الرمح القوي طيب العود، الصلبة، الشديدة.

**سُميّة:** السامية.

**سنا:** الضياء.

**سناء:** العلو والارتفاع، المعالي، المجد، الشرف.

**سنية:** لامعة، نبيلة.

**شمّاء:** المترفعة، السيدة العظيمة، صاحبة الصفات السامية.

**شمهان:** ادراك الروائح، الارتفاع، الاباء.

## أسماء الذكور

**أسعد:** أكثر الناس سروراً.

**آلِف:** الأليف، الأنيس.

**أرهم:** الأخصب.

**أرون:** المرح النشيط، السم.

**سجير:** الصديق المخلص الوفي (جمع سجراء).

**سمور:** مبالغة من «سمر».

**سميح:** اللين، سهل المعاشرة، الجواد الكريم.

**سرار:** أفضل النسب، آخر ليلة من الشهر القمري.

**سرمد:** الدائم الذي لا ينقطع.

**سري:** الشريف، السخي، الكريم، السيد.

**رياد:** الزعامة، الرئاسة.

**رافي:** المصلح.

**راند:** الذي يتطيب بشجر الرند.

**راني:** الناظر.

**رئيف:** كثير الرأفة والرحمة، الرحيم.

**ربحي:** المنسوب الى الربح.

**رتيم:** دقيق الأنف.

**ردمان:** السد العظيم.

**ردين:** صانع الرماح.

**رزيم:** منسق الثياب في رزم.

**زاهي:** المعجب بنفسه.

**زبير:** القوي الشديد، الداهية، الرجل العنيد.

**زرياب:** الذهب، الأصفر من كل شيء.

**شكيب:** العطاء والجزاء.

**شيحان:** الحازم، القوي، العنيد، الطويل، الغيور.

**شاهب:** من خالط بياض شعره بالسواد.

**شاهر:** المعلن للأمر، ومن يسل سيفه ويرفعه.

**شاهين:** طائر من جوارح الطير، وعمود الميزان.

**شادي:** طالب الأدب والعلم، المغني، صاحب الصوت الجميل.

**شعلان:** الموضع دائم الاتقاد، وأصله من إشعال النار.

**شكيم:** صاحب النفس الأبية، الحازم.

**شلبي:** شاب متغطرس وأنيق.

**شمدين:** اسم كردي.

**شمعون:** صيغة عربية لسيمون، رجل غريب الأطوار يجيد المزاح.

**شنان:** الوعاء المصنوع من الجلد.

**شُهدي:** نسبة الى الشهد (العسل).



# الفتيـات والأبراج

## (القوس والجدي)





**كل ما يرد في هذه الزاوية يندرج ضمن الترفيه والتسلية، وهو بعيد كل البعد عن الحقيقة، لأن الإنسان هو ابن بيئته الأسرية والمجتمعية، وشخصيته هي انعكاس لتربيته وثقافته، وبالتالي فإن كل ما يرد في هذه الزاوية لا تتبناه "بلسم".**

### برج القوس

### (٢٣ نوفمبر - ٢٢ ديسمبر)

متسامحة.. ويمكنها التكيف مع دورها الاجتماعي والعائلي بدقة وتماسك، ومن أهم صفاتها صدق عواطفها، فهي لا تعرف الخبث، محبوبة ومتحدثة لبقة ومقبولة في كل المجتمعات؛ كونها اجتماعية ومتحررة ومغامرة تكره القيود والضغوط.. "لا تمارس عليها أي ضغوط.. أو على الأقل تظاهر بذلك..".

هي منطقية وطيبة جداً، كما أنها نشيطة وعملية.. تحب السيطرة، ولكن عندما تخطئ تعترف بأخطائها وتعمل على إصلاحها وتعتذر لصاحب الشأن.

"حين تقع في الخطأ.. اقبل أسفها سريعا.." أحيانا تكون صريحة أكثر من اللازم وصراحتها تزعج الآخرين أحياناً..








"فلا تجعل صراحتها تزعجك.."

طموحة بطبيعتها، قوية الإرادة تميل إلى المرح واللهو والطرب، كما أنها مليئة بالتفاؤل والانطلاق.. "حياتك معها ستكون مليئة بالتفاؤل.." تميل إلى عمل الكثير من التغييرات في مظهرها، فتشعر أنها فتاة متجددة دائماً.. "ستنسى معها كلمة... ملل.."

هي مستقلة التفكير "فلا تحاول –أو تنتظر منها– أن تغير من طبعها" أو أن تصدر الأوامر لها، أو تتحكم في تصرفاتها، فإذا كنت تريد منها شيئاً فعليك بتدليلها ومعاملتها بلطف حتى تفوز بما تريد.. وبقلبها أيضاً..".

هي حساسة ورومانسية جداً، وتتأثر بالخطابات الرومانسية "التي تعبر لها فيها عن حبك، وهي تعرف إن كنت صادقاً أم كاذبا من خلال نظرة واحدة في عينيك؛ فهي تمتلك "راداراً" مشاعر حساسة جداً.. فحذار من أن يلتقط الرادار..".

"وإذا استطعت أن تفوز بقلبها فستكتشف أنها تتمتع بذاكرة حديدية، وأنها تتذكر أول لقاء بينكما.. وأول كلمة قلتها لها.. كما أنها تحتفظ بكل هداياك ورسائلك، وستحتفظ بها حتى آخر يوم في حياتها... لذا عليك أن تتذكر هذه الأشياء أنت أيضاً، وإلا ستتعرض لمواقف مؤسفة.."

"تأكد أنها صادقة عندما تحدثك عن مشاعرها نحوك، وأنها ستبذل كل جهدها لإسعادك، وأنها ستنفذ نصائحك بشرط ألا تجبرها أنت على ذلك... فكن صادقا في مشاعرك أنت أيضا..".

## برج الجدي
## (٢٣ ديسمبر - ٢٠ يناير)

تتمتع بشخصية محافظة مسؤولة، فولاذية الإرادة جادة وحساسة جداً، وهي فتاة رقيقة مهذبة ولبقة وتتصرف بدبلوماسية مع من حولها وتحسن التعامل معهم، وهي في عملها حازمة وتسيطر بيد من حديد على كافة الأمور وتسعى دائما للتقدم وإثبات الذات.

ذكية في أسلوبها ورقيقة وعفوية ولكنها ليست ضعيفة، بل تمتلك قوة فولاذية، وهي فتاة مستقيمة دائما، ولا تحب كثرة الزينة والأزياء المبالغ فيها، كما أنها عاقلة وحكيمة جداً.. "إياك أن تعتقد أنها ضعيفة.. فهي أقوى بكثير مما تتخيل.."

تمتلك طبيعة خاصة ساحرة وتتميز بنضارة الشباب الدائم، وهو ما يميزها عن باقي الفتيات، فهي تكتسب جمالاً أكثر كلما تقدم بها العمر، لأنها تزيد اهتمامها بنفسها.. "لن تشعر معها بأن العمر يجري.."

هي فتاة عاقلة، وليست تافهة، ولكنها لا تنسى أنوثتها وحقها في الاستقرار، فهي رومانسية شاعرية وتحب الموسيقى الكلاسيكية بشكل كبير.. "عليك أن توفر لها كل أنواع الموسيقى الكلاسيكية.. واعلم أن هذا سيكلفك الكثير...".

"تحب أن تهديها الورود بأنواعها المختلفة فهذا أرق مثال للتعبير عن حبك وإعجابك بها.. قد تظنها في البداية جامدة أو باردة، ولكنها على العكس؛ فهي فقط تريد التأكد من حبك وصدق مشاعرك نحوها.. فاملأ منزلك بالورود لتؤكد لها حبك.."

"ترغب في أن تكون متكافئا معها في الوضع العلمي أو الدراسي، حتى يكون ذلك نواة لمستقبل ناجح مضمون، ومع الوقت ستزيد ثقتها بك، وستجد كما متدفقا من المشاعر والحب، وستسلم لك زمام أمورها بعد أن تشعر بالأمان والاستقرار وتجد أنك ستقوم بدور الأب أيضاً... فكن لها الأب والأخ والصديق أيضا..".

هي أكثر فتاة تستطيع أن ترسم هدفها وطريق الوصول إليه، وتحدد الوقت الذي تصل إليه فيه، وتسير في اتجاه ذلك بإصرار وحزم، بعد أن تقهر كل الصعاب وتكسر كل الحواجز التي تمنعها من الوصول إلى تحقيق هدفها.. "اجعلها تساعدك في تحقيق أهدافك، وستساعدك كثيرا على تحقيقها.."

"إذا أحببتها يجب أيضاً أن تحب عائلتها وأسرتها، فهي مرتبطة بهم أشد الارتباط وتحترمهم بشدة.. عليك أن تقوي صلتك بهم.. وخاصة... حماتك..". ◆◆

## قسم العلاج الفيزيائي في مستشفى صفد:

# أجهزة حديثة وخدمات متطورة بهدف اعادة التأهيل الصحي والاجتماعي



**بيروت– " بلسم " :**

**منذ النصف الأول من عقد السبعينات في القرن الماضي، أقامت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني "مركز الرملة للتأهيل والعلاج الطبيعي" تحت شعار "الجريح المؤهل في خدمة الجريح المصاب".**

واستقبل المركز منذ إنشائه، في مجمع عكا الطبي ببيروت، آلاف الجرحى والمعوقين وذوي الاحتياجات الخاصة، من أبناء الشعبين الشقيقين: اللبناني والفلسطيني، حيث كانت تجري معالجتهم وإعادة تأهيلهم صحياً واجتماعياً، على أيدي الاختصاصيين والفنيين العاملين في المركز والجمعية.

وبالنظر الى ازدياد حالات الإعاقة والإصابات الناجمة عن الحروب، والاعتداءات الإسرائيلية، في مختلف المناطق اللبنانية والمخيمات، فقد تم استحداث عدة مراكز متخصصة في التأهيل والعلاج الطبيعي، في مختلف المستشفيات والمراكز الصحية التابعة للجمعية في لبنان، بدعم من بعض المؤسسات العربية والأجنبية الصديقة. ومن بين هذه المراكز

"قسم العلاج الفيزيائي" في مستشفى صفد، الكائن في مخيم البداوي – طرابلس.

لقد تم تأسيس هذا القسم في مطلع العام ١٩٩٣م، بالتعاون مع منظمة التضامن السويدي–الفلسطيني (PGS)، وهي منظمة غير حكومية تعنى بتقديم الخدمات الإنسانية الملحة لأبناء الشعب الفلسطيني، في الداخل والشتات. وقد بدأت العمل في منطقة لبنان الشمالي، مع انتهاء الحرب الأهلية المؤسفة في العام ١٩٩١، وكانت تركز على الخدمات الصحية والتأهيلية، للمرضى والمحتاجين من أبناء المنطقة.

ويعمل في القسم حالياً كادر مؤهل،من ذوي الكفاءة العالية في المجالين العلمي والعملي، لمعالجة وإعادة تأهيل المرضى والمصابين، من أبناء مخيمي نهر البارد والبداوي، وكل محتاج، دون تمييز. ويوفر القسم الخدمات الضرورية في الحالات التالية:

مشاكل الرقبة والديسك، آلام أسفل الظهر، الكسور باختلاف أنواعها ومواقعها، الإعاقات، مشاكل العمود الفقري، الإصابات الرياضية، العلاج قبل وبعد العمل الجراحي داخل المستشفى، إضافة الى الاستشارات الفيزيائية والتأهيلية الأخرى.

وقد تم استحداث فرع خاص للجلطات الدماغية للاشراف ومتابعة اوضاع المصابين، عبر زيارات منزلية مبرمجة، مع الحرص على تدريب الأهل وتعليمهم على كيفية التعامل مع الشخص المصاب، بهدف تحسين وضعه الصحي، وإعادة تأهيله في البيت والمجتمع. وتشمل الزيارات المنزلية أيضاً المرضى الذين خضعوا لعملية تركيب مفصل اصطناعي في الورك أو الركبة، ممّن لا يستطيعون الوصول الى المستشفى، حيث تتم معالجتهم في المنزل بمعدّل ثلاث جلسات اسبوعياً، دون أي كلفة مادية على المريض وذويه. كما يتم توفير الأجهزة المساعدة للمرضى والمحتاجين مثل العكاكيز وفرشات المياه والكراسي المتحركة وغيرها، حتى يتمكنوا من التغلّب على حالات الإعاقة في أجسادهم.

اما معّدل الحالات التي تقصد قسم العلاج الفيزيائي في مستشفى صفد، فتتراوح ما بين ١٥٠ و٢٠٠ حالة، من الذكور والإناث شهرياً، ومعظمهم يعانون من مشاكل في الرقبة وآلام اسفل الظهر والعمود الفقري، حيث تتم معالجتهم، ضمن برنامج محدّد، وبتقنيات حديثة وعالية الجودة.

## مجموعة المناصرة

ومن بين الأنشطة التي يوفرها قسم العلاج الفيزيائي للمعوقين وأصحاب الإصابات المزمنة، إنشاء "مجموعة المناصرة" التي تضم عدداً من المعوقين وذوي الاحتياجات الخاصة، من الذكور والإناث في مخيمات المنطقة وجوارها، المسجلين في هيئة الإعاقة الفلسطينية PDF، بهدف مساعدتهم على إيجاد فرص عمل لهم، في "الكافتيريا" التابعة للمجموعة، عند المدخل الرئيسي لمستشفى صفد، حتى يتمكنوا من الوصول الى الاستقلالية التامة في حياتهم، مثل أفراد المجتمع.

ويعمل قسم العلاج الفيزيائي، بالتعاون مع إدارة مستشفى صفد، على عقد اجتماعات دورية لأعضاء مجموعة المناصرة، للإطلاع على اوضاعهم، ودراسة احتياجاتهم الخاصة والعامة، وتوفير الظروف المناسبة لمساعدتهم في مختلف المجالات. كما يقوم القسم بتنظيم دورات تدريبية خاصة لأعضاء المجموعة حتى يتمكنوا من تحقيق أهدافهم المادية والمعنوية، وإعادة تأهيلهم ودمجهم في الأسرة والمجتمع، بشكل عام.

## أنشطة أخرى مكمّلة

ويتعاون قسم العلاج الفيزيائي في مستشفى صفد مع مركز التأهيل المجتمعي "CBR" على دعم وإعادة تأهيل الأطفال المعوقين داخل المجتمع، حيث يتم التركيز على توفير الاحتياجات الضرورية لهم، والعمل على تدريبهم، صحياً واجتماعياً، وفق برنامج محددّ يراعي النواحي العمرية، والقدرات العقلية والجسدية لكل منهم. وهذا يتطلب متابعتهم في مختلف أماكن تواجدهم، والإشراف على شؤونهم في مراكز التدريب والمنازل.

كما يعمل القسم على تنظيم دورات رياضية للنساء، بهدف وقايتهن من آلام الظهر والرقبة ومشاكل السمنة والترهل. إضافة الى برنامج خاص لتدريب الفتيات اللواتي يعانين من انحناء في العمود الفقري. ويواكب كل هذه الأنشطة إقامة ورشات عمل وتنظيم محاضرات صحية وتثقيفية للأهالي من مختلف الأعمار، مع تركيز خاص على العاملين في النوادي الرياضية للوقاية من الإصابات في الملاعب، وما يمكن أن ينتج عنها من مشاكل وإعاقات.

## باعتباره خرقاً صارخاً للقانون الدولي

## الجمعية تستنكر مهاجمة اسرائيل لـ"اسطول الحرية" لفك الحصار عن قطاع غزة

أصدرت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بياناً بتاريخ ٣١/٥/٢٠١٠، استنكرت فيه قيام اسرائيل بمهاجمة "أسطول الحرية" المكون من خمس سفن تحمل مساعدات غذائية وطبية لأهالي قطاع غزة المحاصرين، ونحو ٦٥٠ متضامناً عربياً وأجنبياً، وسقوط عدد من القتلى والجرحى من بينهم، جراء هذا الاعتداء.

وأكدت الجمعية أن هذا السلوك العدواني يشكل مخالفة صارخة لأحكام القانون الدولي العام والقانون الإنساني، كون اسرائيل هاجمت سفناً في المياه الدولية، التي يتوجب أن تتمتع فيها حركة الملاحة بحرية تامة، عدا عن أن هذه السفن تحمل مساعدات إنسانية ضرورية لقطاع غزة المحاصر، الذي يحتفظ بوضعه القانوني كأرض محتلة، وما يترتب على دولة الاحتلال، في ضوء ذلك، من مسؤوليات وتبعات قانونية تلزمها ببذل قصارى جهدها لتزويد السكان الخاضعين لاحتلالها بالمواد الغذائية والإمدادات الطبية. خصوصاً أن هذه السفن لا تشكل، بطبيعتها أو حمولتها أو غايتها، أي خطر أو تهديد عسكري لدولة الاحتلال الإسرائيلي، من شأنه تقديم مسوغات قانونية لاعتراضها ومهاجمتها.

وطالبت الجمعية الاحتلال الإسرائيلي بأن يتحمل كامل مسؤولياته القانونية تجاه قطاع غزة المحتل، عبر رفع الحصار المفروض عليه، وتزويده بما يلزم من إمدادات غذائية وطبية، واحترام حقوقه، طبقاً لأحكام القانون الدولي الإنساني.

## تنفيذا لمذكرة التفاهم الموقعة بين الجمعية وشقيقتها الإماراتية

## تعهد بدعم مستشفى فلسطين في القاهرة وتسيير قافلة مساعدات طبية وغذائية لقطاع غزة

زار السيد أحمد حميد المزروعي، رئيس مجلس ادارة مجلس هيئة الهلال الاحمر الاماراتي، والسيد اياد الحريري، نائب الامين العام للشؤون الادارية والمالية في الهلال الاحمر الاماراتي، بتاريخ ٢٨/٥/٢٠١٠ على رأس وفد من الهيئة، مستشفى فلسطين التابع لجمعية الهلال الاحمر الفلسطيني في القاهرة، للاطلاع على الخدمات الانسانية التي يقدمها للمرضى الفلسطينيين، وخصوصا القادمين من قطاع غزة.

وقد أصطحب رئيس جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، د. يونس الخطيب، المزروعي والوفد المرافق له بجولة في المستشفى، شملت زيارة المرضى وتفقد أحوالهم، والعناية المركزة وغرف العمليات والأشعة والمختبر، ولمس المزروعي أهمية الدور الذي يلعبه المستشفى في تقديم الخدمات الانسانية لأبناء الشعب الفلسطيني، وبخاصة لأهالي قطاع غزة، وأبدى تفهمه لاحتياجات المستشفى ومتطلباته، ووعد بتقديم الدعم له، ضمن الخطة التطويرية التي وضعتها الجمعية لتطوير هذا المستشفى بالشراكة مع هيئة الهلال الاحمر الاماراتي.

وتأتي هذه الزيارة، ضمن مذكرة التفاهم، التي وقعت على هامش الزيارة، التي قام بها رئيس جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني الى دولة الامارات في شهر نيسان الماضي، بين الجمعية والهلال الاحمر الاماراتي، ونصت على تعزيز الشراكة بين الجانبين، وتنفيذ مشاريع صحية وإغاثية وانسانية واجتماعية لصالح الشعب الفلسطيني في الوطن والشتات.

يذكر أن مستشفى فلسطين، قام بدور جليل، خلال العدوان الذي قامت به اسرائيل على قطاع غزة في أواخر العام ٢٠٠٨ وأوائل العام ٢٠٠٩، حيث عالج العشرات من الجرحى، الذين سمحت لهم ظروف الحصار المفروض على قطاع غزة من الوصول الى المستشفى.

وضمن مذكرة التفاهم تلك، وصلت الى قطاع بتاريخ ٢٦/٥/٢٠١٠ قافلة من المساعدات الطبية والاغاثية، التي سيرتها هيئة الهلال الاحمر الاماراتي، لدعم الشعب الفلسطيني في القطاع، بالتعاون والتنسيق مع جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني والهلال الاحمر المصري واللجنة الرئاسية الفلسطينية والاونروا.

تكونت القافلة من ٤٠ شاحنة حملت ٧٠٠ طن من المواد الغذائية، ومستلزمات طبية وأدوية بقيمة ٣,٥ مليون درهم

اماراتي، تم شراؤها من السوق المصرية، ضمن البرنامج الانساني، الذي تنفذه هيئة الهلال الاحمر الاماراتي، في إطار حملة "واغيثوهم" لتخفيف المعاناة الانسانية عن أبناء قطاع غزة.

وقال د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، التي ستتولى توزيع الأدوية على المستشفيات الفلسطينية في قطاع غزة: "إن هذه القافلة هي بمثابة انقاذ للوضع الفلسطيني الصعب، الذي يعيشه ابناء قطاع غزة جراء الحصار المفروض عليهم، من قبل اسرائيل، منذ ثلاث سنوات"، لافتاً الى أن هذه المساعدات الطبية هي في أغلبها أدوية لعلاج الامراض المزمنة والمستعصية، التي يفتقدها القطاع، كانت طلبتها جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، من شقيقتها هيئة الهلال الاحمر الاماراتي لتزويد المستشفيات الفلسطينية بها، اضافة الى المواد الغذائية التي تسلمتها الاونروا لتوزيعها على المحتاجين في القطاع.

وبدوره قال أحمد حميد المزروعي، رئيس مجلس ادارة هيئة الهلال الاحمر الاماراتي، الذي كان الى جانب رئيس جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني في وداع القافلة: "إن هذه القافلة هي الرابعة من نوعها في أقل من عام، وتأتي امتداداً للجهود المستمرة التي تضطلع بها الامارات لتخفيف المعاناة عن الشعب الفلسطيني في قطاع غزة، ونفذت بتوجيهات من الشيخ خليفة بن زايد ال نهيان، رئيس الدولة، ومتابعة دائمة من الشيخ حمدان بن زايد ال نهيان، رئيس هيئة الهلال الاحمر الاماراتي، لدعم الشعب الفلسطيني، وتحسين ظروفه الانسانية". مؤكداً أن برامج هيئة الهلال الاحمر الاماراتي الانسانية لسكان قطاع غزة مستمرة، من دون توقف، على الرغم من الحصار المفروض على القطاع، واغلاق المعابر، بالشراكة مع الهلال الاحمر الفلسطيني والهلال الاحمر المصري، والحركة الدولية للصليب الاحمر والهلال الاحمر.

وعقب الخطيب على كلام المزروعي، شاكرا دولة الامارات العربية المتحدة، شعباً واميراً وحكومة، على دعمها المتواصل والمستمر دون انقطاع للشعب الفلسطيني عموماً، وأبنائه في الضفة الغربية وقطاع غزة، خصوصاً.

كما قدم شكره الجزيل للهلال الاحمر المصري ولرئيسته السيدة سوزان مبارك، على جهودهما الاخوية تجاه جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، مثمناً دورهما في دعم الشعب الفلسطيني.

واضاف الخطيب، الذي كان في وداع القافلة في معبري رفح والعوجة المصريين: "إن فترة الحصار طالت، ولم نكن نتوقع أن تستمر طيلة هذه الفترة الطويلة، لذلك فإن جهود دولة الامارات، وعلى رأسها الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، في دعم الشعب الفلسطيني في قطاع غزة، تمثل علامة بارزة في تاريخ الدول والشعوب". مؤكداً أن استمرار وصول المساعدات الانسانية من دولة الامارات هو عطاء انساني واحساس قوي بالمعاناة، التي يعيشها الشعب الفلسطيني في قطاع غزة.

يشار الى ان دولة الامارات وافقت في وقت سابق على تجهيز وحدة قسطرة قلب في مستشفى القدس، التابع للهلال الاحمر الفلسطيني في مدينة غزة بقيمة مليون و٣٠٠ الف دولار.

### من بينهم ثلاث طالبات صماوات
## الجمعية تخرج طلبة مدرسة الاتصال التام

أقامت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ٢/٦/٢٠١٠، حفل تخريج طلبة مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم التابعة لها، وذلك في قاعة المؤتمرات بالمقر العام للجمعية في مدينة البيرة.

حضر حفل التخريج رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وخليل علاونة، ممثلا لوزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، وعدد من مديري الدوائر، وحشد من الموظفين والمتطوعين، وذوي الخريجين والخريجات.

وأشار د. الخطيب في كلمته بالمناسبة إلى حالة الحزن التي يعيشها الشعب الفلسطيني حدادا على ضحايا "أسطول الحرية"، الذي هاجمته القوات الإسرائيلية في عرض البحر، أثناء توجهه إلى قطاع غزة محملاً بالمساعدات الإنسانية.

وأكد على أن أجمل ما في الحفل، هي الإرادة والتصميم التي يمتلكها الطلاب الصم، والتي ترسم البسمة على الشفاه وتسكن الفرحة في القلوب، مشيداً بجهود العاملين والعاملات في مدرسة الصم، ومركز الإتصال التام لتعليم

وتأهيل الصم.

من جانبها ثمنت والدة الطالبة علا زايد، في كلمة باسم ذوي الطلبة، دور جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، الذي أثمر عملها الدؤوب بإيصال ابنتها وزميلاتها إلى مرحلة الثانوية العامة، شاكرةً كل العاملين في الجمعية ورئيسها د. يونس الخطيب.

وقالت: "إن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ومركز الاتصال التام، هما البيت الثاني لابنتي وزميلاتها، وتنفسهم الوحيد، وبوابتهم إلى العالم الخارجي، ولغة تواصلهم مع عالمهم المحيط، على طريق دمجهم بالمجتمع".

وفي كلمة الخريجات أشارت ابنتها علا زايد، التي تولت معلمتها ترجمة كلمتها إلى لغة الإشارة، إلى وصولها وطالبتين أخريين إلى مرحلة الثانوية العامة، قائلةً: "نطوي صفحة مليئة بالإنجازات، ونفتح صفحة مليئة بالعمل والتفاؤل بمستقبل زاهر".

وأضافت مخاطبة زميلاتها: "ما هي إلا لحظات قليلة تفصلنا عن تذوق النجاح، واختتام مرحلة من مراحل اكتساب المعرفة، وبداية مرحلة أخرى، بعد ما بذلناه من جهد كبير"، مثمنةً دور الهلال الأحمر الفلسطيني والعاملين فيه بوصولها إلى ما وصلت إليه الآن.

من جانبها، أشارت مديرة المدرسة، غادة منصور، إلى اختتام عام دراسي من الجهد المتواصل، من أجل رفع مستوى الطلبة الصُم، ليكونوا أسوة بأقرانهم السامعين، ليس فقط على الصعيد الأكاديمي التعليمي، بل على كل الأصعدة.

وقالت: "ها نحن نحتفل للعام الثاني على التوالي بتخريج طلبة من مرحلة الثانوية العامة، وكانت الفرحة قد غمرتنا أثناء تخريج الفوج الأول، وتوجت سعادتنا بنجاح طالباتنا، وشعرنا جميعا انه نجاح لكل منا".

وتخلل الحفل العديد من الفقرات الفنية الهادفة، حيث قدمت إحدى الطالبات قصيدة شعر في وداع العام الدراسي، تلتها مسرحية صامته عن موضوع العنف في المجتمع، وفقرة للدبكة الشعبية قدمها متطوعو الجمعية، وفقرة مهرجين.

وفي ختام الحفل قام د. يونس الخطيب، وعدد من مديري الدوائر، بتسليم الشهادات لطالبات المرحلة الثانوية الثلاث وهن: فداء عنقاوي، وعلا زايد، ودعاء صبري، وعلى طلاب الروضة المنتقلين إلى الصف الأول، وتكريم معلمي ومعلمات وكوادر المدرسة ومركز الاتصال التام.

يذكر أن الجمعية خرجت ثلاث طالبات صماوات في العام الدراسي الماضي، حصلت إثنتان منهن على شهادة الثانوية العامة، فيما لم يحالف الحظ الأخرى، وتدرس إحداهن في الجامعة بمنحة من الرئيس محمود عباس.

### تجري مناورة تدريبية في أريحا

## وحدة ادارة مواجهة الكوارث في الجمعية تختتم دورة تدريبية حول الحد من المخاطر المحتملة في البيرة، وأخرى في غزة

اختتمت وحدة إدارة مواجهة الكوارث في الجمعية بتاريخ ٢/٦/٢٠١٠، دورة تدريبية حول مفاهيم الحد من المخاطر، شارك فيها ١٨ شخصا من كوادر الجمعية ومتطوعيها، وذلك في المقر العام للجمعية بمدينة البيرة.

تناولت الدورة، التي أقيمت على مدار ثلاثة ايام، التعريف بمفهوم الحد من المخاطر على المجتمع، وكيفية التعامل مع اطار (هيوجو) كإطار عمل له، ومطابقة المعايير والأهداف لعمل الجمعية في البرنامج.

وتطرقت الدورة إلى مفاهيم التعامل مع المجتمع، بخصوصياته واشراكه في التخطيط وبناء قدراته، والقدرة على التعبئة المجتمعية في مجال ثقافة الوقاية والاستعداد لمجابهة المخاطر، بالاضافة للتدرب على برنامج الوقاية والاستعداد للزلازل والفيضانات، وطرق التدريب الخاصة بالمدارس والمجتمعات، والمجموعات الميدانية بشكل خاص، ودراسة حالات الزلازل والفيضانات السابقة والاستفادة منها.

وتم على هامش الدورة، تشكيل لجان فنية من أجل تطوير أدوات ومستلزمات برنامج الحد من المخاطر، الذي سينفذ في مدارس قباطية مع بداية العام الدراسي القادم، وتبني تطوير مادة تدريبية للإسعاف الأولي لطلبة المدارس، ومادة لبرنامج الحد من المخاطر.

يذكر أن البرنامج التدريبي هو مقدمة لانطلاق برنامج

الحد من المخاطر في الجمعية، الذي يعتبر احد اهم البرامج التثقيفية والوقائية، التي تتبناها ضمن استراتيجياتها التي اقر تفعيلها في المؤتمر العام العاشر للجمعية، ضمن خدمات وحدة إدارة مواجهة الكوارث، التي يسعى الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، والجمعيات الوطنية إلى تفعيلها من أجل الاستعداد والوقاية من المخاطر المتوقعة في العالم.

وبدأت الجمعية تنفيذه في فروع اذنا وبني نعيم، في محافظة الخليل وفرع جباليا في قطاع غزة، من اجل رفع امكانيات الفروع وجاهزيتها للتعامل مع المخاطر والأزمات، وتعزيز المجتمعات المحلية، عبر استهداف خمس مناطق ضمن الفروع المستهدفة، والعمل على إنشاء لجان محلية لمتابعة التدخلات المجتمعية في المناطق، في حالات الكوارث والأزمات.

وسيتخلل البرنامج عقد العديد من الدورات التدريبية في مجال الإسعاف الأولي المبني على المجتمع، ودورات الاستعداد لمواجهة الكوارث، والقيادة الشابة، وتقويم مواطن الضعف والقوة لمجموعة من المتطوعين في المناطق المستهدفة، بالإضافة الى عقد ورشات عمل لكوادر الفروع في مجالات ادارة دوائر المشاريع الميدانية، وورشات عمل للجان المجتمع المحلي والمؤسسات العاملة في حقل الخدمات المنبثق عن اللجان المجتمعية المحلية، وسيتم استهداف ثماني مدارس من خلال تدريب مجموعة من الطلبة والمعلمين على مبادئ الإسعاف الأولي المجتمعي والإخلاء السليم، إضافة لتنظيم مناورات تدريبية ضمن البرنامج، وحملات توعوية من المخاطر المحتملة المعتمدة على خارطة المخاطر للمناطق المستهدفة .

يذكر انه تم قبول طلب انضمام الجمعية للتحالف العالمي للحد من المخاطر، في الإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذي يعنى برفع امكانيات الجمعيات الوطنية في مجال الحد من خطر الكوارث، ويهدف الى تفعيل دور الجمعيات الوطنية في مجال بناء المجتمعات الآمنة.

إلى ذلك أجرت الوحدة بتاريخ ٢٠١٠/٦/٧ مناورة تدريبية لمواجهة الكوارث، بالتعاون مع محافظة أريحا، ومؤسسات المحافظة.

شارك في المناورة، التي استمرت ساعتين، طواقم الجمعية، والمحافظة، والدفاع المدني، والأجهزة الأمنية، والمؤسسات المحلية المشاركة في خطة مواجهة الكوارث، التي أشرفت الجمعية على إعدادها مع المحافظة والمؤسسات المعنية.

وتضمنت فعاليات المناورة التي جرت لتقييم خطة مواجهة الكوارث، تصوراً لحدوث زلزال في المحافظة، ووقوع العديد من الضحايا والإصابات، وحدوث تدمير واسع، واستجابة الطواقم المعنية لمواجهة الأضرار الناجمة عن هذا الزلزال.

وأشار بشير أحمد، مدير وحدة إدارة الكوارث في الجمعية إلى أن هذه المناورة تأتي في إطار استراتيجية الجمعية الهادفة إلى تهيئة المؤسسات المحلية لمواجهة الكوارث، عن طريق خطة تدريبية، تنتهي بإعداد خطة طوارئ لكل محافظة من محافظات الوطن.

وأضاف أن هذه المناورة تأتي نتاجا للعمل والتعاون بين الجمعية ومؤسسات المحافظة على مدار الأشهر الخمسة الماضية، تخللها عقد العديد من الدورات التدريبية، وورش العمل، الرامية إلى وضع تصور وخطة مشتركة لمواجهة الكوارث الطبيعية وتلك التي بفعل الإنسان.

وكانت وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية في قطاع غزة، عقدت بتاريخ ٢٠١٠/٥/١٢ ورشة عمل عن "السيناريوهات المحتملة في حالة حدوث كارثة" في محافظات القطاع، وكيفية التعامل مع تداعياتها، شارك فيها ٣٠ شخصاً من كافة أقسام ودوائر الجمعية.

وقال د. خليل أبو الفول، مدير وحدة مواجهة الكوارث التابعة للجمعية في القطاع: "إن هذه الورشة هي الثالثة من نوعها وتندرج ضمن سلسلة من ورش العمل، وتأتي تنفيذا للتوصيات الصادرة عن التقييم الداخلي للجمعية، بعيد استجابتها الجيدة، خلال فترة العدوان الأخير على قطاع غزة، وتمثلت في ثلاث توصيات هي: وضع خطة طوارئ مستقبلية لخدمات الجمعية في محافظات قطاع غزة، ووضع إستراتيجية خاصة بوحدة مواجهة الكوارث، وتحسين ودعم النظام اللوجستي في الجمعية".

وأكد أن هذه الورش، التي تم إشراك كافة كوادر ومتطوعي الجمعية فيها، تمحورت حول التوصية الأولى، وهي وضع خطة طوارئ مستقبلية خاصة بخدمات الجمعية،

مشيرا إلى أن المشاركين في الورشة توصلوا إلى سبعة سيناريوهات محتملة الحدوث، وكيفية التعامل مع كل واحد منها، خصوصاً في المناطق المهشمة، التي تعتبر أكثر عرضة للمخاطر.

### خلال شهر أيار (مايو)

## العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية تنفذها دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر أيار (مايو) الماضي، العشرات من الفعاليات والأنشطة الصحية والاجتماعية في الضفة الغربية، استفاد منها المئات من كوادر ومتطوعي الجمعية، وأفراد من المجتمع المحلي، إضافة الى تمثيل الجمعية في اجتماع دولي.

وفي هذا الإطار شاركت الجمعية، في الاجتماع الإقليمي للجمعيات الوطنية في الشرق الأوسط وشمال افريقيا، الذي عقد في أبو ظبي، بدعوة من الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، لتبادل المعلومات والخبرات في مجال التثقيف الصحي.

وقد عرض د. انور دويكات، مدير دائرة الرعاية الصحية، الذي مثل الجمعية في الاجتماع، برنامج الهلال الأحمر الفلسطيني المتعلق بالتثقيف الصحي المبني على المجتمع، الذي تنفذه الجمعية، وكذلك برنامج التأهيل المبني على المجتمع، اضافة الى برنامج العمل مع أطفال المدارس، الذي تنفذه دائرة الصحة النفسية في الجمعية.

وفي سياق آخر عقدت الدائرة عدداً من الدورات واللقاءات في مجال التدريب والتطوير، في عدد من قرى وبلدات الضفة الغربية، استفاد منها العشرات من كوادر الدائرة، وتناولت جملة من المواضيع الصحية والاجتماعية، والغذائية.

وفي السياق ذاته عقدت الدائرة دورة تدريبية في المقر العام للجمعية، في الفترة من ٢٤-٢٦/٥/٢٠١٠، حول مالية المشاريع الصغيرة، استفاد منها ٨٠ عضوة من اللجان التطوعية للأمومة الآمنة.

وفي مجال التوعية والتثقيف الصحي نظمت الدائرة العشرات من الندوات والمحاضرات واللقاءات، تناولت جملة من المواضيع الصحية والنفسية والاجتماعية أبرزها، انفلونزا الخنازير، والتهاب الكبد الوبائي، وصحة الفم والأسنان والحوادث والتدخين، استفاد منها أكثر من ١٢٤٢ شخصاً.

وفيما يخص التوعية المدرسية نظمت الدائرة ٣٧ لقاء ومحاضرة، تناولت العديد من المواضيع الصحية، استفاد منها ٩٦٠ طالباً وطالبة.

وبمناسبة يوم الصحة العالمي ويوم الطفل الفلسطيني، نظمت الدائرة أربعة أيام مفتوحة في كل من سلواد وعنبتا وحجة وحبلة، تم فيها تنفيذ فقرات ترفيهية وتثقيفية وفنية، استفاد منها ٨٨٥٢ طالبة وطالباً.

الى ذلك، افتتحت الدائرة، في شهر أيار الماضي، مركزين للياقة البدنية في عنبتا وطوباس، لصالح لجان الأمومة الآمنة، التابعة للجمعية، بحضور الفعاليات والشخصيات الاعتبارية في البلدتين، وممثل عن الصليب الأحمر الألماني،ومدير الدائرة، وعدد من كوادر الجمعية، ومسؤوليها في الفرعين.

ويأتي هذا الجهد ضمن خطة الدائرة القاضية بإنشاء المشاريع الصغيرة، لتفعيل دور المرأة في المجتمعات المحلية، ليصل عدد المشاريع، التي تم افتتاحها لغاية الآن، أكثر من سبعة مشاريع.

### جرى خلاله تكريم ٦٠ ممرضاً وممرضة

## الجمعية تقيم مهرجاناً احتفالاً بيوم التمريض العالمي

أقامت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ١٣/٥/٢٠١٠ مهرجانا احتفاليا إحياءً ليوم التمريض العالمي، الذي يصادف في الثاني عشر من شهر أيار في كل عام، وذلك في قاعة المؤتمرات بالمقر العام للجمعية بمدينة البيرة.

تخلل الاحتفال، الذي حضره د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، ومديرو الدوائر ورؤساء الفروع والشعب، وحشد من عضوات لجان الأمومة الآمنة التابعة لدائرة الرعاية الصحية الاولية في الجمعية، والعاملين في قطاع التمريض فيها، تقديم العديد من الفقرات الفنية الهادفة.

وأكد د. الخطيب على الدور الكبير الذي تلعبه المرضات والمرضون في خدمة أبناء الشعب الفلسطيني، لافتا إلى ان الاحتفال، الذي يتزامن مع ذكرى نكبة الشعب الفلسطيني الثانية والستين، يشير إلى التضحيات الجسام التي بذلها المرضون خلال المراحل الصعبة التي مرت بها قضيته.

وأضاف أن لمهنة التمريض إسمها وكيانهاالاعتباري، مؤكدا على ما كان يقوله مؤسس الجمعية الراحل د. فتحي عرفات، على أن مهنة التمريض موازية لمهنة الطب وليست تابعة لها. مشيراً إلى أن الجمعية أولت مهنة التمريض أهمية أساسية، وأن أول دورة عقدتها الجمعية منذ تأسيسها كانت دورة تمريض في العام ١٩٦٩.

وذكر الخطيب أن العنوان الذي حمله الاحتفال بهذه المناسبة، وهو "نحو صحة مجتمعية أفضل"، يسلط الضوء على دور المرأة ولجان الأمومة الآمنة، في تطوير المجتمع، معلنا عن منحة سنوية جديدة، لدرجة الماجستير ستقدمها الجمعية لمن يتقدم من العاملين في الجمعية في هذا المجال.

وثمن الدور الكبير الذي يبذله شركاء الجمعية في دعمها وإسنادها ومشاركتها في برامجها، لافتاً إلى أن يوم التمريض العالمي، هو احتفال مثبت على أجندة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وأن الصحة المجتمعية من ابرز اهتماماتها.

من جانبه أشاد د. انور دويكات، مدير دائرة الرعاية الصحية في الجمعية، بدور المرضات والمرضين العاملين في العيادات والمراكز الصحية التابعة للجمعية، سواء تلك التي تديرها الجمعية بشكل منفصل، أو بالشراكة مع وزارة الصحة.

وتخلل المهرجان "سكتشا" مسرحيا عن دور المرضة في العيادة، وآخر تناول دور الطبيب في علاج المرضى وضرورة البعد عن الممارسات الخاطئة في العلاج، وحوارا صحيا عن الكوارث الصحية، ومن ثم فقرات فلكلورية قدمها عدد من عضوات اللجان الآمنة ومجموعة من الزهرات.

وفي نهاية المهرجان قدم د. يونس الخطيب الهدايا التكريمية لنحو ٦٠ ممرضا وممرضة، من العاملين في العيادات التابعة للجمعية والشريكة فيها مع وزارة الصحة، في الضفة الغربية.

## الجمعية تعقد حلقة دراسية حول الشارة للعاملين في الأطر الصحية الفلسطينية

عقدت الجمعية في مقرها العام في البيرة بتاريخ ٢٠١٠/٥/٥، حلقة دراسية عن احترام وحماية شارة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، شارك فيها أربعون شخصا، يمثلون وزارة الصحة وشركات الأدوية والأطر الأهلية الطبية.

تناولت الحلقة الدراسية موضوع الشارة، من جهة التعريف بها من حيث النشأة والتطور وأنواعها وحمايتها، والبروتوكول الإضافي الثالث لعام ٢٠٠٥ بشأن اعتماد البلورة الحمراء كشارة ثالثة، إلى جانب شارتي الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وحماية المهام الطبية طبقا لأحكام القانون الدولي الإنساني، ومسودة القانون الفلسطيني لحماية واحترام الشارة التي تم اقرارها من قبل مجلس الوزراء، بانتظار المصادقة عليها من قبل الرئيس محمود عباس.

وفي الختام خرجت الحلقة بمجموعة من التوصيات أهمها، الإسراع في إصدار القانون الفلسطيني بشأن حماية واحترام الشارة، وتطوير آلية للتنسيق المنتظم بين كافة المؤسسات التي تعمل في الحقل الطبي، وبلورة آلية لممارسة الرقابة الداخلية لمنع سوء استخدام الشارة.

وأوصت بالعمل على ضرورة استخدام بطاقات موحدة من قبل العاملين في المجال الصحي والطبي، وتنظيم استعمال الشارة، وعقد المزيد من دورات الإسعاف الأولي، وتقوية تبادل المعلومات في هذا المجال، وتقريب موظفي المؤسسات الطبية من بعضهم البعض، عبر أنشطة تعارفية وزيارات متبادلة تحقق التآلف والتعاون بينهم.

## فرع الجمعية في قلقيلية ينظم يوماً ترفيهياً للأطفال المعاقين عقلياً

نظم فرع الجمعية في قلقيلية، بتاريخ ٢٠١٠/٥/١٢ يوماً ترفيهياً لمجموعة من الأطفال المعاقين عقلياً، مع أمهاتهم، وذلك في مكتبة الألعاب التربوية التابعة للفرع.

وتم هذا النشاط بإشراف الإختصاصية الاجتماعية المشرفة على برنامج الإثراء المنزلي فوزية حجاوي، وبمشاركة عدد من متطوعي الجمعية، واشتمل على العديد من الفقرات، والألعاب الهادفة التي ساهمت في دمجهم مع بعضهم وتعارف الأمهات على بعضهن، وتبادل الخبرات فيما بينهن.

من جهة ثانية، نظم الفرع يوماً طبياً مجانياً للعيون، استفاد منه طلاب وطالبات جمعية المرابطات الخيرية والمعلمات والمشرفات والمتدربات في الجمعية، الذين بلغ عددهم ٥٠ شخصاً.

وأشار مدير الهيئة الإدارية للفرع، فيصل أبو صالح، إلى أن هذه الفعالية تأتي في إطار احتفالات الجمعية بالثامن من أيار، اليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

## شملت احتفالاتها فروع الجمعية وشعبها كافة

## الجمعية تقيم احتفالاً مركزياً في الخليل بمناسبة اليوم العالمي للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر

أقامت الجمعية بتاريخ ١٦/ ٥/ ٢٠١٠، احتفالا مركزيا، إحياء لليوم العالمي للصليب الاحمر والهلال الاحمر، الذي يصادف في الثامن من أيار في كل عام، وذلك في ساحة لجنة الإعمار بالبلدة القديمة لمدينة الخليل.

شارك في الاحتفال رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، ورئيس فرعها في الخليل سميح أبو عيشة، وبيير واتخ، رئيس بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر في الأرض الفلسطينية، ورئيس لجنة إعمار البلدة القديمة في الخليل الدكتور علي القواسمة، وممثل عن محافظة الخليل وآخر عن البلدية، وحشد من ممثلي المؤسسات الرسمية والأهلية في المحافظة.

وقال د. يونس الخطيب: "إن القانون الدولي الإنساني يواجه تحديات كبيرة فرضها الاحتلال الإسرائيلي، تتمثل ببناء المستوطنات، وإقامة الحواجز، وفرض القيود على التخطيط والبناء وتقييد حركة المواطنين، لما لها من تأثير كبير على التنمية الاجتماعية".

ولفت الى المعاناة الكبيرة لمواطني مدينة الخليل، التي يتحكم ٤٠٠ مستوطن بحياة أكثر من ٢٠٠ ألف مواطن، مشيرا إلى أن الجمعية تبذل قصارى جهدها للتخفيف من معاناتهم وبلسمة جراحهم.

وقال: "إن الثامن من أيار، الذي اتخذته الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر يوما عالميا لها، يصادف ميلاد هنري دونان، الشخصية السويسرية البارزة، مؤسس الحركة"، مشيرا إلى أن أول احتفالية به كانت في عام ١٩٤٨ وهو العام الذي حدثت فيه نكبة شعبنا، وأضاف: "كأن الحركة الدولية تقول إننا لن نرتاح حتى تحقيق الشعب الفلسطيني لحريته واستقلاله".

وقال الخطيب: "إن أفكار هنري دونان هي محصلة للتراث الإنساني والديني لشعوب العالم أجمع، التي تؤكد على احترام الكرامة الإنسانية"، لافتا إلى أن دونان بلور هذه الأفكار في القرن التاسع عشر، لتشكيل الحركة الدولية، ووضع اللبنات الأولى للقانون الدولي الإنساني.

وأكد أن قواعد القانون الدولي توجب حماية المدنيين، والطواقم الطبية، والشارة، والتراث الحضاري والديني، بما فيها المقدسات، وهو ما تمثله مدينة الخليل، التي تتعرض لانتهاكات متواصلة من الاحتلال ومستوطنيه.

وشدد الخطيب على أن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، جسدت على مدار أعوام مضت، ولا زالت ترمز لوحدة شعبنا الفلسطيني في الوطن والخارج، آملا أن تعود الوحدة الوطنية، بين شقي الوطن.

وفي كلمته، ثمن القواسمة مبادرة الجمعية، بإقامة احتفالها المركزي بهذه المناسبة، واستنهاض عناصرها في الوطن لتنفيذ النشاط في قلب البلدة القديمة للخليل، لما تشكله هذه الخطوة من دعم معنوي كبير لسكانها.

وأشاد بالخدمات والبرامج التي تنفذها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لخدمة أبناء شعبنا في الوطن والشتات، مشيرا إلى أن الخدمات التي تقدمها في الخليل، جنبا إلى جنب مع اللجنة الدولية للصليب الاحمر، تساهم كثيرا في تخفيف معاناة المواطنين وبلسمة جراحهم.

وأشار بيير واتخ، إلى أن اللجنة الدولية للصليب الأحمر

وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تبذلان جهدا كبيرا من أجل إسماع صوت ضحايا الحرب، وتوفير الحماية للمدنيين، وضمان احترام الإنسان في الأرض الفلسطينية، وبخاصة في مدينة الخليل.

وتخلل الاحتفال، الذي سبقته مسيرة حاشدة، انطلقت من ساحة البلدية القديمة، وماراثون شبابي انطلق من ساحة مدرسة ابن رشد، ومارثون أطفال انطلق من مدرسة اليعقوبية، فقرات فنية وثقافية هادفة، وعرض مسرحي ساخر من لجنة متطوعي الخليل، عن الوضع المأساوي الذي تمر به البلدة القديمة، وجرى تكريم عدد من الشخصيات.

يذكر أن احتفالات الجمعية بذكرى الثامن من أيار شملت كافة فروع الجمعية وشعبها في فلسطين والشتات، وتضمنت فعاليات وأنشطة عن معاني ودلالات هذه المناسبة، وبخاصة بالنسبة للشعب الفلسطيني.

## بحضور رئيس الوزراء الفلسطيني
## الجمعية تشارك في فعاليات ماراثون القدس الدولي الأول

شاركت الجمعية بتاريخ ٢٧/ ٥/ ٢٠١٠، فعاليات ماراثون القدس الدولي الأول، الذي نظمته وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية، بالتعاون مع مجلس وزراء الشباب والرياضة العرب في جامعة الدول العربية، وبمشاركة رئيس مجلس الوزراء د. سلام فياض، وحشد من المسؤولين السياسيين والرياضيين الفلسطينيين، إلى جانب الآلاف من الرياضيين، وذلك في بلدة أبو ديس القريبة من القدس.

وساهمت الجمعية، التي شارك عشرات من متطوعيها، إلى جانب نحو عشر سيارات إسعاف، بتأمين مسار الماراثون، الذي انطلق من كلية الشريعة وصولا إلى الحرم الجامعي، قاطعاً مسافة قاربت الثلاثة كيلو مترات، حيث وزعت الجمعية متطوعيها على عدد من النقاط، على طول مسار الماراثون.

وفي لفتة جميلة، بادر إليها متطوعو الجمعية وكوادرها المتواجدون في مكان المهرجان الختامي للمارثون، في المدرج الرئيسي لجامعة القدس، ارتدى المارثون حلة الهلال الأحمر، وظهرت شارة الهلال بطلتها البهية، عبر ارتداء رئيس الوزراء سلام فياض، لشعار الهلال "الفيزت"، تلاه العديد من المسؤولين المتواجدين إلى جانبه في المنصة الرئيسية، الذين اشادوا بجهود الجمعية في خدمة الشعب الفلسطيني، إلى جانب عشرات المتطوعين الذين انتشروا في المدرج، وظهروا بشكل رائع، زيّن المدرج.

وأشاد د. فياض بالجمعية، وجهود متطوعيها وكوادرها، عندما أعتلى منصة المهرجان، مرتديا "فزت" الهلال، معبرا عن فخره الشديد لارتدائه شعارها.

## دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية تنفذ عدداً من الأنشطة التأهيلية خلال شهر أيار الماضي

نفذت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، خلال شهر أيار (مايو) ومراكزها في نابلس وأريحا وقلقيلية وطوباس، عدداً من الأنشطة والفعاليات التأهيلية، استفاد منها العشرات من ذوي الإعاقة وعائلاتهم.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة، عبر فرع الجمعية في نابلس، دورة في مجال تصنيع "الروبوت" بواسطة المخلفات البيئية، شارك فيها ١٦ طالباً وطالبة من مدرسة الصم، واستمرت ٣٧ يوماً، بالتعاون مع مشروع الأمل، الذي انتدب طاقماً تدريبياً من قبله لتدريب المشاركين.

وفي السايق ذاته، نظم فرع الجمعية في نابلس، يوماً طبياً قام خلاله طاقم منتدب من مديرية الصحة في نابلس بإجراء فحص طبي مجاني لنحو ١٢٢ طالباً وطالبة، من المراكز التأهيلية الثلاثة التابعة للجمعية في المدينة وهي: مركز الصم، والتربية الخاصة، والشلل الدماغي.

ومن جانب آخر، أجرت وحدة العلاج السمعي والنطقي، التابعة لدائرة التأهيل، فحوصات سمعية ونطقية للأطفال في منطقتي طوباس وأريحا، استفاد منها ٧١ منتفعاً.

وفي أريحا نفذ مركز تأهيل وتنمية القدرات، خلال شهر أيار (مايو) الماضي، العديد من الأنشطة الترفيهية، بمناسبة اليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، تضمنت أشغالاً يدوية ورسماً على الوجوه ورقصاً حراً.

كما شارك المركز في عدد من الأنشطة الرياضية نظمها الأمبياد الخاص بالمعوقين، منها المشاركة في بطولة "البوتشي" حيث حصل أحد طلاب المركز على الميدالية الذهبية.

الى ذلك، نظم مركز العلاج الطبيعي والتأهيل، التابع للجمعية في قلقيلية، يوماً ترفيهياً للأطفال المعاقين عقلياً، وأمهاتهم، وأجرى فحوصات للكشف المبكر عن الإعاقة لنحو ٤٠ تلميذاً في مدرسة ذكور رأس عطية، ونظم زيارات منزلية لمجموعة من المسنين في المدينة، لتفقد أحوالهم الصحية والمعاشية، ونظم محاضرة عن الإعاقة استمع اليها ٣٥ طالباً يدرسون في مدرسة الشهداء.

يذكر أن هذه الفعاليات تمت بالتنسيق مع فرع الجمعية في قلقيلية.

## فرع الجمعية في منطقة جباليا ينجز العشرات من الأنشطة لصالح كوادره وأفراد المجتمع المحلي

قام فرع الجمعية في منطقة جباليا، الواقعة في قطاع غزة، خلال شهر أيار (مايو)، بإنجاز العشرات من الأنشطة، لصالح كوادره، ولصالح أفراد المجتمع المحلي في المنطقة.

وفي هذا الشأن عقد الفرع ثلاث دورات إسعاف، شارك فيها ٥٥ شخصاً. كما عقد ٣٤ ورشة عمل للأطفال والمربين، بالتعاون مع مؤسسات شمال القطاع، تناولت مواضيع التبول اللاإرادي عند الأطفال، والنظافة، استفاد منها ٣٧٩ شخصاً.

من جهة ثانية، نظم الفرع يومين مفتوحين في مجال الدعم النفسي والتوجيه والإرشاد، استفاد منها ٩٠ شخصاً من الجنسين.

وفي السياق ذاته، عقدت دائرة الصحة النفسية، التابعة للفرع، ثلاثة لقاءات هدفت الى التفريغ النفسي، شارك فيها ٤٠ شخصاً من الجنسين. كما نظم ست محاضرات عن التغذية السليمة للطفل في سنته الأولى، وكيفية تعامل الآباء مع الأبناء، وأسباب التأخر الدراسي، وظاهرة الخوف لدى الأطفال، استمع اليها ١٧٨ شخصاً.

وكان الفرع شارك في ورشة عمل عن خطة طوارئ الجمعية في حالة حدوث كارثة، عقدت في مدينة النور، التابعة للجمعية في مدينة غزة، وشارك فيها ٣٢ سيدة.

هذا عدا عن مشاركة متطوعي الفرع في عدد من الدورات الصحية والاجتماعية والشبابية.

الى ذلك، استقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية للفرع، في شهر أيار الماضي، نحو ٢١٣٠ مريضاً من مختلف الأعمار.

## فرع الجمعية في بيت لحم ينفذ العديد من الفعاليات الصحية لصالح مواطني المحافظة

نفذ فرع الجمعية في بيت لحم، خلال شهر أيار (مايو) الماضي، عدداً من الفعاليات الصحية والتثقيفية لصالح المواطنين في المحافظة ومخيماتها.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورتي إسعاف أولي في مخيم الدهيشة، شارك فيها ٤٠ عنصراً من قوات الأمن. كما أرسل طواقم اسعافية الى ملعب الخضر، تعاملت مع ١٦ مباراة لكرة القدم جرت هناك، وأسعفت من تطلب اسعافه، سواء من اللاعبين، أو الجمهور.

وفي السياق ذاته، قامت طواقم الإسعاف بحملة تثقيفية، صحية وإسعافية، استفاد منها نحو ١٧٩ طالباً وطالبة، من طلاب مدارس المحافظة، وتناولت الجروح والنزوف والإغماء والرضوض والكسور والحروق.

ومن جانب آخر، نظم الفرع محاضرتين صحيتين عن النظافة وطرق الوقاية من الأمراض، والتهاب الكبد وكيفية الوقاية منه، وأهمية الإفطار الصباحي لصحة الجسم.

وكان الفرع نظم يوماً طبياً مجانياً، بمناسبة اليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، تم خلاله علاج ٢٠٠ مواطن، كما أقام خيمة طبية لفحص السكري والضغط في ساحة باب الدير في المدينة، استفاد منه مائة مواطن.

الى ذلك، فقد بلغ عدد الحالات التي تعامل معها مركز الإسعاف والطوارئ في الفرع ٣٤٧ حالة.

# الثقافة

- رأي: انهيار المبدع حياً وانبعاثه رماداً نقياً.
- حوار مع الشاعر الفلسطيني هشام عودة.
- قصة قصيرة: هذا النصف الطافح بالأحزان.
- من ملكوت الشعر: الحب الدفين.

رأي

# إنهيار المبدعِ حياً وإنبعاثه رماداً نقياً

فيصل قرقطي



**كثيراً ما أفكر فيما اذا كنت محبطاً، اذ في كثير من الأحيان لا أقوى على كبس زر الحاسوب لأرسل قصيدة، أو مقاله، الى احدى الصحف او المجلات المحلية، أو العربية على السواء؟!**

وكثيراً ما يراودني سؤال ضاغط وقاس، فيما اذا كنت محقاً في زهدي، في النشر؟! أم لا؟! إذ دائماً يخطر في بالي.. ما جدوى النشر؟! بل ويتسع السؤال ليصل الى ما جدوى الكتابة؟! ما دام الكاتب يعيش حالة، شمولية: في البيت والشارع، والعمل، وبين طيات الليل المغدور. حالة من الإحباط واللاجدوى في الكتابة ومن الكتابة. وحالة الإحباط هذه تمتد لتصل الى حالة إحباط إقتصادية، ومعيشية وإجتماعية، وسياسية!

وكثيراً ما ألوم نفسي وأعنفها على هذا الموقف السلبي من كل شيء.. من الكتابة والقراءة، من الكاتب والقارىء، من النشر، من الطباعة، أكتب لمن؟! وأنشر لمن ؟! وأطبع كتبي لمن؟!

وفي حديث جانبي مع الصديق الفنان التشكيلي الفلسطيني حسني رضوان، قفز في ذهني سؤال فقلت



له على الفور:

يا أخي حسني ألا تملك في أرشيفك صور أغلفة مجلة "فلسطين الثورة"، التي كان أغلبها، ولسنوات طويلة عبارة عن لوحات؟! وهي ساهمت، من جملة عناصر أخرى، في وصول "فلسطين الثورة" الى المكانة التي وصلت اليها، فلسطينياً وعربياً، آنذاك.. رحم الله تلك الأيام.

فاجأني جوابه الهادىء بالنفي، لكن سرعان ما ثار كعاصفة، رافضاً كل شيء، بل والادهى من هذا كله قال: لا، "فقبل أن أموت سأحرق كل شيء.. كل شيء وأعتذر".

– ستعتذر لمن؟!

– لأولادي!

يبدو أن هذا الإحساس المرير، الذي يعيشه الصديق الفنان حسني رضوان هو الإحساس ذاته المحبط الذي أعيشه... لكني لم أفكر بهذه النتيجة الجارحة، والجارفة، التي وصل اليها صديقي!

فالمرارة، بكل قبحها، تستوطن كل شيء: الحاسوب الذي أمامك، مكتبك، غرفتك في العمل، دهاليز الممرات، الادراج، والمصعد الكهربائي بكل أرقامه الفردية والزوجية. وكذلك هذه المرارة الفجيعة تصل الى مدخل

العمارة، والشارع، بل وكل الشوارع، التي تصل اليها يا الهي؟!

انه الفنان الرائع والنبيل، الذي صمم مئات الأغلفة للكتب، وأقام عشرات المعارض، ورسم مئات اللوحات التي كان لها شأن بالغ وبليغ في حركة الفن التشكيلي الفلسطيني.. وكذلك صمم الكثير.. الكثير من الملصقات للثورة الفلسطينية، منذ نهاية سبعينيات القرن الماضي، حتى الآن.

وبعيداً عن صداقتنا وزمالتنا لسنوات طويلة شاخت بها الخطوات والأحلام.. تربطنا أيضاً مجاورة ومجايلة في العمر الزمني وفي العمر النضالي.

إنه بدوره دفعني الى التجذر والتشبث بموقفي من لا جدوى الكتابة والنشر.

في زمن صرنا فيه كالأحصنة التي شاخت فوجب إطلاق النار عليها.

هل يعقل أن ننكس أسلحتنا ونحن لم نصل بعد، لا الى الإنكسار ولا الى الإنتصار؟! لكن الواقع لم يحتمل شغبنا، وكل يوم يغدو غريباً عنا أو نغدو نحن غرباء عنه!

كلما فجرنا الشوق لتفاصيل الوطن، ابتعد عنا، وكأننا غرباء منسيين على أرصفة الأرصفة.

وكلما قبلنا، وخزنا بإبر ثقبت شفاهنا وسال الدم منها قصائد ولوحات، لا تعرف الرحمة.

وكلما حاولنا التآخي مع حاضرنا إنهالت علينا سياط الوحدة والزمان والمكان، التي لانملك فيه أرض خطواتنا التي تمشي في دروبه.

فكيف إذا ستفكر في قبر يضم جسدك بعد أن يصير رميماً؟!

ان الحالة الفنية والإبداعية، مهما تسامقت وتطاولت، لن تصنع لك ساحة قبر في الأرض. وربما كان محقاً هنا المفكر الفلسطيني المبدع، إدوارد سعيد، حينما كتب في وصيته أن يحرق ويذرى رماده على الأرض، وكأني به أراد أن يخلص الأرض من عناء إحتضان رميمه أو عظامه.

لكن صاحبه الشاعر الكبير محمود درويش رحمه الله، وضريحه الآن يتربع على جبل شاهق وفسيح قال: "الأرض تورث كاللغة! وإدوارد سعيد ذرّ رماده فوق الأرض، والفنان الذي يريد ان يحرق لوحاته كلها، كأني به يريد أن يقول إنه سيحرق جسده! والإحباط الذي يلفنا جميعاً له مصادر وينابيع متعددة ومتفاوتة الضغط، لأن كلاً منا يحمل في دواخله عشرات النقائض، التي لا تستقر على شيء، ولا تقوى على الإستقرار في جسد وروح واحدة.

هكذا حال المبدع دائماً في التعاطي مع الحياة وتفاصيلها، وينظر اليها بخوف وإرتجاف وإرتياب، حتى لكأنك تخاله لا مبال، لكنه في الواقع يتكثف كي يصوغ هذه الحياة في عمل إبداعي فني، يعطيه من نسيج روحه، ومن خيوط أعصابه، ومن أبهى عناصر صحته، كل ما يستطيع، حتى يخلق حياته هو في الحياة.. تلك الحياة التي نعيشها، وكأننا نعيشها من طرف واحد.

أي بمعنى أنه علينا أن نخلقها كي نعيشها، رغم أن الأناس الآخرين في فلسطين، وغيرها من الدول .. الناس العاديين، يعيشون الحياة هذه بطرفين.. ونحن نعيشها من قبل طرف واحد.. هو الطرف الأضعف.

حقيقة.. أنا لا أعرف كيف تعاش الحياة؟!

طالما أنني أخزن ذكريات هي تاريخي كله، وأبثها على جدران بيوت معظمها بعيدة عني وتناثرت وتوزعت في عدة دول عربية وأجنبية.. كيف لي أن أرمم ذكرياتي وتاريخي الشخصي ومكتباتي الست، أو السبع، التي تركتها في تلك الدول؟!

كيف لي أن لا تتشعب روحي الى أرواح؟! وكيف لجسدي أن ينغمد في حفرة ليست لي، كيف لي أن أوضب معناي في النص؟!

أو أن أوضب النص في معناي؟!

كيف لي أن أحدد الآن ماذا يكتب على شاهدة قبري؟! بل كيف أوضب شاهدة قبري؟! والأهم من هذا.. وذاك كيف لي أن أعثر على قبري تحت أي سماء وفي أي أرض؟!

ربما صديقي الفنان حسني رضوان لم يرد أن يستطرد في الوصول الى الرماد.. رماد اللوحات أو رماد الجسد!

لكنه إستطرد في الإعتذار النبيل الى أولاده.

هل سأفعل مثله؟! ليس بعد!

فما زال خيط واحد من أمل يراودني، ولكن اذا انقطع فإنني، وهو، حتماً فاعلين بوصية المفكر الفلسطيني العظيم إدوارد سعيد، وهي أن نصير رماداً يتراقص في الريح وبين ثنايا النسمات.. ولتتلقفنا أيما أرض تستحق هذا الرماد النقي.◆◆

### حوار مع الشاعر الفلسطيني هشام عودة:

# أمة بلا شعر وشعراء مثل جيش بلا أسلحة

حاوره في عمان: مؤيد أبو صبيح

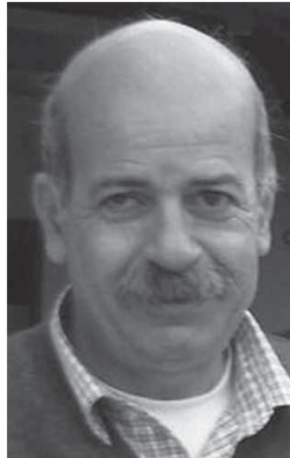
**للشاعر هشام عودة ثلاث مجموعات شعرية هي: "دفاعاً عن اللحظة الراهنة" و "حوارية الجميز والحجارة" و "أمير مجدو"، وله كتاب صدر حديثا بعنوان: "بير الرصاص" يوثق فيه مشاهداته الطفولية في مرحلة ما قبل إحتلال الجيش الإسرائيلي لقريته، كفل حارس، القريبة من نابلس. وكذلك أيضا له كتاب عن الشخصيات الأردنية.**

**وعودة، الذي يعمل في صحيفة الدستور الأردنية محرراً ثقافياً، لا يزال قابضاً على جمر الشعر الذي إكتوى به منذ أربعين عاماً، ويؤكد على أن "أشياء كثيرة هي التي لم أكتبها بعد".**

**"بلسم" حاورته وكان هذا اللقاء:**

**■ ما الذي تعتقد انك لم تكتبه بعد؟ وهل انت راض عما أنجزته في مشروعك الشعري حتى الآن؟**

● أشياء كثيرة هي التي لم اكتبها بعد. وحينما يشعر الكاتب انه انجز ما يستحق الإشارة إليه، فإن مبررات استمراره في الكتابة تتضاءل. وأعتقد جازما ان كل ما كتبته - وغيري - يقف الآن باستحياء أمام إصرار طفل فلسطيني على اقتناص الحياة التي يسرقها منه الجنود الصهاينة.



السؤال الجدير بوعينا هو ان نقول هل استطاعت كتاباتنا ان تجد لها موقعاً في معركة الأمة؟ والإجابة واحدة من مفاتيح الوعي واستحقاقات الانتماء.

كتبت حتى الآن ما اعتقدت انه يستطيع ان يقدم صرخة غضب واعية، وأن يقول للمتلقي أن حياتنا ليست وردية تماما.. لست متشائماً، لكنني منحاز الى لون الدم، وجاهز تماما للانخراط في غضبة الضمير، الذي أعتقد انه ما زال حياً.. قصائدنا

تقدم لمتلقيها "وجبة" مغايرة، لا تنتمي الى عصر الوجبات السريعة.. ما الذي سأكتبه غداً او بعد غد، لا أدري، لكنني أمتلك مشاريع كثيرة تنتظر خروجها الى فضاء الناس.

■ **هل تتخيل قارئاً بعينه وأنت تكتب قصيدتك؟ وكيف تنظر الى جمهور اليوم وعلاقته بالشعر؟**

● تجربتي في كتابة الشعر تمتد الى أربعة عقود، لذلك من الضروري ان يكون جمهوري مختلفاً، غير انني لا اذهب الى تفصيل قصيدتي على مقاس ذائقة محددة، او شريحة اجتماعية معينة، فيهمني كثيراً ان اعيد صياغة حياتي كما اريدها، لا كما يريدها غيري، ولا يمكن لنا انكار حقيقة، صارت واضحة للجميع، وهي ان جمهور اليوم يختلف تماماً عن جمهور الأمس. كان جيلنا ملتصقاً بالقراءة، ويبحث عن مفاتيح المعرفة بين صفحات الكتب. أما اليوم فإن تطور وسائل الاتصال وسهولة المعلومات أغرت الجيل الجديد في الحصول على (مفاتيح المعرفة) المتيسرة، والتي غالبا ما يتم تصنيفها بأنها سطحية وهشة.. كان الشاعر منا –قبل سنوات بعيدة– يلقي قصائده في قاعات مكتظة بالجمهور الذي يستطيع التفريق بين الغث والسمين من الشعر، اما اليوم فان الشاعر نفسه يذهب الى قاعات شبه فارغة، لا اعتقد ان الخلل يكمن في الشاعر او في قصيدته، لكنه يكمن حتما في عملية التثقيف، التي تتعرض لها الاجيال الجديدة. وهنا يقفز سؤال ساذج.. هل ما زلنا بحق أمة شاعرة؟.

■ **تعد الثقافة الشفوية واحدة من مفاتيح المعرفة الأساسية.. الى أي مدى استفدت من هذا النوع من الثقافة في تجربتك الشعرية؟**

● لا بد من الاعتراف ان جزءاً مهماً من ثقافة جيلنا الأولى وامساكه بتلابيب المعرفة، كانت مبنية على الثقافة الشفوية، من تلك الحكايات والأمثال الشعبية، التي حفظناها في طفولتنا من افواه جداتنا وامهاتنا، ومن تلك الأمسيات، التي كان الحكواتي فيها حاضرا عبر شخصيات الزير سالم وعنترة بن شداد وابي زيد الهلالي وغيرها. وبعد سنوات اكتشفت حجم المخزون المعرفي وتراكم الخبرة الشعبية ونضجها في تلك القصص والحكايات والأمثال، حتى ان واحدة من المخطوطات التي أنجزتها قبل عدة سنوات: "قراءة معاصرة في الأمثال الشعبية الفلسطينية"، تستند الى دور ووظيفة هذا التراث العامر بتجارب أجيال متعاقبة. وأعتقد ان هذه الثقافة الشفوية هي التي أسست لوعي العديد من مبدعينا، وأسهمت في توسيع مداركهم ومساحة اطلالتهم على صنوف الثقافة والفكر والمعرفة بشتى أنواعها، وهي التي شربت منها، ويظل لها مكانتها الأثيرة في الوعي والوجدان.

■ **لماذا الشعر؟وهل تعتقد انه ما زال قادرا على مواجهة كل هذه الفجائعية التي تهدد حياة الأمة؟**

● كيف يمكن إعادة صياغة السؤال حتى يكون اكثر منطقية في الاستفزاز، وأكثر قرباً في البحث عن جوانية الاشياء.. هل لنا ان نتعامل مع تاريخنا بعيدا عن امرئ القيس وعنترة والمتنبي وليس وصولا الى السياب؟ وهل كانت الأمة ستتماسك دون هذا التراث الحضاري العظيم؟ الشعر هو الحلقة الناصعة في تراث أمة لم تتكئ على تاريخ غيرها، وهو العلامة الفارقة في تاريخ العرب الممتد الى أعماق النفس، لماذا الشعر؟ سؤال لا يفضي الى إجابة، واستفزاز لا يخلق مبرراته المنطقية، لذلك لن أذهب لتفصيل إجابة لا تحتفي بجوهر السؤال المفترض.

الشعر هو نحن.. هذا الفضاء الذي يلملم اطرافنا، وهذه السماء التي تمنحنا الأزرق حتى لو اختفت البحار كلها، وهو الطفل الذي نتحمل شقاوته ونلهو بها.. هو ظلنا الذي نحفر صومعته بالأصابع الناعمة، فهل ستكون حياتنا واضحة لو سرقنا الشعر منها؟ الاسئلة الجارحة تطمس الحلم احيانا، والشعر أكثر الأسئلة إلحاحاً في حياة البشر، بل هو السؤال الأكثر حضوراً تحت مظلة الشمس.. لماذا الشعر؟ بل لماذا الرغيف؟ ولماذا الأشجار؟ ولماذا كل هذا البياض في أوراق العمر؟ الشعر هو نقيض الحياة كلها، هو الحياة التي نلج بابها بارادتنا وبوعينا وإصرارنا على مجابهة الفراغ والسواد والقهر.. أمة بلا شعر وشعراء، مثل جيش بلا أسلحة، ومثل اجساد خاوية غادرتها الروح. الشعر هو كل الأسئلة التي لا تنتظر البحث عن إجابات منطقية.

**■ ما يزال الاختلاف على ما يسمى قصيدة النثر يأخذ مدياته في الحياة الثقافية العربية.. كيف ترى مستقبل هذه القصيدة في المشهد الثقافي العربي؟**

● لمن نكتب؟ سؤال قد يحمل في طياته اجابات محتملة لأكثر من سؤال مفترض، وتدخل الإجابة باب الانعتاق من اسارها، بالشعر وحده، هل الشعر نتاج فردي؟ أي بمعنى هل يظل الشعر مرتبطا بوعي وثقافة وشخصية وموقف الشاعر؟ ام يتعدى ذلك الى الانخراط في هموم الناس ومشروع احتفالهم بالحياة؟ واذا كان الشعر يأخذ منا كأمة كل هذا الاهتمام، فإن الاحتفاء به يجب أن يكون بالمستوى ذاته، والا لماذا نتفاخر، بمناسبة وبدون مناسبة، اننا امة شاعرة؟ اذا تعاملنا مع الشعر على انه حامل رسالة، فان هذه الرسالة يجب ان تصل الى من هي موجهة لهم، والشعر بدون رسالته يفقد وظيفته ويفقد اسباب الاحتفاء به. الغموض الذي تقدمه لنا بعض القصائد العربية الحديثة، هو تقليد غريب عنا، وعن ثقافتنا الشعرية الممتدة مئات كثيرة من السنين في عمق التاريخ، وهذا الغموض لا يبتعد عن كونه تهويمات عبثية سرق من القصيدة بهجتها، وسرق منها جمهورها ايضا، ولن تكون الدعوة لمواجهة الغموض انحيازاً للمباشرة. فالمعادلة ليست بهذا الشكل، ولن تكون بهذا المعنى ايضا، فالمباشرة والتسطيح لا يحمل من صفات الشعر ومعانيه اية ملامح، ويغوص بالقصيدة الى قاع القول الذي لا يحمل معناه.

● **الشعر هو أكثر الأشياء حضوراً تحت مظلة الشمس**

واستطيع القول إن بعض الشعراء، الذين تصدوا اليوم لكتابة ما يطلقون عليه " قصيدة النثر" هم جاءوا بغطاء الغموض والتعميم المنفلت الى حديقة الشعر، ولا ابرئ من ذلك الذاهبين بوعي وقصدية مسبقة لتشويه التراث والثقافة العربية، عبر انحيازهم لهذا النمط من الشعر الهجين، ولا اقصد بالهجين هنا قصيدة النثر تحديدا. إن محاولة البعض للافلات من اسوار التراث والثقافة العربية، تحت يافطة التجريب وتقليد الغرب، هو الذي دفع بهذ النوع من الشعر الى الواجهة، ووقفت وراءه بعض وسائل الاعلام –عن قصد او بدون قصد– للترويج له في اوساط المثقفين.

إن المتلقي العربي بشكل عام، لم يستسغ هذا النوع من الشعر المبهم والغامض والغريب. لذلك فإن حظوظ مثل هذا الشعر في الانتشار والخلود هي حظوظ مؤقتة، تعتمد على نفوذ هذه المؤسسة أو تلك من المؤسسات الداعمة لمثل هذا التغريب، والمعنية بقتل روح الابداع الحقيقي للثقافة العربية.

بعض الشعراء –وللأسف– من أصحاب أنصاف المواهب، يعتقدون ان باعتناقهم كتابة مثل هذا النوع من الشعر، فانهم يتميزون عن السائد، لكنهم ينفذون بوعي او بدون وعي، رغبات وأمنيات غربية تهدف الى تشويه روح الثقافة في بلادنا. قد يكون بعض "الأساتذة" من هؤلاء معنيين بالترشيح او الحصول على جوائز عالمية، ولن يتحقق لهم ذلك، إلا بالتغريب، والعبث في مقومات الثقافة العربية.

**■ هل تعتقد ان حركة النقد العربي انصفت الشعر العربي بشكل عام والفلسطيني بشكل خاص؟**

● ليس جديدا اذا ما قلت إن النقد ما يزال قاصرا في بلادنا، وأعني بلادنا العربية كلها. هناك محاولات نقدية جادة هنا وهناك، ألا انها أولا وأخيراً محاولات فردية يحكمها المزاج والعلاقات الشخصية والمصالح المتبادلة والايديولوجيا السياسية (هناك استثناءات اكيدة). لكن الصورة الراهنة لحركة النقد العربي لا تسير ولا يمكن ان تكون قاعدة للحكم عليها خاصة فيما يتعلق بنقد الشعر. فنحن أمة شاعرة، وشعرنا موجود منذ وجدت الأمة، لكن النقد ما يزال تابعا مقصرا، وغير قادر على فرض (سطوته) وقوانينه في هذا المجال. ورغم كل الذي قيل، ورغم كل الدعوات التي نسمعها، فإننا لا نزال نرى (تهاون) حركة النقد العربي، بكل ضعفها، مع موضوع الشعر الفلسطيني.. وعدم التعامل جديا معه. ◆◆

قصة قصيرة

# هذا النِّصف الطّافِح بالأحزان

نجاح حسن (عيسى)

كانت اضواءُ القدس الحزينة تتقاسَمُ الهموم مع عتْمةِ روحِه هذا المساء، فها هي ساعة قد انقضت وهو جالسٌ وسط هذا الفَيْض من النور الالهيّ...الذي يلُفُّ المكان بالسكينة... والصفاء، يرتشف بنظراته قطرات هذا الجمال المَهيب، مُستَشْعِراً هذا التّجَلي الفريد، وقد تصاعدت من حولِه أصداء الأدعيةِ والصلوات، تَرِفُّ كأجنحة الملائكة واصلة ما بينَ الأرض والسماء.

وفجأة فاضت عيناهُ بالدموع، فرفع كفَّيْهِ هاتفاً من اعماقه وقد تَهدّجَ صوته بالدعاء:

" يارب " قالها بحُرقةٍ ورجاء كأنهُ يودِعُ حروفها كل ما كان يعتملُ في صدره من حيرةٍ وهموم، ثم صمت طويلاً كأنهُ احْتارَ بماذا يدعو ربهُ، أو كأنهُ خَجِلَ بأثر رجعيّ من وجه الله، وقد عاودتهُ ذكرى إحساسهِ الدينيّ المعْطوب، أيام كان لا يعرف عن دينه إلا أن الله غفورٌ رحيم.

لكنهُ ما لبثَ أن استعاذَ بالله من الشيطان الرجيم، وأرْدَفَ بخشوعٍ وبصوْتٍ تخنقهُ العبرات:

" يا رب ..ها أنا ذا بعد هذا الطواف البعيد، أعود اليك وفي رحابك الطاهرة استريح! فدُلّني على الطريق واهدِني بنورك وسط هذا الظلام الكثيف " .

مسح وجههُ بكفّيهِ وطوى جراحهُ، ثم فردَ جذْعهُ مُعتمداً على ركبتيهِ المغروستين في وبر السجاد، ونهض واقفاً وسار بِضْع خطواتٍ بإتجاه بوابة الأقصى، ثم وقف بها... متأملاً هذه الحجارة المضادة للزمن وللنسيان ......تلك المنارة المُهَدّدة بالزوال ....وقد باتت تتقاذفها اطماع الشياطين ....ويحيق بها المَكْرُ السيئ واسراب الغربان... ثم سار مُصدّع الرأس ...مُثْقل الجفون، وقد رسب في أعماقه حزن كبير لما آلت اليهِ الأوضاع في أرجاء الوطن... وفي النفوس التي بات يمزقها التشرذمُ والانقسام..، ولم يعُدْ بالإمكان تداركها الا عَبْر معجزة سماوية .... ان كان ثمّةً مكان للمعجزات في هذا الزمان.!

كان يسير في الممر الطويل المحاذي لسور الحرم الشرقي ومقام سيدنا سليمان، المُؤدي الى بوابة الحرم الخارجية والى باب الأسباط...وقد هَفَتْ على قلبه أطيافٌ وذكريات.

ذكريات هذا الشباب الذي مرّ على عجَلٍ دون ان يترك ذكرى مضيئة أو أثَر ....كأنما العمْر قد سيقَ من الطفولة الى الكهولة ...مروراً بهذا الشباب الذي كانت سنينه تنضحُ بالعذاب. وقد تَوَزّعتْ لَحْمهُ الزّنازين ...وأقبيةُ التحقيق المُدجّجةِ بكل ما من شأنِه أن يسحقَ الروحَ ويمتصّ من العروق نسغَ الحياة .

وها هو بعد عقدين من السنين، يخرج من بين انياب الجحيم ...بهُبوطٍ في القلب ...وارتفاعٍ في السكر والضغط ...وإنزلاق خطيرٍ في فقرات الظّهر والعُمر ......، وقد رسخ في عمق يقينه أن الطُّرُق المُسيّجة بالورود ....ليست طرق التحرر على ايّ حال ......!!

وليدرك أن تحرير الجسدِ لا يعني تحرير الإرادة في ضوء هذا الواقع المُعَرْقَلِ ....والمُكبلِ بكل اشكال القيود .

أيقظهُ من أفكارهِ بوق سيارة كادت أن تدهمهُ لولا تلك الفرملة السريعة التي قام بها سائقها قاذفاً في وجهه بعض الكلمات..

فتنحّى يميناً ...بعد ان خرج من باب الأسباط، ثم انعطف الى يمين ذلك الشارع المُنحدر الى الشارع العام ....ليستقلّ الحافلة المتوجهة الى المحطه المركزية قرب باب العامود، وهناك ألقى بنفسه على أقرب مقعدٍ خلف سائق الحافلة المُتوجّهة الى

رام الله، كي يُلبّي دعوة صديقٍ قديم ...كان قد أصرّ على دعوته مع مجموعةٍ ممن تبقى من اصدقاء الدراسة ....لإحتفال يليق بالافراح عن (.....) صداقة يربو عمرها على عشرين عاماً.

كانت الحافلة تسير مسرعةً فوق الشوارع الرمادية، بينما كانت مصابيحُ الشوارعِ وأشجار الأرصفةِ تطير في الإتجاه المُعاكس، وقد أخذ ستارُ الليل بالإنتشار، ولكن هناك على رؤوس التلال كانت تتلألأ أضواء المستوطنات مُبْهِرةً صارخة تُعمي العيون والأبصار.

فتقلصتْ قسمات وجهه، وتنهّدَ بعمقٍ، ثم صرّ بأسنانه كاتماً غيظهُ، وسحَبَ عينيهِ من الليل، وقد إكفهرّ وجههُ، ثم أسند رأسهُ الى ظهر المقعدِ وأغمضَ عينيه حتى لا يرى المزيد. فقد كان مشهدُ القرى العربيه في تلك المنطقة، ببيوتها البائسة المتناثرة، تبدو كمناطق عشوائية مُلْحقة بالمستوطناتِ المترامية الأطراف كأُخطبوط هائلٍ جثم على رؤوس التلالِ باسطاً أذرعَهُ الطويلة على السفوحِ من مُخْتَلَفِ الجهات، في تربُّصٍ وفزعٍ ينام بعينٍ واحدة شأن كل مغتصبٍ يعيش على أنقاض الآخرين.

وكلما ازداد إحساسه بالفزع والعُزلة، زاد من ارتفاع الأسوار والبوابات حول هذه التجمعات التي تفتقر الى الشرعية والأمان، لحماية هؤلاء السكان المتشابهين في كل شيء، كأنهم شخص واحد له ألوف الظلال، بقلقهِ الملتهب ونظراته الزائغة الجشعة. مجموعاتٌ من العوامل والأدوات تخدم فكرة معينة، لكن دون مبدأ أو قضية!

أحسّ بغصّةٍ تتجمعُ في حلقهِ حين مرّت الحافلةُ في شوارع شعفاط، وقد لاح له بيتٌ صغير خلف العمائر على بعد عشرات الأمتار، وقد كستْهُ عتمةٌ رمادية، وتسلسلَ من نوافذه ظلام الغياب، فأرسل نحوهُ نظرة طويلة لم يستردّها الا دامعة.

فهنا كان يعيش في ظل عائلة هو فيها ثاني ثلاثة أشقاء وأوسطهم وأقربهم من ابيه في المظهرِ والجوهر. ذلك الأب المُكافح الذي صعقهُ إستشهادُ نجلِه الأكبر مع اندلاع انتفاضة الأقصى قبل سنوات، فقضى، بينما كان الإبن الأوسط يقضي حُكماً مفتوحاً على المزيد من السنين، إضافةً الى عشرين عاماً.

وهذا شقيقهُ الأصغر، أي هستيريا قد ضربتهُ، وما الذي اعتراه..؟ فقد استقبلهُ بعد تلك السنين بحِياديّةٍ غريبة لا تنمُّ عن فُتورٍ أو عن حماس، فكيف استطاع هذا الشباب الغَضّ أن يُدرَب النفسَ على هذا الإنعزال والإنطواءِ والإنزواء وقد أطلق لحيتهُ وتقشفَ في معيشتهِ بعد أن وقفَ على أقربِ منبرٍ يقذف المجتمعَ بالكفر والفُسوق، وعلى رأسهم اقرباؤه المقربون مُكتفياً بإستِنْزالِ اللعناتِ على من انزلَ بشعبهِ النكباتِ؟

أما تلك الشمعة التي احترقت أو تكاد وهي تحاول أن تعبُرَ بهم الى بر الأمان، وسط بحر الحياة المتلاطم الأمواج. فها هي أمه تقفُ على رأسِ عمر مديد لا يحظى به من البشر الاّ القليل، وقد هدّتْها الهموم وصار المرض يُذويها عضواً فعضواً، صابرةً تكابدُ تداعياته تحت سقف كئيب في أحد بيوت المُسنين، في انتظار الأجل المحتوم.

غادَر الحافلة وسطَ رام الله، ثم راح يخوض الليلَ والأضواء، مُتلفتاً حولهُ مذهولاً من كميّة العمائر الجديدة. وهذا التغيير الذي شمل الوجوه والشوارع والمحال التجارية، التي استبدلَتْ وجوهاً بوجوه وأسماءً بأسماء. فها هي رام الله نسمة الصيف الرقيقة وأماسيهِ الجميلة، وهذا شارع الإذاعة القديمة والمؤدي الى منطقة الإرسال، ما زال يتوسطُ ذاكرتَهُ بأشجارهِ الوارفةِ الظلال، وبناياته العتيقة، التي لم يتبق منها إلا القليل بعد ان بعثرتها يدُ التجديد وطالتها سطوة العمران.

فتنهّدَ هاتفاً في سرّه: آهِ يا شارع الأحلام، غادَرْتُكَ والعمرُ ربيع تضُجُّ دماؤهُ بالعنفوان. وها أنا اعود اليكَ خريفاً متعثر الخطى صفر اليدينِ حتى من الأحلام!

وعلى رصيفِ فندق قصر الحمراء كان صديقه في انتظاره، فصعد الى السيارةِ التي انطلقتْ بهما ليصلا بعد دقائق الى ذلك البيتِ المستقلِ الانيق وسط حديقة تموج بالأشجار والورود، وقد انسكبت عليها الأضواء الملونة، وأنوار الكشافات، فأضفتْ عليها المزيد من التألقِ والجمال، وقد رُصّتْ في ناحيةٍ منها بعض الموائد والمقاعدِ، قرب زاويه أُعدّتْ خصيصاً للشواء وتناول الطعام.

وسط جوّ ربيعيّ لطيف كان بعض المدعوين قد تناثروا هنا وهناك، يتجاذبون أطراف القلق والحديث حول آخر أخبار الأزمات السياسية والاقتصادية وتَذّبْذُبِ أسعار الدولار والدينار.

جلسَ الى مائدة قريبة وهو يحدّثُ نفسهُ كأنه يبرّرُ لعينيهِ ما تراهُ من ثراءٍ باذخٍ يتجلّى في مُخْتَلَف محتويات المكان ويطلّ برأسِه من أبواب ونوافذ البيت الذي أقيم حسب أحدث خطوط الهندسة المعاصرة بكل ما تحمل من صرعاتٍ مُبهرةٍ وخطوطٍ وألوان.

ما أسهلَ حياة أولئك الذين ورثوا أفكارَهم ومبادئهم وقناعاتهم مع الأموال والعقارات التي آلت اليهم من الآباء والأجداد، فأراحوا واستراحوا، كهذا الصديق، والذي عرفهُ ايام الدراسة الجامعية، شاباً مُرفّهاً ارستقراطيّ المنبت مخلصاً كريم الأخلاق. والى جانب نظرةٍ سطحية للحياة كان فرديّ التوجّه والاهتمامات، وقد حصر نفسهُ في دائرة ضيقة محيطها دراسته وحياته العائلية في ذلك الوسط المخمليّ كَإبن وحيدٍ لأبوين ميسورين أنفقا ثروةً لا يُستهانُ بها في عيادات الأطباء وغرف العمليات، لكي يُرْزقا به بعدَ صبرٍ وطول مُعاناه وليُصبحَ بالتالي كَنْزَهُما الثمين وحُلمهما المشتَرَك الذي تجسّدَ بشراً سويا.

ودّا لو يستطيعان ألاّ يترُكاهُ يغيب عن عيونهما لحظة، مما انعكس عليه مزيدا من الحرص والتقوقع والتّفرُّد في عالمِهِ الخاص. وَرَغْمَ إدراكه لما يدور حولهُ من الاحتلال الجاثم فوق الصدور بكل ما يحمل من شرور وآثار مدمرة، إلا ان هذا الإدراك لم يَرقَ يوما ليكون دافعاً أو حافزاً له للانخراطِ في المقاومة، أو إقحام نفسه في تحديات التصدي بأي شكل من الأشكال. فقد كان إحساسه الوطني عائماً مهزوزاً، لا تستطيع ان تُصنّفهُ تحت ايّ بند من البنود، إلاّ انهُ والحقّ يُقال كان نظيفاً، نقياً من أيّ شائبةٍ أو انحراف.

وكانا صديقين رغم تلك الإختلافات التي لم تصل يوماً حدّ التنافر أو الاستفزاز، ولم يَجِدْ ذلك الخيط القاتم الذي كان ينسحبُ ببطء على صداقتهما، مجالاً للانتشار أو الإستشراء، فقد سَدّتْ عليهِ السُبُل حمْلةُ الاعتقالات التي طالته مع العشرات من زملاء النضال الذين كانوا يَقْضّون مضاجع الإحتلال لتُلقي به بين انياب العذاب في غياهب المُعتقَلات، ولتتساقط حجرا فحجراً جدران أحلامه، ولتخْبوا شيئاً فشيئاً أمانيه الكبار، لتغدو شجناً هادئاً ينام في ثنايا القلب، تستدعيهِ في بعض الأحايين ذكرى موحية أو موالٍ حزين تردّدَ صداهُ بين جدران الزنازين، وقد أطلَقَه الحنينُ من مَكامنِ الجرحِ في حبّةِ الفؤاد.

وعلى صوت فيروز عاد بفكْرِه الى المكان والى الزمان، وقد انطلق هادئاً شجياً يغمرُ بدفئه الأجواء، ثم راح في شـدْوِه يدعو القلوبَ للإصغاء. هزّتهُ الكلمات وأشْجَتْ قلبه الألحان، وشيئاً فشيئاً تسللتْ اليه الذكرى وترنّحتْ في خاطرِهِ الذكريات، فجاشَ صدرهُ بإنفعال حميم قاومَهُ لحظات، ثم استسلم لهُ مُبتسماً، كأنهُ يفتحُ في خياله نافذةً على أفقِ الإنشراح. مُستَذْكراً ذلك الصباحَ البعيد، رآها تدخُلُ المُدرج الجامعيّ فتاة ريفيةٌ بسيطة المظهر، بوجه مشرق رقيق يَخْلو من أي زينة او مساحيق، كوجوه الأطفال وعيون كَلَوْز نيسان وشعْرٍ كَليْلٍ معجونٍ بالحنَّاء ممشوقة القدّ فارعةً كشجرةِ حور. كان الجمال قد قال كلمتهُ فيها فأبدع وختمها بتلك الشامة السوداء على خدّها كآخرِ نقطةٍ في هذا الموّال الريفيّ الجميل.

دعاها للجلوس بقربه مُفْسحاً لها مكانيْن أحدهما في قلبِه، وتبادلا نظرات تُغْني عن قول الكثير، ثم كان صمتٌ طويل، وللصمتِ سحر لا يضاهيهِ فيه اي كلام، وأحاسيس لا تقبض عليها الكلمات لا تُقال ولا تُسمَع، ولكن تُحَسّ بالأعماق!

وبهدوءٍ ورويّةٍ نما بينهما – مع الأيام – غرامٌ مَكين، فَبالحاسّة السادسة أدركتْ شعورهُ نحوها، وببقيةِ الحواس حاول هو ان يُخفي هذا الشعور!! قانعاً بدفء هذه الشمس التي أشرقت في جُنْحِ ليْلِهِ الزمهريريّ الطويل، ناشرةً من حوْلِه بشاشةَ وجه الربيع، بصبرٍ راضخٍ رقيق، دون ان تعرف شيئاً عن تلكَ المعركة التي بدأت تدور في اعماقِه مذ وقعت عليها عيناه، فلم يكن يريد ان يُشْركها في مخاوفه من غدٍ مجهول قد لا تجدُهُ فيه، أو في حلمٍ بات يراودهُ ببيتٍ صغير، وعروسٍ بعيونِ كلوزِ نيسانَ تُرَشْرِشُ عطرَ

السعادة فيه.

وهنا إقتحمتهُ الذكرى حادّةً كَالّسكين، وتمطّىّ في عروقه الحنين، ثم أفاق، ولم يَعُدْ يدري ما الذي أشجى مشاعرهُ الحبيسةَ في هذْأةِ هذا الليل المُتأهّب لإستقبال حُلُمه المستحيل، وبدأ يشعرُ أن خطواتهما ما زالت تدُب في أروقة الجامعة هناك، وأن ذكرياته ما زالت تتمشّى بين أشجار اللوز والزيتون على ذلك المُنْحَدَر المُعْشوشِب الأخضر.

ثم أخذ يتساءل في نفسهُ كأنهُ يحاورُ قلبه الموجوع: ترى أين هي الآن؟ وماذا فعلت بها الأيام؟ وهل هي في أرض الوطن أم هاجرت مع زوجٍ الى احدى القارات خلفَ البحار؟

كان مُستغرقاً في تساؤلاته الحائرة، حين بدأت الحركة تدُبّ في الموائد والمقاعد استعداداً لتقديم الطعام، انفصل عن مقعده بشيء من الجُهد مُستشْعِراً في مفاصله بعض الآلام لكي ينضمّ الى بقية المدعوين هناك.

وفجأةً وبلا مقدّمات رآها.. نعم رآها..ها هي أمامه هناك على بُعْد خطوات! لم يُصدّق عينيه للوهلة الأولى، واحتار، أحقيقة ما يرى ام طيفها تسرّب اليه عبر الخيال والتهيؤات؟

وأحسّ بقلبه يتجنّحُ ثم يطير، وبأن معجزةً سماويّة دبّت في مفاصله تحفزها كي تبلغ ابعدَ الأبعاد.

فمن أين أشرق عليه هذا الفجر الجميل كومضات حلم مُتْعَب توارى في غياهب الظنون، كربيع باهر التيه جامح الحُسْنِ تهادى بين نسمات الصيف ودفء الشتاء؟

وتوزعته صنوف شتى من الحيرة والصدمة والاضطراب، وهو يراها تقترب بثوب فلسطينيّ تسلقتهُ الأشجار والعصافير والأزهار، كشلالات ربيع تدفّقتْ حول هذا الكيان البديع، واقتربت من المائدة التي كان يجلس اليها، ثم مرّت بجانبها مسرعةً دون ان تراه، فهب الهواء مفعَماً بعطر الياسمين الجاثم فوق سور الحديقة، فعبقت رائحتها وتسرّبت الى أعماقه باعثة كل مخبوء الأشواق، ليُشعلَ النارَ في رماد الذكريات.

وقف ذاهلاً عما حوله، متسائلا في سره: "هل كان حقاً جديراً بهذا الحلم الجميل"؟ بينما كان صديقه يستحثه من بعيد قائلا: "هيا يا عزيزي الكل هنا بالانتظار" قالها، ثم اومأ (للحلم الجميل) ان ينضمّ اليه للترحيب بالضيف العزيز، فأقبلت مُسرعة ليبقى تساؤله مُعلّقاً في الهواء.

ثبتتْ نظراتها عليه برهة، ثم شهقتْ بإسمه في لَهْوَجَةٍ وارتباك، وتنبهت حواسها كلها، وتصاعدت الدماء دفعة واحدةً الى وجهها، كأنما ضلتْ الطريق الى قلب تعثرت دقاته في صعود وهبوط، فقد كانت تعلم مُسْبقاً بهذا اللقاء، ولم يكن يساورها شك فيما سيعتريها من دهشة وارتباك، ولكن هالها ما رأته من تبدل في ملامحه، ونحول في جسمه وتقوّس في ظهره، وهذا الوجه الشاحب والعينان الغائرتان. لقد تهدّل كل ما فيه حتى نظراته تهدّلت وخبا فيها ذلك البريق الآخّاذ.

ولاحت لها من بعيد صورته القديمة فتيّاً وسيماً مشدود القامة مفتول العضلات. رفع عينيه الغائمتين ونظر اليها كأنه يرى من خلال ضباب كثيف وحملق في وجهها ولبث لحظةً صامتاً جامداً لا يتكلم ولا يتحرك ولا يطرف له جفن ولسان حاله يقول: "آه يا مَوّال عمري الحزين.. كم رَدّدَتْ صَداكَ جدران الزنازين، وكم بُحّ صوتي بذاك النداء".

وأحسّ بقلبه يغوص بين ضلوعه وهو يسمعُ صديقهُ، وقد احاطَ كتفَها بذراعه، يقول: "زوجتي علياء هل تذكرها؟ زميلتنا في الجامعة".. سقطَ على مقعده دفعة واحدة كأنهُ أصيبَ برصاصة مُفاجئه، لكنهُ ما لبث ان تَحاملُ على نفسه ونهض من جديد متعللاً بدوار مفاجئ خفيف، وسار بينهما الى مائدة الطعام ساهماً، كأنه يُشيّعُ أحلام قلْبه الكسير، وحول المائدة هرع اليه الكثيرون، وقد تفتحت له الأذرع والعيون.. وُجوه لا يعرفها تقابلهُ بالودّ والاحترام، ووجوه كاد ينساها تعودُ به إليه طافحَة بالشوق والحنين.

وتضاربت مشاعرهُ واختلطت في نفْسه الصّدمةُ بالحُزن.. باليأس.. بالإعتزاز.. بالعنفوان.. لم ينس أحد قصة حبه للوطن، ذلك الحب الذي تصغرُ أمامه الكلمات والمُنغَرس في الأرض، كحبات المطر متحدياً ألغام الحقد والدّمار. ولكن ماذا بإمكانهم ان يفعلوا لإضاءة واقعه المُعْتِم، أو للمة شظايا حُلمه المكسور؟

جلس ولبث صامتاً كأنّ بداخله

حريق يخشى إن هو تكلم أن يتصاعد دُخانه بين الكلمات، وكأنه بصمته يحاول ان يكتم هذا الدخان حتى لا يؤذي أنفاس الاخرين.

وخلالَ العشاء ساد الحضورَ جو من الألفة، واستفاض الحديث في القضايا الآنيّة والجانبية ومُختلَف التجاذبات والصراعات، وغيرها من الاهتمامات التي تتصدر الساحة المحلية والعالميّة هذه الأيام شاركَ في بعضها، وسكت عن المشاركة في بعض الأحيان.

ولكنه تساءل فجأة، وكأنه يفكرُ بصوت مسموع (أحقاً سيأتي ذلك اليوم الذي ننبُذ فيه تلك الفُرقة والإنقسام وننزل عن تلك الأشجار التي اعتليْناها في ساعات الخصام والهوان لكي تبحر سفينتنا بكافة أشرعتها إلى بر الحرية والأمان)؟

وبصوت خافت يهمس الصديق في أذنه: "لا تعذِب نفسك كثيراً يكفيك ما قاسيته من تعذيب وآلام إنتبه لنفسكَ ولصحتكَ الآن". ولكي تستطيع أن تتدارك ما فاتك وتتدبّر أمور حياتك "حاول أن تنظر الى نصف الكأس الملآى".

إبتسم بمرارة دون أيّ تعليق وقال في نفسه: "ليته يدري أنه من حيث لا يدري قد أضاف أداة جديدة الى هذا التعذيب ومزيداً من المرارة الى هذا النصف الطافح بالأحزان".

وحانت منه إلتفاتةَ نحوها، وهو يهم بمُغادرة المكان، فتَلاقت نظراتهُما خطفاً، فَأيقَن أن المَخْطوف هو عمره، مذ كان ذلك الصباح البعيد حتى الآن.◆◆

# الوجع الأزرق

ماتَ الكلامُ وولى الشعرُ مُعتذرا
لَمّا اشتكيتُ بليل الحالك القدرا
والحرفُ يصرخُ والأناتُ تسكته
والحزن يضحك في الأنحاء مفتخرا
والصبرُ يعلن في الأعماق ثورته
"أنْ يا زمانُ كفى، ما عدتُ مقتدرا"
زرقاءُ عينيَ مثل البحر مضطربا
معْ موجها عَبَرَ التاريخَ مختصَرا
زرقاءُ ما هديت في الشمس نظرتها
والداء يقطن في الأحداق منتصرا
ماذا أقولُ وسجن الضعف يذبحني
ولعنة العجز تدمي قلبي النضرا
أمضي رفيقة آلامي وحرقتها
وصرخة الآه مني توجع الوترا
والناس تخنق للأقدام خطوتها
ضيف ثقيل متى ما غاب أو حضرا
لاموا عليّ وما أقسى ملامتهم
كظلمة الليل إذ ما ودّع القمرا
هل كان ذنبيَ أنّ العين مرهقة
أم أنه بيدي أن أُضعفَ النظرا!
يكفي لهيبي فإن النَار تحرقني
حسبي دموعي ليلا تسكبُ المطرا
كفوا عتابا كأن الجرم يغمرني
والله لستُ أنا من يملك البصرا
فافتحْ سماءك يا الله واسعةً
في حضرة النور بات النبض منتظرا
روحي تنازعُ بين الناس أحسبها
كوخا يصارعُ جلد الريح منتحرا
فاحْمِ الفؤاد وصنْ للنفس بسمتها
ما زالَ نورك بين الناس منتشرا
واملأ ضلوعيَ صبرا أنت ملهمه
يمسي الخريف إذا أفضلتَ مزدهرا

نيفين طينة



## قل ولا تقل

قل: أحتاج إليه.
ولا تقل: احتاجه.
لأن فعل أحتاج يتعدى الى مفعوله بحرف الجر الى.
قل: أثر فيه أو به.
ولا تقل: أثر عليه.
لأن فعل أثر لا يتعدى بعلى.
قل: لست معصوماً من الخطأ.
ولا تقل: لست معصوماً عن الخطأ.
لأن الفعل "عصم" يتعدى بمن لا بعن.
قل: دُهشْتُ
ولا تقل: اندهشت.
قل: إن شاء الله
ولا تقل: انشاء الله.
قل: معدوم الفائدة.
ولا تقل: عديم الفائدة.

## أمثال في الطلاق والفراق

- الحزن زي قالب الصابون يذوب ويهون.
- الحمد لله الذي أبدلني الدرهم بدينار.
- الله يرحمك يا مرحومة ياللي كانت شربتك مبخرة وفرشتك محمومة.
- اللي يطول شره مع مراته يتركها ويأمن حياته.
- اللي ما ينطاق دواه الفراق.
- اللي ما توفي مع عشيرها الطلاق مصيرها.
- اللي مات جوزها يا غلبها وعوزها.
- بقدر الحب والتواصل تكون حسرة التفاصل.
- تنسى خالقها ولا تنسى مطلقها.
- ثلاثة ما تنطاق البق والنق والفراق.
- جوزتها علشان أخلص من بلاها جاتني بأربعة وراها.
- حرارة العناق ولا لوعة الفراق.
- دقني يا دقني تسمح تعانقني والا روح وفارقني.
- رجوع البنت للأساس أثقل من الرصاص.
- رجعتك فجعة يا بجعة.

## كيف تنام العصافير؟

جميع المخلوقات الحية تعرف النوم بطريقة او اخرى والنوم في عالم الطيور له خصائصه المميزة، فبعض الطيور تنام وهي محلقة في الجو، عندما تكون رحلتها طويلة وشاقة، تقطع خلالها آلاف الكيلومترات، دون أن تهبط الى الأرض، مثل طائر السنونو.

وفي الظروف العادية تنام الطيور في أي مكان تجده آمناً، فبعضها ينام فوق الأرض، أو في تجاويف الأشجار أو في الكهوف، بينما يفضل نوع آخر الأماكن الدافئة، حتى ولو كانت الأنابيب الساخنة التي تراها هنا أو هناك.

وعادة تتجمع الطيور لتنام معاً، بحثاً عن الدفء والإحساس بالأمان والأمن، فالطائر الفرد قد يتعرض لهجوم أعدائه من الطيور الأخرى، بينما وجوده ضمن مجموعة من أبناء جنسه، يوفر له الشعور بالإطمئنان.

ولاحظ العلماء أن بعض الطيور والحيوانات تحرص عند نومها على أن يظل أحد أفرادها متيقظاً لمراقبة ما يجري حوله، والتحذير عند ظهور اي خطر، وكأنه نظام دقيق يحقق للجماعة النوم المريح، في ظل حراسة تتغير وفقاً لقواعد محددة، وتضمن لكل فرد حقه في النوم الهادىء، وواجبه في المراقبة والحراسة بعد حصوله على حقه في النوم.

## معاني أسماء بعض الدول

**قطر**: نسبة إلى قطر المطر، لأنها كانت مشهورة بأمطارها الكثيرة، وقيل نسبة إلى الشاعر القطري بن الفجاءة.

**أبو ظبي**: سميت بذلك، لأنها كانت موطن الظباء، وقالوا أيضا بأن صياداً اصطاد ظبياً في تلك الجزيرة بعد عناء، ولما أمسكه كان متعباً من العطش، فذهب يبحث عن بئر، فلما وجدها كانت البئر قد جفت فمات الصياد والظبي، واكتشفت جثتاهما فيما بعد قرب البئر فسموا البئر (أبو ظبي).

**دبي**: تصغير دباً، وهو الجراد الذي لم تثبت له الأجنحة بعد. وسميت بذلك لأنها كان ينتشر فيها الجراد آنذاك، قبل أن تُسكن. وكذلك من أسمائها "الوصل".

**أفغانستان**: كانت تسمى قديماً باسم "خراسان"، وهي كلمة فارسية، واسمها الأرض التي تشرق منها الشمس.

**انجلترا**: معناها بلاد الملائكة.

**تركيا**: جاءت هذه الكلمة من الترك، وهو الشعب البدوي الذي عاش في القرن السادس الميلادي.



## ابتسامات وطرائف

● كان الحجاج بن يوسف الثقفي يستحم في الخليج العربي، فأشرف على الغرق، فأنقذه أحد المسلمين. وعندما حمله الى البر، قال له الحجاج:

أطلب ما تشاء فطلبك مجاب.

فقال الرجل: ومن أنت حتى تجيب لي أي طلب؟

قال: أنا الحجاج الثقفي.

فقال له: طلبي الوحيد هو أنني أسألك بالله أن تخبر أحداً أنني انقذتك.

● دخل عمران بن خطان على امرأته، وكان قبيح الشكل، ذميماً قصيراً، وكانت امرأته حسناء، فلما نظر اليها ازدادت في عينه جمالاً وحسناً، فلم يتمالك أن يديم النظر إليها فقالت:

ما شأنك؟

قال: الحمدلله لقد أصبحت والله جميلة!

فقالت: أبشر فإني واياك في الجنة؟

قال: ومن أين علمت ذلك؟

قالت: لأنك اعطيت مثلي فشكرت، وأنا ابتليت بمثلك فصبرت والصابر والشاكر في الجنة.

## مــال اللــه

كانت هناك امرأة عجوز تمتلك المال الكثير، وكانت بخيلة جداً لدرجة أنها لا تعرف شيئاً عن العالم، فليس عندها تلفزيون أو راديو ولا تقرأ الصحف. وعندما اعلن عن أن عملة البلاد ستتغير وأن على الجميع ان يذهبوا الى البنك المركزي ليغيروا اموالهم الى العملة الجديدة، لم تكن السيدة العجوز تعرف شيئاً عن هذا الأمر. وبعد أشهر، وبعد ان انقضت المهلة التي حددها البنك المركزي لتغيير الأموال، مر بالسيدة عابر سبيل يطلب المساعدة، عندما طرق بابها وفتحت له طلب منها المساعدة فأعطته درهمين، وعندما امسك بهما يتفحصهما اسقط ما في يديه، فالعملة التي اعطته اياها السيدة ملغاة ولا يتعامل بها الناس، وعندما اخبر السيدة بذلك، وعرفت ان اموالها صارت عديمة القيمة، اصابها الجنون وراحت في بكاء شديد .. ولا زالت تبكي حتى الآن، لقد منعت اموالها عن الناس فاستحقت ان يمنع الله ماله عنها.

## أحدث تفسير لذكاء النبات!

السؤال الذي فرض نفسه منذ سنوات على بعض علماء النبات هو: هل يمتلك بعضها ذكاء من نوع خاص، رغم عدم وجود مخ أو جهاز عصبي؟

ينبع هذا التساؤل من سلوك يثير الدهشة في عالم الملكة الخضراء مثل ما قيل عن استجابتها للموسيقى وتجاوبها مع اللمس البشري، وتزايد نموها مع كل إحساس بالحنان!

من هنا جاء اعتقاد فريق من العلماء أن القدرات المكتشفة لأنواع من النبات، تنطوي على نوع من الذكاء، لم تكتشف جميع أسراره.

بينما يفسر المعترضون هذه الظواهر بأنها نواتج انعكاسية محددة مسبقا، تحتاج لملايين السنين من التكيف التطوري. والواقع ان هنالك ظواهر لا خلاف حولها تؤيد أنصار هذا الذكاء، فعندما توجد أنواع من النبات في بيئة تفتقر الى العناصر النيتروجينية، تعوضها عن طريق امتصاص بروتينات الحشرات، وتتحول لتصبح مصيدة للحشرات، لذلك تسمى النباتات الآكلة للحوم.

ثم تبرز الغرائب المثيرة الدهشة، فأوراق هذه النباتات تفرز سائلاً لزجا، له رائحة جاذبة للحشرات، عند الاقتراب منه تلتصق به الحشرة، وتنطبق عليها الشعيرات لتفرز إنزيمات خاصة تذيب أجساد الحشرات لتمتص خلاصة ما تحمله من بروتينات!

ترى الأبحاث الحديثة أن العنصر البديل للمخ أو الجهاز العصبي عند الحيوان والإنسان، هو أيونات الكالسيوم، فهي الوسيط الرئيسي لتحويل المعلومات الحسية إلى رد الفعل المناسب، ويمكن لأي إشارة يلتقطها النبات، أن تسبب ارتفاعاً في مستويات الكالسيوم، مما يساعد على التفريق بين الاحاسيس المختلفة، وقد تكون منظومة الكالسيوم هي مصدر العمليات التي تشكل الذكاء للنبات!.




## لعبة الشطرنج

تململ قليلا
عارٍ هذا الصباح
منٍ ضجة وحدتي
لا يجرؤ على ا لنظر الى متاهات المساء
يمضي خلف خطايا الذكريات
فما بيننا اصبح عادة اللقاء وحباً ارهقته العشرة
اختلط في اللحظة
المرأة تتغلغل داخلي
اتخلص منها
من تعبها
لا أريد أن التقي مع كبريائي وسط الليل
لأجد خارطة عاطفتي
ما زالت تعمل بالخفاء
أبقي ما يسمى حبّاً يتظاهر بالغباء
أتفقده لحظة الكشف
يحبو إرث الرجولة خلف ما رضعت
فهي جمرة تحك اعصابك
وأنا ما زلت هنا
ذهبت قُبلتي تبحث نزف دمي
تدريب ضروري
لفكرة اني ما زلت حية
التقيك واترك اسلحتي تحترف الصراع
بين طلاسم قيودي
شوق
لهفة
أم لعنةٌ ولقاء
فلي وحدي مربع واحد في لعبة الشطرنج

**نجاح حسين زهران**

## رغم الألم

قالت: احس وكأنني طائراً يحلق عالياً من شدة الفرح
احس وكأن الدنيا تهديني لحظات فرح مسروقة
من عمرٍ مليء بالألم والمعاناة والأحزان
تساءلت .. هل هذه اللحظات محدودة بزمن
أم هي حتى نهاية عمري؟
لا أدري!!!
كل ما أعرفه اني احس بنشوة الفرح..
يا إلهي كم سررت وكم بكيت لقدومك أيها البحر
ذاك الحضور الذي طالما انتظرته
لأنني احتاج وجودك دائماً وأبداً
اتيت بتوقيت لم يكن في حسابي لكنه أسعدني
لأنك تسكن قلبي وما غبت لحظة عن مخيلتي
منذ أن أسرت قلبي بنظرتك وسحرتني بابتسامتك
وقت لم استعد له كفاية ولم أتزود له الا بتلقائية
بسيطة وعفوية مرتبكة
قالت: احسست بأنني قوية وضعيفة في الوقت ذاته
وأخيراً اتيت أيها البحر لتشعرني بشيء من الأمان
رغم بعدك الا أنك قريب..!!
رغم امواجك العاتية الا انك هادئ..
ورغم عمقك إلا أنك واضح مع شيء من الغموض
يا إلهي كم تمنيت قدومك وأحببت حضورك أيها البحر
لأنني اعشقك من بعيد..!!!
كيف وقد صرت قريباً مني تنثر قطرات ماءك العذبة تجاهي
وأنا انتظرك على ذلك الشاطىء البعيد..
وسأنتظرك..

**أسيرة البحر**

## رقعة الشطرنج

رقعة الشطرنج رقعة مربعة الشكل صغيرة الحجم، ولكنها عالم كبير يفوق ويرتقي على عالمنا في التفكير والتخطيط والقيادة، "فالحكمة قبل إتخاذ القرار مطلب رسمي".

وتحتل الشطرنج سياسياً مركزاً مرموقاً، لأن السياسة في عالم الشطرنج هي التي تحدد الاتجاه فيه بدقة عالية، وبخطوات مدروسة، أما التخطيط فيه فلا يحتمل الخطأ.

فيا ليت وطني كرقعة الشطرنج ونحن جنود فيه.

**اللجنة الثقافية في مدرسة ذكور قطنة الأساسية**

## المدينة في سهاد

الجرح عار والمدينة في سهاد
كيف التطابق والتضاد
صار الصدى يعاد
والموت رابضاً بالمرصاد
ويل للخارجين على الرصيف من الاوغاد
قفوا خذوا كفايتكم من نباح الغزاة
وصمت الجياد
ونشيد الثكالى والاولاد
وعبق الشهيد على الأشهاد
وغزل الصبايا في عناد
وبوح يمام في تهاد
وتعتق خمر اعياد

**هندي دويكات**

## صدى لهمسة عنيفة

أستبقين يا انشودة الظلام
تعزفين المر على أوتار الحياة
وتصيحين بعبارات مجلجلة المكان
وتملئين الأفق بضحكات الشيطان
لتبقى دمعة الطفل على الخد تنساب
وتداس الزهور بقذارة الوحل
وتوسخ حديقة الجمال بالقاذورات
ونبقى نحن في هذا المكان
سعيا لتغيير الهنا
فنتغير نحن .. كما هم
ويبقى الهنا ويزيد عما كان
ونمضي بقلوب ملؤها الأسى
وشفاه مغلقة
وعيون تروي بقايا الزهور
لعلها تعود للحياة
بعدما عدمتها خطواتهم

**سندس دحادحة**



## ذكريات وحنين

**شعر: أ. عمر الزاغة – نابلس**

أحنُّ لأمجادي وطيب بلاديا ... ستبقى مخلدة بقلبي وباليا
شهدتُ من الاحداث ما كان مؤلماً ... وإن عشتُ أياماً وصارت امانيا
ففي النكبة الاولى رأيتُ مشاهداً ... من القتل والتدمير هزّت كيانيا
صحوت على صوت الرصاص يحيط بي ... ان كان من قربٍ وان كان نائيا
ما غابت الابطال عن ساحة الوغى ... اذا ما النائبات خلتْ بأهليا
فكم من شهيدِ الغدر سالت دماؤه ... وكم من جريح قضه الحرُ جاريا
عَجتْ شوارعنا بمن جاء لاجيا ... من كان مذعورا ومنْ كان باكيا
لم تخلُ مدرسة ولم يخلُ مسجد ... من الأهل ممن لاذ لله راجيا
هاذي خيامُهمُ أقيمتُ بملعبٍ ... لم يبْدُ غير الفقر فيها ساريا
فما زالت الاقلام حيرى لا تفي ... مَنْ كان في بؤسٍ يفوق خياليا
أحنّ إلى يافا، الى اللدِ سارحا ... أحنُّ الى قِمَم الجبال الاعاليا
أحنُّ الى عكا ورمز صمودها ... فأسوارُها تحكي على الدهر ماليا
وتجذبني الذكرى الى كل بقعة ... أمضيتُ فيها ساعة أو ثوانيا
ولم أنسى حيفا والجليل ورملة ... ولن أنسى طبريا ورملَ نهاريا
أحنُّ الى الماضي التليد وما بهِ ... من الحسن والخيرات ما كان كافيا
أقدر ما في الناس من شيم الندى ... وقد كانت الاخلاق فيهم مثاليا
وما كان حب المال في الناس مقصداً ... فما قيمة الاموال والمال فانيا
أحنُّ الى الود الذي كان رابطا ... ما بين احبابي الكرام وجاريا
فويلٌ لمن خانوا البلاد وضيعوا ... حقوقاً وشعباً كان بالأمس غاليا
إن كان يُسمعُهم صراخ رضيعنا ... فما من سميع يُستغاثُ مُباليا
وما من رجوع للبلاد وللثرى ... بغير سبيل فيه حشد الايـاديا
فأرجوك ربي النصر والنصر غايتي ... ان لا تجيبُ فمن يجيبُ دعائيا

# الحب الدفين

الدكتور: بشير عمرو

يا أيها الباقي على مرِّ السنينْ ... يا مُشعلَ الأشواقَ في قلْبي الحزينْ

قَد كِدْتُ أوقِن أنّ حُبَّكِ زائلٌ ... لمّا رأيتُكِ خالفَ الشكُّ اليقينْ

يا قَلب مالَكَ قد صحوتَ من الكِرى ... تستذكرُ الماضي وأيامَ الحنينْ

يا أيُّها الحبّ الدفين تفجرَتْ ... لمّا رأيتُكِ طاقَةُ الحبِ الدَّفينْ

إنّي عَشقتُكِ مُنذُ أيَّامِ الصبا ... قد كُنتِ زَاهراً مثلَ زهر الياسمينْ

تَزهينَ حُسناً حالِماً ووداعةً ... يُنْبوع ماءٍ مِثْلهُ تَتَرَقْرَقينْ

نَلهو كَما يَلْهو الفراشُ بروضِهِ ... بِبَراءةِ الأطفالِ كُنّا هائمينْ

وتَوالت الأيامُ لا نَدْري بِها ... وبِدونِ أنْ ندْري غَدَوْنا عاشقينْ

الليلُ نَسهَرُهُ ونُحصي نَجْمَهُ ... والبَدْرُ يهدينا لُدنْيا الحالمينْ

الكَوْنُ أجْمَعُهُ غدا رَوْضاً لنا ... والزّهرُ والأنْسامُ إكليلُ الجَبينْ

لَمْ تُكمِل الدُّنْيا لنا أفْراحَنا ... وَتَفَرَّقَ الأحْبابُ كُنّا مُرْغَمينْ

لكنَّ في قلبي شعوراً لم يَزَلْ ... يَنْتابُني في الحبِّ حيناً بعدَ حينْ

هذا هُوَ الحُبُّ المعتَّقُ قدْ جَرى ... في القَلْبِ يَسْري إنّهُ الحُبُّ الدَّفينْ

حُبٌ بريءٌ طاهِرٌ ومُقَدَّسٌ ... في القَلْبِ يسمو كُلّما مرَّتْ سِنينْ





مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

آب (أغسطس) ٢٠١٠
السنة الخامسة والثلاثون. العدد ٤٢٢

August 2010 - 35th year - No. 422

صحية .إجتماعية .ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني


## المكاتب:


**الجمهورية العربية السورية**
**دمشق**
**ص.ب: ٩٧٤٠**
**تلفون:٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥**

**الجمهورية اللبنانية**
**بيروت**
**ص.ب:(١٠١-٢٥) الغبيري**
**تلفون:٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥**

**المملكة الاردنية الهاشمية**
**عمان**
**دار المرصد للنشر والتوزيع**
**عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر**
**هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨**
**عمان ١١١٦٢ الأردن**
**ص.ب ٦٢٠٠٨٠**



قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ يتضمن اجرة البريد)



عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧
تلفاكس: ٠٢-٢٩٧٨٥٤٨

هاتف خاص بالمشتركين:
٠٥٩٩-٢٥١١١٣

**website:** www.palestinercs.org
**email:** balsam@palestinercs.org

غزة – شارع عمر المختار – ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥




# استهداف الأطفال سياسة ممنهجة في استراتيجية الاحتلال

يعاني الأطفال الفلسطينيون في الأرض المحتلة الأمرين من ممارسات سلطات الاحتلال القمعية، مثلهم مثل أبناء شعبهم، ولكن معاناة فلذات أكبادنا أشد وطأة عليهم، لأنهم الأطرى عوداً، والأكثر حساسية. والأدهى من كل ذلك أنهم أكثر الفئات حرماناً، حيث استلبت حريتهم، وحقهم في ممارسة طفولتهم، كغيرهم من الأطفال في العالم.

ومعروف أن عدد الأطفال في الضفة الغربية وقطاع غزة، في الفئة العمرية ١٢ – ١٨ سنة، يزيدون على ٥٩٠ ألف فتى وفتاة، ويعيشون جميعاً تحت نير الاحتلال الإسرائيلي، بما يمثله من عسف وعنف وظلم، الى جانب أن عدداً كبيراً منهم يعيش في ظل الفقر والعوز.

ونتيجة لممارسات الاحتلال اللاإنسانية، وفصل الضفة الغربية عن قطاع غزة، فإنه لا يوجد تواصل مادي بين الأطفال الفلسطينيين، خصوصاً اذا علمنا أن هناك نحو ٢٢٨ ألف طفل يعيشون في قطاع غزة، ونحو ٣٦٢ ألف طفل في الضفة الغربية.

وهؤلاء الأطفال جميعاً، حسب المنظمة الدولية "اليونسيف"، لا يملك أغلبهم القدرة على الحصول على برامج تعليمية أو ترفيهية، خارج المدارس، ويقضون معظم وقتهم في البيوت. ومع أن هناك نحو ٤٠٠ ناد شبابي في الضفة الغربية وقطاع غزة، الا أن غالبيتها تفتقر الى التمويل والإدارة المناسبة والتجهيزات اللازمة. وتقتصر البرامج، التي تقدمها هذه النوادي، على الأنشطة الرياضية البسيطة، الموجهة للذكور في الغالب.

وليس هذا، فحسب، فوفق أرقام الحركة العالمية للدفاع عن الأطفال (فرع فلسطين)، فإن ١٣٣٣ طفلاً استشهد، منذ بداية الانتفاضة الثانية في أيلول (سبتمبر) سنة ٢٠٠٠، وحتى شهر أيار (مايو) ٢٠١٠، غالبيتهم العظمى من أطفال قطاع غزة.

ومنذ بداية العام الجاري، وحتى شهر حزيران (يونيو) الماضي، أصيب نحو ١٧٨ طفلاً، نتيجة الاعتداء عليهم من قبل قوات الاحتلال، سواء بالضرب، أو نتيجة لاستنشاق الغاز، أو اطلاق النار.

يضاف الى هذا كله، عمليات الاعتقال بحجة مقاومة الاحتلال، وتقديم الأطفال المعتقلين لمحاكم عسكرية وليس مدنية. كون الأوامر العسكرية الإسرائيلية تسمح بمحاكمة الأطفال، الذين تصل أعمارهم الى ١٢ سنة، وتعرف الطفل الفلسطيني بأنه كل من يكون دون سن ١٦ سنة، الأمر الذي يتعارض مع القوانين الدولية، وحتى القانون الإسرائيلي الذي يعتبر أن سن بلوغ الرشد هو ١٨ سنة، وهذا ينطبق على الأطفال الإسرائيليين، دون الأطفال الفلسطينيين في الأراضي المحتلة، فهل من عنصرية أكبر من ذلك؟!

وحسب "اليونيسيف" فإن السلطات العسكرية الإسرائيلية تحتجز كل سنة ٧٠٠ فتى فلسطيني بين سن ١٢ –

١٧ سنة. وفي نهاية شهر نيسان (ابريل) الماضي بلغ عدد الأطفال المحتجزين في السجون والمعتقلات الإسرائيلية، ٣٣٥ طفلاً، تمارس بحقهم –حسب افاداتهم– شتى صنوف التعذيب، ويحظى القليلون منهم بالخدمات الصحية والتعليمية الكافية.

وما يثير القلق من هذه الممارسات هو التوجه المتزايد، من قبل سلطات الاحتلال، لاحتجاز الفتيان في عمر ١٢–١٥ سنة. اذ احتجز ٤٢ طفلاً من هذه الفئة العمرية في شهر كانون الأول (ديسمبر) ٢٠٠٩، بالمقارنة مع ٣٠ طفلاً في شهر كانون الأول ٢٠٠٨. وكانت التهمة الأكثر شيوعاً التي ألصقت بهم هي القاء الحجارة، التي يصل الحد الأعلى لعقوبتها الى ٢٠ سنة، وذلك حسب الأوامر العسكرية الإسرائيلية. وقد رفضت سلطات الاحتلال اطلاق سراح الأطفال المعتقلين بكفالة في أكثر من تسعين في المئة من القضايا.

وهناك معاناة أخرى اضافية، تكاد تقتصر على الأطفال المقدسيين تتعلق بالحقوق المدنية. فوفق المعطيات المتوفرة لدى مركز القدس للحقوق الاجتماعية والاقتصادية، فإن أكثر من عشرة آلاف طفل فلسطيني، من بين ٢٧٠ ألف فلسطيني يعيشون في القدس الشرقية، محرومون من الحصول على هويات، على الرغم من أنهم مولودون في المدينة المقدسة. ومن أفظع الإجراءات، التي لا مثيل لها في العالم، المتخذة بحق المقدسيين، هو أن سلطات الاحتلال تصنفهم على أنهم مقيمون في المدينة، وليسوا مواطنين فيها، رغم أنهم وآباءهم وأجدادهم مزروعون في هذه المدينة منذ مئات السنين، في حين أن المستوطنين يعتبرون في العرف الصهيوني مواطنين أصليين!

وكانت سلطات الاحتلال ضمت مدينة القدس الشرقية الى اسرائيل في شهر تموز (يوليو) العام ١٩٨٠، في مخالفة صريحة للقرارات الصادرة عن مجلس الأمن، التي تدين هكذا اجراءات.

واستناداً الى هذه القرصنة السافرة فإنه يحق لوزير الداخلية الإسرائيلي مصادرة هوية المقدسي اذا نقل مكان سكنه الى خارج الحدود البلدية للمدينة لمدة سبع سنوات. وفي سنة ٢٠٠٢ صدر قرار منع منح حق الإقامة الدائمة لأحد الأزواج اذا لم يكن من سكان القدس، غير أن هذا القرار عدل في العام ٢٠٠٥، حيث وضع شروطاً إضافية على تقديم طلبات لم الشمل لأحد الأزواج من غير الحاصلين على حق الإقامة الدائمة في المدينة، حيث حدد سن المرأة في عمر ٢٥ والرجل في سن ٣٠، الأمر الذي ترتب عليه منع آلاف الأسر من حق لم الشمل والإقامة في مدينة القدس. وتفيد الاحصاءات بوجود أكثر من ١٢٠ ألف طلب للم الشمل لدى وزارة الداخلية الإسرائيلية، عله وعسى توافق على لم شمل العائلات المقدسية المشتتة. ولكن الأمل في ذلك يكاد يكون معدوماً، اذا علمنا أن سلطات الاحتلال تعمل بكل قوتها على بقاء نسبة الفلسطينيين في القدس بحدود ثلاثين في المئة. وجدار الفصل العنصري، الذي يحيط بالمدينة يخدم هذه السياسة، اذ كان الهدف منه عزل نحو ٥٥ ألف فلسطيني يقطنون في مخيم شعفاط.

كل هذه الممارسات السالفة الذكر، التي تستهدف الأطفال الفلسطينيين، عموماً، يقصد بها المس بهذه الفئة من الشعب الفلسطيني، التي يعول عليها حمل راية الحرية وصولاً للاستقلال واقامة الدولة. عدا عن أنها سياسة ممنهجة في استراتيجية الاحتلال، تخدم المشروع الصهيوني القاضي بضم الأرض الفلسطينية المحتلة الى الدولة العبرية، واقامة اسرائيل الكبرى. لذا فإن المطلوب هو تسخير الإمكانات كافة لحماية الأطفال الفلسطينيين، عُدّة شعبنا للمستقبل، مستعينين بذلك بالرأي العام الدولي والأمم المتحدة وقراراتها، ومن دون ذلك، فإننا نسهل لإسرائيل تحقيق أطماعها.

# هذا العدد

" شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدىً لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ اللّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ "

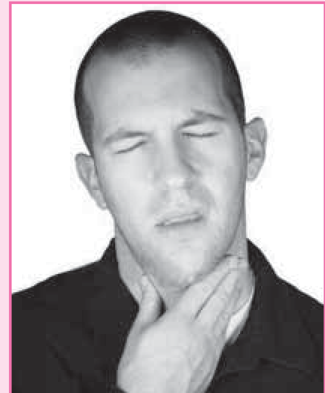
(سورة البقرة)

ص ١٦

أجمع العلماء، عرب ومسلمون وعجم، على أن الصيام علاج للعديد من العلل الجسدية والنفسية، ويطهر الجسم من السموم، التي تتراكم فيه نتيجة للهواء الملوث الذي يستنشقه الإنسان.

فكيف يتم التطهير؟





ص ١٩

يشتد شعور الصائم في شهر رمضان المبارك بالعطش، وبخاصة إذا صادف في فصل الصيف، حيث يمتد الصيام الى أكثر من عشر ساعات في اليوم، ما ينتج عنه فقدان الجسم للماء على مدار تلك الساعات.

فكيف يتم تعويض الجسم عن هذا الفقدان؟



ص ٢٧

معروف أن فوائد الصوم لا تقتصر على الأصحاء، فقط ، بل يستفيد منها كثير من المرضى المصابين بداء السكري وضغط الدم، وغيرهما من الأمراض المزمنة.
فماذا عن النساء الحوامل والأطفال؟ وهل هو مفيد لهم؟



ص ٤٢

إستخدم الخل عموماً على مر العصور لأغراض عديدة، مثل إضافته للمخللات والسلطات وقتل الأعشاب الضارة، وتلميع المرايا، اضافة الى إستعماله كدواء شعبي لعلاج أمراض عديدة.
فماذا عن خل التفاح وفوائده الصحية؟



ص ٦٤

تعتبر المساجد من أهم المعالم المعمارية الإسلامية، لما تمتاز به من فن وزخرفة وهندسة بناء. وتختلف تصاميمها باختلاف الأمم التي شادتها، والزمن الذي شيدت فيه.
فماذا عن زخرفة جامعي الظاهر بيبرس في القاهرة والزيتونة في تونس؟

## نمط جيني معين.. يقلل رفض الجسم للأعضاء المزروعة

اكتشف علماء مؤسسات صحية أميركية نمطا جينيا معينا يبرز في معظم البشر يتيح لأجسام المرضى استقبال الأعضاء المزروعة جيدا، وعدم رفضها لتلك الأعضاء. وقام علماء يتبعون عدة مؤسسات صحية تتشارك فيما بينها فيما يعرف بـ" شبكة الاحتمال المناعي " بمتابعة الخريطة الجينية الخاصة بعدد من المرضى الذين أجريت لهم عملية زرع كلى، فتبين أن أولئك الذين استقبلت أجسادهم الأعضاء الجديدة بصورة جيدة يتشاركون في نمط جيني فيما بينهم، بينما يختلف عنهم الآخرون الذين حدث لهم رفض مناعي.

وتعود أهمية الاكتشاف إلى أنه يتيح التنبؤ بقابلية الأجسام لاستقبال الأعضاء، إضافة إلى إمكانية تقليل أو الاستغناء عن مثبطات المناعة بأمان في الحالات التي يثبت أنها قابلة للاستقبال الجيد للأعضاء.

## اكتشاف آلية تنبه عقل الطفل حديث الولادة

كشف علماء جامعة هلسنكي الفنلندية عن وجود آلية بمركز الذاكرة مسؤولة عن تنبيه عقل الطفل حديث الولادة وتنمية قدراته وتهيئته لمعالجة المعلومات المتوقع دخولها إلى دماغه عقب الولادة. وتحول هذه الآلية العقل البشري من مجموعة من الخلايا العصبية الفوضوية البدائية إلى مركز متكامل يعمل في تناغم، ما يؤدي إلى قدرة هذه الخلايا على التواصل بشكل أفضل لتحليل المعلومات المدخلة عبر الحواس المختلفة للطفل، وبالتالي التعلم. واكتشف العلماء أن خلايا عصبية من نوع معين تدعى الـ"بين عصبيات" Inter-neurones مسؤولة بشكل ما عن تنبيه باقي أجزاء المخ لاقتراب موعد الولادة، حيث إنه بمتابعة التطور الخلوي لوحظ أن هذه الخلايا تسبق باقي أقرانها في النمو والتطور في آخر مراحل الحمل، وعند تمام نضجها تليها باقي المراكز العصبية الدماغية.

## لقاح يمنع تغذية الأورام السرطانية

نجح علماء معهد كارولينسكا السويدي في التوصل لإنتاج لقاح جديد ضد الأورام السرطانية يقوم بحرمان الورم من الإمدادات التي يحتاجها من التغذية الدموية، مما يسفر عن تقلص حجم الورم الخبيث ويقلل من نموه. ويقول كريستيان بيتراس، الأستاذ المشارك بوحدة الكيمياء الحيوية، إن اللقاح قد حقق نجاحا في التجارب الأولية على فئران التجارب التي تعاني من أورام خبيثة بالثدي، حيث تمكن من تقليل وتيرة النمو المتسارعة التي تتميز بها الأورام عامة عبر تقليل الإمداد الدموي للورم.

وتقوم الأورام السرطانية عادة بإعطاء أوامر للأنسجة المحيطة بها لتكوين أوعية دموية إضافية مستحدثة لمدها بالمزيد من الدماء لضمان نموها الفائق، ولكن اللقاح الجديد يقوم (عبر عملية بيولوجية معقدة) بتنشيط عوامل معينة تسد أي وعاء دموي مستحدث، مما يؤدي بالتالي إلى تقليص الدعم الذي يحتاجه واضمحلاله.

## فائدة جديدة .. لحمض الفوليك

أشار علماء جامعة فلوريدا الجنوبية بأميركا إلى فائدة جديدة لاستخدام حمض الفوليك في شهور الحمل الأولى، حيث أفادوا أن استخدامه يؤدي إلى تقليل مخاطر إصابة الجنين بتشوهات القلب في حال استهلاك الأم الحامل للمواد الكحولية في مراحل حملها المبكرة. ويشير البروفسور كيرستي ليناسك، أستاذ علم تطور الجهاز الدوري، إلى أن استخدام حمض الفوليك بجرعاته المعتادة (٤٠٠ ميكروغرام يوميا) قد منع تأثير الكحوليات السيئ على القلب الجنيني، الذي يتمثل في حدوث التشوهات.

ويعتبر حمض الفوليك، أحد الفيتامينات التابعة لمجموعة فيتامينات "بي" B، من ضمن العقاقير التي يحسن استخدامها في

شهور الحمل الأولى، وفيما قبلها إذا أمكن، نظرا لدوره المهم في عملية انقسام الخلايا الجنينية.

## الأشعة المقطعية.. الأفضل في تشخيص التهاب الزائدة الدودية

أفادت دراسة أميركية أن الأشعة المقطعية هي العامل الأهم في تشخيص التهاب الزائدة الدودية بغض النظر عن شدة الأعراض التي يعانيها المريض، إذ أشارت الدكتورة إيميلي ويب، الأستاذة المساعدة بقسم الأشعة الإكلينيكية بجامعة كاليفورنيا، إلى أن الأشعة المقطعية التي تفيد بوجود التهاب بالزائدة الدودية هي العامل الأرجح للتشخيص، وإن كانت الأعراض التي يعانيها المريض لا تتماشى مع ذلك، نظرا لوجود احتمالية كبيرة لحدوث انفجار بالزائدة لدى هؤلاء المرضى.

وتؤكد ويب أن على الأطباء أن يضعوا في أذهانهم احتمالات أن تكون تلك الصورة ناجمة عن التهاب مزمن لا يثير الأعراض الحادة المعروفة في الحالات المعتادة، وأن الحل الجراحي (استئصال الزائدة) يجب أن يبقى دائما في موضع الاعتبار. واستندت ويب في بحثها إلى نتائج أكثر من ألفي مريض مشتبه في إصابته بالتهاب الزائدة الدودية، سواء من حيث الفحص العام أو تقارير الأشعة المقطعية، فتبين لها أن نتائج الأشعة المقطعية هي الأكثر دقة على الإطلاق في مجال التشخيص.

## تناقص الهرمون الذكري يؤدي إلى اختلال دورة النوم

معلومتان علميتان مثبتتان لفتتا انتباه الطبيب زوران سيكروفيتش، الذي يعد لدرجة الدكتوراة في مجال العلوم النفسية بجامعة مونتريال الكندية، الأولى تتعلق بانخفاض معدل هرمون الذكورة لدى الرجال بدءا من عمر الثلاثين بمقدار ١ إلى ٢٪ سنويا، والثانية أن دورة النوم الطبيعية لدى الرجال عقب سن الأربعين عادة ما تبدأ في الاختلال.

وقام الباحث الشاب بالتنقيب في الأمر للبحث عن علاقة ما بين الأمرين، فوجدأن ثمة علاقة موجودة بالفعل بين مستوى الهرمون الذكري "التستوستيرون" وما بين جزء من دورة النوم يدعى بالنوم العميق (ينقسم النوم إلى أربع مراحل، الأوليان منها هي النوم السطحي، والأخريان للنوم العميق). حيث وجد سيكروفيتش أن تناقص مستوى الهرمون الذكري يسهم بقدر كبير في تقليل التناغم والتزامن العصبي الدماغي، وأنه السبب المباشر في اختلال دورة النوم لدى نحو ٢٠٪ من حالات الأرق التي يتعرض لها الرجال فوق سن الخمسين، وأن هذه النسبة تزيد مع تقدم العمر.

ويشير الباحث في تقرير قدمه أمام مؤتمر الاتحاد الفرانكفوني السنوي للحكمة أنه على الرغم من أن استخدام جرعات منضبطة من التستوستيرون قد أفادت في علاج اضطرابات النوم، فإن استخدام الهرمونات له الكثير من المحاذير الطبية، ويجدر البحث عن الأسباب الخفية وراء انخفاض معدل إنتاج الهرمون الطبيعي بالجسم بدلا من استخدام العقاقير المصنعة.

## فيكتوز... عقار جديد لعلاج مرض السكري

أقرت مؤسسة الغذاء والدواء الأميركية (اف دي ايه) استعمال عقار "فيكتوز" لعلاج النمط الثاني من داء السكري، الذي يعطى للمرضى على شكل حقنة واحدة يوميا.

ومن المفترض أن يساعد هذا العقار في خفض مستويات سكر الدم مع طرق العلاج الأخرى وبخاصة الحمية الغذائية والنظام الرياضي الأساسيين في مثل هذه الحالات.

الا انه حذر من انه "لا ينصح باستخدام "فيكتوز" كاختيار علاجي أول في حال لم تنفع الحمية والرياضة في السيطرة على مستوى السكر لدى المريض".

من جهتها قالت مديرة قسم منتجات الاستقلاب وعلم الغدد في مؤسسة الغذاء والدواء الاميركية، ماري باركز، ان "السيطرة على

مستويات السكر في الدم ضمن الحدود الطبيعية أمر مهم جدا في الوقاية من حدوث الاختلاطات طويلة الأمد للداء السكري وهذا الدواء الجديد يتيح المجال لعدد محدد من مرضى النوع الثاني للسكري للحصول على العلاج".

وينتمي "فيكتوز" الى مجموعة الأدوية المعروفة بالعناصر المستقبلة للببتيد المشابه للغلوكاكون والتي تجعل البنكرياس ينتج الأنسولين بصورة أكبر بعد تناول وجبة الطعام.

وتمت الموافقة على هذا الدواء بناء على خمس تجارب سريرية شملت نحو ٣٩٠٠ شخص ولم تثبت التجارب السريرية ربطا بين زيادة خطورة حدوث الحوادث الوعائية القلبية لدى الأشخاص العاديين وبين استخدامهم هذا الدواء.

## تقنية جديدة لجراحة الأنف

وضع الباحثون النمساويون، في مركز (Medicent Linz) الطبي في مدينة لينز، تقنية شديدة التقدم لتصحيح الأنف واعوجاجه. وتعتبر عمليات تصحيح الأنف(والأذن) أكثر عمليات التجميل للرجال خصوصاً! وفي ما يتعلق بتصحيح انحراف غضروف الأنف، لجأ الجراحون النمساويون الى تقنية تعتمد على استخدام صفائح صغيرة من مادة، تدعى "بوليديوكسانون". وهذه الصفائح تلعب دور "السقالة" وهي تعمل على دعم وتقوية غضروف الأنف.

عملياً، خولت هذه التقنية الجراحين انجاز عمليات معقدة، خاصة بتصحيح الأنف، كان من الصعب جداً اكمالها بنجاح عن طريق العمليات الجراحية التقليدية.

يذكر أن طبقة غضروف الأنف، التي تفصل بين منخاري الأنف أي الفتحتين الأماميتين للجوف الأنفي(في كل جانب) اللتين تسمحان بدخول الهواء الى الجسم، رقيقة وحساسة للغاية. لذلك، لا يتمكن الجراحون، دوماً، من تقويم الأنف بالكامل. كما يجدون أنفسهم، أحياناً، غير قادرين على المس بأجزاء الأنف العميقة تفادياً لأي عملية نزف أم انسداد للمناخير أم أذى يستهدف آلية الشم.

وتتمحور التقنية الجديدة حول استئصال غضروف الأنف، موقتاً بعد ذلك، يتم "الصاق" الغضروف، بالمختبر، على قالب، مُهندس بالشكل اللائق، مصنوع من مادة البوليديوكسانون. في المرحلة الأخيرة، يعمل الجراح على زراعة هذا القالب ثانية بالأنف. وبدلاً من الغضروف الطبيعي، نجد، داخل الأنف، سقالة تدمج الأخير بمادة مقوية. ومع الوقت، يمتص الجسم هذه المادة تاركاً بالتالي غضروف الأنف في موضعه الطبيعي.

## علماء يكتشفون عوامل تزيد خطر الإصابة بـ"سرطان الشباب"

اكتشف علماء بريطانيون ثلاثة عوامل جينية تزيد مخاطر الإصابة بسرطان الخصيتين المسمى بـ"سرطان الشباب" لأنه نوع السرطان الأكثر شيوعاً بين الشبان. وقالوا إن النتائج التي توصلوا إليها تسهم في التوصل إلى علاجات أفضل والاكتشاف المبكر للإصابة بالمرض.

ودرس فريق من الباحثين تحت إشراف معهد أبحاث السرطان الخريطة الجينية لنحو ٦٠٠٠ رجل بعضهم مصاب بسرطان الخصيتين والبعض الآخر لم يصب، ورصدوا اختلافات جينية شائعة بدرجة ملحوظة في ثلاث مناطق جينية بين المصابين بالسرطان.

وقال نازنين رحمن، الأستاذ بمعهد أبحاث السرطان الذي شارك في الدراسة، إن "الجينات الموجودة في تلك المناطق تعطينا مفاتيح لفهم آليات تطور سرطان الخصيتين. ومع الوقت قد يسمح لنا هذا بتطوير خيارات علاجية جديدة."

وأكد الفريق صحة ما توصل إليه بتحليل بيانات ٦٧٠ مصاباً جديداً بالمرض اضافة إلى ٣٥٠٠ رجل غير مصاب بالمرض، وبهذه النتائج التي نشرت في دورية نيتشر Na-ture ارتفع عدد المناطق الجينية ذات الصلة بسرطان الخصيتين إلى ستة بعد أن حددت دراسات سابقة

مناطق جينية أخرى.

وقالت كلير تيرنبول، التي قادت الدراسة: "هذه الدراسة حققت تقدماً مهماً للتعرف على الرجال الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الخصيتين لأسباب جينية، وأن "التعرف عليهم قد يسمح بالاكتشاف المبكر للمرض وربما منع حدوث الإصابة."

وسرطان الخصيتين هو أكثر أنواع أمراض السرطان انتشاراً بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٤٥ عاماً. ويعتبر من الأنواع الأكثر استجابة للعلاج الكيماوي لكن من يفلت منه يواجه بعد العلاج مشاكل في الإنجاب.

## تجارب ناجحة لمعالجة عمى الألوان

تمكن علماء من معالجة عمى الألوان عند قرود التجارب، ما يعطي بريقا من الأمل لملايين البشر الذين يعانون من هذه الحالة، وحتى من كثير من العيوب الخطيرة الأخرى. ويمكن أن يكون لهذا التقدم المثير استدلالات غير مباشرة أيضا لعلل العين الوراثية الأخرى، بما في ذلك تلك التي يمكن أن تسبب العمى، بعدما أثبت الباحثون لأول مرة أن باستطاعة المخ إعادة تجهيز نفسه لرؤية الأشياء التي لم يقدر أبدا على رؤيتها من قبل.

يذكر أن عمى الألوان من أكثر مشاكل العيون الوراثية شيوعا، ويؤثر في أكثر من مليون رجل و١٠٠ ألف امرأة في بريطانيا.

وبحسب التجربة التي أجريت، تمكن العلماء من معالجة الحيوانات باستخدام ما يعرف بالعلاج الجيني، حيث تم حقن فيروس غير مضر ينقل جينات تصحيحية لشبكية العين في أعين قردين من الفصيلة السنجابية كانا مصابين بعمى الألوان منذ الولادة. وخلال أسابيع مكن البروتين المنتج بواسطة الجينات التصحيحية القردين من تمييز الألوان الحمراء والخضراء للمرة الأولى، وما زالا قادرين على رؤية الألوان بعد عامين على التجربة. ووصف فريق الدراسة من جامعتي واشنطن وفلوريدا هذه النتائج "بالمذهلة"، وقالوا إن لديهم استدلالات ليس فقط لعمى الألوان، ولكن لعلل العيون الوراثية الأخرى. وهذه تشمل اضطرابات الرؤية التي تتضمن الخلايا المخروطية -وهي خلايا تسمح للمخ بإدراك اللون- والتي تسبب رؤية مركزية ضعيفة للغاية وتؤثر في نحو واحد لكل ٣٠ ألف شخص.

## كشف جديد لعلاج الصرع والزهايمر

توصل باحثون من جامعة إدنبره ببريطانيا إلى طريقة لتحديد دور بروتين أساسي يبدو أنه يبطئ المخ في أوقات النشاط الزائد، ويسرعه عندما يكون أبطأ من اللازم.

ويعتقد الباحثون أن العقاقير التي تستهدف الإنزيم المسمى "جي إس كيه٣" يمكن أن تساعد في تبطئة فقدان الذاكرة المعروف بالزهايمر وتهدئة أعراض نوبات الصرع.

وقد حلل العلماء طريقة تواصل خلايا المخ في أوقات ذروة نشاطه، مثل تشكيل ذكريات جديدة أو في نوبات الصرع، عندما تتزايد الإشارات الكهربائية بالمخ.

ووجدوا أن إنزيم "جي إس كيه٣" يساعد في كبت نشاط المخ بتقليل تدفق الرسائل الكيميائية المتبادلة بين خلايا الدماغ.

وقال الباحثون إن هذا الأمر أثار احتمال أن العقاقير يمكن أن تطور لتعرقل تأثير هذا الإنزيم بزيادة التراسل الكيميائي بين خلايا المخ.

وبالعكس، قال الباحثون أيضا إن العقاقير يمكن أن تطور كذلك لتعزيز تأثير الإنزيم بتبطئة نشاط المخ في مرضى الصرع وتقليل تأثيرات نوباتهم.

لكن الفريق نبه إلى أنه بسبب ارتباط إنزيم (جي إس كيه٣) بمجموعة من وظائف الجسم والمخ، فإن المزيد من البحث مطلوب لتحديد ماهية تأثيرات التلاعب بهذا الإنزيم.

وقال رئيس فريق البحث، الدكتور مايك كزين، إن هذه الدراسة تبين أن إنزيم "جيه إس كيه٣" يقوم بدور حاسم في السيطرة على وظيفة المخ أثناء ذروة نشاطه. وتطوير العقاقير لتحدث أثرها في الإنزيم يمكن أن يشكل اختلافا جوهريا في حياة الناس المصابين

باضطرابات دماغية.

يُذكر أن البحث أجري بالمشاركة مع جامعة دندي وباحثين أستراليين من معهد الأبحاث الطبية للأطفال ومعهد غارفان للأبحاث الطبية في سيدني.

## اكتشاف جينات لدى الانسان تسمح له بالعيش اكثر من مئة عام

اكتشف فريق من العلماء وجود بعض التنويعات في جينات معينة لدى أولئك المعمرين الذين عاشوا أكثر من مائة سنة. وتمكن الباحثون في هذا الفريق بتشخيص عدد من التنويعات الجينية التي تمنح حامليها فرصة استثنائية بالعيش إلى ما وراء سن المائة، مع دقة في التوقع تصل إلى ٧٧٪. ويزعم هؤلاء الباحثون انهم شخصوا ١٥٠ تلوينة مختلفة في الحمض النووي لدى أولئك الذين تجاوزوا سن المائة. وهم مقتنعون بأن المعلومات التي تصل دقتها إلى ٧٧٪ قابلة للاستعمال مع الشباب لجعل العلاج ذا طبيعة شخصية ومنع وقوع الأمراض القاتلة.

ووجد هؤلاء الباحثون من جامعة بوسطن الأميركية "إمضاءات جينية تتوقع عمراً مديداً" لحامليها من خلال دراسة أكثر من ١٠٠٠ معمر وصلوا إلى سن المائة وقارنوا ما حصلوا عليه من معلومات تخص الجمهور العام. وتمكن الفريق الباحث من تشخيص تنويعات جينية قادرة على التنبؤ بالعمر الاستثنائي المديد بنسبة ٧٧٪ وهو إنجاز خارق في تحديد دور الجينات المقررة لمدى عمر الفرد.

واستناداً إلى فرضية تقول إن الأشخاص الذين يعيشون بشكل استثنائي يحملون جينات مضاعفة تؤثر في قدرتهم على البقاء أحياء لفترة أطول وبشكل استثنائي. وقام الفريق بدراسة جينومات المعمرين المئويين وعلاقتها في مدى أعمارهم.

وقال الباحثون إن هؤلاء المعمرين يشكلون نموذجاً في الشيخوخة السليمة من الأمراض، إذ يبدأ هجوم أمراض الإعاقة عليهم عند بلوغهم منتصف التسعينات. وتمكن هؤلاء العلماء من تشخيص ١٥٠ تنويعة قادرة على توقع كم يعيش الفرد المعمر بدرجة دقة عالية.

وحلل الفريق ١٩ باقة جينية من "الإمضاءات الجينية" لأعمار طويلة بشكل استثنائي تخص ٩٠٪ من حالات معمرين. وقالوا إن الإمضاءات الجينية المختلفة مرتبطة باختلافات شيوع أمراض الشيخوخة مثل الخرف وارتفاع ضغط الدم وهذا قد يساعد على تشخيص الأفراد الذين سيتمتعون بشيخوخة سليمة من الأمراض.

وقال الدكتور توماس بيرلز، مؤسس جمعية معنية بدراسة المعمرين في نيوإنجلاند لمراسل صحيفة الديلي تلغراف اللندنية إن "هذه الإمضاءات الجينية هي تقدم جديد صوب علم الجينوم الشخصي وطب التوقعات. ولعل هذه الطريقة ستثبت أنها مفيدة بشكل عام في منع وقوع عدد كبير من الأمراض ومسحها إضافة إلى وضع العلاجات على أساس شخصي".

## الإفراط في تناول المأكولات الدسمة يُضعف الذاكرة بشكل مؤقت

أشارت دراسة علمية حديثة أجرتها جامعة كامبريدج البريطانية، نشرت في صحيفة ديلي إكسبريس إلى أن تناول المأكولات المليئة بالدهون، مثل الكباب والكاري ووجبات المطاعم السريعة مثل شطائر البرغر، تسبب ضعفاً مؤقتاً للذاكرة شبيهاً بحالة التيه الناجمة عن تناول المشروبات الكحولية وتقلل من نسبة الذكاء.

وأكدت الدراسة أن تجارباً أجريت على فئران وجدت أن الأخيرة لم تتمكن من الخروج من المتاهات التي وُضعت أمامها بعد تسعة أيام من تغذيتها بأطعمة دهنية كثيرة الدسم.

يُذكر أن تأثير الدهون على الجسم يكون سريعاً خلال ثلاث ساعات فقط من تناولها، اذ تنخفض مرونة الأوعية الدموية عند الأشخاص الذين يتناولون وجبات دسمة بحوالي ٢٥٪، مقارنة بمن يتناولون الغذاء الصحي.

ملف

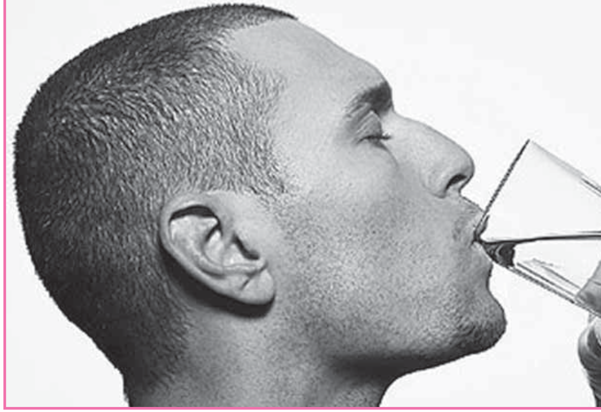
رمضان كريم



# الصوم صحة وعافية

﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ اللّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾

(سورة البقرة)



# الصوم الطبي.. فوائده العلاجية عديدة ومتنوعة

إعداد: ماهر عبدالقادر

**أجمع خبراء طبيون متخصصون في علوم التغذية أن للصيام فوائد علاجية كثيرة. وكان ذلك منذ ما قبل الميلاد، وعلى مدى العصور، التي سبقت بزوغ فجر الاسلام والقرون التي تلته. وقد استخدم الصيام في شكل يختلف قليلا عن فريضة الصيام في الاسلام. حيث يمتنع الصائم عن الطعام والشراب، كأسلوب طبي علاجي بوسائل شتى.. ومن قرن إلى قرن، ظل الصوم طريقة علاجية تتناقله الأجيال الطبية، منذ ولد الطب مع الحكمة.**

فقد اكتشف عالم التغذية الأميركي "وايلر"، بعد قرون مما بشر به الاسلام عن فوائد الصيام، أن الصيام يحدث تجديدا لعشرة في المئة من خلايا الجسم، في العشر الأول من رمضان، وخلال الأيام العشرة التالية يحدث تجديدا بنسبة ٦٦ في المئة من خلايا الجسم. أما العشرة الثالثة فيحدث تجديدا لجميع خلايا الجسم.

وأثبت كذلك، أن التركيز يكون في أعلى حالاته خلال نهار رمضان، وتزيد المناعة عشرة أضعاف المناعة العادية للإنسان. واكتشف "وايلر" كذلك أن هناك حالات مرضية كان يعتقد أنها تتأثر سلباً بالصوم،



مثل آلام الكليتين وتكوين الحصيات، لكن على العكس، تم اكتشاف أن صوم رمضان يساعد في تركيز املاح الصوديوم في الكلى. وهذه الاملاح تذيب الحصوات التي تتكون في الكلى، خصوصاً اذا ما تم تناول كميات كافية من السوائل.

## فوائد الصوم الطبي

ونظراً للفوائد العديدة، التي يحققها الصوم، فقد أوجد الأطباء ما أطلقوا عليه "العلاج بالصوم الطبي"، وهو احدى طرق الطب البديل الحديثة، ويقوم على الماء والعسل والفيتامينات والاملاح المعدنية.

وكان الصوم بالماء عرف منذ القدم.. ففي مرجع طب التبت الكبير "تشجودشي" في القرن السادس قبل الميلاد، خصص فصل كامل تحت عنوان "العلاج بالطعام والعلاج بالصوم".

وفي مصر القديمة، وبشهادة هيرودت، وهو مؤرخ اغريقي (٤٥٠ قبل الميلاد) تبين أن المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة ايام من كل شهر.. كما أنهم نجحوا في علاج مرض الزهري بالصوم الطويل. ولاحظ هيرودت أنهم كانوا أيامها، وربما بسبب هذا الصوم، أحد أكثر الشعوب صحة. وفي اليونان القديمة، صام الفيلسوف ابيقور (القرن السادس قبل الميلاد) اربعين يوماً قبل أن يؤدي الامتحان الكبير في جامعة الاسكندرية لشحذ قواه العقلية وطاقة الابداع عنده.

أما سقراط (٤٧٠-٣٩٩ قبل الميلاد) فكان يصف للمرضى في أحرج المراحل أن يصوموا وكان يقول عن عمل الصوم: "كل إنسان منا في داخله طبيب وما علينا إلا أن نساعده حتى يؤدي عمله".

ثم جاء الروماني "جالينوس" في القرن الثاني الميلادي، وأوصى بالصوم كعلاج لكل أعراض "الروح السالبة"، ويعني بذلك حالات الحزن وفقد الحب وفرط التوتر.

ثم انتقل الامر إلى الشيخ الرئيس أبو علي ابن سينا (٧٨٠-١٠٣٧ م) الذي لم يتنازل عن الصوم كدواء، بل كان مفضلا لديه، وكان يصفه للغني والفقير ويعالج به الزهري والجدري وأمراض الجلد.

وتطول القائمة حتى تبلغ عصرنا الحاضر.

ففي اميركا كان "هنريك تانر" وكتابه "الصوم أكسير الحياة"، ثم "آبتون سنكلير" المدافع الصلب عن العلاج بالصوم (وكلاهما بلغ من العمر تسعين عاماً).

وحتى الآن ما زال في ساحة العلاج بالصوم أسماء كثيرة: منها بوشنجر الألماني وآلان كوت الأميركي وشيلتون الإنجليزي، والبطل العالمي للملاكمة في الوزن الثقيل محمد علي كلاي الذي كان يشكو من داء باركنسون وزيادة الوزن وخلال صومه مدة ثلاثة أسابيع تحسن أكثر من ٦٠٪. ولو كانت ظروفه تسمح لمتابعة الصيام إلى أربعين يوما لكان التحسن أكثر من ذلك.

وقد أكد العالم الفرنسي "بلزاك" -وكان أشهر علماء عصره- اهتمامه بالصوم العلاجي، فقد كان يرى أن يوماً واحداً يصومه الإنسان أفضل من تعاطي ما يشير به الأطباء من الدواء.

وكثيراً ما أشاد العالم "سينكا" بالأطباء القدامى الذين كانوا يشيرون على مرضاهم بالصيام؛ بل إن "كوبنلوس" الطبيب الإغريقي كتب في السنة العاشرة الميلادية معللاً ما لوحظ من أن الشفاء أسرع إلى المرضى الأرقاء منه إلى المرضى الأحرار، يقول: "إن هذا يرجع إلى أن الأرقاء أكثر دقة في اتباع نظام الصوم العلاجي".

وقد تبين علمياً أنه في حال انقطاع الإمداد بالطعام من الخارج ينتقل الجسم إلى تغذية نفسه من المخزون الداخلي في أنسجته المختلفة باستثناء القلب والجهاز العصبي.

وقد قدر العلماء أن الاحتياطي الذي يمكن الاعتماد عليه داخل الجسم يصل إلى ٤٠-٤٥٪ دون خطر يذكر. فكريات الدم الحمراء تنقص في البداية ولمدة أسبوعين، ثم تبدأ الكريات الجديدة الشابة في الظهور والتكاثر. ومع انهيار الخلايا الشائخة وتحطمها يحدث ميل خفيف إلى الحموضة، لكن "احمضاض" الدم لا يحدث أبدا ولا تتغير العظام لكن نخاع العظام، ينكمش قليلا، نظرا لوفرة ما يحتويه من مواد غذائية مدخرة يساهم بها في عملية التغذية الداخلية.

وفي الصوم الطبي، يبقى وزن الكليتين ثابتاً تقريباً. أما الكبد فإن وزنه ينقص، لكن هذا النقص يكون على

حساب المدخر من الماء والجليكوجين (السكر المختزن) دون المساس بتركيب الخلايا أو عددها.

وبينما يمكن أن ينقص وزن العضلات بنحو ٤٠٪، فإن عضلة القلب لا تخسر أكثر من ٣٪، وفي الحالتين يعود النقص إلى انكماش الخلايا وليس إلى نقصان عددها.

ومن الجدير بالذكر أن القلب يرتاح كثيرا عند الصوم، إذ تنخفض ضرباته إلى ٦٠ ضربة في الدقيقة وهذا يعني أنه يوفر مجهوداً يعادل ٢٨٨٠٠ دقة كل ٢٤ ساعة.

والقاعدة أن الجسم يعطي من مخزون المواد العضوية، ثم غير العضوية، أي أنه يعطي أولا من السكريات، ثم الدسم وبعض البروتين، لكنه لا يفرط بسهولة في المعادن وما يشابهها. فالحديد المتخلف عن حطام الكريات الحمراء القديمة يتم تجميعه وتخزينه في الكبد من جديد، ليؤخذ منه عند الحاجة. لهذا لا يحدث فقر الدم المتسبب عن نقص الحديد في أثناء الصوم. وبشكل عام فإن الانتقال إلى التغذية الداخلية يضمن نوعا من التوازن الغذائي المحكم في حدود ما هو مطلوب حيويا. وحسب هذا لا تحدث أبدا أي من أعراض سوء التغذية التي تلاحظ في المجاعات، بل حتى في بعض حالات الوفرة عند زيادة السكريات على حساب البروتينات على سبيل المثال.

ويؤكد الطبيب "هيلموت لوتزينر" من مدينة "أوبرلينجين" الألمانية أن الصيام يفيد الروح والجسد ويتجاوز كونه "نظاما للحمية" فقط.

وأضاف "لوتزينر" أن من المهم تجنب التوترات والإجهاد وتحقيق الهدوء النفسي قبل بدء الصوم، مشيرا إلى أن الصيام لن يكون مفيدا على المدى الطويل إلا إذا كان بداية لتغيير في أسلوب الحياة.

ومن جهته، أوضح "ماريون نوتيغ" المتخصص في علوم التغذية في العيادة الخاصة بالصيام في منطقة سولس فارمسدورف المطلة على بحر البلطيق، أنه "يمكن لأي شخص أن يصوم من حيث المبدأ ما عدا المرضى والأطفال والسيدات الحوامل والأمهات المرضعات".

وينصح "نوتيغ" بالصوم تدريجيا بتناول وجبات خفيفة في اليوم الأول وفقا لطريقة "بوشنجر" التي طورها الدكتور "أوتو تشنجر"، وهو ألماني أسس عيادات متخصصة في الصيام تحمل اسمه بأوروبا.

وقال "لوتزينر" إن الجسم يستعد ببطء للأيام التالية التي يتم خلالها استهلاك عشر السعرات الحرارية التي تم امتصاصها.

## أنواع الصوم الطبي

وكما نلاحظ، فان الصيام العلاجي يختلف عن صيام العبادة. وفيه يعطى الجسم فرصة لالتقاط أنفاسه، إن صح التعبير، حيث تستهلك عملية الهضم ٣٠٪ من طاقة الجسم. وبالصيام توجه هذه الطاقة لنواح أخرى أهمها العلاج.

وهناك أنواع مختلفة من الصيام الذي يصفه الأطباء الطبيعيون. فمنه ما يقتصر طعام الصائم في أثنائه على الماء، ومنه ما يقتصر على الماء وعصير الفواكه، ومنه ما يسمح بالحساء أيضاً. كما أن منه ما يتم عمله بتبادل مع الأكل الخفيف.

**«كل انسان منا في داخله طبيب،وماعلينا الأن نساعده حتى يؤدي عمله» (سقراط)**

وهناك العديد من الأنظمة الغذائية العلاجية تبدأ بفترة صيام قصير، قد لا تزيد على يوم واحد يقتصر فيه الصائم على الماء من أجل تنظيف الجسم من السموم أثناء الصيام، لأنّ الجسم يوجه الطاقة التي يصرفها عادة على عملية الهضم، إلى عملية الشفاء أولا. ولعدم وجود المواد الغذائية التي تلقى إليه يومياً عادة مما يزيد من العبء المسبب أصلا للمرض ثانياً، ولأنّ الإنسان، والجسم تبعاً لذلك، يعيش جواً نفسياً أحسن ثالثاً.

وهذا العامل النفسي مفهوم تماماً، أو هكذا يفترض، لكل من جرب الصيام، وخصوصاً عندما يكون عبادياً. وهذا لا يعني بأن العامل الثالث لا يتحقق إلا إذا آمنت بالصيام العبادي، وإنما يعني أن الصائم تعبدا يكون، كتحصيل حاصل، في أجواء روحانية أعلى من المعتاد، فلا يلتفت إلى أن مرد ذلك هو، جزئيا، بفعل الصيام. ولكن الحقيقة هي أن الصيام بحد ذاته رافع لروحانية



الصائم لرفعه هذا الحمل المادي، وهو الطعام، من كيانه. ولهذا شرع الصيام في كل الأديان.

أما شدة الصيام ومدته فتعتمد على عوامل عدة أهمها الحالة المرضية نفسها، ومدى تحمل المريض للصيام، وطبيعة النظام العلاجي في ذلك المصح والمستشفى. فإذا كان المريض بديناً وصحته العامة ليست سيئة كثيراً استطاع المعالج أن يضعه في صيام طويل وقاس لإزالة أو تخفيف المرض أولا، ولتقليل وزنه الذي هو في الحقيقة عبء على الجسم ثانياً. واعلم أن الإنسان يستطيع تحمل الامتناع عن الطعام لمدة طويلة لوجود مخزون كبير في جسمه يغذي جسمه "داخليا"، وخوف الإنسان من أنه سيموت جوعاً في الصيام الطويل لا صحة له ولا مبرر له.

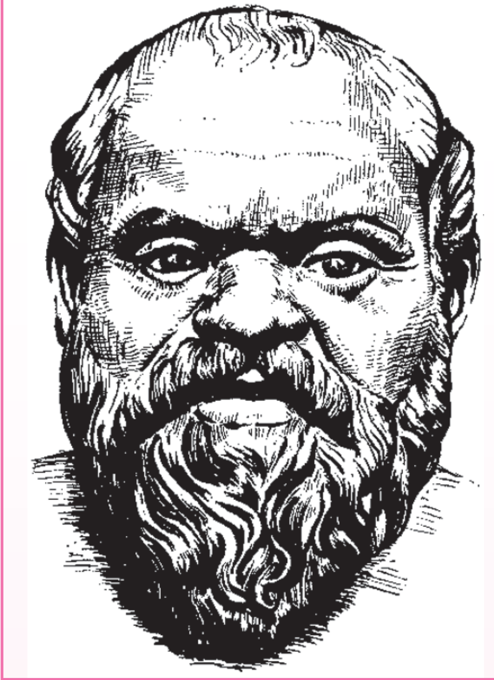
كما أنه من الممكن اتباع الصيام العلاجي في البيت بشرط ألا يزيد على أيام معدودة، وأن يكون الجسم لائقاً لذلك، وأن يعرف المريض ماذا يتناول أثناء الصيام. بل إن ذلك ضروري لكل الناس، مرضى وأصحاء، لتجديد حيوية الجسم بإعطائه عطلة ولو لأيام معدودة. وقد ترجم كتاب يبحث في الصيام عموما، وفيه نظام صيام صحي لمدة أسبوع واحد، واسم الكتاب "أسرار الصيام الناجح" تأليف الطبيب الألماني "لتسنر".

## حالات الصوم الطبي

يستعمل الصوم طبيا في علاج حالات كثيرة، والوقاية في حالات أخرى كثيرة أيضاً، فهو له دور في:

- علاج اضطرابات الأمعاء المزمنة، والمصحوبة بتخمر.
- علاج زيادة الوزن الناشئة من كثرة الطعام.
- علاج أمراض الكلى الملتهبة والحادة والمزمنة علاجاً شافياً.
- علاج أمراض القلب، كما يقي من مرض البول السكري.
- علاج أمراض زيادة الحساسية، وأمراض البشرة الدهنية.

وتقوم مصحات كثيرة بالعلاج بالصوم، وعملها تخليص الجسم من نفايات الغذاء، ودسمه، وكثرته، وكذلك من السموم الناتجة عن التخمرات الغذائية، وبقاء فضلاتها في الجسم.



سقراط كان ينصح مرضاه بالصوم

ويعتبر الصوم راحة إجبارية لمختلف أجهزة الهضم، التي هي في مقدمة ما يُصاب من الجسم بالأمراض.

ولعل أشهر المصحات هي المصحة التي تحمل اسم الدكتور "هيزيج لاهان"، في درسون بسكسونيا، ويقوم العلاج فيها كاملاً على الصوم.

ويقول الدكتور أليكسيس كاريل: "إن الأديان كافة تدعو الناس إلى وجوب الصوم؛ إذ يحدث أول الأمر شعور بالجوع، ويحدث أحياناً التهيج العصبي، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية، أهم بكثير منه، فإن سكر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد، وخلايا الكبد، وتضحّي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة، للإبقاء على كمال الوسط الداخلي، وسلامة القلب، عدا أن الصوم ينظف أنسجتنا".

"نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع"(حديث شريف)

# الصيام يطهر الجسم من السموم ويطيل العمر

إعداد: فريد سالم



**أجمع العلماء، عرب ومسلمون وعجم، على أن الصيام علاج للعديد من الأمراض الجسدية والنفسية، بما في ذلك تطهير جسم الانسان من السموم. ومعروف أن الأخيرة تتراكم في الجسد كنتيجة لملوثات الهواء، الذي يستنشقه الانسان، والمواد الكيميائية التي تلوث الطعام والشراب.**

وحسب أطباء الاختصاص فإن جسم الإنسان يحاول، من حين لآخر، البحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم. وعند حدوث ذلك تنطلق السموم الى الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته ساءت. وأثناء هذه الدورة ربما يشعر الإنسان بالصداع، أو يصاب بالإسهال أو يعتريه الاكتئاب. وهنا يعتبر هؤلاء الصوم وسيلة فعالة وآمنة



لمساعدة جسم الإنسان على انتزاع السموم من نفسه. وذلك من خلال إراحة الجسم من العبء المبذول في هضم الطعام، ما يسمح لأجهزة الجسم بأن تخلص نفسها من السموم وتسهيل عملية الشفاء.

سئل أحد المعمرين، الذي تجاوز سن التسعين من عمره عن سبب عمره المديد، فقال: "إني أعزو احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط في سنوات كهولتي إلى أني أمارس الصوم من حين لآخر. ففي كل عام أصوم شهراً، وفي كل شهر أصوم أسبوعاً، وفي كل أسبوع أصوم يوماً، وفي كل يوم آكل وجبتين بدلاً من ثلاث. وفي أثناء الصوم أكثر من شرب الماء، وقليل من عصير الفاكهة الطازجة، أو ملعقة صغيرة من عسل النحل، إذا وجدت أني لم أعد قادراً على مواصلة العمل وأداء واجباتي اليومية".

ويقول معمر آخر تجاوز المائة من عمره: "إن تقشفي في المعيشة وتمسكي بأبسط المأكولات، كان من أهم ما تتميز به حياتي عن حياة من كانوا يعيشون معي من الأقارب والأصدقاء، فرغم ثرائي الوفير وتوافر أسباب الحياة المفعمة لي فقد حييت حياة خالية من الإسراف معظم أيامي، وكان غذائي المحبوب اللبن والجزر والخبز الجاف. وكنت أصوم فترات متعددة في كل عام، فجنبت نفسي ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة".

## الصيام نظام حماية

وبالاضافة إلى ذلك، فإن الصيام في حد ذاته مفيد للجسم ليس، فقط، كنظام حماية أثناء المرض، أو أثناء دورات الانحدار التي تعتري الإنسان أثناء التخلص من السموم، وإنما يجعل الإنسان يمنح أعضاء جسمه فترة راحة.وبذلك يمكنه أن يوقف ولو وقتياً عملية الشيخوخة، فيعيش عمراً أطول ويتمتع بحياة أكثر صحة أثناء الصيام. وتدل الإحصاءات التي حصل عليها قسم الأبحاث بجامعة وسترن ريزوف الأمريكية، على أن عدداً قليلاً يموتون بكبر السن وبلوغ المرحلة الأخيرة من مراحل الشيخوخة، وأن الغالبية تموت قبل سن الشيخوخة، وقد قام هذا المعهد بتشريح ما ينيف على عشرين ألف جثة، فلم يجد من بينها إلا بضع مئات ماتوا بالشيخوخة الحقة أما الباقي فماتوا نتيجة لإصابتهم بأحد الأمراض التي أصبحت تصيب الإنسان المتحضر، نتيجة للإفراط في الأكل والإسراف في المعيشة، مثل ارتفاع ضغط الدم والجلطة والذبحة والسرطان وأمراض القلب وتضخم الكبد والتهاب الكلى والمرارة. فغالبية الناس لا يموتون ميتة طبيعية، ولكنهم يقتلون أنفسهم بما يأكلون. وقابلية المرء للاحتفاظ بصحته وقوته إلى نهاية العمر، ليست مجرد صدفة، بل أساسها علم ومعرفة وإتباع أساليب صحيحة في الأكل والمعيشة، يسير الإنسان عليها منذ الصغر.

ومعروف أن جميع الأديان السماوية حثت على الصوم كوسيلة للعبادة، وتهذيب الروح والنفس والبدن. ومن مآثر الدين الإسلامي أنه يؤكد أهمية الصوم، بجعله أحد الفروض الخمسة فيقول الله تعالى: (وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون) وقال عليه الصلاة والسلام: (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه) وقال أيضاً: (جاهدوا أنفسكم بالجوع فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله) وقال صلوات الله عليه: (أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعاً وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل أكول وشروب). ويحكى أن المقوقس ملك مصر أهدى النبي، صلى الله عليه وسلم، جارية وطبيباً وبغلة، فأما الجارية فهي مارية القبطية، فتزوجها الرسول صلى الله عليه وسلم، وأما البغلة فاتخذها مطية له، وأما الطبيب فمكث مدة طويلة لم يقبل عليه أحد يشكو مرضاً، فقال للنبي صلى الله عليه وسلم: (مكثت فيكم مدة طويلة ولم يأتني مريض، فأجاب النبي بقوله المأثور: " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع").

وخلال الصيام –حسب الأطباء– تستمر عملية افراز السموم، بينما يقل دخول كميات جديدة من السموم. ويترتب على ذلك انخفاض السمية العامة للجسم. والطاقة التي عادة يستخدمها الجسم لإتمام عملية الهضم، يعاد توجيهها إلى الجهاز المناعي ونمو الخلايا وعملية إزالة السموم. وينخفض العبء الملقى على جهاز المناعة بدرجة كبيرة، ويرتاح الجهاز الهضمي من أي التهاب نتيجة نشأة الحساسية للطعام، كما تنخفض دهنيات الدم فيصبح الدم أخف من ذي قبل، ويزيد حجم الأكسجين الوارد إلى الأنسجة وتتحرك كرات الدم البيضاء بكفاءة أكبر، وتنطلق المواد الكيميائية المخزنة في الدهون داخل الجسم مثل مبيدات الحشرات والأدوية،

كما يصبح وعي الإنسان بجسده وتذوقه للطعام وإحساسه بالجو المحيط أكثر إدراكاً. وبسبب هذه التأثيرات للطعام فإن الصيام يساعد على أن يبرأ الانسان من مرضه بسرعة أكبر وأن يغسل كبده ويطهره، وكذلك الكلى والقولون، وينقي الدم ويساعده على أن يفقد الوزن الزائد، ويتخلص من الماء المتجمع وتدفع بالسموم خارج الجسم وتنقي العينين واللسان وتطهر النفس.

## التخلص من التعب

وأثناء الصيام، ونتيجة انطلاق السموم من الجسم، يقول هؤلاء الاختصاصيون إن بعض الناس قد يشعر بالتعب أو ظهور رائحة للجسم، أو حدوث ما يشبه جلداً خشناً مقشراً، أو طفحاً جلدياً، أو حدوث حالات صداع أو دوخة أو تهيج وقلق وتشوش ذهني وغثيان وسعال وإسهال وبول غامق اللون وبراز غامق اللون كريه الرائحة، وأوجاع بالجسم، وأرق وإفراز مخاط من الجيوب الأنفية والشعيبات الهوائية، أو متاعب في الرؤية أو السمع، وهذه الأعراض ليست خطيرة، وسوف يجتازها الجسم بسرعة، وهي نتاج خروج السموم من جسم الإنسان. ولتخفيف هذه الأعراض على الصائم أن يعمل حقنة شرجية يومياً من الليمون من أجل تنظيف القولون، وتعمل بالطريقة التالية:

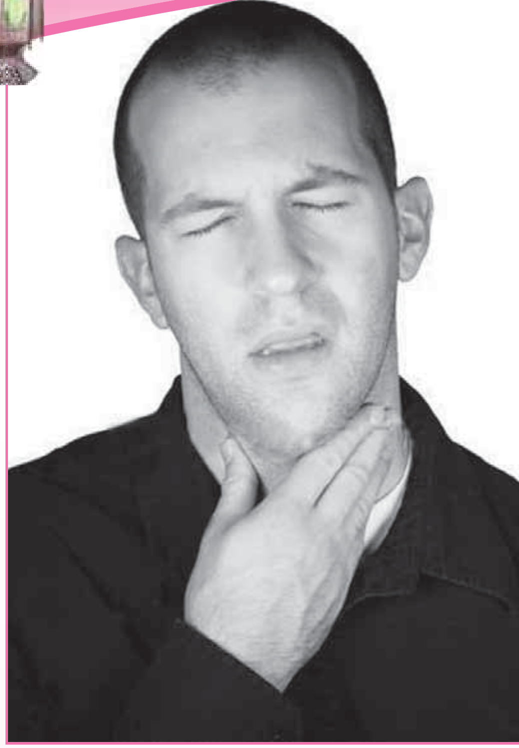
أضف عصير ثلاث ليمونات إلى نصف جالون من الماء الدافئ (تأكد من عدم استعمال الماء البارد جداً أو الماء الدافئ جداً) وضع كل المحلول في كيس الحقنة الشرجية (تباع في الصيدليات) ولا تستخدم الفازلين لتزييت طرف الحقنة، التي ستدخلها في فتحة الشرج، واستعمل بدلاً من ذلك زيت هذا الفيتامين عن طريق ثقب كبسولة فتامين (هـ) وعصر محتواها على طرف الحقنة. وخذ وضع السجود وأفرغ محتوى الحقنة الشرجية ثم استلق على ظهرك ومن ثم على جانبك الأيسر، وأثناء ذلك قم بتدليك منطقة القولون من البطن للمساعدة على تفكيك المادة البرازية، وابدأ بالاستلقاء على جانبك الأيمن وحول أصابعك بالتدريج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم اعبر بطنك بالعرض، ثم إلى الجانب الأيسر السفلي. ولاحظ أن اضافة جالون من الماء يعتبر كمية كبيرة من الماء. وفي حالة إحساسك بالألم أثناء عملية الحقن أوقف تدفق الحقنة وأبق في نفس وضعك ثم خذ نفساً عميقاً عدة مرات حتى يختفي الألم، ثم استمر في حقن السائل. إبق السائل داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل الذهاب إلى الحمام لإفراغ المخلفات، ثم اذهب إلى الحمام لإخراج جميع الفضلات عبر فتحة الشرج.

## نصائح مهمة للصائم

وهنا بعض النصائح المهمة التي يقدمها للصائمين أطباء الاختصاص للعمل بها:

- قبل وأثناء الصيام دلك جسمك بفرشاة جافة لتساعد على تخليص الجسم من السموم، وإزالة خلايا الجلد الميتة. وقم بعمل التدليك باستخدام فرشاة ذات شعر خشن طبيعي ومقبض طويل حتى تتمكن من تدليك ظهرك دائماً، استخدم الفرشاة في اتجاه القلب من الرسغ إلى الكوع، ومن الكوع إلى الكتف، ومن الكاحل إلى الركبة، ومن الركبة إلى مفصل الحوض وهكذا. إن هذا التدليك من شأنه أن يزيل كميات كبيرة من خلايا الجلد الميتة، فيحرر مسام الجلد من العوائق، وبذلك يساعد على إفراز السموم. وهذا بدوره سوف يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية. واحذر استخدام هذه الطريقة في المناطق المصابة بالحبوب، أو الأكزيما أو الصدفية، وكذلك في المناطق المتشققة من الجلد أو التي بها ندوب حديثة أو دوالي منتفخة أو بارزة.
- إذا كنت تستخدم طقم أسنان فأبقه في فمك طوال فترة الصيام وذلك لمنع انكماش اللثة.
- أثناء الصيام، ومع انطلاق السموم من جسمك، ربما تجد لسانك مغطى باللون الأبيض، وربما تشعر بمذاق غير مستحب في الفم، ومن أجل حل هذه المشكلة جرب غسل الفم بعصير الليمون الطازج.
- أثناء الصيام تأكد من أنك تأخذ قسطاً وافراً من الراحة.
- إذا كان لديك انخفاض في سكر الدم، فلا تصم واستشر طبيبك، لأن في ذلك خطورة على صحتك.
- إذا كنت فوق الخامسة والستين من العمر ولا تحب تناول الخضر والفواكه، أو عصائرها، فعليك باستخدام المكملات الغذائية، مثل الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية الأساسية خلال فترة المساء. ◆◆





# إستراتيجية لمكافحة العطش في رمضان

الدكتورة: صهباء بندق*

**يشتد شعور الصائم في شهر رمضان المبارك بالعطش مع دخوله في فصل الصيف، حيث يمتد الصيام إلى أكثر من ١٤ ساعة في اليوم، فيستمر الجسم في فقد الماء على مدار تلك الساعات؛ ليصل إلى الإفطار وهو في حاجة ماسة لتعويض فوري وكافٍ لما فقدته الأنسجة من سوائل.**

ويمكننا أن نساعد أجسامنا في الحفاظ على الماء ودفع الشعور بالعطش والتقليل من حدته، باتباع أسس التغذية الصحية خلال شهر الصوم، فبذل بعض الجهد لتجنب العطش أسهل من تحمل معاناة الشعور به!

## حلفاؤنا ضد العطش

**الماء**: سيد المشروبات ولا يمكن تعويضه بمشروب آخر، وينصح الخبراء بتناول لتر ونصف لتر منه يوميا، ويفضل تناول الماء المحتوي على الأملاح المعدنية، لتعويض ما يفقده

* طبيبة حاصلة على ماجستير في الميكروبيولوجية الطبية والمناعة / جامعة الأزهر.

رمضان كريم

الجسم من الأملاح؛ خاصة في العرق.

ويراعى عند التعامل مع المياه اتباع الملاحظات التالية:

- لا تترك زجاجة المياه لفترة طويلة بعد فتحها والشرب منها بدون استخدام؛ لأن البكتريا المتواجدة في الفم والبيئة من حولنا قد تنشط بها وتكون مصدرا للعدوى.
- اغسل الزجاجة وغطاءها بالماء الساخن والصابون عند إعادة ملئها.. مع تغييرها من فترة لأخرى.
- يمكنك إضافة بعض العناصر الصحية لكوب الماء الذي تشربه مثل شرائح الليمون أو أوراق النعناع الطازجة أو الزنجبيل المبشور.
- للتخلص من طعم الكلور عليك بصب الماء في إناء كبير وتركه لمدة ساعة تقريبا قبل شربه.

**السوائل بجميع أنواعها**: خصوصاً المشروبات وعصائر الفواكه الطبيعية المرطبة، والتي تحتوي على أملاح. وينصح بتجنب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة اصطناعيا، والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر؛ لأنها تسبب أضرارا صحية وحساسية.

**الخضروات والفواكه الطازجة**: يفضل تناول الخضروات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور، حيث تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء؛ مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش.

ويعد الخيار من أشهر الخضروات التي تدفع الشعور بالعطش؛ لأنه يسكن العطش ويبرد الجسم، ويساعد على تخفيف الاضطرابات العصبية، فضلا عن احتوائه على "ألياف السيليلوز الغذائية" التي تسهل عملية الهضم وتطرد السموم وتنظف الأمعاء.

**تأخير السحور**: تنصح السنة المطهرة بتأخير السحور؛ لذا يفضل أن يكون السحور بعد منتصف الليل، حتى يتمكن الصائم من مقاومة الشعور بالعطش، خاصة في الأيام الأولى للصيام، ويفضل أن تحتوي وجبة السحور على غذاء خفيف.

**أنسب الأوقات لشرب كمية وافرة من الماء هو بعد الافطار بنحو ساعتين**

## لصوص يسرقون ماء الجسم

**ملح الطعام**: الأطعمة والأغذية المالحة تزيد من حاجة الجسم إلى الماء؛ لذا ينصح بتجنب وضع الكثير من الملح على الطعام، والابتعاد عن الأطعمة شديدة الملوحة، كالأسماك المالحة والمخللات؛ ويفضل استبدال قطرات من الليمون بدلا من الملح على السلطة، فهي تعمل على تعديل الطعم.

**البهارات والتوابل**: الوجبات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل تتطلب شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها؛ لأن هذه الأطعمة تمتص الماء أثناء تناولها من البلعوم والفم والمعدة؛ محدثة جفافا في الجسم، ومن ثم الإحساس بالعطش؛ لذا على الصائم أن يتجنب تناول الأطعمة الحريفة، الغنية بالبهارات، خاصة في وجبة السحور.

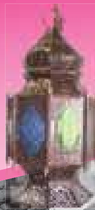
**المنبهات**: ينصح الصائم بالتقليل من شرب المنبهات كالشاي والقهوة؛ لاحتوائها على الكافيين الذي يزيد من نشاط الكلى ويعزز دورها في التخلص من الماء؛ وبالتالي تزيد المنبهات من عملية فقدان الماء من الجسم.

كما يجدر التنبيه إلى أنه لا يمكن اعتبار الشاي والقهوة بديلا من الماء؛ لأن طبيعتها الساخنة لا تمكن الصائم من شرب كمية كبيرة منها.

**المشروبات الغازية**: والتي تحتوي على الكربون، الذي يسبب الانتفاخ والشعور بالامتلاء، ويمنع الجسم من الاستفادة من السوائل؛ لذا لا بد من تجنبها أثناء الإفطار.

**أشعة الشمس المباشرة**: على الصائم أن يتقي التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة، وبالتالي تجنب العطش عبر اتباع الآتي:

- الإكثار من الاستحمام بالماء الفاتر لتبريد الجسم، واستخدام الصابون للتخلص من زيوت الجسم التي قد تسدُّ المسام العَرَقية.
- حجب أشعة الشمس عن دخول المنزل أثناء فترة الظهيرة قدر الإمكان، عن طريق غلق الشيش أو الستائر.
- ارتداء ملابس فاتحة اللون فضفاضة؛ ويفضل أن تكون قطنية لتمتص العرق.
- الركون إلى الراحة بالقدر الذي يتناسب والجهد المبذول؛ وذلك لتجديد طاقة الجسم الحيوية.





يفضل تناول الخضار أو الفواكه في السحور لأنها تحتوي على كميات كبيرة من المياه

## ست خرافات لقهر العطش في رمضان

- تناول كميات كافية من السوائل عالية التركيز من السكر تعمل على تروية الجسم ودفع العطش.

**الحقيقة**: السوائل عالية التركيز من السكر تحث الجسم على إدرار البول وزيادة الشعور بالعطش؛ لذا ينصح الصائم بالاعتدال في تناول الحلويات والمشروبات الرمضانية عالية التركيز من السكر.

- شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحمي من الشعور بالعطش أثناء الصيام.

**الحقيقة**: المياه الزائدة عن حاجة الجسم تطردها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها؛ مما يؤدي إلى قلق الصائم أثناء النوم لحاجته للذهاب إلى الحمام، وهذا يسبب إرهاقا أثناء فترة النهار.

- شرب الماء البارد جدا أو المثلج عند بداية الإفطار يروي العطش.

**الحقيقة**: شرب الماء المثلج عند بداية الإفطار يؤثر بشدة على المعدة، حيث يقلل كفاءة الهضم؛ ويؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي يُحدث بعض الاضطرابات الهضمية؛ ولهذا يجب أن تكون درجة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة، وأن يشربها الصائم متأنيا، وليس دفعة واحدة.

- دفع الطعام بالماء أثناء الأكل يوفر فرصه أكبر للحصول على هضم جيد.

**الحقيقة**: شرب الماء أثناء الأكل يعطل نزول اللعاب على الأطعمة، فلا تمتزج جيدا في الفم باللعاب، فيصعب هضمها ويقل انتفاع الجسم بها؛ ولهذا ينصح الأطباء بعدم شرب الماء أثناء تناول الطعام إلا بنسبة قليلة جدا لتساعد على بلع الطعام.

- شرب كمية وافرة من الماء بعد الانتهاء من الطعام مباشرة يساعد عملية الهضم ويقمع العطش.

**الحقيقة**: شرب كمية وافرة من الماء بعد الانتهاء من الطعام مباشرة يعرقل عملية الهضم، ويمنع الجهاز الهضمي من إتمام مهمته على الوجه المطلوب من الجودة؛ لأن كثرة الماء تمنع إفراز العصارة المعدية؛ والصحيح أن يتناول الإنسان قليلا من الماء بعد الإفطار لقمع العطش.

وأنسب الأوقات لشرب كمية وافرة من الماء هو بعد الإفطار بنحو ساعتين، ومن الأفضل أن يشرب الصائم كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل طوال الفترة بين الفطور والسحور وعدم الاعتماد على الإحساس بالظمأ من أجل الشرب.

- كثرة شرب الماء تؤدي إلى السمنة.

**الحقيقة**: أظهرت الدراسات الحديثة أن الماء يلعب دوراً مهما في تخفيف الوزن؛ حيث يعمل على زيادة إفراز هرمون نورأدرينالين الذي يزيد من نشاط الجهاز العصبي، ويزيد من حرق الدهون؛ مما يساعد في التخلص من الوزن الزائد.◆◆



"رب صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش"(حديث شريف)

# الصيام فرصة وقائية وعلاجية

الدكتور: جمال عبدالله باصهي

**لما كانت صحة الجسم مطلب أساسي حتى يستطيع الإنسان القيام بما أمر به ربه في هذه الأرض من عبادة المولى عز وجل، وعمارة الأرض، وطلب العلم، ورفع الظلم، والجهاد في سبيل الله، جعل الله عز وجل كثير من العبادات والفرائض وقاية وعلاج لكثير من الأمراض والعلل التي قد يصاب بها جسم الإنسان، فكانت لنا تلك الفرائض عباده ووقاية.**
**وشهر رمضان الكريم شهر عزيز على كل مسلم، يلتزم المسلم بصيامه وقيامه كل سنة، فهل هناك فوائد صحية لهذا الشهر الكريم إضافة إلى فوائده الروحية والاجتماعية؟**

إذا تأملت معي عزيزي القارئ سوف تجد أن شهر رمضان هو نظام غذائي جديد يلتزم به الإنسان المسلم كل سنة، ويزداد تأملك إذا علمت أن الإنسان ليس وحده هو الذي يصوم بل إن الصوم موجود أيضا في الحيوانات، فلقد لاحظ العلماء أن كثيرا من الكائنات الحية تمر بفترة صوم اختيارية بالرغم من توافر الغذاء حولها. فمثلا من الطيور ما يكمن في عشه ويمتنع عن الطعام في مواسم معينه كل عام، وبعض الأسماك يدفن نفسه في قاع المحيطات أو الأنهار لفترة معينه بدون طعام.

## صيام شهر رمضان فرصة وقائية

أثناء فتره الصيام، التي تمتد من بعد آذان الفجر وحتى آذان المغرب، يعتمد الجسم في طاقته وحاجته على سكر الجلوكوز وعلى وجبه السحور، إلا أن تلك الوجبة لا تستطيع توفير



هذه الطاقة والسكر إلا لساعات معدودة بعدها يجد الجسم نفسه مضطرا للاعتماد على الطاقة. وسكر الجلوكوز من المواد السكرية والدهنية المخزونة في أنسجه الجسم. وبهذه الطريقة يتم حرق السكر والدهون المخزونة وتخليص الجسم من السموم المتراكمة. وبديهي أن يبدأ الجسم أولا باستهلاك الخلايا المريضة أو التالفة أو الهرمة. وبعد الصيام، ومع تناول الإفطار يتجدد بناء هذه الخلايا بخلايا جديدة تعطي الجسم قوة ونشاطاً وحيوية.

**الصيام يجدد الشباب ويزيد حيوية وعمل الخلايا:**

شهر رمضان فرصة حقيقية لتجديد الشباب وزيادة حيوية وعمل الخلايا، وذلك لأن الصوم يؤدي إلى تأثيرين مهمين هما:

- أثناء استهلاك الجسم للمواد المتراكمة منه أثناء فتره الصيام فان من بين هذه المواد المتراكمة: الدهون المتراكمة والملتصقة بجدران الأوعية الدموية، فيؤدى ذلك إلى إذابتها تماما كما يذيب الماء الثلج، وبالتالي زيادة تدفق الدم خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأكسجين والغذاء الواصل إلى الخلايا عبر هذا الدم، وبالتالي تزداد حيوية وعمل الخلايا، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصلب الشرايين، وتتأخر عنده علامات الشيخوخة.
- انتهاء وتحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة يزيد من عمل وقوة وظائف الجسم المختلفة، لذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم بنقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه.

## صيام شهر رمضان فرصة علاجية

يعتبر الصيام علاجا فعالا، أو مساعدا، لكثير من الأمراض. ومن بين هذه الأمراض الذي يؤثر في شفائها وعلاجها الصوم نذكر الآتي:

- أمراض الحساسية: بعض أمراض الحساسية تزيد بتناول أنواع معينة من الأطعمة، بعضها معروف مثل السمك، البيض، الشيكولاته، الموز، والبعض الآخر غير معروف. وأثناء الصيام يستريح الجسم من هذه الأطعمة، وبالتالي يشعر مرضى الحساسية براحة كبيرة مع الصيام.
- حب الشباب والبشرة الدهنية والدمامل والبثور والتهاب الثنايا يزداد بالوجبات كثيرة الدهون، وهذه الأمراض تتحسن كثيرا بالصيام.
- يخفف الصيام من أعراض وعلامات فشل القلب، وذلك لأن الصيام يقلل من شرب السوائل ويقلل من تناول الأغذية، إضافة إلى أن إذابة الدهون من الأوعية الدموية يحسن من عمل القلب وبالتالي يقلل من أعراض مرض القلب عند المصابين به .
- السمنة أو زيادة الوزن: يعتبر شهر رمضان طبيب تخسيس مجاني وفرصة عظيمة لذوي الوزن الزائد بشرط أن يتم الالتزام بشروط شهر رمضان الصحية، كالاعتدال في الأكل وزيادة الحركة والإقلال من النوم والكسل.
- يعالج الصوم كثيرا من مشكلات الجهاز الهضمي مثل زيادة الحموضة والقولون العصبي وعسر الهضم وانتفاخات البطن، ذلك لأن امتناع الشخص الصائم عن الأكل والشرب طوال فترة الصوم يعطي فرصة لعضلات وأغشية الجهاز الهضمي لأن تتقوى ويزداد عملها وحيويتها. كما يلعب العامل النفسي دوراً كبيرا في شفاء بعض علل الجهاز الهضمي مثل القولون العصبي وذلك نتيجة لما يسببه شهر رمضان من السعادة والبهجة و طمأنينة النفس وهدوء البال.

## هل يجني كل صائم فوائد الصوم الصحية؟

للأسف الشديد فكما أن بعض الصائمين يحرم من الأجر كما أخبر بذلك المصطفى (صلى الله عليه وسلم): "رب صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش" وهم الصائمون الذين لا يصومون عن الغيبة والنميمة وإثارة الفتن واللعن وغش الناس وغيرها من حدود الله عز وجل. وهناك أيضا من الصائمين من يحرم من فوائد شهر رمضان الصحية، وهم الذين يسرفون في الأكل أثناء ليل رمضان، أو الذين لا يتحركون أثناء نهار رمضان ويقضي كل نهاره في النوم، وهؤلاء يحرمون من فوائد الصوم الصحية لأن جسم الإنسان أثناء النوم لا يحتاج إلى طاقة كبيرة وبالتالي ليس بحاجة أن يحرق المواد الغذائية المخزونة فيه، وبالتالي يخسر هذا الشخص أهم فائدة يعتمد على أساسها الفوائد الأخرى وهي حرق وإذابة المواد السكرية والدهنية والبروتينية المخزنة في الجسم.◆◆



# الصوم ..راحة للمعدة والكبد والأسنان والشرايين والدماغ

الدكتور: أنور نعمة

**يحمل الصوم الى الجسم فوائد كثيرة تنعكس ايجاباً على كل أعضائه بل على كل خلية من خلاياه، اذ يسهّل من عملية هدم الخلايا المتداعية والتخلص منها من اجل استبدالها بخلايا جديدة مفعمة بالحيوية وقادرة على القيام بوظائفها على افضل وجه. ان الصوم يقضي على العادات اليومية السيئة وبالتالي يبعد عن صاحبه مشكلات صحية عدة. أكثر من هذا، إن الصوم يفجر طاقات الشفاء الذاتي التي تمكن من وضع حد للعديد من الأمراض.**

ويوفر الصوم الراحة للجهاز الهضمي بدءاً بالمعدة ومروراً بالأمعاء وانتهاء بالكبد والبانكرياس. ولا نبالغ اذا قلنا ان المعدة هي الرابح الأكبر من الصوم، الذي يؤمن لها فترة نقاهة حيوية لتعود بعدها الى العمل بهمة عالية، عدا هذا، فهو يعطيها فرصة ذهبية للبرء من بعض العلل التي تصيبها ومن أهمها التهاب المعدة المزمن. ويفيد الصوم ايضاً في تعديل حموضة المعدة المفرطة التي يعاني من ويلاتها الكثيرون.



أما الأمعاء فان الصوم يعينها في طرد ما تراكم فيها من مخلفات وسموم، ويساعدها على تجديد ترسانتها الخلوية خصوصاً الغدية منها لتعود الى ممارسة وظائفها بشكل أفضل.

وفيما يخص أكبر غدة في الجسم، أي الكبد، فان الصوم يخلصه من عبء العمليات الاستقلابية اللازمة لهضم الأغذية، ما يعطيه الفرصة لتنقية الدم من السموم والمخلفات العالقة به، كما يستفيد الكبد من الصوم في تفكيك محتواه من سكر "الغليكوجين" بهدف تجديده لاحقاً. واذا كان الكبد مصاباً بالتشحم فان الصوم يعتبر الوسيلة الأمثل لعلاجه خصوصاً في بداياته، ومن المعروف ان تشحم الكبد لا يعطي عوارض تذكر في اطواره الأولى ولا يؤثر على المعيشة والعمل، ولكن في حال تقدمه وتطوره فانه يسبب مضاعفات خطيرة لعل من أهمها التهاب الكبد أو حتى السرطان. وبالنسبة الى غدة البانكرياس التي تنتج هرمونات وعصارات هضمية فان الصوم يقدم لها خدمة لا تقدر بثمن اذ يمكنها من الحصول على الراحة الضرورية لبناء واصلاح خلاياها المتضررة كي تعود من بعدها الى العمل بنشاط.

هذا عن تأثير الصوم على جهاز الهضم، ولكن ماذا عن الأجهزة الأخرى؟

ان أعضاء الجسم كلها من دون استثناء تستفيد من الصوم:

- من جهة الأسنان، فان الصوم يحمل لها الإستراحة من عناء بقايا الطعام والتخمرات والرواسب، وهذا ما يجعلها تكتسب قدرة أكبر في مقاومة التسوس والتهابات اللثة.

- على صعيد الشرايين يزيل الصوم المواد المتراكمة العالقة ببطانة هذه الشرايين الأمر الذي يسهل تدفق الدم ويمنع حدوث التضيقات الوعائية المسؤولة عن الكثير من الأزمات القلبية والدماغية.

وحول فائدة الصوم للدورة الدموية، كشفت دراسة اميركية ان الصيام ليوم واحد في الشهر يخفض أخطار الإصابة بتضيق الشرايين بنسبة ٤٠ في المئة. ايضاً بينت دراسة تركية حديثة ان الصيام المتقطع الشبيه بصيام رمضان، يساعد في التقليل من اخطار الإصابة بأمراض القلب والشرايين لأنه يعمل على تراجع العوامل المؤهبة المرتبطة بتلك الأمراض مثل البروتين التفاعلي (سي)، ومادة الهيموسيتيئين، وفرط لزوجة الدم.

وفي ما يتعلق بارتفاع ضغط الدم فالتحريات توصلت الى ان الصوم يعتبر عاملاً مهماً في علاج ارتفاع الضغط أو على الأقل في الحد من صعوده.

ويساعد الصوم في إبعاد شبح تصلب الشرايين لأنه يجبر الجسم على استدعاء الشحوم المكدسة وحرقها من اجل الحصول على الطاقة الأمر الذي يقلل من نسبة الدهون الجائلة في الدم خصوصاً الكوليسترول السيّء وهذا بالتالي ما يقلل من احتمال الإصابة بهذا المرض.

**المعدة هي الرابح الأكبر من الصوم**

- من جهة جهاز المناعة، فالمعروف عنه انه يتأثر بالكثير من العوامل التي تلقي بظلها سلباً أو ايجاباً عليه. ان الصوم عامل ايجابي للجهاز المناعي اذ يعتبر وسيلة ناجعة لتقوية هذا الجهاز، وهذا يتجلى واضحاً من خلال زيادة المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية بعشرة أضعاف، كما تزداد بشكل ملحوظ نسبة الخلايا اللمفاوية التائية المسؤولة عن المناعة النوعية، والى جانب ذلك يرتفع مستوى بعض مضادات الأجسام استعداداً للدفاع عن الجسم في حال تعرضه لعدوان ميكروبي طارئ. ويعمل الصوم في الخلايا البالغة التي تعتبر الخط الدفاعي الأول عن الجسم في مواجهة أي خطر جرثومي أو فيروسي أو أي جسم غريب يحاول النيل من الصحة.

- بالنسبة الى الجلد، فان الإمتناع عن الطعام والشراب من السحور الى الفطور يقلل من كمية الماء الجائلة في الجسم والدم وبالتالي يدفع الى قلة تركيزه في الجلد، الأمر الذي يسهم في تعزيز دفاعات الجلد في مواجهة العوامل المرضة. ايضاً فان الإمساك عن الطعام والشراب لمدة ١٢ ساعة او أكثر يسهم في تحسين مشكلات جلدية عدة خصوصاً تلك المتعلقة بالبشرة الدهنية والحساسية الجلدية تجاه بعض انواع الطعام.

● على صعيد المفاصل، يعزز الصوم قدرة الجسم على التخلص من السموم والنفايات التي كثيراً ما تكون متورطة في الإصابات المفصلية وما ينتج عنها من أوجاع تنغص على المصاب حياته. ان الصوم يقلل من مستويات حامض البول المسؤولة عن نوبات مرض النقرس، او ما يعرف بداء الملوك.

● في ما يخص الدماغ، يعد الصوم وسيلة ناجعة لتنشيط خلاياه وجعلها تعمل بكفاءة كبيرة وذلك لأنه يحسن من توازن وتركيز العناصر الغذائية في الدم وهذا ما يمكن المخ من أداء وظائفه على نحو أفضل. ويجب الحذر من التهام كميات كبيرة من الطعام لأن ذلك يؤدي الى تدفق كميات كبيرة من الدم الى جهاز الهضم الأمر الذي يقلل من حصة الدم الواردة الى المخ فيعرض صاحبه للخمول والكسل والى بلبلة على صعيد العمل الذهني لفترة طويلة من بعد الأكل.

ولكي تتم الإفادة من الصوم لا بد من التقيد بجملة من النصائح:

● تناول الطعام على مهل وباعتدال: ان أكبر خطأ يرتكبه الصائم هو مباغتة المعدة بكمية هائلة من الطعام، فهذا السلوك يترك المعدة في حال يرثى لها فلا تستطيع التعامل معها كما يجب الأمر الذي يفتح الباب على مصراعيه أمام ظهور عوارض عدة كالتعب والإنحطاط وقلة الحيل، وسوء الهضم والألم والإنزعاج في البطن، والقرقرة وغيرها من العوارض التي تجعل الصائم لا يعرف طعم النوم والراحة. ان الإسراف في الطعام والشراب من الفطور الى السحور يلغي الفوائد الصحية التي يمكن جنيها من الصوم، فالشراهة تفتك بالمعدة، وتحطم الكبد، وترهق القلب والشرايين، وترفع ضغط الدم، وتؤدي الى اعباء شتى تلقي بثقلها على كل ما تبقى من أعضاء الجسم.

● اختيار الطعام والشراب المناسبين: ان الطعام المناسب هو الذي يحمل للجسم كل ما يحتاج من العناصر الغذائية اللازمة لتشغيل آلته، أي الطعام الذي يحمل معه البروتينات والسكريات والدهون والمعادن والفيتامينات. اما الشراب فيقصد به الماء



يجب عدم المبالغة في تناول الحلويات

والعصائر الطبيعية. اما في شأن المشروبات الغازية التي فتنت عقول الكبار والصغار فلا مانع من تناولها ولكن بكميات قليلة، ومن وقت الى آخر، اما اعتمادها باستمرار فيسبب متاعب باتت معروفة خصوصاً المتاعب الهضمية وسحب الكلس من العظام.

● اعتماد الأطعمة الطازجة التي تعج بالعناصر الحيوية، والإبتعاد قدر المستطاع عن الأغذية المعلبة والمقلية والدهنية.

● التقنين في أكل المخللات لأنها تعج بالملح الذي يشجع احتباس السوائل ويرفع ضغط الدم.

● عدم المبالغة في أكل الحلويات لأن كثرتها تسبب زيادة الوزن والسمنة.

● عدم الإفراط في أكل اللحوم لأنها تسبب الإمساك وترفع من حامض البول المثير لداء النقرس.

● عدم شرب الشاي فوراً بعد الطعام لأنه يعرقل امتصاص الحديد. وينصح بشرب الشاي بعد ساعة الى ساعتين منه، مع تجنب المبالغة في شربه لأنه يسبب الأرق والقلق.

● عدم المبالغة في استهلاك الأغذية المسببة للتخمرات والمطلقة للغازات، مثل البقوليات، والحلويات، والنشويات، والمعجنات، والأطعمة الدسمة، والمقليات. ◆◆





# نصائح صحية للحوامل والأطفال ومرضى السكري في شهر الصيام

الدكتور: عبد الحفيظ يحيى خوجه

**منذ سنوات عدة احتل الصوم مكانة واضحة بين الأبحاث التي يقوم بها كثير من المعاهد والمؤسسات البحثية في العالم، خصوصا في الغرب، بعد أن تنبهوا إلى الفوائد الصحية للصيام (النفسية منها والجسدية). وقد أظهرت تلك البحوث العديد من الفوائد الصحية للصيام، عموما، ولصيام شهر رمضان، خصوصاً.**

ولا تقتصر فوائد الصوم على الأصحاء فقط، بل يستفيد منها كثير من المرضى كالمصابين بداء السكري وارتفاع ضغط الدم، وحتى النساء الحوامل والأطفال.

فعلى الرغم من كونهم فئة في المجتمع لها احتياجاتها الخاصة، فإن الدراسات أثبتت قدرتهم على الصيام مع مراعاة بعض الاحتياطات.

رمضان كريم

## صيام مريض السكري

مما يلاحَظ في هذا الشهر الفضيل أن البعض من مرضى داء السكري لا يلتزمون بالحمية الغذائية المتبَعة قبل شهر رمضان التي تناسب حالتهم الصحية، والبعض الآخر من هؤلاء المرضى يقومون من تلقاء أنفسهم، ودون استشارة الطبيب بتغيير نوع العلاج المنتظمين على تناوله طوال السنة. فمثلا يستبدل البعض منهم حقن الأنسولين بالحبوب لسهولة تناولها. وبديهي أن هؤلاء المرضى يتعرضون لاضطراب في مستوى السكر في الدم وقد ينتهي الأمر بهم بحدوث غيبوبة السكر.

من المعروف أن موائد الإفطار والسحور في مجتمعنا تمتلئ بما لذ وطاب من أنواع الطعام والشراب، ومن المألوف أن يكون في تناول الطعام نوع من الإسراف، مما يتسبب في حدوث أزمات صحية أكثرها يقع في الجهاز الهضمي.

ومرضى داء السكري من أكثر الفئات التي تتأثر في هذا الشهر الفضيل نتيجة عدم اتباعهم الطرق الصحية في تعاملهم مع الطعام، وبذلك يفوتون فرصة الاستفادة الصحية من هذا الشهر. أما عن تغيير طريقة العلاج من نوع لآخر وكذلك الجرعة فيجب أن يتم ذلك بعد استشارة الطبيب المعالج.

## نصائح حول السكري

وفي ما يلي نقدم مجموعة من النصائح الغذائية لمرضى السكري في رمضان:

- بدء الإفطار على التمر، على أن لا يتجاوز عدد التمرات ثلاثا فقط.
- السوائل: ننصح بتناول العصير الطازج الذي لا يحتوي على مواد حافظة.
- اللبن الرائب: يكون قليل الدسم، أو خاليا منه.
- الشوربة: يتم تحضيرها من خلاصة اللحم أو الدجاج، ويتم نزع الجلد عن الدجاج للتخلص من أكبر قدر من الدهون. ويُعتبر الشوفان من أهم العناصر الغذائية لمرضى السكري في رمضان، وكذلك طبق السلطة الخضراء.
- المعجنات مثل السمبوسة: يُستحسن الابتعاد عن المقلي منها واستبدال المخبوز في الفرن بها، وأن تكون الحشوة إما جبنا قليل الدسم أو لحما مفروما دون دهن.

وبالنسبة إلى وجبة السحور: يطبق نفس الريجيم المعمول به في وجبة الإفطار، من حيث عدد الحصص ونوعية الغذاء، مع استبعاد المأكولات المقلية وأن يتم تأخير السحور.

مع مراعاة عدم الإفراط في تناول الحلويات والمواد السكرية، ومزاولة الرياضة مثل الهرولة والجري المعتدل بانتظام، وتناول الأدوية الموصوفة من قِبل الطبيب المعالج، والتخفيف من الإجهاد النفسي والبعد عن مواطن التوتر النفسي خصوصا في هذا الشهر الكريم.

## صيام النساء الحوامل

وفي هذا الشأن تقول الدكتورة منيرة خالد بلحمر، استشارية طب المجتمع ورئيسة قسم التوعية الصحية بإدارة الرعاية الصحية الأولية بمحافظة جدة، وعضو لجنة التثقيف الصحي بمجلس تطوير الخدمات الصحية بمنطقة مكة المكرمة: "إن نسبة من الحوامل اللاتي يعانين مرض السكري من النوع الأول أو ممن يعانين سكر الحمل، وهؤلاء ينصحن بالامتناع عن الصيام من الوجهة الطبية، خصوصا الحوامل اللاتي يستعملن الأنسولين أكثر من مرة في اليوم، ويجب تحديد وقت الأنسولين وكميته لكل مصابة بالسكري، لأن الوقت والكمية يختلفان في رمضان عنهما في أي شهر آخر".

ولا يختلف الوضع في رمضان بالنسبة إلى الحامل التي تشكو بعض الأمراض التي تستدعي تناول علاجات مختلفة، بل يجب أن تؤخذ العلاجات نفسها في أوقات يتم تنسيقها مع الطبيب المعالج. وفي حالة الأمراض التي تستدعي تناول المضادات الحيوية، تنصح المريضة بالإفطار، لأن أي تغيير في كيفية تناول العلاج ووقته غير مقبول لأن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات هي في غنى عنها.



وبالنسبة إلى المرأة الحامل يُسمح لها بالصيام في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، إذا لم تكن تعيقها عن ذلك مشكلة صحية، ولم تكن تعاني من مشكلات الوحام. أما في الأشهر: الرابع أو الخامس أو السادس من الحمل فلا توجد محاذير طبية من الصيام، بينما في الأشهر الأخيرة ننصحها بالإفطار لأن الصيام قد يؤثر عليها وعلى جنينها أيضا.

وحول احتياجات المرأة الحامل الغذائية في رمضان، أضافت د. منيرة أن الحامل، بشكل عام، تزيد احتياجاتها الغذائية، خصوصا في المرحلتين الثانية والثالثة من الحمل بنحو ٣٠٠ سعرة حرارية عن احتياجات المرأة غير الحامل، سواء في رمضان أو غيره من الأشهر الأخرى، وهذا لا يعني زيادة كبيرة في كميات الطعام أو الحلويات ولكنها تعني تناول كوبين من الحليب قليل الدسم وقطعة من الخبز. كما تحتاج الحامل إلى ١٥ غراما إضافيا من البروتين، وإلى زيادة بعض العناصر الغذائية الأخرى وأهمها الحديد الذي يتوافر في الكبد واللحوم الحمراء والدجاج وصفار البيض والبقوليات والخضراوات، وأيضا الكالسيوم الذي يتوافر في الحليب ومنتجاته والسردين مع العظام.

**ينصح الأطباء الحامل في أشهرها الأخيرة بالإفطار خشية أن يؤثر الصيام عليها وعلى جنينها**

ويفضل للحامل تقسيم وجبتها من الإفطار إلى وجبات خفيفة كاملة، بدلاً من وجبة واحدة كبيرة كي لا تشعر بالغثيان وصعوبة التنفس، وعليها الإكثار من شرب السوائل قبل الوجبة أو بعدها وليس خلالها، خصوصا إذا كان الجو حارا. وللتغلب على حالة الإمساك نتيجة الضغط الزائد على الأمعاء من الجنين، فعليها الإكثار من الأغذية الغنية بالألياف وشرب السوائل وممارسة الرياضة.

وحول فحص دم الحامل في نهار رمضان فقد أفتى العلماء بأن تحاليل الدم البسيطة لا تفسد الصوم وعليه تنصح الحامل بالانتظام في المتابعة الدورية للحمل لدى طبيبها المعالج.

## صيام الأطفال

يبدأ صيام الأطفال بتشجيع الأهل أطفالهم بتجربة الصيام عند بلوغهم سن العاشرة على أن يكون تحت مراقبتهم ووفقا لضوابط معينة.

ويفضل أن يبدأ الطفل في طعام الإفطار بتناول السوائل، كالعصير أو الشوربة ثم يترك ليرتاح قليلا على أن يتابع تناول طعامه بعد ذلك مع بقية أفراد الأسرة، ويراعى أن يحتوي طعامه على جميع المكونات الغذائية التي يحتاجها جسم الطفل وأن تتضمن الوجبة أحد أنواع اللحوم مع الخضراوات إضافة إلى الأرز أو المعكرونة إلى جانب طبق السلطة المعد من الخضروات الطازجة، ويفضل أن تكون الفواكه الطازجة تحلية ما بعد الإفطار بدلا من الحلويات والسكريات.

ويجب أن يكون السحور في وقت متأخر من الليل "قبل الإمساك بنحو ساعتين" محتويا على أطعمة بطيئة الهضم كالبيض واللبن والفول والمربى والخضراوات الطازجة، مع كمية وافية من السوائل ويفضل أن تكون من العصائر الطبيعية من دون إضافة السكر.

وخلال الصيام يُنصح الأطفال بعدم بذل مجهود عضلي أو جسدي حتى لا يتعرضوا للإنهاك العضلي نتيجة فقدان السوائل والأملاح الضرورية.

يُمنع الأطفال المصابون بارتفاع في درجة الحرارة من الصيام كونهم بحاجة إلى تناول السوائل بكثرة خلال ساعات النهار إضافة إلى الدواء، أما الأطفال المصابون بأمراض مزمنة كالربو فيمكنهم مواصلة صيامهم وعلاج حالتهم بواسطة الحقن أو البخاخات بدلا من الأدوية التي تعطى عن طريق الفم.

وبالنسبة إلى مرضى السكري من الأطفال، فيجب على الوالدين استشارة الطبيب المعالج حتى لا يتعرضوا لمضاعفات السكري الخطيرة وهي إما نقص السكر في الدم نتيجة بذل مجهود كبير وإما زيادة جرعة العلاج وإما زيادة السكر في الدم بسبب الإسراف في تناول الأكل. ◆◆



### لأنه يُبطئ تكاثر الخلايا ويقوي مقاومتها

# الصيام يساعد العلاج الكيماوي في قهر السرطان

أحمد مغربي



في النظرة السائدة عند الأطباء والمرضى، ربما يشبه طلب الصوم من مُصاب بالسرطان أثناء خضوعه للعلاج الكيماوي، أن تطلب من جريح منهك خوض مباراة في الملاكمة مع بطل عالمي!



لكن فريقاً علمياً من جامعة ساوث كارولينا الأميركية، يقوده البروفسور فالتر لونغو، خلُص إلى رأي مُغاير كليّاً، بحيث أن بعضاً من الاختصاصيين لم يتردّد في وصف ذلك الرأي بـ "الثوري". فقد دلّت تجارب لونغو المتكرّرة على الفئران، أن الصوم يجعل العلاج الكيماوي للسرطان أشدّ فعالية، بل يساعد المصاب على تحمّل كميات أكبر من ذلك العلاج، ما يزيد من فرص الشفاء.

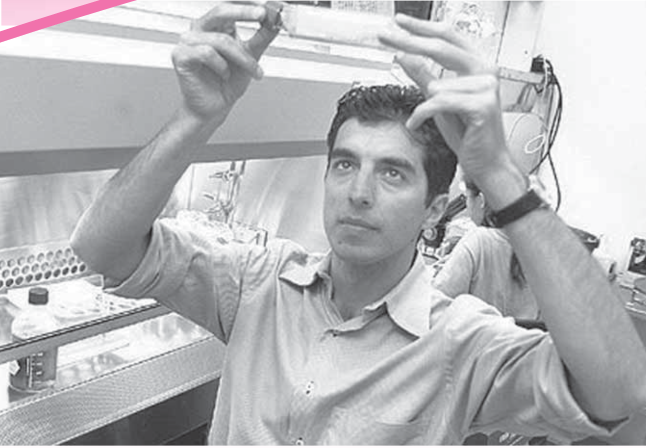
ولأنه يعلم أن المُصابين بالسرطان لا يستطيعون أن يتحملوا صياماً مديداً، لجأ الفريق الى استراتيجية معاكسة وأكثر جذرية، وهي فرض الصيام كلياً أثناء فترة العلاج الكيماوي.

وبلغ من قوة النتائج الإيجابية في اختبارات الفئران، أن قرر لونغو وفريقه تطبيق الأمر بصورة تجريبية على مجموعة من المتطوعين من المصابين بسرطانات في الرئة والمثانة. وخلال هذه التجربة، سيُطلب من المرضى الصيام في الأيام الثلاثة التي تُحقن فيها أجسادهم بعقاقير العلاج الكيماوي، بحيث يقتصر ما سيتناولونه على الماء.

وبحسب المعلومات التي يوردها الموقع الإلكتروني لـ "الجمعية الأميركية لتقدّم العلوم"، يوضح لونغو إن الصيام وتخفيف كمية السعرات الحرارية التي تدخل الجسم يومياً، يفيدان في إبطاء تكاثر الخلايا ويزيد من مناعتها وقدرتها على مواجهة الضغوط المتنوعة.

ويقر لونغو أن الآلية التي يعطي فيها الصيام هذه الفوائد ليست واضحة. والمعلوم أن السرطان هو تكاثر منفلت لنوع معين من الخلايا على حساب بقية الأنسجة والأعضاء وعملها، كما أنه يترافق مع انخفاض في مناعة الجسم. بهذا المعنى تبدو آثار الصيام مُعاكسة كلياً لآلية السرطان.

ويأمل لونغو أيضاً أن يفيد الصيام في وقاية الخلايا السليمة من الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي. ومن المعلوم أن العقاقير المستعملة عموماً في هذا النوع من العلاج، لا تستطيع التمييز بين الخلايا السرطانية التي يتوجب تدميرها، وبقية الخلايا السليمة في الجسم. ويؤدي ذلك الى مجموعة من الأعراض الجانبية المعروفة للعلاج الكيماوي مثل تساقط الشعر والأسنان وضمور



البروفيسور فالتر لونغو

العضلات وتراجع عمل الكثير من أعضاء الجسم وضعف جهاز المناعة وغيرها.

وفي السياق عينه، نشر الموقع الرقمي لـ "الجمعية الأميركية لتقدّم العلوم" تعليقاً لرفائيل دي كابو، الباحث في "المعهد الأميركي للجينات والشيخوخة" في جامعة بالتيمور، أن النتائج التي توصّل إليها لونغو وفريقه تبدو منطقية في ضوء ما يعرفه العلماء عن الأثر الإيجابي لخفض تناول السعرات الحرارية على مناعة الخلايا، وأنه يرفع من قدرتها على مقاومة أنواع السموم عموماً.

وبحسب مقابلة أجراها الموقع المذكور، يحذّر لونغو المصابين بالسرطان من تجربة هذا الأمر (أي الصيام أثناء فترة العلاج الكيماوي) قبل التثّبت من فعاليته على البشر في صورة أكيدة. ويفيد أنه يتلقى يومياً رسائل إلكترونية كثيرة من مرضى السرطان، فيكرّر لهم هذه النصيحة الحسّاسة. ومن المهم التشديد على عدم استعمال هذه الطريقة من قِبَل المرضى العرب، الذين قد تبدو لهم فكرة الصيام جذّابة لأسباب عدّة، إلا بعد أن يثبت العلم فائدتها بشكل كاف وبطريقة مقنعة، خصوصاً أن لونغو يشدد على عدم التسرّع في استخدام الصيام أثناء فترة العلاج الكيماوي قبل التوصل الى رأي علمي قاطع بصدده، لتجنب نتائج وخيمة. ◆◆



# الصيام وتجدد الخلايا.. ومرض الكلى والأوعية الدموية

إعداد: احلام ياسين



**هناك اعتقاد لدى البعض من المؤمنين أن الصيام يعرض خلايا الجسم للأذى، كما أنه يؤثر سلباً في مرضى الكلى والمثانة والأوعية الدموية.**
**وهنا نورد رأي ثلاثة من الأطباء المختصين، في هذا الأمر، ونبدأ بالصيام وتجدد خلايا الجسم.**

## الصيام وتجدد الخلايا

معروف علمياً أن التغيير والتبديل في كل شيء يحدث وفق سنة ثابتة. فقد اقتضت هذه السنة في جسم الانسان أن يتبدل محتوى خلاياه على الأقل كل ستة أشهر. وبعض الأنسجة تتجدد خلاياها في فترات قصيرة تعد بالأيام والأسابيع، مع الاحتفاظ بالشكل الخارجي الجنيني، وتتغير خلايا الجسم وتتبدل، فتهرم خلاياه، ثم تموت، وتنشأ أخرى جديدة تواصل مسيرة الحياة .. وهكذا



باضطراد، حتى يأتي أجل الانسان.

ويؤكد د. عبدالباسط محمد سيد، استاذ الفيزياء الحيوية الجزئية والطبية أن عدد الخلايا التي تموت في الثانية الواحدة في جسم الإنسان يصل إلى ١٢٥ مليون خلية، وأكثر من هذا العدد يجدد يومياً في سن النمو، ومثله في وسط العمر، ثم يقل عدد الخلايا المتجددة مع تقدم السن.

ويضيف: "وبما أن الأحماض الأمينية هي التي تشكل البنية الأساسية في الخلايا، ففي الصيام الإسلامي تتجمع هذه الأحماض القادمة من الغذاء مع الأحماض الناتجة من عملية الهدم، في مجمع الأحماض الأمينية في الكبد (Amino Acid pool)، ويحدث فيها تحوُّل داخلي واسع النطاق، وتدخل في دورة السترات (Citrate Cycle)، ويتم إعادة توزيعها بعد عملية التحول الداخلي (interconversion)، ودمجها في جزئيات أخرى: كالبيورين (purines)، والبيريميدين، أو البروفرين (prophyrins)، ويُصنَّع كل أنواع البروتينيات الخلوية، وبروتين البلازما والهرمونات، وغير ذلك من المركبات الحيوية.

أما أثناء التجويع فتتحول معظم الأحماض الأمينية القادمة من العضلات -وأغلبها حمض الألانين- إلى جلوكوز الدم. وقد يُستعمل جزء منها لتركيب البروتين، أو يتم أكسدته لإنتاج الطاقة بعد أن يتحول إلى أحماض أكسجينية (oxoacids)".

وهكذا نرى أنه أثناء الصيام يحدث تبدل وتحوُّل واسع النطاق داخل الأحماض الأمينية المتجمعة من الغذاء، وعمليات الهدم للخلايا، بعد خلطها وإعادة تشكيلها ثم توزيعها حسب احتياجات خلايا الجسم، وهذا يتيح لبنات جديدة للخلايا ترمم بناءها، وترفع كفاءتها الوظيفية؛ وهو ما يعود على الجسم البشري بالصحة، والنماء، والعافية.

ويشير د. محمد سيد إلى أن هذا لا يحدث في التجويع؛ حيث الهدم المستمر لمكونات الخلايا، وحيث الحرمان من الأحماض الأمينية الأساسية. فعندما تعود بعض اللبنات القديمة لإعادة الترميم تتداعى القوى، ويصير الجسم عُرضة للأسقام، أو الهلاك. فنقص حمض أميني أساسي واحد، يدخل في تركيب بروتين خاص، يجعل هذا البروتين لا يتكون، والأعجب من ذلك أن بقية الأحماض الأمينية التي يتكون منها هذا البروتين تتهدم وتدمر.

ويضيف: "كما أن إمداد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية (Essential Fatty Acids) في الغذاء له دور مهم في تكوين الدهون الفوسفاتية (Phospholipids)، التي تدخل مع الدهن العادي (Triacylglycerol) في تركيب البروتينيات الشحمية (Lipoprotiens)، ويقوم النوع منخفض الكثافة جدًا منها (very low density liprotien) بنقل الدهون الفوسفاتية والكوليسترول من أماكن تصنيعها بالكبد، إلى جميع خلايا الجسم؛ حيث تدخل في تركيب جدر الخلايا الجديدة وتكوين بعض مركباتها المهمة".

ويرى د. عبدالباسط أن ما يعرقل هذه العملية عدد من المعادن والفيتامينات المهمة واللازمة في تجديد خلايا الجسم، كالحديد، والنحاس، وفيتامينات أ، وب ٢، وب ١٢، وفيتامين د. وتقدم خلايا الكبد أيضاً أعظم الخدمات في تجديد الخلايا؛ حيث تزيل من الجسم المواد السامة، التي تعرقل هذا التجديد، أو حتى تدمر الخلايا نفسها، كما في مادة الأمونيا، التي تسمم خلايا المخ، وتدخل مريض تليف الكبد في غيبوبة تامة.

ويقول: "إن الصيام الإسلامي هو وحده النظام الغذائي الأمثل في تحسين الكفاءة الوظيفية للكبد؛ حيث يمده بالأحماض الدهنية والأمينية الأساسية، خلال وجبتي الإفطار والسحور؛ فتتكون لبنات البروتين، والدهون الفوسفاتية، والكوليسترول، وغيرها؛ لبناء الخلايا الجديدة، وتنظيف خلايا الكبد من الدهون التي تجمعت فيه بعد احتراق الغذاء خلال نهار الصوم، فيستحيل بذلك أن يصاب الكبد بعطب التشمع الكبدي، أو تضطرب وظائفه، بعدم تكوين المادة الناقلة للدهون منه، وهي الدهن الشحمي منخفض الكثافة جدًا (VLDL)، الذي يعرقل تكونها التجويع، أو كثرة الأكل الغني بالدهون كما بينّا".

وعلى هذا يمكن الاستنتاج أن الصيام الإسلامي يمتلك دوراً فعالاً في الحفاظ على نشاط ووظائف خلايا الكبد، وبالتالي يؤثر بدرجة كبيرة في سرعة تجدد خلايا الكبد، وكل خلايا الجسم، وهو ما لا يفعله الصيام الطبي ولا الترف في الطعام الغني بالدهون.

## الصيام ومرضى الكلى والمثانة

أما بالنسبة الى الصيام ومرضى الكلى والمثانة، فإنه من المعروف أن وظيفة الكليتين، كما ثبت علمياً، تتمثل في تنظيم المياه الموجودة داخل الجسم. كما تقومان بتنظيم كمية الأملاح الموجودة داخل انسجة الجسم المختلفة، أيضاً، على درجة الحمضية والقلوية الخاصة بالدم، وهي تحافظ ايضاً على المواد النافعة لجسم الانسان في جلكوز وأحماض أمينية وبروتينات وأملاح يحتاجها الجسم، وفي الوقت نفسه تتخلص من بقايا التمثيل الغذائي داخل الجسم مثل، حسب، د. سيد حسان، استاذ الكلى والمسالك البولية، البولينا، وحمض البوليك، والكرياتين، وأملاح الفوسفات، والسلفات، وكذلك الأدوية، والمواد السامة التي قد يأخذها الشخص في بعض الأطعمة. كما أن الكلى وظيفتها إفراز بعض الهرمونات التي تؤثر في مستوى ضغط الدم، وعندما تضعف الكلى وتصاب بالقصور في وظائفها فإنها تبدأ في المعاناة.

وفي الأحوال الطبيعية يكون مقدار البول من ٨٠٠ سم إلى ٢٥٠٠ سم خلال ٢٤ ساعة، وتستطيع الكلى تحت ظروف خاصة، تركيز البول حتى يصبح مقداره ٨٠٠ سم لتفرز بولينا وحمض البوليك وبقية الأملاح التي يريد الجسم أن يتخلص منها.

ولكن –يضيف– عندما تصبح الكلى عليلة، فلا يمكنها أن تقوم بالكفاءة المطلوبة لتركيز البول في حجم الـ ٨٠٠ سم، كما في حالة الكلى السليمة، وتصبح كمية البول في هذه الحالة حوالي لترين إلى ثلاثة؛ لكي يمكن للجسم التخلص من تلك المواد.

وهنا تكون الحاجة إلى تناول المياه بكميات كافية لتعويض ما تفرزه الكلى في حالة القصور؛ لكي تتخلص من المواد الضارة، ويصبح حجم البول أكثر لأن وظيفة التركيز تكون قد اختلت.

ومن هنا –يؤكد د. حسان– قد يصبح الصيام بالنسبة للمريض عبئا على كليتيْه، خصوصا في الأجواء الحارة؛ وهو ما يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا والكرياتينين داخل الجسم. وينطبق هذا أيضا على كل الحالات التي يعاني منها مريض الكلى، وتُعرف باسم البولينا.

ويقول: "صحيح أن هناك تقدما ملحوظا طرأ في عملية الغسيل الكلوي بالنسبة لهؤلاء المرضى، ويجرى لهم هذا الغسيل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا، وقد تنجح عملية زرع الكلى الحديثة، ولكن في حالات القصور الكلوي لا يُنصح المريض بالصيام، وهذا بالطبع في حالات قليلة".

ويضيف: "أما بالنسبة لالتهابات الكلى والمثانة –وهي كثيرة الحدوث– ففي أغلب الأحيان لا يحتاج المريض إلى الإفطار إلا للضرورة؛ حيث توجد حالة القصور عن الوظائف الكلوية التي تؤثر على كفاءة الكليتين، ويكون ذلك بأمر الطبيب المختص.

## الصيام ومريض الأوعية الدموية

أما عن الصيام ومريض الأوعية الدموية، يرى د. محمد حلمي حسن البتانوني، استاذ الجراحة وجراحة الأوعية الدموية، أن الجفاف هو أحد العوامل الأساسية المسببة للجلطات في الأوردة والشرايين؛ حيث يسبب زيادة في لزوجة الدم، وهو ما يشجع على تجلط الدم. ومن العوامل الأخرى زيادة قابلية عناصر الدم للتجلط، وكذلك ركود الدم في حالات الرقاد لمدد طويلة وعدم الحركة، وإصابة الغشاء المبطن للأوعية الدموية بالالتهابات. وبالنسبة لصيام المرضى المصابين ببعض أمراض الأوعية الدموية يؤكد د. البتانوني أن هناك حالات لا يجوز فيها الصيام ولا يصرح به طبياً، وهناك حالات يصرح بها طبياً، بل إن هناك بعض الحالات التي يفيد فيها الصيام طبياً.

وهنا لا ينصح البتانوني بالصيام في حالات الجلطة الحادة للأوردة العميقة في أي مستوى من مستوياتها في الطرف السفلي، سواء في الأوردة التي تحت الركبة، أو أوردة الفخذ، أو أوردة البطن والحوض. والخطورة في هذه الحالات ترجع إلى أن الصيام قد يسبب جفافاً

**الصيام هو وحده النظام الغذائي الأمثل في تحسين الكفاءة الوظيفية للكبد**



بالجسم، وينتج عن ذلك زيادة في لزوجة الدم، وهو ما يزيد من سرعة تجلط الدم وتفاقم الحالة. وبالرغم من استمرار العلاج فالارتواء أحد العوامل المهمة في علاج الجلطة.

وينطبق ذلك على حالات تجلط الدم بالشرايين وهو أخطر؛ لأنه يمنع تدفق الدم إلى الجزء المصاب، سواء كان ذلك في المخ أو القلب أو الأمعاء أو الأطراف، كذلك فإن المرضى الذين سبق أن أصيبوا بجلطة في الأوردة العميقة، وحدث نشاط حاد في الجلطة؛ فتعامل الحالة طبياً كالجلطة الحادة تماماً، ويحظر فيها الصوم.

ولكن -يضيف- في حالات الجلطة السابقة التي مضى نحو ثلاثة أشهر عليها أو أكثر ولم يحدث بها نشاط في خلال الشهور الأخيرة، فيمكن الصيام بعد التأكد من الطبيب الثقة أنه ليس هناك نشاط في الجلطة. وفي هذه الحالات يجب أن يرتوي المريض بشرب الماء، وذلك طوال الفترة بين الفطور والإمساك، وليس فقط شرب كميات كبيرة من الماء عند الإمساك مرة واحدة، وبهذه الطريقة يحدث ارتواء للمريض معظم أوقات اليوم، ويراعى أن يتناول المريض العلاج الذي يتناوله قبل الصيام.

أما في الحالات التي أصيبت بجلطة في الأوردة العميقة، وظلت تحت العلاج لعدة شهور، كما قرر لها الطبيب المعالج، وحان وقت إيقاف الأدوية المسيلة للدم طوال شهر رمضان؛ فينصح د. البتانوني بالاستمرار في العلاج أثناء شهر الصوم، مع مراعاة الارتواء بشرب الماء طوال الليل من الفطور وحتى الإمساك.

أما بالنسبة لمرضى تصلب الشرايين عامة بدون انسداد أو ضيق في الشرايين؛ فينصح بالصيام وهو يفيد؛ حيث إنه مع الصيام السليم والالتزام بعدم الإفراط في الدهنيات والسكريات والنشويات، فإن نسبة الدهون في الدم مثل الكوليسترول وثلاثي الجلسريدات تنخفض، بل إن نسبتها تعتدل نحو الأفضل، وهو ما يمثل علاجاً غذائياً جيداً لمرضى تصلب الشرايين، ويراعى أيضاً بالاستمرار في العلاج الذي يتناوله المريض، خاصة الأسبرين ذا الجرعة الصغيرة والارتواء بالماء طوال ليلة الصيام.◆◆

## اكتشاف مورثات جديدة مرتبطة بمرض السكري

كشفت دراسة بريطانية تبحث في الاختلافات في "دي إن إيه" بين الأفراد واحتمالات إصاباتهم بمرض السكري ٢ عن وجود ١٢ مورثا جديدا لها علاقة بالإصابة بالمرض.

وحدد فريق البحث المكون من باحثين من عدة جامعات عالمية "مفاتيح مهمة لفهم الأساس البيولوجي لمرض السكري ٢".

ولهذه المورثات علاقة بالخلايا التي تنتج الإنسولين الذي يتحكم في مستوى الجلوكوز في الدم.

وباكتشاف هذه المورثات يزيد عدد المورثات المرتبطة بمرض السكري ٢ إلى ٣٨.

وقارن الباحثون برئاسة باحثين من جامعة أوكسفورد البريطانية "دي إن إيه" لأكثر من ٨ آلاف شخص مصابين بالمرض، ونحو ٤٠ ألف شخص خالين منه. ثم درس الباحثون التباينات الوراثية في مجموعة أخرى من نحو ٣٤ ألف شخص مصاب بالمرض و٦٠ ألف خالين منه.

ويقول الدكتور جيم ويلسون من جامعة إدنبرة البريطانية المشارك في البحث "من النتائج المثيرة للبحث أن المورثات المشيرة إلى احتمال الإصابة بمرض السكري ٢ تحتوي أيضا على عوامل تزيد خطر الإصابة بأمراض أخرى غير متعلقة بالمرض، مثل سرطان البروستات وأمراض القلب وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

"هذا يوضح أن تنظيم عمل هذه المورثات بشكل مختلف قد يؤدي إلى الإصابة بعدد من الأمراض الأخرى".

ويقول البروفيسور مارك ماكارثي من جامعة أوكسفورد: "تدريجيا تتجمع لدينا الحلول لتفسير سبب إصابة البعض بمرض السكري وعدم إصابة البعض الآخر، مما يخلق الفرصة لتطوير علاج أفضل للمرض أو الحيلولة دون الإصابة به في المستقبل".

# أربعة أسباب لتناول السلطات في رمضان

الدكتورة: عبير مبارك



**عند البحث عن الصحة، يتجه نظر العقلاء نحو بيت الداء، وهي المعدة. وما نضعه فيها من أطعمة غير صحية، وما نتناوله بطريقة عشوائية، يجعلها بيتا يسكن ويترعرع فيه الداء، ويتغلغل منه لينتشر في بقية أعضاء الجسم وأجهزة أنظمته الحيوية.**

**وإذا ما أردنا تطهير هذا البيت وجعله بيتا جيد السمعة، أي بيتا للصحة بدل الداء، علينا أن نبذل جهدا لنحميه، وذلك بسلوك طريق الحمية (diet).**

والموروثات الثقافية استخدمت اللغة والمعرفة بدقة، ووصفت الغذاء الصحي الذي ينصح به كل الناس، بكلمة "الحمية". بينما عُرفنا الاجتماعي اليوم يجعل "الحمية" رديفا لقوانين صارمة في منع الإنسان من تناول أنواع من الأطعمة، ويجعل الحمية شيئا يخص فقط المرضى بارتفاع السكر أو الكولسترول أو مرضى القلب أو الكبد أو الكلى أو غيرهم. والصواب، المتطابق مع الموروثات الثقافية، هو استخدام الطب الحديث لكلمة الحمية في



وصف "التغذية الصحية" غير الموجهة للمرضى فقط، بل الموجهة أيضا لتوضيح الغذاء، الذي على عموم الناس الأصحاء الحرص على تناوله. سواء كانوا أطفالا أو بالغين، وفي أي أوقات السنة، وتحت أي ظروف.

## موائد رمضانية

ولدى البعض في شهر الصوم، يختلط الحابل بالنابل في شأن الغذاء. وتظهر أصناف من الأطعمة غير الصحية بشكل ملفت، بل أصبحت سمة للغذاء فيه. وتختفي بشكل غير منطقي وغير مبرر أصناف من الأطعمة الصحية، وبشكل ملفت للنظر أيضا. وبدلا من أن ينصب الاهتمام إلى تزويد الجسم بالماء، باعتباره أكثر العناصر المتأثرة بعدم الأكل والشرب خلال ساعات النهار، وبدلا من الحرص على البدء بتناول أطعمة سهلة الهضم، كالرطب والفواكه وشوربة الخضار الخفيفة، يتجه الجهد نحو تلبية "سد الجوع" بالمعجنات والمقليات واللحوم والبقول المعقدة المليئة بالدهون.

والجوع الذي يتحكم بهؤلاء، ليس ذاك النداء الذي تصدره أنسجة الجسم حال نقص إمدادها بالعناصر الغذائية الضرورية، بل نداء المعدة العالي بأنها خالية ولا طعام فيها. وننسى بالتالي الحقيقة المعلومة: أننا نأكل لا لنملأ وعاء المعدة بالدرجة الأولى، بل نأكل بالأصل لنعطي أعضاء وأنسجة الجسم ما تحتاجه من عناصر غذائية. وإلا فوعاء المعدة لا يمكن أن يمتلئ طوال الوقت، ولو جرينا وراء هذا الهدف فقط لكنا في خبر كان.

وننسى حقيقة مهمة أخرى، وهي أن جسم الإنسان الصحيح، الخالي من الأمراض، لا يتأثر بمجرد التوقف عن الأكل لمدة ١٢ ساعة، قدر تأثره بنقص الماء.

## تناول الخضار والسلطة

وأولى العناصر المظلومة في سلوكيات تناول الأطعمة خلال شهر رمضان، هي الخضار الطازجة والسلطات المُعدة منها. ومن المحير جدا فهم سبب اختفاء السلطات من قائمة ما يوضع على الموائد الرمضانية في وجبات الإفطار أو السحور! وتحديدا، لماذا لا يتناول البعض السلطات وهي غنية بالماء؟ ولم لا يتم تناولها وهي التي تسد صرخات جوع المعدة بسهولة؟ ولم لا نتناولها وهي التي تعطي للجسم برودة تقاوم حر النهار؟ ولم لا نحرص عليها وهي العامرة بالفوائد، التي لتناولها أسباب صحية لا يمكن الجدال فيها؟ وخاصة من تجارب الناس، أن سلطات الخضار الطازجة لا تذكر ضمن الأطعمة التي قد تتسبب بالشعور بالعطش السريع، كما هو الحال مع المأكولات المالحة أو المأكولات حلوة الطعم.

**السلطات غنية بالألياف والفيتامينات والأملاح وتقلل الشعور بالجوع**

## عادة صحية

إن تناول سلطات الخضار الطازجة هو ما يصنع الفرق بين أن يكون تناول الطعام وسيلة للتسمين وتكديس الجسم بعشرات الكيلوغرامات من الشحوم، وبين أن يكون عاملا مساعدا في انتظام عمل الجهاز الهضمي، وإعطاء الجسم الكثير من المعادن والفيتامينات والألياف، والقليل من السكريات والبروتينات والنادر من الدهون.

ولذا فإن تناول السلطة هو أحد أهم وأسهل العادات الصحية اليومية التي يمكن للشخص أن يتبناها في شأن التغذية. وصحن السلطة هو المتعة بقرمشة قطع الخس أو الخيار أو الجزر أو الأرضي شوكي، والطعم المميز للطماطم وحامض الليمون، والليونة في قضم شرائح الأفاكادو، والنكهات الفريدة للبقدونس أو الكزبرة أو الجرجير، وغيرها مما يضاف إلى السلطات. وصحن السلطة يكتسب مزيدا من الفائدة، بإضافة مرق "الصوص" المعد من زيت الزيتون والخل، وبإضافة مكسرات الجوز أو الأفاكادو. وقد يصبح طبق السلطة الخضراء وجبة كاملة بنثر مبشور جبن البارميزان لاذع الطعم، مع شرائح من صدر الدجاج أو قطع أسماك التونا أو قطع الخبز المحمص، أو حتى شرائح من فواكه البرتقال أو الخوخ أو البطيخ أو الشمام.

## أربعة أسباب صحية

وهناك أربعة أسباب صحية أخرى، تجعل أحدنا يحرص على تناولها في وجبات طعامه. وهي:

- السلطة طريقك لتناول الألياف. ونحن نحتاج الألياف للوقاية من الإمساك، وأهم أدوية علاج الإمساك تحتوي على ألياف طبيعية. والألياف وسيلتنا لخفض امتصاص الأمعاء للكولسترول. وأيضا الضبط و " فرملة " السرعة التي يتم بها امتصاص السكريات. والمصادر الطبية تلاحظ أن الأشخاص الذين يتناولون الألياف، أقل وزنا من الذين لا يتناولونها.
- تعطيك السلطة معادن وفيتامينات ومضادات الأكسدة. وحينما يشكل أحدنا مكونات طبق السلطة، بإضافة إما الطماطم أو الخيار أو الخس أو البقدونس أو الجزر أو الكرفس أو الملفوف أو الجرجير، أو الفلفل أو غيرها من الخضار الملونة، فإننا نجمع كميات متفاوتة من الفيتامينات والمعادن. ومعلوم أن المعادن والفيتامينات عناصر أساسية حيوية للجسم، ولا يصنعها الجسم، بل عليه الحصول عليها من الغذاء.
- تقليل الشعور بالجوع والحد من تناول الطعام. وتناول محتويات صحن السلطة عملية تتطلب المضغ والبلع وملء جزء من المعدة بكتلة غذائية. وهذه الكتلة الغذائية قليلة المحتوى من طاقة السعرات الحرارية (كالورى). وبالنتيجة، فإن صحن السلطة وسيلة لسد جزء من الشعور بالجوع، وملء لجزء من المعدة بغذاء خفيف. ولأن السلطات غنية بالألياف، فإنها تبطئ امتصاص السكريات لفترة أطول. ولذا فتناول السلطة في رمضان وسيلة لإطالة مدة تزويد الدم بالسكريات الغذائية. وبالنتيجة، يقل الشعور بالجوع، ولا تنخفض بسهولة كمية السكر في الدم، طوال ساعات صوم النهار.
- طريقة خفيفة للحصول على الدهون الصحية. حينما يتم إعداد طبق السلطة بالطريقة الصحية، يضاف إلى قطع الخضار المتنوعة أنواع من الثمار الدهنية، كالأفوكادو وأوراق الرجلة (البقلة) وقطع من المكسرات المجروشة، وقليل من زيت الزيتون. وهذه الدهون الصحية إضافة إلى أنها تمد الجسم بنوعية عالية الفائدة، فإنها تسهل أيضا عملية امتصاص الأمعاء للمواد المضادة للأكسدة الموجودة بنسب عالية في الخضار الطازجة الملونة.

## مواصفات الغذاء الصحي
## ماذا وكيف ومتى نأكل؟

لحمية الغذاء الصحي وصف يختصر ضمن عدة عناصر، منها:

- تهدف الحمية إلى تزويد الجسم بحاجته من العناصر الغذائية الكبيرة major، كسكريات النشويات للكربوهايدريت، والبروتينات، والدهون. وتزويده أيضا بالعناصر الغذائية الصغيرة miner، كالأملاح والمعادن والفيتامينات.
- أن تكون الكمية لأي من العناصر متوافقة مع حاجة الجسم، لا ما يمكن للمعدة استيعابه. أي أن تشكل السكريات البسيطة والنشويات المعقدة نحو ٥٠ في المائة من طاقة السعرات الحرارية (كالورى) للغذاء اليومي. والبروتينات ٢٠ في المائة والدهون نحو ٣٠ في المائة.
- الجوع هو المحرك لتناول الطعام، والشبع يجب أن يكون المؤشر المطاع للتوقف عنه.
- كمية الطعام اليومي التي يحتاجها الجسم، يجب أن تقسم إلى ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين في ما بينهما. هناك منتجات غذائية نباتية وحيوانية متوفرة، ينتقى منها بحسب محتوياتها ونسبة العناصر الغذائية فيها، بغية الاستفادة أفضل ما يمكن بما هو في الطبيعة من خيرات متنوعة. ويكون الضبط في مجال تناول اللحوم والأسماك والدواجن والبيض، وفي مجال الحبوب والأرز والدقيق والمعجنات. ويكون الحرص على عدم إهمال تناول الألبان ومشتقاتها، وعدم إهمال تناول الخضار والفواكه الطازجة والمطبوخة. والتذكير بتناول شيء من المنتجات الغذائية المفيدة، كالمكسرات والبذور. مع الحرص على تقليل تناول أملاح الصوديوم، في ملح الطعام أو البيكنغ صودا أو غيرهم.
- الحرص على شرب ما يلزم الجسم من كميات الماء، وعلى فترات طوال اليوم.◆◆



# البطيخ
# غذاء يمنح الطاقه ويحمي من الجفاف

الدكتور: صبحي العيد
مستشار الغذاء الصحي والنباتات الشافية/ اربد

يأتي البطيخ في مقدمة فواكه الصيف وأوسعها انتشارا.. وهو ثمر نباتي من الفصيلة القرعية، وهو على عدة أنواع، وله أسماء متعددة. وكان من سنن الرسول عليه الصلاة والسلام ان يأكل البطيخ مع الرطب ويقول: ((يدفع حر هذا برد هذا)).

عرف البطيخ منذ القدم في افريقيا والهند، ثم انتقل الى البحر المتوسط، فأوروبا، وجنوب الولايات المتحدة، بعد اكتشافها، حيث اصبحت ولايات أمريكية عديدة تعتمد على زراعة البطيخ.

يحتاج البطيخ الى تربة رملية خصبة، وشمس وفيرة، عندئذ يعطي ثماراً جيدة وكبيرة وحلوة، ولونه من الداخل احمر قرميدي، ويتراوح وزنه بين الكيلو والعشرة كيلوغرامات، وطوله بين ٣٠ و ٧٠سم وقشرته خضراء موشحة وسميكة.

وهو قليل السعرات الحرارية، حيث يحتوي ١٠٠غم، تقريبا، على نحو ٢٧ سعراً حرارياً.

**محتوياته:**

٩٠٪ من وزنه ماء، ٨٪ سكر، غني بالفيتامين (ج) وكميات وافرة من المعادن مثل: كلور، كبريت، فسفور، بوتاس، وقليلاً من فيتامين (ب)، إلا أنه فقير بالفيتامين (أ). أما بذر البطيخ فيحتوي على: ٤٣٪ دهن، ١٦٪ سكر، ٢٧٪ بروتين.

**قشر البطيخ يفيد في علاج ارتفاع ضغط الدم**

**فوائده:**

- يقول بعض أطباء العرب انه يغسل البطن، اذا ما تم تناوله قبل الاكل.
- مرطب يطفيء الظمأ ايام الصيف، وعصيره يقي من ضربات الشمس والحمى والقيء.
- ملين ومدر للبول.
- يفيد المصابين بالروماتيزم.
- اما بذوره فهي ملينة ومجدده للقوى، وتفيد في طرد الديدان، بعد سحقها وشربها مع الشاي أو بعد نقعها فيه لمدة ساعة تقريبا. كما انها تزيل التوتر، ويفضل شربها أربع مرات يوميا.
- أما قشره فيستعمل كطعام للماشية والدجاج، وذلك بعد تقطيعه.
- لغناه بالألياف الغذائية يعد البطيخ من الأغذية التي تحارب الإمساك، عدا أنه يحد من الإصابة بسرطان الغدد في الأنسجة والأجهزة الطلائية. وقد وجد ان البطيخ، خصوصا الأحمر منه، يحتوي على عناصر مضادة للأكسدة. وتعتبر صبغة اللايكوبين المسؤولة أصلا عن إعطاء البطيخ والبندورة اللون الأحمر، من أقوى مضادات الأكسدة، التي يمكن ان يستفيد منها الإنسان، حيث وجد ان لهذه المادة فائدة للقلب ومحاربة سرطان البروستاتة والمريء والرحم. وهذه المادة لا ينتجها الجسم اصلاً.

**ملاحظات:**

- الإكثار من تناول البطيخ، عقب الطعام، يسبب عسرا في الهضم، وذلك لكثرة ما يحتويه من الألياف، والماء. لذا يجب تناوله بعد الطعام بفترة طويلة، وذلك للاستفادة من جميع خواصه، من جهة، ولتجنب عسر الهضم من جهة اخرى.
- عند شراء البطيخ يجب الدق على القشرة الخارجية، فإن كان صوتها أجوف فهي ناضجة. كما يجب أن يكون لون القشرة غامقا والشرائط البيضاء شبه ظاهرة.
- يفضل شراء البطيخ من أماكن تتمتع بظروف تخزين باردة، نوعا ما، بعيدا عن الشمس والضوء والتلوث البيئي، الناتج معظمه عن عوادم السيارات، الذي يمكن ان يدخل للفاكهة عن طريق الهواء مباشرة. وهذا يعني عدم شراء البطيخ من البائعين المتجولين المنتشرين في الأسواق، وعلى جنبات الطرق لأن تعرض البطيخ للضوء والحرارة والملوثات يقلل من جودته ويغير من طعمه.
- ان تناول البطيخ، وخصوصا في فصل الصيف، يعطي الجسم جرعة تبريد طبيعية ممتازة، تختلف كليا عن الجرعة التي مصدرها المرطبات والمشروبات الغازية.

ونظراً لاحتواء البطيخ على كمية من الماء تقدر بنحو ٩٢٪ من وزنه، ونسبة كبيرة من الألياف والقليل من السعرات الحرارية والسكر، فإنه يفيد في إنقاص الوزن واعطاء الشعور بالشبع.. لكن حذار من الاكثار منه، لكي لا تتجرع الكثير من سكره. ويقال ان تناول ربع بطيخة فقط



تناول البطيخ يغسل البطن

قبل كل وجبة طعام، بنحو ربع ساعة، تساعد على الشعور بالشبع وإنقاص الوزن ومحاربة الامساك.

**طريقة إعداد عصير البطيخ:**

**أولاً**: نحتاج بطيخة حمراء وزنها نحو كيلو غرامين.

**ثانياً**: نحتاج كوب ماء كبير بارد، وقليل من الملح، وعصير ليمونة ملء فنجان.

**الطريقة:**

يوضع البطيخ بعد تقطيعه لأجزاء صغيرة في الخلاط، ثم يضاف الماء والملح ويخلط جيداً، ثم يضاف له فنجان عصير الليمون، ويقدم بعد تبريده في الثلاجة، وليس اضافة مكعبات الثلج له. وهذه الكمية تكفي لأربع أشخاص.

وعصير البطيخ هذا يفيد المصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل، على ان يتم تناوله باستمرار، ولمدة لا تقل عن ثلاثة شهور، بمعدل كوب يومياً. كما وجد ان هذا العصير يقي من مرض التيفوئيد ويزيد من مناعة الجسم.

**البطيخ يعالج الضعف الجنسي:**

يتميز البطيخ بقدرته على تحسين الطاقة والأداء الجنسي عند الرجال، وله القدرة على تحسين الدورة الدموية في جميع اعضاء الجسم، بعكس "الفياجرا" التي تنشط الدورة الدموية في العضو الذكري، ومن دون أعراض جانبية. وقد وجد انه يحتوي على مكونات تؤدي لنفس تاثير "الفياغرا" من جهة توسيع الأوعية الدموية. وهذه المادة تسمى "سترالين". وعند تناول البطيخ تتحول هذه المادة الى الحامض الاميني "أرجنين" الذي يصنع المعجزات للقلب والأوعية الدموية.

**قشر البطيخ:**

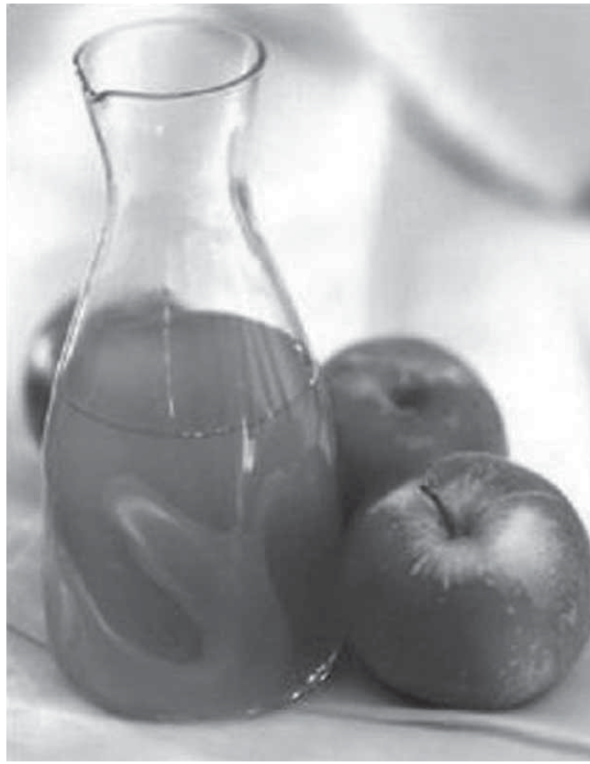
حسب الدراسة، التي أعدها معهد الطب الحيوي في الصين على نحو تسعة ملايين مريض، ثبت ان قشرة البطيخ تعالج او تساعد في معالجة الأمراض الآتية:

- ارتفاع ضغط الدم: ولهذه الغاية يتم تجفيف قشر البطيخ ثم طحنه ليتحول لمسحوق، ثم يؤخذ منه ٢٠ غم ويسخن جيداً في الماء، حتى يصل لدرجة الغليان، ثم يحتسيه المريض يوميا لمدة لا تقل عن شهر دون توقف.
- التهاب الكلى: يقطع قشر البطيخ قطعاً صغيرة جدا وتغمر في الماء، وتقلب على النار حتى تتحول الى عجينة، تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق في الثلاجة، ثم يتناول منه المريض ملعقة واحدة قبل الفطور لمدة لاتقل عن شهر .
- مرض الاحتباس البولي والامساك: يقطع قشر البطيخ قطعاً صغيرة جداً، توضع في الماء، ويتم تقليبها تقليبا جيدا مع إضافة شرائح رقيقة من الطماطم او بياض بيضة واحدة، بعد فصلها عن الصفار، ثم يتم تقليبه على النار لمدة خمس دقائق، ويشرب باردا يوميا لمدة ثلاثة أسابيع.

# خـــل التفاح

## فوائده الصحية كثيرة ومتنوعة

إعداد: سعيد جودة



استخدم الخل، عموماً، على مر العصور، لأغراض عديدة، مثل اضافته الى المخللات والسلطات وقتل الأعشاب الضارة، وتلميع المرايا، اضافة الى استعماله كدواء شعبي لعلاج امراض عديدة. وقديماً كان خل التفاح يستعمل كمقوٍ للصحة.

ينتج خل التفاح عن عملية تخمر، يكسر فيها السكر الموجود في التفاح بسبب البكتيريا والخمائر. ففي المرحلة الأولى من التخمر تتحول السكريات الى كحول، وبعدها اذا تركت الكحول لتتخمر أكثر، فإنها تتحول الى خل. ويمكن صنع الخل من الفواكه والخضار والكحول.

والمكونات الرئيسية لخل التفاح هي: حامض الاستيك، وحوامض أخرى، وفيتامينات واملاح معدنية وأمينو أسيد. وننوه هنا الى أهمية الحذر من الخل الكيميائي الموجود بكثرة في الأسواق، كونه مشتق من الخليك الكيماوي، وهو مهيج للمعدة (جدار المعدة)، ويصيب مستخدميه بتقرح في الأمعاء وفم المعدة، خصوصاً إن استخدم غير ممزوج بقدر كاف من الماء الذي يخفف حدة تركيزه. عدا عن أنه لا يستخدم في التداوي.

## الخل في الطب العربي القديم

عرف العرب، كغيرهم من الشعوب الخل، منذ القدم، وذكروه في أحاديثهم وأقوالهم، من نثر وشعر. وسأل الرسول ﷺ أهله الأدام فقالوا: "ما عندنا إلا خل، وجعل يأكل ويقول: نعم الأدام الخل". وفي سنن ابن ماجة عن أم سعد عن النبي ﷺ: "نعم الأدام الخل، اللهم بارك في الخل، فإنه كان أدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيت فيه خل".

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل فعددوا منافعه ومضاره، وقالوا: "الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم اذا جمد في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة، ويعقل البطن، ويقطع العطش، ويمنع الورم من الحدوث، ويعين على الهضم ويضاد البلغم، ويرق الدم".

وقال الطبيب داود الأنطاكي عن الخل في تذكرته: "يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتق الشهوة للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النزف والإسهال المزمن ويدمل القروح والجروح الطرية ويزيل الأورام طلاءً بالعسل والنقرس بالكبريت والخدر والكزاز والمفاصل بالحرمل، يقطع البواسير، ويزيل الكلف والنمش، ويمنع حرق النار طلاءً. إذا هري فيه بصل الفصل بالبطيخ ثم صفي وشمس أسبوعاً وأخذ منه كل يوم ٥٠ ملجم قطع عسر النفس وأوجاع الصدر وقروح الفم".

ويقول عنه ابن سينا في كتابه "القانون": "يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا وينفع من الداحس ومن النملة، إذا خلط بزيت ودهن به من به صداع شفي".

وفي السياق ذاته يقول ابن البيطار: "إذا بل الصوف غير المغسول به (بالخل) أو الإسفنج ثم وضع على الجروح أبرأها وقد يرد السرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتأ إلى الخارج ويشد اللثة المسترخية وينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في البدن. وإذا صب على نهش الهوام فإنه مضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سيلان الفضول في الحلق ورفع اللهاة الساقطة وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، ويطفي حرق النار أسرع من كل شيء".

## الخل في الطب الحديث

وصف الخل في الطب الحديث بأنه منعش ومرطب ومدر للعرق والبول ومنبه للمعدة. وقال الدكتور الشهير "جارفيز" في كتابه الذي حمل عنوان: "طب الشعوب" عن خل التفاح: "إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن ويفيد في علاج القوباء وتناوله مع البيض يحسن البشرة". ونصح زبائنه وأصدقاءه بتناول صباح كل يوم على الريق كأس من الماء مع ملعقة صغيرة من الخل والعسل، كي يطهروا جهازهم الهضمي من كل سوء، ويحصلون في الوقت نفسه على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة. وقال أيضاً: "إن شرب الماء مع الخل يعتبر أحسن علاج للبرد والجروح".

وعادة يمزج خل التفاح مع ماء بارد ويتناول بعد الانتهاء من وجبة الطعام مباشرة، وينصح بعدم استخدامه من قبل المرأة المرضعة، لأنه يؤثر في الطفل. وتؤكد الأبحاث الحديثة أن خل التفاح مهم في جعل خلايا الجسم في حالة جيدة، ويعزز مقاومة الجسم للكثير من الأمراض التي تهدده. وذلك لأن الخل غني بالعناصر، التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياه، وفي مقدمة هذه العناصر: الفسفور والحديد والكلور

والصوديوم والكالسيوم والمغنيزيوم والسليكوم والفلور.

## كيفية تحضير خل التفاح الطبيعي

يغسل التفاح جيداً بالماء، ثم يقطع الى قطع متوسطة الحجم، ويعبأ في آنية من الفخار، أو مرطبان من البلاستيك، وتغطى الآنية بقطعة من القماش، وتحفظ في مكان دافىء لمدة ٤٥ يوماً حتى يختمر، بعده يعصر ويعبأ في قناني من الزجاج ويختم.

**وصف آخر:**

يؤخذ نحو أربعة كيلوغرامات من التفاح وتغسل غسلاً جيداً، ثم تقطع أرباع دون تقشيره أو نزع بذره. بعد ذلك يفرش في داخل سلة مخرمة مصنوعة من البلاستيك، أو ما شابهها، كي تكون التهوية جيدة له، ويغطى بشاش خفيف حماية له من الحشرات، ويترك في مكان دافىء لمدة اسبوع حتى يتبخر وتخرج منه رائحة نفاذة قوية، وهي رائحة التخمر. وهنا يلاحظ تراكم البكتيريا على أطراف التفاح تدريجياً، حتى تعم البكتيريا كامل التفاح مع مرور الوقت. بعد ذلك يؤخذ من السلة، ويوضع داخل قارورة، بحيث يكون التفاح داخل القارورة لا يزيد على خمس صفوف متراكمة فوق بعضها بعضا، كي يكون عصره بطيئاً وبطريقة صحيحة، دون أن يكون ثقل التفاح هو المتسبب بعصره، ثم يغطى فم القارورة بقطعة قماش وتترك في مكان دافىء وتراقب لمدة اسبوع. واذا ما رأى الانسان سائلاً أصفر نزل في قاع القارورة عليه بقلبها وتفريغها في قارورة أخرى، دون اخراج التفاح منها، ودون ملامسة يده له.. وعليه أن يكرر العملية، حتى يجف التفاح ولم يعد فيه سوائل، ثم يتخلص من التفاح الجاف. وعليه بترشيح الخل، الذي سبق وجمعه بقارورة ثانية وسيجد أن الخل ترك بقايا وترسبات يكون لونها مائلاً للسواد، فليدعها تتجمع أسفل القارورة، ثم يسكب الخل في قارورة ثانية، حتى يبقى لديه خل نقي وخال من الشوائب. وهذه العملية تأخذ في الأوقات الباردة نحو ٢٥ يوماً، وفي الأوقات الحارة ١٢ يوماً.

**ملعقتان صغيرتان من خل التفاح مع الماء عند كل وجبة طعام لمدة عام تنقصان الوزن عشرة كيلوغرامات من دون حمية**

## الأمراض التي تعالج بخل التفاح الطبيعي

**الذبحة الصدرية**: يؤخذ ٧٠ غراماً من خل التفاح، ويخلط بكأس ماء فاتر، وتغرغر بالخليط عدة مرات، ويشرب الباقي. وتعاد العملية مرتين في اليوم. وإذا كان الحلق حساساً تنقص كمية الخل إلى ٥٣ غراماً، وتخلط بالماء. وللأطفال بعد سن الخمس سنوات، يوضع ٢٠ غراماً من الخل في ١٠٠ غرام من العسل ويغرغر به عدة مرات، ولكن ببطء.

**الحروق**: لتجنب حدوث فقاعات الحروق وتداعياتها يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، وينسحب ذلك على الحروق التي تسببها الشمس. ولعلاج الحروق نفسها يتم طلاء موضع الحرق بالخل المركز مرتين ولمدة يوم واحد.

**القيء**: يؤخذ وقت ظهور القيء مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قدح من الماء الساخن، وإذا استمر القيء وتفاقم، يشرب صباحاً وقبل النوم، مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح، ونصف قدح من الماء، ويؤكل بعده قطعة بسكويت.

**لدغ الحشرات:** دلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مركب من ثلاثة أرباع من الخل وربع من خلاصة مغلي الصعتر، ويوضع على مكان اللدغ بسرعة قطعة قماش مبللة بخل التفاح.

**المسالك البولية**: لتطهير وعلاج المسالك البولية، يقول الدكتور (جارفيز): "إذا جمع إنسان بوله الليلي، بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء يجد هذا البول في صباح اليوم التالي خالياً من كل ترسب رملي،

مما يدل على حدوث تغير كيميائي في البول. وفي حالات التهاب حوض الكلى، ووجود خلايا قيحية في البول، يتم عادة تناول ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كوب من الماء، بعدها يظهر تحسن واضح في الحالة المرضية ".

● **الأرق:** يشرب بعد نحو ساعة ونصف من تناول وجبة الطعام مزيج مكون من نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافيء.

● **السعال:** يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل، ويضاف له الجلسرين، بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً، ثم يتم تناول ثلاث جرعات يومياً،وفي حال كان السعال شديداً تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين. أما في حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.

● **الدوالي:** يؤخذ قليل من خل التفاح المركز، وتدلك به الأوردة الممتدة في الساق، وذلك مرة صباحاً وأخرى مساء، لمدة شهر، عندها سيلاحظ ضمور الأوردة المصابة. كما ينصح أثناء العلاج أخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح ثم يمزج بكأس من الماء، وذلك مرتين في اليوم ولمدة شهر.

● **الثعلبة:** يطلى موضع الإصابة بخل التفاح المركز ست مرات في اليوم ولمدة ١٥ يوما.

● **التهاب المفاصل:** تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة شهر.

● **الرطوبة وسيلان الدمع:** تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام، ولمدة أسبوعين.

● **تصلب الشرايين:** تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء في صورة دائمة.

● **التسمم الغذائي:** تؤخذ ملعقتان صغيرتان في كأس ماء قبل تناول طعام يشتبه بفساده.

● **الكلى والتهاب البول والصديد (القيح):** تؤخذ ملعقتان من خل التفاح في كأس ماء مرتين في اليوم، ولمدة ١٥ يوما.



يفيد خل التفاح في علاج دوالي الأرجل

● **إنقاص الوزن:** تؤخذ ملعقتان صغيرتان من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام، ولمدة عام. وهذا كافٍ لإزالة نحو عشرة كيلوغرامات من الشحوم، دون الحاجة إلى اتباع نظام غذائي معين، ولا الإقلال من الطعام.

● **القوباء**: تؤخذ كمية قليلة من خل التفاح المركز، ويدلك به موضع الإصابة حال النهوض من النوم، وتكرر العملية أربع مرات في النهار، ومرة قبل النوم ولمدة أربعة أيام.

● **التعرق الليلي:** يؤخذ قليل من خل التفاح، ويدلك به سائر الجسم، وذلك قبل النوم.

● **خفض مستوى السكر في الدم**: تؤخذ ملعقتا طعام من خل التفاح قبل الذهاب الى النوم.

● **ضغط الدم وصحة القلب:** تناول سلطات ممزوجة بزيت الزيتون وخل التفاح مدة خمس الى ست مرات في الأسبوع.◆◆

## لاءات الصيف: الحرارة والطعام والتلوث

ارتفاع درجة الحرارة، وزيادة معدل الرطوبة، وأشعة الشمس الحارقة، والتلوث الغذائي والبيئي، والمكيفات، خمسة عوامل تفرض نفسها في فصل الصيف، ويمكنها أن تسبب للجميع سلسلة من الوعكات الصحية التي قد تقلب العطلة الصيفية رأساً على عقب. والثابت أن عادات الناس وتصرفاتهم في فصل الحر تلعب دوراً مهماً في التعرض لهذه الوعكات.

وكي يتم تفادي وعكات الصيف المنغصة، نورد عدداً من اللاءات التي يفيد تطبيقها في قضاء إجازة الصيف من دون متاعب عملاً بالقول المأثور: الوقاية خير من العلاج.

- لا لترك الطعام مكشوفاً لأنه يصبح فريسة سهلة لغزو الذباب الذي يحمل تحت أجنحته ملايين الميكروبات المسؤولة عن التسممات الغذائية التي قد تتطور أحياناً بصورة سريعة ومدهشة فتؤدي الى الموت الحتمي في حال عدم تأمين الإسعاف العاجل للمصابين بها.
- لا لأغذية الشوارع لأنها قد تحمل في طياتها ما ليس في الحسبان، بل قد تكون قنابل موقوته تهدد الصحة نظراً الى ما تحمله من ميكروبات بسبب فقدان الحد الأدنى من الشروط الصحية اللازمة لحفظ هذه الأغذية، ناهيك عن الأخطاء التي قد ترتكب في تصنيعها وسوء استعمال الإضافات الغذائية الداخلة فيها.
- لا للأطباق والمأكولات السريعة الفساد، خصوصاً المثلجات واللحوم ومنتجات الحليب، التي لم يتم حفظها جيداً، فالجو الحار يعجّل في فساد الأطعمة والأشربة، الأمر الذي يشكل خطراً على الصحة وباباً مفتوحاً على مصراعيه أمام التسممات. من هنا أهمية الحرص على سلامة الأغذية بحفظها بطريقة جيدة وآمنة.
- لا للإكثار من الأغذية الدسمة والمقليات التي تثقل عمل الجهاز الهضمي، وبالتالي تشحن الجسم بالسعرات الحرارية، الأمر الذي يولد صعوبات هضمية تجعل أصحابها عرضة للتعب والإرهاق والضجر والتوتر وقلة الصبر. ان الإكثار من الخضار والفواكه في فصل الحر يجب أن يكون القاعدة المعمول بها، لأن هذه الأغذية لا تسبب إرهاقاً للجهاز الهضمي، وتساهم في إنعاش الجسم ومنحه الراحة والشعور بالرطوبة.
- لا للمشروبات الغازية عندما يكون الجو حاراً، فشاربوها يظنون أنها تطفئ العطش وتغنيهم عن شرب الماء، وهذا هو الخطأ بعينه، فالمشروبات الغازية ترفع قيمة الضغط الأسموزي داخل الخلايا وكذلك مستوى السكر في الدم، الأمر الذي يدفع الى الإحساس بالعطش، ولهذا نرى ان الناس يطلبون الماء بعد هذه المشروبات.
- لا لاستعمال المياه المشكوك في صلاحيتها ونظافتها سواء للشرب أو لغسل الخضار والفواكه، فالمياه الملوثة تعتبر مصدراً للإسهالات الصيفية والالتهابات المعدية المعوية المزعجة جداً في العطلة الصيفية.
- لا للمباشرة في تناول الطعام من دون غسل اليدين بالماء والصابون، فقد بينت التجارب أن الغسل يخفض الوفيات الناتجة من التعرض للإسهال والالتهابات التنفسية العلوية الحادة.
- لا للبقاء في الأمكنة المزدحمة القليلة التهوئة، لأنها تشكل بؤرة سهلة لنشر العوامل المرضة المسببة للالتهابات التنفسية.
- لا للانتقال في شكل فجائي من الأمكنة المبرّدة الى الأمكنة الدافئة أو بالعكس، سواء في المنازل أو في المكاتب أو في السيارات، فهذا السلوك يؤدي الى ضعف في الأغشية المخاطية المبطنة للطرق التنفسية العلوية، الأمر الذي يجعلها أكثر استعداداً للخروقات الفيروسية.
- لا للتعرض لوهج الشمس لفترة طويلة لأنه يشجع على الإصابة بالضربة الشمسية، والإنهاك الحراري، وفقدان السوائل والأملاح من الجسم.
- لا للتعرض للشمس في شكل مكثف لحماية الجلد من الاحتراق، خصوصاً في الفترة الواقعة بين منتصف النهار والساعة الرابعة بعد الظهر، لأن الأشعة فوق البنفسجية الضارة تكون على أشدها في هذه الفترة.
- لا للمبالغة في التعرض للأشعة الشمسية طمعاً في نيل البشرة البرونزية، إذ إن كثيرين يظنون ان الاسمرار أمر صحي وطبيعي، ولكن هيهات أن يكون كذلك، فهو في الحقيقة صرخة إنذار يطلقها الجلد دفاعاً عنه لوقاية نفسه من أضرار الشمس، ولكن في كثير من الأحيان لا حياة لمن تنادي، فيمعن الناس في التعرض لأشعة الشمس فاتحين الباب أمام خطر الإصابة بسرطان الجلد الذي يزداد سنة

بعد أخرى بسبب هذا السلوك الأعوج.

- لا لجلسات الحمامات الاصطناعية بهدف التحضير للبشرة البرونزية، فهذا الإجراء غير سليم، بل قد يشجع على الإصابة بسرطان الجلد. ان خير ما يمكن فعله لتحضير البشرة هو تناول الأغذية الغنية بمركبات بيتا – كاروتين المضادة للأكسدة والتي كشفت البحوث أهميتها في الوقاية من أضرار الأشعة الشمسية.
- لا لارتداء الألبسة المصنّعة التي ترفع حرارة الجسم وتعوق عملية التبخر الضرورية من أجل تنظيم حرارة الجسم. ان ارتداء الألبسة القطنية الفضفاضة التي تحتوي على مسامات تمكن العرق من التبخر هو الحل الأفضل لضمان التبريد الذاتي للجسم.
- لا لقضاء أوقات طويلة خارج المنزل في فترة القيظ الشديد تفادياً للضربة الحرارية التي يمكن أن تكون قاتلة في بعض الأحيان. ان اللجوء الى الظل، واستعمال المظلة الشمسية أو وضع قبعة على الرأس، وشرب السوائل بكميات كافية، تعتبر من بين أهم التدابير الاحترازية للحماية من الضربة الحرارية.
- لا للسباحة عندما تكون أشعة الشمس في ذروتها، مع الحرص على استعمال الواقيات الشمسية وإعادة فرشها على الجلد كل ساعتين.
- لا لترك الأطفال الصغار يسرحون ويمرحون على هواهم تحت أشعة الشمس، فقد بينت التحريات أن التعرض الطويل للشمس في السنوات العشر الأولى من العمر يخلق شروخاً في قلب المادة الوراثية للجلد من شأنها أن تعبّد الطريق لاحقاً للإصابة بسرطان الجلد.
- لا للمشي بلا أحذية، من أمكنة السكن الى الشواطئ أو في أحواض السباحة، فكثيرون يظنون أن هذا مفيد للأقدام وهذا ليس صحيحاً البتة، عدا عن أنه قد يقود الى مشاكل مثل البثور والتشققات الجلدية والالتهابات الفطرية والرضوض والتواء المفاصل.
- لا لممارسة الرياضة والأعمال المجهدة في الأوقات الحارة من النهار.
- لا لمقاربة الحيوانات الضالة لأنها قد تكون مصدراً لأمراض خطيرة تجعل حياة من يلامسها في خطر.

لا شك في ان فصل الصيف يساهم في بعث الدفء ودب الحيوية والنشاط في الجسم، وتنشيط الدورة الدموية، وتحسين الحالة النفسية والمعنوية، وتصنيع الفيتامين "D" في عمق الجلد، وجعل البشرة أكثر إشراقاً ولمعاناً، ولكن يجب الحذر كل الحذر من الذباب والبعوض والحشرات الأخرى لما تحمله من أمراض مثل الملاريا والتيفوئيد والدوسنتاريا والتهاب الكبد الفيروسي وغيرها... مع الأخذ في الاعتبار اللاءات المذكورة أعلاه تفادياً لأخطار الصيف.

## كيف تقضي على الرائحة الكريهة في غسالة الثياب؟

بعكس ما قد يبدو، يمكن أن تنبعث الرائحة الكريهة من أنظف الأماكن. وهذا ما يحدث مع غسالة الثياب التي صممت لتنظيف ثيابنا ومنحها الرائحة الزكية التي نحبها. فما سبب انبعاث الروائح الكريهة من غسالة الثياب وكيف نقضي عليها.

**الخطوة ١**: اتركي باب الغسالة مفتوحا بين الغسلة والاخرى، خصوصاً إذا كانت لديك ماكنة تحميل أمامية. (يمكن أن تنبعث الرائحة الكريهة بشكل خاص من غسّالات "كفاءة عالية" ذات التحميل الأمامي بسبب البكتيريا التي تنتشر في الاماكن المختلفة من النظام.)

**الخطوة ٢**: قسمي الصابون إذا كانت غسالتك ذات رائحة كريهة فحاولي تقليل كمية الصابون المستعمل (قسمي المنظف إلى النصف – و/أو استعملي منظفات الغسيل البيئية الخالية من المواد الكيماوية "للكفاءة العالية".

**الخطوة ٣**: لا تستعملي السائل: تجنبي استعمال السائل الملطف للأقمشة، وهناك بعض الغسالات يمكن أن تساعد على ترسب المواد الكيماوية ومنها ملطف الغسيل، لذا استعملي الماء لعمل محلول مخفف من سائل ملطف الغسيل إذا كنت ترغبين في استعماله.

**الخطوة ٤**: اغسلي غسالتك جيدا: نظفي غسالتك جيدا بمنتجات تنظيف الغسالات مثل Tide Washing Machine Cleaner، Affresh Washer Cleaner، SmellyWasher cleaner.

**الخطوة ٥**: استعملي الماء الساخن: ربما المشكلة ليست في غسّالتك، لكن في سخّان الماء. فإذا كان الماء الساخن في غسالتك محددا بدرجة ١٤٠ درجةٍ، فقد تعانين من مشكلة

بالبكتيريا كريهة الرائحة (بشكل محدّد بكتيريا الكبريت والحديد) التي تزدهر وتنمو في خزان الماء الحار و/ أو الأنابيب. وإذا لاحظت رائحة كريهة في التمديدات الداخليةِ للماء، فأنت بحاجة إلى شطف الخزان والانابيب وتنظيفها، وزيادة درجة حرارة الماء.

**الخطوة ٦**: راقب الغسالة:

اخرجي دليل المستخدم من الدرج، وقومي بقراءته لتتعرفين اكثر على غسالتك، وقومي بتنظيف الاجزاء التي تتراكم بها الانسجة والفضلات.

**الخطوة ٧**: استعمل اوراق معطرة: هناك اوراق معطرة جافة يمكن اضافتها للغسل عند التجفيف في المجففة الكهربائية. وهذه الاوراق ستترك غسيلك نظيفا وذا رائحة زكية دون أن تساهم في ترسب المواد الكيماوية في الغسالة.

## كيف تحصل على اسنان بيضاء ؟

التبغ والقهوة والتسوس، والشيخوخة والادوية كلها يمكن أن تسبب تغير لون الاسنان. ويعتمد علاج تغير لون الاسنان على نسبة التغير اللوني، وفترة التعرض للمواد المسببة للتلوث، وطبيعة تحمل السن.

وينصح اطباء الاسنان بالحفاظ على روتين يومي لتنظيف الاسنان من اجل الحصول على افضل النتائج.

**الخطوة ١**: جرب استعمال معاجين الاسنان المبيضة. وعلى الرغم من توفرها بكثرة في الاسواق، إلا أن اختيار المنتج المناسب أمر صعب. لذا تأكد من ان معجون اسنانك مصادق عليه من الجمعية الامريكية لاطباء الاسنان، لا تستعمل المعاجين التي تحتوي على حبيبات أو مواد أخرى دخيلة لانها تسبب حك سطح السن وتلفه.

**الخطوة ٢**: قم بتنظيف اسنانك بانتظام، وتخلص من لطخات التبغ، الكافيين والاضافات اللونية. ولن يقوم اي منتج بالتخلص نهائيا وتماما من كل التصبغات اللونية، ولكنه سيساعد في التخلص من جزء كبير منها. لذا يجب أن تحافظ على نظافة الاسنان دائما وبعد كل وجبة.

**الخطوة ٣**: فكر جديا بزيارة طبيب الاسنان المختص بتبييض الاسنان، أو القيام بالتبييض في المنزل. والعلاج في العيادة المتخصصة يمكن أن يستمر من ٣٠-٦٠ دقيقة، وللحصول على درجات افتح يجب أن تستمر على العلاج لعدة جلسات. فبينما تعمل الاجهزة المنزلية على تبييض الاسنان خلال اسبوعين وتستمر كل جلسة ساعتين فقط.

**الخطوة ٤**: إذا كانت اسنانك الامامية في حالة شديدة التصبغ ويصعب تنظيفها بشكل كامل، اطلب عمل "فينير" أو تركيب قشور سنية فوق اسنانك. بالطبع يترتب على اجراء هذه العملية ازالة جزء من الطبقة السنية لديك لعمل مكان للصق القشرة البيضاء الجديدة. وتعتبر هذه الطريقة الاغلى ثمنا ولكنها الاكثر انتشارا بين المشاهير.

## علاج حرقة المعدة

ترجع الحموضة لعدة أسباب، ولكن السبب في معظم الحالات هو ارتداد عصارة حامض المعدة إلى المريء. وتحتوي هذه العصارة على حامض الهيدروكلوريك، وهو مادة تسبب التآكل، ولذا تستخدم للتنظيف في المنازل وفي الصناعة. وفي حين تمتلك المعدة طبقة من البطانة التي تحميها من التلف جراء التعرض المباشر لهذا الحامض، فإن المريء لا يمتلك مثل هذه البطانة. ولهذا السبب، وحينما يصل حامض المعدة إلى المريء بطريق الخطأ، أي حينما يصعد من أعلى المعدة، ويمر عبر فوهة المعدة، ليصل إلى أسفل المريء، فإنه يسبب الحرقة في أعلى البطن. وأحيانا تشتد الحرقة لدرجة تجعل البعض يظن أنه مصاب بأزمة قلبية.

وثمة عدة أسباب لحصول هذا الارتداد في أحماض المعدة إلى المريء. وغالبا ما يتم علاج الحالة بمنع السبب، كخطوة أولى، وأيضا بتناول الأدوية التي تُخفف من إنتاج المعدة للأحماض، أو تناول الأدوية التي تخفف من درجة حموضة عصارة المعدة. ولكن البعض قد لا يتبع هذا الأسلوب الطبي الصحيح في معالجة المشكلة. كما أن هناك حالات ذات علامات تحذيرية تنبه إلى ضرورة التوقف عن الاعتماد على أدوية خفض أحماض المعدة، والتوجه نحو معالجة الحالة بشكل جذري. أي التوقف عن مجرد اللجوء إلى تناول مسكنات المعدة، والاتجاه نحو علاج سبب المشكلة من أصله.

الباحثون في المكتبة القومية الطبية بالولايات المتحدة يُقدمون لائحة بالعلامات التحذيرية التي تتطلب المبادرة بالتعامل مع مشكلة حرقة المعدة بما تقدم. وهي ما تشمل:

- ألم حرقة المعدة الذي لا يتحسن بعد تناول أدوية خفض إنتاج المعدة للأحماض.

- معايشة الشعور اليومي بالتخمة وعدم هضم الطعام.
- وجود شعور بالغثيان أو حصول القيء.
- إخراج براز ذي لون أسود لامع، أي أشبه بالزفت. أو تغير لون البراز نحو اللون الأسود.
- الشكوى من آلام وانتفاخ في عموم البطن.
- ألم في أسفل البطن والحوض، أو ألم في أسفل الظهر.
- ألم في منطقة المعدة مصحوب بارتفاع درجة حرارة الجسم.
- ألم في الصدر أو ضيق في التنفس.

## التجشؤ الزائد على الحد هل هناك حل له؟

التجشؤ، والشعور بالامتلاء هما حالتان تحدثان عادة يوميا. لكن ما الذي يجعلهما "زائدين على حدهما"؟ لم يتم التوصل إلى تعريف محدد لذلك. ولكن، إن حدث وإن أخذت بالتجشؤ أو الشعور بالامتلاء مرارا وتكرارا أكثر مما كان يحدث لديك في السابق، أو إن كان التجشؤ والامتلاء يتسببان في حدوث المعاناة أو الإزعاج، عندها يمكن الاعتقاد بوجود زيادة على الحد، وبوجود مشكلة ينبغي لك محاولة معالجتها.

كل مرة نبتلع فيها شيئا ما من الطعام والشراب فإننا نقوم بابتلاع القليل من الهواء معه. وينتقل بعض الهواء إلى الأسفل عبر المريء ليصل إلى الجزء العلوي من المعدة.

ولذا، تأخذ المعدة بالتمدد، وعندها قد تقوم المستشعرات الموجودة على جدارها بالتحفيز على ظهور رد فعل يؤدي إلى فتح حلقة صغيرة من العضلات، أي العضلات العاصرة (sphincter)، التي تنظم فتحة البوابة بين المريء والمعدة. وحينذاك يشرع الهواء الذي ازدادت كمياته في المعدة، في تفريغ كمياته إلى الأعلى عبر المريء.

هكذا يحدث التجشؤ. ولهذا، فإن كان التجشؤ لا يزيد على الحد، فإنه في الواقع يمثل آلية وقائية ضد انتفاخ المعدة الزائد. وبالطبع، إن كنت حاضرا بين مجموعة من الناس – وإن لم تكن من المولعين بإظهار نفسك وأنت تتجشأ – فإنك ترغب في العادة في أن تتجشأ بلطف ومن دون إصدار صوت.

وهناك حالة ما يسمى بـ "تجشؤ ما فوق المعدة" (supra-gastric)، الذي يحدث عند إخلاء الهواء الذي دخل إلى المريء فقط ولم يصل إلى أبعد منه (الذي يمكن تسميته ربما باسم "تجشؤ المريء"). وبينما يمكن أن يكون تجشؤ الهواء من المعدة مصحوبا برائحة كريهة، فإن التجشؤ من فوق المعدة قد لا يحمل تلك الرائحة.

وهناك الكثير من التفسيرات المحتملة لسبب حدوث التجشؤ فائق الحدود، كما أنه ربما توجد تفسيرات أكثر حول حدوث حالة الامتلاء الكامل.

وإليك بعضا من هذه التفسيرات المحتملة:

- بلع الهواء (aerophagia): يتعود بعض الأشخاص على بلع الهواء تكرارا، ثم التجشؤ عقب ذلك مرارا، وفي بعض الأحيان بمعدل ١٠ إلى ٢٠ مرة في الدقيقة. وتكون أغلب حالات التجشؤ هذه على الأكثر، من نوع "تجشؤ فوق المعدة".
- الطعام والشراب: المشروبات الغازية – البيرة، والمشروبات الغازية غير الكحولية، تؤدي إلى دخول كميات أكثر من الهواء إلى المعدة. كما أن طريقة شرب هذه المشروبات تسبب هذه المشكلات سواء إن تم تناولها على شكل جرعات متواصلة أو بواسطة قصبة الشرب، فهي تزيد في ملء المعدة بالهواء.

وبعض أنواع الطعام الأخرى مثل الفاصوليا، البروكلي، الملفوف، مشهورة بسمعتها السيئة في إنتاج الغازات عند هضمها، رغم أن ذلك يحدث في الأمعاء الدقيقة والغليظة أكثر منه في المعدة.

- العلكة والحلويات الصلبة: عندما يعلك الإنسان، فإنه يبتلع كميات من الهواء من دون أن يعي ذلك. كما أن مص الحلويات الصلبة قد يؤدي إلى بلع كميات من الهواء. ولبعض الناس، فإن العلكة الخالية من السكر تتسبب في حدوث التجشؤ وبعض أشكال المعاناة في الجهاز الهضمي، لأنهم يعانون صعوبة هضم المحليات الصناعية – مادة السربيتول، مثلا التي تستخدم لتعوض السكر.

وينطلق علاج التجشؤ والامتلاء، من السبب المؤدي إليهما، وهو الأمر الذي قد يتطلب أحيانا استشارة الطبيب. إلا أن بمقدورك تجربة بعض الأمور بنفسك، مثل تقليل تناول المشروبات الغازية، وتقليل العلكة والحلويات الصلبة.

كما أن تقليل سرعة أكل الأشخاص الذين يتناولون طعامهم بسرعة يقلل من كمية الهواء المبتلع معه. كما يمكنك أن تتجنب أنواع الطعام المولدة للغازات ومراقبة أي تحسن يطرأ عليك.




**اشــــراف: الدكتور جابي كيفوركيان**
**اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس**

## المخاض الكاذب

■ **انا حامل في الشهر التاسع وهذا حملي الأول، وأعاني من آلام شديدة في أسفل البطن، وذهبت للمستشفى اعتقاداً مني أنه حان موعد الولادة، ولكن تفاجأت بأن الطبيبة ذكرت لي ان هذه الآلام عبارة عن طلق كاذب، وعادت الآلام مرات عديدة وفي كل مرة يذكرون ان هذا طلق كاذب. فما هي أعراض الطلق الكاذب.**

**رنده سعيد**
**البيرة / فلسطين**

● معظم الحوامل في الشهرين الأخيرين من الحمل يعانين من ألم في اسفل البطن، وهو عبارة عن تقلصات ناتجة من الرحم وتتراوح درجتها ما بين الخفيفة والمتوسطة ما تلبث وان تختفي تدريجياً ولا تؤدي لحدوث الولادة وتكون مزعجة للحوامل البكر أكثر من اللواتي لديهن ولادات سابقة، حيث انهن اكتسبن خبرة سابقة من مثل هذه الاعراض وتكون الانقباضات غير متكررة ولا يزداد عدد مراتها او شدتها وتكون متركزة في اسفل البطن أكثر من أسفل الظهر، وفي الغالب تهدأ هذه الانقباضات عند المشي او تغير وضع الجسم وهذه الانقباضات لا تؤثر في توسع عنق الرحم او انبثاق الغشاء الامنيوسي المحيط بالجنين.

## انفجار الزائدة

■ **هل التهاب الزائدة الدودية يؤدي إلى العقم؟**

**سائدة علي**
**الخليل / فلسطين**

● ان التهاب الزائدة الدودية بشكل عام لا يؤدي إلى حدوث العقم، وذلك إذا تم التشخيص في الوقت المناسب، وكذلك إزالتها في الوقت المناسب. أما إذا تم التأخير في التشخيص وحدث انفجار الزائدة، فان ذلك يؤدي إلى حدوث التهاب شديد في البطن ومنطقة الحوض المحيطة بالرحم وقناتي فالوب، مما يؤدي إلى حدوث التصاقات ربما قد تكون شديدة تسبب انسداد قناتي فالوب وتعيق حركتها، وبالتالي يحدث العقم. وتحتاج المريضة في مثل هذه الحالة إلى إزالة الالتصاقات باستخدام المنظار وربما قد تستوجب الحالة المرضية عملية أطفال الأنابيب لحدوث الحمل.

## مضاعفات العملية الرابعة

■ **انا امرأة ابلغ من العمر ٣٥ عاماً، ولدي اربعة اطفال وكانت جميع ولاداتي بعمليات قيصرية، وآخر ولادة كانت صعبة جدا، كما ذكر الدكتور نتيجة لوجود التصاقات شديدة بين الامعاء والمثانة والرحم وجدار البطن، ونصحني الطبيب بعدم الحمل مرة اخرى. وفي حالة الحمل لا بد من ربط الانابيب عند اجراء العملية القيصرية. وطالما ان الحمل القادم قد يكون الأخير فانني أرغب بالحمل بتوائم، فهل من الممكن استخدام ابر التبويض المنشطة للحصول على توائم؟ كما افيدكم بانه حصل لدي مشكلة بعد العملية الأخيرة حيث انني مكثت بوحدة العناية المركزة لمدة أسبوع بسبب حدوث جلطة في الساق انتقلت الى الرئة، وشفيت منها والحمد لله وقد استخدمت علاجات مانعة للتخثر وانا في حالة جيدة الآن.**

**سليمة.م**
**عمان / الأردن**

● اولاً اشكرك على هذا السؤال المهم والحمد لله اولاً ان لديك اربعة اطفال، وهم بصحة جيدة، وثانيا انك تجاوزت مضاعفات العملية الرابعة اثناء الجراحة، وبعد العملية، وما حدث لك من حدوث جلطة في الساق انتقلت للرئة واستمرار استخدامك لعلاجات مانعة للتخثر. فمن المفترض ان الطبيب ينصحك بعدم الحمل خصوصا مع

هذه المضاعفات التي حدثت لك، ويجب ان يشرح لك ما قد يحدث في المستقبل لو حدث الحمل. ولكن من الناحية الطبية هناك خطورة عالية عليك جراحيا وطبيا بعد الولادة. اما بالنسبة للتفكير باستخدام ابر منشطة لحدوث حمل بتوائم، لأنه كما ذكرتِ قد يكون الحمل الأخير فانا لا انصحك اطلاقا بالاقدام على هذه الخطوة مهما كان السبب، خصوصاً أن الحمل بتوأم يحمل خطر مضاعفات شديدة على صحتك. وما انصحك به هو أن تتركي امورك على طبيعتها، وان كنت افضل ان تستخدمي موانع للحمل باستخدام الحقن او اللولب، لأنك لا تستطيعين استخدام حبوب موانع الحمل المركبة لخطورة الجلطة واتمنى لك دوام الصحة والعافية.

## الهربس

■ **أعاني من بثور في المناطق التناسلية تطلع وتختفي مع حرارة قبل ظهورها، شخصت من قبل طبيب على أنها مرض هربس. فهل من علاج يقضي على الهربس أرجو الاجابة على سؤالي وشكرا؟**

**صبحي. م. ن**

**نابلس / فلسطين**

● مرض الحلأ (الهربس) Herpes هو مرض فيروسي، ويوجد نوعان من الفيروسات التي تسبب هذا المرض، النوع الاول ويعرف بقرحات البرد ويصيب الشفتين والفم وينتقل بالتقبيل، او عن طريق مناشف أو ادوات الطعام المشتركة، ويظهر على شكل بثور مع حكة وحرقان في الجلد، ويمكن ان يتكرر هذا المرض بسبب عدة عوامل أبرزها الشد النفسي، الحمى. وعادة يحس المصاب بألم وحرقان قبل ظهور الطفح الجلدي.

أما النوع الثاني فيظهر على شكل طفح جلدي وتقرحات في المنطقة التناسلية وينتقل عن طريق العلاقة الجنسية مع شخص مصاب.

وللأسف لا يوجد حتى الآن دواء قاطع للشفاء من الهربس، ولكن ينصح المصاب عند احساسه بالأعراض الأولية كالألم والحرقان في المنطقة التي اصيبت بالهربس ان يبادر الى استشارة الطبيب الذي قد يصف له أدوية مضادة للفيروسات مثل Aciclovir واسمه التجاري Zovirax على شكل أقراص أو مراهم موضعية، أو استخدام المضادات الحيوية الموضعية لتجنب الالتهابات البكتيرية. ويمكن التقليل من انتكاسات المرض بتناول الادوية السابقة بانتظام وذلك تحت اشراف طبي.

## الثعلبة

■ **اشتكي من ثعلبة في الرأس، في عدة مناطق. وقد صرف لي الدكتور كريماً واستخدمته لمدة شهرين الآن، ولكن بدون أي فائدة. فهل من علاجات أخرى؟**

**محمد. س. ل**

**قلقيلية / فلسطين**

● الثعلبة من الأمراض الجلدية التي تظهر بشكل بقع صغيرة دائرية خالية من الشعر، وقد تظهر في فروة الرأس أو الذقن أو أي مكان آخر في الجسم.. وهناك العديد من العلاجات للثعلبة، وينصح لعلاج النوع المنطقي باستخدام حقن الكورتزون الموضعية التي تحقن في المناطق المصابة كل أربعة أسابيع، وقد يحتاج المصاب إلى عدة أشهر لملاحظة نمو الشعر الذي ينمو عادة شعر أبيض، ومن ثم يتحول إلى شعر ذي اللون الأسود.

كذلك يمكن اللجوء مع الحقن إلى استخدام كريم الانثرلين وهو مركب شبيه بالقطران يتم وضعه على المنطقة المصابة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً، ثم يغسل حتى لا يسبب تهيجاً للجلد، وأيضاً يمكن استخدام محلول Mi-noxidil ٥٪ واسمه التجاري Minoxi مرتين في اليوم فهو يحفز نمو الشعر. وعادة يبدأ نمو الشعر الجديد بعد حوالي ١٢ أسبوعاً ويمكن الجمع بين العلاجات لزيادة فاعلية العلاج. وهناك علاجات أخرى يمكن استخدامها، ومنها زيادة معدلات المناعة DCP وهي مادة توضع بواسطة طبيب الجلدية على فروة الرأس أسبوعياً ولمدة قد تتراوح ما بين ٦ - ٩ أشهر حتى يلاحظ المصاب ظهور الشعر، وقد اثبتت الدراسات فاعلية هذه المواد.

## النقرس والحمية

■ **أبلغ من العمر ٤٣ عاماً وأعمل مدرساً في احدى مدارس مدينة رام الله، واعاني من مرض النقرس. سؤالي هو عدا العلاج بالأدوية، هل تنصحوني بحمية ما كي اتقيد بها؟ وشكراً.**

**ابو محمد**

**رام الله / فلسطين**

● النقرس Gout هو عبارة عن نوع مؤلم من التهاب المفاصل، وله علاقة مباشرة بنوعية الغذاء التي يتناولها الانسان، والافراط بتناول اللحوم والغذاء البحري (الحيوانات البحرية الصالحة للأكل) وشرب الكحول.

وتقيد مرضى النقرس بالحمية لا يعتبر بديلاً للعلاج بالأدوية والعقاقير، بل هو عامل مساعد للتخفيف من حدة المرض والسيطرة عليه.

ويحدث النقرس عندما ترتفع نسبة حامض اليورك Uric Acid في الدم، ما يؤدي الى تكوين بلورات وتراكمها حول (داخل) المفاصل.

ويتكون حامض اليوريك طبيعياً في الجسم، من جراء تحليل مادة البورين Purine (أساس مجموعة مركبات حامض اليورك) إذاً أستطيع القول إن مادة البورين موجودة طبيعياً في جسم الانسان، غير أنها تدخل اليه (الجسم) ايضاً عند تناول بعض انواع الأغذية، مثل: اللحوم العضوية Organic meat، سمك الانشوفة Anchovy والرنكة Herring (سمك من جنس السردين)، والهليون Asparagus (نبات من الفصيلة الزنبقية)، والفطر Mushroom.

والهدف من التقيد بالحمية يساعد على السيطرة على إنتاج حامض اليورك والتخلص منه ايضاً، وهذا قد يساعد على الوقاية من نوبات ألم المفاصل التي تحدث عند المرضى المصابين بالنقرس، أو التقليل من شدته. ويجب أن لا يغيب عن ذهننا أنه يجب تخفيف وزن المريض بهدف التقليل من حدة المرض.

ويجب، كذلك، شرب الكثير من السوائل، فهي تساعد على غسل واخراج حامض اليورك من الجسم.

ويجب ايضاً عدم تناول المواد الغذائية الغنية بالزلال (البروتين)، لأن ذلك يقلل من انتاج حامض اليورك.

لذا يجب عليك تناول الخبز الأسمر والفواكه والخضار، وحاول التقليل، او حتى الامتناع عن تناول السكر والحلويات، فهي تزيد من وزن الجسم.

يذكر ان النقرس يصيب الرجال اكثر من النساء، وذلك لأن مستوى حامض اليورك عند الرجال اعلى منه عند النساء. غير انه بعد سن انقطاع الحيض (سن اليأس) تتساوى نسبة حامض اليورك عند الجنسين. اضافة الى أن الرجال يصابون بالنقرس في عمر أقل من النساء (عادة بين سن ٤٠ الى ٥٠ سنة)، وفي اغلب الاحيان تصاب به النساء بعد سن انقطاع الحيض.

وقد اشارت نتائج بعض الدراسات الى أن تناول الرجال لأربعة أو ستة اكواب من القهوة يومياً قد يقلل من الاصابة بالنقرس عند الرجال.

## سن انقطاع الحيض والكولسترول

■ **هل يؤدي الوصول الى سن اليأس الى ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم؟ وهل يؤدي إلى البدانة ايضاً؟ واقبلوا فائق احترامي.**

**ص.س.ك**

**الخليل / فلسطين**

● نعم، إن الوصول إلى سن انقطاع الحيض (وحتى قبله بسنتين الى ٨ سنوات – في الأربعينيات من العمر) قد تصاب المرأة بالبدانة وارتفاع نسبة الدهنيات في الدم.

ففي هذه السن ينخفض مستوى هرمون الاستروجين Estrogen مما قد يؤدي الى ارتفاع مستوى الكولسترول السيء LDL، الذي يساهم في التعرض لأمراض القلب والشرايين، وفي الوقت نفسه من المحتمل أن ينخفض مستوى الكولسترول الجيد HDL. وهذا الانخفاض يؤدي ايضاً الى تعرض المرأة لأمراض القلب، إذ أنه من المعروف أن الكولسترول الجيد يقي من التعرض لأمراض الشرايين.

أما بالنسبة للبدانة فليس شرطاً أن تكون متعلقة بالتغيرات الهرمونية التي تحصل في سن انقطاع الحيض،

لأن الكبر في السن في حذ ذاته قد يؤدي الى البدانة، نتيجة قلة الجهد الجسدي التي تلازم هذه السن.

وللبدانة تأثيراتها السلبية على المرأة، أهمها: ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وارتفاع ضغط الدم الشرياني والإصابة بداء السكري. وهذه العوامل قد تعرض المرأة للإصابة بأمراض القلب والجلطات الدموية.

وأشارت عدة دراسات إلى أن زيادة وزن الجسم، بعد سن انقطاع الحيض، يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.

## الخبز الأسمر

**■ هل يؤدي تناول الخبز الأسمر إلى انخفاض ضغط الدم؟ واقبلوا فائق احترامي وتقديري.**

**سمير الحلو**

**بيت لحم / فلسطين**

● أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن تناول الطعام المكون من الحبوب (الحنطة) الكاملة، أو المعد من الدقيق الكامل أو الأسمر (Whole Wheat (grain بشكل منتظم، قد يؤدي إلى عدم التعرض للإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني.

والحبوب الكاملة، هي عبارة عن حبة القمح المحتوية على النواة (البابة) بشكل كامل. أي أن النخالة والبزرة (الأصل) لم ينزعا من حبة القمح.

والحبوب الكاملة (الخبز الاسمر) غنية بالمواد الغذائية الصحية، مثل: الألياف والبوتاسيوم والمغنيزيوم وحامض الفوليك.

وتناول المواد الغذائية المكونة من الحنطة الكاملة يزود الإنسان بمنافع ومزايا صحية كثيرة، تعمل معاً للتقليل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني. وهذه المزايا هي:

١- السيطرة على وزن الجسم، لأن المواد الغذائية المكونة من الحنطة (الدقيق) الكاملة تجعل الإنسان يشعر بالشبع لمدة أطول.

٢- زيادة البوتاسيوم في الدم، لأن له علاقة ايجابية في خفض ضغط الدم الشرياني.

٣- تقلل من مقاومة الانسولين.

٤- تقلل من تلف الاوعية الدموية.

## داء السكري والاعتلال العصبي

**■ ما هو سبب تلف الأعصاب لدى مرضى السكري؟ وهل اعصاب الجسم جميعها تصاب بالتلف؟ وشكراً لكم.**

**عمر عليان**

**عمان / الاردن**

● يعتبر اعتلال الأعصاب Neuropathy الناجم عن داء السكري اكثر مضاعفات هذا الداء شيوعاً وخطورة. وكثير من مرضى السكري يصابون بنوع ما من تلف الأعصاب.

وتختلف وتتنوع اعراض هذا المرض، حسب العصب المصاب بالتلف، وتتراوح الاعراض بين ألم وخدران في الأطراف وبين حدوث مشاكل واضطرابات في الجهاز الهضمي والجهاز البولي، والجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية). وتتفاوت الأعراض من مريض الى آخر. فعند بعض المرضى تكون الاعراض خفيفة، في حين تكون عند البعض الآخر شديدة ومعقدة وحتى مميتة.

وسبب الاعتلال العصبي عند مرضى السكري يكمن في تعرض الألياف العصبية للتأثير طويل الأمد لارتفاع نسبة السكري في الجسم، ما يؤدي الى تلف الألياف العصبية الناعمة. وارتفاع مستوى السكر في الجسم يؤدي الى عدم مقدرة الألياف العصبية على ارسال الاشارات الحسية والحركية، كذلك تضعف جدران الأوعية الدموية التي تزود الاعصاب بالأكسجين والتغذية.

والحل الوحيد لتجنب تلف الأعصاب، أو إيقاف تقدم تلفها، هو السيطرة على نسبة السكر في الدم.

وهنالك عوامل اخرى قد تساهم في الاعتلال العصبي الناتج عن داء السكري، وهي: العامل الجيني (المورثات)، وتدخين التبغ وتناول المشروبات الروحية (الكحول) بكثرة، اضافة الى ضعف جهاز المناعة.

# الأجواء الروحانية للصيام في بعض الدول الخليجية

إعداد: نصري محيسن



**يزخر شهر رمضان المبارك في الدول العربية، وبخاصة في دول الخليج العربي، بمظاهر الرحمة والمحبة. وأحد هذه المظاهر، التي باتت معلماً رئيسياً من معالم الشهر الكريم في تلك الدول، المجالس والديوانيات وموائد الرحمن، التي تجمع حولها المئات من الصائمين.**
**وهنا بعض هذه الأجواء في كل من ابو ظبي ودبي والبحرين.**

## عبق رمضان في أبو ظبي

كان لشهر رمضان في الماضي، في ابو ظبي، عبق خاص يختلف عن هذه الأيام، فرغم شظف الحياة وصعوباتها، في تلك الأيام، الا أن قدوم الشهر الفضيل كان عيداً للكبار والصغار، فهو شهر العبادة والمودة والتراحم والتقارب، سواء حل عليهم في فصل الصيف أو في فصل الشتاء.

وكان أهل الحير (الجبال) في ابو ظبي يحسبون لقدوم شهر رمضان باليوم، منذ بدايته. فإذا أتم شهر

شعبان ٢٩ يوماً، اسندوا مهمة استطلاع هلاله الى من يثقون في رجاحة عقله ودينه، وقوة ابصاره فيصعد هذا الرجل الى أعلى الجبل في المنطقة، يرقب الهلال مع غروب الشمس. فإذا رآه اطلق عياراً نارياً ليعلن للجميع في قريته رؤية هلال رمضان وإن لم يره يعود الرجل أدراجه، ليكمل السكان عدة شعبان ثلاثين يوماً.

وعند رؤية الهلال يؤدي الناس صلاة التراويح ليلتها ويقرروا الصيام بالاجماع، وتكون القرى المجاورة قد سمعت اطلاق النار، فعرف سكانها بمقدم شهر الصيام، أو يرسلوا من يأتيهم بنبأ ذلك. وقد ترسل القرى المجاورة مندوبين من عندها للتأكد من أن اطلاق النار في تلك القرية كان لرؤية هلال رمضان، ولتهنئتهم بحلول الشهر الفضيل. وعقب صلاة العشاء والتراويح في ليالي الشهر الكريم، كان الناس يجتمعون في ديوان كبير القرية، حيث القهوة والتمر والفواكه وقراءة القرآن الكريم، ثم تبادل السوالف الى آخر الليل، بعدها يذهب كل منهم الى بيته ليتناول سحوره وينام. أما نهارهم في قرى جبال الامارات، فلا يختلف كثيراً في الصيف عنه في الشتاء، الا في تقليل فترة العمل، الذي لا يتعدى رعي الغنم وجمع الحطب وعمل "الضمام" (الفحم). وكانت النسوة تنشغل بإعداد طعام الفطور، بعدما يرجع الرجال مع اغنامهم، عقب صلاة العصر. وكان الطعام، في تلك الأيام، لا يتعدى التمر والحليب، وكان الناس لا يفطرون مع عوائلهم، انما يحمل كل واحد طعامه الى ديوان كبير القرية، ويفطرون جماعة، ثم يرجعون الى بيوتهم لتناول طعام العشاء، الذي لا يتعدى الخبز المعد من الذرة المنتجة محلياً، أو الشعير المطحون، وقد يكون معه لحم مجفف، أو دجاج. وبعد أداء الصائمين صلاة العشاء والتراويح كانوا يجلسون لتلاوة القرآن، ويتبادلون السوالف (الحكايات) الى ما قبل السحور وبشكل دوري، كل يوم في بيت من البيوت، وتستمر الجلسة الى السحور الذي يتعرفون عليه "بصعقة الديك" الذي يصيح مرتين، في المرة الأولى للتنبيه بقرب حلول السحور، والثانية بدخول وقت السحور، فيذهب كل منهم الى بيته لتناول سحوره، الذي غالباً ما يكون من الخبز والقهوة والتمر.

ولم يكن شهر الصيام في بوادي ابو ظبي يختلف عن مناطق الجبل، حيث كان السكان عندما يكتمل شهر شعبان يقولون "الليلة خاوي رمضان" وكانوا يرسلون الثقاة ليستطلعوا هلاله ايضاً. واذا أجمع ثلاثة منهم على رؤية الهلال "نقعوا" (أطلقوا) ثلاث طلقات نارية اعلاناً بقدوم شهر الصوم، ويقولون: "هلال هلك الله كل حول داير عملاقاتك" ويصلون التراويح ليلتها ويصبحون صائمين. وفي الصباح يذهب كل منهم الى عمله. فمنهم من يرعى "البوش" (الابل) أو الغنم، وكانت حياتهم بسيطة وسهلة.

**"الباب المفتوح":**

ولعل أهم ما في شهر رمضان من عادات لأهل ابو ظبي هو "الباب المفتوح" في ساعة الافطار. فقد جرت العادة ألا يتناول رب المنزل إفطاره مع أهله، بل يتناوله في "البرزة" (المضافة) حيث يوضع الطعام هناك، ويكون الباب مفتوحاً لأى انسان. وما زالت هذه العادة قائمة في بيوت أهل الامارات، الذين حافظوا على هذا التقليد الحميد.

وتزدهر في أبو ظبي، خلال شهر رمضان، موائد الافطار الجماعي في الأحياء، بعد أن يتفق أهل كل حي على نوعية الطعام الذي سيقدمونه للضيوف الصائمين لتكون المائدة عامرة بكل أصناف الطعام. وكانت العادة النسائية الرمضانية القديمة تتمثل في تبادل وجبات الافطار بين البيوت، قبيل اطلاق المدفع، حتى لا يكون الطعام بارداً عند الفطور، أو التجمع في مكان واحد، عندما كانت تأتي كل امرأة وهي تحمل بيدها طبقاً معيناً ويتناولنه وسط الفرحة بالشهر الفضيل.

وكانت النساء تخرج لأداء صلاة التراويح في المساجد، مع تأكيد الأهل على أطفالهم بتعويدهم على الصيام والالتزام بمواعيد الصلوات الخمس، وخروجهم مع آبائهم لأداء صلاة العيد.

**ديوانيات وحكايات:**

وفي هذه الامارة الخليجية يجتمع الرجال في أيام رمضان بعد أدائهم لصلاة العشاء والتراويح في المجلس، أو الديوانيات، المنتشرة في صورة واسعة في



احدى الديوانيات الرمضانية في الخليج

دول الخليج العربي. ويوجد لدى أهل الامارات "البرزة" وتنظم على فرش يوضع على الأرض كالسجاد عند الموسرين، أو بوضع حصيرة عند متوسطي الدخل.

وكانت للمجالس هناك نكهتها الخاصة، التي لا تنسى في ذاكرة الناس، بعد أن شهدوها وفق الطريقة المعنية في أيام الصيام. وتعتبر مجالس الماضي المكان الخاص لتجمع أهل المنطقة الذين يجتمعون لتبادل رواية أخبار الاسفار والغوص في البحر وإنشاد الأشعار، حيث كان الحاضرون في المجلس يطلبون من الشعراء الحاضرين إنشادهم لأحدث ما سمعوه، أو نظموه من قصائد.

وعادة ما يكون الشعر مادة خصبة ضمن المجالس الرمضانية في ابو ظبي حيث تبدأ اولاً بنماذج شعرية بعد التقاء الجيران والأصدقاء في مجلس معين، وكان للشعر مجلس بليلتين في الاسبوع الواحد. وتتباين اغراض الشعر الملقى في الليلتين من شاعر لآخر. وغالباً ما كان الصغار يحضرون هذه المجالس ويستمعون الى شعر وحديث الكبار.

## دبي
## الكل يتوحد حول موائد الرحمن

وفي امارة دبي يكاد لا يخلو مسجد أو حي من موائد يقيمها أهل الخير، ويؤمها المئات من الفقراء الصائمين، لذلك عندما يذكر مصطلح موائد الرحمن، ينحصر فهم الموضوع على أن المكان سيكون للفقراء فقط، ممن لا تزيد اجورهم على ٦٠٠ درهم إماراتي، غير أن هناك شكلا مختلفا نوعاً ما لهذه الموائد يحتضنه أحد احياء امارة دبي. وهذه الموائد مخصصة للمسلمين ممن اعتنقوا الاسلام حديثاً، فلا تستغرب اذا دخلت الى هذه الخيم التي يقيمها أحد المراكز الاسلامية، اذا رأيت اشخاصا اوروبيين يتناولون طعام الافطار الى جانب آسيويين وأفارقة ليسوا بالضرورة الفقراء منهم، وإنما ممن يودون ان يعيشوا روحانية الشهر، من خلال الاجتماع على مائدة الافطار، حيث تجمع الشوارع الفرعية في شارع الضيافة بدبي في خيمتين اقيمتا لهذا الغرض العشرات من الصائمين من المسلمين الجدد.

اللافت في الأمر انك في هذه الخيمة يمكن ان تلمس نوعا من العدالة والتكافل الاجتماعيين دون مواربة او تصنع، وذلك لما يعكسه تنوع الاشكال والألوان والجنسيات التي تبدأ من الفلبين وتمر باندونيسيا ولا تنتهي في هولندا وبريطانيا وألمانيا.

ولا تقتصر الأجواء على جمع الصائمين من المسلمين الجدد في هذا المكان، فالقائمون على هذه الموائد يحاولون ربطها بطقوس ترتبط بشهر رمضان في معظم المجتمعات الاسلامية، حيث تعلق الزينات وترفع الرايات وتضاء الانوار وتقام حلقات الذكر للرجال وحلقات أخرى للنساء. وتعد هذه الاجواء داخل هذه الخيم لتنم عن فرحة الصائمين بقدوم شهر رمضان وما يحمله من روحانية وتفاؤل للمسلمين؛ الأمر الذي يلاقي

استحسانا ممن يلبون الدعوة من كل الجنسيات، وتحديدا الجنسيات الاوروبية ممن يبحثون عن الجانب الروحاني من الاسلام. وتقول احدى السيدات الهولنديات، التي أسلمت حديثاً: "انا أصوم شهر رمضان كاملا، الحمد لله، واستمتع بذلك وأفضل ان ألبي الدعوة في العادة لأتناول الافطار على هذه المائدة مع اخواتي المسلمات لأني اشعر بالفعل بدفء المكان، خصوصا اني عادة ما افطر خارج منزلي في المطاعم العربية التي تقدم وجبات الافطار رغبة مني في ان استمتع بالعادات التي ترافق شهر رمضان، وتجمع الناس حول موائد الافطار، واعتقد انه من الجميل ان يضم هذا المكان مسلمين ومسلمات من كل انحاء العالم".

ولا تخلو هذه الموائد يوميا من اشخاص أوروبيين، فهذا اسباني ارتدى الزي العربي ويساعد في توزيع الطعام، وذلك فرنسي وآخر انجليزي ورابع صيني، هذا عدا المسلمين الجدد الذين يوجدون بكثرة من الجنسية الفلبينية.

وقالت فتاة فلبينية: "لا اعتقد ان هناك ما هو اجمل من تناول الطعام على هذه المائدة فأنا لم اجد ما يخلق هذه المساواة فيما بيننا نحن البشر كما يفعل الاسلام". وأضافت: "أشعر بعدالة حقيقية".

**الأوروبيون يشاركون المسلمين في موائد الرحمن التي تقام على شرف الصائمين**

والمكان يتسع ايضا لمن لم يعتنقوا الاسلام بعد من مختلف الجنسيات ايضا، والذين اتوا للتعرف على اجواء شهر رمضان استعدادا لإعلان اسلامهم عبر المركز الاسلامي في دبي. وقال توم، وهو اميركي زار المكان للمرة الاولى: "لفت انتباهي هذا العدد الكبير من الموائد التي تجمع الناس في شهر رمضان في دبي. وبحكم رغبتي في الاطلاع على الجوانب العديدة للاسلام جئت الى هنا مع احد الاصدقاء .. انها اجواء جميلة بالفعل".

وقبل أذان المغرب بقليل يتحلق الجميع حول المائدة بانتظار ان يحين موعد الافطار المؤلف من الرز المطبوخ على الطريقة العربية "المنسف" بالإضافة الى الحساء والعصير. البعض يبدأ إفطاره تيمنا بالسنة الشريفة بحبة تمر، فيما يفضل البعض الآخر الافطار على الماء والقيام الى صلاة المغرب ومن ثم العودة لتناول الطعام.

ودرج مركز المعلومات الاسلامي التابع لجمعية "دار البر" التي تشمل مراكز لتحفيظ القرآن ورعاية الأيتام، بالإضافة الى مركز خاص للتعريف بالإسلام وسماحة الدين والتعريف بتراث الامارات، على اقامة خيم رمضانية تقام فيها موائد الإفطار وتقوم برعايتها جهة حكومية او خاصة كل عام.

## البحرين ووجبة "الغبقة"

تسيطر ظاهرة "الغبقة" على أجواء رمضان في البحرين كل عام. و"الغبقة" في التقليد البحريني هي وجبة تلي صلاة العشاء والتراويح، ولا تتأخر إلى موعد السحور. وعادة ما تكون ذات طابع اجتماعي يتجاوز الطابع العائلي الذي يميز الفطور، والطابع المحدود للسحور. ويجتمع فيها عادة الأصدقاء، وهي بسيطة الإعداد، رجّالية الهوى، محلية التجمع. وتجد أصلها العربي في ما وصفه لسان العرب بالقول: "غبق والغبق والتغبق والاغتباق: الشرب بالعشي، وهو ما أمسى عند القوم من شرابهم فشربوه".

لكن مع تشكل البحرين، كعاصمة للمال والأعمال، تغيرت الـ"غبقة". وباتت كبريات الشركات تتسابق على إقامتها، وأخذ مديرو المصارف الأجنبية يستعدون لها ويعدّون أنفسهم للاحتفاء بها، ويحرصون على أن يقفوا في المدخل يرحبون بضيوفهم في "الغبقة" وقد تدربوا على لفظها الغريب الذي لا يخلو من جرْس موسيقي مميز. تخلى لافظوها من أهل الشام وبر مصر عن عادتهم في قول القاف ألفاً، واختاروا استعادته كما أهل المحرق في البحرين، أي على شاكلة الجيم المصرية. وبات رجال الأعمال وسيداته وصحافيون ووجهاء وفنانون تشكيليون وعاملون في مسلسلات تلفزيونية، في سباق ليلي لتلبية دعوات الجهات المعنية التي تحرص على ألا



من مظاهر وجبة "الغبقة" في البحرين

تفوتها ليلة رمضانية من دون إقامة "غبقتها" السنوية. وتفنّنت فنادق الخمس نجوم في اجتذاب كبريات الشركات والمصارف، مُقدمة لهم موائد طعام فاخرة، وأداء فنياً، وربما مسابقات على جوائز مغرية.

في المقابل، استمر الناس العاديون في إقامة "غبقاتهم" العادية، المملوءة بالحبور واللقاءات، واخترعوا أشياء مضافة، وآخرها اختراع محرقي تمثل في إقامة خيم في كل حي تتكفل أمهات الشباب من الأبناء بملء طاولتها الصغيرة بأطباق متواضعة، ولكنها لذيذة، وتشكل عامل الربط بين شباب الحي، أو "الفريق" بحسب تسمية البحرينيين للجوار.

وخلال اجتماعهم، يستعيد أحفاد غواصي اللؤلؤ وصيادي الأسماك والتجار الذين عبروا الخليج في عقود ما قبل اللؤلؤ تقليداً قديماً. كان الأجداد يجتمعون في بيوت مخصصة لهم للغناء والرقص، وللمشاركة في وجبة... استعداداً ليوم عمل آخر.

لكن شباب المحرق استبدلوا ذلك بخيم مؤقتة يجتمعون فيها ليلاً ويتذكرون أياماً مضت، ويمضون أمسيتهم في أجواء أقل كلفة مملوءة بحميمية مكانية خاصة، ويستعدون بدورهم ليوم عمل آخر يختلف في طابعه وتعقيداته عن أيام اللؤلؤ والصيد وعبور البحر.

وكتبت "الغبقة" بالإنكليزية على الدعوات وجرت اللفظة على ألسنة أجانب البحرين من كل الجنسيات: بريطانيون وأستراليون وأميركيون وهنود وصينيون وفيليبينيون، إضافة الى آخرين من التيبت وأفريقيا. ولا يستبعد قريباً أن تدخل قاموس "أكسفورد" البريطاني الشهير. كل يستخدمها من موقع عمله: المستثمر القادم لشراء منزل في البحرين، أو الخبير المتخصص في تسويق الألمونيوم، أو المحاسب في إحدى الشركات، أو الطباخ في فندق راق على ساحل البحر.

ونافست المجالسَ الليلية "الغبقة"، والتي يدعو لها الوجهاء في بيوتهم، ويقال ان عددها وصل إلى الـ ٣٠٠ مجلس. وبادرت شركات عدة ومؤسسات حكومية لطباعة كتيبات تضم قوائم المجالس وهواتفها، ووزعتها بالآلاف، ترويجاً لنفسها.

ووسط ذلك، تبلور اهتمام نسائي خاص. فدخلت المرأة البحرينية، محجّبة كانت أم سافرة، في الحياة الرمضانية بقوة: فأقامت نسوة مجالس نسائية خالصة أو مشتركة للرجال والنساء. واغتنمت الجمعيات النسائية الأجواء وأفسحت المجال للمرأة للتحدث والتعبير عن نفسها.

ووسط الزحام لم يتغيب الصغار، ففي أول الشهر يستفيدون من تغير نظام الوجبات ومن العودة الى تقديم الأكلات التقليدية. وفي منتصفه يحتفلون بالـ "قرقاعون". فيما يتلقون في آخره الملابس الجديدة، والنقود لمناسبة عيد الفطر. على أن فرحتهم الكبرى تظل في الـ "قرقاعون". إذ درج الأطفال قديماً على المرور على بيوت الحارات يغنون، ويصطحبون معهم أحياناً شخصاً مؤدياً دور فارس يمتطي جواداً خشبياً يسمى "الفْريسِة"، يختال على إيقاعات العازفين المبتهجين، والذين يتلقون لقاء ذلك مكسرات وحلوى، وربما بعض القطع النقدية. وأتى تقليد "الفْريسِة" على الأرجح من الهند.

وفيما يستمر ذلك الاحتفال الشعبي، استبدل الأغنياء نظام التجول في الشوارع بحفلة يدعى إليها الأطفال كما في حفلات عيد الميلاد، وبدلاً من تعب المشي والتنقل بين البيوت، يتجمع الصغار ليتلقوا المكسرات في علب أنيقة وزاهية بعد أمسية يرقص لهم فيها صاحب "الفريسة". ◆◆

# الأجواء الرمضانية للمسلمين في ماليزيا وكوريا الجنوبية وبريطانيا

إعداد: عيسى السعيد




**تتفاوت عادات المسلمين في شرق آسيا وبريطانيا، عنها في الدول العربية والاسلامية، ولكنهم يشتركون جميعاً في أمر واحد، وهو تقديسهم لهذا الشهر الفضيل، وتسخير أوقاتهم وجهدهم كي يكون صومهم مقبولاً عند الله تعالى.**
**وهنا بعض العادات الرمضانية للمسلمين في كل من ماليزيا وكوريا والمملكة المتحدة، مع أن الأخيرتين متعددتي الأديان والمذاهب.**

## ماليزيا

تعتبر ماليزيا دولة ذات نظام ملكي دستوري ديمقراطي، بها ثلاث عشرة ولاية، وتقدر مساحتها بنحو ٣٢٥ ألف كيلومتر مربع، وعدد سكانها يبلغ نحو ٢٦ مليون نسمة، يشكل المسلمون ٥٦ في المائة منهم، والبقية هم من المسيحيين والبوذيين والهندوس، وغيرهم.

ومظاهر استقبال شهر رمضان، أو الأجواء الرمضانية في ماليزيا، تشبه مثيلاتها في سائر الدول الاسلامية

الأخرى. فمن مسلمي ماليزيا من يقضي رمضان في الصلاة وقراءة القرآن، والاكثار من الدعاء، ومنهم من يقضيه في السهر والسمر، أمام التلفاز، أو في النوادي والمقاهي، ومنهم من يهتم بما لذ وطاب من الأطعمة، ومنهم من ينتهز هذه الفرصة، ويتخذ برنامجاً للحمية، ونظاماً متوازناً للتغذية.

ويظهر جلياً اهتمام الماليزيين بهذا الشهر الفضيل في أواخر شهر شعبان، حيث تنظم سلسلة من المواعظ الدينية، تحث وتذكر بشهر الصيام وفضائله، وتحفز المسلمين على ابتغاء مرضاة الله. وكذلك تهيء المساجد في هيئة بهية تهتم بالنظافة والزينة.

ومن جهتها، تقوم الحكومة بتزيين الطرقات والشوارع الرئيسية بالأنوار والأضواء المتلألئة، وباعداد اماكن خاصة للبسط الرمضانية، أي الأسواق الشعبية الرمضانية التي تسمى "بازار رمضان" وهي التي يباع فيها أطيب المأكولات والحلويات.

## "بازار رمضان"

تعد هذه السوق الشعبية من الأسواق التقليدية الراسخة في الثقافة الماليزية، سواء في شهر رمضان أو في غيره من الشهور. ولا تكاد تخلو شوارع قرية أو مدينة من هذه البسط الشعبية، فهي ممتدة بمحاذاتها تيسيراً للمواطنين، اضافة الى ذلك فإن هذه البسط يتوافر فيها ما يخطر على البال من المأكولات والمشروبات والحلويات. ومن أشهر المأكولات، التي تعد في رمضان هي التي يطلق عليها اسم "ناسيء أيم" (الأرز بالدجاج المشوي)، و"سآتي" (وهي عيدان اللحم أو الدجاج المشوي) و"برياني" على الطريقة الهندية، ومطبق باللحم والدجاج. وأما المشروبات، التي تتوافر في هذا البازار فهي جوز الهند، وقصب السكر، وفول الصويا، اضافة الى أنواع الحلويات المختلفة، ولكن بأسماء ماليزية.

**الموائد الرمضانية:**

يبتاع أفراد الشعب الماليزي طعامهم، كما أشرنا، من الأسواق الشعبية الرمضانية، لسهولة الحصول عليها. والبعض يفضل الإنضمام إلى إخوانه في المساجد، إذ تتوافر فيها موائد الإفطار الجماعي المجاني، التي يمولها المحسنون، وأهل الخير، إضافة إلى الحكومة الماليزية. وظاهرة الإفطار الجماعي في المساجد منتشرة بكثرة في مختلف الولايات الماليزية. غير أن الأهالي، في بعض المساجد القروية يحضرون الأطعمة المطبوخة في منازلهم إلى المساجد، مشاركة منهم لأخوانهم هناك، وإحياء لتقليد الإفطار الجماعي. على أن ميسوري الحال يتسابقون على موائد الإفطار في الفنادق والمقاهي والمطاعم الفخمة، التي تقدم المأكولات في جو عائلي وروحي يقضي منه الصائمون أطيب الأوقات. وتقدم دعوات متعددة للإفطار الجماعي في دواوين كبار شخصيات الدولة، بمن فيهم رئيس الوزراء، إحياء لسنة التكافل والتآلف والتراحم. وهناك أيضا موائد الإفطار الجماعي للأيتام والعجزة، وكبار السن، وذلك لإدخال البهجة في نفوسهم، وإحساسهم بأنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع.

**المساجد وصلاة التراويح:**

تحظى المساجد في ماليزيا بمنزلة رفيعة لدى الشعب الماليزي المسلم، ولذا يعتني بها إعتناء فائقا يشمل مظهرها الخارجي ومبانيها الداخلية، مع الحرص الشديد على النظافة والزينة، حتى تبرز في أجمل صورها.

وأبواب المساجد مفتوحة في شهر رمضان على مدار أربع وعشرين ساعة، بإستثناء بعض المساجد الصغيرة.

ومن الأنشطة التي تقام في المساجد، إلقاء المواعظ الدينية والمحاضرات في الفقه وأحكام الصيام والحديث والتفسير والعقائد، إضافة إلى حلقات تدارس وحفظ القرآن الكريم. ومن الأنشطة المهمة، التي يعد لها بحرص وإتقان مسابقة القرآن الكريم لكبار السن وصغارهم، حفظا وتلاوة، بإدارة لجنة من القراء المحكمين، وتعد طيلة الشهر كله موائد الإفطار لرواد المساجد، معتبرينهم ضيوفا للرحمن.

والوجبة الرئيسية، التي تقدمها المساجد تسمى باللغة المحلية "بوبور لامبوق" وهي شوربة الأرز، ومشروب "سيراب" مع فاكهة الموز أو البرتقال، إضافة إلى قائمة أخرى من الأطعمة تقدم في بعض الأحيان من أهل

الإحسان والخير.

ومن أبرز الأنشطة، التي تقام في المساجد صلاة التراويح والإعتكاف. فصلاة التراويح يقتصر عدد ركعاتها على ثماني ركعات، في معظم المساجد، إلا أن القليل منها يتبع طريقة الحرمين الشريفين، فيما يتعلق بعدد الركعات والوتر والدعاء. وأما ظاهرة الإعتكاف، فتبدأ مع أول ليالي شهر رمضان، ويزداد عدد المعتكفين تدريجيا إلى نهاية الشهر.

ومن الأمور المميزة في ماليزيا أن ساعات الدوام في شهر رمضان لا تتغير عنها في الشهور الأخرى.

وعليه فإن كل الصائمين يتناولون وجبة سحورهم مبكرا، أي قبل منتصف الليل، وذلك للإستيقاظ مبكرا في اليوم التالي.

## كوريا الجنوبية

يحتفل المسلمون في كوريا، كبقية مسلمي العالم، بمجيء شهر رمضان. فعلى الرغم من قلة عدد المسلمين في كوريا، إلا أنهم إستطاعوا أن يجدوا لأنفسهم مكانا داخل المجتمع الكوري عبر الأنشطة المختلفة، التي يقومون بها، ويحضرها عدد من السفراء العرب والمسلمين وشخصيات كورية، حيث تقر القوانين الكورية بأحقية أداء المسلمين لكل مناسكهم وشعائرهم بحرية، بل تقدم الحكومة الكورية دعما كبيرا لإتحاد المسلمين الكوريين، وهو هيئة إسلامية تضم عشرات الجمعيات الإسلامية.

وللمسلمين في كوريا الجنوبية مساجد في كل المحافظات. ويعلن إتحاد المسلمين في كل عام عن بداية شهر رمضان، وفقا لما تعلنه ماليزيا، بالتنسيق مع السفير الماليزي في سيئول (عاصمة كوريا) وتبادر بتوزيع مواقيت الإمساك والإفطار، وتعلن عن فتح المساجد لأداء صلاة التراويح، أو الأداء الجماعي للأدعية، وإقامة الأمسيات الإسلامية للتعريف بتعاليم الإسلام ونشرها، والإجابة عن جميع الإستفسارات، إضافة إلى توزيع الكتب المترجمة إلى اللغة الكورية على الكوريين.

ويشار هنا إلى أن إتحاد المسلمين الكوريين يقوم، بالتنسيق مع سفراء الدول العربية والإسلامية، بإقامة مشروع افطار الصائم، بصفة يومية يحضره كل من يصلي المغرب في المسجد المركزي في العاصمة سيئول، ويتم الإعتماد في إعداد الطعام مع مجزر الحلال الموجود في مبنى إتحاد المسلمين. وتتفنن المحلات العربية والإيرانية والتركية، وغيرها، في بيع ما تعود عليه المسلمون في بلادهم من مواد غذائية، وحلويات، وكل ما له صلة بالعادات والتقاليد في شهر رمضان.

وإذا كان الكهول وكبار السن من المسلمين على دراية تامة بخصوصية شهر رمضان، فإن المشكلة تكمن في الأجيال العربية الإسلامية، التي ولدت في كوريا، والتي إنفصلت بشكل كامل عن المناخ الثقافي الإسلامي، وإندمجت كليا في المجتمع الكوري، حتى أنها فقدت اللغة والعادات والتقاليد. وهذه الفئة من الناس لا تعرف من شهر رمضان غير أنه إمساك إضطراري عن الطعام.

**المساجد في ماليزيا تفتح أبوابها في شهر رمضان على مدار الساعة**

وإذا كان العرب والمسلمون تعودوا في بلادهم على الإفطار الجماعي والدعوات والتزاور بين العائلات، فإن هذا الأمر يكاد يكون معدوماً بين العائلات المسلمة في كوريا. وإذا كان بعض المسلمين حريصين في شهر رمضان على تأصيل قيم هذا الشهر في نفوس أولادهم ليكونوا على صلة بقيمهم ودينهم، فإن آخرين أسقطوا رمضان وهويتهم من ذاكرتهم.

وفي صلاة العيد، وبعد إنتهاء شهر الصيام، يكتمل المسجد عن آخره بالرجال، كما يمتلىء الجزء الخاص بالنساء، في مظهر مبهج يدل على تمسك المسلمين بدينهم، وأداء شعائرهم إينما كانوا وأينما حلوا.

ولا توجد مظاهر أخرى لعيد الفطر أو عيد الأضحى في كوريا، ولا يشعر بهما سوى المسلمين، الذين يأخذون إجازة خاصة من أعمالهم يقتطعونها من إجازاتهم السنوية ليقضوا هذا اليوم مع أسرهم.

## بريطانيا

وفي بريطانيا يختلف الوضع عنه في كوريا الجنوبية،

حيث يحاول المسلمون هناك إيجاد أجواء رمضانية تحاكي أجواء الشهر الفضيل في بلدانهم العربية والإسلامية، فهم يمثلون أكبر أقلية دينية في المجتمع البريطاني.

وحسب إحصاءات تعداد سكان بريطانيا للعام ٢٠٠١، فإن عدد المسلمين بلغ٦ر١ مليون نسمة، وربما ارتفع العدد حاليا إلى ما يقارب المليونين، حسب بعض الدراسات البريطانية، نصفهم ولدوا في المملكة المتحدة.

وينتمي المسلمون في بريطانيا الى ٥٦ بلدا، ويتمركزون في اسكتلندا وليدز وبرادفورد وبرمنغهام وليستر وايرلندا الشمالية وويلز ولندن.

وتقتصر المظاهر الرمضانية في بريطانيا على الأماكن والأحياء التي يوجد فيها أبناء الجالية المسلمة، أو من خلال المحلات التجارية التي يرتادونها، ويكون أصحابها من أبناء الجالية ذاتها رغم التواجد الكثيف للعرب والمسلمين المنتشرين في معظم شوارع لندن والانتشار الكثيف للمحجبات والمنقبات المسلمات والعرب بلباسهم التقليدي، والتي تزداد أعدادهم في فصل الصيف بسبب مجيئهم، خصوصا من الدول الخليجية، لقضاء الصيف في لندن، حيث يتزامن موعد رمضان حاليا مع رحلات الصيف إلى لندن وغيرها من العواصم الغربية.

فالجاليات المسلمة البريطانية تختلف بطرق الاحتفاء بقدوم وليالي رمضان حسب تقاليدها، فكل جالية تتبع بلادها في طريقة استقبالها واحتفالها بالشهر الفضيل. فهناك الصبغة الآسيوية للمسلمين الهنود والباكستانيين والبنغاليين، وهناك الصبغة العربية للمسلمين العرب. وهنا تتنوع الصبغات أيضا بحسب البلد العربي لتكون الاحتفالات، حسب عادات الوطن الاصلي يمتزجه شعور الشخص بالغربة والحنين للوطن.

وتمتلىء المساجد في رمضان، بجميع أنحاء المملكة المتحدة، بأعداد غفيرة من المصلين من مختلف الجنسيات لأداء صلاة التراويح. ففي المساجد العربية، كالمركز الثقافي الاسلامي في "ريجنت بارك" بوسط لندن يرفع الآذان وتقام الصلاة التي يزداد فيها عدد المصلين بمئات الأضعاف في شهر الصيام عنه في الأشهر الأخرى، حيث يمتلىء المسجد ويفترش المصلون سجاداتهم في باحته حتى تصل الصفوف أحيانا إلى الرصيف المجاور للمسجد، فيما يمتلىء قبو المسجد بالمصليات. وعندما تنتهي الصلاة ويخرج المصلون تشعر انك في عاصمة عربية خلال شهر رمضان.

كما تنظّم المساجد في عموم بريطانيا، والتي تتجاوز الألف مسجد، الإفطارات الجماعية وإلقاء المحاضرات، ثم صلاة التراويح، بالاضافة الى ان كثيرا من المدارس الإسلامية تفتح مساجدها وقاعاتها لإحياء ليالي رمضان، حتى بعض المكتبات العامة في شمال غرب لندن تخصص بعض قاعاتها لإقامة صلاة التراويح.

**مسلمو بريطانيا يحيون رمضان في أجواء خاصة تعكس هويتهم وموروثهم الاجتماعي**

ويتميز هذا الشهر الكريم بروح التعاون والتكافل، حيث يتم جمع الصدقات في المساجد وتوزيعها على المحتاجين من أبناء الجالية المسلمة أو ارسالها إلى الفقراء من المسلمين في المناطق المنكوبة حول العالم، إضافة إلى تنظيم الإفطار الجماعي الذي يقيمه أصحاب الخير في المساجد والجمعيات الخيرية، وخصوصا التنافس بين رجال الأعمال العرب، على إقامة الإفطار الجماعي في مسجد "ريجنت بارك" وسط لندن.

ورغم الساعات الطويلة للصيام في بريطانيا، والتي تصل إلى نحو ست عشرة ساعة، فإن موعد الإفطار المتأخر فرصة مناسبة للإفطار العائلي حول مائدة رمضان. كما ان مظاهر الإحتفال بالشهر المبارك تتعدى لتصل إلى الطلاب المسلمين في الجامعات والمعاهد البريطانية، الذين يستقبلونه باللوحات والإعلانات وبطاقات التهنئة والإصدارات المختلفة، من نشرات ومجلات. وأصبح الإفطار اليومي المجاني سمة مميزة في كثير من الجامعات البريطانية، والذي يوفِّره اتحاد الطلاب بدعم من بعض المؤسسات الإغاثية.

وعلى مستوى المدارس البريطانية، يلقى شهر رمضان

احتراما من قبل الإدارات المدرسية تجاه الطلاب الصائمين من المسلمين، حيث يشير المدرسون إلى مناسبة شهر رمضان ويدرسون الطلاب المسلمين وغير المسلمين، خلال درس الأديان الذي يدرس لهم عن المسيحية والإسلام واليهودية، فكرة عن هذه المناسبة الدينية لدى المسلمين.

ويقوم أصحاب المحلات العربية والإسلامية خلال رمضان، بتزيين محلاتهم بالفوانيس الرمضانية واللوحات الإسلامية، التي يحرص المسلمون عادة على توفيرها لتضفي أجواء رمضانية خاصة تعكس هويتهم وموروثهم الاجتماعي، كما تحرص هذه المحال على توفير المواد الغذائية الرمضانية، خلال الشهر، من أطعمة ومشروبات تستورد خصيصا من بلدان عربية وإسلامية، مثل التمور والقطايف بأنواعها، وقمر الدين والكنافة النابلسية والحلويات العربية بأصنافها، كما تقوم المساجد، إضافة إلى هذه المحلات، بطباعة الإمساكيات الرمضانية وتوزيعها على المسلمين.

ويتسوق الصائمون من المحلات العربية والإسلامية في بعض المناطق البريطانية، حيث تكثر الطوابير أمام محلات بيع اللحم المذبوح، وفق الشريعة الاسلامية قبل ساعات الإفطار، حتى ان بعض المحلات البريطانية الكبرى خصصت قسما خاصا اطلق عليه (قسم رمضان)، يوجد فيه اللحم الحلال والحلويات العربية، والمفكرات الإسلامية للأطفال، إضافة إلى تخفيضات في أسعار المواد التموينية بشكل ملفت للنظر مثل الارز والعدس والحمص والزيوت بأنواعها.

ومع موعد آذان الإفطار تشهد الشوارع، ذات الكثافة العربية والإسلامية في لندن، فتورا في الحركة من اجل الإفطار، بعدها يخرجون للاستمتاع بالسهرات الرمضانية، حيث يقوم افراد الجالية العربية المسلمة بتنظيم الاحتفالات والإفطار في شارع "ايجوار رود" أو شارع "كوينزوي"، حيث يتواجد العرب في شارع "ايجوار رود" بنسبة ٨٠ بالمئة، فالسائر فيه لا يشعر مطلقا انه في لندن، بل يشعر أنه في شارع بمدينة عربية، حتى ان لافتات المحلات التجارية مكتوبة باللغة العربية، والأغاني التي تصدر منها جميعها عربية، بالاضافة إلى



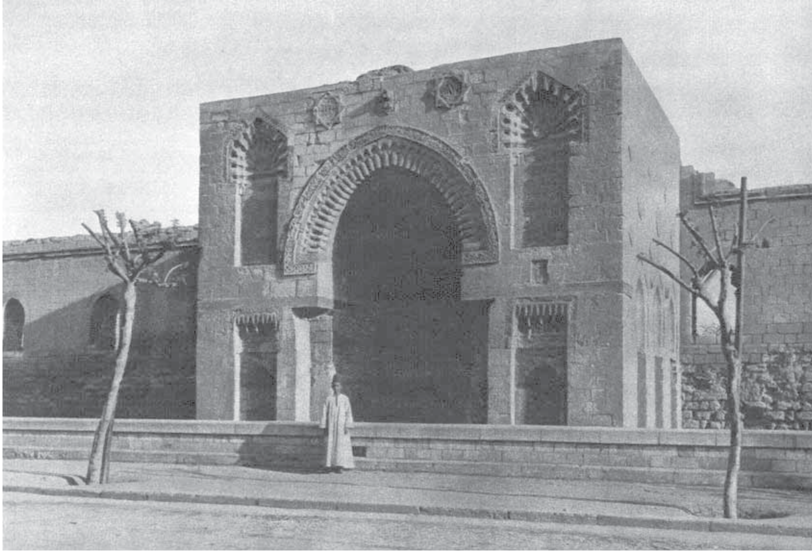
وجبة سحور ماليزية خفيفة

ذلك فان بعض المطاعم العربية في هذا الشارع وغيره تقيم خيمة رمضانية لإضفاء جو احتفالي خلال الشهر الفضيل، ينضم إليها أشخاص من جنسيات وديانات مختلفة تشارك أبناء الجالية المسلمة احتفالاتها بهذا الشهر، وتتعرف على عادات وتقاليد وطقوس المسلمين طوال فترة صيامهم.

كما وتقدم بعض المطاعم العربية وجبات خاصة للإفطار يوميا، وهناك بعض المطاعم تقدم وجبات إفطار مجانية للمحتاجين طوال شهر التسامح والرحمة.

ومن المظاهر التي باتت مألوفة في شهر رمضان، ما يعرف بـ (راديو رمضان)، الذي اصبح بالنسبة للمسلمين في بريطانيا تقليدا مهما من تقاليد شهر الصوم والصلاة، ويقوم بعض الشباب المسلم البريطاني بتوجيه بث إذاعي خاص في شهر رمضان، باللغات الإنجليزية والعربية والأوردية والبنجابية، ويتم توجيه البرامج للمسلمين خاصة، ولأفراد المجتمع البريطاني بصفة عامة.

ويلقى شهر رمضان ترحيبا من الحكومة البريطانية على المستوى الرسمي، حيث يقوم رئيس الوزراء البريطاني كل عام بتوجيه رسالة تهنئة للمسلمين بحلول الشهر الفضيل، كما يلقى الشهر ايضا صدى إعلاميا في وسائل الإعلام البريطانية المرئية والمسموعة، والتي تشير إلى بداية الصوم عند المسلمين، ويقوم عدد من محطات التلفزة البريطانية ببث برامج وثائقية عن الشهر الفضيل وقداسته عند المسلمين. ◆◆



## جامعا الظاهر بيبرس والزيتونة:

# فن معماري وذخر ديني وثقافي وعلمي

إعداد: كمال جبر

**تعتبر المساجد من أهم المعالم المعمارية الاسلامية، لما تمتاز به من فن وزخرفة، وهندسة بناء.. وتختلف تصاميمها، باختلاف الأمم التي شادتها، والزمن الذي شيّدت فيه.**

**وهنا نموذجان معماريان مختلفان، من حيث الوظيفة وطرازهما المعماري، وهما جامع الظاهر بيبرس في القاهرة، وجامع الزيتونة في تونس العاصمة.**

### جامع الظاهر بيبرس

بداية نشير الى أن الظاهر بيبرس كان مملوكاً للأمير علاء الدين ايدكين البندقداري، ثم أصبح من جملة مماليك الملك الصالح نجم الدين الأيوبي. ولما توسم فيه الأخير من الفطنة والذكاء اعتقه. وظل يترقى في مناصب الدولة الى أن تمكن بدهائه وسياسته من تبوء عرش مصر وولى ملكها سنة ٦٥٨هـ/ ١٢٦٠م، وتلقب بالملك الظاهر.

وكان بيبرس من اعظم سلاطين دولة المماليك ا لبحرية، وقد لازمه التوفيق في حروبه ضد الصليبيين

والتتار، وصار يتنقل من نصر الى نصر الى أن وافته المنية سنة ٦٧٦هـ/١٢٧٧م، ولم تكن شواغله الحربية لتعوقه عن الاهتمام بالعمارة والانشاء، فترك الكثير من المنشآت الدينية والمدنية، كان من ابرزها جامعه الكبير الواقع بميدان الظاهر، الذي شرع في انشائه سنة ٦٦٥هـ/١٢٦٧م وأتمه في سنة ٦٦٧هـ/ ١٢٦٩م.

يعتبر هذا الجامع من أكبر جوامع القاهرة، حيث تبلغ مساحته ١٠٣ في ١٠٦ مترات، ولم يبق منه سوى حوائطه الخارجية وبعض عقود رواق القبلة. كما أبقى الزمن على كثير من تفاصيله الزخرفية، سواء الجصية منها أو المحفورة في الحجر. وتعطينا هذه البقايا فكرة صحيحة عما كان عليه الجامع عند إنشائه من روعة وجلال.

وتخطيطه على نسق غيره من الجوامع المتقدمة، يتألف من صحن مكشوف تحيط به أروقة أربعة أكبرها رواق القبلة، كانت عقودها محمولة على أعمدة رخامية، فيما عدا المشرفة منها على الصحن، فقد كانت محمولة على أكتاف بنائية مستطيلة القطاع، كذلك صف العقود الثالث من شرق كانت عقوده محمولة على أكتاف بنائية أيضا.

أما عقود القبة، التي كانت تقع أمام المحراب، فإنها مرتكزة على أكتاف مربعة بأركانها أعمدة مستديرة. وكانت هذه القبة كبيرة مرتفعة على عكس نظائرها في الجوامع السابقة، فإنها كانت صغيرة متواضعة.

أما وجهات الجامع الأربع، فمبنية من الحجر الدستور، فتحت بأعلاها شبابيك معقودة، وتوجت بشرفات مسننة وامتازت بأبراجها المقامة بأركان الجامع الأربعة وبمداخلها الثلاثة البارزة عن سمت وجهاتها.

ويقع أكبر هذه المداخل وأهمها في منتصف الوجهة الغربية قبالة المحراب. وقد حلي هذا المدخل كما حلي المدخلان الآخران الواقعان بالوجهتين البحرية والقبلية بمختلف الزخارف والحليات. فمن صفف معقودة بمخوصات إلى أخرى تنتهي بمقرنصات ذات محاريب مخوصة، إلى غير ذلك من الوحدات الزخرفية الجميلة، اقتبس أغلبها من زخارف واجهات الجامع الأقمر وجامع الصالح طلائع ومدخل المدرسة الصالحية.

وكانت المنارة تقع في منتصف الوجهة الغربية أعلى المدخل الغربي، وقد أصبح الجامع الآن متنزها عاما، إذا استثنينا قسما من رواق القبلة مخصصا لإقامة الشعائر الدينية.

## جامع الزيتونة



أورد المؤرخ التونسي محمد بن أبي القاسم الرعيني القيرواني في كتابه: "المؤنس في أخبار إفريقية وتونس" قصة توضح سبب اختيار موقع جامع الزيتونة، الذي لم يأت عبثاً بل لسبب وجيه، ذلك أن راهباً نصرانياً أشار على المسلمين، عند فتحهم لتونس أن يشيدوا جامعهم في مكان الصومعة، التي كان يتعبد فيها. ولما سألوه عن الحكمة في تلك النصيحة قال: إنه يرى في هذا المكان نوراً يتألق أثناء الليل، لذا فهو حقيق بأن يتخذ مسجداً لله.

وهذه القصة، مع ما توصل إليه الأثريون الباحثون، تشير إلى أن الجامع بني على أطلال كنيسة أو صومعة أو ما يشبه ذلك من بيوت العبادة الصغيرة.

وسمي الجامع بالزيتونة نسبة إلى شجرة زيتونة كانت بجانبه عند إنشائه.

ومعلوم أن شجرة الزيتونة شجرة مباركة، ورد ذكرها في كتاب الله مع وصفها بذلك. فمن هنا أطلق اسمها على المسجد الجامع في تونس إذ ذاك.

وفي الحقيقة، فإن مسجد الزيتونة اسم سمي به أكثر

من مسجد في المشرق والمغرب، منها مسجد الزيتونة بالقيروان في تونس نفسها، ومنها ثلاثة مساجد في دمشق، تعرف بمسجد الزيتونة ذكرها يوسف بن عبدالهادي في كتابه (ثمار المقاصد).

إلا أن هذا الاسم إذا أطلق فأول ما يتبادر إلى الذهن المسجد الجامع في مدينة تونس وهو موضوع حديثنا هنا.

ونستطيع القول بارتياح إن معظم الأسر التي تداولت الحكم في تونس أولت مسجد الزيتونة مزيداً من العناية والاهتمام. فما تكاد تُذكر تاريخ أسرة حاكمة هناك، إلا ووجدت شيئاً ما في هذا المسجد يخلدها ويجري ذكرها منقوشاً مؤرخا.

يقول الأستاذ طه الولي في كتابه القيم: "المساجد في الإسلام": "ومن حسن الحظ أن جامع الزيتونة احتفظ بعمارته التي بدأت واستمرت قائمة منذ إنشائه قبل حوالي أحد عشر قرنا إلى أيامنا، مما أتاح لنا مرافقة نقائشه التي رقمت فيه، وفيها تاريخ هذا الجامع وتاريخ تونس بالذات، وفي نفس الوقت أتاحت لنا هذه النقائش دراسة تطور الخط العربي من عصر إلى عصر".

وأول من نسبت إليه الزيادة والتجديد في جامع الزيتونة، أحمد بن محمد بن الأغلب الذي عاجلته المنية، فأتم أخوه من بعده زيادة الله الثاني الأغلبي والي تونس بعده ما كان بدأه من عناية بالمسجد وزيادة ثلاثة اساكيب (عقود) في بيت الصلاة، وإقامة قبة أمام المحراب.

ثم في عام ٣٨١هـ، في أيام أبي الفتح المنصور بن أبي الفتوح يوسف بن زيري، ثاني الملوك الصنهاجيين، تم ترميم قبة البهو في جامع الزيتونة حتى غدت في قمة الجمال والروعة.

ثم جاء بنو خراسان، فيما بين القرنين الخامس والسادس للهجرة، فقام أمراؤهم، لاسيما عبدالعزيز بن عبدالحق بن عبدالعزيز بن خراسان، بآثار خالدة في جامع الزيتونة، منها زيادة أبواب الجامع من ستة إلى اثني عشر بابا، منها الباب الضخم المفتوح على سوق القماش الحالي، كما أعادوا بناء السور الخارجي للجامع.

وأما محمد بن يحيى، الذي حكم تونس ما بين سنتي ٦٤٧ و٦٧٥هـ فقد استفاد من القناطر الرومانية القديمة التي طولها ٩٠كم فجلب فيها مياهاً للمسجد من زاغون، واستحدث الخزانات المملوءة ماء، ليزود المسجد بالماء الطهور بشكل دائم. وفي عام ٦٧٦هـ كسي الجامع وزين بأمر من يحيى بن المنتصر، من الحفصيين.

وفي عام ٧١٦هـ أمر السلطان زكريا الحفصي بصنع أبواب خشبية وعوارض خشبية مزخرفة في بيت الصلاة.

وفي عهد السلطان ابي عبدالله الحفصي، بنى بالمسجد المقصورة، التي بابها مما يلي صحن الجنائز، وبني السبيل الذي تحتها.

وفي أوائل العقد الثالث من القرن الحادي عشر الهجري تولى إمامة المسجد عدد من العلماء من الأسرة البكرية، منهم تاج العارفين الشيخ محمد، الذي بنى في صحن مسجد الزيتونة الرواق الشرقي، وأدخل على الجامع ترميمات واسعة، ونقشت في عهده على واجهة المحراب، وأعالي السواري تيجان بديعة من الجبس، هي الأجمل من نوعها في بلاد تونس.

ومن ناحية أخرى فإن المئذنة التي بنيت مع البناء الأول للجامع، تداعت للسقوط عام ١٣٠٩هـ فأمر حاكم تونس الباري علي باشا بهدمها وإعادة بنائها مع الإتقان والاهتمام. فأعيد بناؤها ثانية بارتفاع ٤٣ متراً، بعد أن كانت من قبل لا تزيد على ثلاثين مترا. وجرى يوم الاحتفال بإتمامها حفل ديني رائع.

ولمسجد الزيتونة قبتان: واحدة أمام المحراب، والثانية على مدخل البلاط الأوسط مما يلي الصحن. ويحمل قبة المحراب اثنان وثلاثون عوداً، تتخللها طاقات مفتوحة ومغلقة متعاقبة في المحيط الدائري لعنق القبة.

أما قبة البهو التي أقيمت عام ٣٨١هـ فتعد من أروع القباب التونسية جميعا، لما فيها من تناسق الزخرفة وإتقان المعمار وتوافق النسب.

ويتميز مسجد الزيتونة بأنه يحتوي على أجمل ختمه للقرآن الكريم كتبت في البلاد التونسية، وقد تم الانتهاء منها وإهداؤها للمسجد، أيام الشيخ تاج الدين البكري في أواخر القرن الثاني عشر الهجري.

كما يتميز بوجود مزْولة لضبط أوقات الصلاة، حسب الفصول السنوية، وقد تم الاستغناء عنها اليوم بوجود الساعات الدقيقة، إلا أنها (المزولة) كانت من قبل من أتقن الصناعات واضبطها للأوقات.

كما يتميز بزخرفة فريدة تقوم على تناوب اللونين الأبيض والرمادي في كتل الحجارة، التي تؤلف سنج العقود أو مداميك البناء داخل قبة المحراب، ولعل مهندس جامع الزيتونة قد استلهم فكر وتناوب اللونين من عقود جامع قرطبة التي فيها حجارة ذات ألوان عديدة.

وفي جامع الزيتونة منبر خشبي بديع يعود صنعه إلى عام ٢٥٠هـ، وهو قريب الشبه بمنبر جامع القيروان، وإن كان أصغر منه، إذ فيه اثنتان وعشرون حشوة مستطيلة الشكل في كل من الكتفين، مع أن كل حشوة تنفرد عن أخواتها ولا تشابهها.

وتزدان هذه الحشوات بزخارف هندسية على شكل مربعات ودوائر ومعينات محفورة بمهارة في الخشب حفراً غائراً مفرغا، لتضفي على المنبر جمالاً ورونقاً، بل وإجلالاً ومهابة حتى زعم بعض أهل تونس –ولهم جميعاً تعلق شديد بهذا المسجد– أن الدعاء بين حافتي المنبر مستجاب.

**أوقاف كثيرة خاصة:**

وكي يستمر جامع الزيتونة في أداء المهام الكثيرة التي يقوم بها من إقامة الصلوات ورفع تكبيرات المؤذنين وإحياء الأوقات الفاضلة بالقرآن والحديث والدعاء والعلم، كثرت أوقاف أهل الخير من المسلمين من أمراء وأغنياء وغيرهم عليه.

يقول الحشائشي في كتابه: "تاريخ جامع الزيتونة": "ولأهل هذه الحاضرة (تونس) عمرها الله تعالى، تعلق شديد بهذا البيت (مسجد الزيتونة) وتشبث عظيم بلوحاته. حتى أنك تراه مرجعاً لغالب أوقافهم، ولهم في ذلك المنازع الغريبة، فمنهم من يوقف على الإمام، ومنهم على القارئ، أو المؤذن، ومنهم من يوقف على الحمام الوحشي (أي البري) الذي يأوي إليه".

وعلى سبيل المثال فحاكم تونس المتوفى عام ٨٩٣هـ (عثمان المنصور الحفصي) بنى ميضأة في المسجد وهي التي عرفت فيما بعد باسم ميضة السلطان، وأوقف عليها أوقافاً كثيرة، وكان يسخن بها الماء زمن الشتاء.

وعلى سبيل المثال، أيضاً، فإن قرابة ثلاثمائة قارئ كانوا يتسلمون معاشات من ريع أوقاف أهل الخير في مقابل مداومتهم على قراءة أحزاب مقررة من القرآن الكريم لكل منهم، فكانوا يتناوبون القراءة في المسجد في حلقات قد تبلغ خمسين حلقة، وربما كان لهم بين الظهرين دوي كدوي النحل.

ونقل لنا الحشائشي في تاريخه صوراً من النشاط الديني والعلمي داخل مسجد الزيتونة قديماً فيقول: "ومن ذلك قراءة "الترهيب والترغيب" بعد العصر، ورواية الصحيحين بين الظهرين (الظهر والعصر) وهي منقبة ابتدأها أبو فارس عبدالعزيز من العائلة الحفصية".

وصفتها الجارية الآن –أي في أيامه أوائل القرن الماضي– يجلس الأئمة الثلاثة بباب الشفاء، فيبتدئ الإمام الأكبر برواية صحيح البخاري برهة من الزمان، ثم يتلوه الإمام الثاني برواية صحيح مسلم، ثم يعقبه الإمام الثالث برواية شفاء القاضي عياض، وهذا المجلس تحضره أمم لا تحصى على اختلاف طبقاتهم.

أما في رمضان، فالعمل في مسجد الزيتونة جار على قدم وساق . كباقي مساجد الدنيا . فبعد صلاة العصر من السادس والعشرين من شهر رمضان، يبتدئ الإمام الثالث رواية الشفاء للقاضي عياض، ثم يتلوه الإمام الثاني برواية مسلم، ثم يختم الإمام الأول برواية صحيح البخاري، والجامع غاص على اتساعه بالمسلمين.

وفي الليل يقع ختم القرآن العظيم بصلاة التراويح، والناس يزدحمون على أبوابه، ويتبركون بعُلى أعتابه.

**البداية والتطور الشكلي:**

وإذا كانت مهمة التعليم الديني العالي التي اضطلع بها مسجد الزيتونة سنين طويلة قد ختمت بإنشاء جامعة الزيتونة عام ١٩٦١م، وفيها كليتا الشريعة وأصول الدين، فإن بداية التعليم فيه تعود إلى أوائل القرن الثالث الهجري حينما يتردد على أسماعنا اسم أبي

البشر زيد بن بشر الأزدي، وهو أحد العلماء المحدثين من أبناء تونس.

لكن في عهد بني حفص تبدل حال التعليم من نظام قديم يعتمد على المبادرة الشخصية للعلماء والرغبة القوية عند الطلبة، إلى نظام متطور يلتزم به المدرسون والدارسون التزاماً تاماً، فقد فرضت الدولة الحفصية على العاملين في جامع الزيتونة قوانين تعليمية ملزمة، وجعلت له أوقافاً مجزية، مستفيدة من الظروف التاريخية التي ألجأت الكثير من العلماء والنابهين الأندلسيين - بعد سقوط الأندلس - إلى اللجوء إلى تونس حتى غدا مسجد الزيتونة منذ ذلك الحين المركز العلمي الذي تدرس فيه العلوم الإسلامية على اختلاف أصولها وفروعها مع علوم الطب والهندسة والرياضيات.

عرف الجامع، إذ ذاك ثلة كريمة من العلماء المتفردين في علومهم أمثال ابن عصفور والقاضي ابن عبد السلام وابن عرفة وابن خلدون والبرزلي والآبي وابن ناجي وغيرهم.

**جامع الزيتونة أقدم جامعة في العالم:**

ومما يدلنا على بعض تلك التقاليد العلمية والأنظمة الإدارية، أن الباي المشير أحمد باشا، أصدر سنة ١٢٥٨هـ أمراً بانتخاب ١٥ عالماً من الأحناف (نسبة إلى الإمام أبو حنيفة)، ومثل عددهم من الموالك، (نسبة الى الامام مالك بن أنس) يقوم كل واحد منهم بإعطاء درسين مما يطلب منه من العلوم.

وخَصص لكل واحد من هؤلاء العلماء راتباً شهرياً يبلغ ٦٠ ريالاً يحرم منها من يتخلف عن التدريس لغير عذر شرعي.

ونتيجة استمرار التعليم في جامع الزيتونة على نظام معين، واعتماده الشمولية والتعددية في العلوم والفنون، ووجود طرق محددة لامتحان الطلبة وتخريجهم، ووجود الموارد المالية الكافية لذلك منذ القديم، يذهب البعض إلى أن جامع الزيتونة –بحق– هو أقدم جامعة في العالم.

وكان المتخرجون من جامع الزيتونة يطلق عليهم لقب (الزيتوني).

والزيتوني في المجتمع التونسي كان يتمتع بمقام مرموق، لأنه أعَدْل القرية التي هو فيها، وهو الذي يبرم عقود البيع والشراء والإجارة والأنكحة، إضافة إلى كونه إمام المسجد والمدرس والواعظ وكاتب الرسائل الخاصة. وهو أيضاً العالم الشاعر الأديب .. الخ.

ومكتبة جامع الزيتونة كانت عامرة منذ القديم، حتى وصل ما فيها إلى ما يزيد على مئتي ألف مجلد في قمة مجدها.

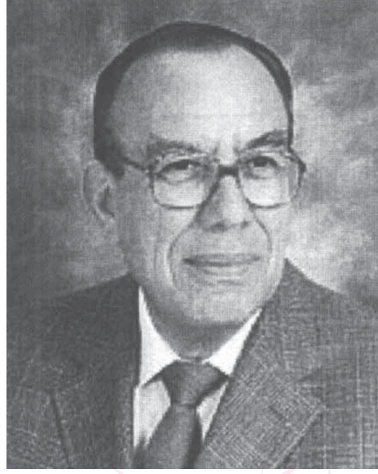
وقد حفظ لنا التاريخ أن أبا فارس عبدالعزيز الحفصي أنشأ عام ٦٩٦هـ خزانة (مكتبة) الكتب التي بلغت مجلداتها في أيامه ما ينيف على ثلاثين ألف مجلد، زين بها صدر الجامع، وأوقفها على العلماء والمتعلمين، وحبس (أي أوقف) عليها ما تحتاجه ومن يعمل فيها للاستمرار. وكذلك فعل السلطان عثمان بن محمد المنصور (٨٣٩هـ).

وفي مسجد الزيتونة مكتبة أخرى تقارب المكتبة السابقة، وبني لها مقصورة واسعة عرفت باسم مقصورة الكتب.

ومثل هذين الأميرين فعل السلطان محمد بن الحسن سنة ٨٩٩هـ. إلا أن ما لا ينسى بخصوص مكتبة جامع الزيتونة، تلك الجريمة الحضارية النكراء التي ارتكبها جنود الأسبان سنة ٩٧٠هـ، عندما استباحوا حرمة مسجد الزيتونة ضمن هياج عام لهم في تونس، فأطلقوا أيديهم في إتلافها، حتى صارت نفائس الكتب ملقاة في الطرق تدوسها خيلهم بأرجلها.

كما قاموا بسرقة كثير منها ونقله إلى أسبانيا أو إلى مكتبة البابا... ولا تزال خطوط وقفها على مسجد الزيتونة، مثبتة عليها إلى اليوم، تنعي الأسبان جريمتهم وتثبت للمسلمين حقهم.

واستمرت دموع مسجد الزيتونة تبكي مكتبته المنكوبة ردحاً من الزمن، حتى كان عهد أبي العباس أحمد باي من الملوك الحسنيين فأعاد لها نضارتها وجددها واعتنى بها، فعرفت المكتبة الموجودة هناك باسم المكتبة الأحمدية نسبة إليه.◆◆



# الدكتور: رشدي راشد فيلسوف معاصر ومؤرخ للعلوم الاسلامية

اعداد: صالح صديق

**الدكتور رشدي راشد، فيلسوف، وناقد اكاديمي لتاريخ العلم العربي .. قدم العديد من المساهمات المهمة لتاريخ الرياضيات والعلم .. عدا انه مؤرخ للعلوم وفلسفتها، خصوصاً العلوم العربية، والرياضيات والبصريات وخلافهما.**

وراشد من أصول مصرية، ويحمل الجنسية الفرنسية، وعمل رئيساً لمركز تاريخ العلوم والفلسفات العربية والقروسطية في باريس. كما عمل استاذاً متفرغاً في المركز القومي للأبحاث العلمية في فرنسا. وتتوزع جهوده العلمية على محورين كبيرين، الأول: ابتكار الرياضيات الاجتماعية، وظهور نظرية الاحتمالات في العصر الحديث، والثاني: هو تاريخ العلوم الدقيقة، كالرياضيات والبصريات في عصر نهضة الحضارة الاسلامية.

تكمن اهمية الدكتور رشدي راشد في أكثر من مجال .. فهو متخصص في تاريخ العلوم في الثقافة العربية، وهذه مساحة يقل فيها المتخصصون العرب، ثم هو في الوقت نفسه مطلع على فلسفة العلوم في الوقت الحاضر وعلى المنهجيات، التي تقدم بها القراءات للتقدم والحراك العلمي.

**حياته:**

ولد رشدي حفني راشد في عام ١٩٣٦م، في العاصمة المصرية، القاهرة، حيث درس في جامعتها، ليحصل على ليسانس الفلسفة وهو في العشرين من عمره، ثم ينتقل إلى فرنسا، فيكمل دبلوم الرياضيات من جامعة باريس، وينال دكتوراة الدولة في تاريخ فلسفة الرياضيات في الجامعة نفسها. بعد ذلك شغل مناصب عدة في المركز الفرنسي القومي للأبحاث العلمية عام ١٩٦٥م، ومنصب مدير أبحاث

الابستمولوجيا وتاريخ العلوم في جامعة دنيس ديدرو – باريس، حتى عام ٢٠٠١م، ومدير مركز الفلسفة والعلوم والفلسفة العربية للعصور الوسطى حتى عام ٢٠٠١م.

أسس رشدي راشد في عام ١٩٨٤م – وأدار منذ سنة ١٩٩٣م – فريق بحوث الابستمولوجيا وتاريخ العلوم والمعاهد العلمية. ونشر العديد من المقالات والأبحاث والكتب في مختلف الدوريات، عن مساهمة العلوم الإسلامية والعلماء العرب في تطوير وتقدم العلوم، كما يرأس تحرير دورية العلوم والفلسفة العربية، بجامعة كامبريدج، ويشغل حالياً منصب المدير الشرفي لقسم أبحاث المستوى الرفيع في مركز البحوث العلمية الوطني في فرنسا CNRS.

وضع رشدي راشد أكثر من ٣٠ كتاباً. ومن أعماله المهمة إشرافه على موسوعة تاريخ العلوم العربية التي صدرت في لندن ونيويورك في طبعتها الأولى عام ١٩٩٦م، وقد حرر فيها الأجزاء التي تقع في مجال تخصصه المباشر، وهي الحساب والجبر والبصريات الهندسية. ومن أشهر أعماله: مدخل لتاريخ العلوم (باريس، ١٩٧١)، كتاب الجبر لديوفنطس (القاهرة، ١٩٧٥)، أعمال عمر الخيام في الجبر بالاشتراك مع أحمد جبار (حلب، ١٩٨١)، العلوم في عصر الثورة الفرنسية (باريس، ١٩٨٤)، أعمال الكندي الفلسفية والعلمية (ليدن، ١٩٩٨)، أعمال السجزي الرياضية (باريس، ٢٠٠٤)، فلسفة الرياضيات ونظرية المعرفة عند جول فيامين (باريس، ٢٠٠٥). ويلقي رشدي راشد محاضراته في تاريخ العلوم في كثير من عواصم العالم.

**أوسمة وشهادات تكريم:**

حصل الدكتور رشدي راشد على جائزة الملك فيصل العالمية عن الدراسات الإسلامية للعام ٢٠٠٧، لما قام به من مجهود كبير في دراسة وطبع وتحقيق عدد كبير من المخطوطات العلمية في التراث العربي. كذلك حصل على العديد من الجوائز في مجال تاريخ فلسفة العلوم، منها؛ ميدالية الرئيس الفرنسي للإنتاج العلمي عام ١٩٨٩م، وميدالية الأكاديمية الدولية لتاريخ العلوم (ميدالية ألكسندر كويري) عن أعماله عام ١٩٩٠م، وميدالية مركز بحوث التاريخ الإسلامي بمنظمة المؤتمر الإسلامي، وجائزة أفضل كتاب في البحوث الإسلامية من رئيس الجمهورية الإيرانية، لأعماله عن تاريخ العلوم العربية في عام ١٩٩٨م، وجائزة وميدالية مؤسسة التقدم العلمي الكويتية التي منحها له أمير الكويت عن أعماله في تاريخ الهندسة عام ١٩٩٩م، وجائزة ابن سينا الذهبية من فيدريكو مايور، المدير العام لليونسكو "عن مساهمته في التعريف بالثقافة الإسلامية باعتبارها جزءًا من التراث الثقافي العالمي ولإذكاء الحوار بين الثقافات المختلفة" عام ١٩٩٩م، وجائزة مركز البحوث العلمية الوطني في فرنسا CNRS عام ٢٠٠١م.

**فلسفته:**

جوهر الفكر الفلسفي للدكتور رشدي راشد هو فلسفة التاريخ وفلسفة العلم، والعلاقة الفلسفية بينهما. والرابط بين هذين الجانبين هو المنطق والرياضيات. فالتاريخ في نظره هو أحد موضوعات الفلسفة، وفي الوقت ذاته هو أحد موضوعات العلوم الاجتماعية، وبصفته، كذلك، فلسفة يخضع للعقلانية وللتنظير الفلسفي، ويرتبط من حيث كونه كذلك بفهمنا لفكر الحداثة وللمستقبل الإنساني. وبصفته علما يخضع لفلسفة العلم ولتطبيق المنهجيات العلمية الحديثة. و"الأداة المنهجية الأساسية في الفلسفة الحديثة هي المنطق، في حين أن الأداة المنهجية الأساسية للعلم الحديث هي الرياضيات، لذلك يجب أن يخضع التاريخ بصفتيه الفلسفية والعلمية للمنطق والرياضيات".

يعتمد الدكتور راشد في فهمه وتحليله للتاريخ على فكرة "التقاليد" "tradition". "فالتطورات التاريخية، من الناحيتين الفلسفية والعلمية، تعتمد على ظهور تقاليد فلسفية وعلمية جديدة تؤشر على ظهور هذه التطورات وانتهائها". لذلك يعتمد تحليله التاريخي، من الناحيتين الفلسفية والعلمية ليس على المقارنة الصورية للنماذج التاريخية المختلفة، وإنما على التحليل المجتمعي التفصيلي للظروف المصاحبة لظهور التقاليد التاريخية المختلفة. لذلك يمكن القول إن التحليل التاريخي للدكتور راشد ينتمي بشكل أساسي إلى مجال علم اجتماع المعرفة الذي يربط بين الوقائع والشروط الاجتماعية والتاريخية، وبين نشوء وتطور المعرفة العلمية.

وقد طبق الدكتور راشد وطور هذا المنهج على ظهور وتطور العلم العربي/الإسلامي القديم، وعلى بيان علاقته التطورية بالعلم اليوناني السابق عليه والعلم الغربي

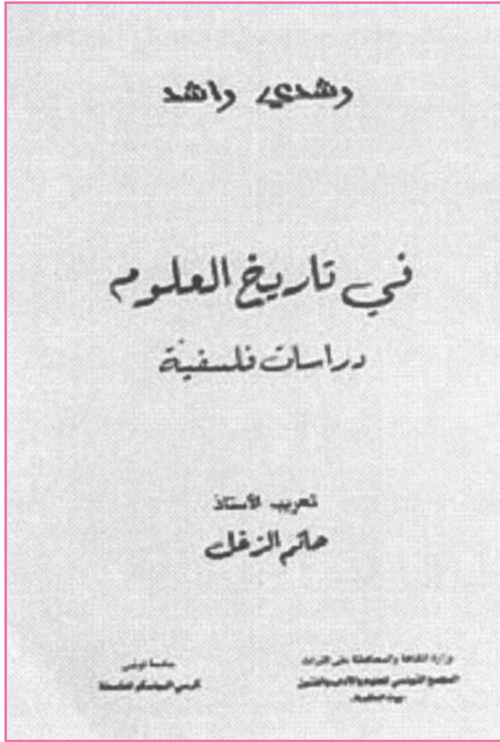
الحديث اللاحق له. وأمكن له بواسطة هذا المنهج أن يكشف عن الطبيعة الخاصة للعلم العربي/الإسلامي وللمجتمعات العربية/الإسلامية التي أنتجته وكيفية تميزه عن العلوم السابقة واللاحقة عليه. كما أمكن له أن يثبت نوعا من الاستمرارية والتطور في الفكر العلمي عموما، وفي العلاقة بين الفكر العلمي العربي/الإسلامي القديم والفكر العلمي الحديث خصوصا. وهو ما غير من نظرة المجتمع العلمي الإنساني المعاصر لتاريخ العلم وللعلاقات المجتمعية المؤدية إلى نشأة العلم، وأدى كذلك إلى احتلال العلم العربي/الإسلامي القديم مكانا أساسيا فيه.

**أهم أعماله:**

**١- كتب:**

**باللغة الفرنسية:**

- المدخل إلى تاريخ العلوم- الجزء الأول: العناصر والأدوات تأليف مشترك، باريس، دار هاشيت، ١٩٧١.
- المدخل إلى تاريخ العلوم - الجزء الثاني: الموضوع والمناهج، دار هاشيت، ١٩٧٢.
- "كوندورسيه: الرياضيات والمجتمع"، باريس، دار هيرمان، ١٩٧٤ ترجم إلى الأسبانية عام ١٩٩٠.
- "بين الحساب والجبر - بحوث في تاريخ الرياضيات العربية"، سلسلة العلوم والفلسفات العربية، باريس، ١٩٨٤.
- "ديوفنطس - علوم العدد"، الكتاب ٤، المجلدات ٣ سلسلة جامعات فرنسا، باريس، دار الآداب الرفيعة، ١٩٨٤.
- "ديوفنطس - علوم العدد"، الكتب ٥، ٦، ٧، المجلدات ٤، سلسلة جامعات فرنسا، باريس، دار الآداب الرفيعة، ١٩٨٤.
- "جان أيتار - محاولات في تاريخ الرياضيات"، جمعها وقدم لها رشدي راشد، باريس، بلانشارد، ١٩٨٤.
- "دراسات حول ابن سينا"، إشراف ج. جوليفييه ورشدي راشد، سلسلة العلوم والفلسفات العربية، باريس، الآداب الرفيعة ١٩٨٤.
- "شرف الدين الطوسي - المؤلفات الرياضية، الجبر والهندسة في القرن الثاني عشر"، المجلد ١ سلسلة العلوم والفلسفات العربية، باريس، الآداب الرفيعة ١٩٨٦.
- "شرف الدين الطوسي - المؤلفات الرياضية، الجبر والهندسة في القرن الثاني عشر"، المجلد ٢ سلسلة العلوم والفلسفات العربية، باريس، الآداب الرفيعة ١٩٨٦.
- "العلوم في عصر الثورة الفرنسية، بحوث تاريخية"، تحرير رشدي راشد، باريس بلانشارد، ١٩٨٨.
- "الرياضيات والفلسفة من العصر القديم إلى القرن السابع عشر، دراسات مهداة إلى جول فيلمان"، تحرير رشدي راشد، دار نشر المركز القومي الفرنسي للبحث العلمي، باريس، ١٩٩١.
- "علم الضوء والرياضيات: أبحاث حول تاريخ الفكر العلمي العربي"، فاريوم، ألدرشوت، ١٩٩٢.



- "الهندسة وعلم الضوء في القرن العاشر - ابن سهل والقوهي وابن الهيثم"، باريس، الآداب الرفيعة، ١٩٩٣.
- "الرياضيات التحليلية بين القرن التاسع والقرن الحادي عشر"، المجلد ٢، ابن الهيثم، لندن، مؤسسة الفرقان البريطانية للتراث الإسلامي، ١٩٩٣.
- "الرياضيات التحليلية بين القرن التاسع والقرن الحادي عشر"، المجلد ٢، المؤسسون والشراح، لندن، مؤسسة الفرقان البريطانية للتراث الإسلامي، ١٩٩٦.
- "الأعمال الفلسفية والعلمية للكندي"، المجلد ١، البصريات وعلم الضوء للكندي، ليدن، ١٩٩٧.
- "ديكارت والعصر الوسيط"، تحرير جوال بيار ورشدي راشد، باريس، جون فران، ١٩٩٧.
- "الأعمال الفلسفية والعلمية للكندي، المجلد الثاني، الميتافيزيقا وعلم الكون"، مع ج. جوليفيه، ليدن، ١٩٩٨.
- "بيار فرما - نظرية الأعداد"، نصوص ترجمها بول تانري وقدم لها وشرح عليها رشدي راشد، باريس، بلانشارد، ١٩٩٩.

**ألّف وترجم العشرات من كتب التراث العلمي والفلسفي الاسلامي بلغات عدة**

- "نظريات العلم من العصر القديم إلى القرن السابع عشر"، رشدي راشد وجوال بيار (تحرير)، لوفان، دار بترس، ١٩٩٩.
- "الخيام رياضيا" بالاشتراك مع ب.فهابزاده، باريس، مكتبة بلانشارد، ١٩٩٩.
- "علماء الضوء اليونان - الجزء الأول المرايا المحرقة"، نشر وترجمة ودراسة، باريس، دار الآداب الرفيعة للنشر، ٢٠٠٠.
- "إبراهيم ابن سنان - المنطق والهندسة في القرن العاشر"، بالاشتراك مع هيلين بلوستا، ليدن، ٢٠٠٠.
- "الرياضيات التحليلية من القرن التاسع حتى القرن الحادي عشر، الجزء الثالث: ابن الهيثم، نظريات المخروط، التركيبات الهندسية والهندسة التطبيقية"، لندن، مؤسسة الفرقان للتراث الإسلامي، ٢٠٠٠.
- "الرياضيات التحليلية من القرن التاسع حتى القرن الحادي عشر، الجزء الرابع: المناهج الهندسية، التحولات المنتظمة وفلسفة الرياضيات"، لندن، مؤسسة الفرقان للتراث الإسلامي، ٢٠٠٢.
- "البحث والتعليم الرياضي في القرن التاسع - جمع الفرضيات الهندسية لنعيم ابن موسى" (بالاشتراك مع كريستيان هوزل)، كراسات ميديو، رقم ٢، لوفان، باريس، ٢٠٠٤.
- "ابن ميمون، فيلسوف وعالم (١١٣٨-١٢٠٤)"، دراسات مجمعة بواسطة توني ليفي ورشدي راشد، العلوم القديمة والكلاسيكية، لوفان، بيترس، ٢٠٠٤.
- "الأعمال الرياضية للسيجزي - المجلد الأول: رياضيات المخروط ونظرية الأعداد في القرن التاسع"، كراسات ميديو، رقم ٣، لوفان، بيترس، باريس، ٢٠٠٤.
- الهندسة وانكسار الضوء في الإسلام الكلاسيكي"، لندن، الفرقان، ٢٠٠٥.
- "فلسفة الرياضيات ونظرية المعرفة - أعمال جول فيلمان"، رشدي راشد وبيلجران (محرران) مجموعة العلم في التاريخ، باريس، بلانشارد، ٢٠٠٥
- "في تاريخ العلم - دراسات فلسفية"، الأكاديمية التونسية "بيت الحكمة" وكراسات اليونسكو في الفلسفة، قرطاج، ٢٠٠٥، باللغتين الفرنسية والعربية.
- "الرياضيات التحليلية من القرن التاسع حتى القرن الحادي عشر، الجزء الخامس: ابن الهيثم، الهندسة الكروية والفلك"، لندن، مؤسسة الفرقان للتراث، ٢٠٠٠.

**ترجمة للغة الفرنسية:**

- "تاريخ العلوم العربية"، ثلاثة أجزاء، باريس،دار لوسوي للنشر، ١٩٩٧.

**باللغة العربية:**

- "الباهر في الجبر" للسموأل (تحقيق مشترك مع أحمد سعيدان)، دمشق، مطبوعات جامعة دمشق، ١٩٧٢.

- "فن الجبر عند ديوفنطس"، القاهرة، دار الكتب، ١٩٧٥.
- "الإنتاج الجبري للخيام" (تحقيق مشترك مع أحمد جبار)، حلب، مطبوعات جامعة حلب، ١٩٨١.
- "في تاريخ العلم - دراسات فلسفية"، الأكاديمية التونسية "بيت الحكمة" وكراسات اليونسكو في الفلسفة، قرطاج، ٢٠٠٥، باللغتين الفرنسية والعربية.

**ترجمات إلى العربية:**

- "بين الحساب والجبر - بحوث في تاريخ الرياضيات العربية"، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، ١٩٨٩.
- "موسوعة تاريخ العلوم العربية"، ثلاثة أجزاء، بيروت، مركز دراسات الوحدة العربية، ١٩٩٧.
- "ديوفنطس الاسكندراني - ناعة الجبر"، ترجمة قسطا بن لوقا، تحقيق وتقديم رشدي راشد، التراث العلمي، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٥.
- "السموأل الباهر في الجبر"، تعليقات وتقديم ونشر صلاح أحمد ورشدي راشد، سلسلة الكتب العلمية، دمشق، جامعة دمشق ١٩٧٣.
- "شرف الدين الطوسي - المؤلفات الرياضية، الجبر والهندسة في القرن الثاني عشر"، المجلد الأول، صدر عن مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، باللغة العربية ١٩٩٨.
- "شرف الدين الطوسي - المؤلفات الرياضية، الجبر والهندسة في القرن الثاني عشر"، المجلد الثاني، صدر عن مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، باللغة العربية ١٩٩٨.
- "الهندسة وعلم الضوء في القرن العاشر - ابن سهل والقوهي وابن الهيثم"، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، ١٩٩٦.

**باللغة الإنجليزية:**

- "موسوعة تاريخ العلم العربي" (رئيس التحرير رشدي راشد)، لندن ونيويورك، روتلدج، ١٩٩٦، ثلاثة أجزاء.

**ترجمات إلى اللغة الإنجليزية:**

- "بين الحساب والجبر - بحوث في تاريخ الرياضيات العربية"، دراسات بوسطن في تاريخ العلم، كلور، ١٩٩٤.
- "الرياضيات التحليلية بين القرن التاسع والقرن الحادي عشر"، المجلد ١، ابن الهيثم، لندن، مؤسسة الفرقان البريطانية للتراث الإسلامي، ٢٠٠٠.
- "الرياضيات التحليلية بين القرن التاسع والقرن الحادي عشر"، المجلد ٢، المؤسسون والشراح، لندن، مؤسسة الفرقان البريطانية للتراث الإسلامي، ٢٠٠٠.
- "عمر الخيام - الرياضي" بالاشتراك مع ب.فهابزاده، سلسلة التراث الفارسي، رقم ٤، نيويورك، مطبعة المكتبة الفارسية، ٢٠٠٠، بدون النصوص العربية.

**باللغة الإيطالية:**

- "قصة العلم، الجزء الثالث: الحضارة الإسلامية"، (المشرف العلمي ومشارك في التحرير)، الموسوعة الإيطالية، روما، ٢٠٠٢.

**ترجمة للفارسية:**

- "موسوعة تاريخ العلوم العربية"، ثلاثة أجزاء، طهران.

**ترجمة للبولندية:**

- "موسوعة تاريخ العلوم العربية"، ثلاثة أجزاء، بولندا.

**ترجمة لليابانية:**

- "بين الحساب والجبر - بحوث في تاريخ الرياضيات العربية"، مطبوعات جامعة طوكيو.

**٢- أبحاث:**

- للدكتور رشدي راشد عدد كبير من الأبحاث تتعدى المائة والخمسين بحثاً ومقالة، نشرت في أهم الدوريات العالمية، بما فيها العربية. ◆◆

### قدم مساعدات نقدية لنحو ٤٥ عائلة محتاجة

## وفد من الهلال الأحمر السوداني يزور الجمعية في قطاع غزة ويجري عدداً من العمليات الجراحية

زار وفد من الهلال الأحمر السوداني ضم عددا من الأطباء والعاملين في القطاع الصحي، بتاريخ ٢٢/٦/٢٠١٠، قطاع غزة، وفروع الجمعية هناك، وأجرى العديد من العمليات الجراحية في مستشفى القدس التابع للهلال الأحمر.

ضم الوفد ١٦ شخصا، ما بين طبيب وممرض وفني وإداري، برئاسة البرفسور محمد سعيد الخليفة، وتنوعت تخصصات الأطباء، ما بين جراحة القلب والقسطرة والعظام والإصابات والمسالك البولية وجراحه التجميل والأوعية الدموية وجراحة العيون.

وقال محمد النبهاني الشيخ، نائب رئيس وفد الهلال الأحمر السوداني: "إن هدف الزيارة هو تقديم الدعم المعنوي والمادي للشعب الفلسطيني، فضلاً عن حث الحركة الدولية للصليب والهلال الأحمر لتعزيز خدماتها لأبناء قطاع غزة".

وأوضح أن الوفد اصطحب معه دعامات للقلب والقسطرة وعدسات لاصقة للعيون، وكذلك مثبتات للكسور والعظام، علاوة على مواد التخدير.

من ناحيته، أكد هيثم إبراهيم يوسف، منسق النشر والإعلام في الهلال الأحمر السوداني، أن وفده عقد دورات وورش عمل عن التخطيط الاستراتيجي والاستعداد لمواجهة الكوارث وكيفية كتابة التقارير والمهارات الإدارية، فضلاً عن عمليات التنسيق والمتابعة بين الموظفين والمتطوعين، على السواء.

وأضاف أنه وأفراد الوفد قاموا بزيارة ميدانية لعيادات الرعاية الصحية الأولية التابعة للجمعية، ووقفوا على حجم احتياجاتها، وحولوها الى الخرطوم لبحث إمكانية توفيرها في القريب العاجل، وارسالها الى قطاع غزة.

وخلال زيارة عدد من أعضاء الوفد لفرع الجمعية في دير البلح، قدم نائب رئيس الوفد مساعدات نقدية لنحو ٤٥ أسرة محتاجة، بقيمة ألفي يورو. كما قام بجولة في المدينة أطلع خلالها على الأحوال المعيشية للمواطنين.

## الهلالان الفلسطيني والتركي ومصلحة مياه بلديات ساحل قطاع غزة توقع اتفاقا لإنشاء خزان مياه

وقعت كل من جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني وجمعية الهلال الأحمر التركي ومصلحة مياه بلديات الساحل في قطاع غزة، بتاريخ ٢٨/٦/٢٠١٠ اتفاقية لانشاء خزان مياه في محافظة رفح بتمويل من تركيا.

وقع عن الجمعية المهندس سفيان زيدان رئيس قسم الإنشاءات، وعن الجانب التركي شفق لوستار، رئيس بعثة الهلال الأحمر التركي في فلسطين، بينما مثل مصلحة مياه بلديات الساحل مديرها العام المهندس منذر شبلاق.

وقال لوستار: "إن هذا المشروع هو الخامس ضمن ستة مشاريع يمولها الهلال الأحمر التركي، وهو عبارة عن إنشاء خزان مياه سعة ٣٠٠٠ متر مكعب مزود بمحطات ضخ وخطوط مياه ناقلة في محافظة رفح، وينفذ بالتنسيق والتعاون مع الهلال الأحمر الفلسطيني وبإشراف مصلحة مياه بلديات الساحل".

وأضاف أن هذه المشاريع الستة تغطي ما نسبته ٨٠٪ من شبكات المياه في محافظات قطاع غزة، التي لحق بها ضرر كبير خلال العدوان الأخير على قطاع غزة.

وأوضح لوستار أن هذا المشروع هو الأكبر، من ناحية مادية وفنية، وبكلفة إجمالية تصل لمليون ومائة ألف دولار، بينما بلغت كلفة كافة المشاريع ثلاثة ملايين وثلاث مئة وخمسين ألف دولار.

حضر حفل التوقيع، مدير إداري الجمعية في محافظات غزة عمر العزايزة، ود.خليل أبو الفول مدير وحدة إدارة الكوارث، بالإضافة لممثل عن المكتب الاستشاري للجمعية.

## الجمعية تعرب عن قلقها البالغ ازاء تعرض طواقمها للاعتداء من قبل الاحتلال في قرية نعلين

عبرت الجمعية عن قلقها البالغ إزاء ما تتعرض له طواقمها الطبية أثناء قيامها بواجبها في المناطق التي يوجد فيها احتكاك بين المتظاهرين وجنود الاحتلال، مذكرة باعتداء الجنود بتاريخ ١٨/٦/٢٠١٠ على أفراد منها في مسيرة

نعلين ضد جدار الفصل العنصري.

وكانت قوات الاحتلال اعتقلت، في التاريخ المذكور خمسة مسعفين متطوعين في الجمعية، أثناء تدخلهم الإنساني لإسعاف أحد الصحافيين، الذي اختنق جراء قنبلة غازية ألقيت أثناء المواجهات في قرية نعلين، واعتقلت أحدهم بعد التحقيق مع الأربعة الآخرين.

وقالت الجمعية، في بيان: "إن اعتقال قوات الاحتلال أفراد طاقم إسعاف الجمعية ومنع أفراده من القيام بمهمتهم الإنسانية والاعتداء عليهم يشكل مخالفة صريحة وجسيمة لأحكام القانون الدولي الإنساني، التي تؤكد واجب القوة المحتلة على تمكين الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر من أداء رسالتها الإنسانية، بما في ذلك الطبية، للمصابين والمرضى. وهو تعد صارخ على حق المصابين في تلقي الخدمات الطبية العاجلة" مطالبة سلطات الاحتلال بالكف عن هكذا ممارسات.

## ثلاثة مراكز تأهيلية في الجمعية تحتفل بانتهاء العام الدراسي والجمعية تفوز بعدد من رياضات المعوقين

احتفلت مراكز التأهيل التابعة للجمعية، في كل من نابلس وطوباس وأريحا، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي، بانتهاء العام الدراسي لطلابها.

وقد تضمنت الاحتفالات، التي حضرها أولياء أمور الطلاب ومسؤلو الفروع في المدن الثلاث، عدداً من الفعاليات الفنية والمسابقات الرياضية، إضافة الى الكلمات، التي ألقيت بالمناسبة.

ومن جانب آخر، فازت لجنة الكرامة الرياضية، التابعة لمركز تأهيل وتنمية القدرات، التابعة للجمعية في أريحا، بالمرتبة الثالثة، في المسابقة الرياضية، التي جرت في رام الله تحت شعار "الرياضة للجميع"، وشملت ألعابها كرة السلة وكرة الطاولة وسباق الكراسي المتحركة. علماً أن ستة نوادي ومركز شاركت في هذه المسابقة.

وفي السياق ذاته أحرز طلاب في مركز التأهيل نفسه على ميدالية ذهبية وأخرى فضية في لعبة البوتشي، التي جرت ضمن بطولة القدس في هذه اللعبة.

### أنشطة عديدة ومتنوعة قامت بها خلال شهر حزيران الماضي

## وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية تقيم مخيماً شبابياً في بلدة أبو ديس القريبة من القدس

أقامت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية في فترة من ٢٤-٢٨/٦/٢٠١٠، مخيماً شبابياً في جامعة القدس في بلدة أبو ديس، حمل إسم الشهيد د.فتحي عرفات، شارك فيه ٨٠ شاباً من كوادر ومتطوعي الهلال الأحمر الفلسطيني ومن طلبة جامعة القدس، وممثلي عدد من المؤسسات الشبابية.

إشتملت فعاليات المخيم، الذي إستمر خمسة أيام، التعريف بالجمعية وخدماتها، ومبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والعمل الشبابي في الهلال الأحمر الفلسطيني وفلسطين، وإنجازات الجمعية في مجال العمل التطوعي والشبابي، والتدريب على كيفية نصب الخيم، والتعريف بالكوارث وآليات التأهب لمواجهتها، وأساليب التوعية ببرنامج الحد من المخاطر المجتمعية، وتفعيل المجتمع للتعامل مع تداعياتها، والتوعية من مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، ومبادئ الإ سعاف الأولي.

وتأتي هذه الفعالية، التي نفذت بالتعاون مع دائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية، في اطار رسالة الجمعية القاضية برفع جاهزية الشباب الفلسطيني لمواجهة الكوارث المحتملة.

وهو ما أكده بشير أحمد، مدير وحدة ادارة الكوارث في الجمعية بقوله: "إن إقامة هذا المخيم هدف الى تعزيز قدرة الشباب الفلسطيني في مجال مواجهة الكوارث والتعامل مع تداعياتها. وهو ينسجم مع استراتيجية الجمعية الهادفة الى تعزيز إمكانات الشباب الفلسطيني، واستثمار طاقاتهم لخدمة مجتمعهم، من جهة، وتعزيز إمكانات أفراد المجتمعات المحلية، من جهة أخرى".

وبدوره قال محمد العملة، مسؤول قسم الشباب في الجمعية: "إن فعاليات المخيم لم تقتصر على مواجهة الكوارث، فحسب، بل عقدت فيه ورش عمل تناولت العمل الشبابي، ومفهوم العمل التطوعي ونظرة الشباب له

وللمبادرات الشبابية، وتنمية المواهب والقدرات الشبابية، الى جانب التركيز على رمزية مكان المخيم، الذي أقيم بجوار جدار الفصل العنصري الذي يحيط بمدينة القدس.

ومن جانب آخر شكلت وحدة الكوارث في الجمعية ٢٢ فرقة إغاثة تضم ٨٥٦ متطوعاً ومتطوعة، بعد أن تم اعدادها نظرياً وميدانياً لمواجهة الكوارث المحتملة.

كما عقدت ورشتي عمل، ونظمت محاضرتين، خلال شهر حزيران الماضي، حول التقييم والخطوط التوجيهية في حالات الطوارئ، والتوعية من مخاطر الألغام، استفاد منها جميعاً ٦١ مستفيداً.

وفي السياق ذاته عقدت الوحدة ستة لقاءات تناولت الإعداد لخطة الطوارئ، شارك فيها مائة شخص من كوادر الجمعية، ومندوبون من الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، واللجنة الدولية للصليب الأحمر.

## فرع الجمعية في بيت لحم يقوم بعدد من الأنشطة الصحية والتطوعية خلال شهر حزيران الماضي

قام فرع الجمعية في بيت لحم بعدد من الأنشطة الصحية والتطوعية، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي، استفاد منها المئات من كوادر ومتطوعي الجمعية، وأفراد من المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ثلاث ورش عمل عن المخدرات في الريف الشرقي، وحقوق المرأة في قرية مراح رباح، وحقوق الطفل في الريف الشرقي، استفاد منها جميعاً ٦٠ شخصاً.

ومن جانب آخر قام الفرع بحملة تثقيفية في مجال الصحة والإسعافات الأولية، استفاد منها ٢٣٣ مشاركاً في المخيمات الصيفية التي أقيمت في المحافظة. كما عقد الفرع دورة اسعاف أولي، شارك فيها ١٦ عاملاً وموظفاً في أحد مصانع بيت جالا.

الى ذلك بلغ عدد الحالات التي استفادت من مركز الإسعاف والطوارئ في الفرع، خلال شهر حزيران الماضي، ٤٢٠ حالة، وتواجد في خمس مباريات أجريت في ملعب الخضر، لإسعاف من يحتاج لخدمة الإسعاف من اللاعبين والمشجعين.

### للعام الثاني على التوالي

## لاعب الجمعية محمد شعث بطلاً لكرة الطاولة لذوي الاحتياجات الخاصة

أحرز لاعب الجمعية محمد شعث، بتاريخ ٢٧/٦/٢٠١٠، المركز الأول لفئة الجلوس في البطولة الفنية لكرة الطاولة لذوي الاحتياجات الخاصة للعام الثاني على التوالي، والتي أقيمت في صالة فرع الجمعية في خانيونس.

وشهدت مباريات البطولة، التي نظمها الإتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة للمعاقين، التابع للجنة البارلمبية، بنظام دوري كامل لفئتي الوقوف والجلوس، منافسات مثيرة وشيقة وشديدة بين اللاعبين.

وحصل اللاعب أحمد قويدر، من نادي السلام، على المركز الثاني، أما في فئة الوقوف فقد حصل اللاعب ماهر البواب، من نادي الجزيرة، على المركز الأول، في حين حصل لاعب جمعية الهلال الأحمر رامي شبانة على المركز الثاني.

## فرع الجمعية في قلقيلية ينظم أنشطة متنوعة لصالح المسنين وموظفي التربية

نفذ فرع الجمعية في قلقيلية، أنشطة متنوعة لعدد من المسنين، بعنوان: "أيام الأمل للمسنين"، في كل من جمعية المرابطات الخيرية في قلقيلية، وروضة النمو التربوية في بلدة بديا، وذلك في الفترة الواقعة بين ٢١-٢٥/٦/٢٠١٠، استفاد منها ٦٠ مسنا ومسنة ممن تجاوزت أعمارهم الـ ٥٠ عاما.

اشتملت الفعاليات على أنشطة ترفيهية وتفريغية وتثقيفية، نفذت تحت عناوين مختلفة منها: حوار الأجيال، العلاقات مع الأسرة، دور المسن في العائلة، رياضة وتمارين، استرخاء وأنشطة ترفيهية، أغان ودبكات تراثية، أنشطة صحية عن تناول الأدوية، الأمراض المزمنة، سن الأمان، المشكلات الصحية والنظافة، وغيرها من المواضيع والفعاليات التي أشرف على تنفيذها طاقم من الاختصاصيين والاختصاصيات في برنامج الصحة النفسية، وبمشاركة متطوعي ومتطوعات الهلال الأحمر،

بالإضافة إلى متطوعات من قسم الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة، في منطقة بديا التعليمية.

من جهة ثانية كان برنامج الصحة النفسية نظم أمسية نفسية تفريغية للعاملين في مديرية التربية والتعليم، ولجنة المجتمع المحلي، بتاريخ ٢٤/٦/٢٠١٠، شارك فيها مدير التربية والتعليم في المحافظة، يوسف عودة، وموظفو الأقسام في المديرية، ومدرسو مشروع الدعم النفسي الاجتماعي الذي ينفذه الهلال الأحمر لطلاب الصفين الخامس والسادس الأساسيين في محافظة قلقيلية.

وتخلل الأمسية فقرات فنية وزجل شعبي ومسابقات ثقافية، وألقيت كلمات عبرت عن مدى أهمية الأنشطة المشتركة التي تنفذ بالتعاون مع مديرية التربية والتعليم، كشريك أساسي في برنامج الدعم النفسي، ولجنة المجتمع المحلي، كجهة داعمة للبرنامج، بما يعزز ويساهم في تخفيف الضغوط التي يعاني منها الأطفال والمدرسون بسبب الظروف السياسية والاجتماعية السائدة في الأرض المحتلة، والمتمثلة في الحصار والجدار.

وفي ختام الأمسية، تم تكريم المدرسين القدامى كافة الذين عملوا خلال العام الدراسي المنصرم كمتطوعين، وسخروا أنفسهم لخدمة الطلبة رافعين شعار الخدمة الإنسانية.

### شارك فيها ٢٦٠ ضابط اسعاف

## الجمعية تعقد ١٣ دورة في مجال الإسعاف والطوارئ

اختتمت الجمعية في قطاع غزة، بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، بتاريخ ٢٩/٦/٢٠١٠، دورتين في مجال الإسعاف والطوارئ بعنوان "المستجيب الأول"، شارك فيهما ٤٠ ضابط إسعاف يمثلون وزارة الصحة، والدفاع المدني، والخدمات الطبية.

وقال ضابط الإسعاف سالم أبو الخير، وهو أحد المحاضرين: "إن كل دورة استمرت أسبوعين، بواقع ١٦٠ ساعة، قسمت ما بين النظري والعملي، وتم التدريب في مراكز الإسعاف التابعة للجمعية".

وأشار أبو الخير إلى أن إجمالي عدد هذه الدورات وصل إلى ١٣ دورة، يتم تنفيذها على مدار ستة أشهر ويستفيد منها ٢٦٠ ضابط إسعاف، تتناول علوم الإسعاف والطوارئ، ومهارات الاتصال والتواصل، والتنسيق بين مقدمي الخدمة.

من جهته أكد مدير الإسعاف والطوارئ بمحافظات قطاع غزة د. بشار مراد، أهمية هذه الدورات كون المشاركين فيها يمثلون مختلف مقدمي خدمات الإسعاف في محافظات غزة، فضلا عن كونها المعيار الذي يؤهل كل من يرغب بالعمل في مجال الإسعاف.

وأضاف أن جميع مقدمي خدمات الإسعاف في محافظات قطاع غزة أجمعوا على أن تقوم الجمعية بعملية تدريب كافة ضابط الإسعاف، لما لها من باع طويلة في هذا المجال ولتوفر معهد ضباط إسعاف يتبع للجمعية، متخصصين في هذا المجال.

## شعبة جبع تختتم أنشطتها الصيفية

اختتمت شعبة الجمعية في جبع، بتاريخ ٩/٦/٢٠١٠، انشطتها الصيفية، التي اشتملت على سلسلة من الرحلات الترفيهية للأطفال المشاركين في مشروع الدعم النفسي، والمعلمين المنفذين للبرنامج في المدارس، وعدد من المتطوعين المشاركين، وأولياء الأمور المستهدفين.

بلغ عدد الطلاب المستهدفين المشاركين في هذه الرحلات ١٨٠٠ طفل، بالاضافة الى ١٠٠ معلم، و٥٠ متطوعا و١٠٠ أم. وتضمن برنامج الرحلات العاباً ترفيهية للأطفال، وعروضا للمهرجين، بالإضافة الى زيارة متحف في قرية حداد السياحية.

## الجمعية تفتتح مركزين فيزيائيين لتقويم الحول في محافظتي نابلس وقلقيلية

افتتحت الجمعية، في شهر حزيران الماضي، مركزين فيزيائيين في كل من نابلس وقلقيلية، لتقويم الحول وعضلات العين، يشرف عليهما اختصاصي في هذا المجال يحمل درجة الماجستير مجازة من قبل وزارة الصحة الفلسطينية.

ويعتبر هذان المركزان الأولين من نوعهما في محافظتي

نابلس وقلقيلية، ويقدمان خدماتهما للمواطنين في عمر سنة، فما فوق.

يذكر أن شريحة واسعة من المواطنين في المحافظتين تعاني من هذا النوع من الأمراض، التي تستلزم تدخلاً فيزيائياً. وافتتاح هذين المركزين يوفر على مواطني المحافظتين عناء السفر والتنقل للعلاج في أماكن بعيدة عن سكناهم.

### استفاد منها المئات

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنجز العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية

أنجزت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي، العشرات من الفعاليات والأنشطة الصحية والاجتماعية في الضفة الغربية، استفاد منها المئات من لجان الأمومة الآمنة، وفئات اجتماعية عديدة من مختلف الأعمار.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة سلسلة من الدورات واللقاءات في المقر العام للجمعية في البيرة، شارك فيها العشرات من كوادر الدائرة ومتطوعيها من لجان الأمومة الآمنة، وتناولت عدداً من المواضيع منها، كيفية وضع البرامج والخطط المجتمعية، والسلامة على الطرق، والتثقيف الصحي، والتغذية السليمة، ومالية المشاريع الصغيرة.

وعلى صعيد الأيام المفتوحة، نظمت الدائرة تسعة أيام مفتوحة في بلدات اذنا وترقوميا وسلواد وبدو وقطنة وعنبتا وقباطية وكفل حارس، تضمنت عدداً من الفقرات الفنية والثقافية الهادفة، إضافة الى اسكتشات مسرحية ومحاضرات عن المرأة، ماضياً وحاضراً، شارك فيها ٨٦٠ مستفيدة ومستفيداً.

وفي السياق ذاته نظمت الدائرة أربع زيارات تبادلية بين لجان الأمومة الآمنة في عدد من قرى الضفة الغربية، شاركت فيها ٢٣٠ عضوة، وهدفت الى تعزيز التعاون بين بعضها بعضاً، وتبادل الخبرات فيما بينها.

ومن جانب آخر، افتتحت الدائرة مشروعين صغيرين هما: " حضانة في بلدة ترقوميا، ومركز لياقة في طوباس، بحضور مدير الدائرة د. أنور دويكات، وممثل عن الصليب الأحمر الألماني، وحشد من واطني البلدتين. وبهذا يصل عدد المشاريع الصغيرة، التي افتتحتها الدائرة حتى الآن ثمانية مشاريع.

الى ذلك، نظمت الدائرة، خلال شهر حزيران الماضي، تسعاً وعشرين محاضرة، عن التهابات الكبد الوبائية وسرطان الثدي وأمراض الصيف، وغيرها من المواضيع، استفاد منها ١٢٧٧ مواطناً.

وفي إطار الأعمال التطوعية والمجتمعية نظم مركز حلحول الصحي ولجان الأمومة الآمنة، التابعين للدائرة، يوماً تطوعياً شارك فيه ٦٠ شخصاً، تم خلاله تنظيف شوارع البلدة.

وكانت لجان الأمومة الآمنة في جبع نظمت يومين تطوعيين، شارك فيهما ٣٠ عضوة من اللجان المذكورة، جرى خلالهما تنظيف حضانة البلدة والمركز الصحي، التابعين للدائرة في البلدة.

### أبطاله من الصم

## عرض مسرحي بعنوان "كوابيس" على مسرح الجمعية في غزة

مسرح الهلال الأحمر الفلسطيني في غزة كان مفعماً بالحركة والنشاط، في أوائل شهر تموز (يوليو) الماضي بفعل عرض مسرحي حمل عنوان " كوابيس " .

العرض لم يكن عاديا، بل كان مغايرا بامتياز عما جرت عليه العادة، فأبطال المسرحية لم يكونوا فنانين بل كانوا من ذوي الإعاقات السمعية.

تدور أحداث المسرحية حول مجموعة من الكوابيس التي تراود خريجي المرحلة الإعدادية، أو الصف التاسع من الطلبة الصم، حيث لا يوجد مدارس ثانوية عامة خاصة بهم في فلسطين، باستثناء مدرسة الاتصال التابعة للجمعية في رام الله، مما يقف حجر عثرة أمام طموحهم.

وتناولت المسرحية أيضا موضوع الزواج وتعقيداته بالنسبة للصم، لا سيما الفتيات منهم، كون الشباب يفضلون الارتباط بفتيات عاديات، وبالتالي تصبح

فرصهن شبه معدومة.

يقول وليد عطية، مترجم لغة الإشارة بمركز التأهيل في مدينة الأمل التابعة للجمعية، الذي عمل أيضاً مساعداً للمخرج: " البداية كانت صعبة على هؤلاء الصم كونها التجربة الأولى لهم"، مشيرا إلى أن المسرحية رأت النور بعد ثلاثة أسابيع، حيث خصص الأسبوع الأول للتهيئة، والثاني للإعداد، والثالث للتنفيذ.

سماح لمظي، مديرة المشاريع في منظمة الإعاقة الدولية (الهاندي كاب)، لفتت إلى أن المسرحية عبارة عن حملة لمناصرة حق الأفراد ذوي الإعاقات السمعية في الحصول على التعليم الثانوي والجامعي، وهي مدعومة من الإتحاد الأوروبي.

من جهته يقول رامي السالمي، مدير جمعية مسافات للثقافة والفنون: "كنا نحلم أن نقدم شيئاً للمعاقين، ونحن سعداء أن قدمنا فيلما عن الإعاقة الحركية سابقاً، واليوم قمنا بإخراج وإنتاج هذه المسرحية التي ليس لها مثيل على الأقل داخل فلسطين، وتندرج ضمن الشراكة مع مؤسسة الإعاقة الدولية".

ورغم الوضع الصعب، الذي يحياه قطاع غزة، لا سيما في ظل انقطاع التيار الكهربائي المستمر، والذي ألقى بظلاله على كل مناحي الحياة فيها، إلا أن الحضور كان طيباً ولافتا، حيث توافد العشرات لحضور العرض.

## المئات من المواطنين يستفيدون من الخدمات الصحية والاجتماعية لفرع الجمعية في جباليا

قام فرع الجمعية في جباليا بتنفيذ عدد من الفعاليات الصحية والاجتماعية، خلال شهر حزيران (يونيو) الماضي، لصالح أعضاء الفرع ومتطوعيه، ولصالح العاملين في العديد من المؤسسات الفلسطينية المحلية.

وفي هذا الشأن عقد الفرع دورتي اسعاف أولي لصالح جمعيتين محليتين، شارك فيهما ٥١ شخصا من الجنسين.

وبالتعاون مع أربع مؤسسات فلسطينية محلية، عقد الفرع ٤٢ ورشة عمل تناولت عدداً من المواضيع، أبرزها: التبول اللاإرادي عند الأطفال، النظافة، التعاون، إستفاد منها ٢٨٥ شخصاً.

وفي السياق ذاته نظم الفرع خمس محاضرات وندوتين وكانت عن: الحمل في الشهور الأولى، إحتباس الماء في القدمين عند الأم الحامل، الإعتداء الجنسي على الأطفال، سن المراهقة عند الفتيات، الضغط النفسي وكيفية التعامل معه، أمراض الشعر وقلق الإمتحانات، إستمع إليها ٢٠٦ أشخاص.

إلى ذلك إستقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية، التابعة للفرع، خلال شهر حزيران، ٢٢٥٠ مريضاً.

**خلال مهرجان أقيم بمناسبة انتهاء العام الدراسي**

## الصُم يقرأون القرآن الكريم ويُلقون الشعر في المقر العام للجمعية في البيرة

خرج الأطفال الصُم من صمت لازمهم لسنوات طويلة، وتسلحوا بالعزيمة والإصرار، ولفتوا انتباه مجتمعهم، خلال تقديمهم لفقرات كانت محصورة على أقرانهم الأسوياء، فقرأوا القرآن الكريم، وألقوا قصائد الشعر، وقدموا عروضا مسرحية، خلال الحفل الذي نظمته الجمعية في شهر حزيران الماضي في مقرها العام في البيرة بمناسبة انتهاء العام الدراسي، حضره رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، ومندوب عن وزارة التربية والتعليم العالي، وعدد من مديري الدوائر، وحشد من كوادر الجمعية ومتطوعيها، وذوي الطلاب الصم الدارسين في مركز الاتصال التام.

في بداية المهرجان، وقفت الطالبة الصماء، ولاء الجمل، على المسرح تستعد لقراءة آيات من القرآن الكريم، وسط دهشة الحضور، الذين سرعان ما صفقوا لها طويلا، مع اختتامها للآية التي قرأتها من سورة العلق.

وبثقة كبيرة بالنفس، اعتلت ولاء المنصة، ووقفت خلف المايجروفون، دون ان تبالي بإعاقتها السمعية، ولا بصعوبة النطق، فبدأت بالبسملة، وقرأت أربع آيات من القرآن، دون أن تتلكأ بحرف واحد، رغم صعوبة الموقف.

وما أن أنهت ولاء قراءة القرآن، حتى اعتلت البسمة شفاه الحضور، الذين أعجبوا بحضور طالبة صماء بهذا الشكل المتميز على خشبة المسرح، وأدائها لفقرة كانت حكرا على أقرانها الأسوياء في وقت ماضي.

ظهور ولاء بهذا الأداء المتميز لم يأت من فراغ، بل جاء نتاج عمل متواصل مع معلماتها في مدرسة الإتصال التام لتأهيل وتعليم الصم في الهلال الأحمر، وهو ما أكدته معلمتها سناء الرطروط بقولها: " عملت على تعليم ولاء قراءة القرآن منذ أسبوع تقريبا، كما أنها تتلقى تعليمها في الصف الحادي عشر، ومادة التربية الإسلامية، أسوة بأقرانها في المدارس الحكومية " .

وأضافت أن ولاء تملك ما وصفته بالبقايا السمعية، والتي تمكنها من القراءة، وهو ما استطاعت معلماتها تحقيقه، وصولا إلى قراءة القرآن الكريم، عبر تدريبها على مخارج الحروف والنطق السليم، لتكوين قراءة سليمة.

وعبرت ولاء، بلغة الواثق، عن حبها للقرآن الكريم، متمنيةً لو كانت تستطيع حفظه وترتيله دائما، شاكرةً معلماتها في الهلال الأحمر، اللواتي ساعدنها على النطق الجيد، والقراءة السليمة، متمنيةً أن تكمل مسيرتها في المدرسة، وتتخرج لتحقيق حلمها بدراسة الحاسوب.

ابداع ولاء وزملائها لم يتوقف على قراءة القرآن الكريم، واستأنف الحضور دهشتهم، عندما اعتلت الطفلة بسمة فوالحة المنصة، وراحت تنشد بلغتها البريئة، قصيدة في وداع العام الدراسي الحالي، واستقبال العام الجديد.

بسمة أجبرت الحضور على التصفيق المتواصل لها طوال دقائق القصيدة الخمسة، وتعالت صيحاتهم مع كل مقطع تردده، فاستعرضت بأنشودتها ذكريات العام الماضي، وعبرت بصوتها عن آمالها بعام جديد متميز.

ومن جانبه أشار د. يونس الخطيب الى أن اجمل ما في الحفل، هي الإرادة والتصميم التي يمتلكها الطلاب الصم، التي ترسم البسمة على الشفاه وتسكن الفرحة في القلوب، مشيدا بجهود العاملين والعاملات في مدرسة الصم، ومركز الإتصال التام لتعليم وتأهيل الصم.

بسمة ابنة الصف الثالث، أشارت إلى سعادتها الكبيرة لتحقيق أمنيتها بالوقوف أمام أهلها ومعلميها، وهي تشدو بالأناشيد والأغاني، مثمنةً ما قامت به معلماتها منذ التحاقها بالمدرسة، حتى وصولها إلى الصف الثالث.

ولفتت والدتها إلى سعادتها الكبيرة لوقوف ابنتها بهذه الصورة المتميزة، مشيرةً إلى أنها انتظرت هذه اللحظة طويلا، مثمنةً جهود معلماتها ومعلميها، وكوادر مركز الاتصال التام في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في تعليم الطلبة الصم وتنمية قدراتهم.

وأشارت مدرستها اسمهان عصفور، إلى أن الطلبة الصم يملكون العديد من الطاقات التي يجب أن تنمى وتطور، وأنهم يستطيعون التعبير عن أنفسهم عبر العديد من الطرق، وصولا إلى دمجهم في المجتمع، ومشاركتهم في تنميته.

وأثار الطلبة الصم إعجاب الحضور، عندما قدموا عرضا مسرحيا عن العنف في المجتمع، فمثلوا العنف في المدارس، وضد الفتيات في المنازل والشوارع، وضد الأطفال، عبر حوار صامت دار بينهم.

وعاد الجمهور ليصفق مطولا، عندما رافقت الموسيقى رقصة قدمها أطفال روضة الاتصال التام بأحاسيسهم، غير آبهين بإعاقتهم السمعية، فتشابكت أيديهم، وعلت الابتسامات شفاههم وشفاه الحضور.

وأكدت مديرة المدرسة غادة منصور، على أن البرنامج الذي يتلقاه الصم في الهلال الأحمر برنامج متكامل قائم على النطق والقراءة وقراءة الشفاه، إضافة إلى العديد من الأنشطة الهادفة إلى تعليمهم وتنمية قدراتهم.

وأضافت أن الطلبة الصم قادرون على أن يكونوا أسوة بأقرانهم ويقرأوا القراءات الصعبة، ويتحدوا الصعاب، متسلحين بالتحدي والعزيمة والإصرار، ليتجاوزوا إعاقتهم ويظهروا تميزهم، وقدرتهم على الانخراط في المجتمع.

وأشارت منصور إلى أن الجمعية خرجت العام الماضي ثلاث طالبات توجيهي، استطاعت أثنتان منهن النجاح، والحصول على شهادة الثانوية العامة، وهي تكرر تلك الخطوة هذا العام، بتخريج ثلاث طالبات أخريات، هن فداء عنقاوي، وعلا زايد، ودعاء صبري.

ولفتت إلى أن برنامج الاتصال التام في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ومركز الصم يتضمن برنامجا متكاملا في مجال تأهيل الصم ودمجهم في المجتمع، من خلال برامج توعية مجتمعية، وبرامج نشر لغة الإشارة الفلسطينية، وبرامج تأهيلية لذوي الصم من أجل التعامل الإيجابي معهم، وبرامج لتدريب المدرسين الذين سيتعاملون معهم، وطلبة الجامعات من ذوي التخصصات ذات العلاقة في هذا المجال.

# الثقافة

- رأي: اللغة والمرأة: إختلال في المفاهيم والتعريفات.
- تأملات في رواية سحر خليفة "أصل وفصل".
- حوار مع الأديب محمد ناصر صلاح.
- لغة: سلطة الإسم وعلاقة المسمى بإسمه.
- شعر: القدس روح المسلمين جميعهم.
- من ملكوت الشعر: لن أبكي.

رأي

# اللغة .. والمرأة:
# اختلال في المفاهيم والتعريفات

فيصل قرقطي



**لم تتجنَ اللغة على أي شيء، مثلما تجنت اللغة العربية على المرأة على اعتبار أنها تابع .. لا حول لها ولا قوة، وعلى اعتبار أنها فاتنة " والفتنة أشد من القتل "، وعلى اعتبار ايضاً أنها اللاحق للرجل الأساس. فكل الذين شرعوا اللغة العربية في التاريخ الثقافي العربي القديم، هم من الرجال.**

ونادراً ما تجد أن المرأة أخذت دوراً في التشريعات اللغوية. ومنذ بدء الخليقة تحددت أشياء كثيرة .. بل وانبنت قيم ومفاهيم كثيرة لاحقة، بحيث حُصرت المرأة في دور التابع .. اللاحق، علماً أن رمز الوجود النسائي في عالم اللغة والأدب له ابعاد أرقى وأبهى في عوالم الابداع. بل نكاد نقول إن له ابعاداً أكثر حضوراً في الوعي اللغوي، من حضوره في الواقع، لأن زمن اللغة هو بالتأكيد غير زمن الأشياء في الحياة .. فزمن اللغة زاخر باجتياح كل الأزمنة والتأثير والتأثر بها .. وفيها. لذلك، وعلى رأي امبرتو ايكو، كما ساقه لنا الناقد الكبير سعيد بنكراد: "إن العادات اللسانية هي دائماً أعراض أساسية لأحاسيس لم يتم التعبير عنها".

وهذه الأحاسيس المضمرة أحياناً .. والخارجة إلى البوح في أحايين أخرى، لا تظلم المرأة، عبر التصنيفات اللغوية، وحسب، بل إنها تظلم الرجل، على اعتبار أنه الفاعل الأول في تحديدها وممارساتها ايضاً.

وكما هو معروف، فإن الرجل الذكر هو الأصل المرجع الذي لا يؤول الى اي من الانثويات .. في حين أن المرأة "الانثى" هي الضعيفة .. المستلبة .. التابع ..

كما حددتها معاجم اللغة العربية وعلماء اللغة الجهابذة العرب .. وهم بذلك حشروها في حيز محدد المعالم والمقاييس، بحيث ان حاولت لا تستطيع ان تحيد عنه، أو تخرج منه! في حين انهم لم يعرفوا .. ولم يفهموا أبداً أن "المؤنث ليس خانة للتصنيف يضع المرأة مقابلاً لما ليس هي" كما قال بنكراد. وجاء في لسان العرب التعريف التالي: "الانثى خلاف الذكر في كل شيء، والذكر خلاف الانثى". وهذا تعريف بوهيمي ينتقص من حق المرأة .. وكذلك من حق الرجل .. والشيء الوحيد المضمر الذي ينطوي عليه هذا القول هو الانتقاص من دور المرأة وقدرتها على الابداع والحياة. فضلاً عن العنصرية العالية التي تكمن في جوانية هذا التعريف .. لأن جل التعريفات التي جاءت لتفاضل بين الرجل والمرأة لم تنطو على التعريف والتفاضل بين كائنين بشريين، وحسب، بل إنما جاءت لتفضيل الرجل على المرأة. فالأنثى في نظر النحاة ضعيفة وستبقى ضعيفة الى الأبد، فهي الأنثى، والأنيث في اللغة هو الضعيف والسهل والمنبسط، في حين أن المذكر بالضرورة دال على القوة، قبل أن يكون دالاً على الذكورية. والرجل ذكر، وكذلك السيف، والقول الذكر .. وكلها دلالات ذكرية تشي بالقوة للدلالة على الذكورية الطاغية، سواء في

**• إن قاعدة وجود مفاضلة بين الرجل والمرأة هي قاعدة فاسدة**

فهم اللغة أو الحياة أو مضامينها التي تتسع لتشمل كل نواحي هذه الحياة بكل تفاصيلها وأبعادها.

وهكذا فإن الرجل هو أصل ثابت مقيم أبدي كلي، لا يتزحزح من مكانته .. في حين أن المرأة كائن متحرك تابع فاتن .. من هنا جاءت مسألة تذكير المؤنث في اللغة .. لأنها تابع اساساً الى المذكر. وهذا التأنيث يبرر على اعتبار أنه رد التابع الى أصله .. فما اشقانا في مفاهيمنا العمياء .. والعدمية.

أكاد اجزم أننا بحاجة الى اعادة القراءات والتأويلات الدينية .. واللغوية على السواء، بقلب وعقل منفتحين .. ولنتوخى الحذر في تبني أفكار ومحددات مسبقة، سواء عن الرجل أو عن المرأة .. وبذلك نستطيع الخروج من هذه المآزق الجمة والخطيرة، التي تطغى على خطابنا الديني أو اللغوي .. أو الابداعي على السواء.

لأن المرأة حينما تتحرك في خطابها الابداعي، رواية أو قصة أو شعراً، فإنها تكون منقسمة على ذاتها .. كيف تعبر عن نفسها؟ أو عن ابطالها وبطلاتها في القصة .. أو الرواية .. أو الشعر؟

هل تتبنى الخطاب الذكوري؟! أم تتبنى الخطاب الانثوي الذي هو تحصيل حاصل يعكس الفهم الكلاسيكي التقليدي على أنها التابع والضعيف. أي الانثوي السهل الفاتن المحمل بكل شقاء البشرية .. وبكل اثم حواء الاغواء؟!

إن قاعدة وجود مفاضلة بين الرجل والمرأة هي قاعدة فاسدة، وسوف لا تصل بنا الى شيء .. بل على العكس تماماً انها تزيد الأمور تعقيداً، سواء بالنسبة للرجل .. أو للمرأة على السواء.

بل يجب رفض قاعدة التفاضل هذه على اساس أنها تهين انسانية الاثنين، أي انها تهين كلاً من انسانية الرجل (الذكر) وانسانية المرأة (الانثى). وحتى يستقيم الأمر يجب علينا دحض كل هذه المفاهيم السالفة والبالية والعمل على اجتراح مفاهيم وتعريفات جديدة، وحداثية تعطي الانصاف الكامل للمرأة، كإنسانة فاعلة وايجابية، بكل الافعال الحياتية التي تخدم الانسان والانسانية على السواء.

وما لم نقم بهذه المراجعة الشاملة، يظل الرجل اسيراً لعقده وكبته وذكوريته .. وتظل المرأة تناضل .. أو تستكين لدورها المرتقب .. وهذا طبعاً لا يخدم لا اللغة .. ولا الأدب ولا المجتمع .. ولا الاجيال الجديدة ولا التطور .. ولا الحياة برمتها .. وفي هذه الحالة كأننا نسير بقفازات من حديد على أسلاك التيار الكهربائي ولا نعرف متى تضربنا الصعقة الكهربائية؟ ◆◆




# تأملات في رواية سحر خليفة الجديدة «أصل وفصل»

عبدالفتاح داغر

**"على كل فلسطيني أن يروي قصته" (ادوارد سعيد).**
**"القديم يحتضر والجديد لا يستطيع أن يولد بعد وفي هذا الفاصل تظهر أعراض مرضيّه كثيرة وعظيمة في تنوعها" (أنطونيو غرامشي).**
**"لذلك أقول لكم إن ملكوت الله يُنزع منكم ويعطى لأمة تعمل أثماره" (إنجيل متى).**

من موقع القارئ المتذوق لا من موقع الناقد، ادون هذه التأملات في رواية سحر خليفة "أصل وفصل" ملتمساً الموضوعية والحياد، محترساً من التملق الذي أصبح –ولا أدري لماذا– سلوكاً قارّاً في حياتنا السياسية والأدبية والاجتماعية.

...."لا تقولوا لي لم آتِ بجديد، أسلوب ترتيب العناصر هو الجديد". بهذه العبارة لبسكال تستهل سحر خليفة روايتها الطويلة جداً، متتبعة خطى وأقدار عائلة فلسطينية عاديّة عاشت في مدينة نابلس قبل النكبة، تتكرر حالتها كثيراً في مجتمعنا، وأنا على الأقل رأيت مثلها "في القرية التي جئتُ منها" حسب أدونيس، وعليه فلست أرى جديداً في ترتيب عناصر الرواية!!

... من لحظة مضارعة تنطلق سحر في تركيب مشاهد من زمن يفترض أنه مضى، ولكنه واقعي لا يزال يتلوى

بحضور مُوجِع وكأن أبطال الرواية في زمن أحفادهم وشرطهم التاريخي هو شرط أحفادهم .. هكذا، عائلة تُدحرجها أقدارها من هاوية الى هاوية مُستلبه من الارادة والتدبير .. صورة فوتوغرافية مصغرة لشعبهم وكأن "الذي كان ما زال يأتي" حسب ابو الطيب المتنبي.

## كلما حاولوا خطوة للصعود هبطوا

على مدى ٤٥٦ صفحة من القطع المتوسط – ليتها اختزلتها الى ٢٠٠ صفحة– واعدة بجزء ثان، تقود سحر شخصياتها في دروب مآلها الإفلاس. فالأم التي تُوفيّ زوجها فجأة تاركاً لها ثلاثة أولاد وبنتاً يُحطها قدرها أماً وأباً في آن واحد. وحين إجتهدت للإرتقاء بوضعها المالي والاجتماعي عَبرَ زواج "البَدَل" بين أولادها وأولاد أخيها، جاء تدبيرها تدميراً عليها وعلى أولادها. وأخوها "الخال" الذي فرّ من البلاد بحثاً عن مستقبل مُرتجى، التقطته سيدة سعودية دميمة، ولكنها ثرية، لم تلبث ان توفيت فورثها وعاد الى حيفا، لا الى مسقط رأسه مدينة نابلس، حيث إنطلق كرجل أعمال يملك مراكب تجوب البحار بالشراكة مع رجل أعمال يهودي.

مراكب الشركة كانت تغدو محملة بالبضائع، وتعود ملغومة ببضائع مخبأ فيها سلاح للعصابات الصهيونية بوعي متغافل من "الخال" ... وحيد الابنً البكر، بطل الرواية الرئيسي، هو

## «لست أرى جديداً في ترتيب عناصر الرواية»

الضحية النمطية في العائلة العربية، من حيث ترتيبه المُصادف، فهو اكبر إخوته. وفي عمر ١٣ سنة صار رباً كادحاً للعائلة بعد وفاة والده.

استواؤه رجلاً تزامن مع عودة "الخال" من السعودية، وبتحريض محسوب من الأم تزوج ابنة خاله البلهاء، فقط من أجل العمل والمال. ولأن الزواج أُشتُرِطَ "بدل" فلقد أُرغمت أخته على الزَواج من إبن خاله المدلل الثريّ وبالضرورة الفاسد.

بعد أشهر قليلة على "الصفقة" تجلّى للجميع حُمقْ ما فعلوا، فلا الأخت كُتِبَ لزواجها الحياة ولا وحيد وُفّقَ في زواجه، والمال الذي كان الهدف من وراء هذه الصفقة أصبح جمر العذاب المؤرق لوحيد، يتفاقم الصراع في روحه لسوء ما قدّمت يداه وينتهي الى التدّين المفرط حدّ الدروشة، ثم الانتحار المجاني في مواجهة غير متكافئة مع قوات الاحتلال البريطاني في احراش يعبد برفقة "الشيخ". والكاتبة وان لم تسمي الشيخ صراحة، فالسياق يُدل على انه الشيخ عزالدين القسام.

صحيح أن أدب الشعارات كان ولم يزل ممجوجاً، وهو على كل حال موضة قديمة سقطت بانهيار الاتحاد السوفيتي، وصحيح أيضاً أن الصدق مطلوب والأمانة التاريخية مطلوبة ايضاً، وكم أدهشني إنصاف الكاتبة لفريق في العمل الوطني الفلسطيني –آنذاك– لم يُسمع صوتُه ولم يؤخذ به، ولو أخذ به لما آلَ الحالَ الى ما هو عليه. وهنا يحضرني قول السيد المسيح "أما قرأتم في الكتب: الحجر الذي رفضه البناؤون هو قد صار رأس الزاوية".

أمين شقيق وحيد، والبطل الثاني في الرواية، هو من يمثل هذا الفريق المشار إليه، تعرّف مصادفة على الشابة الفلسطينية ليزا ذات الثقافة الرفيعة والتحصيل العلمي في الغرب "انجلترا" وهي إبنة مدينة القدس –حين إنتقل من نابلس الى القدس لمواصلة التحصيل العلمي، مع ليزا إنخرط في حلقات "البولشفيك" حسب تعبير الكاتبة .. هذه الحلقات التي كانت تضم يهوداً وعرباً على السواء. هؤلاء القوم هم الذين أفتوا بالحل الأمثل لإشكالية التعايش المشترك، خطابهم كان النضال ضد الانتداب البريطاني والعيش معاً، عرباً ويهوداً في دولة واحدة.

أقدار تتنافر في حديّة قاتلة .. وحيد يرى الخلاص في أحراش يَعبدْ وأمين يتغيّا نضالاً من منطلق أممي، غير ان هجوماً مباغتاً من عصابة صهيونية يطيح به وبليزا ورفاقها في مكان إجتماعهم. وأخت تهرب من زوجها وتقف على مفترقات لا تستطيع حسم أي منها. والأم تتجرع أقدارهم جميعاً بما لا قِبَلَ لها به. وسنرى في الجزء الثاني الموعود نهاية الرحلة...◆◆

حوار

المترجم والأديب محمد ناصر صلاح لـ"بلسم":

# الكتاب المؤلف يعبر عن شخصية المبدع أكثر من المترجم

حاوره: جمال زهران

**محمد ناصر صلاح، أديب ومترجم أردني، له بصمات واضحة في عالم الترجمة والأدب ترجم انتاجات أدبية لعدد من الكتاب العالميين المعروفين، ولاقت ترجماته حضورا طيبا في اوساط المثقفين وخلفت اثرا في النقاد والقراء.**

**من أبرز كتبه وترجماته: الحكمة ادارية، الصفقات الالكترونية، قرارات ادبية، جزيرة الكنز، وجاتسي العظيم رهن الأدب، وهو عبارة عن قصص قصيرة للكاتب الامريكي اوهنري، ومجموعة قصص "حياة يومية" للكاتب الالماني فرانز كافكا.**

**التقته "بلسم" وكان هذا الحوار القصير:**

**■ هل الترجمة عملية ميكانيكية ام يدخل فيها عامل الخلق والابداع؟**

● كثير من الناس يتعاملون مع الترجمة باعتبارها عملية ميكانيكية لا مجال للخلق والابداع فيها، فيظنون خطأ أن بإمكان شخص يعرف عدداً من المفردات، أو يستطيع الحصول عليها، القيام بعملية الترجمة. فالترجمة في حقيقة الأمر ادراك للسياق واستيعاب لشخصية الكاتب بحيث يمكن للمترجم ان يعرف ماذا يريد الكاتب أن يقول.



**■ ما هي أبرز العوائق والعقبات التي تقف بوجه المترجم؟**

● هناك مصاعب تتعلق بعملية الترجمة ذاتها .. فمثلا صادفت أثناء ترجمتي لروض الأدب جملا بالعامية الأمريكية، ولم اجدها متوفرة في القواميس. أو كان عليّ ان استنتج المعنى من سياق القصة الأدبية. وايضا ثمة مصاعب تتعلق بالنشر .. فالمترجم جاهز لعمله لكن لم يُكتب لعدد من ترجماتي

النشر بسبب أحجام دور النشر عن الترجمة عموما.

■ ما هو واقع وحال الترجمة الأردنية؟

● ليس هنالك اقبال من دور النشر على ترجمة الأعمال الأدبية بشكل خاص والفكرية بشكل عام الا اذا كانت هناك جهة معينة تقف وراء ترجمة الكتاب. وقد شهد سوق الكتاب الأردني، رغم ذلك فورة نشاط من المترجمين المحليين.

■ هل ثمة دعم رسمي لمشاريع الترجمة من قبل وزارة الثقافة، أو أمانة عمان، أو غيرها من المؤسسات؟

● الدعم محدود، الا اذا قصدنا مشاريع التفرغ الثقافي، والتي تشكل حافزاً أكبر لدعم المترجم. والصعوبة تكمن في الحصول على حقوق الملكية الفكرية، حيث تشترط المكتبة الوطنية الحصول عليها من أجل تسجيل الكتاب.

■ ما الذي دفعك لترجمة «روض الأدب» للكاتب الأمريكي، اوهنري ومجموعة قصص «حياة يومية» للكاتب الألماني فرانز كافكا و«جو الحافي» لكينسيلا؟

● يتميز أدب اوهنري بالواقعية والبساطة والانسانية، رغم ما يحتويه من عمق. وهو بحق رائد القصة القصيرة في العالم. اما الكاتب الألماني كافكا فأدبه سيطر على قراء العالم لحد كبير ولكن كانت المكتبة العربية لا تزال تفتقر الى قصصه الصغيرة، فكان العمل لتقديمها. أما رواية (جو الحافي) فتشكل اطلالة على واقع الرواية المعاصرة، من خلال مدرسة أخرى تختلف عن واقعية اوهنري وفلسفية كافكا .. هي مدرسة واقعية الحرية.



الكاتب الألماني فرانز كافكا

■ هل يمكن أن تحدثنا عن كتاب «ملامح العصر» الذي صدر بدعم من وزارة الثقافة الأردنية؟

● الكتاب المؤلف يعبر عن شخصية الكاتب بشكل أكبر بكثير من الكتب المترجمة .. وقد رأيت وأنا أقدم فيه وجهة نظري في بعض القضايا الرئيسية التي يعيشها العالم في هذا العصر .. فمثلا هنالك التفات الى ظاهرة قراءة البخت والذهاب الى المنجمين، رغم ما ننعم به من ثقافة وعلوم وحضارة. وأيضا كتبت عن دور الحلم في خلق الواقع، وتناولت علاقة الفكر بالدين، لأبين ان الدين يعتمد العقل، ولا انفصال بين ما هو ديني وما هو عقلي. وتلك الظاهرة التي طبعت العصر الحالي بطابعها الخاطئ والتركيز على علاقة الرجل بالمرأة ودور المرأة بحيث تتحول العلاقة الى علاقة فكرية وعالمية تتميز بالانسانية وتتيح لها ممارسة دورها كما يريد لها الشرع والواقع.◆◆

# سُلطة الاسم وعلاقة المُسمَى باسمه

هايل علي المذابي

**لعل أكثر ما يثير الإعجاب، أثناء قراءة نص رواية الكاتب البرازيلي باولو كويلهو "الجبل الخامس"، مع تفاصيل الجزئية ما قبل الأخيرة وشروع بطل الرواية في بناء المدينة المدمرة من الغزاة حينها فقط نصل إلى المغزى الحقيقي من تلك الرواية.**

فبعد محو آثار الغزو والعدوان عن المدينة المحطمة، وتواصل عملية البناء من أجل بعث الحياة من تحت الرماد، بتكاتف من تبقى من الأطفال والنساء والشيوخ، وتجاوزاً للمحنة التي مروا بها، ولبث روح الحماس في قلوب محبي تلك المدينة، كان الطلب من أجل إعادة إحيائها أن يكتشف كل فرد في ذاته اسماً يتسمى بهِ، غير الحروف الجامدة المحفوظة في شهادة ميلاده.. اسماً يخرج من نطاق الحياة التقليدية الرتيبة ويتجاوز مرحلة اليأس والإحباط، ليصبح ذاك الاسم بمثابة هدف واضح ونقطة بداية في تغيير سياسة الحياة، ومعرفة كيفية إدارتها.. الاسم الجديد، الذي أطلقه كل امرئ على نفسه، هو تعريف لوظيفته الأساسية في الحياة وامتلاكه لخطة مليئة بالأفكار والتطلعات، بعيداً عن العبث واللامعنى والسعي جاهداً بكل قوة لإيجاد ذاته في موهبة، أو علم أو حرفة ليمضي قُدماً في ركب البناء والحضارة، مواجهاً الصعوبات بالتحدي والمقاومة، سائراً على درب ومنهج اختاره، واسماً يرتبط باهتماماته وميوله ..!!

والحقيقة أن إبداع باولو كويلهو، كروائي لا يحده حدود، وهو رجل معروف بشغفه بالشرق ونفسياته وروحياته وأساطيره، وكل رواياته تؤكد ذلك. وهاهو يطالعنا في الرواية الآنفة الذكر بشيء يجهله السواد الأعظم من الشرقيين أنفسهم وهو "سلطة الاسم وعلاقة المسمى باسمه"، والذي أدركه الطب النفسي الحديث، كوسيلة ناجعة في كشف خبايا الشخصية وتحليلها، واستكناه خط السير الحياتي فيها، والتنبؤ بمستقبل الأفراد، وما سيؤول إليه مصيرهم، وكل ذلك بمشيئة الله. ولتفسير أعم يلزمنا التدرج والتفصيل بروية، ولكن يلزمنا الانتباه إلى أن التعميم في أي شيء مجحف بالبديهة. فكل شيء نسبي ولا مطلق سوى خالق الخلق.

للعرب في "اسم" لغات، يقال اسِم واسم بكسر الألف وضمها، (وسِم وسُم) بإسقاط

الألف وكسر السين وضمها".
(الإبانة في اللغة للعوتبي، ج ٢، ص ١٧٠).

## أصل الاسم

يرى النحاة أن كلمة (اسم)، ثلاثية الأصل، وأن همزة الوصل فيها بدل من لام الكلمة المحذوفة، والأصل (سمو). وهذا رأي البصريين. في حين يرى الكوفيين أنها بدل من فاء الكلمة المحذوفة، والأصل (وسم).

إن مقارنة اللغات السامية تدل على أن هذه الكلمة، مع كلمات أخرى كثيرة، مثل: يد، ودم، ذات أصل ثنائي.

فكلمة اسم جاءت:

في العبرية: شِم SHEM.

وفي الآرامية: شماَ SHMA والألف الأخيرة فيها أداة التعريف.

وفي الحبشية: سم SEM .

وفي الأكادية: شم SHUMU.

وهذه المقارنة تدل على أن ما ذهب إليه النحاة القدامى، لا يمت إلى الصواب، وذلك لجهلهم اللغات السامية.

وما لا ريب فيه أن بين الاسم والمسمى علاقة، وأن الإنسان يكتسب من صفات اسمه ذماً أو مدحاً. وقد كان النبي عليه الصلاة والسلام شديد الاعتناء بذلك إذ غيّر كثيراً من الأسماء بدعوى المعاني الفاسدة والصفات الذميمة والقبيحة التي تحملها!



الكاتب البرازيلي باولو كويلهو

فغيّر اسم "شهاب" إلى "هشام" وسمى "حرباً" "سلماً" وسمى "المضطجع" "المنبع" و"عاصية" بـ"جميلة" و"أصرم" بـ"زرعة". ولما رأى عليه الصلاة والسلام سهيل بن عمرو مقبلاً في الحديبية قال: "سهل أمركم"، وانتهى مسيره إلى جبلين فسأل عن اسمهما فقيل: مُخز وفاضح.! فعدل عنهما ولم يسلك بينهما، وغير اسم ارض "عفرة" بـ"خضرة" و"شعب الضلالة" بـ"شعب الهداية" و"بنو الزنية" بـ"بنو الرشدة" وغير اسم "العاص" و"عزي" و"غفلة" و"شيطان" و"الحكم" و"غراب"!

وقال عليه الصلاة والسلام: "أسلم سلمها الله، وغفار غفر الله لها، وعصية عصت الله" (رواه مسلم).

ولعل أبر الأدلة على اكتساب المسمى صفات اسمه ما رواه البخاري عن سعيد بن المسيب عن أبيه عن جده قال: "أتيت النبي عليه الصلاة والسلام فقال: ما اسمك؟ قلت: حزن " والحزونة هي الغلظة " فقال عليه الصلاة والسلام: بل أنت سهل " قال: لا أغير اسماً سمانيه أبي !.. قال سعيد بن المسيب: فما زالت الحزونة فينا".

وأُتي النبي عليه الصلاة والسلام بغلام فقال: " ما سميتم هذا ؟ قالوا: السائب! فقال عليه الصلاة والسلام: " لا تسموه السائب ولكن عبد الله قال: فغلبوا على اسمه فلم يمت حتى ذهب عقله" (رواه الترمذي).

ولما نزل الحسين بن علي، رضي الله عنهما بكربلاء، سأل عن اسمها فقيل "كربلاء" فقال: "كربٌ وبلاء" فكان كما قال رضي الله عنه!..

وقال عوانة بن الحكم: "لما دُعي عبد الله بن الزبير إلى نفسه قام عبد الله بن مطيع ليبايع فقبض عبد الله يده حتى قام أخوه مصعب فبايعه فقال الناس: أبى أن يبايع ابن مطيع وبايع مصعباً، ليجدن في أمره صعوبة فكان كما قالوا!".

وعند حرب الحجاج بن يوسف لابن الأشعث، نزل الحجاج في "دير قرة" ونزل عبد الرحمن بن الأشعث في "دير الجماجم" فقال الحجاج: استقر الأمر في يدي وتجمجم بهِ أمرهُ، واللهِ لأقتلنه.. فكان كما قال!". ◆◆

شعر

# القدس روح المسلمين جميعهم

سهام محمود العارضة

للقدس أمضي لا أكون عجولا ... إن أرق أجنحة النعام حمولاً
في القدس روحي في الصلاة أريحها ... وأسبحها بين الصفوف طويلاً
لا تسألوا حطين عن أبطالها ... وسلوا الجبال الشامخات مؤولاً
تنبئكم كم من سنين تعاقبت ... والقدس شامخة تظل بتولاً
بالطور والزيتون أقسم ربنا ... شمٌ مباركة ربىً وسهولاً
مهما غزا الغازون مهما حاولوا ... صلباً يظل السور جدُّ حمولاً
والمسجد الأقصى الرفيع مكانه ... سيظل منبره المنير عليلا
طبٌّ كلام رسولنا من فوقه ... صدق تقطَّر للذنوب غسولاً
أرج يفوح العطر من أرجائه ... أياً يرتل للملا ترتيلا
أرسته أيدٍ للملائكة التي ... تبني بأمر الله بيتاً ديلاً
والصخرة الغراء مصعدهم بها ... نحو السماء وجوههن هلولا
من جنة الخلد ارتضاها ربنا ... للأرض نعبده هناك نزولا
من فوقها صعد الرسول الى السما ... في حضن جبريل الرضي محمولا
جمع الاله الأنبياء بساحه ... صلى بهم خير الآنام طويلاً
في المسجد الأقصى المبارك حوله ... والقبة الغراء أجرٌ نيلا
يسعى اليه الناس من كل الدنا ... نشدوا الفنون لعينهم تكحيلا

والخلق يزدحمون في ساحاته ... هم بالمناكب رافعوك وصولا

شد الرحال اليه من كل الملا ... سنن يفصّل حكمها تفصيلاً

سعياً لنيل البِّر من بركاته ... فضل الصلاة به تريح عليلا

تشفى نفوسهم بروح من اغتنوا ... مجداً بنفح المؤمنين ظليلاً

دار الإمارة قدسنا أمويةٌ ... وجه الحضارة للسنين الأولى

من دولة الإسلام بالسيف انتشت ... والله شرفها ربىً وسهولاً

ام المدائن قدسنا عربية ... لسنا نرى شبهاً لها ومثيلاً

في سورة الإسراء تخليد لها ... والأنبياء –وبجّلت تبجيلا

فيها مقرُّ الأنبياء ومهبط ... للوحي نزل آيه تنزيلاً

قلبٌ ديارُ المسلمين تحيطها ... بالحب يرجون الرضى تهليلا

فيه يساق الناس يحشر جمعُهم ... ليكون نشرهم به مذهولاً

في ذلك اليوم القريب بظله ... للعادلين الذاكرين شمولاً

منه يفرق بينهم لجزائهم ... جنات عدن أو جحيم أكولا

ارض الرباط بلادنا عربية ... فأقِم بها يا من رحلت ملولا

تبغي شواطىء "ساوثئند" و "لندنٍ" ... ونعيم دنيا في الشتات مقيلا

او تغرينك "أستراليا" بمالها ... فتهاجرن مراوغاً وخمولاً

وتُحفِّزَنَّ الغاصبين لقتلها ... طمسوه وجهاً رائعاً وأصيلا

لمن ادعى تهويدها هي روحنا ... هل نملكن عن الحياة نزولاً؟!

والدولة الغراء في فردوسنا ... ارض الجدود نريدها تفصيلاً

القدس مركز نورها ومنارها ... لن نرتضي عنها النجوم بديلاً



## لا تقل وقل

- لا تقل أداه حقه، وقل: أدى اليه حقه.
- لا تقل أكد على أقواله، وقل: أكد أقواله.
- لا تقل هذا البئر عميق، وقل: هذه البئر عميقة، لأن البئر مؤنثة.
- لا تقل الشعوب البدائية (بكسر الباء) وقل: البُدائية (بضم الباء) أو البَدائية (بفتح الباء) وذلك نسبة الى البداءَة، بمعنى البدء.
- لا تقل هذا بَرميل من النفط (بفتح الباء) وقل: هذا بِرميل من النفط (بكسر الباء) لأن كلمة "برميل" دخيلةَ، وقد أقرها مجمع اللغة العربية.
- لا تقل البنك التجاري، وقل: المصرف التجاري، لأن كلمة بنك كلمة فرنسية.
- لا تقل هذا بَطيخ طيب (بفتح الباء) وقل: هذا بِطيخ طيب (بكسر الباء).
- لا تقل أنت بمثابة أبي، وقل: أنت مثل أبي، لأن من معاني المثابة: الملجأ، البيت، الجزاء.
- لا تقل دهسته السيارة، وقل: داسته السيارة، أو دعسته أو هرسته، لأنه لم يأت الفعل "دهس" بمعنى دعس في اللغة العربية.

## هتلر

ولد "أدولف هتلر" في النمسا عام ١٨٨٩، توقف عن تحصيل العلم باكراً بسبب نشأته الفقيرة. حاول أن يحترف الرسم، وقام بعدة أعمال أخرى في فيينا، لكنه لم يحقق نجاحاً، وعاش حياة قاسية. وقبيل الحرب العالمية الأولى هاجر إلى ألمانيا حيث استقر وعمل دهاناً في مدينة ميونخ، أسس هتلر الحزب النازي وأنشأ من خلاله ميليشيا خاصة من أفراده المدربين الموثوقين. كانت لها مهمتان، الأولى حماية زعماء الحزب ومنظماته ومؤسساته، والمهمة الثانية مقاومة الأحزاب والعناصر المناوئة للنازية. كان اسم هذه الميليشيا "جنود الصاعقة" وكان أفرادها يلبسون قمصاناً ذات لون بني ويضعون على الذراع اليسرى شارة الصليب المعقوف التي اتخذها هتلر شعاراً له ولحزبه.

## معاني أسماء بعض الدول

- **الشارقة**: سميت بذلك لوقوعها في أقصى الشرق من الامارات.
- **عجمان**: سميت بذلك نسبة الى قبيلة عجمان العربية.
- **أم القوين**: أصل تسميتها "أم القوتين" لأن موقعها كان نقطة تجمع للوحدات البرية والبحرية أيام الحروب البرتغالية، وغيرها.
- **رأس الخيمة**: نسبة الى الخيمة، التي كانت تنصبها الملكة الزباء على قمة جبل، واسمها القديم "جلفار".
- **الفجيرة**: نسبة الى تفجر الينابيع المائية من تحت الجبال الموجودة هناك.
- **الصين**: اشتق اسمها من أول امبراطور، وهو تسين شي هوانج تي.
- **بريطانيا**: اخذ اسمها من مقاطعة بريطانيا في شمال فرنسا الواقعة على بحر المانش.
- **ليبيريا**: معناها الحرية، وهي نسبة الى الافارقة، الذين تحرروا من العبودية في امريكا، ثم عادوا الى افريقيا كي يؤسسوا دولتهم ليبيريا.

## احجام النجوم .. تحدد اعمارها

عدد النجوم في الكون يصعب حصره، ففي كل مجرة آلاف الملايين من النجوم، وعدد المجرات يقدر بالملايين .. والحقيقة التي اكتشفها العلماء من خلال الحسابات الرياضية والرصد بالتليسكوبات العملاقة، ان النجوم الاقل حجماً هي الاطول عمراً.

والنجوم تختلف اختلافاً كبيراً من ناحية الحجم، فشمسنا مثلاً تعتبر من النجوم متوسطة الحجم، وهناك ما يفوقها عشرات او مئات المرات، وكذلك الاصغر منها.

عمر كل نجم تحدده كمية الهيدروجين بداخله، المصدر الرئيسي لضيائه وحرارته، وكلما كان النجم اكبر حجماً، يستهلك كميات هائلة من وقوده، وتتولد بداخله حرارة وضغط اشد من الاقل حجماً لذلك ينفد وقوده في ملايين قليلة من السنين، بينما النجوم المتوسطة والصغيرة، تحرق ببطء ما تختزنه من مصادر طاقتها، وتستطيع البقاء لفترة تصل الى آلاف الملايين من السنين.

وتلك احدى عجائب اعمار النجوم في الكون، التي حددها لها خالقها، فتكون الصغيرة اطول عمراً من الكبيرة والعملاقة.



## مواقف طريفة لأدباء مشهورين

- كان الشاعر المصري حافظ ابراهيم (شاعر النيل) جالساً في حديقة داره بحلوان، فدخل عليه الأديب الساخر عبدالعزيز البشري وبادره قائلا: "شفتك من بعيد فتصورتك واحدة ست". فقال حافظ ابراهيم: "والله يظهر انه نظرنا ضعف، أنا كمان شفتك، وان جاي افتكرتك راجل".
- كان يطيب للشاعر حافظ ابراهيم، أن يداعب الشاعر المصري المعروف أحمد شوقي (امير الشعراء) وكان شوقي جارحاً في رده على الدعابة. ففي احدى ليالي السمر أنشد حافظ ابراهيم هذا البيت ليستحث شوقي على الخروج عن رزانته المعهودة:

**يقولون أن الشوق نار ولوعة**
**فما بال شوقي اصبح اليوم باردا**

فرد عليه شوقي بأبيات قارصة قال في نهايتها:

**أودعت انساناً وكلباً وديعة**
**فضيعها الانسان والكلب حافظ**

- عندما سئلت الكاتبة الانجليزية "اجاثا كريستي" لماذا تزوجت واحداً من رجال الآثار؟ قالت: لأني كلما كبرت ازددت قيمة عنده.

## ملابس ذكية توفر الدعم المعنوي لمرتديها

قد تصبح الملابس من الوسائل المستخدمة لتوفير الدعم المعنوي للاشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية.

فقد صمم فنانون ملابس تراقب مختلف التغيرات الفيسيولوجية عند مرتديها بما في ذلك درجة حرارة الجسم ودقات القلب.

ويرتبط الحاسوب الدقيق الذي تتوفر عليه هذه الملابس بقاعدة بيانات على الانترنت عبر هاتف ذكي، ما يمكن من تحليل تلك المعلومات بسرعة فائقة.

وعندما تتعرف المجسات المخفية وسط الثوب على حالة الشخص النفسية تشغل قطعة موسيقية للتخفيف من حالته، تختارها من لائحة يكون المستخدم قد اعدها مسبقا.

وتتوفر القبعة على مكبرات صوت، كما خيطت على احد الكمين شاشة مسطحة تمكن المستخدم من اعادة تشغيل اغنية ما او الاستماع الى رسائل صوتية من الاهل او الاصدقاء.

وعرضت هذه الملابس، وهي من تصميم باربارا لاين من جامعة كونكورديا بكندا، خلال مؤتمر الآداب والعلوم الانسانية في مونتريال الذي اختتم في الثالث من شهر حزيران الماضي.

## "لمسة من امرأة" كفيلة بدفع الرجال لاتخاذ قرارات تتطلب الجرأة

كشفت دراسة جديدة عن أن ربتة على الظهر أو لمسة نسائية مطمئنة على الذراع يمكن أن تكون وسيلة قوية للتأثير في السلوك، كما يمكن أن تحدد إذا ما كان شخص سيتخذ قرار الاستثمار في مشروع مالي خطير أو يؤثر السلامة.

وقال جوناثان ليفاف أستاذ التجارة والتسويق في جامعة كولومبيا في نيويورك: "إنها طريقة فعالة جداً في التأثير المفاجئ على سلوك الناس دون أن ينتبهوا الى أنهم تأثروا".

وأضاف في مقابلة: "إذا كنت طبيباً أو كنت في المبيعات فهذه وسيلة من وسائل التواصل التي قد تحتاج الى وضعها في ذهنك".

واستنتاجات ليفاف، التي نشرت في مجلة "سيكولوجيكال ساينس" العلمية مبنية على سلسلة من التجارب التي تتضمن اللمس.

وفي إحدى الدراسات طلب من ٦٧ رجلاً وامرأة الاختيار بين دفع نقدي أو مقامرة خطيرة ثم أتبع الطلب بربتة على الكتف أو الظهر بأيدي باحثين وباحثات.

واكتشف ليفاف وزميلته في الدراسة جنيفر آرجو من جامعة البرتا في كندا أن عينة البحث من الجنسين مالت الى اختيار المقامرة دون ضمانات إذا شعرت بالمزيد من الارتياح خاصة إذا لمستهم امرأة.

وفي تجربة أخرى طلب من ١٠٥ أشخاص وضع أموالهم في خيار بين استثمارين، الاول هو صك يعطي عائداً نسبته ٤٪ سنوياً والثاني اتفاق خطير لا تضمن فيه العائدات.

ومرة أخرى فإن الناس الذين تعرضوا للمسة نسائية على الكتف كانوا أكثر جرأة على اتخاذ القرار الذي يتضمن مخاطرة أكبر.

واقترح ليفاف وآرجو أن تكون العلاقة بين الارتياح والاقدام على المخاطرة راجعة الى ذكريات البشر المبكرة عن الارتباط البشري.

وكتبا في الدراسة "ربتة بسيطة على ظهر الكتف من يد أنثى بطريقة توحي بالدعم ربما تثير مشاعر تشبه إحساس الأمان الذي تمنحه لمسة الأم المهدئة في الطفولة".




## ما أجمل أن نحارب من أجل ما نحب!

في سكون الليل الطويل.. وبين صمت الجدران.. يبدأ قلمي بكتابة أروع الكلمات.. أتجول بكلماتي في مدائن كثيرة.. أجتاز جميع المسافات والدروب الطويلة.. لجمع تلك الحروف المتناثرة في داخلي.. وتنور في أعماقي الأحاسيس الصادقة والمشاعر الرقيقة.. فأعيش في لحظة انسجام مع قلمي.. فتتساقط حروف كلماتي.. لترسم نبضات قلبي على تلك السطور.. لترسم من تلك الحروف الذهبية لوحة جميلة لحياة جديدة.. أتأمل تلك اللوحة من خلف السحاب.. لأعيش اللحظة تحت ورود الحب وأسراب الطيور.. فتذوب مشاعري مع إشراقة شمس جديدة في حياتي.. تغمرني بدفء شديد.. مليئة بالحب الصادق.. فالحب حكاية ترويها عيون الأحبة.. وتبدأها دقات القلوب الصادقة.. فلا يأس مع الحب الصادق النابع من القلب.. فلا يوجد حب خال من الحزن والفرح والألم.. فأجمل مافيه اللقاء وأصعبه الفراق.. فالحب حياة جميلة.. يعيشها كل إنسان.. فما أجمل أن نحارب من أجل من نحب.. لنعيش حياة صادقة فيما نحب.

**محمد عدلي حشاش**

## البحر يبكي

رف الماء فصار الليل أغنية
تشدو البلابل ألحانا عشقناها

ووشوش النجمات حتى البدر عانقه
وسما بالروح فوق المزن علاها

وأورق الصبح بعد الفجر ملحمة
أ نغام عود كما الحسون غناها

التين والزيتون تهوى روائحها
والبحر يبكي إذا استقته عيناها

أحلى من الأزهار باقات ملونة
وردية الوجنات والفيروز حلاها

عهد وثيق هي الإخلاص صادقة
وهي القصائد والفردوس ملقاها

سلطانة العشاق حور العين فاتنة
حسناء أبدعها هيفاء سواها

شقائق النعمان والطيون يذكرها
ما هزها موج ولا نار تلظاها

ورد الحدائق محظوظ يهامسها
والفل والريحان ممتن لنجواها

تعلو الثريا وبرج الثور سامية
إن شدها شوق وبالأسحار ناداها

هجر الأحبة والوجدان عذبها
والبعد أرّقها والنوم جافاها

ما بال مريم بعد الفجر ضارعة
صمت القداسة بالهمسات ناجاها

تشكي الطيور وعين الشمس دامعة
والكون محزون ومأزوم لذكراها

لا تزرع الآمال بين الشوك تنثرها
فالنبع تحت الأرض في ثناياها

حسبي حبيب رهيف الحس أنظره
دنيا الجمال وفيض السحر دنياها

يا روعة العشاق ما أنقى سرائرها
لا أسأل الرحمن طول العمر أنساها

قد شدني وجد وللأحباب مرتقب
قديسة الله في المحراب يرعاها

ذا حالها الدنيا وإن ضحكت مفارقة
واغتالها القهر غدرا وأسقاها

ظلم الحياة من الكاسات نشربه
حتى الثمالة ملء الروح أهواها

أرضى عذاب النفس مروراً وأجرعه
ثم الفؤاد إذا ما اعتل ناداها

هذا قضاء الله مكتوبا وأعشقه
لا بد بعد الموت أن أحيا وألقاها

**عقاب شواهنة**

## بداية حب

كان يعيش في البيت المقابل .. وفي كل يوم يحمل بيده زهرة من زهور حديقتهم ويتبعها مشياً حتى يصل الى بوابة المدرسة ومن ثم يذهب الى عمله .. وفي أحد أيام الربيع الشاعرية خرجت من باب بيتها ولم تجده في انتظارها .. فجالت عيناها في الأرجاء تبحث عنه .. فلم تجده .. نظرت الى نافذة غرفته .. فوجدت الستائر المنسدلة تحجب عنها الرؤية .. فهزت كتفها وكأن الأمر لا يعني لها شيئاً وتابعت مسيرها .. وفي الساعة الرابعة .. سمعت "أسماء" صوت زغاريد منبعثة من بيته .. فسارعت في خطواتها نحو الباب لتتأكد مما سمعته .. ولكن خطواتها بدأت تتثاقل شيئاً فشيئاً .. وكلما اقتربت من الباب كان الوقت يمر أبطأ فأبطأ .. فتحت الباب لتجد امها تقف مبتسمة فسألتها: "ما سبب هذه الزغاريد" فردت امها وعلامات الفرح تغزو ملامحها: "اليوم خطبة احمد على ابنة عمه منال، ألم اخبرك بذلك؟" فنظرت "اسماء" الى المنزل المقابل وكأنها تودعه، وقالت وهي تتصنع الابتسام: "آه، طيب مبروك" وطأطأت رأسها وعيونها مغرقة با لدموع .. وعادت ادراجها الى غرفتها.

**وعد حسن ديب الفراجة**

## حفنة تراب

كانت العصافير تشدو على الأشجار ونسائم الربيع تداعب شعره وتملأ رئتيه برائحة البرتقال والبيارات، لتعيد ذاكرته عشرين عاماً الى الوراء، إلى أيام طفولته وصباه الجميلة. أو ربما لتزيد من رعشات قلبه وتحرك المشاعر الساكنة داخله وتفجر الذكريات التي سكنت ذاكرته منذ زمن طويل ليعصر ذهنه، وليعيد رسم تلك الصورة في خياله عندما كان هو وأبناؤه الذين لم يرهم منذ عشرين عاماً، يغرسون شجرة الزيتون في أرض البستان، ويروونها بعرق جبينهم فيشاهدونها وهي تكبر وتثمر حتى تنير الأرض التي من حولها بخيراتها، فتترك في قلبه تعلقا وانتماء للأرض التي غرست فيها، جعل يصرف نظره يمينا ويسارا الى بستانه الغني بأشجار الزيتون واللوز، فشعر بسعادة غامرة لأن موسم القطاف جيد لهذا العام.

وبينما هو شارد في ذكرياته وغارق في خياله دق الباب الخشبي عند مقدمة البيت فخفق قلبه، وأحس بمشاعر غريبة تنتشر في جسده كله، بل هيجان من الأحاسيس التي غمرت مخيلته، فتقدم بخطوات حثيثة وفتح الباب، فإذا هي رسالة من أبنائه المقيمين في أمريكا وفيها: "أبي، سنكون عندك يوم غد لنبيع البيت بثمن مجز وتأتي معنا". فأمسك بالرسالة وضمها الى صدره فرحا بعودة أبنائه بعد هذه السنين الطويلة.

ثوان .. دقائق وبدأت ملامح التعجب والقلق تظهر جلية على وجهه فقال مندهشاً: سيباع البيت! لماذا؟ ولمن؟

فهذه الرسالة مختلفة تماما عن سابقاتها، فقد جعلته يغرق في بحر من القلق يبحث عن بر من الاطمئنان.

غربت الشمس لتودع ذلك اليوم ولتشرق من جديد بين أكناف الكون التي يحتضنها لترسم الابتسامة على وجوه الخلق.

نهض أبو سالم من فراشه ليحضر فنجان القهوة العربية، ويقوم بأعماله كبقية الفلاحين في وطننا الجميل، بدأ يشرب القهوة ويسرح بخياله في هذا البيت القديم بحجرتيه الصغيرتين وبستانه الواسع الغني بأشجار اللوز والمشمش والزيتون، وفجأة دق الباب فسكب القهوة على ملابسه وبدأت يداه ترتعشان، بل ثورة من المشاعر المتلاطمة ضربت ذاته، أو يكون زلزالا غير متوقع هز كيانه ولم يبق أثرا، فتقدم نحو الباب بخطوات بطيئة مرتجفة ليفتحه فإذا بأبنائه الثلاثة (سالم، عايد، خالد) يتسابقون الى حضن أبيهم وهم يبكون، وكأن الدموع حفرت مسلكا بين الخدود!

فقد بكت السماء أفلا يبكي البشر!؟

لم يكن لقاء عابرا سريعا، بل كان لقاء عشرين عاما من الفراق. وبعدما تبادلوا الاستقبال جلسوا خلف حوض النعنع يتبادلون الحديث.

سالم: ترى ما أصابنا؟ وكيف نعيش؟

إننا نعيش في بلاد بيوتها تعانق السحاب ونلبس أجمل الثياب ونأكل أفضل الطعام، فتدخل خالد في الحديث محاولا إقناع والده، فهناك المدن الضخمة والشوارع الواسعة والمركبات الحديثة والأضواء الساطعة والمحال التجارية والمجمعات الكبيرة الممتلئة بجميع أنواع البضائع.

ساد قليل من الصمت والهدوء قبل المعركة التي ستنشب مع أبيهم، فقال عايد بحذر شديد سنبيع البيت بثمن مجز بعد غد، فوقف أبوهم على رجليه مسرعا وكأن براكين الغضب قد تفجرت في عينيه، فأمسك بحفنة تراب من حوض النعنع الذي خلفه وقال: "هل تريدونني أن أخون الأرض التي ترعرعت فيها؟! لا والله، لن يكون ذلك ولو قتلت عشرين مرة".

**محمد سعيد جبعيتي**

## القرار رقم (٠٠٠٠)

**قررت الرحيل عن مدينة الاحزان**
**وأعلنت التمرد على الظلم والعصيان**
**ومزقت تاريخ الطغيان**
**أشرعت مراكبي**
**ولملمت حقائبي**
**وأبحرت في بحر الأمان**
**وطلبت اللجوء الى دولة النسيان**

* * *

**قررت أن أكسر قضبان السجان**
**وأثور على مراكب الطوفان**
**واعيد ترتيب الصور والألوان**
**احرقت كتبي**
**غيرت الوان اللهب**
**وأشعلت في بقايا الدرب النيران**

* * *

**قررت أن أدمر الجدران**
**وانسف بيوت الطغيان**
**وأغير وجوه الأزمان**
**اشعلت نار الغضب**
**غيرت معالم الدرب**
**وهربت الى جزر الأمان**

* * *

**قررت أن اغزو جند السلطان**
**وأحرر الأمل من جور السجان**
**واحطم القلاع والجدران**
**استعرت نار الشهب**
**واطلقت العنان للغضب**
**ومضيت ارسم طريق الامان**

* * *

**قررت الرحيل عن مدينة الأحزان**
**وطلبت اللجوء الى دولة النسيان**

**الهام ابراهيم أبو خضير**

# لن أبكي

فدوى طوقان*

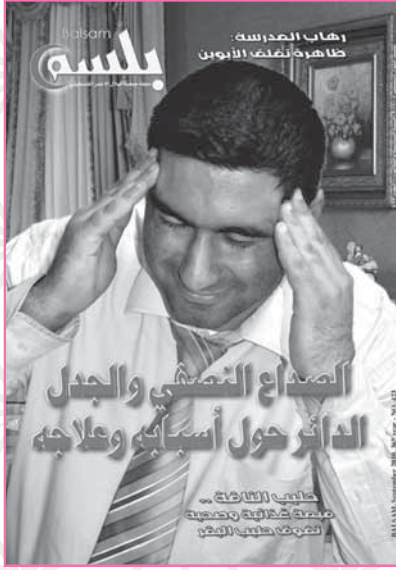
على أبواب يافا يا أحبائي
وفي فوضى حطام الدور، بين الردمِ والشوكِ
وقفتُ وقلتُ للعينين :
يا عينين قفا نبكِ
على أطلال من رحلوا وفاتوها
تنادي من بناها الدار
وتنعي من بناها الدار
وأنّ القلب منسحقاً
وقال القلب :
(ما فعلتْ بكِ الأيام يا دارُ ؟
وأين القاطنون هنا؟
وهل جاءتك بعد النأي ، هل جاءتك أخبارُ ؟
هنا كانوا، هنا حلموا
هنا رسموا مشاريع الغدِ الآتي
فأين الحلم والآتي؟ وأين همو؟
وأين همو؟)
ولم ينطق حطام الدار
ولم ينطق هناك سوى غيابهمو
وصمت الصّمت ، والهجران
وكان هناك جمعُ البوم والأشباح
غريب الوجه واليد واللسان، وكان
يحوّم في حواشيها
يمدُّ أصوله فيها
وكان الآمر الناهي
وكان.. وكان..
وغصّ القلب بالأحزان

* شاعرة فلسطينية راحلة.

Balsam
بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

أيلول (سبتمبر) ٢٠١٠
السنة السادسة والثلاثون. العدد ٤٢٣
September 2010 - 36th year - No. 423

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني




أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

## المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون:٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب:(١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون:٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠



قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ يتضمن اجرة البريد)



عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧
تلفاكس: ٠٢-٢٩٧٨٥٤٨

هاتف خاص بالمشتركين:
٠٥٩٩-٢٥١١١٣

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥

الإخراج الفني: توب ديزاين
٠٢-٢٩٨٠١٣٨

الطباعة: مطبعة الأمل
القدس - طريق رام الله
ص.ب: ٢١٨٥٠ - هاتف: ٢٣٤٩٠٦٤ / ٠٢-٢٣٤٠٤١٣

# «قانون أملاك الغائبين» الإسرائيلي سيف مسلط على رقاب الفلسطينيين لمصادرة أملاكهم وأراضيهم

لجأت سلطات الاحتلال، مؤخراً، الى امتشاق ما تسميه "قانون أملاك الغائبين" للسيطرة على أملاك سكان القدس الفلسطينيين، ومنحها للمستوطنين اليهود، بهدف تهويد القدس الشرقية، وطرد المقدسيين منها.

ومعروف أن القانون سالف الذكر سنته اسرائيل في العام ١٩٥٠، واستولت بموجبه على أملاك وعقارات مئات الألوف من اللاجئين الفلسطينيين، بعد أن هجرتهم من مدنهم وقراهم في العام ١٩٤٨، وما قبله.

وينص هذا القانون على أن أراضي واملاك السكان الفلسطينيين، ورعايا الدول العربية، الذين مكثوا أو تواجدوا في فلسطين اعتباراً من تاريخ ٢٩/١١/١٩٤٧، والى حين اعلان الطوارئ في العام ١٩٤٨، ستنتقل الى سلطة "حارس أملاك الغائبين" الإسرائيلي، أي سلطة اسرائيل.

وفي أعقاب ضم اسرائيل للقدس الشرقية اليها في العام ١٩٦٧، وتطبيق قوانين الدولة الإسرائيلية عليها، أصبحت أملاك الفلسطينيين في القدس تحت رحمة هذا القانون تستله اسرائيل متى أرادت، للاستيلاء عليها.

وقد شهدت فترة الثمانينات، من القرن الماضي، استخداماً واسعاً ومكثفاً لـ "قانون أملاك الغائبين"، استولت اسرائيل بموجبه على ممتلكات وعقارات فلسطينية في القدس الشرقية، وبخاصة داخل البلدة القديمة، وبلدة سلوان المجاورة لها في الجهة الجنوبية.

وليس هذا، فحسب، بل شمل الاستيلاء أملاكاً ادعت اسرائيل أنها تعود الى ملكية يهودية قبل العام ١٩٤٨، في سلوان وحي الشيخ جراح، وباب المغاربة. وفي نطاق هذا الادعاء استولت مجموعات استيطانية متطرفة، في السنوات والأشهر الأخيرة، على عشرات المنازل المأهولة بالفلسطينيين في سلوان والشيخ جراح. وتم ذلك في ظل حماية جنود الاحتلال.

وعندما بدأت اسرائيل بإقامة جدار الفصل العنصري في العام ٢٠٠٢ قدم أصحاب أراض فلسطينيين من منطقتي بيت لحم وبيت جالا التماساً لمحكمة العدل الإسرائيلية العليا من أجل تمكينهم من الوصول الى حقولهم وأراضيهم المزروعة بأشجار الزيتون، التي بقيت في الجانب الآخر من الجدار، أي داخل حدود البلدية الموسعة للقدس، التي فرضته اسرائيل فرضاً دون وجه حق.

وعلى الرغم من تعهد جيش الاحتلال أمام المحكمة ذاتها، بالسماح لأصحاب الأراضي بالوصول اليها بعد استكمال بناء الجدار، الا أنه لم يف بتعهداته هذه. ففي شهر تشرين الثاني (نوفمبر) ٢٠٠٤ أبلغت سلطات الاحتلال محامي أصحاب الأراضي بأنه "لا يمكن اصدار تصاريح دخول القدس لموكليك في ضوء حقيقة أن الأراضي لم تعد بملكيتهم، حيث تم نقلها الى أيدي حارس أملاك الغائبين، بموجب قانون أملاك الغائبين، الذي صدر في العام ١٩٥٠".

وعقب ذلك تبين بوضوح، وللمرة الأولى، منذ العام ١٩٦٧ أن سلطات الاحتلال تعتزم استخدام هذا القانون في القدس الشرقية في شكل منهجي، وعلى نطاق واسع. وهو ما أكد عليه قرار اللجنة الوزارية الإسرائيلية لشؤون القدس، الذي أخذ مفعول قرار حكومة، وإن لم يتم الإعلان عن ذلك رسمياً، خشية من ردود الفعل الدولية والحقوقية العالمية.

ومما جاء في هذا القرار: "حارس أملاك الغائبين مخول بموجب المادة (١٩) من قانون أملاك الغائبين ١٩٥٠، بنقل وبيع أو تأجير عقارات في القدس الشرقية لسلطة التطوير". وسلطة "التطوير" هذه هي التي تسرب هذه الأملاك الى المستوطنين ومنظماتهم الاستيطانية.

وعقب الكشف عن هذا القرار، وأمام موجة الانتقادات الدولية الشديدة، أوقفت اسرائيل تطبيق هذا القرار.

غير أن وزارة البناء والإسكان الإسرائيلية، خرجت عن هذه السياسة في بداية العام ٢٠٠٨، حين عادت لاستخدام "قانون أملاك الغائبين" من أجل تنفيذ خطة لبناء أكثر من ألف وحدة سكنية جديدة في نطاق توسيع مستوطنة "هارحوما" المقامة على أراضي جبل أبو غنيم، جنوبي القدس المحتلة، ومن ضمن ذلك على "أراضي غائبين"، تعود لمواطنين من سكان مدينة بيت ساحور، أعلن عنهم، من قبل سلطات الاحتلال، كغائبين في فترة تسعينات القرن الماضي، وتمت مصادرة أراضيهم من دون تعويض أو نقاش قانوني.

وإضافة الى هذه المصادرات الواسعة، فقد جرت طوال السنوات الماضية، منذ العام ١٩٦٧ وحتى الآن، عمليات مصادرة متوالية –تحت طائلة القانون ذاته– لعشرات العقارات العائدة ملكيتها لفلسطينيين من أنحاء مختلفة من القدس الشرقية. وتتم هذه المصادرات، في الغالب، عن طريق تحريات، تقوم بها مؤسسات وجهات استيطانية –حكومية وغير حكومية– بشأن أراض وعقارات معينة، وتقصي ما اذا كان أصحابها الفلسطينيون يندرجون ضمن فئة "الغائبين".

ولم يقتصر تطبيق "قانون أملاك الغائبين" على القدس الشرقية، فحسب، بل شمل أجزاء من الضفة الغربية كذلك. وحسب جريدة "هآرتس" الإسرائيلية فإن الحكومة الإسرائيلية أصدرت، مؤخراً، تعليمات الى "الإدارة المدنية" التابعة لجيش الاحتلال، بتصعيد تطبيق القانون سالف الذكر، وهدم مبان فلسطينية في الضفة الغربية، تقع في مناطق (سي) الخاضعة للسيطرة الأمنية والإدارية الإسرائيلية، بموجب اتفاقات أوسلو.

وتم الكشف عن تعليمات الحكومة هذه، من خلال تصريح قدمه رئيس ما يسمى دائرة البنية التحتية في الإدارة المدنية، الرقيب تسفيكا كوهين، الى محكمة العدل العليا، خلال نظرها في التماس قدمته حركة "ريغافيم" الاستيطانية، التي طالبت بهدم مبان فلسطينية بادعاء أن بناءها غير مرخص، وبأنها تشكل "خطراً أمنياً" على دولة اسرائيل. وأشارت "هآرتس" الى أن غالبية هذه المباني المعدة للهدم تقع في غور الأردن ومنطقة جبل الخليل.

ما تقدم يشير بوضوح الى أهداف ونوايا سلطات الاحتلال القاضية، على المديين الآني والآتي، بتطبيق "قانون أملاك الغائبين"، تحت مسميات عديدة، على ما تبقى من أراضي الضفة الغربية، كونها في القاموس الإسرائيلي "أرض اسرائيل"، وأن سكانها الفلسطينيين غرباء طارئين عليها، يجب عليهم الخروج منها الى "الجزيرة العربية التي أتوا منها"، ضاربة بذلك عرض الحائط بكافة القوانين والأعراف الدولية، وبخاصة اتفاقية جنيف الرابعة، التي تعتبر الضفة الغربية، بما فيها القدس الشرقية، أراضي محتلة، توجب على سلطات الاحتلال حماية السكان الواقعين تحت الاحتلال، وتحرم عليها اقتلاعهم منها، أو مصادرة أملاكهم وأراضيهم. فإلى متى تبقى اسرائيل فوق القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة؟!

# هذا العدد

**الصداع النصفي مرض شائع ومؤلم، وله تداعيات مرضية عديدة، وتكاد أن تكون أسبابه مجهولة، نظراً لالتباساته الكثيرة. علماً أن كل أشكال الصداع ليست صداعاً نصفياً.**
**فكيف نتعامل مع هذا المرض؟**



**ص ٢٥**

ساهمت الحياة العصرية، ومنجزاتها العلمية، في تفاقم مشاكل آلام الرقبة في شكل كبير، وخصوصاً لدى الأشخاص الذين يمارسون أعمالاً مكتبية ولدى طلاب المدارس والجامعات.
فما سبب هذا المرض؟
وهل من علاج له؟



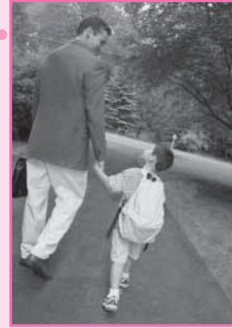
**ص ٢٨**

معروف أن حليب الناقة هو الغذاء الرئيسي للبدو، ويعتبرونه أفضل الألبان قاطبة، ويتناولونه طازجاً في أغلب الأوقات، ويتدرج في فوائده ومكوناته، ويتفوق في ذلك على حليب البقر.
فبماذا يتميز حليب الناقة عن غيره من الألبان؟



ص ٥٨

رأى بحث طبي حديث أن جنوح الفتيان في سن مبكرة، ربما يعرضهم لخطر الوفاة، أو الإصابة بإعاقة عند بلوغهم أواخر الأربعينات من العمر. في حين وجد بحث آخر أن من يعانون من إضطراب فرط النشاط وتشتت التركيز أثناء الطفولة أكثر عرضة من سواهم للجنوح.
فأين تكمن الحقيقة؟



ص ٦٢

رهاب المدرسة حالة من القلق يعاني منها الطفل في بداية ذهابه الى المدرسة، أو العودة إليها بعد فترة إنقطاع، وتتمثل برفضه الشديد للمدرسة، ما دفع المتخصصين النفسيين الى تسمية هذه الحالة «إجتناب المدرسة».
فكيف تعالج هذه الظاهرة؟



ص ٦٤

معروف أن الإنسان لا ينمو صفحة بيضاء، بل يحمل معه كل ما زرع فيه في سنواته الأولى من طاقات وقدرات ومواهب. ويعتقد بعض العلماء أن الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل هي التي تحدد شخصية المرء، والبعض الآخر يقفز بها الى ١٤ سنة.
فما مدى صحة ذلك؟

## السمنة عند الأطفال تعرضهم لمشاكل مبكرة في العمود الفقري

أظهرت دراسة حديثة تم تقديمها في اجتماع الجمعية الأمريكية لأطباء الأشعة والعامود الفقري بأن الأطفال الذي تكون أوزانهم زائدة يكونون أكثر عرضة لمشاكل العمود الفقري المبكرة .

هذه الدراسة، التي تم إجراؤها في مستشفى الأطفال في مدينة نيويورك، هي الأولى من نوعها التي توثق العلاقة بين زيادة معدل كتلة الجسم (BMI) وبين ظهور مشاكل في الغضروف القطني لدى الأطفال . وقد شملت هذه الدراسة أكثر من ٢٠٠ مريض بين عمر ١٢ عاماً و ٢٠ عاماً، ممن يعانون من آلام في أسفل الظهر، ووجدت بأن هناك علاقة وثيقة بين زيادة كتلة الجسم وبين حدوث الانزلاق الغضروفي ومشاكل الغضروف في الفقرات القطنية. وعادة ما يتم غض النظر عن آلام أسفل الظهر عند الأطفال، ويتم اعتبارها نتيجة رضوض أو شد في العضلات من دون الأخذ في الحسبان بأن الانزلاق الغضروفي قد يحصل حتى عند هذه الفئة، وخصوصا عندما تكون أوزانهم فوق المعدل الطبيعي. وتوصي هذه الدراسة بأن يتم الحفاظ على معدلات الأوزان الطبيعية، وكذلك بعدم إهمال شكوى الأطفال من الآلام المستمرة أسفل الظهر وضرورة تشخيصها وعلاجها قبل أن تتفاقم.

## الرجال أيضاً قد يعانون من الاكتئاب بعد ولادة نسائهم

أثبتت الدراسات أن حالة اكتئاب ما بعد الولادة لا تقتصر على النساء فقط وإنما تشمل الرجال، ويصاب بها واحد من بين كل عشرة.

وهناك احتمال ارتباط الإصابة بالاكتئاب بين الأم والأب، مما قد يؤدي لمشاكل عاطفية وسلوكية للطفل وتؤثر في نموه مستقبلا.

وأكد جايمس بولسون، الأستاذ المشارك بعلم النفس السريري في كلية إيسترن فيرجينيا الطبية في نورفولك ذلك.

وأشار في الدراسة التي نشرت في دورية الجمعية الأميركية الطبية وتضمنت ٢٨ ألف رجل، أن نسبة إصابتهم بالكآبة تعادل ١٠,٤٪، أما الأمهات فتصاب بها ٣٠٪ في أول ولادة لهن.

ونبهت الأستاذة المساعدة بعلم النفس في المركز الطبي بجامعة شيكاغو، شونا فاس، لهذه الدراسة التي تربط بين مناسبة سعيدة كولادة طفل، وفي ذات الوقت هي مرحلة انتقالية تسبب ضغوطا نفسية على الوالدين وعلى مختلف شؤون حياتهم.

ونصحت من يشعر بعوارض الاكتئاب باستشارة الأطباء، إلا أن بولسن لم يرجح أن يطلب الرجال مساعدة الأطباء في هذه الحال، معتبرا زيارة الرجل للطبيب وطلب استشارة نفسية خطوة كبيرة ومهمة.

## الجينات وراء إصابة الأولاد بالتوحد أكثر من البنات

قال علماء إنهم عثروا على أدلة قد تساعد على حل معضلة لطالما شغلت الأطباء، وتتعلق بأسباب إصابة الأولاد بمرض التوحد أكثر من البنات بأربع مرات.

وذكر العلماء، في تقرير نُشر على الموقع الإلكتروني لمجلة "موليكولر سايكايتري" انهم اكتشفوا وجود أسباب جينية تقف خلف هذه الظاهرة، وتتركز في جين يحمل اسم "CACNA1G" وهو على صلة بمرض التوحد، ويحملها الأولاد أكثر من البنات. ويتواجد هذا الجين في شريط الجينات (كروموزوم) رقم ١٧، ضمن مجموعة أخرى من الجينات التي أثبتت أبحاث سابقة صلتها بظهور مرض التوحد. وتقوم هذه الجينات بتنظيم عملية دخول الكالسيوم إلى الخلايا، وخاصة الخلايا العصبية، إذ يعتقد بعض العلماء أن مرض التوحد ناجم عن خلل في كمية الكالسيوم التي تدخل خلايا أعصاب الدماغ، ما يتسبب باختلال سلوكها. وعمل على الدراسة متخصصون في جامعة كاليفورنيا، بالاعتماد على بيانات قدمها برنامج "موارد جينات التوحد" الذي جمع عينات لأكثر من ألفي عائلة لديها أطفال يعانون التوحد. ولفت العلماء في تقريرهم إلى ضرورة تركيز الأبحاث على تحليل هذه المجموعة من الجينات لأن ارتباطها بمرض التوحد عميق للغاية، غير أن المعلومات المتوفرة عنها ما تزال محدودة. وشدد العلماء على أن مرضاً معقداً مثل التوحد، تظهر عوارضه

على مستوى النطق والسلوك الجسدي وقدرات التواصل الاجتماعي في آن، لا بد أن تكون له أسباب معقدة ومتعددة، تشكل "CACNA1G" وجهاً واحداً منها، بينما تظهر الأوجه الأخرى من خلال مجموعة إضافية من الجينات والعوامل الصحية والبيئية.

## الطب يقترب من معرفة موعد توقف المرأة عن الانجاب

يقترب الاطباء من تحديد تاريخ دخول المرأة مرحلة انقطاع الطمث الذي يعرف ايضا بسن اليأس بشكل اكثر دقة من السابق.

فقد اظهرت دراسة قام بها الاطباء في مستشفى "شهيد بهجت" في العاصمة الايرانية طهران واستمرت على مدى ١٢ عاما وشملت ٢٢٦ امرأة أنه من الممكن معرفة هذا التاريخ عن طريق مستوى هرمون AMH الذي تفرزه خلايا المبيض. واذا تم التأكد من هذه النتائج، عبر دراسات اكثر شمولا، فسيكون بوسع النساء مستقبلا معرفة متى عليهن التفكير بتكوين اسرة.

كما تفيد هذه الدراسة في تحديد النساء اللواتي يمكن أن يبلغن هذه السن في مرحلة مبكرة من اعمارهن.

وهذا الهرمون يساعد في تنشيط نمو البويضات خلال مراحل تطورها الاولى وتصبح بويضات كاملة.

وهناك دراسات سابقة عن مخزون المبيض من البويضات لمعرفة متى يمكن ان تتوقف المرأة عن انتاج البويضات ودخول سن اليأس.

لكن الدراسة الحالية هي الاولى من نوعها تربط بين مستوى هذا الهرمون لدى النساء قبل بلوغ سن اليأس ومعرفة تاريخ بلوغها هذه السن.

وشملت الدراسة التي اشرفت عليها الدكتورة فهيمة رمضاني طهراني ٢٦٦ امرأة تراوحت اعمارهن بين ٢٠ الى ٤٩ سنة لفحوصات وقياس مستوى الهرمون ثلاث مرات خلال ١٢ عاما، وبعد قام الاطباء المشاركين في الدراسة بوضع معادلة حسابية لربط مستوى الهرمون في الدم والعمر المتوقع لدخول النساء سن اليأس.

فقد تبين ان توقعات الاطباء بموعد دخول ٦٣ امرأة ممن دخلن سن اليأس خلال الدراسة كانت صحيحة اعتمادا على مستوى هذا الهرمون لديهن.

وبلغ متوسط الفارق بين تاريخ دخول النساء الفعلي لهذه السن والتاريخ الذي توقعه الاطباء اربعة اشهر فقط.

وقالت الطبيبة طهراني ان هذه الدراسة يمكن ان تساعد الاطباء في تقييم وضع النساء من الناحية الانجابية قبل وقت طويل من بلوغهن "سن اليأس". لكن الاطباء يحذرون النساء من الاعتماد على هذه النتائج لتأجيل انجاب الاطفال، لأن هناك عوامل اخرى تلعب دورا اساسيا في القدرة على الانجاب.

ويقول كبير مستشاري الشؤون العلمية لكلية طب النساء والولادة التابعة لجامعة اوكسفورد البريطانية داجان ويلز، ان قدرة النساء على الانجاب تتراجع خلال الاعوام التي تسبق وصولهن الى سن اليأس، وبالتالي يجب اجراء مزيد من الدراسات للتأكد من ان مستويات هرمون AMH يمكن ان تحدد بدقة موعد توقف المرأة عن الانجاب.

## تطوير حقنة لعلاج الأورام الخبيثة القاتلة

أعلن عالم بريطاني أنه طوّر حقنة تساعد على القضاء على معظم الأورام الخبيثة القاتلة مثل سرطان البنكرياس والثدي والمبيض والمثانة والأمعاء وعنق الرحم.

وقال مطور الحقنة، البروفيسير راي اليس من جامعة ميدلسيكس في لندن، ان هذا الدواء الذي تم اختباره على المرضى يعمل على تقليص الاورام ومنعها من الانتشار. وقال ان بوسع العقار الجديد إنقاذ حياة آلاف المرضى في السنة، معربا عن اعتقاده انه قد تكون في متناول المرضى خلال خمس سنوات.

ويذكر أنه بالرغم من التقدم الطبي الهائل، بفضل وسائل التكنولوجيا الحديث، فإن الأورام الخبيثة الستة المشار اليها أعلاه تودي بحياة ٤٠ ألف شخص سنويا في بريطانيا. وأكثر الأورام الخبيثة انتشارا هنا هو سرطان الثدي الذي تشخص به ٤٥ ألف بريطانية سنويا ويودي بحياة ألف امرأة كل شهر.

ويؤدي سرطان البنكرياس، الذي راح ضحيته الممثل السينمائي الأميركي باتريك سوايز مؤخرا، ٧٦٠٠ مريض به في المتوسط. وهذا من أشرس أنواع الأورام الخبيثة واحتمال حياة المصابين به فترة ٥ سنوات، بعد التشخيص به، لا تتعدى ٣ في المائة. ويقتل سرطان المثانة، وهو الرابع في سلسلة السرطانات المميتة في بريطانيا، ٥ آلاف شخص.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل" عن البروفيسير اليس قوله إنه بنى حقنته الجديدة على أكتاف أبحاث سابقة

توصلت الى أن معظم السرطانات الشرسة تنتج هرمونا يسمى "hGG" لا يوجد شبيه له عادة الا في فترة الحمل، ولهذا فهو يشكل جزءا من وسيلة تشخيص الحمل نفسه. ويقول، إن الجسم ينتج هذه الهرمون في عدد من حالات سرطان الثدي والأمعاء والمبيض وعنق الرحم. لكن الجسم يضخّه في حوالي نصف حالات إصابته بسرطان البنكرياس أو المثانة وهما أشرس أنواع السرطان على التوالي.

والحقنة الجديدة، التي يتم تطويرها بالاشتراك مع شركة الأدوية الأميركية "سيلديكس ثيرابيوتيكس"، تعزز المقاومة الجديدة بحيث تصبح قادرة على محاربة هرمون hGG والنجاح في تقليصه ومنعه من الانتشار. وهذا هو المهم، لأن انتشار السرطان، الى أعضاء الجسد الأخرى هو الذي يؤدي الى الوفاة التي يبلغ معدلها في بريطانيا من سائر أنواع السرطان ١٥٥ ألف شخص سنويا.

ويقول البروفيسير اليس: "إن أهمية العقار الجديد هي أن استخدام الجراحة والعلاج الكيماوي سيصبح علاجا ناجعا بفضل قدرة العقار الجديد على منع انتشار السرطان في الجسد". وأضاف أن التجارب التي أجريت على الحيوانات أثبتت فعاليته الممتازة، وإن تلك التي أجريت على البشر أثبتت أنها مأمونة ولا أعراض جانبية مضرة لها على الأقل. وقد تلقى الآن ٦٠ رجلا وامرأة شخّصوا حديثا بالإصابة بسرطان البنكرياس أو المثانة هذه الحقنة وستتابع حالاتهم لمعرفة مدى فعاليتها. وستبقى ايضا الحاجة لمزيد من التجارب قبل قرار تعميمه لاستخدام المصابين بأي من الأورام الخبيثة وسط الجمهور العريض. وقال البروفيسير اليس: "إن العقار الجديد يفتح الباب الى الأمل في التوصل الى علاج ناجع لهذا المرض الذي حار العلم إزاءه حتى الآن".

## اكتشاف بروتين في العسل مضاد للبكتيريا

نجح فريق من الباحثين الهولنديين، في المركز الطبي الأكاديمي في أمستردام، للمرة الأولى، في تمييز العامل المنشط الذي يعطي العسل مزايا مضادة للبكتيريا. ومعروف أن منافع أكل العسل معروفة منذ زمن بعيد، بيد أن كيفية تفاعل العسل مع الجسم كان يحيطها بعض الغموض. اليوم، تمكن هؤلاء الباحثون من تمييز بروتين، في العسل، يتمتع بقدرة محاربة البكتيريا بصورة فاعلة. وهكذا، بات ممكناً تسخير هذا البروتين لتصميم أدوية جديدة تنجح في اسكات أي مقاومة تشنها البكتيريا والفيروسات حيال الأنتيبيوتيك.

ويشير الباحثون الى أن النحل ينتج هذا البروتين، ويدعى "ديفينسين واحد" (Defensin 1)، ثم يضيفه الى العسل. ومن الممكن استعمال هذا البروتين لحماية الحروق من الالتهابات. كما من الممكن استخدامه لمعالجة الالتهابات الجلدية. اذن، يوجد اليوم فرصة لا تفوت لهندسة أدوية جديدة هدفها كبح الالتهابات وردع أي مقاومة، بكتيرية المصدر.

الى ذلك، وبعد جهد جهيد، استطاع الباحثون رسم خريطة الأسس الجزيئية لأنشطة العسل المضادة للبكتيريا، بالكامل. وفي الحقيقة، فان البروتين "ديفينسين واحد" عنصر رئيسي تابع لجهاز المناعة، لدى النحل، ويتم اضافته في المرحلة الأخيرة من انتاج العسل.

## تصميم لقاح مضاد لسرطان الثدي

تم تصميم لقاح مضاد لسرطان الثدي، ومن المتوقع تجربته على النساء خلال السنتين المقبلتين. وحتى الآن جرب هذا اللقاح على الفئران، وأوضحت النتائج أنه قادر على منع الأورام من الظهور ومهاجمة تلك الموجودة أصلا. وإذا أظهرت التجارب على النساء نتائج مماثلة، فإنه سيعطى للنساء القريبات من الأربعين وهي السن التي تزداد فيها احتمالات الإصابة بالمرض. ويأمل الباحثون أن يساعد هذا اللقاح على قتل ٧٠٪ من السرطانات وإنقاذ ٨٠٠٠ امرأة سنويا في بريطانيا.

وقال د.فينسنت توهي، اختصاصي علم المناعة الذي طور اللقاح في "كليفلاند كلينيك" بأوهايو، إنه وفريقه على قناعة تامة بأن لقاحا مانعا لسرطان الثدي سيكون له تأثير مماثل للقاح شلل الأطفال في منع ظهوره، فهم يرون أن سرطان الثدي مرض قابل تماما للمنع.

وشرح د. توهي كيف أن اللقاح يجعل جهاز المناعة يهاجم بروتينا خاصا تم تشخيصه في أكثر خلايا سرطان الثدي وفي الانسجة الثديية لدى النساء المرضعات. لذلك، فإن اللقاح لن يعطى للنساء اللواتي ينوين إرضاع أطفالهن. واضاف د.توهي إن "عدد النساء اللواتي يرضعن أطفالهن من بداية

الأربعينيات فما فوق محدود جدا، لذلك نحن ننوي تلقيح النساء من هذه السن فما فوق". ساء ضمن تجارب اكلينيكية صغيرة العام المقبل لتحديد مدى سلامته ومستويات الجرعات، وحتى لو كانت التجارب ناجحة فإنه من غير المتوقع أن يصبح اللقاح متوافرا في الأسواق لفترة لا تقل عن ١٠ سنوات.

## رذاذ جديد لمحاربة الوجع

قد يكون الحل المناسب بالنسبة لهؤلاء الذين يخافون من الحقن! وهنا نحن نتحدث عن دواء جديد، على شكل رذاذ أنفي، يدعى "كيتورولاك" (Ketorolak) واسمه التجاري "تورادول" (Toradol). وقد أعطت منظمة الأدوية والأغذية الأميركية الضوء الأخضر لتسويق هذا الدواء، للاستعمال على المدى القصير (خمسة أيام كحد أقصى) لكافة أنواع الأوجاع المعتدلة. في السابق، بيع هذا الدواء، على شكل حبوب، لمكافحة الالتهابات. بيد أن ما يثير الاهتمام، اليوم، هو تسويقه على شكل رذاذ أنفي يخول الجسم امتصاصه بسرعة ما يساعد على اسكات الأوجاع بصورة شبه فورية.

وفي السنوات الأخيرة، عجز الباحثون عن العثور على أدوية ابداعية مضادة للألم. وكل ما تمكنوا من التوصل اليه تمحور حول تسويق أدوية المورفين والمستحضرات الأفيونية على شكل حبوب، يتم تعاطيها فموياً، ثم على شكل لاصقات جلدية تعمل على تحرير الدواء على مستوى الغشاء المخاطي الفموي. كما ينتمي الرذاذ الجديد الى فئة مضادات الالتهابات غير الاستيرودية. وقد أثبت فاعليته في اسكات جميع الأوجاع، غير المشتقة من السرطانات، التي لها جذور التهابية كما تلك الناجمة عن الكسور أو الحروق أو الأسنان. أما بالنسبة للأوجاع القوية، الصادرة مباشرة عن العصب، كما ألم العصب الخامس (Trigeminal Neuralgia)، فان الرذاذ الجديد غير نافع.

على غرار الأسبرين وغيره من الأدوية، فان الادمان على الرذاذ "تورادول"، على المدى الطويل له أعراض جانبية، كما الاصابة بتقرحات المعدة ونزف الأمعاء. مع ذلك، قد يكون هذا الرذاذ جيد الاستعمال، على المدى القصير، على الأطفال لكونه يسكت الأوجاع بسرعة، حتى في الليل، من دون الحاجة الى غزة الابرة الموجعة.

## أجسام مضادة ينتجها البشر بوسعها مقاومة الايدز

أعلن علماء نجاحهم في العثور على ثلاثة أجسام مضادة طبيعية في جسم الإنسان لديها القدرة على عزل حركة ٩٠ في المائة من سلالات فيروس نقص المناعة المكتسبة المسبب لمرض "الإيدز" في انجاز يمكن وصفه بأنه أول اختراق جدي على صعيد مكافحة الفيروس وتوفير لقاح مضاد له.

وقال بيتر كونغ، كبير أخصائيي علوم الأحياء الهيكلية في المعهد القومي الأميركي للحساسية والأمراض الشديدة العدوى: "هذا أمر بالغ الأهمية لأنه بات لدينا أخيراً أجسام مضادة قادرة على تشكيل اللبنة الأساسية لأي لقاح مستقبلي".

يشار الى أن منظمة الصحة العالمية صنفت مرض الإيدز على أنه أكثر الأمراض الفيروسية فتكاً في العالم، وقد تسبب عام ٢٠٠٨ بوفاة أكثر من مليوني شخص، ويعيش اليوم ٣٣ مليون إنسان وهم يحملون الفيروس في أجسامهم.

وأضاف كونغ، إن نتائج الدراسة، التي نشرتها مجلة العلوم، تدل على أن الأطباء "ربما بات لديهم الفرصة على إبطال خطورة الفيروس".

وذكر كونغ بأن الفارق بين الأجسام المضادة المكتشفة حالياً ومجموعات أخرى اكتشفت في السابق دون أن تثبت قدرتها على مكافحة المرض، تكمن في أن الأجسام الحالية لديها البنية الهيكلية التي يمكن استخدامها في توفير لقاحات. وبحسب الدراسة فإن الأجسام الثلاثة المكتشفة موجودة بشكل طبيعي لدى عشرة في المائة من المصابين بنقص المناعة في العالم، وتمتاز بقدرتها على تتبع نقاط الضعف في الفيروس والعمل على عزله، وهي تشير بالتالي إلى أن جهاز المناعة لدى البشر قادر على إفراز مواد تقاوم فيروس "اتش اي في" المعروف بالايدز، ويجب بالتالي العمل على دفعه لإنتاجها بكميات كبيرة.

من جهته، قال أنطوني فوسي، مدير المعهد القومي الأميركي للحساسية والأمراض الشديدة العدوى لشبكة سي ان ان الاخبارية: "من النادر أن يتمكن جسم الإنسان من التصدي بشكل فعال للفيروس المسبب لمرض الإيدز، ولكننا عثرنا على أشخاص لديهم هذه المقدرة، وتمكنا من التعرف على الأجسام المضادة".



# انخفاض ضغط الدم.. لماذا؟ وكيف يحدث؟

الدكتور: حسن محمد صندقجي/الرياض

يُمثل ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل خطورة الإصابة بأمراض شرايين القلب والدماغ، وأحد أسباب الإصابة بالنوبات القلبية وفشل القلب والسكتة الدماغية، إضافة إلى اضطرابات وظائف الكلى وقدرات الإبصار وغيرها من المضاعفات الصحية البالغة الأثر.

ومن خلال مراجعات الأطباء للقراءات الأفضل في قياس مقدار ضغط الدم، تبين أن الطبيعي هو الحفاظ على ضغط دم بمقدار يقل عن ١٢٠ مليمترا زئبقيا للضغط الانقباضي، ومقدار ٨٠ مليمترا زئبقيا للضغط الانبساطي، أي قراءة ما هو أقل من ١٢٠ / ٨٠. والسبب أن الأرقام الأعلى من ١٢٠ / ٨٠ لضغط الدم، وحتى التي دون ١٤٠ / ٨٩، تظل مصدر ضرر على الصحة.

ومما يُفهم من هذا التوجه الطبي حول مقدار أرقام قياس ضغط الدم، أن خفضه أفضل من ارتفاعه. وهذا صحيح بالعموم، إلا أن ثمة حالات ينخفض فيها ضغط الدم إلى مستويات ضارة بالصحة. وهنا لا يُصبح الانخفاض علامة صحية جيدة، بل ربما أحد أعراض وجود اضطرابات بالجسم، مثل أمراض القلب أو الأوعية الدموية أو الغدد الصماء أو الجهاز العصبي.

**أعراض مرضية:**

يمتاز الرياضيون وذوو اللياقة البدنية العالية بمقادير منخفضة نسبياً لضغط الدم. ولا يشعرون البتة بأية أعراض حينئذ. وغالبية الناس، حينما يُصيبهم انخفاض ضغط الدم، وخاصة في الحالات المفاجئة منه، تظهر عليهم أحد الأعراض والعلامات التالية:

- دوار أو دوخة بالرأس.
- إغماء.
- غشاوة، في الإبصار.
- غثيان.
- شحوب وبرودة ورطوبة الجلد.
- تنفس سريع وغير عميق.
- إعياء وإجهاد وتعب.
- اكتئاب.
- عطش.

ولو كان لدى الشخص انخفاض ثابت ومستمر في ضغط دمه، ولا يُسبب ذلك لدية الشعور بأي أعراض، فإن ما يطلبه عادة الأطباء مجرد متابعة ذلك عبر تكرار رصد القراءات.

**فحوصات طبية:**

والمهم ليس مجرد مقدار الانخفاض في ضغط الدم، بل السرعة التي حصل فيها ذلك. ومن الضروري مراجعة الطبيب لمعرفة السبب، كي يتمكن من اختيار الوسيلة الصحيحة لإعادة الضغط إلى مقداره الطبيعي، ويتمكن أيضاً من معالجة السبب المرضي، أي إما في القلب أو الدماغ أو غيره، الذي أدى إلى انخفاض الضغط بالأصل. وللمساعدة في الوصول إلى معرفة السبب، سيستمع الطبيب إلى إجابات المريض حول مجموعة من الأمور، كما سيتم الفحص السريري، وخاصة لضغط الدم في أوضاع مختلفة، وفي كل عضد، إضافة إلى القلب وبقية الجسم. وربما يطلب الطبيب إجراء تحاليل للدم، لمعرفة مقدار الهيموغلوبين والسكر وغيره. وللتأكد من سلامة القلب، سيطلب الطبيب إجراء عدة فحوصات، لا يُغني بعضها عن الآخر، وهي رسم تخطيط القلب العادي ECG. وتصوير القلب بالأشعة ما فوق الصوتية Echocardiogram ورصد نبضات القلب خلال ٢٤ ساعة، أو ما يُسمى بجهاز "هولتر" Holter monitor لمعرفة مدى وجود أي اضطرب في النبض. واختبار جهد القلب Stress test وإجراء اختبارات فسيولوجية للتأكد من سلامة تناغم عمل الجهاز العصبي مع جهاز القلب والأوعية الدموية، مثل رصد تغيرات النبض والضغط مع مراحل متنوعة من عملية التنفس، ومثل اختبار ميل الطاولة Tilt-table test، وغيرها.

وتُجرى الفحوصات بأنواعها المذكورة أو غيرها وفق مرئيات الطبيب حول كل حالة.

**معالجة وعناية بالنفس:**

انخفاض ضغط الدم الذي لا يتسبب بأي أعراض، لا يحتاج في الغالب إلى المعالجة. وتعتمد المعالجة، للأعراض المختلفة لانخفاض ضغط الدم، على السبب الأساسي وراء ظهور الحالة تلك. وهذا ما يُحاول الطبيب معرفته في البدء، قبل تقرير نوعية العلاج. أي تقليل جرعات أدوية خفض الدم إن كانت زيادة كميتها هي السبب. وكذلك مع الحالات المرضية الأخرى التي تتسبب بانخفاض ضغط الدم.

وحينما لا يُوجد سبب محدد، فإن التوجه هو لرفع مستوى ضغط الدم. وبناءً على مجموعة من المعطيات

لدى المريض، تكون النصيحة بتناول كمية إضافية قليلة من الملح، وتناول مزيد من الماء والسوائل الأخرى. هذا مع مراعاة تأثيراتهما المتفاوتة على مختلف المرضى. كما قد يستفيد البعض من ارتداء جوارب ضاغطة على الساقين وأجزاء من الفخذ. وثمة عدة أنواع من الأدوية التي تُساعد على معالجة المشكلة لدى البعض.

وعلى الإنسان عموماً أن يهتم بتناول أطعمة صحية، وتناول كميات كافية من المياه، والنهوض بهدوء من السرير أو الكرسي، بعد أخذ عدة أنفاس عميقة، وتناول وجبات متوسطة الحجم. وثمة نصيحة لكبار السن بتناول القهوة أو الشاي بعيد الفراغ من تناول الطعام، لأن الكافيين يُسهم في رفع مؤقت لضغط الدم.

## حالات إكلينيكية متفاوتة لمدى انخفاض ضغط الدم:

الإرشادات الطبية الحالية تُعرف ضغط الدم الطبيعي بما كان أقل من ١٢٠/ ٨٠ مليمترا زئبقيا. وهناك من أطباء القلب من يرى أن القدر المثالي لضغط الدم هو ١١٥/ ٧٥ مليمترا زئبقيا. وأن القدر الأعلى من ١٢٠/ ٨٠ مليمترا زئبقيا، أمر ذو أضرار صحية محتملة، تتناسب واحتمالات الإصابة بها طردياً مع ارتفاع مقدار ضغط الدم.

إلا أن من الصعب تحديد مقدار ما يُطلق عليه "انخفاض ضغط الدم" بعموم العبارة، وكذلك في حالات المرضى كأفراد. ويرى كثير من الأطباء أن حالة "انخفاض ضغط الدم" هي ما كان فيها مقدار ضغط الدم الانبساطي أدنى من ٩٠ مليمترا زئبقيا، وما كان مقدار ضغط الدم الانبساطي أدنى من ٦٠ مليمترا زئبقيا. أي ان ما كان أقل من ٩٠/ ٦٠ مليمترا زئبقيا، في أي من الرقمين، هو "انخفاض ضغط الدم". بمعنى أن ضغط دم إنسان ما يُعتبر منخفضاً حينما يكون مثلا ١١٨/ ٥٠، أو ٨٥/ ٦٣.

هذا بالعموم، أما بالخصوص فهناك خمسة أوضاع تحتاج إلى عرض وتوضيح، لأنها تمس كثيراً من المُعانين من هذه المشكلة:

- **انخفاض مستمر:** هي حالات منْ لديهم قراءات منخفضة طوال الوقت لضغط الدم، مثل ما هو حاصل لدى بعض النساء. وهنا لا يعتبر الأطباء، تلك الحالة الطبيعية المزمنة لدى شخص ما، بأنها «انخفاض ضغط الدم» إلا حينما تظهر على الشخص أعراض مثل الدوار أو الإغماء، التي من المعلوم أنها ناجمة عن انخفاض ضغط الدم.
- **انخفاض مفاجىء:** وهي الحالات التي يحصل فيها انخفاض ضغط الدم عن معدلاته الطبيعية لإنسان ما، وصولا إلى معدلات أدنى. لكنها لا تصل في الانخفاض إلى أقل من ٩٠/ ٦٠، بل أعلى من ذلك. بمعنى، لو أن إنساناً ما لديه عادة معدل ضغط الدم حوالي ١٤٠/ ٩٠، وانخفض هذا المقدار إلى حد ١٠٠/ ٦٥، فإننا لم نصل إلى حد ٩٠/ ٦٠، لكننا فقدنا مقدار ٤٠/ ٢٥. وهنا يُلاحظ الأطباء أن الانخفاض الأعلى من ٢٠ مليمترا زئبقيا في قراءة الضغط الانقباضي كفيلة بالتسبب في ظهور أعراض مثل الدوار، لأن الدماغ تأذى نتيجة عدم وصول كميات معتادة، وبضغط دفع للدم معتاد. وهذه الحالة من الانخفاض هي ما تحصل غالباً عند حصول جفاف نتيجة للإسهال أو كثرة إفراز العرق مع ارتفاع حرارة الجسم. ولذا يُولي الأطباء أهمية بالغة لهذا القدر من الانخفاض، بالرغم من عدم وصوله إلى أرقام أقل من ٩٠/ ٦٠.
- **انخفاض وضعية القيام:** وهو ذلك الانخفاض المرتبط بتغير وضعية الجسم orthostatic hypo-tension. أي من وضعية الاستلقاء على الظهر أو الجلوس إلى وضعية الوقوف واستقامة القيام. وعادة ما يتجمع الدم في الأطراف السفلى حال اللحظات الأولى من القيام. مما ينجم عنه تدني تدفق الدم إلى بقية أجزاء الجسم. وهنا يعمل الجسم على القيام بآلية عملية تعويض فسيولوجي compensating mechanism، لتعديل هذا الخلل. وذلك عبر زيادة نبض القلب وزيادة انقباض الأوعية الدموية. كي يتم بالتالي إعادة تزويد الدماغ بما يحتاجه من الدم. وحينما لا يتمكن الجسم من القيام بهذه العملية، أو يتأخر في إتمامها، فإن ضغط الدم سينخفض حال اختلاف وضعية الجسم، وبالتالي ستظهر الأعراض آنذاك. وأي فرق في مقدار الضغط

الانقباضي يفوق ١٠ مليمترات زئبقية يعني أن ثمة فقدا لكمية ذات أهمية من سوائل الجسم، أو فقدا لكمية مهمة من الدم، أو فقدا لانضباط تلك الآلية العصبية الوعائية الضابطة لمدى الانخفاض الطبيعي. وهنا يجب معرفة مقدار فرق الانخفاض فيما بين قياس ضغط الدم حال الاستلقاء وحال الوقوف أو الجلوس. وفي غالب الحالات المرضية يتم الاهتمام بهذا الجانب.

وتحصل الحالة هذه نتيجة لأسباب عدة، منها ما هو فسيولوجي، كما في طول الاستلقاء على السرير، وحال القيام السريع بعد الجلوس لفترة بوضع فخذ فوق الأخرى أو عند الوقوف بعد ممارسة العملية الجنسية بأوضاع مختلفة. وخلال فترة الحمل، ومنها ما هو مرضي، كما في الجفاف ولدى مرضى السكري، وفي حال وجود أمراض بالقلب والأوعية الدموية، وعند الحروق أو النزيف الخارجي أو الداخلي، أو حالات الالتهابات الميكروبية، أو تفاعلات الحساسية المفرطة لجهاز المناعة، أو بعد ضربات الشمس، ومع وجود دوالي متضخمة في الساقين. وفي اضطرابات الجهاز العصبي اللاإرادي. كما أن هناك عدة أدوية تتسبب بنفس المشكلة، وأهمها أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم، وبعض من الأدوية النفسية والعصبية.

● **انخفاض ما بعد الأكل:** وهو المعاناة من انخفاض ضغط الدم بُعيد الفراغ من تناول وجبة الطعام pos–tprandial. وغالباً ما يُصاب بها كبار السن. ومثلما تتسبب الجاذبية في سحب كمية مهمة من الدم إلى الأطراف السفلية حال الوقوف، فإن الجهاز الهضمي يسحب كمية مهمة من الدم بُعيد تناول الطعام، نظراً لارتفاع النشاط في عمل أعضاء ذلك الجهاز. وعادة ما يستطيع الجسم التغلب على ذلك بزيادة نبض القلب وانقباض الأوعية الدموية. إلا أن الأمر قد لا يكون بتلك الكفاءة، ما قد ينجم عنه انخفاض في ضغط الدم، وبالتالي إلى الشعور بالدوار أو ربما الإغماء والسقوط. وغالباً ما يُصاب به كبار السن، وخاصة منهم من يُعانون من ارتفاع ضغط الدم ويتناولون أدوية لعلاجه. وكذلك منْ لديهم اضطراب في عمل الجهاز العصبي اللاإرادي، مثل مرضى باركنسون الرعاشي أو مرضى السكري ممن تأثرت لديهم الأعصاب.

وهنا قد يكون من المفيد تقليل جرعة دواء علاج ارتفاع ضغط الدم، وتقليل كمية الطعام في الوجبة، وتقليل كمية النشويات والسكريات فيها.

● **انخفاض اضطرابات الرسائل الدماغية:** وبخلاف حالات الانخفاض عند بداية الوقوف من بعد الجلوس أو الاستلقاء، فإن البعض قد يُعاني من انخفاض ضغط الدم بعد الوقوف لفترة طويلة. ما قد يُؤدي إلى الدوار أو الغثيان أو الإغماء. وبالرغم من أن حصول الانخفاض هو في النهاية مشابهاً لتلك التي تحصل مع بدء تغيير وضعية الجسم، إلا أن هذه الحالة، والتي تُصيب صغار السن في الغالب، هي ذات آلية مختلفة، بمعنى أنها ليست ناشئة عن عدم قدرة الجهاز الدوري على ضبط التغير في مقدار ضغط الدم، بل هي ناشئة عن رسائل وتواصل غير منضبط وغير سليم فيما بين الدماغ والقلب.

وبكلام أكثر دقة، فإن من الطبيعي أن ينزل الدم إلى الأطراف السفلى مع طول الوقوف، مما يُقلل كمية الدم العائد إلى القلب. وما يتم رصد النقص فيه، عبر إحساس البطين الأيسر بنقص كمية الدم الداخل فيه. وعادة ما يُرسل البطين الأيسر رسائل إلى الدماغ يُخبره بهذا النقص. وما يحصل لدى هؤلاء المُعانين من الانخفاض، هو أن البطين الأيسر يقول للدماغ إن لديّ ما يكفي، وأن ضغط الدم مرتفع. وهنا لا مفر أمام الدماغ من أن يرسل برقيات توجه للقلب كي يُخفّض من عدد نبضاته، وتوجه الأوعية الدموية كي تُخفّض من مقدار ضغط الدم. وبالتالي تنشأ حالة من انخفاض ضغط الدم، بكل أعراض تداعياتها.

## أسباب متنوعة لانخفاض ضغط الدم

● **الرياضيون:** منْ يُمارسون الرياضة بانتظام وذوو الوزن الطبيعي ومنْ يتناولون وجبات صحية عامرة بالخضار والفواكه، لديهم بالجملة مقدار ضغط دم أقل من غيرهم. إلا أن ثمة عدة حالات صحية، يصطحبها انخفاض مقدار ضغط الدم. ويكون ذلك

مؤشراً يحتاج إلى اهتمام طبي جاد.

وتُلخص رابطة القلب الأميركية أسباب انخفاض ضغط الدم فيما يلي:

- **الحمل:** ولأن النظام الدوري لدى الحوامل يتوسع بسرعة أثناء الحمل، فإن من المحتمل جداً أن ينخفض مقدار ضغط الدم لديهن. والطبيعي أن ينخفض مقدار ضغط الدم، في الـ ٢٤ أسبوعا الأولى من عمر الحمل، بمقدار ما بين ٥ و ١٠ مليمترات زئبقية للضغط الانقباضي، وما بين ١٠ إلى ١٥ مليمترا زئبقيا للضغط الانبساطي.
- **الأدوية:** يتسبب تناول مجموعات واسعة من الأدوية بحالات انخفاض في ضغط الدم. وهي ما تشمل مُدرات البول، التي تُسهم في تخليص الجسم من السوائل، وغيرها من كافة أنواع أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم. وكذلك بعض الأدوية النفسية أو العصبية، وأدوية معالجة ضعف الانتصاب. مثلا عندما تؤخذ فياغرا (حبوب لتقوية القدرة الجنسية) مع حبوب توسيع الشرايين القلبية أو المخدرات أو الكحول. كما أن ثمة عديدا من الأدوية، وحتى التي تُباع دونما الحاجة إلى وصفة طبية، التي يُمكن أن يتسبب تناولها مع تناول أدوية معالجة ارتفاع ضغط الدم في انخفاض مقدار قراءة قياسه.
- **مشاكل القلب:** وأهمها حالات انخفاض معدل نبض القلب، وحالات أمراض صمامات القلب، وبُعيد الإصابة بالنوبة القلبية، أو حال ضعف القلب. وهنا لا يكون بمقدور القلب العمل بكفاءة على تزويد الجسم بما يحتاجه من الدم، ولا على تعبئة الشرايين ما يُقيم صُلب إنشاء قدر معتدل من ضغط الدم فيها.
- **اضطرابات الغدد الصماء:** وهي متعددة، مثل كسل الغدة الدرقية hypothyroidism أو فرط نشاط الغدة الدرقية hyperthyroidism. وكذا النتيجة عند حصول ضعف نشاط الغدة الكظرية adrenal insufficiency، أو انخفاض نسبة سكر الغلوكوز في الدم، أو وجود الإصابة بمرض السكري بذاتها وبتداعياتها على الجهاز العصبي والأوعية الدموية والقلب وغيره.
- **الجفاف:** وهو ما ينشأ عن فقد الجسم لكميات كبيرة من السوائل، ولا يتم تعويضها بالتناول للماء أو غيره. وحتى الدرجات البسيطة من الجفاف قد تتسبب بالضعف العام والدوار والتعب. ومن الأسباب المهمة للجفاف حصول حالات الحمى أو القيء أو الإسهال أو كثرة تناول مدرات البول أو ممارسة مجهود بدني عنيف في أجواء حارة. وكنتيجة للجفاف وانخفاض ضغط الدم، فإن الجسم يضعف عن تزويد الأعضاء المهمة فيه بما تحتاجه من أوكسجين وعناصر غذائية، ما قد يكون بالغ الأثر والضرر، وما قد يُهدد حتى سلامة البقاء على قيد الحياة.
- **نزيف الدم:** انخفاض ضغط الدم نتيجة طبيعية لحصول فقْد الجسم لكميات مهمة من الدم، نتيجة إصابات الحوادث الخارجية أو نتيجة لنزيف داخلي في الجهاز الهضمي.
- **الالتهاب الميكروبي الحاد:** عند حصول التهابي ميكروبي ودخول تلك الميكروبات إلى الدم، فإن النتيجة هي حالة تعفن الدم Septicemia. وهي حالة تُهدد سلامة الحياة، وإحدى آليات ذلك التهديد هو انخفاض ضغط الدم septic shock. والتهاب أعضاء مثل الرئة أو البطن أو الجهاز البولي، قد تكون مصدر الميكروبات المُسممة للدم.
- **تفاعلات الحساسية:** وقد تصل الأمور إلى حالة "العوار" Anaphylaxis، أي حالة تفاعل الحساسية الشديدة والمهددة للحياة. وقد يستغرب البعض أن يكون السبب في حصول هذا كله مجرد تناول بعض الأطعمة أو بعض الأدوية أو التعرض لقرص الحشرات أو غيرها. وهنا قد تظهر صعوبات في التنفس وانتفاخ في الحلق وحكة في الجلد وانخفاض ضغط الدم.
- **نقص غذائي:** مثل نقص فيتامين B12 أو فيتامين فولييت المسببين في نقص إنتاج الدم، وحصول حالة الأنيميا. ومن المهم تذكر أن عدم تناول الطعام أو الشراب، بكل ما فيهما من عناصر غذائية، سبب في حصول انخفاض ضغط الدم.

ملف

# الصداع النصفي
# والجدل الدائر حول اسبابه وعلاجه

الصداع النصفي مرض شائع ومؤلم، وله تداعيات مرضية عديدة، وتكاد أسبابه أن تكون مجهولة، نظراً لالتباساته الكثيرة، علماً أن كل أشكال الصداع الشديد ليست صداعاً نصفياً.

يتضمن هذا الملف المواضيع الآتية:

- الصداع النصفي وتداعياته المرضية.
- الصداع النصفي والبحث عن أسبابه.
- ضغوط الحياة والصداع النصفي.



# الصداع النصفي وتداعياته المرضية

اعداد: سوسن صالح

**يطلق بعض الناس مصطلح الصداع النصفي (الشقيقة) migraine لوصف أي شكل من أشكال الصداع الشديد. إلا أن كل أشكال الصداع الشديد ليست صداعا نصفيا، وليس كل أنواع الصداع النصفي شديدة، رغم أن الكثير منها تؤدي إلى آلام شديدة.**
**وهنا أسئلة وأجوبة عن هذا المرض المزعج:**

## ما هي مظاهر نوبات الصداع النصفي؟

تسبق نوبات الصداع النصفي "التقليدي"، حالات ظهور هالة بصرية aura، تتكون عادة من أشكال بصرية مشوشة غريبة – خطوط متكسرة، ومضات ضوئية، وبين حين وآخر، فقدان مؤقت للرؤية، تنميل ووخز يؤثران على جهة واحدة من الشفتين، واللسان، والوجه، وكذلك أحيانا في اليد الواقعة على نفس الجهة. إلا أن نحو ثلث المصابين بالصداع النصفي يعانون من ظهور الهالة البصرية، وأقل من هذه النسبة يعانون من ظهورها في كل نوبات للصداع النصفي.

ويقود الصداع الناجم عن المرض، سواء كان مصحوبا بالهالة أو لم يكن، إلى ظهور الآلام التي تبدأ (وتظل أحيانا) في جهة واحدة من الرأس. وتشتق كلمة "migraine" من كلمتي "hemi" التي تعني (نصف)، و"kranion" (الجمجمة) باللغة اليونانية. وتتسم الآلام بوجود النبضات، كما يعاني الكثير من المصابين من الغثيان، الحساسية الفائقة للضوء أو الصوت، أو لكليهما.

ولكن، مثلما هو الحال مع الهالة البصرية، فعلينا أن نتوقف عن التعميم: إذ وجدت بعض الدراسات أن ٤٠ في المائة من المصابين بالصداع النصفي يعانون من آلام في نصفي الرأس كليهما، لا في نصف واحد، كما يعاني الأطفال المصابون بالصداع النصفي من آلام في نصفي الرأس.

كما يحتمل وقوع الخلط بين باقي أشكال الصداع الأخرى مع الصداع النصفي. فالصداع النصفي قد يتسبب في احتقان الأنف وسيلانه، ولذا فقد تشخص حالته أحيانا بأنه صداع ناجم عن

الجيوب الأنفية. والصداع العادي الذي يعاني منه غالبية الناس له سمات تشابه الصداع النصفي، مثل الصداع الجهوي والغثيان.

وحتى الآن لا يوجد اختبار لتحليل الدم لتشخيص الصداع النصفي. وهذا المرض لا يتسبب في حدوث تشوهات في تركيبة الدماغ يمكن لأجهزة المسح بالأشعة الطبقية أو الرنين المغناطيسي كشفها، رغم أن الأطباء يطلبون إجراء مثل هذه الاختبارات لتشخيص المشكلات التي تسبب صداعا شديدا مثل الكشف عن حالات النزف في الدماغ.

وتساعد الدراسات الوبائية حول انتشار الصداع النصفي على إزالة الشكوك حوله. فقد أشارت النتائج الموثقة إلى أن النساء يصبن بالصداع النصفي أكثر من الرجال بمعدل ثلاث مرات، وأن الإصابة بالمرض تنتشر في صفوف العائلات المصابة به، وأن ظهوره يقل مع تقدم العمر. إلا أن هذه النتائج ليست سوى مؤشرات أكثر من كونها معايير لتشخيص المرض.

وبكلمة قصيرة، فإن التوصل إلى تعريف محدد أو تشخيص دقيق للصداع النصفي، مسألة معقدة. ومع هذا فإن كتابة يوميات بسيطة لتسجيل نوبات الصداع والعوامل التي ربما حفزت على ظهوره، قد تقدم المساعدة في عملية تشخيص المرض.

## ما هي أسبابه؟

ظل الأطباء يعتقدون ولسنوات طويلة أن منشأ الصداع النصفي يعود إلى الأوعية الدموية، وخصوصا تلك التي تزود بالدم، سحايا المخ (meninges)، أي الأغشية الرقيقة التي تحيط بالدماغ من داخل الجمجمة. وكان يعتقد أن تلك الأوعية الدموية تتوسع – وبهذا فإنها تضغط على مستقبلات الألم الموجودة في الشبكة المخرّمة للأعصاب المثلثة التوائم trigeminal nerves التي تخدم السحايا والأجزاء الأخرى من الدماغ. ووفقا لنظرية الأوعية الدموية هذه، فإن الهالة تحدث بسبب قلة تدفق الدم نتيجة تضيّق الأوعية الدموية قبل أن تتوسع لكي تؤدي إلى حدوث الآلام. وتعتبر هذه النظرية جذابة بفضل وجود الشكل النبضي لآلام الصداع النصفي. وطور بعض الأطباء هذه النظرية، ليربطوا مختلف أنواع الألم الحاصلة بمختلف الأوعية الدموية.

إلا أن هناك إجماعا شبه تام حاليا على أن الصداع النصفي ينشأ أصلا داخل الدماغ، وليس في الأوعية الدموية المحيطة به. وإحدى النظريات السائدة تشير إلى أن الصداع النسبي ينجم عن ظهور موجات سريعة تتولد من نشاط خلايا الدماغ. وتخترق هذه الموجات لحاء الدماغ، أي الطبقة الخارجية الرقيقة لأنسجة الدماغ، ثم تعقبها فترات من الخمول. ويطلق على هذه الظاهرة اسم يثير الالتباس وهو "الانضغاط اللحائي المنتشر" (cortical spreading depression). وقد رصدها لأول مرة العالم البرازيلي أريستيدس لياوا، عام ١٩٤٤ في أدمغة الجرذان، وقد أثبت الكثير من الدراسات وجود هذه الظاهرة لدى الإنسان أيضا.

وتبدو ظاهرة "الانضغاط اللحائي المنتشر" معقولة كسبب لحدوث الهالة، إلا أن الباحثين ربطوها أيضا بحدوث الآلام. ويقدم المدافعون عن هذه النظرية نتائج التجارب التي تفترض تحفيز هذه الظاهرة على حدوث التهابات وعمليات أخرى، تحفز بدورها مستقبلات الألم على الأعصاب ثلاثية التوائم. وهذه الالتهابات "في داخل الأعصاب" ووجود بعض العوامل الأخرى تجعل تلك المستقبلات – وأجزاء الدماغ التي تستقبل إشاراتها – حساسة جدا، ولذلك يحدث الصداع النصفي.

إلا أن بعضا من كبار الباحثين عبروا عن شكوكهم في حدوث الصداع النصفي بسبب "الانضغاط اللحائي المنتشر". وقد تم تطوير أدوية تجريبية تثبط الانضغاط اللحائي المنتشر، وتم اختبار واحد من أفضلها وهو عقار "تونابيرسات" (tona-bersat) الذي أظهر فعلا تأثيرات مانعة لحدوث الهالة، إلا أنه أخفق في درء وقوع الصداع النصفي.

ولهذا يقول بعض الباحثين إن الصداع النصفي يمكن تفسيره أفضل ما يمكن انطلاقا من أسفل الدماغ أي من جذع الدماغ. فهذا الجزء "البدائي" من الدماغ يتحكم في الوظائف الأساسية مثل التنفس والاستجابات للألم، كما أنه يقوم بتكييف وتعديل الكثير من الوظائف الأخرى مثل المعلومات الواردة من الحواس. والنظرية هنا هي أنه إن توقفت مناطق معينة من جذع الدماغ عن العمل بشكل مضبوط أو تم استثارتها بسهولة، فإنها تبدأ في القيام بعمليات متتالية من الأحداث العصبية ومن ضمنها الانضغاط اللحائي المنشر، الذي يقود إلى ظهور الأعراض المتعددة للصداع النصفي.

## ما هي محفزاته؟

هناك الكثير جدا من محفزات حدوث الصداع النصفي التي لا يمكن حصرها. فالكثير من المصابين بالصداع النصفي حساسون للمؤثرات الحسية القوية مثل: الأضواء الساطعة، والضوضاء القوية، والروائح الشديدة. ويعتبر الأرق واحدا من المحفزات، وكذلك أيضا النوم لفترة طويلة. كما أن الاستيقاظ من النوم العميق بسبب الصداع هو أحد الأعراض المميزة للصداع النصفي. ويعاني الكثير من النساء من الصداع النصفي المصاحب للدورة

الشهرية المرتبط بانخفاض مستوى الأستروجين في الأيام التي تسبق بداية الدورة الشهرية أو التي تعقبها. كما أن بوسع الكحول وأنواع معينة من الغذاء تحفيز حدوث الصداع النصفي.

والتوتر هو واحد من أكثر المحفزات شيوعا لحدوث الصداع النصفي، الذي لا يمكن التحكم فيه. ومن الملاحظ هنا أن الصداع النصفي لا يحدث في قمة التوتر، بل عندما يبدأ التوتر في الانحسار.

**ما دوره في السكتة الدماغية؟**

- أظهرت عدة دراسات أن الصداع النصفي المصاحب بهالة، هو عامل خطر لحدوث السكتة الدماغية. كما وجد العلماء أيضا أن الأشخاص المصابين بالصداع النصفي المصحوب بهالة، لديهم خطر أكبر في مراكمة الاحتشاءات الصغيرة (مناطق من أنسجة الدماغ ماتت بسبب نقص التروية الدموية). ومع هذا فإن العلماء يمتنعون عن الإعلان بأن الصداع النصفي يسبب السكتة الدماغية بشكل مؤكد. وربما تكون الصلة بين الاثنين ناجمة عن سبب مشترك. ولذا فإن التوصيات للأشخاص المصابين بالصداع النصفي المصاحب بهالة، تنصب على توجيههم لتجنب العوامل الأخرى المسببة للسكتة الدماغية مثل التدخين أو استخدام موانع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم.

**كيف ندرأ الصداع النصفي؟**

- الصداع النصفي لا يشابه أمراض القلب، وهي حالات مرضية ترتبط بعوامل خطر كثيرة يمكن للإنسان تجنبها أو خفض تأثيراتها. وفيما عدا خفض الوزن الزائد للبدينين فإنه لا توجد أي توصيات معروفة حول كيفية درء الصداع النصفي للأشخاص الذين لم يصابوا بهذا المرض.

ولكن، إن كنت من المهددين بالصداع النصفي، فهناك الكثير من الخطوات لدرء حدوث النوبة.

- أول خطوة هي في الغالب التعرف على المحفزات، لكي يمكن تجنبها. وهذا قد يحتاج إلى بعض الوقت والتفكير.
- اتباع منهج منتظم يخلو من التوتر، يشمل الحصول على قسط من النوم، ووجبات طعام متوازنة، وتمارين رياضية، قد يسهل الأمور. وفي الواقع فإن أي خطوة تقلل التوتر سواء كانت ممارسة رياضة اليوغا، أو التأمل، أو التمارين الرياضية.. ستكون مساعدة.
- الأشخاص الحساسون للضوء يكونون أكثر حساسية للضوء الأحمر في الطيف الشمسي، ولذا فإن ارتداء نظارات زرقاء أو خضراء يساعد على مقاومة النوبة.
- إن لم تتم الاستفادة من التغيرات غير الدوائية، يأتي دور الأدوية. وأدوية حاصرات بيتا beta blockers، ومضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات tricyclic antidepressants، ومضادات التشنج anticonvulsants، هي الأدوية الأكثر شيوعا الموصوفة طبيا. ولها كلها آثارها الجانبية، ولذا يجب تناولها بجرعات صغيرة وفي حالات تكرار نوبات الصداع النصفي فقط.
- الأدوية البديلة المستخدمة في درء الصداع النصفي تضم "فيفرفيو" coenzyme Q10 Feverfew، المغنيسيوم، وriboflavin – وهذه هي قمة جبل الجليد المخفي، وليست كلها مفيدة، لكنها تبدو مساعدة لبعض المصابين.

**كيف نوقف النوبات؟**

- كان من المعتاد أن لا يكون لدى المصابين بالصداع النصفي إلا خيار واحد وهو اللجوء إلى مكان مظلم هادئ في انتظار زوال النوبة. وكانت الأدوية المتوفرة لإجهاض النوبة فعالة بما فيه الكفاية، ولها آثار جانبية سيئة. أما الآن فإن الكثير من المصابين بمقدورهم إيقاف النوبة بأدوية "تريبتان" triptan، وهو صنف من العقاقير يضم أدوية "إيليتريبتان" eletriptan (ريلباكس Relpax)، "ساماتريبتان" sumatriptan (آيميتريكس Im-itrex)، و"زولمتريبتان" zolmitriptan (زوميغ Zomig).

ويبدو أن أدوية التريبتان هذه تؤدي مهمتها بوقف إشارات الألم في جذع الدماغ. كما أنها تقوم أيضا بجعل الأوعية الدموية تنقبض. ولذلك السبب يوجه النصح للأشخاص الذين لديهم تاريخ طبي في أمراض القلب والأوعية الدموية (النوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وضغط الدم العالي غير المسيطر عليه)، بعدم تناول هذه الأدوية.

أما مخففات الألم مثل "إيبوبروفين" (أدفل، موترين) و"نابروكسين" (اليف) فقد توقف النوبة الخفيفة، إلا أن تكرار تناولها يقود إلى حدوث نوبات متكررة من الصداع. وتحدث هذه النوبات المتكررة من الصداع عندما يتعود الجسم على هذه الأدوية. وعندما لا يجدها فإن النوبات تظهر. وقد يتحول الصداع النصفي إلى آلام متزايدة بسرعة، ولذا فإن من المهم معالجة الصداع فورا بغض النظر عن نوع الأدوية المستخدمة. ◆◆

**اشارة:**

اعد هذا الموضوع بتصرف عن رسالة "هارفارد" الصحية الامريكية.

# الصداع النصفي والبحث عن أسبابه الغامضة

## مرض الاضطرابات والهالات اللونية المزعجة

الدكتور: أحمد الغمراوي



**يشكل الصداع النصفي (الشقيقة) أحد أبرز الأمراض المعوقة لقدرات الإنسان المصاب به على العمل والحياة بصورة طبيعية، نظرا لقسوة أعراضه من ألم واضطراب وتوتر مزاجي وإرهاق بدني، وربما يصل الأمر أحيانا إلى هلوسة بصرية وسمعية.**

ويصيب الصداع النصفي التقليدي المريض بألم شديد في جهة واحدة من الرأس على هيئة نبضات، ويسبقه غالبا ظهور هالات بصرية مشوشة، أو ومضات لونية وضوئية غريبة، أو فقدان مؤقت للرؤية، وقد يصاحبه ألم الوخز وتنميل عصبي حسي بأحد جانبي الوجه واللسان والشفتين، وقد يمتد إلى الذراع أو اليد الواقعة على نفس الجانب. ويعاني معظم المصابين من غثيان وحساسية زائدة تجاه الأضواء أو الأصوات، ويتبع هذه النوبات غالبا شعور

بالإرهاق والإجهاد الشديد.

وهناك الكثير من الأمور التي يعزى إليها التسبب في استثارة النوبات، مثل التعرض للتغيرات المناخية الحادة، أو الأصوات والأضواء المزعجة، أو بعض الأطعمة المثيرة للحساسية، أو الضغط العصبي، وغيرها.

وتظل الأسباب الحقيقية الكامنة وراء الإصابة بالصداع النصفي غائبة عن المعرفة، وأشارت بعض النظريات، في السابق، إلى ارتباط خلل العضلات الخاصة بالأوعية الدماغية وانقباضها أو انبساطها المضطرب بالأمر، ولكن نظريات أحدث فندت تلك القديمة ورجحت أن يكون الخلل موجودا في الأساس في الخلايا الدماغية ذاتها وليس في الأوعية الدموية، وخاصة في منطقة جذع المخ المسؤولة عن تنظيم الوظائف الأساسية في جسم الإنسان.

## مؤتمر علمي

ونظرا لأهمية الموضوع، فقد أفردت له الجمعية الأميركية لأمراض الصداع American Headache Society جزءاً كبيراً من اجتماعها السنوي الذي عقد مؤخرا بولاية لوس أنجليس الأميركية في الأسبوع الأخير من شهر يونيو (حزيران) الماضي، واشتمل برنامج الاجتماع على الكثير من الأبحاث التي تناقش المرض والأشياء التي قد تعرض المصاب للدخول في نوباته الحادة.

ومن الأوراق البحثية التي ناقشها المؤتمر ما عرضه البروفسور بول دورام، أستاذ الأحياء بجامعة ولاية ميسوري، وفريقه، من أن اضطرابات النوم، وبخاصة الحرمان من الدخول في مراحل النوم العميق، لها دور ضالع في زيادة معدل الإصابة بمرض الصداع النصفي وتنشيط نوباته.

ويشير دورام إلى أن الحرمان من النوم يؤدي إلى خلل في تكون بعض البروتينات، مما يتسبب في استثارة المراكز الدماغية والأعصاب المركزية والطرفية، وقد يحفز الدماغ للدخول في دوامة الألم النصفي.

ودرس بحث ثان العلاقة بين النوم والصداع النصفي ولكن من الجانب الآخر، حيث اهتم بدراسة أثر الصداع النصفي في جودة النوم.

وقدم هذا البحث من قبل مركز ماديغان العسكري بمدينة تاكوما في ولاية واشنطن، حيث بحث الأطباء تأثيرات الإصابة بالصداع النصفي بين الجنود الأميركيين العائدين من ساحات المعارك في العراق. وأفاد البحث بأن نحو ١٩٪ من هؤلاء الجنود يعانون بالفعل من الصداع النصفي، بينما ١٧٪ آخرون مشتبه في إصابتهم به، مؤكدا انتشار الإصابة بالمرض لدى الجنود العائدين من مهام قتالية ذات عبء نفسي عنيف أو أولئك الذين تم تشخيصهم بـ" الصداع النصفي التالي للإصابات الدماغية " Post – traumatic headache.

ولكن البحث اهتم أكثر باضطراب النوم الذي أصاب هؤلاء الجنود المرضى، وتغير طبيعة النوم لديهم، وانتشار الأرق، وكذلك بحث دور العقاقير المضادة للصداع والأرق على ضبط إيقاع النوم وتحسينه. ويفيد البروفسور كونغ زي زهاو، المشرف الرئيسي على الدراسة، بأن استخدام العلاجات المضادة للأرق والصداع لمدة ثلاثة أشهر في مثل هؤلاء المرضى قد أسفر عن تحسن ملحوظ في نمط النوم لديهم، وإن لم يحدث تحسن مماثل فيما يخص الكوابيس التي تطغى على منامهم.

ويؤكد القائمون على البحث أن الصداع النصفي المرتبط بالإصابات الدماغية يشكل أحد الأسباب المهمة التي قد تعوق الجنود عن أداء مهامهم، سواء القتالية أو المدنية، بشكل مرضي، مما قد يؤثر في حياتهم ذاتها في حال تعرضهم للخطر في ساحات القتال.

## خلل النشاط الدماغي

وفي ورقة ثالثة، أفاد الدكتور تيل شبرينغر من جامعة كاليفورنيا بالتعاون مع فريق بحثي من جامعة ميونيخ الألمانية للتقنية، أن الخلل الخاص بالنشاط الدماغي في مرضى الصداع النصفي لا يقتصر على النوبات الحادة فقط، كما كان يعتقد سابقا، بل إنه يمتد ليشمل الفترات التي يكون فيها المريض طبيعيا تماما.

ويوضح شبرينغر أن الخلل يشتمل على تلقي الإشارات عبر المستقبلات العصبية وترجمتها عبر الدماغ إلى أوامر حركية أو شعور، كالألم على سبيل المثال. وهو أحد الأمور التي تشير بوضوح إلى أن سبب المرض موجود في الأساس في الخلايا الدماغية ذاتها وليس الأوعية الدموية، كما أنه

يدل على أن مريض الصداع النصفي يستقبل الإشارات العصبية الخارجية بطريقة مختلفة عن غيره من الأشخاص الطبيعيين.

وتناول بحث آخر الصداع النصفي وانعكاساته، من وجهة نظر نفسية، حيث تشير الدكتورة جونغ بارك من مستشفى توماس جيفرسون الجامعي بولاية فيلادلفيا الأميركية، إلى أن هناك أثرا نفسيا سيئا، يتمثل في إحساس بالجرح النفسي (Stigma)، يصاحب مرضى الصداع النصفي، وأن هذا الأثر يكون أسوأ في حالة المرضى المزمنين.

وتنوه بارك بأن هذه الأحاسيس تكون معتادة في أمراض عضوية عضال مثل الإيدز والأمراض السرطانية، مما يتسبب في إصابة المريض بمشاعر الإحباط والاكتئاب وقد يدمر العلاقات الاجتماعية والعائلية الخاصة بالمريض. إلا أن مرضى الصداع النصفي قد أظهروا، باستخدام مقاييس خاصة تعنى بمعرفة الأثر السلبي للأمراض المزمنة وانعكاسها على الرؤية الشخصية، معدلات مرتفعة بين مجمل المرضى، وأشارت معايير المرضى المزمنين بالصداع النصفي إلى معدلات أعلى من تلك الخاصة بالأمراض المستعصية، مما يدل على شدة تأثير المرض على نفسية أصحابه. وعلى ذلك، فإن البحث يحمل توصية مهمة إلى عائلات المرضى بالصداع النصفي لفهم طبيعة مرض ذويهم، ولتفهم ظروفهم النفسية السيئة وانعكاساتها على علاقاتهم الاجتماعية والأسرية وفي أماكن العمل.

## تجارب الطفولة المريرة

دراسات أخرى ناقشت تأثيرات التعرض لخبرات سيئة في أثناء الطفولة وعلاقتها بالصداع النصفي مستقبلا، مثل الدراسة التي قدمتها البروفسورة غريتشين تايتين، رئيسة وحدة الأمراض العصبية في جامعة توليدو بولاية أوهايو الأميركية، وتناولت فيها بالبحث قواعد بيانات تخص أكثر من ١٧ ألفا من البالغين في مدينة سان دييغو بولاية كاليفورنيا، والمتعلقة بالخبرات السيئة والصدمات النفسية أثناء الطفولة مثل التعرض للاغتصاب أو القهر النفسي أو البدني، ومشاهدة أحداث العنف المنزلي، والتعامل مع أحد أفراد العائلة من مدمني المخدرات، وحدوث انفصال بين الأبوين.

وأشارت تايتين إلى أن المعلومات التي حصلت عليها، من خلال تحليل تلك البيانات، أثبتت أن التعرض لمثل تلك الخبرات السيئة في الطفولة ترادف مع تزايد فرص الإصابة بالأمراض المختلفة المتعلقة بالصداع، ومنها الإصابة بالصداع النصفي، وأنه كلما زاد عدد المؤثرات السلبية أو زادت مدد التعرض لها، ازدادت فرص الإصابة وازدادت حدتها وشدتها.

كما أشارت تايتين، في ورقة أخرى، إلى تزايد فرص الإصابة بأمراض القلب والشرايين بين مصابي الصداع النصفي ممن تعرضوا لخبرات نفسية سيئة أثناء الطفولة. وأفادت البيانات التي اعتمدت عليها الدراسة عن وجود علاقة تصاعدية بين الصدمات النفسية المبكرة وبين أمراض مثل الذبحة الصدرية والسكتات الدماغية في أولئك الذين يعانون من الصداع النصفي.

## مداواة الأعراض

وفي إطار البحث عن علاج، تواجه العلماء مشكلة عدم معرفة الأسباب خلف المرض يقينا، مما يجعل العلاج يرتكز في الأغلب على مداواة الأعراض أو تجنب التعرض لمستثيرات النوبات أو الاعتماد على مبدأ "التجربة والخطأ".

وفي هذا الشأن استخدم العلماء المسكنات، والعقاقير المنشطة لمادة السيروتونين Serotonin agonists (أحد الموصلات العصبية بالدماغ)، ومضادات الاكتئاب، ومشتقات الكورتيزون، ومضادات الهيستامين في علاجاتهم، ولكن أيا من تلك الخطوط العلاجية لم تثبت نجاحا باهرا يجبر الأطباء على احترامها أو تقنين سياسة علاجية واحدة يتبعونها.

ولكن بعض العلماء يوجهون جهودهم للبحث عن حلول غير تقليدية للعلاج مثل استخدام "الحث المغناطيسي". وكانت دورية "لانسيت" للأعصاب قد أشارت في عدد مارس (آذار) الماضي إلى توصل باحثين في كلية ألبرت أينشتاين للطب بولاية نيويورك إلى نتائج مرضية فيما يخص إخضاع المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي لجهاز يبث نبضات مغناطيسية لمنطقة مؤخرة الرأس، أسفرت عن تحسن حالة عدد كبير من الحالات دون التعرض لأي أعراض جانبية.◆◆



# ضغوط الحياة والصداع النصفي

عبدالرحمن محمد العيسوي

**يلاحظ أنه كلما زادت ضغوط الحياة وتعقيدات الحضارة، زادت معدلات الاضطرابات العقلية والنفسية، وكلما تعرّض إنسان اليوم للانفعالات الشديدة كالخوف والحزن والاكتئاب والقلق والإثارة، زاد انتشار الاضطرابات "السيكوسوماتية"، أي الأمراض ذات النشأة أو الأسباب النفسية، كالقلق والتوتر. ولكن أعراض هذه الاضطرابات تتخذ شكلاً جسمياً. ومن هذه الاضطرابات الشائعة مرض الشقيقة أو الصداع النصفي.**

معروف أن آلام الصداع بصفة عامة Headache هو الألم في الرأس، وهو من أكثر الاعتلالات شيوعاً في الإنسان، والصداع أحرى بأن يعد عرضاً من أن يعد في ذاته اضطراباً، وهو يقترن بعدة أمراض واضطرابات، من بينها التوتر العاطفي. ومعظم أنواع الصداع يجيء ويذهب، ولا يمكث سوى ساعات عدة أو يوم أو يومين، ولكن بعضها قد يكون مزمناً.

## كيف ينشأ الصداع؟

في داخل التركيب العظمي للجمجمة يستقر الدماغ، وهو مغطى بثلاث طبقات من النسيج الضام. والأحياز التي تقع ما بين هذه الطبقات تمتلئ بسائل يعرف باسم "السائل المخي الشوكي".

والنسيج الدماغي نفسه غير حسّاس للألم، ولكن الألم يستشعر بوساطة أغطية الدماغ والشرايين والأوردة، وكذلك بوساطة معظم التركيبات الواقعة على سطح الجمجمة. ومعظم هذا الألم ينشأ من أثر الضغط على نحو أو آخر.

والصداع هو أحد الأعراض المرضية التي تصاحب بعض الحالات العضوية والوظيفية. فقد يكون الصداع، كعرض، بسبب مظاهر اضطراب جسمي، مثل مظاهر إصابة أو اضطراب في العينين أو في الأنف أو الأذن أو بسبب ارتفاع ضغط الدم، والذي يؤدي إلى ضغط داخلي في أوعية المخ وخلاياه ويؤدي إلى الصداع. كما أنه قد يكون أحد الأساليب الدفاعية السلبية في بعض الأمراض العصابية والذهانية ويعبّر، في هذه الحالة،

عن الإحساس بالعجز والفشل وفقدان القيمة لمواجهة موقف ضاغط والهروب منه بالاحتماء بهذا العرض.

## الصداع الشقيقي أو الصداع النصفي Migraine

مع أن هذا النوع من الصداع لاتزال أسبابه غير مستبانة تمام الاستبانة، فإن المظنون هو أنه يقترن بتوسع الشرايين المؤدية إلى الدماغ أو التي توجد بالجمجمة. ومن المظنون كذلك أن له وجهاً نفسياً، نظراً إلى أنه يحدث أكثر ما يحدث لذوي الشخصيات التي تتخذ أنماطاً خصيصة، وإلى أنه كثير ما يعقب الاضطرابات العاطفية.

والصداع الشقيقي (النصفي) يجنح إلى السريان بالوراثة العائلية، وكثيراً ما تبتلى النساء بهذا النوع من الصداع في أثناء محيضهن.

## التعريف بالصداع النصفي

الصداع النصفي، أو الشقيقة عبارة عن صداع شديد، يصيب في الغالب أحد جانبي الرأس فقط، ويصاحب ذلك شعور المريض بالدوخة والدوار والغثيان والاكتئاب، وهو حالة قد تكون متكررة.

وهو صداع حاد يصيب نصف الجمجمة، وخاصة في محجر العين الصدغي، ويرجع هذا الاضطراب إلى حدوث اتساع في الأوعية السحائية.

وقد يسبق هذه الحالة شعور المريض بنوع من التخدير، مع المعاناة من وجود عتمة في الإبصار، وكأنه صداع يصيب العين. وقد يصاحب هذا الاضطراب نوع من الفوبيا وهو الخوف من الضوء، مع ميل المريض للقيء، وقد يصاب المريض بوجود تشويش في الحس وصعوبات في الكلام تحدث عقب النوبة. ومعروف أن الفوبيا عبارة عن خوف مرضي، أو شاذ وغير معقول لأنه يحدث في أشياء لا تتضمن خطراً أو تهديداً على حياة الإنسان، كالخوف من البرق والرعد والأماكن الواسعة والضيقة والعالية، ومن المياه الجارية، ومن الأفاعي والحشرات.

## أعراض الصداع النصفي

الصداع النصفي ليس مرضاً واحداً، وإنما هو حالة تتكون من مجموعة أعراض، أكثر ما يميّزها الصداع الشديد أو القاسي في أحد جانبي الرأس، إلى جانب الشعور بالدوخة والرغبة في التقيؤ. ومن العوامل التي تثير هذه الحالة تعرّض المريض للضغوط النفسية أو الأزمات أو من جراء تناول بعض الأطعمة.

وأعراض الصداع الشقيقي تتباين تبايناً عظيماً، ليس فقط ما بين شخص وآخر، بل كذلك من وقت إلى آخر في الشخص ذاته، ويغلب على هذا الصداع أن يكون قاسياً، وهو خلافاً للألم المتعمم، يحدث غالباً في أحد جانبي الرأس، وهو كثيراً ما يقترن بالغثيان والقيء والدوار. والنوبة النمطية من الصداع الشقيقي تبدأ بأعراض بصرية مثل الإحساس برفيف أمام العينين أو بومضات من الضوء، أو بإظلام جانب من جوانب الإبصار.

والصداع الشقيقي ينبغي دائماً أن يتولى الطبيب علاجه، وهو يحبّذ العلاج النفساني لتفريج التوتر الذي قد يكون هو السبب المنطوي تحته.

## الأسباب المباشرة للصداع النصفي

لوحظ أن أعراض الصداع النصفي تبدأ عندما يتم توسيع الشرايين المتصلة بالجمجمة Dilation Of The Cranial Arteries، كما لو أن مرض الصداع النصفي Unileteral Headaches يظهر عند التوسع فقط في الجانب أو النصف الذي يحدث فيه الألم. وعندما تخف وطأة النوبة ويزول الألم، فإن الشرايين تعود إلى حجمها الطبيعي، وبعض أجزاء من الشرايين تتسع وتصبح أكثر سماكة أو تزداد سمكاً.

ولكن ما الذي يسبّب هذا الاتساع في الشرايين؟

حيث أن الاضطراب يجري بين أعضاء أسر بعينها، يمكن إرجاع هذه الحالة إلى الوراثة Heredity، ولكن الوراثة ليست هي العامل السببي الوحيد في نشأة الصداع النصفي، ذلك لأن هناك بعض الدراسات التي أظهرت وأحدثت – تجريبياً – حالات من الضغط والإحباط ومطالبة الفرد القيام بأعمال أزيد من اللازم وخضوعه للتهديد في المقابلات الشخصية التي تجرى معه. وقد أدت هذه الحالات إلى حدوث توسيع في الأوعية Vascular Dilation بين مرضى الصداع النصفي، ولم يحدث هذا الاتساع في غيرهم من الأسوياء.

ومما يدل على تأثر هذا المرض بالأحوال النفسية، أنه تم

إيهام بعض المرضى بأنهم سوف يعالجون عن طريق إعطائهم حقنة، وكانت الحقنة في الواقع لا تحتوي على أي مادة تؤثر فعلاً في الدماغ.

ومن ناحية الخصائص النفسية لسمات شخصية هؤلاء المرضى، فلقد وجد أنهم يمتازون بما يلي:

١ – الطموح الزائد.

٢ – الجمود أو التحجّر.

٣ – الرغبة في الوصول للكمال.

٤ – يعيشون وفق خطة موضوعة بدقة.

٥ – زيادة الحساسية لديهم للنقد في حين يرغبون هم في نقد غيرهم والرغبة في التفوّق على غيرهم، ويستجيب هؤلاء للإحباط بالغضب والحنق أو السخط، ولكن هذه المشاعر تظل مقموعة ولا تجد منفذاً لتصريفها. وهم يعانون من التوتر الانفعالي من جراء الصراع لتحقيق الطموحات الزائدة والعداء المكبوت. مثل هذه المشاعر تعبّر عن نفسها من خلال الجهاز الوعائي، أي الجهاز الخاص بالأوعية الدموية Vascular System، بحيث يؤدي ذلك إلى توسيع الأوعية الدماغية.

ويؤدي ذلك إلى حدوث الصداع المؤلم. ومما يدل على ارتباط الصداع النصفي بضغوط المدينة أنه أكثر انتشاراً بين سكان المدن عنه بين سكان الريف.

وإذا كانت آلام الصداع النصفي تخف وطأتها عن طريق تناول بعض المسكنات، فإن العلاج الأكثر جدوى هو تعديل سلوك المريض ونمطه في التكيّف وفي ردود أفعاله.

## ارتباط الشقيقة بالاكتئاب

وقد تصاحب أعراض الشقيقة حالة من الشعور بالاكتئاب. والصداع النفسي قد يكون حالة مزمنة من وجع الرأس، وقد ينجم عن وجود تقلصات في العضلات، أو وجود تقلّصات في الرأس وفي عضلات الرقبة.

ولقد لوحظ أن الشقيقة تختلف باختلاف الثقافات أو المجتمعات، وتنتشر بنسبة ١٠٪ بالنسبة لكل أفراد المجتمع الأمريكي. ويلاحظ أن الشقيقة أكثر انتشاراً بين الإناث عنها بين الذكور، وإن كان هذا الفرق في حاجة على بحث أسبابه، وتزداد بالتقدم في السن، من الطفولة حتى منتصف العمر، ثم يأخذ هذا المرض في النقصان. وقد يحدث مبكراً للأطفال في سن ما قبل المدرسة، وقد يصيبهم في سن ست سنوات.

وقد دلت بعض الدراسات الميدانية أن أعراض الشقيقة عبّرت عن نفسها في رسومات الأطفال، حيث عبّروا عن حالة من التشويش والفوضى ووجود "مطرقة" يتم الطرق بها على رأس المريض، إلى جانب الصياح والألم والتوجّع. وتظهر هذه الآلام على تعبيرات الوجه وكأن هناك عاصفة تعصف بالمريض أو بالمريضة.

### تأثر الحالة بتغيرات الطقس:

ومن الغريب أن تغيرات الطقس قد تساعد في حدوث هذه الأعراض، وعندما يتعرض الطفل للجوع أو يفقد وجبة من وجبات غذائه، ومن جراء التعرض لضوء الشمس، أو وجود صعوبات في النوم، أو عندما يتناول بعض المواد مثل الكحول أو الشيكولاتة. ومعنى ذلك أن صعوبات الحياة اليومية وأخطارها قد تثير الصداع النصفي أو الصداع الناجم عن التوتر.

### مرض الصرع وعلاقته بالصداع النصفي:

هناك ارتباط بين الشقيقة، أو الصداع النصفي ومرض الصرع Epilepsy حيث وجد أن هناك نسبة ٦٠٪ من مرضى الصرع لديهم استعداد وراثي للصداع النصفي أيضاً. فمرضى الشقيقة قد يعانون أيضاً من مرض الصرع، وقد تعتري المريض نوبات من الصرع والصداع.

وفيما يتعلق بالسن التي يحتمل أن تحدث فيها الإصابة، فهي سن البلوغ الجنسي، وهو أكثر انتشاراً بين الإناث عنه بين الذكور، ومن العوامل التي قد تعجل بحدوث النوبة تعرض المريض للإثارة أو الانفعالات الشديدة.

وتظهر هذه الأعراض في فترات غير منتظمة، وقد يتكرر عدد منها في الشهر نفسه، وتبدأ الأعراض بسيطة ثم تأخذ في الشدة.

وقد ترتبط الشقيقة ببعض الاضطرابات التي تحدث في المعدة أو في الأمعاء، ولا تستمر النوبة لأكثر من ٢٤ ساعة، وقد تعتري المريض بعض الدوافع أو الرغبات العدوانية، ولذلك فإن الصداع النصفي يرتبط بكثير من العوامل والمتغيرات النفسية والعقلية، ومن هنا كان تصنيفه بأنه "اضطراب سيكوسوماتي". ◆◆



# آلام الرقبـة

## أسبابها .. وأعراضها .. وعلاجها

إعداد: وفاء أحمد

**ساهمت الحياة العصرية، ومنجزاتها العلمية، في تفاقم مشاكل آلام الرقبة في شكل كبير. وخصوصاً لدى الأشخاص، الذين يمارسون اعمالاً مكتبية، ولدى طلبة المدارس والجامعات.**

**فما سبب هذا المرض؟ وهل من علاج له؟**

وقبل الاجابة عن هذين السؤالين، نشير الى أن أطباء الاختصاص يؤكدون أن آلام الرقبة مرض حميد وعابر، ويمكن السيطرة عليه، الا انه في بعض الحالات قد تنتج هذه الآلام عن أمراض معينة في العضلات، أو في العمود الفقري، وفي الغضاريف الموجودة في الرقبة.

### الأسباب

وعن أسباب آلام الرقبة، يكاد يجمع أطباء العظام على أن أبرزها يكون ناجماً عن إجهاد منطقة الرقبة وأسفل الرأس وأعلى الكتفين، نتيجة الجلوس لفترات طويلة بطريقة خاطئة، عند الدراسة، أو عند الكتابة، أو عند استخدام الحاسوب. كما أن استخدام الوسادة السيئة عند النوم، يساهم في ظهور آلام الرقبة. يضاف إلى ذلك استخدام الهاتف الخليوي والهاتف الأرضي لفترات طويلة، مع ثني الرقبة ناحية الكتف، ما يضيف إجهاداً غير عادي على الرقبة.

وقد تكون آلام الرقبة، في بعض الحالات، ناتجة من التهابات عضلية مزمنة، أو نتيجة وجود خشونة في الفقرات، التي تقع في منطقة الرقبة، أو عن انزلاق غضروفي في الفقرات

العنقية. وفي هذه الحالات قد تمتد الآلام لتشمل الكتف والذراع والساعد وكذلك الأصابع. وقد يصاحبها خدر وتنميل.

واضافة الى كل ما تقدم من اسباب، فإن حوادث المرور قد تكون سبباً في ظهور آلام الرقبة المفاجئة والشديدة، وخصوصاً عندما يتعرض سائق المركبة إلى ارتطام مركبة أخرى به من الخلف، ما يؤدي إلى شد عضلي معروف لدى الاطباء بإسم Whip lash Injury.

وفي حالات نادرة قد تكون آلام الرقبة ناتجة عن التهابات جرثومية في الفقرات العنقية، أو في الغضاريف العنقية، نتيجة الإصابة بالبكتيريا مثل بكتيريا السل. وهناك فئة من المرضى تكون لديهم أورام سرطانية، أو غير سرطانية، تؤثر في الفقرات العنقية، وتؤدي إلى آلام مبرحة في هذه المنطقة. والأسباب الأخيرة نادرة.

## الأعراض والتشخيص

تعتمد الاعراض –حسب الاطباء– على السبب الكامن وراء ظهور آلام الرقبة. ففي الغالبية العظمى من المرضى الذين يعانون من آلام الرقبة الحميدة الناتجة من الإجهاد المزمن، تتلخص اعراض مرضهم في آلام في أسفل الرأس، من الناحية الخلفية، تمتد للرقبة وإلى أعلى الكتفين، وتزداد مع الإجهاد، وبذل المجهود والجلوس لفترات طويلة، وتقل في فترات الإجازات والعطلات الاسبوعية. وقد يصاحب هذه الآلام نوع من أنواع الصداع، الذي يصيب المنطقة الخلفية من الرأس.

ومعروف أنه في هذه الفئة من المرضى، فإن الآلام تزداد حدتها مع التعرض لضغوط نفسية أو جسدية، أو مع تقلبات المناخ، مثل دخول فصل الشتاء، ولدى النساء تزداد حدتها مع دخول الدورة الشهرية.

أما في المرضى الذين يعانون من ضيق في القناة الشوكية وضغط على النخاع الشوكي، أو الذين يعانون من انزلاق غضروفي في الفقرات العنقية، فإن الآلام تتركز في منطقة الرقبة ثم تمتد إلى احدى الذراعين أو كلتيهما حسب الأعصاب التي تتعرض للضغط. وهذه الآلام قد تكون مبرحة، وقد تشابه سيخاً من النار في يد المريض وذراعه، وقد تمنعه من القيام بأبسط الأعمال اليومية. وفي بعض الحالات قد يصاحب الألم خدران وتنميل في الأصابع. وفي الحالات المتقدمة قد يكون هناك ضعف في العضلات، وتأثر في وظيفة الساقين أيضاً. ولدى المرضى، الذين تكون آلامهم ناتجة عن التهابات جرثومية أو عن أورام، فإن هذه الفئة تعاني من آلام، حتى في أوقات الراحة، أو في الليل، أو أثناء النوم، وحتى مع انعدام الحركة في العنق، وهي خاصية مميزة لهذه الفئة من المرضى، وتستدعي الاهتمام والتدقيق من قبل الطبيب. فعندما يشتكي المريض من ألم عندما يكون مستلقياً ومسترخياً على الفراش، فإنه يجب أخذ هذا بجدية تامة. وإذا ما صاحب هذه الآلام شعور بالرجفة، أو ارتفاع في درجة الحرارة للجسم ككل، أو فقدان للشهية أو نقص في الوزن، فإنها كلها مؤشرات على خطورة الوضع.

أما بالنسبة للتشخيص، فإنه عادة ما يبدأ بالفحص السريري الذي قد يبين وجود تمدد في حركة الفقرات العنقية ووجود شد وتقلص في العضلات المحيطة بالرقبة والكتفين. وقد يبين كذلك وجود نواقص عصبية في اليدين أو القدمين مثل تغير المنعكسات العصبية أو فقدان الإحساس في بعض الأصابع. بعد ذلك يأتي دور الأشعة السينية، التي قد تبين وجود شد في عضلات العنق أو وجود خشونة في الرقبة. أما الطريقة الفضلى والأحدث لتشخيص مشاكل الفقرات العنقية، فهي أشعة الرنين المغناطيسي (MRI) التي تبين بدقة ووضوح وجود أي تغيرات رثوية أو أي انزلاقات غضروفية أو أي آثار لالتهابات أو أورام في الفقرات العنقية. وقد يلجأ الطبيب إلى طلب بعض الفحوصات المخبرية كتحاليل الدم وغير ذلك. ويجب التنبيه هنا إلى ضرورة الدقة عند تشخيص هذه الحالات، فكثير من المرضى قد يكون لديهم مشاكل في الكتفين، ما يؤثر على الرقبة أو قد تكون لديهم مشاكل في الرقبة، ما قد يؤثر على الكتفين. ولذلك فإنه من الضروري فحص مفصل الكتف عند فحص هذه الفئة من المرضى.

## العلاج

يعتمد علاج آلام الرقبة والكتفين، حسب الدكتور ياسر البحيري الاختصاصي بأمراض العظام، على السبب الكامن وراء المرضى. فمثلا إذا كانت هناك مشاكل، مثل ضيق القناة الشوكية، أو الانزلاق الغضروفي، أو وجود التهابات جرثومية أو أورام، فقد يكون التدخل الجراحي ضرورياً. أما في الحالات الناتجة عن الآلام الحميدة، الناجمة عن الإجهاد والتهاب العضلات، فإن الخطة العلاجية، التي يقترحها الدكتور البحيري، تبدأ بطرق علاجية تحفظية تتكون من الآتي:

- أخذ قسط كاف من الراحة، وخصوصاً عند الناس الذين تتطلب أعمالهم استخدام الحاسب الآلي أو الكتابة لفترات

طويلة.

- المحافظة على الوضعية السليمة عند الجلوس للمذاكرة، أو عند استخدام الحاسب الآلي بحيث تكون المذاكرة على طاولة، وباستخدام كرسي صحي، وعدم المذاكرة على الأرض أو على الكنبة أو على السرير، كما يفعل الكثير من الطلاب.
- محاولة أخذ قسط من الراحة كل ربع ساعة، أو كل نصف ساعة، مع عمل تمرينات بسيطة لعضلات الرقبة.
- عمل جلسات علاج طبيعي للتأهيل والتثقيف عن الوضعيات الصحيحة للمحافظة على سلامة الرقبة، وكذلك عمل تمرينات إطالة لعضلات الرقبة وتمرينات تقوية لهذه العضلات، ما يؤدي على المدى الطويل إلى إعادة تأهيلها وتقويتها ويجعلها قادرة على تحمل الضغوط اليومية.
- استخدام الأدوية المضادة للالتهابات والأدوية المسكنة للآلام والأدوية المرخية للعضلات لفترات قصيرة بإشراف الطبيب.
- استخدام الوسادة الطبية عند النوم، والوسادة الطبية عند الجلوس، لكي تحافظ على القوام الصحيح للفقرات العنقية وللظهر بصفة عامة.
- استخدام المراهم والكمادات الساخنة أو الباردة كل حسب حالته عند اللزوم.
- يجب على المريض أن يعرف الأشياء التي تؤثر في صحته وتزيد من حالته ويتجنبها، مثل الضغوط النفسية والبرد والإجهاد.
- في حال استمرار الآلام في منطقة محددة، فإنه يمكن إعطاء حقن موضعية تحتوي على مادة الديبومدرول المضادة للالتهاب، لكي تقضي على الالتهاب في العضلة.

ولدى الغالبية العظمى من المرضى، فإن الخطة التي ذكرت سابقاً تكون ناجحة في تخليصهم من الآلام المزمنة أو الحادة في منطقة العنق وأعلى الظهر والكتفين. ويجب التنبيه إلى أن العادات الجديدة والأجهزة المساعدة والتمارين التي يتعلمها المريض أو المريضة خلال فترة علاجه، يجب أن تكون مستمرة ودائمة وتكون جزءاً من حياته وبرنامجه اليومي لكي يضمن عدم عودة هذه الآلام.

أما في الحالات التي تكون نتيجة انزلاق غضروفي أو حدوث ضيق على القناة الشوكية ولا تستجيب للخطة العلاجية السابقة، فإن التدخل الجراحي قد يكون ضرورياً.

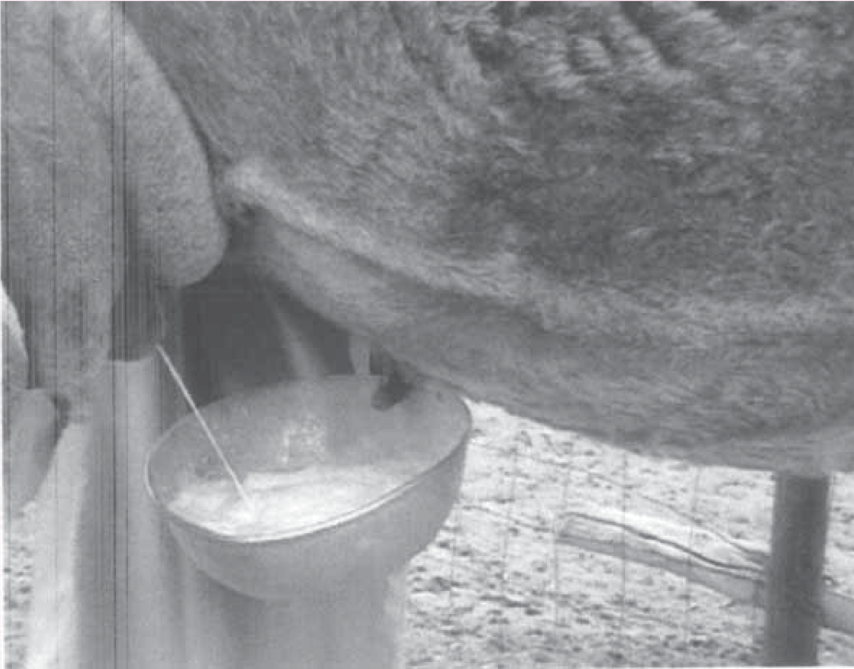
**التدخل الجراحي:**

وينصح أطباء الاختصاص به عندما تكون الآلام ناتجة عن انزلاقات غضروفية في الفقرات العنقية تضغط على الأعصاب وتؤثر في الذراع ولا تستجيب للعلاج التحفزي، فإن التدخل الجراحي يصبح ضرورياً. وهذا التدخل الجراحي يكون عن طريق عملية جراحية لاستئصال الانزلاق الغضروفي في الفقرات العنقية وتحرير العصب ورفع الضغط عن النخاع الشوكي، وهي عملية روتينية تجرى عادة عن طريق فتحة لا تتجاوز بضعة سنتيمترات في مقدمة العنق، ويتم خلالها استخدام الميكروسكوب الطبي، وتستغرق نحو الساعة أو الساعة والنصف، وتبلغ نسبة نجاحها خمسة وتسعين في المئة. وبعد استئصال الانزلاق الغضروفي في الفقرات العنقية، فإنه يمكن وضع طعم عظمي صناعي مكان الغضروف لدمج الفقرتين معاً، أو يمكن استخدام ما يعرف بالغضروف الصناعي، الذي يتم وضعه مكان الغضروف المريض الذي تم استئصاله. وفائدة الغضروف الصناعي هو أنه بدلاً من دمج الفقرتين وانعدام الحركة بينهما، فإنه سوف يؤدي إلى المحافظة على الحركة بين الفقرتين التي تمت إزالة الغضروف المريض من بينهما. وفي الواقع فإن الغضروف الصناعي في الفقرات العنقية هو أحدث التقنيات المتواجدة عند علاج هذه المشكلة. وعلى الرغم من ارتفاع ثمن هذا الغضروف الصناعي نسبياً، إلا أن كثيراً من المرضى يفضلونه لأنه كما ذكرنا سابقاً، يحافظ على الحركة في العنق، وخصوصاً لدى فئة المرضى الصغار في السن نسبياً.

أما في الحالات التي تكون ناتجة عن التهابات جرثومية في الفقرات العنقية، فإن التدخل الجراحي قد يكون ضرورياً لإزالة أي تجمعات صديدية، ولعمل تنظيف الفقرات المتسوسة وتثبيتها إذا كان الالتهاب أدى إلى خلخلة في هذه الفقرات. ويتم بعد ذلك إعطاء المريض جرعات مركزة من المضادات الحيوية عن طريق الوريد لفترة قد تستمر بضعة أسابيع بهدف القضاء على البكتيريا المسببة للالتهاب الجرثومي. وبالنسبة للحالات القليلة التي يكون فيها الألم ناتجا عن أورام حميدة أو أورام سرطانية، فإن العلاج يعتمد على نوع الورم وشدته وشراسته ومكانه في الفقرة، ويختلف من مريض إلى آخر. ◆◆

# حليب الناقة
# قيمة غذائية وصحية تفوق حليب البقر

اعداد: سعاد علي



معروف أن حليب الناقة هو الغذاء الرئيسي للبدو، ويعتبرونه أفضل الألبان قاطبة، ويفضلونه طازجاً في معظم الحالات. وهو يتدرج في فوائده ومكوناته، وتلعب الوراثة دوراً في ذلك، وكذلك مرحلة الادرار وعمر الناقة ونوع الطعام، الذي تتغذى عليه، وكمية المياه المتوافرة لشربها.

ويعتبر حليب الناقة قلوياً، ولكن سرعان ما يصير حامضياً اذا ترك فترة من الزمن. ويتفاوت مذاقه من شدة الحلاوة الى فاتر ومالح. ويحتوي على مواد بروتينية (٤-٢٥٪) ومواد صلبة (١٠-١٥٪) ودهون (٢-٣٪)، ومواد سكرية، وبخاصة اللاكتوز (٣-٦٪) وكلوريد الصوديوم (١٤-٢٧٪). كما يحتوي على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفسفور، وعلى فيتامينات (B2 وC).

وقد استفاد ا لعرب من حليب الناقة في علاج الكثير من الأمراض، كالجدري والجروح وأمراض الأسنان، وامراض الجهاز الهضمي ومقاومة السموم.

وأفضل حليب الناقة، كعلاج، هو حليب ما بعد ولادتها بأربعين يوماً. وأفضله ما اشتد بياضه وطاب ريحه ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة.

وقال الطبيب العربي قديماً: "حليب اللقاح (الناقة) يشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج". وقال ابن سينا في كتابه "القانون": "إن حليب النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق، وما فيه من خاصية. وان هذا الحليب شديد المنفعة فلو أن انساناً أقام عليه بدل الماء والطعام شفي به. وقد جرب ذلك قوم دفعوا الى بلاد العرب فقادتهم الضرورة الى ذلك ففعلوا". وينصح المريض، الذي يتناول حليب الناقة للعلاج ان يأخذه بالغداة، ولا يدخل عليه شيئاً، ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه.. ويعتبر حليب الناقة الطازج الحار أفضل شيء لتنظيف الجهاز الهضمي، عدا عن انه يعتبر أفضل المسهلات.

## حليب الناقة في الطب الحديث

وقد أكدت الأبحاث الطبية الحديثة ما ذهب اليه قدماء الأطباء بخصوص نجاعة وفوائد حليب الناقة في علاج الكثير من الأمراض. وأظهرت دراسة اعدها مركز حكومي متخصص في دولة الإمارات العربية المتحدة أن حليب الناقة له فوائد طبية كبيرة مرجعها احتواء الحليب على بروتينات ذات حصانة دفاعية ضد عدد من الأمراض المعدية والخطيرة. وبينت نتائج الدراسة، التي اعدها مجمع زايد لبحوث الأعشاب والطب التقليدي في ابو ظبي، انه من الممكن تطوير مضاد حيوي من حليب النوق يقضي على امراض مثل حمى الوادي المتصدع والايدز وداء الكبد الوبائي والسل.

وأوضح الدكتور مازن ناجي، مدير المجمع، أن الجمل يملك نظام مناعة مميز ومختلف عن أنظمة المناعة في الانسان والحيوان، مشيراً الى أن جهاز مناعة الجمل يحتوي على حقل مناعي واحد هو السلسلة الثقيلة، ويخلو من السلسلة الخفيفة. وقال: "إن السلسلة الثقيلة تحتوي على قوة ربط وموازنة فريدة من نوعها، حيث تقاوم جميع انواع الأمراض، ولديها قدرة موازنة ومعادلة كثير من الاحياء المجهرية المرضية، ولها الخصوصية على قتلها والتخلص منها. كما لها القدرة على تحطيم الانزيمات والسموم الغريبة في جسم الحيوان".

وأشار ناجي الى أن لهذه الخاصية الفريدة من نوعها تطبيقات طبية كثيرة تساعد على انتاج مواد مضادة لأمراض كثيرة.

وأكدت دراسة مصرية حديثة أن حليب الناقة يساعد الأشخاص المصابين بمرض السكري، ويساعد على انقاص الدهون لدى الأشخاص البدناء. وأوضح باحثون في كلية الطب البيطري بجامعة القاهرة، أن حليب النوق يحتوي على بروتينات تشبه في عملها هرمون الأنسولين المنظم لسكر الدم، الى جانب العديد من الأملاح المعدنية المفيدة كالفسفور والمنغنيز والحديد والبوتاسيوم.

وأضاف هؤلاء الباحثون أن حليب الناقة يعد من المصادر الفقيرة بالكلسترول الضار، والغنية بفيتامينات (B1) و(B2) وفيتامين (C). كما يمتاز بمقاومته للأكسدة وفساد الدهن، لأن سماكة اغلفة حبيبات دهنه أكبر من اغلفة حبيبات دهن حليب الأبقار والأغنام والماعز.

ولفت الباحثون الى أن لحليب الناقة خصائص طبية كثيرة تجعله مناسباً لعلاج أمراض الاستسقاء واليرقان ومشكلات الطحال والسل والربو والأنيميا والبواسير وتحسين وظائف الكبد، والسكري. ويفيد في علاج نزلات البرد والنزلات الشعبية، اضافة الى قرحة المعدة والسرطان وأمراض الكبد والتهاباته. وتمنح التركيزات العالية من فيتامين (C) والأملاح المهمة والحيوية في حليب النوق، للجسم تأثيرات واقية للجهاز التنفسي وامراضه المختلفة، فضلاً عن خصائصه الخافضة للوزن، بسبب انخفاض محتواه من الطاقة والدهون.

وأشار خبراء في التغذية الى أن حليب الناقة يعد بديلاً

غذائياً مهماً من الفواكه الطازجة والخضار، نظراً لغناه بالفيتامينات والمعادن اللازمة لسلامة صحة سكان البادية، ويزداد تركيزها (الفيتامينات) في الحليب حيث تبلغ نسبتها ثلاثة اضعاف ما في البان الأبقار، ومرة ونصف عما هو في حليب الأم.

وأضافوا أن ألبان النوق سهلة الهضم وسريعة الامتصاص في جسم الانسان، لأن نسبة بروتين "كازيين" فيها تصل الى ٧٠ في المئة من محتواها البروتيني.

وكانت منظمة الاغذية الدولية، التابعة للأمم المتحدة (الفاو)، ابدت اهتماماً مبكراً بحليب الناقة، وأصدرت الكثير من التقارير ونتائج الدراسات، التي أجرتها في معرض جهودها لرفع مستوى استفادة المناطق الافريقية والآسيوية من هذا المصدر الغذائي والصحي. وأشارت صراحة بلغة الأرقام الى أن الحجم المتوقع لسوق حليب الناقة، لو تم استغلاله بالفعل، يبلغ نحو عشرة مليارات دولار.

وفي أحد تقاريرها الصادرة في شهر نيسان (ابريل) من عام ٢٠٠٦، قالت (الفاو): "في بلدان تغطي نحو نصف مساحة اليابسة، يعد حليب الناقة وصفة ناجعة ضد الكثير من الأمراض، والمشكلة هي عدم كفاية ما ينتج منه، اذ ان اوضاع تربية الناقة وأساليبها لا تزال بدائية في اغلبها".

## مميزات حليب الناقة

لا شك أن جميع أنواع حليب البقر أو الماعز أو الناقة او الخيل، هي انواع مفيدة لصحة الانسان. ويقدم أي منها للجسم بروتينات ودهوناً ومعادن وفيتامينات وماء، وهي عناصر مهمة يحتاجها الجسم. ولكن هناك انواع أفضل من أنواع، ولأسباب علمية. وبغض النظر عن الطعم والرغبة الشخصية لكل انسان، فإن لحليب الناقة ولحليب الماعز مميزات تجعلهما أفضل من حليب البقر الشائع التناول في مناطق العالم كافة. وبالمراجعة العلمية، لا يتفوق على حليب الناقة وحليب الماعز سوى حليب الحصان، الذي يعتبر من أقل انواع الحليب المتوفرة في العالم احتواء على الدهون والبروتينات، واعلاها احتواء على السكريات والماء. ولذا، فحليب الحصان أقل محتوى من طاقة السعرات الحرارية (كالوري). علماً أن موسم حليب الناقة يمتد الى نحو ١٢ شهراً، في حين ان موسم حليب البقر يبلغ سبعة أشهر، ولدى الماعز ثلاثة أشهر. وبخصوص حليب الناقة بالذات، مقارنة مع حليب البقر، فإنه يتميز بالمحتوى العالي من الماء، وبالمحتوى الأعلى من مجموعة من الفيتامينات والمعادن، وبتدني المحتوى من الدهون والكولسترول، وبالنوعية الفريدة من مركبات المناعة.

ويعتبر حليب الناقة أكثر احتواء على فيتامين C ومجموعة من فيتامينات B، بالمقارنة مع بقية انواع الحليب الحيواني. وتحديداً نحو ثلاثة اضعاف ما يوجد من فيتامين C في حليب البقر.

**كمية الحديد في حليب الناقة تزيد بنحو عشرة أضعاف ما لدى حليب البقر**

ومن المعادن، على سبيل المثال، يحتوي حليب الناقة على كميات أعلى من الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والسلينيوم، بالمقارنة مع حليب البقر. وتحديداً كمية الحديد في حليب الناقة نحو عشرة أضعاف تلك الموجودة في حليب البقر.

وحليب الناقة أقل تسببا بالحساسية، التي يعاني البعض منها جراء تناول بروتينات حليب البقر. ونظراً لمحتواه الخفيف، فإن حليب الناقة، كذلك، أقل تسببا في حالات "عدم تقبل سكر اللاكتوز" التي تؤدي لدى البعض الى انتفاخ البطن وزيادة غازات الامعاء وعسر الهضم، وذلك ايضاً مقارنة بحليب البقر.

وتعتبر كمية بروتينات "كازيين" أقل في حليب الناقة منها في حليب البقر، مما يجعله أسهل للهضم وأخف على المعدة في تكوين خثرة الحليب.

**المراجع:**

١- الموسوعة الثقافية التقليدية في المملكة العربية السعودية، اعداد الدكتور جابر سالم موسى القحطاني وفريقه، شبكة الأثري السلفية.

٢- "حليب الناقة" "الذهب الأبيض في الصحراء"، الدكتور: حسن صندقجي، جريدة الشرق الأوسط.

# مقارنة بين حليب الماعز وحليب البقر

عند المقارنة بين حليب الماعز وحليب البقر، من ناحية التركيب الكيميائي الغذائي، نلحظ عدة مميزات صحية لحليب الماعز، هي:

أولا: يحتوي حليب الماعز على كميات عالية وأفضل من حليب البقر في مجموعة من الفيتامينات والمعادن المهمة، وهي:

- كمية معدن الكالسيوم في حليب الماعز أعلى بنسبة ١٣ في المائة منها في حليب البقر. ومعلوم أهمية وفائدة الكالسيوم للعظام والقلب والقولون، وزيادة سرعة حرق الدهون.
- كمية فيتامين "بي – ٦" في حليب الماعز أعلى بنسبة ٢٥ في المائة منها في حليب البقر. ومعلوم أهمية فائدة هذا الفيتامين للأعصاب وغيرها.
- كمية فيتامين "إيه" في حليب الماعز أعلى بنسبة ٤٧ في المائة منها في حليب البقر. ومعلوم أهمية وفائدة هذا الفيتامين لصحة شرايين القلب وخفض ضغط الدم، وسلامة البشرة والجلد.
- كمية معدن البوتاسيوم في حليب الماعز أعلى بنسبة ١٣٥ في المائة منها في حليب البقر. ومعلوم أهمية وفائدة هذا المعدن لصحة شرايين القلب وخفض ضغط الدم، وانتظام نبضات القلب، وحيوية ونشاط الجسم.
- كمية معدن الزنك في حليب الماعز أعلى بنسبة ٤٠٠ في المائة منها في حليب البقر. ومعلوم أهمية وفائدة هذا المعدن لزيادة قوة جهاز مناعة الجسم، وقدرات الرجل الجنسية، وسرعة التئام الجروح وغيرها.
- كمية معدن السيلينيوم في حليب الماعز أعلى بنسبة ٢٧ في المائة منها في حليب البقر. ومعلوم فائدة هذا المعدن لصحة البروستاتا لدى الرجل، وحمايتها من السرطان، وزيادة نشاطها في تكوين السائل المنوي.
- كمية فيتامين نياسين في حليب الماعز أعلى بنسبة ٣٠٠ في المائة عما هي في حليب البقر. ومعلوم أهمية وفائدة هذا الفيتامين في خفض الكولسترول والدهون الثلاثية وحماية شرايين القلب، وزيادة طاقة نشاط الجسم.

ثانيا: كمية الدهون والكولسترول في حليب الماعز أقل، وأخف تأثيرا على الجهاز الهضمي. وتلاحظ النقاط التالية:

- كمية الكولسترول في حليب الماعز أقل بنسبة ٣٠ في المائة منها في حليب البقر.
- كمية الدهون في حليب الماعز أقل بنسبة ١٠ في المائة منها في حليب البقر.
- نوعية الدهون في حليب الماعز هي في الغالب من الأنواع ذات "مركبات قصيرة الحجم"، بخلاف الدهون التي في حليب البقر، التي هي في غالبيتها من الأنواع ذات "مركبات طويلة الحجم". ومعلوم طبيا أن تناول الدهون ذات "مركبات قصيرة الحجم" هو أسهل على المعدة والأمعاء في الهضم، وأقل تسببا لأمراض شرايين القلب، وأسهل لجهة إنتاج الطاقة وبعث النشاط في الجسم.

ثالثا: إن كمية البروتينات في حليب الماعز أعلى من كمية البروتينات في حليب البقر. وإضافة إلى الكمية فإن نوعية بروتينات حليب الماعز أفضل من تلك التي في حليب البقر، للسببين التاليين:

- بروتينات حليب الماعز ذات ليونة أكبر، وحينما يصل حليب الماعز إلى المعدة فإنه يكوّن "خثارة" لينة وسهلة الهضم، وأقل تسببا لـ "التلبّك" المعوي. ولذا فهو أخف على المعدة، وأسهل على الأمعاء في الهضم وامتصاص العناصر الغذائية منه.
- بروتينات حليب الماعز أقل تسببا للحساسية، ولذا فإن ٤٠ في المائة من الناس الذين لديهم حساسية من حليب البقر لا يعانون من الحساسية عند شرب حليب الماعز.

# سرطانا القولون والمستقيم كيف نتقي شرهما؟

الدكتورة: هالة حديش
اختصاصية في امراض الدم والأورام/دمشق

**يعتبر سرطان القولون والمستقيم ثاني أسباب الوفيات بالسرطان بعد سرطان الرئة في المجتمعات الغربية. أما في المجتمعات العربية فهو أقل انتشاراً .. ومع ذلك ما يزال من العشرة الأكثر حدوثاً حسب الإحصائيات المسجلة في بلادنا.**

ويحدث سرطان القولون والمستقيم غالباً في المسنين، وهو نادر الحدوث قبل سن الأربعين، مع أنهم ليسوا بمأمن منه. وهناك العديد من الحالات المسجلة في مجتمعنا في أعمار صغيرة (ما بين العشرين والثلاثين عاماً من العمر).

وبشكل عام، فإن تواتر الحدوث متساو بين الذكور والإناث، مع أن ثمة بعض الاختلافات في نسبة توزيع هذا السرطان بين كلا الجنسين. فسرطان المستقيم أكثر حدوثاً عند الذكور، بينما يعتبر سرطان القولون أكثر شيوعاً عند الإناث.

وينشأ أكثر من ٧٠٪ من أورام الأمعاء الغليظة في المستقيم والقولون السيني (أي تأخذ شكل حرف S) ويحدث ١٠٪ منها في الأعور ويتوزع الباقي في ما تبقى من اجزاء الأمعاء الغليظة. وهذه الأورام عديدة البؤر، حيث تشاهد أورام متزامنة في أماكن أخرى في ٣٪ من الحالات. كما يحدث ورم إضافي جديد في القولون عند ١٪ من المرضى خلال كل خمس سنوات من المتابعة.

والورم، وهو نمو مجموعة من الخلايا (خارج سيطرة الجسم وبدون الحاجة لهذا النمو وبدون توقف، والورم الحميد) يكون فيه النمو موضعياً، ولا يتغلغل في الانسجة المحيطة ولا ينتشر في الجسم بعيدا عن مكانه، وبينما الورم الخبيث تتغلغل فيه النمو الخبيث بالأنسجة المحيطة ويهاجم الاوعية اللمفاوية وينتشر من خلالها إلى الغدد اللمفاوية القريبة، ويهاجم الأوعية الدموية وينتشر من خلالها إلى اعضاء في الجسم بعيدة عن الورم الأصلي، ولكن تشبهه تماما، وهذه تسمى الانتقالات.

والانتقالات قد تكون في اعضاء كثيرة، مثل الكبد والرئة والعظام والدماغ، وتكبر وتتغلغل في هذه الأعضاء لتسبب فشلها في وظائفها وبالتالي وفاة المصاب.

وسرطان القولون والمستقيم يحدث في أي جزء من الامعاء الغليظة، ويتميز بأنه في حالة تشخيصه مبكرا يحمل نسبة شفاء عالية (أكثر من ٩٠٪) عكس الحالات المتأخرة التي لا يصل فيها الشفاء إلى أكثر من ٣٧٪.

وتكمن عوامل خطورة هذا السرطان في أي عامل يزيد فرصة الاصابة به وهي:

- السن (٥٠ سنة فأكثر).
- تاريخ مرضي ايجابي لسرطان القولون.

- حدوث سرطان لنفس الشخص من: (سرطان القولون، المستقيم، المبيض، الرحم، الثدي).
- يزيد نسبة حدوث سرطان القولون مع الأمراض التالية:

١- وجود زوائد (بوليبات) قولونية.
٢- وجود مرض - التهاب القولون التقرحي، أو مرض كرون.
٣-بعض الاستعداد الوراثي مثل زوائد (بوليبات) القولون العائلية.

**تقييم مرحلة السرطان:**

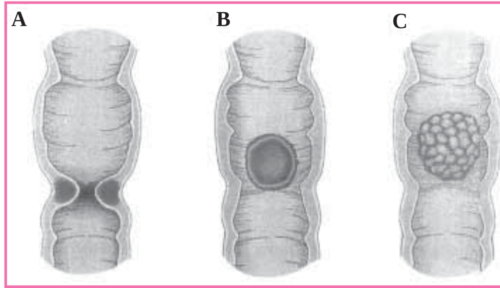
كما أشرنا أن الورم الخبيث ينتشر في الجسم عن طريق ثلاث طرق:

- **من خلال الانسجة**: وذلك بالتغلغل والانتشار موضعيا في مكان الورم، والانسجة القريبة.
- **من خلال الأوعية اللمفاوية**: الى الغدد اللمفاوية القريبة.
- **من خلال الأوعية الدموية**: من خلال مهاجمة الشعيرات والأوردة والوصول الى أماكن في الجسم واعضاء داخلية بعيدة، مثل الكبد والرئتين والعظام .. الخ.

وتقييم مدى انتشار المرض يحدد مرحلة السرطان، وهي تحدد أفضل الطرق للعلاج، وكذلك نسبة الشفاء المحتملة تقريبا (أما النسبة الحقيقية فلا يعلمها الا الله الشافي سبحانه وتعالى).

**وسائل تقييم مرحلة المرض:** تحليل الانسجة - بعد استئصال الورم - وتوضّح مدى حجم الورم وانتشاره داخل طبقات الانسجة في الأوعية والغدد اللمفاوية، وعدد الغدد اللمفاوية المصابة .. بالاضافة الى مدى نجاح الجراحة في استئصال الورم بالكامل.

**الأشعة المقطعية: الطبقي المحوري:** تشير الى مدى انتشار الورم موضعيا، وانتشاره في الأعضاء البعيدة، مثل الكبد والرئتين. ويتميز الفحص بقدرته على تقييم مرحلة المرض قبل الجراحة.



يظهر المرض في شكل قرحة أو تضيق أو ورم

ويجب اجراء هذا الفحص في جميع الحالات، فقد تحتاج بعض الحالات الى علاج اشعاعي أو كيميائي، قبل العلاج بالجراحة.

## مراحل سرطان القولون

**المرحلة صفر (ورم سرطاني في مكانه):** ويكون فيها الورم صغيرا وفي الطبقة الداخلة من جدار القولون.

**المرحلة الاولى**: ويكون فيها الورم في الطبقة الداخلية منتشرا الى الطبقة المتوسطة من القولون.

**المرحلة الثانية**: الورم انتشر أكثر من الطبقة المتوسطة.

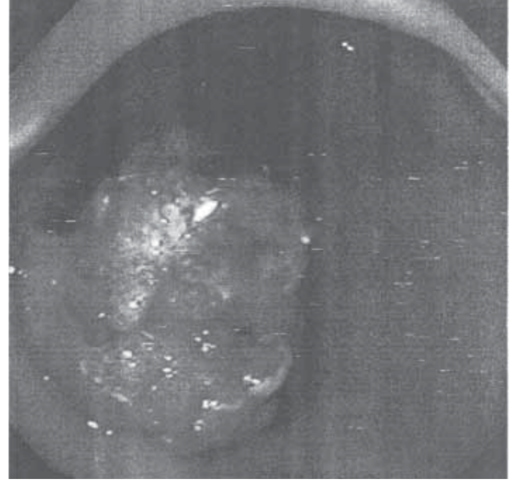
**المرحلة الثالثة**: الورم انتشر الى الغدد اللمفاوية، والأعضاء المحيطة بالقولون.

**المرحلة الرابعة: (الانتقالات):** انتشار المرض الى الاعضاء البعيدة مثل وجود انتقالات في الكبد أو الرئتين.

## الأعراض

اعراض السرطان شائعة جدا، ويتم إعتبارها بسهولة، أعراض بواسير، أو قولون عصبي، أو عسر هضم، مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة وتضيع فرصة التشخيص المبكر والشفاء.

وهناك نحو ٩٠٪ من مرضى سرطان المستقيم يعانون فعلا من وجود بواسير شرجية مع السرطان. والفحص من دون إهتمام يؤدي إلى تفاقم سريع للمرض .. والأعراض الشائعة هي: البواسير، نزيف بسيط، حكة، الم خفيف داخلي.


ورم سرطاني كما يظهر في المنظار

وهناك أعراض أخرى تتمثل في:
- كثرة الغازات.
- وجود دم في البراز.
- آلام مستمرة في البطن.
- تغير فى شكل البراز وتغير في الطبيعة (إمساك حديث مستمر).
- الإحساس بعدم التفريغ غير الكامل للفضلات.
- نقص الوزن.
- الإجهاد السريع.

## الاختبارات الطبية

**المسح الطبي لسرطان القولون:**

هو فحص أفراد المجتمع المعرضين لخطر حدوث مرض خطير معين، بغرض إكتشاف المرض في مرحلة مبكرة تسمح بدرجة أكبر من الشفاء بإذن الله.

مواصفات الإختبار المثالي لعملية المسح الطبي لمرض ما:
- أن يكون بسيطا.
- أن يكون متوفرا.
- أن يكون على درجة عالية من الدقة.
- أن يكون ذا كلفة ممكنة.
- أن يحظى بدرجة قبول كبيرة من المرضى.

**الاختبارات المتوفرة عالميا للمسح الطبي لسرطان القولون:**
- اختبار الدم الخفي في البراز.
- اختبار البراز مناعيا لوجود دم خفي.
- المنظار القولوني القصير.
- المنظار القولوني الطويل.
- تصوير القولون بالأشعة المقطعية بالكمبيوتر.

**الوقاية:**

زيادة كمية الألياف إلى ٢٠-٣٠ غراماً في اليوم، تؤدي إلى علاج الامساك وتمنع البواسير ومرض تكون الجيوب القولونية، وتقلل نسبة الاورام السرطانية في كثير من الاحيان.

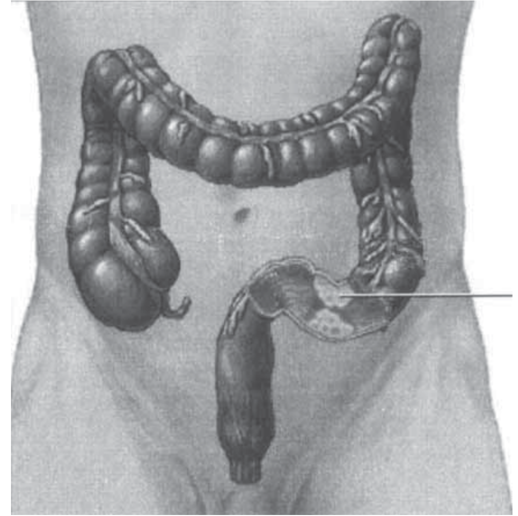
## كمية الألياف في بعض أنواع الطعام

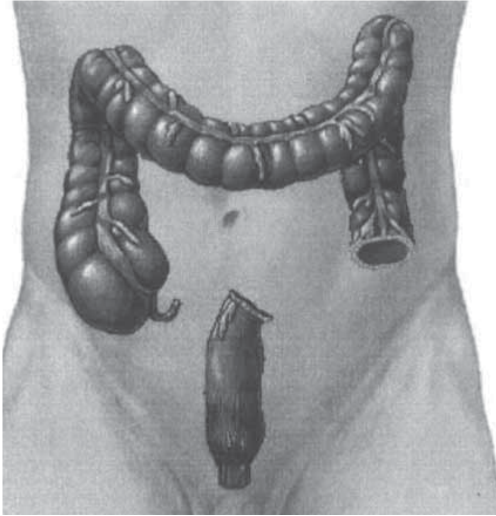
**الفواكه:**
- التفاح: حبة متوسطة - فيها اربعة غرامات ألياف.
- الخوخ: حبة متوسطة - فيها غراما ألياف.
- الكمثرى: حبة متوسطة - فيها اربعة غرامات ألياف.
- يوسف أفندي: حبة متوسطة - فيها غراما ألياف.

**الخضار:**
- الجزر: (واحدة) فيها ١,٥ غرام ألياف.
- القرنبيط: حجم قبضة فيها غراما الياف.
- الكرمب: حجم قبضة فيها غراما ألياف.
- الخس: حجم قبضة فيها غرام الياف.
- البندورة: حبة متوسطة فيها غرام ألياف.

**البقول:**
- اللوبيا: نصف فنجان فيها ستة غرامات الياف.
- الفاصوليا: نصف فنجان فيها ٤,٥ غرام ألياف.

**الحبوب:**
- الخبز من القمح الكامل: القطعة فيها غراما الياف.
- الأرز البني: فنجان فيه ٣,٥ غرام الياف.


انسداد معوي


استئصال المقطع المصاب

● الأرز الأبيض: فنجان فيه غرام ألياف.

وقد أظهرت دراسة حديثة، نشرتها الجمعية الطبية الأمريكية، أن فيتامين (د) يعتبر عاملاً قوياً للقضاء على سرطان القولون. كما استنتج الباحثون انه كلما ازداد استهلاك الاطعمة الحاوية على فيتامين (د) أعطى احتمالية أقل للاصابة بسرطان الامعاء، حيث يُعتقد أن هذا الفيتامين يقاوم الجزيئات الضارة، التي تهاجم الانسجة المبطنة للقولون. مما قد يحدث ازدياداً عشوائياً للخلايا غير الناضجة، وبالتالي أورام القولون .. كما ان هذا الفيتامين يساعد الجسم على امتصاص كميات أكبر من الكالسيوم الضروري لنمو العظام في الجسم البشري.

## العلاج

**الجراحة:**

**انواع جراحات القولون:**

تعتمد على نوع مرحلة المرض، وتعتمد ايضا على نوع الجراحة، وعلى كونها اجريت بصفة عاجلة ام لا. لأن القولون بطبيعته مليء بالفضلات التي تحتوي على اعداد هائلة من البكتيريا. وحتى يمكن استئصال جزء منه وإعادة توصيله مرة اخرى.

ويجب ان يتم تحضير القولون بالأدوية، التي تسبب اسهالاً، وكذلك تناول غذاء سوائل من دون مواد صلبة، بالاضافة الى الحقن الشرجية.

وبعد هذا التحضير القولوني يكون القولون نظيفا وخالياً تقريبا من الفضلات.

**استئصال الجزء المصاب من القولون:**

● عمل فتحة إخراج صناعية بجدار البطن: وفي الانسداد القولوني لا يمكن تحضير وتنظيف القولون، اذ يجب الاستئصال، ولكن لا يمكن اعادة التوصيل في نفس الوقت، ويجب اجراء فتحة إخراج من جدار البطن (كولوستومي) لإخراج البراز وتجميعه في كيس، ثم بعد فترة نقاهة يتم تحضير القولون واجراء عملية ثانية لإعادة توصيل القولون واغلاق الكولوستومي.

وفي بعض الحالات يكون الكولوستومي مستديما، وذلك عندما يكون الورم الخبيث قريبا من فتحة الشرج ويتطلب استئصال فتحة الشرج. وهنا تصبح فتحة الاخراج من جدار البطن مستديمة ويعيش فيها المريض بصفة مستمرة.

**العلاج الكيميائي**: وهي عديدة ومتنوعة لا مجال لذكرها.

**العلاج الإشعاعي**: يشمل المنطقة المصابة مع هامش أمان.

العلاج بتعديل الجهاز المناعي.◆◆

# دوالي الحبل المنوي

## أسـبابها .. وعـلاجها

الدكتور: سلطان طلاب خطاب
اختصاصي في الجراحة البولية والتناسلية/دمشق

**دوالي الحبل المنوي عبارة عن توسع وتعرج في الأوردة المنوية يترافق مع قصور في الدسامات الوريدية. وتظهر هذه الحالة، عادة، في المراحل الاولى للنشاط الجنسي في عمر ١٨-٣٠ سنة.**

وتشاهد هذه الظاهرة بنسبة ٢٠٪ في الجهة اليسرى للخصية في معظم الحالات (٩٠٪)، و١٠٪ فقط من الحالات تشاهد في الجهة اليمنى، أو تكون ثنائية الجانب. ويفسر حدوث الدوالي في الجهة اليسرى غالباً، من خلال الخصائص التشريحية للوريد المنوي الأيسر والأيمن، حيث يصب الوريد الخصوي الأيسر في الوريد الكلوي الأيسر بشكل عامودي، مما يساعد على سهولة عودة الدم من الوريد الكلوي للأوردة الخصوية، في حال قصور الدسامات الوريدية المنوية، مما يؤدي لتوسع الاوردة المنوية واصابتها بالدوالي، في حين يصب الوريد الخصوي الأيمن في الوريد الأجوف السفلي بشكل مائل، مما يفسر قلة حدوث الدوالي في الجهة اليمنى. وقد تم الكشف عن العلاقة بين دوالي الحبل المنوي والعقم عند الرجال، حيث ثبت انه في أكثر من ٥٠٪ من الحالات تترافق دوالي الحبل المنوي باضطراب في تشكل الحيوانات المنوية، وتثبيط وتوقف لمراحل تكون النطاف في الخصية، نتيجة الركودة الدموية الوريدية الخصوية، مما يؤدي الى اذيات حرارية ونقص الأكسجة النسيجية، وعودة الدم الغني بالستيروئيدات الكظرية من الوريد الكلوي للمجموعات الوريدية الخصوية. ولا يقتصر هذا الأذى على الخصية المصابة، بل يمتد الى الخصية الثانية، لوجود التفاغرات الوريدية الحرة لكل من الخصيتين. وقد ثبت تحسن الصيغة المنوية بنسبة ٥٠-٨٠٪ من المصابين بدوالي الحبل المنوي، بعد العملية الجراحية وازالة الركودة الوريدية في الصفن.

### التصنيف السريري للقيلة الدوالية

ويتم التصنيف السريري للقيلة الدوالية حسب درجة ظهور التبدلات الوريدية على سير الحبل المنوي وحول الخصية ودرجة القصور الدسامي للأوردة الخصوية وتقسم الى ثلاث درجات (قيلة دوالية I-II-III).

- الحس والألم والشعور بالثقل في الخصية المصابة، وخاصة بوضعية الوقوف الطويل وبعد التهيجات الجنسية التي لا يتلوها جماع.
- وجود ضخامة في الصفن والحبل المنوي في الجهة المصابة.
- قد يأتي المريض شاكياً من العقم بعد الزواج، وبفحصه بوضعية الوقوف تتبين العلامات التالية:

١- يمكن جس الأوردة المنوية المتسعة والمتعرجة تحت جلد الصفن، كحبال ثخينة تنزلق بين الأصابع.
٢- يكون الحبل المنوي الأيسر أكبر من الأيمن.
٣- تكون الخصية اليسرى متدلية، وأخفض من الخصية اليمنى حجماً، وأحياناً تكون الخصية المصابة أصغر. وهنا لا بد من اجراء فحص السائل المنوي للمريض، الى جانب

اجراء دراسة "ايكو دوبلر" لتقييم درجة التوسع والقصور للدسامات الوريدية المنوية، قبل العمل الجراحي وبعده، لتأكيد التشخيص والمقارنة لدراسة النتائج ومتابعة العلاج اللازم.

## العلاج

تكون المعالجة جراحية وتستطب هذه المعالجة في الحالات التالية:

- نقص في عدد الحيوانات المنوية.
- إذا كان المريض متألماً من الدوالي.
- إذا كانت الدوالي كبيرة ومؤدية الى ضمور الخصية.

وأكثر العمليات شيوعاً لعلاج القيلة الدوالية هي:

١- عملية تدعى ايفان سيڤيتش، وتعتمد على ربط وقطع الوريد الخصوي الأيسر في الجوف خلف الصفاق. وما زال يعتبرها عدد من الجراحين الاختبار الأفضل، الا أن هناك معطيات تشير الى انتكاس هذه العمليات بنسبة ٣٠٪.

٢- عملية تعتمد على ربط الشريان والوريد الخصوي الأيسر (بنفس الوقت) في الجوف خلف الصفاق. وقد اعتمدت هذه الطريقة بعد مشاهدة نسبة النكس في العملية الأولى في محاولة لإنقاص الجريان الى الخصية بهدف انقاص التصدي الوريدي. ولكن بهذه الطريقة تزداد خطورة ضمور الخصية بعد ربط الشريان الخصوي، على الرغم من وجود شرايين اضافية رادفة أخرى في الحبل المنوي (شريان القناة الناقلة للنطاف) والشريان المشمري. وهذه الشرايين تحفظ التروية الشريانية للخصية، بالاضافة الى مجموعة المفاغرات الكبيرة بين المجموعتين.

٣- عملية ثالثة تعتمد على ربط وقطع الوريد المشمري (مدخل صفني) باستخدام تقنية تقوم على كشف الوريد المشمري، على مسافة من القطب السفلي للخصية على مسير الحبل المنوي حتى مستوى الفوهة الظاهرة للقناة الأربية. ومن المهم ايضاً ربط الفروع المتفاغرة للمجموعة الظاهرة مع الضفيرة العنقودية.

٤- المدخل الاربي: من خلال شق أربي، وبعد فتح القناة الأربية وعزل الحبل المنوي يتم عزل وتجريد الأوردة المنوية بدقة على الشرايين والأوعية الدموية اللمفاوية المجاورة خشية أذية هذه العناصر، ويجري ربط وقطع الوريد، أو الأوردة المنوية الباطنة في مستوى الحلقة الباطنية للقناة الأربية، ثم يجرد الوريد المشمري ويربط ويتم قطعه بعدها. ويهدف هذا العلاج، بشكل رئيسي، الى تحسين معطيات تشكيل الحيوانات المنوية.

ولتحسين كثافة النطاف، وزيادة الحركية يفضل اعطاء المرضى "كورس" معالجة دوائية لمدة ٧٣-٧٤ يوماً، اي لمدة شهرين ونصف الى ثلاثة شهور، وهو الزمن اللازم لتشكل النطفة الناضجة في الانسان من بذرة النطفة. وأهم العلاجات الدوائية هي:

- تاموكسيفين: بجرعة ٢٠ملغ في اليوم وهو الدواء المنتخب لنقص النطاف.
- سيترات الكلوميفين: (وهو مضاد استروجين)، التي تسبب انتاج متزايد لمواجهة القند، الذي بدوره يزيد مستويات التستوسترون الدورية داخل الخصية، لأن التراكيز بين الخصوبة العالية للتستوستيرون ضرورية من أجل تكون المني. ويفضل اعطاء الكلوميفين بجرعة ٢٥ملغ في اليوم لمدة ٢٥ يوماً ثم راحة لفترة خمسة ايام لمدة ٣-٦أشهر.
- البينتوكسين فيللين: من ميزاته أنه يزيد اللزوجة الدموية، ويحسن الدوران الشعري المتأذي. ويستخدم احياناً لعلاج قلة النطاف. ولدعم الخطط العلاجية السابقة يمكن وصف بعض مركبات متعددة الفيتامينات: فيتامين C، فيتامين E، عناصر الزنك، والمنغنيزيوم، لتحسين نوعية وحركة النطاف، يضاف لذلك توعية المريض بحمية غنية بالحموض الدسمة (الصنوبر، الجوز مع السكريات، سكر نبات، العسل) ولا شك انه بعد مرور ثلاثة اشهر على المعالجة الجراحية والدوائية، يفضل اعادة تقييم فحص السائل المنوي، واجراء دراسة الدوبلر لتقييم وضع الأوعية المنوية. وفي الختام لا بد من التنويه الى شكل نادر يسمى بالدوالي المنوية السريعة التكون او الدوالي العرضية المرافقة لأورام خلف الصفاق، او لأدوار متقدمة من سرطانات الكلية، التي يمكن ان تشاهد في كل الأعمار، وتكون تالية لانسداد الوريد الكلوي. في هذه الحالات لا بد من اجراء دراسة خاصة (على الأقل ايكو للجهاز البولي) بداية في حال الشك، أو متابعة الدراسة لعلاج المرض الأساسي الذي أدى الى ذلك.◆◆



# سبل الوقاية من الأمراض الغذائية

إعداد: عيسى السعيد

**كثيرة هي الأغذية، التي تسبب أمراضاً عديدة. وحسب الاحصاءات الامريكية فإن نحو ٧٦ مليون امريكي يصابون سنوياً، نتيجة تناولهم غذاء ملوثاً، يدخل ٣٥٠ الفاً منهم المستشفيات، بينما يموت خمسة آلاف بسببها.**
**فكيف يمكن الوقاية من هذه الأمراض؟**

وقبل الاجابة عن هذا السؤال علينا معرفة أن تشخيص الأمراض الناتجة من الغذاء يحتاج الى عملية استكشاف واسعة. وغالباً ما يلجأ الطبيب الى فحص عينة من غائط المصاب في المختبر. وتحتاج زراعة العينة الى عدة أيام قبل أن يتعرف العاملون في المختبر على الميكروب المسبب للاصابة. كما ينبغي رصد الغذاء الملوث، والبحث عن مصدره، انطلاقاً من المطبخ رجوعاً الى الحقل الذي زرعت فيه النباتات الغذائية أو الأشجار المثمرة.

## المجموعات الميكروبية

قدر خبراء التغذية أن هناك أكثر من ٢٠٠ ميكروب من الميكروبات المختلفة التي يحملها الغذاء. ويصبح أي واحد منها مهماً جداً اذا وقع الانسان ضحية له. وركزوا على الأنواع الاكثر شيوعاً وخطورة وهي:

- **البكتيريا القولونية:**

**بكتيريا الإيشيرشيا القولونية "Escherichia coli" المعروفة اختصارا ببكتيريا إي كولاي "E. coli"**: هي من أكثر أنواع البكتيريا التي توجد في قولون الإنسان. وعلى الرغم من أن الإنسان يتعايش مع "إي كولاي" الخاصة به –ما دامت كانت موجودة في موضعها المخصص لها– فإن هناك أربع مجموعات من بكتيريا "إي كولاي"، التي تعتبر غريبة على الجسم، وتتسبب في حدوث الأمراض التي يحملها الغذاء.

- **مجموعة البكتيريا المسؤولة عن "إسهال المسافرين" "ETEC group"**: وتنتشر هذه البكتيريا عندما يتلوث الماء والغذاء بالبراز البشري. وأهم الأعراض الناجمة عن الإصابة بها هي الإسهال المائي المصحوب غالبا بالتقلصات المعوية، وفي بعض الأحيان بارتفاع طفيف في درجة الحرارة. وتنحسر الأعراض بعد يومين إلى أربعة أيام، لكن تناول المضادات الحيوية يقلل فترة الأعراض. ولا تظهر عدوى هذه المجموعة من بكتيريا "إي كولاي" بشكل شائع في الدول المتقدمة.

- **مجموعة الزحار:** يتسبب أعضاء مجموعة "EIEC group" في ظهور مرض أشد يسمى الزحار العصَوي "bacillary dysentery". وتشمل أعراض الإصابة به الإسهال المصحوب بالدم والمخاط، القيء، التقلصات والحمى. وتزول الأعراض خلال أيام، وليس هناك حاجة إلى تناول المضادات الحيوية.

- **مجموعة إسهال الأطفال:** وتعرف علمياً باسم "EPEC group".

- **مجموعة "إي كولاي" الخطرة**: وهي مجموعة "EHEC group" الكبيرة الخطرة من بكتيريا "إي كولاي"، التي تتناقل الأنباء عن التسمم بها في الدول المتقدمة أيضا. وتتسبب هذه المجموعة في مشكلات كبرى، لأن البكتيريا الرئيسية في هذه المجموعة هي من سلالة "أو 157:إتش 7" (O157:H7 strain). ومثلها مثل سلالات مجموعات "إي كولاي"، فإن هذه البكتيريا تعيش في أحشاء الحيوانات، خصوصا الماشية. ويمكن لعدواها الانتقال من خلال لحم البقر الملوث، وخصوصا قطع الهمبرغر غير المطهوة، ومن خلال الحليب غير المبستر والخضروات والفواكه الملوثة بسماد براز البقر.

وترصد نحو ١٠٠ ألف حالة إصابة بها سنويا في الولايات المتحدة بسبب تلوث عدة أنواع من الغذاء بالبكتيريا، ابتداء بالهمبرغر ومرورا بعصير التفاح غير المبستر، وانتهاء بالسبانخ والقنبيط الصغير. ويكون الإسهال مائيا في البداية، لكنه يصير مصحوبا بالدم في الحالات الشديدة. وتكون التقلصات شديدة، ولا يظهر ارتفاع ملموس في درجة الحرارة. ويشفى أغلب المصابين خلال ٥ إلى ١٠ أيام، إلا أن حالات من "متلازمة التحلل الدموي البولي" (hemolytic uremic syndrome) (HUS)، القاتلة أحيانا، تظهر لدى ما بين ٥ و١٥ في المائة منهم. ويكون الأطفال وكبار السن مهددين أكثر من غيرهم من هذه المتلازمة التي تقود إلى الفشل الكلوي، وتدني عدد خلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية. ويعتقد العلماء أن تناول المضادات الحيوية والأدوية المضادة للإسهال يزيد من خطر هذه المتلازمة، ولذا ينبغي عدم تناول هذه الأدوية من قبل الأشخاص الذين يشك في أنهم مصابون ببكتيريا "إي كولاي" المسببة للإسهال.

**غسل اليدين جيداً قبل تحضير الطعام وبعده وقبل تناوله يجنب الكثير من الأمراض**

### السالمونيلا:

تتسبب إحدى سلالات بكتيريا السالمونيلا في حمى التيفوئيد "typhoid fever"، وهي عدوى خطيرة تنتشر عندما يتلوث الماء أو الغذاء ببراز شخص مصاب بها.

إلا أن مجموعة أخرى من "السالمونيلا" تحيا في أحشاء

الكثير من الحيوانات، ومنها الطيور الدواجن، والخنازير، والماشية. وتظهر عدة ملايين من الإصابات بالسالمونيلا سنويا في الولايات المتحدة، يعود منشؤها إلى الفول السوداني الملوث، ونوع من الفلفل، والبيض، والدجاج، ولحم البقر، وأنواع أخرى من الأغذية. وأهم أعراض الإصابة هي الإسهال المصحوب أحيانا بالدم أو المخاط. ويشفى غالبية المصابين خلال ٤ إلى ٧ أيام. ولا تعطى المضادات الحيوية إلا في الحالات الشديدة لتجنيب المصابين أخطار المضاعفات.

**بكتيريا الكمبليو:**

بكتيريا الكمبليو "Campylobacter" شائعة الانتشار، على الرغم من أن بكتيريا "إي كولاي" والسالمونيلا تأخذان نصيب الأسد من أنباء الإصابات. وهي تتسبب في ملايين الإصابات الغذائية في الولايات المتحدة سنويا. وتحيا هذه البكتيريا في الأمعاء الدقيقة لغالبية الدجاج، كما توجد في الماشية وبعض الحيوانات الأخرى.

والدجاج غير المطهو جيدا هو المصدر الرئيسي للإصابة بها، وأهم أعراضها التقلصات المعوية، والحمى، والإسهال الغزير المصحوب بالدم أحيانا. ويشفى أغلب المصابين خلال ٧ إلى ١٠ أيام، لكن يمكن عودة الإصابة مرة أخرى. وفي مقدور المضادات الحيوية تقليل فترة المرض.

**الليستريا:**

على الرغم من أن العدوى ببكتيريا الليستريا "listeria" التي يحملها الغذاء، غير شائعة نسبيا، فإنها قد تكون عدوى خطيرة. وأنواع الطعام المسببة لها في الأغلب هي الحليب غير المبستر، والجبن الطري والأنواع الأخرى من الألبان، ويمكن أن تضاف إليها أيضا اللحوم والأغذية البحرية المعالجة صناعيا. وأهم أعراض الإصابة هي الإسهال المائي، القيء، والحمى التي تظهر خلال يومين إلى ثلاثة أيام من تناول الغذاء الملوث.

وعلى الرغم من شفاء غالبية المرضى بسرعة، فإن النساء الحوامل وكبار السن والمصابين بمرض السكري وذوي المناعة الضعيفة، يتعرضون لأخطار تهدد حياتهم، تشمل حدوث عدوى في الدم والتهاب السحايا وإسقاط الأجنة. ويصف الأطباء عادة مضادات حيوية للمصابين بليستريا الأحشاء.

**النوروفيروس:**

النوروفيروس "norovirus" هو عدوى شائعة يحملها الغذاء، تتسبب في حالات وبائية أثناء الرحلات الجماعية، وفي المؤسسات الطبية والمدارس، وغيرها من التجمعات. وينتشر الفيروس عندما يتناول شخص ما الماء أو الطعام الملوثين بكميات قليلة من براز شخص مصاب بعدوى الفيروس. وأهم الأعراض: الغثيان، والقيء، والإسهال المائي. ويشفى أغلب المصابين خلال يوم إلى ثلاثة أيام، لكن جفاف الجسم قد يسبب المشكلات لهم. ولا تفيد المضادات الحيوية في مكافحة الفيروسات عادة.

وهناك قائمة طويلة من الميكروبات الأخرى التي تنتقل عبر الغذاء وتتسبب في العدوى. وتضم فيروسات: فيروس التهاب الكبد "إيه" hepatitis A الذي يلوث الغذاء البحري، وبكتيريا: "شيغيلا" (shigella)، أنواع فيبريو الحية "Vibrio species"، والأنواع الأخرى، وطفيليات: "جيارديا" (Giardia)، "سكلوسبورا" (Cyclospo-ra)، والأنواع الأخرى، وحتى البريونات "prions"، المسببة لمرض جنون البقر من لحم البقر المصاب.

## الوقاية الشخصية

إن العدوى التي ينقلها الغذاء الملوث ليست جديدة على الإنسان. ولذا، فإن الخطوات البسيطة اللازمة لوقاية الإنسان وأفراد عائلته معروفة. وفيما يلي تحديث لكل النصائح التي قدمها الوالدان في ماضي الزمان:

- اختر أسواقا ومطاعم جيدة السمعة، للتسوق منها أو تناول الطعام فيها.
- اغسل يديك جيدا قبل تحضير الغذاء وبعده، وقبل تناول الطعام وبعده.
- اغسل أغذيتك، ومنها الفواكه والخضروات والدجاج والسمك واللحوم. وجه دفقا قويا من الماء النقي لإزالة البكتيريا من سطح الغذاء واشطفه بالماء للتخلص من المواد الكيميائية عليه. والفواكه والخضروات الطازجة آمنة أكثر من مثيلاتها في حاويات مغلفة.
- اغسل أواني المطبخ ولوحات تقطيع الغذاء بالماء والصابون.
- استخدم أواني المطبخ لنوع واحد من الأغذية كل مرة، ثم

اغسلها قبل أن تستعملها لنوع آخر من الأغذية، بهدف تقليل انتقال الميكروبات.

- لا تتناول منتجات الألبان، أو العصائر، غير المبسترة أو اللحوم والدجاج غير المطهو. ويجب على الحوامل وذوي المناعة الضعيفة تجنب تناول السمك النيئ ومن ضمنه أكلة السوشي.
- اطه طعامك بشكل جيد، واستعمل الميزان لقياس درجة حرارة باطنه. ويجب أن تصل درجة حرارة باطن اللحوم والدجاج إلى ١٦٥ درجة فهرنهايت (٩٢ درجة مئوية تقريبا)، أو ١٨٠ درجة فهرنهايت (١٠٠ درجة مئوية) في الدجاجة الكاملة. واطه البيض حتى يصبح صفاره صلبا، ولا تتناول اللحم المطهو بشكل طفيف، أو البيض غير الصلب في المطاعم.
- ضع الطعام في الثلاجة فورا خلال ساعتين، وغطّ الأغذية ولا تحتفظ ببقايا الطعام لأكثر من أيام قليلة. ولتذويب الغذاء المتجمد، ضعه في الثلاجة أو في فرن الميكروويف بدلا من وضعه في المطبخ.
- سخن الطعام الحاضر مرة أخرى بشكل جيد جدا.
- لا تتناول الطعام المشتبه في شكله أو رائحته أو طعمه.

أما المصابون بالأمراض التي يحملها الغذاء، فعليهم تناول الطعام في أطباق وأكواب وأدوات وحدهم، ويفضل أن تكون من تلك التي تستخدم لمرة واحدة. كما يجب تنظيف الحمام بعدهم بشكل جيد.

## إسهال المسافرين

إسهال المسافرين واحد من المخاطر المعروفة للمسافرين الذين يزورون الدول النامية التي تعاني من تدني نظم النظافة الصحية. وفيما يلي بعض النصائح للوقاية من عدوى الجهاز الهضمي:

- قبل تناول الطعام، اغسل يديك بالماء والصابون أو بمستحضرات الجل الكحولية.
- تجنب تناول السلطة، الخضروات النيئة، والحليب والجبن غير المبسترة.
- تناول الفواكه بعد غسلها جيدا في ماء نظيف، وبعد تقشيرها بيديك.
- لا تتناول أي أطعمة غير مطهوة بشكل جيد. وتناول الطعام المطهو عندما يكون ساخنا جدا. واحذر من تناول الطعام من الباعة المتجولين.
- تجنب الماء غير المغلي، وحاول غليه بنفسك. ويمكن الحصول على مرشحات (فلاتر) الماء والمواد المعقمة له في بعض الظروف، ولا تستعمل الثلج المصنوع من ماء غير مصفى. ولا تستعمل الماء غير المصفى لتفريش أسنانك. وعموما يمكن اعتبار السوائل المحفوظة في القناني والحاويات المقفولة بإحكام، وآمنة، وكذلك القهوة والشاي المصنوعين من ماء مغلي.
- اسأل الطبيب ليصف لك أدوية من المضادات الحيوية لأخذها معك أثناء سفرك. ◆◆



غسل الخضار مسبقاً يجنب الانسان الأمراض الغذائية

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد" التي تصدر عن جامعة "كامبرج" الامريكية.

# الأرق والصيدلية الخضراء

الدكتور الصيدلاني: صبحي العيد
رئيس لجنة الغذاء الصحي في الاتحاد
العربي للثقافة البدنية/اربد



**الأرق كلمة عامة تشمل كل اضطراب في النوم. ولا شك أن العقاقير الدوائية ذات فعالية عالية في الخلود للنوم، ولكنها يمكن أن تؤدي إلى الإدمان والكسل واضطراب المزاج، صبيحة اليوم التالي. كما إنها تتعارض مع الدورة الطبيعية للنوم .**

وأفضل البدائل العشبية، وبعض النصائح الغذائية التي تساعدك في الخلود إلى نوم هادئ عميق هي:

- **التورنيجان:** ويعرف أيضا بالمليسا lemon balm وله رائحة ليمونية مبهجة ينشرح لها الصدر، إذا ما فركت أوراقه بين أصابعك. وقد اعتبر، قديما وحديثا، مهدئا آمنا وملطفا للمعدة، وأن تأثيره المهدئ يعود الى مجموعة المواد الكيمائية في النبات التي تسمى التربينات (TERPENES)، حيث وجد أن لهذه المواد فوائد في توسيع الأوعية الدموية، مما يساعد على خفض ضغط الدم والاسترخاء.

ولتحضير شراب هذه العشبة أقترح عليك نقع حوالي ملعقتين كبيرتين من الأوراق الجافة بكوب ماء بدرجة الغليان لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب. ويفضل إضافة ملعقة عسل كبيرة للمنقوع هذا .

**ملاحظة:** لا تجرب هذه العشبه إذا كنت تعاني من اضطرابات في الغدة الدرقية، فهي قد تزيد الحالة سوء وقد وجد أن كيماويات نبات المليسة تتداخل مع مادة THYROTROPINE وهي منشط هرموني تفرزها الغدة الدرقية .

- **الناردين:** لقد استخدمت جذور هذا النبات، منذ القدم، كمهدئ. كما استخدمت مكوناته الفعالة في المساعدة على النوم.

إن تناول شراب مصنوع من الناردين بمقدار ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين، قبل الذهاب الى النوم بفترة قصيرة، سوف يحسن من مستوى النوم بشكل ملحوظ. وقد اعتبر هذا المشروب شديد الأمان إلى درجة تمكن الشخص من تناول عدة أكواب في اليوم الواحد للتخفيف من التوتر والقلق والعصبية. وللناردين رائحة ومذاق غير مستساغ، فإذا لم تستطع احتمال ذلك يمكنك استخدام الكبسولات بدلا منها، وهي متوفرة في الصيدليات. ولا يسبب الناردين الإدمان مثل الأدوية المنومة، كما انه لا يسبب آثارا بغيضة مثل التي تسببها المنومات الكيماوية.

- **الخزامى:** إن الخزامى من الأعشاب التي اقرها خبراء الطب البديل لعلاج الأرق. ولقد استخدمت المستشفيات البريطانية زيت الخزامى لعلاج الأرق عند المرضى لمساعدتهم على النوم. وهذه المستشفيات تضع العشب، إما في الحمام الدافئ، واما رشه داخل أغطية الفراش. كما أن الخزامى مفضل عند المعالجين الطبيعيين الذين يستخدمونه لعلاج كل أنواع العلل، ومنها الأرق. وبعض مكونات الخزامى تؤثر في غشاء الخلايا، مما يعوق تفاعل الخلايا مع بعضها. ولأن زيت العشب يبطئ من انتقال النبضة العصبية، فإنه يساعد على التقليل من التوتر ويجلب النوم والنعاس.

- **البابونج:** لمعالجة الأرق واضطرابات النوم، ينصح بشرب مغلي البابونج المخفف، دون إفراط بمعدل كوب واحد أو اثنين فقط قبل النوم، ما يساعد على تهدئة الأعصاب وجلب النوم لأنه يحتوي على عناصر كيماوية (Bisabolol) حيث وجد أن هذا العنصر الكيماوي يزيل توتر العضلات، ويمكن أن يحيد مفعول المركب الكيماوي الضروري للالتهابات والآلام. كما أثبتت الدراسات أن له مفعولاً مهدئاً خفيفاً، يمكن أن يجلب النعاس إذا تناوله الإنسان قبل الذهاب إلى الفراش.

**ملاحظة:** إن الإكثار من شرب البابونج، وخصوصا الكثيف منه، كما يلاحظ عند بعض الناس وتحديداً كبار السن، يؤدي إلى مفعول عكسي يجلب الأرق والصداع وحدة المزاج. ولا ينصح باستعماله للأطفال دون عمر السنتين.

- **الخس:** أثبتت الدراسات أن الخس يحتوي على مادة اللكتوكاريوم المسؤولة الأولى والأكثر فعالية، عن تبديد الاضطرابات العصبية. وهي تساعد على تخطي حالة الأرق المزمنة، والتخلص من تشنجات الأمعاء والسعال المتأتي عن نوبات عصبية، حيث تعتبر هذه المادة من المواد الشبيهة بمادة الأفيون المسمة، دون أن يكون لها تأثير سام على الجسم، ودون أن تسبب الإدمان، وهي تؤثر في المراكز العصبية، وتجعل من الخس مهدئا ومنوما. ولذا ينصح بتناول عدة أوراق من الخس بعد تنظيفها قبل النوم بحوالي ساعة. وهذا ما يفسر لماذا كان العالم جاليليوس قبل آلاف السنين يأكل الخس قبل النوم؟

**ملاحظة:** لا يعطى الخس في حالات السعال الرطب المصحوب بالبلغم، لأنه يعمل على حبس البلغم وزيادة الحالة سوء.

وأخيرا أرجو العلم انك لن تستطيع التمتع بنوم هادئ وعميق، إذا نمت بمعدة محشوة بمختلف أنواع الطعام، وخصوصا البروتينات واللحوم. لذا عليك أن تتناول عشاء خفيفا معتمدا على أنواع الكربوهيدرات في وقت قبل حوالي ٣-٤ ساعات قبل الخلود إلى النوم.

وباستطاعتك ان تجرب الخلطة الغذائية الآمنة التالية، التي ثبت انها تجلب النوم والنعاس وهي: ملعقتان كبيرتان من العسل مع ملعقة كبيرة من خل التفاح ثم ملعقة كبيرة من الماء الفاتر، ثم اشرب الخليط قبل النوم بحوالي نصف ساعة، وأنا اكفل لك نوما هادئا عميقا وأحلاما سعيدة إن شاء الله.



# الفيتامينات الأساسية لصحة العين

إعداد: ماهر عبدالقادر

**لا تقتصر فائدة الغذاء على عضو دون آخر من أعضاء الجسم، وإنما تشمل الأعضاء كافة، سواء كانت داخلية أو خارجية. علماً أن سلامة الجسم تعتمد على سلامة الغذاء وقيمته الغذائية، وما تحتويه المواد الغذائية من فيتامينات. وبما أن العين هي جزء من الجسم، فهي تحتاج الى غذاء لتقوم بوظائفها على أكمل وجه.**

وللذي يجهل الفيتامينات يمكن تعريفها بأنها عبارة عن مركبات عضوية تعمل كمنظم لعمليات الأيض (التمثيل الغذائي) التي تحدث داخل الجسم. وتعزى تسمية الفيتامينات بالأساسية، كونها لا تصنع داخل الجسم، وإنما يتم الحصول عليها من الطعام أو الاضافات الخارجية، كالفيتامينات المصنعة كيميائياً. وتعد الفيتامينات من بين العناصر الغذائية، التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً للمساعدة في النمو والحفاظ على الحياة.

وتقسم الفيتامينات، حسب الاستاذة هند الدباسي، عضو الجمعية السعودية للبصريات وعلوم التغذية، اعتماداً على نوع الوسط، الذي تذوب فيه الى قسمين: الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، والفيتامينات القابلة للذوبان في الماء.

- الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون: وهي الفيتامينات التي تذوب في وسط دهني قبل امتصاصها في الدم لتقوم بوظائفها، والفائض منها يُخزن في الكبد؛ لهذا السبب فإن الجسم لا يحتاج لإمداده بهذه الفيتامينات يومياً. ويُمثل هذا القسم فيتامين: A و D و E و K.
- الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء: وهي التي تذوب في وسط مائي قبل امتصاصها، والفائض منها لا يتم تخزينه في الجسم، وإنما يُطرح مع البول. لذلك يحتاج لإمداده بها في شكل مستمر من خلال الغذاء. ويندرج تحت هذا القسم فيتاميني: B وC.

وهذه الفيتامينات، أي القابلة للذوبان في الماء، من السهل فقدها أثناء عمليات تخزين أو إعداد الأطعمة، لذلك يتوجب استخدام طرق خاصة، أثناء تخزين أو إعداد الأغذية الغنية بهذه الفيتامينات للتقليل من فقدانها، ومنها تبريد المنتجات الطازجة، ووضع الحليب والحبوب، كالذرة والقمح، بعيداً عن الضوء القوي، وأيضاً تناول الماء الناتج عن طبخ الخضار كحساء.

## الفيتامينات الأساسية للعين

وقد صنفت الاختصاصية الدباسي الفيتامينات A و E وC وB2، واللوتين وB1 وB12، بوصفها الفيتامينات الأساسية لصحة العين.

## فيتامين A

ويعتبر من أهم الفيتامينات بالنسبة للعين، ومن وظائفه:

- تصنيع صبغة: وهي عبارة عن صبغة أُرجوانية توجد في المستقبلات الضوئية لشبكية العين يطلق عليها اسم Rods، وتتكون نتيجة لإتحاد بروتين يسمى Opsin مع فيتامين A. وتكمن أهمية هذه الصبغة في كونها تسمح للعين بالتكيف أثناء الظلام (dark adaptation).

لذا فإن أي نقص في هذا الفيتامين سيؤثر سلباً في عملية التكيف هذه. وتبعاً لذلك ستتأثر الرؤية في الضوء الخافت.

- المحافظة على سلامة الأنسجة المبطنة للأجزاء السطحية من الجسم (epithelial tissues): وتشكل هذه الأنسجة إحدى طبقات قرنية العين.
- بما أن فيتامين A يعتبر من مضادات الأكسدة، فإنه يعمل على تقليل حدوث الماء الأبيض في عدسة العين، وخاصةً لدى كبار السن، وذلك لأن الماء الأبيض يحدث نتيجة عمليات الأكسدة داخل العدسة والتي تتسبب في فقد العدسة لشفافيتها، وبالتالي فقد تدريجي للنظر.

ونقص هذا الفيتامين يؤدي الى المضاعفات التالية:

- عدم المقدرة على الرؤية في الضوء الخافت .. وهو ما يعرف بالعشى الليلي.
- يسبب جفافاً شديداً في العين.
- ظهور أنسجة بيضاء متجمعة في جزء من الملتحمة، تنتج عن تليف في خلايا الأنسجة السطحية وتسمى بـ(Bitot's spots) إضافة إلى جفاف وتقرحات في القرنية تؤدي في النهاية إلى العمى.

**عدم تناول الفيتامينات الأساسية للعين يسبب مشاكل بصرية**

**مصادره:**

يوجد فيتامين A في المصادر الحيوانية فقط مثل: البيض، الكبد، اللحوم ومنتجات الألبان (السمن، الزبدة،اللبن،الحليب،الجبن).

وتحتوي بعض الأنسجة النباتية على طلائع هذا الفيتامين، ويطلق عليها الكاروتينات. وتعتبر بيتا كاروتين من أكثر الكاروتينات فعالية في إعطاء فيتامين A وتوجد في أغلب الفواكه والخضروات الورقية الخضراء والفاكهة الصفراء مثل المشمش والجزر.

## فيتامين E

تكمن أهمية هذا الفيتامين في كونه يحمي جميع الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون من التأكسد، وذلك بمنعها من الإتحاد مع الأكسجين، الذي يؤدي لفقدها

فعاليتها. ولأن هذا الفيتامين مضاد للأكسدة، فإن الأشكال المُصنعة كيميائياً منه تستخدم للتقليل من حدوث الماء الأبيض.

**مصادره:**

غالباً ما تحتوي معظم الأغذية على فيتامين E. ويعتبر زيت بذرة القطن، المارجرين (السمن النباتي المُصنع) وزيت الفول السوداني، مصادر جيدة لهذا الفيتامين. ويوجد فيتامين E أيضاً في الذرة، البندق، الزيتون، زيوت الخضروات والخضروات الورقية الخضراء.

## فيتامين C

إن مستوى هذا الفيتامين في العين يقل مع التقدم في العمر؛ ولكن التزود من الطعام الغني بهذا الفيتامين يحد من هذا النقص. وفيتامين C شأنه كشأن فيتاميني A و E يعمل على التقليل من حدوث الماء الأبيض في العين كونه عاملاً مضاداً للأكسدة. والجدير بالذكر أن فعالية فيتامين C تبلغ أقصاها عند إتحاده مع فيتامين هـ.

**مصادره :**

يعتبر البرتقال والليمون بأنواعه، مصدراً ممتازاً لفيتامين C، وكذلك الطماطم والفراولة والبطاطا البيضاء الحلوة والفلفل الأخضر والبروكلي والبازلاء والسبانخ والخس.

## فيتامين B2

يشارك فيتامين B2 الإنزيمات في تركيب نوعين من مرافقات الإنزيمات. وتساعد هذه المرافقات بدورها في عمليات الأكسدة والاختزال التي تحدث داخل الخلايا؛ أيضاً إطلاق الطاقة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، وجميع هذه العمليات تحمي العين. كما أنها قد تساعد على تقليل خطر الماء الأبيض. ونقص هذا الفيتامين يسبب التداعيات التالية:

- التهاب ملتحمة العين، مع ظهور أوعية دموية حول القرنية.
- يؤدي إلى عتامة في عدسة العين.

**مصادره:**

الحليب، البيض، البقول، الحبوب، اللحوم الخالية من الدهون، السمك، الخضروات الخضراء.

## اللوتين

يندرج اللوتين تحت قائمة الكاروتينات، وهو موجود بتركيز عالٍ في مركز الرؤية. وتكمن وظيفته في أنه يعمل على ترشيح الأطوال الموجية الضوئية الزرقاء، القادمة من الطيف الضوئي المرئي (الشمس). وهذا الضوء الأزرق يُحدث تلفاً في خلايا الجسم. وهذا ناتج من كونه من المصادر المُنتجة للجذور الحُره داخل الجسم، التي تتسم بنشاطها التخريبي لأنسجة الجسم. وقد أثبتت الدراسات أن اللوتين قادر على التقليل من تطور مرض اعتلال مركز الإبصار المرتبط بتقدم العمر، وهو مرض عادةً ما يصاب به الأشخاص في عمر ٥٠ سنة فما فوق، ويتميز بكونه مرضا مزمنا، أي يمر بمراحل متعددة، تحدث خلالها تغيرات مختلفة لمركز الرؤية تنتهي بالعمى. ومن الممكن اعتبار اللوتين أكثر فائدة وتأثيرا، من جهة التقليل من خطر الماء الأبيض من البيتا كاروتين، وذلك لكون اللوتين موجودا أصلاً في عدسة العين، بينما البيتا كاروتين غير موجود ضمن مكونات العدسة.

**مصادره:**

يوجد اللوتين في البروكلي، الذرة الصفراء، القرع(الدباء)،البازلاء،السبانخ والخضروات الخضراء.

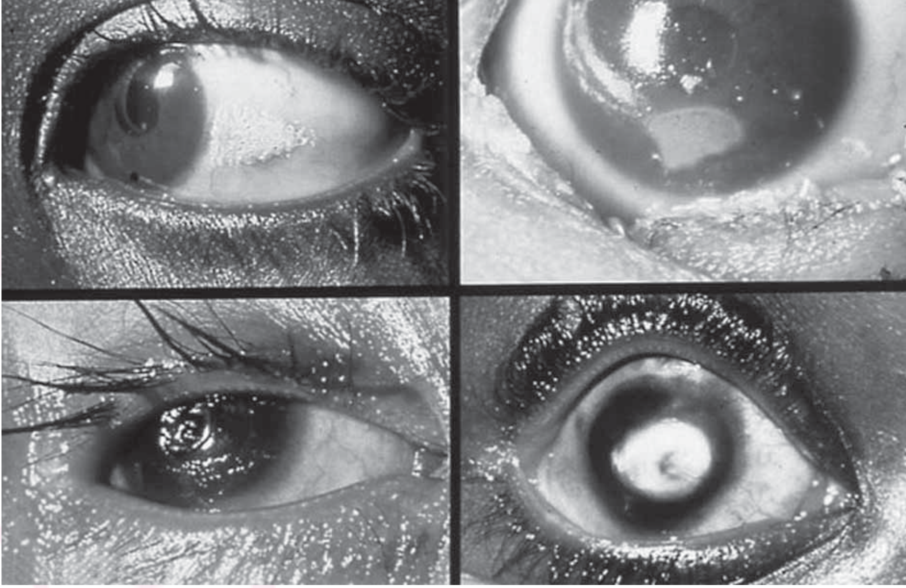
## فيتامينا B1 و B12

يُعد فيتامين B1 (الثيامين) وفيتامين B12 من الفيتامينات الضرورية لسلامة الجهاز العصبي، إضافة إلى أن فيتامين B12 مهم في تكوين كريات الدم الحمراء.

**فيتامين B1 (الثيامين):**

يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى مرض البري بري. ومن أعراض هذا المرض حدوث رأرأة في العين، وهي من الأعراض العصبية المبكرة الدالة على المرض. ويصاحب هذه الرأرأة إعتلالات في أجزاء أخرى من الجسم.

والأشخاص المدمنون على الكحول يتعرضون لنقص



نماذج من أمراض العين

كبير في فيتامين B1، وذلك لأن الكحول تعمل على تثبيط امتصاص وتخزين هذا الفيتامين بشكل جيد في الجسم، مما يعرض هؤلاء الأشخاص للإصابة بمرض Wernicke–Korsakoff syndrome.

وهذه المتلازمة تسبب: الرأرأة (nystagmus) وشللاً في العضلات الجانبية المستقيمة، لكلا العينين، وشللاً في الحركات التوافقية للعينين.

اضافة الى أن نقصه يسبب ثبات حركة البؤبؤ – كسل العين الغذائي. ويحدث هذا المرض في البلدان التي يفتقر غذاؤها لفيتاميني B1 و B12 ويتميز بضعف شديد في مركز الرؤية، يصل معه النظر إلى أقل من ٦/٦٠ في كلا العينين، مع وجود بقعة سوداء في المجال البصري المركزي.

إضافة إلى ضمور في العصب البصري، مع نقص في القدرة على تمييز الألوان.ويشار هنا إلى أن التدخين يمنع تحسن حالة المصابين بهذا المرض، كونه يعمل على تثبيط امتصاص هذين الفيتامينين خلال أنسجة الجسم.

**مصادرهما :**

يوجد فيتامين B1 في الحبوب الكاملة غير المقشرة، خاصةً الأرز. كذلك يمكن الحصول عليه من اللحوم، الأسماك، البقول، الفول السوداني، الحلبة، النعناع والبقدونس. أما فيتامين B12 فيوجد في اللحوم، البيض، الحليب ومشتقاته. لذا قد يعاني النباتيون ( الذين يعتمدون على الخضروات والأغذية النباتية كغذاء لهم)من نقص في فيتامين B12، وذلك لافتقار النباتات لهذا الفيتامين.

وقبل أن نختم نشير الى الآتي:

- رغم أن عوز الجسم إلى الفيتامينات قد يسبب أمراضاً خطيرة، إلا أن المبالغة في تناولها قد يؤدي إلى أمراض أخطر تهدد حياة الإنسان.
- يحتاج الجسم إلى إمداده بالفيتامينات بكميات قليلة جداً، عكس حاجته إلى الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.
- توجد الفيتامينات في معظم الأغذية، لذا قلما نجد هذه الأمراض منتشرة إلا في البلدان الفقيرة. ◆◆

# من كل واد نصيحة

## تحريك الأرجل وأصابع القدمين يقلل من احتمالات الإصابة بجلطة الساق

نصحت الرابطة الألمانية للأوعية الدموية، ومقرها مدينة باد برتريش غرب ألمانيا، بأنه ينبغي على المسافرين تحريك أرجلهم في حركة دائرية مرات عدة في الساعة مع أرجحة أصابع القدمين لأعلى وأسفل، وعدم وضع الأرجل فوق بعضهما البعض، مع مراعاة فردهما من حين إلى آخر، والسير خطوات عدة كل ساعة؛ وذلك للتقليل من احتمالات الإصابة بجلطة في الساق، التي تزيد بفعل الجلوس لمدة طويلة في الطائرة أو الحافلة أو السيارة خلال السفر.

وتحدث جلطة الساق نتيجة لتجلط الدم بأحد الأوعية الدموية وانسداده. وإذا ما ذابت الكتلة الدموية المتجلطة، فإنها يمكن أن تصل إلى الرئة وتتسبب في انسداد الشرايين بها، مما يُشكل خطراً على الحياة.

وأكثر الأشخاص عرضة للإصابة بجلطة الساق هم النساء الحوامل والأمهات الشابات والمسافرون من كبار السن ومرضى القلب والرئة والمدخنون، وكذلك الأشخاص المصابون بالدوالي أو قصور في الأوردة.

## أفكار تفيدك في حياتك اليومية

- **للتخلص من النمل:** ضع قشر الخيار في المكان الذي يخرج منه النمل.
- **للحصول على مكعبات نقية من الثلج:** إغلي الماء أولاً.
- **لجعل المرايا تلمع:** إمسحها بالسبيرتو.
- **لنزع العلكة عن الملابس:** ضع الثياب في "فريزر" الثلاجة لمدة ساعة.
- **لتبييض الملابس:** ضعها في ماء مغلي مضافاً إليها شريحة ليمون لمدة عشر دقائق، ثم اغسلها.
- **لإعطاء الشعر لمعاناً:** أضف ملعقة صغيرة من الخل للشعر ثم اغسله جيداً.
- **لجعل الليمون يعطي أكبر كمية من العصير:** ضعه في ماء ساخن لمدة ساعة قبل عصره.
- **لإزالة رائحة الملفوف أثناء الطبخ:** ضع قطعة خبز فوق الملفوف في الوعاء.
- **لإزالة رائحة السمك من اليدين:** غسل اليدين بقليل من خل التفاح.
- **لمنع الدمع عند تقشير البصل:** امضغ علكة.
- **للتأكد من صلاحية المشروم:** رش قليلاً من الملح على الفطر، فإذا تحول لونه للون الأسود، فإنه جيد، وإن تحول لونه للأصفر فإنه سام.
- **لسلق البطاطا بسرعة:** قشر حبة البطاطا من جهة واحدة فقط قبل السلق.
- **لسلق البيض بسرعة:** أضف قليلاً من الملح إلى الماء.
- **لإذابة الدجاجة المجمدة:** ضعها في ماء بارد مضافاً إليه ملعقتين كبيرتين من الملح.
- **لمعرفة السمك الطازج:** ضعه في ماء بارد، فإذا طفا على السطح فإنه طازج.
- **لمعرفة البيض الطازج:** ضع البيضة في الماء، فإن رسبت بشكل أفقي فإنها طازجة، وإن رسبت بشكل مائل، فإن عمرها ٣-٤ أيام، وإن رسبت بشكل عمودي، فإن عمرها ١٠ أيام، وإن طفت فإنها فاسدة.
- **لإزالة الحبر عن الملابس:** ضع كمية من معجون الأسنان على بقعة الحبر، واتركه حتى يجف تماماً، ثم إغسل كالمعتاد.
- **للتخلص من الفئران:** رش الفلفل الأسود في الأماكن المحتمل وجود الفئران فيها، عندها تجد الفئران تخرج هاربة بسرعة!.
- **لإبعاد البعوض خاصة في الليل:** ضع بضع أوراق نعناع طازج قريباً من الوسادة وفي أنحاء الغرفة!

## تخفيف آلام الركبة بالغذاء

يقتصر علاج التهاب المفاصل أحياناً على مداواة العرض بالمسكنات وهي في الغالب تؤدي إلى تدمير الجهاز الهضمي، من طول وسوء استخدامها .. هذا إلى جانب إساءة استخدام المفاصل، مما يؤدي إلى زيادة تدهورها. وبداية ظهور المرض، الشعور بالآلام الخفيفة، عند

صعود ونزول السلم، في الركبة أو مفصل الفخذ أو المشي لمسافات طويلة أو ظهور طرقعة بالمفاصل. ويقول الدكتور محمد سعد، أستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة القاهرة: "لقد ذكرت الإحصائيات أن أكثر من ٣٠ مليون مصري يعانون من التهاب المفاصل ، وخاصة لمن وصل سن الخمسين وانضم إليهم أخيراً شباب الكمبيوتر والمحمول وقائدو السيارات، وذلك بسبب قلة الحركة".

وهناك نقطة مهمة وهي أنه بعد ظهور المرض يجب التحذير من الاندفاع إلى المشي والرياضة والحركة العشوائية والتي من أن تدهور حالة الغضاريف والمفاصل. والطب الحديث الآن يسعى إلى وقف تدمير الغضروف والمفصل مع تصحيح طاقة الخلية ومدها باحتياجاتها الطبيعية من المغذيات والأكسجين، وتصحيح مسارها من تفاعلات أنزيمية، مع الاهتمام بتخليق خلايا جديدة سليمة. وقد يستعين الطبيب ببعض الأدوية الطبيعية أو المخلقة لعمل تحفيز وتنشيط لاتجاه سرعة التصحيح.

ويضيف الدكتور محمد سعد: "هناك بعض الأطباء يلجأ إلى علاج عرض الألم دون علاج الأصل المرضي مع أن الألم نعمة تحدد محاذير استخدام المفصل، والاعتماد على المسكنات يؤدي إلى استخدام سيء للمفاصل، والذي يؤدي لتدميرها. وقد أثبت أحد الأبحاث العالمية أن الأدوية التي تمنع الالتهاب هي نفسها لها دور فعال وشديد في تدهور حالات التهاب المفاصل بسرعة وتجعل المريض يعيش مع الوهم بإزالة الألم بينما الحالة المرضية تزداد سوءاً.

والعلاج الناجح هو زيادة معدل الدورة الدموية وتكوين خلايا جديدة حول المفصل، وهو السبب الرئيسي لتوصيل ا لمغذيات والعلاجات وكذلك الأكسجين، وذلك لاستفادة عمل الخلايا السليمة وتكوين خلايا جديدة قوية وتصحيح مسار الخلايا الضعيفة والتخلص من الخلايا الشاذة. ويتم ذلك عن طريق استخدام أجهزة كهربائية علاجية تعمل على سرعة الشفاء.

ويتم العلاج أيضاً ببعض الأغذية المهمة التي أثبتت أحدث الأبحاث العالمية في عدة دول قدرتها على العلاج ومن أهمها أجنة الحبوب ومنها جنين القمح وكذلك غضاريف الأنسجة الحيوانية "القرقوشة" ، وشوربة العظام والكوارع والنخاع ، وقد ثبت جدواها في سرعة الشفاء كمصادر غذائية رئيسية ، وقد ثبت فعلياً أن أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالروماتويد والتهاب المفاصل المزمن هو سوء التغذية وعدم سلامة الجهاز الهضمي أو الكبد.

ويختتم الدكتور محمد سعد نصائحه، لمن يعانون من التهاب المفاصل، بتطبيق نظام غذائي سليم مناسب لكل حالة يتوافر فيها مقومات الصحة العامة. مع الاهتمام بمقومات خلية الغضاريف والسائل المحيط بها ، مع ضرورة تعرض الجسم للشمس بصفة منتظمة على مدار الأسبوع لا يقل عن ثلاث ساعات أسبوعياً . مع محاولة جادة لرفض استخدام وسائل الرفاهية إلا للضرورة الشديدة ومحاولة العودة للحياة الطبيعية التي تعطينا الحيوية والقوة البدنية والذهنية والعصبية ورفع كفاءة جهاز المناعة، مع تحسين الجانب النفسي وتغيير نمط التفكير للأفضل زيادة الثقة بالنفس.

## أفضل أوقات قياس ضغط الدم

يمكنك قياس ضغط الدم في أي وقت من أوقات اليوم، لكن حاول أن تقيسه في نفس الوقت من كل يوم، وفي نفس الذراع.

وينزع ضغط الدم عادة نحو الزيادة في الصباح، وذلك يعود جزئيا إلى ظهور دفعة صغيرة من الأدرينالين الذي يحتاجه الجسم لنشاطه في بداية اليوم. ولذا تأكد من أن تقيس ضغط الدم بعد أن تكون قد جلست مسترخيا على الكرسي أو الأريكة لنحو خمس دقائق.

ولا ينبغي لك أن تتناول أي أدوية قبل قياس ضغط الدم، خصوصا أدوية مثل مضادات الاحتقان التي تؤدي إلى ارتفاع مؤقت في ضغط الدم، كما تؤثر المشروبات الحاوية على الكافيين والمشروبات الكحولية على قراءات قيمة الضغط.

ويبدو أن عمليات قياس ضغط الدم الذاتية من قبل الأشخاص الراغبين فيه، آخذة في الانتشار. وتوصي جمعية القلب الأميركية والمؤسسات الصحية الأخرى حاليا، الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، وكذلك الأشخاص المهددون بالإصابة به، بقياسه داخل المنزل.

## غذاء المرأة المرضع

لكي تستطيع السيدة التي ترغب بالإرضاع إعطاء طفلها الحليب المغذي الكامل والحاوي على جميع العناصر الغذائية عليها أن تعلم إنها قادرة على تأمين ذلك عن طريق العناية بغذائها، بدءاً من فترة الحمل واستمرار لما بعد الولادة.

فهي تعطي الحليب من مخزون الدهنيات، الذي تراكم في جسمها خلال فترة الحمل، بالاضافة الى الغذاء الذي تتناوله بعد الولادة الذي يجب أن يكون صحياً وكاملاً، أي يحوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية ويقدم لها حاجتها الاضافية من كل من العناصر التالية التي يقترحها د. محمد صلاح الخطيب، الاختصاصي السوري في التوليد والامراض النسائية وجراحتها:

- **السوائل:** تحتاج في هذه المرحلة الى ثمانية أكواب من الماء، اضافة الى العصير، والسوائل الساخنة كالشوربات.
- **الحديد:** يمكنها الحصول على الحديد عن طريق اللحوم والكبد (فهي الأغنى بالحديد القابل للامتصاص والذي يستفيد منه الجسم) وبالاضافة الى ذلك يجب ان تستمر الأم المرضع بتناول الجرعات الاضافية من الحديد، والتي كانت تتناول اثناء الحمل، ويفضل ان يتم تناولها قبل النوم، بعيداً عن الأطعمة الحاوية على الكالسيوم.
- **الكالسيوم:** يجب أن تكثر من شرب الحليب وتناول مشتقاته لتعويض خسارة جسمها للكالسيوم بتناول ٤-٥ حصص في اليوم. علماً أن الحصة الواحدة تعادل كأساً من الحليب أو اللبن أو قطعتين من الجبن، أو ملعقتين من اللبنة.

**بعض الملاحظات:**

- تناول المكسرات مفيد للأم المرضع لأنها تزودها بعنصر المغنزيوم، الذي تخسره بالرضاعة. وحتى لا تشكو الأم لاحقاً من زيادة وزنها، عليها أن لا تتناول اكثر من ملعقة كبيرة من المكسرات يومياً.
- على الأم أن لا تبتعد عن تناول الثوم أو البصل، أو بعض المأكولات التي تعطي رائحة معينة لحليبها، لأنها يجب أن تعوّد طفلها على النكهات المختلفة للأطعمة.
- على الأم أن تخفف من تناول المنبهات، كالقهوة او الشاي، لأنها تصل الى طفلها عن طريق الرضاعة وتسبب له الأرق.
- يجب إيقاف التدخين إذا ارادت الأم أن ترضع طفلها، لما للتدخين من آثار سلبية على صحة طفلها وصحتها.

## المرتبة (المخدة) غير الصحية تسبب آلام الظهر

النوم على المرتبة غير الصحية تسبب آلام الظهر. فالمرتبة التي لا تسند العمود الفقري تؤدي إلى النوم بوضعية خاطئة، وتضع العمود الفقري في وضعية غير صحيحة، مما يؤدي إلى إجهاد العضلات والفقرات ويزيد من الآلام، واختيار المرتبة الصحيحة مهم جداً، ويعتمد على الشخص، ويختلف من مريض إلى آخر. ومن المهم جداً معرفة ان المرتبة التي تصلح لشخص ما قد لا تكون مريحة لشخص آخر، ولذلك فإنه يوصى باختيار المرتبة التي تريح المريض أو المريضة شخصياً بغض النظر عن نوعها أو سعرها، وهناك العديد من المراتب الطبية ذات المواصفات المختلفة ولكن كل منها يدعي بأنه الأفضل والأنسب. والحقيقة ان المرتبة المناسبة هي التي يرتاح الشخص لها والتي توفر دعماً للعمود الفقري وتحافظ على الانحناء الطبيعي فيه. وعلى الرغم من الاعتقاد السائد بين عموم الناس بأن المرتبة القاسية هي الأفضل، إلا ان الكثير من الأبحاث اثبتت بان المرتبة ذات الضغط والقساوة المتوسطة (medium-firm) هي الأفضل لأنها تسند العمود الفقري ولا تضغط على الورك والكتفين، أما في الاشخاص الذين يفضلون المراتب ذات القساوة العالية (Firm) فانه ينصح بأن تكون الطبقة العليا ذات سماكة عالية لكي تمنع الضغط على الاوراك والكتفين. وعادة ما ينصح بتغيير المرتبة عندما تظهر آثار القدم عليها كانخفاض في وسط المرتبة أو عندما يبدأ المريض بالشعور بالألم بعد النوم لفترة ما.

وخلاصة القول، إن اختيار المرتبة الصحيحة هو أمر شخصي ويجب ان يقوم به الشخص بنفسه ويجب تجربة

أكثر من مرتبة للوصول إلى المرتبة المريحة، كما يجب التنبيه ان غلاء سعر المرتبة لا يعتبر ضماناً لجودتها أو لمناسبتها لشخص معين، والأفضل هو شراء المرتبة من مكان ذي سمعة جيدة وان تكون لديه إمكانية استبدال المرتبة إذا لم تناسب الشخص.

## وصفات طبيعية لعلاج الإسهال

في فصل الحر تكثر حالات الإسهال، خصوصاً عند الأطفال الذين يعتبر الإسهال أهم سبب للوفاة عند من هم دون الخامسة من العمر. ويسجل سنوياً أكثر من بليوني حالة إسهال في العالم. والمسافرون عادة ما يكونون ضحاياه لأسباب غامضة أو غير معروفة بدقة، وربما كان السبب يرجع في كثير من الأحيان الى تبدل في العادات الغذائية مثل تناول أطعمة غير مألوفة، أو الى هجوم مباغت لميكروبات لم يعتد المسافر عليها في بلده الأصلي.

والإسهال قد يأتي ليذهب بسرعة، أو أنه قد يبقى ضيفاً غليظاً على صاحبه لأيام تقصر أو تطول. واذا ما استمر الإسهال من دون علاج فإن الجسم يفقد الكثير من السوائل والأملاح، الأمر الذي يؤدي إلى الجفاف الذي تبدو علاماته على شكل فقدان الجلد لنعومته وطراوته، وغؤور في العينين، وجفاف الفم واللسان، والشعور بالعطش.

وأول ما يجب عمله لمواجهة الإسهال هو كشف السبب الحقيقي وعلاجه بالوسيلة المناسبة، وتساعد النباتات الآتية في وضع حد للإسهال :

- الشاي، وهو يحتوي على مواد عفصية قابضة تفيد في ايقاف الإسهال وفي علاجه، ويوصى على هذا الصعيد بشرب فناجين من الشاي يومياً.

وهناك خلطة شعبية مشهورة جداً في الولايات المتحدة تتألف من الشاي والتوست والرز والموز والتفاح.

- القرفة، ويؤخذ نصف ملعقة من مسحوق القرفة ويوضع في كوب ماء مغلي، لمدة ربع ساعة، وبعد ذلك يصفى ويُشرب ٣-٤ مرات في اليوم.
- الجزر، ويعتبر من أهم الأغذية لمعالجة الإسهال خصوصاً عند الأطفال، ويستعمل الجزر المبشور أو عصير الجزر، أو الجزر المعلب، ولا يستعمل الجزر المبشور قبل أن يتجاوز الطفل السنة من العمر لأن الأنزيمات لديهم لا تكون فعالة في هضمه. وكثيراً ما تستعمل خلطة الرز مع الجزر.
- التفاح، وهو غني بمادة البكتين القابضة، ويوصى هنا بتقطيع ثلاث تفاحات مع قشورها ووضعها في ليتر من الماء، وغلي المزيج لمدة ١٥ دقيقة، ومن ثم يشرب ٤ الى ٥ أقداح في اليوم. وفي حال الإسهال الحاد والمزمن عند الطفل يوصى بإعطائه مبشور التفاح المقشور فقط ثلاث مرات يومياً، ومتى ظهرت بوادر التحسن ينقل تدريجياً الى الغذاء المعتاد. - الرز مع السفرجل، توضع ملعقة كبيرة من مسحوق الرز مع ملعقة صغيرة من مسحوق السفرجل في كوب من الماء، ومن ثم يغلى على النار، وبعد تبريده يتناوله المصاب بالإسهال.
- الخروب، وتؤخذ ملعقة من مسحوق ثمار الخروب وتوضع في كوب من الماء المغلي ومن ثم يترك لمدة ١٠ دقائق، وبعدها يحرك الخليط ويشرب دفعة واحدة.
- الرمان، وهو يعتبر من الأغذية المهمة التي تفيد في وضع حد للإسهال خصوصاً الإسهال الناتج من مرض الدوسنتاريا، ويتم ذلك بأخذ قشر الرمان وغليه ومن ثم شرب مغليه ثلاث مرات في اليوم، ويتم المثابرة عليه حتى يتوقف الإسهال. كذلك عصير الرمان ينفع في علاج الإسهال.
- عصير الجرجير، ويتم خلط هذا العصير مع ملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب كوب منه ثلاث مرات يومياً.
- محلول نشاء الذرة، وتضاف ست ملاعق من نشاء الذرة الى كوب من الماء، ثم يمزج جيداً، ويشرب عند اللزوم.
- التوت الشوكي، وتؤخذ ملعقة من مسحوق ورق التوت الشوكي وتضاف الى كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

واذا لم تعط الوصفات المذكورة أعلاه، أو ما شابهها بوادر تحسن فمن الضروري استشارة الطبيب من دون تأخير، خصوصاً اذا ظهر دم في البراز، أو إذا ارتفعت الحرارة كثيراً، أو حدث المغص في البطن، أو لاحت بوادر الجفاف.




**اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان**

**اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس**

## هرمون النمو

■ **ما هي وظيفة هرمون النمو؟ ومتى يجب أن يقاس مستواه في الدم؟ وشكراً جزيلاً لكم ولجميع العاملين في مجلة بلسم الحبيبة.**

**سعيد الطويل**

**عمان/الاردن**

● يفرز هرمون النمو Growth Hormone من الفص الأمامي للغدة النخامية Pituitary Gland.

ويمكن الكشف مخبرياً عن هذا الهرمون في الدم (لدى الانسان السليم) على مدار (طوال) العمر. مع أنه لا يفرز بصورة دائمة خلال الـ٢٤ ساعة في اليوم، غير أنه يفرز في شكل دفعات. ويلاحظ زيادة افرازه من قبل الغدة النخامية خلال النوم.

وهرمون النمو موجود في دم الجنين داخل رحم والدته، غير انه لا يلعب دوراً في نمو الجنين، الا بعد ولادته. ويزيد هذا الافراز (الانتاج) في سن البلوغ Puberty. ويلاحظ انه يفرز عند الإناث في مرحلة مبكرة، مقارنة مع الذكور. ويعزز هذا الهرمون نمو العظام الطويلة، وله تأثير مباشر على عملية الأيض (الاستقلاب) Metabolism.

وكما ذكرنا سابقاً، فإن هرمون النمو عند الإنسان يفرز من الفص الأمامي للغدة النخامية في شكل دفعات خلال فترة الـ٢٤ ساعة في اليوم، ويفصل بين موجات افراز هذا الهرمون، فترات تتراوح بين ٣ الى ٥ ساعات، وتتراوح كمية (مقدار) هذا الهرمون خلال هذه الدفعات من ٥ إلى ٤٥ ng/ml. وأعلى هذه الكميات من هرمون النمو في الدم تظهر بعد حوالي ساعة من النوم.

ويكون مقدار هرمون النمو بين الدفعات منخفضاً، إذ يبلغ، عادة، اقل من ٥ ng/ml نهاراً وليلاً.

ومن أهم وظائف هرمون النمو زيادة الطول أثناء فترة الطفولة والبلوغ. واضافة الى ذلك فإن للهرمون الوظائف التالية:

١- تعزيز وزيادة خزن الكالسيوم في الجسم وتقوية العظام.

٢- زيادة الكتلة العضلية.

٣- يعزز نمو جميع الاعضاء الداخلية للجسم ما عدا الدماغ.

٤- يعزز تحلل الشحم Lipolysis.

٥- يعزز تكوين الزلال (البروتين).

٦- يقلل من امتصاص الكبد للسكر.

٧- يساهم في صيانة والحفاظ على خلايا البنكرياس التي تكون الأنسولين.

٨- يعزز جهاز المناعة.

## جدري الماء

■ **أود السؤال عن موضوع مرض «جدري الماء» الذي ينتشر بين الأطفال في فصل الصيف، فما هو هذا المرض؟ وما أسبابه؟ وطرق الوقاية منه وكيفية علاجه؟ مع الشكر والاحترام**

**عبد الله قدادحة**

**عطارة / رام الله**

● يعرف جدري الماء Chickenpox بأنه مرض معد فيروسي حاد، يتميز بطفح جلدي ينتشر في جميع أنحاء الجسم، ويبدأ في شكل بقع Macules، ثم بثور Papules تليها حويصلات Vesicles وأخيراً تتكون القشور.

ويظهر المرض في أواخر فصل الشتاء وبداية فصل الربيع. وأحياناً قد يحدث في الأشهر المبكرة من فصل الصيف، ويصيب عادة الأطفال تحت سن عشر سنوات. ومضاعفات المرض نادرة جداً غير أنها خطيرة، وبخاصة في حال اصابة الأطفال الأكبر سناً، والأشخاص البالغين، والأطفال ذوي المناعة المنخفضة.

والعامل المسبب لجدري الماء هو "فيروس جدري الماء النطاقي" Varicella Zoster Virus.

وتتم العدوى بجدري الماء عن طريق الجهاز التنفسي العلوي، وذلك باستنشاق الطفل السليم للفيروس المتطاير من الحويصلات الجلدية لدى الطفل المريض أثناء تقشرها، أو عن طريق استخدام ملابس المريض أو مناشفه. كذلك من الممكن أن تتم العدوى باستنشاق الرذاذ الحامل للفيروس المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.

وتتراوح فترة حضانة هذا المرض بين أسبوعين وثلاثة أسابيع، وتعرف بأنها الفترة الممتدة من لحظة دخول الفيروس الى جسم الإنسان، حتى ظهور العلامات والأعراض الأولى للمرض.

تكون بداية المرض حادة، وقد تظهر له أعراض تسبق ظهور الطفح الجلدي بيوم أو بعدة ساعات. وهذه الأعراض هي: إرتفاع درجة حرارة الجسم، صداع، سعال جاف، ألم في منطقة البطن، فقدان الشهية، إرهاق. وفي هذه الفترة قد يكون المريض مصدراً للعدوى (قبل ظهور الطفح).

ويظهر الطفح الجلدي بداية في شكل حبيبات حمراء صغيرة تشبه لدغة البعوض، ثم تتحول الى حويصلات صغيرة تحتوي على سائل شفاف تصيب الطفل بحكة شديدة قد تؤدي الى التهاب بكتيري. وبعد ما يقارب اليومين تنفجر هذه الحويصلات وتظهر مكانها تقرحات صغيرة، وتتكون بعد ذلك قشور جافة.

وغالباً ما يظهر الطفح الجلدي في منطقة جذع المريض (الجسم بدون الرأس والأطراف)، غير أنه قد يصيب جميع أجزاء الجسم، بما فيها فروة الرأس والوجه وداخل الفم..

ومع أن جدري الماء يعتبر حالة مرضية غير خطيرة، إلا أنه في قليل من الحالات (وبخاصة عند الأطفال المصابين بنقص المناعة) قد يؤدي الى مضاعفات خطيرة، مثل: الإلتهاب الجلدي البكتيري نتيجة الحكة، وإلتهاب الرئة والدماغ.

ويستمر ظهور طفح جديد لعدة أيام، ثم تتحسن حالة المريض.

وبما أن العامل المسبب لجدري الماء هو فيروس، فليس هناك علاج خاص به حتى الآن، ويكمن علاجه في الوقاية من المرض، وفي معالجة المضاعفات، إن وجدت.

أما علاج جدري الماء غير المصحوب بمضاعفات فيتمثل بعلاج أعراض المرض، مثل: الصداع وارتفاع درجة الحرارة والحكة.

أما الوقاية من الجدري المائي فيكون بإتباع قواعد النظافة العامة، وبقاء الطفل في البيت لمدة ستة أيام إبتداء من ظهور الطفح الجلدي.

والطريقة الأمثل للوقاية من المرض تتمثل بإعطاء جرعتين من لقاح جدري الماء Varicella Vaccine. وتؤخذ الجرعة الأولى في سن ١٢ – ١٥ شهراً، والجرعة الثانية في عمر ٤ – ٦ سنوات. وقد أشارت دراسات عديدة الى أن هذه الجرعة من اللقاح تعطي مناعة ضد المرض بنسبة ٨٩٪. أما في حال عدم حصول الطفل على مناعة كاملة نتيجة التطعيم ضد جدري الماء، وفي حال اصابته بالمرض، فإن اللقاح يخفف من شدة المرض.

وبعد الشفاء من المرض يكتسب الطفل مناعة دائمة ضد جدري الماء.

## النيكوتين

■ **السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..**
**هل صحيح أن مادة النيكوتين الموجودة في الدخان تمنع زيادة وزن الجسم؟ ارجو شرح ذلك، ولكم الشكر والاحترام.**

**ابو العلاء**
**عجلون/الاردن**

● من الشائع (نوعاً ما) ان يزيد وزن الانسان بعد الاقلاع عن التدخين، وخصوصاً في الاشهر القليلة التي تلي ذلك، غير أن هذه الظاهرة قد لا تحدث عند البعض من الناس.

وقد بينت العديد من الدراسات ان لمادة النيكوتين Ni–cotine الموجودة في التبغ خاصة كبح الشهية للطعام، وقد تزيد قليلاً من عملية الايض (الاستقلاب) Metabolism. لذلك عندما يقلع الانسان عن التدخين تعود عملية الايض

وشهيته للطعام للوضع الطبيعي (وهذا قد يجعل الانسان يأكل اكثر مما كان عليه قبل الاقلاع عن التدخين، اضافة الى حرق بنسبة أقل من السعرات الحرارية Calories) كذلك تتحسن مقدرته على الشم وتذوق الطعام، وهذا يجعل الطعام اكثر اغراء ولذة، وهذا كله قد يؤدي الى زيادة وزن الجسم.

وكي تتجنب الزيادة في الوزن عليك ممارسة الرياضة البدنية، واختيار الطعام المناسب للحفاظ على وزن جسمك في حدود المعدلات الطبيعية.

## الاقلاع عن التدخين

**■ لقد اقلعت عن التدخين قبل حوالي ستة اسابيع، غير اني ما زلت اعاني من السعال، بل اكثر مما كان حين كنت ادخن. فما هو السبب؟ وكيف تحل هذه المشكلة؟ ولكم الشكر والاحترام.**

**راجياً لمجلة «بلسم» ولجميع العاملين فيها التوفيق والتقدم.**

**سامي بركات**

**القدس / فلسطين**

● يعاني بعض الناس من السعال اكثر من الطبيعي بعد اقلاعهم عن التدخين (مع ان ذلك غير شائع). وأود أن اطمئنك بأن السعال ليس الا ظاهرة عابرة، وهي تدل على أن جسمك (وتحديداً رئتيك) في مرحلة الشفاء.

ومن التفسيرات المعتمدة علمياً لأسباب السعال بعد الاقلاع عن التدخين مباشرة، هي ان الاهداب Cilia الموجودة داخل الشعيبات الهوائية في الرئة تبدأ بالنشاط مجدداً محاولة اخراج والتخلص من جزيئات الدخان المتراكمة داخل الشعيبات الهوائية، وهذا بدوره يؤدي الى السعال. وقد يدوم هذا الأمر نحو شهرين الى حين اتمام الاهداب تنظيف المسالك التنفسية.

وللتخفيف من السعال باستطاعتك تناول الأدوية المضادة للسعال، وخصوصاً خلاصة الزعتر.

اما في حال استمرار السعال لأكثر من ثمانية اسابيع فيجب استشارة الطبيب.

## الحساسية الناجمة عن ليفة الحمام والصابون

**■ انا موظفه في جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، تكمن مشكلتي في أنني أعاني منذ خمس سنوات، عند الاستحمام بالليفة والصابون من الاختناق مباشرة بعد خروجي من الحمام، علما انني راجعت اطباء انف وأذن وحنجرة وأطباء أمراض صدرية، وأكدوا لي عدم وجود أي مشكلة مرضية. وعند الاختناق اشعر بصداع شديد مصحوب بدوخة ومن ثم يبدأ الألم بالنزول الي الرقبة ثم الصدر ثم المعدة والامعاء (مغص شديد) مصحوب بتقيؤ واسهال ثم ألم في القدمين. وتستمر هذه الحالة مدة ١٥ – ٣٠ دقيقة ثم تنتهي. الرجاء افادتي في هذا الموضوع.. علماً أنني عندما استحم بالماء فقط لا يحدث اي اختناق.**

**موظفة في الهلال الأحمر / فلسطين**

● يبدو أنك تعانين من حساسية تجاه المواد الداخلة في تركيب الليفة أو الصابون. ودليل على ذلك أنك لا تعانين من ضيق النفس والصداع، بعد الاستحمام بالماء فقط (دون استخدام الليفة والصابون).

أنصحك بمراجعة طبيب اختصاصي بأمراض الجلد والحساسية.

## العملية القيصرية

**■ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..**

**كم عملية قيصرية من الممكن اجراؤها للمرأة الحامل دون ان تسبب اي مخاطر؟ وشكراً جزيلاً.**

**م.م.ك**

**اربد/الاردن**

● باستطاعة معظم النساء الولادة بواسطة العملية القيصرية Cesarean Section ثلاث مرات. علماً أن كل عملية قيصرية تتبع سابقتها تكون عرضة للمضاعفات اكثر. اذ من المحتمل (عند بعض النساء) ان تزيد مخاطر مضاعفات هذه العملية في العملية التي تتبعها.ومن هذه المضاعفات: العدوى (الخمج) Infection او النزيف الشديد. وفي هذه

الحالة قد تطول فترة استرداد العافية (الشفاء).
ومن الاهتمامات الاساسية للعمليات القيصرية المتكررة، هي:

- **ضعف جدار الرحم**: كل عملية قيصرية تتعرض لها الحامل تترك نقطة ضعف في جدار الرحم. وهذه قد تشكل خطراً في حال ولادة طبيعية لاحقة (ليست عملية قيصرية).
- **مشاكل المشيمة**: كلما تعرضت الحامل لعمليات قيصرية اكثر عدداً كلما كانت عرضة لمضاعفات تصيب المشيمة Placenta، مثل: التصاق قوي وعميق للمشيمة في جدار الرحم Placenta Accreta أو عندما تغطي المشيمة الفتحة الداخلية لعنق الرحم بشكل جزئي أو كامل Placenta Previa.
- **استئصال الرحم**: تزداد امكانية استئصال الرحم بهدف ايقاف النزيف الشديد بعد الوضع، عند النساء اللواتي تعرضن لعدد من العمليات القيصرية.

واخيراً أود القول إن هنالك العديد من النساء اللواتي يرغبن الولادة بواسطة العملية القيصرية، غير انه في حال تعدي عدد هذه العمليات الثلاث، فيجب تقييم الوضع والحمل بإشراف الطبيب المختص.

## الحمل والغدة الدرقية

■ **هل من المحتمل ان تلتهب الغدة الدرقية بعد الولادة؟ وشكراً جزيلاً.**

**د.ق.ق**

**رام الله / فلسطين**

- نعم، قد تصاب المرأة بالتهاب الغدة الدرقية بعد الوضع بنحو شهرين الى ستة اشهر. وهي حالة غير مؤلمة وسببها ما زال غير معروف حتى يومنا هذا. غير أن اكثر النساء تعرضاً لذلك، هن:
- النساء اللواتي يعانين من داء السكري من النوع الأول (المعتمد على الانسلين).
- النساء اللواتي يعانين من اضطراب في جهاز المناعة.
- سبق وان عانت الحامل من التهاب الغدة الدرقية قبل الحمل.

وتتمثل الصورة السريرية لالتهاب الغدة الدرقية بعد الولادة بالتناوب ما بين فرط نشاط الغدة Hyperthyroidism وقصورها Hypothyroidism.

وقد يعود نشاط الغدة الدرقية الى وضعه الطبيعي بعد شهر او سنة. غير انه سجلت حالات قصور نشاط الغدة الدرقية بعد الولادة لمدى الحياة.

## رد خاص

■ **الأخت: س.ن.ل**

**البيرة / فلسطين**

- إن ما تعانين منه يسمى الإجهاض المنذر (المهدد) Threatened Abortion. وفيه تعاني المرأة الحامل من بعض النزيف، اضافة الى المغص. ولدى الفحص الطبي يتبين انه لا يوجد اتساع في فتحة عنق الرحم، وأن الجنين ما زال داخل الرحم. غير أنه يجب الاخذ بعين الاعتبار ان هذه الحالة قد تتطور الى الإجهاض الكامل، او أن الأعراض والعلامات التي تعاني منها الحامل تخمد وتتلاشى تلقائياً، ويكون باستطاعتها استكمال فترة الحمل المتبقية بسلام. واستطيع أن أوجز أسباب الإجهاض المنذر كما يلي:
- التهاب المسالك البولية.
- الجفاف.
- تناول بعض انواع الأدوية والعقاقير.
- التعرض لنوع من انواع الصدمات الجسدية Trauma.
- وجود تشوهات في الجنين.
- أسباب غير معروفة.

ولا توجد علاقة للإجهاض المنذر برفع اشياء ثقيلة او الجماع الجنسي او الكرب Stress.
ويتمثل العلاج بالراحة التامة الى أن يتوقف النزيف والألم، وتجنب الجماع الجنسي لمدة ثلاثة اسابيع وعدم استخدام الدوش المهبلي.



# ابن ابي اصيبعة
# صاحب اكبر الموسوعات الطبية القديمة

اعداد: صالح صديق

**ابن ابي اصيبعة هو موفق الدين أبو العباس أحمد بن سديد الدين القاسم، سليل أسرة اشتهرت بالطب. وابن ابي اصيبعة أشهر أفراد هذه الأسرة، واليه يصرف الانتباه اذا ذكر الطب.**

**ولد في دمشق سنة ٦٠٠هـ، وكني أبا العباس، قبل أن يطلق عليه جده ابن ابي اصيبعة، ونشأ في بيئة حافلة بالدرس والتطبيب والمعالجة، وكان والده من أمهر الكحالين (أطباء العيون) في دمشق.**

درس ابن ابي اصيبعة في دمشق والقاهرة نظرياً وعملياً، وطبق دروسه في البيماريستان النوري (البيمارستان تعني المستشفى). وكان من أساتذته ابن البيطار، العالم النباتي الشهير في عصره، ومؤلف كتاب: "جامع المفردات". وكان يتردد كذلك على البيمارستان الناصري، فيقوم بأعمال الكحالة (علاج العيون)، واستفاد من دروس العالم ابن أبي البيان، الطبيب الكحال ومؤلف كتاب "الدستور البيمارستاني".

لم يقم ابن أبي اصيبعة طويلاً في مصر، اذ تركها سنة ٦٣٥هـ الى بلاد الشام ملبياً دعوة الأمير عزالدين أيدمر، أمير صرخد (وهي اليوم من أعمال جبل العرب في سورية)، وفيها توفي عام ٦٦٨ هـ.

اشتهر ابن أبي أصيبعة بكتابه (عيون الأنباء في طبقات الأطباء) الذي يعتبر من أمهات المصادر لدراسة تاريخ الطب عند العرب. ويستشف من أقوال ابن أبي أصيبعة أنه ألف ثلاثة كتب أخرى، ولكنها لم تصل الى المكتبات العربية، وهي: كتاب "حكايات الأطباء في علاجات الأدواء"، وكتاب "إصابات المنجمين"، وكتاب "التجارب والفوائد" الذي لم

يتم تأليفه.

وقد لفت كتاب "عين الأنباء في طبقات الأطباء" نظر المستشرق الألماني "مولر" فقام بطبعه نقلاً عن نسختين عثر عليهما في عام ١٨٨٤م، وفي عام ١٨٩٩ قامت المطابع المصرية بطبع الكتاب عن طبعة "مولر".

ومما قاله ابن ابي اصيبعة في مقدمة كتابه سالف الذكر: "اذا كانت صناعة الطب في الشرف بهذا المكان، وعموم الحاجة إليه داعية في كل وقت وزمان أن يكون الإعتناء بها أشد والرغبة في تحصيل قوانينها الشكلية والجزئية أكد وأجد، وأنه لما كان قد ورد كثير من المشتغلين بها والراغبين في مباحث أصولها وتطلبها، منذ أول ظهورها وإلى وقتنا هذا، وكان فيهم جماعة من أكابر أهل هذه الصناعة، وأولي النظر فيها، والبراعة ممن قد تواترت الأخبار بفضلهم، ونقلت الآثار بعلو قدرهم ونبلهم، وشهدت بذلك مصنفاتهم، ودلت على مؤلفاتهم، ولم أجد لأحدٍ من أربابها ولا من أنعم الإعتناء بها كتاباً جامعاً في معرفة طبقات الأطباء، وفي ذكر أحوالهم على الولاء، رأيت أن أذكر في هذا الكتاب نكتاً وعيوناً في مراتب المتميزين من الأطباء القدماء والمحدثين، ومعرفة طبقاتهم على توالي أزمنتهم وأوقاتهم، وأن أودعه أيضاً نبذاً من أقوالهم وحكاياتهم ونوادرهم ومحاوراتهم، وذكر شيء من أسمائهم وكتبهم، ليستدل بذلك على ما خصهم الله تعالى من العلم وحباهم من جودة القريحة والفهم".

ووصف ابن ابي أصيبعة كتابه بالقول: "وقد أودعت الكتاب ايضاً ذكر جماعة من الحكماء والفلاسفة من لهم عناية بصناعة الطب، وجملاً من احوالهم ونوادرهم وأسماء كتبهم، وجعلت ذكر كل واحد منهم في الوضع الأليق به، على حسب طبقاتهم ومراتبهم".

**يعتبر كتابه «عيون الأنباء في طبقات الأطباء» مرجعاً مهماً للأطباء والباحثين العرب والأجانب**

## ابواب كتاب "عيون الأنباء في طبقات الأطباء"

قسم ابن ابي اصيبعة كتابه هذا الى خمسة عشر باباً وهي:

- الباب الأول: في كيفية وجود صناعة الطب وأول حدوثها.
- الباب الثاني: في طبقات الأطباء الذين ظهرت لهم أجزاء في صناعة الطب وكانوا المبتدئين بها.
- الباب الثالث: في طبقات الأطباء اليونانيين، الذين هم من نسل اسقليبيوس.
- الباب الرابع: في طبقات الأطباء اليونانيين الذي أذاع أبقراط فيهم صناعة الطب.
- الباب الخامس: في طبقات الأطباء الذين كانوا زمان جالينوس وقريباً منه.
- الباب السادس: في طبقات الأطباء الاسكندرانيين، ومن كان في زمنهم من الأطباء النصارى وغيرهم.
- الباب السابع: في طبقات الأطباء الذين كانوا في أول ظهور الإسلام من أطباء العرب.
- الباب الثامن: في طبقات الأطباء السريانيين الذين كانوا في ابتداء ظهور دولة بني العباس.
- الباب التاسع: في طبقات الأطباء النقلة الذين نقلوا كتب الطب وغيرها من اللسان اليوناني إلى اللسان العربي، وذكر الذين نقلوا عنهم.
- الباب العاشر: في طبقات الأطباء العراقيين وأطباء الجزيرة وديار بكر.
- الباب الحادي عشر: في طبقات الأطباء الذين ظهروا في بلاد العجم.
- الباب الثاني عشر: في طبقات الأطباء الذين كانوا من الهند.
- الباب الثالث عشر: في طبقات الأطباء الذين ظهروا في بلاد المغرب وأقاموا بها.
- الباب الرابع عشر: في طبقات الأطباء المشهورين من أطباء ديار مصر.
- الباب الخامس عشر: في طبقات الأطباء المشهورين من أطباء الشام. 



# أساليب التربية وعدوانية المراهقين

اعداد: احلام ياسين

رأى بحث طبي حديث أن جنوح الفتيان في سن مبكرة ربما يعرضهم لخطر الوفاة، أو الإصابة بإعاقة عند بلوغهم أواخر الأربعينات من العمر. في حين وجد بحث آخر أن من يعانون من اضطراب فرط النشاط وتشتت التركيز أثناء الطفولة، أكثر عرضة من سواهم للجنوح والانغماس في الجريمة.

ولفتت دراسة علمية حديثة إلى أن الطفولة التعيسة، والتعرض للإساءة البدنية واللفظية أثناء تلك المرحلة التأسيسية، قد تقصر العمر. بينما وجدت دراسة أخرى أن بعض الأطفال والمراهقين عرضة أكثر من سواهم للإدمان على "الإنترنت"، ورجحت احتمالات حدوث ذلك بين الأطفال "العدوانيين" ومن يعانون من الاكتئاب والرهاب الاجتماعي.

## الجنوح المبكر والوفاة قبل الأوان

وأكد بحث بريطاني أن جنوح الفتيان في سن مبكرة ربما يعرضهم لخطر الوفاة أو الإصابة بإعاقة عند بلوغهم أواخر الأربعينات من العمر.

وجاءت النتيجة خلاصة دراسة قام بها باحثون من "جامعة كارديف" البريطانية بمتابعة ٤١١ فتى من جنوب لندن، اعتباراً من عام ١٩٦١، عندما كانت أعمارهم تتراوح بين الثامنة والتاسعة، واتضح لاحقاً أن بين المجموعة من طور سلوكاً معادياً للمجتمع (مثل التغيب عن المدرسة أو المشاكسة أو خيانة الأمانة) عند بلوغهم سن العاشرة، أو ارتكب جناية في سن الـ١٨ عاماً.

وبمراجعة أوضاعهم الحالية، فإن واحداً من بين كل ستة، أو ما نسبته ١٦،٣ في المائة منهم، عرضة للوفاة أو الإصابة بعاهة عند بلوغه سن الـ٤٨ عاماً.

ولحظ الباحثون أن ذلك المعدل أعلى بنسبة سبع مرات – أي واحد من بين كل ٤٠ شخصاً (٢،٦ في المائة) مقارنة بالرجال ممن اتسمت طفولتهم بالهدوء والابتعاد عن المتاعب.

وقال جوناثان شيبرد، مدير "مجموعة أبحاث العنف والمجتمع" في "جامعة كارديف" ومقرها ويلز: "فوجئنا ونحن نرى مثل هذا الرابط القوي بين هذه التأثيرات المبكرة والوفاة المبكرة، وهذا يدل على أن الأشياء التي تحدث في نطاق العائلة في السنوات العشرة الأولى من عمر الطفل تشكل جزءاً من مرحلة التطور نحو الوفاة المبكرة".

وأضاف: "لقد كان من دواعي دهشتنا أيضاً أن هذه الزيادة لم تقتصر على تجاوزات متعلقة بتعاطي المخدرات، أو غيرها من مشاكل الصحة العقلية المعروفة بارتباطها بنمط المعيشة، بل امتدت إلى حالات الوفاة المبكرة والإصابة بالعجز، جراء طائفة واسعة من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي والسرطان".

## تشتت الانتباه في الطفولة قد تدفع للجنوح عند البلوغ

ووجد بحث علمي أمريكي أن من يعانون من اضطراب فرط النشاط وتشتت التركيز أثناء الطفولة، أكثر عرضة من سواهم للجنوح والانغماس في الجريمة.

وتضمن البحث، وأجراه فريق خبراء من جامعة "يل" الأمريكية، أكثر من ١٠ آلاف يافع جرت متابعتهم حتى سن البلوغ، حيث تبين أن احتمالات الجنوح واللجوء إلى السرقة، قد تضاعفت بين الأطفال الذين يعانون من تشتت الإنتباه وفرط النشاط (attention-deficit/ hyperactivity disorder – ADHD).

كما تزايدت بينهم فرص الانخراط في الاتجار بالمخدرات بنسبة ٥٠ في المائة.

وتقدم خلاصة الدراسة، التي نشرت في "دورية سياسة الصحة العقلية والاقتصاد"، أول دليل علمي على رابط بين الاضطراب السلوكي والجريمة.

وقال جسيون فليتشر، من كلية الصحة العامة بجامعة "يل": "فيما أظهرت أبحاثاً كثيرة رابطاً بين الاضطراب وتأثيره التعليمي على المدى القصير، يشير هذا البحث لعواقب ذات دلالة على المدى الطويل، مثل الانخراط في أنشطة إجرامية".

وأضاف: "وجدنا كذلك اختلافات رئيسية في التداعيات بين الجريمة عند البلوغ ونمط الأعراض المرافقة لذلك الاضطراب عند الطفولة إذا كان إفراط في النشاط، أو تشتت التركيز أو كليهما".

## التعرض للإساءة في الطفولة قد يقصر العمر

ولفتت دراسة علمية حديثة إلى أن الطفولة التعيسة، والتعرض للإساءة البدنية واللفظية أثناء تلك المرحلة التأسيسية، قد تقصر العمر.

ووجد المسح الذي أجرته "مراكز السيطرة على

الأمراض والوقاية" في أتلانتا الاميركية، وشمل أكثر من ١٧ ألف بالغ، أن الأفراد ممن تعرضوا لستة، أو أكثر من تجارب تعرف بـ "تجارب طفولة غير مواتية" adverse childhood experience ACEs، قبيل بلوغ سن الـ١٨، أكثر عرضة، وبواقع الضعف، للموت مبكراً عن سواهم ممن لم يعاني من مثل هذه التجربة.

وقال الباحث، ديفيد براون، الذي قام بالدراسة: "نأمل أن تدفع نتائج هذه الدراسة لمزيد من الاعتراف بأن سوء معاملة الأطفال وتعرضهم لإجهاد نفسي بمختلف الأشكال، كمشكلة صحية عامة". وأضاف: "من المهم للغاية إدراك أن عواقب التعرض لصدمات خلال الطفولة قد تمتد طيلة حياة الفرد".

وقام براون وفريق البحث بمراجعة البيانات الطبية للمشاركين خلال الفترة من ١٩٩٥ و١٩٩٧، ومراجعة استمارات تناولت طفولة المجموعة ومن ثم مراقبتهم عن كثب طيلة عام ٢٠٠٦، باستخدام مؤشر الوفيات القومي.

ولحظ فريق الباحث أن ثلثي المشاركين أشاروا، في الاستبيان، للتعرض مرة واحدة، على الأقل، "لتجارب طفولة غير مواتية"، ولقي من تحدثوا عن تعرضهم لستة من تلك التجارب أثناء الطفولة، في المتوسط، حتفهم في سن الستين، مقارنة بآخرين مروا بمعدل أقل من تلك التجارب، حيث تمتعوا بعمر مديد حتى سن ٧٩ عاماً.

وربط الباحثون بين تزايد مخاطر الوفاة المبكرة بين تلك الفئة والإصابة بأمراض القلب،والسكتات، والتدخين وإدمان الكحول والإصابة بالاكتئاب، إلى جانب مشاكل صحية أخرى. وأشار براون إلى أن نتائج الدراسة غيرقاطعة وبحاجة للمزيد من الأبحاث.

وتلا البحث دراسات مماثلة نشرت مؤخراً وجدت إحداها أن ضرب الأطفال يؤدي لخفض معدل الذكاء، فيما قالت أخرى إن العقاب البدني يجعلهم أكثر عدوانية ويؤثر في نموهم الذهني وقدراتهم الإدراكية.

## العقاب البدني يجعل الأطفال أكثر عدوانية

ووجد بحث علمي أن العقاب البدني يجعل الأطفال أكثر عدوانية ويؤثر في نموهم الذهني وقدراتهم الإدراكية.

وأظهرت الدراسة عن الأطفال، وعدد من الدراسات الأخرى تابعت مجموعة أطفال من مرحلة الطفولة وحتى البلوغ، أن الضرب قد يجعلهم أكثر انعزالية، وأن أولئك الذين تعرضوا للعقاب البدني في عمر سنة واحدة أصبحوا أكثر شراسة وتراجع نمو قدراتهم الإدراكية، مقارنة بمن يتم تقريعهم شفاهة فقط.

وبينت دراسة منفصلة أن معاقبة الأطفال بدنياً في سن الخامسة وحتى ١٦ عاماً، يطور لديهم ظاهرة السلوك الاجتماعي الشائن، وبواقع ثلاثة أضعاف، عن أقرانهم ممن لم يتعرضوا للضرب.

وشملت الدراسة الأمريكية، ٢٥٠٠ عائلة لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين سنة وعامين وثلاثة أعوام، قام خلالها الباحثون بتسجيل حالات تعرضهم للضرب واستخدام أنظمة معتمدة لقياس سلوكياتهم ومهاراتهم الذهنية.

وتعرض ثلث الأطفال في عمر سنة للضرب – وجرى تحديده كضرب خفيف باليد في المؤخرة مرتين أسبوعيا في المتوسط، وثلاث مرات لأقرانهم في سن عامين.

وأظهرت النتائج أن تعريض الأطفال لمزيد من الضرب في عمر سنة واحدة يجعل تصرفاتهم أكثر عدوانية عند بلوغ الثانية، وتدنت درجاتهم في اختبارات مهارات التفكير عند بلوغ الثالثة.

وقالت د. ليز برلين، الباحث العملي في "مركز سياسة الطفل والأسرة" بجامعة نورث كارولاينا الامريكية: "نتائجنا تظهر بوضوح أن الضرب يؤثر في نمو الأطفال".

وشارك في الدراسة المنشورة في دورية "تطور الطفل" عدد من الباحثين في جامعات أمريكية مختلفة. وأكدت برلين أن التقريع لم يؤثر على أي من سلوكيات الطفل أو تطور قدراته الإدراكية".

## "الانترنت" والاكتئاب

ووجدت دراسة أخرى أن بعض الأطفال والمراهقين عرضة أكثر من سواهم للإدمان على "الإنترنت"، ورجحت احتمالات حدوث ذلك بين الأطفال "العدوانيين" ومن يعانون من الاكتئاب والرهاب الاجتماعي Social phobia.

ورغم أن تعريف "الاستخدام المطول للإنترنت" كإدمان

ليس بتشخيص رسمي، إلا أن عوارضه المحتملة تشمل قضاء ساعات طويلة في الابحار في الشبكة العنكبوتية بشكل يتعارض وأداء المهام اليومية واتخاذ القرارات.

وفي دراسة نفذتها "مستشفى كاوسيونغ الطبي الجامعي" في تايوان شارك فيها ٢٢٩٣ تلميذاً من طلاب المرحلة السابعة، استغرقت عامين، أصيب ١٠,٨ في المائة بإدمان "الإنترنت"، بحسب مقياس معين يحدد درجات الإدمان، حيث يتفاوت تعريفه.

وتفاوت تعريف الإدمان، إلا أن أعراضه المعتمدة في الدراسة قضاء ساعات طويلة (أكثر من الوقت الأصلي المعتزم) الإحساس بالعجز عن خفض ساعات الاستخدام، الانهماك الكامل في أنشطة الشبكة العنكبوتية الواسعة، فضلاً عند الإحساس بالضجر والقلق عند التوقف لأيام عن استخدام الإنترنت.

ولاحظ فريق البحث أن الإصابة بالعدائية والرهاب الاجتماعي، يقترنان عموماً مع إدمان الأطفال للإنترنت، وأن الصبيان هم الأكثر عرضه من الفتيات، لهذا الخطر، وأن كل من يتجاوز استخدامه للشبكة العنكبوتية ٢٠ ساعة أسبوعياً، تتزايد لديه احتمالات الادمان.

وقال مايكل غيلبرت، من "مركز المستقبل الرقمي" في "جامعة ساوث كارولاينا": "إن نتائج الدراسة ليست بالمفاجئة". مضيفاً: "الدراسة تشير إلى أن الأطفال المفرطي النشاط، أو أولئك الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي، يجدون متنفساً في الشبكة، نظراً لتلهفهم للتحفيز الدائم وسريع الوتيرة المتوفر في الإنترنت".

ويلفت مختصون إلى أن إدمان "الإنترنت" أكثر انتشاراً في دول آسيا، فقد كشف مسح صيني أجري العام الماضي، أن أكثر من أربعة ملايين مراهق يقضون أكثر من ست ساعات يومياً في تصفح "الإنترنت".

وفي حين تشير الأرقام إلى عدم شيوع هذا النوع من الإدمان في الولايات المتحدة، حذر أطباء أمريكيون من أنه قد يصبح من أكثر أمراض الطفولة المزمنة في أمريكا.

**العقاب البدني يجعل الأطفال أكثر عدوانية ويؤثر في نموهم الذهني وقدراتهم الادراكية**

ويذكر أن علماء تطرقوا مؤخراً إلى ظاهرة الإدمان على استعمال موقع Facebook بعد ملاحظة أن هذا الولع له آثار جدية على حياة الفرد، بحيث يفقده الصلة بالواقع المعاش ويؤثر في عمله وعلاقاته بالمحيطين به.

وقالت المعالجة النفسية الإكلينيكية بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، جوانا ليباري: "يمكننا مقارنة Facebook بفيلم "ذا ترومان شو" حيث يعيش المرء حياة رغيدة من دون منغصات في عالم مفبرك بالكامل».

## الضغوط المدرسية وانتحار المراهقين

وأفاد تقرير أن ١٤ مراهقا اقدموا على الانتحار في عام ٢٠٠٦ في تايوان من بينهم ١٠ بسبب الأعباء الدراسية والعلاقات العاطفية. وانتحر جميعهم ما عدا واحدا فقط، بالقفز من مبان مرتفعة.

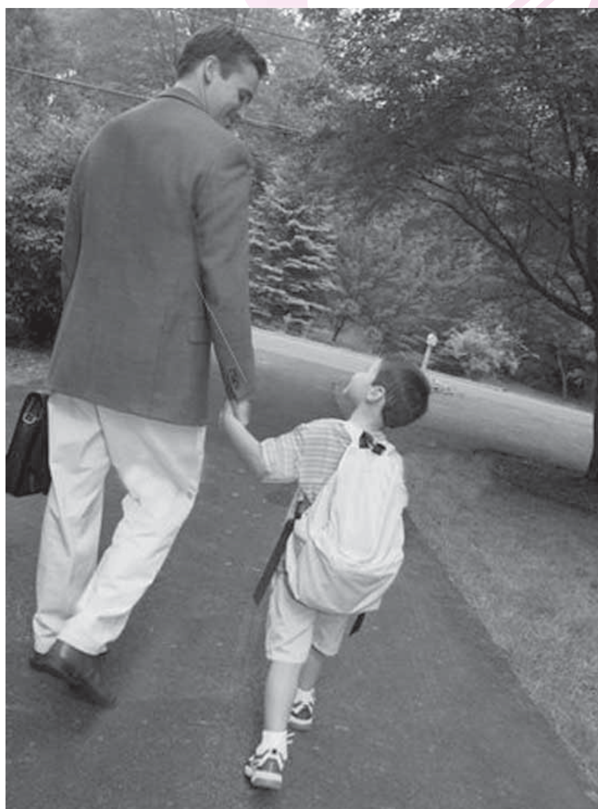
وجاءت الإحصائيات كجزء من دراسة لأسباب وفيات صغار السن أجرتها لجنة من الخبراء في المستعمرة البريطانية السابقة. وتهدف الدراسة لتحديد مواطن القصور في تربية النشء في المدينة البالغ تعداد سكانها ٧ ملايين نسمة ، وإيجاد سبل لتفادي مثل هذه الوفيات. وخلصت الدراسة إلى أنه من بين ١٠٧ من الأطفال والمراهقين توفوا عام ٢٠٠٦، كانت ٦١ حالة وفاة لأسباب طبيعية، و٢٠ حالة نتيجة للحوادث، فضلا عن انتحار ١٤ ، ووفاة ١٢ آخرين نتيجة اعتداءات أو مشكلات صحية أو أسباب غير معروفة.

وقال البروفيسور دانيل شيك، الذي قام بفحص البيانات الخاصة بحالات الانتحار: "إن المراهقين أكثر إقداما على الانتحار لأسباب تتعلق بالعلاقات العاطفية عن البالغين، ولذا فهم يحتاجون لمزيد من التوجيه فيما يتعلق بكيفية مواجهة فشل العلاقات العاطفية".

وألقت الدراسة أيضا بالضوء على مشكلة بقاء صغار السن "بمفردهم في المنازل" حيث أن ثلاث من بين كل أربع حالات انتحار بالقفز من المنازل من ارتفاع عالٍ كانت لهؤلاء الذين تركوا بمفردهم.

# رُهاب المدرسة .. ظاهرة تقلق الأبوين

الدكتور: جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس



رُهاب المدرسة School Phobia هي حالة من القلق Anxiety يعاني منها الطفل في بداية فترة ذهابه للمدرسة أو العودة اليها بعد فترة من انقطاع الدراسة، والتي تتمثل برفضه الشديد والامتناع من الذهاب الى المدرسة، لذلك يسمي بعض العلماء هذه الحالة "اجتناب المدرسة" School Avoidance أو "رفض المدرسة" School Refusal.

يعرف الرُهاب Phobia، بصورة عامة، بأنه خوف شديد، وغير طبيعي من شيء ما أو وضع معين (هنا الذهاب الى المدرسة)، الذي لا يشكل خطراً على الإنسان السليم. ويجب أن اشدد هنا على أن عملية الخروج من البيت والذهاب الى المدرسة هي التي تؤدي الى الخوف وليس المدرسة بحد ذاتها. وقد يؤدي الرهاب الى حالة شديدة من القلق ونوبات من الفزع Panic Attacks.

ويحدث رُهاب المدرسة لدى شروع الأطفال بالذهاب الى المدرسة لأول مرة (عادة ما بين سن ٥ الى ٧ سنوات من العمر). وتبلغ النسبة الانتشارية لهذا الاضطراب على نطاق عالمي نحو ٢,٤ بالمئة. وقد لوحظت هذه الحالة ايضا عند الاطفال الاكبر سناً والمراهقين، لأن رهاب المدرسة قد يحدث احياناً لدى معاودة الطفل الذهاب الى المدرسة بعد غياب عنها بسبب المرض او العطلة الصيفية او اسباب اخرى تدعو للانقطاع عن الدراسة لمدة معينة.

إن الخوف ورفض الذهاب الى المدرسة يسبب التوتر للطفل ولذويه ايضاً، مما يدخل اولياء الأمور في حالة من القلق على مستقبل طفلهم.

وهنا أود أن اطمئن الأهل بأن هذا النوع من الخوف (الرهاب) قابل للعلاج وللشفاء بسهولة. وإذا ما تم التعامل معه باهتمام ومهنية عالية، وعكس ذلك يؤدي الى معاناة الطفل من الاكتئاب مستقبلاً.

## أسباب رهاب المدرسة

إن أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي الى خوف الطفل من الذهاب الى المدرسة هو خوفه من الانفصال عن البيت، بشكل عام، وعن أولياء أمره بشكل خاص. وتسمى هذه الحالة "قلق الانفصال" Separation Anxiety.

وأما الاسباب بشكل عام، فهي: اصابته بمرض جسدي معين، فقدان شخص عزيز، انفعال الأبوين، ولادة طفل (أخ أو اخت) جديد، انتقال الأهل الى مكان سكن جديد، وبالتالي قد يضطر الطفل الى الذهاب الى مدرسة جديدة، الخوف من المدرس/ة او من التلاميذ الأشقياء.

## الصورة السريرية

قد يبدأ الطفل بالبكاء والرغبة في البقاء في البيت لدى اقتراب موعد الذهاب الى المدرسة، وقد يزداد هذا الوضع لدى دخوله المدرسة او غرفة الدراسة، ومحاولة الأهل مغادرة المدرسة. ومن المحتمل ان يهرب الطفل من المدرسة. وقد يعاني من نوبة من الفزع مصحوبة بفرط التعرق وتسارع دقات القلب، ودوار ودوخة، وغثيان وتقيؤ،واسهال او كثرة التبول او يرتعد (يرتعش) خوفاً.

أما الصورة السريرية للرهاب، فهي: صداع وألم في جميع انحاء الجسم وخصوصاً في منطقة القلب والمعدة، اسهال، حزن وعدم التركيز في الدراسة وعدم الرغبة في اللعب، اضافة الى عدم الشعور بالأمان. وقد يقوم الطفل بالتبول أو التبرز (التغوط) داخل ثيابه.

**خوف الطفل من الذهاب الى المدرسة يعود الى تعلقه بوالديه**

## العلاج

يمنع منعاً باتاً الخنوع لرغبة الطفل والسماح له بالبقاء في البيت (لكن دون استعمال الشدة والقساوة)، لأن ذلك يعيق من امكانية النجاح في التغلب على ظاهرة الخوف من المدرسة، وإذا لزم الأمر من الممكن مرافقة الطفل الى المدرسة، وحتى البقاء معه لمدة معينة وتدريجياً تقليل ساعات البقاء معه، حتى يأخذ الطفل على المدرس/ة والتلاميذ بشكل خاص والمدرسة بشكل عام، وهذا يسمى في علم النفس "العلاج بأسلوب التعرض وازالة الحساسية" Exposure and Desensitization.

وهذه الطريقة في العلاج النفسي تساعد الطفل على مواجهة مخاوفه في جلسة آمنة (مع ولي امره) وبشكل تدريجي.إذ أن وجود الأهل في غرفة الدراسة يؤدي الى شعور الطفل بالأمان والدعم ويساعده على التخلص من خوفه. وبعد مدة يكون الطفل قد تعلم التغلب على قلقه وتعود على الوضع القائم داخل المدرسة بشكل عام وغرفة الدراسة بشكل خاص.

عدا ذلك من المفيد تعاون الأهل مع هيئة التدريس في التغلب على ظاهرة الخوف من المدرسة، وذلك بواسطة التحبب للطفل ومكافأته في حال نجاحه في البقاء في المدرسة، أو تقديم الهدايا التي يحبها وحرمانه منها في حال عدم رغبته في الذهاب الى المدرسة. ◆◆



# خصائص نمو الطفل في المراحل الدراسية

إعداد: محمود عوض أبو زيد
مرشد تربوي/ جنين

**لا ينمو الإنسان صفحة بيضاء، أو عجينة لينة، بل يحمل معه كل ما زرع فيه في سنواته الأولى من طاقات وقدرات ومواهب. ويعتقد بعض العلماء إن الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل هي التي تحدّد شخصيّة الإنسان. والبعض الآخر يقفز بها إلى ١٤ سنة.**

ومعروف أن النمو النفسي عند البشر ليس متجانساً ومتوازناً بل يختلف حسب شخصيّة الفرد ("الأنا"). والمعادلة هذه تتوازن بين:

١. الحاجات والدوافع (الـ"هو").
٢. التنازع بين غريزتي "الحب" (الـ Eros) و"الكره" (الـ Thanatos).
٣. البيئة والمحيط والتربية والأخلاق ("الأنا الأعلى"). وفي المقابل ليس العمر الجسدي مرافقاً دائماً للعمر النفسي.

لذا علينا معاملة كل إنسان انطلاقاً من ذاته، لأنه شخص مستقل في حريته وإمكانياته وردود فعله الخاصة. وهذه المعاملة تساعد الإنسان على النمو.

## الطفل في المدرسة الابتدائية (٦-١٠ سنوات)

**النمو الجسمي:**

يغلب على هذه المرحلة قوة الصحة الجسمية والتميز بقلة القابلية للتعب، لذا يميل الطفل لقضاء اوقات طويلة في اللعب والجري والحركة ويصبر على الجوع. لكن يلاحظ ان نشاط الاولاد يكون اكثر عنفا، ويعتمد على النمو العضلي اكثر من البنات، اللواتي يبدو نموهن في تكوين ذهنهن وتكون العابهن اكثر هدوءا واقل عنفاً.

**النمو الحركي:**

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي العنيف، ويصحب ذلك عدم اهتمام الطفل بمظهره أو أناقته، وهو يقوم بالمخاطرات والتجارب. ولهذا يكون الطفل في هذه المرحلة اشبه "بالرجل البدائي" في حياته العملية البدائية.

**النمو اللغوي:**

تظهر في هذه المرحلة من عمره الطلاقة اللغوية، ويزداد المحصول اللفظي لديه ما يساعده على النمو اللغوي واتساع دائرة حياته الاجتماعية وكثرة تجاربه، ويميل لوصف مشاهداته والتعبير عن افكاره. ويكثر الطفل من القراءة،

وبالأخص ما يتعلق بحياة النبات والحيوان واطفال الشعوب الاخرى.

**النمو الانفعالي:**

تتبلور في هذه المرحلة قدرة الطفل على التعبير عن انفعالاته باللغة، بدلا من التعبير الحركي. ونظراً لتمتعه بالمزيد من الحرية، فإن انفعالاته تكون في معظمها هادئة وسعيدة، فيما عدا ما يصادفه من احباط من جهة حاجاته ورغباته، أو ما يلقاه من متاعب الأخوة أو الزملاء المتمثلة بالمنافسة والغيرة والغضب.

ويجد في اللعب مع اصدقائه وأقرانه متنفسا لدوافعه المختلفة، ويميل للألعاب التي تحتاج الى تفكير عقلي كمكعبات الفك والتركيب. وتتأثر حياته بما يلقاه من التقدير والتشجيع، وما يشعر به من النجاح، وما يغمر به من الحب والعطف. وفي هذه المرحلة يقل بكاء الطفل، كما يتأثر كثيرا بالثواب والعقاب، وبخاصة العقاب المعنوي، ولا يقبل العقاب البدني. وفي سن العاشرة تظهر نزعة الطفل الى حب التملك والجمع والاقتناء.

**النمو الاجتماعي:**

في نهاية هذه المرحلة يظهر ميل الطفل الى تكوين الجماعات الصغيرة. غير ان تجمعهم لا يكون له صفة الدوام طويلا. وهنا تظهر الكثير من الصفات الاجتماعية المميزة لبعض الاطفال، مثل حب الزعامة، أو الميل للانقياد والتبعية وحب التعاون والمنافسة والغيرة وحب العزلة.

ويود الطفل في هذه المرحلة التخلص من التدليل والدلع، ولا يحب ان ينادى بأسماء الطفولة، ويود ان يكون له كيان ذاتي واستقلال، وتقل نزعته للتمركز حول نفسه، فلا يكون انانيا ويستجيب للنصح والإرشاد وتقل نزعته للعناد.

وعن طريق تجاربه مع اصدقائه وتعامله الاجتماعي تتكون عنده المبادئ الخلقية، كالصدق والأمانة والولاء للجماعة. كما يستطيع تعلم المبادئ الدينية والقيم الاخلاقية.

**النمو العقلي والمعرفي:**

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط العقلي المتدفق. وهي مرحلة يعتمد فيها على الواقع اكثر من الخيال.. فهو يريد ان يتعلم بنفسه بواسطة النشاط الذاتي والتجريبي والمحاولة. وبزيادة قدرته على التفكير المنطقي يستطيع تعلم الحساب، ويدرك الأبعاد المكانية والزمانية، واكتساب الكثير من اساليب السلوك، بالمحاكاة والتقليد والامتصاص والتقمص.

**تطبيقات تربوية:**

- تعويد الطفل على النظام وتنظيم الوقت بين اللعب والعمل.
- يجب ان تدور المناهج التي يتعلمها التلميذ حول موضوعات تناسب مداركه وقدراته، وتقدم له المعلومات بطرق مبسطة تساعد على تنمية حب التعلم لديه.
- يُبنى التعلم في هذه المرحلة على النشاط والعمل، حيث يتعلم الاطفال عن طريق المشروعات التي يتعاونون فيها لتحقيق أهداف مشتركة.
- إتاحة الفرص للرحلات وإقامة المخيمات، كي ينمو عند الطلاب حب التعلم الذاتي والبحث.
- يجب احترام رغبات الطفل في تكوين الصداقات والعمل التعاوني.
- ينبغي ان يكون المدرس قدوة صالحة في صفاته الخلقية والاجتماعية، حتى يكتسب منه الطفل العادات الجيدة.

## الطفل في المدرسة المتوسطة
## (١٠- ١٤ سنة)

**النمو الانفعالي:**

ان للبلوغ المبكر في البنات، والبلوغ المتأخر في الأولاد مشكلات نفسية مصاحبة، حيث يشعر الولد أو البنت بحرج مركزه، بالنسبة لزملائه الذين في مثل سنه.

**النمو العقلي والمعرفي:**

تعتبر هذه المرحلة مرحلة تفتح المواهب وتميز القدرات والميول الخاصة، الأمر الذي يستوجب العناية باهتمامات الطفل والكشف عن ميوله والتعرف على استعداداته المتميزة.

**النمو الاجتماعي:**

نظراً للانتقال السريع من مرحلة الطفولة الى مرحلة البلوغ، فإن الأولاد والبنات يفاجأون احيانا بهذا التغير. ويعتريهم نوع من الدهشة ويجدون بعض الصعوبة في تفسير تطور حالتهم، وتكييف سلوكهم للتغيرات الجديدة، حيث يجد الفتى والفتاة انه قد اصبح كبيرا، ولا بد ان يتصرف تصرف الكبار، ولكنه في نفس الوقت لم ينضج النضج الكافي للقيام بهذا النوع من السلوك. لذا تمر به فترات من الحيرة والارتباك، لأنه يريد ان يعرف مكانه بين الكبار والصغار.



# سوسيولوجية «المرأة الأخرى في حياة الرجل»

الدكتورة: هيفاء بيطار

**يتوقع الانسان من العلم ان يغذّي الانسانية ويرقّيها، لا أن يمسخها ويشوهها! لكن من المؤسف أنه يتم تشويه الحقائق الانسانية بغير حياء وتحت ستار العلم، فأي علم هذا وأي منطق؟!**

هذا ما خلصتُ اليه وأنا أتابع مُغتاظة ومتألمة حلقة تلفزيونية بعنوان: "المرأة الأخرى في حياة الرجل". معدّة البرنامج استضافت سيدة حاصلة على دكتوراة في علم الاجتماع وواسعة الاطلاع في مجال الدين.

منذ بداية الحوار لم يكن هناك أي استنكار أو تشكيك في العنوان (المرأة الاخرى في حياة الرجل)، لكأن وجود تلك المرأة أمر في غاية الطبيعة. وبكل ثقة وتصميم، وبصوت مبالغ في تصنّع العذوبة، أعلنت أن هذا حق طبيعي للرجل، وسخرت من الذين يحاولون تبرير الزواج الثاني للرجل ضمن شروط، كأن تكون الزوجة مريضة أو عاقراً. وأعادت تأكيد ان الزوجة الثانية حق للرجل، لأنه بطبيعته الفيزيولوجية يميل الى التعددية وغرائزه الجنسية أقوى من غرائز المرأة! لا أعرف ما هي الحجج العلمية التي استندت عليها السيدة الدكتورة! لقد درستُ الطب البشري، ولم تذكر كل الكتب الطبية المنزهة من الاغراض الشخصية ان الرجل يميل الى التعددية، وأن غرائزه الجنسية أقوى، وأنه أذكى من المرأة. بل على العكس أثبت علم الطب ان الرجل والمرأة متساويان في القدرات

العقلية والجنسية.

تقول الدكتورة في علم الاجتماع إن هناك رجالاً لديهم طاقات جنسية أكثر من "الطبيعي" ولا تكفيهم امرأة واحدة ولا تشبع غرائزهم. وكي لا ينجرفوا الى الزنى عليهم اتخاذ زوجة ثانية. طيب ماذا لو سألنا الدكتورة: ماذا تفعل النساء اللاتي يملكن قدرات جنسية أعلى من "الطبيعي"؟!

ماذا يفعلن في هذه الحالة؟ هل يُسمح لهن برجل آخر، أم يصرن حتماً ساقطات؟ وتقول الدكتورة في علم الاجتماع أنه اذا كانت الدورة الشهرية للزوجة أكثر من ثمانية ايام يحق لزوجها ان يتخذ زوجة ثانية! ولتعذرني الدكتورة على خيالي، الذي يفرز الصور فوراً، اذ تخيّلت الرجل مثل ثور هائج غير قادر على التحكم بغرائزه.

كنت أنتقل من ذهول الى ذهول أكبر وأنا أتابع حلقات الحوار، خاصة حين بدأت الاتصالات، عبر الاثير، من سيدات يتميزن بأصواتهن المهزومة والضعيفة. اتصلت احدى الزوجات وسألت الدكتورة ماذا تفعل، فهي زوجة مطيعة، وأم ممتازة، ولم تقصر بواجباتها، لكن زوجها تزوج اخرى وسبب لها الكثير من الأذى والألم. فسألتها الدكتورة: لكن زوجك، ألا يعدل بينك وبين ضرتك في المبيت والمصروف؟ قالت: أجل، لكني أخشى أن يهجرني واولادي ويبقى مع الجديدة.

وهنا حذّرتها الدكتورة بحماسة قائلة: إياك والاستسلام للوساوس، ولا تنسي أن بعض الظن إثم، عليك أن تقبلي بالظاهر، فهو يعدل بينك وبين ضرتك، فإياك أن تظهري مخاوفك امامه أو قلقك، عندها سينفر منك ويضجر ويلازم زوجته الجديدة. والمرأة الذكية هي التي تعرف كيف تجذب زوجها اليها.

اتصلت سيدة تسأل الدكتورة رأيها، وقالت: "زوجي يخونني دوماً رغم أني لا أقصّر بأي شيء نحوه". وهي تحس بجرح كبير لكرامتها، فهل تطلب الطلاق، خاصة وأنه يعترف بخياناته غير مبال بمشاعر زوجته؟ فنصحتها الدكتورة بالصبر، وذكّرتها بأن الرجل بطبيعته – التي لا يد له فيها – يميل للتعددية!

وكأن الدكتورة استدركت فجأة فكرة خافت ان تفوتها، فنبهت المستمعين، الى أن هناك نساء فاسدات يتسترن تحت ستار حركات تحرير المرأة ويطالبن أن تعيش المرأة كالرجل، وتخوض تجارب متعددة. وأكدت ان هذه الأفكار شيطانية، ومضللة، وغايتها تدمير المرأة نفسياً. وبأن المرأة يجب أن تلتزم العفة كاملة لأنها تحدد النسل، فأية كارثة تحدث اذا اختلط ماء رجال عدة في جوف امرأة!!

اتصلت سيدة وسألت الدكتورة عن رأيها بمشكلتها، فقد تزوج زوجها احدى قريباته بعد ان ترملّت بشهرين. فأثنت الدكتورة على سلوك الزوج، لأنه صان تلك الأرملة من السقوط في الرذيلة، ولأنه سيراعي بالتأكيد مصالح اولاد يتامى الأب!!

طوال متابعتي البرنامج كنت اتساءل إن كانت هذه الدكتورة في علم الاجتماع تصدق حقاً اقوالها؟ وهل صارت العقول المنطقية والحرة نادرة هذه الايام؟ لماذا نتوق للخداع والكذب ونهرب من مواجهة صادقة ونزيهة مع أنفسنا ومع الحياة؟ ثم أية سيدات يقبلن "بالمرأة الاخرى" في حياة ازواجهن!

كم هو مهين ومؤلم ان نرى نساء حاصلات على أعلى الشهادات العلمية في علم الاجتماع وغيره من العلوم، يشوهن عقول ونفوس ملايين من المشاهدين السذج الذين يصدقون ما يسمعون، ويُخدعون ببريق الشهادات!

تُرى هل الثقافة أو المعرفة مجرد تراكم افكار بشكل كمي وعشوائي في العقول؟ أم هي فن بناء الروح والعقل ليصل الانسان الى أرقى انسانية ممكنة؟

وأخيراً، كم هي كثيرة البرامج التي تناقش مواضيع المشاكل الزوجية... الخ. ومعظم هذه البرامج بضيوفها الذين يسبق اسماءهم الحرف (د.) لا يقدمون العلاقة بين المرأة والرجل، من جانبها الانساني فلا نحس ان هناك علاقة انسانية بين هذين الكائنين، بل هناك سيد (الرجل) له حقوق أكثر بكثير من المرأة، بل هو الذي يشرع القوانين في المحكمة مدعوماً بحجج باطلة ومسخراً العلم والدين لغاياته وإشباع رغباته... ومسخراً ايضاً فريقاً من النساء المتعلمات، ولكن المظلمات العقول والنفوس.

كذلك نرى النساء اللواتي يتابعن هذه البرامج عبر الاتصالات، مهزومات، مقهورات مجروحات في كرامتهن، يعشن حالة ذعر من خسارة الزوج (مهما تعاظمت عيوبه). فيا ويلها إن توقف زوجها عن اشتهائها، عندها سيهجرها.

لا نشعر ونحن نتابع هذه البرامج بأي ملمح من ملامح زواج انساني حضاري، فليس هناك احساس بالشراكة، ولا صداقة ولا تفاهم، ولا حوار، لا ألفة، ولا حنان، ولا احترام... كل ما هنالك ذكر فائر الغريزة دوماً، وانثى تحاول ان تحوّل نفسها الى غانية كي تظل محتفظة بزوجها بأفضل وسيلة: إثارته!!

ترى كيف سنساعد اولادنا ونحن في الألفية الثالثة، بهذه العقلية، وبهذه البرامج التي ترسخ هزيمة المرأة والرجل معاً، بتجريدهما من انسانيتهما.

اجتماع

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة الثامنة)

اعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات.**

**هنا الحلقة الثامنة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**شبا:** حد السيف.

**شبلاء:** نشأ وشبّ في نعمة، ومؤنث شبل وهو ولد الأسد.

**شجية:** المشغولة البال.

**شذا:** شدة ذكاء الرائحة، المسك.

**شرين:** الرقيقة، المهذبة.

**شفعة:** التي تشفع.

**شيرين:** عن الفارسية: مليح، لطيف، رونق حلو.

**شيرمين:** عن الفارسية: العفيفة، الخجولة، الشريفة.

**شكيمة:** الأنفة، الانتصار على الظلم.

**صطوف:** ترخيم مصطفى بالعامية، أو اسم الدلع من مصطفى.

**صافيناز:** مركب من "صافي" العربية، و"ناز" التركية ومعناها الرقة والحياء والجمال.

**صَبَا:** ريح طيبة، الشوق.

**صِبَا:** الحداثة، الصغر.

**صبحاء:** البيضاء، جميلة الوجه.

**صبحية:** الوضيئة الوجه، المستقبلة الصباح.

**صحّار:** المجاهرة والوضوح.

**صَحر:** الحمرة الخفيفة المشربة ببياض خفيف.

**صدى:** رجع الصوت.

**صفناء:** الخيل القائمة على ثلاثة أرجل مع طرف الحافر الرابع: والطير يمهد العش لفراخه.

**صفوى:** البلورة الصخرية، الصفاء الكامل.

**صفية:** الخالصة من كل شيء، الصديقة، المختارة، الغزيرة اللبن.

**صلاءَة:** حجر عريض يدق عليه العطر والطيب، الشواء لأنه يصلى بالنار.

**صلال:** المطرة المتفرقة، الداهية، من الصل: الحية.

**ضُحى:** ضوء الشمس عند الطلوع، البيان.

**ضحْيَاء**: المضيئة الصافية والليلة المقمرة.
**ضِفاء**: الجانب والناصية، النمو، الكثرة.
**طيب**: كل ما يتطيب به المرء من عطر ونحوه.
**طيبة**: اسم مدينة رسول الله ﷺ، الحلاوة، الحسن.
**طيوب**: الرائحة الطيبة.
**طائعة**: مؤنث طائع، السهلة، المطيعة.
**طروب**: كثيرة الطرب، الشوق.
**طلاّت**: المرأة ذات الرائحة الذكية، النعمة في المطعم والملبس.
**طهور**: الطاهر، ضد النجاسة، النظيفة.
**ظفيرة**: كثيرة الفوز.
**ظمياء**: الشفة الذابلة، العين رقيقة الجفن.
**ظهرية**: المولودة ظهراً.
**عاطفة**: مؤنث عاطف، الحنونة.
**عهود**: الوصية، الأمان، الوفاء.
**عَيام**: النهار.
**علوية**: مؤنث علوي: نسبة الى العلو والرفعة.
**علياء**: الشريفة، العظيمة، رأس الجبل، المكان المشرف.
**عليانة**: جمع "لينة" وهي نوع من النخل.
**عنم**: شجر له ثمرة حمراء.

## أسماء الذكور

**شاس**: القلق من مرض أو غم.
**شافع**: صاحب الشفاعة.
**شهل**: من كان في بؤبؤ عينه حمرة.
**شَهمْ**: الجَلدَ، الذكي، الصبور.
**شهوان**: شديد الشهوة.
**شهير**: النبه الذكي، كل شيء وضح أمره وذاع صيته، المشهور.
**شوقي**: نسبة الى الشوق، رجل الأشواق والحب.
**شوكت**: اصلها شوكة: وهي القوة والبأس، وقد فتح الأتراك تاءَها.
**شيحان**: الحازم، القوي، العنيد، الطويل، الغيور.
**شير**: الصخر العظيم، والكلمة مشتقة من اللغة السريانية.
**شامخ**: ارتفع وعظم، المرتفع، العالي.
**شاهب**: من خالط بياض شعره بالسواد.
**شاهر**: المعلن للأمر، من يسل سيفه ويرفعه.
**شاهين**: طائر من جوارح الطير يشبه الصقر والعقاب، وعمود الميزان.
**شبام**: البرد.
**شبلي**: نسبة الى الشبل ولد الأسد.
**صُبَاح**: شعلة القنديل.
**صُبح**: الفجر، أول النهار.
**صُبحي**: المشرق، نسبة الى الصباح.
**صبري**: الصبور، نسبة الى صبر وصابر.
**صائن**: المحافظ على عرضه وشرفه وأرضه وماله وجواره وعشيرته.
**صبيح**: الجميل، الوضيء الوجه.
**صحّار**: المجاهرة والوضوح، المجاهر علناً.
**صائب**: من أصاب الهدف، الذي يصيب برأيه وفكره.
**صادع**: القاضي بين القوم، المجاهر بالحق.
**صارد**: نافذ الرأي.
**صارم**: السيف القاطع، الرجل الماضي في كل أمر، من أسماء السيف وصفاته.
**صايل**: المتطاول، الواثب.
**ظاهر**: اعلى الجبل، الوادي.
**ظاهر الدين**: قمة الدين.
**ضرار**: الصبور على كل شيء، الأذى: نسبة الى الضر.
**ضُرغام**: الأسد، الشجاع، المقدام.
**ضغيم**: العض الشديد.
**ضِمام**: كل ما يُضمّ به الشيء الى غيره.
**ضابيء**: المختبيء، الرماد.
**ضمرة**: الضامر البطن، نسبة الى بني ضمرة.
**ضمير**: الجوهر: ما يضمر في النفس، والمضمر من الأشياء.
**ضمين**: الكفيل: الملتزم: الغارم: المحب العاشق.
**ضغيم**: الأسد.
**ضارع**: صغير السن.
**ضاري**: المدرب على الصيد، المعتاد.
**ضافي**: المستوعب، البالغ، المستعصي من الحديث.

## القنصل الفرنسي في القدس يزور مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة

زار القنصل الفرنسي العام في القدس، فريدرك ديزاقمو، مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة بتاريخ ١٥/٧/٢٠١٠، وكان في استقباله د. خالد جودة، مدير عام الجمعية في قطاع غزة، ومدير عام المستشفى.

وخلال الزيارة اصطحب جودة القنصل والوفد المرافق له، بجولة تفقدية داخل أقسام الطوارئ والمختبر والأشعة، وأطلعهم على أعمال الصيانة والترميم، التي بدأت منذ نحو شهر، حيث قام القنصل الفرنسي في حينه بوضع حجر الأساس إيذانا ببدء المشروع.

وفي كلمة له شكر جودة باسمه وباسم رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، فرنسا، رئاسة وحكومة وشعباً، على كل ما يقدمونه من دعم للشعب الفلسطيني، عموماً، وللهلال الأحمر الفلسطيني، خصوصاً، لا سيما الجهود الحثيثة التي بذلها الرئيس الفرنسي شخصياً من أجل انجاز هذا المشروع، الذي أصبح المواطنون الفلسطينيون في محافظات قطاع غزة بحاجة ماسة له.

من جانبه عبر القنصل الفرنسي عن ارتياحه لسير العمل في المشروع، الذي يمول من الحكومة الفرنسية بمبلغ إجمالي وصل إلى مليوني يورو.

### عقدها الإتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر

## الجمعية تشارك في ورشة عمل عن التغير المناخي

شاركت الجمعية في ورشة عمل عن "المخاطر والتكيف مع التغير المناخي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا" عقدها الإتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في العاصمة الأردنية عمان في الفترة من ١-٥/٨/٢٠١٠.

مثّل الجمعية في هذه الفعالية وفد تكون من سعيد الخطيب، ويوسف أبو أسعد، وجبريل الطميزي، وإسماعيل المناصرة.

إشتملت الدورة على مواضيع عدة أبرزها: نهج التحالف العالمي للحد من المخاطر، التنسيق المحلي والدولي والاقليمي للحد من المخاطر، تطوير نماذج معلومات خاصة للحد من المخاطر، التجارب المتعلقة بأنظمة الإنذار، قضايا النوع الإجتماعي، التعريف بسياسات الاتحاد الدولي والتكيف مع تغير المناخ.

وتم ضمن فعاليات ورشة العمل هذه، عقد إجتماع مشترك مع منسقي الرعاية الصحية للجمعيات الوطنية، تم خلاله مناقشة كيفية دمج برامج الحد من المخاطر، وتكيف التغير المناخي، مع برنامج الصحة المجتمعية والإسعاف الأولي، على مستوى الجمعيات الوطنية، وكيفية الرقي بالمفاهيم التكاملية للعمل، من أجل تجسيد المهمة على الأرض.

وعلى هامش ورشة العمل قدم وفد الجمعية عرضاً عن برنامج الحد من المخاطر، الذي تنفذه الجمعية في فلسطين. كما تم عرض جهود دائرة الأرصاد الجوية الفلسطينية للتعامل مع التغير المناخي في فلسطين.

وفي سياق آخر، عقدت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية أربع دورات عن كيفية مواجهة الكوارث المحتملة، في كل من مدينتي البيرة وجنين، وبلدتي قريوت وبني نعيم، شارك فيها ١٠٠ متطوع وموظف من المؤسسات المحلية.

إشتملت الدورة، التي هدفت الى تدريب فرق تطوعية في المناطق المذكورة، على عدد من المواضيع منها: التأهب والإستعداد لمواجهة الكوارث، معايير اسفير، خارطة المخاطر، المساعدات الإنسانية، إدارة المخيمات والمياه والاصحاح.

ومن جهة أخرى، شاركت الوحدة في ورشة عمل نظمها مركز علوم الأرض وهندسة الزلازل في جامعة النجاح في مدينة نابلس، كانت عن الزلازل المحتملة في فلسطين. وقدمت الوحدة ورقة في هذه الفعالية عن مدى جاهزية جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني لمواجهة الكوارث المحتملة.

### تكفل بتقديم الدعم لسبعين طفلاً فلسطينياً يتيماً

## وفد إيطالي من جمعية أصدقاء الهلال الأحمر الفلسطيني يحل ضيفاً على الجمعية

أقامت الجمعية بتاريخ ٢٨/٧/٢٠١٠، حفل استقبال لوفد إيطالي من جمعية أصدقاء الهلال الأحمر في إيطاليا، برئاسة السيدة باتريسيا تيشكوني، في المقر العام للجمعية في مدينة البيرة.

حضر الحفل شخصيات رسمية واعتبارية، على

رأسها صالح رأفت، عضو اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، ونمر حماد، مستشار الرئيس محمود عباس، ورياض الحسن، رئيس وكالة الأنباء الفلسطينية "وفا"، وممثل جمعية الهلال في إيطاليا د. يوسف سلمان، وحشد من الأطفال الأيتام الذين تتبناهم الجمعية الإيطالية، بالتعاون مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

وتأتي زيارة الوفد في إطار برنامج رعاية الأيتام، الذي تنفذه الجمعية منذ ثلاث سنوات بالتعاون مع جمعية أصدقائها في إيطاليا، ويتم خلاله كفالة سبعين طفلا وطفلة، من الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي كلمته، أكد د. الخطيب شكره الجزيل لجمعية أصدقاء الهلال الأحمر الفلسطيني في إيطاليا، مثمنا وقوفهم الدائم إلى جانب الجمعية، ودعمهم المتواصل لبرامجها الإنسانية، ولصمود الشعب الفلسطيني.

واشار إلى الظروف المعيشية الصعبة التي يعيشها الأطفال الفلسطينيون، في ظل الاحتلال الإسرائيلي، مثمنا اللفتة السامية من قبل جمعية أصدقاء الجمعية في ايطاليا، تجاه دعم الأطفال الفلسطينيين.

من جهتها أعربت تيشكوني عن سعادتها الكبيرة لوجودها وسط الأطفال الذين تدعمهم جمعيتها، بالتعاون مع الهلال الأحمر الفلسطيني، معربةً عن أملها في أن تساهم هذه المساعدات البسيطة في بلسمة جراح الأطفال الفلسطينيين.

من جانبه عبر صالح رأفت، عن شكره العميق والقيادة الفلسطينية، للدعم الذي تقدمه جمعية أصدقاء الهلال الأحمر الفلسطيني للأطفال الفلسطينيين، متمنياً أن تكون الزيارة القادمة للوفد الإيطالي، في ظل الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس.

بدوره أشار د. سلمان إلى المعاناة الكبيرة التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني، حاثاً على ضرورة إطلاع الأوروبيين على ما يقاسيه ودعوتهم للاطلاع عن قرب على حجم المعاناة.

يذكر أن الوفد الإيطالي، الذي يضم ٢٢ عضوا من جمعية أصدقاء الهلال الأحمر الفلسطيني في إيطاليا، زار عدداً من مدن الضفة الغربية، بما فيها القدس المحتلة، والتقى المسؤولين في فروع الجمعية.

## فرع الجمعية في البيرة يطور خدمات مستشفاه

شرع فرع الجمعية في البيرة، في وضع اللمسات الأخيرة لإنهاء مشاريع عديدة من شأنها تطوير مستوى الخدمات الصحية في مستشفاه، وتقلل من معاناة المرضى.

وتشمل هذه المشاريع توسيع وتطوير قسم الأشعة ليشمل خدمة التصوير الطبقي (ct)، والتصوير التلفزيوني (uis) وتفتيت الحصا. إضافة الى تجهيز عيادة الأسنان ومركز طب العيون والبصريات.

ومن جهة أخرى عقدت لجنة التعليم المستمر في المستشفى ورشة عمل إرشادية للسيدات اللواتي وضعن مواليدهن في آخر ثلاثة أشهر، تضمنت ارشادات نظرية وعملية عن كيفية الإعتناء بالطفل المولود حديثاً.

وفي السياق ذاته استقبل المستشفى، خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، ٢٨٦ حالة ولادة، وأجرى ٢٢٩ عملية جراحية، في حين بلغ عدد المراجعين في قسم الطوارئ ٢٥٥٣ مراجعاً.

### تكون من ٦٧ شخصاً

## وفد من الهلال الأحمر الماليزي ومؤسسات إنسانية معنية زار الجمعية في قطاع غزة لتقديم الدعم للمواطنين المنكوبين

زار وفد مشترك كبير من الهلال الأحمر الماليزي، ومؤسسات حكومية ماليزية معنية بالشؤون الانسانية، فروع ومؤسسات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في قطاع غزة، برئاسة السيد داتو حجي عبد العزيز عبد الرحيم، ممثلاً عن رئاسة الوزراء الماليزية، للاطلاع عن كثب على الأوضاع الإنسانية في قطاع غزة، عموماً، وتقديم الدعم الإنساني للمواطنين الفلسطينيين في قطاع غزة، خصوصاً.

كان في استقبال الوفد، المكون من ٦٧ شخصا د. خليل أبو الفول، مدير وحدة الكوارث التابعة للجمعية في قطاع غزة، الذي رحب بالوفد الضيف، وقدم الشكر والتقدير، باسم رئيس الجمعية د. يونس الخطيب لحكومة ماليزيا الموحدة، والشعب الماليزي، على ما يقدمونه من مساعدة ودعم للجمعية

والشعب الفلسطيني .

وقدم أبو الفول شرحاً موثقا بالصور عن ظروف الحرب الإسرائيلية التي شُنت على قطاع غزة أواخر عام ٢٠٠٨ وأوائل عام ٢٠٠٩، وما تعرضت له منشآت الجمعية من دمار وخراب، لا تزال آثارهما ماثله للعيان حتى الآن.

من جانبه أكد عبد الرحيم على أن الزيارة ستستمر لمدة عشرة أيام، وهدفها الاطلاع على معاناة الشعب الفلسطيني في قطاع غزة، خلال شهر رمضان، والوقوف إلى جانبه، سواء من خلال الكادر الإنساني أو من خلال فريق الإغاثة الذي سيقوم بتوزيع الهدايا والألعاب على الأطفال، علاوة على توزيع طرود غذائية على الأسر المحتاجة.

يذكر أن الوفد الماليزي، ضم طاقما طبيا مكونا من ثلاثين طبيبا وممرضا، مختصا بتخصصات مختلفة سيتم توزيعهم على مستشفيات الجمعية لاحقا.

وتعتبر هذه الزيارة هي الثانية خلال شهر، وتأتي كثمرة للزيارة التي قام بها رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني د. يونس الخطيب، إلى ماليزيا في شهر نيسان الماضي، بحث خلالها مع المسؤولين الماليزيين سبل تعزيز التعاون المشترك بين الجمعيتين، كما التقى، خلال الزيارة، سيدة ماليزيا الأولى روزما منصور.

### شارك فيه ٦٠٠ طفل

## دائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية تنظم يوماً ترفيهياً في البلدة القديمة من الخليل

نظمت دائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية، بتاريخ ٢٠١٠/٨/٨، بالتعاون مع بعثة التواجد الدولي في الخليل، يوماً ترفيهياً للأطفال في البلدة القديمة من المدينة، شارك فيه نحو ٦٠٠ طفل، تخلله الرسم على الوجوه والجداريات، وعرض للمهرجين، وعرض مسرحي تناول المشاكل التي يعاني منها أفراد المجتمع، إضافة الى جولة في الحرم الإبراهيمي.

وقد عبر سكان البلدة القديمة عن سعادتهم بهذه الفعالية التي تعيد للبلدة الحياة التي سلبت منها من قِبل الإحتلال، وتخرج الأطفال من عزلتهم.

## دائرة التأهيل في الجمعية تقيم سبعة مخيمات صيفية للأطفال ذوي الإعاقات وأقرانهم

أقامت دائرة التأهيل في الجمعية، خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، سبعة مخيمات في الضفة الغربية وقطاع غزة، شارك فيها ١٠٩٧ طفلاً وطفلة، من ذوي الإعاقة وأقرانهم الأسوياء، أشرف عليهم العشرات من المشرفين المختصين.

وقد تضمنت فعاليات هذه المخيمات، التي أقيمت في كل من الخليل وبني نعيم وقلقيليا وأريحا والقدس وطوباس وخانيونس، العديد من الفعاليات الترفيهية والثقافية والفنية والتعليمية.

وشهدت إحتفالات إختتامها، وسط حضور قوي وفاعل من الشخصيات الإعتبارية وممثلي المؤسسات المحلية، إلقاء كلمات أشادت بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبتوجهها الى دمج الأطفال ذوي الإعاقة مع أقرانهم. كما عبرت عن شكرها للقائمين على هذه المخيمات من كوادر الجمعية، وما بذلوه من جهد لإنجاحها.

يذكر أن الجمعية، تضع في سلم أولوياتها تأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة، ليكونوا عناصر منتجة في مجتمعهم، ومعروف أن لدى الجمعية عدداً من مراكز ومدارس التأهيل لهذه الغاية، عدا عن إنشائها لكلية تنمية القدرات، تمنح الدارسين فيها "البكالوريوس" في مجال التأهيل.

### تحت عنوان: "أعطونا الفرصة للنجاح"

## كلية تنمية القدرات التابعة للجمعية تنظم يوماً علمياً في خانيونس

نظمت كلية تنمية القدرات، التابعة للجمعية في خانيونس بتاريخ ٢٠١٠/٨/٣ يوماً علمياً تحت عنوان: "أعطونا الفرصة للنجاح": مستقبل الطلبة ذوي الإعاقة في مؤسسات التعليم العالي"، شارك فيه العديد من المؤسسات المهتمة بهذا الشأن، كما حضره عدد من أساتذة وطلبة الكلية، وبمشاركة واسعة من الطلبة ذوي الإعاقة.

وكان هدف هذه الفعالية رفع مستوى الوعي لدى المجتمع المحلي بمستقبل الأفراد ذوي الإعاقة في مؤسسات التعليم

العالي الفلسطينية، لتجاوز المعيقات التي تواجههم، وتحول دون استمرارهم في استكمال تعليمهم العالي.

واستعرضت د. جين كالدر، عميدة الكلية، المراحل التي مرت بها الكلية، حتى حصلت على ترخيص من وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية عام ٢٠٠٦، لتكون بذلك الكلية الجامعية الوحيدة في فلسطين، التي تمنح درجة البكالوريوس في التربية الخاصة وإعادة التأهيل.

وبدوره أشار مسؤول حقوق الإنسان في مكتب المفوض السامي للأمم المتحدة، صابر النيرب، إلى أن الإعاقة ليست مشكلة محلية، بل هي مشكلة عالمية، إذ يوجد في العالم نحو ٦٠٠ مليون معاق، نصيب فلسطين منهم ١٠٩ آلاف، بينهم ٦٩ ألفاً في محافظات قطاع غزة.

وتطرق النيرب إلى اللغط، الذي سبق اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، الذي دخل حيز التطبيق عام ٢٠٠٨ بعد مصادقة ٢٠ دولة عليه، ومفاده أن القانون الدولي الإنساني يشمل ذوي الإعاقة ويعطيهم حقهم كاملاً، وبالتالي ليس هناك حاجة لقانون خاص بهم.

وتحدث المهندس حازم شحادة، مدير مركز التقنيات المساعدة في الجامعة الإسلامية، وهو مركز يعنى بالطلبة المكفوفين، عن تجربة مركزه في تأهيل واستيعاب الطلبة المكفوفين، وكيف قفز عدد الطلبة خلال تسع سنوات، وهي عمر المركز، من أربعة طلاب إلى ٦٧ طالباً وطالبة.

وأشار إلى أن المركز يقدم خدمات عديدة للطلبة، منها توفير مناهج مطبوعة أو سمعية، أو تكبير الخطوط، لمن لديهم إعاقة غير كاملة، مروراً بتدريب الطلبة على كيفية الوصول لمرافق الجامعة، وصولاً لتوفير مراقبين لهم، وانتهاء بتوظيف بعضهم حسب قانون العمل الفلسطيني.

وفي ختام اليوم العلمي أقر المشاركون توصيات عدة أبرزها، ضرورة تبني مؤسسات التعليم العالي سياسة واضحة تجاه الطلبة ذوي الإعاقة، وإنشاء مكتب خدمات خاص بهم يأخذ على عاتقه عملية متابعة قضاياهم، وتوفير كاتب للمحاضرات ومترجم لغة إشارة للصم ومرشد حركة للمكفوفين.

وخلال هذا اليوم، قام أربعة خريجين يمثلون الإعاقات جميعها، بعرض تجاربهم الناجحة، التي مروا بها، وإصرارهم على مواصلة تعليمهم العالي، رغم كل الصعاب. وعرضت دلال التاجي، وهي كفيفة وتعمل مسؤولة للتعليم المستمر في الكلية، تجربتها الخاصة منذ لحظة وصولها إلى بريطانيا وانتهاءً بحصولها على الماجستير في العلوم الإنسانية من جامعة أدنبرا.

## الهلالان التركي والفلسطيني ومصلحة مياه بلديات ساحل قطاع غزة يحتفلون بافتتاح حفر وبناء ثلاثة آبار مياه

احتفلت جمعيتا الهلال الأحمر الفلسطيني والهلال الأحمر التركي، ومصلحة مياه بلديات ساحل قطاع غزة بتاريخ ١٢/٧/٢٠١٠، بافتتاح مشروع حفر وبناء ثلاثة آبار مياه، وخط ناقل للمياه في محافظة رفح، بتمويل من الهلال الأحمر التركي.

حضر الحفل شفق لوستار، ممثل الهلال الأحمرالتركي في فلسطين، ود. وائل قعدان، مدير دائرة التخطيط والتعاون الدولي في الجمعية، ود. ماجد أبو رمضان رئيس مصلحة مياه بلديات ساحل قطاع غزة، ورئيس بلدية رفح المهندس عيسي النشار.

وفي كلمة الجمعية بالمناسبة أشاد د. قعدان بمستوى الدعم الكبير الذي يقدمه الهلال الأحمر التركي لنظيره الفلسطيني لصالح الشعب الفلسطيني، وشكره على كل ما يقدمه من معونات، وبخاصة في مجال تحصيل حقه في المياه.

من جهته أكد شفق لوستار على وقوف الهلال الأحمر التركي مع فلسطين، لافتاً إلى أن هذا المشروع هو الثالث، ضمن ستة مشاريع ينفذها الهلال الأحمر التركي، وتغطي ما نسبته ٨٠٪ من شبكات المياه في محافظات قطاع غزة، التي لحق بها ضرر كبير في أثناء العدوان الأخير على القطاع.

وعن المشاريع المستقبلية، أكد لوستار أن جمعيته وبلده بصدد إنشاء "القرية التركية"، التي سوف تساهم في الحد من مشكلة السكن في قطاع غزة. وتوجه بالشكر للمسؤولين في السلطة الوطنية الفلسطينية لتخصيصهم قطعة أرض في رام الله لإقامة مقر دائم لجمعيته في فلسطين.

وخلال الاحتفال ألقيت العديد من الكلمات منها كلمة مصلحة مياه بلديات الساحل، وكلمة بلدية رفح، عبر خلالها

المتحدثون عن شكرهم وتقديرهم للدور المهم الذي يضطلع به الهلال الأحمر التركي، عبر المشاريع التي يمولها، لتحسين حياة المواطنين.

**نظم فعاليات صحية وترفيهية**

## الجمعية تحتفي بأعضاء الهيئات الإدارية لفرعها في الخليل

أقامت الجمعية بتاريخ ٧/٧/٢٠١٠ حفلاً كرمت فيه أعضاء الهيئات الادارية السابقة لفرعها في الخليل، بحضور رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، والحاج سميح ابو عيشة، أمين سر المكتب التنفيذي، ورئيس فرع الخليل، وعدد من اعضاء المكتب التنفيذي واعضاء الهيئة الادارية الحالية، وعدد من مديري اقسام ودوائر الجمعية، والعديد من الشخصيات وممثلي المؤسسات المحلية والدولية.

وأشاد د. الخطيب بهذه المجموعة من عظماء الجمعية "الذين ما كانت الجمعية لتكون لولا جهودهم وعطائهم اللامحدود". مشيرا الى ان الهلال الأحمر الفلسطيني يقدم خدماته للجميع من دون تمييز، ولكافة شرائح المجتمع الفلسطيني في الداخل وفي الشتات، مؤكداً في الوقت ذاته ان الجمعية تفتح ذراعيها لكل المعطائين الراغبين في خدمة الوطن والمواطن الفلسطيني اينما كان، وأثنى على دور متطوعيها وكوادرها المميزة.

من ناحيته رحب ابو عيشة بالجميع في صرح الهلال الاحمر، مشيرا إلى فرسان الجمعية الذين يجوبون الوطن يوميا دون كلل او ملل يسعفون الجميع بعيداً عن التحيز او التمييز مقدمين افضل ما لديهم.

وأشار الى أن فرع الجمعية في الخليل دخل كل بيت في المحافظة، من خلال الخدمات التي يقدمها، وذلك بالتنسيق مع الجمعية الأم، وبالتنسيق ايضا مع المؤسسات المحلية والدولية، مشيراً في الوقت ذاته الى أن الجمعية ما كانت لتصل الى ما وصلت اليه لولا الأسس التي وضعتها الهيئات الادارية السابقة للجمعية.

واستعرض ما وصلت اليه الجمعية من تطورات في مجال خدماتها وبرامجها، والتي كان آخرها افتتاح مستشفى الهلال الاحمر التخصصي في واد التفاح في الخليل، الذي يحتضن افضل الكفاءات على مستوى الوطن، ويوفر تخصصات في مجالات طب الأطفال وحديثي الولادة والأمراض النسائية، التي تعتبر نادرة، إضافة لمركز الرجاء للتربية الخاصة، ومركز العلاج الطبيعي، ومركز الصحة النفسية، ودائرة الشباب والمتطوعين، وعيادة التأهيل المتنقلة، وبرنامج التاهيل المبني على المجتمع، وقسم الإسعاف والطوارئ، وخدمات مواجهة الكوارث ورياض الاطفال والرعاية الصحية الأولية. مضيفاً أن تلك الخدمات جعلت الجمعية تستحق جائزة الشهيد ياسر عرفات للإنجاز، وجائزة افضل جمعية تقدم خدمات تأهيلية في الوطن وجائزة افضل برامج شبابية وتطوعية.

يذكر أن فرع الخليل تأسس في العام ١٩٦٥، ويعد أحد اكبر فروع الجمعية في الوطن، ويسعى بخدماته المميزة والمتنوعة الى تفعيل قاعدة الشراكة مع المؤسسات والجمعيات الوطنية والدولية، لتصل خدماته لكل بيت فلسطيني.

ومن جانب آخر نفذت دائرة الشباب والمتطوعين، وفرع الجمعية في الخليل، ومركز اسعاد الطفولة، بتاريخ ٥/٧/٢٠١٠، فعاليات طبية وترفيهية للأطفال في ساحات ومدرجات مجمع اسعاد الطفولة، وسط حضور حاشد للأهالي والاطفال.

وقد بدأت هذه الفعاليات بإجراء فحوصات طبية تضمنت ضغط الدم وفصيلة الدم والسكري، نفذها فريق من الكوادر الطبية التطوعية في الجمعية، استفاد منها نحو ٤٠٠ سيدة من رواد المجمع.

كما نُظّمت أنشطة ترفيهيه للأطفال اشتملت عروضا للمهرجين والرسم على الوجوه وألعاب "التيليماتش" والرسم الحر على جدارية حملت بين طياتها رسومات عن الخليل والبلدة القديمة، شارك فيها ما يزيد على ٨٠٠ طفل.

## فرع الجمعية في قلقيلية يعقد دورتي إسعاف وورشة عمل عن مشروع العمر، ويختتم مخيمه الصيفي الثاني

اختتم فرع الجمعية في قلقيلية بتاريخ ٥/٨/٢٠١٠، دورة اسعاف أولي، شارك فيها ١٩ موظفاً وعاملاً يعملون في البلدية، بواقع ٢١ ساعة على امتداد ثلاث مرات في الأسبوع، ابتدأت بتاريخ ١١/٧/٢٠١٠.

وبتاريخ ٤/٨/٢٠١٠، عقد الفرع دورة اسعاف مماثلة،

شارك فيها ١٥ سيدة من جمعية قلقيلية النسائية.

وقد تضمنت أجندة الدورتين، عدداً من المواضيع أبرزها: كيفية التعامل مع الإصابات المختلفة، انعاش القلب والرئتين، الجروح والحروق.

وبتاريخ ٢٠١٠/٧/٨، عقد الفرع ورشة عمل بعنوان: "مشروع العمر" في قاعة جمعية قلقيلية للتنمية المجتمعية شارك فيها عدد من متطوعي الجمعية، وتناولت أساسيات المشروع الناجح، وأساليب الإدارة الناجحة، ومصادر رأس المال، وكيفية توزيعه للبدء بأي مشروع، ومواصفات المدير الناجح.

ومن جهة أخرى، اختتم الفرع مخيمه الصيفي: "مخيم الدمج الثاني" للعام الجاري، الذي أقيم بتاريخ ٧/١٧ واستمر لغاية ٢٠١٠/٨/١، وشارك فيه ٨٠ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٦ و ١٢ سنة، منهم ٢٠ طفلاً من ذوي الإعاقة. وقد تضمن المخيم فعاليات وأنشطة عديدة ترفيهية وتثقيفية ورياضية ودعم نفسي.

## ممثل الاتحاد الاوروبي في القدس يتفقد مشاريع لجان الأمومة الآمنة التابعة للجمعية في قرى محافظة رام الله

تفقد ممثل الاتحاد الأوروبي في القدس، كرستيان بيرجر، بتاريخ ٢٠١٠/٧/١٢، مشاريع لجان الأمومة الآمنة التابعة لدائرة الرعاية الصحية في الجمعية، المدعومة منه، عبر الصليب الأحمر الألماني.

وتخللت الزيارة الإطلاع على مشروع حديقة مركز سلواد للتأهيل، وحضانة الطفولة في قطنة، ومركز اللياقة والرشاقة في بلدة بدو.

وأشاد بيرجر بنتائج المشاريع، التي تنفذ في عدد من قرى محافظة رام الله لصالح مجتمعاتها المحلية، مضيفا بأنه، ورغم أن هذه المشاريع بسيطة، إلا أن جهودا كبيرة من قبل القائمين عليها فلسطينياً بذلت وتبذل الكثير من أجل إنجاحها لصالح الجمهور الفلسطيني.

يذكر أن برنامج لجان الأمومة الآمنة، يشمل نحو ٧٥ لجنة تطوعية تضم نحو ١٢٠٠ سيدة.

بدوره أكد مارتن ميندر، مدير مكتب التعاون في الصليب الاحمر الالماني، أن دعم المشاريع التي نفذت، بواسطة الهلال الاحمر الفلسطيني، ليس أمرا جديدا، وانما يعود لنحو ثلاث سنوات مضت. لافتاً الى أن هذه المشاريع تهدف الى إحداث نقلة في حياة الناس، عبر مؤسسات تتسم بالديمومة.

يشار الى أن إحدى مراحل البرنامج يسعى إلى إنشاء نحو ٦٠ مشروعا مجتمعيا، بإشراف وإدارة مباشرة من السيدات المتطوعات في لجان الأمومة الآمنة، بعد تأهيلهن لذلك.

## الجمعية تحتفل باختتام مخيماتها الصيفية بمهرجان حاشد في دير عمواس ببلدة القبيبة

اختتمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ ٢٠١٠/٧/٢٩، مخيماتها الصيفية بمهرجان حاشد، نظمته في دير عمواس ببلدة القبيبة شمال غرب القدس، بحضور رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وحشد من الشخصيات الاعتبارية في المنطقة.

نظم المهرجان احتفاءً باختتام خمسة مخيمات صيفية للأطفال، في بلدات العيزرية وقطنة وبدو والقبيبة، إلى جانب مخيم المقر العام للجمعية في مدينة البيرة، شارك فيها نحو ٥٠٠ طفل وطفلة، اشرف عليهم نحو ١٠٠ متطوع ومتطوعة.

واستعرض خضر أبو صبيح، مدير دائرة الشباب والمتطوعين في الجمعية، في كلمته، مسيرة المخيمات الصيفية في الجمعية لهذا العام، حيث نظمت نحو ٣٠ مخيما صيفيا في القدس المحتلة والضفة الغربية وقطاع غزة، شارك فيها نحو ٤٠٠٠ طفل وطفلة، أشرف عليهم نحو ١٠٠٠ متطوع ومتطوعة.

وثمن دور الأهالي في تقديم الدعم والمساندة لمخيمات الهلال الصيفية في كل المناطق، مستعرضا أهم الأنشطة والفعاليات التي تخللتها هذه المخيمات، وتنوعت بين الترفيهية والتربوية والوطنية والثقافية والفنية.

بدوره أشار د. الخطيب إلى رمزية تنظيم المهرجان في منطقة دير عمواس ببلدة القبيبة شمال غرب القدس، قائلا: "وجودنا هنا على مرمى حجر من مدينة القدس، رسالة تؤكد على أن القدس ستبقى العاصمة الأبدية للدولة

الفلسطينية".

وأضاف أن المخيمات الصيفية للهلال الأحمر تضمنت العديد من الرسائل، أولها أنها كانت مخيمات دمج المعاقين مع الأسوياء، مثمنا تعاون ذوي الأطفال في المخيمات الصيفية من أجل إنجاحها وإيصال رسالتها الإنسانية.

وقال: "رسالة أخرى هي التركيز على فئة الأطفال، من خلال البرامج والفعاليات التي تخللتها المخيمات الصيفية من أجل إعداد جيل فلسطيني جديد، قادر على المشاركة في المجتمع، وأخذ دور طليعي وفعال في كل القضايا".

وقدم الخطيب شكره لكوادر الجمعية، من متطوعين وموظفين، لما بذلوه من جهد كبير في إنجاح هذه المخيمات، وقيادتها لبر الأمان.

وتخلل المهرجان العديد من الفقرات الفنية والثقافية والتربوية، والتي أبهر خلالها أطفال المخيمات الصيفية الحضور، بفقرات من الدبكة الشعبية، والعروض المسرحية الهادفة، وقصائد الشعر، والمعلومات الثقافية، والفقرات الترفيهية.

## وفد من مخيم جامعة بيرزيت الدولي يزور الهلال الأحمر

زار وفد من المخيم الصيفي للعمل الدولي، الذي أقيم في جامعة بيرزيت بتاريخ ٢٠١٠/٧/٢٥، المقر العام للجمعية في البيرة، وأطلع على سير العمل فيه، وأبرز الخدمات التي يقدمها الهلال الأحمر الفلسطيني.

ووضع د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، الوفد الضيف في صورة نشأة وتطور الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وشارتي الهلال والصليب، وعدم ارتباط هاتين الشارتين بأي دلالات دينية.

واستعرض مسيرة تأسيس الجمعية منذ عشرينيات القرن الماضي، وربط تطورها بتطور التاريخ الفلسطيني والقضية الفلسطينية، مشيرا إلى الدور الذي لعبته حركات التضامن الدولي في تلك الفترة.

وأكد د. الخطيب على دور حركات التضامن الدولي، ومساهمتها في دعم نضال الشعب الفلسطيني لنيل استقلاله وحريته.

من جانبها أشادت غادة العمري، منسقة العمل التطوعي في جامعة بيرزيت، بدور الجمعية الريادي في مجال العمل التطوعي والإنساني، لافتةً إلى العلاقة الطيبة والتعاون المثمر بين الجمعية وجامعة بيرزيت في هذا المجال.

وأشارت إلى أن الجامعة عكفت على إقامة المخيم الصيفي للعمل التعاوني منذ العام ١٩٨١، في إطار تعريف المجتمع الدولي بعدالة القضية الفلسطينية، عموماً، ورسالة جامعة بيرزيت خصوصاً.

## الجمعية تختتم دورة في مجال الاستعداد لمواجهة الكوارث

اختتمت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية بتاريخ ٢٠١٠/٧/١٥، دورة تدريبية بعنوان: "الاستعداد لمواجهة الكوارث"، شارك فيها نحو ٢٠ كادراً ومتطوعاً من كوادر ومتطوعي الجمعية، وذلك في المقر العام للجمعية في مدينة البيرة.

تناولت الدورة، التعريف بالجمعية، وبوحدة إدارة الكوارث، وخارطة المخاطر في فلسطين، والحد من المخاطر، وتقييم الاحتياج السريع، وتنسيق المساعدات الإنسانية، و"معايير أسفير"، وخصائص الفريق، والفرق الميدانية في حالة الطوارئ، وإدارة المخيمات، والصحة في حالات الطوارئ، والمياه والإصحاح، والدعم اللوجستي، وإدارة المستودعات.

وأشار بشير أحمد، مدير وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، إلى أن الدورة هدفت إلى تعزيز قدرة موظفي ومتطوعي الجمعية، ومؤسسات المجتمع المحلي في كل بلدة، للتعامل مع تداعيات الكوارث، لافتا إلى أن هذه الدورة تأتي في إطار سلسلة تدريبات تتوافق مع سياسة الجمعية لرفع قدرة المجتمع المحلي لمواجهة الكوارث، ومن أهمها التخطيط للطوارئ.

وأضاف أنه تم خلال الدورة وضع خارطة مخاطر لكل منطقة، والتدريب على فعاليات مختلفة في إدارة الكوارث، بمراحلها الثلاث: الاستعداد والاستجابة وإعادة التأهيل. مشيرا إلى انه سيتم العمل على إعداد سيناريو ميداني، بعد انتهاء سلسلة التدريبات التي ستلي هذه الدورة.

## المئات من المواطنين يستفيدون من فعاليات دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية خلال شهر تموز الماضي

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية في شهر تموز (يوليو) الماضي، العشرات من الفعاليات والأنشطة الصحية والاجتماعية والتثقيفية والتوعوية، استفاد منها المئات من المواطنين، وبخاصة النساء والأطفال.

وفي هذا الإطار عقدت الدائرة تسعة لقاءات ودورات تدريبية، تناولت ديمومة واستمرارية المشاريع الصغيرة، استفاد منها ٧٠ عضوة من لجان الأمومة الآمنة، وعدد من الاختصاصيات والاختصاصيين الاجتماعيين.

وفي السياق ذاته عقدت الدائرة أربع ورشات عمل تدريبية عن الصحة المدرسية، شاركت فيها ١٥ عضوة من لجان الأمومة الآمنة.

كما عقدت الدائرة دورة متخصصة عن مرضى الضغط والسكري، شارك فيها ٢٩ طبيباً وممرضة واختصاصياً اجتماعياً، وهدفت الى تعزيز قدراتهم ومهاراتهم في هذين المجالين.

وعقدت الدائرة، كذلك، دورتي اسعاف أولي في كل من قباطية وجبع، شارك فيهما أكثر من ٦٥ امرأة من عضوات لجان الأمومة الآمنة والمجتمع المحلي في البلدتين.

ونظمت يوماً طبياً مجانياً في حبلة، تم خلاله اجراء فحوصات لنحو ٢٠ سيدة، للتأكد من خلوهن من الأمراض، وخصوصاً سرطاني الثدي وعنق الرحم.

ومن جهة أخرى، أقامت الدائرة ١٢ مخيماً صيفياً، في عدد من قرى الضفة الغربية، شارك فيها ١٢٠٠ طفلة وطفل، وتضمن فقرات ثقافية وترفيهية وتطوعية.

ونظمت أربعة أيام مفتوحة في قرى عين عريك وبديا وحبلة وعنبتا، تضمنت فقرات فنية وتثقيفية وترفيهية هادفة، استفاد منها ٢٦٠ شخصاً.

كما نظمت ٢٦ لقاء ومحاضرة عن الصحة الإنجابية والتغذية وفقر الدم وسن الأمان وإدارة الوقت والضغوط النفسية والتوتر وصحة البيئة، استفاد منها ٩٧٦ شخصاً.

وبخصوص المشاريع الصغيرة افتتحت الدائرة، في شهر تموز الماضي، خمسة مشاريع صغيرة في قطاع غزة، وسط جو احتفالي حضره نحو ٤٥٠ شخصاً من لجان الأمومة الآمنة، والمجتمع المحلي.

ونفذت الدائرة ١٢ زيارة شارك فيها عدد من لجان الأمومة الآمنة في قرى عين عريك وسلواد وبدو وقطنة وكفل حارس وسلفيت وبديا وحجة وحبلة وعنبتا وقباطية.

الى ذلك، قام مدير الدائرة، د. أنور دويكات، بزيارة الى كل من لبنان وقطاع غزة، خلال شهر تموز الماضي، لمتابعة أنشطة الدائرة في فروع الجمعية هناك، وبخاصة ما يتعلق منها بالبرامج الصحية والخطط السنوية والشهرية، وافتتاح عدد من المشاريع الصغيرة.

### استفاد منه عشرات المواطنين

## شعبة الجمعية في الظاهرية تنظم يوما طبيا مجانيا

نظمت شعبة الجمعية في الظاهرية يوما طبيا مجانيا بتاريخ ١٦/٧/٢٠١٠، شارك فيه العديد من الأطباء الاختصاصيين في الطب العام، والعيون، والأطفال، والعظام، والجلدية، والمسالك البولية، والأنف والأذن والحنجرة، والنسائية، وفحوصات مخبريه وأشعة، استفاد منه العشرات من المواطنين.

وقام رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية للشعبة بالإشراف والمشاركة في هذا اليوم، رافقهم عدد من المتطوعين، وبذل الجميع جهداً كبيراً ليتمكنوا من تقديم التشخيص والعلاج والأدوية اللازمة لمئات المواطنين.

وأكد ناصر القيسية، رئيس شعبة الظاهرية، أهمية هذا النشاط، الذي يأتي ضمن الفعاليات الصحية التي تنظمها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بين الحين والآخر، للتخفيف من معاناة المواطنين، مشيراً إلى أن تنظيم مثل هذه الأنشطة يهدف إلى تعزيز التواصل مع أبناء الشعب الفلسطيني والتعاون مع مؤسساته المختلفة.

وتقدم بالشكر لكافة الأطباء والطواقم الطبية، الذين شاركوا في هذا اليوم على جهودهم وعطائهم، ولكل من شركة بيت جالا وبيرزيت والقدس ودار الشفا للأدوية على ما أبدوه من تعاون كبير، والتبرع بالأدوية والمستلزمات

الطبية لإنجاح هذا اليوم. كما شكر كل من ساهم وعمل على إنجاح هذا اليوم الطبي المجاني.

## فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة ينفذ العديد من الفعاليات الصحية والتثقيفية

نفذ فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة (دير البلح) العشرات من الفعاليات الصحية والتثقيفية، استفاد منها المئات من المواطنين، ولا سيما أولئك الذين يعانون من الأمراض المختلفة.

وفي هذا الإطار، استقبلت وحدة الرعاية الصحية الأولية في الفرع ١٣١٧ مريضاً قدمت اليهم العلاجات من قبل أطباء مختصين بأمراض الأطفال والجلدية والعيون والباطنيةوالأنف والأذن والحنجرة والمسالك البولية والأعصاب والعظام والنساء والولادة والمختبر. في حين قام قسم الإسعاف والطوارئ في الفرع بإسعاف ونقل ٦١٥ مريضاً.

وبدورها عقدت دائرة الصحة النفسية المجتمعية في الفرع ٣٩ جلسة تفريغ ودعم نفسي، استفاد منها ٥٥٨ منتفعاً، من مختلف الأعمار.

ومن جانب آخر عقد الفرع العديد من الدورات وورش العمل في مجالات الإسعاف الأولي، ومخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، والمشاركة السياسية للمرأة، شارك فيها العشرات من المواطنين من مختلف الأعمار.

## العديد من الفعاليات الصحية والاجتماعية ينفذها فرع الجمعية في جباليا لصالح المئات من المواطنين

قام فرع الجمعية في جباليا بقطاع غزة، خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، بتنفيذ العديد من الفعاليات الصحية والاجتماعية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الشأن عقد الفرع دورة في الإسعاف الأولي لصالح جمعية النهضة للتطوير، شارك فيها ٢٦ شخصاً.

كما عقد ٣٨ ورشة عمل للأطفال والمربيات والأهالي، بالتعاون مع أربع مؤسسات محلية، شارك فيها ١٧٩ شخصاً، وتناولت التبول اللاإرادي عند الأطفال، والنظافة، والتعاون.

وبدورها عقدت دائرة الصحة النفسية في الفرع اجتماعاً ضم ممثلي عشر مؤسسات محلية، قيّم فيه الحضور برنامج الصحة النفسية، الذي تنفذه لصالح المواطنين.

ومن جهة أخرى نظم الفرع أربع محاضرات صحية عن لسعات الحشرات في فصل الصيف وكيفية معالجتها، وسن المراهقة عند الفتيات، والعنف الأسري، والنشاط الزائد عند الأطفال، استفاد منها ١١٠ أشخاص من عدد من المؤسسات المحلية.

وافتتح الفرع بتاريخ ٢٠١٠/٧/١٣ المركز النسوي الثقافي الاجتماعي للجان الأمومة الآمنة، بحضور شخصيات اعتبارية من الفرع، ومن بلدية بيت لاهيا، وحشد من المواطنين. وتخلل حفل الافتتاح تقديم فقرات فنية وترفيهية.

الى ذلك، استقبلت عيادة الرعاية الصحية الأولية في الفرع ١٩٥٠ حالة مرضية، وقدمت لأفرادها العلاجات اللازمة.

## فرع الجمعية في بيت لحم يعقد ورشتي عمل عن الأطفال ويقدم خدمات إسعاف لنحو ٣٩٦ مواطناً

عقد فرع الجمعية في بيت لحم ورشتي عمل، خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، كانت الأولى عن اساءة معاملة الأطفال، والثانية عن حقوق الطفل، شارك فيهما ٤٥ سيدة.

كما قام الفرع بحملة تثقيفية في مجال الإسعاف الأولي، استفاد منها ٢٨٢ شخصاً. وبلغ عدد خدمات الإسعاف التي قدمها لسكان محافظة بيت لحم، خلال شهر تموز ٣٩٦ حالة، في حين تواجدت طواقم الإسعاف، التابعة للفرع، في تسع مباريات لكرة القدم، جرت في ملعب الخضر، لإسعاف من هم بحاجة لخدمة الإسعاف.

ومن جانب آخر، أقام الفرع مخيماً صيفياً في مدرسة المهد الأساسية في بيت لحم، شارك فيه ٨٢ طفلاً في عمر ١٠ – ١٥ عاماً، واستمر عشرة أيام.

# الثقافة

- رأي: بسالة الجهل ونباهة النقد.
- حوار مع المخرجة والكاتبة الفرنسية كولن سيرو.
- كتاب: المرأة الفلسطينية والتغيرات الإجتماعية.
- نص: مذكرات من فجر المخيم.
- من ملكوت الشعر: مدرسة الحياة.

رأي

# بسالة الجهل .. ونباهة النقد

فيصل قرقطي



**لا يجدر بنا، أو بحركة النقد الفلسطينية (إن وجدت بشكل متجذر) أو حركة النقد العربية، محاكمة النص الروائي، أو الروائي بناء على معطيات المكان المحسوسة .. أو الملموسة. بحيث نعطي شهادة براءة لهذا الكاتب .. أو ذاك بأنه يحفظ المكان الذي يكتب عنه عن ظهر قلب!**

وهذه المحاكمة، أو الحكم، يؤدي بنا الى مناطق واسترسالات جادة عن النقد .. وعن العملية النقدية. ومرد هذا هو أننا نصبح بلا بوصلة نقدية حقيقية وفاعلة، أو لنقل بلا منهج نقدي واضح المعالم والاتجاهات والاهداف.

مناسبة هذا، ما كتبه د. عادل الاسطة في جريدة "الايام" اليومية الفلسطينية عن رواية د. حسن حميد "مدينة الله" مكيلاً له أحكام قيمية قاسية لم تتأسس على معرفية حقة، لا بالرواية .. ولا بالروائي الفلسطيني د. حسن حميد.

وهذه الاحكام القيمية المفترضة من ناقد لا يعي دوره النقدي الحقيقي، من الطبيعي أن توصله الى مغالطات .. وشطحات هوائية أشبه بحديث، أو بأحاديث قارىء حلول يتوجس المادي والمحسوس بعيداً عن خطل برهة التحليل .. والتركيب. إذ كيف يمكن لناقد الحكم على رواية بمجرد أن راويها لم يعش في المكان!!

أعتقد أن هذه اغبى فكرة نقدية رأيتها على مرّ التاريخ، لأنها أولاً ليست فكرة نقدية .. أو يمكن أن ينبني عليها نقد ما! لا، بل انها فكرة لا تمت الى النقد بصلة، لا من قريب أو من بعيد.

وإني لأعجب كثيراً كيف وقع الاسطة عادل في هذا المطب المزري، الذي يعكس حقيقة نقدية باهتة وسطحية، وعدوانية في آن. في محاولته تسخيف للرواية وكاتبها! وهذا إن دل على شيء، فإنما يدل على جهل مطبق بالراوي .. والرواية على حد سواء.

فـالـدكـتـور حـسـن حـمـيد، متخصص فـي الـنقد .. وعـادل الأسـطة ينزع عنه هـذه الصفة بامتياز، بل وحتى يضـع عليه "فيتو" بأنه لا يجب عليه الكتابة عن القدس "عن مدينة لا يعرفها أو يعيش فيها .. أو يقطنها". كيف لا؟ وهو الفلسطيني المسكون حتى النخاع في كل مسام من مسامات الأرض الفلسطينية على اتساعها وشراسة معاناتها أيضاً.

ربما يتوهم د. عـادل الأسطة أن الكاتب الايطالي العظيم دانتي البيجيري، حينما كتب رائعته الـفردوس، المطهر، والجحيم انه عاش كل فصولها؟!

هل يحق ل.د. الاسطة ان يمنع البيجيري من الكتابة عن الفردوس والمطهر والجحيم، بحجة أنه لم يعيش لا في الفردوس .. ولا في المطهر .. ولا في الجحيم؟!

هـذا كـلام يجافي النقد .. ولا أعـرف كـيف أتـى بـهـذه الفكرة الملعونة السيد الاسطة؟ وكيف له ان يقول ويكتب مثل هذا الكلام .. وبلغة فجة فيها اهانة كبيرة لروائي وناقد فلسطيني من عيار د. حسن حميد؟!

ان كـنت تـدري يـا د. عـادل فتلك مصيبة .. وان كنت لا تدري فالمصيبة اعظم.

وربما لم يعرف ناقدنا الاسطة ان الفلسطيني مسكون بكل ذرة من تراب فلسطين ببحرها ومائها .. وترابها وبساتينها .. وزيتونها .. وبرتقالها وبشجرها، وأصص وردها على الشرفات.

بل بكل نسمة هواء تنشقها طفل .. وكبرت معه في المنفى ..حتى صارت فيه أوكسجين الدم. أعود الآن الى المبدع .. والمكان ..فالمبدع ايما كان يتمظهر له المكان على نحو يتساوق مع مشاعره ..وأحاسيسه، وهـو مكان مفتوح على الجهات الست .. مكان لفضاء ابداعي ما، فضـاء لمعطى مكاني في خزين الذاكرة.

وكذلك استطيع القول إن المكان دلالـة ملموسة، سـواء أكان هذا اللمس مـاديـاً أو ردمـيـاً، الا انه يظلُّ كمكان، بدلالاته الابداعية، وكمنطوق مكاني هـو مكان الرواية.

لذلك لا ينبغي البتة ان يتعامل الناقد مع المكان بحفافية وتسميته وتفاصيله الـواقـعـية .. بـل على الناقد،وحبذا لو عمل هذا الاسطة، ان يتم التعامل مع المكان بدلالاته التاريخية الماضوية، والحاضرة، والمستقبلية .. أي بدلالاته التي لا تحد .. أي بـدلالاته الـتي تـشرش عميقاً في الدم والقلب .. والرئة.

ان روايــة "مـديـنـة الـلـه" للفلسطيني حسن حميد، وأذكر "الاسطة" تنقل القارىء مدينة القدس كمكان .. الى مكان ارحب واوسع واغنى في فضاء الابداع.

من هنا إذا أخذنا النص نقدياً الى محتوياته الخاصة .. وبلاغته المتفردة يمكننا أن نجد أن ثمة تفرداً خاصاً، وقدرة خاصة أن تكتب وتبدع عن مكان يسكنك .. يسكن كل جوارحك .. يشكل الحرائق في دمك وفمك ولسانك يسير بك في منعطفاته وتعرجاته وتفاصيله كأنك تعيشه .. أو هـو يعيش بك أو فيك.

إن التطاول .. وبلا أدوات نقدية حـادة وجـارحـة يعطي النتيجة السلبية في الكتابة النقدية غير الـواعـية .. وهـذه أحـد مشكلاتنا الحـقـيقـية فـي فـلسـطـين، والتي تتلخص فـي أن الأكـاديـمـيـين في الجامعات يطرحون أنفسهم على أنهم نقاد فينشئون اجيالاً مشوهة من المتعلمين ..أجيال مليئة بالأخطاء الا ستراتيجية في الأدب والابداع والنقد.

أكاديميون ليس لهم رؤى نقدية .. أو مناهج نقدية اللهم إلا اذا وقعوا تحت سلطة مديح "الظل العالي" .. وهكذا ان الاقـتـراب مـن الـعمل الابداعي، سواء كان شعراً او رواية أو قصة ..الخ .. يستوجب قفازات معقمة .. فضـلاً عن تراكم معرفي ثري تتأسس بناء عليه رؤى نقدية فاعلة .. ومؤثرة .. في اطار اعادة تفكيك النص .. وتحليله .. واعادة صياغته من منظورات جديدة.

هـذا الـنـقـد الجـاد والـفـاعـل، الـذي نـحـن بـحـاجـة قـصـوى اليه في الساحة الثقافية الفلسطينية، لنبتعد عن بسالة الجهل .. وندخل في وجاهة النقد.



## المخرجة والكاتبة الفرنسية كولين سيرو وسخطها النسوي:

# الكفاح من أجل تحرير المرأة لم ينته بعد

حاورها: مدني قصري*

**كلمة واحدة تلخّص تقويض الأرض والبشرية: "قتلُ الأمومة! الدّبال هو رحِم العالم: فلكي نتعافى لا مفر من أن نكفّ عن سحق الأنوثة". هكذا تتحدث كولين سيرو Coline Serreau، مخرجة فيلم "ثلاثة رجال وطفلة"، وفيلم "الخضراء الجميلة".**

منذ سنوات عديدة والمخرجة والكاتبة الفرنسية كولين سيرو، التي شُغفنا بأفلامها الخيالية والطوباوية (الجميلة الخضراء، والأزمة، وسانت جاك.. ومكة "المكرمة") تُسائل وتصوّر كل فئات وأصناف ممثلي حركة "ثوار الدبال الجدد"، من بيير ربحي إلى نيكولا هولوت Nicolas Hulot، ومن الهندية فندانا شيفا Vanda-na Shiva إلى المغربي حسن زوال. ومن العلماء المتحررين إلى المزارعين المحرومين من الأرض. رأينا كل هؤلاء على الشاشة في العام الجاري (٢٠١٠) مع عشرات الآخرين، في سلسلة من الأفلام الوثائقية: "الأرض من منظور الأرض"، و"حلول محلية لفوضى شاملة". فبعد أن تسكعت في باريس والمغرب والهند والبرازيل وأوكرانيا، التقيناها في هذا الحوار النسوي، الذي تتناول فيه خطاباً لم نسمع له مثيلاً.

■ **تركيب ستة أفلام، طولُ كلّ منها ساعة ونصف الساعة، على مدى عشرات الساعات التي استغرقها التصوير، ليس في رأينا، أمراً بديهياً. فما هي مقاييسك للحصول على أفضل الأعمال؟**

● لقد أمضيت يومي هذا كله في فكّ الحوار مع الفيلسوفة أنتوانيت فوك Antoinette Fouque الوجه الأسطوري في حركة تحرير المرأة، ومؤسِّسة مكتبة النساء. إنني أضم صوتي لكل ما تقوله هذه المرأة عن قتْل الكائن الحيّ. الأرض، والرّحمُ كلمتان تعنيان الشيء نفسه. الدبالُ والإنسانوية، والتواضع، هذه هي مقاييسي في الحياة. التقدميّون الذين أحس أني قريباً منهم منذ

* صحافي جزائري يعمل في صحيفة "الغد" الأردنية.

زمن طويل لم يكلّفوا أنفسهم يوماً لرؤية جوهر المشكلة: العلاقة ما بين الدبال والرحم. واليوم، إذا كان الإيكولوجيون لا يفهمون أن العجلة الملحة رقم (١) هي إيقاف قتل المرأة، فسوف يخيبون مثلما خاب الآخرون.

إنني أثمّن كثيراً رجالا، أمثال بيير ربحي، فهو الذي أطلق عملي منذ ثلاثة أو أربعة أعوام. وأنا أقدّر أنهم أنجزوا نصف الطريق، ويبقى علينا إنجاز النصف الثاني منه. والحال أن هذا الإنجاز يعتبر من "التابوهات" المستعصية. إنّ ما ندعوه "حضارة" يقوم بالكامل على سحق القوة الإبداعية عند الأمهات، والرحم. فإنْ لم نذهبْ إلى هذا الحد فلن نُصلح شيئاً. البطنُ هو جنسُ النساء، بمعنى أنّ المكان الذي يخرج منه الحيّ لا يحظى عندنا بالاحترام. إذ يُنظر إليه كـ "لا شيء"، وليس ككيان ذكيّ، وقادر على التفكير. إن وظيفته حيوية، لكنه أُخلِي من كل احترام، ومن كل حساب، وهو لا يجد مكاناً في نظام ما يُسميه البشر "إبداعاً". فإن أنت قبلتَ بهذا القتل وبرمزيته، صارت كل جرائم القتل ممكنة ومباحة. لأنّ الأرض، عندئذ، لن تصبح مقدسة، ومبجلة ومُعتَنى بها لكي تنتج طيباً، وجميلا وحيًّا. وعندئذ سوف تصبح هذه الأرض مثل البترول، مادةً نضخّها، ونستثمرها لنخرج منها البلاستيك، وننسى الأهم ! إن الثروة، أوّلا، هي الأرض. لكنْ لا أحد يريد أن يرى هذه الحقيقة، وتستمر الإبادة تحت أعيننا.

■ **إبادة! الكلمة قوية جداً...**

● عفواً، لكن لماذا تعتقد أن ٢٥٪ من النساء لا يستجبن للنداء في الهند؟ لأن الصبايا هناك يُقتلن. إنّ ٢٥٪ من بين سكان يقدّر عددهم بأكثر من مليار نسمة، احسبْ كم صبية تقتَل؟! لكن، إن أنت تحدثتَ عن ذلك ظنّ الناس أنك تهلوس ! لقد صوّرتُ أفلاماً في الهند، وتحدثت إلى كل القادة الذين قالوا لي، وهم يهزّون رؤوسهم: "أجل، عندنا ٢٥٪ من الأطفال الذين يُقْتَلون، وهذه مشكلة..." لا أحد يخفي هذه الحقيقة. لقد بدؤوا، في غموض، يمنعون الإعلانات الخاصة بـ "الألترا ساوند" الذي يقول على لافتات كبيرة: "انفقوا ٥٠ روبيه الآن، بدلا من ٥٠,٠٠٠ بعد عشرين عاماً". أي: اخضعوا نساءكم لـ ألترا ساوندا مقابل ٥٠ روبيه، وسوف تحصلون على الإجهاض... إنْ كان الجنين طفلة. ٥٠,٠٠٠ روبيه هي قيمة المهر، في حال تزويج هذه الصبية.

■ **أمام هذه الثقافات طريقٌ طويل، لكن الأمر في الغرب صار مختلفاً على أي حال. صحيحٌ أنه عندما نتحرى أمر الولادة سوف ندرك بأن مجتمعنا لم يستوعب بعدُ أن النساء عندما ينجبن الحياة فهن «مهيّئات» لأبعاد أساسية، فيما الرجال...**

● هؤلاء الرجال اخترعوا الإيديولوجيات والمذاهب الدينية والفكرية حتى يسحقوا القوة التي لقنتها الحياة للنساء. إنني مدينة كثيراً للتحليل النفسي، لكنْ، حتى التحليل النفسي قلَب المسألة بالقول إن النساء هنّ اللواتي ينقصهنّ "العضو الذكوري"، بينما الرجال، منذ ملايين السنين، هم الذين ينقصهم الرحم! ظني أن الوظيفة الأولى لبعض الديانات ورجالاتها، هي أن يجعلونا نهضم ونستوعب فكرة قتْل الرحم. يقال إن النساء وُجِدْنَ منذ ثلاثة ملايين عام، والبطريركية منذ ستة أو سبعة آلاف عام. وهذه، حقاً، مرحلة "وسخة" في حياة البشرية! لأنه، ابتداءً من اللحظة التي يعلمونك فيها بأنك أسمى من الشخص الذي منحك الحياة وآواك، وصنعك، وغذّاك من لحمه ودمه، ومن حليبه، ومنذ اللحظة التي يُطلَب فيها منك بأنْ تحتقر كل هذا – ولا يقتصر هذا على المتطرفين وحدهم– سوف تكفّ عن العيش متناغماً مع العالم. إنك بذلك تخرج عن الحقيقة، وتتجه نحو التقويض والتهديم، ونحو الإفناء! فحتى وإن لم يعد الناس يقتلون الصبايا عندنا، فإن خطابي هذا لا يجد إلا قلّة من الآذان الصاغية. لأنه خطاب يثير الخوف في النفوس. وتلك هي الطامة الكبرى. الرجال لا يعرفون كيف يتناولون إشكالية الغيرة والحسد، ولا يعرفون كيف يتجاوزونها.

■ **الغيرة من ماذا؟**

● من الرحم طبعاً! (تضحك!) الرجال في المجتمعات التي تُبغض النساء، مشلولون بسبب أمهاتهم. فهم لا يجرؤون على التفكير في من أين جاؤوا ومرّوا، ويظلون أطفالا. بينما "الذكرى، والشكر، والعرفان" تشكل الدّرْجات الأولى التي نتسلقها لكي نصبح كباراً. لكنهم لا يريدون التذكر بأن أحداً قد أعطاهم الحياة، ولا يعرفون كيف يقولون لها: "شكراً ماما، فالآن سأعيش شيئاً آخر، إلى اللقاء!". فهم سجناء للعُصاب (مرض نفسي) الذي يميّز عجزهم. إن القوة الإبداعية الحقيقية الأولى هي الأم. لكن ما الذي يفعله مجتمعنا ؟ إنه يحاول

أن يخلق أرحاماً اصطناعية! لعلك قرأت كتاب هنري أتلان d'Henri Atlan في هذا الشأن؟ يا لها من سفالة! هل ثمة جريمة قتل للمرأة، أكثر من هذه الأبحاث، ومن نشر مثل هذه الكتب؟

**■ هؤلاء الباحثون سيقولون لك إن بعض النساء ينتظرن مثل هذه الاكتشافات بفارغ الصبر...**

● أشباه أنصار الحركة النسوية يريدون أن تشبه النساءُ الرجال. حتى لا تظل هناك فوارق، وفي ذلك المساواة المثالية. والموضةُ كلها تدفع النساء، وبقوة، وبكثير من الانحراف، ومنذ طفولتهن الأولى، لأن يفعلن كل شيء من أجل أن يصبحن شبيهات بالرجال، بأجسام فتية ونحيفة وعصبية. ومنذ اللحظة التي تنجب فيها المرأة طفلا، ويصبح لها جسمُ امرأة عادية، ينتفخ ويمتلئ بالشحم، ويصبحُ في آن أكثر شهوانية أيضاً، تتعرض هذه المرأة للتأنيب، وللشعور بالخجل. إن الآلاف من النساء يخجلن من أجسادهن. يا له من بؤس! ومن حسن الحظ أن النساء موجودات، ويزددن أكثر فأكثر. لكنّ إنكار هذا الجسم، وقوته، ودوره في النقل البشري، أمرٌ يظل مجهولا ومستبعداً... والحال، في الواقع، أننا ندبّر أمورنا: فالقوة الإبداعية، نحن نمتلكها، وهي لا تفارقنا قط. تأملوا القرن (العشرين) الذي انقضى: فالنساء هنّ اللواتي جعلنه واقفاً ثابتا وصامداً. ففيما كان الرجال يقتتلون على مدى حروب عالمية، ظلت النساء يقاومن ويكافحن في الحياة وفي الواقع. ففي الواقع، وفي حميمية كل كائن، الرجالُ هم الذين يتألمون أكثر من كلّ هذا، فهم الذين يأسرون أنفسهم في النرجسية، والتقويض الذاتي، في كفاحهم من أجل السلطة. لكنْ هذا يقودنا جميعاً إلى الخراب. يا لها من مأساة! فأي متعة يحرمنا منها هؤلاء الغافلون، ويحرمون أنفسهم منها! لولاهم لكانت الحياة أكثر متعة وغبطة!

## الاستقلال المحلي سيكون هو المحور المركزي للعالم الجديد

**■ حين نسمع مثل هذه الأقوال القاتمة المتشائمة، نشك في أن تكوني مهيئة فعلا لإخراج ست ساعات من «الحلول المحلية من أجل فوضى عارمة» على الشاشة؟**

● لا، صدقوا ذلك. صدقوا، لأنني تحديداً امرأة تؤمن بالحياة. لقد أخرجتُ بالفعل فيلماً حول الحلول. لأنّ الحلول كثيرة. ففي كل مكان ثمة رجال كثيرون، يؤدّون عملا هائلا. لذلك أقول إن ثمة عالماً آخر، و "مجتمعاً كامناً" لن تجد وسائل الإعلام الكبرى بداً من الإقرار بوجوده. أتعلم أن في نيويورك نفسها بدأ الناس يزرعون بساتين صغيرة، ويقيمون أقفاصاً صغيرة لتربية الدجاج كلما وجدوا لذلك سبيلا. آلاف أقفاص الدجاج في مدننا الكبيرة، تصوروا! صار الناس بلا مال ويربّون الدجاج. وهذا يعطيهم بيضاً نقياً ومفيداً وصحياً، وبالمجان. وعندنا في أوروبا أيضاً صارت ضواحينا تمتلئ بالبساتين وأقفاص الدجاج.

هذا هو المستقبل، وهذه هي الثورة الحقيقية. الناسُ بدؤوا يفهمون أنه لكي يتغذوا فليسوا في حاجة إلى قدرة شرائية أفضل، بل إلى قدرة على عدم الشراء. مع هذه القوة يستطيعون أن يزعزعوا أكبر المؤسسات في العالم في ثلاثة أيام. الإضرابُ مفهومٌ قديم لم يعد يجدي نفعاً. ما الذي يؤثّر فيه اضرابٌ عام في شركة متعددة الجنسيات، حتى وإن احتجز العمّال المضربون بعض الكوادر فيها. على العكس من ذلك، إذا بدأ الناس يقاطعون ويمتنعون عن الشراء، فإن ذلك سيغيّر كل شيء. لكن، لا داعي للعجلة، فإن مواطنينا ما زالوا تحت تأثير سموم إيكولوجيا الشراء.

أياً كانت قناعاتك فأنت تعيش على إيقاع مجتمعك. لا داعي لاتهام الناس الذين يستهلكون. فذات يوم لن يستطيع هؤلاء أن يستهلكوا، لأنّ الأرض لن تستطيع ذلك. عندئذ سيصبح الناس ملزمين بإيجاد حلول جديدة. طلبُ المزيد ثم المزيد من المال من الدولة بلا انقطاع لن يجدي نفعاً! الحديثُ كثير في الوقت الحالي عن ضرورة إعادة تحديد مفهوم توزيع الثروات. نعم، لكنّ أهل اليسار الكلاسيكي وغيرهم، في رأيي، لم يفهموا كيف سيسير النظام الجديد. إنهم يعملون وفقاً لمبدأ التصنيع والتنمية المستدامة، بما في ذلك تنمية صناعات الأسلحة والمواد السامة، في حين لم تعد كرتنا الأرضية تطيق ذلك إطلاقاً. فهم لم يفهموا الفيلم. فما الفائدة من الدفاع عن مصانع ومؤسسات لا تنتج سوى السموم؟ لا يمكننا إصلاح هذا النظام. فهو ينهار، ويتم تعويضه بآخر بمعايير مختلفة تماماً. فالشعار الشمولي الوحيد ينبغي أن يكون: "الاستقلال المحلي". إنه، عملياً، الجواب الوحيد على الأزمة الغذائية الهائلة التي تتشكل في الأفق. لا أحد يريد رؤيتها، أو الحديث عنها، سوى

بيير ربحي. فهؤلاء الناس بالذات هم الذين سعيت لأن أظهرهم في سلسلتي الوثائقية.

**■ قصة بيير ربحي هي بمثابة الخط الموجه لسلسلة «الأرض من منظور الأرض»، أليس كذلك؟**

● في الفوضى المتعاظمة أردتُ أن أقدّم مساهمتي في ولادة نموذج جديد للمجتمع، واللقاءُ مع بيير ربحي كان حاسماً، أوّلا في مركز "أمانانس "Amanins، ثم في المغرب، في ورشة "الأرض والإنسانوية". مع المزارعين المغاربة الصغار الناجحين رغم قلة الإمكانيات. لكنّ البحث انطلق بعد ذلك في كافة الاتجاهات، حيث ذهبنا إلى أوكرانيا، والهند، والبرازيل.. كان لا بد من أن نوسّع خطابنا وأن نُعولِه، مع المزارعين ومع الناس البسطاء. ومع المثقفين أيضاً، والباحثين، والمنظرين، أمثال سيرج لاتوش Serge Latouche أو المنظر في علم البيولوجيا فيليب ديبروس Philippe Desbroses، والمختص في علم الزراعة كلود بورغينيون Claude Bourguignon وزوجته ليديا، ومع الفيلسوف باتريك فيفريت Patrick Viveret الذي يعمل على مشروع هائل في "العملة المحلية". ناهيك عن أصحاب الرؤى المستقبلية، أمثال الهندية فندانا شيفا Vandana Shiva، أو البنغالي محمد يونس. "الأرض من منظور الأرض" هي انعكاس لهذه التنوعات كلها. ليس الفيلم فيلم نضال إيكولوجي، بل هو معاينة للمكان لكل ما يفكّر ويعمل بطريقة مختلفة.

**■ في مجلة «أليانس» Alliance قلت لصديقتنا ناتالي كالمي Nathalie Calmé بأنك ترعرعت في أسرة كانت تؤمن وتعمل بأفكار مانتوسوري Montessori وشتاينر Steiner...**

● بالفعل، لدرجة أنني عندما أسمع الحديث عن الزراعة البيوديناميكية في بونديشيري، ثم في ساو باولو، أراني أنفعل لذلك كثيراً. لقد بات الأمر شمولياً. لكنْ في المقابل، أرى المشكلة تنتصب مثل هاوية سحيقة. لقد رأيتم على الإنترنت ذلك الفيديو الذي شاع عن تلقيح الأشجار المثمرة في الصين؟ لم يعد ثمة نحلٌ، وهذه كارثة لهذه المنطقة الزراعية التي أكلتها مبيدات الحشرات، والتي تنمو فيها منذ قرون عديدة أجملُ المروج والحقول! لقد جلبوا مئات العمال الزراعيين لتلقيح الأزهار، واحدة واحدة، باليد، بواسطة أعواد من القطن، والكفوف. لا بد من أن تروا هذا: إنها المأساة! هؤلاء المساكين يلقحون بسرعة تقلّ ألف مرّة عن سرعة الحشرات! والأمر مثير للقلق فعلاً!

## الروحية هي القدرة على العمل الجماعي، بلا مقابل

**■ لقد قلت: «لقد كوّنني التحليل النفسي، والنسوية، والماركسية، والإيكولوجيا.» في شبكة «المبدعون الثقافيون» نسمي هذا بـ«الاستبطان، والطاقة النسوية، والتضامن مع الإيكولوجيا» وفي هذا تشابه كبير، حتى وإن كان هؤلاء «المبدعون الثقافيون» يميلون إلى الخشية من فرويد وماركس...**

● كان فرويد ذكورياً أكثر مما يحقّ له، وهو ما حرمه من قوة كثيرة. لكنه كان يتمتع بحدس ساطع. وكان ماركس يؤمن بالتقدم، وبسيطرة الآلة، ولم يفكر في الإيكولوجيا. لكنْ كليهما كانا عبقريين. كيف نفكر في علاقات القوة في المجتمع؟ كيف يمكن لمجتمع إنساني أن ينظم اقتصاده، ورغباته، وفوارقه؟ كان ماركس وفرويد يهوديّين. وهذا أمر مهمّ، لأنه، بحكم تمتع كل منهما بعقل مميز، فقد عرفا ما معنى المجتمع المقهور، ومن هنا يمكننا أن نفكر بطريقة صحيحة. أفكارُهما تظل أدوات قوية لفهم العالم، وبخاصة لأنها (أي هذه الأفكار) تُدمج الجدلية، وهو ما جعلهما يقتربان، من حيث لا يدريان، من الطاوية. فحتى لحظة مجيئهما كنا نعيش في عالم فلسفي متخلّف، يطبعه الخير والشر، والتفرّع الثنائي.

**■ على الرغم من أنهما كانا لا دينيين، فقد وضع ماركس وفرويد الإنسانيةَ فوق كل الأنواع. أما أنت، على العكس، نراك تطرحين أفكاراً تضع البشر على نفس مستوى البكتيريا!**

● في فيلمي يصف كلود بورغينيون بذرةَ شعير. كيانٌ عجيب، يحمل في "جينومه" (برنامجه الوراثي) ضعف الجينات التي يحملها الإنسان. فالشعيرُ منذ وقت طويل متكيّف مع الطبيعة. أما نحن، البشر، فإننا في آخر المؤخرات. هناك بلايين الأنواع الأكثر ذكاء منا، والأكثر تكيفاً منا، بجينومات أغنى. لكننا نظل نقوّض هذه الكائنات، إلى أن تنقرض كلياً أحياناً، حتى قبل أن نعرفها. فأنا عندما أقول هذا أحكم على نفسي

بالإعدام لا محالة. لكنْ ليس هذا مُهمّاً. فأنا، في الواقع، لا أؤمن بـ "تفوق" وبـ "وعي" الإنسان. فنحن نشبه أيّ حبّة رمل على هذه الأرض، أو أيّ غصن نبات. مَنْ تُرى يستطيع الادعاء بأنه يعرف ما هو ضمير فراشة، أو شجرة ؟ لقد علّمنا جون ماري بيلتJean-Marie Pelt كيف تقوم شجرة السافانا، عندما تهاجمها زرافة، بإفراز مواد تسافر في الهواء لكي تُنبئ بقية الأشجار التي سرعان ما تتحول إلى أشجار غير قابلة للأكل من قبل الزرافات. إن هذه الأشجار تتواصل فيما بينها. لكنْ لا أحد يُكلّف نفسه بدراسة هذه الظاهرة العجيبة. البعضُ يفكرون بأن الفيروسات هي سيدة الكون الفعلية. في الواقع قد نكون نحن مستعمرات هذه الفيروسات، وأننا لا نعيش إلا لأنها تسمح هيَ لنا بأن نعيش تحت هيمنتها، لأنها، عن طريق غزونا، تستطيع أن تحقّق طفراتها، ونحن أيضاً لا نطفر إلا بواسطتها. فهي مثلنا نحن تماماً، عندما نربّي أبقاراً لكي نأكلها.

## ■ ما رأيك في كلمة «روحية»؟

● إنها كعكة بالكريمة. لكنْ لا بد من تحديد معنى الكلمات. فالأمر لا علاقة له بالتنظيم الاجتماعي لـ "الهيئة الدينية". لقد لعبت هذه الهيئة ولوقت طويل الدورَ الذي يلعبه اليوم التحليل النفسي والعلاجات النفسية. لكنْ مرّةً أخرى، في ظني، أنّ من أهمّ مهامها هو تكريس البطريركية. الروحية لا يمكن أن نقول إننا نختارها، ولا أننا سنبحث ونفتش عنها: فهي تلقائية، عضوية، في كل دستور بشري. فهي تكاد تكون غريزية. إنها تعني الانتماء إلى الكون. حتى النملة عندها روحية! ومن المحتمل أن تكون النملة أكثر وعياً بانتمائها إلى الكون، منا !

## ■ الأمر أكثر تعقيداً إذاً...

● كيف عرفت ذلك؟ لقد قمتُ بتصوير النمل في فيلمي الوثائقي، لأن النمل بهرني. إنها دوابٌ تحمل فوق نفسها ما يعادل إمبراطورية مبنى حكومي State Building، وهي تتسلق جدراناً عمودية ! رأيتُ هذا فجأة فصوّرته وأنا أقول لنفسي: "انظري جيداً، إن هذا يشبهكِ كثيراً يا صغيرتي ! النملُ كائنات قوية جداً. بإمكانها أن تلتهمنا إنْ شاءت ذلك. أو، إن شئتَ أيضاً، خذ الأرْضَات (حشرات تعيش في جماعات)، إننا نخشاها، لكنْ، أتعرفُ أنها لا تأكل خليةً حية أبداً؟ إنها لا تأكل إلا ما هو ميت، وبذلك فهي تقوم بعمل تطهيري هائل. إنها تتداول وحدها داخل التربة ملايين الأمتار المكعبة من التراب الذي تقوم بتهويته، وتملأ النفايات العضوية التي تغذي النبات، وتتيح تسرّب الدّبال بدون أي انجراف. وذاك شأن النمل أيضاً. فالنملُ هو الذي يجعلنا نعيش. فهي تبذر الأرض باستمرار. أقول بصراحة، إننا، أمام الحشرات، لسنا سوى أطفال سذّج! ولكَم نزهو بأننا أكثر تطوراً من كل الكائنات الأخرى. أليست عجرفةُ الإنسان هذه مؤشراً من مؤشرات عدم نضج الإنسان؟

## ■ كيف تصفين الأشياء التي لا حول لنا فيها ولا قوة، أي اللاشعور؟

● إنها، على الخصوص، تلك القوة التي تجعلنا قادرين على القيام بأعمال ننجزها معاً. ثمة الكثير من الأعمال البشرية الجميلة جداً، والمفيدة جداً. وهذا ما أدعوه بالروحية الإيجابية. عندما نتمكن من تجاوز الفردانية، وعندما نشرع معاً في إنجاز مشروع يجاوز حدودنا الفردية. ما الذي يجعلنا ننبهر أمام الأهرامات في مصر؟ ليست هذه الأهرامات سوى مخروطات من الصخر. لكنّ العمل البشري الذي يقف وراء هذه الصخور الضخمة هو الذي يُبهرنا ويستولي على عقولنا.. ثم الإرادة العقيمة في بناء هذه الأشياء التي لا تجدي دنيوياً أيّ نفع. فبناتُها لم يسكنوها قط. لكن الذي يبهرني جداً هو مبدأ التضحية، حيوانية كانت أم بشرية، في الديانات القديمة التي نصفها اليوم، مع الأسف، بالديانات البربرية. هذه الديانات، مع ذلك، استطاعت أن ترقى إلى بُعد حاذق للغاية، كثيراً ما صرنا نميل إلى نسيانه ألا وهو المجانية، أي العمل من دون مقابل. فبتضحياتها، كانت هذه المجتمعات تؤكد بأنّ الإنسان ليس مجرد عامل اقتصادي. لقد كان عند هذه المجتمعات شيءٌ يفوق أغلى ممتلكاتهم من خرفان، وبقر، وحتى من بشر أيضاً. إذ كان عندهم شيء أعلى وأسمى من الكسب. ليس من السهل أن نفهم هذا، لكن هذا، في رأيي، يمثل مستوًى عالياً من الروحية التي ليست بعيدة كل البعد عن الذهنية التي ينبغي أن نمتلكها في الأزمنة القادمة.

إنني أرأسُ "كُورالا" (فرقة موسيقية) صار غايةً في الأهمية في حياتي. نحن نقدّم حفلات غنائية كل يوم أحد. ◆◆




"المرأة الفلسطينية والتغيرات الاجتماعية"

# شهادات حية للمرأة الفلسطينية في لبنان

بيروت–بلسم

يعتبر كتاب "المرأة الفلسطينية: المقاومة والتغيرات الاجتماعية" واحداً من أهم وأبرز الكتب التي تتناول الأوضاع الحياتية للاجئين الفلسطينيين في لبنان، مع تركيز خاص على دور المرأة في بناء الأسرة، وتوفير لقمة العيش لعائلتها، وتربية أولادها، وصولاً الى مشاركتها الفاعلة والقوية في الثورة الفلسطينية، بالرغم من الظروف الصعبة التي كانت تواجهها، سواء داخل البيت، أو في المحيط العام.

هـذا مـا تـؤكـد عليـه الشـهادات الحية التي أدلت بها عشرات النساء الفلسطينيات، خلال المقابلات التي أجريت معهن، بهدف توثيق بطولات المرأة الفلسطينية وتضحياتها في تاريخ الحركة الوطنية المعاصرة (١٩٦٥- ١٩٨٥).

## جهد كبير..وفاعل

والكتاب - المجلد، الصادر عن "مركز المرأة الفلسطينية للابحاث والتوثيق" في ٥١٦ صفحة من الحجم الكبير، هو من تأليف الباحثة الأكاديمية "جهان حلو" عضو المجلس الوطني الفلسطيني، ونائبة رئيسة الاتحاد العام للمرأة الفلسطينية، وزوجة المناضل الشهيد الدكتور "حنا ميخائيل"، ولها باع طويلة وعطاءات مميزة في مجال الاعلام والتوثيق، عبر مركز الابحاث الفلسطيني ومؤسسة الدراسات الفلسطينية في لبنان، كما في المكتب العالمي لكتب اليافعين "IBBY"، ومؤسسة تامر للتعليم المجتمعي في فلسطين.

ويعتمد الكتاب الذي بدأت المؤلفة بإجراء مقابلاته في العام ١٩٩٣م، ثم توقفت لأسباب ذاتيه وموضوعية حتى العام ٢٠٠٧م، على الشهادات الشفوية لبعض قيادات الاتحاد العام للمرأة الفلسطينية، وبخاصة من كانت في لبنان أو أمضت جزءاً من حياتها هناك، إضافة الى بعض الشخصيات النسائية المستقلة، أو التي شغلت مراكز متقدمة في مؤسسات فلسطينية فاعلة، كما تمت مقابلات محددة مع بعض الرجال الكوادر المهتمين بالجانب الاجتماعي للثورة الفلسطينية، ممن بقوا في لبنان، كذلك بعض زوجات الشهداء من سكان مخيم شاتيلا.

وعملت المؤلفة على تخطي أي مغالطات للأحداث التاريخية الاساسية في بعض الشهادات، كونها كانت -وما زالت - جزءاً اساسيا من المسيرة النضالية للمرأة الفلسطينية في لبنان، إلا أنها ابقت المقابلات كما هي، باللهجة العامية في معظم الأحيان، تأكيداً على العفوية والصدق في التعبير عن التجارب والأحداث.

## شهادات واقعية

وتركز المؤلفة في خلاصة الشهادات التي اعتمدتها، على تحولات اجتماعية مهمة في الواقع الفلسطيني، كان للمرأة فيها دور كبير حيث حققت قفزات نوعية، في ظل البيئة المتجددة طوال عمر الثورة. وقد أطلقت "حلو" على تلك الظاهرة اسم "المرأة الفلسطينية الجديدة" التي تمتلك الثقة بالنفس، والقدرة على العمل والتحرك خارج المنزل، والسفر للدراسة والعمل واختيار الزوج.

لكن هذا الأمر لم يستمر طويلاً، بكل أسف، كما تقول المؤلفة، لأن مسار تحرير المرأة كان مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمسار التحرر الوطني. "وقد أضاعت هزيمة الثورة في لبنان، رغم الصمود الرائع للشعبين اللبناني والفلسطيني، العديد من المكتسبات، سواء للمرأة أو للرجل. وهذا ما أدى إلى ترك الشعب الفلسطيني يواجه مصيره المظلم بعد الاجتياح الاسرائيلي للبنان عام ١٩٨٢ وتداعياته، حيث تم حرمانه من حقوقه المدنية كافة، وفي طليعتها حق العمل والتملك".

## دور الجمعية

ومن بين المقابلات المهمة والمطولة التي أجرتها المؤلفة مع ابرز الشخصيات النسائية الفلسطينية التي كان لها دور فاعل في ترسيخ قدرات المرأة الفلسطينية، وتوطيد علاقاتها الاجتماعية والنضالية داخل المخيمات وخارجها، مقابلة مع الأخت "هدلا الايوبي" عضو المجلس الإداري، ومسؤولة العلاقات العامة في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، حيث تحدثت عن طفولتها في مسقط رأسها: يافا، وعن دراستها في القدس، ثم جامعة بيروت العربية.

واستعرضت الأخت "هدلا" في المقابلة دور الجمعية في تخفيف معاناة المرضى والجرحى والمحتاجين، من أبناء الشعبين الشقيقين، اللبناني والفلسطيني، طوال فترة الأحداث الدامية في لبنان، وضحايا الاعتداءات الاسرائيلية الوحشية التي كانت تستهدف المخيمات الفلسطينية وبعض القرى في الجنوب وغيره من المناطق اللبنانية. وكانت تربط الجمعية بوزارة الصحة، وبالصليب الأحمر اللبناني والدولي، علاقات وثيقة، ساهمت الى حد بعيد في تحقيق الأهداف الإنسانية للجمعية

ولتلك المؤسسات.

وكان جهاز العلاقات العامة في الجمعية يستقبل الوفود الأجنبية والعربية التي كانت تزور لبنان للاطلاع على أوضاع اللاجئين الفلسطينيين فيه، لدراسة احتياجاتهم والعمل على توفير المستلزمات الضرورية لهم، عن طريق الجمعية بكافة أجهزتها ومستشفياتها ومراكزها الصحية والاجتماعية المنتشرة في مختلف المناطق اللبنانية والمخيمات.

وتطرقت الأخت "هدلا" أيضاً لدور الجمعية في مواجهة تداعيات الاجتياح الاسرائيلي للبنان عام ١٩٨٢م، حيث كانت الجمعية تقيم المستشفيات الثابتة والمتنقلة، عند خطوط التماس، وفي المناطق المستهدفة بغارات الطيران والصواريخ الصهيونية. وكانت سيارات الاسعاف تعمل على مدار الساعة لمساعدة المرضى والجرحى وتقديم أفضل الخدمات الاسعافية والطبية المكنة لهم. كما تحدثت عن دور الجمعية خلال مجزرة صبرا وشاتيلا، في النصف الثاني من شهر أيلول (سبتمبر) ١٩٨٢م، التي أدت الى سقوط عدد من الكوادر الطبية والتمريضية والإدارية العاملة في مستشفى عكا ومستشفى غزة شهداء، وهم يقومون بواجبهم في إسعاف الضحايا، إذ بادرت قوات الاحتلال وعملاؤها على الدخول الى مستشفيات الجمعية وارتكاب الجرائم بحق العاملين فيها، دون أي اعتبار للقوانين الدولية والإنسانية التي تحّرم ذلك. كما تطرقت الأخت هدلا الى دور الجمعية في مواجهة الأحداث المؤسفة التي شهدتها المخيمات الفلسطينية في اعقاب الاجتياح، وبخاصة "حرب المخيمات" وما نجم عنها من خسائر فادحة في الأرواح والمتلكات. تماماً كما هي الحال في فلسطين المحتله حيث يقوم العاملون قي مستشفيات الجمعية ومراكزها الصحية، وفي سيارات الإسعاف، بالعمل على مساعدة المرضى والجرحى من ضحايا الاعتداءات الاسرائيلية المتكررة في قطاع غزة وانحاء الضفة الغربية.

ولم تنسى الأخت هدلا دور الجمعية، بالتعاون مع الصليب الأحمر اللبناني والدولي، في مواجهة الأحداث الدامية التي استهدفت مخيم نهر البارد، وأدت الى تدميره وسقوط عدد كبير من سكانه شهداء وجرحى، بينما تشرد الباقون في المناطق المحيطة بالمخيم، ليعيشوا في "البركسات" أو البيوت الآيلة للسقوط، بعدما خسروا كل شيء، إلا إرادة الصمود، والتمسك بالثوابت الوطنية وفي طليعتها حق العودة.

وأنهت الأخت "هدلا" المقابلة بالحديث عن دور الجمعية في مساعدة ضحايا الحروب، من المعاقين وذوي الاحتياجات الخاصة إضافة الى اليتامى والأرامل، وذلك بالعمل على إعادة تأهيلهم صحياً واجتماعياً، وهي حريصة على مواصلة القيام بواجباتها الإنسانية والوطنية، على أكمل وجه، في كل زمان ومكان.

## مثال يُقتدى

ولا شك في أن كتاب الباحثة الاكاديمية "جهان حلو" لا يكتفي باستعادة التواريخ المعروفة فقط، وإنما هو يلقي أضواءً قوية على الثورة الفلسطينية، في الفترة المتدة من العام ١٩٦٥ وحتى العام ١٩٨٥، من وجهات نظر متنوعة. وهي إن تشابهت أحياناً إلا أنها تبقى غير متطابقة، وذلك بسبب اختلاف الكوادر والنساء اللواتي قابلتهن على صعيد الدور والمستوى والموقع.

وتكمن أهمية الكتاب في كونه مادة خصبة يمكن الاستفادة منها كمرجع لعشرات من القضايا التي تحتاج الى تحليل وبحث ومتابعة، وهو ما تصفه مديرة مركز المرأة الفلسطينية للابحاث والتوثيق السيدة زهيرة كمال بالقول في مقدمة الكتاب: "إن الروايات التي يضمها هذا المجلد تزخر بالكثير من القضايا التي تحتاج الى دراسة، بما يتطلب عملاً مماثلاً في الضفة الغربية، لتوثيق تجارب النساء، خلال الفترة الزمنية ذاتها، ومقارنة التحولات الاجتماعية الحاصلة من خلال دراسة التجربتين معاً".

ويتضمن الكتاب، إضافة الى التحليلات القيمة في مقدمته، عدداً من الملاحق والوثائق المهمة، إضافة الى الصور المعبّرة التي تبرز دور المرأة وقدرتها على تحدي المصاعب وإثبات شخصيتها الفاعلة والمعطاءة في مختلف الميادين.◆◆

قصة

# مذكرات من فجر المخيم

أحمد صفوت السيوفي



في فندق الملك هنري في باريس وجدت هذه اليوميات مفقوداً منها الكثير من الأوراق، وكانت أغلب الصفحات فارغة الا من تلك الصفحات الثلاث.. اليوم هو ١٢ سبتمبر، كنت في السادسة عشرة من عمري تغطي وجهي طبقة من البثور، ككل المراهقين، وكان من عادتي أن أقف وقت الغروب لأنتظر سارة، ابنة عائلة حليش المجاورة لنا، وهي عائدة من دراسة الفترة المسائية.. كانت ككل افراد أسرتها رقيقة البشرة تحمل عينين بلون البحر في صباح سماء صافية، وقد زاد غطاء رأسها الرقيق من عذوبتها.. كانت تمشي باستحياء على جانب الطريق لا تتمايل ككل بنات سنها، وكانت في نظراتها وحدة وغربة جذبتني اليها، ولم تكن عيناها توحيان بالاغتراب، ككل الأعين الموجودة هنا في المخيم.. عيناها تحملان غربة حقيقية. عاد ابي في المساء، كالعادة، متشحاً برائحة التعب، ولم يظهر عليه الضجر، ككل الآباء العائدين من العمل، بل بالعكس ابتسم لأمي ولم يأمر بالعشاء .

اخبرنا اننا مدعون للتهنئة بمولود عائلة حليش.. لم اخف تلك الابتسامة التي لاحظها ابي، فرد عليها بابتسامة أعذب. اليوم هو ١٥ سبتمبر، انتشر النسيم حولنا محملا بأنغام الدبكة الفلسطينية وابتسامة ملأت وجه ام عبد الرحمن.. وغمزة من أم صلاح لأم محمد تفضح عنوان الحوار الدائر بينهما.. وجه واحد فقط كان مصدر الحياة في تلك الليلة، إنها سارة.. لم أستطع ان أبعد تفكيري عنها.. شتتنى كلياً، تبتسم لهذا فينقبض قلبي غيرة، وتضحك لهذه فيشتعل قلبي ناراً.

"لقد كبرت وأصبحت وسيماً يا

احمد" كانت ام سارة هي القائلة.. ابتسمت خجلا قائلا: "ماذا سميتم المولود؟" فأجابت: "سميناه محمد الفاتح". لم يكن ابي متديناً على عكس عائلة حليش.. وكانت لديه ميول يسارية، ولذلك لم يهتم كثيراً بتلك الرموز الاسلامية، وكذلك انا لم أستوعب وقتها تلك الآمال، التي علقتها ام على ابنها بتسميته بهذا الاسم.

انتشرت الاجواء المبهجة بين الناس، يغني المغني بصوته القوي (شوف الحلو كيف عم بيضحك) يتعالى التصفيق مع أنغام الدبكة الشعبية، وتنتشر الابتسامات مرة اخرى.

وعند منتصف الليل بدأ البعض في المغادرة وبقي الكثيرون.. لقد كان يوماً حافلاً، اندمج الجميع في الحديث والأكل والتصفيق والترحيب، واندمجت أنا في تأمل سارة كراهب بوذي.

كانت قد مرت ساعتان عندما سمعنا صوت الطلقات، هل هم الصهاينة يأسرون بعض العائلات كالعادة؟ تقترب الأصوات.. صرخات مكتومة لا تكتمل، توجس الجميع، لم يمنع إطفاء أم سارة للأنوار اقتراب الرصاصات.. تعالى صوت الرضيع، سارة تصرخ، أمها تبكي.. فجأة يتوقف بكاء الأم.. من الغريب أن صوت تمزق الأحشاء عندما تخترقها الرصاصات يبدو صاخباً عن قرب.. جسدي يرتعش بأكمله.. اختبأت خلف دولاب موجود.. انتشى أفراد مليشيا الكتائب، لذلك لم يبحثوا كثيراً واكتفوا بالموجود.. أصدر أبي صوت خوار وشخير عال للغاية، وهو يذبح بالسكين.. ظل يتقلب في الأرض وقتاً طويلاً.. أكاد أقسم أنه نظر اليّ يستجديني أن أنقذه. فلم استطع.. أتراه كان يستجديني أن أنقذ شمعة بيتنا امي؟أمي لم يصدر عنها ذلك الخوار، سقطت بهدوء.. امتلأ المكان بجثث الأطفال.. هذه أم محمد كانت تغمز منذ قليل وتحكي سراً، أم سارة كانت تلاطفني ولكنها لن تفعل مرة اخرى.. حتى الرضيع أدرك أنه لن يحقق تلك الآمال عندما وجدت محتويات رأسه مبعثرة على الحصيرة.. رحل أفراد مليشيا الكتائب مخلفين ذكرى لن تمحى.. أعلم ان البعض سينسى هذه المجزرة، لكن في هذا المكان لن ينسى احد.. ان الموتى لا ينسون، تلك الجدران ستظل ممتلئة بالثقوب، حتى لو رممت.. ماذا عن جدران قلبي.. لم أنقذ عائلتي.. لن أنسى ذلك مهما حييت.. سارة!

خرجت من خلف الدولاب مسرعاً أبحث عنها، ربما لو انقذتها فقد اجد سبباً للحياة.. انها غير موجودة.. خرجت مسرعة وعلى باب المنزل أدركت ان تلك العيون لن تعكس لون السماء مرة اخرى.

هكذا انتهت اليوميات، الا من ورقة صحيفة كتب فيها عنوان خبر: (اقل تقدير لقتلى صبرا وشاتيلا يتراوح بين ٢٠٠٠ و٣٠٠٠). وفي الورقة الثالثة وجدت تلك الأبيات:

**لا تدعوا الكلمة**
**تضيع في الهواء، كالرماد...**
**خلوه جرحا راعفا... لا يعرف**
**الضماد**
**طريقه إليه...**
**أخاف يا أحبتي...**
**أخاف يا أيتام ...**
**أخاف أن ننساه بين زحمة الأسماء**
**أخاف أن يذوب في زوابع الشتاء!**
**أخاف أن تنام في قلوبنا**
**جراحنا ...**
**أخاف أن تنام !!**
**ولم يضع رسالة ...كعادة**
**المسافرين**
**تقول إني عائد... وتسكت الظنون**
**ولم يخط كلمة...**
**تخاطب السماء و الأشياء ،**
**تقول : يا وسادة السرير!**
**يا حقيبة الثياب!**
**يا ليل ! يا نجوم ! يا إله! يا**
**سحاب!:**
**أما رأيتم شاردا... عيناه نجمتان؟**
**يداه سلتان من ريحان**
**وصدره وسادة النجوم والقمر**
**وشعره أرجوحة للريح و الزهر !**
**أما رأيتم شاردا**
**مسافرا لا يحسن السفر!**
**راح بلا زوادة ، من يطعم الفتى**
**إن جاع في طريقه ؟**
**قلبي عليه من غوائل الدروب !**
**قلبي عليك يا فتى... يا ولداه!**
**قولوا لها، يا ليل ! يا نجوم !**
**يا دروب ! يا سحاب !**
**قولوا لها: لن تحملي الجواب**
**فالجرح فوق الدمع ...فوق الحزن**
**و العذاب !لن تحملي... لن تصبري**
**كثيرا**
**لأنه ...**
**لأنه مات، ولم يزل صغيرا !**



## حتى تكون اسعد الناس

- افرح باختيار الله لك فانك لا تدري بالمصلحة، فقد تكون الشدة خيرا من الرخاء.
- تفاءل ولا تيأس، وأحسن الظن بربك وانتظر منه كل خير وجميل.
- اقنع بصورتك وموهبتك ودخلك واهل بيتك تجد راحة وسعادة.
- جدد حياتك ونوع اساليب معيشتك وغير من الروتين الذي تعيشه.
- ما مضى فات، وما فات مات، فلا تفكر فيما مضى فقد ذهب وانقضى.
- اعلم أن في الناس من فقد عقله أو صحته، أو اصبح مشلولاً أو محبوساً أو مبتلى.
- كرر لا حول ولا قوة الا بالله، فإنها تشرح البال وتصلح الحال وتحمل بها الأثقال وترضي ذي الجلال.
- انت تحمل في نفسك قناطير النعم وكنوز الخيرات التي وهبها الله لك.
- المؤمن لا يفزع لفوات الدنيا ولا يرهب من حوادثها لأنها زائلة فانية.
- هم العشق والغرام والحب عذاب للروح ومرض للقلب فداويه بحب الله وطاعته.

**(مساهمة من الصديق عبدالغافر خطاب)**

## طفح البراكين

كيف تكونت الجبال؟ ان الجبال الأولى والأودية هي في الحقيقة القشرة التي تكونت نتيجة حدوث تبريد لكتلة الارض. ومع انكماش الكوكب فيما بعد حدث التفاف وتشقق لاجزاء اخرى من القشرة الارضية، ما ادى الى تكون جبال جديدة. ويطلق على الجبال، حتى وقتنا الحالي "طفح البراكين"، لأن جبالا كثيرة تكونت نتيجة حدوث البراكين. وفي حالة حدوث بركان يحدث شرخ في القشرة الارضية يسمح باندفاع صخور منصهرة ورماد، وعندما تتساقط فوق سطح الارض تكون جبالاً يزداد ارتفاعها تدريجياً مع استمرار أو تكرار نشاط البركان.

## لا مرحاض لا زواج

بات على الشباب الذين ينوون التقدم لخطبة إحدى الفتيات في عدد من القرى الهندية، تلبية مطلب جديد ومهم، كجزء من المهر، لكنه ليس ذهباً أو ملابس، إنه مرحاض.وباتت العبارة المعروفة في بعض القرى "لا مرحاض .. لا عروس".

وتقول سومترا راثي، عضو المجلس المحلي في ولاية هاريانا، إنها الطريقة الوحيدة لمحاولة إيجاد خصوصية لهؤلاء البنات. فالأمهات لا يردن أن تعيش بناتهن نفس الظروف. وتضيف راثي: "العديد من الأمهات يضعن المرحاض شرطاً أساسياً في قبول العريس المتقدم".

وتضطر النساء إلى الذهاب قبل شروق الشمس لقضاء حاجاتهن، أو الانتظار لغروب الشمس، لتجنب مشاهدة الناس لهن، أو يبقى خيارهن الابتعاد كثيراً في الحقول.

وساهمت راثي من خلال عملها في المجلس المحلي ببناء ٢٥٠ مرحاضاً منذ عام ١٩٩٦، لكنها تقول إن حوالي ٦٠ منزلاً بقيت دون مراحيض.

وتعتبر هذه القضية من أكبر المشاكل في الهند، التي تحتاج لإتمام خطتها الصحية الخاصة حتى عام ٢٠١٢، بناء ١١٢ ألف مرحاض، وفقاً لأرقام وزارة التنمية الريفية.

كما تشير التقديرات الحكومية إلى أن أقل من ٣٠ في المائة فقط من سكان القرى في الهند يستخدمون المراحيض، ما يعني أن الهند تعاني من مشاكل صحية كبيرة، كما إن ذلك سيزيد معاناة الناس من بعض الأمراض كالملاريا.

## الذهاب للمدرسة

قال مسؤولون هنود ان ولاية في شرق الهند تمنح الاطفال الفقراء روبية واحدة يوميا لتشجيعهم على الذهاب الى المدرسة ولرفع معدلات محو الامية.

ويعيش ٤٠ في المئة على الاقل من تعداد السكان في الهند على ١,٢٥ دولار يوميا وتشير سجلات الحكومة الهندية الى أن مليون طفل على الاقل في ولاية بيهار شرق البلاد لا يحصلون على أي شكل من أشكال التعليم.

وقال جيتان رام مانجي وزير رفاهية الطبقات الهندوسية في الولاية: "قد يكون المبلغ ضئيلا لكنه سيعيدهم الى المدرسة." وأضاف: أن الاطفال سعداء بالمال".

وقال سونو مانجي، وهو تلميذ يبلغ من العمر ست سنوات في مدرسة بمدينة باتنا عاصمة الولاية: "لا أتغيب عن فصلي هذه الايام والا سيقل عدد العملات في جيبي."



# استراحة بلسم

## لا تقل .. وقل

- لا تقل: حُضن الأمهات (بضم الحاء) وقل: حِضن الأمهات (بكسر الحاء).
- لا تقل: الخِطة الاقتصادية (بكسر الخاء) وقل: الخُطة الاقتصادية (بضم الخاء) لأن الخطة هي الأرض التي يخطتها الرجل لنفسه ليبنيها داراً لنفسه.
- لا تقل: أخطأ عن الصواب، وقل: أخطأ الصواب.
- لا تقل: اندهش فلان، وقل: دُهش فلان، لأنه لم يرد الفعل (اندهش) في كلام العرب.
- لا تقل: أرجوك المساعدة، وقل: أرجو المساعدة.
- لا تقل: أرسل له كتاباً، وقل: أرسل اليه كتاباً.
- لا تقل: لم يرق له هذا الأمر، وقل: لم يرقه هذا الأمر.
- لا تقل: زخة من المطر، وقل: دفقة أو دفعة من المطر.
- لا تقل: بالرفاه والبنين، وقل: بالرفاهة أوالرفاء والبنين، أما الرفاه فهو خفض العيش ولينه.
- لا تقل: تساءَل عن الأمر، وقل: سأل عن الأمر، لأن الفعل (تساءَل) يفيد الاشتراك في السؤال بين اثنين أو أكثر.
- لا تقل: فك سراحه، وقل: فُك قيده، لأن السراح هو الطلاق أو الانطلاق.
- لا تقل: يسري هذا الحكم ابتداء من أول الشهر، وقل: ينفذ هذا الحكم، لأن من معاني سرى: سار ليلاً، كشف، دبّ تحت الأرض.
- لا تقل: الشريعة السمحاء: وقل: الشريعة السمحة.
- لا تقل: استناداً على قول فلان، وقل: استناداً الى قول فلان.

## رياضة السيطرة على الجسم

كلمة "يوجا" قد تبدو غريبة، لكنها تعبر عن أسلوب رياضي من نوع فريد، يتجسد في نظام متكامل للسيطرة على كل جزء في الجسم.

فمنذ حوالي خمسة آلاف سنة، ظهرت "اليوجا" في الهند، وكانت في البداية أشبه بنظام رياضي يستهدف التحكم في الجسم، والقيام بحركات يستحيل على الشخص العادي القيام بها.

وبعد سلسلة من التطورات، تحولت إلى ظاهرة محيّرة بعد اكتشاف قدرة أساتذة هذه الرياضة على القيام بأعمال تتحدى الخيال، من بينها التحكم في ضغط الدم والتنفس، ومعدلات ضربات القلب، وغيرها من القدرات الخارقة.

بل إن ممارس "اليوجا" المحترف الذي يُطلق عليه إسم "أسانا" يستطيع بواسطة التركيز العقلي، السيطرة على أعضاء جسمه والقدرة على تمكين عضو يعاني من مرض محدد، من الحصول على كمية أكثر من الأكسجين لعلاج مرضه.

كما يستطيع ممارس "اليوجا" بعد تدريب طويل تقليد الحيوانات المعتادة على البيات الشتوي، أي النوم الطويل والاستغناء عن الطعام.

فإذا أضفنا إلى كل ذلك قدرة ممارسها على القيام بحركات مذهلة، مثل الاستلقاء في الهواء بالاعتماد على لمس مؤخرة الرأس بأحد الكراسي، أو النوم فوق المسامير الحادة، تكتمل الصورة.. وتُصبح "اليوجا" رياضة السيطرة على الجسم، والسيطرة على الإحساس بالألم.

## معاني أسماء بعض الدول

- **بولندا**: اشتق اسمها من القبائل السلافية، التي تدعى البولاند: ومعناها الحقل، لأنهم كانوا يعملون في زراعة الحقول.
- **تشيلي**: معناها باللغة الهندية: المكان التي تنتهي به الأرض.
- **المكسيك**: اشتق اسمها من الحضارات التي عاشت في أرضها، وكانت تسمى مكسيكا.
- **النمسا**: معناها: الأراضي المشرقة، لأنها كانت واقعة شرق مملكة شارلمان.
- **المانيا**: معناها: بلاد الرجال.
- **روسيا**: معناها: بلاد البحارة، وكانت تسمى قديماً موسوفيتا، لذلك نسبت اليها العاصمة موسكو.
- **اليابان**: كلمة صينية معناها الشمس المشرقة، واسمها باللغة اليابانية: ليبون، أي الشمس المشرقة.




## لحظات ضعف

اكنت تجلس في يوم من الايام لترى الدنيا تنطبق عليك؟ .. لترى الدنيا واسعة ولكنها تضيّق بك؟ .. لتغمض عينيك لتجد نفسك وحيدا دون احد حولك .. لترى الدنيا سوداء قاحلة .. ما حياتك فيها سوى سراب .. تشعر بالضياع .. بالضعف .. بالانكسار .. تشعر بفقدان الاحبة .. وضياع الخلان .. ماضيك ليس سوى صفحات سوداء .. وحاضرك سيكتب بقلم حبر اسود .. وايامك التي تعيشها ما هيٍ الا بقع ملوثة على صفحات ملوثة .. أتشعر بنفسك حزيناً؟ بقلبك تملؤه شيخوخة الكبر؟ بعقلك كخرابيش مبعثرة على لوح اسود .. أتشعر بكيانك ينهار؟ بأيامك تذوب على مرأى منك؟ وبدموعك محبوسة تكاد تخنقك .. وبيديك متشابكة معا لا تقوى على تحريكها .. وبلسانك معقود .. وتشعر بأنك موجوعاً .. تتحسر على الوقت .. تشعر بالألم .. بالضياع .. وعندما تأتي لتكتب أو لتتكلم تتوقف الكلمات في جوف حلقك .. يعجز عقلك عن نظمها .. عن اخراجها في جمل مفيدة .. حتى قلمك يعجز عن كتابتها .. حتى ايامك تمضي وتمضي .. وانت مكانك تغفلها .. تضيعها .. وانت ماذا تفعل؟ .. تقف مكتوف الايدي لتقول أو لتقنع نفسك بحقيقة كاذبة وهي أنك تمر في لحظات كآبة .. في لحظات يأس .. في لحظات ضياع .. لا بل في لحظات ضعف .. أهذه هي حقيقة الموقف؟

أم ان هناك نافذة صغيرة .. تطل عليك بشعاع أمل وتفاؤل مبهر .. لتظهر لك ان هذه الدنيا بخير .. ولا يزال فيها الخير ليعمرها .. ويبنيها .. لينيرها .. وينورها .. ويعمل على ازالة هذا السواد .. وتذهب الليالي المعتمة بما فيها من وحدة .. وألم .. وحرمان .. وضعف .. ليأتي غد جديد بشمس مشرقة .. لتنير الدرب .. ويعم الحب .. أليس هذا ما عليك تصديقه لتكمل مسيرتك في الحياة .. أو في الحقيقة لتقنع نفسك بأنك هكذا تستطيع أن تعيش .. بالأمل.

**وعد حسن ديب الفرارجة**

## مسى حبيبي

يا مسى الخير على عيونك حبيبي
يا مسى وميت مسى على جفونك
يامسى الفل على رموشك سيوفي
أمسّي عليك بكل اللغات بكل العبارات
أقول نيال إلي تمسى بوجهك بدر ينور
أقول نيال إلي تمسى بنورك سحر
تمنيت اكون هالليلة جنبك
أناظرك أتغزل فيك أضمك أحضنك
تمنيت أكون هالليلة يمكن أتسامر وياك
أحضنك أضمك..
أحسد الناس بشوفتك وأموت غيرة عليك

**عاشق المجهول R+M**

## أرضي الغالية

لا لن تنام الروح
لا لن تهدأ الجروح
يا مقلة العينين ويا نبض القلوب
يا عرق الأجداد ويا شمس الدروب
يا طريق الأصحاب ويا بيوت الأحباب
اشتقت لتلك الأراضي الخضراء
ولروائح الزهور الحمراء
ولنسائم الربيع الفواحة
ولأوراق الخريف المتساقطة
من الأراضي الحبيبة
أمّا هنا يا حبيبتي
فشعبي يقتل
وأرضي تنهب
وزيتوني يقلع بعد أن كان يعمّر
وعرضك ينتهك
وشبابك ضاع
فكيف احميك وأدافع عنك؟
فأنت الروح والجسد
أنت حبيبتي وصديقتي

**صفاء كنعان**

## انا شاعرة الجمال

أنا حروف كلمة
تلمع في متن الكتاب بمعناها
انا صاحبة العينين الخضراوين
عند شروق الشمس
انا قمر الليل
الذي يجمع النجوم التائهة
لتنير سماءك
وطريقك البعيد
اعرفتني من انا؟
ام ان عبارتي
اصبحت تضيع بلا معنى
انك تائه يا قاتلي
لأنك بعيد عن عالمي
سأبحث عنك
فلن اجدك
لأني اعلم
انك لا تعلم
قدر كلماتي
فامسك اوراقي
واعرف من انا
فشعري يحمل كل صفاتي
لن تضيع مرة اخرى
والا ستقتلك عباراتي
وتنصب الشعر مشنقة
لك ولأعدائي
من هذا الذي لا يعلم من أنا؟
انا شاعرة الوطن والمنفى
انا شاعرة الحب والقتلى
انا شاعرة الجمال
ان كنتم به قتلى

نبال مناصرة

## وصيّة الاجداد

النبض نبضي والجهاد جهادي
نجتث ظلم الحاقدين بصبرنا
فالشبل ينفُضُ هامةً شرقية
اصنع بأرضك كل نصرٍ ممكنٍ
واصرخْ بصوتٍ لا يجاريه الهوى
وهجٌ لحِرقِ الظالمين رفيقنا
تلك الحياة عزيزة وكريمة

أفديك روحي يا ربوع بلادي
فجنانُ ربّي للصبور تنادي
ويذودُ عنّا هجمة الأوغادِ
واجعل شعارك أمّة الأمجادِ
أنتَ النُجومُ تفيضُ بالأعداد
وبوجهه المعطاء والمقدادِ
ويبقى الفخارُ وصيّة الأجدادي

مؤيد عبدالقادر



# مدرسة الحياة

عبد الله البردوني*

ماذا يريد المرء ما يشفيه  ...  يحسو روا الدنيا ولا يرويه
ويسير في نور الحياة وقلبه  ...  ينساب بين ضلاله والتيه
والمرء لا تشقيه الا نفسه  ...  حاشى الحياة بأنها تشقيه
ما أجهل الإنسان يضني بعضه  ...  بعضا ويشكو كل ما يضنيه
ويظن أن عدوه في غيره  ...  وعدوه يمسي ويضحي فيه
غر ويدمي قلبه من قلبه  ...  ويقول: إن غرامه يدميه
غر وكم يسعى ليروي قلبه  ...  بهنا الحياة وسعيه يظميه
يرمي به الحزن المرير الى الهنا  ...  حتى يعود هناؤه يرزيه
ولكم يسيء المرء ماقد سره  ...  قبلا ويضحكه الذي يبكيه
ما أبلغ الدنيا وأبلغ درسها  ...  وأجلها وأجل ماتلقيه
ومن الحياة مدارس وملاعب  ...  أي الفنون يريد أن تحويه؟
بعض النفوس من الأنام بهائم  ...  لبست جلود الناس للتمويه
كم آدمي لا يعد من الورى  ...  إلا بشكل الجسم والتشبيه
يصبو فيحتسب الحياة صبية  ...  وشعوره الطفل الذي يصبيه
قم يا صريع الوهم وأسأل بالنهى  ...  ما قيمة الإنسان ما يعليه
واسمع تحدثك الحياة فإنها  ...  أستاذة التأديب والتفقيه
وانصت فمدرسة الحياة بليغة  ...  تملي الدروس وجل ما تمليه
سلها وإن صمتت فصمت جلالها  ...  أجلى من التصريح والتنويه

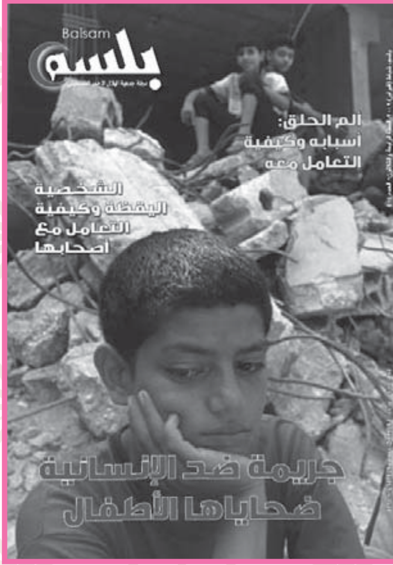
* شاعر يمني.

Balsam
# بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

شباط (فبراير) ٢٠٠٩
السنة الرابعة والثلاثون. العدد ٤٠٤

February 2009 - 34th year - No. 404

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني



أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات



**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون:٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار بلسم للنشر والتوزيع
جبل الحسين - دوار سكينة
ص.ب:٩٢٢٩٨٣ - الحسين الغربي
تلفون: ٥٦٩٢٤٠٩ - ٥٦٩٨٤٠٩

جمهورية مصر العربية
القاهرة
٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة
ص.ب:٦١ محمد فريد
تلفون:٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٠٤٨٣

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب:(١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون:٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥





قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد



عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

website: WWW.PALESTINERCS.ORG
email: BALSAM@PALESTINERCS.ORG

غزة – شارع عمر المختار – ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥



**الطباعة: مطبعة الأمل**
القدس – طريق رام الله
ص.ب: ٢١٨٥٠ – هاتف: ٠٢-٢٣٤٩٠٦٤/٢٣٤٠٤١٣

### بسبب اكتظاظها بالجرحى

# مستشفيات قطاع غزة تضطر الى تحويل قاعات الاستقبال وأقسام الولادة الى غرف عمليات

ما زالت آلة القتل والدمار الإسرائيلية، حتى الآن، موغلة في سفك الدم الفلسطيني.. فالطائرات الإسرائيلية ترسل حممها القاتلة على بيوت الناس الآمنين، والزوارق الحربية تقصف بلا هوادة سواحل غزة والبنايات المشيدة على شواطئها، موقعة مئات الشهداء وآلاف الجرحى، وعشرات آلاف المشردين من بيوتهم، التي طالها القصف.

وكان من نتيجة هذه الهجمة اللاإنسانية حدوث مآس اقتصادية واجتماعية وصحية وبيئية مهولة. عدا عن ما تركته عمليات القصف من تداعيات نفسية ضحاياها من الأطفال والنساء والشيوخ.

ونظراً للإصابات الكثيرة.. والكثيرة جداً، التي لحقت بالمواطنين اضطرت المستشفيات الفلسطينية في قطاع غزة، الى تحويل قاعات الاستقبال وأقسام الولادة والباطنة، الى غرف عمليات.. وحتى هذه لم تعد تكفي لإجراء العمليات الجراحية العاجلة، التي يتوجب اجراؤها لإنقاذ حياة الذين يتعرضون لعمليات القصف.

ومعروف أن غرف العمليات في مستشفى الشفاء في مدينة غزة، وهو من أكبر مستشفيات القطاع، تسمح بإدخال ستة مصابين في الأحوال العادية لإجراء عمليات عاجلة، لكن المستشفى يضطر في ظل العدوان القائم على قطاع غزة، على ادخال ٥٠ جريحاً لغرف العمليات دفعة واحدة، الأمر الذي أجبر ادارات المستشفيات على تحويل أقسام الباطنة والولادة الى ساحات لإجراء العمليات الجراحية.

وبسبب النقص في المستلزمات الطبية، فإن الكثير من الجرحى، الذي يصلون الى المستشفيات الفلسطينية يتوفون. علماً أن هذه المستشفيات تعاني من نقص حاد في هذه المستلزمات، منها: اليود والبلودين، وهي المادة المعقمة للجروح، وكذلك مواد التخدير اللازمة في اجراء العمليات الجراحية. الأمر الذي أجبر الجراحين على التعامل مع المصابين، من دون تخدير، واستخدام أدوات ايقاف النزيف وخيوط الجروح، سيما في قسمي الاستقبال والطوارئ، بهدف انقاذ حياة الجرحى بأقصى سرعة.

يضاف الى كل ذلك تعطل معظم الأجهزة الطبية الضرورية جداً، لحاجتها للصيانة، مثل أجهزة التنفس الاصطناعي، التي تستخدم في غرف العناية المكثفة وأجهزة التخدير، وأجهزة غسيل الكلى، والكثير من التجهيزات اللازمة لأقسام الأطفال في المستشفيات. عدا أن الكادر الطبي في المستشفيات يعجز عن التعامل

مع العدد الكبير من المصابين، بسـبب النقص في عدد الأطباء المختصين في اصابات الحروب والإرهاق الدائم للطواقم الطبية خلال السبعة أيام الماضية من العدوان.

وهناك نقص كبير في عدد سيارات الإسعاف، سواء تلك التي تتبع وزارة الصحة، أو جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والمؤسسات الصحية الأخرى في قطاع غزة. وتشير معطيات هذه المؤسسات الى أن خمسين في المئـة من سـيارات الإسـعاف التي لديها أصبحت خارجـة من الخدمة، لحاجتها لقطع غيار غير متوفرة بسـبب الحصار المفروض على القطاع.

وبخصـوص الأدوية، أشـارت هذه المعطيـات الى أن هناك أصنافاً كثيرة من الأدويـة وبخاصة تلك المتعلقة بالتخدير وأدوية الأمراض المزمنة لمرضى السرطان والقلب، أصبحت مفقودة تماماً من المستودعات الصحية ومن الصيدليات، الأمر الذي يؤدي الى وفاة المزيد من الجرحى والمرضى.

والـى جانـب هـذا هنـاك نحـو ١٨٠ طفلاً في قطاع غـزة يعانون من مـرض PKU، الناجم عـن نقص مادة الفنالين، معرضين لخطر شـديد بسـبب نقص الحليب. وفي حال لم يحصل هؤلاء الأطفال على الحليب يومياً، فإنهـم يتعرضـون لخطـر الإصابة بتخلف عقلي، حيث أن المخ لدى هؤلاء الأطفال يتجه للضمور بسـبب نقص الحليب.

وعدا هؤلاء هناك عشـرات أخرى من الأطفال مصابون بتليف الرئة يعانون من نقص الأدوية اللازمة لهم، الأمر الذي يهدد حياتهم.

وليـس هـذا، فحسـب، ففـي قطاع غزة هنـاك أزمة غذاء مسـتفحلة، جعلـت الحصول على رغيـف خبز، من الأمور الصعبة جداً. وجاء في تصريح لكريستين فان نيوينهويس، ممثل برنامج الأغذية العالمي في الأراضـي الفلسطينية، بهذا الخصوص "ان الوضـع الحالي في القطاع مزر، ولم تعد العديد من المواد الغذائية الأساسية متوفرة في السوق".

ان ممارسـات الاحتـلال الإسـرائيلي، كقوة احتـلال حربي، خالفت أبسـط قواعد وأحـكام القانون الدولي الإنسـاني، التي تنص على حفظ الكرامة الإنسـانية للضحايا وحمايتهم من غطرسـة الدولة المحتلة أثناء النزاع المسلح والاحتلال الحربي.

لقد خالفت تلك الممارسات قواعد قانونية تصب في اطار العرف الدولي منذ زمن، منها القاعدة التي تحظر اسـتخدام القوة المفرطة، واسـتخدام أسـلحة ووسـائل قتال من شـأنها احداث اصابات أو اضرار لا مبرر لها، والقاعـدة التـي تؤكـد على مبدأ التمييز بـين الأهداف المدنية والعسـكرية وعدم التعرض للمدنيـين، والعقوبات الجماعيـة، كالتجويـع والحصار الخانق، اضافة الى مخالفتها لأحكام القسـم الأول مـن اتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩ المنطبقة قانوناً على الأراضي الفلسطينية المحتلة.

# هذا العدد

**يزداد الوضع الإنساني خطورة في قطاع غزة يوماً عقب يوم، في ظل القصف الشديد لهذا الجزء من الوطن الفلسطيني، بحيث أصبح الإنسان هو هدف القصف، والأطفال وقودها، وهو ما عكسته الفضائيات في نشراتها الاخبارية.**



ص ١٢

ألم الحلق من الأمراض الشائعة بين الناس. والشكوى منه هي أحد أكثر دواعي زيارتهم للأطباء. والأسباب وراء تلك الشكوى متشعبة.
فما هو المطلوب من الإنسان حينما يصاب بهذا المرض؟



ص ٢٣

هناك اعتقادات خاطئة ومغلوطة بشأن مرضى الصرع، حيث يعتقد الكثيرون، وبخاصة النساء، أن المريضات المصابات بالصرع ليس بإمكانهن الحمل والإنجاب.
فما مدى صحة هذا الاعتقاد؟

## ص ٢٩



الآلام المزمنة مرض يستمر لدى الإنسان ثلاثة إلى ستة أشهر، أو أكثر، دون الاستجابة الكاملة للعلاج. وهذا الألم لا يرتبط بضرر جسدي واضح ومحدد، وهو مرض وليس عرضاً، ويعتبر من الحالات الطبية الصعبة.

فما تدابير هذا المرض العلاجية؟



## ص ٤٦

قال الأقدمون: "لله في خلقه شؤون". ومن ضمن هذه الشؤون، اختلاف الشخصية من إنسان لآخر. فهناك الشخصية القوية والشخصية الضعيفة والشخصية النرجسية ..الخ.

فماذا عن الشخصية اليقظة وسماتها الذاتية؟

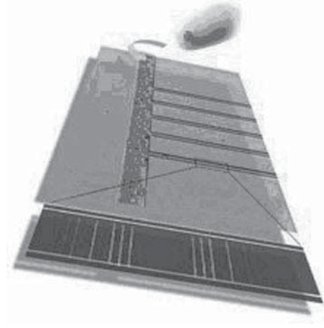
## ص ٦٨



ناشدت الأمم المتحدة المجتمع الدولي لتقديم المساعدات لسكان قطاع غزة، بعد أن تدهورت أوضاعهم في شكل خطير، عقب شن اسرائيل حربها البرية والبحرية ضد الشعب الفلسطيني في قطاع غزة.

فكيف انعكست هذه الأوضاع في تقرير المنظمة الدولية؟

## فحص دم يستغرق ١٠ دقائق لتشخيص السرطان



طور باحثون اميركيون رقيقة بيولوجية رخيصة لفحص السوائل المجهرية بمقدورها فحص نقطة دم صغيرة، ورصد البروتينات في الجسم التي تظهر عند اصابة الانسان بالسرطان.

وبالمقارنة مع الفحوص الحالية العالية التكاليف، التي تتطلب ساعات من عمل الفنيين، فإن الفحص الجديد يستغرق ١٠ دقائق فقط. وترصد الدقيقة ٣٥ بروتينا في الدم. ويساعد رصد البروتينات في الدم، الأطباء على تحديد اخطار المرض الخبيث اضافة الى مراقبة صحة كبار السن من المصابين بأمراض مزمنة. ونجح جيمس هيث البروفيسور في الكيمياء في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا وليروي هود رئيس معهد "سيستمز بايولوجي" في مدينة سياتل، في تطوير رقيقة فحص الدم الجديدة. واسس الباحثان شركة "إنتغريتد داياغنوسيز" لتسويقها.

وتوفر بروتينات مصل الدم معلومات كثيرة عن امراض الجسم، الا ان فحص بروتين واحد فقط يكلف حاليا نحو ٥٠٠ دولار. وينبغي على المريض تقديم عينة من الدم بحجم ١٠ الى ١٥ مليلترا وزيارة الطبيب عدة مرات. وقال هيث: "ان الباحثين قررا ان يجعلا الفحوص رخيصة، بحيث لا يكلف فحص البروتين الواحد.. سوى عدة قروش"! وقد وصف الباحثان عمل الرقيقة الجديدة في مجلة "نتشر بايوتكنولوجي" العلمية الصادرة في شهر نوفمبر الماضي. وتعمل الرقيقة عندما يتم سحب نقطة الدم عبر قناة مجهرية فيها بتأثير ضغط خارجي ضئيل. وتتفرع هذه القناة الى عدة قنوات اصغر تأخذ في التخلص من خلايا الدم، بينما تمرر مصله الغني بالبروتين. وتتطلب هذه العملية حاليا عملية تدوير مركزية (أي بعيدة عن المركز) للفصل بين مكونات الدم. وتحتشد داخل القنوات الصغيرة هذه، ما أطلق عليه الباحثان اسم "شفرات البروتينات" وهي مركبات من الحمض النووي "دي ان ايه" ترتبط بأجسام مضادة تعمل على التقاط البروتينات التي تهمها من داخل مصل الدم.

وبتقنيات معقدة اخرى تتمكن الرقيقة من قراءة شفرة كل بروتين تم اصطياده من الدم.

## أصحاب الضمائر الحيّة يعيشون أطول

الناس من ذوي الضمائر الحية يعيشون لأعمار طويلة، بفضل خصائصهم الفريدة المتميزة وفقا لدراسة مراجعة لباحثين اميركيين.

واشرف هوارد فريدمان البروفيسور في علم النفس، ومارغريت كيرن طالبة الدكتوراه في جامعة كاليفورنيا الاميركية في ريفيرسايد، على تحليل نتائج من ٢٠ دراسة اجريت حول خصائص اصحاب الضمائر الحية وعلاقتها بطول العمر، والتي شملت اكثر من ٨٩٠٠ شخص من الولايات المتحدة وكندا والنرويج واليابان والسويد.

وقال فريدمان في الدراسة التي نشرت في مجلة "هيلث سايكولوجي" المعنية بالصحة النفسية التي تصدرها جمعية علم النفس الاميركية، ان "النتيجة الرئيسية للدراسة هي انه يمكن الاعتماد على الخصائص التي تتمتع بها الشخصية ذات الضمير الحي، بهدف وضع التنبؤات حول خطر الوفاة". وقد ظهر ذلك بوضوح من خلال تحليل كل الدراسات السابقة.

وأضاف الباحث الاميركي ان "الاشخاص من ذوي الضمائر الحية لا يتمتعون بعادات صحية افضل كما انهم لا يغامرون كثيرا في المخاطر فحسب، بل انهم إضافة الى ذلك يتوجهون في مسار حياتهم نحو إيجاد بيئة نفسية صحية افضل. مثل العمل المستقر والزواج الدائم. بل ويمكن القول ايضا انه قد توجد لديهم بالفعل، ممهدات بيولوجية مسبقة تؤهلهم للصحة الجيدة".

ويعيش هؤلاء الاشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من هذه الخصائص، اكثر بسنتين الى اربع سنوات، في المتوسط، من

الآخرين. وحلل الباحثون جوانب محددة خاصة للضمير الحي: وهي المسؤولية/ ضبط النفس (المسؤولية الاجتماعية، عدم الاندفاع)، والانجازات (الاهتمامات الموجهة، الدؤوبة، المنظمة). ووجدوا ان تحقيق الانجازات والانضباط، كان من اقوى هذه الخصائص التي ترتبط بزيادة طول العمر.

## الثوم.. يعالج السكري الشبابي والكهلي

حبة دوائية تصنع أساسا من مركب كيميائي يوجد في الثوم، بمقدورها علاج مرض السكري من النوع الاول (الشبابي) الذي يصيب الصغار، ومرض السكري من النوع الثاني (الكهلي) الذي يصيب البالغين عادة. جاء هذا في دراسة اعلن عنها شهر نوفمبر الماضي ونشرت خلاصتها مجلة "ميتالوميكس" التي تصدرها الجمعية الملكية للكيمياء في بريطانيا.

وقد اختبر هيرومو ساكوراي وفريقه العلمي من الباحثين في جامعة سوزوكا اليابانية للعلوم الطبية، الحبة على فئران مصابة بالسكري من النوع الاول. ولدى تناول الفئران الحبة عن طريق الفم، وجد الباحثون انها خفضت من مستويات سكر الدم لديها.

وتصنع الحبة من الفناديوم والألاكسين allaxin وهو مركب يوجد في الثوم. وسوف تنشر الدراسة كاملة في عدد المجلة الاول للعام الجاري.

وكان العلماء اليابانيون قد اكتشفوا في دراسة سابقة لهم، ان مركب الفناديوم-الألاكسين ساهم، لدى حقنه في اجسام الفئران، في علاج مرض السكري بنوعيه. الا ان الدراسة الجديدة تبشر بكفاءة العلاج لدى تناوله بالفم.

ويتم علاج السكري من النوع الاول، الذي يعتمد اساسا على التزود الخارجي بالانسولين، حاليا، بالحقن اليومية به، فيما يعالج النوع الثاني من السكري الذي لا يحتاج عادة الى حقن الانسولين، بأدوية لها آثار جانبية غير مرغوبة.

## عظم صناعي صغير.. يحفز الخلايا البشرية على النمو

طور علماء اميركيون نوعا من العظام بتركيبة "نانوية" متناهية في الصغر، دقيقة، تحاكي تركيبة العظم البشري الكيميائية. وهذا العظم الصناعي عبارة عن "طعم" صغير يحفز خلايا العظام على النمو، ولا يقوم الجسم البشري وجهاز المناعة فيه برفضه او رفض مكوناته. وتنتج شركة "بايونير سيرجيكال تكنولوجي" في ولاية ميشيغن هذا الطعم من مواد تصنع من عنصرين فريدين، يشابهان ما هو موجود في تركيبة العظام البشرية، الاول هو بلورات نانوية (النانومتر هو واحد من المليار من المتر) مملوءة بالكالسيوم مماثلة في حجمها لما هو موجود في العظام البشرية، والثاني مواد من الكولاجين الذي يحاكي المواد الموجودة في الانسجة الطرية الرخوة المحيطة بالعظام الطبيعية.

واطلقت الشركة اسم "فورتروس" FortrOse على منتجها الجديد.



## نقل الألم يزيد حدة حالات آلام المفاصل

آلام المفاصل حالة مرضية مؤلمة ومؤذية.. الا ان انتقال اشارات الألم، ربما يكون هو السبب في استمرار المرض وديمومته وزيادة حدته، وفقا لدراسة اميركية اجريت على فئران المختبرات.

ويقول ستيفانوس كركانيديس، الباحث في جامعة روتشيستر الاميركية، ان وصول اشارات الألم من مفصل مصاب بهذا المرض،عبر عصب، الى الحبل الشوكي، يؤدي الى ظهور دفق من الاشارات الكيميائية.

وتكون احدى نتائج هذه الاشارات الكيميائية، التهاب الحبل الشوكي في المنطقة، التي يتصل فيها العصب القادم مع المفصل المصاب. اما النتيجة الثانية فهي ان الاشارات ترتد ثانية الى الوراء، أي من الحبل الشوكي نحو المفصل.

وقال الباحث الاميركي ان فريقه وجد ان التقاط اشارة الألم هذه وايقافها أدى الى حدوث امرين: الاول، وكما كان متوقعا، تقليل شدة الالم في المفصل. الا ان الامر الثاني كان مثيرا للدهشة، اذ تبين ان احداث اضطراب في توصيلة "المفصل ـ الحبل الشوكي"، سمح للفئران المصابة بالتهاب المفصل العظمي، باطلاق عملية للشفاء من المرض.

وقال كركانيديس ان "التواصل بين الطرفين ليس سوى نار ملتهبة تزيد حالة آلام المفاصل". واضاف ان "محاولة ايقاف التهاب المفاصل بالادوية التقليدية لا يقدم الشفاء اللازم، ولذلك فان علينا ان نوظف الآلية الجديدة التي تم اكتشافها".

وفي دراستهم على الفئران وظف الباحثون طرق الهندسة الوراثية لوقف عمل مراسل كيميائي يسمى "آي إل ـ 1بي" IL-1B. وعندما تم توقيفه، توقف سلوك الفئران المرضي، واصبحت مفاصلهم افضل حالا.

وقال الباحث الاميركي ان الدراسة "اثبتت ان مرور الالم في المفصل يزيد في الواقع من مرض آلام المفاصل نفسه"!.

## إيقاعات التنفس.. تتنبأ بمشاكل الأرق

معدلات التنفس، وضربات القلب، إضافة الى مستويات هرمون الكورتيزول لدى النساء، بمقدورها ان تتنبأ بمشاكل الارق الشديد او الخفيف لديهن.

ودرس باحثون في مركز الطب في جامعة روتشستر الاميركية مجموعة من النساء المعانيات من سرطان الثدي المنتشر، ومدى معاناتهن من الأرق. وقالوا ان وسائل التحكم بالتنفس قد تساعد على درء الارق. ونشر الباحثون دراستهم في مجلة "كلينيكال سليب" المعنية بشؤون النوم الاكلينيكي. وقالت اوكسانا باليش الاستاذة المساعدة في مركز جيمس ويلموت في الجامعة التي اشرفت على الدراسة، انها تعتبر الاولى من نوعها التي تحدد دور الجهاز العصبي الباراسمبثاوي ومساهمته في حدوث الأرق. والجهاز العصبي الباراسمبثاوي، الذي يتحكم في التنفس وضربات القلب واستجابات الجسم للتوتر، هو فرع من الجهاز العصبي المستقل للانسان.

وقالت باليش: "لقد عثرنا على دور الجهاز الباسمبثاوي في حدوث الأرق". ونصحت باجراء تمارين تنفسية بسيطة لتمكين المصابين بالارق من تجنبه. وقالت ان التأمل ورياضة اليوغا بمقدورهما ايضا التقليل من مشاكل الارق › التمارين التنفسية واليوغا تخففانه.

## الوسواس القهري.. يصيب الصغار أيضا

قال باحثون اميركيون ان الاطفال في سن الرابعة من العمر، يعانون ايضا من مرض الوسواس القهري، اذ رصدت لدى المصابين به علامات تماثل العلامات التي رصدت لدى المصابين من الفتيان والمراهقين.

واضاف باحثون في مركز ابحاث برادلي هاسبرو للاطفال نشروا نتائج دراستهم في مجلة "سايكوباثولوجي آند بيهفيورال اسيسمنت" المعنية بتقييم الامراض النفسية والسلوك، ان هذا الاضطراب يتجسد في شكل قلق متواصل ووجود افكار ملازمة للشخص (هوس) و/ او سلوك متكرر (سلوك

قهري).

ويظهر السلوك المتكرر الشائع بعدة أشكال مثل غسل اليد، والحساب والعدّ، والتأكد من الاشياء، او التنظيف، التي يتم تنفيذها غالبا بهدف تفادي الحاح الافكار الملازمة التي تطارد الشخص، او بهدف طردها من ذهنه. الا ان هذه "الطقوس" لا تقدم الا تحسنا طفيفا للحالة، فيما يزداد القلق عند الشخص الذي لا ينفذ مثل هذا السلوك.

ووفقا للاكاديمية الاميركية للطب النفسي للاطفال والفتيان فان واحدا من كل ٢٠٠ منهم يعاني من هذا المرض.

وقالت الدكتورة أبي غارسيا، مديرة عيادة ابحاث القلق في المركز، التي اشرفت على الدراسة، ان قليلا من الدراسات اجريت على هذه الحالة لدى الاطفال، وهي حالة تقود عند عدم معالجتها الى اضطراب في نمو الطفل.

ودرس الباحثون ٥٨ طفلا مصابين بالحالة بين اعمار اربع وثماني سنوات، منهم ٢٣ ولدا و ٣٥ بنتا، ووضعوا تقييما نفسيا سريريا لهم.

وظهر ان الخوف من الملوثات كان احد الاعراض الاكثر شيوعا بين غالبية الاطفال الخاضعين للدراسة، ثم تبعه الخوف العدواني/ الكارثي (الذي يشمل الخوف من تعرضهم، او تعرض اقربائهم للأذى). كما رصدت انواع الهوس المتنوعة لدى ثلاثة اربعاهم.

## أنواع مختلفة من الغذاء للرجال وللنساء



على الرجال والنساء تناول اغذية مختلفة وفقا لمتطلبات اجسامهم، ووفقا لما قاله خبير ألماني في التغذية خلال مؤتمر نظمته الجمعية الألمانية للتغذية في هامبورغ نهاية شهر نوفمبر الماضي. واضاف ان كتلة العضلات في اجسام النساء تقل عن الكتلة العضلية التي توجد لدى الرجال، غير أن كميات الدهون لديهن تفوق ما لدى الرجال ولذلك فإن الامر يتطلب تناول انواع مختلفة من الاغذية.

وقال البروفيسور غونتر فولفرام الاستاذ بالجامعة التقنية في ميونيخ إن البناء الجسدي للمرأة يحتاج الى طاقة أقل مما يحتاجه البناء الجسدي للرجل، ولهذا فإن الهيكل الجسدي للمرأة يتطلب "أغذية عالية الجودة تحتوي على سعرات حرارية أقل". ويمكن أن تبقى كمية الاغذية ثابتة طالما كانت كثافة الطاقة الناتجة عنها أقل.

وهذا يعني أنه ينبغي أن تتناول النساء طعاما يحتوي على كمية أكبر من الخضراوات وأن يقبلن على الأغذية التي تعتمد على النباتات، وتقل فيها نسبة الدهون، وكذلك تناول كميات أقل من الاغذية التي تعتمد على المواد الحيوانية بالمقارنة بما يتناوله الرجال.

وقال العالم الألماني، وهو عضو بلجنة العلوم التابعة للجمعية الالمانية للتغذية، انه "بدلا من تناول النساء للسردين المعبأ في الزيت، عليهن أن يأكلن سمكة الرنجة المشوية التي تحتوي على دهون أقل".



# كيف يتشكل البرق والرعد؟

طريف سردست



**البرق والرعد والصواعق يثيران الخوف والجزع. في الماضي كانت بعض الحضارات تعتقد ان البرق هو سلاح الآلهة التي تتقاتل بين بعضها. وبعض الحضارات لا تزال تعتقد ان البرق والرعد جند من جنود الآلهة ترسلها على اعدائها. وحضارات الشمال القديمة كانت تعتقد ان الرعد هو صوت الآلهة عندما تغضب، او آلهة البرق التي كانت تسمى Tor. اما البرق فهي شرارة تنطلق من عربة الآلهة التي يجرها تيسان. وعندما تلقي آلهة البرق فأسها على شعوب العمالقة كانت تظهر اكبر البروق واقواها. غير ان الفيلسوف سقراط كان يدعي ان البرق والرعد هما ظاهرة طبيعية ولا علاقة للآلهة بالموضوع.**

في كل ثانية تساط الارض بمئة لسعة من البرق، التي يمكن ان تسبب الحرائق والموت. في عصرنا الحالي يسبب البرق ارتباكات في المنظومة الالكترونية والكهربائية. وحتى اليوم يمتلك البعض مجموعة من الاعتقادات والاوهام حول البرق والرعد، كما لايزال العديد من الكهنة ورجال الدين يستغلون الجهل العام بهذه الظاهرة من اجل زرع الخوف والاعتقادات الخاطئة. فماهي حقيقة هذه الظاهرة الطبيعية؟ وكيف يمكننا ان نحمي انفسنا منها؟ وهل يمكننا ان نخضع البرق لمصالحنا ونستخلص منه الطاقة؟

الفيلسوف الاغريقي طاليس Thales قام بإجراء اول تجربة في هذا المجال، حيث لف حجر الكهرمان حول قطعة قماش وصار يراقب كيفية انجذاب الخيوط والشعيرات. هذه القوة جرى تسميتها إلكترون المشتقة من اسم حجر الكهرمان بالإغريقية. وعلى مدى مئتي سنة جرت العديد من التجارب، واكتشف الانسان ان هناك قوتين كهربائتين مختلفتين، مانسميهم اليوم القوى الايجابية والقوى السلبية. لقد اكتشف الانسان ايضا انه تنشأ شرارات خفيفة عندما يلتقي طرفان مشحونان بهاتين الطاقتين المتعاكستين.

في القرن السادس عشر فكر الفيلسوف رني ديسكارت René Descartes ان البرق ينشأ من موجات هوائية بسبب نشوء ممر هائل بين سحابتين. وبعد حوالي ٢٠٠ سنة تمكن الامريكي Benjamin Franklin من رؤية الرابط بنجامين

فرانكـين بين الشــرارات الصغيرة وخيوط البـرق الهائلة. ولقد قام بدراســة التشــابه بين الشــرارات والبرق ليبرهن تجريبيا ان البرق هو ظاهرة كهربائية.

## كيف يحدث ذلك؟

في الصباح الباكر يمكن ان تكون الســماء زرقاء صافية، ولكن بعد شــروق الشــمس تبدأ بالظهور قطع صغيرة من الســحب. هذه القطـع تتحد وتكبر وتصبح لها احجام كبيرة. ومن الأطراف تظهر وكأنها قطع من القطن، في حين تظهر من الاسفل وكأنها مسطحة. وبعد بضع ســاعات نشــعر بالرطوبـة الطاغية، ونحـس بأن هناك شـيئاً ما سـيحدث للجو. ان ما يحدث يطلق عليه "الكونفيكشـون" ويبدأ عندما تقوم الشمس بتدفئة الأرض في الصباح وفترة ما قبل الظهيرة. والأرض بدورها تقوم بتدفئة الهواء الملامس لها. والهواء الدافئ، على شـكل فقاعات، يرتفـع الى الأعلى لأنه أخف من الهواء البـارد الـذي فوقه. والهواء يحتـوي دائما على ذرات مـن الماء على شكل غاز غير مرئي. وعندما يصعد الهواء الى الأعلى يبرد وتتحول ذرات الماء الى قطرات صغيرة. وعندها تصبح فقاعات الهواء مرئية على شكل سحب. والسحاب يكبر طالما ان الرطوبة عالية بما يكفي، وطالمـا ان الجو المحيط بها ابرد من الســحابة. وإذا كان الهواء قرب الارض حاراً ورطباً في حين ان الهواء في الطبقات الاعلى بارد بما يكفـي، نقـول عندهـا ان الجو غير مســتقر. وفي مثل هـذه الاحوال تتهيأ ظروف لتمتد الســحابة الى مســافات كبيرة تصل الى بضعة كيلومترات، وبإرتفاع حوالي كيلومتر عن الارض. في قمة الســحابة تتجمد ذرات الماء وتتحول الى ثليجات كريستال والسـحابة تتوسـع لتأخذ شكل القبعة في اعلاها.

السحابة التي تحمل البرق في احشائها تحمل معها مئات الملايين مـن ليتـرات الماء على شـكل قطرات. والمـاء وبلورات الثلـج تتبادل مواقعها في الســحابة تحت تأثير الهواء القادم من الاسفل والهواء النازل الى الادنى المميزة لظاهرة الكونفيكشون. العديد من قطرات الماء تتجمد على بلورات الجليد وتتحول الى حبات البرد لتسقط الى الأرض لثقلهـا. والبلـورات الجليدية الصغيـرة تصطدم مع كريات البـرد الســاقطة. وتحت تأثير التصــادم تنتقل الشــحنة الكهربائية الســالبة من البلورات الجليدية الخفيفة الى كريات البرد الســاقطة، لتصعد البلورات الجليدية الى الأعلى بشحنة موجبة. وكريات البرد ذات الشــحنة السالبة تنقل الشحنة الســالبة الى الاقسام الدنيا من السحابة ويذوب قسم منها الى قطرات مطر.

بنتيجة هذا الانفصال في الشــحنة تتحول السحابة الى سحابة برقية، حيث اعلاها مشـحون بشـحنة موجبة في حين ادناها مشـحون بشـحنة سالبة.

التوتر بين الأعلى والأدنى يمكن أن يصل الى مئات الملايين من الفولتـات. وعندمـا يصبح التوتر عالياً تنطلـق الظاهرة الكهربائية. والبرق ينشـأ بين طرفي السـحابة، وقوة التيار في الشرارة الناشئة يمكن ان يصل الى مئات الالاف من الامبير (يمكن مقارنته بالفيوزات التـي نحمي بواسـطتها شـبكتنا الكهربائية والتـي قوتها ١٠ امبير فقط). وعلى الارض تحت السـحابة البرقية تتجمع شـحنة موجبة بسـبب تجمع الشحنة السـالبة أسفل السـحابة. في النهاية يصبح التوتـر عاليـاً الى درجة ينفجـر معها البرق بين الارض والسـحابة ايضا.

وعندمـا يضرب البرق الارض يكون في الحقيقة قد ضرب الى الاعلى. والشـحنة السـالبة في اسـفل السـحابة تتوجه الى الارض بطريقـة الزكـزاك الملتويـة. وعندما تلتقي بالارض تنتهي الشـحنة في حين ان الشـحنة الايجابية الموجودة في الارض تنطلق بسـرعة الضـوء الـى الاعلى في القناة الناشـئة. والتيار الكهربائي الناشـئ يجعل الهواء حاراً للغاية، وتصل درجة حرارته الى ٣٠٠٠٠ درجة مئوية، اكثر بخمس مرات من درجة حرارة سطح الشمس. والهواء المحاذي لصعقة البرق يتمدد بسرعة وتنشأ موجات هوائية صاعقة، تخلق نبضات صوتية تنتشـر في جميع الاتجاهات، عندها نسـمع صوت الرعد.

وفي كل يوم تتشكل حوالي ٥٠ الف سحابة برقية على الأرض. وكل ثانية تنطلق مئة صاعقة برقية، ولكن أغلبها يضرب السـحابة نفسـها، وفقـط ٢٠٪ منهم تضرب الارض. وعـادة نرى الصواعق فـي الشـتاء، ومنطقة الأمـازون تجتاحها الصواعق لمدة ٢٠٠ يوم في السنة.

وإذا اصـاب البـرق احـد الابنية يمكن ان يـؤدي ذلك الى تحطم النوافذ واجزاء من البيت، ويمكن ان يسبب الحرائق، خصوصا في الابنية الخشبية. وإذا ضرب البرق الارض قرب البيت يمكن لتياره ان يصـل الـى البيت من خلال الشـبكة الكهربائية وشـبكة التلفون او شـبكة التلفزيـون وكابل الانترنت. عندها يمكـن للبرق ان يلحق ضرراً بالأجهزة الكهربائية والتلفون والكمبيوتر، ويمكن ان تنشـأ عنه حرائق. واذا اصابت الصاعقة الانسان يمكن ان تؤدي الى العديد من الاضرار مثل الصدمة او النزيف او الشلل او الاصابة بالصمم، ويمكن فقدان الوعي او حتى الموت. وفي الولايات المتحدة الامريكية يموت سنويا ٢٠٠ شـخص بسـبب الإصابة بالصـواعق.

# ألـم الحلــق

## أسبابه.. وكيفية التعامل معه

الدكتورة: عبير مبارك



في صبيحة أحد الأيام، يستيقظ أحدهم من نومه ليُفاجأ بأن ثمة إحساساً بالخدوش والتهيج في حلقه. وما أن يُحاول بلع ريقه، حتى يشعر بالألم في مجرى الحلق. ويستغرق منه بلع الماء، أو قطع الطعام، وقتاً طويلاً مؤلماً، بدلاً من الوقت القصير المُعتاد.

وألـم الحلـق Sore throat مـن الأمـور الشـائعة بين الناس. والشـكوى منه، أحد أكثر دواعي زيارتهم للأطباء. والأسباب وراء تلك الشكوى متشعبة.

والسؤال: ما هو المطلوب من هذا الإنسان حينما يُصاب بألم في الحلق؟

المطلـوب الأساسـي، ببسـاطة هـو الهدوء فـي التفكير والصـواب فـي التصرف. ولكـن دعونا نراجـع ما تتحدث المصـادر الطبيـة عنـه فـي جانـب ماهيـة أسـباب حصول حـالات ألـم الحلـق، وكيف يُمكـن التعامل مع هـذه الحالة، حتـى زوالهـا؟ ومتـى على المُصـاب مراجعـة الطبيب؟ وما العلاجات المتوفرة له؟

## أسباب ألم الحلق

حينمـا يسـتيقظ المرء مـن نومه علـى ألم فـي حلقه، أو تبـدأ المعانـاة منه في أي وقـت من اليوم، فـإن أول ما على الإنسـان تذكره أن هناك أسباباً منطقية لحصول مثل هذه الشـكوى، بمعنـى أنـه لا غمـوض فـي السـبب. وأن هناك وسـائل عدة للتغلب على المشكلة، لكن من غير المفيد الخلط بين تلك الوسائل.

وتشـريحياً يُقصـد بالحلـق، المنطقة المشـتملة على كل مـن البلعـوم pharynx والحنجـرة larynx. أي منطقـة التجويـف الواقعـة فـي الخلف مـن الأنف والفـم، وصولاً إلـى بدء فتحتي المريء والقصبة الهوائية. والحلق تجويف واسـع، لـه جـدران، وتحيـط بهـذه الجـدران طبقـات من العضـلات والأوعيـة الدموية والأعصاب التـي في الرقبة. وفي منطقة الحلق تُوجد اللوزتان tonsils ولحمية الأنف adenoids واللهاة uvula ولسان المزمار epiglottis.

والالتهاب، المُؤدي إلى الشعور بألم في الحلق أثناء البلع أو طوال الوقت، قد يكون في أي من تلك المناطق.

ويُمكـن إجمـال أسـباب الإصابـة بحالة ألـم الحلق في ثلاثة عناصر رئيسـية شـائعة، وعدد من الأسباب النادرة الأخرى، وهي:

**أولاً: الفيروسات:**

أغلب حالات ألم الحلق ناشئة عن العدوى بالفيروسات. وأكثر الفيروسـات تسبباً في ألم الحلق هي الأنواع المتسببة عـادة بنـزلات البـرد Common cold أو المتسـببة بالانفلونـزا influenza. وكمـا هو معلـوم، ثمة أكثر من ٢٠٠ نوع من الفيروسـات التـي يُمكنها التسبب بنزلة البرد للإنسـان، كما أن هناك ثلاث فصائل رئيسـية لفيروسات الأنفلونزا.

ومـن المحتمل أن يحصل ألـم الحلق بمصاحبة الإصابة بفيروسـات الحصبة Measles، أو فيروسـات الجُديري المائي Chickenpox، أو الفيروسات المتسببة في حالات مرض "الخناق"، أو "الكريب" Croup، أو الفيروسـات المتسببة في مرض "عدوى تكثّر وحيدات النواة في الدم" Infectious mononucleosis.

وهذه الأنواع من الفيروسـات، المتسـببة في ألم الحلق، تتميـز بأنهـا شـديدة العـدوى وسـهلة الانتقـال فيمـا بين الشـخص المُصاب والشـخص السليم.

وعادة ما تدخل الفيروسات هذه إلى الجسـم عبر الأنف أو الفم، عند استنشاق جزيئات من الماء المتطايرة في الهواء والمحتوية على أي نوع من تلك الفيروسـات. ورذاذ الماء هذا هو الذي ينثره في الهواء الشـخص المُصاب بالتهابات، أي من تلك الفيروسـات في جهازه التنفسـي العلوي، عند إهمال تغطيـة الفـم والأنف حـال العطـس أو السـعال أو القهقهة بالضحـك أو الكلام بصوت مرتفع.

كمـا يُمكـن أن تنتقـل تلك الفيروسـات، عندمـا تلتصق بالأشـياء التـي اسـتخدمها شـخص مُصـاب. ثـم حينمـا يلمسـها شـخص سليم، لا يحرص على غسـل يديه من آن لآخر قبل ملامسـة أنفه أو فمـه أو عينيه، فإنها تنتقل إليه. مثل سـمّاعة الهاتف أو لوح مفاتيح الكومبيوتر أو مقابض الأبـواب أو المناشـف أو الأقـلام أو غيرها. وفُـرص انتقال العـدوى بـين الأطفال فـي المدارس أو أماكن اللعب، أسـهل بكثيـر مـن تلـك الفُرص التي تحصـل للبالغين. ولـذا ما أن يُصاب طفل في الفصل المدرسي، حتى تنتشر العدوى بين غالبية الأطفال الآخرين المشـاركين له في الفصل أو اللعب في ساحة المدرسة.

وفي كثير من الأحيان، يُصاحب حصول حالة ألم الحلق حصول مظاهر مرضية أخرى لتلك الالتهابات الفيروسية فـي الجسـم، مثـل العطـس أو السـعال أو ارتفـاع حـرارة الجسم أو الإرهاق العام بالجسم أو غير ذلك من الأعراض الفيروسية العامة. كما أن لبعض تلك الإصابات الفيروسية

علامات خاصة تُميز الإصابة بها عن الإصابة بالفيروسات الأخرى، وهي التي تبدو للطبيب حال فحصه للمُصاب أو إجرائه التحاليل الطبية له.

**ثانياً: البكتيريا:**

هناك عدد محدد من أنواع البكتيريا التي قد تتسبب بحالات ألم الحلق لدى عامة الناس، أو لدى مَنْ يُعانون من أحد الأمراض المزمنة. وبشكل عام، احتمالات أن تكون البكتيريا السبب وراء حصول حالات ألم الحلق، أقل من احتمالات أن تكون الفيروسات سبب ذلك. ومع هذا، فإن من المهم جداً تشخيص وجود التهاب بكتيري، كسبب لألم الحلق. وتتمثل دواعي الأهمية هذه، في ضرورة معالجة الالتهابات البكتيرية بالمضادات الحيوية للقضاء عليها، بخلاف الفيروسات التي لا يُجدي نفعاً فيها تناول المضادات الحيوية. والداعي الآخر يتمثل في منع حصول تداعيات ومضاعفات هذه الالتهابات البكتيرية على أجزاء مهمة في الجسم، نتيجة لالتهاب الحلق. مثل المضاعفات على صمامات القلب أو الكلى أو المفاصل أو الدماغ. كما أن من أسباب التهاب الحلق البكتيري، بعض أنواع الميكروبات المنتقلة عبر الاتصال الجنسي (sexually transmitted disease (STD. مثل السيلان gonorrhea والقوباء، أو ما تُعرف بالكلاميديا chlamydia. وهو ما يتطلب تشخيص الإصابة بها ومعالجتها، حتى لو اقتصرت الإصابة على الحلق.

وتتسبب البكتيريا "المكورة العُقَدية" أو "ستربتوكوكس" streptococcus بالتهاب بكتيري في أنسجة البلعوم من الحلق، وكذلك في اللوزتين أو لحمية الأنف. وهو ما يُؤدي إلى ألم مفاجئ في الحلق وصعوبة في البلع، مع ارتفاع حرارة الجسم إلى ما فوق ٣٨،٥ درجة مئوية، وظهور بقع بيضاء أو صفراء على جدران الحلق أو اللوزتين، والإحساس بتورم للغدد الليمفاوية في العنق. وبالرغم من شكوى المصاب من الصداع أو الغثيان أو القيء أو آلام في الجسم، إلا أن من المهم ملاحظة أن هذا النوع من الالتهاب البكتيري لا تُصاحبه بالعادة أعراض الاحتقان المصاحبة لنزلات البرد، مثل العطس أو سيلان الأنف أو انسداد الأنف أو السعال. وبالرغم من أن هذا الالتهاب البكتيري قد يزول عن الجسم خلال بضعة أيام، إلا أن من المهم تشخيص الإصابة به، عبر مزرعة مسحة من الحلق. والسبب أن البدء بالعلاج، أي بتناول المضاد الحيوي، يحمي من حصول مضاعفات "الحمى الروماتزمية" rheumatic fever لتلك البكتيريا على القلب أو الكلى أو المفاصل أو الدماغ، وكذلك مضاعفات "الحمى القرمزية" Scarlet fever.

والدفتيريا Diphtheria، نوع آخر من البكتيريا المتسببة بحالات التهاب الحلق والألم فيه. وهي أحد الأمراض الشديدة الخطورة على الحلق، وعلى القلب ومناطق أخرى من الجسم. والسبب أن حصول التهاب الحلق بها قد يُؤدي بدرجة شديدة عملية التنفس، كما أن السموم التي تُفرزها تلك البكتيريا قد تطال القلب وغيره من أعضاء الجسم المهمة. ولذا نجد أن اللقاح ضد الدفتيريا، أحد العناصر ضمن منظومة برامج لقاح الأطفال. ومن المهم حصول تشخيص مبكر جداً للحالة، عبر رؤية الطبيب لشكل الالتهاب في الحلق، نظراً لأن تناول المضاد الحيوي مفيد جداً عند بدايات حصول الإصابة، بخلاف تناوله في وقت متأخر.

**الحساسية والجفاف والتنفس من الفم أحد أسبابه**

**ثالثاً: عوامل مُهيّجة:**

وهناك عدة عوامل قد تتسبب بحالة ألم الحلق، وتغيب عن أذهان الكثيرين، ولا علاقة لها بالفيروسات أو بالبكتيريا أو غيرهما من الميكروبات. والتعامل العلاجي مع أي من تلك العوامل المتسببة بتهييج الحلق، مختلف تماماً عن تلك النوعية من التعامل مع الالتهابات الميكروبية، للفيروسات أو البكتيريا أو غيرهما.

ويلعب الجفاف، خاصة داخل حجرات المنزل، وفي غرف النوم بالذات، دوراً شائعاً في معاناة الكثيرين من حالات ألم الحلق المتكرر، الذي قد يطول لأكثر من أسبوع، والذي أيضاً لا يتم البتة تشخيص وجود أي نوع من الميكروبات في التسبب به.

وفي أيام فصلي الشتاء والخريف، عادة ما يلجأ البعض إلى تدفئة غرف النوم وغيرها. ويتسبب النوم في تلك الغرف، إلى تنفس المرء طوال الليل هواءً جافاً، ما يجعله يستيقظ بحلق جاف مؤلم. وإذا ما أُضيف إلى هذا تأثير عامل آخر، وهو تنفس البعض خلال النوم الليلي عبر الفم، وليس الأنف، فإن مشكلة جفاف الحلق، وألمه، تتفاقم.

وعند انتقال البعض إلى أماكن مغلقة بالعادة، لا يتم تنقية هوائها الداخلي وتجديده عبر فتح النوافذ يومياً لمدة كافية، فإن العوامل المتسببة بالحساسية تتركز في هواء الحجرات المنزلية تلك. وثمة الكثير من المواد المتسببة بالحساسية، كالغبار الملتصق به بقايا إخراج العثة المنزلية، أو الأجزاء المتطايرة من أجسام الحيوانات المنزلية الأليفة، أو الفطريات التي تستوطن تمديدات أجهزة التكيف المركزي، أو أنواع فطريات العفن والأجزاء المتطايرة من تجمعاتها في الحمامات والمطابخ وأرضيات وجدران الغرف، أو الوبر المتطاير من أقمشة أنواع الأثاث، أو المواد الكيميائية المتبخرة من أصباغ الجدران أو قطع الأثاث، أو غيرها كثير من العناصر المتسببة بالحساسية للبعض. والتي قد تُؤدي إلى احمرار في العينين، وسيلان في الأنف، وألم في الحلق، والعطس، والسعال الجاف، وضيق مجاري مرور الهواء في الجهاز التنفسي، وحساسية الجلد، وغيرها من المظاهر المرضية للحساسية.

كما يُؤدي تلوث هواء بعض المدن والأماكن، بالمواد الكيميائية، إلى تواصل حصول حالات ألم الحلق لدى البعض. ويظل الدخّان المنبعث من السجائر، أحد أهم أسباب تهيج الحلق، لدى المُدخّن نفسه ولدى الساكنين معه.

ولدى البعض، هناك ما يُعرف بحالة "ارتداد أحماض المعدة إلى المريء" gastro esophageal reflux disease. والتي يحصل فيها درجات متفاوتة الشدة من وصول أحماض المعدة إلى الحلق والأسنان. وهو ما يُؤدي إلى السعال الليلي والتهاب الحلق بتلك المواد الكيميائية الحارقة وتلف الطبقات الخارجية للأسنان، ما يُسهّل تسويسها.

**رابعاً: أسباب أخرى:**

وقد يُجهد إنسان ما عضلات رقبته المغلفة للحلق، أسوة



العسل والليمون علاج فعال لألم الحلق

بما قد يحصل لإجهاد أي عضلات أخرى في الجسم، كالتي في الظهر أو الساقين أو اليدين. وهو ما قد يُؤدي إلى ألم في الحلق، وصعوبة وألم في البلع، وربما بحّة في الصوت حال الكلام. وهذا مما لا يتنبه له البعض حال استخدام الكومبيوتر لفترات طويلة وبوضعيات جلوس غير سليمة، أو حال النوم على وسائد سيئة وغير مناسبة لرأس ورقبة وكتفي الإنسان، أو النوم على الكراسي أو في أماكن غير مناسبة لإعطاء راحة لعضلات الرقبة.

وتُسبب الإصابة بفيروس نقص المناعة، تسهيل حصول التهابات متكررة في الحلق للفيروسات والبكتيريا والفطريات.

كما يُؤدي إلى الإصابة بفطريات الحلق، استخدام بعض المرضى لأنواع الأدوية الخافضة للمناعة، مثل مشتقات الكورتيزون، الموجودة في مسحوق من البودرة الدوائية المُعدّة للاستنشاق، كما في معالجة أمراض الربو والشبيهة بها في الرئة. ويمنع حصول هذه المشكلة العمل على تنظيف الحلق، عبر الغرغرة بالماء أو شرب كميات كافية من الماء، بُعيد استنشاق تلك الأدوية.

ومن النادر لدى عامة الناس، أن يكون ألم الحلق ناتجاً عن وجود أحد أنواع الأورام السرطانية في الحلق.

## متى عليك مراجعة الطبيب للشكوى من ألم الحلق؟

الأسباب متعددة لحصول "ألم في الحلق". ومعالجة الحالة هذه مرتبط بنوعية معالجة تلك الحالات. ومنها ما يتطلب مراجعة الطبيب، ومنها ما لا يتطلب ذلك. وغالبية الحالات قد تزول أعراض ألم الحلق فيها خلال بضعة أيام، خاصة في الالتهابات الفيروسية لأنواع نزلات البرد أو الإنفلونزا. وأحياناً قد يكون من الضروري مراجعة الطبيب.

والعلامات التي تدل الشخص المُصاب على ضرورة مراجعة الطبيب، تشمل:

- ألم في الحلق ظهر فجأة وغير مصحوب بالأعراض المعتادة لنزلة البرد.
- ألم مفاجئ في الحلق ومصحوب بارتفاع في حرارة الجسم.
- ألم شديد في الحلق يطول لمدة تزيد عن أسبوع.
- صعوبة واضحة في التنفس أو بلع الماء والطعام.
- ارتفاع حرارة الجسم لما فوق ٣٨،٣ درجة مئوية لدى الأطفال دون سن ٦ أشهر.
- ارتفاع حرارة الجسم لما فوق ٣٩،٤ درجة مئوية لدى الأطفال الأكبر سناً أو البالغين.
- تورم، مؤلم أو غير مؤلم، في الغدد الليمفاوية للعنق.
- وجود صديد أو بقع بيضاء أو صفراء في خلفية الحلق.
- طفح من البقع الحمراء على الجلد.
- استمرار بحّة الصوت أو السعال فترة تتجاوز أسبوعين.
- خروج دم مع اللعاب أو البلغم أثناء السعال.
- ظهور علامات الجفاف، مثل ضمور العينين والإعياء الشديد ونقص كمية البول.
- الاتصال المباشر ومخالطة شخص أُصيب حديثاً بالتهاب بكتيريا "ستربتوكوكس" في الحلق.
- ألم متكرر في الحلق.
- سيلان واضح، وغير معتاد، للعاب من فم الطفل.

## المعالجات الدوائية لألم الحلق

غالب حالات ألم الحلق تزول خلال بضعة أيام، ولا تتطلب بالتالي معالجة طبية متخصصة. والسبب أن غالبية تلك الحالات ناجمة عن التهابات فيروسية، لا تُوجد للقضاء عليها أدوية متخصصة وفاعلة. وهذا لا يعني البتة أن ليس على المُصاب اتباع إرشادات واضحة في تخفيف تأثيرات تلك الحالة على نفسه.

والأساس في معالجة حالات ألم الحلق، هو مراجعة العناصر التي يتطلب وجودها مراجعة الطبيب. وعند مراجعة الطبيب على المرء إتباع إرشاداته العلاجية، وسؤاله عن أي أمور يرى المريض فائدة للإجابة الطبية عنها.

ولتخفيف ألم الحلق وصعوبة البلع، والأعراض المُصاحبة له، يُمكن تناول أحد أنواع الأدوية المضادة للالتهابات والمسكنة للألم، مثل "بروفين" أو مشتقاته، أو "فولتارين" أو أي أنواع أخرى من مجموعة الأدوية هذه.

**الدخان المنبعث من السجائر أحد أهم أسباب تهيج الحلق**

كما أن من المفيد، لهذه الغاية، تناول أدوية "تاينيلول" أو "بانادول" أو أي من مشتقاتهما. ويُمكن للبالغين تناول "الأسبرين" كعقار مخفف للألم وللالتهابات، ولكن يجب عدم إعطائه لمنْ هم دون سن ست عشرة سنة.

ويترك القرار في شأن البدء بتناول المضاد الحيوي، إلى الطبيب ونتائج معاينته للمريض ونتائج التحاليل التي قام بها. وهناك أسس علمية للجوء الطبيب إلى وصف المضاد الحيوي، منها ما يتعلق بحالة المريض ومنها ما يتعلق بإزالة إمكانية أن يتسبب المُصاب بالعدوى لغيره من الأشخاص المحيطين به. وغالباً يُصبح الشخص غير مُعدٍ للغير بالبكتيريا، بعد أربع وعشرين ساعة من بدء تناول المضاد الحيوي.

**معالجات منزلية لحالات ألم الحلق:**

عند حصول حالة "ألم الحلق" لدى الشخص، وعدم وجود دواع لمراجعته الطبيب، فإن بإمكانه الاستفادة من عدة وسائل منزلية لمعالجة الحالة وتخفيف تأثيراتها على الجسم:

- **شرب الماء:** ويُعتبر شرب الماء، أحد أهم وأولى خطوات المعالجة الصحية لحالات ألم التهاب الحلق، وكذلك

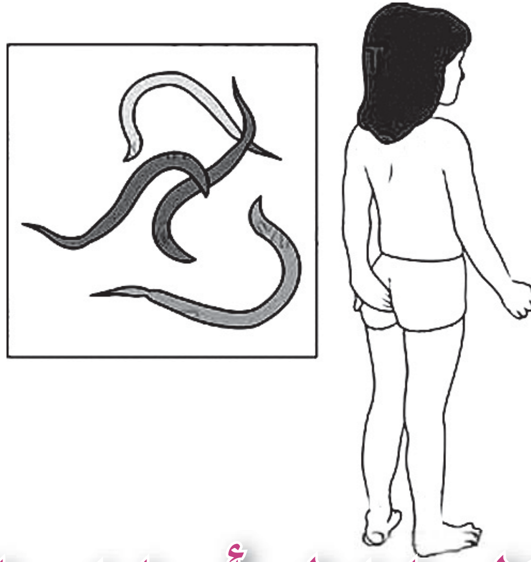
شرب أنواع متعددة من عصير الفواكه. والهدف هو تعويض الجسم عن أي نقص في كمية الماء فيه. والجفاف يُمكن أن يحصل نتيجة لارتفاع الحرارة، أو زيادة خروج الماء مع هواء التنفس، أو زيادة إفراز المواد المخاطية في الجهاز التنفسي العلوي، أو تدني الرغبة في الأكل أو الشرب، أو لعدم شرب الماء نتيجة لصعوبة البلع. ولا يجب إهمال هذا الأمر أو التقليل من تأثيراته الإيجابية على سلامة الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي العلوي أو الأعضاء الأخرى في الجسم، كجهاز القلب والأوعية الدموية والدم والكلى.

- **تقليل الكافيين:** وعموماً يجب تقليل تناول أي مصادر للكافيين، كما في الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازية. والسبب أن الكافيين مادة مُدرّة للبول، وتُفقد الجسم بالتالي كميات من السوائل. وكذا يجب عدم تناول المشروبات الكحولية، لنفس السبب، كما يقول الباحثون من مركز مايو كلينك.
- **الغرغرة بالماء المملح:** وذلك بمزج كمية من ملح الطعام، نصف ملعقة شاي، في كوب من الماء الدافئ. ثم غرغرة الحلق، عميقاً، بهذا الماء المملح، ومجّه إلى الخارج بعد ذلك. وتتم هذه العملية عدة مرات في اليوم، كي يتم ترطيب الحلق وإزالة ما يعلق به من طبقات المواد المخاطية. وقد تُجدي هذه الوسيلة في القضاء على بعض الميكروبات.
- **مزيج العسل والليمون والماء:** وتناول هذا المزيج يخفف من أعراض ألم الحلق. والعسل مفيد لترطيب الحلق وتغطيته بطبقة خفيفة، إضافة إلى احتوائه على مواد مضادة للميكروبات. والليمون يُقلل من إفراز المخاط. ومن المفيد ملاحظة أن تناول عصير الليمون المُركّز أو الليمونادة، وهما المحتويان على حمض السيتريك الطبيعي، في اليومين الأولين من بدء التهاب الحلق، يُمكن أن يعمل على قتل الميكروبات. وفي الأيام التالية، قد يُسبب حمض السيتريك مزيداً من التهيج في أنسجة الحلق، ما يُمكن التخفيف منه بإضافة العسل إلى مزيج الماء والليمون.
- تناول الأطعمة الرطبة، ومن أفضلها " الجلي " .
- تناول أنواع من الشوربة المحتوية على مرق الدجاج


شرب الماء أحد أهم المعالجة الصحية

والخضراوات والملح والفلفل الأسود.

- أخذ قسط كاف من الراحة البدنية ومن النوم.
- استخدام أي نوع من " حبوب المصّ " أو أي نوع من الحلويات الصلبة. والهدف هو تحفيز الغدد اللعابية على إفراز المزيد من اللعاب لترطيب الحلق وتخفيف ألم البلع. مع ملاحظة أنه كلما كانت نسبة السكر أقل، كلما زادت فرصة إنتاج اللعاب.
- **ترطيب الهواء المنزلي:** وهناك أجهزة لإنتاج بخار الماء في الحجرات. ويُمكن استخدامها في زيادة رطوبة الهواء. وهي مفيدة في تخفيف جفاف بطانة الجهاز التنفسي. مع ملاحظة الاهتمام بنظافة تلك الأجهزة ومنع تكون الفطريات فيها.
- تجنب التدخين وتجنب الحضور في أماكن الدخان أو الأماكن ذات الهواء الملوث.
- تقليل الكلام بصوت عال، لمنح الراحة لأجزاء الحلق.◆◆



# من يأكل طعامك أو طعام طفلك؟

**الدكتور: صبحي شحادة العيد**
مستشار في مجال الغذاء الصحي والنباتات الشافية/الأردن

**تعد الإصابة بالديدان من الأمراض الشائعة كالرشح والزكام. أما هذه الديدان فهي عبارة عن طفيليات تعيش بالدم، أو في الأطعمة التي لم تهضم والمستقرة بأمعاء المضيف ( الأطفال والكبار والحيوانات ).**

ويمكن أن تكون أيها القارئ مصابا بالديدان دون أن تعرف. كما يمكن أن تؤدي هذه الديدان لأمراض مزعجة وربما خطيرة.

والكثير من الأمهات يعتبرن هذا الموضوع كريهاً ويتجنبنه خوفاً من الاحراج، من دون أن يدركن أن الديدان هذه قد تشكل خطرا، عندما لا تعالج. علماً أن الدراسات تشير إلى أن :

- طفلاً من ثلاثة أطفال مصابون بالديدان.
- ثلاث أمهات من خمس أمهات يجهلن وجودها.
- تستنفذ هذه الديدان نحو ٦٠٪ من الغذاء المزود للجسم.

## كيف نصاب بالديدان؟

يمكن أن نصاب بطرق عديدة، ويتوقف ذلك على نوع الديدان .. كيف؟

- يمكن التقاط بويضات الديدان المعدية من التربة في الحديقة أو من رمل البحر، التي قد تدخل الجسم لدى المشي بأقدام حافية على أرض ملوثة.
- يمكن التقاطها من الخضار والفاكهة، التي نمت في تربة ملوثة ولم تغسل جيدا، وخصوصا أوراق الخس، التي يجب غسلها ورقة ورقة، وذلك لالتصاق بويضات الديدان بها بشكل مزعج، أو تناول اللحوم النيئة مثل لحم الخنزير والبقر الملوث بخلية الدودة الوحيدة.
- يمكن ان تلتقطها من خلال تنشق بويضات معدية (وهي عبارة عن بويضات صغيرة لا ترى بالعين المجردة) تطفو فوق الغبار ويمكن تنشقها بسهولة.
- يمكن الإصابة بالديدان عن طريق القماش والملابس عند لمسه باليدين.
- قد تصاب جراء لمسك لفراء القطط والكلاب، التي تكون مليئة بمثل هذه الديدان.

من هذه الديدان الدودة الدبوسية الشهيرة، أو ما نعرفه بالدود الشعري. ومن الملاحظ كثرة الإصابة بهذه الديدان، وهي مزعجة جدا في حال إصابة الأطفال بها. ولاختبار إذا ما

كان طفلك مصاباً بهذه الديدان .. اليك سيدتي أهم الأعراض التي تصيب أطفالك:

- حك في منطقة الشرج، خصوصا عند النوم.
- فقدان الوزن وضعف في الشهية.
- قضم الأظافر ونقر الأنف.
- صرير الأسنان وسيلان اللعاب من زوايا الفم أثناء النوم.
- شحوب واصفرار في لون البشرة.
- ألم ومغص متكرر حول السرة.

وقد تشاهد هذه الديدان بالعين المجردة، وخصوصا الديدان الشعرية منها، في منطقة الشرج أو على الملابس الداخلية.

والدود الشعري سهل المعالجة، إذا أخذت الإرشادات التالية بعين الاعتبار، وإلا قد تتكرر الإصابة بالديدان مرة أخرى:

- يجب غسل اليدين جيدا بالماء والصابون، خصوصا قبل تناول أي وجبة، أو قبل النوم وبعد دخول الحمام، وبعد اللعب مع الحيوانات المنزلية.
- تقليم الأظافر وتنظيفها باستمرار، والامتناع عن عادة قضم الأظافر ومص الأصبع.
- العمل على غسل الخضار والفاكهة جيدا قبل الأكل.
- الامتناع عن أكل اللحوم النيئة وطبخها جيدا.
- الاستحمام بعد اللعب في التراب والحديقة أو رمل البحر أو في الملاعب.
- غسل الملابس الداخلية جيدا والبياضات على درجة حرارة ٦٠ مئوية على الأقل ونشرها لتجف بالشمس، وعدم غسلها مع ملابس غير المصابين.

إن العلاج ضروري للفرد وللأسرة كاملة في آن واحد، حتى لو كان المصاب فرداً واحداً بالأسرة. وإذا وجدت حيوانات منزلية يجب إعطاؤها دواء مضاداً للديدان مرتين في السنة على الأقل بعد إستشارة الطبيب البيطري.

## العلاج الطبي والعلاج البديل

لحسن الحظ انه لم يعد هناك مشكلة في معالجة الديدان المعوية عند الصغار والكبار، نظرا لتوفر أنواع كثيرة من الأدوية في شكل حبوب وشراب، حسب عمر ووزن المريض، حيث يعطى حبة صباحا وحبة مساء لثلاثة أيام متتالية، وتكرر الجرعة نفسها بعد أسبوعين للقضاء على البيوض العالقة في جدار الأمعاء، أو يؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة مرتين يوميا لمدة ثلاثة أيام متتالية وتكرر بعد أسبوعين أيضا.

كما يفضل مداواة جميع أفراد العائلة، إذا ما شكى أحدهم من الديدان هذه، وذلك للحيلولة دون العدوى.

وهناك بعض النباتات الطبية التي ثبتت فعاليتها في طرد وشل حركة الديدان المعوية، على أن تؤخذ بجرعات آمنة ومدروسة مثل :

- **القرع:** حيث تساعد بذور القرع في طرد هذه الديدان المعوية والطفيليات الأخرى، وذلك بأكل مقدار قليل من هذه البذور ( ملعقة كبيرة ).
- **الثوم:** يساعد في علاج الدود الشعري وأنواع أخرى من الأميبا، ويقترح عصر ثلاثة فصوص من الثوم على ١٥٠ مل من عصير الجزر، وتتناول كل ساعتين ٥٠ مل.
- **القرنفل:** يعالج الالتهابات المعوية المختلفة، ويساعد على قتل الطفيليات المعوية المختلفة، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من كبش القرنفل لكل فنجان من الماء المغلي ونقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، وشرب ٢-٣ فناجين يوميا.

ولا ينصح بإعطاء هذا المنقوع للأطفال دون الثانية من العمر.

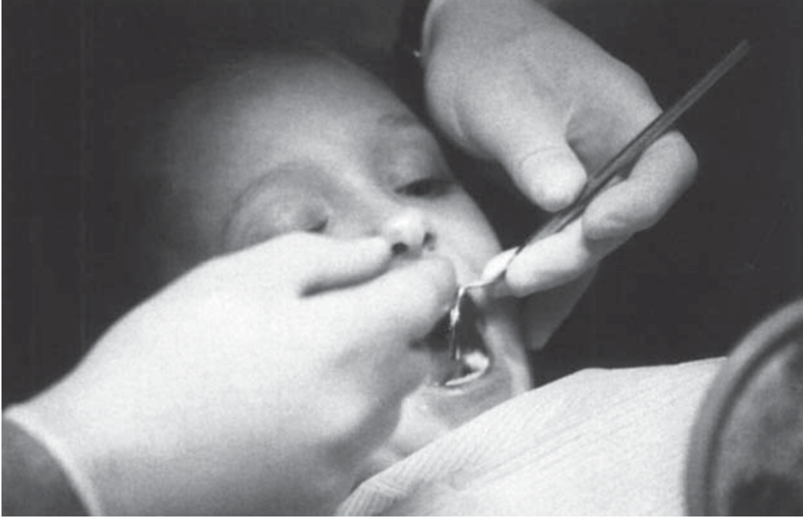
أما لك سيدتي فيمكنك تحضير هذه الوصفات المنزلية البسيطة لمعالجة الديدان الشعرية وذلك كما يلي:

- انقعي بصلة متوسطة الحجم مقطعة على شكل شرائح في كوب ماء حتى صباح اليوم التالي، ومن ثم امزجيها بملعقة كبيرة من العسل، بحيث يؤخذ المزيج صباحا على الريق، ولمدة خمسة أيام، يعمل في كل يوم منها مزيج جديد.
- يمزج مقدار ملعقتين كبيرتين من الطحين، مع ملعقة صغيرة من روح الزعتر، ويعمل كرات صغيرة بحجم حبة الحمص، ويؤخذ على الشكل التالي:

١- للصغار حبة واحدة يوميا مع القليل من الماء ليسهل بلعها.

٢- للكبار ٣ حبات في اليوم مع القليل من الماء ليسهل بلعها، ثم تناول قليل من الطعام بعدها.

- يطحن ٢٠٠ غم من بذور اليقطين، ويؤخذ صباحا ومساء، شرط أن لا يتناول المريض الطعام بعد المساء حتى صباح اليوم التالي، حيث يؤخذ في الصباح مسهلا يحتوي على الملح الانجليزي والليموناضة.◆◆



# كيف تحمي طفلك من نخر الأسنان؟

أ. د. محمود محمد زهير الدجاني
الجامعة الدولية للعلوم والتكنولوجيا/سورية

**أطفالنا اكبادنا تمشي على الأرض، وهم الأمل الواعد الذي ننشد. فالإهتمام بصحة الطفل يمثل استثماراً مستقبلياً رابحاً. لكن مع دخولنا القرن الحادي والعشرين لازال نخر الأسنان او التسوس، من أكثر امراض الأسنان انتشاراً بين الأطفال، خصوصاً في البلدان النامية، لهذا فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو: هل بإمكاننا حماية اطفالنا من نخر الإسنان؟**

قديماً قالوا: "درهم وقاية خير من قنطار علاج". وفي الواقع يمكننا حماية أطفالنا من الإصابة بنخر الأسنان، بمجرد اتباعنا لعدد من النصائح والإرشادات المهمة، والتي سنأتي على ذكرها بالتفصيل.

ومن المفضل ان يتم فحص فم الطفل فور بزوغ اول سن مؤقت (لبني). على أن يشمل هذا الفحص كامل النسج الرخوة داخل الحفرة الفموية، وجميع الأسنان حديثة البزوغ، وذلك بهدف تحري التشوهات الولادية في ميناء الأسنان Enamel defects او لكشف نخور الأسنان المبكرة.

في هذه المرحلة، يستطيع طبيب الأسنان تعليم والدي الطفل كيفية العناية بصحة الفم والأسنان عند طفلهما.

فتوجيه الوالدين للإهتمام بالعناية الوقائية المبكرة لأسنان أطفالهم، خصوصاً قبل بلوغ الطفل الأربع سنوات من العمر، اظهر نجاحاً حقيقياً في وقاية هؤلاء الأطفال من الإصابة بنخر الأسنان مستقبلاً.

وعادة ما يتم تصنيف الإجراءات العلاجية الوقائية التي يمكننا توفيرها للطفل في عمر مبكر ضمن قسمين رئيسيين:

- العناية المنزلية بأسنان الطفل.
- العناية الطبية الإختصاصية.

**العناية المنزلية بأسنان الطفل:**

تتضمن العناية بصحة الفم والأسنان المقدمة داخل منزل الطفل، وتشمل العناصر التالية:

- **الزيارات الدورية لطبيب الأسنان**: من المفضل ان تتم الزيارة الأولى لطبيب الأسنان قبل بزوغ اول سن عند الطفل. فالزيارات الدورية المبكرة تعطي طبيب الأسنان فرصة مواتية لتعليم الوالدين كيفية تنظيف اسنان طفلهما الرضيع. كما يجب تشجيع والدي الطفل على الإلتزام بالعناية الشخصية بنظافة اسنانهما لكي يكونا قدوة لطفلهما. ايضاً، نؤكد هنا على ضرورة الإلتزام بالفحص الدوري المنتظم كل ستة أشهر لأسنان الطفل في العيادة، وهذا يتطلب تعاوناً جدياً من والدي الطفل.
- **العناية الفعالة بالصحة الفموية**: يتوجب على الوالدين الإشراف على التنظيف الشامل لأسنان الطفل مرتين يومياً، وذلك باستخدام فرشاة الأسنان (صباحاً بعد الفطور ومساءً قبل النوم).
- **استخدام المستحضرات الدوائية المنزلية الحاوية على الفلور Fluoride**: مثل معاجين الأسنان والمضامض الفموية. وهنا يعتبر استخدام فرشاة الأسنان التطبيق الأكثر شيوعاً والعامل الأكثر مساهمة في تراجع معدل الإصابة بنخر الأسنان بين الأطفال في البلدان المتقدمة. ومن الملاحظ ازدياد فاعلية التأثير الوقائي للفلور بزيادة عدد مرات استخدام فرشاة الأسنان، وذلك بشكل أكبر من مجرد زيادة تركيز الفلور داخل معجون الأسنان. لذا من المفضل استخدام فرشاة الأسنان مرتين يومياً: صباحاً بعد الإفطار ومساءً قبل النوم. ان التأكد من



الإهتمام بصحة الطفل يمثل استثماراً مستقبلياً رابحاً

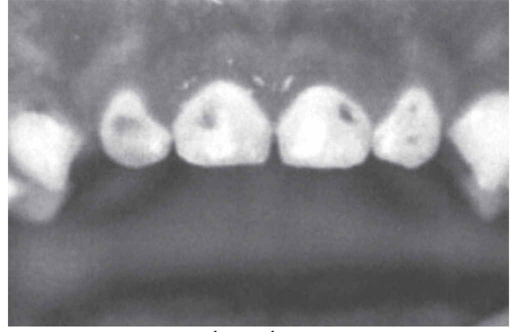
انتظام الطفل اليومي في استخدام معجون الأسنان والمضامض الفموية يقع على عاتق الوالدين. كما نشير هنا الى أن تناول كميات زائدة من الفلور يسبب تشوه مظهر الأسنان (التبقع الفلوري للأسنان أو الإنسمام الفلوري Dental flourosis).

ويفيد استخدام المضامض الفموية في إعطاء سطح ميناء الأسنان دعماً ثابتاً بشوارد الفلور، مما يساعد في اعادة تمعدن النخور البدئية. لكن علينا الإنتباه هنا الى ضرورة عدم اعطاء الأطفال تحت عمر الست سنوات اية مضامض فموية، وذلك خوفاً من ابتلاع الأطفال صغار السن لمحلول المضمضة الحاوي على الفلور.

**العناية الطبية الإختصاصية بأسنان الطفل:**

تتم في عيادة طبيب الأسنان، وتتضمن مايلي:

- **التوجيهات الخاصة بالصحة الفموية**: يتم اعطاء الإرشادات والتوجيهات الطبية الخاصة بالعناية بالصحة الفموية، وذلك بما ينسجم مع التطور البدني والعقلي والإجتماعي للطفل. وعادة ما يتم دمج التثقيف الصحي الفموي مع التثقيف الصحي العام المتعلق بنظافة الجسم وتقدير الذات وصقل الشخصية. ومن المفيد ايضاً اشراك



نخور بدئية على الأسنان الأمامية عند طفل



نخور متقدمة على الأسنان الأمامية عند طفل

الوالدين في برامج التوعية الصحية الخاصة بالأطفال. ولا ننسى هنا دور البيئة الصحية السليمة في تنمية السلوك الصحي السوي عند كل فرد في المجتمع.

● **المس الفلوري:** يتم بتطبيق الفلور بشكل (Varnish أو Gel) موضعياً على أسنان الطفل، مما يفيد في زيادة مقاومة الأسنان للنخر. فالتطبيق المتكرر والمستمر للفلور نجح في حماية الأسنان من النخر الى حد كبير.

● **المواد السادة Sealants للوهاد والميازيب:** يعتبر تطبيق المواد السادة احد أنجع الوسائل المستخدمة في الوقاية من نخر الأسنان عند الأطفال والشباب، على حد سواء. فكما نعلم توجد الوهاد والميازيب على السطوح الطاحنة للأسنان الدائمة والمؤقتة مشكّلة بذلك ملاذاً آمناً نسبياً للجراثيم المسببة لنخر الأسنان. وعلاوة على ذلك تكون هذه المناطق الأقل استفادة من الفلور. لذا تفيد المواد السادة في إغلاق هذه الوهاد والميازيب. ويفضل تطبيق المواد السادة على الميازيب والوهاد العميقة في الأسنان الحديثة البزوغ والخالية من النخر، وبشكل خاص على السطوح الإطباقية للضواحك Premolars، والأرحاء Molars المؤقتة والدائمة، والسطوح اللسانية للقواطع Incisors العلوية.

● **تخطيط الحمية الغذائية Diet:** يساعد الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات في منع حدوث نخر الأسنان، لكن التحكم بكمية السكريات المتناولة ليس بالأمر السهل خاصة عند الأطفال. فعلى الرغم من أن غالبية الأطفال يدركون دور تناول السكريات في إحداث نخر الأسنان، الا ان هذا الإدراك لوحده ليس دافعاً كافياً لجعلهم يلتزمون



تطبيق فارنيش الفلور على أسنان طفل

بالحمية الغذائية اللازمة. وفي كل حال، من المحبذ تشجيع الطفل او المراهق على الإقلال من السكريات المتناولة مع الغذاء او توجيهه نحو تناول بدائل السكر. كما ننصح دائماً بأن يتم تناول الأطعمة الغنية بالسكريات مباشرة بعد الوجبات الرئيسية الثلاث، قبل استخدام فرشاة الأسنان، وليس في الفترات ما بين الوجبات، او بعد استخدام فرشاة الأسنان او قبل النوم.

في الختام، نؤكد ان دور طبيب الأسنان لا ينحصر فقط في تشخيص وعلاج نخر الأسنان، بل يتعداه ليشمل الإلتزام المطلق بتطبيق الإجراءات الوقائية التي تحول دون حدوث نخر الأسنان عند الأطفال. ولكي ينجح طبيب الأسنان في مهمته هذه لا بد من مشاركة وتعاون والدي الطفل. وهنا يبرز كذلك دور المجتمع ككل في توفير البيئة الصحية الملائمة للنمو البدني والعقلي والإجتماعي السليم للطفل.◆◆

**(mahmouddajani@yahoo.com)**



# هل بإمكان المرأة المصابة بالصرع الحمل والإنجاب؟

**الدكتورة: مي خدام**
اختصاصية بالأمراض العصبية واستقصاءاتها/دمشق



**اخترت موضوع الصرع والحمل، لأن هناك الكثير من الأفكار السيئة والمغلوطة بشأن المريض المصاب بالصرع، وخاصة المريضات. اذ يعتقد البعض ان المريضات المصابات بالصرع لا تستطعن الإنجاب، وبالتالي لا تستطعن ممارسة حياتهن كما يجب.**

ومعـروف ان حلم كل فتـاة الزواج والإنجاب، وانه مـن غيـر الطبيعي إقنـاع المصابات بالصـرع بأنهن لا يستطعن الإنجاب. وبعد تطور وسـائل الرعاية الطبية والعقاقيـر المسـتخدمة في علاج الصرع، فإن النسـاء المصابات بهذا المرض يسـتطعن انجاب اولاد اصحاء. ولأن هنـاك الكثيـر من الأسـئلة التي تـدور في مخيلة الزوجين والأهل والمقربين، سـأطرح خلاصة سـريعة لكثيـر مـن التسـاؤلات التـي تـدور بأذهـان المهتمـين وهـي:

ما هو تأثير الحمل على الصرع؟

ومـا هي المشـاكل التي قد تصـادف الأم التي لديها صرع سـواء في مرحلة الحمل واثناء الولادة وما بعد الولادة؟

وهـل من أخطار على الجنين؟ وهل تشـكل الأدوية المضـادة للصرع خطورة على الجنين؟

وماهي الوسـائل الوقائية الواجب اتباعها قبل الحمل وأثناءه وخلال فترة الولادة وما بعد الولادة؟

**تأثير الحمل على الصرع:**

الحـمـل بالنسـبـة للمـرأة المصابة بالصـرع يصنف كحمل بالغ الخطورة، وبالتالي فانه يستلزم عناية طبية خاصة ومسـتمرة مـن قبل طبيب الأمـراض العصبية والنسـائية. وسـأعرض هنا ما يطرأ على نوب الصرع أثناء الحمل:

- في ثلث الحـالات نجد انخفاضاً في تواتر النوب، وحتى اختفائها، مع ملاحظة ان ذلك لا يعني شفاء الصـرع.
- في الثلث الثاني نجد زيادة في تواتر النوب. وهذه الزيادة لها علاقة بـ:

١- الإضطرابات الهرمونية والإستقلابية المرتبطة بالحمل، حيث تحدث زيادة في اختزان السوائل والأملاح.

٢- اضطرابات النوم، والشدة النفسية المشاهدة اثناء الحمل.

٣- انخفاض تأثير الأدوية المضادة للصرع أثناء الحمل.

- في الثلث الباقي لا يطرأ اي تبدل على تواتر النوب.
- هناك أشكال نادرة من الصرع تظهر لأول مرة أثناء الحمل.

**تأثير مضادات الصرع على مانعات الحمل:**

أغلب أدوية الصرع تؤدي الى انقاص فعالية مانعات الحمل الفموية. وهناك أدوية يفضل إستخدامها من قبل المرأة المصابة بالصرع في سن النشاط التناسلي. علماً أن استخدام اللولب ليس مضاداً للإستطباب.

**التأثيرات المشوهة للأدوية المضادة للصرع:**

ان خطر التشوهات الجنينية عند أي امرأة سليمة هو ١,٥٪ وترتفع النسبة الى ٢-٣٪ عند النساء الحوامل اللواتـي لديهـن صـرع. ولا توجد دراسـات تدل على مـا اذا كان هنـاك علاقة بين ارتفاع نسـبة التشـوهات الجنينيـة وكـون الأب مريضاً بالصـرع. وكل الأدوية المضـادة للصـرع تؤدي الـى تأثيرات مشـوهة، ولكن في شكل متفاوت. واكثر التشوهات مشاهدة هي التي تحدث فـي العمود الفقري والجهاز الهضمي والجهاز التناسلي والجهاز العصبي.

## الوسائل الوقائية التي يتوجب على الحامل اتباعها

اذا رغب الأبوان في انجاب طفل، عليهم استشـارة طبيب الأمـراض العصبية من جهة، وطبيب النسـائية من جهة أخرى. ويجب اخبار طبيب العصبية المشرف علـى العـلاج برغبة الزوجين بالإنجـاب لوضـع الخطة العلاجية المناسبة قبل بدء الحمل.

ويفضل على الأم اتباع النصائح التالية:

- تناول غذاء متوازن.
- تجنب السهر الطويل. فقلة النوم تعرض الأم لإمكانية حدوث نوب.
- عدم تناول أدوية منومة الا باستشارة طبيب.
- تجنب الإجهاد.
- الإمتناع عن التدخين.

● عدم تناول الكحول.
● ممارسة الرياضة الخفيفة.

وأثناء الحمل يفضل استخدام دواء واحد. ويفضل كذلك، تجزئة الجرعات اليومية لمضادات الصرع، وذلك تحت مراقبة طبية. ولا يجوز تعديل الدواء المضاد للصرع او قطعه، الا من قبل طبيب الأمراض العصبية حصراً.

وفي كل الأحوال، اذا كانت النوب مسيطراً عليها بشكل جيد، فلا داعي لتغيير الدواء المضاد للصرع وضرورة إعطاء علاج متمم من ACIDE FOLIQUE على الأقل قبل شهر من الحمل.

ولا يجوز قطع الدواء المضاد للصرع، في أي حال من الأحوال، لخوفنا من التشوهات الجنينية. وخطورة الضرر الممكن حدوثه في سياق نوب صرع متكررة او حادة، يفوق كثيراً الخطورة المتوقعة من تناول الأدوية. ومن الضروري اجراء تنسيق بين طبيب الأمراض العصبية والنسائية، كي يتم اجراء دراسة بالايكو غرافي عدة مرات اثناء الحمل للكشف المبكر عن التشوهات الجنينية داخل الرحم، وفي وقت مبكر يحدده طبيب العصبية، والقيام بالتصرف اللازم تجاه هذه التشوهات (قد تستوجب إنهاء الحمل).

**كيف تلد المرأة التي لديها صرع، بالطريق الطبيعي ام بالقيصرية؟ وماهي اساليب الوقاية المتبعة؟**

● يجب الإستمرار باعطاء مضادات الصرع في كافة الأحوال.
● ان الولادة الطبيعية ممكنة في أغلب الحالات، ولايوجد مضاد استطباب لإجراء التخدير القطني. وأثناء الولادة يفضل تواجد طبيب أطفال.
● يجب إعطاء فيتامين (ك) للحامل في الأسبوع ٣٦ للحمل.
● يجب مراقبة الوليد في الأيام الأولى، اذ يمكن ان يتعرض لأعراض متلازمة السحب (نقص مستوى تركيز مضادات الصرع في دم الوليد).

**مـا بعد الـولادة:** مراقبة الوليد، واعطائه فيتامين (ك) لأنه قد يتعرض للنزف في الأيام الأولى من الولادة. مع ملاحظة أنه يمكن ان نشاهد اضطرابات عصبية عابرة عند الوليد.

**الإرضاع والمرأة المصابة بالصرع:**

معروف أن مضادات الصرع تنتقل عن طريق الحليب بنسب مختلفة تتراوح من ١٠٪ الى ٦٥٪ لبعض مضادات الصرع. وفي كل الأحوال فإن الإرضاع لا يشكل مضاد استطباب، وان قرار الإرضاع هو قرار شخصي تابع للأب والأم. مع ملاحظة ان الرضاعة الطبيعية تشكل رابطة خاصة عند الأم وطفلها، ولا يوجد حليب يضاهي حليب الأم، مهما بلغت الدقة في تصنيعه.

**الرعاية بالأم والوليد:**

وهذه تقع على عاتق الزوج والأهل، اذ ان الإجهاد وقلة النوم قد تحرض نوبة صرع لدى الأم. ولهذا من الضروري مساعدة الأم على أخذ قسط من الراحة، واتخاذ بعض الإحتياطات لتوفير الأمان لطفلها. وهذه لا تزيد عن الإحتياطات التي تتخذها اي ام.

ويجب حفظ الأدوية في مكان عال لا يطاله الطفل. كما يجب ان يعطى الطفل، عندما يكبر، تفسيراً بسيطاً عن مرض أمه، لأنه قد يشاهدها في أثناء نوبة صرع. والمعروف أن هذه النوبة مخيفة للكبار، فكيف هي الحال عند الأطفال؟ لذا من المفضل الشرح المبسط للطفل باستخدام العبارات الصحيحة التي تدل على ان الصرع مرض، وليس جنون أو مساً من الشيطان، والتأكيد له ان النوبة حدث عرضي، تعود امه بعدها بصحة جيدة. كما أنه من المستحب ان نعلم الطفل كيف يمكن أن يساعد اثناء النوبة، وهذا لا يعني ان نحمل الطفل مسؤولية الكبار.

واخيراً اذا كنت سيدتي مصابة بالصرع، فهذا لا يمنع من ان تعيشي حياتك كالأخريات. فأنت تستطيعين الزواج وانجاب الأطفال وتربيتهم. فقط عليك أنت وزوجك معرفة المخاطر وتقبلها، واتباع الإحتياطات اللازمة لتجنب هذه المخاطر. ◆◆

**(E-mail:mey-kha@csc-net.org)**



# الكيوي يحد من مرض السرطان ويقوي القلب

إعداد: سعيد جودة

الكيوي ثمرة صينية الأصل، كانت تسمى "يانغ تاو"، تم جلبها من ذلك البلد إلى نيوزيلندا في بدايات القرن الماضي. ولم يتم الالتفات إليها هناك إلا بعد عقود عدة. وحينما بدأ الانتاج التجاري لها في نيوزيلندا أطلق عليها في الستينات اسم "الكشمش الصيني". وكان الظهور الأول لها في موائد مطاعم الولايات المتحدة عام ١٩٦١، وحينها سميت باسم الطائر النيوزلندي الشهير "كيوي".

وللكيوي فوائد كثيرة، من حيث القيمة الغذائية، كما يفيد الباحثون. فالثمار غنية بالفيتامينات C وB وA. كما تحتوي على البروتينات والسكريات، ونسبة عالية من الالياف والاملاح المعدنية. وتوصف ثمرة الكيوي، كذلك، لتغذية الاطفال وكبار السن ومرضى فقر الدم، ولأولئك الذين يعانون من السمنة الزائدة. كما اظهرت التجارب انها تحد من مرض السرطان.

وثمرة الكيوي تعتبر من أغنى الثمار بالكالسيوم والمنجنيز والحديد والصوديوم والنحاس والزنك والكلور والبوتاسيوم والفوسفور والكبريت، الأمر الذي يؤكد غنى هذه الثمار بالعناصر والفيتامينات، خصوصاً فيتامين (C)، حيث يتواجد بنسبة أكثر من ست مرات على ما هو عليه في ثمار الحمضيات.

وأكد الباحثون أن لأوراق وأغصان الكيوي فوائد كثيرة، حيث يعتقد أن مستخلص الأوراق يشفي من بعض الديدان المتطفلة على الإنسان.

وفاكهة الكيوي، كما مر، غنية بفيتامين C، إذ تحتوي الثمرة الواحدة على نسبة عالية منه تتراوح بين ٢٠٠–٣٠٠ ملغم لكل مائة غرام. أي حوالي وزن ثمرتين متوسطتي الحجم، في الوقت، الذي تحتوي كل ١٠٠ غرام من ثمرة البرتقال على ٥٠ ملغم من هذا الفيتامين، اضافة الى كميات مناسبة من أملاح الفوسفور والبوتاسيوم والحديد. ويؤكد خبراء التغذية أن هذه الفاكهة بإمكانها تغطية حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين.

ويعتبر الكيوي من الفاكهة، التي تؤمن وحدات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تعطي الجسم حوالي ٢٠ سعرة حرارية، نظراً لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف. ولهذا فهي مفيدة جداً للنظم الغذائية الخاصة بعمليات انقاص الوزن، لأنها تساعد المعدة على الشعور بالشبع والامتلاء.

ويشير اختصاصيو التغذية الى أن لهذه الفاكهة مردودا بدنيا وعقليا جيداً. ونظراً لغنى هذه الفاكهة بفيتامين (C) والأملاح المعدنية، ينصح بتناول الكيوي للمساعدة على مقاومة التهابات الانسجة والتخلص من حالات الرشح الشديدة. كما تزيد من قدرة الجسم الذاتية على الدفاع البيولوجي الطبيعي ومقاومة اضطرابات الدورة الدموية وتنشيط خلايا الأنسجة العصبية.

وينصح خبراء التغذية المرضى في دور النقاهة ومرضى فقر الدم، والذين يعانون من نقص في الشمعية، بتناول هذه الثمرة لأنها تحتوي على انزيم اشينيدين Achinidin الذي يتحلل في البروتينات. ويوصف الكيوي لعلاج السمنة والتهابات الأنسجة والتقلصات العضلية والضعف العام والارهاق. فهذه الفاكهة مساعدة لعملية الهضم وملينة للأمعاء، وتساعد على تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم.

وبالإمكان حفظ ثمرة الكيوي لفترة طويلة تصل الى ستة أشهر في مكان بارد وجاف، أما الذين يرغبون في تناول هذه الثمرة وهي ناضجة جداً فبالإمكان وضعها في سلة فاكهة الموز أو التفاح، لأن هذه الثمرة تنتج غاز الايثلين الذي يساعد الكيوي على النضج ، ولكن الخبراء ينصحون بتناوله وهو طازج نظراً لأنه يحتوي على كمية أكبر من فيتامين (C).

وبالرغم من أنها فاكهة لم تكن معروفة إلا في بلاد الصين وبعض البلاد المجاوره، فقد قام أحد المسافرين من ((نيوزلانده)) بزيارة وادي في الصين يسمى يانجستي، واندهش عندما رأى الناس يأكلون فاكهه ذات قشور بنية اللون وذات طعم لذيذ، فأخذ بذورها السوداء الصغيرة وجففها وزرعها في بلاده، نيوزلانده، ثم انتشرت زراعتها على مدى السنوات التالية في بلاد عديدة، وأصبحت تعرف بالكيوي، التي لها أحياناً طعم الفراولة والموز والشمام والأناناس والمانجو.

وبالرغم من فوائده العديدة التي ذكرت، فإن الكيوي يحتوي على العديد من الإنزيمات الهاضمة التي تلطف المعدة بعد وجبة طعام ثقيلة. وهو يخفف أي متاعب تحدث في الجهاز الهضمي مثل الإنتفاخ وحرقان الصدر.

## الكيوي وحساسية الأطفال منها

وأظهرت البحوث البريطانية أن أعداد الاطفال الذين يعانون من تفاعلات تحسسية لفاكهة الكيوي قد ارتفعت بصورة حادة في السنوات الاخيرة. ووجد الباحثون في جامعة ساوثامبتون البريطانية أن الكثير من الاطفال تحت سن الخامسة يصابون بأعراض تحسسية مميتة بسبب تناولهم هذه الثمار، مشيرين الى أن تأثيراتها على الاطفال تظهر بصورة أقوى وأخطر مما هي على الكبار الذين يصابون عادة بأعراض خفيفة.

وقد سلطت هذه الدراسة التي عرضت في الاكاديمية الاوروبية لعلوم الحساسية والمناعة السريرية في باريس، الضوء على المخاطر التي يتعرض لها الاطفال بسبب الطعام، فأجسامهم الصغيرة تتفاعل في سن مبكرة جدا حيث كان أصغر المصابين في الاربعة شهور الاولى من عمره، وغالبا ما يصابون بأعراض شديدة.

وقال الباحثون إن فاكهة الكيوي تعتبر من أطعمة الرفاهية ويتناولها الاغنياء فقط، ولكن في العشر سنوات الاخيرة أصبحت أكثر شعبية واعتبرت جزءا من الغذاء الصحي لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين (C).

وأظهرت الدراسات أن واحداً من كل عشرة أطفال يفضلون الكيوي على جميع أنواع الفواكه مما جعلها شعبية أكثر من الموز والتفاح، ولكن المعلومات عن اثاره على الاطفال الحساسين قليلة.

ولاحظ الباحثون، بعد متابعة ٣٠٠ طفل وبالغ مصابين بحساسية مؤكدة نحو الكيوي، أن ٤٠ في المائة من الاطفال تحت سن الخامسة ومصابين بالحساسية، عانوا من أعراض خطيرة مهددة للحياة، كضيق النفس الشديد وصدمة تحسسية عنيفة، وأن ثلثي الاطفال أصيبوا بالمرض في المرة الاولى لتناولهم الكيوي، بينما تأثر خمس البالغين بنفس الطريقة.

وأظهرت الفحوصات الأخرى أن الكثير من الاطفال يعانون من حساسية شديدة أيضا من الحليب والفول السوداني والبيض، ولم يتضح بعد اذا ما كانت اصابات الحساسية في ارتفاع بسبب زيادة استهلاك الكيوي أو لان الاشخاص أصبحوا أكثر حساسية. وهذا الأمر يتطلب اهتمام الوالدين بهذا الأمر، وعدم الاسراف في تناول الكيوي.

## الكيوي وأمراض القلب

معروف أن ثمار الكيوي تحتوي على نوعين من المواد المضادة للأكسدة. الأول هو النوع القابل للذوبان في الماء، ويشمل فيتامين (C) ومركبات فلافونويد وكاروتينويد. والثاني هو القابل للذوبان في الدهون، مثل فيتامين (A) وفيتامين (E)، الأمر الذي يُعطي ثمار الكيوي ميزة غذائية إضافية. كما أن احتواء الثمار على كمية جيدة جداً من الألياف يرفع من جدواها في تخفيف نسبة الكولسترول الخفيف الضار، وينظم عملية امتصاص الأمعاء للسكريات، إضافة إلى دور الألياف في تسهيل تخلص الجسم من السموم المعدنية وغير المعدنية. واحتواؤها على المعادن والأملاح، كالبوتاسيوم والمغنيسيوم بكميات تفوق الصوديوم يجعل منها مصدراً سليماً لهذه العناصر النافعة في خفض ضغط الدم وإعطاء مزيد من الارتخاء لعضلات القلب وعضلات الشرايين.

**الكيوي يخفف من ترسب الصفائح الدموية، مثله مثل الأسبرين**

والدراسة الأبرز في هذا الجانب تحدثت عن دور الكيوي في خفض خطورة تعرض الدم لحالة من التجلط، وفي خفض نسبة الدهون الثلاثية، مما يطرح هذه الثمار كمنتج غذائي واق للقلب ولشرايينه.

وكانت مجلة الصفائح العلمية نشرت في العام ٢٠٠٤ نتائج دراسة حول تأثير تناول الكيوي على ترسب الصفائح بعضها على بعض، وعلى نسبة الدهون في الدم. وتبين للباحثين أن تناول الإنسان لثمرتين أو ثلاث من الكيوي يومياً لمدة أربعة أسابيع يقلل من تفاعل الترسب للصفائح الدموية بنسبة ١٨ في المئة مقارنة بمن لم يتناولوا هذه الثمرة، ويخفض من نسبة الدهون الثلاثية بمقدار ١٥ في المئة أيضاً.. ◆◆



# الآلام المزمنة وتدابيرها العلاجية

إعداد: زكريا علي

**يقصد بالألم المزمن استمرار الألم عند المريض من ثلاثة إلى ستة أشهر، أو أكثر، دون الاستجابة الكاملة للعلاج. ولا يرتبط هذا الألم بضرر جسدي واضح ومحدد، وهومرض وليس عرضاً، ويعد من أبرز المشاكل الصحية التي يعاني منها الناس، ويندرج ضمن الحالات الطبية الصعبة.**

ويظهر الألم المزمن – حسب الأطباء الاختصاصيين – في أي جزء من أجزاء الجسم وقد يتفاوت في الشدة ما بين المعتدل الذي لا يعدو تأثيره أكثر من الإحساس بالضيق، والشديد الذي قد يمنع المريض من مزاولة حياته اليومية بالنشاط المعتاد. وعلى الرغم من ان الألم المزمن يصيب بصورة أكبر كبار السن، إلا انه قد يظهر لدى صغار السن والشباب. بمعنى انه يظهر في أي مرحلة من مراحل العمر. ولا تعتبر هذه الحالة من أمراض الشيخوخة، لكن قد يشكو منه كبار السن بسبب الإصابة بأحد الأمراض المزمنة، كمرض السكري أو التهاب المفاصل أو الأمراض

السـرطانية. ولم يعـرف الاختصاصيون حتى الآن، سـبباً واضحـاً ومحـدداً لحدوث الألم المزمن، لكـن أثبتت الأبحاث أن العقل يتفاعل مع الألم داخل قشرة المخ وجهاز الأعصاب الطرفي. فعندما يشعر الإنسان بالقلق عن طريق تفاعل المخ مـع الحدث، يعمل الشـعور بالقلق على تضخيم الإحسـاس بالألم. فمثلاً عند إصابة المفصل، يولد الاحتكاك بين العظام وبعضها الإحسـاس بالألم عن طريق أليـاف الألم العصبية التي بدورها ترسل إشارات عبر الحبل الشـوكي إلى منطقة المهاد البصري في المخ ثم إلى قشرة المخ.

وقـد تـزداد شـدة الألم بسـبب إفراز المخ لبعـض المواد الكيميائيـة، التـي تقوي الإحسـاس بالألم، أو بسـبب نقص إفراز مواد أخرى تعمل على تثبيط تلك الإشـارات العصبية كمادة الأندروفين.

وتكمن المشكلة عند فقدان القدرة في السيطرة على الألم، حيث يدخـل المريض في دوامة من القلـق وعدم الراحـة وفقدان الأمل فـي التخلص من هـذه الآلام، الأمر الذي يؤدي إلى الحرمان من النوم والهزال والضعف العام والإرهاق المزمـن ونقـص النشـاط البدنـي والنشـاط الاجتماعي وانخفاض الـروح المعنوية إلى درجة إصابـة البعض بالاكتئاب. وقد أثبتت الدراسـات والأبحاث الطبية أن نحو ٦٠٪ من المرضى المصابين بالاكتئاب يعانون من آلام في الرأس والرقبة والمعدة والظهر تعاودهم بانتظام، وأن كثيـراً منهم يعانون من الـدوار وضيق التنفس. كما أن ثلث أولئك الذين تم علاجهم من الآلام التي تصيبهم خضعوا بعد ذلك إلى جلسات لعلاج الاكتئاب. ومن الممكن أن تتسبب الآلام المزمنة في ضعف الجهاز المناعي للجسـم، مما يؤدي إلى ظهور التهابات وعدوى وأمراض متكررة. وقد يؤدي كل ذلك إلى زيادة الألم مما يمنع المريض من الذهاب إلى العمل أو المدرسة وممارسة حياة طبيعية.

ويتـم تشـخيص الآلام المزمنـة، من خـلال الخوض في التاريـخ المرضـي بالتفصيـل، ووصف المريـض للأعراض المستمرة والحالة النفسية. وقد يستدعي الأمر إجراء بعض الفحـوص الطبيـة لاسـتبعاد وجود أمـراض غيـر معروفة للمريض مسببة لهذه الآلام.

**الاسـتـرخـاء والـعـلاج الـنـفـسـي يـفـيـد في التخفيف من الألـم المزمن**

## العلاج

يعتمد العلاج في الأساس على محاولة السيطرة على الألم. ويمكن القضـاء تماماً على الألم المزمن الخفيف والقليل الشدة. أما الألم الشـديد القوي فيتطلـب مجهوداً اكبر من قبل الطبيب ،وصبراً أطول من قبل المريض.

وتتضمـن محـاولات السـيطرة على الألـم المزمن علاجات مصممة لإيقاف مسـار الألـم خلال الأعصاب في داخل الحبل الشوكي نفسه وأعصاب منطقة المهاد وقشرة المخ.

وأهم خيارات العلاج الدوائية هي:

- **العقاقير المسكنة للألم:** وتلعب دوراً مهما في تخفيف الألم المزمن وهي تعتبر شديدة الفاعلية، كالأسبرين ومضادات الالتهـاب غيـر السـتيرودية كالفولتاريـن والبروفـين. وهناك مشـتقات الأفيـون مثـل الكودايـن والمورفين التـي تعمل على التقليل من إشـارات الألـم في الحبل الشـوكي والمخ وتكمن مشـكلتها في اعتمـاد وتعود المريـض عليها، الأمر الذي قد يؤدي إلـى إدمانها. وأفضل طريقة لاسـتخدام هـذه المركبات هو عـن طريق حقن جرعات صغيرة عن طريـق الوريد تحت إشـراف الطبيب المعالـج كلما ازدادت حدة الألم أو عنـد الحاجة. وهذه الطريقة تعد أكثر فعالية من تناولها كحبوب دوائية بانتظام، لأن المريض هنا يتناول جرعات أقل لا تؤدي إلى مرحلة الإدمان.
- **العقاقير المضادة للتشنج:** ويوصف هذا النوع بشكل عام لتخفيف الآلام المزمنة الناتجة عن تلف في الأعصاب، كعقار الكارباميزابين، تحت إشراف طبي.
- **العقاقير المخدرة (التخدير):** وتوصف هذه العقاقير بكميات محدودة وضئيلة جداً وعلى نحو بطيء ومعدل ثابت، فهـي تسـاعد علـى التخلص مـن الألم المزمـن الشـديد، ومنها الليدوكيين. ومن الممكن وصفها على شـكل مراهم أو كريمات موضعية أو لصقات.
- **العقاقير المضادة للاكتئاب:** توصف أحياناً لتسـكين الألـم، كمـا قـد توصـف لعـلاج الاكتئـاب المصاحب للحالـة. وتعمـل مضـادات الاكتئاب بصورة فعالـة لأنها تزيد من مادة السيروتينين التي تعمل كناقل عصبي يساعد على تنشيط نظام

تسكين الألم الطبيعي الموجود في جسم الإنسان.

● **الكورتيزون**: يفرز الكورتيزون من الغدة الكظرية، وهو أحد الهورمونات المهمة في الجسم، الذي من فوائده تخفيف الالتهابات. لذا يستخدم الكورتيزون في علاج الآلام المزمنة الناتجة عن الأمراض الروماتيزمية والنسيج الضام المزمن،أو آلام الكتف والمفاصل والفقرات المزمنة، ويستخدم أيضاً لتخفيف الآلام الناتجة عن سرطان العظام.

كما تتوفر أنواع أخرى من العلاج وهي:

● **العلاج السلوكي**: يشترك العلاج السلوكي في كثير من الأمور مع العلاج النفسي، لكنه أكثر تركيزاً على العواقب والمضاعفات الطبية الكامنة وراء جميع التصرفات. فالنظرية الأساسية هنا هي معرفة كيفية التصرف في مواقف معينة والنتيجة الايجابية لهذا التصرف، بهدف تغيير العادات والسلوكيات والتصرفات السلبية التي تظهر لدى المصابين بالآلام المزمنة.

● **العلاج بالتأثير الوهمي**: ويتم فيه تثبيت الاعتقاد بفكرة أن الألم يتم تخفيفه وزواله بالفعل. وقد نجح العلاج بهذه الطريقة بنسبة ٣٥٪ من مرضى كانوا يتناولون عقاراً وهمياً لتخفيف الألم.

● **العلاج النفسي**: قد يتخذ العلاج النفسي عدة أشكال مختلفة. فالعلاج السلوكي المعرفي على وجه الخصوص قد يفيد الناس في فهم ومعرفة آلية والمعاني الرمزية لألمهم المزمن ويساعد على اكتشاف واعتماد أساليب جديدة لمجاراته والتعايش معه.

● **الاسترخاء والتأمل**: رد الفعل الاسترخائي هو رد فعل فسيولوجي طبيعي، وقد يحدث بشكل تلقائي حتى من دون إدراك الشخص نفسه. فاستحضار اللحظات الجميلة التي عاشها الإنسان من قبل والتأمل فيها يساعدان على إبعاد الذهن والمخ عن التركيز على الألم وما يجلبه من ضيق وتوتر ومعاناة. ويعتمد هذا الأسلوب على تعلم الناس كيفية استرخاء العضلات وتهدئة القلق والتوتر وقطع دائرة الألم.

● **الوخز بالإبر**: أو ما يعرف بالإبر الصينية، هو أسلوب علاجي صيني قديم، يتم فيه غرس ابر رفيعة جداً داخل الجلد في مناطق معينة. ولقد استخدمت الإبر الصينية لعلاج مجموعة كبيرة ومختلفة من الحالات المسببة للألم، كالصداع النصفي وآلام الظهر. والاعتقاد السائد أن نجاح هذا العلاج يعتمد على إثارة نشاط المواد الطبيعية الموجودة في أعصاب الحبل الشوكي والتي تقلل من شدة الألم.



الاسترخاء علاج فعال للآلام

### تخدير الأعصاب والجراحة:

● **تخدير الأعصاب**: يعتمد هذا الأسلوب العلاجي على حقن مواد مخدرة ذات تأثير مؤقت أو دائم في العصب. فعندما يصدر الألم من مكان واحد وينتقل من خلال عصب واحد أو أعصاب قليلة معينة، فإن تخدير هذه الأعصاب يقضي على الألم لفترة قد تمتد إلى عام كامل. وقد يعود الألم الى نحو ٥٠٪ ممن اعتمدوا هذا العلاج.

● **الجراحة**: يتم العلاج الجراحي لتخفيف الألم بتدمير أنسجة العصب (إما بالبرودة أو الحرارة) أو قطع الأعصاب التي ترسل إشارات الألم إلى المخ. وتكمن المشكلة هنا في مضاعفات قطع الأعصاب، حيث تؤدي إلى فقدان الإحساس وانعدامه أو فقدان الحركة. وفي بعض الحالات قد يعود الألم إلى الظهور من جديد.

● **زراعة الأقطاب**: لقد حققت هذه الطريقة التجريبية نتائج طيبة حتى الآن، وفيها يتم زراعة أقطاب داخل المخ تفرز مركبات الأفيون الطبيعية لتسكين الألم.

● **التنشيط العصبي الكهربائي**: توضع ناقلات كهربية صغيرة تحت الجلد فوق مواضع الألم ومتصلة بأعصاب الحبل الشوكي، فيقوم النشاط الكهربائي باستثارة رد الفعل الطبيعي للحبل الشوكي، فيعمل على تقليل الألم، وقد تنجح هذه الطريقة مع بعض الناس ولا تنجح مع الآخرين تبعاً للحالة.



# "سيلان الأنف".. ومتطلبات علاجه

**حينما يُصاب أحدنا بحالة من السيلان في إفرازات أنفه المخاطية، يُبدي انزعاجه الشديد منها، إلا أن ما يغيب عن ذهنه هو حقيقة علمية بسيطة، مفادها أن في أنفه، وفي الجيوب الأنفية المُلحقة به، عدد من الغدد التي تُفرز بشكل متواصل سوائل مخاطية، والتي تُعادل كميتها اليومية ما بين ربع إلى نصف غالون يومياً. أي ما بين حوالي لتر إلى لترين، تقريباً.**

وهذه هي الكمية الطبيعية لإفرازات ما يتكون في أنف أحدنا، بطريقة وكمية لا نشعر بها البتة. والسبب أن أنفنا، قادر على الاستفادة من كمية الإفرازات المخاطية الصحية هذه، دون أن تكون سبباً في إزعاجنا، ودون خروجها بشكل غير طبيعي عبر فتحات أنفنا الخارجية.

والسؤال لماذا يتم إنتاج هذه الكمية الكبيرة من الإفرازات الطبيعية في الأنف؟ وما الذي يدفعها للخروج بشكل غير طبيعي من الأنف، وبطريقة تزعجنا؟

ومعروف أن الأنف هو البوابة الطبيعية الوحيدة التي من خلالها يدخل الهواء إلى الرئتين. وهو المخرج الطبيعي الوحيد لمغادرة تلك الكمية من الهواء للرئتين. والرئة تحتاج إلى الهواء كي تستخلص منه الأوكسجين اللازم لحياة كل خلايا الجسم، ولكي ترمي فيه ما تراكم في الجسم من ثاني أوكسيد الكربون. ولذا فإننا نتنفس، شهيقاً وزفيراً، بشكل متتابع، ما بين ١٢ إلى ١٨ مرة في الدقيقة الواحدة.

وتتم عملية تبادل الغازات هذه عبر جدران الحويصلات الهوائية في داخل الرئة. وجدران الحويصلات الهوائية عبارة عن طبقة رقيقة من الخلايا التي تفصل ما بين الهواء

القادم مع الشهيق وبين الدم في الشعيرات الدموية. ولكي تتم عملية تبادل الغازات بسهوله، يجب توفر عدد كاف من الحويصلات الهوائية السليمة البنية والشكل، ويجب أن تكون تلك الحويصلات الهوائية خالية ونظيفة، كما يجب أن تكون جدرانها رطبة مبللة بطبقة رقيقة جداً من الماء. وبتوفر هذه العناصر، يسهل انتقال الأوكسجين من الهواء إلى الدم، كما يسهل انتقال ثاني أكسيد الكربون من الدم إلى الهواء.

الإشكالية هي في الهواء الخارجي الذي ليس بالضرورة نظيفاً ونقياً من الشوائب، والذي ليس بالضرورة أيضاً رطباً بما يكفي. وهنا يأتي دور الأنف، وتراكيبه وإفرازاته المخاطية، في تنقية الهواء وترطيبه. ولذا لا نعجب أن كمية ما يتم إنتاجه يومياً من السوائل المخاطية للأنف، يفوق اللتر الواحد.

وما يحصل هو أن تلك الإفرازات المخاطية تجري في الجيوب الأنفية وفي تراكيب داخل الأنف كي يترطب الهواء وينقى من الشوائب، وكذلك لكي تترطب تراكيب الأنف والجيوب الأنفية وتنقى هي الأخرى من الشوائب التي قد تتجمع فيها. ولكي يتم تطهير الأنف، والجيوب الأنفية، من الفيروسات والبكتيريا.

## أسباب سيلان الأنف

من الطبيعي أن يُعاني أحدنا من سيلان في الأنف عند تعرضه لمتغيرات في البيئة أو في الحالة النفسية، مثل التعرض للهواء البارد، أو لمواد شديدة الإثارة للأنف، أو لدخان السجائر أو الحرائق، أو تناول أطعمة تحتوي على البهارات الحارة، أو شم أنواع من المنتجات الغذائية كالبصل، أو عند حصول تغيرات في هرمونات التوتر والإثارة، أو دخول جسم غريب في أحد جانبي الأنف. كما أن البكاء أو حالات زيادة إفراز الدمع، قد يبدو كزيادة في جريان السوائل عبر الأنف.

إلا أن ثمة أسباباً مرضية لحصول سيلان الأنف. ويغلب على الأسباب تلك طابع حصول التهابات في أنسجة بطانة الأنف أو الجيوب الأنفية، مثل الالتهابات الميكروبية للأنف أو الجيوب الأنفية أو الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. أو مثل حالات الحساسية في الأنف. أو وجود ورم في أغشية الأنف Nasal polyps أو تضخم الزوائد الأنفية adenoids، أو تعرض الأنف لإصابات الحوادث، أو كأحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية، أو غيرها من الأسباب.

## معالجات منزلية

تنظيف الأنف، عبر استنثار ما به للخارج، أو الشفط الذاتي الخفيف، ربما هو كل ما يلزم لحالات سيلان الأنف العادية. وللتخفيف من خروج إفرازات ثخينة ولزجة، من المفيد الحرص على الإكثار من شرب السوائل، لتعويض ما يفقده الجسم منها آنذاك ولتسهيل إفراز سوائل خفيفة القوام. وكذلك استخدام مرطبات الهواء المنزلي، خاصة في المناطق الجافة. واستخدام غسول للأنف ببخاخ من الماء الملح.

**السيلان سوائل طبيعية تزداد عند التعرض لمتغيرات بيئية او مرضية أو مواد مهيجة**

ويتناول البعض أدوية مضادة للهيستامين antihistamine لمعالجة الحالة. وهي مفيدة إذا ما تم تناولها تحت الإشراف الطبي، ولمدة محددة، لمعالجة حالات الحساسية والاحتقان، المتسببة بسيلان الأنف. وتقول الإدارة الأميركية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية في إصدارتها الخاصة بحالات سيلان الأنف لدى الأطفال أن من المُفيد للطفل ترطيب أنفه وترطيب غرفته. وأفضل ما يُمكن فعله للطفل هو الانتظار ومراقبته عن كثب. وذلك لتبين مدى ظهور أعراض مثل السعال أو ارتفاع حرارة الجسم أو الصداع أو ألم العضلات. وبالتالي عرض الأمر على الطبيب. مع تذكر أن البدء بإعطاء الطفل مضاداً حيوياً ربما ليس هو الحل الأفضل، إلا إذا كان رأي الطبيب النصح بذلك لمعالجة التهابات مصاحبة في الجيوب الأنفية أو الأذن.

## إفرازات صفراء أو خضراء

يعتقد البعض أن خروج إفرازات أنفية صفراء أو خضراء اللون، سببه الوحيد وجود التهاب بكتيري في الأنف، وهذا غير صحيح. لأن مجرد خروج إفرازات صفراء أو خضراء اللون، وغير مصحوبة بارتفاع حرارة الجسم أو ألم في الجيوب الأنفية، لا يعني بالضرورة وجود التهاب بكتيري يتطلب تناول مضاد حيوي. ومن غير الصحيح أن

ألوان الإفرازات الأنفية دليل على نوعية مسبباتها. وأفضل الأمثلة لذلك هو ما يحصل من تغيير لون الإفرازات الأنفية في حالات نزلات البرد الفيروسية. وما يحصل فيها، كما تقول نشرات الإدارة الأميركية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية، هو بدء خروج إفرازات شفافة اللون عند الإصابة بنزلة البرد الفيروسية، كوسيلة حماية لغسل الأنف وتراكيبه من تلك الفيروسات المتسببة بالنزلة.

وبعد بضعة أيام، يتحول لون الإفرازات الشفافة إلى اللون الأبيض أو الأصفر، كنتيجة لدخول خلايا جهاز مناعة الجسم في محاولات القضاء على تجمعات الفيروسات تلك. ومع عودة نمو وتكاثر البكتيريا الطبيعية في الأنف، يبدأ تغير لون الإفرازات نحو اللون الأخضر، نظراً لوجود تلك البكتيريا في تلك الإفرازات. وعليه فإن من الطبيعي في حالات نزلات البرد الفيروسية أن تظهر إفرازات صفراء أو خضراء، دونما أن تكون علامة على وجود التهاب بكتيري في الأنف أو الجيوب الأنفية، وبالتالي دونما حاجة وضرورة لتناول مضاد حيوي.

## تداعيات محتملة لسيلان الأنف

حينما تكون أنسجة بطانة الأنف سليمة، وتكون أيضاً أنسجة بطانة الجيوب الأنفية سليمة، وخاصة فتحات الجيوب الأنفية، وحينما لا تُوجد عمليات التهابات في أي منهما، فإن الدورة الطبيعية لإنتاج تلك السوائل المخاطية وللتخلص منها، تتم دون أن نشعر. أما في الحالات غير الطبيعية لتلك الأنسجة، فإن الإنتاج الطبيعي والدورة الطبيعية للتعامل مع تلك الإفرازات، تضطرب. وبالتالي، تظهر عدة تبعات لتلك الحالة، منها:

- المعاناة من سيلان للإفرازات المخاطية عبر فتحة الأنف، ما يُزعجنا في محاولاتنا تنظيف الأنف منها.
- المعاناة من ترشيح وتسريب تلك السوائل المخاطية إلى الحلق عبر خلفية الأنف postnasal drip ، ما يُؤدي إلى تكرار السعال وغيره من الأعراض في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي، وخاصة بالليل.
- حصول سد لمجرى قناة اوستاكي، الواقعة ما بين الأنف والأذن، ما يُؤدي إلى حصول التهاب وألم في الأذن.
- حصول سد لفتحات الجيوب الأنفية، ما يُؤدي إلى احتقانها

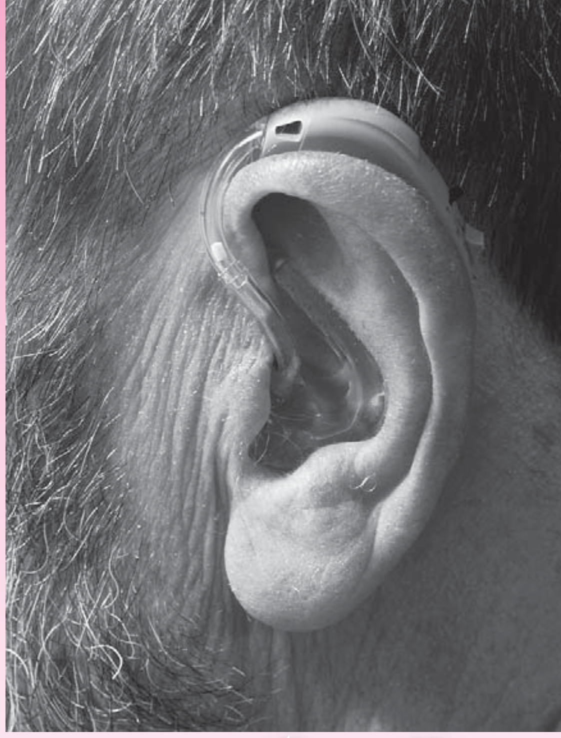

الاكثار من شرب السوائل يخفف من افرازات الأنف

بالسوائل المخاطية، وإلى التهابها بالميكروبات.

- سيلان الأنف شيء مزعج فقط في غالب الأحوال. إلا أنه قد يكون علامة على وجود مشكلة صحية تتطلب معالجة الطبيب. وعلامات ذلك:

١. استمرار الشكوى من سيلان الأنف لمدة تزيد عن أسبوعين.
٢. وجود واستمرار ارتفاع حرارة الجسم، مع سيلان الأنف، لأكثر من بضعة أيام.
٣. خروج إفراز أنفي أخضر اللون، مصحوباً بألم في بعض مناطق الوجه، مع ارتفاع في حرارة الجسم.
٤. خروج إفراز ذي رائحة كريهة من أحد فتحي الأنف، خاصة لدى الأطفال.
٥. خروج إفراز أنفي شفاف اللون، أو مع دم، بعيد إصابة الرأس في الحوادث.
٦. وجود سيلان في الأنف لدى منْ يُعانون من الربو أو انتفاخ الرئة أو منْ يتناولون أدوية لخفض مناعة الجسم. 

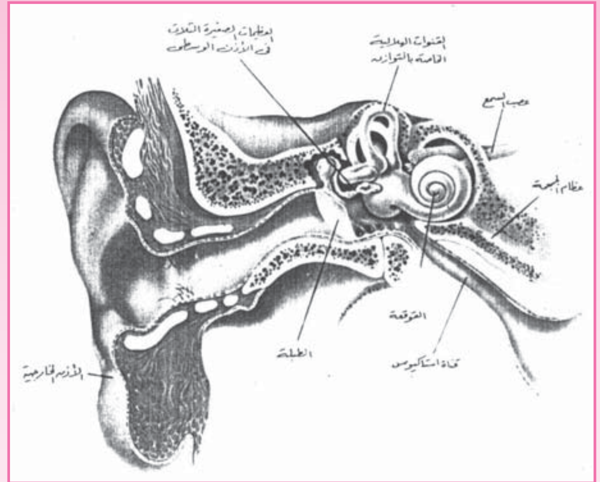
**(عن ملحق "صحتك" الذي تصدره مجلة الشرق الأوسط اللندنية)**



# نقص السمع
# الى الطبيب قبل فوات الأوان

الدكتور: أنور نعمة

- منذ سنة ونصف السنة تقريباً أعاني من نقص السمع في أذني اليمنى، استشرت الطبيب في الموضوع فأجرى لي تخطيطاً في الجهتين من الرأس فتبين أن لدي مشكلة في العصب السمعي، طلبت منه أن يصف لي دواء فرد أن لا دواء لهذه المشكلة، كما فهمت أن لا عملية أيضاً تستطيع إعادة السمع في الأذن الى المستوى الطبيعي، وقال لي إن الحل هو في وضع جهاز لتقوية السمع.
- عانيت من نقص في السمع إضافة الى الطنين ومن الدوار الشديد الذي يرافقه إحساس مزعج بالغثيان والتقيؤ، تستمر هذه العوارض دقائق وأحياناً أكثر من ساعة. ذهبت الى المستشفى عارضاً معاناتي هذه فأخضعوني الى مجموعة من الفحوص الطبية. وبعد أيام من اقامتي في المستشفى قالوا لي إنني مصاب بمرض منيير.
- لاحظت أن طفلي البالغ من العمر ٨ سنوات لا يسمع جيداً مثل أخوته، وعندما عاينه الطبيب وجد أن لديه ثقباً في غشاء الطبلة في الأذنين كلتيهما، ولدى سؤالي للطبيب عن الحل قال إن ذلك يتم بترقيع الغشاء المثقوب بقطعة تجلب من الجلد خلف الأذن.
- عندما نتناول أطراف الحديث مع والدي البالغ من العمر ٧٠ سنة يطلب منا أن نكرر ما قلناه له، وإذا طلبنا منه ضرورة أن يستشير الطبيب المختص في الأذن لأنه لا يسمع جيداً يسخر منا ويقول تارة إننا لا نلفظ الكلام جيداً وطوراً أن السبب هو تقدمه في السن، وبعد إلحاح وافق على اقتراحنا بمراجعة الطبيب. خضع للفحوص السمعية وأجري له مسح طبقي كشف وجود ورم في العصب السمعي.




أجزاء الأذن

إن نقص السمع أو الطرش الجزئي عارض وليس مرضاً وهو منتشر كثيراً، ويصيب الصغار والكبار، وفي الولايات المتحدة مثلاً يصيب نقص السمع خمسة في المئة من السكان لترتفع هذه النسبة الى حوالى العشرين في المئة عند المتقدمين في السن. ولكي نفهم هذا العارض لا بد من كلمة عاجلة عنه. فالسمع يحصل نتيجة شراكة فاعلة يتألف أعضاؤها من الأذن الخارجية، والأذن الوسطى، والأذن الداخلية، والعصب السمعي، والدماغ. فصيوان الأذن يجمع الأمواج الصوتية ليصدرها الى مجرى السمع في الأذن الوسطى، فتصطدم هذه الأمواج بغشاء الطبلة فتهتز عظيمات السمع الثلاث المطرقة والسندان والركابة، وبعد ذلك تتلقف الأذن الداخلية هذه الاهتزازات الهوائية محولة إياها الى اهتزازات سائلة تحولها الخلايا ذات الأهداب تنبيهات عصبية تنساب عبر العصب السمعي الى مركز السمع في المخ. إذاً الصوت يقوم بمشوار بدايته في الأذن الخارجية مروراً بالأذن الوسطى ومن ثم الأذن الداخلية، فالعصب السمعي لينتهي في مركز السمع. وأن اي عرقلة للصوت خلال هذا المشوار سينتج منه نقص في السمع يكون إما خفيفاً أو متوسطاً أو شديداً. وفي شكل عام يصنف نقص السمع في نوعين هما: نقص السمع التوصيلي، ونقص السمع الاستقبالي

وفي إمكان الطبيب ان يميز بسهولة بين النوعين عبر قيامه بعدد من الفحوص البسيطة، وهذا التمييز مهم للغاية لأن نقص السمع التوصيلي يمكن شفاؤه دوائياً أو جراحياً، في حين ان غالبية الأسباب التي تؤدي الى نقص السمع الاستقبالي لا يمكن إصلاحها.

## نقص السمع التوصيلي

وينتج هذا النقص عن خلل في الأجزاء المسؤولة عن نقل الاهتزازات الصوتية، أي تلك الواقعة في الأذن الخارجية والأذن الوسطى. ومن الأسباب التي تقف وراء نقص السمع التوصيلي:

- التهابات الأذن الحادة والمزمنة الشائعة في مرحلة الطفولة.
- انسداد مجرى السمع بعوامل مختلفة مثل السدادة الصملاخية، والتهاب الجلد المبطن لمجرى الأذن وتورمه، ووجود جسم أجنبي في المجرى.
- انثقاب طبلة الأذن نتيجة التهاب أو بسبب انفجار قوي، أو بسبب صفعة قوية على الأذن، أو إثر رض مباشر.
- انسداد قناة اوستاكوس (اوستاش) بسبب تضخم الناميات الغدية، أو الالتهاب التحسسي، او سرطان البلعوم الأنفي، أو انشقاق شراع الحنك.
- الاستحالة الإسفنجية في الأذن الوسطى، وفيه تتصلب عظمة الركابة فلا تهتز لتنقل الصوت.
- الأمراض الوراثية، التي كثيراً ما تترافق مع نقص سمع توصيلي.

## نقص السمع الاستقبالي

وينتج من إصابة تقع في الأجزاء التي تستضيف الاهتزازات الصوتية، أي الأذن الداخلية والعصب السمعي، والجملة العصبية المركزية. ومن أهم أسباب نقص السمع الإستقبالي:

- الرضوض الصوتية القوية الناتجة من دوي الانفجارات، الحربية وغير الحربية، وأصوات المدفعية، والضجيج المستمر للمطارات.
- التشوهات الخلقية الناتجة من الأمراض الوراثية،

وأمراض الحمل، وتناول الأم للأدوية، وعسرة الولادة، وأمراض الطفولة الباكرة كالحصبة والنكاف والتهاب السحايا.

- التسممات الدوائية والكحولية والتدخين.
- الالتهاب الفيروسي أو انفجار أحد الأوعية الدموية.
- رضوض الجمجمة خصوصاً عظم الصخرة.
- ورم العصب السمعي، وهو ورم حميد يؤدي الى نقص السمع والطنين والدوار.
- داء منيير، الذي يطاول الأذن الداخلية، وفيه يزداد ضغط السائل في دهاليز الأذن لأسباب ما زالت غير معروفة. وأهم عوارض الداء الدوار ونقص السمع.
- نقص السمع الشيخي الذي ينتج من الاستحالة في خلايا العصب السمعي أو في الجملة العصبية المركزية أو في الخلايا الهدبية للأذن الداخلية.

وفي المختصر، ان نقص السمع عارض يشكو منه الكثيرون، وتأثيره يختلف من شخص الى آخر، وفي حين ان النقص البسيط لا يؤثر على المصابين به فتراهم يعيشون حياتهم في شكل طبيعي كغيرهم من الناس، في المقابل يؤدي النقص الشديد الى صعوبات جمة لأولئك المبتلين به جاعلاً حياتهم صعبة للغاية.

وطبعاً هناك من يعاني من نقص سمع شديد ومع هذا لا يمنعهم من أن يكونوا عباقرة، مثل بيتهوفن الذي أبدع في شيء هو أحوج ما يكون فيه للسمع ألا وهو الموسيقى، فالروايات تقول عندما اشتد نقص السمع لديه كان يقوم بالاستماع الى معزوفاته وألحانه من طريق مسطرة يضع أحد طرفيها بين أسنانه والطرف الآخر على البيانو. هل تعرفون أي نوع من نقص السمع عانى منه الملحن العظيم؟ انه نقص السمع التوصيلي لأنه تمكن من الإصغاء الى ألحانه من طريق أسنانه وعظام جمجمته.

إن قلة قليلة من الناس يهتمون بنقص السمع، والغالبية لا يكترثون به الا بعد فوات الأوان، من هنا وحتى لا نصل الى الطريق المسدود، في إمكان كل شخص أن يقوم بنفسه بإجراء التحريات المناسبة لتقويم السمع عن طريق الأسئلة الآتية:

١. هل تسمع في أذن أكثر من الأخرى؟




من الأهمية بمكان اجراء الفحص الدوري للأذن

٢. هل لديك ميل دائم لتقوية صوت جهاز التلفزيون أو المذياع؟

٣. هل تشعر بانسداد في إحدى الأذنين أو كلتيهما؟

٤. هل تطلب من متحدثيك إعادة ما سمعته منهم؟

٥. هل تفاجأ بوصول أحد الأشخاص من الخلف لعدم سماعك وقعات قدميه؟

٦. عندما يهمس لك أحدهم هل تسمع الهمس في أذن أكثر من زميلتها؟

٧. هل يصدف ان يلفت أحدهم انتباهك الى صوت سمعه هو ولم تسمعه أنت؟

٨. هل تسمع تكتكات الساعة بوضوح عند تقريبها من أذنيك؟

٩. هل سمعك أقل من سمع أقرانك في وسط مملوء بالضجيج؟

اذا أجبت إيجاباً على واحد أو أكثر من هذه الأسئلة الهادفة فلا تتردد في ضرب موعد عاجل مع الطبيب المختص.◆◆

## أسباب موت الجنين داخل الرحم؟

تجهل كثير من الأمهات الأسباب التي تؤدي إلى موت الجنين داخل الرحم، خاصة الأمهات الجدد، في ظل وجود اثر ملموس لكثير من الحالات، رغم وجود التوعية الصحية في بلداننا العربية وهذه الفئات هي:

- تعارض فئتي الدم عند الأب والأم (إيجابي وسلبي) وتسمم الجنين نتيجة هذا التعارض.
- تسمم الجنين بالأدوية أو بالمواد السامة التي تتناولها الأم عمداً أو خطأ بدون إعلام طبيبها.
- اللكمات أو الضربات العنيفة التي يتلقاها الجنين من الخارج في ظروف قاهرة تتعرض لها الأم.
- إصابة الأم بأمراض تسمم الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وفقر الدم.
- إصابة الأم بأمراض سارية، جرثومية وفيروسية، من شأنها الانتقال إلى الجنين عبر المشيمة والسبب في موته (حصبة، كريب، تيفوئيد، شلل).
- التدخين بكثرة وتعاطي المشروبات الكحولية والإدمان على المخدرات .
- نقص كبير في التغذية طوال مدة الحمل.

## الجيوب الأنفية

يعتقد الكثير من الناس أنهم مصابون بالتهاب الجيوب الأنفية. ويراجع مرضى عيادة أطباء الأنف والأذن والحنجرة مشتكين من أن لديهم "الجيوب الأنفية". في حقيقة الأمر، توجد الجيوب الأنفية لدى كل الناس. وهي كأي عضو من الممكن أن تصاب بالالتهاب. وليس أي احتقان في الأنف أو صداع في الرأس عائدا للجيوب الأنفية. والجيب الأنفي عبارة عن تجويف هوائي في عظم الجمجمة. ويوجد أربعة أزواج من الجيوب في الجمجمة. ولا يعرف وظيفة واحدة معروفة للجيوب الأنفية. إلا أن وجودها حول العين وفي مقدمة الرأس يوحي بأن لها دورا في حماية العين والمخ من الصدمات تماما، كما هو دور الوسادة الهوائية الواقية من الصدمات في السيارات الحديثة. ويجب أن تتم معالجة الهواء المستنشق وذلك بتنقيته من الشوائب والعوالق وتثبيت درجة حرارة الهواء عند ٣٧درجة مئوية ورطوبة ثابتة قبل دخوله إلى الرئة. وتتم هذه الوظائف كلها في تجويف الأنف. ويتم دخول الهواء للجيوب الأنفية قبل دخوله إلى الرئتين مما يزيد من المساحة التي تسمح بمعالجة الهواء. ويدفع الهواء إلى فتحات الجيوب الأنفية زوائد لحمية تسمى القرين الأنفي. وتشبه المحركات المعلقة بجناح الطائرة. وهي أيضاً تزيد من المساحة اللازمة لتعرض الهواء للغشاء المخاطي الأنفي قبل دخوله إلى الرئة. ويتراوح حجم هذه الزوائد حسب الحاجة ويتم التحكم بحجم هذه الأنسجة وبالتالي بكمية الهواء المفلتر بطريقة معقدة جداً. وتصاب هذه المساحة الهائلة من الأغشية المخاطية بنوعين رئيسيين من الأمراض. الأول هو الإلتهاب الخمجي (الإنتاني) سواء كان السبب جرثومي أو فيروسي أو فطريات. والنوع الثاني هو الحساسية. ويعتبر العلاج الأساسي للحساسية هو الوقاية من الأسباب المؤدية للحساسية رغم الصعوبة من تطبيق هذا الشرط. ويعتبر غسيل الأنف كما هو في الاستنشاق للوضوء أفضل وسيلة للتخلص من العوالق المثيرة للحساسية. ويجب غسيل تجويف الأنف بشكل كامل ويومياً للتخلص من الشوائب المسببة للحساسية. ومن المفضل إضافة ملعقة من الملح الخشن لكأس من الماء واستخدام حقنة لدفع الماء في جوف الأنف. ويمكن غسيل الأنف في كل مرة يتوضأ فيها الإنسان. ويتم وصف البخاخات المضادة للحساسية التي تحتوي على كمية ضئيلة جداً من الكورتيزون لا تدخل الدورة الدموية وبالتالي لاتسبب أعراضاً جانبية. ويجب التأكد من التشخيص وذلك بإجراء الأشعة المقطعية لمعرفة حالة الجيوب الأنفية.

## الإفراط في السعرات الحرارية يشوش عمل المخ

الافراط في تناول الطعام يجعل المخ مشوشا وقد يتسبب في الاصابة بمرض السكري وامراض القلب، وغيرها من الامراض.

وقال دونج شينج كاي وزملاؤه في جامعة ويسكونسن ماديسون، ان الافراط في تناول الطعام ينشط فيما يبدو من مسار نظام مناعي ساكن في المخ، يعمل على ارسال خلايا مناعية لمهاجمة وتدمير غزاة ليسوا موجودين هناك! وقد

تساعد هذه النتائج التي اعلنت في دورية "سيل" (الخلية) العلمية، في تفسير تسبب البدانة في حدوث امراض مختلفة كثيرة، وربما تقدم ايضا طريقة لدرء حصول البدانة نفسها. وقال كاي، ان "هذا المسار عادة موجود، لكنه خامل في المخ". وقدر عدد البدينين في العالم عام ٢٠٠٧ بنحو ١,٨ مليار شخص.

ويجري فريق كاي تجارب على الفئران سعيا لتفسير الدراسات التي اظهرت ان البدانة تسبب التهابا مزمنا عبر انحاء الجسم. وهذا الالتهاب وجد في سلسلة من الامراض التي ترتبط بالبدانة من بينها امراض القلب والسكري. وهو يكمن في مركب معروف باسم "آي كيه كيه بيتا/ان كيه - كابا بي".

والخلايا المناعية مثل الخلايا البلعمية الكبيرة (الماكروفاجيس) وخلايا الدم البيضاء تستخدمه، لكن فريق كاي وجد هذا المركب في منطقة تحت المهاد، وهي جزء من المخ يرتبط بالتمثيل الغذائي لدى الفئران والبشر على حد سواء.

وقال الباحثون ان "منطقة تحت المهاد هي (مقر) لتنظيم الطاقة". ووجدوا مستويات عالية من المركب هناك، لكنه كان غير نشط بشكل طبيعي. وعندما اطعموا الفئران بوجبة غنية بالدهون اصبحت المنطقة نشطة بشكل مفرط. وعندما اصبحت نشطة تجاهل الجسم اشارات من هورمون اللبتين الذي يساعد بشكل طبيعي على تنظيم الشهية، والانسولين الذي يساعد على تحويل الطعام الى طاقة. وحفز مركب "كيه كيه بيتا/ان كيه - كابا بي" الفئران لأن تأكل اكثر بينما أدى تثبيطه الى جعلها تأكل اقل.

## الكلوروفيل مادة طبيعية مضادة للالتهابات والسموم

الكلوروفيل أو ما يعرف باليخضور هو المادة الخضراء الملونة للنبات باللون الأخضر. والنباتات بشكل عام تحتوي على المادة الخضراء عدا الفطور Fungi الذي تنعدم لديه هذه الصفة.

ويقول الكيميائي الألماني رتشر دفلستاتر ان أعجوبة الكلوروفيل غريبة، فهو متصل اتصالاً وثيقاً بسر الحياة نفسها. ومعروف أن كل طاقة الحياة مصدرها الشمس، ولكن النباتات الخضراء هي وحدها التي تملك سر التسلط على الطاقة الشمسية ثم تردها إلى الإنسان والحيوان. وحين تسقط شعاعة من ضوء الشمس على ورقة خضراء تحدث الأعجوبة من فورها فتتمزق في جوف النبات جزيئات الماء وثاني أكسيد الكربون. وهذا التمزيق نفسه آية لا يستطيعها الكيميائي إلا بشق الأنفس، فهناك أولاً غاز الأكسجين من النبات فيجدد الهواء الذي نستنشقه وتتولد وحدات من الطاقة في المواد السكرية والكربوهيدرات وتخزن في النبات، والإنسان يستهلك هذه الطاقة طعاماً في الخضر ولحوم المواشي آكلة العشب، ويستعملها فحماً وغازاً وزيتاً بعد أن كانت نباتاً أخضر طوي في أطباق الأرض عصوراً متطاولة.

لقد أسفرت الأبحاث أن هناك ارتباطاً بين الكلوروفيل وهيموجلوبين ذرات الكربون والأيدروجين والأكسجين والنيتروجين يكتنف ذرة من الحديد، بينما المادة الخضراء في النبات هي أيضاً نسيج من العناصر نفسها إلا أنها تكتنف ذرة من المغنيسيوم. فمن الواضح أن لهذا التشابه مغزى كبيراً، والعلماء يعملون حالياً لمعرفة هذا السر العجيب.

والكلوروفيل هو الصبغة الخضراء للنبات الذي يحول أشعة الشمس إلى طاقة، والكلوروفيل يوجد على عدة أشكال، حيث يوجد على هيئة كلوروفيل A وكلوروفيل مشتق (sp-d) وكلوروفيللين وهو مشتق قابل للذوبان في الماء.

وذكرت بعض الأبحاث أن للكلوروفيل تأثيرات مضادة للالتهابات وللسموم، ويستخدم كعلاج شاف للجروح. ويعتبر الكلوروفيل من المواد الطبيعية التي لها تأثير على إزالة الرائحة وبالأخص في البول والبراز. وهناك وثائق من الدراسات على الإنسان والحيوان تفيد أن الكلوروفيلين يمكن أن يحد من نمو الخلايا السرطانية.

وقد استعمل الكلوروفيل في الطب التقليدي، كمادة مزيلة للرائحة الكريهة للنفس، وكذلك لتخفيف رائحة البول والبراز، وكمادة واقية لثقب القولون، وكذلك ضد تلوث الجروح بالجراثيم.

وكان يستخدم الكلوروفيل لمشاكل القناة الهضمية، مثل الإمساك، ولتنبه خلايا الدم المسببة للأنيميا، وكان يعطى

للأشخاص الذين يعانون من الإمساك وتظهر روائح كريهة من جراء ذلك، وكذلك يعطى لتطبل البطن.

وفي تجربة إكلينيكية تمت على ٣٤ مريضاً أعطوا مغلي الكلوروفيل بجرعات تراوح ما بين ٥ – ٢٠ ملجم في اليوم ولمدة ما بين أسبوع إلى ١٢ أسبوعاً على مرضى يعانون من البنكرياس الناكس الملتهب وشفي منهم ٢٣ مريضاً.

وذكر علماء جامعة تمبل بفيلادلفيا أن محلول اليخضور يبدو قادراً على تقوية جدران الخلايا في جسم الحيوان، ومن الأمور المحيرة أن اليخضور لا يقتل الجراثيم، وهو في أنبوب الاختبار، ولكن متى اتصل بالأنسجة الحية زاد في مقاومة الخلية ومنع نمو الجرثوم.

وقد حضرت في جامعة تمبل محاليل ومراهم من اليخضور تصلح للاستعمال ضد التقيحات، وعولجت به ١٢٠٠ حالة ما بين تقيح غائر إلى أذى يصيب البشرة فكانت النتائج جيدة، وقد شفيت به جروح عميقة، كما شفيت منه الدوالي المتقيحة والتهاب نخاع العظام وأنواع شتى من القروح المنضجة، وحالات كثيرة كان أصحابها مصابين بذبحة الحلق وتقيح اللثة الشديد، كما أن ألف حالة عولجت باليخضور من التهابات الجهاز التنفسي مثل التهاب كهوف العظام، والتهاب الغشاء المخاطي في الأنف والزكام، وصنعت حشوات مشبعة باليخضور فجففت الصديد وأزالت الاحتقانات.

ولا يوجد في المراجع العلمية ما يشير إلى أضرار جانبية ولا تداخلات دوائية لليخضور، ولا سيما إذا اتبعت التعليمات الموجودة على المستحضر الذي يوجد في المحلات التكميلية.

## إختبار ينبئ بحدوث النوبة القلبية

تمكن الأطباء في مستشفى شاريته في برلين من تطوير فحص دموي يتوقع أن يمكنهم وللمرة الأولى من التنبؤ بالأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية. وهذا الفحص الذي يجرى للذين يشتكون من آلام صدرية سوف يساعد على تحديد وضع هؤلاء المرضى بدقة في ما إذا كانوا في خطر حقيقي من حدوث نوبة قلبية بغضون ستة أشهر، أو أن حالتهم أخف وطأة ويعانون فقط من نقص. العلماء متفائلون جدًا ويقولون بأن هذا الإختبار الجديد سوف يمكنهم بمساعدة الإستقصاءات الأخرى على توقع الحدوث الوشيك للنوبة القلبية بدقة قد تصل إلى ٨٥ في المئة، الأمر الذي لم يمكن تحقيقه قبل الآن، ففي الوقت الحاضر يستعمل الأطباء تخطيط القلب الكهربائي لتحري وجود أذية قلبية عند الأشخاص الذي تعرضوا لنوبة يظن أنها نوبة قلبية، كما توجد عدة فحوصات دموية لكن لا احد منها يصلح في أن يكون عاملاً منبئاً يمكن الإعتماد عليه.

ويقيس الاختبار الجديد مستوى انزيم يدعى مايلوبيروكسيداز. ويتم تشكل هذا الانزيم عندما تُفرش الشرايين بالرواسب الدهنية ومن المحتمل أن تتمزق، مما ينجم عنه تشكل خثرة تجول بدورها في الجسم لتصل الى القلب. وقد أجري هذا الإختبار في المستشفى البرليني على اكثر من ٦٠٠ مريض ادخلوا للعلاج بسبب شكواهم من ألم صدري.

وقد وجد الباحثون أن المرضى ذوي المستويات الاعلى من هذا الانزيم هم عرضة لحدوث النوبة أكثر بأربع مرات من غيرهم خلال شهرين. وعندما يتم تجميع نتائج هذا الاختبار مع نتائج اختيار التروبونين الشائع الاستعمال الذي يقيس مستويات مكونات دموية مختلفة، فسوف يتمكن الاطباء من توقع ٨٥ في المئة من اولئك الذي هم في خطر محدق. وقد علق برنت هوبرت طبيب القلب في برلين على الاختبار بالقول إن فحص الدم هذا هو اول فحص بسيط يسمح لنا بتحديد وضع المريض القادم إلى المستشفى بسبب ألم في صدره، فيما اذا كان في المراحل المبكرة للنوبة القلبية ام هو في خطر تعرضه لها خلال فترة تتراوح بين الـ ٣٠ الى ٦٠ يومًا.

وحسب قوله ايضًا المشكلة الكبرى كانت في ايجاد اختبارات دقيقة بشكل كاف للتنبوء فيما اذا كان الالم الصدري سوف يؤدي الى نوبة قلبية كاملة المعالم ام لا. وفي كثير من الاحيان يطمئن الطبيب على المريض بعد اجراء العديد من الاختبارات والتحليلات المخبرية الرئيسة، ثم نفاجأ بعد اسبوع بان المريض قد سقط ميتًا بشكل مفاجئ، ووصل الاطباء بعد ذلك الى يقين بأنهم ما زالوا يفقدون حلقة ما، لكن الاختبار الجديد الان يعتبر سهلاً وغير مكلف، وهذا ما دفع بكبريات شركات الادوية للتعبير عن اهتمامها بتطويره.

ولطالما شغل القلب بكل رمزيته الانسان منذ القدم، فهو رمز للحب وايضًا مركز لمختلف الامراض التي تعصف بنا فجأة، فتنقلنا من عالم الحياة الى عوالم الموت. وكثرت في الآونة الاخيرة امراض القلب وآلامه من خناق صدري الى الذبحة القلبية الى السكتة مع ظهور عوامل الخطر التي لا حيلة لنا امامها كالجنس والعمر والوراثة وعوامل خطر اخرى مستحدثة كالتدخين والدهنيات في الدم والسكري والسمنة، كل هذه الامور تحدث عنها الدكتور زيدان كرم في كتابه صحة قلبك.

يقول الدكتور كرم ان الخناق الصدري هو بمثابة نفير الخطر الذي ينبىء بالاصابة بمرض الشرايين التاجية، وغالبًا ما تظهر معالمه لدى إصابة شريان تاجي أو أكثر بتضيق بالغ الاهمية، فحين يكون الشريان مصابًا بتقلص حتى درجة ٧٠٪ ، غالبًا ما يستمر تدفق الدم فيه بكميات كافية ما دام الشخص مستريحًا وقلبه يخفق بشكل طبيعي مسجلاً ما بين ٧٠ و٨٠ نبضة في الدقيقة الواحدة اما عندما يبذل مجهودًا حادًا( ركض او جولة لعب في كرة المضرب) فإن كمية الدم التي تغذي عضل القلب تصبح حينئذ غير كافية، ولا يمكن ان تزداد بسبب تضيق الشريان مما يؤدي الى اختناق الخلايا (افتقارها الى الدم حامل الاوكسيجين) وبالتالي الى ظهور ألم في الصدر، وما يسترعي الانتباه هو ان هذا الالم سرعان ما يختفي عند توقف الجهد فتتضاءل بالتالي حاجة عضل القلب الى الاوكسيجين امام هذه الاعراض المرضية.

## السكتة القلبية

منذ ثلاثة قرون واهتمام الاختصاصيين منصب على هذه المسألة التي تشكل وحدة كاملة لا تتجزأ، وتأتي الوفاة المفاجئة على حين غرة وبصورة خاطفة اي انها تكون فورية او انها تطرأ خلال دقائق معدودة، يصيب هذا النوع من الوفاة ما يقارب ٣٠٠ الف شخص في الولايات المتحدة الاميركية، و٣٠ الى ٥٠ الف شخص في فرنسا، ولا تتوافر لدينا في لبنان أرقام رسمية حول الموضوع، ولكن يتبين لنا بالمقارنة مع المعدل الوسطي في الولايات المتحدة الاميركية وفرنسا حيث أن العدد يفوق ٢٠٠٠ حالة وفاة مفاجئة سنويًا في بلدنا.

## عوامل الخطر

واذا كان السبب الرئيس الذي يكمن خلف إصابات الشرايين التاجية لا يزال لغاية يومنا هذا موضوع جدال وتجاذب في وجهات النظر، الا ان الجهود مستمرة في سبيل التقصي عن عوامل الخطر ومراقبتها عن كثب من خلال نمط عيش المصابين، فضلًا عما شهدناه مؤخرًا من دراسات علمية وإحصائية واسعة النطاق تصبو الى الاتجاه نفسه.

فاذا ما طرحنا على سبيل المثال مسألة سائقي السيارات، لتبين لنا ان نسبة الاصابات الخطرة أو حتى المميتة الناجمة عن حوادث السير ترتفع مع تدهور وضع السيارة الميكانيكي والافراط في السرعة وعدم الالتزام بربط حزام الامان اثناء القيادة، ولعلنا نواجه المشكلة نفسها في امراض الشرايين التاجية التي تصيب أفرادًا يدمنون التدخين أو يعانون من ارتفاع في معدل الكوليسترول أو من داء السكري أو ارتفاع في الضغط الشرياني أو السمنة أو قلة الحركة: هذه المعطيات تمثل في الواقع عوامل الخطر.

ولئن أدى اتحاد هذه العوامل الى تفاقم الوضع الصحي، غير أن كلًا منها يتجسد بطريقة مختلفة بحسب الظروف التي ترافقه، وهكذا يؤدي عامل الوراثة مثلاً دورًا بارزًا في هذا الاطار، ولا شك في ان الجميع قد يلجأ الى الاستشهاد بذلك الاكول–المدخن–المتوتر الذي ناهز على الرغم من ذلك الثمانين من عمره او بذلك القنوع الهادئ الرياضي الذي أصيب بذبحة قلبية وهو لم يتجاوز العقد الرابع من عمره.

يجدر بنا في الواقع التمييز بين نوعين من عوامل الخطر:

- العوامل التي يبقى الطب عاجزًا إزائها، اي الجنس والعمر والوراثة.
- العوامل التي يمكن مجابهتها فعلياً، اي التدخين واختلال معدل الادهان في الدم ومشكلة ارتفاع الضغط الشرياني، وداء السكري والسمنة والتوتر النفسي وارتفاع معدل الحامض البولي في الدم، وقلة الحركة وأخيرًا تناول أقراص منع الحمل عند النساء.

ويمكننا ايضًا ان نصنف هذه العوامل على انها فيزيولوجية ( العمر، الجنس، الوراثة) او مرضية ( ارتفاع الضغط الشرياني، اختلال معدل الادهان، داء السكري) او اعتيادية اي مرتبطة بنمط الحياة اليومية( التدخين، تناول أطعمة غنية بالدهون المشبعة، قلة الحركة).



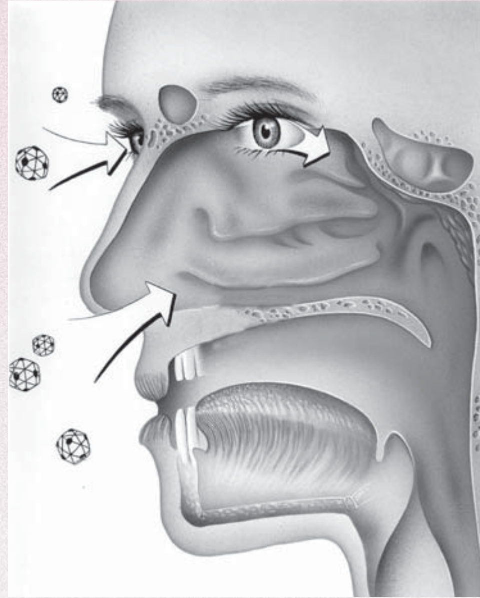

**اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان**

**اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس**

## الجيوب الأنفية

■ **هل يؤدي التهاب الجيوب الأنفية، إلى ألم الأسنان؟ وشكراً.**

**حلمي داري**
**عمان / الأردن**



● تقع الجيوب الفكية العلوية Maxillary Sinuses في المنطقة فوق الأسنان العلوية مباشرة. لذلك فإن التهاب هذه الجيوب Sinusitis قد يؤدي إلى حدوث ألم في منطقة الأسنان العلوية، أو حتى في السن نفسه. لذلك، إذا عجز طبيب الأسنان عن إيجاد سبب ألم الأسنان العلوية، فإنه يلجأ إلى طلب صورة شعاعية للجيوب الأنفية، إذ قد تكون هذه الجيوب ملتهبة Sinusitis وفي هذه الحالة يُعاني المريض من الصداع وألم في الأسنان العلوية، مما يستوجب أيضاً استشارة طبيب أنف، أذن وحنجرة.

## فيتامين "C"

■ **سمعت من إذاعة لندن B.B.C أن فيتامين "C" يمنع الإصابة بالسرطان، فهل هذه المعلومة دقيقة؟ وشكراً لكم.**

**علاء زعاترة**
**القدس / فلسطين**

● يعتبر فيتامين "C" (ويسمى أيضاً Ascorbate) مادة مضادة للأكسدة Antioxidant. ولدى تناوله عن طريق الفم على شكل أقراص، يفقد من فعاليته لتصل ٠,٢ ملم. وقد أشارت الدراسات الحديثة، وبخاصة التي اجراها العالم Qi Chen وزملاؤه أنه في حال اعطاء المريض فيتامين "C" عن طريق الحقن يرتفع مستواه في الجسم إلى ٣٠ ملم، وهذا المقدار من فيتامين "C" يعطي تأثيراً مضاداً للأكسدة ويبطىء نمو ثلاثة أنواع من الأورام الخبيثة.

## العمى الليلي

■ **هل يصاب الانسان بالعمى الليلي نتيجة نقص فيتامين "C" أم فيتامين "A"؟ وشكراً.**

**رامي يوسف محيسن**
**القدس / فلسطين**

● يعتبر العمى الليلي (العشا) من العلامات المبكرة لنقص فيتامين "A". ونقص هذا الفيتامين شائع بين الفئات الفقيرة من المجتمع، ولدى المرضى المصابين بسوء امتصاص الغذاء في الأمعاء الدقيقة.

أما نقص فيتامين "C" فيؤدي إلى اصابة الشخص بداء الاسقربوط Scurvy، الذي تصاب به فئات المجتمع التي لا تتناول الفواكه والخضراوات. ومن علامات الاسقربوط: ورم اللثة ونزف الدم منها إضافة إلى نزيف في الجهاز الهضمي.

## تخطيط الدماغ

■ **هل من ضرر من اجراء فحص تخطيط الدماغ؟ وما هو هذا الفحص بصورة عامة؟ وشكراً لكم.**

**ك.ك.س**

**طولكرم / فلسطين**

● لا توجد أي تأثيرات جانبية نتيجة اجراء فحص تخطيط الدماغ الكهربائي Electroencephalography. وهو عبارة عن تسجيل النشاط الكهربائي للدماغ باستخدام اقطاب كهربائية Electrodes تثبت على فروة الرأس.

وفي أغلب الأحيان يستخدم التخطيط الكهربائي للدماغ لتشخيص الصرع Epilepsy، غير أنه يستخدم ايضاً لتشخيص حالات مرضية أخرى يكون فيها عمل الدماغ مضطرباً.

ومن المحتمل أن يكون تخطيط الدماغ غير طبيعي لدى ١١ في المائة من الأشخاص الأصحاء والمعافين. في حين لوحظ أن هذا التخطيط يكون طبيعياً لدى ٣٥٪ من مرضى الصرع. لذلك لا نستطيع الاعتماد عليه في وضع تشخيص نهائي أو مؤكد لمعاناة الشخص من الصرع، إذ يجب اعطاء أهمية للتاريخ المرضي للشخص، وإجراء فحوصات أخرى، وبعدها نستطيع الوصول لتشخيص نهائي.

## سن الأمان وارتفاع ضغط الدم الشرياني

■ **هل من علاقة بين سن اليأس وارتفاع ضغط الدم؟ وما هو العلاج؟ وشكراً جزيلاً.**

**رانية مصطفى**

**عمان / الأردن**

● من المعروف علمياً، بصورة عامة، أن ارتفاعاً يطرأ على ضغط الدم الشرياني لدى وصول المرأة سن انقطاع الحيض (سن الأمان). لذلك فإن النساء بعد سن الأمان يكنّ أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم الشرياني مقارنة مع النساء قبل هذه السن. وهذا يشير إلى أن للتغييرات الهرمونية التي تحدث في سن الأمان دوراً في ذلك. والتفسير لذلك هو أن التغييرات الهرمونية ذات العلاقة بسن الأمان تؤدي إلى زيادة التأثر بملح الطعام (الصوديوم). وتؤدي أيضاً إلى البدانة. وهذا كله قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الشرياني.

لذلك ننصح النساء لدى الوصول إلى سن الأمان التقيد بما يلي، كي لا يصبن بهذا المرض:

١- تجنب البدانة.

٢- التقليل من تناول ملح الطعام.

٣- تناول المواد الغذائية غير الضارة للجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية)، مثل الخضراوات والفواكه والخبز الأسمر.

٤- ممارسة النشاط الرياضي.

٥- عدم التدخين وشرب الكحول (المشروبات الروحية).

وننصح النساء بمراجعة الطبيب بصورة دورية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم الشرياني. أما في حال إصابة المرأة به، فقد يصف الطبيب لها الأدوية الخافضة لارتفاع ضغط الدم الشرياني.

## القلب وضعف الذاكرة

■ **عمري ٤٢ سنة، وأُصبت بضعف في القلب نتيجة التهاب فيروسي. وأتناول أدوية لذلك، وتحسنت قوة القلب لدي. ولكني أعاني من ضعف في الذاكرة. فهل الأدوية هي السبب أم هناك أسباب أخرى؟**

**علي محمود**

**البيرة / فلسطين**

● قبل الدخول في ما يمكنك فعله للتغلب على ضعف الذاكرة، عليك ملاحظة أن تشخيص الإصابة بضعف الذاكرة يتم من قبل طبيب الأعصاب. وكثيراً ما يشكو البعض من أن لديهم مشاكل في الذاكرة بينما في الحقيقة لا تُوجد لديهم هذه المشكلة عند التقييم الطبي لمستوى ذاكرتهم. وبالمقابل، يتأخر البعض في مراجعة الطبيب لهذا الأمر.

وتشـير المصـادر الطبية، مثل أطبـاء جامعة هارفارد وغيرهـم، إلـى أن هنـاك "علامـات تحذيريـة" على منْ لديه أي شـكوك في قدرة ذاكرتـه ملاحظتها والتنبه إلى وجودهـا متى ما حصلت. وهذه "العلامات التحذيرية" مُتضمنة في الإجابة بـ "نعم" على مجموعة من الأسئلة. والأسئلة هي:

١- هل يتكرر منك وضع الأشياء الشخصية وغيرها في غير محلها؟ أو ان تنسى أين وضعتها حينما تبحث عنها لاحقاً؟

٢- هل تُواجه صعوبة في أداء مهام معقدة تتطلب القيام بعدة حركات وخطوات، مثل استخدام الكومبيوتر أو الهاتف الجوال أو تشغيل التلفزيون بالريموت كنترول أو الطبخ؟

٣- هل تواجه صعوبات متزايدة في القدرة على التفاعل مع المشاكل في البيت وفي العمل؟

٤- هل تواجه مشكلة في التكيف والتأقلم مع الوقت والمكان؟

٥- هل تُواجه صعوبات في قيادة السيارة، لم تكن تُعاني منها من قبل؟

٦- هل تجد نفسك غالباً غير قادر على انتقاء الكلمات المناسبة للتعبير عن ما يجول في خاطرك من أفكار؟

٧- هل تواجه صعوبات في محادثة غيرك أو متابعة الحديث الجاري؟

٨- هل تغيرت سلوكياتك؟ بمعنى هل أصبحت أكثر قابلية للتهيج والعنف؟

٩- هل أصبحت منفصلا وغير مبال بما يجري من حولك؟

وحينما تكون إجابتك "نعم" على مثل هذه الأسـئلة، أو أن أفراد أسرتك لاحظوها عليك، فحينها عليك مراجعة طبيب الأعصاب دون تأخير.

أما أنواع الأدوية التي ذكرتها في رسـالتك، فهي من غيـر المعروف أن تكون سـبباً في تدنـي الذاكرة، وكذلك الحـال مع درجـة الضعف المتبقـي لديك في قـوة القلب. وأنصحك بأن تهتم بمتابعتك الطبية مع طبيبك المُعالج.

## طعام الحامل

**■ أنا سيدة حامل في شهري الرابع، أود أن أستشيركم في نوعية المأكولات، التي عليّ تجنبها. ولكم جزيل الشكر.**

**ل.ف.ح**

**عمان/الأردن**

● في فترة الحمل عليك الاهتمام بما تتناوليه من أطعمة، كميـة ونوعية، لتحقيق نمو جيد للجنين ولإمداد جسـمك بما يحتاجه لتعويض ما يسـتهلك الجنين من مخزون في جسـمك من المعادن والفيتامينـات وغيرهما من العناصر الغذائية المهمة.

ومـع هـذا الاهتمـام بتزويد الجسـم والجنـين بالمواد الغذائيـة، عليك الاهتمام أيضاً بعـدم تناول الأطعمة التي قد تُؤذيك أو تُؤذي جنينك أو عملية الحمل.

وبالنسبة للأسـماك، عليك الحذر من تناول الأسماك الغنية المحتوى بالزئبق، خاصة في جلودها أو الأنسـجة الدهنيـة فيهـا، لا سـيما الأسـماك الكبيـرة أو الأسـماك المُصطـادة مـن الشـواطئ الملوثـة. ويُمكنك تناول سـمك السـلمون أو الروبيان أو معلبات التونا الخفيفة. ويُمكنك تنـاول القليـل أسـبوعياً من معلبـات التونـا البيضـاء، مع عدم تناول معلبات سـمك الماكاريل أو الأسـماك الطازجة المُصطـادة مـن الأنهار المعرضـة للتلـوث أو البحيرات أو الجداول.

وعليـك عدم تنـاول اللحـوم النيئة أو غيـر المطبوخة جيـداً، وبما يكفي لإنضاجها كاملة، أي الأجزاء الداخلية فيهـا. وهذا ينطبق على لحوم الدجاج والطيور واللحوم الحمراء للضأن والبقر، وكذلك الحال مع لحوم الأسماك النيئة في السوشي أو المحار غير الناضج بالطبخ. ويجب تناول البيض بعد نضجه بالطبخ، أي زوال أي سائل في مكونات البيضـة. وكذلك عليك عدم تناول اللحوم الباردة، كالسـلامي واللانشـون والهـوت دوغ وديك الحبـش المدخّـن، ما لم يتم طهي تلك اللحوم، بالبخار على الأقل.

والإشكالية في اللحوم النيئة والبيض غير الناضج، ومشتقات الألبان غير المبسترة، هو في احتمالات تلوثها بالميكروبات.

كما عليك الحرص على تناول الخضار والفواكه الطازجة، بعد غسلها جيداً، وأخذ الحيطة في تناول الخضار الملفوفة على بعضها البعض، كالخسّ أو الملفوف أو غيرهما، أو الفجل أو الشمندر، التي يجب تنظيفها جيداً قبل تناولها أو عدم تناولها بالأصل.

وهناك أنواع من الشاي العشبي، أي غير الشاي الأحمر أو الأخضر المعروف، وعليك الحذر هنا من احتوائها على مواد كيميائية لا يُعرف تأثيراتها في الحمل والجنين.

وفي المناطق الموبوءة بالأمراض التي قد تنتقل عبر مياه الشرب، يجب الحرص على تناول المياه النظيفة. ومن الطبيعي تجنب تناول الأطعمة التي قد تتسبب للأم أو الجنين بالحساسية، وتحديداً تحاشي الفول السوداني، والمنتجات المستخلصة منه.

## الإجهاض

■ **في أي الحالات يعتبر الإجهاض ضرورياً لإنقاذ حياة الأم والجنين؟ وشكراً.**

**W.A.A**

**عمان / الأردن**

● يُعرف الإجهاض بأنه اخراج نتاج الحمل من الرحم قبل الأوان، سواء كان الجنين حياً أو ميتاً في رحم الأم.

والاجهاض إما أن يكون تلقائياً (عفوياً) Spontaneou أو مفتعلاً (اصطناعياً) Induced.

والإجهاض المفتعل يقسم إلى نوعين: علاجي وغير علاجي. ويعرف الإجهاض المفتعل بأنه الإجهاض المتعمد. أما الإجهاض العلاجي، فيعرف بأنه الإجهاض الذي يقوم به الأطباء لانقاذ حياة أو صحة الحامل الجسدية والعقلية.

أما الأسباب التي تتحتم على الأطباء القيام بالإجهاض العلاجي فهي:

١- التشنج الحملي Eclampsia: وهو عبارة عن ارتفاع ضغط الدم الشرياني للحامل، ووجود زلال بالبول Proteinuria.

٢- تاريخ مرضي يدل على تعرض الحامل لاجراء عمليات قيصرية سابقاً.

٣- تناول الحامل لبعض الأدوية التي تؤدي إلى إصابة الجنين بتشوهات وعيوب خلقية.

٤- الحمل الناتج عن الاغتصاب وسفاح القربى Incest (وقد اباحه الأزهر قبل ما يقارب السبع سنوات).

٥- اصابة الحامل ببعض الأمراض الفيروسية.

## Narcolepsy

■ **Is there any cure for narcolepsy? And is it a mental disease? Thanks in advance.**

**Mary S.L.**
**Jerusalem/Palestine**

● Narcolepsy is a chronic sleep, neurological disorder, that does not go away. It is characterized by overwhelming daytime drowsiness and sudden attacks of sleep.

Although there is no cure for narcolepsy, lifestyle changes and medications, can help the patient manage the symptoms.

Family, friends, teachers and employers, can help the patient cope with the condition.

Medications include: Stimulants (Ritalin, Provigil), Antidepressants (Primonil, Prozac), and Sodium Oxybate to control cataplexy (sudden loss of muscle tone, which can cause a range of physical changes: from slurred speech, to complete weakness of most muscles).



# الشخصية اليقظة وكيفية التعامل مع أصحابها

اعداد: فريد سالم

قال الأقدمون: " لله في خلقه شؤون " . ومن ضمن هذه الشؤون، إختلاف الشخصية من انسان لآخر. فهناك الشخصية القوية، والشخصية الضعيفة والشخصية الجبانة... الخ. وهناك الشخصية اليقظة، التي هي موضوع مادتنا هذه.

ومن مميزات هذه الشخصية انها تتمتع بحاسة انتباه قوية لما يجري حولها، وتمتلك ارادة صمود حديدية، اضافة الى امتلاكها حاسة سادسة لسبر غور ما يحيط بها. وهذا يعطيها ادراك حجم الأخطار جراء تعاملها مع الآخرين.

وتتمتع هذه الشخصية برؤية مرهفة، فهي تستشعر الرسائل المموهة، أو الغاية المرجوة منها، التي ينقلها الآخرون بواسطة الرموز او الألغاز، وهو ما تفتقر إليه الشخصيات الأخرى.

## الصفات العامة لهذه الشخصية

والصفات التالية هي بمثابة مدخل لمعرفة هذه الشخصية، اذ كلما ازدادت نسبة هذه الصفات، كلما اتضحت الشخصية اليقظة بشكل أكبر:

- **الإستقلالية:** تتمتع الشخصية اليقظة باستقلالية قوية.. فصاحبها ليس بحاجة لمساعدة احد. فهو يصنع القرار بنفسه دون الحاجة لأحد.
- **الحذر:** اصحاب هذه الشخصية حذرون في تعاملهم مع الآخرين، ويفضلون معرفة الأشخاص بعمق قبل التعامل معهم، او الثقة بهم.
- **الدفاع عن النفس:** لا يتردد اصحاب الشخصية اليقظة في الدفاع عن أنفسهم، تحت الضغط، او في حال الإعتداء عليهم.
- **الحساسية للنقد:** يأخذون نقد الآخرين على محمل الجد، ويواجهون غيرهم دون خوف او وجل من النتائج.
- **الإدراك والوعي:** مستمعون جيدون للمحدثين، ويملكون ذهنية متقدة في تحليل الأحداث، والتواصل مع الآخرين.
- **الإخلاص:** يولي أصحاب الشخصية اليقظة الإخلاص أهمية كبيرة، ويعملون لأجله، وهم يطلبونه من الآخرين، ويكون شرطهم لبناء صداقة متينة مع أقرانهم.

## أنماط الشخصية اليقظة

**العلاقة:**

هناك سؤال مهم يدور في ذهنية الشخص اليقظ، ألا وهو من يدير او يوجه من؟ وهذه الشخصية حساسة جداً تجاه مظاهر القوة والسلطة. وأصحابها يحاولون دائماً الحفاظ على استقلاليتهم وحريتهم بشكل يصعب اخضاعهم من قبل الآخرين. وهم يسعون دائماً للهيمنة في العلاقة وليس التبعية.

وهذا النمط مهم في مفتاح الشخصية. ففي العلاقة الزوجية تراهم يحاولون الهيمنة الكلية للحفاظ على الإستقلالية والتفرد في اتخاذ القرارات. وهم بطيئون في التعرف على الغرباء، حيث تراهم يأخذون وقتاً طويلاً للإطمئنان لسريرة الآخرين.

ورغم حذرهم في التعامل مع الناس، الا أنهم يتمتعون بشخصية جذابة مسلية للذين يعرفونهم. ومهما قويت العلاقة بينهم وبين الآخرين يظلون يحتفظون بجزء من ذواتهم لأنفسهم.

**كشفهم للبواعث الخفية عند الناس:**

الشخصية اليقظة حذرة بشكل دائم للبواعث الخفية في العلاقة. فإذا حاول الآخرون السخرية منهم بطريقة مبهمة سيلاحظون ذلك ويفهمونه على أنه تهجم. وبما أنهم يتمتعون بقراءة ما بين الأسطر، فهم يدركون ما خفي من نوايا.

وعندما يزداد التطرف في الشخصية، اي كثرة الحذر واليقظة، تصبح تفسيراتها سيئة باتجاه الآخرين، ما يوقعهم في تحليلات غير واقعية، وهذا يدفعهم للشك والريبة بأفعال الناس، وحتى المقربين منهم، مما يسهم في تقويض وتدمير علاقتهم بالآخرين، ويلعب عامل السن دوراً مهماً في ذلك وخاصة عند التقدم بالعمر، حيث تصبح هذه الشخصية أكثر شكاً وريبة في الناس.

**الحقوق الفردية المكتسبة:**

لاشك أن المجتمع بحاجة الى مثل هذه الشخصية، لأن صاحبها يستشعر الممارسات الخاطئة في العادات والتقاليد وفي توجهات العاملين لديها، وتراهم دائماً يسعون وراء أهداف مهمة في عالم متغير.

وقد تشاهدهم يتزعمون الحقوق المدنية، ودرء الظلم عن الضعفاء، ودائبو النظر الى الحرية الإنسانية. وهم بمثابة الصافرة التي تنطلق لتحذر الناس من الممارسات الخاطئة التي يقوم بها الأقوياء في المجتمع. ويملكون الحجة لما يعتقدون به، مما يثير اعجاب الناس حولهم، وتجمعهم تحت

لوائهم. وكلما كثرت الهجمات عليهم، كلما قوي عضدهم.

وهم دائبو الحركة لبناء عالم أفضل، من خلال الكشف عن الممارسات الإجتماعية المغلوطة، وهو ما يجعلهم مثاليون في دعواتهم.

والشخصية اليقظة عندما تصل حد التطرف تدفع العامة الى الشك في الفئات الإجتماعية الأخرى والطوائف المختلفة، ما يجعلهم رسلاً للكره والفتنة في المجتمع. ويكون الشخص قد وقع في براثن الميول المرضية للشخصية البرانوية.

**الحامي للأسرة:**

تعمل هذه الشخصية على حماية الأسرة، الا أن أصحابها يشجعون الريبة لدى الأبناء. وعندما يبدأ الأولاد في النضج ويعلنون تمردهم واستقلالهم في البيت، يفهم الأب من هذا السلوك أنه تهديد لسطوته، مما يجعله يلجأ الى إحكام السيطرة على الأسرة. ورغم أن عواطف الأب قد تبدو لأولاده باردة، الا انه في الداخل يكون شعلة من الحب والعطاء، وتلبية كل ما يسعدهم.

**يتمتع اصحاب الشخصية اليقظة بإرادة حديدية وحاسة سادسة**

**الضغوط النفسية:**

الوقت الطويل الذي تستغرقه الشخصية للتعرف على الناس، سببه محاولة تقييم العلاقة ومعرفة من سيكون صاحب القرار أو المسيطر. وعندما تفلت منها هذه السيطرة تبدأ الضغوط النفسية بالتكاثر. ويصاحب هذا الشعور فقدان الأمل في الآخرين، حيث تبدأ العلاقات بالتحطم في حياته ويلوم فيها الناس على سوء المعاملة والخيانة، وخاصة في العلاقة الزوجية. وبذلك يعلنون للشريك بأنه من الأفضل أن يذهب كل في طريقه لأن العلاقة بينهما أصبحت آيلة للسقوط. وهم لا ينظرون إلا إلى أخطاء الجانب الآخر، ولا يستجيبون عند تذكيرهم بأخطائهم، لأن التكرار في ذلك يعدونه هجوماً على شخصهم، ولذلك يأخذون صفة المدافع. ولا تنفع معهم في هذه الحالة التسويات، وهم يفتخرون باستقلاليتهم وصمودهم، حتى يتنازل الجانب الآخر وينصاع للأمر، أو تكون النتيجة الانفصال. ويلجأ الشخص اليقظ إلى الإنغماس في العمل ومشاغل الحياة، كي ينسى كل ما تبقى من العلاقة السابقة.

**التكافؤ الزوجي:**

الشخصية اليقظة تكون ناجحة في العلاقة الزوجية، اذا انعدمت فيها السيطرة من الزوج. وصاحبها يبحث عن المرأة التي لا تشكل تهديداً لشخصيته، او لا تتمتع بشخصية قوية مسيطرة، لأن العلاقة مع امرأة ذات شخصية قوية او عدائية ستؤول الى الفشل. ولذلك يحتاج اصحاب هذه الشخصية الى شخصية ذات اتساق في السلوك ومزاج اعتيادي. ومن هذه الشخصيات التي تنجح العلاقة معها هي الشخصية "التكريسية" او الشخصية "المتفانية" او "الحساسة". اضافة لذلك قد تكون "الشخصية الواقعية" مشابهة في درجات العمل والنشاط والإخلاص. والشخصية التي لايمكن الإستمرار معها هي الشخصية الدرامية او الزئبقية، لأنه من الصعب التنبؤ بسلوك شخصيات المشاعر والعواطف، اضافة الى احتياجاتهم الكثيرة فيما يخص العلاقة والغيرة الدائمة. ما يقيد صاحب الشخصية اليقظة، وهذا غير وارد اطلاقاً. ويمكن للشخصية اليقظة ان تتفق مع الشخصية "الجدية" لأنها تضع نفسها في مواجهة العالم، وتحب العمل. ويشارك الشخصية "الإرتياحية" كونهما لايحبان ان يسيطر عليهما أحد، وينظران للسلطة العليا، سواء الإدارية أو السياسية، بالريبة. ولكن الإرتياحي هو صاحب شخصية تأخير وتأجيل. ومن هنا يأتي الإختلاف مع الشخصية اليقظة، لأنها تسعى الى انهاء العمل بأسرع وقت. وبالطبع لايمكن للشخصية "المخاطرية" أن تنجح بأية علاقة مع اليقظ.

**ميزة السيطرة:**

الشخصية اليقظة التي فيها ميول "جدية" او "واعية" ليس من السهل التعامل معها، لأن العمل عندها مهم وطموحها عال.

وكما مر الشخصية اليقظة حساسة من السيطرة والسلطة، ولذلك اصحابها لا يحبون الذين يمالئون السلطة

او الإدارة او الأشــخاص الذيـن يكنـون ولاءً أعمـى لأرباب العمـل، وهـذا يجعلهم فـي صراع دائـم مـع إدارة العمل او السلطة الفوقية.

وهم هنا يشـبهون الشـخصية "الواعية"، خاصة عندما يعطـون عمـلاً فرديـاً، فينجزونـه على أكمل وجـه، لأنهم لا يحبذون العمل ضمن المجموعة.

**النجاح في العمل:**

ينجـح اليقظ في العمل عندما تكـون طبيعة العمل بعيدة عـن عـين الإدارة أو ذات طبيعـة حـرة. فقد يبـدع في مجال النقد، او اكتشـاف الأعطال والأخطاء في الممارسات، او في الصحافة أو البحث.

امـا اذا عمـل في مجـال الأمن فلديـه القدرة على اكتشـاف الرسـائل غيـر المرئيـة التي يخفيهـا المجرم، من خـلال نظراته وكلماته. وقد يفلح في العمل في مجال الطب النفسي. باختصار الأشخاص الذين ترتفع عندهم نسبة اليقظة يفضلون العمل مع الكمبيوتر والآلات، عوضاً عن العمل مع الناس، لأنهم يتمتعون بميزة التركيز مثل الشخصية الواعية.

**العالم الحقيقي:**

الأفـراد ذوو الشــخصية اليقظـة لديهـم معرفـة دقيقـة بذواتهم، ولديهم قراءة دقيقة لما يجري في الخارج، من صح أو خطأ، تنتجه دواخلهم كمعيار لهم. فهم لا يحبون ان يوجه النقد لهم، ويكرهون من الآخرون استغلالهم، ويبتعدون عن مواقف المفاجآت او التعرض للخطر. لكن اذا تعرضوا للخطر تراهم يحسبون الحسابات الدقيقة والصحيحة للخلاص.

**الإنسان المثالي:**

يسـعى صاحب هذه الشـخصية بشـكل دائم لبناء عالم افضـل، فيه عدالة وحرية فردية، ولذلك يرون اخطاءنا التي نحيـا بهـا ولا ندركهـا. كأنهـم فـي محاولة دائمـة للإرتقاء بالعرق البشري الى حالة أفضل مما هو عليه. ولذلك يعانون من الشعور بالخيبة لعدم الإستجابة لهم من الآخرين.

**العواطف والسيطرة على الذات:**

اصحـاب هـذه الشـخصية ليسـت مـن فئـة المشـاعر والعواطف. وهذا ليس معناه انها لا تملك مشـاعر دافئة في الداخـل، بل هي غالباً ما تخفي هذه المشـاعر، لأنها تسـيطر عليهـا، وردود أفعالهـا تنبعث من رأسـها وليـس من قلبها. ولذلـك تبقـى مشـاعر هـؤلاء الأشـخاص بعيدة عـن البوح كلمـا ابتعدت شـخصيتهم عن الميـول الدراميـة او الزئبقية. وهم ليسـوا اشخاص الكلام الإستهلاكي مثل "احبك" لأن الـكلام العاطفي صعـب عليهم. وقد تنتابهم الغيرة من فترة لأخـرى لكنهـم لا يبوحـون بها. وقد يكـون البعض منهم ذا شـخصية مرحة أو سـاخرة، وهذا يعتبر رد فعل على واقع لا يستجيب.

## الطرق المثلى
## للتعامل مع الشخصية اليقظة

١- هم بحاجة الى احترام الآخرين.. وتأتي قراراتهم مستقلة. وعندما تحترمهم ستفوز بصداقتهم وحبهم.

٢- لا ترغم اصحاب هذه الشخصية على البوح بمشاعرهم او عواطفهم، لأنهم يفضلون اخفاءها عن الآخرين. وهم يعبرون عن الحب بطريقة مختلفة، مثل الإهتمام الفعلي البعيد عن الكلمات.

٣- هم بطيئون في التعارف على الآخرين، لكن ما ان يثقوا بك حتى تكون افضل الأصدقاء لديهم.

٤- لا تحاول التنافس مع صاحب هذه الشخصية، او السعي للسيطرة عليه، لأنه بحاجة ماسة للشعور بالإستقلال والحرية، لكن في حال جرى التنافس على السيطرة سينسحب ويتركك.

٥- توقع دفاعه او الصدام معه اذا نقدته. وهذه حالة طبيعية عند هذا النوع من البشر. واذا بدأ بالدفاع لا تقاطعه، لان الطريقة المثلى هي ان توضح مشاعرك حيال المشكلة او حياله. إذ من السهل أن يقابل الشجار بمثله والهجوم بالهجوم، ولذلك من الأفضل الإستماع اليه والتعامل معه بالحسنى.

٦- هو يحتاج من القرين ان يكون اجتماعياً .. لأن اليقظ يفضل هذا السلوك بسبب عدم ميوله للعلاقات الإجتماعية والتواصل السهل مع الآخرين.

٧- لا تمازح صاحب هذه الشخصية، خاصة ما يتعلق بخصوصياته او سلوكه، لأنه يعتبر ذلك تهجماً عليه.

٨- اذا رأيت صاحب هذه الشخصية غيوراً وقلقاً على اخلاصك، لا تأخذ ذلك كأمر تافه، لكن برهن له عن حبك واخلاصك من خلال علاقتك به.

٩- اذا جرح هذا الشخص سيظل ذلك في ذاكرته طوال العمر، ولذلك لا تحاول تبخيسه.

## الميول المرضية عند الشخصية اليقظة

اذا حدث اضطراب عند الشخصية اليقظة فإنه سيصاب باضطراب الشخصية البرونوية، وهو نوع من الشك القاتل في كل شيء. وهؤلاء المضطربون يضعون أنفسهم في مواجهة العالم، ويتصورون أن الكون الخارجي عدائي بكل مافيه. لكن يجب هنا التفريق بين "الشخصية البرونوية المضطربة" والمريض البرونوي، الذي يعاني من مرض العظمة أو التخيلات.

وحسب دليل اطباء علم النفس الأمريكيين فإنه تسيطر على الأشخاص من هذا النوع هواجس من الشك في غايات الآخرين "الحاقدة". وقد تبدأ هذه الأعراض في سن مبكرة من الشباب، وقد تتمحور في عدة أشكال. ولكي يدخل المصاب تحت هذا المسمى يجب أن يتوفر فيه على الأقل اربعة من التصنيفات التالية:

١- الشك دون دليل واضح، على أن الآخرين يحاولون الإيقاع به أو استغلاله او خداعه.

٢- تملأ عقله هواجس مشحونة بالريبة. وبالطبع دون اساس منطقي واضح، بأن المقربين والأصدقاء يحيكون له المؤامرات.

٣- عدم البوح بدواخله من مشاعر أو أفكار، لاعتقاده ان هؤلاء سيستخدمون هذه المعلومات ضده.

٤- يقرأ من خلال أفعال الآخرين او أقوالهم شكلاً من التهديد او التبخيس لشخصه.

٥- غير متسامح، ويحمل بشكل دائم الضغينة للآخرين، وخاصة تجاه من يعتقد بأنهم يوجهون له اهانة أو يستخفون به.

٦- قد يفسر كلام الآخرين معه على أنه هجوم على شخصه، او انتقاص من كرامته. وهنا قد يتصرف بعنف وهجوم معاكس.

٧- يتهم الآخرين بالخيانة وعدم الولاء له، وخاصة القرين، دون دلائل واضحة او منطقية.

ويجب الملاحظة هنا أن هذه الأعراض مستقلة عن نوبات الفصام التي يرافقها المرض البرونوي او اضطرابات في المزاج، وذلك من خلال استعمال نوع من الأدوية المسببة لذلك.

**الأعداء:**

هذا النوع من البشر يقضي حياته في الشك والريبة في مقاصد الآخرين وعدم الثقة بأحد، لأنه ببساطة ينظر للآخرين على أنهم أعداء يحاولون النيل منه. وهذا يمنعه من التعاون والتواصل مع الناس بشكل صحي.

فهو يراقب اي تغير من حوله بحساسية مفرطة، ما يجعله جاف المعشر وبارد اللقاء. وهذا ما يجعله يعاني من مشاكل أسرية مع الزوجة والأولاد، أو مع الزملاء في مكان العمل وبشكل خاص مع المديرين. ومن هم في مراتب اعلى منه في العمل. وبذلك يبني صداقة مع من هم أدنى منه مكانة في السلم الاجتماعي، لأن مثل هؤلاء الناس لا يشكلون تهديداً لهم، وخاصة الفراشين او من يشابههم. وقد يرفض البعض منهم حتى الزواج، لأنه لا يثق بأي مخلوق.

**الذنب دائماً على الآخرين:**

معظم هؤلاء الناس يتكتمون على مشاعرهم الداخلية أمام الآخرين كي لا تستغل، ولذلك يبدون شكلاً ثابتاً من المعاملة كي لا يشك الآخرون بما يجول في خواطر هم. ومن هذا المنطلق فهم دائبو البحث عن مسببات او مبررات لاتهام من حولهم بعدم الولاء او الإخلاص. وكي يبرهنوا على شكوكهم يختلقون الشجارات. ومن الصعب، او قل المستحيل، ان يعترفوا بذنبهم أو اخطاءهم، ويتكلمون عن الحظ السيء. وغالباً ما ينتهي هؤلاء الناس والمقربون منهم الى المحاكم او الشرطة لأنهم يضخمون الأمور التافهة، ويبنون عليها قضايا كبيرة.

**التكتم على المشاعر وعدم التصريح بها:**

من منطلق الحفاظ على الثقة بأنفسهم يتكتمون على مشاعرهم وعواطفهم، لأنهم يشعرون في دواخلهم بالضعف والعجز والنقص، ولذلك يبحثون عن هفوات عند الآخرين كي يبرهنوا على ضعفهم وعجزهم.. وهذا ليس الا

نوعاً من الاسقاط عندهم.

ويتشابه هذا السلوك بسلوك الشخص المصاب بالنرجسية، الذي يظن أن العالم يدور من حوله فقط، وإن حدث وتزعم هؤلاء مجموعات بشرية ستكون مهمتهم الدعوة إلى كره كل انسان يخرج عن معتقداتهم، والحث على حقد الناس الذين لا ينتمون الى مجموعاتهم.

## كيف تساعد صاحب الشخصية اليقظة؟

عادة يقر هؤلاء الأشخاص بأنهم مرضى، او بحاجة للذهاب الى الطبيب ولا يستجيبون إلا عندما تبدأ بنيتهم النفسية بالتحلل، مثل الإصابة بالهلوسات والإيهامات. واذا بدأت مشاكل الشخص اليقظ بالتفاقم مع اسرته، يعتقد انه على صواب وهم جميعاً على خطأ. ولابد من معرفة أن هؤلاء الأشخاص قادرون على الحياة لوحدهم لكنهم ينحون بسلوكهم الى عزلة مطبقة. ومن شدة هذه العزلة قد يلاحظون ابتعادهم عن الناس واختلافهم عن الآخرين، مما يسبب لهم ضغوطات نفسية. عندها قد يسعون للعلاج العيادي، وتكون وظيفة الطبيب النفسي مساعدته على التواصل مع الآخرين، وبناء الثقة بينه وبين البيئة من حوله. وهذا ليس بالأمر السهل على المحلل، بل ستأخذه اسابيع وشهوراً لردم الثقة المفقودة عند المريض. وهنا المعالجة السلوكية قد تساعد على تعليم المريض على أن يكون أقل حساسية للنقد وتشجيعه على التواصل الإجتماعي. والمعالجة الإدراكية تساعد المريض على التخلص من جملة حفظها ويكررها بشكل دائم وهي: "اذا لم أكن حريصاً على نفسي من الناس فهم سيستغلونني ويستعملون كل معلومة يعرفوها ضدي". وتكمن مهمة الطبيب تعريف المريض على نقاط ضعفه. والدواء هنا غير مطلوب للحالات التي تبدأ شخصياتها بالتحلل والفصام.

### الأخطار وردود الفعل:

رغم أن المرضى بهذه الشخصية قد يطورون احساساً وهمياً في الإعتقاد بأن الناس يتناقلون الأحاديث عنهم بواسطة الوشوشة، الا ان هؤلاء لا يعانون من هلوسات وتوهمات، كما عند مريض الفصامي. ولا يغرب عن بالنا أن بعض الباحثين يعتقدون حتى هذه السلوكيات تنتج من



من سمات الشخصية اليقظة أن تكون دقيقة في عملها

خلال جينات وراثية. ويعتقدون، ايضاً ان هذه الشخصية قد تتواجد في بيئة يعاني بعض الأقارب من اعراض السكيزوفرينيا. وهؤلاء معرضون للوقوع في هوة الإكتئاب وفوبيا الإزدحام والخروج. وبعض الدراسات اوضحت ان الشخصية البرونوية المضطربة تتمحور في الأسر من خلال الوراثة. ولذلك قد نرى أحياناً عائلة بكاملها تعاني من هذه الاضطرابات، وتتميز بالعناد وعدم الثقة في الآخرين والشك في العالم الخارجي. ولذلك معظمهم يكونون محط سخرية وتعليقات الناس، لما يبدونه من جمود وخشونة في المعاملة.

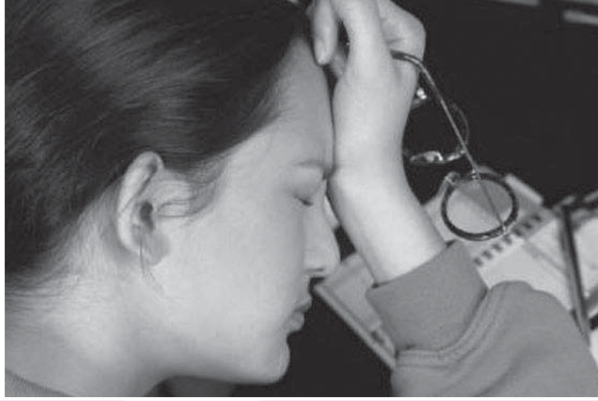
### التعامل مع الشخص البرونوي:

انه لفي غاية الصعوبة التعامل مع الشخص البرونوي. واذا لا تكن له حباً هائلاً لا تستطيع التعامل معه. لأنه لا يسمح لأحد بنقده، لأن النقد بالنسبة له خدشاً لمشاعره. ولا يمكن ان تسخر من شكوكه او حتى الصدام معه في حال المجادلة. والأفضل ان تقنعه بالذهاب الى عيادة الطبيب النفسي. ◆◆

**بتصرف عن:**

**Newpersonality self-portrait-jolmy. oldham, MD and Lois B.Mortis**

**ترجمة خليل الشيخة**



# المرأة والصراع النفسي

## (الحلقة الثالثة والأخيرة: علياء)

الدكتورة: نوال السعداوي

شابة طويلة سمراء، ملامحها حادة قوية، لا يمكن أن تضيع ملامحها من ذاكرة من يراها ولو مرة واحدة. إن عينيها من ذلك النوع الذي يستحوذ على الإنسان، ويفرض عليه أن يحترم صدقها وذكاءها. قالت لي وفي صبوتها رنة خفيفة من السخرية: "لم أكن أتصور أنني أدخل عيادة طبيب نفسي في يوم من الأيام. كنت شديدة الغرور بإرادتي، وقدرتي على تحدي العالم، والتعبير عن نفسي بكل صدق وشجاعة، ولم أكن أتصور أن شيئاً يحطمني، ولكنني أدركت أن المرأة لا يحطمها إلا زوجها".

وقاطعتها قائلة: "لا أظن أن شيئاً يمكن أن يحطمك. هذا هو إحساسي قبل سماعي مشكلتك". ابتسمت بطريقتها الهادئة الممزوجة بالسخرية الخفيفة وقالت: "ولكنني محطمة فعلاً يا دكتورة. لقد تأكدت من ذلك في الأيام الأخيرة. فأنا لا أنام إلا بالأقراص المنومة، ولا أصحوا إلا بالأقراص المنبهة، ولم أعد أطيق أي شيء في حياتي، حتى الكتابة التي كانت المنفس الوحيد لي أصبحت عاجزة عنها، لم أعد أرى في الحياة شيئاً يستحق أن أعيش من أجله". تغيرت ملامحها بسرعة، وكستها مسحة غريبة ومفزعة من الكآبة والحزن، انتقلت إلي كأنما بالعدوى فشعرت أن قلبي ثقيلاً، وأخذت أنصت إليها دون أن أقاطعها.

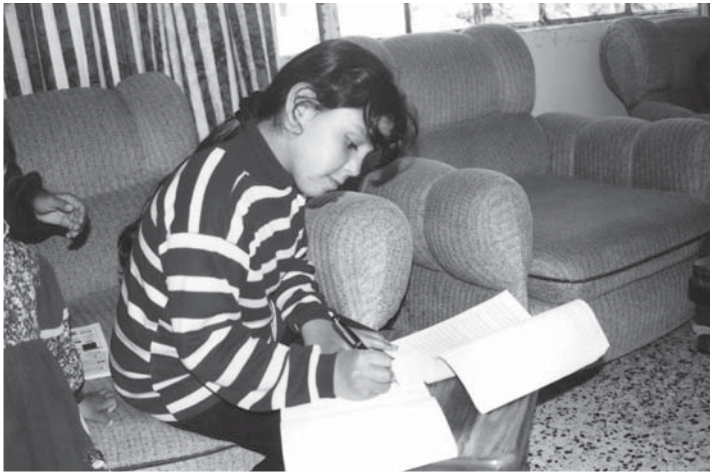
وقالت علياء: "أخرجني أبي من الجامعة وأنا في السنة الأولى ليزوجني من رجل ثري. ولكن هذا الرجل طلقني بعد سنة ونصف السنة أنجبت فيها طفلاً. وكان سبب الطلاق أنه نظر في وجه طفله بعد ولادته فأحس أنه ليس ابنه، وأن الطفل لا يشبهه. ودهشت لهذا لأني كنت صغيرة (١٨ سنة) ولم أكن أعرف أي رجل آخر. وقال أنه يشك في منذ ليلة الزفاف. صارح هذا الرجل أبي وجميع أسرتي بكل شكوكه وأرسل إلي ورقة الطلاق، ورفع أبي عليه قضية نفقة لي وللطفل لكننا عرفنا أنه صفى جميع أعماله التجارية وغادر البلاد إلى كندا، ومعه زوجة أخرى. وأصبحت أنا وطفلي نعيش في كنف أبي، الذي كان يتذمر دائماً من طفلي وكثرة المصاريف، ويلمح لي دائماً بأن شكوك زوجي ربما كانت صحيحة. لكني كنت دائماً أؤكد أن زوجي كان كاذباً في شكوكه، وأنه تعلل بهذه الحجج ليطلقني في ظل تلك الفضيحة التي يسهل عليه التهرب من دفع النفقة لي وللطفل حتى يغادر البلاد مع زوجة أخرى. كانت حياتي أنا وطفلي في بيت أبي جحيماً ومهانة.

ولم تكن أمي تملك شيئاً ولا أخوتي الستة الصغار. وفكرت في أن أعمل بالثانوية وأعول نفسي وطفلي. وكنت أشعر برغبة شديدة للكتابة، وكتبت قصة قرأتها لإحدى صديقاتي، فأعجبت بها جداً وشجعتني على أن أحاول نشرها في إحدى المجلات، وآخذ عنها أجراً. وحصلت على عمل كتابي بإحدى المؤسسات الصحفية، وبالرغم من أن عملي لم يكن فنياً، إلا أن جو العمل هيأ لي الاتصال ببعض الصحفيين والكتاب وبدأت أفهم الحياة، وأقرأ كثيراً، وأكتب من حين إلى حين.

ثم قابلت زوجي الحالي، وهو محام، وأحبني وأحببته وتزوجنا منذ خمسة عشر عاماً، وأنجبت بنتين وبذلك أصبح لدي ولد وبنتان. صارحت زوجي قبل الزواج بكل ما حدث في حياتي قبل أن أقابله، وصدقني وطلب مني أن أنسى ما فات، وأن أفكر في المستقبل. وفعلاً فعلت ذلك وبدأت أعمل من أجل مستقبلي ككاتبة، فقد أحسست أن الكتابة هي مستقبلي الوحيد. وكنت أفرح كلما نشرت لي قصة. وحازت إعجاب بعض الناس، ولم يكن ينغص علي فرحتي إلا زوجي الذي بدأت أدرك أنه يحاول أن يعطلني عن الكتابة، وكان يتعلل بأن الكتابة تشغلني عنه وعن البيت، لكني عرفت أنه يغار من أي نجاح أدبي أحصل عليه، وبدأ يظهر ضيقه كلما تقدمت في الكتابة وعرفني الناس. وكنت أتحمل زوجي لأنني كنت أحبه، وكنت أحب أسرتي وأولادي، ولا أريد أن تتحطم حياتي الزوجية للمرة الثانية. وكان زوجي يقسو علي كلما تحملته، وكلما تنازلت عن حق من حقوقي من أجل إرضائه طمع في المزيد. وظللت على هذا النحو حتى وجدتني في النهاية قد تنازلت عن كل مستقبلي الأدبي، ولم أعد أكتب، ولم أعد أنشر شيئاً، وأصبحت منعزلة عن الحياة الأدبية كلها. ولم يعد زوجي يجد أي سبب للتشاجر معي، لكني بدأت أشعر بالصداع والأرق، وشعرت بكراهية لحياتي ورغبة في الموت وذهبت إلى طبيب نفسي فأعطاني أقراصاً مهدئة وأقراصاً منومة، ونصحني بأن أحاول الكتابة مرة أخرى، لكني أصبحت عاجزة عن الكتابة، وعاجزة عن التفكير في شيء أو التركيز. كراهيتي لزوجي تزيد يوماً بعد يوم، لأني أشعر أنه السبب فيما حدث لي، ولم أعد أشعر معه بأي رغبة عاطفية. علاقتي بأولادي لم تتغير كثيراً، لكني أشعر أنني أصبحت أكثر ابتعاداً عنهم، وأكثر رغبة في الانطواء على نفسي. وفي إحدى الليالي كنت مؤرقة وأشعر بصداع شديد واختناق، وحينما رأى زوجي حالتي ثار غاضباً وقال أنه لا يعترف بشيء اسمه مرض نفسي، وأنه لا يرى أي سبب في حياتي يدعوني إلى الاكتئاب، وأنني يجب أن أحمد الله لأنني عثرت على زوج رضي أن يتزوجني رغم الماضي الذي عشته. وكدت أصعق من قسوة الكلام الذي قاله لي والذي أكد لي فيه أنه لم ينس أبداً ما قلته له، وأنه كان يشك في أيضاً. وأن من الأفضل لنا أن ننفصل. واعترف لي في صراحة أنه تزوج امرأة أخرى. وفي اليوم التالي أرسل إلي ورقة الطلاق.!" وسكتت علياء قليلاً لتستريح، ونظرت إلي في تساؤل قائلة: "ألا ترين يا دكتورة أن هذا الزوج حطمني؟!!" قلت لها: "أنت التي حطمت نفسك حين تخليت عن الكتابة وهجرت الفن الذي كان يعطيك معنى للحياة". قالت: "ولكني فعلت ذلك من أجل إرضاء زوجي وعدم تحطيم حياتي الزوجية". قلت لها: "ولكن حياتك الزوجية تحطمت رغم ذلك، أليس كذلك؟ قالت: "نعم".

قلت: "إذن كان من الأفضل ألا تهجري الكتابة أبداً، إن الكتابة جزء من نفسك لا تستطيعي أن تعيشي بغيرها، أما زوجك فلقد عجزت أن تعيشي معه قبل أن تنفصلا رسمياً بالطلاق. لقد انفصلت عنه منذ فقدت رغبتك العاطفية نحوه، ولم تكن حياتكما معاً بعد ذلك إلا نوعاً من الطلاق غير الرسمي. وإني أعتقد أن حالتك ستتحسن كثيراً بعد هذا الطلاق وأنك ستعودين إلى الكتابة وتجتازين هذه التجربة القاسية بنجاح كما اجتزت غيرها من قبل". قالت: "لا أظن أنني سأستطيع هذه المرة". قلت: "ستستطيعين يا علياء. أنت نوع من الناس الذين لا يمكن أن تهزمهم الحياة". تساءلت بدهشة: "كيف عرفت ذلك؟" قلت لها: "أرى ذلك في عينيك". ابتسمت ابتسامة واهنة، وشدت قامتها بعض الشيء وقالت: "كنت أحس ذلك ولكن الآن ..... أحس أنني تحطمت". قلت لها: "لا شيء قادر على تحطيمك ما دمت قادرة على الحصول على ورقة وقلم". وابتسمت أكثر إشراقاً وتساءلت: "أتظنين أنني سأستطيع أن أكتب مرة أخرى بعد كل هذا التوقف". قلت لها: "أنت لم تتوقفي يا علياء. لقد كنت تقاومين دائماً. وهذا الصداع والأرق والتعب النفسي لم يكن إلا نوعاً من المقاومة. إنك لم تستسلمي أبداً. وسوف تكون كتاباتك أكثر نضجاً وخبرة بالحياة. وحينما نهضت علياء وصافحتني أحسست من يدها وهي تشد على يدي كأنها تعدني بشيء وأنها قادرة على الوفاء بهذا العهد". ◆◆

**عن "المرأة والصراع النفسي" / الجزء الثاني.**



# الإعاقة التعليمية وكيفية التغلب عليها

اعداد: وفاء أحمد

**الإعاقة التعليمية هي شعور الطالب الداخلي بالعجز وعدم القدرة على فهم او تحصيل مادة دراسية في الجامعة او المدرسة، وليس شرطاً أن تكون في جميع الأعمال او الواجبات الدراسية، ولكن في جانب منها.**

وهذا العجز الذي يشعر به الطفل يسمى بالضعف العقلي، الذي يتسم بصعوبة التحصيل، وهو يختلف عن "الديسلكسيا" او صعوبة التعلم، وبخاصة عدم القدرة على القراءة والكتابة، الذي تناولناه في العدد الماضي من "بلسم".

ومن مظاهر هذا المرض ان يقف الطالب امام تحصيله الدراسي، وكأنه يحل الكلمات المتقاطعة، او لغز يحتار في حله، وتكون النتيجة إصابته بالإحباط.

## الحلول المقترحة لعلاج هذا المرض

**التذكر:**

- عدم الإنتظار لأداء التحصيل الدراسي، حتى الموعد النهائي لها وإنما التخطيط المسبق له حتى يسهل اداؤه على أكمل وجه.
- عدم تأجيل الواجبات الدراسية .. واذا شعر الطالب بالعجز أمامها، عليه تجزأتها.

**الطريقة الفضلى للتعلم:**

- تسجيل الدروس على شرائط كاسيت.
- رسم الصور تساعد الطالب، وبخاصة الطفل، على الفهم والإستذكار.
- استخدام الكمبيوتر في كتابة المواد الدراسية لحفظها.

**انجاز الواجبات الدراسية:**

- كتابة كل ما ينبغي انجازه للرجوع اليه وعدم نسيانه.
- اقتطاع فترات للراحة تتراوح بين ٥ – ١٠ دقائق ثم العودة لإكمال الواجبات.
- تسجيل الأفكار على شريط كاسيت أولاً بأول، ليتسنى للطالب كتابتها في وقت لاحق.
- مراجعة الأخطاء اللغوية والتحريرية وتصويبها.
- كتابة قائمة الأخطاء اللغوية لتلافيها.
- كتابة المعلومات المسموعة او المكتسبة للعودة اليها مرة اخرى.
- اللجوء للمدرس طلباً للمساعدة.

**تهجي الكلمات:**

- استخدام الحواس في تعلم التهجي (تخمين الكلمات

وترتيبها).

- استحداث "بنك معلومات" للكلمات الصعبة في نطقها.
- حل الكلمات المتقاطعة.
- استحداث قاموس خاص بالطالب.
- البحث من قبل الطالب، عن الكلمة التي لا يعرفها.
- كتابة كلمات بحروف ناقصة، ثم ملؤها من جديد.
- كتابة ما يتهجى من كلمات.

**كيفية القراءة الجيدة:**

ولكي يقرأ الطالب جيداً، وينمي مهاراته الكلامية عليه اتباع الآتي:

- القراءة في مكان هادىء.
- استخدام مسطرة أسفل السطر الذي يقرأه لمزيد من التركيز.
- قراءة الكتب المصورة (التي يوجد فيها صور) لأنها تساعد على التركيز.
- تأليف قصة من وحي الخيال، ثم الإستعانة بشخص آخر لكتابتها، ليعود الطالب لقراءتها بنفسه.
- مشاركة الكبار (الآباء او الأخوة والأخوات، او الأصدقاء) فيما يقرأه الطالب.
- وضع عناوين لكل فقرة يقرؤها ليتذكر محتوياتها عند الرجوع اليها.
- تدوين ملاحظات عند القراءة.
- مطالعة الكتب والمجلات المشوقة للإستمتاع بمضامينها.

## الإعاقات الجسدية والعملية التعليمية

واذا كان الطالب أصم، أو يعاني من ضعف في السمع، او يعاني من العمى او ضعف النظر، او يكون مصاباً بالشلل الدماغي، او الجسدي، عليه الإستعانة بـ"مدون للمعلومات" للمساعدة في تدوين المعلومات، وذلك بحضور المحاضرات والدروس الى جانبه.

وهذا المدون قد يكون صديقاً للطالب، او زميلاً له في الصف، او شخصاً يمكن توظيفه.

وهنا صفات للمدون يجب مراعاتها:

- أن يكون لديه القدرة على الكتابة.
- ان يكون ملماً بالموضوع الذي يقوم بتدوينه.
- أن يملك القدرة على اقامة علاقات مع المدرسين والطلاب.
- أن يكون مرناً في تقبل التعليمات والإرشاد.
- الإلتزام بالمواعيد.
- الإستجابة لمتطلبات الأشخاص ذوي الإعاقات.

وللحصول على أفضل نتيجة لابد للمدون ان يكون على دراية مسبقة بالموضوع الذي يريد تدوينه. علماً أن طريقة تدوين المعلومات تختلف، حسب نوع العجز او الإعاقة، ونوعية المساعدة. فعلى سبيل المثال يحتاج الشخص، الذي يعاني من فقد السمع، الى معلومات مدونة بشكل مفصل. ويفضل أن تكون مقرونة برسومات توضيحية.

وعلى الشخص المدون للمعلومات سؤال الطالب المتلقي لهذه المعلومات عما إذا كانت الطريقة، التي يدون فيها تروقه أم لا، من أجل تغييرها حسب رغبته.

## استيعاب المحاضرات والدروس

وبخصوص استيعاب اصحاب الإعاقة التعليمية للدروس والمحاضرات عليهم اتباع الآتي:

**قبل المحاضرة او الدرس:**

- المعرفة المسبقة بعنوان المحاضرة او الدرس، ومضمونها.
- قراءة المضمون ومعرفة مصطلحاته الرئيسية.
- مراجعة ما سبق من محاضرات ودروس.
- تدوين الملاحظات المهمة لموضوع المحاضرة او الدرس.

**أثناء الدرس أو المحاضرة:**

- تجنب الشرود، والجلوس في الصفوف الأمامية، لأنه يساعد على التركيز والإهتمام.
- تشغيل الذهن، لأنه يساعد على التكهن بالإستنتاجات التي تخرج بها المحاضرة او الدرس.
- التركيز على المحتوى، ومافيه من نقاط مهمة.
- الإنتباه لتغيير أسلوب المحاضر او المدرس.
- الحذر من أن تفوق سرعة تفكير الطالب حديث المحاضر، وعليه بالتفكير، والتحليل، ثم التقييم والتركيز.

**بعد المحاضرة او الدرس:**

- الحصول على ما فات الطالب من نقاط مهمة في المحاضرة او الدرس.
- قراءة مادون بشكل اجمالي كي يتمكن من فهم النقاط الغامضة وتصويب الأخطاء، وترتيب الأفكار عند الضرورة.◆◆



# النسيان والتذكر وحيرة العلماء في تشخيصهما

إعداد: سارة منصور

**"جيل برايس" امرأة امريكية في الثانية والأربعين من عمرها، أصبح النسيان بالنسبة لها حلماً تتمنى أن يتحقق. فهذه السيدة، التي تعمل مسؤولة إدارية في مدرسة دينية في ولاية كاليفورنيا، تتذكر كل يوم في حياتها، منذ أن كانت مراهقة، وحتى الآن، وبتفاصيل دقيقة. وإذا ما حدد لها أي يوم منذ عام ١٩٨٠ إلى وقتنا الحاضر ستعود على الفور بذاكرتها إلى ذلك اليوم لتصور للسائل أين كانت؟ وماذا كانت تفعل؟ وما هي الأخبار التي كانت متداولة في ذلك اليوم؟ وقد ظل افراد عائلتها وأصدقاؤها في حيرة من أمرهم ومندهشين لعدة عقود من قابليتها غير الطبيعية.**

وهذه الحالة هي واحدة من بين بضع حالات تمتلك نفس القابلية، ويعمل علماء الأعصاب حالياً على دراستها لاكتشاف سبب وكيفية عمل الذاكرة عندهم بهذا الشكل غير العادي والمفرط.

وبعد سبر أغوار هذه الأدمغة العجيبة للبحث عما يمكن أن يكون بداية خيط الاكتشاف، لم يكن واضحا أمام العلماء إلا شيء واحد، وهو إن الذاكرة الصحية السليمة لا تعني فقط تلك التي تحتفظ بأشياء ذات معنى، بل إن الأهم هو أن

تكون قادرة على نسيان البقية.

فمنذ سبع سنوات لاحظت (برايس) لأول مرة أنها تتمتع بقدرات استثنائية، فكتبت إلى الدكتور "جيمس ماكوج"، عالم النفس في جامعة كاليفورنيا المتخصص بالعلاقة بين الجهاز العصبي والسلوك النفسي، تطلب منه المساعدة. ووصفت حالة ذاكرتها، التي تسترجع الأحداث بشكل دائم، بأنها "لا تتوقف، خارجة عن السيطرة، وهي مرهقة تماما" كما أنها "حمل ثقيل" هي مسؤولة عنه وضحيته في الوقت نفسه.

وقد لقي الموضوع اهتماما بالغا من "جيمس ماكوج" وزميليه "اليزابيث باركر" و"لاري كاهيل"، وهما أيضا من جامعة كاليفورنيا، وبدأوا تحقيقاتهم في ذاكرة (جيل برايس). ووجدوا في الاختبارات الأولية أنها كانت قابلة بشكل دقيق على تحديد أيام كل أعياد الفصح ولمدة ٢٤ عاما، بالإضافة إلى مكان تواجدها في تلك الأيام، وماذا كانت تفعل، وهي تفاصيل تمت مقارنتها لاحقا مع محتويات دفتر مذكراتها. وليس هذا فقط، بل كانت قادرة على تحديد أي يوم من الأسبوع لأي تاريخ منذ عام ١٩٨٠ وإعطاء العلماء التاريخ المضبوط لأحداث منسية وغير مهمة على الإطلاق. وبعد أن اقتنع الفريق الطبي أن حالتها جديدة على العلم، ولم يسبق أن تعرض لها، أطلق عليها اسماً مقتبساً من اليونانية يعني (متلازمة التذكر المفرط) وذلك عقب اكتشافهم لبعض الحالات التي يبدو أن أصحابها يعانون من الحالة نفسها.

وعليه ما الذي يجعل مثل هؤلاء الأشخاص يختلفون عنا، وباستطاعتهم إخبارنا عن ضبابية عمل الذاكرة العادية؟

ان مسار هذه الحالة يمكن أن يكون في أي مرحلة من مراحل التذكر. وعموماً –حسب علماء النفس– تتشكل الذاكرة من ثلاث مراحل : التشفير والخزن والاسترجاع. ويبدو أن هذه المراحل تعمل عند (برايس) وأمثالها المصابين بهذه الحالة بطريقة أكثر فاعلية بكثير من باقي الناس.

ولكن، ربما هناك فرضية أخرى يمكن أن تفسر ذاكرة هذه المرأة غير العادية بفشل الاستراتيجيات التي تستخدمها أدمغتنا لمساعدتنا على نسيان أشياء لا نريد أن نتذكرها.

بمعنى آخر، حسب الفريق الطبي، تبدأ الذكريات الجديدة بالتشكل عند الاستثارة المؤقتة لتشابك شبكة الأعصاب. "فإذا استدعيت شيئا ما من الذاكرة فإنك ستعمل حينها على تفعيل نفس المسار العصبي. وكلما حدث ذلك بكثرة ازدادت معها أهمية تنشيط الدماغ للذاكرة وتحولها إلى ذاكرة طويلة الأمد، من خلال تشكيل روابط دائمة بين الأعصاب. وتتقوى هذه الروابط في كل مرة يستدعي شيئاً ما في الذاكرة لتكون بالتالي سهلة الاسترجاع".

ومعروف أن الدماغ على العديد من الروابط المتشابكة الكامنة، والتي على الأقل نظريا، لا حدود لعدد الذكريات طويلة الأمد، التي يمكن للدماغ خزنها.

## عمل الذاكرة

والسؤال البديهي، الذي يطرح نفسه هنا: لماذا لا نتذكر كل شيء؟

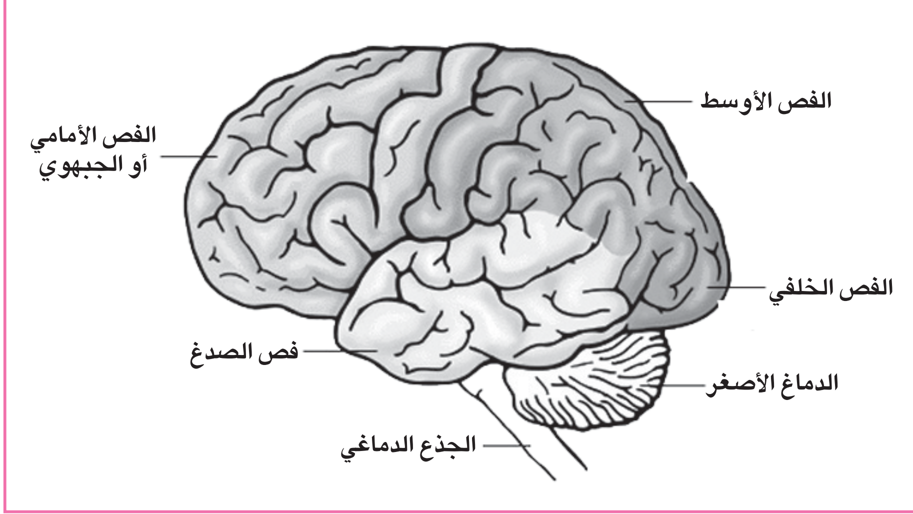
ويجيب "دان شاكتر"، المحاضر في "جامعة هارفرد"، بالقول: "مثل هذا النظام القادر على تسجيل كل تفصيل، شئنا أم أبينا، ويجعل المعلومات متاحة في إطار قواعد متطورة، هو نظام ستنتج عنه فوضى عارمة".

ويؤكد هذا العالِم أن الإنسان ينسى لأن الدماغ قد طور استراتيجيات جعلته يتخلص من المعلومات غير المهمة أو المنتهية. وتتسم فاعلية النسيان بأنها الجزء الحيوي من الذاكرة النشطة تماما. فحينما ننسى شيئاً مفيداً فإن ذلك يعني أن نظام التشذيب ليس على ما يرام. وفي كتابه، الذي صدر العام ٢٠٠١ بعنوان: "الخطايا السبع للذاكرة"، يشرح "دان شاكتر" عدة طرق يمكن أن نستخدمها كي ننسى. وقد أطلق على إحداها (الخطيئة) سريعة الزوال.. وهي الاستراتيجية، التي بواسطتها نزيل معلومة منتهية، مثل رقم هاتف قديم، أو ماذا تناولنا الأسبوع الماضي. وبما أن استعادة واستخدام المعلومة يرسخها في الذاكرة فإن عقلنا يبين لنا أنه من الأفضل مسح المعلومة، التي نادرا ما نستخدمها.

و"الخطيئة" الأخرى هي شرود الذهن، مثل الحالة التي نشفر فيها معلومة حول المكان الذي وضعنا فيه المفاتيح لأن انتباهنا كان في مكان آخر.

وهناك أيضا مشكلة العرقلة، حيث يعمل الدماغ على الاحتفاظ بشيء في الذاكرة، كي لا يتشوش تفكيرنا، مثل الكلمة، التي لها معنيان. ويحدث أحيانا أننا نستحضر أولاً المعنى الذي لا نريده ثم نجهد في تذكر المعنى الآخر.

ويعتقد "دان شاكتر" أن كل واحدة من هاتين




أجزاء الدماغ

الاستراتيجيتين لها غرضها الملائم .. فهي تمنعنا من خزن الذكريات المملة والمربكة أو المنتهية. فنحن نريد أن نتذكر رقم الهاتف الحالي، وليس القديم وأين وضعنا السيارة في الموقف اليوم، وليس في الأسبوع الماضي. ويبدو، حسب "شاكتر"، لا تعمل ذاكرة "برايس" بالطريقة نفسها.

والسؤال هو لماذا لا يوجد جواب حتى الآن؟

ربما هناك عامل أساسي في حقيقة ما يجري لها، وهو أن "برايس"، وشخصاً آخر مثلها يدعى "براد ويليامز"، يتميزان بالوسواس. فهل هما يتمرنان على تذكر تفاصيل حياتهما مرارا وتكرارا؟ ولكن لا "برايس" ولا "براد" يعانيان من التوحد، وخاصة إذا علمنا أن بعض التوحديين يبدون اهتماما كبيرا، وغير عادي بالتواريخ. وإضافة إلى ذلك فإن "برايس" تمتلك في عقلها تقويما للشهور والسنوات، وهي تصف هذا التقويم بأنه مجرد شيء تعرفه. كما أنها تحتفظ بيوميات لـ٣٢ سنة ماضية، ولديها، مع "براد" أيضا، دليل للتلفاز يعود إلى سنوات مضت.

ويبدو أن استراتيجيات الوسواس قد ساعدتها على تنظيم واسترجاع الذكريات، أي أنها لم تتعرض للنسيان. وفي المقابل، وعلى الرغم من ذاكرة "برايس" المذهلة فهي مشوشة ولا يمكنها تصور الأشياء. فقد اكتشف "جيمس ماكوج" وفريقه ذلك قبل ساعات من جلسة الاختبار عندما طلبوا من "برايس" إغماض عينيها ووصف ماذا كان يرتدي الباحثون، فعجزت عن ذلك. كما أنها لم تستطع تذكر الأيام التي امتحنها الفريق بسؤالها عن الشهر الذي مضى.

ويقول "ماكوج" إن "ذاكرتها التصويرية المدهشة هي انتقائية أيضا، وحتى عادية في بعض المشاهد". وبدا هذا واضحا في أداء "برايس" الضعيف في الاختبارات التي أجراها الباحثون عندما طلبوا منها تذكر قائمة كلمات، أو التعرف الى الوجوه. بل إنها كانت طالبة متوسطة المستوى، وغير قادرة على استخدام ذاكرتها المعجزة في دراستها.

ويعاني "براد ويليامز" هو الآخر من محدودية قدرات ذاكرته. فما زال يعمل بجد لحفظ سطور المسرحيات، التي يمثل فيها، والتي يراها أحيانا مجرد (خربشات)، وهو لا يتذكر الكلمات المكونة من أكثر من حرفين، مضيفا: "أعتقد أن الذكريات الخاصة بحياتي هي الأبسط لتذكرها".

ويعتقد "دان شاكتر" و "مايكل أندرسون" من جامعة سانت اندروز في بريطانيا أن ما يبدو أنها قابلية فطرية يمكن أن تكون لها علاقة قوية بالتكرار الوسواسي لأحداث ماضية.

فلربما يشعر كل من "برايس" و "براد" بسعادة بالغة

جـراء تذكـر تفاصيـل حياتهمـا الشـخصية، حتـى أصبحا خبيريـن بحياتيهمـا الخاصـة، لذلك نجـد أن الأشـياء التي يعتبرونها غير ذات قيمة لا يحفظونها جيدا في ذاكرتيهما.

ويقـول "أنديـرز اريكسـون"، مـن جامعـة فلوريـدا، وآخـرون، إن هناك حالات أخرى يتمتع أشـخاصها بذاكرة ماهرة جداً. وأخذ على سبيل المثال النادل الذي يتوجب عليه حفظ طلبات عشـاء عدد غفير مـن الزبائن، أو الممثلين الذين يتذكرون مسرحيات كاملة لشكسبير.

ويوضـح "اريكسـون" قائلا: "توصلنا بشكل أكيد، من خـلال عملنا إلـى أن الاختلاف في ذاكرة الأشـخاص، ربما ليـس ناتجا عن اختلاف داخلي، ولكـن عن تنوع في المهارة وتطورهـا". ولا يـرى هـذا الاختصاصـي حاجـة لمزيد من الدراسات على حالة كل من "برايس" و "براد ويليامز".

## التشفير واستعادة الذكريات

مـن جهته يرفـض "جيمس ماكـوج" الفكـرة القائلة إنه يمكن بسـهولة تفسـير متلازمة (التذكر المفـرط)، فهو يرى أنـه حتـى لو كان هـؤلاء الأشـخاص مصابين بالوسـواس، فإن هذا لا يقدم تفسـيرا لقدرتهـم الفذة في التذكر، مضيفاً: "علينا الاعتقاد بأن كل يوم يتدربون على ذلك، وأحدهم يقول لنفسـه: علي أن أتذكر أن الرئيس التشيلي سلفادور ألليندي توفـي فـي يوم ١١ أيلـول ١٩٧٣". وتوافق "برايس" على هذا الرأي وهي تصف كيف أن عملية التذكر عندها أصبحت أوتوماتيكيـة، مشـيرة إلـى أن هـذه العمليـة ربما تسـتغرق سـاعات طوالاً.

كمـا يضيف "بـراد" أن عملية التذكر عنده مجهدة. وقد تعتمد متلازمة (التذكر المفرط) ليس فقط على التشـفير، بل كذلك على استعادة الذكريات.

ولا أحـد يعـرف بالضبط ما إذا كانت الذكريات المنسـية قـد محيـت من رأسـه، أو أننا فقدنا القدرة على اسـتعادتها. فلربما "برايس" و "براد" هما أفضل في مسـألة الاستعادة مـن الكثيريـن، أو أن الذكريـات المتواصلـة مرتبطة بصـورة أقـوى في دماغيهمـا، وحينها ستنسـاب كل ذكرى بمرونة نحو التي تليها.

وتشـتكي "برايـس" خاصـة بأنهـا تضيـع في مسـألة التذكر. فكل ذاكرة تثير الأخرى والأخرى حتى تصبح عاجزة



تدوين الملاحظات علاج للنسيان

عـن إيقافها، وتصفهـا بأنها "مثل الشـاة المنفصلة ..فحينما أتحـدث مع أحدهم أرى شـيئا ما في مـكان آخر". وهذه هي النقطة، التي بحاجة إلى تفسير بالنسبة لـ "دان شاكتر" الذي يتساءل: لماذا هي عالقة في مرحلة الاستعادة؟

من جانبه، يتسـاءل "مايكل اندرسـون" هو أيضا فيما إذا كانت "برايس" تعاني من ضعف في آلية السيطرة على عقلهـا الباطنـي، الذي عادة ما يمنـع الذكريات غير المرغوب بها من الخروج والتدفق. وسـيكون من الصعب جدا اختبار مثل هذه العمليات في اللاوعي. ولكن "مايكل" أثبت أنه من الممكن للناس إخماد الذكريات بشكل واع.

ومـن أجـل اختبار هـذه الآليـات عند الأشـخاص، الذين يتمتعون بذاكرة عادية، فقد درب البعض على تذكر مجموعة مترابطة من الكلمات، ثم أمرهم "مايكل" بأن (ينسوا) نصف المجموعات التي حفظوها.

والمذهـل أن الأشـخاص تذكـروا القليل ممـا أمرهم بأن

ينسـوه، ثـم اسـتعمل "مايكل" تقنيـة التصويـر المقطعي (السـكانر) للنظر إلى ما يجري في الدماغ من نشـاط خلال هذه التجارب.

ففي الوقت الذي كان فيه المتطوعون في التجربة يكبتون اسـتعادة مجموعات الكلمـات، لاحظ "مايكل" نشـاطا في مقدمـة القشـرة من الدماغ، وهـو الجزء المتعلق بالسـيطرة على النزوة ووظيفة التنفيذ. وكان أحد المشاركين في التجربة جنديا سـابقا خدم في العراق وأخبر "مايكل" أنه كان على الدوام يجهد كثيرا في سبيل مسح الذكريات تجربته هناك. ويقـول عنـه "مايـكل" إنه كان عضوا نشـطا جـدا في هذه التجربة، وانه أصبح بعدها ماهرا جدا في صد الذكريات.

ومـن جانبها، يبـدو أن "برايس" غير قـادرة على ذلك، فقد وصفت عملية استعادتها للذكريات بأنها مرهقة ذهنيا، وأن الذكريات السـلبية لا تتوقف عن ملازمتها أكثر فأكثر. لذا فمن المحتمل أن آلية السـيطرة عند "برايس" قد أصابها التلف بشكل ما، وهذا يعني أنها أقل قدرة على منع استعادة الذكريات من باقي البشـر. وربما يفسـر هـذا سـبب عـدم قابليتهـا علـى إيقـاف هـذه الذكريـات بعـد أن تبـدأ بالتدفـق. وحتـى اليـوم لا يـزال الموضـوع غيـر محسـوم بشـكل نهائي فيمـا يخص الذاكرة العادية.

**نسـيان المعلـومـات غير المهمة يساعد الإنسان على تذكر معلومات أخرى مهمة**

وقـد أجـرى "جيمـس ماكـوج" مؤخـرا أشـعة الرنـين المغناطيسـي لكل من "برايس" و"براد"، وهو يعمل حاليا على مقارنتها مع أشخاص معينين ذاكرتهم طبيعية. ولكن، يقول "مايكل"، إنه حتى لو توصل إلى اختلافات جوهرية، فإن الموضوع لن يكون محسـوما، إذ سـتظل هناك مسـائل تتعلق بسلوكهم الاستحواذي واستراتيجيات التشفير.

كما لاحظ "مايكل" من خلال الصور المقطعية لأشخاص يحفظـون عـن ظهـر قلـب الذكريـات أنهـم مختلفـون عـن الأشخاص العاديين بطريقة تعتمد على الاستراتيجيات التي يستخدمها كل منهم في الحفظ.

وهكـذا، مـا زال "برايـس" و"بـراد" يثيـران الجـدل والنقاش في الوسـط العلمي، الذي يتمنى لو أن لديه بعضا مما يتمتع به الاثنان.

ويبدو أن "براد" بشكل خاص غير سعيد بموهبته، فهو يعمل كمقدم برامج في إحدى محطات الراديو وتصله الكثير مـن اتصالات المسـتمعين، الذيـن يحاولون اختبـاره وطرح العديد من الأسـئلة التي لا يستطيع الإجابة عنها. ولكنه في المقابل يبدو قادرا بصورة أفضل على السـيطرة على أمواج الذكريات التي تتلاطم في دماغه.

ولكـن هل يمكن لنا جميعا التمتع بهـذه الموهبة من دون الغرق بسبب هذه الأمواج؟

نظريـا، نعم، فهنـاك العديد من الطرق المجربة لتحسـين ذاكرتنا: الانتباه أكثر إلى ما نريد أن نتذكره وتنظيم تفكيرنا بصورة أفضل.

## النسيان والتذكر

وبينت نتائج دراسـة نشـرتها مجلة "نيتشـر" العلمية المتخصصـة أن نسيان المعلومات غير المهمة يساعد الإنسان علـى تذكر المعلومات الأخرى التـي يعتبرها مهمة حقاً. فقد أثبت علماء من جامعة "أوريجون" الأمريكيـة أن الإدراك، أو الذاكـرة البصريـة، لا تعتمـد فـي عملها على قدرات تخزينية إضافية في الدماغ، وإنما القـدرة على تجاهل كل ما هو غير ضروري.

ويقـول "إدوارد فوغـل" الـذي تـرأس فريـق البحـث: "كان الاعتقاد السـائد حتـى الآن أن الأشـخاص ذوي الذاكـرة البصرية الفائقـة يتمتعون بطاقة تخزينيـة أكبر من غيرهـم، بينما يتعلـق الموضـوع في واقع الأمـر بالنابض، وهو آلية عصبية تتحكم في المعلومات التي تصل إلى الإدراك".

ولا شك في أن نتائج هذه الدراسة ستقلب المفاهيم، التي ظلـت سـائدة حتى الآن حـول أن كمية ما يتذكره الشـخص تعتمـد على مقدار المعلومات، التي تضخ إلى دماغه في المرة الواحدة.

ويعتقـد "فوغـل" وفريقـه أن تلـك النتائـج تقـود إلـى طـرق أفضـل لتعزيـز الذاكـرة وتحسـين سـبل ووسـائل تشـخيص وعـلاج أمراض مثـل اضطراب أو عجـز التركيز والشيزوفرانيا.



# جريمة ضد الإنسانية في قطاع غزة ضحاياها الأطفال

اعداد: نصري محيسن

**يزداد الوضع الإنساني خطورة في قطاع غزة، يوماً بعد يوم، في ظل القصف الإسرائيلي لهذا الجزء من الوطن الفلسطيني، حيث تغمر المياه الآسنة الشوارع، وأصبح رغيف الخبز عملة نادرة، ويخشى الأطباء اجراء العمليات الجراحية للجرحى لعدم توفر المخدر أو الكهرباء.**

ويتملك الرعب والخوف أهالي غزة، ولا سيما الأطفال، جراء نيران القصف الإسرائيلي المتواصل. وأكد منسق الأمم المتحدة للعمليات الإنسانية في الأراضي الفلسطينية، ماكس غايلارد أن "الوضع في قطاع غزة بات وضعاً خطيراً، حيث المدارس مغلقة والسكان يلزمون بيوتهم، فيما يعاني المواطنون من أزمة غذائية، والمدارس والعيادات تعج بالمصابين، وهناك قصف جوي كل عشرين دقيقة، تتكثف ليلاً".

وأكثر ما يفترس القصف الاسرائيلي من السكان الأطفال

وهم يلهون في الشوارع، أو يقبعون في البيوت، وهو ما حصل للأطفال الثلاثة: عبد الستار وليد الأسطل، وعبد ربه اياد الأسطل، وكلاهما يبلغ من العمل عشرة أعوام، ومحمد عبد ربه الأسطل (٨ أعوام)، عندما استشهدوا وهم يلهون وسط كرم زيتون يحيط ببيوتهم في قرية "القرارة" جنوب قطاع غزة.

والمكان الذي استشهدوا فيه لا توجد فيه مؤسسة حكومية، او موقع تدريب عسكري، ولا حتى قيادات أو كوادر من المقاومة يمكن استهدافها.

وبينما كانت أصوات الأطفال الثلاثة ترتفع وهم يلعبون لعبة "الغماية" فإذا بطائرة استطلاع اسرائيلية، من دون طيار، تطلق على الثلاثة صاروخاً بشكل مباشر، فيستشهدون مباشرة، وتتطاير اشلاؤهم في الهواء، ويعلق بعضها على أغصان الأشجار.

وتعمّد قوات الاحتلال قتل الأطفال الثلاثة أثار الغضب والحنق والصدمة في نفوس الجيران، وكل من عرف طبيعة المنطقة، التي شهدت الجريمة، حيث أنها منطقة تعتبر هادئة، مقارنة مع بقية مناطق القطاع.

وسقوط الأطفال شهداء وجرحى في الغارات والقصف الإسرائيلي هو أحد أهم معالم الحملة العسكرية الوحشية، التي تشنها دولة الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة، الأكثر كثافة سكانية في العالم، حيث يعيش مليون ونصف المليون نسمة على مساحة لا تزيد عن ٣٦٥ كلم مربع، تجعل استخدام اسرائيل قنابل تزن الواحدة منها طناً في عمليات القصف وصفة لقتل المدنيين من أطفال ونساء.

وليس حال الأطفال الثلاثة، أفضل من حال الطفل محمد أبو طير (٣ أعوام)، الذي استشهد هو وأبوه واثنان من أقاربه في أحد الحقول المتاخمة لبلدة "بني سهيلا" في الأيام الأولى للعدوان على قطاع غزة.

وفي بلدة "بيت حانون" استشهد طفلان شقيقان، وهما على ظهر عربة يجرها حمار، كانت تمر بالقرب من مركز الشرطة في البلدة. والطفلان المذكوران هما: لما وطلال حمدان، كانا عائدين من بستان العائلة، الذي يقع بالقرب من المنزل، عندما قصفت الطائرات الإسرائيلية مركز الشرطة، فاستشهد الطفلان على الفور.

وان كان الموت يفترس أطفال غزة وهم في الشوارع، فإن التوجه للمتنزهات لا يشكل ضمانة لمنع المس بالمدنيين. فبينما كان عشرات الناس يلوذون بالمتنزه الوحيد في مخيم "يبنا" المتاخم لمدينة رفح، أقصى جنوب القطاع، بعد تعرض المخيم للقصف الشديد، فإذا بمروحية عسكرية اسرائيلية، من طراز أباتشي، تطلق عدة صواريخ على الناس الذين اعتصموا في المتنزه، فتقتل ثلاثة أشخاص وتصيب ثلاثين آخرين، بعضهم جراحه خطيرة.

كل هذا دفع بعض الناس الى عدم السماح لأولادهم باللهو خارج المنزل، مع أن بقاءهم في البيوت لا يضمن سلامتهم: وهو ما حدث لأسرة بعلوشة، التي فقدت خمساً من بناتها.

## أسرة تفقد خمس بنات في قصف جوي

ففي وقت مبكر من صباح يوم الاثنين (٢٩/١٢/٢٠٠٨) دمرت غارة اسرائيلية على مخيم جباليا، شمال قطاع غزة، منزل أسرة بعلوشة، قرب مسجد عماد عقل، وهو الهدف المقصود الذي تدمر أيضاً. وحاول رجال الإسعاف سريعاً انقاذ الشقيقات، اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين أربعة أعوام الى ١٧ عاماً، وكانت شقيقتهن ايمان سعيدة الحظ، لأن الأنقاض لم تطمرها بالكامل.

وقالت ايمان (١٦ عاماً) في حديث أجري معها في منزل أحد أقاربها: "فقدت خمس شقيقات". وخفت صوتها، وبدأت الدموع تنهمر من عينيها. وكانت والدتها سميرة تحمل ابنها البالغ من العمر ١٦ شهراً، الذي امتلأ وجهه بالجروح وبقع من الدماء الجافة. وأخذت تسأل سميرة: "هل طفلتي الرضيعة البالغة من العمل ١٢ يوماً تحمل صاروخاً؟ أو يحمل ابني قذيفة؟ أو كانت بناتي يضعن بنادق كلاشينكوف الى جوارهن؟ لماذ استهدفوهن؟".

وعندما بدأت الغارات الجوية على قطاع غزة يوم السبت (٢٧/١٢/٢٠٠٨)، كانت سميرة وأبناؤها التسعة في منزل والدها. وقررت العودة الى منزلها لأنه "لا فرق بين أي مكان ومكان في غزة" كما تقول سميرة. وقالت ان ابنتها الكبرى "تحرير" ذكرت أنه من الأفضل أن "يعيشوا معاً أو يموتوا معاً" لذلك عادوا الى منزلهم. وشعروا ببعض الراحة لوجودهم الى جوار المسجد الذي لن يتم استهدافه كما ظنوا.

وفي الساعة العاشرة مساء يوم الأحد (٢٨/١٢/٢٠٠٨)، تمنت سميرة لبناتها السبع ليلة هانئة. وكن ينمن في غرفة واحدة في المنزل الصغير بدون كهرباء. وقبل أن تغادر الغرفة

أطفأت مصباح الكيروسين. وهي تقول: "كنت أخشى من أن تهز غارة جوية المنزل ويسقط المصباح ليحرق الغرفة" ثم أخذت هي وزوجها أنور ابنهما محمد وطفلتهما الرضيعة "بارا" إلى غرفتهما.

ولم تكن تدري ان مسجد عماد عقل سيكون هدفا. وذكرت سميرة وزوجها أنهما استيقظا على صراخ "بارا" ومحمد. وكانا مغطيين بالأنقاض. وقد أصابت بعض الحجارة وجه الطفل، ووقعت الرضيعة من على السرير. ويتذكر أنور أنه قال لزوجته أن تتلو الشهادة. وحاولا إزالة الركام والتحرك في الظلام، يساعدهما الجيران. وأخذت سميرة ابنها محمد وسلمته لأحد رجال الاسعاف بينما أخذ أنور "بارا" وخرج إلى الشارع. ثم ذهبت سميرة إلى غرفة بناتها. وتروي: "وجدت تلا من الإسمنت فوق بناتي. ولم أتمكن من فعل شيء، فجريت إلى الشارع وأخذت أصرخ: يوجد سبع بنات في الغرفة. أرجوكم أخرجوهن". وأخذها الجيران إلى المستشفى. وأخبرها أحد أقاربها أن جميع الفتيات أحياء.

وفي داخل الغرفة، كانت إيمان تحاول الخروج، وطلبت النجدة. وأخيرا تمكن رجال الاسعاف من سماعها وإخراجها. وكانت تسأل: "أين أبي؟ أين أمي؟" وبعد عدة دقائق، ظهرت أختها سماح (١٠ سنوات) أيضا. وقالت إيمان وهي تبكي بشدة: "لم أر شقيقاتي حتى ودعتهن في المشرحة".

وكانت سميرة تنظر إلى وجه ولدها المصاب بجروح وتبعد عنه الذباب، وهي تتحدث في منزل أقاربها: "أرجو أن تصاب قلوب الإسرائيليين بالجرح الذي أصاب قلبي". وكانت جدة إيمان موجودة في المكان. وفجأة، أصابت غارة جوية منطقة قريبة، واخترق صوتها المنزل. فصرخت الجدة: "يا رب احفظ أبناءنا". ودخل أنور بعلوشة منزله بعيد انهياره. وكانت الجروح تملأ وجهه، ورأسه محاط بضمادة طبية، وهو يسير بالكاد. وبمساعدة أحد أقاربه، عرج فوق الركام. وكانت المياه تقطر من السقف الذي لم يصب بأذى. وفي حجرة بناته، كانت لوحة تحمل آية من القرآن الكريم: "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا". ولدى وقوفه في ذلك المكان، تذكر أنور كيف كانت ابنته "تحرير" متفوقة في دراستها. وكان يحاول أن يفهم كيف يمكن لعامل بأجر يومي فقير لا يجد عملا أن يعاني كل هذا البلاء في ليلة واحدة.



وقال: "ليس لي علاقة بأي من الفصائل الفلسطينية. وليس لي أية علاقة بحماس أو غيرها. أنا شخص عادي". وأخذ يسأل: "لماذا أنا؟ لماذا أسرتي؟" وأجهش في البكاء. وأضاف: "فقدت تحرير وإكرام وسمر ودينا وآية، لقد فقدت خمس بنات. وكنت أحبهن جميعا. أنا مستعد لأن أموت مائة مرة لكي تعود بناتي من جديد".

## أطفال يصابون بالصدمات النفسية جراء القصف

ما تقدم غيض من فيض من حالات استهداف الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة.. أما انعكاسات وتداعيات القصف الإسرائيلي على نفسيات الأطفال فحدث بلا حرج.

فعبثاً حاول غسان النعيمات تهدئة روع ولده أحمد (٦ سنوات) وإقناعه بالبقاء في البيت، عندما أرخى ليل أول من أمس (٢٧/١٢/٢٠٠٨) سدوله، وأصر الطفل على أن يذهب مع أمه ووالده للمبيت عند عمته عطاف، التي تقطن منطقة بركة الوز، القريبة.

فأحمد، الطالب في الصف الأول الابتدائي، يؤكد لوالديه أن سقف المنزل سينهار عليه في تلك الليلة، فلم يكن أمام غسان إلا أن يذهب هو وجميع أفراد أسرته الأربعة للمبيت لدى شقيقته الكبرى. ويقول إن أحمد استيقظ في ليلة الأحد الماضي (٢٨/١٢/٢٠٠٨) فزعاً بعد أن وقعت النافذة على رجله وهو نائم، بعد أن قصفت طائرات الـ"أف ١٦" مركزاً للشرطة قريبا من البيت، الأمر الذي جعل نوافذ البيت تتطاير

في كل جانب، فظل أحمد يبكي حتى انبلج الفجر، وهو يؤكد أنه لن يقضي الليل في البيت بعد ذلك.

ما يكابده ماجد الحناجرة، المحاضر الجامعي مع نجله عبيدة، (٤ سنوات) لا يقل صعوبة عما يواجهه غسان مع نجله أحمد. وكما قال ماجد، فإنه بمجرد أن يسمع عبيدة صوت الطائرات الإسرائيلية تحلق في السماء حتى يرتجف ويظل يبكي وهو يحاول إخفاء رأسه بكفيه، وفي بعض الأحيان يطلب من أمه أن تدخله الى خزانة الملابس. واضاف أن عبيدة انتكس وأخذ يتبول على نفسه تبولاً لا ارادياً، ناهيك من إصراره على النوم بين ابيه وأمه.

لكن ليس الأطفال وحدهم هم الذين يصابون بالرعب وتتدهور أوضاعهم النفسية جراء القصف. قال اسامة سليمان الذي يقطن مخيم المغازي إن زوجته التي تبلغ من العمر ٣٧ عاماً تنهار نفسياً كلما سمعت صوت طائرات الـ"أف ١٦" تخترق حاجز الصوت، وتصبح عاجزة عن الكلام. وتابع القول إن وضع زوجته أصبح مصدر مشكلة للعائلة كلها.

من ناحيته قال الدكتور سمير قوته، استاذ علم النفس في الجامعة الإسلامية بغزة، إنه حدث ارتفاع كبير في عدد أولياء الأمور الذين توجهوا لمراكز الصحة النفسية في القطاع للاستفسار عن كيفية معالجة أعراض التدهور النفسي لدى أطفالهم، الناجم عن أصوات الانفجارات الهائلة التي هزت مدن وبلدات ومخيمات اللاجئين في القطاع. وأشار قوته الى الأعراض النفسية التي ظهرت على أطفال غزة جراء الشعور بالرعب والخوف الناجم عن القصف المتواصل، الذي يتمثل في التبول اللاارادي وقضم الأظافر والخوف من الليل، على اعتبار أنه مصدر الخوف والفزع، والكوابيس الليلية المخيفة وآلام جسمية غير معروفة السبب، والبكاء والانطواء. وتوقع قوته أن يتطور لدى الأطفال الفلسطينيين المزيد من مظاهر التدهور النفسي، مثل إظهار نوع من العنف في التعامل مع زملائهم، فضلاً عن عدم القدرة على التركيز، وتدهور مستواهم التعليمي.

وأشار قوته الى أن الطفل الفلسطيني، الذي يتعرض للتجارب الصادمة من خلال عمليات القصف يصبح أقل طاعة لوالديه، الى جانب أنه يفقد القدرة على التعامل معهما بانفتاح. وأكد أن الذي يزيد الأمور خطورة هو حقيقة أن الكثير من أولياء الأمور في الغالب لا يولون أهمية لبروز هذه المظاهر، ولا يسعون الى معالجتها، بل ان منهم من يعمل على زيادة تدهور أوضاع أبنائه، من خلال تعنيفهم لأطفالهم الذين تبدو عليهم مظاهر الخوف. وتوقع قوته ان تتفاقم أوضاع الأطفال في غزة جراء عمليات القصف والتوغل الإسرائيلي. وأكد أنه خلال عمليات التوغل والقصف، التي سبقت التهدئة ازداد عدد الأطفال الذين اصيبوا بصدمات نفسية بنسبة ٣٠٪، مشيرا الى أن حوالي ٥٠٪ من الأطفال مصابون بصدمات نفسية من دون أن يعي ذووهم ذلك. وما يزيد الامور تعقيداً من وجهة نظره، هو المشاهد التي يراها الاطفال على شاشات التلفزة، والتي تزيد من نسبة الضغوطات النفسية التي يعيشونها.

**هناك غارة كل عشرين دقيقة على مدن وبلدات ومخيمات قطاع غزة**

## جرحى يروون مأساتهم

وهناك معاناة أخرى، لا تقتصر على الأطفال، فحسب، وانما يشاركهم فيها شباب في مقتبل العمر أصيبوا بجراح مختلفة. وروى بعضهم مأساتهم بعد خروجهم بين الحياة والموت من محرقة قطاع غزة، لإسعافهم في المستشفيات المصرية، وقالوا إن العلاج في القطاع يجري تحت القصف الوحشي في الطرقات، بينما الأطباء غير قادرين على استكمال العمليات الجراحية.

وقال عدد من الجرحى الفلسطينيين، الذين وصلوا إلى مستشفى العريش، إنهم ظلوا لساعات طويلة يعانون من الآلام الشديدة نتيجة الجروح، حتى وصلوا إلى مصر وإن جميع مستشفيات القطاع تعاني من نقص شديد في الأدوية والإسعافات الطبية.

وكان داخل مستشفى العريش اثنان من الجرحى يستعدون للسفر إلى مستشفى الإسماعيلية المصري لاستكمال علاجهم. وقال زياد محمد خليل (٢٣ عاما) وهو مصاب بكسر في الفخذ الأيمن ومثبت بشريحة، وتم له زرع شريان بالكتف الأيمن نتيجة إصابته بشظية، إنه أثناء عودته من الجامعة وعند مروره بنقطة تفتيش للشرطة الفلسطينية فوجئ بقصف إسرائيلي وسقوط صاروخ جواره. وأضاف: "رأيت الدماء تنزف

مـن كل جسـمي وكل مـن حولي جثـث هامـدة وبعدها وصلت سيارات الإسعاف. ومن كثرة الجرحى كان المواطنون ينقلونهم بسـياراتهم الخاصـة، بينمـا كان الكثير يُعالج فـي الطرقات"، مشـيراً إلى أنه ظل في غرفة العمليات نحو خمس سـاعات، إلا أن الأطبـاء لـم يتمكنوا من اسـتكمال العملية الجراحية بسـبب نقص الدعامات.

وقـال حافـظ يوسـف (٢٢ عاما) الـذي كان مرافقـا لنجله محمـد الذي بترت سـاقه اليسـرى نتيجة إصابتـه في القصف الإسـرائيلي، إن نجلـه أصيب أثنـاء عودته مـن الجامعة، حيث كانت الطائرات الإسرائيلية تقصف بشدة أحد الحواجز الأمنية. وأضـاف أن احد ابنائه توفي في الانتفاضة الأولى عام ١٩٨٧ برصاص الجيش الإسرائيلي.

وتابـع قائـلا، إن نجلـه جـاء إلى مصـر للعلاج من كسـور مضاعفـة فـي السـاق اليمنـى وشـظايا فـي البطـن وقصـور فـي الـدورة الدمويـة. وأنـه يعمـل سـمكري سـيارات داخـل مدينـة غـزة، ولديـه ١٢ ابنـا، مشـيرا إلـى أن الأوضـاع فـي غـزة متدهـورة للغايـة بسـبب نقـص الأغذيـة والأدويـة. وأضـاف محمد زكي جبر (٢١ عاما) وهو جريح فلسطيني بترت ساقه بعد إصابته في التفجيرات الأخيرة، وكان يرقد بمستشفى العريـش ويسـتعد لنقله إلى مسـتشـفى معهد ناصـر بالقاهرة لاستكمال علاجه من إصابات أخرى بالصدر والبطن، أنه أصيب بعد إطلاق طائرة إسـرائيلية صاروخا على أحد المنشآت بغزة، وأنه ظل مدة طويلة من الوقت ينزف ويعاني من جراحه قبل ان تتمكن سيارات الإسعاف من نقله إلى المستشفى.

وأوضــح محمـد عطا الله البردينـي (١٨ عاما) وهو طالب، وصل للقاهرة وهو مصاب بكسور بالجمجمة والمرفق الأيمن: "لم أشـعر بالصاروخ الذي سـقط بجواري.. رأيت صديق لي يصرخ من شـدة الآلام بعد أن أصيب معي.. الانفجارات كانت سـريعة ومتتالية.. لم نستطع الهرب"، موضحا أنه حضر إلى مصر لاسـتكمال العلاج وأن السلطات الصحية بغزة هي التي قررت نقله إلى مصر للعلاج.

وتحدثـت كفاية عيد حمد (٤٨ عاما) وهي من سـكان خان يونس، وتعاني من فشل كلوي، تروي كيف حاولت أكثر من مرة السفر إلى الأراضي المصرية لتلقي العلاج إلا أنها لم تتمكن من ذلك بسبب إغلاق معبر رفح جراء الحصار الإسرائيلي. وقالت إن حالتها أصبحت الآن متأخرة للغاية بسبب عدم توافر أجهزة الغسيل الكلوي بغزة بالشكل المطلوب بالإضافة إلى عدم توافر أدوية العلاج الطبيعي.

وعلـى أحد الأسـرة داخل مستشـفى العريـش كان يجلس الطفل موسى مصطفى (١٢ عاما) الذي أصيب بكسور مختلفة نتيجـة القصف الإسـرائيلي لغزة، وقال "أصبـت نتيجة تهدم الجدران عليَّ بعد أن قصفت الطائرات الإسـرائيلية المبنى الذي كنت فيه".

وعدا كل ذلك، يمكن اجمال ما ارتكب بحق سكان قطاع غزة، من ممارسـات لاإنسانية، خلال الستة أيام الأولى من العدوان على القطاع بالآتي:

- استشـهد ما لا يقل عن ٤٣٦ مواطناً فلسطينياً، بينهم ٧٥ طفلاً و ٢١ سيدة، فضلاً عن ٢٢٨٥ جريحاً.
- طال القصف الإسرائيلي أكثر من ٦٠٠ هدف، خصوصاً الطرقات والبنى التحتية والمباني الرسمية ومراكز الشرطة.
- بات النظام الصحي غير قادر على الاستيعاب، بعد أن ضعف عقب ١٨ شـهراً من الحصـار الإسرائيلي المطبق.
- حرم نحو ٢٥٠ ألف شخص، من أصل تعداد اجمالي يبلغ ١,٥ مليون نسمة محرومون من التيار الكهربائي. وقد أغلقت المحطة الوحيدة في قطاع غزة في ٣٠ كانون الأول الماضي للمرة السادسة، منذ بداية شهر تشرين الثاني الماضي، بسبب نقص الوقود وقطع الغيار.
- المياه الجارية متوفرة كل خمسة أيام، وحتى كل سبعة أيام. ويتدفق ٤٠ مليون لتر من المياه القذرة كل يوم في البحر المتوسط. كما أن مياه المجاري تعم الشوارع بعد ان أصيبت منشآت المجاري الرئيسية مرات عدة بنيران القصف الإسرائيلي.
- اختفاء الفيول والغاز من الأسواق، وهناك نقص في المواد الغذائية الأساسية مثل الدقيق والأرز والسكر ومشتقات الحليب والمعلبات.
- يقدر برنامج الغذاء العالمي بأن ٨٠ في المئة من سكان قطاع غزة باتوا يعتمدون على المساعدات الغذائية.
- لم تعد هناك مدارس، وعدد من المؤسسات الدراسية أصبح يستخدم ملاجئ للسكان الذين اضطروا لترك منازلهم المهدمة. والمصارف أيضاً مغلقة بسبب نقص السيولة. ◆◆

# مجزرة آل السموني تختزل الوضع الإنساني في قطاع غزة

طرقات مدمرة ومحفرة ، اشجار مكسرة ومطلية بالدماء ، منازل تحولت لركام. والابشع من ذلك اجساد وأشلاء الأطفال والنساء ملقاة على جوانب ووسط الطريق، وصرخات المصابين تحت انقاض منازلهم..معدات عسكرية وبقايا الصواريخ وصناديق من الذخائر الفارغة،وجثث الحيوانات والسيارات جعلتها الآليات حصنا بعد تدميرها .

فبعد أن قرر هؤلاء المجرمون ان يسطروا في صفحات التاريخ الاسود اسماءَهم على حساب ارواح واجساد الاطفال واصواتهم التي نادت ببراءتها مسامع العالم اجمع: "اننا نموت".

نعم انها احدى القصص، التي اقشعرت لها الابدان عندما سقطت كلماتها المزلزلة من افواه من عاشوا بأصواتهم المجروحة من عائلة "السموني" التي تقع جنوب مدينة غزة على سامعيها.

فبعد قليل من تهدئة المروعين من افراد عائلة السموني، الذين أخلتهم طواقم ومتطوعو جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني يوم الأربعاء (٢٠٠٩/١/٧) أي بعد أربعة ايام من محاولات دخول المنطقة التي شهدت اول مجزرة في العام الجديد أجرينا حواراً مع بعض أفراد العائلة وهنا ملخص له:

**قال وائل فارس السموني (٣٢ عاما):**

"كنت اتواجد داخل منزلي انا واسرتي المكونة من ١٢ فرداً بالاضافة الى أسرة أخي الذي إلتجأ الى منزلي قبيل بداية الاحداث. والمنزل عبارة عن طابق ارضي حديث البناء مساحته ١٨٠ مترا، ومكون من غرفة واحدة كبيرة بالاضافة الى مظلة ومكان لتربية المواشي .

في يوم السبت الموافق ٢٠٠٨/١٢/٢٧ بدأت حدة اطلاق النار والقذائف واصوات الانفجارات بالإزدياد في محيط المنزل والمنطقة، ولم يتمكن احد من الخروج ذلك اليوم. وفي صباح اليوم التالي، وفي حوالي الساعة السابعة والنصف فتحت باب المنزل لأرى ماذا يدور حولنا فرأيت عدداً كبيراً من الجنود منتشرين في كل المنطقة، ولم اتأكد ان كانوا جنودا اسرائيليين ام لا ، فحاولت إخبارهم بأن هذا المكان منطقة مدنية ممتلئة بالسكان، كي لا يمارسوا انشطتهم العسكرية هنا فتفاجأت في تلك اللحظة بأنهم جنود اسرائيليون، حيث نادوني وطلبوا مني الخروج من المنزل والمجيء اليهم فلم استجب لهم واغلقت باب المنزل فوراً. وبعد مدة بسيطة حضر الى المنزل ابن خالتي حاملا ابنته في حضنه. وقبل وصوله الى باب المنزل استدعاه الجنود الاسرائيليون وطلبوا هويته فاستجاب لهم، وطلبوا منه ان يستدعيني لهم، وان احضر هويتي فاستجبت، فأخذوا هويتي وهاتفي النقال، ومن ثم ارجعوا لي الهوية وصادروا الهاتف. وبعد ذلك جمعوا كافة سكان آل السموني المتواجدين في المنطقة ووضعوهم في منزلي. وكان عدد المتواجدين في المنزل نحو ١٠٥ افراد، ولم يكن هناك مايكفي لهذا العدد الكبير من المأكل والمشرب حيث تم اطلاق النار على خزانات المياه، ولم يكن في المنزل سوى شوال دقيق وبعض "الطماطم" في الثلاجة، فأعدت والدتي، التي استشهدت بعد ذلك، عدداً من ارغفة الخبز ووزعتها على الموجودين في المنزل. وانقضى يوم الأحد ولم يستطع احد الخروج من المنزل، وذلك لإستمرار القصف العنيف بالقذائف والرشاشات الثقيلة. وفي صباح يوم الاثنين، وحوالي الساعة السابعة تقريبا، تم اطلاق قذيفة مباشرة على المنزل فسقطت على المتواجدين في المنزل مباشرة، فاستشهد على الفور خمسة من افراد العائلة، فدب الرعب في قلوب كل الموجودين، وغطى الدخان الغرفة وتناثرت الاشلاء.

وبعد ثوانٍ قليلة انهالت قذيفة أخرى، وتلاها عدد من القذائف، وحينها، ومع الهلع الشديد الذي اصاب المتواجدين،

وسقوط الشهداء والجرحى، تفرقنا ولم نـرَ بعضنا البعض، وشرعنا نركض خارج المنزل. وحينها سقطت قذيفة اخرى على الباقين داخل الغرفة فاستشهد ابني فارس وابنتي رزقة ووالدتي، وخالتي وزوج خالتي طلال وزوجة ابن عمي، مع اربعة من اطفالها، وابن عمي حمدي وزوجة اخي وابنتها. والقذائف مازالت تنهال علينا، ونحن لا نرى شيئا بسبب دخان القذائف. وانا اصبت بقدمي بشظية. ورغم ذلك واصلنا الركض خارج المنزل، ونحن مصابون وننزف، ونرفع الرايات البيضاء، ونستجدي الجنود الاسرائيليين، واستحلفتهم باللغة العبرية كي لا يطلقوا النار علينا، واخذنا نجري من عند الشركة الهندسية للباطون ( على طريق صلاح الدين عند جامع التوحيد) حتى وصلنا الى مصنع الستار، بمسافة تقدربنحو ١٥٠٠ متر، وتم إسعافنا بسيارات مدنية كانت تمر بالمكان مصادفة، وتم نقل ثمانية افراد تقريبا في كل سيارة، وبعد تحركها بفترة كانت سيارات الاسعاف قد وصلت الى المنطقة، فنقلونا اليها وتوجهوا بنا بعد ذلك الى مستشفى الشفاء. وبعد وصولي الى المستشفى استفسرت عن افراد عائلتي فلم اجد منهم سوى ابني محمد، الذي اصيب في كتفه ويده، واعتقدت حينها بأنه لم يبق من عائلتنا احد حي سوانا. وفي اليوم التالي علمت ان زوجتي خرجت هي الأخرى من المنزل مع بناتها الخمس وولد واحد، وتوجهت بهم الى منزل اهلها، فأدركت حينها ان اولادي: رزقة وفارس وعبدالله، قد استشهدوا. وبعد مرور اربعة ايام، وبعد وصول الهلال الاحمر الفلسطيني الى المنطقة، وجدوا ابني عبدالله حيا (حمدا لله ) و لكن به اصابات متوسطة، ومنزلي الذي بنيته حجرا حجرا من عملي البسيط في بيع الخضار انا وابني فارس، هدم بالكامل.

**وقال عبدالله وائل السموني (٨ سنوات):**

"لقد بقيت اربعة ايام انزف انا واولاد عمي وسط الجثث المترامية بالمكان، ولم اتناول سوى بعض حبات "الطماطم" الملطخة بالدماء ووجبة واحدة من الشعيرية، التي اعدها لنا ابن عمي احمد. وكان الجو باردا جدا والمنزل مدمر من حولنا، والدجاج يتحرك بين المصابين والجثث وينقرها".

**وتحدث محمد نافذ السموني (١٥ سنة) وهو ابن عم عبدالله قائلا:**

"كنا نتواجد انا وعبد الله وابي، الذي عجز عن الحراك، وابناء عمي، وكنت اكبرهم سنا ،و جميعنا مصابون وننزف، حيث قمت بربط الجروح بقطع القماش ،وجلبت لهم بعض المياه التي كانت مخصصه للمواشي والدواجن ليشربوا واخذت اجلب اليهم "الطماطم" الملطخة بالدماء من الثلاجة المدمرة، وامسحها لكي اطعم المتواجدين، وجهزت وجبة شعيرية. وكنت قد اصبت بشظايا في صدري مباشرة، وكنا ننام بين جثث الشهداء التي كانت منتشرة في المنزل على مدار أربعة ايام، وشرعت بعد ذلك بسحب الجثث من زاوية الى زاوية حتى يتسنى لنا النوم على الأرض بدلا من النوم على الجثث".

**وقالت لنا مسعودة صبحي السموني (٢٠سنة)زوجة الشهيد محمد السموني:**

"بعد ان جمعنا الجيش الاسرائيلي ووضعنا في منزل وائل، كان ابني الرضيع جائعاً وعمره ١٠ شهور، وانا حامل في الشهر السادس ابحث له عن أي شيء يسد جوعه. واثناء تجولي في المنزل سقطت اول قذيفة، فاستشهد زوجي وابن خالتي وبعض أفراد العائلة. وبعد ثوان قليلة سقطت قذيفة ثانية، فرأيت ابني المعتصم بالله، الذي كان في حضني قد اصابته شظايا في جسمه ورأسه قد انحنى الى الخلف وأخذ ينزف، فعلمت حينها انه استشهد وهو بين ذراعي. ورغم ذلك لم اتركه واخذت احضنه واصرخ، والتفت يمينا وشمالا فوجدت ابني موسى، الذي يبلغ من العمر سنتين قد اصيب بشظية في ظهره، وانا اصبت بكتفي، ومازالت القذائف تنهال علينا. وفي هذه اللحظة فقدت عقلي، ولم ادر ماذا افعل من هول ما يجري حولي. فزوجي ممدد على الارض وابني مات بين ذراعيَ وآخرون ينزفون، وجثث هنا وهناك. فأخذت أركض بجنون خارج المنزل، انا ومن تبقى معي من العائلة احياء، ووقعت على الأرض ففقدت الوعي وعلمت بعد وصولي الى المستشفى ان افراد عائلتي حملوني في بطانية اعطاها لهم الجيران، ووضعوني في سيارة مدنية حتى وصلت الى (دوار دولة) وفي هذه اللحظة كانت سيارات الاسعاف وصلت الى المنطقة وتم انزالي من السيارة ووضعت في سيارة الاسعاف حيث نقلت الى المستشفى". ◆◆

**إعداد:**
**غرفة عمليات الطوارئ – قطاع غزة**
**والمتطوعان: علي الوادية ومؤيد المسحال**



### حسب تقرير للأمم المتحدة

# مأساة إنسانية فظيعة يعيشها مواطنو قطاع غزة

اعداد: ماهر عبد القادر

**ناشدت الأمم المتحدة المجتمع الدولي لتقديم المساعدات الإنسانية لسكان قطاع غزة، بعد ان تدهورت أوضاعهم في شكل خطير، عقب شن اسرائيل حربها البرية وقصفها لمناطق واسعة في القطاع مكتظة بالسكان، غالبيتهم من اللاجئين.**

وقالت الأمم المتحدة إن أكثر من ثلاثة عشر ألف مواطن، من ألفي أسرة، شردوا في قطاع غزة، في أثناء العدوان الإسرائيلي. وهذا الرقم ازداد كثيراً بعد توغل الدبابات في أراض شاسعة واقعة على الحدود الفاصلة بين اسرائيل والقطاع. ومعظم هذه العائلات التجأوا الى الأقارب والجيران، في الوقت الذي يقيم فيه أكثر من ١٢٠٠ في خمسة أماكن ايواء تديرها الأونروا، أغلبها من المدارس.

وقد تسبب قصف الطائرات والدبابات والمروحيات الإسرائيلية، في استشهاد العشرات من الأطفال والنساء والشيوخ، اضافة الى مئات الجرحى وتدمير الطرق والبنية التحتية والمباني، ومنشأة لتخزين الغاز.

وشكل هذا العدوان تهديداً خطيراً لحياة المدنيين، وبخاصة القاطنين في المناطق المكتظة بالسكان. وغصت المستشفيات بجثث الشهداء والجرحى، فاق طاقتها الاستيعابية، اضافة الى استهداف سيارات الإسعاف والطواقم الطبية، عدا عن زيادة الصعوبة في الوصول الى الكثير من الإصابات بعد اجتياح

قطاع غزة، وتقطيع أوصاله.

وأشار تقرير الأمم المتحدة الى أن الكهرباء والاتصالات مقطوعة في معظم مدن وبلدات قطاع غزة، وتم في أغلب الأحيان، تعليق توزيع المواد الغذائية من قبل "الأونروا" وبرنامج الغذاء العالمي، وتم اغلاق جميع المعابر.

ومنذ بداية العملية العسكرية البرية لقوات الاحتلال، استشهد العشرات من المواطنين، ليضافوا الى شهداء قصف الطائرات، أغلبهم من السكان المدنيين. ومن المتوقع أن ترتفع هذه الأعداد اذا ما أضيف اليهم أولئك الذين لم يصلوا الى المستشفيات. وحذر التقرير من قطع التيار الكهربائي عن المستشفيات والعيادات الصحية، ومناطق واسعة من القطاع، وبات الظلام الدائم صفة ملازمة للأوضاع في القطاع. ومعظم الشبكة الهاتفية (الأرضية والمحمولة) لا تعمل، وتناقص، الى حد بعيد، مخزون الوقود في مولدات الكهرباء في المستشفيات، وبخاصة مستشفى الشفاء. وهناك خطورة من توقفها عن العمل، لأنها غير مصممة للعمل على مدار الساعة، مما يولد ضغطاً كبيراً عليها لا تحتمله.

وقد أدت هذه الهجمة العدوانية الى تقطيع أوصال قطاع غزة، ما منع الطواقم الطبية من الوصول الى المستشفيات، اضافة الى منع سيارات الإسعاف من الحركة، ونقل المصابين من المناطق الساخنة الى المشافي.

وليس هذا، فحسب، بل استهدف القصف الإسرائيلي هذه السيارات، ليحول بينها وبين اسعاف الجرحى. ومع ذلك واصلت سيارات اسعاف جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، عملها على مدار الساعة، لمساعدة الجرحى والمصابين دون توقف، ما أدى الى استشهاد أحد المسعفين المتطوعين، وهو يقوم بواجبه الإنساني.

من جهتها اضطرت "الأونروا" الى اغلاق أربعة من أصل ١٨ مركزاً صحياً، بسبب قصف المناطق المجاورة لهذه العيادات. عدا عن أن سلطات الاحتلال ترفض السماح لفريق طبي متخصص للطوارئ من "الأونروا" بالدخول الى قطاع غزة، لمساعدة أطباء مستشفى الشفاء بغزة في عملهم الإنساني.

وتشير معطيات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في قطاع غزة، الى أن آلاف المنازل تعرضت للتدمير، اضافة الى مئات أخرى أصبحت بعد تضررها من الصعب لسكانها العيش فيها.

وقالت "الأونروا" انها تواجه صعوبات في الحصول على المواد الغذائية وتوزيعها، لأن معظم المخابز مغلقة، والحركة في شوارع قطاع غزة بالغة الخطورة. موضحة أن ٢٣ مخبزاً لم تعد تعمل، وأن عدد المخابز العاملة انخفض الى ١٤ مخبزاً، تعمل منها عشرة مخابز جزئياً، بسبب انقطاع التيار الكهربائي.

وبخصوص مياه الشرب، فإن نحو ٧٠ في المائة من سكان قطاع غزة لا يستطيعون الحصول على المياه، ولا سيما في مدينة غزة، وشمال قطاع غزة، نظراً لانقطاع التيار الكهربائي، ونقص الوقود لمولدات احتياطية. وأوضح تقرير الأمم المتحدة أن هناك مخاوف من أن استمرار القصف على بيت لاهيا، وبالقرب من محطة معالجة مياه الصرف الصحي قد يصل الى الجانب الغربي من البحيرة، التي تحتوي على نحو ثلاثة ملايين متر مكعب من مياه الصرف الصحي. واذا حدث ذلك فإن جزءاً كبيراً من بيت لاهيا سوف تغمره مياه الصرف الصحي، ما يهدد حياة الآلاف من المواطنين. وقد تحدث كارثة محققة لكمية الصرف الصحي خلف تلك السدود.

وركز التقرير على الوقود، وقال ان هناك حاجة للوقود الاصطناعي لتشغيل محطة توليد الكهرباء في غزة، التي تم اغلاقها في أواخر شهر كانون الأول الماضي، وذلك بدل عشرة محولات دمرت تماماً. وهناك حاجة ملحة لإعادة امدادات الكهرباء لنحو ربع مليون شخص في وسط وشمال قطاع غزة. وتشتد الحاجة للوقود لتشغيل مولدات ضخ المياه والصرف الصحي، وغيرها من المرافق، التي تقدم الخدمات الأساسية للسكان، وكذلك للمستشفيات والسكان المتضررين من انقطاع التيار الكهربائي.

وأكد تقرير الأمم المتحدة على ضرورة اعادة فتح المعابر، التي تفصل قطاع غزة عن اسرائيل ومصر، على مدار الساعة، كي يمكن نقل كميات كافية من الوقود لاستئناف وصيانة محطة توليد الكهرباء، واعادة أنواع أخرى من الوقود اللازم لقطاع غزة. وشدد التقرير على ضرورة توفير كميات كبيرة من القمح والحبوب لسد النقص الشديد في مخازن "الأونروا"، وللحيلولة دون حدوث أزمة انسانية. ولا بد، كذلك، من توفير الدقيق للمخابز المحلية لتوزيع المواد الغذائية والإنسانية على سكان قطاع غزة. ودعت الأمم المتحدة الى ضرورة نقل سيولة نقدية عاجلة الى المصارف في قطاع غزة، لتتمكن "الأونروا" من تقديم مساعدات نقدية لنحو ٩٤ ألف محتاج.

وشددت على أهمية توفير الحماية لسيارات الإسعاف، وتمكينها من الوصول الى المستشفيات، وكذلك لسيارات "الأونروا"، التي تعمل على خدمة المواطنين.



# رأس عبد القادر الحسيني: شهيدان في جسد واحد

فيصل قرقطي

ان تصحو ذات صباح مرير من هذا الشهر (كانون الأول) ليصدمك منظر ان رأس نصب القائد الشهيد البطل عبدالقادر الحسيني مفصولاً عن جسده.. وذلك في الدوار الأهم في مدينة "بيرزيت" وهذا أمر جلل، وعصي على الإستيعاب، بل وأيضاً ليس له أي حدود دنيا.. أو قصوى للتبرير.. فأصابني شيء أشبه بدوار البحر.. ولم أتمالك أعصابي، فركنت سيارتي جانباً ونزلت أتحسس الجسد المهيب الذي استشهد مرتين: الأولى، حينما كان يقود الثورة الفلسطينية الأساس.. والثانية، حينما قام فاعل أو فاعلون، بجز رأس تمثاله عن جسده في دوار بلدة "بيرزيت".

لا أحد يعرف هوية الفاعلين، وربما أيضاً من العسير على أحد التنبؤ بهويتهم السياسية؟!

وكان من الممكن، حتى نستسهل الأمر، ان نحيله الى إحدى دوريات جنود الإحتلال التي تمر من "بيرزيت" ليلاً او نهاراً.. لماماً هذه الأيام.

لكن هذا الأمر مستبعد.. وذلك لسبب بسيط هو أنه لا يوجد على التمثال ما يدل على أنه الشهيد القائد البطل عبد القادر الحسيني، ثم أن هناك تمثالاً آخر للرئيس صدام حسين على أحد الدوارات الأخرى في البلدة لم يصب بأذى.

ولو إفترضنا ان جنود الإحتلال قاموا بهذه الفعلة اللاانسانية الشنيعة، لكان حري بهم ان يجزوا رأس تمثال الرئيس صدام حسين أيضاً، الا أن هذا الأمر لم يحصل، لذا لم يتوفر دليل كي نلصق التهمة بجيش الإحتلال.. ونكفي المؤمنين شر القتال.

لكن الأمر فيه ريبة موجعة! أيعقل ان تكون هناك أياد فلسطينية إرتكبت هذا الفعل المهين والشنيع واللاوطني؟ واذا كان هناك من جهة وراء ذلك فما مقاصدها؟! وماهي مراميها السياسية؟! وما هي أهدافها من وراء هذا الفعل؟!

لا أعتقد أن أياً من الأطياف السياسية الفلسطينية سواء من أقصى اليسار .. الى أقصى اليمين يقدم على فعل مثل هذا التصرف الشيطاني . الا اذا كان هذا الفعل نابعاً اللهم ضد صنمية ما، او تخليد الأصنام!

ان المعنى البارز من وراء هكذا فعل، ثقافياً كان أو سياسياً، لا يمت بأيما صلة الى واقعنا نحن الفلسطينيين، السياسي او الثقافي، او حتى الإرث الديني. ولربما هي أيد "تلك التي ارتكبت هذا الإثم" أياد مأجورة سعت الى محاولة إثارة فتنة ما من وراء هذه الفعلة السوداء التي يندى لها الجبين.

بالمناسبة دوار الشهيد القائد الفلسطيني البطل عبدالقادر الحسيني لا يبعد عن مكان مقر قيادته التاريخي في "بيرزيت" سوى عشرات الأمتار.

ومؤكد ان العناصر المشبوهة تلكم التي نفذت هذه الفعلة السوداء، وبالتالي عن طريق فعلتهم هذه، نفذوا حكم الإعدام بالشهيد المهيب البطل القائد الفلسطيني عبد القادر الحسيني، وبالتالي فهو سقط شهيداً للمرة الثانية.

وهذه المرة أكثر وجعاً لي.. لنا.. لكل الشعب الفلسطيني.. من المرة الأولى.

ومؤكد لدي أن الفاعل، او الفاعلين، لا يعرفون أبداً من هو عبدالقادر الحسيني؟ ونقول لهم: إنه بطل الجهاد المقدس في فلسطين، ولد في استانبول عام ١٩٠٨ وعاش في بيت وطني بامتياز. وتلقى تعليمه الإبتدائي والثانوي في القدس، وتعليمه العالي في الجامعة الأمريكية بالقاهرة.. اشتغل بالصحافة فترة قليلة.. ثم تفرغ بعد ذلك للجهاد في سبيل قضيته الفلسطينية، وكان على رأس مجلس قيادة التنظيم السري، الذي أعد لثورة فلسطين الكبرى عام ١٩٣٦.

استمرت الثورة اكثر من خمسة اشهر، خاض خلالها الحسيني معارك عنيفة ضد الإحتلال، وجرح في احداها وعولج في دمشق.

وبعد قرار التقسيم عام ١٩٤٧ اختير الحسيني ليكون قائداً عاماً لقوات الجهاد المقدس في فلسطين.

خاض شهيدنا البطل معارك عنيفة وآخرها كان معركة القسطل عام ١٩٤٧ – ١٩٤٨، الذي استشهد خلالها.

وكانت نقطة البداية في ١٦ آذار من العام ١٩٣٦، حين أعلن الحسيني ورفاقه الثورة ولجأوا الى الجبال، وخاضوا المعارك ضد قوات الإنتداب البريطاني على فلسطين. في ثكناتهم العسكرية في "بيت سوريك" وتحركت خلايا الثورة في كل مكان على أرض فلسطين، واتخذ الحسيني بلدة "بيرزيت" مقراً لقيادته، وقسم فلسطين الى مناطق، وجعل لكل منطقة منها قائداً عسكرياً.

وبلغت الثورة أوج قوتها في ربيع حزيران من العام ١٩٣٦، بعد أن انضم اليها من بقي من رفاق الشهيد "عز الدين القسام" وكانوا من أخلص الخلصاء وطنية وأشهدهم عزيمة واصراراً. ولما ترامت أنباء هذه الثورة سارع الكثيرون من المجاهدين الفلسطينيين والعرب الى الإلتحاق بها ومساندتها، وكان من أكثر ذلك أن خاض الثائرون معارك كثيرة مع قوات الإحتلال البريطاني، وحلفائهم من الصهاينة، في كل من القدس ورام الله، وبيت لحم والخليل.. ونابلس.. وغيرها.

هذا هو الشهيد البطل القائد عبدالقادر الحسيني في عجالة من سطور. فهل يعلمون من قاموا بجز رأسه عن التمثال المجسد له؟ أي كارثة وطنية ارتكبوها؟!

بلدية "بيرزيت" مشكورة تحركت، وعقدت اجتماعاً لهذا الأمر، وشكلت لجنة لمتابعة هذا المصاب الجلل، لأن الأمر يسير بتكتم خوفاً من إثارة النعرات والفتن.

ولكن أنا مع فضح القضية لأنها تخص أحداً بعينه... بقدر ما تخص المجتمع الفلسطيني وتاريخه النضالي.. والوطني برمته.

اذا لم يكن لدينا رموز وطنية وثقافية فعلينا العمل لابراز رموزنا الوطنية والثقافية.. والا لكنا شعباً ضد التيار، اي ضد نفسه.. ولا يدري أين تصب مصلحته الوطنية العليا؟ وان شعباً بلا أبطال.. لهو شعب مهزوم. وبدلاً من أن نكرم ابطالنا ونحيي ذكراهم على الأقل لا نعمل على إغتيالهم مرة ثانية!

كم أنا حزين وأنا أكتب هذه السطور، لأنني احسست ان شيئاً هائلاً من تراثي النضالي قد نهب، بل وأغتيل مرة أخرى، وهذا مثل لي أمراً أشبه بمن يخرج الشهيد من القبر.. ثم يجز رأسه مرة ثانية.. هل هذا معقول؟!

لنقرأ الفاتحة على روح شهيدنا.. ونعيد الرأس لتمثال هذا الرمز الوطني الكبير.

## طالب بممرات آمنة للعمليات الإنسانية
## رئيس الجمعية يشيد بالدور المصري في استيعاب المصابين

أشاد الدكتور يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بالدور المصري المتمثل في استيعاب المصابين الفلسطينيين، جراء العدوان الإسرائيلي المستمر على قطاع غزة، مطالباً بتوفير ممرات آمنة لنقل المعونات والجرحى.

وأكد في تصريحات صحفية أنه منذ اللحظة الأولى للعدوان، لعبت جمعية الهلال الأحمر المصري دوراً مهماً لمصلحة الهلال الأحمر الفلسطيني، والشعب الفلسطيني، وجرى التنسيق مع جميع المؤسسات الحكومية وغير الحكومية لاستيعاب الجرحى بالمستشفيات المصرية، والعمل على إدخال جميع المساعدات إلى الجانب الفلسطيني.

وقال إنه تابع بنفسه خلال الأيام الماضية عمليات نقل الجرحى من قطاع غزة إلى المستشفيات المصرية والعربية، ودخول المواد الطبية والإغاثية، وذلك خلال زيارته لمعبر رفح البري. كما زار منطقة العريش لمتابعة جهود الإغاثة هناك.

وأضاف الخطيب: "منذ اللحظة الأولى لزيارتي إلى العريش ورفح لمست الجهود التي يبذلها الهلال الأحمر المصري، وعمليات التنسيق التي تجري لجهة سرعة نقل الضحايا، وتأمين الاحتياجات الإنسانية لأهالي غزة، حيث وضع الهلال الأحمر المصري إمكاناته ومتطوعيه في حالة استنفار كاملة في العريش، وبذل الجميع جهدا كبيرا في استقبال وتفريغ الطائرات والشاحنات ونقل محتوياتها لمعبر رفح".

وتابع: "شعرت بكل الحب والعطاء والجهد من أطقم المتطوعين من شباب الهلال الأحمر المصري، وما يقدمونه للشعب الفلسطيني. وتم إدخال المواد الطبية عبر معبر رفح، لأنها مواد محدودة حجما وكما، ولكن المواد الإضافية الأخرى، مثل الأغذية وغيرها فتم السماح بدخولها عبر معبر العوجة، لأن أحجامها كبيرة. وقد ظل المعبر مفتوحا طوال زيارتنا".

وأشار الخطيب إلى أن وزير الصحة المصري، د.حاتم الجبلي، أكد أن المعبر سيظل مفتوحا على مدار الساعة، وهناك مواد تدخل منه كما خرج منه بعض الجرحى أيضا، وإن كانوا ليسوا بالعدد الذي تمنى أن يخرج من قطاع غزة.

مشيرا إلى أن الوجود الإسرائيلي يتحكم بدخول وخروج المساعدات والمعونات عبر المعبر.

وقال: "منذ بدء العمليات العسكرية في قطاع غزة، أعلنت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني حالة الاستنفار في كل مراكزها في الضفة الغربية وقطاع غزة، وأدارت وتدير عملياتها من خلال غرف عمليات في الضفة الغربية، بما فيها غرفة عمليات مركزية في رام الله. والجمعية تتابع الأحداث، وجمع المعلومات، وتقييم الوضع، ورفع ذلك إلى الجمعيات العربية والأجنبية".

وأضاف الخطيب: "الوضع صعب جداً، لأن هناك مأساة وكارثة إنسانية تحدث على مدار أيام العدوان تتمثل في أن القصف الإسرائيلي يعتبر، إلى حد كبير، قصفا عشوائيا داخل المدن، وبالتالي فإن المدنيين هم أول المتأثرين بهذا القصف. فضلا عن أن هذا القصف العشوائي لا يأخذ في الاعتبار وجود مستشفيات.. فقد تضرر مستشفى القدس التابع للجمعية في غزة.

وتضرر أيضا مركز إسعاف وطوارئ في نفس المنطقة، واضطررنا إلى إخلائه إلى مركز بديل. ومع الاجتياح البري نتج عدد هائل من الجرحى مما سبب ضغطا كبيرا على المستشفيات في قطاع غزة وفرق العمل الطبية في المستشفيات".

وأضاف "لهذا نحن بحاجة إلى توفير متطوعين وأطقم عمل طبية تأتي إلى فلسطين لتخفيف العبء عن الأطباء فيها. ففي مستشفيات غزة هناك نحو ١٧٠٠ سرير فقط، في حين أن عدد الجرحى تجاوز ٢٧٠٠ جريح، والحقيقة أن الجرحى يفترشون الأرض".

وأردف قائلاً: "إن عملية إخلاء الجرحى تتم بسرعة بمجرد أن تبدأ جراحهم في الالتئام، وهذا يستدعي أيضا إخلاء الجرحى بشكل سريع من قطاع غزة لتوفير الأسرة اللازمة لاستقبال الجرحى القادمين لأن العدوان لم ينته، ومن المتوقع أن يزداد عدد الجرحى، ولهذا يجب توفير الحد الأدنى من الرعاية، وإدخال أطقم طبية تساعد الفلسطينيين".

وأشـار الخطيـب إلـى اجتمـاع المنظمـة العربيـة للهلال الأحمـر والصليـب الأحمر الـذي درس الأوضـاع في غزة، وحـدد الاحتياجـات المطلوبة للسـكان، وسـبل التأثير على المجتمـع الدولـي للضغـط علـى إسـرائيل، وحمايـة شـارة الهـلال والصليـب الأحمـر، التي لـم تحترمها إسـرائيل بل استهدفتها.

وأضـاف أنه حتى إذا توقفت العمليات العسكرية سيكون العمـل الإنسـاني صعبا للغايـة، ليس فقط من جهـة ادخال المعونـات مـن الخـارج، لكـن لصعوبـة الحركة داخـل غزة ذاتها، بعد تقسـيمها إلى ثلاثة أقسـام، واقامـة جدار العزل فـي الضفة الغربية. وهذا يعنـي أن الوضـع لن يعود طبيعيا حتى لو توقفت العمليات العسكرية.

وقـال رئيس الجمعية: "على من يرغب في مد يد العون للشـعب الفلسـطيني فـي مأسـاته، فإن بـاب التواصـل مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني مفتوح ويمكن أن يكون من خلال موقعنا على الإنترنـت www.Palestinercs.org أو التبـرع على حسـاب جمعيـة الهلال الأحمر الفلسـطيني رقـم٦٥٢٧٥٣/٥١٣ (البنك العربي فـي رام الله البلد) أو حساب رقم ٧٥٦٣٥٠ (في أي فرع من فروع البنك العربي في مصر)".

وعن دور المرأة الفلسـطينية في مواجهة مأساة الشعب الفلسـطيني والوضـع المتدهور الذي يمر به قـال الخطيب: "إن دورها كان رئيسـيا منذ اليوم الأول لتأسـيس جمعية الهلال الأحمر الفلسـطيني، وهذا ليس مجاملة، حيث تشير احصائيـات الجمعيـة إلى أن المرأة موجـودة في كل المرافق بنسـبة ٥٠٪. كمـا أنها وصلـت إلى مواقع رئيـس الجمعية ونائب رئيس، وعضو مكتب تنفيذي في الجمعية".

وأضـاف: "يكفـي أن أشـير إلـى إحـدى الشـابات الفلسـطينيات، وتدعـى نعمة ناطور، التـي توجهت إلى فتح عيـادات في أحد مخيمات اللاجئين في لبنان (بعد تأسـيس الجمعيـة في عـام ١٩٦٨) في برج البراجنة، وعندما توجه المرحـوم د. فتحي عرفـات، وأعضاء من الجمعيـة، فوجئوا بوجودهـا فـي غرفـة صغيـرة، هي عبـارة عن عيـادة طبية مجهزة وسـألوها عن السـبب، فقالت: أنتم اتخـذتم القرار، ونحـن كشـعب فلسـطيني ننفـذ هـذا القـرار. هذه الشـابة الصغيـرة أصبحـت مديـرة للمستشـفى بعد ذلـك، وعضو مسؤول في قيادة الهلال الأحمر الفلسطيني".

وفـي السـياق ذاته طالـب الخطيب بتوفير ممـرات آمنة لإدخـال المعونـات الإنسـانية وإخـراج الجرحى مـن قطاع غـزة، وإدخال طواقم طبية متخصصة إلى القطاع بأسـرع وقت ممكن.

وأكـد أن ما يحدث في قطاع غزة هو عملية إعدام شـعب بأكمله، وأن القضية ليسـت قضية أعداد جرحى وشـهداء، إنمـا قضيـة حيـاة كاملـة تنتهك فـي قطاع غزة، مما سـبب معاناة كبيرة لأبناء شـعبنا، زادتها عدم قدرة المستشـفيات على استيعاب هذا الكم الكبير من الضحايا.

ولفت إلى ضرورة إرسـال طواقم طبية متخصصة إلى القطـاع، مطالبـاً بمزيد مـن الضغط الدولي الإنسـاني على إسـرائيل لتسـهيل دخول العشرات من الأطباء على معبري إيرز ورفح، ولتسهيل دخول المعونات وإخراج الجرحى.

وفـي سـياق آخر قام الخطيـب بزيارة لمستشـفى معهد ناصر المصري ولمستشفى فلسطين التابع للجمعية بالقاهرة، واطمأن على صحة الجرحى الفلسطينيين هناك.

### بمشاركة رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

## المنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر تختتم اجتماعاتها في القاهرة

عقـدت اللجنة التنفيذية للمنظمـة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر، اجتماعاتها في الفترة من ٤-٦/١/٢٠٠٩ في القاهرة درسـت خلالها أفضل السـبل لإدخال المعونات والمواد الطبية والإغاثية إلى قطاع غزة وخروج الجرحى منه للعلاج في المستشفيات المصرية والعربية.

وطالبـت اللجنة بفتح ممرات آمنـة لنقل المعونات الطبية والإغاثية إلى قطاع غزة، ونقل الجرحى منه إلى المستشفيات المصرية والعربية عبر معبر رفح البري.

وأشـار د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسـطيني، الـذي شـارك فـي اجتماعـات اللجنـة، الى أن اللجنة درسـت الاحتياجات المطلوبة للسكان، وسبل التأثير على المجتمع الدولي للضغط على إسـرائيل وحماية شـارة الهـلال والصليـب الأحمـر، التي لـم تحترمها إسـرائيل بل استهدفتها.

وكانت السيدة سوزان مبارك، رئيس الهلال الأحمر المصري، وضعت تصورات عديدة وافقت عليها اللجنة التنفيذية وكان من أهمها فتح ممرات آمنة لوصول المساعدات لقطاع غزة.

وأكدت السيدة مبارك على هدفين أساسيين للتعامل مع معاناة الفلسطينيين في غزة: الأول، هو المطالبة بفتح ممرات آمنة لوصول المساعدات للقطاع لحين وقف العدوان، وإعادة فتح المعابر، والثاني، سرعة التحرك لتوفير أكبر قدر ممكن من مساعدات الإغاثة، مشيرة إلى الدور المصري في فتح معبر رفح أمام مئات الأطنان من المساعدات المصرية والعربية منذ بدء العدوان.

من جانبه أكد الدكتور ممدوح جبر، أمين عام الهلال الأحمر المصري، أن جمعيته كثفت جهودها لإرسال المساعدات الإنسانية والطبية لضحايا العدوان الإسرائيلي على غزة، مشيراً إلى أن هناك تنسيقا مستمرا مع الهلال الأحمر الفلسطيني لتأمين هذه المساعدات، وفق احتياجات الجانب الفلسطيني، والتي تتضمن مستلزمات طبية ودوائية ومواد غذائية.

## الجمعية تطالب بالتحقيق في قصف المؤسسات الإنسانية في القطاع

نددت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني باستهداف الطائرات الإسرائيلية المدنيين وممتلكاتهم، والمنشآت ووسائل النقل العائدة للمؤسسات الإنسانية والطبية وغيرها من المؤسسات المدنية، التي ليس لها أي نشاطات عسكرية.

وفي بيان أصدرته بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٠٨، قالت الجمعية إن القصف الذي استهدف منطقة تل الهوى في مدينة غزة، التي تقع فيها مدينة النور الطبية، التابعة للجمعية، ألحق أضرارا مادية عديدة في مبانيها، وفي سيارات الإسعاف التي كانت مرابطة داخل المبنى، ومخازن الأدوية والمستودعات ومستلزمات مواجهة الكوارث. وطالت الشظايا المبنى الإداري ومستشفى القدس وأجهزة الاتصال بداخله وأتلفت الأثاث والزجاج وأجهزة الحاسوب.

وأوضح البيان أن القصف طال مستشفى الشفاء، الذي أدى الى استشهاد أحد أفراد الطواقم الطبية بداخلها، وإصابة عدد آخر منهم، إضافة الى بعض المرضى.

وحذر البيان من تداعيات القصف العنيف والمتواصل على قطاع غزة، وما خلفه من مآس إنسانية. وناشد الأسرة الدولية، ممثلة بمجلسً الأمن، والجمعية العمومية، والدول الأطراف في اتفاقيات جنيف لعام ١٩٤٩، بتحمل مسؤولياتهم القانونية بالعمل، وليس فقط بالقول، على وقف هذا السلوك الإسرائيلي المخالف لقواعد القانون الدولي، وطالب بفتح ملفات تحقيق في كافة الجرائم الإسرائيلية التي حدثت في قطاع غزة. كما طالب اللجنة الدولية للصليب الأحمر، وباقي مكونات الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والمؤسسات الإنسانية والإغاثة الدولية، الاضطلاع بمسؤولياتهم إزاء ما يجري، والوفاء بواجباتهم عبر تقديم المساعدة الإنسانية، وبذل قصارى جهدهم للتخفيف من معاناة المدنيين، والجرحى، والمرضى، وتوفير الإمدادات الطبية، والخدمات الإنسانية الطارئة، كون لهؤلاء الضحايا الحق القانوني والطبيعي في تلقي المساعدة الإنسانية، وأن من واجب هذه المؤسسات تقديم هذه المساعدة.

وفي السياق ذاته ناشدت الجمعية المجتمع الدولي التدخل لدى اسرائيل للتسريع في ادخال المستلزمات الطبية الى قطاع غزة، خصوصاً أن مخزون الجمعية في القطاع من المواد الطبية، سواء تلك التي بحاجة اليها المستشفيات، أو المستخدمة في الإسعافات الأولية على وشك النفاذ في مدة أقصاها ثلاثة أيام.

وكانت الجمعية حاولت قبل العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، ادخال خمس سيارات اسعاف الى غزة و ١٢٠ شحنة من الأدوية والمستلزمات الطبية، وقطع الغيار، وأجهزة الاتصال الخاصة بسيارات الإسعاف، ومولدات الكهرباء الخاصة بالمستشفيات، بواسطة الصليب الأحمر، الا أن المحاولات باءت بالفشل بسبب تعنت الجانب الإسرائيلي.

ولم يسمح لهذه السيارات بالدخول إلا بعد أن تفاقمت الأوضاع الإنسانية بشكل كبير في قطاع غزة.

### بهدف مواجهة التداعيات الصحية والإنسانية للإعتداءات الإسرائيلية

## الهلالان المصري والفلسطيني والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر والصليب الأحمر الدولي يعتمدان خطة طوارئ شاملة

اعتمدت كل من جمعية الهلال الأحمر المصري، وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ولجنته الدائمة، واللجنة الدولية للصليب الأحمر، والمنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر، خطة طوارئ شاملة لمواجهة التداعيات الصحية والانسانية للاعتداءات الاسرائيلية على قطاع غزة.

جاء هذا في اجتماع عقد في القاهرة بتاريخ ١٠/١/٢٠٠٩ وجمع رؤساء المؤسسات الثلاث، السيدة سوزان مبارك، ود. يونس الخطيب، وخوان مانويل دل تورو، ونائبة رئيس الصليب الأحمر كريستين بيرلي والدكتور محمد الحديد، رئيس اللجنة الدائمة للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وعبد الله بن محمد الهزاع الأمين العام للمنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر.

وشملت الخطة مجالات ادخال المساعدات الطبية والإنسانية الى قطاع غزة، من مصر والأردن والدول العربية والأجنبية، واسعاف ونقل الجرحى الى المستشفيات الفلسطينية، وتأمين وصول الحالات الحرجة الى مستشفيات جمهورية مصر العربية والأردن والسعودية ودول عربية أخرى، والبحث عن المفقودين، وتأمين حاجات النازحين عن بيوتهم، وحماية سيارات الإسعاف الفلسطينية وأطقمها، وكذلك المؤسسات الصحية والعاملين فيها.

وكانت اللجنة التنفيذية للمنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر، عقدت اجتماعاً في القاهرة في الفترة من ٤-٦/١/٢٠٠٩، بحثت فيه سبل دعم جهود جمعية الهلال الأحمر المصري وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في تقديم الخدمات الانسانية لضحايا الاعتداءات الإسرائيلية.

وفي السياق ذاته كثف الهلال الأحمر المصري جهوده لإرسال المساعدات الانسانية والطبية للمنكوبين من أبناء قطاع غزة. علماً أن الهلال المصري كان ينسق، وما يزال، بشكل دائم مع شقيقه الهلال الأحمر الفلسطيني لتأمين وصول هذه المساعدات الى محتاجيها من الضحايا، وتأمين نقل الجرحى من مستشفيات قطاع غزة، عبر معبر رفح، الى المستشفيات المصرية والعربية.

يذكر أن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وجهت نداء الى المواطنين الفلسطينيين والعرب، وكذلك للمؤسسات الفلسطينية والعربية في فلسطين والدول العربية، دعتهم فيه الى التبرع النقدي على حساب الجمعية في فلسطين رقم (٦٥٢٧٥٣) (البنك العربي/رام الله /البلد) أو حساب رقم (٧٥٦٣٥٠) (على أي فرع من فروع البنك العربي في مصر).

### استضافتهم الجمعية

## مواطنون من الجولان المحتل يتبرعون بالدم لصالح جرحى العدوان على غزة

نظمت مجموعة من مواطني الجولان السوري المحتل، بتاريخ ٤/١/٢٠٠٩، حملة تبرع بالدم في مقر جمعية الهلال الأحمر في البيرة، لصالح جرحى العدوان الإسرائيلي المستمر على قطاع غزة.

وشارك في الحملة ٣٥ مواطناً سورياً، وصلوا إلى مدينة رام الله حاملين الأعلام الفلسطينية والسورية.

وقال هايل أبو جبر، وهو أحد المشاركين في الحملة نيابة عن زملائه: "امتزاج الدم الفلسطيني النازف مع الدم السوري هي رسالة نريد أن نوصلها. وهذه الخطوة هي تأكيد على انتمائنا لأمتنا العربية، وإثبات للأعداء قبل الأصدقاء بأن الدم العربي هو دم واحد، أينما وجد".

بدوره قال الشاب طليع أبو زيد: "جئنا لنوصل رسالة إنسانية، ولنتضامن مع أنفسنا. ففلسطين هي قضيتنا الأولى، وخط دفاعنا الأول، والوقوف مع فلسطين هو وقوف مع أنفسنا"، مشيراً إلى أن ثقافة الحياة ستنتصر في النهاية على ثقافة الغطرسة.

وأكد مدير دائرة العلاقات الدولية والتخطيط في الجمعية، ماجد عبد الفتاح، على أهمية هذه الحملة، والخطوة الرمزية التي تحمل رسالة قوية، مفادها وحدة الدم العربي،

مشيداً بوقفة أهل الجولان العربي المحتل، مع أهلهم في فلسطين.

وأشار مدير دائرة خدمات نقل الدم الوطنية في الجمعية د. سمير الخطيب، الذي أشرف على عملية نقل الدم، إلى أن أهمية هذه الخطوة تكمن في إصرار الأهل في الجولان السوري المحتل على الوصول إلى الضفة الغربية للتبرع بدمائهم رغم كل الصعوبات التي واجهوها والمسافات التي قطعوها.

ولفت الخطيب إلى أن هذه الزيارة للمقر العام للجمعية بالتحديد، دلالة على الثقة العالية التي يبديها الأهل في الجولان بهذه الجمعية، وبخدماتها الإنسانية، والخدمات الطبية الفنية التي يقدمها بنك الدم التابع لها.

يذكر أن بنك الدم في المقر العام للجمعية في مدينة البيرة، يواصل استقبال المئات من المواطنين، الذين استجابوا للدعوة التي أطلقتها وزارة الصحة، عبر نظام الرسائل الخاصة، للتبرع بالدم لضحايا العدوان على غزة.

وتواصل الجمعية تنظيم حملات التبرع بالدم في مناطق مختلفة من الضفة الغربية، فيما قامت بإرسال عشرات وحدات الدم، التي تم جمعها في المقر العام للجمعية، وفروعها ومراكزها، بالتعاون مع وزارة الصحة الفلسطينية ومستشفى المقاصد بالقدس.

ومنها المستشفيات، التي تطالها العمليات العسكرية الإسرائيلية".

وقال كراهنبول: "هناك حاجة ماسة الآن لأن تبذل أطراف النزاع كل ما في وسعها حتى لا يكون المدنيون في خط النار" واصفاً وضع المدنيين بأنه لا يحتمل.

وأضاف: "من الواضح بنظري أننا أمام أزمة كبرى وكاملة على الصعيد الإنساني. والوضع بالنسبة لسكان غزة يثير الصدمة، ووصل الى مستوى بالغ الصعوبة، بسبب عشرة أيام من المعارك المتواصلة".

وأوضح كراهنبول أنه على الرغم من تخفيف الإجراءات عند المعابر للسماح بمرور المساعدات فإن فرق الإغاثة لا يمكنها الوصول الى الضحايا بسبب كثافة القصف. مضيفاً أن المشكلة حالياً تكمن في القدرة على التنقل في قطاع غزة.

يذكر أن القانون الدولي الإنساني يحظر الهجمات على المدنيين وعلى البنى التحتية المدنية وتوجيه ضربات عشوائية من دون تمييز.

وشدد مسؤول الصليب الأحمر على أن جغرافية قطاع غزة، الذي يعتبر من المناطق الأكثر كثافة سكانية في العالم، يفرض الالتزام ببنود هذا القانون لتجنب الإصابات بين المدنيين.

## مسؤول في الصليب الأحمر الدولي
## سكان قطاع غزة يواجهون أزمة انسانية شاملة

أعلنت اللجنة الدولية للصليب الأحمر، بتاريخ ٦/١/ ٢٠٠٩، أن عدداً متزايداً من المدنيين الفلسطينيين يقتلون في قطاع غزة، ويعانون من أزمة انسانية شاملة فيما تواصل اسرائيل هجومها العسكري على القطاع.

وقال بيار كراهنبول، مدير عمليات المنظمة الإنسانية، التي تتخذ مقراً لها في جنيف في حديث صحافي: "لا أجد كلاماً للتعبير عن مدى قلقنا وتخوفنا في الصليب الأحمر نتيجة الأزمة في غزة".

وأضاف: "نشعر بقلق بالغ حيال تزايد عدد المدنيين الذين يقتلون ويجرحون وتزايد عدد البنى التحتية المدنية،

## بعد استهدافهم من قوات الاحتلال الإسرائيلي
## المسعفون في قطاع غزة باتوا بحاجة لمن يسعفهم ويضمد جراحهم

في لحظات قليلة تحول حسن العتال، وهو ضابط إسعاف من جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، من مسعف جاء تلبية لنداء استغاثة في منطقة دوار زمو شمالي القطاع، إلى جريح بحاجة لمن ينقذه، بعد استهدافه برصاص الاحتلال خلال وقف إطلاق النار لمدة ثلاث ساعات ظهر الأربعاء الموافق ٧/١/ ٢٠٠٩.

سقط حسن العتال، الذي يعمل ضابطا في الإسعاف منذ ١٠ سنوات، مضرجا بدمائه خلال محاولته إخلاء أحد الشهداء، بعد تلقيه نداءً بأن أحد المواطنين سقط شهيدا بعد وقف إطلاق النار.

ويقول العتال، الذي يرقد في مستشفى القدس التابع للجمعية في غزة: "توجهت إلى منطقة دوار زمو شمالي القطاع، بعد تلقي مركز الإسعاف نداء بوقوع إصابات، وترجلت من سيارة الإسعاف التي لم تستطع الوصول إلى مكان إطلاق النار بصحبة أحد المتطوعين".

وأضاف: "بعد وصولي إلى المكان، اخذت حمالة الإسعاف وتوجهت إلى أحد الشهداء، الذي لم يكن أي من المواطنين يستطيع الوصول إليه نتيجة لإطلاق النار، وفور وصولي إلى الجثمان وضعته على الحمالة، وهممت بنقله إلى سيارة الإسعاف، وبعد ثوان معدودة تعرضت وزميلي المتطوع إلى إطلاق نار كثيف، ما أدى إلى اصابتي بعيار ناري في الفخذ الأيسر، فساعدني المتطوع على مغادرة المكان والتوجه إلى سيارة الإسعاف التي وقفت في مكان قريب". وبعد أن وصل العتال إلى سيارة الإسعاف، نقل إلى مستشفى العودة في القطاع، ومن ثم جرى تحويله إلى مستشفى القدس التابع للجمعية في مدينة غزة، ليكمل رحلة العلاج.

وأشار العتال إلى أنه لم يتوقع استهدافه وزميله، نظرا لزيهما الذي يدل بوضوح على أنهما من الطواقم الطبية، عدا عن أن الاحتلال أعلن عن وقف لإطلاق النار ساعة وقوع الحادث، مطالبا بضرورة الضغط على إسرائيل لاحترام شارة الطواقم الطبية.

وحال العتال لم يختلف كثيرا عن حال زميله سائق سيارة الإسعاف في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني مروان حمودة، الذي أصيب بعيار ناري في قدمه اليسرى، بعد تعرضه لإطلاق النار وهو داخل سيارة الإسعاف في منطقة جباليا شمالي القطاع.

ويقول حموده: "بعد التنسيق مع الصليب الأحمر الدولي، توجهت لنقل الحالات الطارئة من مستشفى الشفاء بالقطاع إلى معبر رفح، وبعد عودتي على الطريق الساحلي، تم احتجاز سيارات الإسعاف لمدة ساعتين".

وتابع حموده: "بعد أن سمح لي بالمرور توجهت إلى منطقة جباليا شمالي القطاع، وهناك تعرضت سيارة الإسعاف لإطلاق نار كثيف بشكل مباشر، ما أدى إلى إصابتي في القدم، ونقلت إلى المستشفى لتلقي العلاج".

والعتال وحموده اللذان أصرا على مواصلة مهامهما الإنسانية بعد تعافيهما من الإصابة، يشكلان حالة من عشرات الحالات، التي انتهكت فيها القوانين الدولية، واستهدفت الطواقم الطبية، ما أدى إلى استشهاد أكثر من ١٢ مسعفا وطبيبا ومتطوعا، وإصابة العشرات، خلال أحد عشر يوما من العدوان.

### خلال مؤتمر صحافي

## الإعلان عن انطلاق الاحتفالات بالذكرى الأربعين لتأسيس الجمعية

عقد رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، د. يونس الخطيب، مؤتمراً صحافياً في المقر العام للجمعية في البيرة، بتاريخ ٢٤/١٢/٢٠٠٨، أعلن فيه انطلاق احتفالات الجمعية بالذكرى الأربعين لتأسيسها، في فلسطين والشتات.

يذكر أن الجمعية تأسست رسمياً بتاريخ ٢٦/١٢/١٩٦٨، واعتمدت من قبل المجلس الوطني لمنظمة التحرير الفلسطينية، في دورته السادسة، التي عقدت في القاهرة عام ١٩٦٩، لتتولى تقديم الخدمات الإنسانية للشعب الفلسطيني، أينما تواجد.

وأشار رئيس الجمعية الى أن أولويات الجمعية في المرحلة المقبلة، تتمثل في توسيع التعاون والشراكة مع المجتمع المحلي، وكذلك حماية الجمعية، كونها ملكاً للشعب الفلسطيني جميعه.

واستعرض تاريخ ونشأة وعمل الجمعية، خلال الأربعين عاما الماضية وقبلها، وجهود الشعب الفلسطيني، لا سيما في مخيمات اللجوء في الوطن وفي الشتات، التي أسهمت في النهوض بعملها الإنساني.

وقال: "ان هذه الذكرى تأتي في وضع صعب يمر به الشعب الفلسطيني، سواء على صعيد الإنقسام الفلسطيني أو حصار قطاع غزة. وأنه من الواجب علينا أن نتذكر الأجيال التي شيدت هذا الصرح الحضاري لمجتمعنا"، موضحاً أن الجمعية مؤسسة من مؤسسات منظمة التحرير الفلسطينية وستبقى كذلك، وهي ليست مؤسسة فصيل أو فئة معينة.

وذكر الخطيب أن فكرة الهلال ومبادئه ليست جديدة على الشعب الفلسطيني، فهي موجودة في وطننا على مدى أكثر من تسعين عاما. مضيفاً أن الجمعية بصدد انشاء متحف

صغير يتحدث عن تاريخ وإنجازات الجمعية.

وأشار الى أن الجمعية بنيت بدم وعرق الشعب الفلسطيني، مشيراً الى الدور الكبير الذي لعبه المؤسسون الأوائل وعلى رأسهم الشهيد د. فتحي عرفات، وآلاف المتطوعين العرب والأجانب الذين أتوا من أوروبا وآسيا ومناطق مختلفة من العالم. واعتبر أن مبدأ التطوع ركن أساسي في الجمعية، لافتاً الى الدور الكبير والأساسي الذي لعبته المرأة الفلسطينية في بناء الجمعية.

وأكد رئيس الجمعية على أن الهلال الأحمر كان له دور في كل المراحل والمحطات والمنعطفات الصعبة والأساسية التي مر بها الشعب الفلسطيني، حيث أجبر وضع القضية الفلسطينية الصعب الجمعية على اعادة دراسة استراتيجياتها لتستمر بتقديم وتطوير الخدمات على مختلف المستويات، سواء في خدمة المعاقين أو تطوير المستشفيات والطوارئ، واستنهاض الهمم، والوصول الى كافة الأماكن، وذلك بالتعاون مع المجتمع المحلي، مؤكداً حرص الجمعية على أن تكون عنوان وحدة للشعب الفلسطيني، كونها وجدت من أجله.

## استنكرت الاعتداء على الطواقم الطبية
## جمعية الهلال الأحمر تشارك في المسيرة الوطنية للتضامن مع الطواقم الطبية في رام الله

شاركت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ ٢٠٠٩/١/٨، في المسيرة الوطنية للتضامن مع الطواقم الطبية العاملة في قطاع غزة، التي انطلقت من مقر وزارة الصحة في رام الله وصولا إلى مقر المقاطعة.

وشارك المئات من العاملين في القطاع الصحي، والطواقم الطبية الفلسطينية من مؤسسات رسمية وغير رسمة في المسيرة، التي أكدت على وقوف الطواقم الطبية في الضفة الغربية مع زملائهم في قطاع غزة، واستعدادهم للتوجه لمساندتهم في ظل الظروف الصعبة التي يمرون بها.

وقال د. أنور دويكات، مدير دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية: "إن الطواقم الطبية التابعة للجمعية في الضفة رهن إشارة الجمعية، وجاهزين في أي وقت للتوجه إلى القطاع، لمساعدة زملائنا هناك، الذين يعملون على مدار الساعة وفي ظروف صعبة للغاية".

من جانبه أشار د. صالح أبو عباه، المنسق الصحي للأمراض المزمنة في الجمعية، إلى أن هذه المشاركة تأتي تأكيدا على وقوف الطواقم الطبية في الضفة الغربية إلى جانب زملائهم في قطاع غزة، واستنكارا للإعتداءات الإسرائيلية التي ترتكب بحقهم.

## الجمعية تنظم المؤتمر السنوي الخامس للعاملين النفسيين والاجتماعيين

نظمت الجمعية في مدينة البيرة بتاريخ ٢٠٠٨/١٢/٢٣ المؤتمر السنوي الخامس للعاملين النفسيين والاجتماعيين فيها، تحت عنوان: "منهجية الدعم النفسي الاجتماعي للعاملين المتطوعين في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني".

وأشار د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، خلال افتتاح المؤتمر، إلى أن استراتيجية الجمعية أكدت على ترسيخ العمل المجتمعي، وتحدث عن مبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر السبعة التي ترسخها الجمعية، وعن اتفاقيات جنيف التي تحمي المدنيين في زمن الحرب.

وتطرق د. الخطيب إلى الذكرى الأربعين لتأسيس الجمعية، التي صادفت في السادس والعشرين من شهر كانون أول الماضي، مشيرا إلى أن العمل في الجمعية بدأ بعيادة صغيرة، مؤكدا أنه سيستمر إلى أن يصل إلى كل بيت فلسطيني تعزيزاً للعمل المجتمعي.

ولفت إلى أن فلسطين، هي ثاني بلد عربي أسست فيه جمعية هلال أحمر بعد مصر، متحدثا عن تاريخ الجمعية وقيادتها، وعلى رأسها الشهيد المؤسس د. فتحي عرفات.

من جانبه شدد فائق حسين، نائب المدير العام للجمعية، على أن الاختصاصيين الاجتماعيين يشكلون وجه الجمعية التي تسعى إلى تطوير الإنسان والمجتمع، لافتا إلى أنها كانت السباقة للعمل النفسي، مشيرا إلى أن دور الإختصاصي النفسي لا يمكن الاستغناء عنه.

وتطرق حسين إلى أخلاقيات مهنة الأختصاصي النفسي والاجتماعي، مشيرا إلى أن هذه المهنة أسست على أساس العدالة الاجتماعية وكرامة الإنسان، والقدرة على التعامل.

بدوره أشار د. فتحي فليفل، مدير دائرة الصحة النفسية

بالجمعية، إلى أن الهدف الأساسي لدائرته هو الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الأطفال وكبار السن، لافتا إلى أن هدف هذه المؤتمرات هي تطوير منهجية الدعم النفسي الاجتماعي للعاملين المتطوعين في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

وأوصى المؤتمرون في ختام المؤتمر بضرورة تطوير آلية للعمل مع كل موظفي الجمعية والعاملين فيها، وتطوير عمليات الإشراف والمتابعة بنوعيها الفردي والجماعي، وتنمية تقنية التدريب لتصبح أكثر شمولية واستمرارية.

وعلى هامش المؤتمر كرم المؤتمرون منسق القاعات بجمعية الهلال الأحمر، فادي عطاطرة، على جهوده المميزة في تنظيم المؤتمرات والفعاليات الإنسانية.

## الجمعية تختتم دورتين في مجال التدريب والرعاية الصحية الأولية

اختتمت الجمعية بتاريخ ٢٠٠٨/١٢/٢٤ دورتين في مجال تدريب مدربين في ميداني التطوع وإعداد الشباب لخدمة المجتمع، والرعاية الصحية الأولية، وذلك في المقر العام للجمعية في مدينة البيرة.

وتناولت دورة التدريب، التي استمرت أربعة أيام، وشارك فيها ٢٠ متطوعا ومتطوعة من فروع الجمعية في الضفة الغربية، مواضيع مهارات الاتصال وكسر الحواجز، ومفهوم أهداف التدريب، وكيفية التخطيط له.

وناقشت الدورة، التي حاضر فيها أساتذة مختصون، تصميم البرنامج التدريبي، وتقييم الاحتياجات وتصميم التدريب وفقا لها، وإعداد المواد التدريبية، وكيفية تنفيذ التدريب وتقييمه، ووسائل الايضاح وأساليب العرض، وشخصية المدرب ودوره.

وتطرقت إلى مهارات ضبط الوقت، والتعامل مع سلوك المتدربين، وكيفية العمل تحت الضغط.

فيما تناولت دورة الرعاية الصحية الأولية، التي استمرت يومين، وشارك فيها ٢٢ ممرضة من العاملات في مراكز الرعاية الصحية في الضفة الغربية، مواضيع الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ونشأة الهلال الأحمر الفلسطيني، ومواضيع التغذية وهشاشة العظام، والعادات والممارسات السيئة عند العناية بالمولود.

## دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنظم العديد من اللقاءات والمحاضرات الصحية

نظمت دائرة الرعاية الصحية الأولية في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني العديد من المحاضرات واللقاءات والنشاطات الصحية والتوعوية خلال شهر كانون أول الماضي.

وفي هذا الشأن نظمت الدائرة ٤٧ محاضرة وفعالية صحية وتثقيفية مجتمعية، استفاد منها ٢٣٩٤ مستفيداً ومستفيدة، تناولت مواضيع عديدة، أهمها الذكرى السنوية الأربعين لتأسيس الهلال الأحمر، التي صادفت في ٢٠٠٨/١٢/٢٦، والخدمات المقدمة من الجمعية، ومواضيع صحية، منها الضغط والسكري والتغذية وفقر الدم والمغص عند الأطفال، وكيفية التعامل مع الإعاقة في الأسرة، والالتهابات التنفسية، ورعاية المرأة الحامل.

ونفذت الدائرة ١٨ محاضرة تتعلق بالصحة المدرسية، استفاد منها ١٣٤٢ طالباً وطالبة في مناطق رام الله وسلواد وعرابة وقباطية وكفل حارس، تركزت حول مواضيع المراهقة، وضغوط الامتحانات، والنظافة الشخصية، وصحة الفم والأسنان، والعناية الذاتية، والتغذية السليمة، ومرض الجدري، والرشوحات.

وفي سياق آخر نفذت المراكز التابعة للدائرة في عرابة وبدو وسلواد وقباطية أربعة أيام طبية لمرضى السكري، بالتنسيق مع مستشفى سان جورج بالقدس، استفاد منها ١٢٤ مسناً ومسنة، حوّل ٨ مرضى منهم للمتابعة في القدس، فيما نفذ مركز بدو يوماً طبياً مجانياً لفحص الثدي استفادت منه ٢٠ سيدة. ووزع المركز التابع للدائرة في عرابة استبياناً حول الإيدز على طلاب وطالبات من الجامعة الأمريكية، فيما نفذ مركزا الدائرة في سلفيت وكفل حارس، بالتنسيق مع دائرة الصحة النفسية، ثلاثة أيام ترفيهية للمعاقين استفاد منها ٣٥٠ شخصاً، في حين نفذ مركزا عرابة وسلواد يومين ترفيهيين للأطفال استفاد منهما ١٦٨ طفلاً وطفلة.

وعقدت الدائرة اجتماعاً موسعاً لكافة الاختصاصيين الاجتماعيين بتاريخ ٢٠٠٨/١٢/٢١ لتقييم السنة الأولى

من المرحلة الثانية من مشروع التطوير المجتمعي، والمشاريع الصغيرة الخاصة بلجان الأمومة الآمنة.

وشارك اختصاصيو الدائرة في المؤتمر السنوي الخامس للاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين الذي نظمته دائرة الصحة النفسية بتاريخ ٢٣/١٢/٢٠٠٨، فيما عقدت الدائرة دورة لمرضات المراكز، تناولت مواضيع مختلفة في مجال الرعاية الصحية الأولية.

### شاركت في ورشتي عمل

## دائرة التأهيل في الجمعية تنفذ العديد من الفعاليات والأنشطة

شاركت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، في ورشتي عمل في مجال التأهيل، ونفذت العديد من الفعاليات والأنشطة، لصالح الأشخاص ذوي الإعاقة، وذويهم.

وفي هذا الإطار شارك اختصاصي السمع عمر أبو شريفة في ورشة عمل استكمالية في تعيير القوقعة الاصطناعية، عقدت في عمان بتاريخ ٤/١/٢٠٠٩، أطلع خلالها على أحدث الطرق والتقنيات في هذا المجال.

وشاركت لاما النجار، وهي معلمة في مدرسة التربية الخاصة، التابعة للدائرة في نابلس، بتاريخ ١٥/١٢/٢٠٠٨، في ورشة عمل عقدت في رام الله عن واقع أطفال التوحد في فلسطين.

وضمن مشروع الإثراء المنزلي، نظمت الدائرة بتاريخ ٢٤/١٢/٢٠٠٨، في المقر العام للجمعية في البيرة، فعالية ترفيهية، شملت رسماً على الوجوه، والرسم الحر، وقراءة أناشيد، ورقص، شارك فيها ٥٠ شخصاً من ذوي الإعاقات العقلية الشديدة والبسيطة، وأمهاتهم، يتبعون قرى غرب القدس ومخيم الأمعري ومنطقة الساوية.

ومن جانب آخر، خصص مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم، التابع للجمعية في البيرة، يوماً طبياً لأطفال جمعية زهرة القدس في العيزرية، تم خلاله اجراء فحوصات سمعية وتقييم لقدرات الأطفال ذوي الإعاقة الملتحقين بالجمعية، وأطفال آخرين من البلدة.

وبمناسبة يوم المعاق العالمي، الذي صادف في الثالث من شهر كانون الأول الماضي، نظم المركز ثلاثة احتفالات ترفيهية وتثقيفية ومسرحية لأطفال من المركز وأقرانهم من أطفال رام الله.

واستقبل المركز ٤٠ طالباً وطالبة من جامعة القدس المفتوحة (محافظة أريحا) للاطلاع عن كثب على أوضاع المركز وبرامجه، وخططه المستقبلية.

وبدورها عقدت الدائرة في مدينة نابلس في الأول من شهر كانون الأول الماضي ورشة عمل عن علاج النطق عند الصم، شاركت فيها تسع أمهات، تم تدريبهن على كيفية متابعة نطق أطفالهن.

وفي السياق ذاته نظم مركز تأهيل وتنمية القدرات، التابع للجمعية في أريحا، يوماً مفتوحاً لأطفال المركز، تم فيه تقديم فقرات ترفيهية لهم، ووزعت عليهم هدايا رمزية.

ونظم يوماً آخر، بمناسبة يوم المعاق العالمي، شارك فيه ٧٠ شخصاً من طلاب المركز وذويهم، تخللته فعاليات موسيقية وأشغال يدوية وألعاب.

وكان المركز عقد يوماً طبياً جرى فيه اجراء فحوصات تشخيصية للعشرات من الأطفال، وقدم للمحتاجين أدوات مساعدة.

الى ذلك أقام مركز التأهيل وتنمية القدرات في طوباس، احتفالاً بمناسبة عيد الأضحى المبارك، شارك فيه ٢٨ طالباً من طلاب المركز، تضمن تقديم فقرات فنية متنوعة.

كما نظم المركز مسيرة طافت شوارع البلدة بمناسبة يوم المعاق العالمي، شارك فيها العشرات من طلابه. كما تم تقديم فقرات مسرحية وفنية بالمناسبة.

---

### نعي

تنعى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني أحد متطوعيها المرحوم:

## عرفة عبد الدايم

الذي استشهد جراء قصف جوي تعرض له في حي الصالحين في جباليا، وهو يحاول اسعاف ونقل أحد الجرحى الى المستشفى.

**رحم الله الشهيد وأسكنه فسيح جناته**

---

# الثقافة

- حوار مع د. سناء الشعلان.
- «غبطة برية» لجمانة مصطفى: لتسقط أوراق التوت.
- العمارة الإسلامية: فن رفيع يدل على ذوق ومهارة عاليتين.
- شعر: ملامح وطن
- من ملكوت الشعر: قولوا لصاحبة الجدائل جدلي.

حوار

### الدكتورة سناء الشعلان لـ "بلسم"

# مشروعي الإبداعي ملتزم بذمّ الظلم والتنديد بالاستلاب

حاورها: مؤيد أبو صبيح

**يحفل المشهد الثقافي الأردني الحديث بالعديد من الأسماء، التي تميزت فيه. ومن بين هذه الأسماء الأستاذة الجامعية سناء الشعلان، التي حصدت العديد من الجوائز في حقول القصة القصيرة والرواية والمسرح، إذ تعتبر الفوز في الجوائز "محفز نفسي قوي، وداعم مادي محمود".**

**" بلسم" حاورتها وكان هذا اللقاء:**

■ **قامت الجامعة الأردنية أخيراً بتكريمك لحصولك على أكثر من جائزة في حقول المسرح والقصة القصيرة وأدب الرسائل، ماذا يعني لك هذا التكريم؟ وهل أثرت الجوائز على منجزك الإبداعي؟**

● لقد كرّمتني الجامعة أكثر من مرة، طالبةً وأستاذةً أكاديميةً. وفعالية التكريم ريادية وخلاقة بحق، فهي ليست مجرد حفل تكريم تقليدي، بل هي صورة للتضافر المأمول والاضطلاع بالدّور الإيجابي البنّاء للمؤسسات في دعم المبدع. كما هي مبادرة قائمة على التأسيس للعمل المؤسسي الداعم للمبدع المخلص. ومن ناحية ثانية، يكرس هذا التكريم أهمية مشاركة الشباب في تكوين مشهد إبداعي متميّز يقوم على تقدير المنجز الذاتي، وخلق مشهد ثقافي وفكري جديد يتميّز بالتفاعل مع المجتمع، وإعادة بناء صيغة جديدة للعمل الشبابي والمبادرات التجديدية. ومن ناحية ثالثة يعطي هذا التكريم مثالاً يستحق الاحتذاء لاحتضان المؤسسات الأكاديمية مثل الجامعات للمبدع الأردني.



وقد كان للدكتور عبد الرحيم الحنيطي، رئيس الجامعة الأردنية الأسبق، الفضل الكبير عليّ، وهو حالة إنسانية وفكرية وقيادية وتربوية نادرة ومثال. أنا بحق معجبة بحالته المتفرّدة وبمشروعه الناجح في مضمار البحث والتميز والريادة والابتكار والتجديد. وقد لا أبالغ إن قلت إنّ رعاية الدكتور الحنيطي لي باعتباره رئيساً للجامعة الأردنية في فترة كنت فيها طالبة ثم أستاذة جامعية. وقد دعم حالتي الإبداعية معنوياً ومادياً في مبادرات ريادية جريئة، وآمن بي، وقدّمني للمجتمع الأكاديمي، وفخر بي، واحتفى

بـي، وكرّمنـي في مرات عديـدة. فله كلّ تقديري واحترامي.

أمّا فيما يخـصّ الجائزة، فهي محفّز نفسـي قـوي، وداعـم مـادي محمـود، وهـي بكلّ تأكيد قوة إعلاميّـة جيدة، لا سـيما في مشـهد إعلامي عربيّ مأسور للشـلليّة والتكتـلات والتجمّعـات التـي يصعب اختراقها.

وكثيراً ما تتكفـل الجائزة بالتعريف بالمزيد من المواهب، وتفتح الآفاق أمامها، وتدعمها معنوياً ومالياً. وكثرة الجوائز، وإن كانـت أحياناً تكرّس أسـماءً ليسـت بالمسـتوى المطلـوب إلاّ إنّهـا فـي جملـة القول تدعم وتبرز من يستحق الدعم من أهل المواهب، لا سيما أولئك المغمورين أو المبتدئين الذين يحتاجـون إلى الدعم في أوّل طريقهـم. وكلما كانت كثرة الجهات الراعية للإبداع كان المشـهد الثقافي أكثر تعافيـاً وإيجابية، ومن واجبنـا أن ندعم تلك الجهات الممثلـة في إدارات الجوائز، ونعير انتباهنا واهتمامنا لمن تقدمهم تلك الجوائـز من مبدعين، لا أن نتجنّى عليهم ونرفضهم بحجة أنّهم دخلاء على المشهد الثقافي الرتيب.

**■ يلاحظ من سيرتك الذاتية أنك متعددة المواهب: ناقدة وباحثة ودارسة وأستاذة جامعية وتكتبين القصة القصيرة والرواية والمسرحية ومخرجة وتكتبين للأطفال فلماذا كل هذا التشتّت؟**

● لا أعتقد أنّه تشـتّت، ولكن اسـتجابة للدفقـة الشـعورية والشّـكل التعبيـري والحالـة الانفعاليـة، ومـن ثـم ملاءمـة الشـكل للغايـة والوظيفـة، ولذلـك أنـا مستسـلمة تماماً لنداء الحالـة الإبداعية عنـدي، ومنسـاقة لشـكل الدفقـة التـي تأخـذ شـكلها دون إرادة منـي، ولكـن بإدراك لخصوصيتها ومحددات جنسها ولتجليـات حالتهـا، ولذلـك عندما أكتب قصـة على سـبيل المثـال، فهـذا يعني أنّ الدفقة الشـعورية عندي لا يمكن التعبير عنهـا فـي لحظتهـا إلا فـي القصـة دون غيرها من الأشكال الإبداعية، وهذا ينطبق على كلّ الأشـكال الأدبيـة والنقدية التي أكتبها وفق إيملاءات الحالة.

## ● ابداعي مشغول بالإنسان ومكابراته وظروفه

**■ يأخذ السّرد في قصصك منحىً غرائبياً وآخر عجائبي، لماذا؟**

● هذا العالم المجنون الذي نعيش لا يقل غرابة عن أيّ خيال أسطوري أو فنتازي. إذن لا غرو أن أستطيع أن أعبّر عنه– شـأن الكثير مـن الأدباء– بـكلّ أدوات المخيال الإنساني عبر عصوره الطويلة. وإبداعي، لا سـيما القصصـي والنقدي، مشـغولان ومشـتغلان بالفنتازيا وبالعوالم الغائبة أو المفترضـة التي تقود المتلقي دائماً إلى الواقـع، وتومـئ إلـى الحاضـر، وتنقده بأدوات لاذعة فسـاد الواقـع، وسـقوط رموزه، وردّة أخلاقياته، وتردّي أحواله. وأكاد أدّعي أنّ إبداعي مشغول بالإنسان ومكابداتـه وظروفه التي يرسـم تتبّعها ورصدها صورة عميقة لأزمات المجتمع وأزماتـه، بـل وقـد تخلـص أحيانـاً إلـى حـلّ لأزمـات الإنسـانية جمعـاء وإلـى تحديات حضارتها ومعضلات وجودها واستمرارها.

**■ تقولين في أحد حواراتك "إنّ الكتابة حالة شهوة لا تعرف الإشباع، ولا حدّ لها" فإلى أين سيصل منجزك الإبداعي والكتابي؟**

● لا أعـرف إلـى أيـن سـيصل؟ ولكـنّ مشـروعي الإبداعي ملتزم بصرامة بذمّ الظلم، والتنديد بالاستلاب، والبحث عن عالم جديد كلّه حبّ وسلام وإخاء، بعيداً عن تردّي الإنسـانية في صراع وحشي لايعرف هوادة أو نهاية.

**■ لكلّ كاتب ثيمة تسيطر عليه لحظة الكتابة، ما الثيمة التي تسيطر عليك دائماً؟**

● أنا معنية للغاية بالحديث عن النساء المسـبيات فـي العصـر الـذي نعيشـه، وحريصـة علـى إبـراز صـور حقيقيـة للمرأة، لا على إعطائها أدوار. أنا حريصة على إظهار المرأة في صورها الحقيقيّة.. في مشـاهدها الحياتيّـة اليوميّة، بكلّ ما فيهـا مـن إرهاصـات وهزائـم وحروب وانكسارات وآمال مؤجّلة. باختصار أنا معنية بآلام المرأة ومآزقها وأحلامها في واقع يحاصرها.

كذلك أنا معنية جداً بدواخل الإنسان، ومتعاطفه مع ضعفه ومآسـيه، وقادرة بالتعبير بلغـة شـعرية عـن خلجـات إنكسـاراته وعـن مـآل صراعاتـه دون تحـرّج أو مجاملـة أو هـروب. أنـا أعرّي الواقـع، وأفضـح عيوبه بـكلّ مصداقية وجرأة. لذا التوقف عندما أكتب هو تحدّي الاكتشـاف والمكاشفة والبوح. وكلّ ذلك بنص إبداعي يحتفي بالتجريب والشكل، ويخرق الرتابة والكلاسيكية.

**■ يقول الدكتور عزّ الدين المناصرة، أستاذ الأدب المقارن في جامعة فيلادلفيا الأردنية، إنه يوجد في الأردن "ثقافة منسف"، إلى مدى هذه**

**المقولة صحيحة؟**

● لا بدّ أنّ الدكتور عزّ الدين مناصرة يعبّر بهذا التوصيف السّاخر عن رفضه لمشهد يتوافر على كمّ كبير من المرتزقة والمفسدين والمتكسّبين ومدّعي الإبداع. وهذا كلّه يقود إلى مشهد شللي، يقدّم المصالح الفردية والمكاسب على المصالح الجماعية والمواهب المبدعة، والأقلام الحرّة في خضم سلطة أبوية متوارية خلف لافتات ديمقراطية مزعومة، تطارد الأحرار، وتستلب الحريات.

**■ هل أنصفك النّقاد، وهل تعاطوا مع منجزك الإبداعي بعيداً عن النقد الإخواني؟**

● يرقى النقد، ويكون عجلة دافعة للإبداع، عندما يستكمل الناقد أدواته النقدية، ويتحلّى بالحيادية والمصداقية والبعد عن الأحكام المسبقة والآراء المستلبة والعنصرية أو التحيّز بكلّ أشكاله، ويخلص لغايته وأهدافه، ويتعاظم على المغريات والمصالح والشلليّة وخرائط المصالح والمكاسب. وأنا أؤمن بأهمية النقد في دفع عجلة الإبداع، ولكن من المبكر أن أقيّم صورة النقد لمنجزي، ولكن أستطيع القول إنّ الكثير من الأقلام النقدية العريقة قد تناولت إبداعي وأشادت به، مثل: د. رشيد برهون ود. نبيل حداد ود. محمد مصطفى علي حسانين وجعفر العقيلي وعمر أبو الهيجاء وطاهر البربري ووهيب نديم وهبة ود. رحيم عبد الله فايز وهيا صالح ود. خالد عبد الكريم ود. سفيان العزة ود. إبراهيم خليل ود. عبد المالك أشهبون ود. مصطفى الكيلاني وإبراهيم عقرباوي وأحمد طوسون وسليم النجار ود. محمد يونس عبد الرحمن ومحسن حسين عناد وسمير الشريف وعمر شاهين وحكمت النوايسة وعبير سمير وعباس سليمان، ومحمد إكويندي ود. عدنان الظاهر وغيرهم.

**■ ما الذي يجعل الجماعة تفقد ثقتها في المبدع؟**

● الجماعة فقدت ثقتها بالمبدع الوصولي الزائف المتسلّق الذي يتاجر بالمواقف والأفكار والمثل وصولاً إلى فائدته، لذلك سهل على الجماعة أن تكتشفه وتحتقره وتكفر به، وتحفظ تماماً نموذجه الكاذب. وهي في الوقت نفسه قد انحازت إلى المبدع الثابت على مبادئه، المخلص لقيمه، الذي يطوّع موهبته ووعيه من أجل مصلحة الجماعة، ومن أجل إيمانه بإنسانيته وبإنسانية الآخرين. وهذه الأرضية الإخلاقية الإنسانية القائمة على أرض الوعي والإبداع هي من تجعل الجماعة ترفض المبدع الوصولي، شأنها شأن المبدع الحق، وتقبل على المبدع الملتزم القوي ضد المغريات.

**■ ما الجهات التي يمكن أن تتدخل لإيقاف هذا النزيف، وترميم الصدع، وإعادة الدفء للعلاقة الإنسانية بين المبدع ومحيطه؟**

● القوى التعليمية والقوى الرافضة المثقفة الواعية هما الأملان الأخيران في سبيل الإنقاذ والإصلاح، فلا بدّ للقوى التعليمية، لا سيما البيتية والمجتمعية والمدرسية والجامعية، من أن تتدخّل من أجل خلق جيل جديد يُعوّل عليه في البناء والتحرير والإحقاق، ولا بد للجماعات المثقفة التنويرية المتحررة الواعية أن تتدخّل لقيادة هذه العملية وتنظيمها حتى يصل الجميع إلى برّ الأمان.

**■ ما الإجراءات السوسيوثقافية التي يجب أن يقوم بها المبدع ذاته لاستعادة ثقة الجماعة (القبيلة)؟**

● على المبدع ابتداءً أن يقيّم ذاته، ويرصد مزالقه وعيوبه ومثالبه، وذلك كلّه في ضوء مقدار الخدمة والإصلاح التي يقدمها لمجتمعه. ووفق ذلك عليه أن يبدأ أولاً في تربية نفسه، وفي تقويم المعوجّ منها، ويمكنه أن يستعين بالنماذج الإبداعية الايجابية الحاضرة والموروثة في سبيل ذلك، فإن استطاع أن يحقّق المطلوب فسيكون جاهزاً لاستعادة احترامه لنفسه فضلاً عن ثقة الجماعة.

**■ ما أسباب ثورة المبدع على قيم الذات وقيم المؤسسة الثقافية لمجموعته البشرية؟**

● المبدع الحق يسبق عصره بالرؤى وبالطموح، وفي الوقت نفسه عنده حساسية رفض عالية للظلم والامتهان والفساد، فضلاً عن أنّه يملك قدرة عجيبة على استشراف المستقبل في ضوء معطيات الحاضر، لذلك بات الرفض لازمة مرافقة للمبدع في كلّ زمان ومكان. فالرفض هو أداته للإصلاح والاعتراض والتقويم والفضح للتهاوي.

**■ هل انتهى دور المبدع في تخليق الحياة والسمو بقيم الجماعة؟**

● المبدع الحق في الغالب انزوى في الصّمت لأسباب كثيرة يضيق المقام بشرحها، فإن بقي على حاله هذا، فالأمور ستؤول إلى الأسوأ، وسيخفت دوره في الإصلاح والتغيير. ولكن المشهد العام يلمح إلى أنّ المبدع يراوح بين الإقدام والصمت، والزّمن وحده الكفيل بحسم النتيجة. ◆◆




## قصائد "غبطة برية" لجمانة مصطفى

# لتسقط أوراق التوت

جعفر العقيلي

في مجموعتها الشعرية الأولى "غبطة برية" (دار الفارابي، ٢٠٠٧)، تعرّي الشاعرة الأردنية الشابة جمانة مصطفى الأشياءَ وتفضح المستور عنها، وفيها، بوضوح ودون مواربة.

تحمل ورقة التوت التي تكشف أكثر مما تستر، وتلقيها جانباً، إذ لا فائدة تُرتجى منها. وجودها كعدمه، وقد:

**"استمعت الغرفُ لأندرِ الأسرار**
**وبالغت في تعرّقها" (ص ٢٥).**

وطالما أن القصيدة:

**"الدخيلة على القصة**
**الغبطة البرية**
**أخذت على عاتقها**
**السعيَ بي إلى أصل الأشياء"**
**(ص ٢٠).**

إذن قصائد "غبطة برية" لا ترتجي إصلاح العالم، ولا تتوخى أداء رسالة أو وظيفة، وإنما غايتها شيء آخر تماماً، شيء مضمَر كمكْرٍ جميل:

**"وأسوة بالمنتصرين أرفعُ رأسي**
**وأزهو بالشر الذي صنعت يداي"**
**(ص ٢٦).**

وإلى ذلك، تقترب الشاعرة من المرأة كما هي في حياتها المعاشة: بأفكارها وأحاسيسها ومعاناتها وتفاصيلها اليومية.. منجزةً قصائد محرّضة بلغة غير مألوفة أو مكرورة من دون أن تأبه بالتابوهات الاجتماعية:

**"أكذوبةٌ**
**أحزاني.. أصحابي.. أشيائي المبعثرة..**
**دمي حقيقةٌ قصوى**
**يتعربش الجدرانَ**
**يجود عليها بآدميتي**
**فتشهق بالبكاء" (ص ٥٣).**

وبذلك تتم مقاربة المرأة لا على أنها ذات نمط عمومي تناولته الكثير من التجارب الشعرية على تنوعها، وإنما من حيث أنها كائن ذو خصوصية وكينونة لها تفاصيلها وبوحها وأسرارها وشهواتها.. وهو ما يفسر هيمنة ضمير المتكلم على معظم قصائد المجموعة، لتمنح المتلقي شعوراً بواقعية الحدث وصدقية المشاعر والوجدان:

**"الخزانة ملأى بالخدوش**
**ودروع الحب المهزومة**
**وأعقاب السجائر تحت سريري ممتلئ**
**بها**
**يحتمل هذا الجنوح بضعَ نهايات أهمّها.. أن أخرج خالية الوفاض وبحلة الرضا" (ص ٥٤).**

تتشكل المجموعة من نصوص تتداخل وتتشابك لتخلق تركيباً فنياً معقداً، فالنص الواحد يحيل إلى مجموعة من النصوص السابقة واللاحقة، وكأنما كل نص يخضع لسلطة نص آخر تفرض عليه عالَماً ما، ليغدو النصُّ "الكامل" لوحةً فسيفسائية من نصوص محوّلة ومحوّرة، منشغلة بالبوح والفيض بما يؤرق الذات، وتناول العلاقة الجدلية الأزلية بين نصفي الإنسانية: المرأة والرجل:

**"العالم خطوط**
**بالطول**
**بالعرض**
**القطب الجنوبي أنت**
**وأنا الشمالي..**
**متجمدان وحيٌّ ما بيننا" (ص ١٣٩).**

تكشف الشاعرة من خلال قصائد تنهل من معين الذات، إحساساً قوياً بالعالم، إذ إن الذات تفضح عن جدلية العلاقة القائمة بينها وبين محيطها الخارجي، وتطرح أسئلتها الوجودية:

**"سقط عليّ عنصر ما**
**بلا وجه ولا اسم**
**فانتحلته لنفسي**
**فهل أنا أنا؟" (ص ٣٢).**

وفي مقطع آخر:

**"يتفرس اسمُك في وجهك كل صباح**
**لا يفهم التصاقك به" (ص ٣١).**

وعلى مدار صفحات المجموعة، تتبعثر الصور وتتداخل وتمتزج معاً حيناً وتفترق أحياناً، بما يدهش القارئ ويخترق صدر الواقع ويقارب أعماقه، ويظل السؤال هو الصيغة المثلى لما يتعثر الإجابة عنه:

**"ألم يخرف العالم بعد كل هذي القرون؟**
**ألست أول هذيانه؟**
**أليس للقلم صوت النعاج العطشى؟**
**كم روحاً للانتظار؟**
**وكم اسماً في الذاكرة**
**ما زال يعضّها؟"(ص ٣٢).**

وتبدو الذات في المجموعة متعددة وغير متماثلة من الناحية الشكلية، وهو ما يكشف عن لاتماثل يتم داخل النفس بصورة غائمة، نظراً لتلاشي الفوارق بين المادي والمعنوي، وقد تتبادل الأدوار فيصبح للحزن وجه

وعينان، وللرهق قدمان، وللتابوهات القدرة على التلصص، وللكرسي أنفاس محبوسة، وللمرآة كتف، وللأثاث عقل بله، وللحائط بلادة يرفضها تمرد الشاعرة فلا تقوى على مصادقة ظله، ولا هو يستلطف حضورها:

**"لا أنا أسير قرب الحائط**
**ولا الحائط يطيقني"** (ص ١٣١).

.. وللمرأة من مرآة جمانة حالات متعددة:

**"المرأة التي تغسل وجهي صباحاً**
**تغادرني إلى العمل**
**المرأة التي تغسل وجهي مساء**
**تغادرني إلى السرير**
**المرأة التي تنسِّقُ حاجبيّ**
**تغادرني إلى المرآة"** (ص ٢٧).

وكذلك:

**"أحتال إلى جمانات [نسبة إلى اسم صاحبة المجموعة] صغيرة**
**أنسل من القفص**
**واحدة تلو الأخرى**
**تخرج ولا تجد الأخريات**
**كلنا.. نبحث عني"** (ص ٤٧).

يتولد الإيقاع في المجموعة من أحاسيس الشاعرة وأفكارها من دون الالتزام بنمط موسيقي معين، ومن خلال حركة الأصوات الداخلية وتلوينها الصوتي الذي لا يعتمد على تقطيعات عروضية من بحور الشعر. وتبرز وحدة النغمة التي تتكرر برتم ما في السطر أو المقطع الشعري من خلال توالي الحركات أو السكنات.

ولأن الإيقاع الشعري أحد مكونات النص الدلالية، فقد اتسم بالغموض، إذ لا يمكن تمييزه بمفرده، وإنما من خلال دمجه في البنية النصية الكبرى، لذلك فقد حملت كلٌّ من القصائد موسيقاها الخاصة النابعة من حركتها الداخلية، ومن ذلك:

**"...ذاكرتي**
**معتقل نازيّ".**

فترة صمت، ثم نكمل:

**"ليس إلا..**
**الواحدة صباحاً تخربش على سريري**
**والحبر على الوسادة لم يجفّ".**

صمت ثم نقرأ:

**"وأنتَ كريبة تنحسر**
**كأنك شكٌّ في غير محله"** (ص ١٥٨).

وعلى هذه الحال، تستمر القصيدة بين حركة وسكون. فالعنصر الإيجابي يتمثل بالصوت/ الموسيقى الداخلية، والآخر السلبي يمثله السكون الذي يأتي بعد الحركة (الإيقاع السلبي)، ومن خلال الحركة والسكون تبرز الصورة متعددة المستويات ومتنوعة تنأى عن الرتابة، فلا حركة مستمرة ولا سكون دائم.

وتعمد الشاعرة أحياناً إلى الإيقاع المستمد من التكرار؛ خصوصاً تكرار المفردة الواحدة، ومثال ذلك:

**"جيشُ نمل في عروقي**
**جيش نمل قد سرى فيّ وعسكرْ**
**ما الذي جاء بهذا النمل كلّه**
**قال لي: تمثالُ سكرْ"** (ص ٨٨).

تؤشر هذه المجموعة البكْر على حالة وجدانية تُحتضَن في العالم الداخلي أكثر من أن يحتضنها العالَم الواقع، وهي تعبير عن صورة داخلية تسعى لترتيب الوجود الخارجي وفقاً لمشاعر الذات ورؤاها، ويحضر فيها البعد الدرامي (المشهدي) كما في المقاطع التي ترسم حالة تعيشها الأنثى الجالسة على الكرسي وتتذكر يوم عرسها:

**"ابتلع السعادة البكتيرية**
**فتظهر على القلب قبعة خضراء**
**مزدانة بالشنار**
**ووشوشات العرس"**

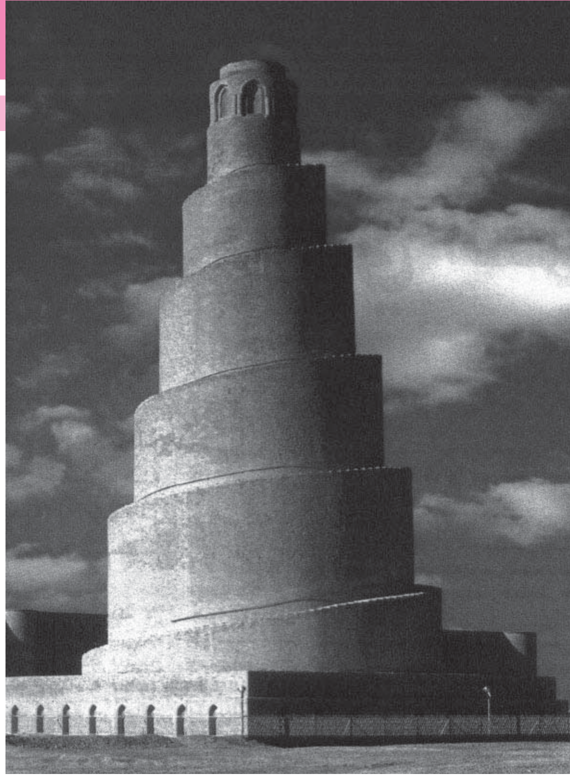
ثم تقلب ألبوم الصور وتستجدي الذاكرة ما فيها، حيث:

**"انتهت جباية الوجع**
**وتفرغ القلب للعدّ"** (ص ٣٩).

وأخيراً، يبدو أن الشاعرة لم تُوَفّق في اختيار المقطع الذي احتضنه الغلاف الأخير، فالغلاف بوجْهَيه عتبة للدخول إلى النص وجوّانيته، ولا يليق بمجموعة واعدة أن يقود إليها مقطعٌ ربما يكون من أقل قصائد المجموعة جديةً وفنية:

**"لو كنتُ بعوضة**
**سأمتصّ دمك..**
**لو كنتُ بعوضة**
**سأطير الليل في سقفك...**
**لو**
**أنا**
**كنتُ**
**بعوضة..**
**هل ستسهر معي أكثر؟".**

فثمة الكثير مما تضمنته المجموعة مما يمكن أن يزين غلافاً أو يدلّ المتلقي إلى طريقه بحماسة. وهذه الملاحظة لا تقلل من أن في المجموعة ما يبشّر، وما يُنبي بموهبة واعدة لديها ما تقوله. ◆◆



# العمارة الإسلامية فن رفيع يدل على ذوق ومهارة عالية

غازي انعيم

تعتبر المنشآت المعمارية القائمة في مختلف الأقطار العربية والإسلامية من مساجد وقصور ومدارس وقلاع وأسوار وأضرحة وحمامات وأسبلة ومدن... شواهد وأدلة على مقدار ما وصلت إليه الحضارة العربية الإسلامية من الإتقان الفني والمعماري من حيث تنوع عناصرها ووحداتها عبر العصور الإسلامية المتوالية، التي أكدت على إصرار الفنان المسلم في بعث روح جديدة تدل على مدى أصالة الوجدان البشري، وقدرته على الابتكار والإبداع، خاصة في فنون العمارة المتمثلة في المساجد التي كانت وما زالت تحتل المكانة الأولى في العمائر الإسلامية.

وقد ظهر هذا الفن بعد الفتوحات الإسلامية والتوسع في مختلف الأقطار التي ارتضت الإسلام ديناً، حيث اقتبس العرب من فنون تلك البلاد التي افتتحوها ما لاءمهم، واستبعدوا ما يكرهه الدين، فارتبط الفن بعد ذلك بحياة المجتمعات الإسلامية مستجيباً لاحتياجاتها متسقاً مع عقيدتها، فكان تعبيراً صادقاً عنها في كل ما جاد به من شواهد العمارة التي بلورت الطرز التي تتميز بها الأقطار الإسلامية على مر عصورها.

## بداية ظهور الطرز المعمارية

بدأ الطراز العربي الإسلامي في الظهور عندما اخذ العرب يجمعون شتى الطرز المعمارية القديمة ويطبعونها بطابع الإسلام، ويقدمون للعالم فناً معمارياً جديداً متميزاً عن غيره من الفنون المعمارية المعروفة في العالم في ذلك الوقت. فالطراز الأموي الذي هو أقدم الطرز المعمارية الإسلامية لم يكن في مطلع أمره بسيطاً كما يخيل إلينا، لأن العرب بدأوا باقتباس أساليب العمارة الهلنستية والمسيحية الشرقية (البيزنطية) التي وجدوها في سورية والشرق الأدنى واخذوا يطورونها حسب المقاصد التي توخاها المسلمون لأبنيتهم ومنشآتهم، ومن هذا الامتزاج ظهر طراز أموي بديع متمثلاً في بناء قبة الصخرة في بيت المقدس سنة ٦٨٨ م (بناها عبد الملك بن مروان) ولا يوجد بناء يضاهي قبة الصخرة في دقة هندستها وبراعة إنشائها، فبناؤها يتميز بتصميم فريد لم يعرف من قبل في عمارة المساجد، كما لم يتكرر ظهوره مرة أخرى. ثم الجامع الأموي بدمشق والمسجد الأقصى في القدس سنة ٧٠٥ م، اللذان تم بناؤهما في عهد الوليد بن عبد الملك، ولعل أهم وأقدم العمائر المدنية التي أقامتها الدولة الأموية في بلاد الشام، هو قصر المشتى، وقد نقل حكام العرب تلك الطرز إلى سائر الأقاليم الإسلامية، وبقي هذا الطراز سائداً في المغرب العربي وأسبانيا (الأندلس) حتى زوال حكم بني أمية في الشرق.

**• يعتبر العهد الذهبي للعمارة الإسلامية في الهند من القرن الثامن وحتى القرن الحادي عشر الهجري**

وعندما آلت الخلافة إلى بني العباس، وانتقلت العاصمة الإسلامية من دمشق إلى بغداد، ظهر طراز جديد لا يمكن نكران تأثره بالأساليب الفنية الموروثة عن البابليين والآشوريين، كما انه تأثر بالفن الإغريقي الذي جاء إلى الشرق عند دخول الإسكندر المقدوني هذه البلاد.

وبلغ الطراز العباسي أوج عظمته في بناء المدن في العراق، مثل مدينة بغداد والرقة وسامراء. ومن الآثار المعمارية التي ما تزال باقية حتى الآن القصر العباسي وأسوار بغداد وقصر الأخيضر، والمدرسة المستنصرية. كما نجح العباسيون في فرض أساليب عمارتهم على الإمبراطورية الإسلامية الواسعة كلها، وأصابوا توفيقاً كبيراً لا سيما في مصر في العصر الطولوني وفي بلاد تونس كما يشاهد ذلك في عمارة المساجد وبشكل خاص في جامع القيروان.

ولما ضعفت الدولة العباسية، وأخذت الأقاليم تستقل عن عاصمة الخلافة العباسية في بغداد، ظهرت في كل إقليم صور وأساليب معمارية جديدة ولكنها بقيت محافظة على الروح الإسلامية الأصيلة.

وعندما تم للفاطميين الاستيلاء على مصر وبنوا عاصمتهم القاهرة بعث خلفاؤهم وأمراؤهم في مصر روح فن جديد، فيه الشيء الكثير من البذخ والترف، حتى صار الطراز الفاطمي المعماري غني بالرونق والجمال، ومثال ذلك الأزهر الشريف، فكان عصرهم ثورة ملموسة لا في العمارة فحسب، بل شمل مختلف الفنون الأخرى.

وعندما قامت الدولة الأيوبية في مصر على أنقاض الدولة الفاطمية اهتموا كثيراً ببناء المدارس والأسوار والقلاع. ومن آثارهم القلعة في القاهرة، وقد كان عهدهم عهد نضال مستمر أنفق ملوكهم حياتهم في مقاومة الجيوش الصليبية التي ظلت تتدفق سنين طويلة لتنال من الإسلام ومجده.

لكن الازدهار المعماري كان أكثر بروزاً في عهد المماليك الذين مال ملوكهم وأمراؤهم إلى حياة الترف، فقد جعلوا من القاهرة متحفاً ضخماً للمساجد، التي بلغت قمة الفن المعماري الذي تمثل في أساليب استخدام الرخام الملون والمقرنصات والمآذن العالية الرشيقة، مثلما نجد



الجامع الكبير في قرطبة/ اسبانيا

في مسجد السلطان حسن، ومجموعة قلاوون، وجامع الظاهر بيبرس، كما بنوا في القاهرة، التي جعلوا منها مدينة للسحر والخيال، القصور والمدارس والأضرحة، وكلها ذات فن رفيع يدل على ذوق ومهارة عالية.

وحين تم للعرب فتح أسبانيا أسسوا فيها دولة وخلافة جديدة، وظلت الأندلس مزدهرة عدة قرون حتى خرج العرب منها سنة ١٤٩٢ م، إلا أن آثارهم المعمارية والفنية مثل جامع قرطبة (٧٨٦ م)، الذي ظل لفترة طويلة مثالا يحتذى في عمارة المساجد في الغرب الإسلامي، كما يعتبر من أروع الإبداعات المعمارية الإسلامية الهندسية، وقصر الحمراء في غرناطة (١٣٣٤ م)، وغيرهما، ظلت شامخة في تلك البلاد تبرهن على مقدار ما بلغه الفن المعماري من رفعة وعظمة إلى يومنا هذا.

أما في الشرق فقد قام على أنقاض الطراز العباسي طراز جديد في العراق وإيران هو الطراز السلجوقي الذي أتيح له السيطرة في القرن الخامس الهجري على القسم الشرقي من العالم الإسلامي، ولما جاء المغول إلى غرب آسيا واكتسحوا الدولة السلجوقية (ما عدا السلجوقيين في بلاد الروم) أسسوا في العراق الدولة الإلياخية التي استمر حكمها حتى سنة ١٣٣٦ م، حين قضى تيمور لينك على حكم خلفاء هولاكو في نهاية القرن الرابع عشر الميلادي.

ويعتبر العهد الذهبي للعمارة الإسلامية في الهند من القرن الثامن وحتى الحادي عشر الهجري. وتعد آثار دلهي من أفخم المشيدات وأجملها. كما ويعتبر ضريح احمد أباد من خير ما جادت به العمارة الإسلامية.

أما في العصر العثماني فقد كثر بناء المساجد، وتكايا الدراويش، والخانات، والوكالات، كما شيد الأغنياء، في القرنين السابع عشر والثامن عشر، كثيراً من البيوت، والقصور الأنيقة.. ولعل من أجمل العمائر الدينية التي أنشئت في مصر في العصر العثماني مسجد الملكة صفية زوجة السلطان مراد الثالث، ومسجد محمد علي بالقلعة، وفي تركيا مسجد السليمانية الذي يعتبر درة العمارة العثمانية، وتظهر عبقرية مصممه المعماري "سنان" من خلال القبة ذات القطر البالغ مترا ونصف المتر التي يمكن اعتبارها قمة التطور في بناء القباب في العالم بأسره.

وهنا لا بد من الإشارة بأنه حصل نتيجة تبدل الحكم في البلاد العربية والإسلامية، وانتقال السلطة من إقليم إلى آخر، ومن بلد إلى بلد، كثير من التطور في فن العمارة الإسلامية، إلا انه ظل محافظاً على الأسس العامة لهذا الفن في جميع الأدوار التاريخية التي بيناها بصورة مختصرة، ونحن حين نتتبع تاريخ الأقطار العربية حسب تسلسلها التاريخي نلمس بوضوح آثار وحدة حضارية عربية إسلامية تعبر عن مدلولات روحانية عميقة منبثقة من العقيدة الإسلامية، عقيدة التوحيد والتنزيه والإجلال والتقديس للكمال الإلهي المطلق من خلال جمالية العمارة التي تعبر عن ثقافة وفكر وروح الإسلام وعظمته من أقصى المغرب العربي إلى أقصى بلاد فارس والهند.

شعر

# ملامح وطن

سميرة عواد

نسر كسيح يمخر عباب السماء بجناحيك
في لعبة الظلال يباغتني وجه
فريد الملامح
يمتلىء فمي علقما
وتندلع حرائق بلا تخوم
اقف منفصمة بينك وبين ذاتي
اذرف الانكسار حتى يطل الشفق
افقد شرط الحياة
اذوي
يغيض بريق الأمل
تفقد الشجرة العتيقة أوراقها
تجنح السفينة
صورة يتيمة في البوم العمر
تصحو امنيات شيطانية
الجواب قاطع كحد السيف
لا احد الا الطلل
غيوم يحدوها قرصان
وطيور ضالة
في ذروة الحنين
أقذف مظلتي
تسقط دمعة على خد الليل
أعود الى عنق الزجاجة
لأقضم أطراف الألم



# استراحة بلسم

## الأحياء

أول عالـم عرفـه التاريخ في علم الأحياء هو الفيلسـوف الإغريقي أرسطو طاليس، واشـهر كتبه كتاب "النباتات". كذلك اسـهم العالـم "بليني" في جمع علـم الأحياء في ٣٧ كتاباً اعتبرت مراجع لما يزيد عن ١٥٠٠ سنة، أما أبرز علماء العصر العباسـي فهـو الجاحظ صاحب كتـاب "الحيوان" وابن النفيس صاحب "الشفاء" وأبو البركات البغدادي في كتابـه "المعتبر في الحكمة"، ومـن علماء العصور الحديثة، كارل لينيوس" وتشارلز داروين"، "وجورج مندل" الذي وضع علم الوراثة.

## أغرب سباق في العالم!

في الصين نظمت مجموعة من طلبة المدارس أغرب سـباق في العالم، الرابح فيـه لا يمكن أن يتقدم بعيداً عن الآخرين، فجميع المشـتركين ربط كل واحد منهم بالآخر بحزام خاص عند أسفل القدم.

أي خطـأ يقـع فيـه أحد المشـتركين يعني سـقوط الجميـع، مثل قطـع الدومينو، لكن كيف يعرف الحكم الفائز في السباق؟ فقط عن طريق صورة تلتقط بدقة فائقـة في آخر السـباق، تظهـر الفائز الـذي تقدم عن الآخرين بسنتيمترا أو اثنين فقط!.

## كسرة سيبويه

قال رجل للحسـن بن علي: ما تقـول في رجل ترك ابيه واخيه؟ قال الحسن: ترك اباه واخاه، فقال الرجل: فما لأباه واخاه؟ فقال الحسـن: فما لأبيه واخيـه. قال الرجل: أراني كلمـا كلمتك خالفتني. وقدم على ابن علقمة النحوي ابن اخ لـه فقال له: ما فعل ابوك؟ قال: مـات، وما كانت علته؟ قال: ورمـت قدميـه. قال، قل: ورمت قدماه، قـال، فارتفع الورم الـى ركبتـاه. قال ابـن علقمة، قل ركبتيه. قـال: دعني يا عم فما موت ابي بأشد عليه من نحوك هذا!.

وقيـل ان احـد الفقـراء وقـف علـى بـاب نحـوي فطرق الباب فقال النحوي: من بالباب؟ قال: سـائل. قال النحوي: ينصرف. فقال السائل: ان اسمي احمد ممنوع من الصرف! قال النحوي لغلامه: اعط سيبويه كسرة!.

## كيف ترى الطيور العالم؟

هـل تتشـابه الحيوانـات والطيـور وباقـي الكائنات في رؤيتها للأشياء والعالم من حولها؟

الإجابـة على هذا السـؤال إسـتلزمت سـنوات طويلة من البحث، توصـل خلالها الباحثون إلى نتائج مدهشـة! بعض الحيوانـات ترى العالم بلونين فقط، هما الأبيض والأسـود، والبعض الآخر يراه ملوناً.

اما الطيور فتتمتع بنظام لرؤية الألوان يفوق ذلك الموجود عنـد جميـع الثدييـات، بمـا فيها الإنسـان. فالبشـر وبعض الثدييـات الأخرى يـرون الألوان نتيجـة تفاعلات بين ثلاثة انواع من خلايا المخاريط الموجودة في شـبكية العين. بينما تمتـاز الطيور بأربعـة أنواع من هذه الخلايـا، تجعلها ترى العالم نسـيجاً غنياً بالألوان، لا نسـتطيع تخيله! لأن الطيور احتفظت بخلايا في العين تتعامل مع الألوان، فقدتها الثدييات منـذ ملايين السـنين، خلال فترات مـن تطورها عندما كانت ليلية النشاط، ولم تكن رؤية الألوان ضرورية لبقائها!

## نافذة صغيرة

فـي كل بيـت تتواجد الغـرف (الحجـرات)، ولكل غرفة نافذة واحدة على الأقل اذا تمت مراعاة الشروط الصحية في بناء البيت، تطل على أشـياء عديدة، تبعاً لموقـع البيـت، فقد تطل على بحر، او على أشـجار، او علـى أبنية أخرى، او على مسـاحة ممتدة من الرمال، وربما تطل على أحد الشوارع، لكن باختلاف ما تطل عليه النافذة سواء جميلاً كان ام لم يكن، تبقى مساحة من الحرية، لكل مقيم في الغرفة .. مسـاحة من الأفق الذي قل وجوده هذه الأيام.

أطبـاء العيون ينصحون كل من يطيل الى شاشـة الحاسـوب او التلفـاز بـأن يريـح عينيـه بالنظر من النافذة، ولكن الذي ربما لا يعلمه أولئك الأطباء بأن تلك الراحة ليست للعين فقط، بل للقلب، والعقل، والروح. فالتغيير.. دائماً.. مطلوب (وان لم يكن جميلاً).

**مساهمة من الصديقة**

**خديجة (محمد سعيد) غانم**



## اوروبا.. عرفت الكاكاو في القرن الـ ١٦

نبات "الكاكاو" ينمو برياً في أمريكا الجنوبية، ويعتقد ان قبائل "المايا" هي التي بدأت زراعته بشكل منتظم حوالي عام ٣٠٠ قبل الميلاد، وكانوا يستخدمون حبوبه كقرابين لآلهتهم وكعملات، وفي بعض الأغراض الطبية.

وعندما غزا الإسبان الأمريكتين نقلوا هذا النبات الى اوروبا، حيث انتشر بشكل كبير في القرن السادس عشر، وانتقلت زراعته الى مناطق اخرى من العالم، وصار حجم الإنتاج العالمي من الكاكاو ٣ ملايين طن سنوياً. تقول الدراسات الحديثة ان الكاكاو يحتوي على مواد يمكن أن تسهم في خفض ضغط الدم وتنظيم الدورة الدموية وخفض مخاطر الأزمات القلبية.

وتقاس جودة الكاكاو بألا يزيد عدد الحبوب عن ١٠٥ لكل مائة جرام، ويجب الا تتجاوز نسبة الرطوبة ٩٪.

## لقمان الحكيم

من وصايا لقمان الحكيم لابنه وهو يعظه قال:

- يا بني لا يأكل طعامك، الا الاتقياء، وشاور في أمرك العلماء.
- كن عبداً للأخيار ولا تكن خليلاً للأشرار.
- اتخذ طاعة الله تجارة تأتك الأرباح من غير بضاعة.
- لا تكن اعجز من هذا الديك الذي يصيح في الأسحار وانت نائم.
- عود لسانك ان تقول: اللهم أغفر لي فإن لله ساعات لا يرد فيها دعاء.
- ليس من شيء أطيب من اللسان والقلب اذا طابا، ولا اخبث منهما إذا خبثا.
- يابني من كان له من نفسه واعظ، كان له من الله عز وجل حافظ.

## قبائل السلت

السلتيون هم قبائل بدائية استوطنت عام ٧٠٠ قبل الميلاد ارجاء متفرقة من وسط شمال غرب اوروبا، ينحدر الشعب البريطاني، والبلجيكي والإسكتلندي الحالي من تلك القبائل القديمة غير المتحضرة المتجولة التي كانت تعيش عائلاتها في أكواخ صغيرة مبنية فوق التلال. ولم يترك ذلك الشعب اي سجل مكتوب عن ثقافتهم، وما عرف عنهم كان من خلال كتابات المؤرخين الرومان، بعدما خضعت القارة الأوروبية للإمبراطورية الرومانية عام ١٠٠ قبل الميلاد، اندمج الكثير من السلتيين في المجتمع الروماني، وخدم البعض منهم ايضاً في صفوف الجيش الروماني.

تميزت البلاد التي كانت تنتقل بينها تلك القبائل بالطقس البارد غزير الأمطار، انعكس ذلك على النمط العام لملابسهم التي كانت عادة ما تصنع من أقمشة خشنة، وثقيلة لتمنح الجسم الدفء لتعمر اطول فترة ممكنة دون ان تتمزق.

والوان الأقمشة البراقة كالبرتقالي والبنفسجي، والأحمر كانت المفضلة لدى تلك الشعوب وعادة ما كان يتم نسج كل الأقمشة على شكل خطوط او مربعات لصنع الملابس الصيفية الخفيفة، في حين كانوا يختارون جلود الحيوانات، والأقمشة الصوفية غير المنقوشة لتصميم ملابس الشتاء. والقميص المعروف ب "التونيك" كان الزي السائد لرجال تلك القبائل، حيث كان يصل الى الركبة بالنسبة للشباب. والى منتصف الساق للأكبر سناً والشيوخ، احياناً كانوا يرتدون ذلك "التونيك" بأكمام طويلة أو قصيرة، وعادة ما كانوا يرتدون معه بنطالاً من قماش خال من الزخرفة او منقوش بمربعات، يتم تثبيته حول عقبي القدم بشريط من الجلد او القماش. اللون الأحمر كان اللون السائد لذلك الزي، ولم يكن الرداء ليكتمل دون ارتداء عباءة قصيرة مستطيلة الشكل، مصنوعة من جلود الحيوانات ذات لون اسود او ازرق. والجيش فقط كان يسمح لهم بارتداء عباءة طويلة مبطنة بالفراء من الداخل والخارج. وارتدت نساء تلك القبائل ايضاً "تونيك" طويلاً يغطي اعقاب القدم، ونساء الطبقة العليا عادة ما يرتدين فوقه قميصاً او "تونيك" اخر قصيراً، عديم الأكمام، وذا اكمام قصيرة فوقه عباءة من قماش ثقيل يتم تثبيتها على الكتف بالدبابيس الذهبية، اما النساء العامة من الشعب فكن يثبتن تلك العباءة التي غالباً ما تكون مصنوعة من اقمشة خشنة قاتمة بشرائط جلدية بدلاً عن الدبابيس الذهبية. كان رجال ونساء "السلت" على حد سواء مولعين بأدوات الزينة من الحلي والمجوهرات الذهبية، والنحاسية، والفضية وملابس اطفال السلت كانت بسيطة مشتقة من نمط ملابس الكبار، ذات الوان براقة في جميع الفصول، مع اضافة المزيد من النقوش.




## يا قلبي

لا أطلب منك يا قلبي المستحيل..
ولا أقول لك قول السيف الصليل..
ولا أعصر بك بين هذا الزمن العليل..
كل ما أريده يا قلبي..
ان تنفض عنك صمت الجليل...
ان تعيد نفسك كما كنت صغير..
فالآن يا قلبي..
يسكن بداخلك امرأة ليس لها مثيل..
فأنشد اشعارك
وكن لي عوناً لأكمل مشواري الطويل..
فأنا لا أطلب من الظروف أن تساعدني لأحبك..
ولا أطلب من الوقت ان يستفيق..
ولا أطلب من قلمي أن يلهمني الصبر الجميل..
فمن يدرك عيناك.. وصمتك.. وهدوءك
لحبك يستميل..
فأنوثتك الطاغية تهيم بي..
وتغرس بداخلي صوتاً كالصهيل..
وتجعل من قلبي.. قلباً كالخيل الأصيل..
فيا قلبي كفاك عناداً..
وعن حب هذه المرأة لا تستقيل..
وانظر ما فعله الزمان بشرايينك..
وعروقك .. والعويل..
وكن يا قلبي طفلاً..
يولد بصرخة الحب والمواويل..
لعيونك يا هند حبي..
وبقلبك شأعشق السنين..

علاء زعاترة

## خميلة بلسم بالخلد احرى

خميلة بلسم بالخلد أحرى — اذا استبقت خمائل للبقاء
سيبقى مجدها الأسمى لواء — فلا يشتم رائحة الفناء
فرب مجلة تبني عقولاً — أجل سنا وأحكم في البناء
غدت لطلائع الأجيال شمساً — كسا اشراقها ضوء الوفاء
جناها لمسة بيدي طبيب — ومذقة بلسم من كل داء
لأسقام الجسوم رحيق برء — وللأرواح انسام الدواء
عرفت بها الصديق يداً وصدقاً — وبحرا زاخراً رحب العطاء
ولست بحالف فالذكر ابهي — من الإصباح متقد الضياء
أقبل دفتيها مثل خدي — عروس سحرها عذب البهاء
كست صفحات بلسمها علوم — كما ارتسمت نجوم في السماء
يرصع جيدها لألاء در — من الكلمات وضاء النقاء
يخط سطورها سلسال علم — ونبعة حكمة ومعين ماء
تغازلها الأساوقد جرت في — حواشيها ينابيع الشفاء
تبدد غلة الصادي بعلم — فرات سائغ صرف الصفاء
اری الألباب شهر بعد شهر — على وعد بشوق للقاء
أدام الله مشرقها عزيزاً — وثيقاً شامخاً رسخ اللواء

الشاعر حسام ابراهيم خليل هرشه

## قضيتنا

قضيتنا وضعها ساساتها على جرف إنهيار
ونحن جميعاً ننتظر ولربما طال وقت الإنتظار
وهانحن نعمل.. بل عملنا دون جدوى او ايثار
فيد العدو تصل الينا تمزق تقتل دون اختيار
نقول لماذا؟ ماذا عملنا؟ يجيب هذا نتيجة للقرار
نمشي ونسرع على الأزقة ونلتفت يميناً او يسار
واذا بطفل او بشيخ أشلاؤه عانت من الإندثار
اعيد.. لماذا؟ أقول: تكلم مع أنني أكره التكرار
ولكن الى أي طريق سأغدو والكل في فرار
شعب حزين قد تمرمر يسعى الى كل انتصار
لا لكل ما يقود الى نهج ذل او انكسار
فهل عرفتم هويتي فلسطيني أنا وبافتخار
أقولها لكل من يتلفظ بأني اهوى كل الدمار
فأنا لا أعشق القتل ولا أهوى الإنفجار
لكني وفي النهاية ارفض أن اصبح تذكار

منار رباع

# بالله عليك

ودفء القمر
انا ومنضدتي
فنجان العربية
فقط لقهوتي
كرسي القش
قلم برصاصتي
نظارتي
أوراقي
والحبر لريشتي
احرف الضاد لغتي
رهبة الظهور
اما الجمهور
وتسارع العقارب بدقاتي
نجوم حول القمر
نجوم فوق البحر
تبرق بالدمع عذاباتي
بعمق
اجرب فن الغوص
بمخيلتي
أزفر انفاسي
ارجف بخوف نبضاتي
واهتزاز نبراتي
اقف فوق صخرتي
على منصتي
ارض الله والأنبياء
فقط حبيبتي
وبسم الله أبداً
ليلاً همساً
خافتا صمتي
يكلمني فكري
أمري تجتاحه حيرتي
ويحاورني عمق نظرتي
فيا عاشقاً

بالله عليك لا تسل
كيف أضجر قلباً
وأصابه الملل
كيف كان عذب الكلام
كسنان رمح
ومن شهد الحب سم قتل
يا عاشقاً بالله عليك
ان وقع المصاب عندنا جلل
الجسد مدجج بالجراح
يعتريه برد وتكسوه علل
يا عاشقاً بالله عليك
ان الميزان فينا
متأرجح مختل
الحق تلعثم
وتعثرت خطاه
وضميرنا
نحيل مقهور في غمده
ولسان فصيح سمن
وبما بطل انسل
يا عاشقاً بالله عليك
ان الفصول عذبة
بصفوة امل
والحياة سليمة
لا يعكرها سقم ولا خلل
يا عاشقاً بالله عليك
نسجنا ثيابنا من خيوط كلل
غاب القمر
ظهر النهار
والأيام هي الأيام
في دول

**المعلمة**

**نسرين محمد شوامرة**

## هنا وطني

كانت تلك الكلمة تطاردني وتصيح في حنايا نفسي، واين ما ذهبت كنت أرى اثر اللقب في عيون الناس، في رفضهم الإندماج مع أي شخص قدم من هناك، مما يعرف بالمخيم. اما الشارع فقد امتلأ وازدحم بالبضائع والناس.. كل شيء كان شرعياً عدا جسدي وكم تفننت في تهريبه كما يهرب الأفيون والحبر الأبيض، بل مراراً وتكراراً استشعرت بأنه أحد الممنوعات.. فأنا ومنذ الأزل كلاجيء فلسطيني اهدهد جراحي وأطير في المنفى بحثاً عن الإستقرار والوجود في زمن اللاوجود. ومن هنا أمسكت زمام قدمي وحط بي القدر على متن قطر من الأقطار العربية، واصطنعوا لنا قطعة ارض وقالوا فلتكن وطنكم الجديد.. وتوطنا في اللاوطن وارسينا رواسينا على رصيف الغربة والتشرد، وهناك مهما بنيت وعليت وكبرت تبقى غريباً ليس لك هوية سوى الخيام. واذا احترقت، واذا بليت ضاع منك الوطن. ولكن هيهات فلنثر فلنأخذ الإسم، الورق الأيدي، والقلم، فقد حان لنا ان نفارق الخيام. كم اشتقت اليك فلسطين. كم اتوق لإحتضان الخضرة فوق روابيك، ان يوارى الثرى جسدي تحت ترابك.. كم أتلهف للنعناع والزعتر والحكايات الشعبية التي تجوب زقاقك.. آه يا وطني أبحث عن نبعة ماء تروي ظمأ الحزن في قلبي الجريح.. ففي كفك نار سحرية، وفي قلبك دنيا مطوية، وفي عينيك الأفق، بل كل الأفق يمتد كدنيا لا متناهية. وطني هل اعتمد على ذاتي بالعودة؟ فكم انتظرت على حافة الطريق، وكم ارتسمت السعادة المصطنعة على محياي وانا اتخيل نفسي اعود، ولم أدر هل اريد من ذلك التخدير لفاجعة الموقف لعدم الإحتمال ام اريد الثمالة والنسيان لواقع لا سبيل لتغييره؟ فكل ما يشكل الواقع يعبق بالمأساة، بالحزن، وبكل ما يؤكد لي بأني لاجيء.. لاجيء ولن اعود. ومع كل هذا كانت هي الوحيدة التي تفهمني تلك الشجرة المهجرة مثلي، شجرة الزيتون تلك.

اخاطبها، اعنفها، اؤلمها فلا تستجيب سوى بالنحيب.. نحيب المكان، والتشرد والضياع.. اواسيها وتواسيني، اهملها فلا تهملني.. هي وطني وملاذي، حيث لا وطن لي ولا ملاذ. اذن هنا الحل فليبحث كل منا عن وطن يحتويه فيه شيء من الوطن وعبق منه. فلنر الوطن في الريح القادمة من الشرق.. في غيمة مسافرة.. في شمس راحلة.. في زوبعة عاتية.. في حبة برتقال.. في قصة تراثية.. في حكاية مجزرة. ليس الوطن ارضاً، فتلك البراري زائفة.. تلك الأشجار ظل.

الوطن في حقيقته قلب واحساس وروح نحملها معنا اينما نذهب ونحط. نبنيه ونرسمه في نفوس أطفالنا جيلاً بعد جيل وزمناً بعد زمن.

**أنوار صلاح الدين حمدابو علان**

# قولوا لصاحبة الجدائل جدلي

علي فودة*

قد عاد فارسك الأصيل
زين الشباب على الأصيلة يعتلي
وسنابك الشهباء تعلو والصهيل
والسيف يرقص في الفلا
والليل يبسم بالمشاعل كالدليل
قولوا لها: نزل الفتى في حيّكم ..
فلتنزلي لا تخجلي..
عيناكِ (ابراهيمُ) ... والجفن (الخليل)
و(القدس) رمشك ما استُبيحَ لعاذل كالمستحيل
و(السيد) المصلوب – في نهديك– ينعي (بيت لحم)
والمقيل
و(جنينُ) خالٌ فوق خدّك يختلي
في ظلّ (نابلس) الظليلْ
أنتِ الهوى، فتدللي
ضمي الشفاهَ إلى الشفاهِ وقبّلي
جرحَ الهوى ...
وإذا أطلّ عواذلي
فلعينك السوداء كم يحلو الصليل:
(يا لابسة الفستان أحمر عنابي
شو ما طلبتي يا مليحة عنابي
أنا طلبتْ من الله وطلبتْ من النبي
ان الدهر يا مليحة يجمع شملنا)
يا من يُبلِّغُ ضفتي عني الظنون
يا عاذلي
أرأيت من أنا؟ من أكون؟!

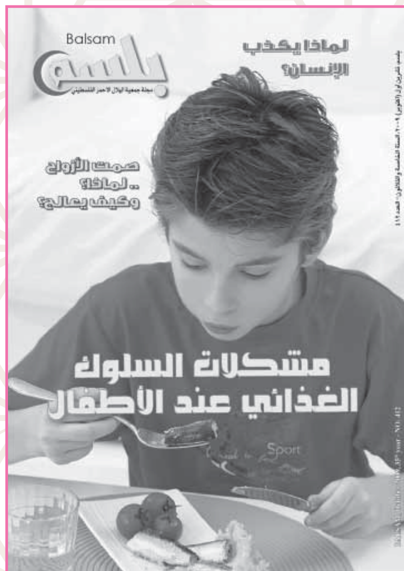
* شاعر فلسطيني، استشهد في بيروت، أثناء الاجتياح الاسرائيلي للبنان عام ١٩٨٢.

Balsam
# بلسم
مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

تشرين الأول (اكتوبر) ٢٠٠٩
السنة الخامسة والثلاثون. العدد ٤١٢

October 2009 - 35th year - No. 412

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني


**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**


## المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

جمهورية مصر العربية
القاهرة
٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة
ص.ب: ٦١ محمد فريد
تلفون: ٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٠٤٨٣

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥





قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد



عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥

# ازدياد معاناة المواطنين في قطاع غزة جراء الحصار الظالم عليه

تتزايد معاناة سكان قطاع غزة، في كافة مناحي الحياة، يوماً عقب يوم، جراء الحصار الإسرائيلي الظالم على هذا الجزء العزيز من فلسطين، وأغلب ضحاياه هم من الأطفال والشيوخ والمرضى.

وقد أحكمت سلطات الاحتلال فرض هذا الحصار في أعقاب العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، الذي استمر نحو ٢٢ يوماً. وقد تمثل ذلك بالتشدد في إغلاق المعابر، ومنع وصول الإمدادات الغذائية والمواد الحيوية الكافية لاحتياجات المواطنين هناك، وإلغاء الكود الجمركي الخاص بالقطاع، والحد من خروج ودخول رجال الأعمال الفلسطينيين من والى غزة، وكذلك المواد الخام اللازمة للصناعة، عدا عن التضييق على المصارف الفلسطينية، وفرض ضغوط عليها ما أدى الى تدهور الأوضاع الاقتصادية، وتزايد نسب البطالة وارتفاع معدلات الفقر، والحرمان، وما نجم عنه من مظاهر القلق والإحباط واليأس.

وقد قدر الباحث الفلسطيني غازي الصوراني الخسائر الاقتصادية اليومية المباشرة لقطاع غزة، منذ منتصف شهر حزيران (يونيو) ٢٠٠٧، بنحو ٤٨ مليون دولار شهرياً، توزعت على قطاع الصناعة (٣٣ في المئة)، وقطاع الزراعة (٢٥ في المئة) وقطاعات التجارة والإنشاءات والخدمات والصيد (٤٢ في المئة).

أما الخسائر غير المباشرة، فقد كانت كارثية على القطاعات الاقتصادية كافة، والصناعة والزراعة على وجه الخصوص. وقد أدى هذا الحصار الى إغلاق نحو ٨٩ في المئة من مجموع المنشآت الصناعية، بسبب عدم توفر المواد الخام، وتوقف المبيعات والتصدير.

وقد صاحب ذلك ارتفاع مذهل في أسعار السلع، عموماً، والمواد الغذائية خصوصاً، فاقت بكثير القوة الشرائية لسكان قطاع غزة، العاطلة أكثريتها عن العمل أصلاً. وتراجع الإنتاج الحيواني، بسبب ضعف واردات الأعلاف ما ينذر بانهيار الثروة الحيوانية، وبخاصة الدواجن اللاحمة والبياضة.

وبخصوص الخسائر المباشرة، الناجمة عن العدوان العسكري الإسرائيلي على قطاع غزة، فقد بلغت، حسب الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، ١,٩ مليار دولار. وبلغ عدد المنشآت الاقتصادية، التي تضررت نتيجة العدوان، بناء على تقرير أولي صدر من المجلس التنسيقي لمؤسسات القطاع الخاص في شهر شباط من العام الجاري، أكثر من ٧٠٠ منشأة، منها ٤٣٢ منشأة تضررت في شكل جزئي، و٢٦٨

في شكل كلي.

ليس هذا، فحسب، فقد أدى حصار سلطات الاحتلال الإسرائيلي الظالم لقطاع غزة، الى منع الطلاب والمرضى والتجار من السفر الى الخارج، ما أدى الى حرمانهم من التعليم والعمل والعلاج في الخارج. وقد بلغ عدد الوفيات من المرضى بسبب هذا الحصار، حسب اللجنة الشعبية لمواجهة الحصار، نحو ٣٣٧ وفاة، حتى منتصف العام الجاري.

كما أدى إغلاق اسرائيل للمعابر المؤدية الى قطاع غزة، الى منع دخول أكثر من ٦٠ في المئة من السلع والبضائع، وبخاصة مواد البناء والأدوات الكهربائية والصحية والمواد الخام، باستثناء بعض السلع الأساسية من الأغذية والأدوية.

وبسبب تداعيات هذا الحصار، برزت مؤشرات سلبية على العاطلين عن العمل، بسبب فقدانهم للأمن الاجتماعي، ونظرتهم السوداوية للأمور، وفقدانهم الثقة بالآخرين، واضطرابهم النفسي والسلوكي، وتزايد حدة توترهم العائلي، ورغبتهم في الانتقام. وكل ذلك أدى الى تدهور القيم الأخلاقية والتربوية في الأسرة، وتدهور العلاقة بين الآباء والأبناء، وزيادة حالات الاكتئاب النفسي.

وفي السياق ذاته دفع الحصار نحو ٨٤ في المئة من الأسر الفلسطينية الى تغيير نمط حياتها، حيث أفادت معطيات فلسطينية أن ٩٣ في المئة من الأسر تنازلت عن متطلبات معيشتها اليومية، وعبرت ٩٥ في المئة عن استيائها الشديد من تحويل قطاع غزة الى سجن كبير.

هذا من جانب، ومن جانب آخر طالت تداعيات هذا الحصار الأطفال من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية. وقد أشارت دراسة للباحث الفلسطيني د. سمير قوته، الى أن ٥١ في المئة من الأطفال لم تعد لديهم الرغبة في المشاركة في أية أنشطة، وأن ٤٧ في المئة منهم لم يعودوا قادرين على أداء الواجبات المدرسية والعائلية، وأصبح ٤٨ في المئة يعانون من أمراض سوء التغذية، الى جانب بروز علامات الخوف والقلق على ما نسبته ٦١ في المئة منهم.

يضاف الى ذلك ظاهرة التسول، التي انتشرت في صورة غير مسبوقة، وبخاصة بين الأطفال دون الخامسة عشرة من أعمارهم، في شوارع غزة وخانيونس ورفح، بعد أن فقدوا بهجة الحياة نتيجة الحصار والفقر وسوء التغذية، الذي أدى الى انتشار أمراض فقر الدم بين الأطفال في المناطق الفقيرة.

ما تقدم وغيره الكثير من تفاصيل تداعيات الحصار، يؤكد عمق معاناة أبناء شعبنا في قطاع غزة، الأمر الذي يستدعي تدخل المجتمع الدولي بكثافة لرفع الحصار، رحمة بالأطفال، ورأفة بالشيوخ والمرضى، الذين هم بأمس الحاجة والمساعدة، كي يواصلوا حياتهم، كغيرهم من أطفال العالم. فهل هذا كثير عليهم؟!

# هذا العدد

يعد التمتع بالطعام والإقبال عليه من سمات الطفل الذي يتمتع بصحة جسمية ونفسية جيدة. وهناك مشكلات سلوكية غذائية عند الأطفال، خاصة بالأكل، تبرز نتيجة للاتجاهات الخاطئة في التعامل مع الأطفال.

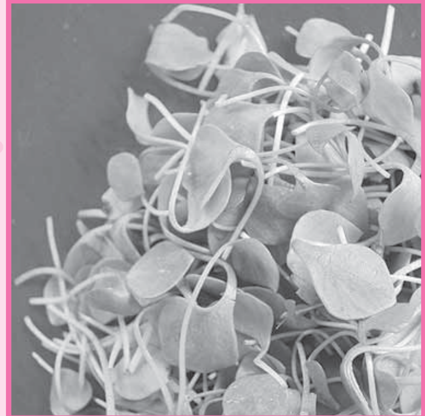
فما هي هذه المشكلات؟



ص ١٠

يقال، والعهدة على الراوي، "ان الوجه مرآة لصحة الجسد" فمجرد أن يرى المرء وجه انسان آخر، يتبين له، فيما اذا كان يتمتع بصحة جيدة أو يعاني من علة ما.

فما مدى صحة هذه المقولة؟



ص ٢٠

استخدم الطب الصيني "البقلة" لخفض الحمى ووقف نزيف الجروح وتخفيف أعراض أمراض التنفس. واستخدمها الطب الهندي في معالجة أمراض الجلد والالتهابات والحروق والبواسير وأمراض الجهاز البولي.

فماذا يقول عن فوائدها الطب الحديث؟

ص ٢٨

يفرق الأطباء المختصون بين مرض السكر الكاذب ومرض السكري عموماً، رغم اشتراك المرضين في كلمة "سكر". وما يفرق بينهما هو أن السكر الكاذب يكون أكثر في الكمية وأقل في التركيز.
فما تداعيات السكر الكاذب؟




ص ٥٤

الكذب من الصفات المذمومة. ونظراً لمساوئه وتداعياته السلبية على الفرد والمجتمع نهت الأديان عن اللجوء اليه، وتوعدت الكاذبين بأفدح العقوبات، حاثة إياهم على الصدق.
فلماذا يكذب الإنسان؟





ص ٦٠

"صمت الأزواج" حالة نفسية تصيب الرجال، الذين مضى على زواجهم فترة من الزمن. فترى الزوج، سواء كان في البيت مع زوجته، أو تواجد معها في مكان عام، صامتاً وكأن زوجته، التي بجانبه غير موجودة.
فلماذا يصمت الأزواج؟

## العلاج بالليزر يقي المسنين من العمى

قال خبراء إن العلاج بواسطة الليزر قد يمنع إصابة ملايين المسنين في العالم بالعمى.

وتوقف التقنية الجديدة الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر Age-related macular degeneration AMD وهو السبب الرئيس للإصابة بالعمى عند الأشخاص ما فوق الستين في البلدان الغربية.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية أن هذه التقنية طورها الخبير والرائد في طب العيون البروفسور جون مارشال من كنغز كولدج - لندن والتي يتيح من خلالها علاج الليزر عودة المنطقة الخلفية من العين إلى شبابها السابق. وأظهرت تجارب أولية تحسناً في بصر مرضى خضعوا لهذا النوع من العلاج.

وفي هذا السياق قال توم باي من منظمة الكلاب المرشدة للعميان: "يمكن أن يكون هذا إنجازاً هائلاً ومحتملاً بالنسبة إلى الملايين في كافة أنحاء العالم".

وبحسب خبراء في البصر فإن الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر ينشأ عندما تتراكم فضلات طبيعية تنتجها خلايا حساسة للضوء في غشاء خلف العين ما يجعل البصر "غائماً". وأشار هؤلاء إلى أنه في عيون اليافعين تقوم أنزيمات بتنظيف هذه المخلفات ولكن عند التقدم في العمر فإن هذه العملية تتباطأ.

ويطلق الخبراء طلقة ليزر شبيهة بـ"نبضة قصيرة" وغير مؤلمة تؤدي إلى إطلاق انزيم يقوم بتنظيف هذه الفضلات من دون إتلاف الخلايا التي تساعدنا على أن نبصر. وأظهرت التجارب التي أجريت على خمسين مريضاً تقريباً يعانون من مشاكل بصرية لها علاقة بالإصابة بالسكري نتائج واعدة.

يشار إلى أن الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر يؤثر على أكثر من ٢٠٠ ألف شخص في بريطانيا سنوياً.

## عدسات لاصقة تحول الأدوية من العين إلى الجسم

كشفت دراسة بجامعة بوسطن الأمريكية عن قيام علماء بصنع عدسات لاصقة قادرة على امتصاص وتحويل الأدوية من العيون إلى داخل جوف الإنسان صالحة للاستخدام لثلاثين يوماً متتالية وذلك عوضاً عن قطرات العيون التي ظهر أن ٩٠ في المائة منها غير فعّال بحسب الأبحاث.

وقال دانيال كوهين أحد معدي الدراسة التي نشرت بمجلة متخصصة بأمراض العيون والنظر بعدد شهر يوليو (تموز) الماضي "ان الطريقة الأساسية التي تختلف فيها العدسات التي صنعناها عن غيرها بأنها قادرة على توفير كميات كبيرة في الأدوية التي يتم إدخالها إلى جسم الإنسان بمعدلات ثانية لفترة طويلة من الوقت وهو الأمر الذي لم يتمكن أحد من القيام به سابقاً".

وأوضح كوهين أن العدسات التي تم صنعها في السابق بمثل هذه المهمة لم تتمكن من إدخال الأدوية إلى داخل جسم المرضى بالسعة أو بالمعدلات المطلوبة.

وأشار إلى أنه في النماذج السابقة كان يتم إذابة الأدوية في العدسات المصنوعة عادة من مواد "هلامية مائية" والتي لم تتمكن من القيام بهذه المهمة بالسرعة الكافية.

وبالمقابل ذكر كوهين أن النموذج الجديد يحتوي في منتصف العدسة على جيب صغير يحتوي على الأدوية المزمع ادخالها إلى جسم الإنسان مؤكداً أن العدسة صممت بطريقة لا تؤثر على وضوح رؤية المستخدمين.

## أول عملية لزرع لسان وفك تجرى في أسبانيا

قال الجراح الأسباني بيدرو كافاداس ان أطباء اسبانيا نجحوا في أول عملية زرع لسان وفك على الاطلاق.

واضاف كافاداس، في مؤتمر صحفي، أن المريض البالغ من العمر ٤٣ عاما كان قد فقد الجزء الأسفل من وجهه خلال علاجه من ورم خبيث قبل ١١ عاما، وهو يتعافى بشكل جيد ويمكنه مغادرة المستشفى بعد ١٠ أيام.

وزرع للمريض، الذي لم يكشف عن هويته، لسان وفك في اطار جراحة زرع وجه تجرى للمرة الاولى

في اسبانيا.

وأضاف الجراح الاسباني "سيستعيد المريض القدرة على الكلام وعلى البلع وسيستعيد الاحساس بلسانه ووجهه".

وتابع قائلا: "إن العملية وهي الثامنة لزرع وجه منذ ظهور هذا النوع من الجراحات في عام ٢٠٠٥ ، وكانت هذه النوعية من الجراحات تنطوي على صعوبات خاصة لان جراحة سابقة جعلت الشرايين والاوردة والاعصاب المتصلة بشكل طبيعي في مثل هذه العمليات بلا فائدة".

## ٢٠ عارضاً صحياً صفارة إنذار للإصابة بالسرطان

أفاد الباحثون بأن الفحوصات الطبية المنتظمة للرحم والثديين مسألة ضرورية جداً، لكن من المهم أيضاً عدم الاكتفاء بهذه الفحوصات السنوية أو الدورية لكشف احتمالات الإصابة بالسرطان في مرحلة مبكرة، إذ يتعيّن على كل أنثى أن تصغي جيداً إلى ما يقوله جسدها، وأن تلاحظ وتراقب أي عارض يبدو غريباً أو لا يمكن تفسيره، ومعرفة أسبابه...وقد تمكن الباحثون من عرض لائحة بعشرين عارضاً صحياً يمكن اعتبار كل منها صفارة إنذار للإصابة بالسرطان، وطالبوا النساء بعدم تجاهل أي منها، بل عرض الأمر على الطبيب المختص فوراً لمواجهة الإصابة في مراحلها الأولى.. ومنها:

اللهاث أو ضيق النفس، سعال مزمن أو وجع في الصدر، ارتفاع حرارة متكرر أو التهابات، صعوبة البلع، غدد لمفاوية متورمة، سهولة التعرض للكدمات أو نزيف لا يتوقف، شعور بانتفاخ أو زيادة في وزن البطن، الشعور بالامتلاء والشبع وعدم القدرة على الأكل، انخفاض في الوزن من دون تفسير، تغيرات حلمة الثدي، تغيرات في الأظفار.

## اكتشاف بروتين قادر على تحديد سرعة الشيخوخة

نجح العلماء في جامعة نورث كارولاينا في تحديد بروتين قادر على متابعة وعرض صحة أنسجة الجسم وسرعة شيخوختها، ويدعى البروتين المكتشف حديثاً (p16IN–K4a) وهو موجود بالدم وفق كثافة تتزايد تدريجياً كلما تقدمنا بالعمر، علاوة على ذلك، قد تزداد كمية هذا البروتين بالدم بصورة غير اعتيادية، حتى في سن الشباب، عندما يكون الشخص منخرطا في نمط حياة غير سليم، كالمدخنين وأولئك الذين يمارسون الرياضة قليلاً أو بصورة غير كافية.

يذكر أن الرياضة السلاح الرئيسي لإحراق السعرات الحرارية بالجسم، بعد كل وجبة غذاء، على العكس، لم يلاحظ الباحثون الأميركيون أي زيادة في كمية البروتين (p16IN–K4a) بالدم لدى المصابين بالوزن الزائد والبدانة. بمعنى آخر، يلعب هذا البروتين دور ميزان حرارة الصحة بالجسم. ويمكن قياس كثافة البروتين (p16INK4a)، الذي ينتجه جين مثبط للأورام أي أنه يمنع الخلايا السرطانية من التكاثر، ببساطة عن طريق فحص سريع يعتمد على أخذ عينة من الدم. هكذا، يضحي من الممكن، على سبيل المثال، معرفة العمر الجزيئي (بالأحرى الأوضاع الصحية الحقيقية) لعضو مخصص لعملية الزرع. كما يمكن تقويم الأوضاع الصحية الفعلية لمريض خضع للتو لعملية جراحية. وفي الوقت الحاضر، خضعت مجموعة من مائتي متطوع ومتطوعة تقريباً لهذا الفحص السريع مما يعد بتبنيه قريباً مقياساً موثوقاً لمعرفة شيخوخة أعضاء الجسم، من قُرب.

## فقدان التوازن عند كبار السن يزيد من حدوث الكسور لديهم

أظهرت دراسة حديثة تم إجراؤها في السويد، وشملت أكثر من أربعة وعشرين ألفا من كبار السن، بأن احتمالات حدوث الكسور المختلفة لدى هؤلاء تزداد بنسبة ثلاثمائة في المئة عندما تكون هناك أعراض عدم اتزان وفقدان للتوازن عند الوقوف والمشي.

والمعروف أن كبار السن تكون لديهم هشاشة في العظام ووهن في العضلات ولذلك فإن كسور الورك والرسغ وغير ذلك تكون شائعة، ولكن علاجها وتأهيلها قد يكون صعباً ومكلفاً وقد لايعود المريض

لوضعه السابق في كثير من الأحيان، ولـهذا السبب فـإن الحـرص على عدم حدوث هذه الكسور عند هؤلاء الكبار في السـن مهم جداً لتلافي العـواقب الوخيمة لـها. ويحصل فقدان التوازن عند كبار السن نتيجة العديد من الأسباب مثل أمراض القلب والشرايين والمخ وضعف النظر وضعف العضلات وخشونة المفاصل ومرض السكري وغير ذلك، ولهذا فإنه من المهم جداً محاولة علاج الأسباب التي تؤدي إلى فقدان التوازن وتوفير بيئة مريحة في المنزل لتفادي السقوط واستخدام الأجهزة المساندة مثل العكاز وهيكل المشي والأحذية الطبية ومساعدة أفراد العائلة لتفادي السقوط عند هؤلاء المرضى.

## الخل يذيب الدهون؟

أفادت دراسة يابانية بأن الخلّ العادي الذي يستخدم في إعداد السلطة والمخللات (الطرشي) واستعان به الأقدمون لمعالجة الكثير



من الأمراض، يساعد على التخلص من الدهون في الجسم.

وعثر علماء يابانيون على دليل يؤكد أن الخل يمنع تراكم الدهونً ويساعد على خفض الوزن، على الأقل عند الفئران، لكنهم طلبوا عدم التسرّع وتجنب الإفراط في استهلاكه. ودفع استخدام الخل في الطب الشعبي لعلاج عدد من الأمراض، في الزمن الغابر، بالخبير الياباني تومو كوندو، الى العودة والبحث مجدداً في فوائده.

ويرى الطب الحديث أن "حامض الخل "aceditc acid، أهم مكونات الخل، قد يساعد في السيطرة على ضغط الدم، ومعدلات سكر الدم، وتراكم الشحوم، وفق ما نشره موقع "سي أن أن" الإلكتروني. ولاحظ الباحثون تراجع تراكم شحوم الجسم، في شكل ملحوظ، في فئران مختبرات، تمت تغذيتها بأطعمة تحوي معدلات عالية من الحامض الخلي.

## تطوير ذراع آلي لتعويض المعوقين والمصابين بالشلل

في خطوة تقنية هامة قد يكون لها كبير الأثر على حياة الأشخاص المعاقين أو ضحايا مرض الشلل، أعلن باحثون إنكليز عن تمكنهم من تطوير ذراع آلي فاعل من حيث الاستخدام، حيث يسهل التحكم فيه عن طريق الفكر ! وأوضحوا أنهم قاموا بتجربته على اثنين من القردة، وبالفعل تمكنا من استخدامه في إطعام أنفسهم بصورة فاعلة، وهو ما فتح باب الأمل من جديد أمام الآلاف من الأشخاص الذين حرموا لظروف مختلفة من أطرافهم.

وأشار الباحثون إلى أن هذا الذراع يحتوي على كتف متحرك تمامًا وكوع، و"قابض" حساس لمحاكاة اليد البشرية. وقالوا أنه يتم زرع إحدى الرقائق التي لا تزيد في نحافتها عن حجم شعر الرأس بداخل المخ، حيث تكون على اتصال بأحد أجهزة الاستشعار الموجودة في هذا العضو الاصطناعي، وهي الرقيقة التي تقوم بـ"قراءة" الإشارات المُرسلة من جانب الخلايا العصبية والتي تصدر عنها ردود فعل فورية.

من جانبه، قال دكتور "كيفين وارويك"، أستاذ علم التحكم الآلي بجامعة ريدينغ البريطانية والرائد في هذا المجال التكنولوجي، إنّ تَزَوُد هذا الذراع بتلك القدرات كان أمراً مثيراً للغاية.

وتابع وارويك حديثه بالقول: "سوف تتيح التجارب الجديدة التي سيتم إجراءَها على البشر لتلك التكنولوجيا الحديثة فرصة الاكتمال في هذا المجال، وأنا من جانبي أنتظر النتائج بكل شغف".

وفي عام ٢٠٠٢، أصبح البروفيسور وارويك - الذي يعد أشهر خبراء التحكم الآلي على مستوي العالم أول شخص يقوم بإظهار استخدام تلك التكنولوجيا من الناحية العملية. فقد قام بزرع شريحة بداخل جهازه العصبي، وهو ما منحه القدرة على

التحكم في الذراع الآلي الذي كان قد صممه زميله بيتر كيبيرد، باستخدام القوة الخاصة بالقدرة الذهنية.

وبعدها بعامين، شارك الأميركي ماتيو ناغل في إحدى التجارب السريرية بعد أن أصيب بالشلل الرباعي إثر تعرضه للطعن بالسكين. ووقتها، تمكن من التحكم في فأرة الكمبيوتر، ما أتاح له إمكانية تفحص بريده الإلكتروني، وتغيير المحطات التلفزيونية. كما استعان ناغل، الذي توفى عام ٢٠٠٧، بجهاز "برين غيت" الذي اخترعه د. جون دونوغو، البروفيسور المتخصص في علوم الأعصاب بجامعة براون الأمريكية، المزود بأقطاب كهربائية مركبة في المخ لتقرأ نشاط الخلايا العصبية بلحاء الدماغ، وهو الجزء الذي يتحكم في الحركة بالمخ، لمدة اثني عشر شهرًا، وقال حينها أن النتائج جاءت إعجازية، وأضاف بقوله: "لا أجد الكلمات التي أصف بها ذلك. فالفأرة كانت تذهب أعلى اليمين، وهو ما كان يحدث كما أريد بالفعل". هذا وقد تمكن اثنان من القردة الذين حُرما من أذرعتهما العام الماضي من استخدام الأطراف الاصطناعية لإطعام أنفسهما بأعشاب من الفصيلة الخبازية، وقطع من الفاكهة.

وقد وافقت الحكومة الأميركية الآن على السماح بإجراء عشر تجارب أخرى على الإنسان في هذا الشأن. كما يأمل الباحثون الآن في إكمال تلك التقنية الحديثة. وقال البروفيسور وارويك أن تعميم استخدام هذا الذراع الآلي على نطاق واسع أمرًا قد يستغرق عدة سنوات. وقال: "الهدف من وراء تلك التقنية هو تصميم جهاز اصطناعي للأشخاص المصابين بشلل كلي. ونحن نسير من جانبنا الآن على الطريق الصحيح، لكن لا يزال أمامنا جهد كبير، ونأمل في أن تساعدنا تلك التجارب الجديدة على تزويدنا بخيوط جديدة في رحلتنا البحثية الجارية".

## سمنة الأم تنتقل "سلوكيا" للبنت والاب للابن

قال باحثون ان هناك صلة قوية في "التوريث السلوكي" للسمنة بين الامهات والبنات، وبين الآباء والابناء، لكنها لا دلائل على وجود نفس الصلة عبر الجنسين، اي من الام الى الابن او من الاب الى البنت.

وبينت دراسة اجراها فريق بحث من كلية بليموث الطبية على ٢٢٦ اسرة بريطانية ان الامهات المصابات بالسمنة يورثن المرض "سلوكيا" لبناتهن بنحو عشرة اضعاف المعدلات العادية.

اما النسبة بين الاباء والابناء فتبلغ ستة أضعاف النسبة العادية.

ويعتقد الباحثون الذي اعدوا هذه الدراسة ان الصلة ليست "وراثية جينية"، بل هي "وراثية سلوكية".

وقالوا ان نتائج الدراسة تظهر ان هناك حاجة الى اعادة النظر في السياسة المتبعة بالنسبة لمواجهة مرض السمنة.

وقال الباحثون انه من غير المحتمل ان تكون الجينات (المورثات) قد لعبت دورا في نتائج دراستهم تلك، اذ انه من غير الاعتيادي ان يكون للجينات دور في التأثير على الاطفال عبر الجنسين.

ويشيرون الى ان الارجح هو ان يكون هناك شكل من اشكال "التعاطف السلوكي"، حيث تقلد البنات سلوك الامهات، ويقلد الابناء سلوك آبائهم.

ويرى الباحثون انه لهذا السبب يجب ان تعيد الحكومة البريطانية النظر في سياستها المتعلقة بمكافحة السمنة.

يذكر ان معظم الجهود التي تبذل في بريطانيا تتركز على الاطفال السمان، على اعتبار انهم سيكبرون ليصبحوا بالغين سماناً.

الا ان الباحثين يرون ان هذا الافتراض يتجاهل حقيقة ان ثمانية من اصل عشرة من البالغين السمان لم يكونوا بدينين بافراط عندما كانوا صغارا.

بل يقولون، في بحثهم الذي نشرت مقتطفات منه في المجلة الدولية للسمنة، ان هناك ما يدعوهم للاعتقاد ان العكس هو الصحيح، وان السمنة عند الكبار التي تؤدي الى السمنة عند الصغار.

ويقول رئيس البحث البروفيسور تيري ويلكين: "انه عكس ما كنا نعتقد، وهذا سيكون له وقع جذري على السياسة المتبعة في هذا الشأن".



# الوجه مرآة لصحة الجسد ودليل براءته من الأمراض

إعداد: كمال جبر

**يقال، والعهدة على الراوي، والقائلون اغلبهم من الأطباء او المختصين في علم النفس، إن "الوجه مرآة لصحة الجسد". فمجرد أن يرى المرء وجه انسان آخر، يتبين له، فيما إذا كان يتمتع بصحة جيدة، أو يعاني من علة ما.**

وعليه فإن التحديق في المرآة يكون جيداً ومفيداً من أجل الصحة. فالمرآة تنبئنا أن صحتنا وبنياننا سليمتان، أو أن مرضاً ما لدينا.

وهنا، وبحسب أطباء مختصين، المشاكل الصحية، التي

يمكن أن تكشفها المرآة.

## العيون

### الحلقات البيضاء:

يقول د. كيفن لويس، رئيس الكلية الملكية البريطانية لتقويم البصر، إن الحلقات البيضاء التي تحيط بقزحية العين (الجزء الملون من أعيننا) يمكن ان تكون علامة على تراكمات دهنية سببها ارتفاع نسبة الكوليسترول. وهذه الحالة قد تنتج ايضا كتلاً شمعية بيضاء صغيرة على الجلد حول العين. وهذا يحدث عندما تسبب زيادة الكوليسترول الكبيرة في الدم "الصفائح القابلة للتشكل"، التي تترامى في مناطق مختلفة من الجسم، مثل العين، حيث يكون هناك بشكل خاص امداد قوي للدم.

وعند ظهور اول علامة من هذه الحلقات، على المعني إجراء تحليل لنسبة الكوليسترول في دمه، والتوقف عن تناول الاطعمة المشبعة بالدهون، وممارسة الرياضة بانتظام، وانقاص وزنه، إذا كان سميناً.

### احمرار العيون:

يقول د. دون هاربر، الذي ألف كتابا عن الامراض الشائعة، ان البكتيريا القادمة من مواد التجميل القديمة، يمكن ان تسبب تهيجا او التهابا، لذا يجب التخلص من هذه المواد، اذا مضى عليها ستة اشهر.

ويضيف: "ان احمرار او تقرح العيون يمكن ان يكون علامة على وجود التهاب في القزحية، وهذا الالتهاب قد يكون سببه عدوى فيروسية، مثل وجود التهاب في المعدة، ولكن في حالات نادرة، يكون سببه امراض المناعة، مثل التهابات المفاصل، التي تحتاج الى علاج طبي. ولمعرفة نوع الالتهاب يقوم مصحح البصر باستخدام مجهر لفحص سطح العين".

### شحوب الجفنين:

وعن هذا يقول الدكتور دون هاربر: "اذا بدا ان الجلد داخل الجفنين السفليين شاحبا اكثر من كونه قرنفليا فاتحا فهذا قد يعني انك مصاب بفقر الدم وينقصك الحديد بسبب نقص في كريات الدم الحمراء".

ومعروف ان عنصر الحديد ضروري لإنتاج كريات الدم الحمراء السليمة، ويحتاج الرجال، في المتوسط، الى ٧,٨ ملليغرام من الحديد يوميا، اما النساء فيحتجن الى ٨,١٤ ملليغرام، لأن الدورة الشهرية يمكن ان تسبب نقصا في عدد هذه الكريات.

ويمكن الحصول على عنصر الحديد في اللحوم الحمراء، والخضار ذات الاوراق الليفية الخضراء، والقمح والعدس. وعلى المرأة أن تزيد من تناول الفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين "C" لأنه يساعد في عملية امتصاص الحديد من الطعام.

وتتضمن الاعراض الاخرى لفقر الدم الأظافر الهشة سريعة الانكسار والصداع وصعوبة التنفس والتعب.

### ارتجاف العين:

تعرف هذه الحالة، ايضا، باسم التقلص العضلي الموجي (myokymia)، ويحدث الارتجاف بسبب تقلصات عضلية بصورة عشوائية، وقد يكون محفزها، ايضا، وجود نقص المغنيسيوم.

ويحتاج الرجال، بالمتوسط، الى ٣٠٠ ملليغرام من المغنيسيوم يوميا، اما النساء فيحتجن الى ٢٧٠ ملليغراماً منه، وتعتبر الخضار ذات الاوراق الليفية الخضراء، مثل السبانخ والخس والهندباء من المصادر الجيدة للحصول على هذا العنصر.

**اللون الأصفر في الوجه قد يكون علامة على الاصابة باليرقان**

وبحسب د. كيفن لويس، فإن ارتجاف العين يمكن ان يحدث نتيجة عدد من الحالات العصبية الخطيرة، بما فيها التصلب المتعدد. وتتضمن الاعراض الاخرى لمرض التصلب المتعدد، التنمل والوهن والشعور بوخز خفيف في الاطراف. وفي حالة الشك يجب استشارة الطبيب.

### تدلي الجفون:

قد تصاب عضلات العيون بالاجهاد بسبب ضعف الاضاءة في مكان العمل، والاستخدام المفرط لشاشات الكمبيوتر. كما يؤثر التوتر، ايضا، في العين، لأنه يمنع

امتصاص فيتامين "B" الضروري للمحافظة على قوة الابصار.

وتمارين العين، التي تزيد من تدفق كمية الدم الى العين يمكن ان تخفف الاجهاد، وتقي من تدلي الجفون. من هذه التمارين ينصح اطباء العيون باجراء تمرين ٢٠×٢٠ وهو تمرين يأخذ فيه الشخص استراحة كل عشرين دقيقة يحاول فيها النظر الى شيء يبعد عنه عشرين قدما (ستة امتار) لمدة ٢٠ ثانية تقريبا.

ويرى د. دون هاربر انه يمكن في حالات نادرة، ان يكون تدلي الجفون علامة على سرطان الرئة، فإذا كان مكان الورم عاليا بشكل كاف في الصدر، فإنه قد يضغط على مجموعة من الاعصاب، التي تؤثر في العين.

كما يمكن ان يكون تدلي الجفون علامة على حدوث جلطة دماغية. وعليه تنصح جمعية امراض الجلطات الدماغية الامريكية، بإجراء فحص الوجه والذراع والنطق، لمعرفة ما اذا كان الشخص قد اصيب بجلطة دماغية.

ويتمثل هذا الاجراء في الآتي:

- فحص ضعف الوجه: هل يستطيع الشخص الابتسام؟ هل حدث تدلٍ في وجهه او عينه؟
- فحص ضعف الذراع: هل يمكن للشخص ان يرفع كلتا يديه؟
- فحص مشكلات النطق: هل يمكن للإنسان ان يتحدث بشكل واضح ويفهم ما يقول؟

وفي هذا الاختبار تفحص العلامات الثلاث معا.

واذا كان الشخص المعني قلقاً بشأن وجود أي من هذه العلامات، يجب عليه السعي لتوفير الاهتمام الطبي على الفور.

## الجلد

### الحكة الجلدية:

اذا أصبح جلدك يحكك ولونه احمر ومؤلم، فقد يكون المرض "اكزيما"، وهي تظهر في اي مكان على الجسم، بما في ذلك الوجه، لكنها تظهر في معظم الاحيان في مرفق اليد والرسغين وخلف الركبة. وعلاج هذه الحالة يكون بالمحافظة على تغذية الجلد. وقد يصف الطبيب كريمات ستيرويدية او مضادات حيوية. وفي حالات نادرة، يمكن ان تدل الحكة (اذا كانت تحديدا على اليدين والقدمين) على أن المصاب بها يعاني من سوء أداء في وظيفة الكبد،حسب د. روب هيكس، اختصاصي الامراض الباطنية في لندن، وتعرف هذه الحالة بالركود الصفراوي (cholestasis)، وتحدث عندما لا تستطيع الصفراء (وهي عصارة سائلة تفرزها المرارة) الوصول بحرية الى القناة الهضمية، فتتراكم بدلا من ذلك في الدم، وهو ما يسبب الحكة. واذا كان الامر كذلك فإنه يتوجب اجراء فحص للكبد وتشخيص الحالة بحيث يمكن وصف العلاج المناسب لها.

### اصفرار الجلد:

ان تناول كميات كبيرة من الاطعمة المحتوية على "بيتاكاروتين" (وهو احد اشكال فيتامين A الذي يعطي للفواكه والخضار ألوانها: الاحمر والبرتقالي والأصفر) يمكن ان يؤثر في لون الجلد، فيحوله الى برتقالي رغم ان هذه الحالة نادرة.

اما اللون الاصفر الخفيف فقد يكون علامة على اليرقان (الصفرة) ودليل وجود مشاكل في الكبد، فإذا ظهر ذلك يجب اجراء فحص فوري للكبد، كما يقول الدكتور هاربر.

واللون الاصفر يحدث في هذه الحالة نتيجة لاختزان صبغ طبيعي يدعى bilirubin في الجلد بدلا من تحريكه بواسطة الكبد، ومن اسبابه التهاب الكبد وامراضه.

### البقع الجلدية:

المظهر العام للبشرة، عادة، هو مقياس جيد لصحة الجهاز الهضمي، ويمكن لمشكلات صحية، مثل حدوث تهيج في المثانة، ان تنعكس على مظهر الجلد.

ومتلازمة تهيج المثانة هي حالة تحدث في بطانة القناة الهضمية، فتسبب الاسهال او الامساك والالم. واذا شك بوجود علاقة بذلك، عليه أن يسجل ما يتناوله من طعام وشراب في دفتر لبضعة اسابيع لمعرفة ما اذا كان هناك طعام او شراب محدد يسبب هذا التهيج في الجهاز الهضمي او الجلد. وفي مثل هذه الحالة، فإن تناول المكملات الغذائية المعززة للمناعة قد يكون مفيدا، لأنها تحتوي على ما يعرف بالبكتيريا الصديقة (المفيدة)، التي تحافظ على صحة الجهاز

الهضمي. كما ان المنتجات التي تحتوي على "لاكتوباكيلوس اسيدوفيلوس" تهدئ المعدة وتخفف من مشكلاتها وتفتح لون الجلد. اما متلازمة تكيس المبايض فهي مشكلة هرمونية يمكن ان تسبب ظهور حب الشباب.

وتتضمن الاعراض الاخرى لهذه المتلازمة وجود مشاكل في الطمث والخصوبة ونمو الشعر وزيادة الوزن. ويمكن تشخيص هذه الحالة عن طريق فحص الدم.

**شحوب الجلد:**

يؤدي تناول كميات غير كافية من السوائل الى فقدان الماء، من خلايا الجلد، وبالتالي لا يتمكن الجسم من استعمال سوائل كافية للمحافظة على حيوية وفاعلية وظائف الاعضاء، فينتج عن ذلك جلد باهت لا حياة فيه.

ويمكن فحص التجفاف بواسطة الضغط على الجلد خلف اليد، فإذا لم يرتد الجلد بسرعة الى مكانه، فإن الشخص لا يتناول كفايته من السوائل. اما كمية السوائل، التي يجب تناولها، فهي لتران على الاقل يوميا، خصوصاً في الطقس الحار.

## الشعر

**الشيب المبكر:**

قد يكون الشيب المبكر علامة على نقص فيتامين B12 (وهو فيتامين ضروري لنمو الشعر واكسابه لونه)، كما تعرف هذه الحالة باسم الانيميا الضارة.

يقول د. هيكس: "عندما تنقص امدادات فيتامين B12 تنتج كريات الدم الحمراء بأعداد قليلة، وفي شكل كبير على غير العادة ولا تبقى لمدة طويلة كما ينبغي، وهو ما يسبب ظهور الانيميا (فقر الدم)".

ويضيف: "ان الاعراض الاخرى لهذه الحالة يمكن ان تتضمن: التعب وفقدان الوزن والاسهال". ومعلوم أن فيتامين B12 يتواجد فقط في الاطعمة التي يكون مصدرها حيواني، مثل اللحوم والاسماك والاجبان والبيض والحليب، ولذلك فإن الاعتماد الصارم على الخضار او الحمية النباتية فقط، من دون مكملات الفيتامين يمكن ان تؤدي الى نقصه.

وعادة ما يتم تشخيص الحالة عن طريق فحص بسيط



حكة الجلد قد تشير إلى مرض "الأكزيما"

للدم، ويتم علاجها بحقن فيتامين B12 (نظرا لأن الجسم لا يمتصها بشكل طبيعي اذا اخذت عن طريق الفم). وعندما يعالج نقص الفيتامين يجب تكرار العلاج مرة كل ثلاثة اشهر طوال العمر.

**الشعر الضعيف:**

قد تكون قلة سماكة الشعر علامة على وجود نقص في عنصر الحديد، الذي يحتاجه الشعر الصحي للنمو، والنساء اكثر عرضة لظهور هذه الحالة عندهن خلال فترة الحيض وقبل فترة ما بعد سن اليأس.

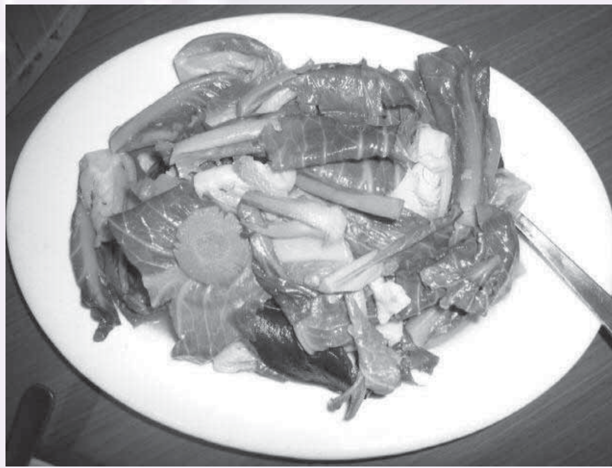
ويمكن لمكملات الحديد ان تساعد على علاج هذه الحالة، اضافة لزيادة تناول الاطعمة الغنية بالحديد، ويمكن اجراء فحص بسيط للدم لمعرفة مستويات الحديد في الجسم عند الطبيب.

ويمكن، كذلك، ان تكون قلة سماكة الشعر في الرأس او الحاجبين علامة على نقص كفاءة عمل الغدة الدرقية، لأن هرمونات "الثيروكسين" التي تفرزها هذه الغدة ضرورية ايضا لنمو شعر صحي قوي. ويقول د. هيكس: "ان هذه الحالة يمكن تشخيصها من خلال فحص بسيط للدم، وتعالج بتناول مكملات "الثيروكسين" يوميا لتعويض النقص الناتج من ضعف كفاءة الغدة الدرقية المنتجة له". وتتضمن الاعراض الاخرى لهذه الحالة: جفاف الجلد ونقصان الوزن والتعب.

## للحفاظ على جسم خال من الأمراض:

# تناول وجبات غنية بالمغنيسيوم

إعداد: أحلام ياسين



**أجمعت أبحاث ودراسات عديدة على أهمية المغنيسيوم للإنسان، كونه يقلل من ظهور أمراض شرايين القلب والسكري. وعليه ينصح الأطباء المختصون بتناول وجبات غنية بهذه المادة.**

وبهذا الخصوص ذكرت مجلة رابطة القلب الأميركية أن تناول الوجبات الغنية بعنصر المغنيسيوم يقلل من ظهور حالات متلازمة الأيض metabolic syndrome الشائعة اليوم، والتي تتميز بترابط عدة عوامل تشمل السمنة ابتداءً، كي يعقبها ارتفاع ضغط الدم وظهور مرض السكري واضطرابات الدهون والكولسترول، ومن ثم نشوء أمراض شرايين القلب والدماغ والفشل الكلوي.

وكانت دراسة المتابعة هذه حول تحديد عوامل خطورة إصابة صغار السن من البالغين بأمراض شرايين القلب، والمسماة اختصاراً بدراسة كارديا CARDIA study، قد نشرتها مجلة الدورة الدموية الصادرة عن رابطة القلب الأميركية ضمن عدد ٢٨ مارس العام ٢٠٠٦. وكانت الدراسة بدأت في الولايات المتحدة عام ١٩٨٥ ، وشملت ما يربو على ٤٦٠٠ شخص. ومن أهم ما أظهرته هو أن مَنْ يتعود من البالغين تناول المغنيسيوم بكثرة من المصادر الغذائية الطبيعية، فإن احتمال عرضة إصابته بحالة متلازمة الأيض

السيئة الذكر، خلال الخمس عشر سنة القادمة من عمره، هي أقل بنسبة ٣١٪، مقارنة بمنْ يقل تناوله للمغنيسيوم. وحرص المشاركون في الدراسة على تناول المنتجات الغذائية عالية المحتوى من المغنيسيوم، كاللوز والكاجو والزبيب والحبوب الكاملة والأفوكادو والموز والسبانخ، بينما حرص فقط حوالي ١٦٪ منهم على تناول حبوب تحتوي على المغنيسيوم.

والدراسة الجديدة ليست الأولى في ربط المغنيسيوم بمتلازمة الأيض.. ففي العام ٢٠٠٥ نُشر تحليل نتائج متابعة حوالي ١٢ ألف من المشاركات في دراسة صحة النساء للدكتور بول ريدكر وزملائه من مستشفى النساء في بوسطن، والتي بينت أن نسبة عرضة إصابة النساء بمتلازمة الأيض تقل بمقدار ٢٧٪ عند الإكثار من تناول المغنيسيوم. لكن الذي أضافته الدراسة الجديدة أن كثرة تناول المغنيسيوم تقلل من خطورة ظهور كل عنصر من عناصر متلازمة الأيض، أي ارتفاع ضغط الدم والسكري واضطرابات الكولسترول على حد قول الدكتور كاهي من جامعة نورثويست الأميركية. وأضاف أن الجانب الفريد في الدراسة هو أنها شملت مجموعة من صغار السن البالغين، أي ممن هم في مرحلة العشرينات، مما أعطى النتائج دلالات إضافية، الأمر الذي عبر عنه الدكتور كاهي بقوله إن مما تثيره الدراسة هو أن الاهتمام بإتباع عناصر نمط الحياة الصحية في سن مبكرة يلقي بظلاله الايجابية على مقدار طول العمر برمته. فالعادة جرت، على حد قوله، أن يهتم متوسطو العمر (في الأربعينات والخمسينات) بحياتهم وصحتهم. والرسالة هنا أنه حتى صغار السن من البالغين سيستفيدون من الاهتمام بدليل النتائج المتقدمة.

## المغنيسيوم والجسم

يُعتبر المغنيسيوم رابع أكثر المعادن توفراً في الجسم. ويوجد ٥٠٪ منه في العظم، بينما يتوزع النصف الآخر في داخل الخلايا الحية لباقي أنحاء الجسم. أما الكمية التي تسبح بحرية في الدم منه فتشكل حوالي ١٪ فقط مما هو في كامل الجسم. ولتوفر هذا الجزء البسيط أهمية عالية لذا يحرص الجسم وبشدة على إبقاء النسبة في الدم ضمن مدى طبيعي ثابت.

ويدخل المغنيسيوم في أكثر من ٣٠٠ تفاعل كيميائي حيوي لازمة لحيوية الجسم، فهو ضروري لإتمام العضلات والأعصاب أداء وظائفها، وللمحافظة على انتظام إيقاع نبضات القلب، وإعطاء دعم لجهاز مناعة الجسم، وبناء العظم بشكل قوي. كما أنه يُسهم بدور فعال في حفظ نسبة السكر في الدم ضمن المدى الطبيعي، وكذلك مقدار ضغط الدم، وفي إنتاج الطاقة وصنع البروتينات.

وتنصح مؤسسة الصحة في الولايات المتحدة الرجال في أي عمر كانوا أن يتناولوا من المغنيسيوم يومياً كمية ٤٠٠ مللي غرام، والنساء ٣١٠ مللي غرامات، على أن يرفعن من الكمية خلال فترة الحمل تلبية لحاجة أجسامهن وحاجة أجنتهن. بينما حاجة الأطفال اليومية تبدأ من ٨٠ مللي غراما حتى سن الثالثة من العمر، لترتفع إلى ١٣٠ مللي غراما إلى سن الثامنة، ثم إلى ٢٤٠ مللي غراما حتى سن الرابعة عشرة، ومن ثم ترتفع الحاجة ما بين هذه السن وحتى الثامنة عشرة لتبلغ لدى الأولاد ٤١٠ مللي غرامات والبنات ٣٦٠ مللي غراما، ثم تنخفض الحاجة بعد هذا إلى الكميات المذكورة للبالغين. لذا فإن مرحلة المراهقة تتطلب تزويد الجسم بكميات أكبر نظراً لحاجة الجسم عموماً في فترة فورة النمو وخاصة الأنسجة العظمية.

**اللوز والكاجو والسبانخ والموز تحتوي على كميات وافرة من المغنيسيوم**

## نباتات وثمار غنية بالمغنيسيوم

تشير إصدارات مكتب المكملات الغذائية التابع لمؤسسة الصحة بالولايات المتحدة، إلى أن المنتجات النباتية هي ما تحتوي كميات عالية من المغنيسيوم. ونجد أن السبب، على سبيل المثال، في الخضار الورقية الخضراء، هو أن المغنيسيوم يمثل العنصر المركزي في مركبات الكلوروفيل. وهي مركبات أساسية في عملية التمثيل الضوئي وشبيهة بمركبات الهيموغلوبين في الدم من ناحية الشكل، إلا أن عنصر الحديد هو العنصر المركزي فيها. ولنفس السبب نجد المغنيسيوم متركزا في الثمار البذرية من الحبوب والبقول والمكسرات الطبيعية. ولذا نلحظ أن الخبز الأسمر المصنوع من دقيق حبوب القمح الكاملة غني بالمغنيسيوم بدرجة لا تقارن مع الخبز الأبيض قليل الفائدة من جهات عدة. ويمثل اللوز والكاجو والسبانخ والموز أعلاها محتوى. والمصادر الحيوانية من اللحوم أقل قدرة

## نقص المغنيسيوم

يتم امتصاص المغنيسيوم في الأمعاء الدقيقة، وتتحكم الكلى في كمية إخراجه من الجسم، ولذا فإن سلامتهما تُؤثر بدرجة كبيرة في توازن محتوى الجسم منه. وعادة ما تتمكن الأمعاء من امتصاص ثلث أو حتى نصف المغنيسيوم الذي يحتويه الغذاء، إلا أن القدرة تقل في حال وجود أمراض مزمنة في الأمعاء الدقيقة، أو في حالات القيء والإسهال. كما أن اضطرابات وظائف الكلى وعدم ضبط نسبة السكر في الدم، إضافة إلى الآثار الجانبية لبعض الأدوية، كلها تُسهم في زيادة فقد المغنيسيوم من الجسم. وتناول الكحول يزيد من فقد الجسم للمغنيسيوم، وربما يقلل من امتصاصه. ومن الملاحظ أن ما بين ٣٠ إلى ٦٠٪ من الكحوليين، كما تشير مصادر إدارة الصحة في الولايات المتحدة، لديهم نقص في نسبة المغنيسيوم في الدم، وترتفع النسبة لتصل إلى ٩٠٪ عند من يعانون من حالات اضطرابات الجسم التي تظهر بعد انقطاع تناوله.

والعلامات الأولية لنقصه في الجسم تشمل فقدان الشهية والإحساس بالرغبة في القيء، والقيء، والوهن العام في الجسم، وسرعة التعب من بذل المجهود البدني. وضعف العضلات. وحينما يزداد النقص، تبدأ أعراض فقد الإحساس في أطراف الأصابع والتنميل وشد العضل ونوبات الصرع وتغيرات الشخصية واضطرابات إيقاع النبض. وكلها أو بعضها قد يحصل بالتزامن مع نقص البوتاسيوم أيضاً.

وفي حال التأكد من أن سبب الأعراض هو نقص المغنيسيوم، عبر تحليل الدم، فإن العلاج التعويضي منه، إما في الوريد أو على هيئة حبوب دوائية كفيل بتجاوز الحالة. وهناك حالات أخرى يتم فيها اعطاء حبوب المغنيسيوم للوقاية من نقصه، أي الحالات التي يُتوقع أن تسبب إما زيادة فقده عبر الكلى أو قلة امتصاص الأمعاء له، مثل:

- تناول بعض الأدوية كأنواع من مدرات البول أو المضادات الحيوية أو أدوية السرطان.
- مرضى السكري ممن لا تنضبط لديهم نسبة سكر الدم.
- مدمنو الكحول.
- بالإضافة إلى حالات الأمراض المزمنة للأمعاء الدقيقة والكلى، وفق ما يراه الطبيب المتابع. ◆◆



المكسرات غنية بالمغنيسيوم

على تزويد الجسم بحاجته من المغنيسيوم، وإن كانت بعض أنواع الأسماك المفلطحة ومشتقات الألبان تبذل جهداً مشكوراً في ذلك، لكن لا يرقى إلى مستوى المنتجات النباتية.

## المغنيسيوم في الأدوية

ويرى مكتب المكملات الغذائية أن تناول تشكيلة من الحبوب الكاملة غير المقشرة والبقول والخضار الورقية، كفيل بتزويد الجسم من حاجته إلى المغنيسيوم، وأن تناول حبوب المغنيسيوم يجب أن لا يتم إلا تحت إشراف طبي. وتتوفر حبوب المغنيسيوم بالاتحاد مع عناصر أخرى كأكسيد المغنيسيوم وكبريتات المغنيسيوم وكربونات المغنيسيوم. وبينما لا يؤثر سلباً الإكثار من تناول المغنيسيوم من المصادر الغذائية الطبيعية، فإن تناول الجرعات العالية من حبوبه يمكن أن يُؤدي إلى آثار جانبية كالإسهال وآلام البطن، وخصوصاً عند وجود نقص في كفاءة عمل الكلى. وأهمية هذا هو في حالات الإكثار من تناول الأدوية المحتوية على المغنيسيوم، كالشراب المضاد لحموضة المعدة، مثل مالوكس أو غيره، أو أدوية الملينات لتخفيف أعراض الإمساك.



## نظافة ما بين الأسنان

# أهميتها وأفضل الطرق للمحافظة على اللثة والأسنان

الدكتور: علي حبيب
أستاذ مشارك واستشاري تقويم الأسنان



يساعد تنظيف الأسنان بالطرق التقليدية باستخدام الفرشاة والمعجون كل يوم، على حماية أسنانك من التسوس ولثتك من الالتهاب، ولكنه في معظم الأحيان يعتبر غير كاف للتخلص من التسوس وأمراض اللثة نهائيا.

ويرجع السبب في المقام الأول إلى وجود مناطق يصعب الوصول إليها وتنظيفها باستخدام الفرشاة فقط، ألا وهي الفراغات البينية للأسنان. وهذا بالطبع يؤثر على صحة اللثة في المقام الأول، كما إنه يسبب تسوس أسطح الأسنان في تلك المناطق غير المرئية بالنسبة للمريض. إن تسوس الأسنان في تلك المناطق أخطر بكثير من التسوسات الظاهرة، وذلك لصعوبة التعرف عليها من قبل المريض والطبيب، وعادة ما تبقى غير ظاهرة إلى أن تتحول إلى تجاويف كبيرة تحتاج إلى حشوات كبيرة. والحال نفسه ينطبق على أمراض اللثة، فإذا لم نعتن باللثة، يمكن أن يصل الالتهاب إلى العظام، التي بدورها قد تلتهب وتتآكل إذا لم يتم علاجها، وبالتالي فالنتيجة النهائية في أسوأ الظروف هي سقوط أسنانك إن لم تكن هذه العظام بالقوة الكافية لتحمل الأسنان في مكانها.

## أمراض اللثة

إن الجير كما هو معروف يعتبر المسبب الأول لأمراض اللثة. وهو تلك الطبقة اللاصقة من البكتيريا التي تنتج من عدم تنظيف الأسنان يوميا، الذي يؤدي إلى تراكم بقايا الطعام والبكتيريا على الأسنان، مما يجعلها صعبة الإزالة بالفرشاة. وتفرز هذه البكتيريا سموما تهيج اللثة وتلحق الضرر بالأسنان. وأسلم طريقة للتخلص من الجير بصفة عامة تكمن في الزيارة الدورية لطبيب الأسنان. ويعد التهاب اللثة أول مراحل مرضها، وهو عبارة عن ورم اللثة الناتج عن تراكم الجير فوق وتحت مستوى خط اللثة. وإهمال تلك الطبقة قد يؤدي إلى التهاب الأنسجة والعظام المحيطة، الذي بدوره قد يسبب انحسار اللثة، وتكون الجيوب العميقة حول الأسنان.

## التعرف على الإصابة

**■ هل أنا معرض للإصابة بأمراض اللثة ؟**

● نعم. يمكن لأمراض اللثة أن تصيبك في أي عمر، ولكنها غالبا ما تصيب البالغين، إذ أن ثلاثة من كل أربعة بالغين مصابون أو أصيبوا بأمراض اللثة. ويتزايد خطر الإصابة مع التدخين وبعض الحالات الصحية. لذلك من المهم إبقاء طبيب أسنانك على علم بحالتك الصحية.

**■ كيف أتعرف على الإصابة بمرض في اللثة؟**

● قد تكون مصابا بمرض في اللثة إذا لاحظت: نزفا عند



تنظيف الفجوات بين الأسنان بواسطة فرشاة الأسنان

تفريش الأسنان، أو حساسية وتورّما واحمرارا في اللثة، أو رائحة كريهة أو طعما كريها في فمك، أو وجود إفرازات صديدية من اللثة أو من بين الأسنان. أو تحرك أسنانك بحيث تتباعد.

**نظافة ما بين الأسنان:**

إن جميع الأعراض والمشكلات سابقة الذكر قد تحدث مع أي منا من دون أن يشعر بها، وذلك إذا ما حصلت في الفراغات البينية للأسنان. ولذلك فإن الاهتمام بنظافة تلك الفراغات مهم جدا. وأبسط وأسلم طريقة لذلك هي استخدام الخيط السني، ويكون ذلك بقطع نحو ٥٠ سم من الخيط ثم لف معظمه حول الإصبع الأوسط من كل يد (لف أكثر حول أحد الأصبعين) بحيث يبقى حوالي ٥ سم ما بين الأصبعين، مستعملا إبهاميك والسبابة، واجعل الخيط مشدودا ومرره بعناية إلى الأسفل بين الأسنان. وتجنب الضغط على اللثة بقوة، ولف الخيط حول كل سن بشكل C وحركه بلطف صعودا ونزولا على سطح السن

وتحت مستوى خط اللثة. واستخدم جزءا جديدا من الخيط كلما انتقلت من سن إلى آخر. في البدء، قد تشعر بأن التنظيف بالخيط صعب، ولكن واظب على القيام به، فمع قليل من الصبر والممارسة ستشعر أنه طبيعي تماما مثل التنظيف بالفرشاة. أحيانا قد يشتكي البعض من أن لثته تنزف عند استخدام الخيط السني، وهذا أمر طبيعي جدا في المرحلة الأولى. وقد يشير ذلك إلى وجود مرض في اللثة. ولكن وبعد عدة أيام من التنظيف بالخيط يجب أن يتوقف النزف بسبب تحسن حالة اللثة. وإذا استمر النزف استشر طبيب الأسنان.

## أنواع الخيوط

**■ أي أنواع الخيوط أفضل؟**

● على الرغم من وجود عدة أنواع من الخيوط (مشمع أو غير مشمع أو ذي نكهة معينة) فكلها مصممة للدخول بين الأسنان وتحت مستوى اللثة لإزالة البلاك. لذا استعمل النوع الذي تفضله. وهناك أنواع جديدة أسهل للاستعمال كونها تقاوم التنسل وتنزلق بسهولة بين الأسنان. والمشمع منها أقل ضررا وأكثر حماية للثة.

وإذا واجهت صعوبة في استعمال الخيط، قد تود أن تجرب Flossette (الخيط في مقبض بلاستيكي) الذي يلغي الحاجة للف الخيط على الأصابع، وتوجيهه بين الأسنان ويعطيك تحكما أفضل. وبعد إدخال الفلوسيت بين الأسنان اتبع نفس طريقة التنظيف بالخيط، واطلب من طبيب الأسنان أن يريك الطريقة الصحيحة للاستعمال إذا لم تكن متأكدا.

وفي حالة وجود جسور، يحبذ استخدام خيط خاص يحتوي على طرف قاس يتيح لك توجيهه بين الأسنان أو تحت الجسور.

## منتجات تنظيف أخرى

**■ هل الخيط هو الطريقة الوحيدة للتنظيف بين الأسنان؟**

● بالإضافة إلى الخيط، هناك منتجات أخرى مصممة لتنظيف ما بين الأسنان. اطلب مساعدة طبيب أسنانك لتحديد تلك التي تناسبك:



المسواك من وسائل تنظيف الأسنان

١. فرش أسنان Interdental لتنظيف التجاويف ما بين الأسنان. فإذا ما كانت هناك فراغات بين أسنانك أو كنت تستخدم تيجانا أو جسورا أو أسنانا مزروعة، فقد يفيدك استخدام هذه الفرشاة التي لها رأس صغير جدا مستدق أو اسطواني وشعيرات ناعمة.

٢. المسواك الخشبي (Woodsticks)، وهو عصا خشبية مثلثة تساعد على التنظيف ما بين الأسنان وتدليك اللثة.

**الجير هو المسبب الأول لأمراض اللثة**

## نظم مائية للعناية بالفم

تستخدم هذه النظم تدفقا مائيا مضغوطا لتنظيف المناطق حول اللثة. لذا يجب أن تتمتع بخاصية التحكم بضغط المياه وذلك لاستعمالها في المناطق الحساسة. ويمكن استخدامها بالماء فقط أو مع غسول الفم. اسأل طبيب أسنانك ما إذا كان استعمال النظام المائي يحسن العناية بالفم في البيت.

**■ قد يسأل أحدنا: لم أنظف ما بين أسناني من قبل، هل تأخرت كثيرا؟**

● أبدا. مهما كان عمرك فإن التنظيف ما بين الأسنان ذو فائدة عظيمة لأسنانك ولثتك وستلاحظ فوائده على الفور، لذلك كلما بدأت باكرا، كان ذلك أفضل.

والتنظيف ما بين الأسنان يعطي شعوراً بالنظافة لأسنانك ولثتك، كونه ينظف مناطق لا تصل إليها فرشاة الأسنان، ويبقي رائحة فمك منعشة. والأهم من ذلك يستطيع معالجة أمراض اللثة. ◆◆

# «البقلة» كنز من الفوائد الصحية

إعداد: سعيد جودة



وفق تصنيف إدارة الغذاء والدواء الأميركية لأنواع الأطعمة، تعتبر نبتة "الرجلة" (أو البقلة) عشبا ذا أوراق عريضة. وهناك عدة تفسيرات للأسماء المتعددة لنبات "الرجلة" في مختلف المناطق العربية، فقد سماها البعض "الرجلة" واشتقوا ذلك من تشبيه أوراقها بأرجل الدجاج، وهناك من سموها "الرجيلة" واشتقوا ذلك من الرجلة، وهو مسيل الماء. ومن نموها على ضفاف جداول الماء اختلفت التسمية بين "البقلة الحمقاء" و"البقلة المباركة"، وهناك من يسميها "فرفح" أو "فرفحين" أو "ذنب الفرس" أو غير ذلك من التسميات التي تقصد بها تلك النبتة التي تسمى علميا (**Portulacae oleracea**).

و "الرجلة " عشب حولي، ينمو بكثرة في فصلي الربيع والصيف، ويحتاج إلى الماء باستمرار، مما يبرر تفضيلها النمو بالقرب من جداول ومجاري المياه العذبة، وبعض أنواعها تنمو بانتصاب، والأخرى تنبسط على سطح التربة، وأوراقها بيضاوية الشكل. وبالرغم من انتشار نموها في جميع أنحاء العالم، فإن موطنها الأصلي يمتد فيما بين الهند وإيران وشرق البحر المتوسط. ووفق ما يشير إليه الباحثون من جامعة هارفارد فإن "الرجلة" هي أحد أكثر ثماني نباتات انتشارا في الكرة الأرضية.

واستخدمها الطب الصيني لخفض الحمى ووقف نزيف الجروح وتخفيف أعراض أمراض التنفس، واستخدمها الطب الهندي وغيره في معالجة أمراض الجلد والالتهابات الخرّاجية فيه والحروق والتهابات الفم ونزيف البواسير ومشكلات مجاري البول وغيرها. لذا كانت الطعام المفضل لدى غاندي.

ووصفها الأطباء العرب بأنها تمتلك قدرات على التبريد، سواء في الجلد أو البطن أو عموم الجسم، وقدرات قابضة تخفف من نزيف الجلد وما بعد الولادة والحيض، وتؤدي إلى وقف الإسهال، وعلاج قروح الفم، وغيرها. إلا أنهم حذروا من كثرة تناولها بالنسبة إلى الرجال، لأن الإكثار منها يؤدي إلى خفض مستوى الرغبة الجنسية وإلى الإمساك.

وفي الطب الحديث، هناك القليل من الدراسات العلمية الجادة حول التأثيرات المباشرة لأوراق "الرجلة" إذا ما استخدمت كعلاج، وليس فقط كغذاء صحي، وغالبيتها تمت على الحيوانات في المختبرات، مما يفرض إجراء دراسات أفضل على أمراض الإنسان إن أمكن ذلك.

ووفق ما تم نشره ضمن عدد أكتوبر (تشرين الأول) ٢٠٠٣ لمجلة "إثنوفارماكولوجي" (Journal of Ethnopharmacology)، أو الصيدلة العِرقية، قام كل من الدكتور رشيد والدكتور عفيفي، في كلية الصيدلة بجامعة الأردن، بتقييم قدرات تسهيل شفاء والتئام الجروح لدى الفئران بالمختبرات، ولاحظوا أن وضع "الرجلة" الطازجة على أطراف الجروح يسرع في التئامها.

كما نشر الباحثون في كلية الصيدلة بجامعة مشهد الإيرانية، وضمن عدد يناير (كانون الثاني) ٢٠٠٤ من مجلة "فايتوثيرابي ريسيرش" البريطانية (Phytotherapy Research) لأبحاث العلاج بالنباتات، نتائج فحصهم لتأثير أوراق "الرجلة" على قروح المعدة عند الفئران، وكانت ملاحظتهم أنها سهلت شفاءها. وفي عدد يوليو (تموز) ٢٠٠٤ من مجلة "إثنوفارماكولوجي" الأميركية، نشر باحثون آخرون من مشهد بإيران نتائج متابعتهم تأثيرات تناول شراب من أوراق "الرجلة" المغلية، على الشعب الهوائية لدى مجموعة من مرضى الربو، ولاحظوا أنها ذات تأثيرات إيجابية على تسهيل استرخاء عضلات الشعب الهوائية. وباختبار وظائف الرئة، وجدوا أن تأثير شراب "الرجلة" مقارب لتأثير عقار ثيوفيللين (theophylline)، ولكنه أقل من تأثير عقار سالبيوتامول (salbutamol)، أي فينتولين.

أما الصينيون فنشروا في عام ٢٠٠٧ دراستين حول تأثير "الرجلة" على الجهاز العصبي، الأولى للباحثين من مركز الطب التجريبي في مدينة وهان، ونشرت ضمن عدد ديسمبر (كانون الأول) ٢٠٠٧ لمجلة "كيميكال بيولجي إنترأكشن" (Chem Biol Interact) للتفاعلات الحيوية الكيميائية، حول حماية مستخلص "الرجلة" للتأثيرات المتلفة للأعصاب لمادة "دي - غالاكتوز"، وقالوا إنهم لاحظوا تأثيرات وقائية عصبية إيجابية لدى الفئران التي تحقن بهذه المادة. والدراسة الثانية نشرت في "المجلة الآسيوية الباسيفيكية للتغذية الإكلينيكية"، ولاحظوا أن لـ "الرجلة" تأثيرات وقائية لحماية أعصاب الفئران من نقص تزويدها بالأكسجين حال تدني تدفق الدم إليها.

وللباحثين الصينيين واليابانيين وغيرهم دراسات أخرى متعددة حول المواد المضادة للجراثيم في أوراق "الرجلة"، سواء من جهة معالجة الإسهال أو التهابات الفم أو الجروح الجلدية أو غيرها.



البقلة مطبوخة

## فوائدها الصحية

في المجتمعات التي لا تعرف "الرجلة" أو لا يتناولها الناس فيها عادة، هناك جهود للتعريف بها وتوضيح أهمية تناولها وتقديم اقتراحات لكيفية ذلك ضمن أطباق الطعام اليومي، وتحظى نبتة "الرجلة" باهتمام متزايد من قبل وزارة الزراعة الأميركية بالعمل على زراعتها، كجزء من المحاولات الهادفة إلى تصحيح محتوى وجبات الطعام الغربية عبر إدخال الأنواع المفيدة صحيا من الخضراوات والفواكه، أما في المجتمعات التي تعرف "الرجلة" فالحاجة أكبر للالتفات إليها وعدم إهمال إضافتها إلى أطباق الطعام.

ووفق ما هو متوافر من دراسات علمية حول المكونات الغذائية لأوراقها العريضة، يمكن استخلاص أربعة عناصر من الدواعي الصحية للحرص على تناول "الرجلة" وإضافتها إلى مختلف أنواع الأطباق المطبوخة أو إلى السلطات، وهي: المحتوى الغني بدهون "أوميغا-٣". والمحتوى الغني بالفيتامينات المهمة، خصوصا مضادات الأكسدة مثل فيتامين إي (E) وفيتامين إيه (A) وفيتامين سي (C) ومادة غلوتاثايون (glutathione). والمحتوى الغني بالمركبات الكيميائية المفيدة للصحة، مثل ميلاتونين (melatonin) وكيو10 (Co-enzyme Q-10) وغيرهما. والمحتوى الغني بالمعادن.

وتحتوي كمية ١٠٠ غرام من أوراق "الرجلة" الطازجة على نحو ١٦ كالوري (سعرة حرارية)، وفيها ٩٤ غراما من الماء، و٠,٠٨ غرام من الدهون، و٢,٧٧ وغرام سكريات، وغرام واحد بروتينات. ومن المعادن تحتوي على: ٤٥ مليغراما من الصوديوم، و٦٥ مليغراما من الكالسيوم، ومليغرامين من الحديد، و٧٠ مليغراما من الماغنيسيوم، و٤٤ مليغراما من الفسفور، و٥٠٠ مليغرام من البوتاسيوم، وكميات جيدة من الزنك والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم والمعادن الأخرى. وكل هذا رغم تدني محتواها من الطاقة، لأن كل ١٠٠ غرام من أوراق "الرجلة" الطازجة تحتوي على سعرات حرارية أقل من التي توجد في خمس موزة بوزن ١٠٠ غرام، وأقل مما في سدس شريحة خبز الـ"توست" العادي!

## غنية بدهون "اوميغا-٣"

ربما كانت الصدفة، أو الحدس العلمي الموفق، وراء اكتشاف الباحثين من الولايات المتحدة لإحدى النتائج المثيرة للدهشة، حينما بحثوا في المكونات الغذائية لمجموعات من النباتات العشبية. ووفق ما تم نشره في عام ١٩٨٦ ضمن مجلة "نيو إنغلاند" الطبية، الصادرة في الولايات المتحدة، أعلن الدكتور آرتيمز سيموبولوس أن نتائج تحليل مكونات أوراق "الرجلة" تشير إلى أنها غنية بدهون "أوميغا-٣".

وفي عدد أغسطس (آب) لعام ١٩٩٢ من مجلة الكلية الأميركية للتغذية، نشر الدكتور سيموبولوس من "مركز الجينات والتغذية والصحة في واشنطن" دراسة مقارنة بين أنواع "الرجلة" البرّية والأنواع التي تتم زراعتها، وذلك من جهة المحتوى لكل من: دهون "أوميغا-٣"، ومادة "ألفا - توكوفيرول" (alpha-tocopherol) المعروفة بفيتامين إي (E)، وحمض الأسكوربيك

(ascorbic acid) المعروف بفيتامين سي (C)، و "بيتا – كاروتين" (beta–carotene) المعروف بفيتامين إيه (A)، ومادة غلوتاثايون، ثم مقارنة كل ذلك مع ما هو موجود في أوراق السبانخ.

وبالمقارنة مع أوراق السبانخ تبين للباحث أن أوراق "الرجلة" تحتوي على كميات أعلى من دهون حمض لينولينك (linolenic acid)، التي هي نوع من دهون "أوميغا–٣". وأيضا على كميات أعلى لكل من مركبات "ألفا–توكوفيرول" وحمض الأسكوربيك ومادة غلوتاثايون. وبالمقارنة بين نوعي أوراق "الرجلة" كانت المزروعة أعلى من البرية في محتواها من هذه المواد الصحية. وتحديدا توصل الباحث إلى أن ١٠٠ غرام من أوراق "الرجلة" المزروعة تحتوي على ٤٠٠ مليغرام من دهون حمض لينولينك، وقال الباحث في دراسته: "لقد أكدنا أن أوراق (الرجلة) غذاء غني بدهون (أوميغا–٣) وبالمواد المضادة للأكسدة".

وضمن عدد سبتمبر (أيلول) عام ٢٠٠٠ لمجلة "الكروماتوغرافيا" (Journal of Chromatography)، نشر الباحثون من مركز الأغذية الذكية بجامعة ولونغونغ بأستراليا نتائج فحصهم عن مكونات أوراق "الرجلة"، ومعلوم أن الكروماتوغرافيا هي التي تسمى بالعربية عملية "الاستشراب" أو "التفريق اللوني"، وهي إحدى الطرق الكيميائية–الفيزيائية لفصل وتنقية المواد الكيميائية المختلطة، وبالتالي معرفة كميتها بدرجة دقيقة.

وركّز الباحثون على معرفة نوعية وكمية الأحماض الدهنية ومركبات "بيتا ـ كاروتين" في تلك الأوراق. ووفق ما نشروه في تلك المجلة العلمية الأميركية، فإن كل ١٠٠ غرام من الأوراق الطازجة لـ "الرجلة" الأسترالية تحتوي على نحو ٢٥٠ مليغراما من الأحماض الدهنية، منها ٦٠٪ من نوع دهون حمض لينولينك، وإن بذور "الرجلة" تحتوي على ١٠ أضعاف تلك الكمية.

وفي عام ٢٠٠٤، وضمن مجلة الأبحاث


تؤكل بمفردها أو تضاف إلى السلطة

البيولوجية، نشر الدكتور سيموبولوس إحدى أهم الدراسات التي تناولت أوراق "الرجلة"، وكان عنوان الدراسة "دهون أوميغا–٣ .. ومضادات الأكسدة في النباتات البرية المأكولة".

وتبين أن أوراق "الرجلة" البرية هي أغنى المصادر النباتية الورقية من جهة المحتوى بدهون "أوميغا–٣"، خصوصا نوعية دهون حمض لينولينك، وعرض الباحث باستفاضة أهمية حصول الإنسان على نوعية دهون حمض لينولينك من المصادر النباتية، مقارنة بالأسماك، وذلك لضمان تزويد الجسم أيضا بالكميات اللازمة من فيتامين إي (E) والفيتامينات الأخرى المضادة للأكسدة وغيرها من العناصر الغذائية.

ويقول الباحثون من جامعة هارفارد إن "أوميغا–٣" هو أحد الأحماض الدهنية الأساسية (essential fatty acids) من فصيلة الدهون الكثيرة غير المشبعة (polyunsaturated)، أي أن وجودها في الجسم حيوي وأساسي لنموه وعمله.

ولكن الجسم لا يستطيع إنتاجها، بل يجب الحصول عليها من الغذاء. وفي مرحلة الثلاثينات من القرن الماضي كانت الأوساط الطبية تطلق اسم فيتامين إف (F) على دهون "أوميغا-٣"، ولكن استقر اليوم تصنيفها ضمن الدهون. و "أوميغا-٣" موجودة في الأسماك والطحالب البحرية، وفي بعض المنتجات النباتية كـ "الرجلة" وزيوت المكسرات.

ويضيف باحثو هارفارد القول إن "أوميغا-٣" تلعب دورا حاسما في وظائف الدماغ ونموه الطبيعي وتطور قدراته، وذكروا الناس بأن رابطة القلب الأميركية تنصح بضرورة تناول وجبتين من الأسماك أسبوعيا، خصوصا الأسماك الدسمة كالسلمون والسردين والماكاريل وغيرها، وأن ثمة كمية كبيرة من الأبحاث والدراسات التي أكدت في نتائجها أن دهون "أوميغا-٣" تخفف من شدة الالتهابات بالجسم وتمنع عوامل خطورة الإصابة بالأمراض المزمنة كأمراض القلب والسرطان وروماتيزم المفاصل، وأن زيادة وجودها في أنسجة الدماغ مؤشر مهم على دورها في القدرات الذهنية كالذاكرة وإتقان أداء المهارات الذهنية والبدنية. وحذروا من أن نقص توفيرها للجنين أو الطفل بعد ولادته قد يؤدي إلى مخاطر بطء نمو قدرة الإبصار ومشكلات عصبية أخرى. وتشمل أعراض نقص "أوميغا-٣" بالجسم سرعة التعب والإجهاد، وضعف الذاكرة، وجفاف الجلد، واضطرابات القلب، وتقلّب المزاج، والاكتئاب، وضعف الدورة الدموية بالجسم. ولعل من أهم عباراتهم المرتبطة بالموضوع المطروح قولهم صراحة إن "الرجلة" يمكنها خفض الكولسترول لأنها غنية بـ "أوميغا-٣" وبفيتامين سي (C).

وبعد تأكيده لهذه الأمور، ذكر الدكتور سيموبولوس في دراسته المذكورة آنفا لعام ٢٠٠٤، أن التأثيرات الصحية الإيجابية للإكثار من تناول الفواكه والخضراوات على خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض السرطانية، ليس مردّها فقط احتواءها على الفيتامينات المضادة للأكسدة مثل فيتامين سي (C) وفيتامين إي (E) وفيتامين إيه (A)، بل أيضا على أنواع أخرى من المواد الكيميائية النباتية ذات القدرات المضادة للأكسدة وغير المضادة للأكسدة، التي تتوافر في تلك الأطعمة الطازجة.

وفي دراسته لعام ١٩٩٢ المتقدمة الذكر، وجد أن أوراق "الرجلة" تحتوي على ١٢ مليغراما من مركبات "ألفا-توكوفيرول"، أو فيتامين إي، و٢٧ مليغراما من حمض الأسكوربيك، أو فيتامين سي، ومليغرامين من مركبات "بيتا-كاروتين"، أو فيتامين إيه، و١٥ مليغراما من مركبات غلوتاثايون.

أما في دراسته لعام ٢٠٠٤ فقد قام فيها بمقارنة أوراق "الرجلة" مع ٢٥ نوعا من الخضراوات الورقية المأكولة من قبل البشر، وركز فيها على مدى احتوائها على فيتامينات سي (C) وإي (E) وإيه (A) ومواد غلوتاثايون وغيرها. وفي النتائج وجد الباحث أن كمية فيتامين إي (E) في كل ١٠٠ غرام من أوراق "الرجلة" المجففة (dry weight) تصل إلى عشرة أضعاف ما في كمية مماثلة من غالبية أنواع الخضراوات الورقية، وكذلك كان فيتامين سي (C) أعلى، أما فيتامين إيه (A) فكان في السبانخ أعلى.

كما تحتوي أوراق "الرجلة" على مادتي دوبامين (Dopamine) ودوبا (dopa)، المساهمتين في استرخاء العضلات، وهو ما أكدته دراسة الدكتور أوكويسابا في عام ١٩٨٦، التي بحثت في تأثير المواد المستخلصة من أوراق "الرجلة" على العضلات.

كما أشارت قبلها دراسة الدكتور هيغناير في عام ١٩٦٩ إلى احتواء هذه الأوراق على مادة نورأدرينالين (Noradrenaline) المنشطة لعمل الغدة فوق الكلوية، ومادة دوبا المخففة من أعراض مرض باركسون العصبي العضلي، ولكن لا يزال هذا الجانب في البحث يحتاج إلى مزيد من الجهود لتأكيد هذه المعلومات.◆◆

# رحلتي مع الهيموفيليا
# من أنا؟ وإلى أين أتجه؟

جاد كنعان جادالله الطويل*



بعد ٤٥ عاما تغير نمط حياتي، فمشيئة الله ساقت الأسباب لأن أتعافى من مرض نزف الدم الوراثي (الهيموفيليا). فقد دخلت التاريخ كحالة نادرة من الحالات، التي تعد على الأصابع، والتي شفيت منه وذلك حسب ما أخبرني به الأطباء في أمريكا.

* كاتب المقال: مريض هيموفيليا يعمل حاليا مديراً لمكتب مؤسسة اغاثة دولية في فلسطين، وهو متطوع ومؤسس في الجمعية الفلسطينية لأمراض نزف الدم/ الهيموفيليا، ويمكنكم التواصل معه عبر البريد الالكتروني jadtawil1@yahoo.com.

اختفت العوارض المرضية السريرية للهيموفيليا، التي ولدت بها وعانيت منها. إلا أنني اليوم لا زلت أعاني من إعاقات ومضاعفات هذا المرض لقلة وغياب العلاج. ومع هذا ستبقى الهيموفيليا جزءاً من التركيبة الجينية وحامض الصبغة الوراثية الخاص بي.

فالهيموفيليا مرض وراثي ينتج عن اختلال في عملية التجلط، لعدم توفر نسبة معينة من أحد العوامل البروتينية الثلاثة عشر في مجرى الدم، التي لها علاقة في عملية تجلط الدم. عندها يضطر المريض لأخذ العامل المخثر عبر الإبر الوريدية.

اضطر الأطباء لإجراء عملية زراعة كبد لي، نتيجة فشل كبدي أصابني، حيث تلف الكبد الذي ولدت به لانعدام أو سوء العلاج الذي تلقيته للهيموفيليا في العقود الماضية. وبحمد الله فإن الكبد الجديد الذي حصلت عليه ينتج المواد المخثرة للدم تلقائياً.

ولدت الهيموفيليا معي في فلسطين، وسافرت حول العالم بحثاً عن العلاج، واستقر بي الحال لعقدين من الزمن في الولايات المتحدة طمعاً في توفر العلاج والرعاية الصحية النموذجية. ومع هذا لم ولن انسى المعاناة في فلسطين والعالم غير المتطور، التي يعاني منها مريض الهيموفيليا.

عقود من الزمن مرت وانا أراقب، بل أعيش جولات ولحظات من الألم: تعقيدات، مضاعفات، ومعاناة النزف المتكرر. والآن تراني أحاول أن أعيش وأتكيف مع نمط جديد من الحياة والممارسات اليومية.

واليوم انا لست بحاجة لأخذ حقن شبه يومية في الوريد لزيادة نسبة العامل المخثر في مجرى الدم لإيقاف، أو منع حالات النزف في المفاصل والعضلات، التي غالباً ما تحصل تلقائياً ومن دون سبب أو مقدمات. وكذلك لا أتناول المسكنات بكميات كبيرة لتخفيف الألم الشديد في تلك المفاصل المصابة.

الجروح البسيطة والكدمات أصبحت لا تخيفني، حيث كنت في السابق أدرك ان البسيط من تلك الجروح او الكدمات قد تكون مميتة. ومع ذلك فإن تلف المفاصل وضمور العضلات ومحدودية الحركة والنشاط نتيجة النزف المتكرر، لم ولن تمنعني من النظر بإيجابية للأمام، على الرغم من تناولي لأدوية الكبد واستمرار مراجعة الاطباء في هذه المرحلة الجديدة من حياتي.

لا شيء منعني في السابق وحالياً من ذلك، رغم المعاناة من أن أكون ناشطاً ونشيطاً. فأنا أعمل منذ ان تخرجت من الجامعة، وأتطوع في كثير من المؤسسات المحلية والعالمية، وأسافر حول العالم. حتى أثناء فترات الراحة غير المبرمج لها أعمل، وفي أثناء إقامتي في المستشفى بعد زراعة الكبد مباشرة لي وانا مستلق على ظهري في السرير، ساهمت في حملة لمناصرة علاج الهيموفيليا عبر الهاتف والبريد الالكتروني.

**أقول لمرضى الهيموفيليا كونوا فخورين بأنفسكم وتواصلوا مع المجتمع، أفراداً ومؤسسات**

أسئلة كثيرة تلقى عليّ.. هل لديك هيموفيليا ام أنك تعافيت منها؟ هل الهيموفيليا إعاقة نموذجية او إعاقة مخفية؟ هل أحد ادّعى ان الهيموفيليا ليست إعاقة؟ واين انت من هذه التساؤلات؟ ما هي هويتك؟ ومع من تتصادق وتتواصل؟ أسئلة كثيرة وجهت لي.. كيف أجيب عليها؟

لا زلت اشعر بألم ومعاناة مرضى الهيموفيليا وعائلاتهم حول العالم، وفي فلسطين بالتحديد حيث الهيموفيليا والمرضى لا يعتبران أولوية، ومعاناتهم لا تصنف كإعاقة يعتبرون معاقين.

هل يدرك العالم معاناة مريض الهيموفيليا ومعاناة عائلته والطقوس التي يمرون بها على مدار الساعة؟ هل العالم يعتبر الهيموفيليا ومضاعفاتها

إعاقة مخفية؟

من خلال تجربتي الشخصية، وبكل وضوح وتجرد، أقول لا أحد يدرك، او إن أدرك، لا يكترث.. ومن هنا أرى ضرورة ان يقوم متخصصو الصحة ومؤسسات العمل المجتمعي، وعلى رأسهم وزارة الصحة الفلسطينية بتكثيف الجهود لتوفير العامل المختر وإعطاء الهيموفيليا الأولوية.

إن مرضى الهيموفيليا وعائلاتهم يمرون بصعاب جمة على مدار الساعة محاولين العيش حياة عادية وبكرامة.

في دول العالم المتحضر، كالولايات المتحدة الامريكية، حيث عشت عقدين من الزمن، يستطيع مرضى الهيموفيليا وعائلاتهم الحصول على العلاج الصحي والطبي الشمولي المناسب، ومن ضمنها العامل المختر بكل سهولة، وحتى في المنزل.

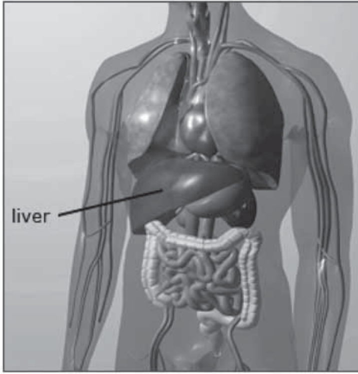
أعلم أنه من الصعوبة بمكان مقارنة الأوضاع والإمكانيات المتوفرة هناك في الغرب مع الدول النامية، كفلسطين، التي لا تتوفر فيها الرعاية الصحية التخصصية الأساسية.

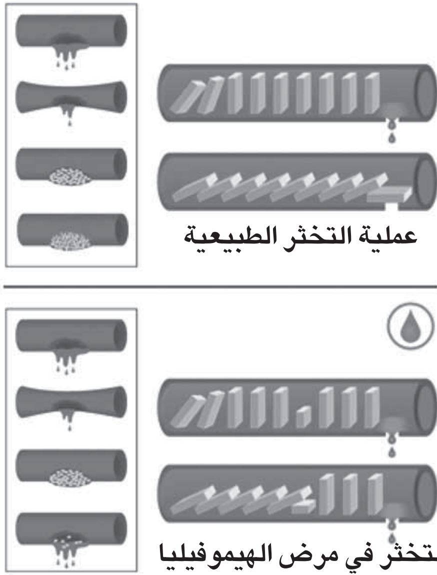
في الغرب، هذه الأيام، يعيش مريض الهيموفيليا حياة شبه طبيعية وإعاقته المخفية قضية خاصة به. وبالرغم من أن مرضى الهيموفيليا مصنفون كمعاقين، الا ان درجة معاناتهم غير واضحة وجلية وحقوقهم بكل سهولة متجاهلة، منسية ومهضومة.

في فلسطين كما في أية دولة من دول العالم الثالث، الهيموفيليا موضوعة في أسفل قائمة الأولويات الصحية والاجتماعية، بالرغم من وجود أصوات تحاول دق ناقوس الخطر لصعوبة وتراكم الأوضاع الطبية والصحية لمرضى الهيموفيليا وعائلاتهم وتجاهل حقوقهم.

إننا، ومن خلال العمل المجتمعي، يجب أن نعمل على زيادة إدراك الأفراد والمسؤولين والمؤسسات وخصوصاً الصحية لهذه الإعاقة المخفية وخطورتها، وضرورة توفير الخدمات الصحية والاجتماعية المناسبة. عندها سنتمكن من تطوير حياة هذه الشريحة المجتمعية وجعلها تعيش في حالة اقل توتراً واضطراباً.

ولمرضى الهيموفيليا أقول كونوا فخورين بأنفسكم، وتواصلوا مع المجتمع، افرادا ومؤسسات، مصرين على حقوقكم الإنسانية والطبية والاجتماعية، كمرضى هيموفيليا، ولا تجعلوا معاناتكم وإعاقتكم المخفية توقف حياتكم عند حد معين.



# ماذا تعرف عن السكري الكاذب؟
# (Diabetes Insipidus)

اعداد: زكريا علي



**يفرق الأطباء المختصون بين مرض السكر الكاذب diabetes insipidus ومرض السكر diabetes mellitus رغم اشتراك المرضين في كلمة "سكر" diabetes. وأهم ما يفرق بين الحالتين هو أن البول في السكر الكاذب يكون أكثر في الكمية، وأقل في التركيز، وذلك رغم اشتراك المرضين في تسببهما في العطش وكثرة التبول.**

ويحدث هذا المرض -حسب هؤلاء- بنسبة ١ لكل ٢٥,٠٠٠ من الناس، وتكون نسبة حدوثه في الذكور مساوية لحدوثه في الإناث، وتكون الوفاة بسبب المرض نادرة في البالغين، ما دام الماء في المتناول. وقد تحدث مضاعفات مثل الجفاف الشديد، وزيادة الصوديوم في الدم hypernatremia وارتفاع الحرارة fever وهبوط القلب والدورة الدموية cardiovascular collapse. ونتيجة لذلك قد تحدث الوفاة في الأطفال والمسنين أو الذين يعانون من مضاعفات مرضية.

## أنواع السكري الكاذب

وقسم هؤلاء الأطباء السكر الكاذب الى أربعة أقسام هي:

**أولاً: النوع عصبي المنشأ neurogenic diabetes insipidus** : وينشأ من نقص أو غياب إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول (antidiuretic hormone ADH) الذي ينتج من خلل أو عيب في موضع أو أكثر من المخ. وتشمل هذه المواضع: المستقبلات الحلولية osmoreceptors تحت المهاد hypothalamic أو الأنوية nuclei فوق البصرية supraoptic أو على جانبي البطينات paraven-tricular أو المنطقة فوق العصب البصري وتحت الغدة النخامية supraopticohypophyseal tract وعلى خلاف ذلك فإن الإصابات للفص الخلفي posterior pituitary من الغدة النخامية نادرا ما تسبب سكراً كاذباً دائماً، وذلك لأن الهرمون يختزن فقط في الفص الخلفي، ويتم إنتاجه وإفرازه بواسطة تحت المهاد hypothalamus ولذلك يستمر إفرازه دون توقف بالدورة الدموية في هذه الحالات.

**ثانياً: السكر الكاذب الناشيء من الكلى Nephrogenic diabetes insipidus** : ويسببه عدم القدرة على تركيز البول، بسبب مقاومة الكلى عمل الهرمون المضاد لإدرار البول. وهذا النوع يمكن أن تجده في القصور الكلوي المزمن chronic renal insufficiency وتسمم الليثيوم، وزيادة مستوى الكالسيوم في الدم، وانخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم، والأمراض التي تصيب الأنابيب البولية tubulointerstitial disease. كما توجد حالات نادرة – ناشئة عن خلل بمستقبلات الهرمون المضاد لإفراز البول – بسبب أمراض وراثية بالكلى.

**ثالثاً: نوع ينشأ من شدة العطش** وشرب الماء أو سوائل أخرى بكثرة dipsogenic diabetes insipidus.

**رابعاً: نوع يحدث فقط أثناء الحمل** gestagenic diabetes insipidus .

## أسباب السكري الكاذب

تشير التقارير الطبية إلى أن ٣٠٪ من الحالات تكون مجهولة السبب، وأن ٢٥٪ منها له ارتباط بأورام الغدة النخامية، سواء الأورام الحميدة، أو الخبيثة، وأن ١٦٪ بسبب كدمات الرأس، وأن ٢٠٪ تكون عقب جراحات الرأس following cranial surgery.

وتضيف أن هناك بعض الحالات تكون غير معروفة السبب Idiopathic diabetes insipidus وتكون غالبا مصحوبة بتحطم لخلايا تحت المهاد hypothalamus ويرجح أن يكون ذلك جزءاً من تفاعل مناعي ذاتي autoimmune process . ويميز هذه الحالات وجود خلايا الدم البيضاء من النوع الليمفي، بالسوية النخامية pituitary stalk والفص الخلفي posterior pituitary . وتبين أشعة الرنين المغناطيسي MRI التغيرات الموجودة، كما تبين وجود الأجسام المضادة للخلايا المفرزة للهرمون المضاد لإدرار البول عند غالبية هذه الحالات، ويجب متابعة الحالات غير المعروفة السبب، حيث أن بعض الأورام الصغيرة، التي تنمو ببطء ويتبين وجودها بعد ما يقرب من ١٠ سنوات، تكون السبب وراء ظهور بعض الحالات.

والسكر الكاذب العائلي Familial diabetes insipidus – حسب هذه التقارير- يكون نادر الحدوث، ويكون سببه وراثياً سائداً autosomal dominant disorder.

وتفيد أن بعض الحالات ينشأ بعد جراحات المخ وكدمات الرأس. وتشكل هذه الحالات ١٠-٢٠٪ من المرضى الذين تجرى لهم هذه الجراحات. وتحدث هذه الحالات في الغالب عند إزالة ورم صغير بالغدة النخامية، وقد تصل نسبة الإصابة إلى ٦٠-٨٠٪ عند إزالة أورام كبيرة، ولا تستمر كل هذه الحالات أو تكون مزمنة، فقد تكون زيادة كمية البول عبارة عن إفراز للسوائل الزائدة المعطاة أثناء إجراء الجراحة أو نتيجة إعطاء مدر للبول أثناء علاج ارتشاح المخ cerebral edema.

وفي بعض الحالات قد تصاحبها الأورام السرطانية مثل سرطان الرئة والغدد الليمفية lymphoma وسرطان كرات الدم البيضاء leukemia ومرض اللحمانية sarcoidosis وفقدان الشهية العصبي anorexia nervosa وعيوب الأوعية الدموية مثل التوسع الموضعي بالشرايين aneurysms.

ومعروف علمياً أن الهرمون المضاد لإفراز البول هو المقرر الأساسي لإفراز الماء في الجسم، وهو يعمل بشكل رئيسي على الكلى، حيث يغير من نفاذ الماء water permeability من خلال الأنابيب البولية المجمعة للبول، سواء في طبقة القشرة، أو طبقة النخاع بالكلى، والماء يعاد امتصاصه بتأثير هذا الهرمون في الأنابيب البولية ويعود للدورة الدموية. ويتم ذلك من خلال تأثير الهرمون على المستقبلات الموجودة بالأنابيب البولية.

## أعراض السكري الكاذب

وتتوقف أعراض السكر الكاذب على سبب المرض وشدته والحالات المرضية المصاحبة.

ويؤكد الأطباء الاختصاصيون أن أكثر حالات السكر الكاذب شيوعا هي التي تكون بسبب كدمات، أو الجراحات في منطقة تحت المهاد hypothalamus والغدة النخامية pituitary. ومن الممكن أن تكون الأعراض في أحد ثلاثة أنماط هي: النمط العابر والنمط المستمر أو الدائم والنمط ثلاثي المراحل. والنمط ثلاثي المراحل هو الأكثر حدوثا من الناحية السريرية، وتكمن مراحله في الآتي:

- في البداية تحدث مرحلة كثرة البول polyuric phase التي تستمر من ٤ إلى ٥ أيام وتحدث بسبب كبح الهرمون المضاد لإفراز البول Inhibition of ADH مما يسبب زيادة فورية في حجم البول و هبوط مصاحب في أزمولية أو حلولية البول urine osmolality.
- يعقب ذلك مرحلة ضد التبول antidiuretic phase والتي تستمر من ٥ إلى ٦ أيام، والتي تحدث نتيجة انطلاق الهرمون المخزون. ويصاحب ذلك زيادة في أزمولية أو حلولية البول.
- والمرحلة الثالثة من الممكن أن تكون مرض السكر الكاذب الدائم، وذلك عندما تستنزف مخازن الهرمون المضاد لإفراز البول وتكون الخلايا المفرزة للهرمون غائبة أو غير قادرة على الإفراز.

وتكون كثرة التبول Polyuria وكثرة العطش polydipsia والتبول أثناء الليل (من ٣ إلى ١٨ لتراً) هي الأعراض السائدة.

وعند المواليد يكون البكاء والصراخ والتوتر irritability وتأخر النمو وزيادة حرارة الجسم وفقدان الوزن، هي أكثر العلامات الظاهرة.

وعند الأطفال يكون التبول بالفراش وفقدان الشهية وخلل النمو والإعياء والتعب، هي أكثر الأعراض والعلامات السائدة.

أما المرضى الذين تكون حالاتهم ليست بسبب كدمات، فيكون مسار المرض –حسب هؤلاء الأطباء– خاملاً indolent course ويكون الحمل مصحوباً بخطر متزايد للإصابة بالمرض. وأهم الأعراض عندهم هي:

- كثرة التبول وكثرة العطش وانتفاخ الكلى hydronephrosis وكبر حجم المثانة. وعلامات الجفاف تكون شائعة.
- أعراض وعلامات اختلال وظيفة الغدة النخامية الأمامية المتزامن قد تكون موجودة لكنها نادرة الحدوث.
- يكون حجم البول اليومي به تفاوت كبير (من ٢ إلى ٢٠ لتراً) وكذلك تتفاوت قدرة الأشخاص على تحمل الجفاف.
- يتولد لدى العديد من المرضى ميل لشرب السوائل الباردة.. وفى أغلب الأحيان الماء البارد.

## علامات السكري الكاذب

وتختلف علامات السكر الكاذب، حسب شدة الحالات وحسب مدة المرض. فقد لا توجد علامات مرضية، وقد توجد علامات الجفاف، وقد يزيد حجم المثانة البولية.

## تشخيص السكري الكاذب

شخّص الأطباء السكري الكاذب من خلال الأعراض والعلامات والاختبارات المعملية للتأكد من التشخيص. وتجرى الفحوص المعملية بعد منع المريض قدر استطاعته عن الماء، وذلك ليكون إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول في أقصى معدلاته، وكذلك تركيز البول. كما يجب استبعاد مرض السكر diabetes mellitus.

كما يجب قياس الأملاح والمعادن في الدم serum electrolytes والسكر glucose والكثافة النوعية للبول وصوديوم البول والضغط الرشحي للبول urine osmolality والضغط الرشحي للسائل الدموي serum osmolality ومستوى الهرمون المضاد لإدرار البول. وتؤكد نتائج التحاليل تشخيص المرض عندما تكون الكثافة النوعية للبول ١,٠٠٥ أو أقل، ويكون الضغط الرشحي للبول أقل من الضغط الرشحي العشوائي للبلازما. ويتم عمله في الحالات المزمنة، ويكون حرمان المريض من الماء إلى أن يشعر بالعطش، أو انخفاض ضغط الدم، أو ظهور علامات الجفاف. وفي الحالات البسيطة من كثرة التبول يكون الحرمان من الماء في الليلة السابقة، بينما في الحالات الشديدة يكون الحرمان خلال النهار، حتى يتم التمكن من ملاحظة المريض. وفي هذا الاختبار يتم وزن الجسم كل ساعة، وكذلك الضغط الرشحي للبول. وعندما يكون الفرق بين وزنين متتاليين بنقصان أكثر من ٣٪، أو فارق الضغط الرشحي بنقصان ٣٠ وحدة، يعطى الهرمون المضاد لإدرار البول تحت الجلد ثم تؤخذ عينة بول بعد ٦٠ دقيقة لقياس الضغط الرشحي. وعند الأشخاص الطبيعيين يكون الضغط الرشحي للبول من ٢ إلى ٤ أضعاف الضغط الرشحي للسائل الدموي، وتكون الزيادة في الضغط الرشحي للبول بعد حقن الهرمون ٩٪، ويكون الوقت المطلوب للوصول إلى أقصى تركيز للبول من ٤ إلى ١٨ ساعة. وفي حالات السكر الكاذب الناشئ من نقص أو انعدام إفراز الهرمون، فإن الاختبار يؤكد التشخيص عند عدم زيادة تركيز البول، رغم زيادة تركيز السائل الدموي. وبعد حقن الهرمون فإن زيادة الضغط الرشحي للبول تزيد نسبة أكثر من ٥٠٪. أما الأشخاص المرضى بسكر كاذب ناشئ من الكلى فإن مستوى الهرمون المضاد لإدرار البول يكون في المستوى الطبيعي أو زيادة عن الطبيعي بالدم، ولا تستجيب الكلى بعد حقن الهرمون خلال الاختبار.

**هناك ٣٠ في المئة من حالات السكر الكاذب مجهولة السبب**

## علاج السكري الكاذب

وأوصى الأطباء المرضى بالسكر الكاذب باتباع الآتي:

- يجب على المرضى تجنب الجفاف بعلاج الإسهال والقيء عند حدوثهما، والبعد عن الإجهاد والأجواء الحارة.
- يجب أن يشرب المريض كمية كافية من السوائل، لاستبدال الكميات المفقودة في البول. كما يجب تجنب زيادة السكر في الدم وتجنب زيادة حجم الدم، وتصحيح زيادة الصوديوم بالدم.
- يمكن أن يحتاج المريض الدواء المسمى ديسموبريسين desmopressin الذي يمكن أخذه مرة أو مرتين يوميا.
- يجب دخول المستشفى لأخذ السوائل، وللقياس المتكرر للأملاح والمعادن بالدم.
- يشمل علاج السكر الكاذب الناشئ من نقص الهرمون مستحضرات مماثلة للهرمون المضاد لإدرار البول في صورة حقن تحت الجلد أو أدوية تؤخذ عن طريق الأنف أو بالفم.

ويشمل علاج السكر الكاذب الناشئ عن الكلى أدوية مثل الكلوربروباميد chlorpropamide، الذي يزيد من حساسية واستجابة الكلى للهرمون المضاد لإدرار البول والإيبوبروفين Ibuprofen الذي يقلل من حجم البول ويزيد من الضغط الرشحي للبول وكذلك الإيندوميثاسين Indomethacin. ◆◆

# مشكلات السلوك الغذائي عنـد الأطفـال

الدكتور: فايز نايف القنطار



**يعد تدريب الأطفال على العادات الصحيحة، في مختلف ميادين الحياة، من أهم وظائف الأسرة، وكلما كانت هذه العادات سليمة، نشأ الطفل سليماً معافى جسمياً ونفسياً. ذلك لأن الصحة الجسمية تعتمد إلى حد بعيد على الصحة النفسية وعلى العادات التي تعودها الفرد منذ الطفولة. إلا أن تعليم الأطفال مثل هذه العادات، خصوصاً فيما يتعلق بالتغذية، ليس بالأمر السهل.**

تتلخص أهم مشكلات التغذية عند الطفل في إهمال الأهل لتنشئة الأبناء على العادات السليمة أو المبالغة في القلق على تغذيتهم، وكلا الاتجاهين يؤدي إلى اضطرابات سلوكية، في أثناء الطفولة. هذه الاضطرابات، قد تمتد، إلى

المراحل النمائية اللاحقة وتؤثر تأثيراً ضاراً في تكيّف الفرد وفي صحته الجسمية أو النفسية.

يعد التمتع بالطعام والإقبال عليه من سمات الطفل الذي يتمتع بصحة جسمية ونفسية. إلا أن المشكلات الخاصة بالأكل تبرز نتيجة للاتجاهات الخاطئة في التعامل مع الأطفال. ويمكن تحديد بعض الأخطاء التي يظهرها الأهل، بشكل متكرر، في موقفهم نحو تغذية أطفالهم وفي اتجاهاتهم في التعامل معهم فيما يتعلق بسلوك التغذية. فهناك بعض الأنماط السلوكية التي تتكرر وتكاد تكون ثابتة ومنها:

- يقوم الأهل، خصوصا الأمهات، باستخدام الطعام كمهدئ ووسيلة لتهدئة بكاء الطفل وتوتره، فكلما أظهر الطفل حالة من الضيق والتوتر أو البكاء تقوم الأم بإعطائه الغذاء. وفي هذا خطأ كبير ينمي عند الطفل النفور من الغذاء والرفض، ويقوي عنده الارتباط بين الغذاء والحالات الانفعالية غير السارة، مما يترك أثراً ضاراً في سلوك التغذية عند الطفل. وهذا الأثر قد يمتد للمراحل اللاحقة من النمو.
- يميل بعض الأهل إلى تحقيق جميع رغبات الطفل الغذائية وذلك بتلبية كل ما يطلبه من الحلوى أو غيرها من الأغذية التي يفضلها أو تلك التي تحثه الدعاية التلفزيونية على استهلاكها. ويلجأ الأهل إلى الخضوع والتسليم للطفل في كل ما يطلب كي يأكل.
- تظهر معالم القلق عند الأهل وخوفهم على صحة الطفل لعدم تناوله الغذاء المرغوب، مما يدفعه إلى استخدام الغذاء وسيلة للضغط على الأهل لتحقيق ما يريد من خلال الغذاء. ويصبح وقت الوجبة من أصعب الأوقات، يسوده التوتر والغضب والضيق والانفعال.
- يستخدم بعض الأهل أسلوب الضغط على الطفل عن طريق الإلحاح ليأكل من بعض أنواع الأغذية، وقد يصل ذلك بهم إلى إرغام الطفل على تناول الطعام واستخدام العنف مع الأطفال ليأكلوا. إن قلق الأمهات على صحة أبنائهن ومبالغتهن في إظهار ذلك، خصوصاً عندما ينظرن إلى كثرة الأكل كمؤشر على صحة الطفل، يدفع الطفل للأكل لدرجة التخمة. كما أن الآباء المتعصبين لوجهة نظرهم يبالغون في الاهتمام بضبط أوزان أطفالهم وأطوالهم، ويظهرون علامات القلق العميق إزاء ضعف شهية الطفل، فيدفعونه للأكل قسرا، مما يسبب لديه السخط والغضب.

**الإفراط في التغذية ضار بالصحة ويمكن أن يؤدي الى السمنة طوال الحياة**

- يميل بعض الأهل إلى ترك الحبل على الغارب، ويهملون تعويد الطفل العادات الغذائية المناسبة، فينشأ الطفل من دون تدرب ومن دون تهذيب فيما يخص الغذاء والموقف نحوه. فالطفل يحتاج إلى اكتساب بعض قواعد السلوك فيما يتعلق بالغذاء ويحتاج إلى التدرب على العادات الغذائية السليمة والى التعرف على بعض المعلومات الأساسية عن الأغذية المختلفة: فوائدها وقيمتها الغذائية والعلاجية، وخصائصها ونتائجها الهضمية، ومحاذير الإفراط في بعض أنواعها.
- يستخدم الطعام من قبل بعض الأهل وسيلة لتعزيز بعض أشكال السلوك عند الطفل. فهذا النوع من الغذاء يستخدم كمكافأة إذا قام الطفل بهذا السلوك المرغوب من قبل الأهل. ويؤدي هذا الأسلوب أيضاً إلى اضطراب في سلوك التغذية عند الطفل الذي يدفع للأكل، لا ليلبي حاجاته الغذائية، وإنما ليحقق رغبات الأهل.

لقد أصبح من الثابت علمياً أن الخبرات الانفعالية التي يعيشها الطفل في أثناء تناول الطعام تترك أثراً عميقاً في سلوك التغذية عنده. فالطعام المرتبط بالخوف والغضب والعناد والتوتر يؤدي إلى ضعف الشهية، ويعرقل عملية الهضم مما يلحق الضرر بنمو الطفل وبصحته العامة. فالتمثيل الغذائي يتطلب جواً نفسياً هادئاً وحالة انفعالية بعيدة عن الخوف والتوتر . لأن الانفعالات القوية تؤثر في ضعف الشهية وفي انخفاض فاعلية عملية الهضم.

وتجدر الإشارة إلى أهمية التقيد بمبدأ أساسي في تغذية الطفل وهو أن يأكل عندما يشعر بالجوع، وليس وفق جدول معين، لأن ذلك ينمي قدرة الطفل على التنظيم الذاتي لسلوك التغذية، ويتمكن تدريجياً من التكيف مع

مطالب الأهل التي يجب أن تتسم بالكثير من المرونة، ففي بعض مراحل النمو تكون مطالب الأهل في حدودها الدنيا، وفي مراحل لاحقة تزداد هذه المطالب عندما تزداد قدرة الطفل على القبول وعلى التكيف. إن الأطفال الذين يطعمون وفق الطلب ينتظمون في غذائهم بصورة أسرع مما ينتظم أقرانهم الذين يتغذون وفق جدول دقيق.

تأخذ تغذية الطفل أهمية خاصة في هذا الميدان. فالتعرف على تطور سلوك التغذية عند الطفل في مراحل النمو، والتركيز على ضرورة تربية عادات غذائية جيدة، يجب أن يؤديا إلى تنمية الاتجاهات الصحيحة نحو الغذاء، وتربية الذوق والتمتع بالطعام وتناوله والتعامل معه، وترسيخ العادات الغذائية المناسبة لصحة الطفل وحمايته من الانحراف والمرض. كما يجب تعميق الثقافة الغذائية عبر المناهج المدرسية ووسائل الإعلام المختلفة.


الافراط بالتغذية يسبب السمنة

## مشكلات التغذية

كما تبرز في مجتمعاتنا بعض مشكلات التغذية عند الأطفال منها: سوء التغذية والسمنة ومشكلات ترتبط بالفطام.

**أولا: سوء التغذية:**

يمكن أن يحصل الطفل على سعرات حرارية كافية في طعامه، إلا أنه لا يحصل على ما يكفي من البروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية وغيرها من العناصر الغذائية الضرورية، مما يؤدي إلى سوء التغذية، وفقر الدم، وتأخر النمو الجسدي والسلوكي والذهني. وهناك نسبة عالية من الأطفال مصابة بسوء التغذية بالرغم من الوفرة الاقتصادية. إن العادات الغذائية السيئة وعدم تنمية اتجاهات مناسبة نحو الغذاء، أديا إلى استفحال هذه المشكلة. فالإفراط في تناول الحلويات والمشروبات الغازية والعلكة والشوكولاته "والشبس"، والتعود على الوجبات السريعة، يفسر الكثير من أبعاد هذه المشكلة، والمخاطر التي يتعرض لها الأطفال.

تعد الدراسات المتعلقة ببعض الأنواع ذات فائدة كبيرة، إذ يمكن أن تلقي الضوء على آثار سوء التغذية عند الإنسان. لقد أوضحت هذه الدراسات أن الحيوانات التي لا تستهلك سعرات كافية، ولا تحصل على حاجاتها الكافية من البروتين خلال فترة نمو الدماغ نمواً سريعاً تكون لها أدمغة أصغر من الحيوانات التي تلقت طعاماً وافياً. إذ تكون أدمغة الجرذان التي ساءت تغذيتها في المراحل الأولى أصغر حجماً من أدمغة جرذان مماثلة.

تأكدت هذه الملاحظات عند الطفل البشري، حيث يترك الحرمان من الغذاء في المراحل النمائية المبكرة أثراً عميقاً في بنية الدماغ، وفي خصائصه التشريحية. فعند الأطفال الرضع، تبرز الآثار الضارة لسوء التغذية خلال فترة النمو السريع للدماغ في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل وفي الأشهر الستة التي تلي الولادة.

إن شفاء الأطفال من سوء التغذية يؤدي إلى تحسين أدائهم في الاختبارات الخاصة بالسلوك الحركي، والسلوك التكيفي، واللغة، والشخصية وذلك بالنسبة لحالات الأطفال الذين أصيبوا بسوء التغذية بعد عمر الأشهر الستة. أما الأطفال الذين أصيبوا بسوء التغذية قبل هذا العمر فتعذر التحسن في أدائهم. وتشير هذه المعطيات إلى أن سوء التغذية الحاد الذي يحدث مبكراً في الحياة يمكن أن تكون له آثار دائمة. كما أظهرت بعض الدراسات تأثير نقص التغذية في قدرة الأطفال



الفطام حدث مهم في حياة الطفل

على التعلم. حيث يرتبط نقص التغذية مع العجز المعرفي وصعوبة اكتساب المعلومات والمهارات. وأشارت بحوث أخرى إلى أن الغذاء الجيد ينشط الوظائف العقلية كالإدراك والتفكير والتعلم والتذكر والتخيل. ففي دراسة أجريت على أطفال تنخفض عندهم نسبة الذكاء، استمرت الدراسة ثمانية أشهر أعطيت فيها مجموعة منهم غذاء إضافياً حقيقياً (٨ أملاح و١١ فيتامين) في حين أعطي الآخرون غذاء وهمياً. لقد ارتفعت معدلات الزيادة إلى ٢٥ درجة لدى المجموعات التي تناولت الأغذية الإضافية.

ويختلف تأثير سوء التغذية باختلاف المرحلة النمائية للطفل ويؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي ويؤثر في نمو المخ وفي مستوى الذكاء. إذ أوضحت بعض الدراسات التي أجريت على الأطفال الذين ماتوا بسبب نقص التغذية في العام الأول من العمر، أن الخلايا العصبية لأدمغتهم تقل بنسبة ٦٠٪ مقارنة بالأسوياء.

ومن مظاهر سوء التغذية في الطفولة، تأثر النمو الجسدي بحيث يكون الصغار أقصر طولاً وأخف وزناً ومتوسط محيط الرأس أقل مقارنة بالأطفال الذين لا يعانون سوء التغذية، وكذلك يكون متوسط الذكاء أقل بشكل ذي دلالة عند الأطفال الذين يعانون سوء التغذية، مقارنة مع مجموعة من الأطفال العاديين.

**ثانيا: السمنة في الطفولة:**

إن الإفراط في التغذية ضار بالصحة. ويمكن أن يؤدي ذلك في سن الطفولة إلى السمنة طوال الحياة. لان عدد الخلايا الشحمية في الجسم ليس محدداً بالوراثة، بل يتزايد بالتغذية المفرطة خلال السنوات المبكرة من الحياة. وسيبقى عدد هذه الخلايا ثابتاً حالما يصل النمو الجسدي إلى نهايته في المراهقة المتأخرة.

وتجدر الإشارة إلى أن عدد هذه الخلايا الشحمية هو الذي يولد الاستعداد للسمنة لدى الفرد وليس حجمها. والحمية وحدها تؤدي إلى تخفيض حجم الخلايا الشحمية ولا تؤدي إلى تخفيض عددها.

وفي البلدان المتقدمة يمكن أن يكون الإفراط في التغذية مشكلة أكبر من نقص التغذية. إذ إن هناك طفلاً من كل خمسة أطفال في أمريكا مفرط في تغذيته. مما يطرح مشكلات جدية لأن أربعة من كل خمسة أطفال زائدي الوزن، يصبحون راشدين زائدي الوزن أيضا. وأصبحت السمنة وآثارها على الصحة من أهم المشكلات الصحية في المجتمعات العربية الخليجية. كما أصبح من الواضح أن المصابين بالسمنة هم أكثر عرضة من غيرهم لمشكلات ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وداء السكري. إضافة إلى الأخطار السيكولوجية للسمنة وأهمها الشعور

برفض الذات. ويمكن الافتراض بأن ظاهرة السمنة، في جزء كبير منها، هي نتيجة لتغيير نمط التغذية وإدخال الأغذية الاصطناعية في المراحل المبكرة من النمو.

من أهم السبل التي تساعد في منع السمنة في سن الرشد هي عدم الإفراط في تغذية الأطفال الرضع، وعدم استخدام الطعام كمهدئ للصغير عند ظهور علامات التوتر.

وتعد مشكلة تغذية الطفل من المشكلات المهمة المطروحة في العالم، وتأخذ أبعاداً صحية وسيكولوجية واقتصادية وعقائدية. وتم إدخال أساليب جديدة في هذا الميدان، حيث تنخفض نسبة الإرضاع الطبيعي في الكثير من المجتمعات. إذ تشير بعض الدراسات الحديثة إلى عزوف الأم، في بعض المجتمعات العربية خصوصا في البلدان النفطية، عن الإرضاع الطبيعي الذي يتصف بانخفاض نسبته ومدته وانحسار أهميته في تغذية الطفل، وذلك بالرغم من أن حليب الأم هو أفضل أنواع الأغذية وأكثرها فائدة لتلبية حاجات الطفل الجسمية والصحية والسيكولوجية، خصوصا في الأشهر الستة الأولى من الحياة.

تتعرض البلدان النامية إلى تغيرات سريعة وعميقة تمس الأسس التي يقوم عليها المجتمع كما تمس بعض أشكال السلوك والتقاليد الراسخة منذ قرون. وتتضح الآن محاولات فرض "النمط الواحد"، الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، على الشعوب عبر ما يسمى "العولمة"، وتعميم خصائص المجتمعات المهيمنة، وكل ما يحقق مصالحها، ليصبح نموذجاً صالحاً لكل زمان ومكان. ومن بين هذه النماذج نموذج يتعلق بالسلوك الغذائي، الخاص بالصغار أو الكبار.

تقوم الأم منذ فجر الحياة الإنسانية بتغذية صغيرها، وأصبح هذا السلوك جزءاً من الموروث البيولوجي-الثقافي للنوع البشري، وأصبح هذا الدور الغذائي الذي تقوم به الأم، تقليداً راسخاً في المجتمعات العربية الإسلامية، إذ يأخذ الإرضاع الطبيعي أهمية خاصة من النواحي الدينية والأخلاقية والتعليمية.

أخذت هذه المشكلة بعدا سياسياً أيديولوجياً، مما زادها تعقيداً وغموضاً. وتتعرض الأم الشابة لضغوط متنوعة لحملها على العزوف عن الإرضاع الطبيعي في تغذية الطفل. وتزداد نسبة الأمهات اللواتي يستخدمن الإرضاع الاصطناعي في بعض المجتمعات العربية، لأسباب مختلفة لايتسع المجال لذكرها. هذه التغيرات طرحت على الطفل مشكلات غذائية عدة.

**ثالثا: مشكلات الفطام:**

الفطام حدث مهم في حياة الطفل يتم عادة في نهاية العام الأول من عمره، والفطام يكون مصحوباً بكثير من الاضطراب الانفعالي، نتيجة تغيير عادات الطعام والتغذية عند الطفل وإحلال عادات جديدة بدلا منها، فبعد أن كان الطفل يمتص طعامه على هيئة سوائل لا تحتاج إلى جهد نجده بعد الفطام يحتاج إلى الأكل بأسنانه يمضغ ويبلع، ويترتب على ذلك أيضا تغيرات في عمليات الهضم.

ويعتبر الفطام مرحلة دقيقة بالنسبة للأم وللطفل في آن معاً. لذا يجب أن يحدث بالتدريج وأن يتم التحضير له بعناية، ويعتبر ظهور الأسنان الإشارة المحسوسة بأن الطفل أصبح قادراً على تناول الأطعمة الجامدة، حيث يتوجب على الأم التنويع التدريجي في تغذية الطفل.

من الخطأ أيضاً تأخير عملية الفطام عن موعدها أكثر من اللازم فإن في ذلك تثبيتاً لعادات الطفولة وإعاقة النمو الطبيعي.

قد يرفض الطفل الغذاء، أو يفقد الشهية بسبب الفطام، ويظهر نزقا وعصبية. ففي جميع الحالات يجب عدم إرغامه على الطعام، فلابد من التحلي بالصبر والانتظار بعض الوقت لعودة الأشياء إلى طبيعتها.

وتقع على الأسرة مسؤولية كبيرة في تربية السلوك الغذائي عند الطفل وحمايته من ضغوط الدعاية والإعلان، والحرص على تنمية اتجاهات غذائية مناسبة وتربية السلوك الذي يجنبه الاضطراب والمرض، وتعويده الاعتدال وعدم الانقياد لرغباته، والانتظام والتنوع في غذائه وتربية ذوقه وتهذيب سلوكه، بواسطة الإقناع والحوار، وأن يكون الأهل القدوة الحسنة، في تعويد الطفل العادات المناسبة واتباع الأساليب المرنة في مختلف مواقف الحياة. فالتربية الأعمق أثراً والأكثر فعالية، هي التي تستند إلى المرونة والتسامح والمحبة الحقيقية. ◆◆



# الحواس الخمس.. فكرة قديمة تحتاج لإعادة نظر

الدكتور: ايهاب عبد الرحيم

**كان الأمر يبدو بسيطا في السابق.. كنا نعلم أن لدينا خمس حواس تعمل على رسم صورة للعالم داخل أمخاخنا، لكن الطرق الحديثة لسبر أغوار المخ تقلب تلك النظرية للإدراك الحسي رأسا على عقب.**

فنحن نمتلك أكثر من خمس حواس بكثير، بل إن الإجماع العلمي يشير إلى امتلاكنا لإحدى وعشرين حاسة! كما أن الخطوط الفاصلة بينها بدأت تذوب بدورها.

فهل يبدو الأمر مشوقا؟ وهل تريد أن تتعرف على حواسك الجديدة القديمة؟.

حاول أن تقوم بالتجربة التالية: أغلق عينيك ثم افرد ذراعيك فكيف ستعرف مكانهما؟ الآن حرك أصابعك بصورة ملتوية.. كيف تعرف أنها تتحرك؟ الآن افعل كل ذلك مرة أخرى وأنت واقف على ساق واحدة (تذكر أن تبقي عينيك مغمضتين) هل سقطت على الأرض وإن كان الأمر كذلك فهل تألمت؟.

لن يكون الأمر بمنزلة مفاجأة أن تعلم أنك بفضل حواسك تمكنت من تجاوز هذا الموقف برمته، لكن السؤال هنا هو أي حواسك تلك؟ من المؤكد أنها لم تكن البصر أو السمع أو الذوق أو الشم أو حتى اللمس.

## مناهج متعددة لحساب الحواس

وما زالت فكرة امتلاك الإنسان خمس حواس مسيطرة على الثقافة الشعبية في جميع أنحاء العالم، بل إلى الآن يتم تدريسها في المدارس، وهي فكرة تبناها أرسطو وأثبت العلم الحديث عدم مصداقيتها.

حاول الإمساك بمكعب من الثلج بإحدى يديك وقضيب ساخن لدرجة الاحمرار باليد الأخرى، ثم أخبرني بأن ما شعرت به يمكن أن يوصف ضمن الحواس الخمس المعروفة. بالتأكيد توجد أحاسيس بشرية تتخطى تلك الأصناف الخمسة... فكم يبلغ عددها بالتحديد؟

تعتمد الإجابة بصورة ما على كيفية تقسيمنا لأنظمتنا الحسية، وعلى سبيل المثال يمكننا أن نصنف الحواس الخمس حسب نوع المنبه، وبهذه الطريقة سيكون لدينا ثلاث حواس فقط لا خمسا وهي الحواس الكيميائية التي تُستشعر في صورة تذوق أو روائح أو تحس داخليا مثل مستوى الجلوكوز بالدم والميكانيكية اللمسية والسمعية والبصرية (الرؤية) وتمتلك بعض الحيوانات كذلك إدراكا كهربيا (electro perception) أو حسا مغناطيسيا. وتتطلب كافة مجموعات الحواس تلك أنظمة حسية مختلفة تماما. فمادة تذوب على اللسان وتنتج رائحة معينة تصعد إلى الأنف لتلتصق بمستقبلة معينة تختلف تماما على تلك الحركة الميكانيكية للخلية الشعرية في الأذن الداخلية أو عن فوتون ضوء يصطدم بالشبكية.

كما أنه يمكننا أيضا أن نقسم تلك المجموعات إلى مجموعات فرعية، ومن ثم نعرف الحاسة على أنها منظومة تتكون من نوع متخصص من الخلايا التي تستجيب لإشارات معينة ومن ثم ترسل إشاراتها العصبية إلى أجزاء محددة من المخ.

وعلى سبيل المثال يمكننا النظر إلى التذوق لا كحاسة واحدة بل كخمس حواس: حلو ومالح وحامض ومر وما يطلق عليه اليابانيون اسم "umami" وهو مذاق الجلوتامات التي تمنحنا الشعور بتذوق النكهات المحتوية على اللحوم. ويمكن اعتبار الإبصار حاسة واحدة (ضوئية) أو اثنتين: الضوء واللون، أو أربعا: الضوء والأحمر والأخضر والأزرق. وفي بعض الحيوانات هناك خلاف في الشبكية بحيث تستجيب فقط للحركة، والبعض يعتبر ذلك حاسة أخرى.

ويصنف علماء الأعصاب اللمس على أنه جلدي أو جسدي أو حشوي (visceral) اعتمادا على المكان الذي تستشعر فيه، لكن هل يعني ذلك وجود أنظمة حسية مختلفة أم أنها مجرد مسألة متعلقة بجغرافية الجسم داخله وخارجه؟

ويوافق معظم الناس على أنهم يستطيعون استشعار الحرارة والضغط واللمس وموضع المفاصل (التوضع proprioception) وحاسة إدراك حركة الجسم (kinesthesia) والتوازن والمشاعر المتعلقة بامتلاء المثانة أو بمعدة خاوية أو العطش، لكن هناك أنظمة مراقبة أخرى في الجسم لن يمكننا، حتى الشعور بها بصورة خافتة، والتي تستشعر معامل حموضة السائل النخاعي بها. ولنأخذ السمع على سبيل المثال فهل يعتبر حاسة واحدة أم بضع مئات، أي واحدة لكل من الخلايا الشعرية الموجودة بالقوقعة "Cochlea"؟.

ربما كان في ذلك بعض المبالغة لكن من المشوق معرفة أننا قد نفقد السمع للأصوات عالية التردد دون فقدان حدة السمع للأصوات المنخفضة التردد، والعكس صحيح؛ لذلك ربما يجدر اعتبارها بصورة منفصلة عن بعضها البعض. وكلما ازداد تعمقنا في دراسة أعضاء الإحساس خاصتنا ازداد عدد الحواس التي يبدو أننا نمتلكها.

وعلى رغم غرابة الأمر برمته فالإحساس في حد ذاته ليس بمثل هذه الأهمية، فعندما نتحدث عن الحواس فإن ما نعنيه حقيقة هو المشاعر والمدركات Perceptions، فمن دونها لن يتخطى كون أجسامنا تعمل على مستوى لا يزيد كثيرا عن مستوى الأميبا أو النباتات ونحن نتعرف على غالبية مكونات العالم الطبيعي باستخدام حاسة أو اثنتين هما الإبصار واللمس. والنبات الذي ينمو متبعا دورة الشمس الظاهرية، أو نبات الزهرة Venus صائد الذباب، والذي يغلق أوراقه على إحدى الحشرات، لا يزيد عن كونه يبدي تفاعلا ميكانيكيا لأحد المنبهات.

أما نحن البشر فعلى العكس من ذلك، نرى الضوء والظلال، لكننا ندرك الأشياء، والفراغ والناس، ومواضعها بالنسبة لبعضها البعض. ونحن نسمع الأصوات، لكننا نفرق بين أصوات البشر، أو الموسيقى، أو أصوات السيارات وهي تقترب منا. نحن نتذوق ونشم مزيجا معقدا من الإشارات الكيميائية لكننا "ندرك" ذلك المزيج ككوب من العصير أو كبرتقالة، أو كقطعة من اللحم المشوي.

والإدراك هو "القيمة المضافة" التي يخلعها المخ المنظم على المعلومات – الحسية، فالإدراك يتجاوز بكثير حدود ذلك المزيج المتنافر من الأحاسيس، ليكتنف الذاكرة، والتجارب الباكرة، ويعالج المعلومات الحسية في المستويات المخية العليا. وعلى سبيل المثال فما تسمعه ليس مجرد حاصل جمع بسيط للأصوات التي تجمعها أذناك، بل صورة أكبر من ذلك، فهناك العديد من العمليات المكتنفة في الأمر، يتيح بعضها للمخ معرفة اتجاه الضوضاء. أما العمليات الأكثر تعقيدا، فتسمح

لنا بتجاهل أحد الأصوات عندما ننصت للآخر. وفي متلازمة "حفل الكوكيتل" الشهيرة على سبيل المثال، نقوم بتجاهل كافة الأصوات الخارجية عندما نكون طرفا في مناقشة، لكننا نستطيع تحويل انتباهنا بسرعة إذا ذكر أحد أسماعنا. ويعني ذلك ضمنا أننا نظل دائما "ننصت" للأصوات المحيطة بناء برغم أننا لا "نستمع" إليها إلا عندما تصبح فجأة ذات مغزى بالنسبة لنا، فإدراكنا يتخطى كثيرا حدود الشعور المجرد.

## إدراك الحيوان مختلف

أما الحيوانات العليا فيتوجب عليها وحدها حل مشكلة عامة في الحياة متعلقة بالبقاء، عندما تصادف شيئا ما، أيتوجب علي أكله، أم الهرب منه، أم التزاوج معه؟ وفي سبيل اتخاذ هذا القرار، تحصل تلك الحيوانات على مساعدات قيمة من كل شيء تقوم بتجميعه من هذه التجربة الجديدة والتجارب السابقة المشابهة.

لكن الحيوانات الأكثر بدائية والمزودة بأجهزة عصبية محدودة، تنخدع بسهولة بالأزهار البراقة الألوان، أو الأعداء، التي يمكن أن تنتفخ سريعا في الحجم أو التي تحتوي على علامات تشبه العيون، أو لها رائحة شيء لا علاقة له بها؛ ناهيك عن جميع الحيل التي طورتها الكائنات الأخرى على مر السنين؛ والخلاصة هي أن الحيوان ذا الإدراك الواسع ليس واقعا كثيرا تحت رحمة حواسه البدائية. فنحن نخطئ في تركيز حواسنا، وحتى في المجادلة حول عدد تلك الحواس. الإدراك هو المهم هنا، والإحساس هو ما يصاحبه.

وبالنسبة للبشر، هناك تضمينات يومية لكل هذه الأمور؛ ومن بينها حكمنا على حجم الأشياء: فاتساق Consistency رؤيتنا للعالم ينبع من حقيقة أن حجم الأشياء لا يتغير كثيرا خلال فترات زمنية قصيرة، ولذلك فبالنسبة لجسم نحن معتادون عليه مثل سيارة فكلما بدت أكبر أدركنا أنها أكثر قربا، برغم أن الصورة التي نستشعرها تكون صغيرة.. فنحن نعلم أن هذا الشيء كبير الحجم.

لكننا قد نخطئ، فالسحب، مثلا قد تكون ذات أي حجم وشكل؛ لذا يصعب الحكم على بعدها عنا، وبرغم أن القطارات مألوفة لنا فإن معظمها لا يدرك مدى ضخامتها؛ لذلك نخطئ في تقدير سرعتها ومدى بعدها عنا؛ وهو ما يؤدي لوقوع نحو ٣٠٠٠ حادث دهس سنويا بالولايات المتحدة وحدها.

## ملمس الرائحة وطعم الحروف

ونحن لا نحل هذه المشكلات بالتفكير الداخلي المرهق حول أي الحواس مكتنفة، أو كم عددها، بل بالوصول إلى كل إدراكي من تلك الأمور جميعها، وهذا هو فعل الوظائف العقلية العليا.

ولنأخذ الحالة الغريبة للحس المواكب synesthesia وهي اختلاط الحواس، وأكثر أنماطها شيوعا هو استشعار الأصوات، أو الحروف أو الأرقام، أو الكلمات في صورة ألوان.

وتكون حالة الحس المواكب بالغة التطور في أفراد معينين، والذين كانوا حتى وقت قريب يعتبرون مجرد حالمين، أو حتى يتم تشخيصهم بالخطأ أنهم مصابون بالفصام، فقد يتحدثون عن ملمس رائحة ما أو طعم الحروف المختلفة من الأبجدية مثلا وقد يتمكنون من سماع مذاق الخوخ أو الإحساس باللون الأحمر، أما ما يخبرنا به ذلك فهو أن الحواس أقل من أولية، وأن ما نحصل عليه في الحقيقة هو الإدراك.

ومن المحتمل تماما أن المخ مُعد بالتحديد للقيام بهذا النوع من خلط الحواس كجزء من السبيل نحو الإدراك، وهناك أدلة متنامية على أن التواصل داخل المخ بين المناطق الحسية المختلفة يخلط الأمور بصورة تزيد كثيرا عما قد نتخيله، فقد نكتشف كنه الأشياء أو نتعرف عليها بسهولة أكبر إذا سمعنا صوتا متعلقا بها في الوقت نفسه، وقد نعتقد حتى أننا نسمع شيئا مختلفا إذا خُدعنا بقراءة الشفاه بحيث ندرك شيئا آخر غير ما تم التلفظ به، بالفعل اسأل أي مصاب بالصدع النصفي المزمن عن كيف يمكن لرائحة معينة أن تثير إحساسه بالألم.

وربما كنا جميعا نمتلك هذه الخاصية بدرجة قد تزيد أو تنقص حسب طبيعة كل منا.

وبطبيعة الحال فلا يساعدنا في ذلك التباس المسميات فبعض الأشياء التي يطلق عليها اسم "حواس" ليست كذلك أصلا كالإحساس بالضياع أو امتلاك حاسة سادسة مثلا.

ربما كان بوسعنا أن نضم منظومة الإيقاع اليوماوي Circadian Rhyrthm لتلك الحواس في حين يرى البعض أن ذلك يمثل جزءا من الإدراك وليس حاسة.

ولذلك يمكننا القول بأننا نمتلك ٢١ حاسة على الأقل وربما أكثر ولكنها قد تسبب الارتباط لدرجة أن البعض يظن أنه يجدر بنا أن ننساها جميعا وأن نركز على المدركات وحدها، وكالعادة فقدر العلم هو أن يتحدى المعتقدات الشائعة.◆◆

# مراقبة لون بولك... وقاية لك من الأمراض

الدكتور: رشود بن عبد الله الشقراوي

**يعد لون البول مؤشراً في غاية الأهمية والحيوية بالنسبة لصحة الإنسان. وقد يعتبر أولى مراحل التشخيص للعديد من الأمراض أو الاعتلالات الصحية التي قد تصيب الإنسان. ومن الممكن جدا البدء بعمليات الوقاية والعلاج المبكرة جدا بمجرد النظر إلى لون البول، وبالتالي توفير الوقت والجهد والمال المبذولين في مراحل المرض المتأخرة.**

ويعد لون البول هو احدى الوسائل الفيزيائية وأهمها في عملية تحليل البول الكامل. وقد يعقبها تحليل البول بالميكروسكوب، ولكن بعد اخذ فكرة مبدئية سليمة عن طبيعة البول وانعكاس ذلك على صحة الإنسان.

ويجب ان نتعرف أولا على ماهية البول وكيف يتكون؟ فالبول هو منتج بيولوجي حيوي ينتج من عمليات تصفية الدم، التي تتم داخل الكلى بواسطة الشعيرات الدموية الدقيقة جدا داخل الوحدات الوظيفية الكلوية، التي تعرف باسم "nephron". وهذه تحتوي على ملايين الأنابيب الدقيقة التي يمر عبرها الدم قادما من جميع انحاء الجسم بلا استثناء حاملا معه مختلف أنواع الفضلات والسموم والملوثات البيئية والصناعية ونواتج الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي. وعبر هذه الأنابيب تتم عمليات التصفية بمنتهي الدقة والأمان وتعيد الكلى ما يلزم للجسم مرة أخرى عبر الشرايين والشعيرات الدموية. أما باقي الفضلات والسموم فتمر عبر سائل البول ويتم طردها خارج الجسم، فيما يعرف بعملية التبول. لذلك فشرب كميات وفيرة من الماء للمحافظة على صحة الكلى يؤدي إلى المزيد من قدرة الكلى على التخلص من السموم. وتظهر صحة الكلى أولاً في لون البول الناتج. فاللون الأصفر الفاتح، أو ما يعرف بالأصفر الكهرمان، هو اللون الطبيعي للبول في الحالات الطبيعية.

## دلائل لون البول

**أولها: إذا كان هناك عدوى أم لا.**

**ثانيها: اذا كان هناك جفاف أم لا.**

وقديما، قبل اختراع المختبرات والوسائل التشخيصية الحديثة، كان الأطباء القدامى يعتمدون اعتمادا كبيرا على لون البول كوسيلة للتعرف على المرض الداخلي الموجود بجسم الإنسان. فإذا كان لون البول يميل إلى التعكير، فذلك يعني وجود مؤشرات للعدوى داخل الجسم. أما اللون الأصفر الغامق فيشير إلى الجفاف ومؤشر لشرب المزيد من الماء أو بحث أسباب الجفاف. وهناك اختلاف في درجات لون البول، وكل لون يخبرنا عن عرض أو مرض معين. فمثلا اللون الأحمر، أو اللون الزهري، يعني وجود دم في البول. وهذا من الممكن حدوثه في حالات التهاب المسالك البولية، وخاصة الحادة مثل التهاب الكلى الحاد، والتهاب الحالبين، التهاب المثانة البولية. وايضا قد يعني

ذلك وجود بعض من حصوات الكلى مختلفة الأحجام الصغيرة والكبيرة على حد سواء. وهناك أيضا بعض الأدوية مثل الفيتامينات، وخاصة مجموعة فيتامينات B المركبة، مثل B1 –B2 –B6 –B12 وهذه تسبب احمراراً شديداً في البول. وهنا يجب توجيه المريض لذلك حتى لا يصاب بالرعب من هذا اللون الأحمر القاتم. وهناك أيضا استهلاك وتناول بعض الفواكه مثل التوت الأحمر والتوت البري وأنواع من الفراولة.

**اللون البرتقالي:**

وهذا يعني ثلاثة احتمالات:

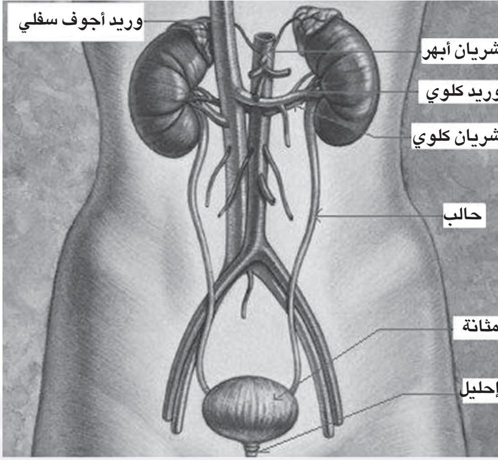
الأول، هو إن الجسم مصاب بنوبة من الجفاف الحاد، مثل فترات الحر الشديد وعدم مواجهتها بشرب المزيد من الماء أو تناول الخضراوات الطازجة. والثاني هو بعض الأدوية أيضا مثل فيتامينات (C – E – K) وخاصة ما يتم تناوله على شكل أقراص. والاحتمال الثالث هو تناول كميات كبيرة من الجزر الأصفر والأحمر في نفس يوم رؤية البول خلال ٢٤ ساعة من تناول الجزر.

**اللون الأزرق أو الأخضر:**

وهذه نادرة الحدوث، ولكن لها دلالاتها أيضا مثل تواجد نسب عالية من الكالسيوم في الدم، وخاصة إذا ما تم حقن الجسم بإبر الكالسيوم في بعض حالات الإصابة بالبرد والأنفلونزا، أو أحيانا في بعض نوبات التشنج، حيث يحقن الكالسيوم بجرعة كبيرة، وذلك لإعادة التوازن العصبي مرة أخرى لعضلات الجسم. الأمر الآخر هو أن بعض الأطباء قد يصفون أدوية تحتوي على نسبة من الطحالب المائية. وهذه نسبة تسبب اخضرار لون البول فيصاحب هذا الاخضرار رائحة مميزة جدا حتى يتم التأكد من تواجد هذه الطحالب.

**اللون البني الداكن:**

يعبر عن اعتلال صحة الكبد بشكل كبير، وذلك لعدم سيطرة الكبد على نسبة الصفراء والعصارات المرارية في الدم، فتظهر في البول بشكل واضح، فيظهر لون البول




الجهاز البولي

كلون الشاي الثقيل الغامق تماماً. كما ان بعض الأدوية كالزنك والنحاس تعطي اللون البني.

وقد يحتاج الفحص الفيزيائي للبول إلى إضافة الرائحة كوسيلة إضافية لتشخيص بعض الأمراض وأخذ فكرة مبدئية عنها. فرائحة السكر في البول مثلا تؤيد احتمالات إصابة الشخص بداء السكري. وفي دراسة حديثة لأهمية دور لون البول في تشخيص الأمراض المبكرة اجريت على ١٥٩مريضا تتراوح أعمارهم بين ٤ أسابيع و ١٩ سنة بتحليل لون البول بالنظر، تم إخضاعهم للتحليل الميكرسكوبي، وتم مقارنة النتائج الأولية والتوقعات بالإصابة بالأمراض من عدمه، فخلصت الدراسة إلى نتيجة ممتازة وهي إن لون البول الأصفر الرائق "الكهرمان" هو مؤشر ايجابي على عدم وجود أمراض، وذلك بنسبة حوالي ٩٧,٣٪. وذلك بعد التأكد فعليا من عدم تواجد اي أمراض بمختلف الوسائل التشخيصية الحديثة، غير انه يجدر بالذكر أن هناك بعض حالات التهاب المسالك البولية في الأطفال يصاحبها لون طبيعي للبول، وهذه نادرة. وعموماً ننصح الجميع بمراقبة لون البول من حين لآخر، وذلك لتوفير مزيد من الوقت والجهود والمال والحفاظ على الكلى صحية بشرب المزيد من الماء النقي يومياً.

**اللون الأصفر الكهرمان هو اللون الطبيعي للبول**

## أهمية شرب السوائل



من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الكثيرون أثناء السفر أو الرحلات الطويلة، كما هو الحال مع الحجاج، عدم الاهتمام بشرب السوائل بكمية كافية تزيد عما تعودوا شربه في أحوالهم العادية. ففي هذه الظروف يكثر التعرض للأجواء الحارة مع بذل مجهود بدني كبير يؤدي الى فقدان كمية كبيرة من العرق والأملاح المهمة في الجسم. فيبدأ الشعور بالتعب سريعا، مع انقباضات وتشنجات عضلية في الأطراف. وقد يتعرض للإعياء الحراري في حالة البقاء لفترة طويلة في جو حار مع عدم تعويض السوائل المفقودة، وتبدأ الشكوى من التعب والإنهاك والصداع، والتشنجات، والإحساس بالجفاف ثم الإغماء وفقدان الوعي في الحالات الشديدة.

هذا إضافة الى أعراض أخرى تخص مرضى حصوات الكلى ومن لديهم الاستعداد الوراثي لترسيب الأملاح وتكوين الحصوات مثل: ألم شديد ومفاجئ في أحد الجانبين بمنطقة الكلى أو في أسفل البطن، قيء وغثيان، خروج دم في البول، مع ارتجاف وسخونة.

وفي هذه الحالة يكون تطبيق قاعدة الوقاية خير من العلاج هو الحل الأمثل، ويتلخص ذلك في الآتي:

- شرب كمية كبيرة من السوائل يومياً وخاصة المياه، حتى يخف لون البول ويصبح كالماء.
- تقليل كمية الطعام التي تحتوي على كالسيوم والأوكسالات بالنسبة لمن يعاني من وجود كمية كبيرة من الكالسيوم والأوكسالات في البول.
- تقليل كمية اللحوم والأسماك والطيور بالنسبة للمرضى الذين يعانون من ارتفاع شديد في الحامض البولي حيث ترفع هذه الأنواع من الأطعمة نسبة الحامض في البول.

وفي حالة الانهاك الحراري يتم نقل الشخص الى مكان جيد التهوية ومحاولة تخفيض درجة حرارة الجسم برش الماء عليه وتخفيف ملابسه ووضعه مستلقياً على ظهره مع رفع قدميه بحيث يكون رأسه دون مستوى جسمه.

أما في حالة الإغماء فيجب نقل المصاب فورا إلى أقرب مستشفى لإعطائه الاسعافات السريعة كحالة طارئة.

## الاستراحة أثناء العمل تجدد الحيوية

من الأخطاء اليومية التي يقع فيها الكثيرون، وخاصة بالنسبة لذوي الأعمال الحرة، العمل بطريقة متواصلة ودون أخذ استراحات متقطعة خلالها، وتنعكس سلبيات هذا السلوك الخاطئ ليس فقط على نوعية الانتاج، ولكن أيضا على الصحة العامة، الجسمية والنفسية.

وأول الاعراض المرضية التي تبدو على هؤلاء بعد فترة من هذه الممارسة الخاطئة، وتكون بمثابة ناقوس الخطر الذي ينذرهم بما قد يتعرضون له من عواقب صحية: التعب السريع، الصداع في مقدمة الرأس ومؤخرته، زغللة العين، ألم الرقبة والظهر، التوتر والانفعال لأسباب بسيطة لم تكن تؤثر عليه في السابق، ضيق النفس والاحساس بانقطاعه..الخ إن الشعور بهذه الأعراض أمر في غاية الأهمية، ويدعو لضرورة تحسين الوضع والعمل على رفع مستوى الطاقة عند الشخص. وعليه ينصح علماء النفس والاجتماع هذه الفئة من العاملين بالآتي:

- يجب التعود على العمل بهدوء وبطء، مع أخذ استراحات قصيرة ومتعددة خلال ساعات العمل.
- عدم السرعة والانفعال أثناء العمل، وعدم الاستسلام للارهاق والتوتر.
- محاولة إيجاد الطريق الأكثر كفاءة لأداء المهام اليومية والعمل على انهاء أعمال كل يوم على حدة، ولكن من دون أن تحمل نفسك أكثر من طاقتها ولا تبذل من الجهد أكبر مما تعودت أداءه في كل يوم.
- خطط لاستعمال ساعات عملك ونشاطاتك بطريقة أمثل، وضع جداول زمنية لإنهاء كل عمل، ولا تنسَ الاسترخاء من وقت لآخر.
- قسم المهام والأعمال الكبيرة إلى مشاريع مجزأة وصغيرة، على أن تتخللها فترات راحة واستجمام.
- عود نفسك أن تتنفس ببطء وبعمق، وأن تتفادى التنفس الضحل والقصير.

## كيف تجعل نومك صحيا؟

- الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في مواعيد محددة وثابتة من أهم مقومات عادات النوم السليم الصحي.
- الجسم يحتاج إلى الاسترخاء لمدة ساعة على الأقل بعد بذل أي مجهود عقلي أو عضلي وقبل الذهاب إلى النوم، فالقرار المفاجئ بالنوم لا يعني بالضرورة أن الجسم مستعد للاستغراق في النوم.
- اللجوء إلى النوم خلال النهار عادة ما يفقد الجسم قدرته على استعادة نشاطه بشكل سليم.
- النوم في أثناء النهار يسبب الأرق وفقدان القدرة على التركيز، بل وقد يسبب بعض المتاعب الجسدية.
- القيام ببعض التمارين الخفيفة والمتركزة على جزء واحد من الجسم كتمارين أصابع القدم مثلا يركز المجهود على جزء بسيط من الجسم ويرخي باقي أجزاء الجسم مما يساعد على استرخائه.
- الاستحمام الدافئ قبل النوم يساعد على استرخاء الجسم وإزالة الضغوط عنه.
- من المهم عدم الذهاب إلى السرير بمعدة خاوية تماما، فمحاولة النوم مع الإحساس بالجوع تطير النوم من الجفون. وتناول وجبة خفيفة ككوب من الحليب الدافئ مع قطعة من البسكويت أو شرب الأعشاب كالنعناع أو البابونج الدافئ يساعد على الاسترخاء.
- وعلى النقيض مما ذكرنا، فإن تناول وجبات دسمة قبل الذهاب إلى النوم مباشرة يمكن أن يؤدي إلى ارتباك النوم بسبب عدم هضم الطعام جيدا. فالطعام الدسم يثير إفراز أحماض المعدة، مما يؤدي إلى الشعور بحرقة في المعدة بعد الاستلقاء وبالتالي عدم القدرة على النوم.
- قبل الخلود إلى النوم يجب إلقاء كل المشاكل والأفكار التي تشغل البال خارج غرفة النوم، فالتفكير المستمر في حل القضايا والمشاكل اليومية يجعل العقل في حاله نشطة، وبالتالي يفقد القدرة على الاسترخاء.
- هدوء المكان وسكينة الأجواء المحيطة من أهم مقومات النوم السليم.
- في حال عدم القدرة على النوم لمدة تتجاوز ٢٠ دقيقة، ابتعد عن السرير لفترة ثم كرر المحاولة مرة أخرى.
- الأنوار والأضواء الساطعة تحفز المخ على الاستيقاظ لذا يجب اجتنابها قدر الإمكان.
- قراءة كتاب أو قصة ليست مشوقة تبعث الملل في النفس تساعد على النوم، لكن قراءة شيء محبب ومشوق تزيد من يقظة المخ، وتدعوه للتركيز والتفكير، وبالتالي يذهب النوم.
- عدم مشاهدة التلفزيون أثناء محاولة الخلود إلى النوم.
- عند انعدام القدرة على النوم، يمكن اللجوء إلى بعض الحيل القديمة كعد الأرقام أو الخراف، أو

تخيل منظر طبيعي جميل هادئ يبعث الطمأنينة والهدوء في النفس ويساعد على استرخاء العقل والجسم.

## "نعم" للمكسرات.. "لا" لرقائق البطاطا المقلية

في المرة المقبلة وأثناء بحثك عن شيء ما تتناوله كوجبة خفيفة، توجه لالتهام بعض من المكسرات بدلا من رقائق البطاطا المقلية. وحاول أن تمضغ تلك المكسرات مضغا تاما! في دراسة لجامعة بيردو طلب الباحثون من المتطوعين تناول حفنة كبيرة من اللوز (بمقدار أونصتين، أي ٥٦ غراما تقريبا) بين مرة وأخرى. وشعر المتطوعون أكثر بالامتلاء، كما لم يشعروا بالجوع لفترة أطول، بعد أن قاموا بمضغ كل لقمة من المكسرات ٤٠ مرة بدلا من ٢٥ مرة أو ١٠ مرات. ويبدو أن المضغ قد أدى إلى تحرير الدهون الصحية والعناصر الغذائية الأخرى التي كانت، بخلاف ذلك، ستمر عبر القناة الهضمية من دون أن يمسّها شيء. وهذه الدراسة واحدة من الدراسات التي تظهر أن المكسرات يمكنها أن تلعب دورها في تأمين صحة جيدة.

وعلى صعيد آخر فقد طلب باحثون في معهد الغذاء والتغذية في وارسو في بولندا من متطوعين مساعدتهم في تنفيذ اختبار من نوع آخر: تناول كيس يحتوي على نحو ٥ أونصات (نحو ١٤٠ غراما) من شرائح البطاطا المقلية يوميا. وبعد مرور أربعة أسابيع، رصدت لديهم علامات تدل على حدوث الالتهاب مثل وجود اللبيوبروتين المنخفض الكثافة المتأكسد LDL وبروتين "سي رياكتيف"، اللذين كانا في مستويات ملموسة أعلى من مستوياتهما قبل تناول المتطوعين للبطاطا المقلية.

وهذه الأشكال من الالتهابات التي رصدت لدى المتطوعين هي من الأنواع التي تقود إلى تصلب الشرايين. ويتكهن الباحثون بأن واحدا من العناصر السيئة في البطاطا ربما يكون الأكريلاميد، وهو مادة تتكون عند تعريض المواد الغنية بالكربوهيدرات، مثل البطاطا، إلى حرارة عالية.

## نزيف الأنف.. وكيفية التعامل معه



الرعاف أو نزيف الأنف، حالة شائعة جدا خاصة في فصل الصيف، وهو يحدث من الأوعية الدموية الرقيقة الموجودة في بطانة الأنف، التي تحتوي على الكثير من الأوعية الدموية التي تعمل على تدفئة هواء الشهيق. وقد يكون النزيف من الجزء الأمامي للأنف، أو من الجزء الخلفي للأنف. ويحدث غالبا فجأة ومن دون سابق إنذار، وأحيانا أثناء النوم، وهو يصيب الناس في جميع الأعمار لكنه يكون أكثر في الأطفال.

وعن أسباب نزيف الأنف يقول الدكتور أشرف عبد العزيز عبد الجبار، استشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى الملك فهد بجدة، إن

أسباب النزيف أيا كان نوعه تتعدد نتيجة اختلاف العوامل المؤدية لحصوله، ومنها: جفاف الأغشية المخاطية المبطنة للأنف، مما يؤدي إلى تهتك الأوعية الدموية الرقيقة، وجود إعوجاج في حاجز الأنف، وجود حساسية بالأنف، العبث المستمر بالأنف، استعمال بعض الأدوية التي تخفض لزوجة الدم مثل الأسبرين، الإصابة بأحد أمراض الدم مثل اللوكيميا أو الهيموفيليا، وجود أورام حميدة أو خبيثة، أو استنشاق المخدرات أو الصمغ. أو أن يكون النزيف نتيجة الإصابة المباشرة للوجه أو الأنف، أو نزيف منتكس من مكان نزيف سابق، إلى جانب مجموعة أخرى من الأسباب غير المعروفة.

وعلاجه يكون علاجاً أولياً ويتمثل في الهدوء وعدم الخوف وهما أهم خطوتين للعلاج، فعلى الرغم من أن منظر الدم مزعج ومرعب لكثير من الناس، فإن الحالة تكون عادة بسيطة. ويتم التعامل مع المريض وفقا للخطوات التالية:

١-الجلوس في وضع قائم مع انحناء الرأس قليلا للأمام لمنع دخول الدم إلى البلعوم. الضغط بالإبهام والسبابة على طرف الأنف اللين لمدة خمس دقائق متواصلة، مع التنفس من الفم. وإذا استمر النزيف يستمر الضغط لمدة عشر دقائق.

٢-وضع قطرة في الأنف أو حشوة من القطن مع الاستمرار في الضغط على الأنف.

٣-وضع قطعة من الثلج أو كمادة باردة أعلى الأنف لتضييق الأوعية الدموية.

٤-تجنب القيام بأي مجهود خلال الاثنتي عشرة ساعة بعد النزيف.

٥-تجنب وضع الإصبع داخل الأنف لأن ذلك يؤذي الغشاء المخاطي ويسبب النزيف مرة أخرى.

٦-ترطيب الأنف بالدهونات (الكريمات) والغسول لمنع جفاف الأغشية المخاطية.

٧-علاج أي مرض يعاني منه المريض وله علاقة بالنزيف كارتفاع ضغط الدم.

وإذا استمر نزيف الأنف وتكرر فيجب مراجعة الطبيب المختص حيث يتم كي الأوعية المتهتكة، وفي بعض الحالات يتم التدخل الجراحي لإجراء الكي بالمنظار أو ربط الوعاء الدموي المسبب للنزيف.

وللوقاية من نزيف الأنف، خاصة في موسم الصيف، حيث ترتفع درجة الحرارة لمستويات عالية، ينصح بترطيب الهواء داخل المنازل لمن يعيشون في الأماكن الجافة باستخدام البخار أو مكيف الهواء المائي، وكذلك باستخدام أحد المراهم المرطبة للأنف برفق شديد.

## ثلاث خطوات لضبط مزاجك المتأرجح

المزاج السيئ ينتفخ بسرعة كالبالون، لذا يجب أن تدرك بأنّ قمع المزاج يمكن أن يسبّب مشاكل عاطفية وجسدية جدّية

وهنا بعض الخطوات التي تحسن المزاج:

- المزاج السيئ ينتفخ بسرعة كالبالون: يجب أن تدرك أنّ قمع المزاج يمكن أن يسبّب مشاكل عاطفية وجسدية جدّية. وعلى أية حال، تعظيم مزاجك أكثر من اللازم يمكن أن يسبّب مشاكل عاطفية، ونفسية، وبدنية أحيانا. وعندما تشعر بالإحباط اذهب لغرفتك وأغلق الباب. وامسك بوسادة، قربها من وجهك واصرخ داخلها بكل ما تملك من قوة. هذه الحركة لوحدها ستساعدك على إخراج كل الإحباط والتوتر السلبي.
- ركز على أمر آخر غير موضوع الغضب: بعد الصراخ داخل الوسادة حاول التفكير في هواية ما يمكنك القيام بها. فالهواية الجيدة تساعد على تهدئة المزاج وتسمح لك بالاسترسال الذهني في شيء أخر غير الوضع السلبي.
- لا تستغني عن الأصدقاء: عندما تشعر بأنك أصبحت قادراً على التحدث مع الآخرين لا تتوانى عن الاتصال بصديقك المقرب لتحدثه عن المشكلة التي واجهتها. ولا بأس من التذمر للأصدقاء، ولكن إذا لم يتوفر صديقك في تلك اللحظة تحدث مع نفسك .. قد يبدو الأمر جنونيا إلا أنه سيجعلك تعيد التفكير في بعض الأمور والمواقف.




اشــــراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## شحة الطمث

■ **أنا فتاة أبلغ من العمر ١٩ عاماً. لاحظت قبل سنة تقريباً أن كمية دم الدورة الشهرية قد نقص جداً، غير أن الدورة منتظمة من ناحية الأيام. أي كنت قبل ذلك استهلك عدداً لا بأس به من الفوط الصحية، غير أني الآن استهلك النصف أو أقل (بسبب نقص كمية الدم). سؤالي هو: ما سبب قلة الدم؟ علماً بأني غير متزوجة ولكم مني جزيل الشكر.**

**م.ع**

**جنين / فلسطين**

● حولنا سؤالك إلى الدكتور وليد الجعبة، اختصاصي الأمراض النسائية والتوليد، فأجاب مشكوراً بما يلي:

أود أن أنوه إلى أن الحد الأدنى لعدد أيام الحيض هو يومان، وكمية الدم المقبولة يجب أن لا تقل عن ١٥ ملليمتراً. وبالنسبة للتغييرات التي حصلت معك، فإنها تعتبر طبيعية ولا حاجة للقلق.

وتسمى الحالة التي يقل فيها عدد أيام الحيض وكمية الدم "شحة الطمث" Hypomenorrhea، وأوجز أسبابها بما يلي:

١- أسباب عضوية: استئصال ألياف رحمية، كشط (كحت) الرحم D+C، تناول أقراص منع الحمل، فرط نشاط الغدة الدرقية Hyperthyroidism ومتلازمة أشرمان Asherman Syndrome والأخيرة عبارة عن التصاقات Adhesions داخل تجويف الرحم.

٢- أسباب نفسية: الكرب والتوتر والانفعالات العاطفية والاكتئاب والقهم العصابي Anorexia Nervosa والأخير عبارة عن تخفيض وزن الجسم بشكل متعمد ومبالغ به بحيث يصبح حالة مرضية.

واستطيع أن أوجز الإجابة بما يلي: إذا كانت عدد أيام الحيض لا تقل عن يومين مع استخدام أكثر من فوطتين، فالوضع طبيعي ولا حاجة للقلق.

## العامل الريصي والحمل

■ **متى يشكل غياب العامل «الريزوسي» خطراً على الجنين؟ وما هو العلاج؟ علماً بأني في حملي الأول. وشكراً.**

**Z.O.V**

**القدس / فلسطين**

● العامل "الريصي" Rhesus Factor ويرمز له بالحرفين "Rh". هو خاصية طبيعية – وراثية تشير إلى بروتين (زلال) خاص ومميز يقع على سطح الكريات



الحمراء للدم.

وفي حال احتواء دم الشخص لهذا البروتين يصنف دمه على أنه "إيجابي الريصي" +Rh. في حين إذا كان هذا العامل مفقوداً أو غائباً يصنف دم الشخص على أنه "سلبي الريصي" –Rh.

ويشكل العامل الريصي مشكلة، في حال كون دمك ينقصه العامل الريصي، في حين أن هذا العامل موجود في دم زوجك.

وخلال الحمل الأول، وخلال عملية الولادة ذاتها، في حال كون الجنين إيجابي الريصي، ينتج جسمك أجساماً مضادة للعامل الريصي الموجود في دم جنينك. ومن الملفت للنظر أن هذه الأجسام المضادة لا تشكل خطراً على جنينك خلال الحمل الأول. وأما في الحمل التالي بجنين إيجابي الريصي، تقوم الأجسام المضادة له الموجودة في دمك نتيجة الحمل الأول، تقوم بمهاجمة الكريات الحمراء الموجودة في دم جنينك، مما يؤدي إلى إصابة الطفل بحالة مرضية تسمى "المرض الريصي" Rh disease. وهي حالة خطرة، تستدعي اجراء نقل دم إلى الجنين من خلال الحبل السُّري Umbilical Cord في فترة الحمل، أو مباشرة بعد الولادة.

وأما بالنسبة لك، فيجب تطعيمك بغلوبولين مناعي Immunoglobulin خلال الأسبوع ٢٨ من حملك الأول، وجرعة اخرى مباشرة بعد الولادة، وذلك إذا كان طفلك ايجابي الريصي.

ويجب أن اشدد على أنه قد تكونين بحاجة للحصول على نفس التطعيم في حال تعرضك للإجهاض أو بعد تعرضك لنزيف مهبلي. ويجب اتباع هذه الخطة العلاجية في جميع حالات الحمل والولادة التي تتبع الحمل الأول.

## الغدد الصماء

■ **ما هي الغدد الصماء؟ وهل يدخل البنكرياس ضمنها؟ وشكراً لكم.**

**محمد عبيد**

**القدس / فلسطين**

● هنالك ثلاثة أنواع من الغدد بشكل عام هي: غدد خارجية الإفراز، وغدد صماء، وغدد مختلطة. بخصوص الغدد خارجية الإفراز، هي التي تفرغ افرازاتها بواسطة قناة داخل الجسم أو خارجه. ومثال على ذلك الغدد العرقية والغدد الدمعية.

أما الغدد الصماء Endocrine، فهي عبارة عن غدد دون قناة لتفريغ افرازاتها، حيث تقوم بتفريغها مباشرة في الدورة الدموية. وتسمى المواد التي تفرزها هذه الغدد بالهرمونات. واذكر من هذه الغدد على سبيل المثال لا الحصر، الغدة النخامية Pituitary والغدة الدرقية Thyroid . وبالنسبة للغدد المختلطة أو ثنائية الوظيفة، فهي غدد لها وظيفة تجمع صفات الغدد خارجية الإفراز والغدد الصماء، وأهم مثال على ذلك هي غدة البنكرياس، التي تفرز انزيمات بواسطة قناة إلى الجهاز الهضمي، وهرمون الأنسولين في الدم مباشرة.

## اللوز

■ **ما هي الفوائد الطبية للوز، وخاصة للمرأة الحامل؟ وشكراً.**

**م.ل**

**بيت ساحور / فلسطين**

● اللوز مفيد للمرأة الحامل، إذ أنه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم.

ومن المعروف أن الكالسيوم يساعد على تقوية العظام والأسنان، لذا فهو ضروري لنمو الجنين. كذلك فإنه يعمل على تفادي نقص الاكسجين عند الجنين ويقلل امكانية الإجهاض.

كما أنه يخفض من تقلصات عضلات الساقين لدى الحامل، ومن آلام الولادة.

وبصورة عامة، فإن اللوز يحتوي على فيتامين "E" والبروتين (الزلال) اللذين يساعدان على تكوين العضلات الهيكلية وتعزيز مقاومة كريات الدم الحمراء للتلف والهلاك. كذلك فإنه يقوي القدرة الإنجابية عند العديد من الكائنات الحية، بما فيها الانسان.

## حمى النيل

■ **السلام عليكم ورحمة الله، ما هي حمى النيل؟ وما هو العلاج الناجع لهذا المرض؟ وشكراً.**

**ليلى شماسي**
**القدس / فلسطين**

● يُعرف داء حمى النيل الغربي بأنه مرض فيروسي، معد، حاد. يظهر عادة في فصل الصيف (الأشهر الحارة من السنة)، وينتقل إلى الإنسان عن طريق لسعة البعوض.

وأهم أعراض المرض هي: ارتفاع طفيف في درجة الحرارة، ارهاق، وجع في عضلات الأطراف، صداع، طفح جلدي على جذع الإنسان (الجسم دون الرأس والأطراف)، دوخة، تقيؤ، ألم في العينين، التهاب الحلق، ألم في البطن، فقدان الشهية للأكل، وألم في المفاصل.

وبما أن العامل المسبب للمرض هو فيروس، فإنه لا يوجد علاج له. وتقتصر مكافحة المرض على القضاء على البعوض ومنع السكان من تربية الدواجن. علماً أن حمى النيل تنتقل إلى الإنسان عن طريق لسع البعوض للطيور حاملة هذا الفيروس، ومن ثم لسع نفس البعوض للإنسان السليم.

## النساء وعدم التحكم بالبول

■ **أنا زوجة ابلغ من العمر ٣٩ عاماً. أعاني من سيلان البول أثناء السعال وأثناء الامساك. فما هي أسباب ذلك؟ وشكراً.**

**L.M.Z**
**رام الله / فلسطين**

● عدم المقدرة على التحكم بالبول (سلس البول) اكثر شيوعاً عند النساء منها عند الرجال. ويعود ذلك إلى التركيبة التشريحية والفزيولوجية للجنسين.

وبصورة عامة إن أسباب عدم السيطرة على البول عند النساء هي: السعال، الإمساك والحمل (وهذه تؤدي إلى زيادة الضغط الداخلي لتجويف البطن). وصغر حجم المثانة وضعف العضلة القابضة لمجرى البول، واستئصال الرحم.

وقد يكون سبب سلس البول له علاقة بالأعصاب المزودة للجهاز البولي عند النساء في سن انقطاع الدورة الشهرية.

## التأثيرات النفسية لعضة الحيوان

■ **ما هي التأثيرات النفسية لعضة الكلب على الإنسان؟ وشكراً.**

**ح.ع.ك**
**عمان / الأردن**

● من أهم التأثيرات النفسية والسلبية على الانسان الناتجة عن عض الحيوانات (وخاصة الكلب) هي الصدمة والتوتر النفسي والفزع ورهاب الحيوانات. وإذا لم تعالج الضحية تلازمها هذه المضاعفات النفسية طوال الحياة.

وفي دراسة حديثة تبين أن ٩٥-١٠٠٪ من ضحايا العض الناتج عن الحيوانات تعاني من الخوف من الحيوانات Zoophobia والخوف من لمس جلد أو فروة الحيوان Doraphobia.

## المرأة والثدي والطمث

■ **أبلغ من العمر ٢٣ عاماً وعزباء. وأعاني من هبوط الغدة الدرقية ومن عدم انتظام الدورة الشهرية، ومن صغر حجم الثدي. هل لهذه الحالات صلة مباشرة مع بعضها البعض؟ وهل من علاج؟ وهل يؤثران على المزاج؟ وشكراً.**

**ث.د.ش**
**بيت لحم / فلسطين**

● الكثير من الفتيات يعانين من صغر حجم الثديين، ولا يوجد علاج للتغلب على هذه الحالة، غير أنه بعد الزواج يحدث تغير ملموس في حجم الثديين نحو الكبر في حجمهما.

ومن الطبيعي أن يزداد الثديان حجماً خلال الطمث. وان يصغر حجمهما بعد انتهائه.

ويكون قصور الغدة الدرقية مصحوباً بغزارة الطمث، في حين زيادة نشاطها يؤدي إلى شحة الطمث.

ومن المعروف طبياً أن زيادة أو نقصان نشاط الغدة الدرقية قد يؤدي إلى الاكتئاب، وأن الانفعالات والتوترات النفسية قد تؤدي إلى اضطراب الدورة الشهرية، والعكس صحيح.

## الحديد

**■ ما هو الحديد الذي يدخل في تركيب جسم الإنسان؟ وما هي مصادره؟ وشكراً.**

**نسرين ابو عصب**
**عمان / الأردن**

الحديد عنصر معدني يوجد في مواد معدنية معينة، وفي معظم الأتربة وفي المياه المعدنية. وهو من المكونات الأساسية لخضاب الدم Hemoglobin والصبغ الخلوي Cytochrome والغلوبين العضلي Myoglobin وبعض مركبات الأنزيمات الخاصة بالجهاز التنفسي.

والوظيفة الرئيسية للحديد هي نقل الأكسجين للأنسجة بواسطة خضاب الدم وفي عملية الأكسدة الخلوية.

ويؤدي نقص عملية تخزين الحديد في جسم الإنسان إلى نوع من أنواع فقر الدم يسمى "أنيميا عوز الحديد".

ويسمى الحديد المتواجد في منتجات الحيوانات Heme Iron ويتميز بحسن وسرعة امتصاصه في أمعاء الإنسان، بينما يسمى الحديد المتواجد في مصادر الغذاء غير الحيوانية Non Heme Iron والأخير يشكل ٨٥٪ من مصادر الحديد في الطبيعة، غير أنه صعب الامتصاص مقارنة مع سابقه. ولتحسين عملية امتصاص الحديد في أمعاء الإنسان، يجب تناوله مع زلال الحيوان أو فيتامين C، وخاصة الموجود في الحمضيات، مما ورد سابقاً نستطيع أن نقول إن الاشخاص النباتيين أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم مقارنة مع غيرهم من الناس.

## سلس البول

**■ تبلغ ابنتي الحادية والعشرين من العمر، وما زالت تعاني من التبول الليلي، وذلك على الرغم من أننا أجرينا لها الفحوصات اللازمة وكانت طبيعية.**
**فما هو سبب معاناتها من هذا المرض؟ وشكراً لكم.**

**ي.ت.ي**
**الخليل / فلسطين**

لقد سُجلت حالات قليلة من سلس البول (التبول اللاارادي) أثناء النوم بعد سن العشرين، وكان معظم هذه الحالات يعود إلى أسباب نفسية محضة. واستجابت نسبة لا بأس بها من هذه الحالات للعلاج النفسي والعلاج بالأدوية المضادة للإكتئاب. لذلك لا يكفي أن يتم فحص المريض عضوياً فقط، بل يجب أن يلازم ذلك الفحص النفسي والاجتماعي.

## الافرازات المهبلية

**■ أنا فتاة في الخامسة عشرة من عمري، أعاني منذ مدة من افراز سائل ابيض بكثرة، وما يلبث أن يزداد في حالة التعب وبذل الجهد، وهذا يحدث في فصلي الصيف والشتاء. فما السبب؟ وما هو العلاج؟ علماً بأنني احافظ على النظافة الشخصية ولا استعمل المواد الكيميائية في التنظيف سوى مرة واحدة في الشهر.**

**ن.س.م**
**جنين / فلسطين**

حولنا سؤالك للدكتور وليد الجعبة اختصاصي الأمراض النسائية والتوليد وأجاب عليه مشكوراً بما يلي:

من المهم أن أشير إلى أن الافرازات المهبلية أمر شائع عند الفتيات ولا داعي للقلق. وغالباً ما تكون اسباب هذه الظاهرة فسيولوجية (افرازات طبيعية)، لأن هذه الافرازات تساعد على جعل الوسط داخل المهبل وخارجه رطباً، وتمنع الإلتهابات البكتيرية والفطرية.

وقد تكون كمية الافرازات المهبلية ولونها وطبيعتها متفاوتة، من وقت لآخر، وذلك حسب الطقس والملبس وطبيعة الدورة الشهرية.

والعلامات والأعراض التالية قد تشير إلى وجود اضطراب ومشكلة صحية يجب التعامل معها:

١- افرازات ذات رائحة كريهة ولون غير طبيعي (أخضر، زهري أو شبيه بالصديد).
٢- معاناة المرأة من حكة وهرش ووجود احمرار في المنطقة التناسلية الخارجية.
٣- نزول دم في غير موعد الطمث (الحيض).

وهناك أسباب جرثومية تصيب الفتيات، يجب علاجها، اذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: الجراثيم اللاهوائية والفطريات. ومن المعلومات الواردة في سؤالك، استطيع أن أطمئنك بالقول إن ما تعانين منه إفرازات مهبلية طبيعية فلا داعي للقلق.

## د. أحمد زويل ود. جمال حمدان:

# الأول نابغة عصره في الكيمياء والثاني موسوعة في الجغرافيا السياسية

إعداد: صالح صديق

**د. أحمد زويل، ود. جمال حمدان، عالمان مصريان مشهوران، ليس على نطاق مصر، فحسب، وإنما على نطاق العالم، عموماً، وعلى نطاق الوطن العربي خصوصاً. برع الأول في علم الكيمياء وأضاف إليه علماً جديداً استحق عليه جائزة "نوبل" العالمية. أما الثاني فبرع في علم الجغرافيا، وربطه بالواقعين السياسي والاقتصادي، ما أهله للحصول على عدد من الجوائز التقديرية، وأصبحت كتبه مرجعاً في مجال الجغرافيا السياسية.**

## د. أحمد زويل

ولد د. أحمد زويل في مدينة "دمنهور" بمصر عام ١٩٤٦، ثم انتقل إلى مدينة "دسوق" حيث اكمل تعليمه الثانوي. بعدها التحق بكلية العلوم في جامعة الاسكندرية عام ١٩٦٣، وحصل فيها على "بكالوريوس" في الكيمياء عام ١٩٦٧ بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، ثم على شهادة الماجستير من الجامعة نفسها وفي الاختصاص ذاته عام ١٩٦٩.

وفي عام ١٩٧٤ حصل على شهادة الدكتوراة في جامعة بنسلفانيا، ثم انتقل بعد ذلك إلى جامعة "بيركلي" بولاية كاليفورنيا، حيث شغل مناصب عدة، منها عمله كمساعد استاذ للفيزياء الكيماوية، ثم استاذاً للكيمياء، وأصبح الاستاذ الأول للكيمياء في معهد "لينوس بولينج" للكيمياء، وأستاذاً للفيزياء في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا، ومدير مختبر المؤسسة القومية للعلوم الجزئية، وعضو في الأكاديمية الأوروبية للعلوم والفنون والانسانيات في فرنسا، ورئيس تحرير مجلة Chemical Physical Letters، ومدير معمل العلوم الذرية، وعضو في الأكاديمية الأمريكية القومية للعلوم والفنون،



د. أحمد زويل

وأكاديمية العالم الثالث للعلوم في ايطاليا.

**إنجازاته:**

قدم د. أحمد زويل للعلم عدداً من الأبحاث المهمة والانجازات، في مقدمها اكتشافه العلمي المذهل الذي عرف باسم "ثانية الفيمتو" وهي أصغر وحدة زمنية في الثانية، والتي استحق عليها جائزة "نوبل" في الكيمياء عام ١٩٩٩.

وجاء في تقرير جائزة "نوبل" بهذه الخصوص ما يلي: " استخدمت تقنية زويل فيما يمكن وصفه بأسرع كاميرا في العالم، والتي استخدمت فيها ومضات ليزر فائقة القصر الى الحد الذي توصلنا فيه الى المقياس الزمني، الذي تقع فيه التفاعلات الكيميائية بالفعل .. والآن فإنه يمكننا أن نرى تحركات الذرة المفردة، كما نتخيلها، وبالتالي لم تعد هذه الذرات أشياء غير مرئية".

وهذه الكاميرا تقوم بتصوير الجزيئات أثناء التفاعل الكيميائي، خصوصاً المرحلة الانتقالية. وقد صممت هذه الكاميرا على تقنية ليزر جديد بومضات ضوئية في بضع عشرات "فيمتو ثانية". فبعد ادخال المواد المكونة للتفاعل إلى مضياف جهاز "الفيمتو ثانية" في شكل حزم من المواد الجزيئية في غرفة تفريغ، يقوم ليزر فائق السرعة Femtoscopy Laser بادخال نبضتين، الأولى قوية تصدم الجزيئات وتثيرها إلى حالة من الطاقة العالية فتتأرجح كل الجزيئات في آن واحد تحت تأثير الترابط الجزيئي بينها وكأنها صفوف منضبطة في كتيبة عسكرية. والنبضة الثانية هي نبضة جس ضعيفة Probe Pulse يتم اختيارها في طول موجي مناسب لاكتشاف الجزيء أو صورة معدلة منه.

وسبب نجاح هذه التقنية أن النبضة الأولى هي اشارة البدء للتفاعل بينما النبضة الثانية تفحص كل ما يجري في التفاعل من حركة "ستروبوسكوبية" (أي رؤية الجسم المتحرك بنفس سرعة دوران الجهاز نفسه، وكأن الجسم ساكن). والفاصل بين النبضتين يمكن فيه ملاحظة مدى سرعة التحول والأوضاع الجديدة التي يأخذها الجزيء عند إثارته واجتيازه للمرحلة الانتقالية (يقدر بزمن عشرة فيمتو ثانية) ويمكن زيادة هذا الفاصل الزمني بجعل نبضة الجس (النبضة الثانية) تدور دورة بواسطة مرايا.

والصور التي تظهر للجزيء أثناء اثارته تترك لها أطيافاً (وكأنها أصابع) يمكن رؤيتها على الشاشة. وبتتابع النبضات يتم الحصول على "فيلم" يعرض حركة الجزيئات فيه أهم مرحلة من مراحل التفاعل الكيميائي، وهي المرحلة الانتقالية (تكسر الروابط) في شكل خطوات بطيئة متلاحقة.

وبظهور هذه التقنية ولد علم جديد هو علم كيمياء "الفيمتو"، الذي غير النظرة السائدة للتفاعلات الكيميائية. ثم تلتها تجارب أخرى على جزيئات أكثر تعقيداً، مثل عمليات التحول الفعال للطاقة في جزيء الكلوروفيل في عملية البناء الضوئي، ومن ثمّ الحمض النووي DNA والبروتينات.

**الجوائز التي استحقها:**

اضافة إلى جائزة نوبل، استحق د. أحمد زويل عدداً من الجوائز القيمة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: جائزة الملك فيصل العالمية (١٩٨٩)، وجائزة وولف (١٩٩٣) وجائزة ويلش (١٩٩٧) وجائزة بنجامين (١٩٨٩)، وجائزة ليوناردو دافينشي (١٩٩٥)، وجائزة هربرت برويدا الهيئة الامريكية للفيزياء (١٩٩٥)، وميدالية الأكاديمية الملكية الهولندية للعلوم والفنون، وتسلم وسام الاستحقاق من الدرجة الأولى من الرئيس المصري حسني مبارك، اضافة إلى اصدار بريدي يحمل صورته في مصر. وألف د. أحمد زويل كتاباً بعنوان: "عصر العلم" وهو محاولة لفهم طبيعة العصر، من العلم إلى ما وراء العلم، من ارادات سياسية وطاقات اجتماعية وثقافات للشعوب، جمع فيه (الكتاب) بين تجربته الذاتية في المجال العلمي، ورؤيته الشخصية للعالم في عصر العلم.

وما زال عطاء د. زويل مستمراً لخدمة العلم والعلماء والبشرية جمعاء.

## د. جمال حمدان

هو جمال محمود صالح حمدان، ولد في قرية "تاي" بمحافظة القليوبية بمصر في ١٩٢٨/٢/١٤، لأب كان يدرس اللغة العربية. درس المرحلة الثانوية بالمدرسة التوفيقية عام ١٩٤٣. وعقب نيله للشهادة الثانوية التحق بكلية الآداب (قسم الجغرافيا) بجامعة فؤاد الأول (القاهرة حالياً) وتخرج منها عام ١٩٤٧. وكان من الطلبة المتفوقين، الأمر الذي جعل الجامعة ترسله في بعثة إلى بريطانيا عام ١٩٤٩، وهناك حصل على الدكتوراة في فلسفة الجغرافيا من جامعة "ريدنج" عام ١٩٥٣ عن رسالته "سكان وسط الدلتا قديماً وحديثاً". وعقب عودته إلى مصر عمل حمدان، اولاً، مدرساً في قسم الجغرافيا بكلية آداب جامعة القاهرة، ثم أصبح استاذاً مساعداً فيها. وخلال هذه الفترة أصدر حمدان ثلاثة كتب هي: جغرافية المدن، والمظاهر الجغرافية لمجموعة مدينة الخرطوم، ودراسات عن العالم العربي. وكانت هذه الكتب من التميز، حتى أنه تم منحه جائزة الدولة التشجيعية عام ١٩٥٩. وفي العام ١٩٦٣ استقال من الجامعة وتفرغ للدراسة والتأليف، ونأى بنفسه عن الناس، حتى أنه لم يتزوج.

### قيمته العلمية:

يروي الدكتور عبدالحميد صالح حمدان عن شقيقه د. جمال حمدان ما يلي: "زرته في مكتبه بقسم الجغرافيا (جامعة القاهرة) فقال لي: انهم (أي ادارة الجامعة) وزعوا عليه وعلى زملائه استبيانات فيها سؤال عن الوظيفة التي يرغب في شغلها، والتي يستطيع من خلالها خدمة وطنه. فكانت اجابته هو: وزير الشؤون البلدية والقروية. ولما أعربت له عن دهشتي لاختيار هذه الوزارة، قال: يا عزيزي ان من يتولى هذه الوزارة يملك في يده نهضة مصر أو تخلفها .. وعدد لي مزايا وفوائد هذه الوزارة ومهامها، وأن الشؤون البلدية هي البنية الأساسية، التي بدونها لا تستقيم حياة الناس في المدن، وأن الشؤون القروية هي العمود الفقري، الذي بدونه ينقصم ظهر مصر



د. جمال حمدان

.. وكان والحق يقال متحمساً لخدمة مصر في المكان المناسب، الذي يستطيع من خلاله أن يحقق لها الرفعة والتقدم".

هكذا فهم د. جمال حمدان الجغرافيا، التي لم تكن عنده مجرد تضاريس وموقع، وكان يرى أن من يدرس الجغرافيا ويعرفها جيداً، يتعرف على طبيعة الحياة في مكان معين، والخلفية التاريخية والسياسية والاقتصادية والبيئية له حتى يصل لأدق تفاصيل الحياة العادية للبشر في الاقليم.

وفي مقدمة كتابه القيّم "شخصية مصر" تتضح نظرته الجغرافية المتوازنة للعلاقة بين الانسان المصري والطبيعة، بصفة عامة، ونهر النيل بصفة خاصة، وكيف أدى ذلك في النهاية إلى صياغة الحضارة المصرية بوجهيها: المادي والروحي. وكانت الدافع وراء تأليف هذا الكتاب القيم الهزيمة التي لحقت بمصر والعرب، عام ١٩٦٧، حيث صدمته الهزيمة وهزت كيانه، وحاول فيه أن يعرّف المواطن العادي والمثقف بجوهر وطنه ويدله على شخصيته المصرية والعربية، ويحدد له معدنها القومي الأصيل ودورها الانساني والحضاري.

وقال حمدان عن الجغرافيا: "إنها علم بمادتها ..

فن بمعالجتها .. وفلسفة بنظرتها". وقال ايضاً: "انها العلم الذي يحول الظاهرات، التي تشغل سطح الأرض من حقائق مرصوصة إلى أفكار رصينة".

وفي مقدمة كتابه "استراتيجية الاستعمار والتحرير" اكد د. جمال حمدان أهمية البعد التاريخي كمدخل لأية دراسة علمية جادة وعميقة للواقع السياسي والاستراتيجي المعاصر، واعتبر أن التاريخ هو معمل الجغرافي ومخزن الاستراتيجي. فالتاريخ اذا كرر نفسه فإن هذا التكرار هو الجغرافيا".

**أهمية فكره:**

نبع فكر د. جمال حمدان من تعمقه في دراسة الجغرافيا، وقدم الكثير من الرؤى والافكار، التي اتضح صحتها. فهو على سبيل المثال أول من أشار إلى مدى تأثير البترول، ليس على المجال الاقتصادي، فحسب، وإنما على المجالين السياسي والاستراتيجي، ايضاً، وذلك في كتابه "بترول العرب". كما تنبأ بانهيار الاتحاد السوفياتي في كتابه "استراتيجية الاستعمار والتحرير" (١٩٦٨) وهو ما جرى بالفعل عام ١٩٩١. وأثبت في كتابه "اليهود انثروبولوجيا" أن يهود اسرائيل ليسوا احفاداً لليهود الذين خرجوا من فلسطين قبل الميلاد، وإنما ينتمون إلى امبراطورية الخزر التترية، التي قامت بين بحر قزوين والبحر الأسود، واعتنقت اليهودية في القرن الثامن الميلادي. وهذا الأمر أكده بعد ذلك الكاتب آرثر بونيسلر مؤلف كتاب "القبيلة الثالثة عشرة" الصادر عام ١٩٧٦.

ومعروف أن قضية فلسطين كانت القضية الأولى لجمال حمدان .. وكان يقول إن الكارثة التي حلت بفلسطين على يد الصهيونية هي سابقة ليس لها مثيل قط في تاريخ العالم الحديث.

**مؤلفاته:**

قدم د. جمال حمدان مؤلفات عديدة قيمة، بلغ عددها ٢٩ كتاباً و٧٩ بحثاً ومقالاً. ولعل أشهر كتبه، كما مر، "شخصية مصر" الذي استغرق في تأليفه نحو عشر سنوات، وصدر في أربعة مجلدات في الفترة من ١٩٨١-١٩٨٤.

ومن مؤلفاته نذكر: دراسات في العالم العربي، انماط البيئات، دراسة في جغرافيا المدن، بترول العرب، الاستعمار والتحرير في العالم العربي، اليهود انثربولوجيا، العالم الاسلامي المعاصر، بين أوروبا وآسيا دراسة في النظائر الجغرافية، قناة السويس، افريقيا الجديدة.

ونظراً لجهوده وانجازاته العلمية حصل حمدان على جوائز عديدة، منها جائزة الدولة المصرية التقديرية في العلوم الاجتماعية (١٩٨٨)، وجائزة الدولة التشجيعية (١٩٥٩) ووسام الجمهورية من الطبقة الأولى (١٩٨٨) وجائزة التقدم العلمي من الكويت (١٩٩٢).

**وفاته:**

توفي د. جمال حمدان في السابع عشر من شهر ابريل (نيسان) ١٩٩٣، اثر تسرب للغاز من انبوبة الغاز، وذلك أثناء قيامه بإعداد كوب من الشاي لنفسه.

وروى شقيقه د. عبدالحميد حمدان متذكراً لحظات وداعه: "ظل أخي جمال ممسكاً بقلمه حتى آخر لحظة في حياته، ولم يضعه إلا لدقائق معدودات ذهب فيها إلى مطبخه ليعد لنفسه قدحاً من الشاي، ولم يكن يعلم أن يد المنون ستتمكن منه".

وقال عنه الكاتب المصري المعروف محمد حسنين هيكل في مقدمة كتابه: "اكتوبر ٧٣ .. السياسة والسلاح" الذي أهداه إلى الدكتور جمال حمدان: "لقد ظهر هذا العالم المتميز في آفاق الفكر العربي كطائر العنقاء الأسطوري، الذي تحكي قصص الأقدمين أن موطنه الأصلي صحراء العرب، وتروي أن طائراً واحداً منه يظهر كل مئات السنين وأنه يعلو في الآفاق محلقاً بأجنحته المهيبة، وفارداً ريشه بديعاً وباهراً، ولكن عندما يحين الأوان فإن هذا الطائر الأسطوري الوحيد يقيم لنفسه تلاً من النار ويهبط من الأجواء وينتصب واقفاً في كبرياء وسط لهيبه، لكنه لا يتفحم ولا يتحول إلى رماد، وإنما ينبعث من قلب النار مستعداً لحياة جديدة ومنتشياً بشباب عمر جديد .. وكان جمال حمدان "عنقاء" حلماً مصرياً وقومياً عظيماً.◆◆



## الصدق دائماً هو الأفضل والأصوب:

# فلماذا يكذب الإنسان؟

اعداد: ماهر عبدالقادر

**الكذب من الصفات المذمومة لدى الانسان.. ونظراً لمساوئه وتداعياته السلبية على الفرد نفسه، والمجتمع، نهت الأديان كافة المؤمنين عن اللجوء إليه، وتوعدت الكاذبين بأفدح العقوبات، حاثة إياهم على الصدق وحسن القول والمعاملة. ومع ذلك، فلماذا يكذب الإنسان؟**

معروف أن الكذب هو أن يقوم الإنسان بإعطاء دلالات أو معلومات خاطئة. ولا ينحصر مصطلح الكذب في قول، أو إخفاء الحقيقة، بل يشمل تشويهها وتزويرها.

وعندما يضحك الإنسان عقب فشله، يكون في هذا يكذب على نفسه، لأن الضحك يحدث عندما يفوز أو ينجح. وبضحك الإنسان على فشله فهو يكذب على نفسه ويعتبر نفسه ناجحاً، وذلك كي يتكيف مع الفشل والهزيمة، الذي يولد لديه الإحباط واليأس.

وللكذب أسبابه وموجباته.. بمعنى أن الإنسان يكذب لسبب معين، أو لدافع في نفسه..

فللرجال دوافعهم للكذب، وللنساء، كذلك، دوافعهن. والصغار غالباً ما يكذبون، لأن لهم أسباباً كثيرة تدفعهم للكذب.

## أسباب الكذب

وأهم العوامل والأسباب، التي تدفع الإنسان للكذب، يمكن إختصارها في ما يلي:

- **الخوف من العقوبة**: وهو من الدوافع، التي تضطر الفرد إلى الكذب خوفاً من العقوبة، وإن هو صدق في قوله فلن يأمن العقوبة مما إقترف، فيضطر إلى الكذب للتخلص منها.
- **كثرة الضغوط**: قد يلجأ الفرد إلى الكذب حينما يشعر أن الصدق يجلب اليه الضغوط، فيعمد إلى إخفاء الحقيقة أو إلى تبديلها.
- **الضعف والعجز**: يضطر الإنسان إلى إختلاق الأعذار والأكاذيب، كأن يدعي عدم توفر الوقت الكافي لديه، أو أنه لا يجيد إنجاز هذا العمل، أو يتمارض، أو يتظاهر بالعجز.. الخ.
- **الحسد والتنافس**: تنشأ بعض أكاذيب من الحسد والتنافس.. فإذا لم تكن للفرد المواصفات الكافية في العمل، أو فشل في مجاراة أقرانه في المنافسة، سيجد نفسه مضطراً لإنتهاج مسلك الكذب والتصنع.
- **لفت الأنظار**: عندما يشعر الفرد بأنه منسي أو مغيب، ويتصور أن لا مكانة له ولا وجود يستحق الإعتبار، يبادر إلى الحديث عن مسألة وهمية، يضفي عليها ألواناً براقة من التهويل والتعظيم من أجل لفت إنتباههم وأنظارهم.
- **الغرور والمباهاة**: تشير بعض الدراسات إلى أن أكثر من ١٥ في المائة من أنواع الكذب منشؤها المباهاة والغرور، فيتحدث الفرد كاذباً أمام الآخرين عن شخصيته والمنزلة الإجتماعية والعائلية، وذلك من أجل أن لا يستهين به الآخرون، أو يقللون من شأنه.
- **التستر على الخطأ**: حينما يرتكب الإنسان خطأ ما، يشعر بأنه يتعرض للمهانة الإجتماعية، فيبادر إلى معالجة الموقف بالكذب للتغطية على خطئه.
- **الآمال والأماني**: قد تعكس أكاذيب الفرد، أحياناً، ما يدور في مخيلته من آمال وأمنيات، فيتحدث عن هذه الأمنية، وكأنها واقع قائم.
- **الإنتقام**: قد يكون الكذب نوعاً من الإنتقام.

ويختلف الأشخاص عن بعضهم في قدراتهم على الكذب. وكي يكذب الإنسان يحتاج إلى قدرات ذهنية (تفكير جيد وذاكرة قوية وخيال واسع وتبريرات جاهزة) وقدرات نفسية، مثل التحكم بمشاعره وتعابير وجهه وتصرفاته، وتكييفها حسب الوضع الذي يختلقه عندما يكذب.. وهذه القدرات يجب أن يرافقها إستعداد الشخص أخلاقياً وتربوياً للكذب.

وعموماً الإنسان الضعيف تكون لديه دوافع أكثر للكذب، بعكس القوي، الذي يملك الكثير من القدرات، فتكون دوافعه للكذب أقل.. ومع ذلك لا تكون هذه القاعدة دوماً صحيحة.

**النساء أكثر ميلاً وإستعداداً للكذب من الرجال**

## الكذب عند الأطفال

والكذب صفة لدى غالبية الأطفال، وتكاد تكون طبيعية في صغار السن، نتيجة الغموض الكامن في ذهنه، وعدم التمييز بين الحقيقة والخيال.

وفي كيفية تطور الكذب عند الطفل يقول الخبراء: «إن الصغير في عمر ثلاث سنوات أو أربع، يكتشف أن هناك خياراً جديداً في الحياة، وهو أنه يستطيع أن لا يقول أي شيء.. بعدها يكتشف أن بإمكانه أن يقول أشياء غير موجودة» (مثل إختراع قصة).

والإنتقال من الإكتشاف الأول إلى الإكتشاف الثاني مرتبط بشكل وثيق جداً بتطور النطق. فالكذب عند الطفل هو تأكيد له أن عالمه الخيالي الداخلي يبقى له هو وملكه الشخصي. و من هناك تأتي رغبته في أن لا يقول كل شيء، وأن يخفي بعض الأشياء عن الآخرين.

وبما أن الطفل في هذه المرحلة (٣ – ٤ سنوات) لا يملك القدرة الذهنية لتمييز العالم الحقيقي من العالم الخيالي، آخذين بعين الإعتبار النمط السريع لتطور النطق المرافق لهذه المرحلة، نفهم لماذا يستمتع الطفل بإختراع وتأليف القصص



الثرثرة يشوبها الكذب في أحيان كثيرة

أمام الآخرين.

وفي عمر ست وسبع سنوات يبدأ الطفل بالتمييز بوضوح بين الصح والخطأ في محيطه. وهذا أمر طبيعي في مجرى التطور الأخلاقي عند الإنسان. ففي مثل هذا العمر تترسخ الأخلاق والقيم الإجتماعية الصالحة وهكذا يتعلم الطفل، من ناحية، أن قول الحقيقة شيء مرغوب فيه إجتماعياً، ومن ناحية أخرى يتعلم أن الكذب قد يساعده في الدفاع عن نفسه في ظروف معينة.

والطفل يتعلم الصدق من المحيطين به، اذا كانوا يراعونه الصدق في أقوالهم وأعمالهم ووعودهم. والطفل، الذي يعيش في بيت يكثر فيه الكذب لا شك أنه يتعلمه بسهوله، خصوصاً اذا كان يتمتع بالقدرة على الكلام واللباقة وخصوبة الخيال، لأن الطفل يقلد من حوله، فيتعود على الكذب.

## أنواع الكذب عند الأطفال

والكذب، عموماً، سلوك مكتسب، وليس موروثاً.. وهو عند الأطفال أنواع مختلفة تختلف بإختلاف الأسباب الدافعة اليه. من هذه الأنواع نذكر الآتي:

- **كذب التقليد**: حيث يقوم الطفل بملاحظة وتقليد سلوك الوالدين، أو المحيطين به.
- **كذب اللذة:** يمارسه الطفل لتأكيد قدراته على الإيقاع بالآخرين، والنيل منهم.. وهو شبيه بالكذب العدواني.
- **الكذب الكيدي**: يلجأ اليه الطفل لمضايقة من حوله نتيجة مشاعر الغيرة أو احساسه بالظلم والتفرقة.
- **الكذب العدواني**: يختلق الطفل أعذاراً غير حقيقية أو مبالغ فيها ليواصل سلبيته عندما يطلب منه عمل ما.
- **كذب التفاخر**: يلجأ اليه الطفل لتعويض النقص، الذي يشعر به، بتفخيم ذاته ومكانته وممتلكاته أمام الآخرين.
- **الكذب الإدعائي- المرضي:** هو إدعاء الطفل بأنه مضطهد أو محروم أو يعاني من المرض بهدف الحصول على الرعاية والإهتمام والعطف.
- **كذب الإنتباه**: يلجأ اليه الطفل عندما يفقد إهتمام من حوله، رغم سلوكه الصادق، من أجل نيل الإهتمام.
- **الكذب الخيالي**: سعة خيال ا لطفل تدفعه لتحقيق مشاعر النجاح، وتحقيق الذات، عبر أوهام ورغبات غير واقعية. فالطفل الصغير لا يميز بين الحقيقة والخيال. ومن هنا فان كلامه يكون قريباً من اللعب، فيتحدث وكأنه يلعب ويتسلى، ويكون حديثه نوعاً من التعبير عن أحلام طفولته، التي تعبر عن رغباته وأمنياته، التي يصعب التعبير عنها في الواقع.

وهذا النوع من الخيال لا يعتبر كذباً، ولا ينذر بإنحراف سلوكي أو اضطراب نفسي، وقد يلفق طفل عمره أربع سنوات قصة خيالية، حيث تختلط الأفكار عنده. فلا يفرق بين الصواب والخطأ، أو الحقيقة والخيال.. وهذه القصة يجب أن لا ينظر اليها على أنها كذب مما نتعارف عليه، حيث أن خياله قادر على أن يجعل من الأوهام حقيقة واقعة.



تقريع الطفل ليس علاجاً لكذبه

- **الكذب الدفاعي**: يتخلص الطفل من الموقف عن طريق نسب الكذب إلى الآخرين. ويعد هذا الكذب من أكثر أنواع الكذب شيوعاً بين الأطفال.

## الكذب عند الكبار

وفي عالم الكبار إذا أردنا معرفة من يكذب أكثر، النساء أم الرجال، يجب أن نراعي كل ما سبق ذكره. فطبيعة الشخص، سواء كان ذكراً أو أنثى، من ناحية تقبله تربوياً وأخلاقياً للقيام بالكذب، له دور كبير، ومقدار دوافعه للكذب، لها دورها أيضاً، يضاف إلى ذلك قدراته ومهاراته على الكذب ومقدار نجاحه في ذلك. فالذي يكذب، ويظهر كذبه في كل مرة – أي يفشل في كذبه – سوف يقل مقدار كذبه، بعكس الذي ينجح في الكذب.. وهذا يجعله يتمادى في إستخدام الكذب.

فاذا راعينا كل هذه العوامل، عموماً، نرى أن النساء أكثر ميلاً وإستعداداً للكذب من الرجال.

**الأوضاع التي يكون فيها الكذب ضاراً وغير مفيد:**

بما أن البشر يعيشون حياة إجتماعية متطورة جداً، نجد أن هناك كثيراً من الأوضاع، يكون الكذب فيها ضاراً للجماعة، مع أنه قد يكون مفيداً للفرد، أو لمجموعة صغيرة. والمجتمعات كافة تدعو إلى الصدق وتحث عليه في تناقل المعلومات فيما بينها، وتحارب الكذب. والكذب، عموماً، يؤدي إلى عدم الثقة لغياب الحقيقة.

فالثقة بأن ليس هناك كذب ضرورية جداً في العلاقات الإنسانية، ان كانت تجارية أو اجتماعية.

وفي مجال المعارف العلمية يجب أن لا يحدث الكذب بتاتاً لأن له نتائج سيئة جداً.. ومع هذا هناك بعض الحالات، التي كان بعض العلماء يكذبون فيها. وقد أحدث هذا تأثيراً سلبياً كبيراً على مصداقية العلم والمعارف العلمية.

وهنا كيف نفرق بين المواقف، التي يعد فيها الكذب مرفوضاً، وذلك النوع من الكذب المسموح به شرعاً والمقبول إجتماعياً؟

بما أن التساؤلات مشروعة والإجابات مفتوحة، أي لا نهاية للسؤال ولا للجواب في عالم متغير، فهناك كذب من أجل الفائدة، أو للظن من أنه الأفضل، فيمكن أن يكذب الأب أو الأم على ابنهم في بعض الأمور بهدف حمايته، أو إفادته، حسب ما يظنون.. وكذلك يمكن أن يكذب القادة أو الرؤساء أو الحكومات على الأفراد بهدف حمايتهم، أو إفادتهم. كما يتم الكذب على المريض في بعض الحالات، لأنه الأفضل له.

وهناك كذب المجاملة والدبلوماسية. وفي الصراعات كافة بين الفرقاء، ان كانوا أفراداً أو جماعات أو شركات أو دول، يمكن أن يستخدم الكذب كوسيلة ضد الفريق الآخر، وكسلاح في يده.

والكذب أو الصدق في نقل المعلومات يمكن أن يكون أحدهما مفيداً أو ضاراً، و ذلك حسب الوضع وحسب المرجع.. هل هو فرد أو جماعة، أو صديق أو عدو؟ والصدق دائماً هو الأفضل والأصوب. ◆◆



# يـدا المرأة تعكسان شخصيتها

**يقول خبراء التجميل ان اليـدين كالمرآة تعكسان الكثير من أسرار المرأة، وعلى وجه التحديد عمر المرأة الحقيقي.. أما كف اليد فيشير الى الكثير من الأسرار، وكذلك أصابع اليد تحمل الكثير من شخصية المرأة، أما من جهة العمر فكثير من خبراء التجميل ينصحون المرأة بتكثيف الاهتمام باليدين من أجل الحفاظ على الشباب.**

وكما يقال: من السهل علينا إخفاء الشعيرات البيضاء، أو خطوط التجاعيد الأولى لكن من الصعب إخفاء آثار التقدم في السن، وآثار البرد والشمس والتغير المفاجئ لدرجات الحرارة والمنظفات على اليدين. والحاصل انه عندما تتعرض اليدان للشمس بشكل مكثف، تظهر البقع البنية عليها. ولكن هذه البقع التي تظهر عادة على يدي المرأة ابتداء من عمر الخمسين، تظهر أيضا لدى المرأة الشابة بالوراثة، أو التي تتعرض للأشعة ما فوق البنفسجية لفترة طويلة. هذا من جهة، أما من جهة أخرى، فيمكن ليد الشخص أن تكشف عن شخصية صاحبها من جهة طموحاته وإمكانية تحقيقها. فمن خلال الخطوط المرئية والعلامات الموجودة على راحة اليد، يمكن التنبؤ بما حدث لصاحبها، أو ما قد يحدث له مستقبلا، لأن هذه الخطوط يمكن أن توفر مفاتيح الصحة والسعادة والحياة المهنية والعائلة والثروة. ولا شك ان اليد تختلف من شخص لآخر. ويمكن بواسطة راحة اليد معرفة ما إذا كان الشخص سيصبح مشهورا أو غنيا في وقت ما من حياته، أو ما إذا كان هذا الشخص سيفقد شهرته وثروته. حيث ينظر إلى اليد على أنها أداة حية تنطق من خلالها الروح الخالدة في الجسد عن نفسها. ولذا فإن الهدف من قراءة الكف الحصول على فهم كامل لصحة الإنسان العاطفية والروحية واتجاهه في الحياة. ولا يحتاج قارئو الكف إلى معرفة تاريخ الميلاد، وذلك باعتبار أن اليد ذاتها تعبر عن نفسها وعن صاحبها.

ويوجد تحت خطوط الكف خطوط تقاطع متعرجة، حيث تنتشر خطوط التقاطع الجلدية في جميع أنحاء راحة اليد. كما يمكن لليد أن تكون أداة سيكولوجية هائلة لأنها تعبر عن تفاصيل كبيرة حول نوعية القدرة الحدسية أو النفسية لصاحبها.

كذلك تشع اليد عبيرا قويا يمكن تمييزه. وفي هذا يقول الأشخاص الذين يعالجون باستخدام اليد في شفاء الأمراض النفسية وغيرها أن الجهاز العصبي بأكمله ممثل باليد بصورة مصغرة. وهناك كثير من الأشخاص يستطيعون استشعار الألوان بأيديهم، كما أن آخرين يستطيعون فهم الكثير عن الشخص بواسطة لمس مقتنياتهم الشخصية. وإذا تيسر لشخص ما أن يفحص يدي الشخص المعالج بعد مساعدته لشخص ما، فإنه يرى خط أورانس (يقع مباشرة تحت إصبعه الصغير) على يده وهو متوهج باللون الأحمر أثناء وبعد العلاج. ومن جهة أخرى تمتلئ اليد بالطاقة النفسية. فعندما يجلس اثنان معا لقراءة شيء ما، فإن قارئ الكف يلامس كمية هائلة من القوة الميتافيزيقية تشع من راحة يد زبونة. وبملاحظة ذلك، يمكن لقارئ الكف أن يقدم قراءة كاملة من وجهة النظر التحليلية. وليس هذا، وحسب، بل إن العلماء اكتشفوا ارتباطا غريبا بين طول أصابع الشخص وجاذبية قسمات وجهه وشخصيته أيضا! والمحصلة النهائية في هذا الموضوع تشير الى أن الطول النسبي لإصبعي الخنصر والسبابة في كلا الجنسين يرتبط ارتباطا وثيقا بتناسق قسمات الوجه.

وأظهرت الأبحاث أن تناسق قسمات الوجه يضفي على الإنسان جاذبية كبيرة. وقال فريق من علماء الطب النفسي البريطانيين والنمساويين، إن الطول المناسب للأصابع، وتناسق قسمات الوجه، ربما يشيران إلى أن الشخص سيكون شريكا جيدا يتمتع بالصحة والخصوبة. وذكر اختصاصي في جامعة نورثومبريا أن الأمر يرجع بالأساس إلى اختلاط الهرمونات الجنسية في الرحم التي تؤثر على تكوين عظام الجنين. ففي الرجال يعني ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون قبل الولادة أن الإصبع الرابع (الخنصر) سيكون أطول بوجه عام من إصبع السبابة. وفي السيدات، فان ارتفاع مستويات هرمون الاستروجين في الرحم يجعل إصبع السبابة متساوياً في طوله مع إصبع الخنصر أو أطول منه. ويعتقد الاختصاصيون في هذا المجال، أن طول إصبع الخنصر عند الرجال يكشف عن براعة رياضية واضحة وعن قدرات إنجاب عالية. إلا أن هذه الخصلة تعني أن هذا الرجل قليل المجاملة والرغبة في التعرف. وبالعكس، فإن تساوي البنصر مع السبابة في الطول يكشف لدى النساء، على وجه الخصوص، عن قدرات كبيرة على الاتصال اللغوي والمجاملة. وتعاني صاحبات الخناصر والسبابات المتساوية من مخاطر التشوش النفسي، إذ غالباً ما يظهرن مخاوف أكبر من غيرهن من ركوب المجازفات، وقليلا ما يحاولن فرض أنفسهن على الآخرين. أما الرجال الذين يتساوى هذان الإصبعان لديهم، فهم متفوقون في المخاطبة، لكنهم لا يتمتعون بحسّ جيد في المكان، ولا يمارسون الرياضة بحماس، وغالباً ما يكونون جاءوا بأوزان جسم صغيرة إلى هذه الحياة. وقد أظهرت الدراسات العلمية، التي أجريت على مدى سنوات طويلة أن اليد أو الكف يمكن أن تكشف الكثير عن طباع صاحبته، خاصة تلك التي تكون فطرية أو غريزية.. أما خطوط اليد فهي لا تكشف شيئا عن القدر أو المستقبل، ولكنها تشير إلى الطباع، وأسلوب الحياة.. فخط الحياة الذي يلتف حول الإبهام يشير إلى الطريقة التي نتحكم فيها بطاقتنا. فإذا كان هذا الخط قصيرا فإنه يكشف عن الرغبة في الحصول على كل شيء بطريقة فورية.. وإذا كان طويلا فإنه يعبر عن الرغبة في عدم استهلاك هذه الطاقة بطريقة سريعة. أما الخط الذي يعبر راحة اليد، فهو الذي يعبر عن العقل.. فإذا كان طويلا جدا فإن هذا يشير إلى العناد وتصلب الرأي.. واذا كان قصيرا فانه يعبر عن سرعة التبرم ونفاذ الصبر. ثم يأتي الخط الثالث المهم في اليد، وهو الخط العاطفي لأنه يشير الى اسلوب التعايش مع المشاعر والانفعالات المختلفة.. فاذا كان الخط قصيرا ومنحنيا فان هذا دليل على التسامح والمرونة في المناقشة.. أما اذا كان مستقيما فإن هذا يعبر عن الميل الشديد الى التملك والتصلب في الرأي.

**تساوي أصبع البنصر مع السبابة لدى المرأة يعني أن لديها قدرة كبيرة على الاتصال اللغوي والمجاملة**

# صمت الأزواج
# لماذا؟ وكيف يعالج؟

إعداد: سارة منصور



**"صمت الأزواج" حالة نفسية تصيب الرجال، الذين مضى على زواجهم فترة من الزمن. فترى الزوج، سواء كان في البيت مع زوجته، أو تواجد معها في مطعم أو مقهى، صامتاً، أو يقرأ كتاباً أو جريدة، أو يشاهد التلفزيون، وكأن زوجته التي بجانبه، قطعة أثاث، لا يعيرها أي اهتمام.**

وإذا أردت التأكد فادخل إلى مطعم أو كفتيريا، وتمعن في وجوه روادهما، فإنك ترى ثلاثة نماذج اجتماعية ماثلة امامك: الأول، شاب وشابة يناقشان بجدية أموراً، لا تعرف كنهها، فتستنتج مباشرة، أنهما خطيبان يناقشان خطة حياتهما المستقبلية. والثاني فتاة وفتى يتهامسان والسعادة بادية على وجهيهما، فتعرف أنهما شخصان عاشقان يحلمان بعش

الزوجية، الذي سيجمعهما معاً. والثالث، رجل وامرأة، يجلس كل منهما مقابل الآخر صامتين بالكاد يتبادلان بعض العبارات، يتفحصان الوجوه المحيطة بهما، فتدرك أنهما زوج وزوجة.

وكثيراً ما تسمع الزوجة وهي تقول: "زوجي دائم الصمت، يحملق في التلفزيون بانتباه شديد كأن الحرب العالمية الثالثة اندلعت، وكأنني لست موجودة، وإذا تكلم تكلم باقتضاب".

وهذه ليست حالة فردية، وإنما هي تعبير عن ظاهرة تؤثر في العلاقة بين الزوجين. وهذه الظاهرة، لا تقتصر على العالم العربي، فحسب، وإنما اصبحت شبه عالمية. ففي تقرير لمجلة "بونته" الألمانية تبين أن تسعاً من كل عشر سيدات يعانين من "صمت الأزواج". كما تشير احصاءات المجلة إلى أن ٧٩ في المئة من حالات الطلاق تعود إلى معاناة المرأة من انعدام المشاعر، وعدم تعبير الزوج عن عواطفه لها، وعدم وجود حوار يربط بينهما.

## أسباب ظاهرة الصمت

فكيف يفسر الرجال صمتهم في بيوتهم؟

يرى "علي" أن الرجل قليل الكلام بطبيعته، وأن المرأة تميل إلى الثرثرة، والغوص في مواضيع مختلفة ومتعددة دون توقف. في حين يرى "سمير" أن هناك عوامل مرتبطة بطبيعة الزوج.. فقد يكون قليل الكلام، أو يكون نتيجة لخلل بيولوجي يجعل الرجال كائنات صامتة بالفطرة.

وتختلف الزوجات عن الأزواج في الرؤيا، حيث تؤكد "علياء" أن سبب الصمت هو أنانية الزوج.. فهو لا يلتفت إلا لرغباته.. أو يعتبر زوجته أدنى منه مرتبة وأقل وعياً.

وترجع "عائشة" واقع الصمت بين الأزواج إلى أن عملية الاختيار، منذ البداية، كانت بلا توافق بينهما من الناحية العاطفية أو الثقافية، أو بسبب فارق السن، واختلاف العادات وأسلوب الحياة. وأجمع آخرون على أن الصمت له علاقة بسلوك الزوجات تجاه أزواجهن، تجعل الرجل يصل إلى حد النفور، وعدم الرغبة في النظر أو الانصات إليها، وليس الكلام معها، وعدم ثقته بقدرة زوجته على كتم اسراره، خصوصاً إذا كان قد مر بتجربة مرة معها. وهناك بعض الرجال يفضل الصمت تجنباً لخلق مشاكل مع الزوجات.

وأكد كثيرون أن للمشاكل الاقتصادية دوراً في صمت الأزواج. فالوضع المعيشي الصعب للأسرة تجعل الرجل يلهث من أجل تلبية احتياجات أفرادها، فيعود تعباً مرهقاً، يفضل الصمت على فتح مواضيع مع زوجته قد تعكر مزاجه وتقلق راحته.

## رأي الطب النفسي

ويفسر د. أحمد محمد عبدالله، الاستاذ المساعد في مساق الطب النفسي بجامعة الزقازيق (مصر) هذه الظاهرة بقوله: "إن الصمت يدل على غياب الادراك بأن الحوار هو عصب الحياة الزوجية، وأنه الجسر، الذي ينتقل عبره الغزل والمعاتبة والاستشارة والملاحظة". ويرى أن هناك اعتقاداً لدى بعض الأزواج أن الحوار مع الزوجة يعني الضعف، أو أن البوح بمكنون النفس لا ينبغي أن يكون للزوجة. وهناك بعض الأزواج لا يرى في زوجته الكفاءة التي تؤهلها للمشاركة في حوار معه حول شؤونهما وشؤون البيت، أو الشؤون العامة.

ويضيف أن أحد الزوجين، أوكليهما، يخشى من تكرار محاولة حوار فشلت، فيفضل الصمت خشية من الاخفاق مرة اخرى. وقد تخشى الزوجة أن يهمل زوجها طلبها، أو يستخف به، كما فعل في مرة سابقة، لذا تفضل الصمت.

**لا يُحصد من صمت الأزواج سوى الندامة ودمار البيوت**

وقد ييأس الزوج –حسب د. عبدالله– من زوجة لا تصغي، ولا تجيد إلا الثرثرة، أو لا تتفاعل مع ما يطرحه، أو يخشى من ردة الفعل، أو اليأس من تغيير طباع الزوجة، فيؤثر السلامة بالصمت. وهنا يجب أن يكون الحوار اختياراً واعياً، وليس بسبب ظروف خفية، أو بسبب المشاغل. والمبادرة هنا يجب أن تأتي من الطرف الذي سبق وأن اغلق الحوار بصدٍّ أو إعراض أو عدم تجاوب.

ويشير د. أحمد إلى أن التحاور والتشاور يعني طرفين: "أحدهما يستمع والآخر يتحدث، والعكس صحيح.. ولا يعني أن أحدهما يتحدث طوال الوقت، أو يُتوقع منه ذلك، والآخر يصغي طوال الوقت، أو ينتظر منه ذلك. وتكرار المبادرات بفتح الحوار، ومحاولة تغيير المواقف السلبية مسألة صعبة، لكن نتائجها أفضل من ترك الأمر والاستسلام للقطيعة والصمت".

وبدوره يرى الاختصاصي النفسي د. فكري عبدالعزيز، أن صمت الزوج في بيته سلوك طبيعي.. فهو يعود للبيت



تعزيز الحوار بين الزوجين يكسر الصمت بينهما

بعد قضاء يوم شاق في العمل، استهلك خلاله طاقته، في حين تنتظر الزوجة عودته كي تتحدث إليه، دون أن تتيح له فرصة للراحة. ويقول: "إن صمت الأزواج هو نوع من الزهد .. فعلى الزوجة ألا تشعر زوجها أنه في وضع استجواب، وعليها اختيار الوقت المناسب لفتح حوار معه".

وعن أسباب الصمت المطبق بين الزوجين تقول د. زينب أبو العلا، استاذ علم الاجتماع بجامعة حلوان (مصر): "إن المرأة تبحث دوماً عن وسيلة لجذب عطف زوجها، حتى يستمع إليها بأذن مفتوحة، واهتمام نابع من القلب، كي تقول ما يشغلها. وعندما تتزوج المرأة تتصور أن الرجل يعاملها بالمنطق نفسه، الذي كان يتعامل به معها في فترة الخطبة. وكثيراً ما تحاول المرأة لفت انتباه الزوج، وتترجم ذلك في صور عدة مختلفة، مثل الادعاء بإصابتها بحالة اعياء مفاجيء، أو بنزلة برد. وفي بعض الأحيان تكون استجابة الزوج جافة، أو لا مبالية، ما ينعكس احباطاً على الزوجة. وأحياناً قد يلجأ الزوج إلى الأسلوب نفسه، فيدعي اصابته بمرض ما لجذب انتباه الزوجة له، أو طمعاً في استدرار عطفها".

## العــلاج

ولعلاج هذه الظاهرة (صمت الأزواج) أو الحد منها، يقترح عدد من الاختصاصيين النفسيين الارشادات التالية:

- تعزيز الحوار بين الزوجين، بحيث يكون مبنياً على الاحترام، وبروح سمحة سهلة، حتى في أشد الأوقات عصبية وغضباً.
- اظهار الاعجاب، أحدهما تجاه الآخر، وترجمته إلى كلمات رقيقة. فإذا فقد الزوج اعجاب شريكة حياته، فإنه سيفقد بالتالي اعجابه بنفسه. كما أن للكلمة الطيبة مفعولها في عملية الحوار، فهي تجلب السعادة والسرور لكلا الزوجين.
- فصل الأوضاع الاقتصادية للأسرة عن المشاعر والأحاسيس بين الزوجين.
- الحذر من التهديد بالطلاق، كونه لا يقل بشاعة عن كلمة الموت، رغم أن الموت حق، وأن الطلاق حلال، إلا أننا نبغض هاتين الكلمتين لأن المعنى واحد: الانفصال موت والموت انفصال.
- يجب الإدراك أن الزواج ارتباط يدوم مدى الحياة، ويزدهر مع الأيام عندما يصبح الزوجان أفضل شريكين.
- تجنب اللوم، لأنه عدو السعادة الزوجية، ويلزم الطرف الآخر أخذ موقف الدفاع وعدم الاصغاء.
- الاكثار من تعابير الحب والاطراء والتقدير وقولها بوضوح وصراحة، لأنه لا يُحصد من الصمت سوى الندامة، وعدم تأجيل المناسبات المفرحة. ◆◆



# البكاء راحة وشفاء للنفس

الدكتور: حسن محمد صندقجي

كلّنا، كأناس طبيعيين، مرت بنا حالات من البكاء "المُريح" و "الجيد"، سواء بعد انتهاء العلاقة مع إنسان عزيز أو في نهاية يوم عصيب بالتوتر والضغط، أو من حيرة التغلب على صعوبات الحياة أو غير ذلك. وكان ذرْفنا للدموع آنذاك وسيلة لجلب العزاء والسلوان، وتخفيف الهمّ عن أرواحنا، ورفع مستوى ثقتنا بأنفسنا وثقتنا بُحسن طالع الخير في أقدارنا، ورؤيتنا الهموم الكبيرة، التي تسببت بضيقنا، كأمور صغيرة لا تستحق كل ذلك الحزن والاهتمام.

والسؤال التلقائي بُعيد مراجعة هذا الكلام الواقعي: لماذا هذا البكاء "مفيد" و "جيد" لنا؟ وإن كان كذلك، فهل ثمة نوع آخر من البكاء "غير مفيد" و "سيء" ويزيدنا همّا وحزنا وقلقاً وخوفاً؟.

ولأن البكاء تفاعل نفسي، فإن الأطباء هم أحد أكثر من يرى ذلك التفاعل الإنساني على المرضى أو ذويهم.

ولأن البكاء تفاعل نفسي، فإن الأطباء أيضاً هم أقدر الناس في البحث عن ملابساته وجوانبه النفسية والدماغية، لذا لهم الحديث عن البكاء بشكل علمي دقيق، وفق ما توصلوا إليه من نتائج بحثية.

## دراسة حديثة عن البكاء

وعلى الرغم من أن شهر ديسمبر (كانون الأول) الماضي حمل الأعياد لكثير من البشر العام الماضي، إلا أن عدد هذا الشهر من مجلة الاتجاهات الحالية في العلوم النفسية Current Directions in Psychological Science، الصادرة عن رابطة العلوم النفسية بالولايات المتحدة APS، تضمن عرضا لدراسة فريق من الباحثين الأميركيين من جامعة جنوب فلوريدا والباحثين الهولنديين من جامعة تيلبيرغ، التي وصفت بعضاً من النتائج الحديثة لأبحاثهم حول "سيكولوجيا" علم نفسية البكاء crying. وقام الباحثون بتحليل كافة التفاصيل التي تجمعت لديهم حول أكثر من ٣٠٠٠ حالة بكاء حديثة حصلت لدى أشخاص في حياتهم اليومية العملية والواقعية، أي خارج نطاق إجراء التجارب على البكاء في المختبرات، عبر تحفيز حصوله لدى هؤلاء الأشخاص.

وبالجملة توصل الباحثون إلى أن الحصول على فوائد، نفسية أو بدنية أو اجتماعية، من عملية البكاء، يعتمد بشكل كبير على ما الذي بعث على البكاء؟ وأين حصل ذلك؟ ومتى انتابت الشخص تلك النوبة المعينة من البكاء؟ ووجد الباحثون أن غالبية الأشخاص المشمولين في الدراسة، حوالي ٦٠٪، وصفوا شعورهم بُعيد نوبة بكائهم، بأنه "تحسّن" و"ارتفاع" في مستوى المزاج النفسي والذهني. ومع ذلك، ذكر حوالي ٣٠٪ أنهم لم يشعروا بذلك الإحساس النفسي الجيد والمريح، بُعيد نوبة البكاء، إلا أن ١٠٪ ذكروا خلاف ذلك كله، حيث وصفوا إحساسهم بعد نوبة البكاء بأنه غدا أسوأ.

وبالمراجعة الأدق، وجد الباحثون أن الأشخاص المُصابين بحالات مزمنة من القلق والتوتر، هم أقل استفادة بالبكاء وأكثر شعوراً بعدم الارتياح بعده.

## هورمونات التوتر

والبكاء كلمة يُقصد بها التعبير عن فعل ذرف الدموع تفاعلاً مع حالة نفسية يمر بها الإنسان. وما يُميز ذرف الدموع في البكاء، عن الأسباب الطبيعية الأخرى لخروج الدموع من الغدد الدمعية للعين، هو خلو البكاء من مهيجات تُثير أياً من أجزاء العين. ومعلوم أن تعرض بعض أجزاء العين لعناصر مُهيجة، كالمواد الكيميائية أو الميكروبات أو الأجسام الغريبة، يُحفّز خروج الدموع من الغدد الدمعية للعين، وذلك كأحد وسائل حماية العين.

لكن في حالة البكاء، تُثار الغدد الدمعية عبر إشارات تصلها من مراكز في الدماغ معنية بالتفاعل العاطفي. ولا تزال الغالبية في الأوساط العلمية تعتقد بأن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يذرف الدموع تفاعلاً مع حالة عاطفية تعتريه، وأن الحيوانات بأنواعها لا تملك هذه السمة والميزة.

وتشير الدراسات الطبية الإحصائية إلى أن معدل بكاء الرجل هو مرة في كل شهر، ومعدل بكاء المرأة هو خمس مرات على أقل تقدير شهرياً. ويرتبط ارتفاع معدل بكاء المرأة بالتغيرات الهورمونية التي تعتريها بسبب الدورة الشهرية. أي دونما علاقة مباشرة بالحزن أو الاكتئاب أو الغضب.

وتشير المصادر الطبية إلى أن دموع البكاء، تختلف في النوعية عن الدمع الذي يخرج من العين في الأوقات الأخرى. وبالتحليل الكيميائي يُلاحظ ارتفاع نسبة هورمون "برولاكتين" وغيره من الهورمونات الأخرى ذات العلاقة بحالات التوتر، كذلك ارتفاع نسبة البوتاسيوم والمنغنيز.

وهناك من يرى أن احتواء دموع البكاء على كميات من عدة هورمونات مرتبطة بالتوتر وغيره، هو السبب وراء الراحة النفسية التي يشعر المرء بها بُعيد انتهاء نوبة البكاء. كما أن تفاعل الجسم مع تراكم وارتفاع نسبة هورمونات التوتر هو بالبكاء لتخليص الجسم منها.

والأسباب الباعثة على بكاء الإنسان الكبير أو الصغير، والذكر أو الأنثى، تتفاوت ما بين التفاعل مع إصابات

بالألم في إحدى مناطق الجسم، أياً كان مصدر الألم، لتصل الأسباب إلى معان عاطفية مرتبطة بالتسبب في الألم النفسي أو الحزن أو الغضب أو حتى الفرح.

## بكاء المختبرات

ولاحظ الباحثون أمراً مهماً، وهو أن الأشخاص الذين ينالون دعماً اجتماعياً، من شريك الحياة أو أحد الأقارب أو الأصدقاء، خلال نوبة البكاء، هم أكثر احتمالاً للشعور بالراحة والطمأنينة بُعيد ذلك.

وذكر الباحثون، في حيثيات دراستهم، أن العلماء حتى اليوم لم يتوصلوا إلى معرفة تفاصيل واضحة حول حقيقة فوائد البكاء. وفي جانب كان السبب وراء عدم اتضاح الصورة هو كيفية إجرائهم للدراسة العلمية حول البكاء. وأضاف الباحثون، أن ثمة عدة تحديات معيقة للتوصل إلى دقّة في النتائج عند إجراء دراسات على البكاء في داخل المختبرات. ذلك أن هؤلاء المتطوعين للمشاركة في الدراسة بالمختبر، الذين يتم عليهم رصد البكاء وتأثيراته، لا يذكرون عادة أنهم أحسّوا بالتطهر والنقاء بُعيد نوبة البكاء التي تحصل نتيجة للتحفيز عليها في المختبر، كما لا يذكرون بأنهم شعروا بحال أفضل. وعلى العكس، فإن تحفيز الإنسان على البكاء في داخل المختبر يجعله يشعر بالسوء بعيد ذلك. وعلل الباحثون ذلك، الذي ظهر في دراسات البكاء السابقة التي تمت في المختبرات، بأن الشخص يُعايش في المختبر ظروفاً مُجهدة وتتسبب له بالتوتر، مثل تصوير بكائه وما يصدر عنه آنذاك بكاميرات الفيديو، ومعلوم أن المرء الطبيعي يخجل عادة من رؤية الغير له وهو يبكي، ناهيك عن تسجيل ذلك له بالصوت والصورة. ومثل إحساس المرء الباكي بأنه مُراقب من الباحثين ومن مساعديهم، ومعلوم أن هؤلاء قد لا يعنيهم ذلك الشخص وقد لا يتعاطفون مع مشاعره، وهو ما يعلمه الشخص الذي تُجرى عليه التجربة البكائية. وبالنتيجة فإن هذه المشاعر النفسية السلبية ستتغلب في أكثر الأحوال على المشاعر الإيجابية التي قد يُخلفها البكاء لدى الإنسان.

وهذا "الخلل" المنهجي لطريقة البحث حول تأثيرات البكاء، أي إجراء الدراسة عليه في المختبرات وعلى أشخاص تم تحفيز البكاء لديهم بطريقة اصطناعية، هو في الغالب ما أدى إلى عدم توصل الباحثين إلى نتائج تُقارب الواقع المُشاهد في استفادة الكثيرين من البكاء، خاصة عند توفر التعاطف الاجتماعي معهم حال ذلك.

ومع ذلك، فإن دراسات البكاء هذه التي تمت في المختبرات، قدّمت لنا نتائج لافتة للنظر ومهمة حول التأثيرات العضوية الفسيولوجية للبكاء في مختلف أجهزة وأعضاء الجسم. ومن ذلك أن البكاء له تأثير مُهدئ ومُسكن للتنفس، وله أيضاً تأثيرات غير مُريحة، كزيادة نبضات القلب وزيادة إفراز العرق والتوتر. لكن ما توصلت الدراسات السابقة إليه في الجانب العضوي أن التأثيرات المُسكّنة للبكاء تستمر فترة أطول من التأثيرات غير المُريحة. وهذا ما يُبرر لنا سبب تذكر الناس الجانب المُريح للبكاء ونسيانهم الجانب غير المُريح فيه.

**معدل بكاء الرجل مرة في الشهر ومعدل بكاء المرأة هو خمس مرات على أقل تقدير شهرياً**

## المجتمع وبكاء الكبار

ومما هو ملاحظ أن المجتمعات لا تتقبل بكاء الشخص البالغ، أسوة بتقبلها بكاء الطفل الصغير. وتزداد الأمور تعقيداً في بعض المجتمعات عند تفشي اعتقاد أفرادها أن البكاء للنساء وللأطفال فقط، وتراه من "العيب" على الرجل بالذات. وكانت البروفيسورة ستيفاني شيلدس، المتخصصة في علم النفس ودراسات المرأة بجامعة ولاية بنسيلفينيا، قد أجرت دراسة حول توقعات البكاء لدى الجنسين. وأضافت نتائج دراستها ضمن الفصل الخاص بالبكاء لدى الجنسين في كتابها "الدوافع المحركة للمجموعات والتعبير عن المشاعر"، الذي صدر في سبتمبر (أيلول) من عام ٢٠٠٥. وقالت إن إثارة حصول البكاء بالمشاعر العاطفية، هو إحدى الصفات

المميزة للبشر، ودموع الشخص البالغ يُمكنها أن تكون وسيلة قوية للحصول على اهتمام وعطف الغير. لكننا نجد أن الدموع مثيرة للريبة أو الازدراء بخصوص الدوافع والمحفزات لدى الشخص الباكي.

ووفق ما قالته، فإن الدموع حينما تُذرف، يكون لها تأثير قوي في الآخرين. وقوية لدرجة أن البكاء يُفهم على أنه ليس فقط تعبير عن مشاعر داخلية، بل أيضاً كنوع من الاتصال الاجتماعي. والطريقة التي يتم بها الحكم على الدموع، من قِبل الآخرين، تتأثر بعدة عوامل لدى الباكي ولدى الشخص الذي يراه. وذلك مثل ما إذا كان البكاء ناتجاً عن غضب أو عن حزن. وربما الأهم في تلك العوامل هو تحليل ما يقرأه الشخص المُشاهد لدموع البالغ حينما يبكي في كونها إما حقيقية وصادقة أو أنها تلاعب وزيف.

وترى البروفيسورة شيلدس بأن ثمة تحولاً حصل في السنين القليلة الماضية عن نظرة الحكم بالاستنكار لبكاء الرجل. وهي النظرة التي أكدت الدراسات النفسية شيوعها بين الناس في ثمانينات القرن الماضي. وأضافت بأن اليوم يُنظر إلى دموع النساء والرجال على أنها مقبولة في الحالات الشديدة، كوفاة الحبيب أو انتهاء علاقة عاطفية، التي لا قدرة للإنسان على ضبط تفاعله العاطفي إزاءها. بينما تظل غير مقبولة في الحالات الأقل شدة، كتحطم الكومبيوتر أو اصطدام السيارة. لذا لاحظت الباحثة في دراستها أن النظرة الاجتماعية اليوم نحو الدموع هي إيجابية بغض النظر عن نوع جنس ذارفها، أو العرق الذي ينحدر منه، أو الدافع العاطفي لذلك، سواء كان الغضب أو الحزن.

وقالت الباحثة إن هناك بالطبع عدة درجات للبكاء، وتتراوح بين بكاء محبوس ومكتوم تغرق العين فيه بالدمع moist-eye، من دون ذرف دموع كثيرة للخارج، وبين بكاء بصراخ ودموع غزيرة.

وكيفية بكاء الشخص هي ما تجعل هناك فرقاً في النظرة إليه. ويُعتبر البكاء المحبوس والقليل الدموع، دليلاً على أن ثمة ضبطاً قوياً للمشاعر. وأكدت الباحثة أن نتائج دراستها أشارت إلى نظرة الغير إلى الرجل أو المرأة تكون أكثر إيجابية في التقدير حينما تُذرف دموع قليلة، مقارنة بالبكاء الواضح. وتحديداً قالت إن الرجل يقدر بشكل أكبر على هذا النوع من البكاء.

## دموع العين
## أنواع مختلفة ومهام متعددة

تُعتبر الدموع التي تُنتجها الغدد الدمعية للعين، وسيلة حماية للعين، وربما للجسم كله. وهناك ثلاثة أنواع من الدموع التي يُمكن للغدد الدمعية إفرازها، في حالات مختلفة من حياة الإنسان اليومية، وهي:

- **الدموع الأساسية:** في الإنسان والحيوانات الثديية، تحتاج قرنية العين إلى أن تبقى رطبة دائما، وذلك لضمان سلامتها وحفظ تركيبها الشفاف المهم. والقرنية هي الجزء الشفاف من مقدم العين المُشاهدة، وتُغلف الحلقة القزحية الملونة لأعين الناس بألوان مختلفة. وعملية ترطيب القرنية تتم عبر الإفراز المتواصل لـ"الدموع الأساسية". كما أن تلك الإفرازات الدمعية تعمل على غسل القرنية والملتحمة من أية أجسام غريبة تعلق بها، كالغبار وغيره. والملتحمة هي طبقة من الأنسجة تُغطي الجزء الأبيض من العين المُشاهدة. وسائل "الدموع الأساسية" يحتوي على الماء، ومادة ليوسين اللزجة والدهون و"أجسام مضادة" ومادة "لايسوزوم" وسكر الغلوكوز وعناصر اليوريا والصوديوم والبوتاسيوم. وعلى سبيل المثال، تعمل مادة "لايسوزوم" على مقاومة البكتيريا عبر قدرتها على إذابة وتحليل الغطاء الخارجي لأنواع من البكتيريا. ويتطابق سائل "الدموع الأساسية" في مكوناته من الأملاح، كالصوديوم والبوتاسيوم وغيرهما، مع درجة ملوحة سائل بلازما الدم. والطبيعي، أن تُفرز الغدد الدمعية خلال الـ٢٤ ساعة ما يُقارب ربع لتر. وتقل كمية هذه الدموع مع التقدم في العمر أو في حال وجود بعض الأمراض بالجسم.
- **دموع ردة الفعل:** وهذا النوع من الدموع يتم إفرازه كردة فعل لتهييج العين بأجسام غريبة أو بمواد كيميائية مُهيجة، مثل دخول شعرة في ما بين الجفون أو تعرض العين لغازات صادرة عن البصل أو غيره.

كما يُمكن أن تتهيج العين بتعرضها لوهج ضوء شديد أو أكل الفلفل الحار أو الأطعمة الساخنة جداً أو أثناء عملية القيء أو السعال الشديد. والغاية من هذه الدموع غسل العين مما ألمّ بها.

- **دموع البكاء:** وهذا النوع من الدموع يتم إفرازه نتيجة للتعرض لألم جسدي أو عاطفي أو نفسي، أو حتى عند الشعور بالسعادة العارمة. وغالباً ما يُصاحب عملية إفراز دموع البكاء، احمرار الوجه والنشيج sobbing وانقباضات في النصف العلوي من الجسم. والنشيج هو فعل متكرر شبيه بالسعال ويشمل نوبات من التنفس المتشنج، خلال نوبة البكاء. وتصدر خلاله أصوات مختلفة الحدة والارتفاع. ومكونات الدمع الصادر خلال البكاء تختلف عن مكونات دمع الترطيب الأساسي أو دموع ردة الفعل. ذلك أن دموع البكاء تحتوي هورمونات بروتينية، مثل "برولاكتين" و"هورمون الغدة جار الكلوية" وعلى مادة طبيعية مخففة للألم تُدعى "ليوسين إنكفيلاين".

## ملاحظات علمية مهمة

ذرف الدموع مع حالة البكاء، شيء يتميز به الإنسان عن باقي المخلوقات الحية. وهذا لا يعني أن عيون الحيوانات لا تفرز الدموع حال تعرضها لمواد مُهيجة لإفراز الدمع.

وبالرغم من توثيق "تشارلز دارون" هذه المعلومة في كتابه الشهير "التعبير عن المشاعر لدى الإنسان والحيوانات"، وبالرغم من ذكره أن بكاء الطفل الرضيع مفيد في لفت الانتباه إليه للاهتمام به من قِبل الوالدين، إلا أنه استنتج، دونما أدلة علمية ساقها، أن ذرف البشر للدموع هو شيء عديم الجدوى!، وشبه ذرف الدموع حال البكاء بوجود الزائدة الدودية في أمعاء الإنسان.

ومعلوم أن ثمة رأيا علميا، من المشكوك في صحة التسليم به، يقول بأن الزائدة الدودية عديمة الجدوى لأنها لا تفعل شيئاً مفيداً لجسم الإنسان ولا لجهازه الهضمي.

والغريب في الأمر هو تناقض التفكير لدى "دارون"، لأن في رأيه بقيت الزائدة الدودية في جسم الإنسان بعد تطوره من "حيوان" إلى "إنسان"، بينما ذَرْف الدموع أمر إضافي زائد يتميز به البشر عن الحيوانات. ويُمكن أن يكون كلامه صحيحاً لو أن الحيوانات هي التي تذرف الدمع حال البكاء، بينما لا يفعل ذلك البشر، أو على أقل تقدير لو أن الحيوانات تذرف الدمع كما الإنسان. لذا كان خروج الدموع مع البكاء "مشكلة" حقيقية لـ"دارون" في تسويق نظريته البالية. وتبنى اللجوء إلى أسلوب "الحيدة" حينذاك، وأظهر القول بعدم فائدة ذرف الدموع حال بكاء الإنسان. وهذا الخطأ في الفهم والتعليل، يتناقض تماماً مع ما بدأت تُشير إليه نتائج الدراسات الطبية حول اختلاف مكونات دموع البكاء عن أي مُثيرات أخرى لإفراز الدموع من العين، خاصة في جانب احتواء دموع البكاء على هورمونات التوتر، وعمل الدموع على تخليص الجسم من هذه الهورمونات المتسببة في التوتر حال تجمعها في الجسم. وعليه فإن من إحدى آليات استفادة الإنسان من البكاء وذرف الدموع معه هي تلك الراحة النفسية التي يشعر الشخص الباكي بها بُعيد انتهاء نوبة البكاء.

وربما كان الأولى بـ"دارون" القول إن هناك بكاء دون ذَرْف للدموع. وفي هذا تُشير عدة مصادر لعلم الحيوان إلى أن حيوانات عدة، مثل الجمل والشمبانزي والفيل والكلب والدبّ، لديها القدرة على ذَرْف الدموع. إلا أن هذه الدموع لا إثبات علمي على أن خروجها من أعين هذه الحيوانات ذو علاقة بأي حالة عاطفية تمر بها، أي ليست مُصاحبة للبكاء أو الشعور بالألم. ولأحدهم أن يُجادل في الأمر، مثلما فعل "توم ليوتز" في كتابه المشهور "البكاء: التاريخ الطبيعي والثقافي للدموع"، بقوله: "من المستحيل الجزم بما إذا كان الحيوان الذي يذرف الدموع متألماً باكياً، أو أن عينيه تذْرفان الدموع بسبب تعرضهما لمواد مهيجة لهما. والواقع أن هذا "المستحيل" ليس مستحيلاً، بل هو ممكن لمن تأمل بدقة". وحينما "لا يُشترط" خروج الدموع كعلامة للبكاء، فإن كثيراً من الحيوانات ربما تبكي لمّا تُخرج أصواتا تدل على "حزنها". وذلك ما يُلاحظ عند إبعاد صغار العصافير أو الحيوانات الثديية عن أمهاتها. وبالذات يُلاحظ أن صوت الدبّ الصغير حال إبعاده عن أمه، هو أشبه بصوت الطفل الصغير حال بكائه. هذا بالرغم من عدم ذَرْف الدبّ الصغير ذاك أي دموع حال "نحيبه" و"بكائه" على فراق أمه. ◆◆

# إستخدام إسرائيل لليورانيوم المشع في عملياتها العسكرية من منظور القانون الدولي الإنساني

معتصم عوض



**أعلن البروفسور كريس باسبي، الأمين العلمي للجنة الأوروبية لمخاطر الإشعاع، في مقابلة حصرية مع قناة الجزيرة مؤخراً، عن نتائج التحليل والبحث والدراسة التي قام بها لمعرفة أنواع المواد الإشعاعية والمعادن المكتشفة في هواء وتربة قطاع غزة، بعد أشهر من إنتهاء العمليات العسكرية الإسرائيلية، التي إستمرت مدة ٢٢ يوماً وذهب ضحيتها أكثر من ٦٥٠٠ شخص، بين شهيد وجريح، الغالبية العظمى منهم من المدنيين العزّل.**

والبروفسور باسبي ذو مكانه علمية رفيعة، وهو واحد من أبرز خبراء الإشعاع في العالم وأحد الشهود المعتمدين لدى المحافل الدولية، بما فيها الأمم المتحدة، وقد أدلى بشهادته من قبل بخصوص الآثار المترتبة عن الأسلحة التي إستخدمت في الحروب، التي وقعت في العراق وكوسوفو ولبنان. وقد منع البروفسور باسبي من الدخول إلى قطاع غزة المحتل لإجراء التحليلات اللازمة، لكنه تمكن بمساعدة أطباء آخرين من الحصول على العينات التي يريدها.

وبحسب ما أفاد به البروفسور باسبي، فقد إستطاع الحصول على عينتين من قطاع غزة لتحليلها، احدهما كانت

لفلتر سيارة إسعاف موشّى بغبار الهواء، والثانية من تربة حفرة أحدثتها إحدى القنابل الإسرائيلية. ويؤكد البروفسور باسبي أن نتائج التحليل أظهرت أن فلتر سيارة الإسعاف إحتوى على نسبة من اليورانيوم، وأن عينة التربة إحتوت على نسبة عالية من اليورانيوم المخصب. كذلك أظهرت التحليلات وجود مستوى عال من عناصر الزنك والكروم والنيوبيوم في الجو. وهذا التحليل ليس الأول من نوعه الذي يقوم به البروفسور باسبي، فقد إكتشف وجود نسبة عالية من مادة اليورانيوم في لبنان، من خلال عينات الفحص التي قام بتحليلها بعد العدوان الإسرائيلي على ذلك البلد في تموز ٢٠٠٦.

وقال البروفسور باسبي: "إن القلق الحقيقي يكمن في أن الناس يستنشقون اليورانيوم...وهذا يعني أنهم سوف يصابون بأمراض، وسوف تكون هناك مشاكل صحية... والمشاكل الأساسية الناجمة من التعرض لليورانيوم هو أولا إحداث تشوهات وراثية في الأطفال... والنساء اللواتي يحملن أطفالا أو أجنة سيكون هناك خطر بأن يلدن أطفالا مشوهين، وسيكون هناك خطر أيضا بأن يصاب الطفل بالسرطان إذا كان هناك الكثير من اليورانيوم في الغلاف الجوي... وقد تحدث مرض السرطان لدى الأطفال، وأيضا أوراما مخية.. ولاحقا سوف يكون هناك زيادة في مرض السرطان لدى الراشدين أيضا، وهذا ما وجدناه في العراق. وظهر هذا لدى السكان في كوسوفو، حيث استخدم اليورانيوم المنضب. وأؤكد أن اليورانيوم، إن كان منضبا أو طبيعيا أو مخصبا، فهو سام بنفس الدرجة. واليورانيوم المنضب هو أقل إشعاعية، واليورانيوم المخصب أكثر إشعاعية، واليورانيوم بحد ذاته هو مكمن المشكلة".

وأشار باسبي في تقريره إلى انه واجه مشكلة كبيرة في العثور على معامل تقبل القيام بعملية تحليل هذه العينات، لا سيما حينما كانوا يعلمون أنها قادمة من قطاع غزة. وهذا يدل على قوة التأثير الإسرائيلي على تلك المعامل، حتى أن بعضها إعتذر عن تقديم النتائج بعد القيام بالتحليلات، حسب قول البروفسور باسبي.

إن الخطر من إشعاع اليورانيوم قد تستمر تداعياته على مدى أجيال متعاقبة. فنصف عمر هذه المادة طويل جدا. ويؤثر التعرض للإشعاعات الناتجة عنه إلى خلل في الجينات وتركيبتها الوراثية، ويزيد من نسبة إصابة الأشخاص بالسرطان على مدى الأجيال، حتى وإن ابتعد الناس عن مكان التلوث وذهبوا ليعيشوا في مكان آخر، فسوف يحملون هذه الأمراض الوراثية معهم.

إن العمليات العسكرية الأخيرة التي قامت بها إسرائيل في قطاع غزة خالفت بديهيات قوانين وأعراف الحرب، فلم تترك قوات الإحتلال الإسرائيلي فئة محمية في قطاع غزة، إلا وإستهدفتها بصواريخها وقذائفها. ولم تنته المعاناة الإنسانية في القطاع المنكوب بعد إنتهاء العمليات العسكرية. فحسب تقرير البروفسور باسبي فإن المعاناة الإنسانية الناتجة عن إستخدام أسلحة تحتوي على اليورانيوم المشع ستطال تداعياتها أجيالاً قادمة.

## رأي القانون الدولي

لقد أرسى إعلان سان بطرس بيرغ، بشأن حظر استخدام بعض القذائف المتفجرة لعام ١٨٦٨، قواعد ومعايير توجيهية لتقيد صناعة وإستخدام الأسلحة، التي أصبحت لاحقاً بمثابة أعرافاً دولية. ويؤكد الإعلان على أن التقدم الحضاري يجب أن يخفف قدر الإمكان من نكبات الحروب، وأن الهدف المشروع الوحيد الذي يجب أن تسعى إليه الدول أثناء الحرب هو إضعاف القوات العسكرية للعدو، وانه يكفي إقصاء اكبر عدد ممكن من الجنود من المعركة بغية تحقيق هذا الهدف، وانه قد يتم تجاوز هذا الهدف في حالة استخدام أسلحة تزيد بلا مبرر من آلام الأشخاص الذين أصبحوا عاجزين عن القتال أو تجعل موتهم محتوما، و أن استعمال هذه الأسلحة مخالف بالتالي للقوانين الإنسانية، لذا يجب التوفيق بين ضروريات الحرب وقوانين الإنسانية. وبناء على هذه القواعد والمعايير منع إستخدام بعض الأسلحة. فمثلاً: منع إستخدام الغاز السام في الحرب عام ١٩٢٥، وحظر إستخدام الأسلحة البيولوجية في العام ١٩٧٢، كما حظر إستخدام الأسلحة الكيماوية في العام ١٩٩٣، ووضعت قيود على إستخدام الألغام الأرضية في معاهدة أوتوا في العام ١٩٩٧، وفي نهاية العام ٢٠٠٨ وقعت الدول معاهدة أوسلو بشأن حظر الذخائر العنقودية.

إن تقرير البروفسور باسبي يشير بوضوح إلى أن الأسلحة التي إستخدمتها إسرائيل في عمليتها العسكرية



من ضحايا الاعتداءات الاسرائيلية

على قطاع غزة فاقت الهدف المنشود للحرب، وهو القضاء على القدرة العسكرية للطرف الآخر. فعدد الضحايا المدنيين، والدمار في الممتلكات الخاصة والعامة، غير العسكرية، يدل بوضوح على الإستخدام المفرط للقوة المحظور دوليا، وإستخدام أسلحة لا تمييز بين الأهداف العسكرية والمدينة، وتؤدي إلى إحداث آلام لا مبرر لها، وتترك آثاراً مستقبلية سلبية على صحة السكان المدنيين والبيئة.

فالفقرة (ج) من القاعدة (١٢) في الدراسة حول القانون الدولي الإنساني العرفي التي أعدتها اللجنة الدولية للصليب الأحمر، حظرت الهجمات العشوائية التي تستخدم فيها طريقة أو وسيلة قتال لا يمكن تحديد آثارها على النحو الذي يقتضيه القانون الدولي الإنساني، وإعتبرتها المادة (٨٥) من البروتوكول الإضافي الأول لعام ١٩٧٧ من الانتهاكات الجسيمة. وحظرت القاعدة (٧٠) من الدراسة إستخدام وسائل وأساليب للقتال من شأنها إحداث إصابات أو آلام لا مبرر لها. وإعتبرت المادة (١٤٧) من إتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩، تعمد إحداث آلام شديدة أو إلحاق أضرار خطيرة بالسلامة البدنية أو الصحة من المخالفات الجسيمة. وحظرت القاعدة (٤٥) من الدراسة إستخدام أساليب أو وسائل للقتال يقصد بها، أو يتوقع منها، أن تسبب أضرارا بالغة، وواسعة الإنتشار وطويلة الأمد بالبيئة الطبيعية. كما حظرت المادة (٥٥) من البروتوكول الإضافي الأول أطراف النزاع من إستخدام أساليب ووسائل قتالية يتوقع أن تلحق أضراراً بالبيئة الطبيعية وبالتالي بصحة أو بقاء السكان.

إذاً ما المبرر الإسرائيلي لإستخدام أسلحة تحتوي على اليورانيوم ذات الإشعاعات الضارة بالإنسان؟ وما المبرر الإسرائيلي لإستخدام أسلحة تزيد من حالات الإصابة بالسرطان وحالات تشوه الأجنّة الناتجة عن التعرض لإشعاعات مادة اليورانيوم التي لوثت هواء قطاع غزة؟ وماذا سيقول الإسرائيليون للأجيال القادمة عندما تصبح الحياة في القطاع خطيرة على حياتهم وحياة أولادهم؟

لقد خطا المجتمع الدولي خطوة متقدمة، نهاية العام الماضي، بتوقيع معاهدة أوسلو، التي حظرت على الدول الأطراف استخدام وإنتاج ونقل وتخزين، بل وتدمير المخزون من الذخائر العنقودية التي تسبب ضررا غير مقبول للمدنيين، بالإضافة إلى وضع إطار للتعاون والمساعدة الدوليين لهذه الأهداف، وتوفير قدر كاف من الرعاية وإعادة التأهيل لضحايا هذه القنابل، وتنظيف المناطق الملوثة بها، وتعزيز النشر والتثقيف للحد من مخاطرها. وآمل أن يلجأ إلى نفس المبادرة لتوقيع معاهدة دولية بشأن منع تصنيع وإستخدام الأسلحة التي تحتوي على مادة اليورانيوم المشع، أو أي مادة أخرى مشعة يمكن أن تسبب خطراً على صحة وسلامة السكان المدنيين، أثناء العمليات العسكرية وبعدها.

# دوائر الجمعية منظومة كاملة ... وعلامة مميزة في الحقل الإنساني

اعداد: علي عبيدات




تأسست جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في أواخر ستينيات القرن الماضي، لتلعب دور وزارتي الصحة والشؤون الاجتماعية، بتقديم الخدمات الصحية والاجتماعية للمواطنين الفلسطينيين، في ظل غياب الدولة الفلسطينية المستقلة.

ومنذ ذلك الحين، مرورا بإنشاء فروع الجمعية الأربعة خارج حدود الوطن، في سوريا ولبنان والعراق ومصر، وانتقال قيادة الجمعية إلى أرض الوطن مع قدوم السلطة في العام ١٩٩٤، وصولا إلى يومنا هذا، استطاعت الجمعية أن تفرض حضورا مميزا ولافتا، كمؤسسة رائدة في العمل الإنساني.

وبعكس النظرة الشائعة التي تربط الجمعية بسيارة الإسعاف، أو بمفهوم تقديم العلاج فقط، فإن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، عبارة عن منظومة متكاملة، من دوائر وفروع وشعب ومؤسسات ومراكز في فلسطين والشتات، تقدم الخدمات الصحية والاجتماعية من خلالها.

فبالنسبة للإسعاف والطوارئ، فإنه يعتبر من أساسيات الخدمات الصحية التي تقدمها الجمعية للمواطنين الفلسطينيين، وكل محتاج.

ونظراً لأهمية هذه الخدمة الانسانية كُلف الهلال الأحمر الفلسطيني، من قبل السلطة الوطنية الفلسطينية، عام ١٩٩٦ بالمسؤولية الكاملة عن هذا الجانب في الضفة الغربية وقطاع غزة.

ويبلغ عدد مراكز الاسعاف التابعة للجمعية ٣٨ مركزاً بين رئيسي وفرعي موزعة بين الضفة الغربية، بما فيها القدس، وقطاع غزة، عدا عن المراكز الأخرى في فرعي الجمعية في كل من لبنان وسوريا، ولدى هذه المراكز نحو ١٠٥ سيارات اسعاف مجهزة تجهيزاً كاملاً.

وبهدف تطوير الخدمات الاسعافية في فلسطين، أنشأت الجمعية عام ١٩٩٦ معهداً لضباط الاسعاف يعمل على اعداد كوادر اسعاف واعية ومدربة، ويمنح المعهد شهادة معترف بها من قبل وزارة الصحة.

وفيما يتعلق بالرعاية الصحية الأولية حرصت الجمعية منذ تأسيسها، على تقديم أفضل الخدمات الصحية الأولية لأفراد المجتمع الفلسطيني، وبخاصة الذين يقطنون في المناطق النائية.

وبناء عليه أنشأت الجمعية في الضفة وغزة ٣٦ مركزاً صحياً واجتماعياً، عدا عن المراكز التي أقيمت في سوريا ولبنان والعراق، تنفذ جميعها عدداً من البرامج المهتمة برعاية الأم والطفل، والرعاية المنزلية والأمراض المعدية، والتعزيز والتثقيف الصحي، والصحة المدرسية، والأمومة الآمنة، والعيادات المتنقلة.

واضافة الى ذلك تنفذ الجمعية برنامج التطوير المبني على المجتمع المحلي، كما تعنى، كذلك، بتطوير الخدمات الطبية والوقائية، وببرنامج المسح الدوري لاحتياجات القرى الطارئة.

ومن جانب الرعاية الصحية الثانية تدير الجمعية خمسة عشر مشفى في الضفة الغربية وقطاع غزة، والشتات، منها أربعة في الضفة الغربية، واثنين في غزة، وثلاثة في سورية، وخمسة في لبنان، وواحد في مصر.

ويبلغ عدد أسرتها ٦٨٠ سريرا (١٤٥ في سورية، و١٨٠ في لبنان، و١٣٥ في الضفة، و٩٩ في غزة، و١٢١ في مصر).

وتعنى هذه المستشفيات في شكل خاص بأمراض الأطفال والنساء والولادة والجراحة العامة والباطنية والجلدية والكلى والسرطان، اضافة الى العناية المكثفة.

ولدى الجمعية، كذلك العشرات من العيادات المتخصصة والعامة في فلسطين ولبنان وسورية ومصر والعراق.

وفي مجال الصحة النفسية، وانطلاقاً من رؤيتها بأن الصحة الجسدية لا تكتمل من دون الصحة النفسية، عملت الجمعية على تطوير خدماتها في هذا الجانب، عبر تنفيذها عدداً من البرامج في الضفة الغربية وقطاع غزة، تتعلق بالدعم النفسي والاجتماعي للأطفال واليافعين والكبار وبخاصة للذين يعانون من الممارسات المباشرة، وغير المباشرة، لسلطات الاحتلال الاسرائيلي. ولدى الجمعية خمسة مراكز للصحة النفسية في الضفة والقطاع، اضافة الى عدد من العيادات المنتقلة.

وفي حقل التأهيل وتنمية القدرات، تعد الجمعية من أهم المؤسسات الفلسطينية، التي تقدم خدمات التأهيل في فلسطين، وتتعامل مع أغلب أنواع الإعاقة الحركية والعقلية والسمعية–النطقية، والشلل الدماغي.

وتدير الجمعية في الضفة الغربية وقطاع غزة ٢٧ مركز تأهيل ووحدة، منها ثمانية مراكز للتربية الخاصة– اعاقة عقلية، وأربعة تعليمية متخصصة بالإعاقة السمعية الشديدة، وعشرة مراكز ووحدات متخصصة بالعلاج الطبيعي والوظيفي، وخمس وحدات متخصصة بتأهيل السمع والنطق، إضافة إلى قسمين لتأهيل الأطفال الذين

يعانون من شلل دماغي.

وعدا ذلك تنفذ الجمعية عددا لا بأس به من البرامج والخدمات التأهيلية في مجالات: التربية الخاصة والعلاج الطبيعي والوظيفي والتأهيل المهني والتشغيل، والكشف المبكر عن الإعاقة، ورياضة المعاقين ومكتبات الأطفال، والألعاب.

ولدى الجمعية، كذلك، كلية جامعية متخصصة بالتأهيل وتنمية القدرات في مدينة خانيونس، هي الوحيدة في فلسطين تمنح درجة البكالوريوس، مصادق عليها من وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.

وتنفذ الجمعية العديد من برامج التأهيل المجتمعية في القرى والمخيمات الفلسطينية النائية والمعزولة في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي الشؤون الاجتماعية تلعب الجمعية دورا لا بأس به في عملية النهوض بالمجتمع الفلسطيني، عبر البرامج الاجتماعية الموجهة للفئات الأكثر احتياجا، وبخاصة الأطفال والمسنين والعائلات الفقيرة وأسر الأسرى والشهداء، في المحافظات الفلسطينية في الضفة الغربية وقطاع غزة، ومخيمات اللاجئين في الشتات. وتدير الجمعية عشرات رياض الأطفال ودور الحضانة، موزعة على مناطق الخليل وجنين وعرابة وقباطية وطولكرم وبني نعيم وخانيونس، وفي العديد من المخيمات الفلسطينية في الشتات، إضافة إلى دار المسنين في نابلس، ومركز الأيتام في طولكرم.

وتساهم الجمعية في برامج وطنية عديدة، منها متابعة أوضاع الأسرى والمفقودين، عدا عن برامج المساعدات الإنسانية التي تساهم فيها، وبخاصة في حالات الكوارث.

وفي مجال نقل الدم، تنفذ الجمعية برنامجا في هذا المجال، يقوم على نشر الوعي بين المواطنين لحثهم على التبرع بالدم، والقيام بحملات دورية لهذه الغاية، وتوزيع حصيلة ما يتم التبرع به من وحدات دم على المستشفيات الفلسطينية.

وفي مواجهة الكوارث فإنها تعتبر إحدى المهام الرئيسية التي تتصدر أجندة الجمعية، من جهة الاستعداد للتعامل مع تداعياتها الإنسانية وفق أساليب علمية.

**تدير الجمعية ١٥ مستشفى في الضفة الغربية وقطاع غزة والشتات**

ومن أهم الانجازات التي تحققت في هذا المجال تأسيس وحدة طبية للتدخل السريع، إضافة إلى تنفيذ برامج تدريب لأفراد من المجتمع المحلي، على كيفية مواجهة الكوارث المحتملة.

وشكلت الجمعية فرقا وطنية تطوعية لتعزيز قدرات العاملين في الجمعية، وإكسابهم مهارات في مجال التدخل السريع، وتوفير الإمكانيات اللازمة والأساسية للإغاثة والإيواء.

ويعتبر الإعلام والنشر والقانون الدولي الإنساني من أولى اهتمامات الجمعية، لأنه ينطق باسمها ويعكس أنشطتها في مجالاتها الإنسانية كافة، حيث تركز نشاطاتها على نشر الوعي الصحي والاجتماعي بين الفئات الاجتماعية الفلسطينية، وإبراز الأنشطة المختلفة لدوائر الجمعية وفروعها.

إضافة إلى توطيد علاقات الجمعية بالمؤسسات العربية والدولية، عبر إيصال رسالتها وأهدافها إلى هذه المؤسسات، وإبراز مشاركة وحضور وفودها في المؤتمرات التي تعقدها، والتعريف برسالة وأهداف الجمعية، وتعميم المبادئ الأساسية للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومكوناتها من الجمعيات الوطنية، وتعميق المعرفة بالقانون الدولي الإنساني، باعتباره الإطار المطبق على الأرض الفلسطينية المحتلة.

واهتمت الجمعية بالعلاقات العامة منذ تأسيسها في اواخر العام ١٩٦٨، باعتبارها الواجهة الرحبة التي تعكس عملها الإنساني، والخدمات الصحية والاجتماعية التي تقدمها للمجتمع الفلسطيني، وكل محتاج.

وتهدف الجمعية من خلال هذا المضمار إلى توطيد علاقات الجمعية بالمؤسسات الفلسطينية الإنسانية المختلفة، بما يخدم برامج الجمعية، والإنسان الفلسطيني، وتعزيز العلاقات القائمة بين الجمعية والمنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر، واللجنة الدولية للصليب الأحمر، والاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، إضافة إلى المؤسسات العربية والأجنبية العاملة في الإطار الإنساني. ◆◆

### تجول في مرافق الجمعية وأطلع على سير العمل فيها

## وفد من الصليب الأحمر الفنزويلي يزور الجمعية

بحث د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ١/٩/٢٠٠٩ مع نظيره رئيس جمعية الصليب الأحمر الفنزويلي السيد ماريو فلارويل، سبل تعزيز ودعم التعاون بين الجانبين.

جاء ذلك خلال زيارة قام بها السيد فلارويل على رأس وفد من الصليب الأحمر الفنزويلي، للمقر العام للجمعية في البيرة، اصطحبه خلالها د. الخطيب في جولة على دوائر الجمعية، وأطلعه على سير العمل فيها.

وأطلع د. الخطيب السيد فلارويل والوفد المرافق، على برامج جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وأهدافها وخططها المستقبلية، وأبرز الخدمات التي تقدمها للمواطن الفلسطيني في الوطن والشتات، وأبرز المعيقات التي تعترض عملها.

واتفق الجانبان خلال الزيارة، على تعزيز وتدعيم التعاون المشترك بين الجمعيتين، لتحقيق الأهداف المشتركة المتمثلة في تقديم المساعدة لمن يطلبها، وتعزيز عمل الجمعية، لتقدم خدماتها بالشكل الأمثل.

وتناول الجانبان نشاط الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، مع اقتراب انعقاد الهيئة العامة للاتحاد في شهر تشرين ثاني المقبل، وسبل تعزيز وتطوير عمل الاتحاد الدولي، وآلية النهوض والتطوير.

وكان د. الخطيب استقبل الوفد الفنزويلي في مدينة القدس، واستضافه في مقر فرعها في حي الصوانة بالمدينة، وأطلعه على سير العمل في الفرع، والخدمات التي يقدمها، وعلى سير المشروع الذي تنفذه الجمعية هناك، ومن ثم اصطحبه في جولة بالمدينة.



## الجمعية في قطاع غزة تنظم أياماً ترفيهية على شاطئ غزة استفاد منها نحو ٦٠٠٠ شخص

أنجزت الجمعية في قطاع غزة، بتاريخ ٢٠٠٩/٨/١٢، فعاليات البرنامج الترفيهي الخاص بموظفي ومتطوعي الجمعية وعائلاتهم في شاطئ بحر غزة، استفاد منها نحو ٦٠٠٠ شخص.

وأشار عمر العزايزة، المدير الإداري لفرع الجمعية في غزة، إلى أن البرنامج الترفيهي كان مقرراً له أن ينظم في الضفة الغربية، إلا أن صعوبة الحصول على التصاريح اللازمة من قبل الجانب الإسرائيلي حال دون ذلك، بعدها اتجهت النية لتنظيمه في جمهورية مصر العربية، لكن ظروف معبر رفح لم تسمح بذلك، إلى أن تم التفاهم مع الجهة الممولة لتنفيذه داخل غزة.

من جانبه أكد عزمي الأسطل، مدير دائرة الصحة النفسية في الجمعية بمحافظات غزة، أن البرنامج تنفذه دائرة الصحة النفسية في الجمعية، بدعم من الصليب الأحمر الفرنسي، هدف إلى التخفيف من آثار الضغوط النفسية التي تعرض لها الموظفون والمتطوعون، على حد سواء، خلال فترة العدوان الأخير على قطاع غزة.

وأضاف الأسطل أن المشروع اشتمل على مسابقات وعروض فنية وموسيقية، فضلاً عن الفعاليات الترفيهية المختلفة.

وعبر العديد من الموظفين عن تقديرهم وامتنانهم لما تقوم به الجمعية من أنشطة وبرامج لهم ولأسرهم، والتي كان لها أطيب الأثر في نفوسهم.

## الجمعية تختتم فعاليات مخيمها الصيفي في القدس

اختتمت الجمعية بتاريخ ٢٠٠٩/٨/٤ مخيمها الصيفي التاسع، الذي حمل عنوان: "مخيم الشهيدة ايمان حجو"، في مدينة القدس، بمهرجان حضره حشد كبير من المواطنين، في ساحة مستشفى فرعها الجديد، بمنطقة الصوانة في القدس.

وفي كلمته، أثنى رئيس الفرع د.عبد الله صبري، على جهود طواقم الجمعية ومتطوعيها في إنجاح فعاليات هذا المخيم، مشيرا إلى أنشطة الجمعية التطوعية والصحية والرؤيا المستقبلية لمستشفى الجمعية في القدس.

من جانبه، أشار خليل صبري في كلمة نيابة عن إدارة المخيم، الى الجهود الكبيرة التي بذلتها الهيئة الإدارية لفرع الجمعية في القدس من أجل إنجاح المخيم، عبر المساهمة الفاعلة والمتواصلة طيلة أيام المخيم، شاكرا جهود المتطوعين والمرشدين والمرشدات.

وأشاد بدور مديرية التربية والتعليم الفلسطينية في القدس، المتضمن تخصيص إحدى مدارسها لإقامة المخيم، وتعاونها لإنجاحه، ودعم أنشطته، مثنيا على تعاون الأهالي الكبير خلال أيام المخيم، ودعمهم لطاقمه وأنشطته التربوية والاجتماعية المميزة.

وتخلل حفل الختام تقديم فقرات مسرحية وغنائية، وتكريم طاقم المخيم، وتوزيع الشهادات والهدايا على المشاركين.

يذكر أن ٢١٠ أطفال شاركوا في المخيم، أشرف عليهم ٢٣ مرشدة ومرشداً.

## فرع الجمعية في القاهرة يشارك في احتفالات شباب الهلال الأحمر المصري باليوم العالمي للإنسانية

شارك وفد من فرع الجمعية في جمهورية مصر العربية، بتاريخ ٢٠٠٩/٨/٢١، في احتفالات شباب الهلال الأحمر المصري باليوم العالمي للإنسانية، وبمرور ١٥٠ عاما على تأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

ضم الوفد مي عودة، ممثلة الجمعية في القاهرة، والمهندس طارق عرفات، أمين سر الفرع. كما شارك في حفل وداع ممثل اللجنة الدولية للصليب الأحمر في القاهرة، السيد جيرارد بيت رايت.

ومن جهة أخرى، قام السيد داهود دواس، رئيس مكتب وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "الاونروا" في القاهرة، بزيارة مقر فرع الجمعية في مصر، وأطلع على أنشطته، وبخاصة مستشفى فلسطين التابع له.

### شارك فيها المئات من الأطفال والشباب

## فرع الجمعية في قلقيلية يختتم عددا من المخيمات الصيفية

اختتم فرع الجمعية في قلقيلية، عددا من المخيمات الصيفية التي أقامتها الجمعية في المحافظة، بدعم من مؤسسة "سلام يا صغار" الإماراتية، شارك فيها المئات من الأطفال.

وفي هذا الإطار اختتم الفرع بتاريخ ١/٨/٢٠٠٩، مخيم طلائع جمعية الهلال الأحمر الحادي عشر، بمهرجان ختامي في ساحة مدرسة ذكور الصدّيق الأساسية في قلقيلية، بحضور خالد الحاج حسن رئيس الفرع، ويوسف عودة مدير التربية والتعليم، ومؤيد عفانة رئيس قسم النشاطات التربوية في مديرية تربية قلقيلية، وحشد من الضيوف وأهالي الأطفال المشاركين في المخيم.

بدأ المهرجان بعرض كشفي لمجموعات الأطفال المشاركين في المخيم، وتخلله عدد من الكلمات عن مسيرة الجمعية، وعن مؤسسة "سلام يا صغار" الإماراتية.

وقدمت الفرقة الفنية لطلائع الجمعية، عدة فقرات ووصلات فنية وغنائية متميزة، من بينها أغنية مهداة إلى روح الشهيد ياسر عرفات.

وتم في نهاية المهرجان تكريم محمود أبو ذياب مدير المخيم وطاقم المشرفين والمنشطين في المخيم الصيفي. كذلك قدمت زهرات المخيم هدية رمزية لرئيس فرع الجمعية في قلقيلية.

ومن جهة أخرى اختتم الفرع بتاريخ ٢٩/٧/٢٠٠٩ مخيم "القدس لنا"، الذي أقامته الجمعية في بلدة حجة بالمحافظة، بتنظيم حفل ختامي عرضت خلاله إبداعات الزهرات المشاركات، بحضور رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية للشعبة.

واشتمل الحفل الختامي على العديد من الفقرات، تضمنت إبداعات الطالبات المختلفة. وتم توزيع الشهادات على المشرفات والزهرات.

وبالإضافة إلى المخيمين المذكورين، اختتمت الجمعية مخيم "القدس عربية" الذي أقيم في مدرسة ذكور حبلة الأساسية، خلال الفترة من ١٤-٢٦/٧/٢٠٠٩ واشتمل على العديد من النشاطات، وشارك فيه ١٢٠ شبلا وزهرة، وأشرفت عليه لجنة الشباب والمتطوعين في شعبة حبلة.

## جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تختتم دورة في مجال مواجهة الكوارث

اختتمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ٢٠/٨/٢٠٠٩ دورة في مجال "كيفية الإعداد لمواجهة الكوارث"، شارك فيها نحو ٣٠ متطوعاً ومتطوعة، وذلك في مقرها العام في مدينة البيرة.

اشتملت الدورة، التي استمرت ثلاثة أيام، التعريف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبوحدة إدارة الكوارث، والتأهب والاستعداد لمواجهة الكوارث، وإدارة عمليات الإغاثة، والصحة النفسية وعلاقتها بالكوارث، وتقييم الاحتياج السريع.

وتطرقت الدورة، كذلك، لمواضيع إدارة صحة الطوارئ، والمستودعات، والغذاء والتغذية، وكيفية إدارة المخيمات.

## الجمعية تعقد دورة متخصصة في مجال علاج وتقييم الشلل الدماغي عند الأطفال

عقدت الجمعية بتاريخ ٢٥/٨/٢٠٠٩، دورة متخصصة في مجال تقييم وتأهيل أطفال الشلل الدماغي، وذلك في مقرها العام بمدينة البيرة.

شارك في الدورة، التي نظمتها دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، واستمرت أربعة أيام متتالية، ١٧ اختصاصيا طبيعيا ووظيفيا، في مجال التأهيل وتنمية القدرات، يعملون في فروع الجمعية في الضفة الغربية، إضافة إلى موظفي العيادات المتنقلة التابعين للدائرة.

شملت الدورة مواضيع الشلل الدماغي عند الأطفال، وأحدث الطرق المستخدمة في علاج هذا المرض، وتحديد أبرز المشاكل التي يسببها، وطرق المتابعات والتقييم، وتطور المرحلة العلاجية عند الطفل.

وناقشت الدورة، كذلك، برنامج الـ "GMFCS"

المتخصص في متابعة وتقييم العملية العلاجية للشلل الدماغي عند الأطفال، المبني على نظام تحليل وتقييم المشاكل، ومرحلة المرض، ووضع خطة علاجية، وقياس مرحلة التقدم.

وتم خلالها تطبيق حالات عملية، من خلال قياس تعامل النظام المحوسب مع الحالات المرضية، حيث جرى استعراض نحو ١٢ حالة، إضافة إلى مشاهدة ملفات الفيديو المتعلقة به وطرق استخدامه، وإجراء مقارنات للنظام مع طرق علاجية سابقة.

يذكر أن هذه الدورة عقدت بدعم من المشروع الإسباني التطويري، المول من مؤسسة التعاون الإسباني، عبر منظمة التعاون من أجل السلام الإسبانية.

### استفاد منها المئات من الأشخاص

## فرع الجمعية في الخليل ينجز العديد من الفعاليات الناجحة

انجز فرع الجمعية في الخليل خلال شهر آب الماضي، عدداً من الفعاليات والأنشطة الصحية والاجتماعية والتطوعية الناجحة، استفاد منها المئات من الأشخاص، ولا سيما الأطفال وعائلاتهم.

وفي هذا الإطار عقد الفرع بتاريخ ٢٠٠٩/٨/٢٢، دورة في مجال الاسعاف الأولي المجتمعي، شارك فيها ٢٥ سيدة من سكان البلدة القديمة، وواد الغروس وواد الحصين الملاصقة لمستوطنة كريات أربع، وذلك بالتعاون مع بعثة التواجد الدولي المؤقت في الخليل.

اشتملت الدورة، التي اقيمت في مقر مركز الصحة النفسية المجتمعية التابع للجمعية في الخليل، التعريف بالجمعية وخدماتها وبرامجها ومبادئها، وببعثة التواجد الدولي المؤقت في الخليل وخدماتها، وبعمل اللجنة الدولية للصليب الأحمر، وبالإسعاف الأولي ومهارات الاتصال الفعال بجهاز الإسعاف والطوارئ، وواجبات وصلاحيات المسعف وأخلاقيات العمل في الإسعاف، وفنون التعامل مع النزيف والجروح، والكسور والخلع، وطرق إنقاذ الحياة في حالات الاختناق الجزئي والكلي، وإنعاش القلب والرئتين، وفنون التعامل مع اللدغات واللسعات، وطرق التعامل مع الحروق بأنواعها.

ومن جانب آخر اختتم الفرع بتاريخ ٢٠٠٩/٨/١٥، مخيماً صيفياً حمل عنوان: "عيون الخليل نحو القدس"، بالتعاون مع حملة "سلام يا صغار" الإماراتية، واللجنة الوطنية للمخيمات الصيفية.

تخلل حفل الاختتام تقديم مجموعة من اللوحات الفنية على خشبه مسرح مجمع إسعاد الطفولة، مثل لوحة القدس عاصمة للثقافة العربية، ولوحة كورال جماعي، ولوحة رقص شعبي فلسطيني، وفقرة الدبكة الشعبية.

وعبر صفوان مضيه، مدير المخيم، في كلمته عن سعادته لنجاح فعاليات المخيم، الذي احتوى بين طياته برامج التوعية المجتمعية من مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، والتوعية المرورية، والصحة البيئية، والنظافة الشخصية، والتعريف بجمعية الهلال الأحمر، والخدمات التي تقدمها الجمعية. إضافة للتثقيف الوطني، والكتابة الإبداعية، والكورال، والدبكة، والرسم الحر، والألعاب الشعبية والرياضية، وبرامج الزيارات الميدانية، وبرامج الجمعية الخدماتية في مجال الصحة النفسية، والإسعاف الأولي، والرعاية الصحية الأولية، والتأهيل وفنون التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

الى ذلك نظم الفرع بتاريخ ٢٠٠٩/٨/١، يوما مفتوحا شارك فيه نحو ٧٠٠ طفل، تضمن عرضاً بهلوانياً مميزاً قدمه فريق المهرجين، واستهدف الأطفال وعائلاتهم، إضافة الى تشكيل البلالين والحركات البهلوانية، ونشر رسائل التوعية الصحية والمرورية، والتعريف بحقوق الأطفال، والرسم على الوجوه، مع الرسم الحر على الجداريات. وقد أشرف على هذه الفعالية، ما يزيد على ٤٠ متطوعا ومتطوعة من قادة المخيمات الصيفية في الجمعية.

## فرع الجمعية في غزة يعقد دورة في مجال القيادة الشابة

عقد فرع الجمعية في غزة، بتاريخ ٢٠٠٩/٨/١٥، دورة في مجال "إعداد قيادة شابة" استمرت على مدار ثلاثة أيام، وشارك فيها ٣٠ متطوعا ومتطوعة.

وقال محمد أبو مصبح، منسق دائرة الشباب

والمتطوعين في محافظات غزة: "إن الهدف من هذه الدورة هو إعداد قيادات شابة مدربة للعمل التطوعي، لرفد المجتمع المحلي بها بغية الاستفادة منها وقت الأزمات، خصوصاً فيما يتعلق بتقديم الخدمات الطارئة للمحتاجين، عدا عن كون الدورة تندرج ضمن مشروع "منافذ" الذي تنفذه الجمعية بدعم من الصليب الأحمر الإسباني".

وأضاف أن الدورة تناولت عدة مواضيع، منها عملية إدارة الوقت، وتنمية المهارات الفردية للمشاركين، وكيفية إدارة الفريق وعملية الاندماج مع المجموعات.

## دائرة الرعاية الصحية تنفذ العديد من الأنشطة والفعاليات الصحية والاجتماعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، سلسلة من الفعاليات والأنشطة، خلال شهر آب الماضي، شملت عدداً من الأيام الطبية المجانية، والندوات والمحاضرات وورش العمل الصحية، في المراكز التابعة لها في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا الشأن، نظمت الدائرة محاضرة مركزية في منطقة الشمال، عن مرض انفلونزا الخنازير، في صالة الرشيد ببلدة بديا، استفاد منها ٣٥٠ عضوة من عضوات اللجان التابعة للدائرة، بمشاركة اختصاصيات منطقة الشمال في الدائرة ومديرها د. أنور دويكات.

وفي سياق آخر شاركت الدائرة في فعاليات اختتام المخيمات الصيفية، التي نظمتها الجمعية في مناطق مختلفة من الضفة الغربية، عبر البرامج التوعوية والتثقيف الصحي، والارشاد، والفرح والمرح، وبرامج صحة البيئة، إضافة إلى تنظيم رحلات ترفيهية وإجراء كشف طبي، استفاد منها نحو ١٣٨٠ طفلا وطفلة.

من جهة أخرى، نفذت الدائرة برنامج التدريب، المندرج ضمن مشروع التطوير الصحي المبني على المجتمع المحلي، الذي استهدف ٢٤ ممرضة وعضوة في لجان الأمومة الآمنة واختصاصية في مراكز الرعاية الصحية المختلفة.

إلى ذلك، نظمت الدائرة ٤٩ محاضرةً ولقاءً توعوياً، حول انفلونزا الخنازير، والنظافة الشخصية، والعناية الذاتية، والتغذية السليمة، وهشاشة العظام، والصحة والصيام، وتغذية مرضى السكري، والحمل والصيام، والعديد من المواضيع الصحية، استفاد منها نحو ٢١٠٠ مستفيد ومستفيدة.

كما نظمت أطقم الدائرة عدة زيارات لتجمعات بدوية متمركزة في منطقة رام الله، وذلك بهدف تحديد احتياجاتهم، وعمل دراسة مسح لأوضاعهم الصحية، وبحث امكانية تقديم المساعدة الطبية والصحية لهم.

وفي سياق آخر، نظمت الدائرة سلسلة من المحاضرات والندوات الصحية حول مرض انفلونزا الخنازير، وأمراض الصيف، والتلوث، والعطل الصيفية، والمخيمات، وتنظيم الوقت، وأوقات الفراغ، ومخاطر الحرارة، استفاد منها ١٣٣٧ مستفيدا ومستفيدة.

ونظم مركز حلحول عرضا مسرحيا عن الزواج المبكر، بحضور ٨٤ سيدة، فيما نفذت الدائرة ٨ زيارات لمناطق، دير ابزيع، ودير أبو مشعل، وكفل حارس، وحلحول، وبني نعيم، وعرابة، وعقدت اجتماعات مع اللجان في هذه المناطق.

ونفذت لجان عنبتا والقرى المجاورة لها، وطوباس والقرى المجاورة لها، رحلات تبادلية، لكل من قباطية وبيت لحم، شارك فيها ١٠٤ من عضوات اللجان في المناطق المذكورة، فيما نفذ مركز عنبتا ندوة مركزية عن المخيمات الصيفية وانفلونزا الخنازير، شارك فيها ٥٤ سيدة.

وعلى صعيد الأيام الطبية التطوعية، نفذت مراكز الدائرة ثلاثة أيام طبية تطوعية، في مناطق بيت إجزا وسلواد وطوباس، استفاد منها ١١٨ شخصا.

## فروع الجمعية في القطاع توزع ٤٠٠٠ حقيبة مدرسية

اختتمت فروع الجمعية الخمسة في محافظات قطاع غزة، بتاريخ ٢٠٠٩/٨/٣١، حملة توزيع حقائب مدرسية، استمرت عدة أيام تم خلالها توزيع نحو ٤٠٠٠ آلاف حقيبة مدرسية، مزودة بما يحتاجه الطالب من القرطاسية.

وقال عمر العزايزة، المدير الإداري للجمعية في محافظات غزة: "إن هذه الحملة تعتبر من أكبر الحملات التي تقوم بها الجمعية على مستوى محافظات غزة، وشملت آلاف الطلاب المحتاجين. كما تم تخصيص جزء منها لأبناء موظفي الجمعية، من أصحاب الدخل المحدود، وهي مقدمة من الهلال الأحمر الماليزي".

وأضاف أن هذه الحملة تهدف لرسم البسمة على شفاه الأطفال، مع بداية العام الدراسي الجديد، خصوصا في ظل الحصار الخانق الذي يتعرض له أهالي قطاع غزة وما صاحبه من وضع اقتصادي صعب.

## فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة ينجز العديد من الأنشطة والفعاليات

أنجز فرع الجمعية في المنطقة الوسطى في قطاع غزة، العديد من الأنشطة والفعاليات خلال شهر آب (أغسطس) الماضي.

وفي هذا الإطار، عقد الفرع، أربع دورات في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها حوالي ٩٠ شخصاً من كلا الجنسين، بالتعاون مع الجمعيات والمؤسسات المحلية والأهلية في المنطقة الوسطى، ومتطوعي الفرع.

وقامت دائرة الصحة النفسية في الفرع بعقد ورشة عمل في مجال الدعم النفسي شارك فيها ٤٥ ربة منزل، كما نظمت نشاطاً ترفيهياً للتفريغ النفسي للأطفال شارك فيه ٤٠ طفلاً، وعقدت عدداً من ورش العمل في مجال التفريغ النفسي.

وفي سياق آخر، شارك متطوعو الفرع في أنشطة المخيمات الصيفية التي أقامتها الجمعية، وعقد الفرع ورشة عمل بعنوان: "آليات العمل التطوعي داخل المؤسسات والجمعيات الأهلية"، شارك فيها ٣٥ شخصاً.

وعقد كذلك أربع دورات في مجال مواجهة مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، استفاد منها نحو ٩٠ شخصاً من كلا الجنسين.

من جهة أخرى، عقدت دائرة الشؤون الاجتماعية في الفرع، ست ورش عمل في مجال الإسعاف الأولي لصالح عدد من المؤسسات والجمعيات في المنطقة الوسطى، استفاد منها عدد كبير من السيدات وربات البيوت ومتطوعات الفرع.

وعقدت ورشة عمل تحت عنوان: "ايام تحت الحصار"، شارك فيها ٤٥ متطوعاً ومتطوعة، ونظمت ندوة حول الارتقاء النفسي لدى الأطفال، شارك فيها ٣٥ متطوعاً ومتطوعة، وورشة عمل أخرى بعنوان "آلام الأيام"، شارك فيها ٤٥ متطوعاً ومتطوعة.

ونظمت الدائرة لقاء مع مجموعة من المتطوعات والسيدات بعنوان: "كيفية التعامل مع الأطفال المتأخرين عقلياً"، تم خلالها مناقشة كيفية تعامل الأم مع طفلها من الناحية الشخصية والفكرية.

### يقطنه ٧٦٠ لاجئاً على الحدود السورية العراقية

## فرع الجمعية في سورية يواصل تقديم خدماته للاجئين في مخيم التنف

أصدر فرع الجمعية في سورية تقريره نصف السنوي من العام الجاري عن الخدمات الصحية، التي قدمها للاجئين الفلسطينيين من العراق في مخيم التنف، الواقع على الحدود العراقية – السورية، والذين يبلغ عددهم نحو ٧٦٠ شخصاً.

وقد بلغ عدد المستفيدين من هذه الخدمات ٧٠٣٥ مستفيداً توزعوا على عيادات: الصحة العامة، التي تعمل على مدار الساعة في المخيم، والنسائية والجلدية والبولية والنفسية والأطفال.

وكان نصيب عيادة الصحة العامة ٤٥٥٥ مريضاً، في حين قدمت الإسعافات الى ١٤٠٠ مريض.

وكان الفرع افتتح مخبرا طبيا في عيادة المخيم، في مطلع آذار الماضي، وبلغ عدد الفحوصات التي أجريت فيه حتى نهاية شهر حزيران الماضي، نحو ٤٣٣ تحليلا طبيا، استفاد منها ٣٦٠ مريضا، وقد تم ارسال بعض هذه التحاليل إلى مشفى فلسطين التابع للجمعية في دمشق.

وإلى جانب الخدمات الصحية نظم الفرع عدداً من المحاضرات التوعوية والصحية لأهالي المخيم، إضافة إلى عقد دورة إسعاف أولي للمعلمين والمعلمات، ودورة تمريض لنحو ١٥ شابا وشابة من سكان المخيم.

## أحيت فكرة "المسحراتي" من جديد في الخليل

## الجمعية تواصل تقديم خدماتها للمصلين في المسجد الأقصى والحرم الإبراهيمي

واصلت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، تقديم خدماتها للمصلين في المسجد الأقصى المبارك في القدس، والحرم الإبراهيمي الشريف في الخليل، خلال شهر رمضان المبارك، في تقليد حافظت عليه منذ سنوات.

وفي هذا الإطار، وللسنة التاسعة على التوالي، نشرت الجمعية عشرات المتطوعين في باحات المسجد الأقصى المبارك، لتقديم الخدمات للمصلين، انطلاقا من عيادة مؤقتة أقاموها في غرفة صفية في مدرسة شرعية الأقصى الثانوية.

وبدأ المتطوعون الذين تلقوا تدريبات خاصة للتعامل مع الحالات داخل الحرم القدسي، عملهم في ساعات الفجر، وتوزعوا على عدة مجموعات ليتسنى لهم تقديم الخدمات والوصول للحالات الطارئة، خصوصاً أيام الجمع التي تشهد ازدحاماً شديدا.

وإضافة للمتطوعين والمتطوعات المنتشرين في باحات الحرم، تنتشر أطقم إسعاف الجمعية، على البوابات الخارجية، وفي البلدة القديمة، تصاحبهم سيارات الإسعاف، لتقديم المساعدة العاجلة لكل من يحتاجها، ونقل بعض الحالات إلى المستشفيات، إضافة إلى انتشار سيارات الإسعاف التابعة للجمعية على الحواجز العسكرية المحيطة بالمدينة المقدسة.

وفي الحرم الإبراهيمي الشريف، وللسنة الرابعة على التوالي، نشرت الجمعية ما يزيد على ٦٠ متطوعاً من كوادرها في أروقة وساحات الحرم، رغم المضايقات والإعاقات الإسرائيلية، على البوابات الإلكترونية، ومداخل المسجد الرئيسية، لتنظيم دخول وخروج المصلين عبر البوابات الإلكترونية، والدوّارت الحديدية التي تحيط بالمسجد وتعيق دخول المصلين.

كما تم نشر فرق إسعاف أولي مدعومة بسيارة إسعاف، وفرق أخرى لفرش ساحات المسجد والمساعدة في إعداد وتوزيع الإفطارات على المصلين.

من جهة أخرى، أعاد متطوعو الجمعية في الخليل إحياء فكرة "المسحراتي" من جديد. فمنذ اليوم الأول من رمضان حمل عدد من المتطوعين الطبول والدفوف والصنجات لاعادة إحدى الفعاليات الدينية والتراثية القديمة التي ارتبطت بعادات الشعب الفلسطيني.

وقد لاقت هذه البادرة شكر وتقدير المواطنين، ودائرة الأوقاف الإسلامية في الخليل.

## فرع الجمعية في جباليا ينفذ عددا من الأنشطة والفعاليات خلال شهر آب الماضي

نفذ فرع الجمعية في جباليا، عددا من الأنشطة والفعاليات، خلال شهر آب الماضي، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورتي إسعاف أولي، شارك فيهما ٢٥ شخصا، وعقد ٣٣ ورشة عمل للأهالي، بالتعاون مع عدد من المؤسسات في شمال القطاع، تناولت أعراض ما بعد الصدمة، والضغوط النفسية، وأساليب التعامل مع مشكلات المراهقين والأطفال، استفاد منها ١٠٥ أشخاص.

وفي السياق ذاته عقد الفرع ٣٢ ورشة عمل للأطفال، تناولت فن الاستماع للآخرين، والفن التشكيلي، وقراءة القصص، استفاد منها نحو ١٣٠ طفلاً وطفلة، ونظم خمسة أيام مفتوحة، تناولت مواضيع نفسية وإرشادية عديدة، استفاد منها نحو ٨٠٠ شخص، إضافة إلى عقد خمس دورات تدريبية عن أساسيات الدعم النفسي الأولي، وأهمية الصحة النفسية، والمساندة النفسية، وتقديم الإسعاف النفسي الأولي، استفاد منها نحو ٢٠ شخصا.

# الثقافة

- مادلين آسبر: شاعرة الإنسانية والوفاء والحب.
- شعر: مرثية لشاعر لم يمت.
- فيلم «الزمن الباقي» خطوة على طريق تجديد سينمائي فلسطيني متواصل.
- شعر: طفل فلسطين الجميل.
- من ملكوت الشعر: مقاطع من لامية العرب.

## الشاعرة السورية مادلين آسبر

# شاعرة الإنسانية والوفاء والحب

عبدالكريم السعدي

**قالت: "اكتبني على جدران هواك فوق اجفان الشمس والأمطار". لقد تفاجأت بهذه العبارة فاستدرت بكليتي نحو بوحها الأنثوي الذي غمرني بفيض من دفئها وتدفق مشاعر فيها وانسياب أحاسيسها.**

فأخذتني المفاجأة أكثر وقد تلفتُّ حولي لعلي أسمع شيئاً من بعيد يرشدني إلى علامة استيضاح، فقرأت لها "لا تسرع في الرحيل" فازددت حيرة وأنا أجد في ثنايا ديوانها جملاً شعرية صادقة تشي بشاعرية القلم والنص الشعري المسكب على صفحاته باختزالٍ وتكثيف وتركيز وإيجاز وإغناءٍ، وقد عُنونت تلك القصائد بعناوين مختلفة، حيث انسابت من بين أصابعي إلى ذاتي، وهي: "اكتبني، غفران، اسمع صوتي، داخل الأسوار، هل ينام القلب، قادمة مع الغياب، وهكذا حتى .. أبقى أنا ويبقى الألم".

والمجموعة الشعرية في مائة وثماني وخمسين صفحة صدرت في دمشق عن دار "المسبار للطباعة والنشر والتوزيع" وهي بعنوان: "لا تسرع في الرحيل".

وهذه المجموعة الشعرية، بغلافها الذي اكتسى ألواناً قزحية، كقوس قزح، يرحل فيه رجل غادر نحو البعيد، مسرعاً في همّة الذي ينشد أمراً مهماً وقد تأبط حقيبة، وتلوح على يساره بصمة إبهام، وكأنها للشاعرة ذاتها التي تأنس بالتأمل، واستكشاف الغامض في حياة البشر، وقد احتل وجهها صفحة الغلاف الخلفية، وعلى يمين الصفحة نص شعري لها يقول في مطلعه:

**على اسمك سميت هذا البحر**
**سميت هذا السحر**
**هذا الكون**
**اسميتك إنجيلي**
**فاكتبني آية عشقٍ**
**اكتبني**

إلى أن تقول:

**ألبستك عمري .. يا أنت**
**خذني – خذني إليك**
**يا من تسبح تحت جناح الليل**
**وتأتيني**

وقد دلفت شاعرتنا مادلين إسبر إلى ديوانها بإهداء:

**إلى الذي موج روحي بزهر الخيال**
**فكان القصيدة**
**وكان الحياة والجمال**
**إلى زوجي .. إلى .. إلى**

فهي وفية لأسرتها، وقد منحت الدفء للجميع من حولها ومعها، وقد تشكلت زهرةُ بوحِ عطرٍ تمنح الأنوثة والعطر والحنَين والمودة

لكل اولئك الذين رافقوها عبر رحلة شعرها، وانجذابها إلى زورق القصيدة والخيال والزهر والحب والحياة. وقد كتب لها الشاعر طلعت سقيرق مقدمة لديوانها بعنوان: مادلين إسبر " داليه الحرف الجميل ".

ثم انسابت قصائدها رقراقة في عذوبة اللحن والبوح والشاعرية مشفوعة بلوحات صغيرة " مونتيفات " تضيف لها معنى التمازج ما بين اللوحة والقصيدة ونَفَس الشاعرة الرقيق الذي اختزن كل الحب والرخاء، ثم أرسلته جملاً شعرية وجدانية مُعتقة الحرفِ زكية العطر مترقرقة المشاعر والأحاسيس والأنفاس، وذلك في اثنتين وعشرين قصيدة تنهج فيها الأسلوب الحداثي ما بين النص النثري وقصيدة التفعيلة، جاعلة لكل قصيدة صفحة مستقلة ومدخلاً لعنوان كل منها. وتليها اللوحة الصغيرة فالنص الذي يشي بوجدانية الشاعرة.

وقد جعلت النص الثالث عشر بعنوانه، عنواناً للديوان عندها. حيث تقول:

**اقضِ**
**رحلتَك في الحياة**
**وارحل**
**لا تكن قلقاً قبل الرحيل**
**مثل طوابير النمل قبل المطر**

فالشاعرة هنا تخاطب المسافر المغادر للحياة نهائياً وقد هزها رحيله فنصحته بعدم القلق والفوضوية. وقد أدركت الشاعرة هذه الحقيقة، فوظفتها في شعرها من خلال معاناة، حكمت فيها المقادير بحيثياتها وحدوثها فنَمَتْ في عواطف مادلين دون توقف حتى أخذت شكل قصيدة، وكأنها حكمٌ أو متواليات لحكم عبرت فيها الرمزية إلى روحها وأحاسيسها فكانت دفقات متراسلة إثر بعضها وهي تقول:

**لا جدوى للنهار دون فجر**
**ولا للفصول دون ربيع**
**لا جدوى للغيم دون مطر**

ثم:

**قف بوجه الشمس دون انكسار**
**اعتق نفسك من قيودها**
**من الصنف الكامن فيها**
**وارحل**
**لكن لا تسرع في الرحيل**

وكان هذا القول: هو إيقاع مستمر على نهج معين حتى لا ينسى المسافر ما يجب أن يفعل وقد أزف الوقت وحان الوداع حتى تختم ذلك:

**ولنرْم المكسور فينا**
**ونحلقَ بعيداً .. بعيداً**
**في الفضاء**

وهذا يشير إلى فيض الأمل الذي يتفجر فينا دون أن نخنع للعنف والهوان والاستكانة إلى عقارب المجهول الغامض والحدث العابث.

ولعلي أجد أن مادلين إسبر قد اختصرت جملها بإيقاع سريع متقافز عبر تلاحق انفعالاتها التي تأتي متدفقة دون انقطاع في جميع قصائدها، وقد أخذ هذا النهج مساحة الرؤيا والعاطفة فارتقى بالجمل الشعرية إلى مسام الوقت ونفذ إلى فؤاد الحياة.

فاللغة عند مادلين تعني جمالية الكلمة مع كل الاختزال والايجاز والسلاسة دون إطالة أو حشو في معظم جملها الشعرية.

ومادلين شاعرة حداثية، ولكن مجيدة تلتزم بأصول اللغة والشكل والحركات وعلامات الترقيم والضبط الإيقاعي الداخلي الذي يجول في أنحاء قصائدها، وقد كونت سمفونيات عذبة عبر أوتار حسها التي اشتغلت عليها دون انقطاع في موسيقاها المتفجرة من عمق حنينها وحناياها، وقد برز الحنين في جُلى القصائد، والحكمة تلوحُ بوشاحها في كل نص وقد اختزن فيض مشاعرها ثم ذوبها مع الشهد والعطر والرذاذ والجوى حتى برزت الصور متجلية، تجوس عبر نصوصها في اتقادٍ وتألق:

**انظر في عيني**
**اسمع هدير أوراقي**
**وهذا العمر الراحل أبداً**
**يرقص مذبوحاً يتكسر**
**ثم على عقارب سنوات كلماتك**
**وما كنت أدرك أنك أول من شنق الورد**

فالشاعرة كتبت قصائدها بتنوع وقد دلفت إلى الرمزية والوجدانية والوطنية والإنسانية وقد أحاطت بمعصم الفرح والحزن ثم بالحذر، وارتقت إلى الحكمة. ◆◆

شعر



# مرثية لشاعر لم يمتْ

## (الشاعر المرحوم محمود درويش)

محمود أسد

يقولونَ: ماتَ الكنارُ
وغرّدَ قبلَ انتهاءِ الحصارْ..
يقولون: عاشَ الصبيُّ الشقيُّ
ولم ندرِ أنّ الرحيلَ
بدايةُ نبضِ البقاء...
لمَنْ عاشَ قبلَ الأفولِ البغيضِ
لمَنْ سوف يحيا
إذا فزّ الرُّعاف؟
إذا كنتَ ترضى انقسام المحاصيلِ
فينا، وكنتَ تأبى انصهاره
التخاذلِ فيهم، فأين تكونُ
التباريحُ والأغنياتْ...
إذا جئْتَ تحمل نعشَ البيانِ
فهل كانَ هذا وداعَ الكبارْ؟

ترفرفُ لليلِ والأرض والنارِ،
تشدو فتأتيكَ وخزةُ
ذلِّ الخصامْ...
تجافيكَ ريحُ التنافر،
تُمْسِكُ نبضكَ،
تبكي وحيداً، تعاتبُ جُرْحَكْ...
ويَرْقُصُ فوقَ الجراحِ قصيدُكْ.
فلسطينُ فيكَ القرارْ
ومركزُ حبٍّ يضيءُ
لكلّ البحارِ
وكلِّ الفيافي
وكلِّ الديارْ...
فلسطينُ عندكَ أمٌّ وأختٌ
وأنثى الجهاتِ الخصيبهْ...

وليلاكَ في كلّ فجرٍ
تمشّطُ شعركَ
تضفرُ عشق الأمانْ...
تجمّعُ دمعَ القصائدِ
تغزلُ ريحكَ
والقدسُ تنهضُ شوقاً
للثم الصبيّ المشاكس...
ترفُّ بقلبكَ فوقَ المقابرِ
تسكُبُ عطرَ الجنازةِ،
أعطيكَ قلباً يقاسي
شتاتَ الحوارْ...
تموتُ لحينٍ، وتذهَبُ طيرا
جناحاهُ خيمةُ حزنٍ
وبيتٌ حنونٌ
لكلِّ الشتاتْ...
تعيش طويلاً طويلا
تعيشُ، لتُنشِدَ، تبعثَ
فينا الذي كان يحلمُ يوماً
بعودةِ ذاك القطارْ...
تعيشُ، أجلْ،
فيكَ بعضُ غِنائي
وبعضُ نشيجي
ستأتي وسيماً أنيقاً
جوازُ عبوركَ عشقٌ مُباح
ودربُكَ وردٌ تكحّلَ
بالعاشقينَ فلسطينَ
أرضَ السلام..
إليكَ تسابَقَ عطرُ القصائدِ
عند الأصيلْ...

أجَلْ، لم يكنْ للرحيلِ نهوضٌ
ولم يكُ للآخرينَ
يسوقُ الحكايهْ...
أراكَ على مركبٍ فوقَ كل الحرائقِ،
يمضي، يجدِّفُ في نزقٍ
والبحارُ علاها الوجومْ...
أباعِدُ بيني وبينَ الرحيلِ المفاجىء...
أقاربُ بين الفؤادِ الكليلِ
وبينَ اتّساعِ البقاء
فهلا أخونُ المسافةَ
عندَ انشطارِ الأحبّهْ...
أجلْ سوفَ تبقى وحيداً
على سارياتِ المواجعِ
في ضفّةِ الخوفِ،
تدعوكَ غزّةُ بين الحصارِ
وبين القذائفْ
أجلْ، مَنْ يجيبُ نداءَ الشقيقِ؟
فهذا فؤادُكَ شاهدْ.
وهذا حضورُكَ يشهدُ
حرب القبائلْ...
تسافرُ فينا، وجُلُّ القصائدِ
ينهَلُ من دوحِ شعركْ
تموتُ لتبقى نديّ البشائرِ،
يومَ استمعْنا
وكنتَ المسافرَ في كلِّ وقتٍ
وفوق المنابرْ...
تجيء إلينا حزيناً
ترفرفُ، تُلْقي نشيدَكَ،
توخزُ كلّ الضمائرْ

### فيلم "الزمن الباقي" لايليا سليمان

# خطوة على طريق تجديد سينمائي فلسطيني متواصل

إعداد: الياس حبش



**عرض مسرح وسينماتك القصبة في رام الله في العاشر من شهر تموز الماضي، فيلم "الزمن الباقي" للمخرج الفلسطيني، ابن الناصرة، ايليا سليمان. وهو العرض الأول بعد مشاركة الفيلم في مهرجان كان السينمائي الأخير في فرنسا.**

و"الزمن الباقي" فيلم روائي مدته ١٠٩ دقائق، قدم فيه سليمان سيرته الذاتية، سرد عبرها بأسلوب فني ما شهدته الأرض الفلسطينية، منذ النكبة العام ١٩٤٨ إلى يومنا هذا، من أحداث ومتغيرات ومآس.

وقال إيليا سليمان عن الفيلم في حديث صحافي، عقب عرضه في رام الله: "لقد احتاج هذا العمل لسنوات .. كانت البداية عام ٢٠٠٥، قدمت فيه عرضاً لمراحل حياتنا، منذ العام ١٩٤٨.. إنه سيرة ذاتية عشتها واستمعت إلى حكاياتها من أمي وأبي، وأخرى بحثت عنها".

يتناول الفيلم في بدايته الايام

الاولـى مـن مـعـارك عـام ١٩٤٨، التي جرت بين الثوار الفلسطينيين والمليشيات اليهودية، وشارك فيها متطوعون من الدول العربية. وفيه يقدم المخرج جنديا عراقياً، كنموذج، في مشهد تراجيدي يكون فيه مجموعة من الشبان الجالسين في مقهى، ويمر عليهم الجندي، الذي يقول إنه من جيش الانقاذ، ويريد التوجه إلى طبريا للدفاع عنها، ولكنه لا يعرف بأي اتجاه يكون!

ويبرز المخرج مشاهد لهرب المقاتلين العرب، وارتداء المقاتلين اليهود لملابسهم واقتحام المدن الفلسطينية، واعتقال المواطنين فيها، وقتل آخرين. ويعرض مشاهد مختزلة تروي كيف ترك الناس منازلهم ورحلوا عنها على أمل العودة إليها بعد أيام.

ويقدم الفيلم صورة معقدة عن حياة الفلسطينيين، الذين تشبثوا بأرضهم، ليصبحوا فيما بعد أقلية في اسرائيل يتعلم أطفالهم النشيد الوطني الاسرائيلي باللغة العبرية، ويرفعون علمها، ويبرز مدير مدرسة وهو يؤنب تلميذ عربي لأنه قال: "إن امريكا دولة امبريالية".

عن هذا المشهد يقول الممثل الفلسطيني عامر حليحل، الذي شارك في الفيلم بمشهدين قصيرين، احدهما دور فلسطيني قرر أن يغادر بيته إلى الأردن عقب النكبة لأيام فقط حتى تهدأ الأوضاع ويعود: "ما يقدمه الفيلم من ضياع الشخصية، وفقدان الهوية عشته أنا عندما كنت طالباً. فقد وقفت هذه الوقفة (ترديد النشيد الوطني الاسرائيلي) في المدرسة".

## رسخ ايليا سليمان لفلسطين سينما جديدة بعد تخلصها من الفصاحة الأيديولوجية

وأضاف: "يحتاج الأمر إلى وقت كي تكبر وتدرك ما جرى ويجري من حولك".

ويقدم الفيلم مسؤولاً اسرائيلياً يحظى بالترحيب والاحترام عند زيارته لمدرسة يتعلم فيها الفلسطينيون النشيد الوطني الاسرائيلي، ويلقي كلمة يشيد فيها بديمقراطية اسرائيل واحترامها لحقوق الأقلية العربية. ومعروف أن ترديد هذه المقولة على لسان المسؤولين في اسرائيل، تشبه ترديد الببغاء لجمل وكلمات خالية المضمون، لأنها غير صحيحة والوقائع الكثيرة على الأرض تكذبها.

## مرحلة أخرى من الفيلم

وينتقل الفيلم بعد ذلك، الى مرحلة اخرى يكبر فيها التلاميذ، ويبدأون بمواجهة قوات الجيش والشرطة الاسرائيليين، ويرفعون الاعلام الفلسطينية. ويختار المخرج ايليا سليمان مناسبة "يوم الارض" الذي تعود احداثه الى الثلاثين من شهر آذار (مارس) العام ١٩٧٦ عندما اندلعت تظاهرات الاحتجاج على مصادرة اراض يملكها فلسطينيون في منطقة الجليل، سقط فيها شهداء وجرحى.

واختار المخرج، الذي ظهر في النصف الثاني من الفيلم، أن يكون صامتاً (في الفيلم طبعاً) ليدلل على أن الصمت يكون ابلغ من الكلام. وعن ذلك قال: "الصمت لغة سينمائية .. وهو نوع من التحدي، وهو لحظة حقيقية .. وفيه تهميش للذات .. وحتى لا تكون حكواتياً".

وتعكس المشاهد، التي يظهر فيها إيليا سليمان صامتاً، لحظات تدعو إلى التأمل، مثل المشهد الذي يكون فيه جالساً على مدخل مستشفى، ويتحدث عبره الخارجين والداخلين عن سبب اصاباتهم. ويربط الفيلم، عبر رحلة قصيرة إلى رام الله، حياة الفلسطينيين ببعضهم بعضاً، ويعرض مشهد مواجهة بين شبان فلسطينيين يقذفون الحجارة على جنود الاحتلال الاسرائيلي، وآخر لشاب يمر أمام دبابة تلاحقه بمدفعها دون أن يعيرها أي انتباه، فيما يدعو صديقه للمشاركة في حفل في أحد مطاعم المدينة.

ويقدم المخرج تناقضاً آخر في حياة الفلسطينيين يتلخص في مشهد نهاري للمواجهة مع جيش الاحتلال، وفي الليل يقدم مشهداً آخر لحفل ساهر يشارك فيه شبان وشابات، فيما تدعو سيارة جيب لقوات الاحتلال، عبر مكبرات للصوت، إلى حظر التجول في رام الله.

وفي المشهد الأخير للفيلم يقف ايليا سليمان أمام جدار العزل، الذي تقيمه اسرائيل على الأرض الفلسطينية، ويصل ارتفاع اجزاء منه إلى ما يزيد على ثمانية امتار. وبعد لحظات من التفكير يقفز على الجهة المقابلة باستعمال عصا الزان، التي يستخدمها الرياضيون في رياضة القفز. وقد

حظي هذا المشهد بتصفيق حار من رواد سينما القصبة.

## آراء ناقدة للفيلم

وخضع الفيلم بعد عرضه، سواء في مهرجان كان بفرنسا، أو في سينما ومسرح القصبة برام الله، للكثير من التحليل والنقد، الايجابي في معظمه. وقال فيه جورج خليفي، المخرج والممثل الفلسطيني المعروف: "افلام ايليا سليمان أصبحت حدثاً على مستوى السينما العالمية، يواصل فيها بطريقته الخاصة عرض الحالة الفلسطينية بحساسية عالية".

واستطرد: "هذا اسلوب خاص بايليا، وتكرر في آخر ثلاثة أفلام له، حيث يظهر من دون أن يتفوه بكلمة .. ويبدو مندهشاً خلال مراقبته للأحداث التي تمر أمامه .. تماماً كما هي شخصية حنظلة في رسومات ناجي العلي"، الذي اغتيل في لندن العام ١٩٨٧.

وقال محمود ابو هشهش، مدير برنامج الثقافة والفنون في مؤسسة محسن قطان، التي مقرها في مدينة رام الله: "ان لم انظر الى ايليا سليمان على انه مخرج لنظرت اليه كرسام كاريكاتير، مشابه لناجي العلي".

واضاف: "اكمل ايليا سليمان من خلال (الزمن المتبقي) ثلاثية متسلسلة من السيرة الذاتية، مع فيلمي (سجل اختفاء) و(يد الهية)، ونجح من خلال هذه الافلام في التعبير عن الواقع بشكل مختزل جدا ومكثف تماما مثلما يفعل رسام الكاريكاتير".

لكن ايليا نفى ان يكون صورة طبق الاصل من النمط الذي اتبعه ناجي العلي في رسوماته، من خلال شخصية حنظلة، وقال: "ليس من الغريب ان يكون هناك تشابه، وشيء طبيعي ان يكون هناك تشابه بين اعمال فنية مختلفة لكن ليس بالضرورة ان تكون متأثرة ببعضها البعض او نسخة عنها".



طاقم فيلم "الزمن الباقي" في مهرجان كان

وقال الناقد السينمائي اللبناني المعروف ابراهيم العريس: "كعادته في هذا الفيلم لم يستخدم ايليا سليمان الموسيقى والغناء كزينة، أو دال ايديولوجي، وإنما استخدمهما فقط كجزء من حياة شخصياته.. ولا بد من القول هنا، أنه كعادته، ايضاً، استخدم لغة التكرار، التي يتقنها جيداً بين فيلم وآخر، وكذلك داخل الفيلم نفسه، كاشارة إلى رتابة الزمن .. الزمن الذي لا يبقى منه سوى ذكرياته وصمته .. الصمت الذي هو، كما يلوح لنا مرة أخرى في هذا الفيلم، الفن الذي يتقنه المخرج ايليا سليمان أكثر من أي فن آخر. فهو، في هذا الصمت وعبره، يقول كل ما يريد قوله، وكل ما لا بد من قوله".

وأضاف: "بالصمت، أو من دونه قدم ايليا سليمان، هذه المرة أيضاً، عملاً سينمائياً كبيراً، قد يرى البعض فيه قسطاً كبيراً من النرجسية وتكراراً (حتى في مشاهد نقلت بأكملها من فيلميه السابقين: سجل اختفاء ويد إلهية). ومع هذا لا بد من القول أنها النرجسية، التي تقول حول الواقع الموضوعي –واستطراداً حول التاريخ المغدود– اضعاف اضعاف ما يمكن كل الفصاحة الايديولوجية وثرثرة الشعارات الوطنية أن تقوله. وفي يقيننا أن ايليا سليمان أكد هنا من جديد في فيلم ثالث (الزمن الباقي) ما سيعرف من الآن وصاعداً بـ"الثلاثية"، أن السينما حين تكون قوية وجميلة

ومدهشة، يمكنها أن تخدم الخطاب، الذي تريد أن تعبر عنه الف مرة أكثر مما في إمكان القبضات المرفوعة أن تقول. ومن لا يصدق هذا يمكنه أن يقرأ ما الذي كتب، بشتى لغات العالم عن فلسطين .. انطلاقاً من سينما ايليا سليمان".

## مسيرة إيليا سليمان السينمائية

بدأ أيليا سليمان مسيرته السينمائية -حسب ما توفر لي من معلومات- بفيلم حمل عنوان: "حرب الخليج وبعدين..؟"، وكان ذلك في أوائل التسعينات، وتميز بلغته السينمائية المميزة والطليعية، التي عجزت في حينه أن تلفت أنظار المتفرجين العرب، وذلك بسبب الجدة المطلقة لتلك اللغة، ثم بسبب ايديولوجية توجه الفيلم ككل، كون هذه اللغة فرضت حضورها في اعماله اللاحقة، ابتداء من فيلمه الطويل "سجل اختفاء" (١٩٩٦). وقبل هذا الفيلم، كان هناك جديد حقيقي بدأ يفرض حضوره في السينما الفلسطينية على أنقاض كل تلك الأعمال الايديولوجية ذات القبضات المرفوعة والشعارات الصاخبة، التي كانت تنطق باسم فلسطين على الشاشات. لكن "سجل اختفاء" جاء ليقول عن فلسطين بلغة مغايرة بمواضيع مشتتة بحداثة مدهشة، وبمرجعية سينمائية لافتة، وبخاصة بحضور المخرج نفسه، صورة وصمتاً وسخرية ومرارة. وقد رفض كثيرون هذا الأسلوب حينذاك .. ولكن بالتدريج، وبعدما أدهش "سجل اختفاء" النقاد الخارجيين، راح النقاد والجمهور الداخليين، ايضاً يتقبلانه.



المخرج ايليا سليمان كما ظهر في الفيلم

وبدأ سليمان يفرض حضوره سينمائياً عبر افلام قصيرة وحضور شخصي لافت، عبر فيلم "حلم عربي" (١٩٩٨) ثم "سيير فلسطين" (٢٠٠٠)، حتى كان "يد إلهية" (٢٠٠٢) الذي عرض في المسابقة الرسمية لمهرجان "كان" السينمائي في ذلك العام، لينال جائزة التحكيم الكبرى، التي تعتبر ثاني اكبر جوائز المهرجان بعد "السعفة الذهبية"، بل يرى كثيرون أنها أكثر أهمية من "السعفة" لأنها اختيار المحكمين الذي لا يخضع لاعتبارات غير فنية.

بفلم "يد إلهية"، الذي فاز بعدد كبير من الجوائز العالمية، عدا جائزة التحكيم المشار إليها، رسخ اسم فلسطين بين البلدان صاحبة الحداثة السينمائية. كما رسخ لفلسطين سينما جديدة، وذلك بعد تخلصها من الفصاحة الايديولوجية. وصار ايليا سليمان من الذين يحسب حسابهم ليس في السينما الفلسطينية الناهضة، إلى جانب عدد من المخرجين الفلسطينيين المبدعين، ولا في السينما الجديدة العربية، بل كذلك في السينما الحديثة في العالم.

وفي الوقت الحاضر، وبعد ثلاثة عشر عاماً على عرض فيلم "سجل اختفاء" وسبعة أعوام على "يد إلهية" ها هو إيليا سليمان يستكمل ثلاثيته بفيلم "الزمن الباقي" (٢٠٠٩) .. هذا الفيلم، حتى وإن لم يفز بأي جائزة في مهرجان "كان"، يقود صاحبه خطوات أخرى على طريق تجديد سينمائي متواصل، وعلى طريق يتفحص علاقة الفنان بوطنه فلسطين.◆◆

شعر

# طفل فلسطين الجميل

فرانسوا باسيلي*

**رؤية:**

وأرى دم النهار
من كوة الكون يسيل
صابغاً جلبابك الأبيض يا أمي
بحمر الزنبقات
وأرى دم الكلمات
نافراً من جبهة الأرض
ناثراً ورده الأحمر للنجمات
وأرى عيون النائحات
ترنو الى بدر
يحدق في المذابح صامتاً
ماذا يقول؟!
وتفتش السموات والأرض عن المأوى
وعن رب سيرسل نجدة من عنده
فمتى الوصول؟
وأرى العذارى المريمات
يحملن أطفالاً مضرجة
يرفعن قربانا الى الليل الوبيل
فعلى أي سحاب
سيهبط للصغار ملاكهم
كي يحمل الروح الى الله الرحيم
فتنام آمنة بحضنه مطمئنة
وأرى كهولاً تحمل الأموات
في الصدر النحيل
وتسير من دهر الى دهر
تتمتم: أرضنا تبقى
ونبقى فوقها أو تحتها
مثلما يبقى الرفات، فلا رحيل
الروح تهفو للمروج وللمدى
فيخونها جسد كليل
وارى الجباه تشققت
وبراعم الظمأ التي نبتت بأيديهم
مبللة بدم الهديل
هذا حمام ما أرى؟
أم أنه غصن
يلوح في السماء به القتيل؟
أم أنه جسدي
يحلق في الحرائق
ثم يهوي عارياً مشتعلاً
فتضيء جمرته بقارعة السبيل
صبي عليّ الماء يا أمي
واحتضنيني
وجففي قلبي بمنديل

**ظمأ:**

لا صوت يعلو فوق صوتي
فأنا رفيف جناحك المجروح يا أبتي
وموال المواويل
وأنا
طفل فلسطين الجميل
وأنا الذي يبكي
وينهض كي يصلي
متوضئاً من دمع روحه
دمعك المسفوك يا روح قليل!

* شاعر من مصر يقيم في نيويورك

ومعمدا أنهض ممسوحا
بزيت القدس
والعبق العتيق من الجليل
وأنا الذي يمشي
ووردة قلبه ظمأى
أما ماء بدجلة يرويني؟
أما بالنيل؟!

**حجر:**

ما كان يرجع لي
في كل ليل
طائر الأمل الضئيل
فسحرته حجرا
ورميته في وجه من قاموا
علي من العسكر
ورأيت منهم ماردا يعلو قليلا
ثم يهوي مثل تمثال تكسر
وأنا الوحيد الحي
فوق هذي الأرض
كل من حولي
تماثيل

**موت:**

أمسكت شمسا في يميني
والبدر في عينيك يا أمي
وفي فجر حرمت بصيصه
وحرمت أشرعة الأصيل
وحرمت هذا الدر في وجه الصبية
وهي راقدة
بعرس المستحيل
ودم الورود بصدرها
جمر على ناري
كانت ستكبركي تعانقني
وأكبر كي أظلل فوقها
فتجيء منها آيتي وصغاري
لكنها مثلي ممددة
قتيلة حبها
ويلفها سعف النخيل
ما أبرد البدر المسجي في جواري
للأرض عرس قائم
سأغيب عنه
تزوجي غيري إذن
فأنا السماء حبيبتي ودياري
لا وجه يعلو فوق وجهي
إنني القنديل
في سقف هذا الكون
والنجم الدليل
سأدلهم كي يقبلوا لمزاري
وأنا
طفل فلسطين الجميل
لا صوت يعلو فوق صوتي
سأقول: ما أبلغ موتي
هذه الأرض ستصغي
لحواري.

**قيامة:**

نوحي قليلا
موت طفلك يا جميلة
نوحي ولكن لا تطيلي
ها دمي يروي فؤاد الأرض
خميلة تنموكي
فميلي يا أرض عليك أميل إني
واعيديني إلى حضنك
كي أغفو
لساعات قليلة
أو طويلة
ثم أصحو
قائلا: حي أنا
ما مت يا أرض
فقولي.



## أنواع المديرين وطرق التعامل معهم

● **المدير الذي يشبه علبة الحلوى:** هذا النوع من المديرين مثل صندوق مليء بالحلوى تدخل يدك فيه ولاتدري بماذا ستخرج!!

ويتميز المدير هنا بكونه شخصاً مزاجياً، تجده في يوم يرفعك عاليا ويغدق عليك من العلاوات والمديح، وفي يوم آخر لا يرد عليك حتى التحية ويتعامل معك ببرود!

**الحل:** حافظ على هدوئك، وتفاعل معه عندما تجده قريبا منك. وعندما يتحول الى شخصيته الباردة احرص على أن تتفاداه، وأن تقلل من التواصل معه. والأفضل ان يكون التواصل عبر البريد الالكتروني فقط، الا في الحالات الضرورية. وإن كان بالامكان حاول ان تتعرف على السبب الذي يؤدي الى تأرجح مزاجه وأن تساعد في التخفيف منه.

● **المدير المستبد:** وهذا تجده من النوع البغيض في تعامله، ومن السهل اثارة غضبه،كما انه قد يتجاوز حدود الادب في اسلوبه.

**الحل:** الطريقة المثلى للتعامل مع هذا المدير هو ان تثبت نفسك، وأن تعزز من احترامك لذاتك امامه، قد يتغير هذا المدير ١٨٠ درجة اذا ما تبين له بأنك قادر على مواجهة التحديات.

● **المدير المهووس بالتحكم** : هذا الشخص يريد أن يعرف كل التفاصيل، وكل شيء بلا استثناء! وهو غالبا من النوع الذي يواجه مصاعب في تحديد المهام واعطاء الموظفين مهاماً صعبة لأنه لايثق بسهولة.

**الحل**: السمة الأبرز لأشخاص بهذه المواصفات هي انهم فاقدو الثقة في من حولهم، ولايثقون الا في ما يقومون به شخصيا، لذا هم يرغبون في معرفة التفاصيل للتأكد من أن كل شيء على مايرام. لذا الحل مع هذا النوع من المديرين هو الحرص والمثابرة على كسب ثقتهم، وحاول ان تطلعه على كل خطوة تمت في المشروع، لكي تبين له ان العمل يتم بالجودة المطلوبة، واعلم بأنك كلما ازدادت ثقته بك كلما قل تحكمه وسيطرته عليك!

● **المدير الأخرس:** هو الذي يجعل موظفيه يستنتجون كل شيء بأنفسهم. ويعتمد في التعامل معهم على البريد الإلكتروني ويميل للعمل في غرفة مغلقة.

**الحل:** لاتخف من طرح الأسئلة على هذا النوع من المديرين حتى ولو عن طريق الإيميل، واذا كانت الأمور لاتسير على ما يرام فسيلاحظ المدير كثرة الرسائل والخطابات الواردة منك، وهو ما سيضطره الى عقد اجتماع. وان كان الإجتماع يسير على ما يرام فسيدرك حينها ان التواصل الشفهي يؤدي الى نتائج جيدة قد تؤدي في النهاية الى ان يغير من اسلوبه الصامت.

● **المدير الطيب (صديق الجميع ):** يحرص هذا النوع من الأشخاص على كسب مودة الجميع. لذا تجده احيانا يتخلى عن بعض المسؤوليات، ويتجنب المواجهات في سبيل الصداقة، وهو مايفقد فريق العمل القدرة على الإنتاج.

**الحل:** حاول ان تدعمه حين يتخذ قراراته أو يمارس صلاحياته، وحين يدرك مديرك بأن الشخصية القيادية تناسب ادارة الموظفين فسيعمل على استخدامها لإدارة الفريق.

### فصيلة دمك تكشف شخصيتك؟

● الفصيلة O: أصحاب هذه الفصيلة رواد ومخلصون وعاطفيون وواثقون بالناس وبأنفسهم ولكن.. يمكن ملاحظة أبرزعيوبهم هي الغروروالغيرة.

● الفصيلة A: أصحاب هذه الفصيلة يحبون التنسيق والتنظيم ويميلون للسلام ويتعاملون مع الآخرين بشكل جيد من عيوبهم العناد وصعوبة الاسترخاء.

● الفصيلة B: أصحاب هذه الفصيلة يرغبون بالاستقلال مبدعون ومرنون ويتأقلمون بسهولة مع أي وضع من عيوبهم الضعف.

● الفصيلة AB: أصحاب هذه الفصيلة أقوياء ومتماسكون ومحبوبون من غيرهم وعيوبهم التحفظ وعدم الحذق وصعوبة اتخاذ القرارات.

**مساهمة من الصديق: حرب ربايعة**



## العطسة وطريقة الجلوس تكشف خبايا شخصيتك

إختبار قصير وسريع، يمكنك من خلاله اكتشاف شخصيتك، وذلك عبر طريقة العطسة وهيئة الجلوس التي اعتدت عليها باستمرار .

**طريقة العطسة:**

- العطسة الحماسية : أي العطسة الكبيرة القوية والمفعمة حيوية وهي التي تصدر عن الشخصية القيادية الجذابة التي تتمتع بأفكار عظيمة ومنفتحة واجتماعية ومتفائلة.
- العطسة الرائعة : وهي التي يجتهد صاحبها في خفض صوت العطسة ويكون شخصاً ودوداً محباً للعشرة والأضواء وليس الضوضاء كما أنه شخص يمكن الاعتماد عليه وجدير بالثقة.
- العطسة الحذرة : ويتمتع صاحبها بالوقار والاعتدال في شؤونه وعادة ما يعمد إلى تغطية فمه أثناء العطس بيده أو بمنديل ويكون دقيقاً وحذراً وعميقاً في تفكيره .
- العطسة المخيفة : وهي ذات الصوت القوي كأنه المدفع. وعادة ما يكون صاحبها سريع الحكم على الأشياء وحاسماً في قراراته .

**طريقة الجلوس:**

- الجلوس على حافة الكرسي: متوتر، قلق ، لا يستطيع جمع شتات أفكاره.
- الجلسة المسترخية:و هي جلسة غير رسمية ، و تدل على ثقة زائدة بالنفس.
- الجلسة المنبطحة أو التمدد: يحب الخصوصية، له أسلوب متفرد في التعبير عن نفسه ويحترم تعاملاته من الآخرين.
- جلسة الساقين الملتقتين: هذه الجلسة تعكس حالة خاصة من الرومانسية ، ويتعامل بحدسه أكثر من استخدام قدراته الذهنية .
- جلسة الظهر المستقيم: حاسم، دقيق الملاحظة، يمكن أن يقدم تضحيات مختلفة شرط أن يعترف من حولك بمزاياه .
- الجلسة المائلة: هذه الجلسة تفضح حب المغامرة والتحدي وخوض الأخطار وصاحبها يحب التفوق دائماً.
- جلسة القدمين الثابتتين: صاحب شخصية مستقلة، وعملية ومنظمة .
- جلسة القدمين المتباعدتين: جعل ظهر الكرسي للأمام وامتطاء مقعدها، وكأن الشخص يمتطي حصاناً. وهذا يعكس قوة وسيطرة ورغبة قوية في الهيمنة .
- جلسة الساقين المرتدتين: صاحبها عملي ومكافح وصاحب مشاريع مستمرة، كما تعكس عدم التحمل وافتقار للصبر إذا لم تمر الأمور بسرعة.

### عندما تفضحك لغة الجسد

هذه الإشارات السبع تعطيك فكرة عن لغة الجسد ككل، وكيف يمكن استخدامها للتعرف فيما يفكر الآخرون بالرغم من محاولاتهم إخفاء ذلك .

- **العين :** تمنحك واحدا من أكبر مفاتيح الشخصية التي تدلك بشكل حقيقي على ما يدور في عقل من أمامك. فإذا اتسع بؤبؤ العين، وبدا للعيان، فإن ذلك دليل على أنه سمع منك توا شيئا أسعده. أما إذا ضاق بؤبؤ العين فالعكس هو ما حدث ، وإذا ضاقت عيناه اكثر ربما يدل على أنك حدثته عن شيء لا يصدقه .
- **الحواجب :** إذا رفع المرء حاجبا واحدا فإن ذلك يدل على أنك قلت له شيئا إما أنه لا يصدقه أو يراه مستحيلاً. أما رفع كلا الحاجبين فإن ذلك يدل على المفاجأة .
- **الأنف والأذنان :** فإذا حك أنفه أو مرر يديه على أذنيه ساحبا إياهما، بينما يقول لك إنه يفهم ما تريده، فهذا يعني أنه محتار بخصوص ما تقوله، ومن المحتمل انه لا يعلم مطلقا ما تريد منه أن يفعله .
- **جبين الشخص:** فإذا قطب جبينه ونظر للأرض في عبوس، فإن ذلك يعني أنه متحير أو مرتبك، أو أنه لا يحب سماع ما قلته. أما إذا قطب جبينه ورفعه إلى أعلى فإن ذلك يدل على دهشته لما سمعه منك .
- **الأكتاف:** عندما يهز الشخص كتفه فيعني انه لا يبالي بما تقول .
- **الأصابع:** نقر الشخص بأصابعه على ذراع المقعد أو على المكتب يشير إلى العصبية أو نفاذ الصبر.
- **عندما يربت الشخص بذراعيه على صدره:** فهذا يعني أن هذا الشخص يحاول عزل نفسه عن الآخرين أو يدل على أنه خائف.




## لا تسأليني

ربما عجزت روحي عن لقاك
وعجزت عيني أن تراك ولكن لم يستطع قلبي نسياك
اذا العين لم تراك فالقلب لن ينساك
أحبك موت .. لا تسأليني ما الدليل
أرأيت رصاصة تسأل القتيل!
ربما يبيع الإنسان شيئاً اشتراه
لكنه لا يبيع قلباً هواه
لا تسأليني عن الندى فلن يكون أرق من صوتك
ولا تسأليني عن وطني فقد أقمته بين يديك
ولا تسأليني عن إسمي فقد نسيته عندما أحببتك
كنت أنوي أن أحفر اسمك على قلبي
ولكنني خشيت أن تزعجك دقات قلبي
ان يئست يوماً من حبك وفكرت في الانتحار
فلن أشنق نفسي أو أطلق على نفسي النار،
ولن ألقي نفسي من على ناطحة سحاب
لأني أعرف، باختصار ان عينيك أسرع وسيلة للانتحار
لا أثق الا بعينيك فعيناك أرض لا تخون
فدعيني أنظر اليهما .. دعيني أعرف من أكون
لماذا طريقنا طويل مليء بالأشواك
لماذا بين يدي ويديك سرب من الأسلاك
لماذا حين أكون أنا هنا تكون أنتِ هناك
لو كان لي قلبان لعشت بواحد
وأبقيت الآخر في هواك يتعذب
أنا أحبك .. حاولي أن تساعديني
فإن من بدأ المآسي ينهيها
وإن من فتح الابواب يغلقها
وإن من أشعل النيران يطفئها

**بهاء صلاحات**

## فلسطيني

فلسطيني فلسطيني ومن غيري فلسطيني
يفيض الدمع من عيني يكون اليوم تأبيني
إذا ما كان صهيونا وللأعداء توطيني
أنا أفديك يا وطني فنصر الله يعطيني
تغرّبنا وما ضعنا فعدنا للبساتيني
كروم العنب ما ذبُلت وطعم التين يحييني
بلادي أنت نبراسٌ يعمّ الكون تمكيني
فلا تبكي ولا تهني فهاماتٌ بحطيني
تكيل الغاصب القادم شراييني كسكيني
فيا كنعانُ لا تنسى لأرضي في فلسطيني
بليل الظلم أشرقنا ونوّرنا ليالينا
نفيض الآه من وجع وتستشري مآسينا
لعلّ الضيق يجمعنا لينفكّ العنا فينا

**مؤيد عبدالقادر**

## قبل الغروب

لن ارسم صورة فيها الجبل
او زهرة في الندى
او طفلاً يلعب في الحفا
سأرسم قلباً من الصخر
وأرسم الحجر والقدر
وسأرسم طريقاً عن الوعر
وأرسم عليها الوعد بأن امشيها ولو في الجمر
وأرسم طريق الوصول بالورود التي احملها في يدين
اكثر فيها الشوق ونزف الدم والدمع
وسأرسم الطريق الذي احببته
وعشت لأحققه وألونه على طريقتي
لأضع لوحة الأحلام والحبر على الورق
وارسم حياتي وبستاناً من شجر
ومستقبلاً يشرق فيه الأمل
والسعادة التي تأتي بعد الملل
وسأرسم الشمع واضيئه
على أمل أن لا ينطفىء
حتى استطيع رسم لوحتي قبل الغروب

**شهرزاد جبر حمايل**

## الفستان

فتحت عينيها، لمحت خيال أمها يحوم من حولها، مسكينة، إنها لم تعرف للنوم صحبةً منذ شهر، فالزفاف قد اقترب، وهي لا تريد أن ينقصه شيء، فهي تريد لابنتها أن تحصل على ماتحصل عليه بقية الفتيات، بل وأكثر، يكفي أنها حرمت من والدها وهي في المهد، فهي تنتظر هذه اللحظة، لحظة رؤيتها بفستان الزفاف الأبيض لترتاح. فلقد تحملت مسؤوليتها، منذ خروجها إلى الدنيا وقد حان الوقت لتتوج عملها وكدها وجهدها طوال السنين حدثت نفسها بذلك وهي تحاول أن تفارق الفراش، ولكنه دافئٌ وثير والجوُّ خارجاً يبدو بارداً، ليأتي صوت أمها الحاسم قائلا: "هيا استيقظي، لدينا اليوم عمل كثير، يجب أن نذهب إلى الخياطة، فلدينا موعد لقياس الفستان، ولا نريد أن نتأخر"، أسرعت تلبي مطلب أمها فاليوم هو موعدهم النهائي لقياس فستان الزفاف، وأجمل مافيه هي تلك الياقة، لقد اختارتها بعناية، فقد شاهدت مثلها في التلفاز وقد أعجبتها، إنها تريد أن تبدو جميلة، وأن تثير إعجاب الجميع، وبالأخص –سعيد ابن عمها– لقد كانت تعرف أنه مقدر لها أن ترتبط به، فعائلتها لا تحبذ الارتباط من خارج العائلة، ولأن والدها متوفٍ فذلك أوجب، لكنها في قرارة نفسها أحبت ذلك فسعيد مهذب وجميل الخلقة ويخاف عليها، إنها تذكر كيف أنه كان يلاحقها من بعيد عندما تذهب للمدرسة، وكيف أنه في إحدى المرات خاض مشاجرةً كبيرة لأن أحد الشباب عاكسها بكلمة .. إنها تحب غيرته وحرصه عليها .

صحيح أن أباها قد استشهد وهي طفلة، ولكن أعمامها لم يفارقوها لحظة واحدة، وكانت كالأميرة عندهم، حتى أنها كانت تشعر بغيرة قريناتها في العائلة وتلاحظ همساتهن من بعيد، إنها المفضلة على الإطلاق، فالكل يحرص على إرضائها بدافع الحب مرة ودافع الشفقة مرة أخرى، فهي يتيمة. لم تكن تشعر بوقع هذه الكلمة إلا في الأعياد حيث كانت زميلاتها يتحدثن كيف أنهن سيذهبن لشراء ملابس العيد، لقد كانت تعود لأمها تسألها نفس السؤال : إلى أين ذهب أبي؟ فتجيبها: لقد ذهب إلى الجنة وإنه سعيد هناك، فتلّح عليها بالسؤال: لماذا تركني وذهب ؟ أكنت طفلةً مزعجة ؟ فتجيبها نافية: لا، ولكن ياعزيزتي إذا كان معك لعبة واختطفها أحدهم منك أتسكتين؟ فأجابتها : لا، بل سأدافع عنها حتى أستردها، فقالت أمها: وكذلك أباكِ، لقد أُخذَ منه مايخصه بل مايخصنا جميعا، وأبى أن يسكت شأنه شأن كثيرٍ مثله، إنه وإن كان قد فارقنا بجسده فهو معنا بروحه ولك الحق أن تفخري به فلقد مات بشرفٍ وفي سبيل قضية يؤمن بها .

لقد قررت أنها عندما سترزق بطفل ستسميه بإسم أباها .

اليوم سيأتي سعيد، إنه يعمل في قريةٍ مجاورة، لقد أخذ إجازة من العمل لأجل الزفاف. غادرت هي وأمها إلى الخياطة، حاولت والدتها أن تخفي الدموع وهي تشاهدها في الفستان الأبيض، لقد كبرت وأصبحت عروسة جميلة، وهاهي الآن رأت ثمرة تعبها طوال السنين.

عادت إلى غرفة القياس، ووجنتاها محمرتان، دارت ونظرت إلى نفسها وقالت، كم أبدو جميلة، لابدّ وأن سعيد سيعجب بالفستان، لقد اشتاقت له، فقد أطال الغياب هذه المرة، ولكن لم يبق سوى بضع ساعاتٍ وتراه، وبضعة أيام لتكون معه إلى الأبد . سمعت بلبلةً في الخارج، أصواتٌ تجيء وتروح، فتحت الباب مسرعة، وجدت أمها مخطوفة اللون والجميع ينظرون إلى بعضهم في فزع، سألتهم :ماذا حدث ؟ فلم يجبها أحد، كررت ذلك بصوتٍ عالٍ، فبدأت أمها في البكاء واتجهت نحوها وأعادت السؤال، التفتت أمها إليها وبدأت في الكلام ببطءٍ شديد : سعيد، مابه سعيدٍ؟ فأجابتها: لقد كان في طريقه إلى هنا فصادفته دورية الاحتلال ولم تكمل جملتها فقد انفجرت باكيةً، لقد فهمت، فسعيد لن يأتي، وحلمها الجميل لن يكتمل، وأملها بمستقبلها قد تلاشى .

مرّ أربعون يوماً، ومازال المشهد يتكرر في مخيلتها مراراً وتكراراً، فتحت النافذة، نظرت حولها، هاهي أشعة الشمس قد بدأت بالانتشار وهاهو العشب الأخضر بدأ يكسو الأرض معلنا بدء الربيع، وهاهي النسائم تتخلل شعرها لتسري رعشة في جسدها فجأة شاهدت سربا من الطيور فلقد بدأ موسم الهجرة السنوية، نظرت إليها وابتسمت ثم اتجهت إلى الداخل.

**إيمان "محمد سعيد" غانم**

# لامية العرب

(مقاطع)

## "الشنفرى"*

أقيموا بني أمي ، صدورَ مَطِيكم فإني ، إلى قومٍ سِواكم لأميلُ !
فقد حمت الحاجاتُ ، والليلُ مقمرٌ وشُدت ، لِطيّاتٍ ، مطايا وأرحُلُ؛
وفي الأرض مَنْأىً ، للكريم ، عن الأذى وفيها ، لمن خاف القِلى ، مُتعزَّلُ
لَعَمْرُكَ ، ما بالأرض ضيقٌ على أمرئٍ سَرَى راغباً أو راهباً ، وهو يعقلُ
ولي ، دونكم ، أهلونَ : سِيْدٌ عَمَلّسٌ وأرقطُ زُهلول وَعَرفاءُ جيألُ
هم الأهلُ . لا مستودعُ السرِّ ذائعٌ لديهم ، ولا الجاني بما جَرّ ، يُخْذَلُ

* * * *

ولولا اجتناب الذأم ، لم يُلْفَ مَشربٌ يُعاش به ، إلا لديِّ ، ومأكلُ
ولكنّ نفساً مُرةً لا تقيمُ بي على الضيم ، إلا ريثما أتحولُ
وأطوِي على الخُمص الحوايا، كما انطوتْ خُيُوطَةُ ماريّ تُغارُ وتفتلُ

* * * *

وكلٌ أبيٌّ باسلٌ غير انني اذا عرضت اولى الطرائدِ أبسلُ
وإن مدتْ الأيدي إلى الزاد لم أكن بأعجلهم، إذ أجْشَعُ القومِ أعجل
وما ذاك إلا بَسْطَةٌ عن تفضلٍ عَلَيهِم، وكان الأفضلَ المتفضِّلُ

* أحد الشعراء "الصعاليك" العرب في الجاهلية.




## مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

تشرين الثاني (نوفمبر) ٢٠٠٩
السنة الخامسة والثلاثون. العدد ٤١٣

November 2009 - 35th year - No. 413

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

**الجمهورية العربية السورية**
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

**جمهورية مصر العربية**
القاهرة
٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة
ص.ب: ٦١ محمد فريد
تلفون: ٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٠٤٨٣

**المملكة الاردنية الهاشمية**
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

**الجمهورية اللبنانية**
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

**قيمة الإشتراك**
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
المبلغ يتضمن اجرة البريد

**عنوان المراسلات**
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥
فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

website: WWW.PALESTINERCS.ORG
email: BALSAM@PALESTINERCS.ORG

غزة – شارع عمر المختار – ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥




**أسسها في العام ١٩٧٤:**
**الشهيد الدكتور فتحي عرفات**



**الإخراج الفني: توب ديزاين**
٠٢-٢٩٨٠١٣٨

**الطباعة: مطبعة الأمل**
القدس – طريق رام الله
ص.ب: ٢١٨٥٠ – هاتف: ٢٣٤٩٠٦٤ / ٠٢-٢٣٤٠٤١٣

# القـدس الشـرقية فـي خطـر
# ..ألا مـن منقـذ؟!

أحدثت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، بعد أكثر من اثنين وأربعين عاماً على احتلالها لمدينة القدس، تغييرات جوهرية طالت مناحي الحياة كافة، للفلسطينيين المقدسيين، وبخاصة في الجوانب الديموغرافية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والقانونية.

وكانت هذه التغييرات وليدة خطط وبرامج مدروسة انتهجتها سلطات الاحتلال في القدس منذ احتلال المدينة في العام ١٩٦٧، ولم تكن وليدة صدفة أو عفوية.

ووفق هذه المخططات شرع الاحتلال بتنفيذها، منذ وطأت أقدامه أرض المدينة، وهدف الى طمس هويتها الإسلامية والمسيحية، تمهيداً لتهويدها، وقام بعزلها عن باقي مناطق الضفة الغربية.

وأخطر إجراء في هذا الصعيد كان سن الكنيست الإسرائيلي بتاريخ ٣٠/٧/١٩٨٠ "قانوناً" اعتبر القدس عاصمة لإسرائيل. ولم يكتف بذلك بل نص القانون، كذلك، على أن "القدس الكاملة والموحدة عاصمة اسرائيل"، ضارباً عرض الحائط بقرارات الشرعية الدولية التي تعتبر القدس الشرقية جزءاً من الأرض الفلسطينية المحتلة. وشدد القانون المذكور على ضرورة تكثيف وتثبيت المؤسسات الرسمية لإسرائيل في المدينة، كمقر لرئيسها، وللكنيست، والمحكمة العليا، والحكومة. كما نص على ضرورة تخصيص موازنة سنوية لبلدية القدس، التي اعتبرها الاحتلال موحدة، من أجل تطوير المدينة، بمعزل عن احتياجات سكانها العرب.

وقد جوبه قرار ضم القدس الشرقية المحتلة لإسرائيل برفض شديد من قبل هيئة الأمم المتحدة، ومن المنظمات الدولية، ومن عشرات الدول العربية والأجنبية. واتخذ مجلس الأمن الدولي قراراً حمل رقم ٤٧٨، عبر عن استنكاره الشديد لعملية الضم، ولرفض اسرائيل احترام وتطبيق القرارات الدولية المتعلقة بالمدينة، وسائر الأرض الفلسطينية المحتلة. معتبراً هذا الرفض انتهاكاً خطيراً للقانون الدولي، مؤكداً في الوقت نفسه على عدم اعترافه بجميع الإجراءات التي تمارسها سلطات الاحتلال، والتي من شأنها تغيير طبيعة القدس الشرقية العربية، وناشد الدول الأعضاء في هيئة الأمم المتحدة كافة بمساندة القرار ٤٧٨، وحث الدول، التي لها بعثات دبلوماسية في مدينة القدس، على سحبها. وبالفعل، وإثر ذلك، قامت جميع الدول التي له بعثات دبلوماسية في المدينة بسحب هذه السفارات وعددها ثلاث عشرة سفارة.

ورغم أهمية وقوة قرار مجلس الأمن المذكور الرافض للإجراءات الإسرائيلية، إلا أنه لم يردع اسرائيل

المحتلة عن مواصلة سياستها العدوانية ضد القدس.

وفي هذا الإطار أشارت الإحصاءات الفلسطينية الرسمية الى أن نحو ٥٢ في المئة من مستوطني الضفة الغربية المحتلة (وعددهم ٢٦١٨٨٥ مستوطناً) متمركزون في ست وعشرين مستوطنة، مقامة في محافظة القدس لوحدها.

وبين بعض هذه الإحصاءات أن اسرائيل دمرت ٨٦٨ منزلاً منذ العام ١٩٩٤، وحتى شهر نيسان (ابريل) ٢٠٠٩، وأنها –أي اسرائيل– طردت ألف مواطن مقدسي، بعد سحب هوياتهم، من المدينة، فضلاً عن أن جدار الفصل عزل نحو ١٢٥ ألف مقدسي خارج مدينتهم.

وفي السياق ذاته تم الكشف مؤخراً عن مخطط اسرائيلي يقضي بتهجير عرب القدس خلال السنوات الخمس المقبلة، والشروع في هدم ١٥٠٠ منزل على مراحل، في الوقت الذي سلمت فيه سلطات الاحتلال عشرات العائلات المقدسية إخطارات بهدم بيوتها.

كذلك تم الكشف عن مخطط آخر لإفراغ القدس الشرقية المحتلة من أهلها، عبر نية سلطات الاحتلال هدم سبعة آلاف منزل في المدينة عبر مخطط "العملية الدوارة" (ويشمل القدس الشرقية من جهاتها كافة) وسحب الهويات لتقليص نسبة المواطنين الفلسطينيين المقدسيين الى ١٢ في المئة من أصل ٣٥ في المئة.

ناهيك عن أعمال الحفريات المستمرة في البلدة القديمة لمدينة القدس، وتحت المسجد الأقصى المبارك، وذلك لطمس المعالم الإسلامية، واقامة ما يسمى بالهيكل اليهودي المزعوم.

وتشهد القدس المحتلة هذه الأيام تصعيداً خطيراً في سياسة هدم منازل الفلسطينيين والاستيلاء عليها من قبل المتسوطنين وجنود الاحتلال، كما يجري في أحياء الشيخ جراح وسلوان وبيت حنينا والطور وجبل المكبر وصور باهر، وغيرها. والأشد خطورة من ذلك محاولة المستوطنين المتطرفين المتكررة اقتحام المسجد الأقصى والصلاة فيه، تمهيداً لاقتسامه بين المسلمين واليهود، على غرار ما فعلت في الحرم الإبراهيمي في الخليل.

لقد أصبحت القدس الشرقية فريسة العنف والبطش الإسرائيلي، إذ لا يمر يوم على هذه المدينة من دون أن يهدم أو يصادر فيها منزل أو تطرد منها عائلة فلسطينية، أو تتوسع فيها مستوطنة، أو تصادر منها أرض أو تدنس فيها المقدسات.

ومع كل هذه البطش الإسرائيلي صمد الفلسطينيون في مدينتهم، معبرين عن تمسكهم بحقوقهم وبانتمائهم للمدينة المقدسة. فالمقدسي يخوض صراعاً من أجل البقاء، ومن أجل الحفاظ على هوية القدس العربية، وعلى طابعها الإسلامي والمسيحي، دون دعم فلسطيني وعربي واسلامي كاف.

وعليه ألم يئن الأوان كي يضع المسؤولون الفلسطينيون والعرب والمسلمون القدس المحتلة على رأس أولوياتهم، لدعم صمود الفلسطينيين في مدينتهم، وانقاذها من أخطار التهويد التي تحيق بهم؟

# هذا العدد

أصبح استخدام العدسات اللاصقة عادة شائعة بين الناس، وبخاصة لدى السيدات، ولا يتوقف استخدامها على علاج قصر أو طول النظر، فحسب، وانما لإضفاء الجمال على لون العينين. ولكن سوء استخدامها يسبب كارثة للعين.



ص ١٤

البرص مرض وراثي لا يصيب الجلد، فحسب، بل يتعداه الى العيون. ويعاني المصابون به من اهتزاز منتظم متساو وغير إرادي في العينين، وتزداد حساسيتهم من الضوء.
فكيف يشخص المرض؟ وهل من علاج له؟



ص ٢٢

يلاحظ على الأطفال، الذين يعانون من مشاكل في السمع، بأنهم شاردو الذهن، ما يدفع المتحدث اليهم ليرفع صوته حتى الصراخ، ما يشير الى أن الصمم سيصيبهم لا محالة.
فكيف يحدث هذا المرض عندهم؟

## ص ٣٢

يوصي الأطباء والاختصاصيون في الطب البديل مرضاهم بتناول كميات لا بأس بها من عصائر الفواكه والخضار الطازجة، والابتعاد عن العصائر المصنعة، لما للعصائر الطبيعية من فوائد غذائية وعلاجية عديدة.
فما الأمراض التي تعالجها هذه العصائر؟





## ص ٦٢

تتميز العلاقة الزوجية بأنها شديدة الخصوصية، عدا عن كونها علاقة مستديمة يسودها الود والاحترام المتبادل. ولكن اذا خرجت عن هذا الإطار، يمكن مع الزمن أن تتحول الى مشكلات مزمنة.
فكيف يتم تلافي ذلك؟



## ص ٦٨

منذ احتلال اسرائيل للقدس الشرقية، واعتبار القدس بشقيها الغربي والشرقي عاصمة لها، شرعت بتغيير معالم المدينة، وبخاصة القدس العربية، واستهدفت في شكل خاص المسجد الأقصى والمساحات المحيطة به.
فما هي المخاطر التي تحيق بهذا المعلم الإسلامي المقدس؟

## معجون يفيد العظام

من المنجزات الطبية المهمة التي ستلعب دورا في أكثر من مجال، هو ما توصل اليه الباحثون في مؤسسة البحوث العلمية في بوينس ايريس بالارجنتين، ويبشر بنتائج مدهشة في معالجة أمراض العظام وتخفيف الآلام المبرحة الملازمة لها، فقد تمكنوا من اعداد بروتين جديد يشبه المعجون بوسائل الهندسة الوراثية، فهو يوضع على الجزء المصاب ما يساعد الجسم على بناء عظام جديد في المكان المحتاج اليها بالضبط.

ولايزال هذا الإجراء في مراحل تجريبية، لكنها متقدمة، رغم التثبت من انه مأمون وفاعل بعد معالجة نحو ٣٠٠ مريض مصاب بأمراض في العظام، من بينهم مرضى مصابون بانزلاق الفقرات الناشئ عن التفسخ. وهو مرض مؤلم يصيب الظهر والساق في حالة تفسخ إحدى فقرات العمود الفقري وانزلاقها فوق فقرة اخرى. والعلاج بمعجون العظام الجديد يلحم الفقرات المصابة ويقوّم تشوهات العمود الفقري، وبالتالي يساعد على تخفيف الألم الشديد وغيره من أعراض هذه الحالة.

وبعد نجاح التجارب المتقدّمة من المتوقع أن ينجح هذا الأسلوب في تجبير الكسور وتقويم تشوهات العمود الفقري، وربما أمكن استخدامه مستقبلا كلما احتاج الجراح إلى تثبيت أي جزء متحرك من الجسم.

وهذا البروتين عبارة عن نسخة مصممة وراثيا من مادة كيماوية طبيعية في الجسم تعرف باسم OP-1. ويجري تحضيره في المختبر لتشكيل مادة شبيهة بمعجون اللصق يضعها الجراح خلال عملية جراحية قصيرة على العمود الفقري للمريض فتنمو العظام مع مرور الوقت.

وهذا يعني الاستغناء مستقبلا عن عمليات ترقيع العظام وزيادة معدلات الشفاء إلى حد كبير، خاصة لهؤلاء الذين يعانون من بطء التحام العظام بسبب تدني نسبة الكالسيوم في العظام.

وفي هذا الصدد يقول د.مارك ألفونسو، أحد المشاركين في التجارب في مؤسسة البحوث في بوينس ايريس، وكان أول جراح يستعمل ذلك الأسلوب في أحد مستشفيات الولايات المتحدة، إنه يعلق آمالا كبيرة على نجاح التجربة التي ستحدث تحولا جذريا في جراحة العظام والعمود الفقري.

ويأمل ايضا أن يتمكن العلماء مستقبلا من ايجاد طريقة للتحكم في البروتين على اساس اكثر دقة، مثل برمجة جينات المريض لافراز المادة المطلوبة داخليا حسب الضرورة، كما يتوقع استعمال هذا الاسلوب مستقبلا في معالجة تخلخل العظام وغيره من الأمراض المستنزفة للعظام.

## اكتشاف جين يرتبط بارتفاع ضغط الدم

حدد باحثون أميركيون أول نسخ مغايرة من جين (مورثة) يرتبط بارتفاع ضغط الدم الذي يعاني منه نحو مليار إنسان في العالم، ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالجلطة الدماغية، أو النوبة، أو الفشل الكلوي.

وتم تحديد المغايرات الوراثية على اثنين من الجينات يتحكمان بالبروتينات التي تؤثر على استرخاء الأوعية الدموية وتساعد في التحكم بكمية الصوديوم في الدم.

وفحص الباحثون الحمض النووي "دي ان ايه" الذي يحتوي على المكونات الوراثية لنحو ٣٠ ألف شخص، بحثا عن اختلافات في رموز الجينين، وعثروا على ١٣ نسخة مغايرة يؤثر وجودها على عمل هذين الجينين.

وتبين أن إحدى النسخ، مغايرة لتلك الموجودة لدى ٩٠ في المائة من المتطوعين، مسؤولة عن زيادة مخاطر الإصابة بضغط الدم بنسبة ١٨ في المائة.

وقال كريستوفر نيوتن تشي الباحث في مركز أبحاث الجينوم البشري في مستشفى ماساتشوستس العام إن "من المعروف أن ضغط الدم قد ينتقل بالوراثة، وتم التعرف على أعراض وراثية نادرة تسهم في زيادة ضغط الدم".

وأضاف أنه "كان من الصعب تحديد الأساس الوراثي الذي يؤثر على نوع ضغط الدم الذي يصيب نحو مليار إنسان في العالم"، وفقا لما أوردته وكالة "الصحافة الفرنسية".

ويلعب الجينان اللذان شملتهما الدراسة دورا في إنتاج بروتينات يولدها القلب عندما يكون مجهدا وتستخدم كأداة تشخيص، حيث ان ارتفاع مستوياتها يشكل مؤشرا للإصابة بقصور في عمل القلب.

ويتوقع الباحثون العثور على مزيد من الجينات التي تسهم في زيادة ضغط الدم. ولكن الوقت لا يزال مبكرا للحديث عن أدوية تكبح عمل الجينات المسببة للمرض. وقال توماس وانغ

من قسم أمراض القلب في المستشفى: "قد يصبح ممكنا في يوم ما معالجة الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في مستوى البروتينات المؤثرة على ضغط الدم، وإعادته الى طبيعته وتفادي المخاطر".

## تحذير من استهلاك مشروبات الطاقة

حذر تقرير كندي من زيادة استهلاك مشروبات الطاقة بين الشباب، إذ يتناولها الطلاب لشحذ أذهانهم خلال دراستهم في الليل، "وتحولت مشروبات الطاقة اليوم، إلى مشروب مماثل للقهوة لأفراد الجيل الجديد" من الكنديين، وفقا لتقرير أعدته ستيفاني كوتي الباحثة في التغذية في مؤسسة "إكستينسو" للصحة والتغذية التابعة لجامعة مونتريال الكندية.

وتضيف الباحثة الكندية في التقرير الذي أصدرته الجامعة في ١١ فبراير (شباط) الماضي، أن "هذه المشروبات التي تتكون من السكر والكافيين، قد تؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة". ووفقا لتقرير نشرته عام ٢٠٠٨ الماضي، وزارة الزراعة والغذاء، فقد تم بيع ١,٥ مليار قنينة من مشروب "ريد بول" في الولايات المتحدة وحدها عام ٢٠٠٤. وتعتقد الوزارة أن استهلاك هذا المشروب كان مماثلا في كندا، التي تشهد اتجاها متناميا لتناوله بين الشباب من أعمار ١٨ إلى ٢٤ سنة.

وتتركز مخاوف الخبراء حاليا على احتمال زيادة تناول المراهقين الأصغر سنا والأطفال لهذه المشروبات. وتنص التوصية الطبية على عدم تناول الأطفال الأصغر من ١٢ عاما أو الرياضيين لها.

وقالت كوتي إن "مشروبات الطاقة لا توفر السوائل للجسم لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر. كما أن الكافيين لا يقوم بالضرورة بتحسين الأداء البدني. وتناولها بكميات كبيرة قد يزيد من الإجهاد ومن جفاف الجسم". وتوصي وزارة الصحة الكندية بألا يزيد تناول مشروبات الطاقة عن قنينتين يوميا.

## البرغل يقي من سرطان القولون والثدي والداء السكري

أثبتت الأبحاث العلمية أن البرغل يلعب دوراً كبيراً في الوقاية من سرطان القولون وسرطان الثدي، وكذلك مرض الداء السكري. كما يساعد في علاج أنواع من مشاكل الهضم، وبالأخص الإمساك وذلك يعود إلى غنى البرغل بالألياف.

يحتوي البرغل على مواد هامة جداً تلعب دوراً كبيراً في الحد أو علاج كثير من الأمراض. ومن أهم المحتويات الكيمائية للبرغل حمض الفريوليك ومادة اللجنان والحديد والفوسفور والزنك والمنجنيز والسيلنيوم والماغنسيوم وفيتامينات أ، د، هـ، وبروتين ونشا ومواد سكرية، بالإضافة إلى الألياف، التي لها علاقة بكثير من الأمراض. وتأتي أهمية حمض الفريوليك في أنه يقوم بمنع النترات والنتريت الموجودة في كثير من الخضر والفواكه إلى مادة النيروسامين، التي تسبب مشاكل سرطانية، كما أن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تعتبر من أقوى المواد المقاومة للسرطان خاصة سرطان الثدي والقولون. ولهذه المادة خواص مضادة للأكسدة مما يعني أنها تلتهم جزئيات الأكسجين الخطيرة والمعروفة بالجذور الحرة قبل أن تدمر الخلايا المفردة.

تقول دكتورة توسون: "إن مركبات اللجنان تقهر التغيرات السرطانية بمجرد تواجدها وتعمل على تقويضها". إن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تساعد في حماية القلب وذلك عن طريق حماية الكولسترول.

## بكتيريا المسالك البولية تسرق الحديد من أجسامنا

وجدت دراسة أميركية حديثة أن البكتيريا التي تتسبب في الإصابة بالتهابات المسالك البولية ( UTIs ) تعمل على إيجاد المزيد من الأدوات التي تمكنها من سرقة عنصر الحديد من الأجسام المضيفة لها أكثر من النسخ الودية للبكتيريا نفسها التي يعثر عليها في الأحشاء. وأوضح الباحثون الذين أجروا تلك الدراسة البحثية في جامعة واشنطن الأميركية أن تلك الأدوات وهي عبارة عن مركبات يطلق عليها الحوامل الحديدية، سوف تسمح للبكتيريا الضارة بسرقة الحديد من مضيفيهم، ما يجعل الأمور أكثر سهولة على البكتيريا في ما يتعلق بتزايد فرصهم في الحياة والتكاثر. لكن الباحثين أشاروا في الوقت ذاته إلى أن تلك الأدوات توفر وسيلة محتملة لاستهداف السلالات الضارة للبكتيريا من أجل القضاء عليها دون التأثير بشكل سلبي على السلالات النافعة، وذلك بحسب ما ورد في التقرير

البحثي الذي خلص إليه الباحثون. وقال جيف هيندرسون، الباحث الذي شارك في كتابة تلك الدراسة واختصاصي الأمراض المعدية في جامعة واشنطن المسؤول عن معالجة المرضى المصابين بالتهابات في المسالك البولية في مستشفى بارنز: " عندما نعالج أحد الالتهابات بالمضادات الحيوية – يصبح الأمر بمثابة الإقدام على إسقاط إحدى القنابل – حيث يختفي كل شيء تقريباً، بغض النظر عما إذا البكتيريا المسببة لتلك الالتهابات ضارة أم نافعة ".

وأضاف هيندرسون قائلاً : " نرغب في إيجاد طرق جديدة تمكننا من استهداف البكتيريا الضارة وترك البكتيريا النافعة وشأنها ، وتلك الحاملات الحديدية تعد كشفا محوريا في هذا الاتجاه ". وأشار الباحثون في الوقت نفسه إلى أن التهابات المسالك البولية تعد واحدة من أشهر الالتهابات ، التي تؤدي إلى صرف ما يقرب من ١,٦ مليار دولار في صورة نفقات طبية كل عام داخل الولايات المتحدة الأميركية. كما أن نصف عدد السيدات كافة سوف يتعرضن لتلك الالتهابات في مرحلة ما من حياتهن، كما أن تكرار الإصابة بتلك الالتهابات يصيب نسبة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٤٠ ٪ من هؤلاء المرضى.

وكشف تقرير صادر عن جامعة واشنطن أن الباحثين يعتقدون أن ٩٠ ٪ من جميع التهابات المسالك البولية تنتج من بكتيريا الإيكولاي ( E.coli ). وأوضح التقرير أن تلك البكتيريا التي تتسبب في الإصابة بالتهابات المسالك البولية ربما تأتي من الأحشاء البشرية ، حيث يقيم هناك عدد كبير من السلالات البكتيرية. ويعتقد العلماء أن بعضاً من تلك السلالات تساعد مضيفيهم البشريين عن طريق المساعدة على إتمام عملية الهضم ومنع الكائنات المعدية الأخرى.

## هل يمكن كشف أسرار نزلات البرد؟

قال باحثون أميركيون إن التوصل إلى دواء لعلاج نزلات البرد العادية بات في متناولهم بعدما تمكنوا من فك الشفرة الجينية لنحو ٩٩ من سلالات الفيروس المسبب لهذه النزلات.

ومن شأن الدواء تخفيف الألم وانسداد النفس لدى أكثر من عشرين مليون شخص يعانون الربو وملايين من المصابين بمرض انسداد الشعب الهوائية المزمن. ويعتقد أن نزلات البرد الفيروسية هي السبب الرئيسي وراء ٥٠ ٪ من الإصابات بالربو.

غير أن الخبير في الأدوية المضادة للفيروسات الدكتور غلين تلوتسون قال إنه سيكون من الصعب إثارة اهتمام شركات تصنيع الأدوية، لأن الكلفة الفعلية لذلك قد تتعدى ٧٠٠ مليون دولار، إضافة إلى المعارك التي قد تدور بين الممولين والمنظمين في هذا المجال.

ويشير مصنعو الأدوية إلى أن الناس لن يتشجعوا لشراء عقار غالي الثمن بهدف معالجة داء غير مزعج، مستبعدين أن توافق إدارة الأغذية والدواء الأميركية على تسويق دواء ذي آثار سلبية لمرض بهذه الخفة.

يذكر أن اللقاحات المستخدمة حاليا لنزلات البرد وقائية وغير علاجية ولا توجد علاجات فاعلة لنزلات البرد. إلا أن غسل اليدين يعتبر أكثر التدابير الوقائية فاعلية، في حين يشكل تناول المشروبات الساخنة والراحة أفضل علاج.

## الأطفال الذين يتناولون حليباً أكثر يعيشون حياة أطول

قال باحثون ان الاطفال الذين يتناولون الالبان ومنتجاتها بكثرة، مثل الحليب والجبن، تكون امامهم فرص عيش حياة اطول من اولئك الذين لا يتناولونها بكثرة.

ورصدت الدراسة، التي اعدها باحثون من جامعتي بريستول وكوينزلاند، حياة ٤٣٧٤ طفلا بريطانيا عاشوا منذ الثلاثينيات، وعلى مدى ٦٥ عاما.

ولاحظ العلماء، الذين نشروا مقتطفات من دراستهم في مجلة " هارت " او القلب الطبية، ان هؤلاء الذين كان غذاؤهم غنيا بجرعات الكالسيوم عندما كانوا اطفالا، كانوا اقل عرضة للاصابة بالذبحة الصدرية او الجلطة الدماغية، وهي اعراض مرضية مميتة.

تناول جرعات اعلى من الكالسيوم، او ما يعادل ربع لتر او ٤٠٠ جرام من الحليب، يمكن ان يقلص الموت بسبب الجلطة الدماغية بنسبة ٦٠ في المئة.

وتقول الدراسة انه على الرغم من ان الالبان تحتوي على دهون وكولسترول قد يؤثر على جدران الشرايين، الا ان التناول الكثير لها لم يرفع من نسب التعرض لامراض القلب بين من شملتهم الدراسة.

وتدعم نتائج هذه الدراسة الدعوة

القائلة بضرورة اعطاء اطفال وتلاميذ المدارس المزيد من الالبان ومنتجاتها.

وتبين في الدراسة انه بالنظر الى العادات الغذائية للاسر ظهر ان الجرعات الزائدة من الكالسيوم والالبان ومنتجاتها، وعلى الاخص الحليب، خفضت معدلات الوفيات بنسبة الربع.

وظهر ان تناول جرعات اعلى من الكالسيوم، او ما يعادل ربع لتر او ٢٠٠ جرام من الحليب، يمكن ان يقلص الموت بسبب الجلطة الدماغية بنسبة ٦٠ في المئة.

وقالت جوان ميرفي من الجمعية البريطانية لمكافحة الجلطة الدماغية، ان من الضروري اجراء ابحاث اخرى للوقوف بدرجة ادق على منافع الحليب في الوقاية من الجلطة الدماغية.

يشار الى ان الخبراء يرون ان التناول اليومي النموذجي للحصول على الكالسيوم المطلوب للجسم مكوّن، على سبيل المثال، من ٢٠٠ جرام من الحليب، وعلبة لبن رائب (زبادي) وقطعة جبن صغيرة.

## وسيلة جديدة لاكتشاف الإصابة بالتغدد الرحمي

تمكنت مجموعة من الباحثين في كل من أستراليا والأردن وبلجيكا، في دراستين منفصلتين توصلتا إلى النتائج نفسها، من اكتشاف وسيلة جديدة لاكتشاف الإصابة بمرض التغدد الرحمي (مرض بطانة الرحم المهاجرة) لدى السيدات (endometriosis)، من دون تدخل جراحي، كما أعلنت دورية "هيومان ريبروداكشن" الطبية الأوروبية، على موقعها الإلكتروني، في ١٩ أغسطس (آب) الماضي.

الوسيلة الجديدة تعتمد على اختبار عينة من بطانة الرحم مهبليا، يتم استخلاصها عن طريق آلة صغيرة من دون اللجوء إلى الجراحة. ويتم تحليل هذه العينة عن طريق التحليل النسيجي لاكتشاف كمية الألياف العصبية بها. حيث وجد الباحثون أن كم الألياف العصبية بعينات المصابات يصل إلى ١٤ ضعفا للموجود عند غير المصابات. وأشار الباحثون إلى أن نسبة الدقة في هذه التقنية تصل تقريبا إلى ١٠٠٪، وذلك بحسب النتائج التي نشرها فريق بحثي أشرف عليه كل من البروفسور إيان فريزر، رئيس معهد بحوث الملكة إليزابيث الثانية للمرأة والطفل بجامعة سيدني، والبروفسور معمر الجيفوت، الأستاذ المساعد بجامعة مؤتة الأردنية. وقبل التوصل إلى تلك الوسيلة التشخيصية، لم يكن هنالك من بد عن استخدام مناظير البطن الجراحية من أجل تشخيص المرض بدقة، كما يذكر البروفسور توماس دي هوجه الأستاذ بجامعة لوفين البلجيكية والمشرف على الدراسة الثانية، مما كان يستلزم التعرض لمخاطر عدة منها التخدير الكلي ومضاعفات الجراحة عموما والمناظير على وجه الخصوص، التي قد يكون من ضمنها العقم.

ويصيب التغدد الرحمي ما بين ١٠-١٥٪ من النساء في مرحلة الخصوبة (١٨-٣٥ عاما)، وفيه تغادر بعض الأنسجة، المكونة لبطانة الرحم، مكانها الطبيعي لتستقر في أماكن أخرى مثل الغشاء البريتوني، أو جدار المثانة، أو جدار الأمعاء، أو حتى بين عضلات الرحم. الأمر الذي يتسبب في حدوث آلام مزمنة تفوق الاحتمال للمرأة أثناء فترات الدورة الشهرية، ناهيك عن تقليل فرص الحمل.

وأوضحت الدراسة الأولى، التي خضعت لها ٩٩ سيدة بأستراليا والأردن، أن عينات رحمية قد أخذت للتحليل من تلك السيدات اللائي كن بصدد إجراء مناظير تشخيصية على البطن لتحديد مدى إصابتهن من عدمها، وقد تمت مقارنة النتائج الخاصة بالتحليل النسيجي وتلك الخاصة بالمناظير، وأظهرت المقارنة أن ٦٣ سيدة من أصل ٦٤ مصابة قد حصلن على نتائج إيجابية، بينما ٢٩ من الـ٣٥ المتبقيات كانت سلبية النتائج والتشخيص عن طريق المناظير، في حين أن الـ٦ المتبقيات كن يعانين من أعراض قوية ولكن المناظير لم تثبت الحالة، التي قد تكون حالات مبكرة جدا، أو تم شفاؤها قريبا من المرض.

وفي الدراسة الثانية التي تم إجراؤها ببلجيكا، تمت مقارنة نتائج عينات أخذت من ٤٠ سيدة مصابة بـ٢٠ من غير المصابات، وأظهرت النتائج وجود الألياف العصبية بنسبة ١٤ إلى واحد.

وتنبع الأهمية الكبرى لهذا البحث، كونه سيجنب عددا كبيرا من النساء إجراء جراحات المناظير التشخيصية، التي تحتاج إلى حجز مسبق، وطاقم عمليات، وتكلفة مادية، إضافة إلى المخاطر العامة لإجراء الجراحات. مما يترك مجالا أكبر أمام إخصائيي جراحات النساء والمناظير لتوجيه جهودهم نحو المناظير العلاجية التي تستخدم في الحالات التي ثبتت إصابتها.



سوء استخدامها قد يسبب كارثة للعين

# العدسات اللاصقة هل هي علاج ناجع لتصحيح البصر؟

## (الجــزء الأول)

إعداد: كمال جبر

**أصبح استخدام العدسات اللاصقة عادة شائعة بين الناس، وخصوصاً لدى النساء. ولا يتوقف استخدامها على علاج قصر أو طول النظر، فحسب، وإنما لإضفاء الجمال على لون العينين.**

ومن المتعارف عليه طبياً أن العدسات اللاصقة هي بديل متطور واعد لتصحيح النظر، وأصبحت تقدم حلولاً لكثير من أمراض العيون والعيوب البصرية الانكسارية، وحتى للحالات الخاصة وغير الشائعة. وتطرح خيارات متعددة للمستخدم لتناسب طبيعة وظروف عينه الخاصة (بما يناهز ٣١٥ منتجاً).

وتبعاً لذلك تزداد أعداد مستخدميها لتصحيح نظرهم يوماً بعد يوم في جميع أنحاء العالم. فهناك، على سبيل المثال، أكثر من ٣٢ مليون شخص يستخدمون العدسات اللاصقة في الولايات المتحدة الأمريكية وثلاثة ملايين شخص في المملكة المتحدة. وفي المناسبات الاجتماعية والرحلات السياحية يزداد اهتمام الناس،

وخصوصاً النساء، بالظهور بالمظهر اللائق، ومن ذلك إقبالهن على استخدام العدسات اللاصقة. وقد يرافق ذلك الإقبال جهل وتساهل وسوء استخدام لها من بعضهن، وتردد وتخوف كبيرين لا مبرر لهما من استخدامها، لدى بعضهن الآخر.

## تعريف العدسات اللاصقة ووظائفها

عرّف الاختصاصي سعد الدليمي، عضو الجمعية السعودية للبصريات وعلوم الرؤية، العدسة اللاصقة بأنها عبارة عن عدسة رقيقة ذات شكل نصف كروي مصنوعة من مادة بلاستيكية شفافة مخلوطة مع الماء بنسب متفاوتة مصممة بانحناء لتلتصق على قرنية العين. والغرض منها كما الغرض من عدسات النظارات القيام بوظيفة تحسين الرؤية (النظر) في العين بتصحيح العيوب الانكسارية، كقصر وبعد النظر واللابؤرية (الاستجماتيزم) وبعد النظر للقراءة والقرنية المخروطية.

وأكد أنه يجب أن تتوافر في العدسات اللاصقة المواصفات المثالية التالية:

- أن تكون خفيفة الوزن جداً، وصغيرة الحجم، بحيث يتناسب حجمها مع حجم القرنية.
- أن تكون سهلة التناول، يمكن تمييزها ورؤيتها بسهولة.
- أن تكون على درجة عالية من الصفاء والشفافية.
- أن تكون رقيقة جداً وذات حواف دقيقة مصقولة.
- لا تنثني طواعية على نفسها.
- أن تكون مرنة وغير قابلة للمط.
- أن لا تتأثر بتغيرات العوامل الجوية مثل الحرارة والرطوبة والضغط الجوي.
- يمكن استخدامها لفترة زمنية طويلة.
- لا يتغير لونها مع الاستعمال.
- أن تصنع من مادة تتحملها العين براحة كافية.
- أن تكون ذات محتوى مائي مرتفع.
- أن تسمح بمرور الدموع إلى القرنية بسهولة لتغذية القرنية وذات نفاذية عالية للأكسجين.
- يمكن تنظيفها وتعقيمها بسهولة.
- أن تكون حرة الحركة على سطح القرنية.
- أن تستطيع تصحيح جميع أخطاء انكسار العين (عيوب النظر).

## مميزات العدسات اللاصقة

وأوضح الدليمي مميزات العدسات اللاصقة بالأمور الآتية:

- أن يكون المجال البصري (الساحة البصرية) في الحدود الطبيعية، بالنسبة للعدسات اللاصقة. علماً أن استعمال النظارات يتسبب في حجب جزء من المجال البصري بواسطة إطار النظارة والأجزاء الطرفية من العدسات السميكة.
- أن لا تؤثر العدسات اللاصقة في حجم صور المرئيات، بخلاف النظارات. حيث يلاحظ أن النظارات الخاصة بقصر النظر تؤدي إلى صغر حجم المرئيات نسبياً. أما الخاصة بطول النظر فتؤدي إلى رؤية الأشياء بحجم أكبر نسبياً. وأيضاً في حالة استئصال عدسة العين البلورية المصابة بالماء الأبيض فإن الشخص يرى الأشياء مكبرة بنحو ٣٣٪ في حالة استخدام النظارات، بينما يكون تكبيرها حوالي ١٠٪ فقط في حالة استخدام العدسات اللاصقة.
- تمنح العدسات اللاصقة رؤية أفضل من النظارات. وبصورة عامة وجد أن حوالي ٦٠٪ من الذين يستخدمون العدسات اللاصقة شبه الصلبة، و٤٠٪ من الذين يستخدمون العدسات اللينة تحسنت لديهم حدة الإبصار بصورة أفضل من النظارات.
- العدسات اللاصقة أفضل من ناحية السلامة. إذ يفضل الرياضيون استخدام العدسات اللاصقة، خصوصاً أثناء مزاولة الألعاب الرياضية، لأن العدسات اللاصقة لا تتهشم ولا تؤذي العين في حالة اصطدام العين بجسم صلب أثناء اللعب، بعكس النظارات فهي معرضة للتهشيم، وبالتالي إصابة العين، مما قد يلحق الضرر بها. كما أن النظارات تتعرض للتغبيش بسبب بعض العوامل مثل المطر والضباب وانخفاض درجة الحرارة والعرق ..الخ بعكس العدسات اللاصقة التي لا تتأثر بمثل هذه العوامل.

## أنواع العدسات اللاصقة

والعدسات اللاصقة أنواع، أبرزها:

- **الصلبة (القاسية) (HARD)**: مصنوعة من مادة بلاستيكية قاسية غير قابلة للثني، ذات صفات بصرية عالية وغير منفذة للأكسجين، مما يحدد ساعات بقائها

في العين، واستخدامها نادر جداً في الوقت الحالي.

- **النصف قاسية (المنفذة للأكسجين) (Oxygen permeable)**: مصنوعة من مادة بلاستيكية نصف قاسية غير قابلة للثني، نفاذيتها زائدة للأكسجين، وتوصف لبعض الحالات التي تعاني من شذوذات طفيفة في تحدب القرنية. والطبيعية القاسية لها تمهد تلك الشذوذات وتحسن حدة الإبصار. ويوجد منها أنواع عديدة لتنوع المواد الداخلة في تركيبها.
- **السليكونية (Silicon Rubber)**: مصنوعة من ثاني ميثيل السلوكسان، سطحها قابل للبلل وتسمح بنفاذ الأكسجين بدرجة كبيرة، كما لو كانت القرنية بدون عدسة لاصقة.

**تمنح العدسات اللاصقة رؤية أفضل من النظارات**

- **اللينة (Soft)**: تسمى جيلاتينية أو هلامية أو المحبة للماء (تحبس الماء في نسيجها عندما تبتل) إذ تحتوي على ٣٨٪ من الماء في نسيجها. ويحتوي بعضها على ما نسبته ٤٥ – ٨٥٪، وهي شديدة النفاذ للأكسجين، ولها صفات خاصة في مادة سطحها تبقيها رطبة في العين. وهذه الصفات تريح العين، خصوصاً عند نهاية اليوم من الاستخدام، وتسمح بلبس مستمر لها. عدا أنها تصنع أكبر قليلاً من القرنية وتحتاج لعناية كبيرة ويلزمها سوائل توضع فيها عند عدم الاستخدام وهي أقل مقاومة من القاسية، وهي أنواع عديدة، لا مجال لذكرها.
- **الملونة (التجميلية) (Coloured & Cosmotic)**: وهي عدسات لينة تسمح بتصحيح العيوب البصرية، وتغيير لون قزحية العين، أو تستخدم من دون تصحيح لمن نظره سليم. وأنواعها عديدة، منها الداكنة أو الفاتحة لتظليم أو لإضاءة العين أو لمزج لون العدسة مع لون قزحية العين، أو تغيير لون قزحية العين. ومنها ذات ألوان غير مألوفة (Wild).

## خيارات الاستخدام للعدسات اللاصقة

- **لينة ضد الأشعة فوق البنفسجية (Soft Anti.U.V)**: تحتوي معظم العدسات اللينة على فلتر يمنع دخول الأشعة فوق البنفسجية الضارة للعين التي تحويها أشعة ضوء الشمس.
- **لينة يومية (Daily Disposables)**: تستخدم ليوم كامل فقط ثم ترمى، وميزتها لا تحتاج لتنظيف أو جدول تنظيم ساعات استعمال، وتخفض جفاف وإثارة العين الناتجة عن محاليلها، ومناسبة للذين يعانون من التحسس في العين أو الذين لا يجدون الوقت الكافي للتنظيف والعناية بالعدسات.
- **لينة أسبوعية (Weekly Disposables)**: ومنها خياران: استخدام لأسبوع كامل ثم ترمى، أو أسبوعين ثم ترمى. وميزتها تمنع وتخفض جفاف وإثارة العين الناتجة عن محاليلها، وهي مناسبة للذين يعانون من التحسس في العين.
- **لينة شهرية (Monthly Disposables)**: ومنها أربعة خيارات: استخدام لشهر كامل ثم ترمى، أو لشهرين ثم ترمى، أو لثلاثة أشهر ثم ترمى، أو لستة أشهر ثم ترمى، وميزتها تمنع وتخفض جفاف وإثارة العين الناتجة عن محاليلها، وهي مناسبة للذين يعانون من التحسس في العين.
- **لينة سنوية (Yearly Disposables)**: ومنها ثلاثة خيارات: استخدام لسنة كاملة ثم ترمى أو لسنة ونصف ثم ترمى، أو لسنتين ثم ترمى.
- **نصف قاسية ولينة حيدية (Toric)**: العدسات الحيدية توجد منها نصف قاسية (المنفذة للأكسجين) (Oxygen Permeable) أو اللينة (Soft) وهي تحتوي على قوتين تعمل على محورين مختلفين لتصحيح العيوب البصرية المرتبطة باللابؤرية (الاستجماتيزم).
- **نصف قاسية (عدسة الأحلام) (Orthokeratology & Orthok)**: وهي نوع خاص لعلاج قصر النظر، وتستخدم أثناء النوم، ذات شكل مسطح في وسطها، وتضغط بشكل خفيف على غلاف القرنية الناعم، وهو ما يمكنها من إعادة تشكيل تحدبها وإصلاح بعدها البؤري بشكل مؤقت، ثم تنزع بعد النوم، ثم يعاد لبسها عند النوم مرة أخرى لليوم التالي، وهكذا.◆◆

# إرشادات وقائية للتعايش بسلام مع العدسات اللاصقة

**مليونا شخص بإيطاليا يضعون العدسات اللاصقة. مع ذلك، فإن أربعة من أصل كل خمسة منهم لا يعطي هذه العدسات العناية المطلوبة. وهذا التحذير يطلقه ايميليو باليستراتسي، رئيس الجمعية الإيطالية لزرع القرنية سيتراك (Sitrac) ومدير عيادة العيون في جامعة جيميلي بروما الذي التقاه موقع "ايلاف" الإلكتروني، وكان حديث عن عدم استعمال العين اللاصقة بصورة صحيحة ومخاطره، كذلك الارشادات الوقائية للتعايش بسلام مع هذه العدسات. وفي ما يلي نص الحوار معه:**

**■ ماذا يحصل في حال عدم استعمال عدسات العين اللاصقة بالصورة الصحيحة؟**

● إن الاستخدام غير الصحيح للعدسات اللاصقة يجلب معه مخاطر عدة. فغياب تطبيق قواعد نظافة معينة، خاصة بهذه العدسات، يؤدي الى إصابة من يضع "عدسات وسخة" على عينه بالعمى! وفي الواقع، يمكن للقرنية أن تصاب بالتهابات قادرة على إلحاق ضرر دائم في شفافيتها. في أي حال، فان ٤٠ في المئة من التهابات القرنية الميكروبية يعود إلى سوء استخدام العدسات اللاصقة. و٥٤ في المئة من هذه الالتهابات مصدرها جرثومة "السودوموناس" الخطيرة في بعض الحالات، ويمكننا اللجوء الى زراعة القرنية بيد أن المشكلة لن تحل في حال رفض الجسم عملية الزرع هذه.

**■ ما هي الإرشادات الوقائية للتعايش بسلام مع هذه العدسات؟**

● قبل وضع نوع معين من هذه العدسات على كل شخص إجراء فحوص معينة، لدى طبيب العيون، لقياس درجة التجانس والتحمل بين العدسة والعين. فالقرنية والعين، أين ينبغي وضع العدسة، تختلف طبيعتهما كثيراً بين شخص وآخر. علاوة على ذلك، علينا الانتباه جداً إلى تطبيق قواعد النظافة والعناية. ومن أهم الإرشادات الوقائية مثلاً عدم النوم بالعدسات، كي لا تمنع وصول الأكسجين إلى القرنية مما يعرضها بالتالي للالتهابات، وعدم الاستحمام أو السباحة بالعدسات، لتفادي الالتهابات الطفيلية، وعدم غسلها بالماء إنما بسوائل خاصة وعدم استبدالها مع عدسات يستعملها شخص آخر، وعدم وضعها أكثر من ثماني ساعات يومياً وخلعها فوراً منذ إشارة الانزعاج الأولى.

**■ هل تعتبر هذه الإرشادات الوقائية وعادات الاستخدام السليمة منصة مشتركة للجميع؟**

● بالطبع. أتوقف هنا للقول ان العدسات الطرية، وهي الأكثر استعمالاً، تتطلب عناية خاصة. صحيح أن وضعها على العين مريح جداً، ما يجعل كل من يضعها غير دقيق في تقويم مخاطر عدم تطبيق هذه القواعد والإرشادات. أنا أذكر هنا المدخنين والمدمنين على الكحول والمخدرات الذين لا يشعرون كثيراً بالانزعاج، وربما الألم الناجم من وضع العدسات الطرية. وأحياناً، فانهم ينسون تماماً أنهم يضعونها! في أي حال، أنا أنصح الجميع استعمال العدسات الطرية، وبخاصة تلك اليومية التي توضع أثناء النهار ثم ترمى قبل النوم من دون الحاجة لا لتعقيمها ولا للمحافظة عليها لفترة طويلة. ◆◆

يتبع في العدد المقبل..

# البرص وتأثيره على جودة الابصار

إعداد: ماهر عبدالقادر

**البرص مرض لا يصيب الجلد، فحسب، وإنما يتعداه إلى العيون. ويعاني المصابون به من اهتزاز منتظم متساوٍ وغير إرادي في العينين، وتزداد حساسيتهم من الضوء. فكيف يشخص المرض؟ وهل من علاج له؟**



البرص مرض وراثي يغيب فيه الميلانين المسؤول عن إكساب الجلد والشعر والعيون اللون المميز لها. ويظهر على جلد الإنسان في صورة بقع دائرية أو بيضاوية أو متعرجة، وتكون محددة المعالم بحواف داكنة اللون. ويتميز الجلد في هذه المنطقة بأنه طبيعي وخال من أية تغيرات مرضية. تكمن المشكلة فقط في أنه يفقد لونه الطبيعي.. وقد يظهر البرص في أي عمر من سن الرضاعة وحتى الشيخوخة، ولكن في معظم الأحيان يكون ما بين عشر سنوات إلى ثلاثين عاماً. وقد وجد أنه يصيب النساء بنسبة اكبر قليلاً من الرجال.

ولا تعرف بشكل فعلي أسباب حصول المرض، ومن جراء ذلك نشأت العديد من النظريات التي تفسر حصوله. وتذكر إحداها أن الجسم يتعامل مع الخلايا الصبغية (الميلانين) أثناء المراحل الجينية الأولى على أنها جسم

غريب، وتكون لها أجسام مضادة تدمر هذه الخلايا، فيما بعد، ليظهر مرض البرص. وتستند هذه النظرية إلى إمكانية وجود أمراض مناعية أخرى في مريض البرص مثل السكري والثعلبة وأمراض الغدة الدرقية.

## الأعراض المرضية

ودلت التشخيصات العديدة، التي أجراها أطباء مختصون، على أن نقص صبغة الميلانين يؤدي إلى:

- تعرض الجلد مباشرة إلى أشعة الشمس دون وجود طبقة تحميه من آثارها السلبية مما يزيد من امكانية الإصابة بسرطان الجلد.
- رهاب الضوء (فوتوفوبيا).
- الرأرأه وهي حركة العين اللاإرادية.
- الحول.
- تأثر الشبكية جراء اختراق الأشعة الضارة للعين دون وجود من يمتصها.
- ضعف البصر.

وما يعنينا هنا تأثير مرض البرص على البصر، والذي يتمثل في:

**ضعف النظر:**

وجدت العديد من الأبحاث، التي أجريت لمعرفة تأثير البرص أو نقص مادة الميلانين على القدرة البصرية للمصابين به، أن هناك ضعفاً لديهم بعد اجراء الاختبار التقليدي لمعرفة قوة الإبصار. ولقد تم تفسير ذلك بأن النقطة التي تعطي أفضل مجال للإبصار، والتي تقع داخل الماكيولا في الشبكية (الفوفيا) لم تتكون بشكل مماثل كما هي عليه لدى الأشخاص غير المصابين بالبرص، مما يسبب ضعفا واضحا لديهم ويقلل من القدرة البصرية.

**رهاب الضوء (فوتوفوبيا):**

من المعروف أن صبغة الميلانين لها دور كبير ومهم في امتصاص الأشعة الضارة لجسم الإنسان وحماية أعضائه منها. ونعني هنا بالأشعة ما يسمى الأشعة فوق البنفسجية. وتغطي هذه الصبغة معظم الطبقات الداخلية للعين، مما لا يسمح بهذا النوع من الأشعة إلا بالدخول عبر فتحة ضيقة تدعى البؤبؤ. وبالتالي فإن النقص في تكون هذه الصبغة في العين يسهم، وبشكل سلبي، في ازدياد حساسية العين للضوء بشكل عام ودخوله إلى العين دون وجود ما يمتصه، مما ينشأ عنه العديد من الأمراض المرتبطة بمثل هذا النوع من الأشعة الضارة، مثل الماء الأبيض وكذلك تأثر الشبكية من ذلك.

**الرأرأة NYSTAGMUS:**

في الحالات الخلقية، التي تؤدي إلى الإصابة بفقدان الإبصار، من الشائع وجود ما يسمى بالرأرأة. وتلاحظ كثيرا، وبشكل واضح من الوالدين، كعلامة أولية لوجود ضعف في الإبصار. وعرّف الاختصاصيون الرأرأة بأنها عبارة عن اهتزاز غير إرادي منتظم متساو في العينين. ويكون الاهتزاز أفقيا من اليمين إلى اليسار وبالعكس، وهو يظهر، بشكل واضح، عند النظر إلى اليمين أو الشمال كما يمكن أن يكون الاهتزاز بشكل دائري وبطيء، ولا سيما عند الأطفال حديثي الولادة. وتشاهد الرأرأة غالبا عند عمال المناجم، بسبب سوء الإضاءة ووضع رأس العامل المائل إلى الوراء أثناء العمل، وعند المصابين بنقص في المادة الملونة (الميلانين) . كذلك يمكن أن تظهر الرأرأة في التهابات الأذن الوسطى أو في بعض الأورام والالتهابات الدماغية. ولا يوجد علاج جذري لهذه الحالة إلا إذا وجد السبب المؤدي إلى ذلك، مثل أمراض الأذن، أو تصحيح ضعف الإبصار. وقد تحسنت حالة العديد من عمال المناجم بعد تركهم للعمل فيها.

**العدسات اللاصقة تسهم بشكل ايجابي في التخفيف من المشاكل الناجمة عن الرأرأة**

**اضطراب حركة الرأس أو العينين:**

يلاحظ أيضا في المصابين بالبرص، وبخاصة الطلاب، محاولة تحريك أو الميلان بالرأس والعينين بطريقة مثيرة للانتباه عند النظر إلى جسم معين. ويهدف من وراء



الحول يسهم في شكل كبير في ضعف الإبصار

ذلك إلى البحث عن أفضل مكان يتيح له النظر بشكل سليم وواضح. ويسمى هذا الموقع الجديد ب Null Position.

وينصح هؤلاء المعلمين وأولياء أمور الطلاب، عند ملاحظة ذلك، تحويلهم إلى طبيب العيون المتخصص لمساعدتهم في توفير العلاج المناسب.

**الحول:**

من الأمور الشائعة لدى المصابين بالبرص حصول حالات عديدة لفقدان الرؤية المزدوجة (الحول) وهذا يسهم بشكل كبير في ضعف الإبصار لديهم، أو يجعلهم يعتمدون في نظرهم على عين واحدة، مما يتسبب في ايجاد مشاكل بصرية، من أهمها عدم القدرة على تحديد المسافات الطبيعية الصحيحة لجسمين متجاورين، وبخاصة أثناء القيادة.

## العلاج

يعالج المصابون بالبرص، عادة، في عيادة متخصصة لذلك، وتسمى عيادات ضعاف البصر التأهيلية.

ويحرص المتخصصون في هذا المجال على توفير الوسائل والمعينات البصرية الكفيلة بحماية العين والإبصار لدى المصابين بالبرص. ومن أهمه بالطبع المرشحات، أو النظارات الشمسية، التي تقي العين من مخاطر الأشعة فوق البنفسجية، والتي لا تستطيع أعضاء جسم المصاب به القيام بذلك. ويجب على المصاب بالبرص الاستخدام المتواصل للمرشحات البصرية، حماية لعينه من مخاطر الأشعة فوق البنفسجية، وكذلك توفر الراحة التامة له لما لها من دور كبير في التقليل من رهاب الضوء (فوتوفوبيا).

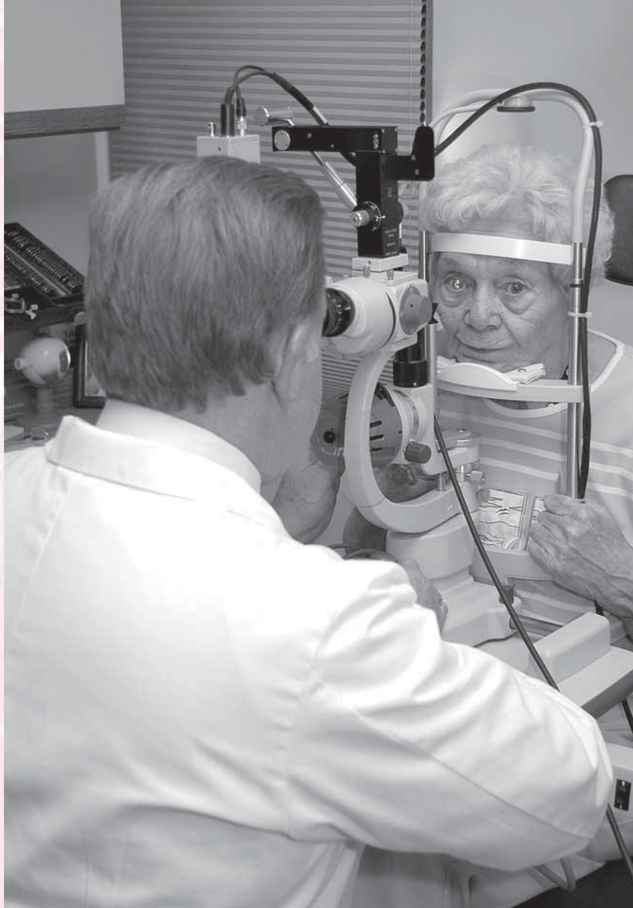
وغالبا ما يعاني المصابون بالبرص من اصابتهم بنوع أو أكثر من الأخطاء الانكسارية. فقد يصابون بطول النظر، أو قصر النظر وقد يكون مرتبطاً بالاستجماتزم. لذلك فإن وصف النظارة الطبية المناسبة من قبل المتخصصين المؤهلين يسهم في زيادة القدرة البصرية، وبخاصة اذا ما ارتبط هذا الضعف بالإصابة بالرأرأة لكونها تحتاج إلى طريقة خاصة في الفحص وإبعاد المريض عما قد يسبب في زيادة حركة العين اللاإرادية.

قد يضطر المصاب بالبرص، ممن لديه ضعف بسيط أو متوسط في النظر، إلى تقريب المادة المقروءة كثيراً من عينيه للقراءة. وهذا الأمر قد يكون مقلقاً لوالديه ولمعلمه في المدرسة. لكن ذلك يعتبر وضعاً طبيعياً للمصاب، كونه يشعر أن هذا التقريب سيسهم في تحسين نظره وقراءته. ولا ضير من ذلك –حسب الأطباء– لكن وجد أن الكثير منهم يفضل ذلك، متى ما استخدم النظارات ثنائية البؤرة للقراءة، والتي ستسهم في تخفيف الضغط على العينين الناجم من القراءة على هذه المسافة القريبة جداً.

ويمكن للمصاب بالبرص أن يستخدم العدسات اللاصقة، سواء من الناحية الطبية أو الجمالية. فهي تسهم، بشكل كبير، في القيام بوظيفة النظارات الطبية، من ناحية تصحيح ضعف البصر (قصر النظر، طول النظر، الاستجماتزم) . كما وجد أن العدسات اللاصقة تسهم بشكل ايجابي في التخفيف من المشاكل الناجمة عن الرأرأة. وتفسر احدى النظريات ذلك بأن الإحساس بوجود العدسات اللاصقة على العين مباشرة يؤدي إلى قدرة المريض على التحكم بحركتها، مما يسهم في تحسين الإبصار. كما أن حركتها مع العين في الاتجاهات المختلفة تسهم في تحسن جودة الصورة المستقبلة. ◆◆

# العين السكرية الوقاية خير من العلاج

الدكتور: ناصر أحمد سنة





**العين السكرية، كالقدم السكرية، من المضاعفات الخطيرة التي تواجه مرضى السكري، فهي أيضا قد تسبب إعاقة، ومأساة للمريض، مما يستلزم الوعي الصحي بها.. وقاية، وعلاجاً مُبكراً، ورعاية دائمة.**

في برديات الأسرة الثالثة المصرية القديمة (حوالي ١٥٥٠ ق. م) ذكر الطبيب "هيساي رع" تكرار التبول كأحد أهم أعراض المرض. وفي القرن الأول الميلادي وُصف المرض بأنه "يذيب لحم الإنسان، ويعرض أطرافه للهزال، ويتميز بكثرة التبول". وصور "أبولونيوس" المصابين بالمرض بـ"Diabetes يفيض مثل السيفون"، أي يشربون كميات كبيرة من الماء، ثم يخرجونها مع البول. وأضيفت كلمة(Mellitus) العسل/السكر، ليصير اسم المرض (Diabetes Mellitus) أي البول السكري. أما الشيخ الرئيس "ابن سينا" فوصف مرض السكر في كتابه "القانون" فصل في ديانيطس (ولعلها تصحيف لكلمةDiabetes ) فيقول إن "ديانيطس": "صاحبه يعطش، فيشرب، ولا يروى، بل يبول غير قادر على الحبس ألبتة، فيخرج الماء في زمان قصير، وسبب ديانيطس حال الكلية إما لضعف يعرض لها، واتساع، وانفتاح في فوهات المجرى، وقد يكون ذلك من البرد المستولي على البدن، وهو مرض رديء ربما أدى إلى الذوبان، وإلى الدق بسبب كثرة جذبه الرطوبات من البدن. وله أسماء باليونانية غير ديانيطس، فإنه قد يقال له دياسقوس، وقراميس، ويسمى بالعربية الدوارة، وزلق الكلية، وزلق المجاز".

وتم تحديد المرض بشكل كيميائي في بداية القرن التاسع الميلادي عبر قياس نسبة السكر في البول. وفي نهاية هذا القرن درس الفرنسي "كلود برنار" وظيفة البنكرياس، والتحول الغذائي لمادة الجليكولجين إلى جلوكوز في الدم. وفي عام ١٩٠٨م قام الألماني "جورج زولزير" بتطوير أول مستخلص من البنكرياس يمكن حقنه ليوقف إفراز الجلوكوز، ولكن كانت له آثار جانبية خطيرة. وفي صيف عام ١٩٢١م اكتشف الأنسولين وجرب للمرة الأولى على كلب وكانت تجربة ناجحة (تمكن كل من فريديرك بانتينج وتشارلز بيتس من عزل الهرمون في كندا). وفي ٣٠ مايو ١٩٢٢م قامت شركة "ليلي" للأدوية وجامعة "تورنتو" الكندية بإنتاج كميات كبيرة من الأنسولين في أمريكا الشمالية.

وحديثاً يعد السكري من أسرع الأمراض انتشاراً في العالم، فمن كل خمسة وعشرين شخصاً يوجد مصاب واحد به. وقد بلغ عدد مرضاه نحو ٢٣٠ مليون شخص، ويتوقع أن يزداد العدد إلى ٣٧٠ مليوناً عام ٢٠٣٠م. وعربياً.. تتراوح نسبة الإصابة في بلدان مجلس التعاون الخليجي، على سبيل المثال، بين ١٥ و٢٠٪ من السكان. وهناك شخص بين كل خمسة أشخاص في دولة الإمارات مصاب بالمرض، وتحتل الإمارات المرتبة الثانية عالمياً في نسبة الإصابة بالسكري (١٩,٥٪)، ثم المملكة العربية السعودية (١٦,٧٪)، فالبحرين (١٥,٢٪)، والكويت (١٤,٤٪).

وهذه الأرقام العالمية والمحلية تنذر بخطورة كبيرة، فبسبب طبيعته المزمنة، وأعراضه، ومضاعفاته (على العين، والقدمين، والأعصاب، والأوعية الدموية، والقلب، والكلى.. الخ)، وبرامج السيطرة عليه يعتبر من أكثر الأمراض إزعاجاً، وعبئاً أسرياً واجتماعياً، واقتصادياً (انقطاع عن الدراسة، والعمل، وضعف الإنتاج، وكلفة العلاج المستمر الذي استنزف في السعودية عام ٢٠٠٣م نحو ٤٠٠ مليون دولار، ونحو ٢٥٪ من دخل الأسرة الهندية الفقيرة، بينما وجود طفل مصاب يمتص حوالي ١٠٪ من دخل الأسرة الأمريكية).

والسكري داء يعجز فيه الجسم عن التكيف والتعامل طبيعياً مع السكر. وفي عام ١٩٥٩م تم التعرف على نوعين منه: الأول يظهر غالباً في فترة الطفولة، وينتج عن قلة أو انعدام إفراز هرمون الأنسولين في الجسم، وغالباً تعتمد السيطرة على هذا النوع (الفئة ١) على حقن الأنسولين. وهناك (الفئة ٢) الذي غالباً ما يحدث بعد سن الأربعين، وفيه يفرز الجسم الأنسولين بكميات غير كافية، أو لا يستطيع أن يستخدمها الاستخدام الأمثل. ويمكن السيطرة على هذا النوع بواسطة الحمية أو تناول الأدوية الفموية أو الاثنين معاً، وقد تتطلب بعض الحالات استخدام حقن الأنسولين.

في النوع الأول من السكري تكون الأعراض واضحة: زيادة إفراز البول، والشعور بالعطش، وفقدان الوزن، والشعور بالإرهاق. وهذه الأعراض أقل ظهوراً في النوع الثاني من السكري، فقد يتم اكتشاف المرض بعد سنوات من الإصابة به، مما قد ينعكس على حدوث المضاعفات الخطيرة.

## السكر ومضاعفاته

كما يكتسب السكري ومضاعفاته أهمية كبرى عند المرضى، كبار في السن (فوق سن ٦٥ سنة) وذلك لعدة عوامل أهمها: زيادة انتشار المرض في هذه الفئة العمرية، على الرغم من أن الكثيرين منهم قد لا يشعرون بالأعراض المعروفة لهذا المرض. ومن ثم لا يتم تشخيص السكري (ومضاعفاته) إلا في مراحل متأخرة.

من المعلوم أن تزامن السكري مع أمراض أخرى كارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكولسترول الضار، والسمنة يساعد ويقوي من فرص حدوث مضاعفاته الخطيرة، وبخاصة اعتلال الشرايين الكبيرة والدقيقة. فمن المضاعفات الناتجة من اعتلال الشرايين الدقيقة: اعتلال الشبكية السكري، وأثره على كفاءة البصر (بعد الإصابة المزمنة بالسكري، يفقد حوالي ٢٪ من المصابين بصرهم، بينما يعاني حوالي ١٠٪ من مشاكل في النظر).

ويمثل اعتلال الشبكية السكري Diabetic Retinopathy أحد الأسباب الرئيسة لضعف البصر والعمى في العالم. فهو يؤثر على أكثر من ٢,٥ مليون شخص، ويصيب نحو ٢١٪ من مرضى السكري من (الفئة ٢)، وتقريبا كل مرضى (الفئة ١). كما تشير الأرقام إلى أن نحو ٣٣٪ من مجموع المصابين بالسكري يعانون نوعا من أنواع هذا الاعتلال، وسيعاني ثلثهم من مضاعفات مهددة للإبصار. كما أن احتمالات تعرُّض المصابين بالسكري لفقدان البصر الناجم عن بعض أنواع الجلوكوما والكتاراكت تزيد بخمس وعشرين مرة عنها بين غير المصابين به.

## ما الذي يحدث؟

قد يحدث تشويش مؤقت في الرؤية كأول أعراض السكري على العين. وغالباً ما يكون ذلك التشويش بسبب انتفاخ عدسة العين، وهو يزول بضبط مستوى السكر، وإعادته إلى مستواه الطبيعي.

أما الساد (كثافة بلورة/ عدسة العين) فهو عتامة/ كثافة في بلورة العين الطبيعية، والتي تكون بطبيعتها شفافة، وهذا يجعل النظر مشوشاً، أو خافتاً، بسبب عدم نفوذ الضوء عبر البلورة المتكثفة، وهو من أكثر أمراض العين شيوعاً، خاصة في كبار السن، ولكن مريض السكري تتكثف لديه بلورة العين، في وقت أبكر من الشخص الطبيعي.

و"الشبكية" جزء من جدار العين، ويتم إسقاط الصور عليها، وتتكون من نسيج دقيق وحساس جداً للضوء(ملايين الخلايا الحسية التي تحمل الإشارات الضوئية إلى الدماغ)، وهي خلايا شديدة التخصص تسمى العصي (لإدراك درجة سطوع الضوء وشدته)، والمخاريط (تضفي الألوان على الصورة المتكونة). وتوجد في مركز الشبكية منطقة صغيرة جداً بحجم رأس الدبوس "اللطخة الصفراء" هي أكثر مناطق الشبكية حساسية، وأعلاها تخصصاً وحيوية وأهمية في رؤية الأشياء الدقيقة والمطلوبة للنشاطات اليومية مثل القراءة والكتابة ورؤية الألوان. بينما تساهم باقي أجزاء الشبكية في الرؤية الطرفية والمحيطة. أما المنطقة من تجويف العين التي بين الشبكية في الخلف، وعدسة العين في الأمام، فيوجد بها السائل الزجاجي، وهو سائل هلامي شفاف يساعد على نفاذ الضوء.

**الوعي بالمرض يجنب الإنسان الاصابة به**

وعند الارتفاع المزمن لمستوى السكر بالدم، ودون ملاحظة أو تشخيص أو علاج، تتم مهاجمة جدران الأوعية الدموية الدقيقة التي تغذي الشبكية بصفة تدريجية، فتقل كمية الدم والأكسجين والإرواء الوارد إليها، مما يحدث تغيرات واعتلالاً بها. ويترتب على اعتلال الشبكية، أو تجمع الأنزفة (أنزفة الجسم الزجاجي التي تعكره) أو تحتها إلى انفصالها عن أجزاء من العين، وبخاصة المشيمة، مما قد يسبب ضعفاً تدريجياً( ظهور سحابة سوداء أمام العين أو قصر نظر شديداً أو فقداناً مفاجئاً للإبصار).

إن تغيرات الشبكية قد تحدث دون ملاحظة وتدريجياً، وقد لا يتم تبين تأثيرها الأولي على الرؤية. بيد أنه مع مرور الوقت تصبح أعمال كالقراءة أو الحياكة تتطلب

مجهودا بصريا أكبر، وصعوبة حتى تتلاشى الرؤية الواضحة. وقد تصبح الأشياء الواقعة على جوانب المحور البصري مشوشة وغير واضحة، بينما تنحصر الرؤية الواضحة في وسط المحور البصري.

## أنواع اعتلال الشبكية السكري

**اعتلال الشبكية البدئي:**

شائع عند من لديهم سكري لفترة طويلة، ويكون النظر غالباً طبيعياً. وفي هذه المرحلة تكون الأوعية الدموية للشبكية متأثرة بشكل طفيف. حيث يوجد ما يسمى بـ "أم الدم المجهرية": (توسع كالبالون يصيب أحد الأوعية الدموية الدقيقة)، أو نزف الدم، أو رشح السوائل المصلية، وتبقى منطقة "اللطخة الصفراء" غير متأثرة.

**اعتلال اللطخة الصفراء السكري:**

يتحول النوع السابق لصورة أكثر شدة، وليشمل "اللطخة الصفراء"، فتعتل، فتسوء الرؤية المركزية تدريجياً، فيكون هناك صعوبة في تمييز وجوه الناس، أو صعوبة في قراءة الأحرف الصغيرة. وتختلف الرؤية المركزية المفقودة من شخص لآخر نوعاً وكماً. لكن الرؤية المحيطية المساعدة على القيام بالنشاطات اليومية في البيت وخارجه غالباً ما تحفظ.

**اعتلال الشبكية السكري المنمي:**

أقل شيوعاً من اعتلال الشبكية البدئي. فمع تدهور حالة العين، تنسد بعض الأوعية الدموية بالشبكية، فتنمو أوعية دموية أخرى جديدة، كرد فعل يحاول إصلاح الضرر الحاصل من نقص التروية الدموية. لكن هذه الأوعية الدموية الجديدة، ضعيفة وهشة، وتنزف بسهولة مسببة ارتفاعاً في ضغط العين، وتدهوراً سريعاً للرؤية. وقد تنمو في الموضع الخطأ كسطح الشبكية وداخل السائل الزجاجي، ويمكنها أن تسبب تليفاً نسيجياً وندبياً داخل العين، مما يسبب شداً على الشبكية يسحبها إلى الأمام ويفصلها. وتكون مضاعفات تلك الأوعية الدموية الجديدة مثل النزيف، وانفصال الشبكية هو ما قد يسبب تدهور النظر، الذي يكون غالباً مفاجئاً وشديداً، ويحتاج إلى علاج كي لا يُفقد النظر كاملاً.

**التشخيص المبكر:**

التشخيص المبكر لاعتلال الشبكية السكري أمر حيوي ومهم جداً. ويتم الكشف على صحة الشبكية، واستبعاد أمراض العين الأخرى مثل المياه البيضاء أو إعتام عدسة العين والزرقة التي قد تصاحبها أعراض شبيهة. كذلك يجب فحص العين سنوياً، دون الانتظار إلى أن يسوء النظر لكي يجري هذا الفحص، حيث إن سوء النظر لا يعني بالضرورة أن هناك اعتلالاً في الشبكية، فقد تكون مشكلة بسيطة يمكن تصحيحها بطريق مبسطة.

## العـلاج

إبقاء مستوى سكر الدم وفق معدلاته يقلل من تعرض المريض لاعتلال الشبكية السكري. وإذا حدث الاعتلال معه فهو غالباً أقل شدة. وحتى إذا احتاج إلى علاج الشبكية بالليزر فهو أكثر قابلية للاستجابة للعلاج وأقل احتمالاً للنكسة.

حدوث السكري مع ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع شحوم الدم، أو ممارسة التدخين، أو شرب الخمور تكون الخطورة أعلى وأسرع نحو أذية شبكية العين. لذا ينبغي بذل كل الجهد لإعادة التوازن إلى الجسم بالتعاون مع الطبيب المعالج، وبالسيطرة على الرغبات والعادات الغذائية والاجتماعية.

وأغلب مضاعفات السكري على النظر يمكن علاجها بالليزر، أو بوسائل أخرى، متى ما طبق العلاج في وقت مبكر. ولا ينبغي التردد في إثارة الأسئلة، أو الاستفسار عن سبل العلاج.

ويعالج الساد بجراحة يتم فيها استخراج البلورة المتكثفة من العين، واستبدالها بعدسة صناعية شفافة دائمة، تساعد العين على الرؤية الواضحة.

ومعروف أن الليزر هو حزمة من ضوء عالي الكثافة، يتم تركيزه بدقة ليقوم بإغلاق الأوعية الدموية التي ترشح السوائل إلى الشبكية، وتكثف جلسات الليزر في حالة نمو أوعية جديدة. وكيّ الأوعية الدموية الشاذة يمكن "وليس دائماً" أن يؤلم بدرجة بسيطة، مع شعور

بصداع خفيف، ويمكن إزالة هذا الألم عبر تناول حبوب مسكنة، ووضع قطرات.. إلخ. وقد يسبب إجراء الليزر انخفاضاً مؤقتاً في مستوى الرؤية، يستمر لساعة أو ساعتين بعد التدخل، كذلك قد يوجد نقص طفيف بالرؤية المركزية، أو قد يُلاحظ تأثير لاحق على شكل بقع سوداء تُرى أمام العين. ومن الشائع أن تفقد جزءاً من الرؤية المحيطية، والذي بدوره قد يؤثر في القدرة على قيادة السيارة. كذلك قد تتأثر رؤية الألوان والرؤية الليلية. وفي بعض الأحيان ربما لا تكون الرؤية المركزية جيدة مثل ذي قبل. فمثلاً قد توجد صعوبة مؤقتة "وقد تدوم أحياناً" في قراءة الأحرف الصغيرة.

وفي الحالات المتوسطة والمتقدمة من ضرر العين فإن الجراحة الميكروسكوبية قد تصبح ضرورية للحفاظ على النظر، وإيقاف تدهوره.

وفي حالة حدوث انفصال في الشبكية أو تليف أو نزيف بالسائل الزجاجي، فمن الممكن إجراء عملية قطع السائل الزجاجي، وإزالته، وإبداله بمحلول صاف وشفاف.

وينبغي توفير الدعم الصحي الكامل، والمساندة الأسرية والاجتماعية الفعالة اللذين يحتاج إليهما مريض السكري المتقدم في السن، خاصة في وجود مضاعفات قد تضعف الحركة أو البصر.

## الوقاية خير من العلاج

وينبغي قياس وتقويم دوري ومنتظم لمستوى السكر، والكولسترول، وضغط الدم وكثافته، مع باقي الفحوص الضرورية. ويتم ذلك للعامة، ولمن هم فوق سن الأربعين، أو في سن أصغر خاصة لمن لديهم تاريخ عائلي للسكري، أو السيدات اللاتي لديهن تاريخ سابق بالإصابة بسكري الحمل أو الأشخاص المصابين بالسمنة أو ارتفاع ضغط الدم، ليتم التعرف، إن كان المرء معافى، أو مصاباً أو معرضاً للإصابة بالسكري.

والتشخيص المبكر للسكري، وتناول علاجه المناسب، وعلاج ارتفاع ضغط الدم، ومستوى الكولسترول إن وجد تلافيا للمضاعفات. وإن حدثت فإنها تكون أقل خطورة.

والفحص السنوي للعين لدى المصابين بمرض السكري، وقد يعاد إجراؤه على فترات متقاربة (٣-٦ شهور) في حال وجود تغيرات غير طبيعية. فمن الأهمية بمكان الاكتشاف المبكر لاعتلال الشبكية السكري (يقلص مخاطر فقدان البصر في ٩٠ ٪ من الحالات)، وذلك ضمن استراتيجية عامة للوقاية من العمى الناجم عن السكري. وقد تحدث أعراض العين قبل تشخيص السكري، لذا يُنصح بفحص العين حالما يتم تشخيص الداء.

برامج تعديل النظم الغذائية، وزيادة النشاط البدني، وإنقاص الوزن، والمحافظة على الوزن المناسب. وقد استطاع هذا البرنامج (كما في الصين) أن يؤتي بنتائج كبيرة بشرط تطبيقه لمدة ست سنوات، وارتبط بحملة توعية قومية ضد مخاطر ومضاعفات السكري، وسبل الوقاية منه.

وتشجيع المصابين بالسكري على البدء بأساليب العلاج الحديثة والمتطورة، وتفعيل برامج التغذية والنشاطات الرياضية المناسبة (المشي السريع لما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يومياً).

وارتفاع حالات البدانة بين بعض طلاب المدارس والشبان العرب يعود إلى أسلوب الحياة غير الصحية، وقلة الحركة، وزيادة الوزن. ويمكن للمدارس أن تلعب دوراً مهماً في نشر الوعي حول التغذية الصحية، وتوفير الوجبات الغذائية المتوازنة صحياً، وتجنب الوجبات السريعة غير الصحية، وتوفير الخضار والفواكه الطازجة. كما يجب أن تشكل النشاطات الرياضية جزءاً مهماً من البرامج، إما خلال الساعات الدراسية أو بعدها. وتفعيل المبادرات الهادفة إلى جعل أفراد الأسرة أكثر وعياً وتقبلاً لتغيير محتويات الوجبات الخاصة بهم لتصير صحية.

وتكاتف المؤسسات الصحية والتعليمية والإعلامية، وكل من له صلة بحملات التوعية، وبذل الجهود لتعزيز مستوى الوعي والتثقيف الصحي المتعلق بمنع الإصابة بالسكري وعوارضه، والنشاطات المرتبطة بأسلوب الحياة للوقاية منه، ومن مضاعفاته الخطيرة على العين، كما القدم والقلب والكلى والأعصاب. ◆◆



# كيف يحدث الصمم عند الأطفال؟

إعداد: وفاء أحمد

**يلاحظ على الأطفال، الذين يعانون من مشاكل في السمع، بأنهم شاردو الذهن، ما يدفع المتحدث إليهم ليرفع صوته حتى الصراخ، ما يشير إلى أن الصمم قادم إليهم، إذا لم يسارع أولياء أمورهم إلى معالجتهم.**

وإذا ما تم تشخيص حالة طفل صغير بالصمم أو ضعف السمع، فإن وقع ذلك على والدَي الطفل سيكون بلا شك قاسيا ومؤلما. وقد تمر عليهم مشاعر عديدة مثل الخوف على مستقبل طفلهم، والحسرة على ما أصابه. ومن الممكن أن تبرز عدة أسئلة لديهم، مثل كيف ستؤثر هذه الإعاقة على مستقبله؟ ومن الأرجح أنهما لا يعرفان إلا القليل عن الصمم.

ويُعرف الصمم، أو فقدان السمع، بأنه فقدان جزئي

أو كامل لحاسة السمع في إحدى الأذنين أو كلتيهما. وقد يولد الطفل بفقدان السمع، أو يفقده في أي سن في مرحلة طفولته. ويقدر في بريطانيا أنه في كل عام يولد ٨٤٠ طفلا في حالة صمم، مع ١ في كل ١٠٠٠ طفل يشخص بالصمم قبل السنة الثالثة من العمر. أما في الولايات المتحدة، ففي العام الدراسي ٢٠٠٢–٢٠٠٣ أشارت التقديرات إلى أن نحو ٧٢ ألفا من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و٢١ عاما احتاجوا إلى تعليم خاص في إطار فئة ضعف السمع. ويشير بحث أُجري في المملكة العربية السعودية لدراسة علاج السمع عند الأطفال الصم دون ١٥ عاما، إلى أن من بين ٩٥٤٠ طفلاً من الذين شملهم الاستطلاع، كان ١٢٤١ (١٣ في المائة) لديهم مشكلات في السمع و٧٨٢ (٨ في المائة) معرضون لخطر فقدان السمع.

وتشير الدراسات إلى أن نحو ٣٠ في المائة من الأطفال الصُم أو ضعيفي السمع، قد تكون لديهم مشكلات نمو أخرى، مثل التخلف العقلي، أو الشلل الدماغي، أو الصرع أو إعاقة البصر. وتعد قدرة السمع والنطق لدى الأطفال من الوسائل الأساسية والضرورية للتعلم واللعب وتطوير المهارات الاجتماعية.

## آلية السمع

معروف أن الأذن تتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية: الأذن الخارجية، والأذن الوسطى، والأذن الداخلية. ولكل جزء خصائصه ووظائفه التي تساعد في نقل الصوت من خارج الأذن إلى الأذن الداخلية. وتشمل الأذن الخارجية صوان الأذن (pinna) والقناة السمعية التي تصل إلى طبلة الأذن. وتحمي الأذن الخارجية الأذنين الوسطى والداخلية. ويبطن قناة الأذن شمع يعمل على حماية الجسم من دخول الكائنات الدقيقة.

وتتكون الأذن الوسطى من ثلاث عظام صغيرة وقناة استاكيوس، التي تربط الأذن الوسطى بالجزء الخلفي من الحلق. وتفتح وتغلق هذه القناة لتوازن ضغط الأذن الداخلي والخارجي. وتربط العظام الصغيرة طبلة الأذن بالأذن الداخلية.

تتكون الأذن الداخلية من ثلاث قنوات دائرية تعرف بالجهاز الدهليزي وهو المسؤول عن التوازن، وقوقعة الأذن التي تحول الأصوات التي تتلقاها إلى إشارات كهربائية ترسل إلى الدماغ.

ويشبه الشكل الخارجي للأذن شكل البوق الذي يعمل على جمع الصوت. وينتقل الصوت الخارجي من الأذن الخارجية إلى الأذن الوسطى ومن ثم إلى الأذن الداخلية. وتجعل موجات الصوت طبلة الأذن تهتز. ومن ثم تمر هذه الاهتزازات من طبلة الأذن إلى العظام في الأذن الوسطى التي تنقل الاهتزازات إلى الأذن الداخلية. وداخل قوقعة الأذن توجد خلايا شعر صغيرة تلقط الذبذبات وتحولها إلى إشارات كهربائية ينقلها العصب السمعي إلى الدماغ. وفي المخ تنقل الإشارات إلى القشرة السمعية حيث يتم ربطها بالمعلومات الأخرى لتفسير الصوت المسموع.

## أنواع فقدان السمع

هناك أنواع مختلفة من فقدان السمع، ويمكن تصنيفه إلى عوامل وظيفية أو عوامل طبيعية لمشكلة السمع.

**العوامل الوظيفية:**

- ضعف السمع التوصيلي (conductive): يحدث عندما يكون في نقل الصوت إلى الأذن الداخلية مشكلة.
- الإعاقة السمعية الحِسّ – عصبية (sensorineural): تحدث عندما يوجد عطل في قوقعة الأذن أو العصب السمعي.
- فقدان السمع المختلط: ويحدث عندما يكون هناك ضعف سمع توصيلي وإعاقة حس عصبية.

## أسباب فقدان السمع عند الأطفال

هناك العديد من الأسباب التي قد تسبب فقدان السمع عند طفلك. والأسباب الأكثر شيوعا تشمل:

- **التهابات الأذن:** التهابات الأذن والسوائل في الآذان قد تمنع الصوت من الانتقال من الأذن الخارجية إلى الأذن الداخلية. وتسبب التهابات الأذن عادة فقدان السمع التوصيلي الذي قد يزول بمجرد معالجة الالتهاب.
- **الالتهابات في أثناء الحمل:** هناك بعض حالات الالتهابات تحدث للمرأة الحامل قد تسبب فقدان السمع عند طفلها، لأنها تضر أذن الطفل الداخلية مما يتسبب في فقدان السمع الحس–عصبي. وهذه الالتهابات هي الحصبة الألمانية، الفيروس المضخم للخلايا (cytomegalovirus)، والزهري وداء

التوكسوبلازما (جرثومة الحمل). وتسبب هذه الالتهابات أكثر الضرر خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل عند نمو الجهاز السمعي للطفل.

- **التهابات الأم عند الولادة:** أحيانا يمكن أن تُنقل العدوى من الأم إلى طفلها، كمثال بفيروس الهربس (herpes simplex virus).
- **المشكلات في أثناء الولادة:** نقص الأوكسجين للرضيع، واليرقان، أو الإصابة التي تحدث عند الولادة هي من العوامل الرئيسية التي قد تؤدي إلى فقدان الطفل للسمع. فاليرقان والحرمان من الأوكسجين تسبب فقدان السمع الحس-عصبي. أما إصابة الولادة فتسبب مشكلة في القنوات السمعية بين الأذن الداخلية والمخ ما يسمى بـ«الخلل السمع العصبي المركزي» الذي يسبب مشكلة في فهم معنى الأصوات المختلفة.
- **الالتهابات في أثناء الرضاعة والطفولة:** التهاب السحايا البكتيري أو الفيروسي، والنكاف، والجديري، هي أكثر أنواع الالتهابات شيوعا التي يمكن أن يسبب فقدان السمع عند الطفل.
- **الأدوية:** هناك أنواع معينة من الأدوية يمكن أن تضر الأذن الداخلية وقد تسبب فقدان السمع عند بعض الناس إذا تم تناولها بجرعات كبيرة، خصوصا المضاد الحيوي جنتمايسين (Gentamycin).
- **الضوضاء:** من المحتمل أن تؤذي الأصوات العالية هيكل الأذن الداخلية، مما يتسبب في فقدان السمع الحس عصبي. ويحدث هذا من خلال الاستماع إلى الأصوات الصاخبة على مدى فترة من الزمن، أو التعرض لصوت عالٍ مفاجئ.
- **عامل الوراثة:** يعتقد الباحثون أن نصف حالات فقدان السمع عند الأطفال قد تكون أسبابها وراثية.

## مؤشرات فقدان السمع

هل يعاني طفلي مشكلة في السمع؟ إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني مشكلة في السمع فلا تتردد في استشارة الطبيب. فكلما كان التشخيص مبكرا كانت النتائج أفضل. وهنا بعض المؤشرات التي قد تساعدك على معرفة مشكلات السمع للطفل حتى عمر ١٥ شهرا، ولكن تذكر أن كل طفل مختلف لذلك ليس من الضروري أن تظهر كل هذه الأعراض التالية:

**منذ الولادة إلى ٤ أشهر:**

- لا يتفاعل أو يستيقظ، إذا كانت هناك أصوات صاخبة.
- لا يهدأ عند البكاء عندما يتحدث إليه شخص صوته مألوف لديه مثل أحد والديه.
- لا يستجيب لصوتك.

**الضوضاء الشديدة قد تسبب الصمم للأطفال**

**٤ إلى ٩ أشهر:**

- لا يدير عينيه عند سماع الأصوات.
- لا يستجيب للألعاب مثل الخشخيشات.
- لا يبتسم عندما تتحدث معه.
- لا يصدر أصواتا.

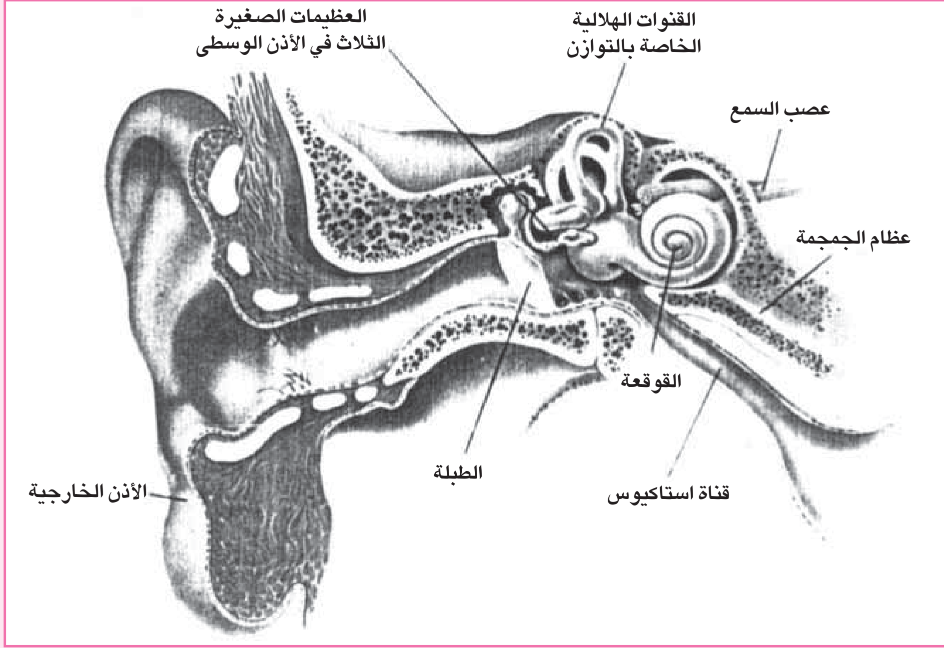
**٩ إلى ١٥ شهرا:**

- لا يتجاوب عند مناداة اسمه.
- لا يصدر الأصوات المختلفة.
- لا يستجيب للتغير في لهجة الصوت.
- لا يقول ماما أو بابا.
- لا يكرر الأصوات التي يسمعها.

ولا تعتمد على الاختبارات التي تجريها بنفسك على سمع طفلك، مثل الاهتزاز أو التصفيق. وإذا كنت تعتقد أن هناك مشكلة توجه على الفور لاختبار طفلك. والتشخيص المبكر سيمكنك وعائلتك التكيف مع عجز طفلك، ويمكن مساعدته على تعلم المخاطبة عن طريق التقليد، وإذا لم يسمع طفلك أصواتا فإنه لن يقلد ولن يكون قادرا على الكلام.

## دور الوالدين .. أين يكمن؟

تذكر أن الطفل الأصم، أو الذي يسمع بصعوبة، إذا توفرت له في مرحلة مبكرة الرعاية الصحيحة والتعليم




أجزاء الأذن

والحب والدعم من أسرته، فمن الممكن أن يصبح طفلا رائعا وناجحا في حياته. فالصمم هو نوع من الإعاقة. فطفلك لا يُعرف بإعاقته ولكن بشخصيته الفريدة. ولا يعد الصمم عقبة رئيسية أمام نمو طفلك أو مشكلة لعائلتك. غير أن الصمم يضيف وضعا جديدا في الحياة اليومية لأفراد الأسرة، والآباء قد لا يكونون مستعدين له. وكلما استطعنا أن نكتشف المشكلة مبكرا استطعنا أن نوفر حياة أفضل وأجمل لأطفالنا. لذلك نحن بحاجة دائما إلى أن نكون يقظين ومنتبهين لأبنائنا، فنحن الذين نوفر لهم الحماية.

وهنا بعض الاقتراحات المقدمة للوالدين لمساعدة طفلهما الأصم:

- تأكد من أن تستخدم المؤثرات البصرية وتعابير الوجه واللمس لتكوين رابطة قوية مع طفلك، وذلك لأن معظم فاقدي حاسة السمع يتواصلون مع العالم عن طريق النظر.
- حاول التأكد من أن طفلك يشعر بالأمان والطمأنينة. فبما أن الطفل لا يسمع، سيكون الظلام مخيفا له لأنه لن يكون قادرا على الرؤية بشكل واضح. ويمكنك ترك ضوء خافت في غرفته ليلا.
- تأكد من رعاية نظر طفلك، من خلال الفحص المنتظم.
- أبقِ تعابير الوجه حقيقة متسقة مع مشاعرك، وذلك لأن الطفل الأصم سيعتمد على نظره لرؤية التعابير وتفسير المخاطبة.
- تعلم التحدث مع طفلك من خلال الإيماءات، ولغة الجسم والإشارة.
- لحماية طفلك، لا تضع أي شيء بما في ذلك عيدان القطن، في قناة أذن طفلك لأي سبب من الأسباب. فقد يدفع عود القطن شمع الأذن للداخل مما يسد القناة السمعية أو يسبب أضرارا لطبلة الأذن.
- تحدث مع طفلك، لأن الحديث يعلمه أن ينظر إلى وجهك عند التواصل. فهذا سيساعده على تعلم قراءة الشفاه أو الكلام.
- تأكد من انتباه طفلك قبل أن تبدأ الحديث معه.
- لا تنسَ أن كل طفل مختلف. ولا توجد طريقة صحيحة للتواصل تصلح لجميع الأطفال.
- كن مرنا وحاول تعلم طرق مختلفة في التواصل لجعل طفلك يتعايش مع عجزه. ◆◆

# الكورتيزون.. ما له وما عليه

## مضاد قوي للالتهابات له أعراض جانبية متعددة

الدكتورة: عبير مبارك



يتخوف كثيرون بمجرد سماعهم أن وصفتهم الطبية تحتوى على دواء الكورتيزول (كورتيزون) بأي من أشكاله. ويبدأ الجدال مع الطبيب حول مشكلات هذا الدواء وأعراضه الجانبية، فمن المعتقدات الخاطئة لدى الناس أن هذا العقار يدمر أنسجة الجسم، والحقيقة أن الكورتيزول ليس بريئا تماما من تسببه في بعض الأعراض الجانبية والمشكلات الصحية، لكن ليس كما في اعتقاد الناس، إذ إن اختلاف طرق استخدامه وتعدد أشكاله واختلاف نسب جرعاته، يجعل ظهور أعراضه الجانبية تتفاوت من شخص إلى آخر.

اكتشف الكورتيزون، الكيميائي الأميركي إدوارد كندال خلال أبحاثة في "مايو كلينيك". وقد تم منحه جائزة نوبل في الطب عام ١٩٥٠ مقاسمة مع فيليب هنش وتيدوس رايخشتاين لاكتشافهم القشرة الخارجية للغدة الكظرية وبنيتها الأساسية ووظائفها.

والكورتيزون هو أحد هرمونات الكورتيكوستيرويد، وهي هرمونات القشرة الكظرية، أحد أجزاء الغدة الكظرية أو الجار كلوية. وهي غدة صغيرة لا يتعدى وزنها أربعة غرامات تقع فوق الكلية. ومن هنا سميت بالجار كلوية. وتفرز الغدة الكظرية كثيرا من الهرمونات منها الأدرينالين والنورأدرينالين الموصلات للجهاز العصبي، وهرمون الألدوستيرون الذي يعمل على تنظيم الماء والأملاح في الجسم والمساعد الرئيسي لتنظيم ضغط الدم، كما تفرز الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية. وتعمل الغدتان الكظريتان تحت إشراف وتحكم مباشر من غدة في جسم الإنسان وهي الغدة النخامية، حيث ترسل الهرمون المحفز لها عند النقص في أحد الهرمونات أو العكس عند زيادة إفرازها لأحد الهرمونات. والكورتيزون من أهم الهرمونات اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية في الجسم.

## ما عقار الكورتيزون؟

الكورتيزون هو أحد أشكال عقاقير الستيرويد، ويعمل كمضاد قوي للالتهابات، حيث يعمل على منع الجسم من إفراز المواد المسببة للالتهاب وذلك لتأثيره القوي والمركب على جهاز المناعة. ويستخدم الكورتيزون في علاج كثير من الحالات الطبية كحالات الحساسية والأمراض الجلدية كالصدفية، والتهابات القولون المزمنة والأمراض الروماتيزمية كالروماتيود المفصلي والذئبة الحمراء وأمراض الصدر. وبالإضافة إلى تأثير الكورتيزون على الجهاز المناعي وعوامل الالتهاب، فإن له آثارا أخرى على جسم الإنسان كتأثيره على وظائف الجهاز الدوري، والحالة النفسية، والسكر والدهون، وضغط الدم وغيرها.

ويتوافر عقار الكورتيزون في صور مختلفة، حيث يمكن استخدامه على شكل أقراص، أو حقن. كذلك يمكن استخدامه موضعيا سواء في صورة حقن في المفاصل وفي شكل مراهم جلدية، كما يوجد على هيئة بخاخات للمصابين بالأمراض الصدرية، ويتم تحديد الوسيلة المثلى للعلاج تبعا لطبيعة المرض، وشدته. أما أقراص عقار الكورتيزون فتتوفر بأحجام مختلفة تبعا للجرعة الموجودة في كل قرص. وتعتبر مادتا البريدنيزون والبريدنيزلون هما الأكثر استخداما. أما في حالات الالتهاب الشديد الناتج عن الأمراض المزمنة فيفضل استخدام جرعات عالية من الميثيل بريدنيزلون ويعطى عن طريق الوريد يوميا لعدة أيام أو قد يستخدم الطبيب المعالج المادة ذاتها في جرعات صغيرة تحقن في الوريد إذا كانت هناك مشكلة في امتصاص عقار الكورتيزون لدى تناوله عن طريق الفم.

## تأثيرات جانبية

على الرغم من التأثير القوي الإيجابي لعقار الكورتيزون المضاد للالتهاب، فإن عقار الكورتيزون يسبب كثيرا من الآثار الجانبية التي تزداد نسبة حدوثها كلما زادت فترة وكمية العلاج به، ومن المهم جدا محافظة المريض على المتابعة مع الطبيب المعالج حتى يتمكن من تقليل جرعة الكورتيزون المستخدم إلى أقل جرعة ممكنة قادرة على السيطرة على الالتهاب.

وتختلف قوة أدوية الكورتيزون من نوع إلى آخر، فمنها الضعيف والقوي والأشد قوة، والقوي جدا، ولذلك يتفاوت ظهور الأعراض الجانبية من شخص إلى آخر.

وتظهر الأعراض الجانبية لدى المرضى الذين يستخدمون الكورتيزون عن طريق الفم أو الحقن أو يتناولونه بجرعات عالية مدة طويلة، لأن ذلك يؤدي إلى تعطيل الغدة الكظرية فتتوقف عن إفراز الكورتيزون الطبيعي، وقد تحتاج إلى أسابيع أو أشهر حتى تعود إلى عملها الطبيعي في إفراز الكورتيزون. ومن أهم الأعراض الجانبية:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- هشاشة العظام، وهي من أهم الآثار الجانبية الخفية

التي قد لا تظهر في مراحلها الأولى، حيث يسبب الكورتيزون نقصان نسبة الكالسيوم الموجودة بالعظام، مما يجعلها هشة وقابلة للكسر.

- الإصابة بالمياه الزرقاء (ارتفاع ضغط العين) أو المياه البيضاء (إعتام عدسة العين).
- تتأثر مقاومة الجسم للالتهابات الميكروبية مسببة حدوث التهابات مختلفة.
- تغير الحالة المزاجية للمريض عند استخدام الكورتيزون لمدة طويلة.
- الشعور بالجوع والعطش، مما يسبب زيادة في الوزن، ويظهر ذلك بظهور علامات التمدد بالجلد، ولذلك من المهم جدا نصح المريض بتناول وجبات معتدلة وإنقاص كمية الدهون والسكريات والملح في الطعام والمحافظة على تناول كميات كبيرة من الألياف حتى يحافظ على وزنه.
- استدارة الوجه، وتجمع الدهون بين الرقبة والأكتاف.
- حب الشباب أو البثور على الوجه، ويمكن علاج ذلك عن طريق المراهم الجلدية.
- يؤثر على نمو الطفل.
- ترقق الجلد وظهور الشعيرات الدموية.

وتظهر غالبية هذه الأعراض، كما أسلفت، لدى استخدام الكورتيزون لفترات طويلة وبجرعات عالية. ومن النادر أن يؤدي استخدام مراهم الكورتيزون أو البخاخات المستخدمة في علاج أمراض الصدر إلى ظهور هذه الأعراض. فالاستخدام الخارجي للكورتيزون لا يسمح بدخوله إلى الدم بكميات كبيرة تسبب الأعراض الجانبية.

## العلاج

وسبل الوقاية من أعراض العقار الجانبية تتمثل في:

- عدم التوقف عن تناول العقار بشكل مفاجئ، بل يجب أن يتم بصورة تدريجية بإنقاص الجرعة تدريجيا على مدى عدة أيام أو أسابيع تحت إشراف طبي.
- إخبار الطبيب بجميع العقاقير الأخرى التي يتناولها



ضغط الدم هو أحد تداعيات الافراط في استخدام الكورتيزون

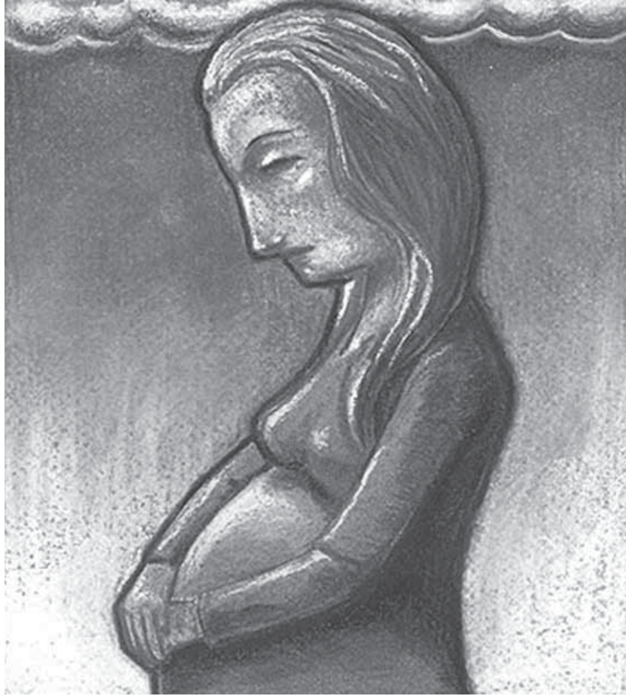
المريض، وبالأخص مضادات الالتهاب اللاستيرودية والأسبرين، حيث يمكن أن يؤدي تناولها مع الكورتيزون إلى حدوث نزيف من المعدة.

- لاجتناب هشاشة العظام يجب تناول فيتامينات الكالسيوم وفيتامين "D".
- التقليل من شرب الماء وتناول الملح يساعد على ضبط ضغط الدم وعدم ارتفاعه.
- التقليل من تناول السكريات يساعد على عدم ارتفاع سكر الدم.
- البعد عن الأماكن المزدحمة أو اجتناب الاحتكاك بمصادر العدوى الجرثومية والمحافظة على تلقي اللقاحات اللازمة للأطفال والتزام النظافة الشخصية للوقاية من التقاط العدوى والالتهابات الجرثومية.
- حمل بطاقة أو لبس سوار في اليد يبين أنك ممن يعالجون بالكورتيزون في حال التعرض لأمر ما. ◆◆

# الاجهـاض المتكـرر

## الاسـبـاب والحلــول

**حملت خمس مرات، وفي كل مرة كانت تأمل ان تفرح برؤية وليدها بعد إقامة لا بد منها لجنينها في أحشائها، ولكن للأسف لم تكتمل هذه الفرحة لأن حمولها الخمسة انتهت كلها بالإجهاض بعد أسابيع قليلة من بدايتها، وتحديداً في نهاية الشهر الثالث.**



إن الإجهاض المتكرر مشكلة تعاني منها نسبة ٢ الى ٣ في المئة من النساء. ويقال ان هناك إجهاضاً متكرراً في حال سقط الحمل قبل الاسبوع الرابع والعشرين لثلاث مرات متتالية أو أكثر. ولعمر المرأة دور في حصوله، إذ كلما توغلت في السن ارتفعت حوادث الإجهاض المتكرر عندها. وبالطبع هناك أسباب عدة للإجهاض المتكرر منها:

- الوراثة: التي تعتبر من أهم أسباب الإجهاض المتكرر، ويميل الإجهاض هنا الى الوقوع باكراً حتى خلال الأيام الأولى التي تلي انقطاع الدورة الشهرية

الى درجة ان المرأة تعجز عن معرفة إن كان ما يحصل لها إجهاضاً أو تأخراً في موعد الدورة. ان وجود عيب وراثي لدى الجنين مثل خلل في عدد الصبغيات أو تركيب هذه الأخيرة، من شأنه ان يقوض عملية نمو الجنين أو تثبيته على جدار الرحم، الأمر الذي يقود الى الإجهاض. ان الخلل الوراثي قد يأتي من بويضة الأم أو من الحيوانات المنوية للأب، وقد يحصل الخلل الوراثي خلال عملية انقسام البويضة الملقحة وتكوّن الجنين.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: هل يمكن كشف الإجهاض الناتج من عوامل وراثية؟ ان دراسة البطاقة الوراثية لكل من الأب والأم تسمح برصد امكانية انتقال صفات وراثية معيبة، وفي حال اكتشاف مثل هذه الصفات يمكن من طريق التقنيات الحديثة إجراء التلقيح المجهري للبويضة بالحيوانات المنوية خارج الرحم، وبعد الحصول على البويضة الملقحة يتم أخذ عينة منها وفحصها، فإذا كانت سليمة يتم ايداعها في جسم المرأة، أما اذا لم تكن كذلك فيتم استبعادها، وهذا ما يعزز من فرصة استمرار الحمل حتى النهاية.

**قد يكون الإجهاض نعمة في بعض الأحيان لأنه يساعد على التخلص من جنين مصاب بالتشوه**

- اسباب تشريحية في الرحم: إذ قد يصاب الرحم ببعض العيوب والتشوهات الخلقية (مثل وجود حاجز يفصل جوف الرحم الى قسمين) التي تحول دون اكمال الحمل لمسيرته فيحدث الإجهاض. ايضاً فإن أورام الرحم الليفية والالتصاقات داخل جوف الرحم في إمكانها ان تحول دون استقرار الحمل فيحصل الإسقاط. ومن الأسباب التشريحية للإجهاض المتكرر توسع عنق الرحم الذي يمكن أن يكون خلقياً أو مكتسباً نتيجة الولادات المتعسرة.

ان تصوير الرحم بالأمواج فوق الصوتية يسمح بكشف العيوب التشريحية، وفي حال وجودها يتم علاجها عادة باستعمال المنظار الرحمي الذي يعطي نتائج طيبة، أما في حال توسع عنق الرحم فيعمد الطبيب الى ربط العنق الى حين موعد الولادة.

- أسباب مناعية: وتعد هذه من أكثر الأسباب المؤدية الى تكرار حدوث الإجهاض، وتكون نتيجة نشوء مضادات أجسام مناعية تهاجم خلايا الأوردة الدموية لدى الأم تؤدي الى زيادة تجلط الدم وزيادة قابلية الأوعية الدموية المشيمية للانسداد، او قد يحصل الإجهاض بسبب عدم صنع مضادات أجسام مناعية.

- أسباب هورمونية: فأي نقص أو خلل طارئ على صعيد الهورمونات التي لها علاقة بالحمل يمكن أن يقود الى الإجهاض، خصوصاً نقص الهورمونات التي تساهم في آلية عملية نضوج البويضة أو بطانة الرحم أو في استمرارية بقاء الجسم الأصفر كي يزود الحمل بالهورمونات اللازمة ريثما تباشر المشيمة تولي هذه المهمة.

ان تكيس المبيضين يعد من الأسباب الشائعة للخلل الهورموني، اذ ينتج بويضة غير سليمة تساهم في تكوين جنين غير سليم فيحدث الإجهاض. والخلل الهورموني لا يحدث على صعيد المبيضين وحسب، بل قد يكون نتيجة الإصابة بأمراض غدية عامة مثل الغدة الدرقية والغدة النخامية.

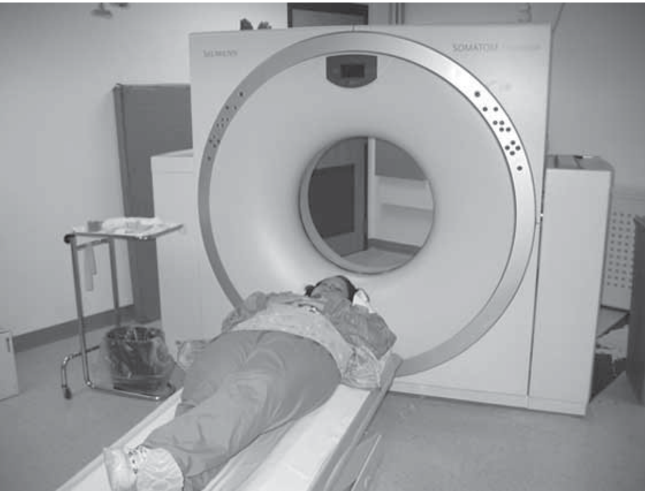
- اسباب ميكروبية: فالالتهابات الميكروبية سواء كانت فيروسية أم جرثومية أم طفيلية أم فطرية، يمكنها ان تقود الى الإجهاض المتكرر في شكل أو في آخر. ومن بين الإصابات التي تسبب الإجهاض المتكرر:

١. العدوى المتكررة بالتوكسوبلاسموز.
٢. العدوى المتكررة الحادة بفيروس الهربس.
٣. العدوى المتكررة بفيروس الحصبة الألمانية.
٤. العدوى ببعض الميكروبات المهبلية.

- أسباب عامة: مثل الإصابة بأمراض مزمنة في

القلب أو في الكلية أو في الدم أو في الرئتين أو في الجهاز المناعي.

- أسباب بيئية: مثل التدخين والمشروبات الروحية والتسمم ببعض المواد الكيماوية، وهي أسباب يمكنها ان تسبب الإجهاض المتكرر. وطبعاً يجب ألا ننسى دور التدخين السلبي الذي لا يقل خطراً عن تأثير التدخين الفعال.
- أسباب دوائية: فهناك أدوية كثيرة مسؤولة عن الإجهاض المتكرر من أهمها الأدوية الكابحة للمنظومة المناعية.
- أسباب مجهولة: ان نسبة لا بأس بها من الإجهاض المتكرر تقدر بحوالى ٤٠ في المئة، لا يمكن معرفة أسبابها على رغم عمل كل التحريات والفحوص الطبية اللازمة.


تصوير الرحم بالأمواج فوق الصوتية يسمح بكشف العيوب التشريحية

يتبين مما تقدم ان الأسباب التي تقف وراء الإجهاض المتكرر متعددة ومتنوعة. من هنا لا بد من إجراء كل ما هو مناسب من أجل الوقوف على السبب، وبالتالي تدبيره بالوسيلة الناجعة التي تضمن بقاء الحمل واستمراره الى النهاية. فبعد أخذ القصة السريرية للحمول السابقة وما رافقها من عوارض وملابسات، وبعد إجراء الفحص السريري، يقوم الطبيب بإجراء سلسلة من التحريات المخبرية والشعاعية والنسيجية التي تشمل عادة:

١. فحص البطاقة الوراثية لكل من الزوج والزوجة من أجل معرفة ان كان هناك عامل جيني معيب يمكن ان ينتقل الى الجنين له دوره في التحريض على الإصابة بالإجهاض، وحبذا لو تم إجراء الفحص الجيني للأجنة التي سقطت في حمول سابقة.
٢. إجراء التحريات الهورمونية والمناعية المناسبة لقياس الهورمونات وكمية الأجسام المضادة التي لها علاقة بالحمل.
٣. تقويم شامل للرحم وعنقه سواء بالفحص الشعاعي أو بالأمواج فوق الصوتية وذلك خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية من أجل تشخيص وجود عيوب تشريحية أو خلقية.
٤. فحص الرحم والحوض بالمنظار.
٥. أخذ عينات من المهبل والرحم وعنق الرحم والحوض من أجل كشف الالتهابات التي يمكن أن تقف خلف الإجهاض المتكرر.
٦. إجراء الفحوص المفصلة المتعلقة بالتخثر الدموي والعوامل المؤثرة فيه من قريب أو من بعيد.

وتبقى الملاحظات الآتية:

- الإجهاض المتكرر ليس مشكلة المرأة وحدها بل تخص الرجل أيضاً، من هنا يجب ان يتم تدبيره بوجود الزوجين معاً.
- ان حالات كثيرة من الإجهاض المتكرر المجهول السبب يتم علاجها بالدعم النفسي من دون الحاجة الى استعمال أي دواء.
- ان غالبية المصابات بالإجهاض المتكرر يستطعن ان يحملن وينجبن، والمهم في هذا الموضوع الصبر وعدم التسرع في التنقل من طبيب الى آخر، لأنه كثيراً ما يكون هدراً للوقت والجهد والمال.
- صحيح ان الإجهاض يعتبر من أكثر مضاعفات الحمل حدوثاً، إلا أنه قد يكون نعمة لأنه وسيلة تسمح بالتخلص من جنين مصاب بعيوب وتشوهات خلقية تلقي بثقلها على الطفل والأهل والمجتمع. ◆◆



# عصائر الخضار تنقي الدم وتنظف الجسم من الملوثات

إعداد: سعيد جودة

تناولنا في العدد ٤٠٩ (تموز/يوليو) عصائر بعض الفواكه من جهة فوائدها وأهميتها لصحة الإنسان، وكيفية تحضيرها، وكذلك المواد الغذائية والعلاجية، التي يحتويها بعض الفواكه.
وهذا الموضوع اضافة مهمة للمقال سالف الذكر الذي حمل عنوان: "عصائر الفواكه علاج طبيعي للأمراض".

يعرف الناس في الوقت الراهن أن الخضروات والفواكه مصادر ممتازة لمجال واسع من الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى، مثل الأحماض الأمينية الأساسية والأحماض الدهنية ومضادات الأكسدة والأنزيمات ومئات المواد الأخرى، التي تتضمن مركبات كيميائية نباتية تقي من الإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى. لأن كثيراً من المواد الصحية، التي يحتاجها الإنسان، موجودة في الخضر والفواكه. ويوصي الأطباء والاختصاصيون في الطب البديل مرضاهم بتناول كميات كبيرة من عصائر الفواكه والخضروات الطازجة، والتي لم تمر بعمليات التصنيع، لأن العصائر المصنعة لا تحتفظ بالمغذيات الموجودة فيها.

ويقترح الأطباء وخبراء الطب البديل أن تضاف عصائر الفواكه والخضروات إلى الطعام اليومي، ويوصون باستهلاك ما لا يقل عن كوبين من العصائر الطازجة يومياً للحفاظ على الصحة، وبأربعة أكواب يومياً لالتئام الجروح والشفاء من الأمراض. والعصائر تحتوي على كافة الفواكه والخضروات، ما عدا الألياف وهي الجزء غير القابل للهضم في النباتات. ولأن العصير الطازج المصنوع من الخضروات والفواكه النيئة، فإن كل المكونات تظل سليمة. وإذا نظرنا إلى فيتامين (ج) وهو من أهم الفيتامينات، وبقية الفيتامينات التي تذوب في الماء، فإنه يمكن تدميرها بالتصنيع أو الطهي. وإذا نظرنا إلى الإنزيمات، التي هي عبارة عن بروتين يحتاج إليه الهضم ، والوظائف الهامة الأخرى، يمكن أن يتم تدميرها بالطهي. لذلك فإن العصير الطازج يمد جسم الإنسان بكل مكونات النبات الصحية في شكل يسهل هضمه وامتصاصه. والعصائر الموصى بها يجب أن يتم إعدادها طازجة، وأن يتم استهلاكها حال عصرها. أما العصائر التي تباع تجارياً فتمت معالجتها بالحرارة لتطيل من عمر وجودها على الرف. وهذا العمل في الحقيقة يدمر المواد الغذائية الهامة في الخضر والفواكه. وبالإضافة لذلك فإن المواد الحافظة التي تضاف للعصائر يفقد بعضاً من المواد الغذائية الهامة.

ولعلاج أمراض معينة بالعصائر لا بد من أن نتعرف على ثلاثة أنواع من المجموعات تقع تحتها العصائر المختلفة وهي: العصائر الخضراء، وعصائر الخضراوات، وعصائر الفواكه.

## العصائر الخضراء

### أولاً: المشروبات الخضراء:

من المعروف أن المشروبات الخضراء تنظف الجسم من الملوثات، وذات تأثير مجدد للشباب. ولأن هذه العصائر صنعت من مختلف الخضر الخضراء ، فإنها غنية بالمادة الخضراء والكلوروفيل، التي من المعروف أنها تساعد على تنقية الدم من السموم، وبناء الكريات الدموية الحمراء، وتساعد على التئام الجسم وتمد الجسم بالطاقة بسرعة هائلة.

تصنع العصائر الخضراء عادة من براعم نبات البرسيم الحجازي ( Alfalfa ) والقرنبيط والكرنب، والهندباء الخضراء، والسبانخ وأوراق القمح. وحيث ان طعم العصائر الخضراء غير مستساغ عند بعض الناس، فإنه يضاف له عصير التفاح والجزر الطازجين، وبعض المياه المقطرة بالبخار. وقد وجد أن العصائر الخضراء ذات فائدة عظيمة، فعشب القمح بالذات له أهمية كبيرة في علاج السرطان، وخصوصاً إذا تضمن ذلك العلاج الإشعاع. والكمية المطلوبة شربها من العصائر الخضراء هي ما بين ٩-١١ أونصة يومياً (الأونصة هي وحدة وزن تساوي ٢٨,٣٥ جراما).

وأفضل المشروبات الخضراء ما يسمى بخليط الشباب الدائم، الذي يتكون من خمس حبات جزر متوسطة الحجم وأربعة أغصان بقدونس طازجة، وملء اليد سبانخ، وملء اليد كرنب السلطة، وحبة بنجر مشتملة على الأوراق، وفص ثوم مقشر. تغسل هذه المواد جيداً ويقشر الجزر والبنجر، إذا كانا لم يزرعا عضوياً. ضع هذه المواد في العصارة واشرب العصير في الحال دون تأخير.

### ثانياً: عصائر الخضروات الطازجة:

تعتبر عصائر الخضروات الطازجة من أهم المواد المجددة والبانية لخلايا جسم الإنسان، حيث ترفع من قدرة جهاز المناعة وتزيل البقايا الحمضية، وتوازن عملية الأيض، وتساعد على السيطرة على السمنة عن طريق تخليص الجسم من الدهون الزائدة. ومن أهم عصائر الخضروات الصحية واللذيذة اللفت والقرنبيط والخيار والجزر والكرفس والكرنب والبنجر والبقدونس والرجلة والبطاطس والسبانخ وعصير أوراق القمح الخضراء

الغضة. وعصير الجزر يعتبر من أهم وأكثر العصائر انتشاراً نظراً لغناه بمادة البيتاكاروتين التي تعتبر أصل فيتامين (أ) الذي يساعد في صد السرطان. وبما ان الجزر أكثر الخضروات حلاوة ، فإن عصيره ليس فقط لذيذاً بنفسه ، ولكنه في الحقيقة عظيم في الخلط بغيره من الخضروات ليزيد من جاذبيتها. من جانب آخر فإن الخضروات ذات الرائحة النفاذة، مثل البقدونس والبصل والثوم واللفت الأصفر واللفت العادي والكرفس والبروكلي يجب استخدامها بكميات قليلة فقط. ويعتبر الثوم، بالرغم من رائحته النفاذة من الإضافات الجيدة والهامة إلى شراب عصائر الخضروات الطازجة.

فقبل عملية العصر انقع الثوم في الخل لمدة دقيقة واحدة ثم أضف فصاً واحداً لكل كوبين من العصير. وللحصول على عصير مثالي استخدم في العصر خضروات مختلفة ومتعددة لتحصل على أكبر كمية من الفيتامينات والمعادن والمواد الأخرى، وذلك من أجل إمداد جسمك بمختلف المواد المغذية الهامة.

ومن أهم عصائر الخضروات ما يلي:

- **عصير البطاطا النيئة:** حيث يؤخذ رطل من البطاطا وحبة جزر، وحوالي ربع كوب من الماء المقطر بالبخار. قم بغسل البطاطا والجزر جيداً، ثم أنزع أي ندبات أو العيون الموجودة على الجدار الخارجي للبطاطا وقطعها، والجزر وضعهما في العصارة، ثم أضف الماء المقطر بالبخار واعصرهما ثم اشرب العصير في الحال. وهذا النوع من العصير يمد الجسم بمعدن البوتاسيوم الهام للجسم.
- **عصير القرنبيط:** يؤخذ ربع قرنبيطة، إذا كانت كبيرة، أو نصف قرنبيطة إذا كانت صغيرة ، وحبة تفاح، أو حبتي جزر متوسطة الحجم وربع كوب ماء مقطر، واغسل القرنبيط والتفاح أو الجزر غسلاً جيداً ثم قطعها إلى قطع صغيرة وضعها في العصارة، ثم يضاف إليها الماء وتعصر ثم يشرب العصير في الحال دون انتظار. وهذا العصير يفيد في علاج قروح المعدة والإثنا عشر والقولون.

## العصائر الطازجة تقاوم السرطان

## عصائر الفواكه الطازجة

معروف ان المواد الموجودة في الفواكه تعمل على تنظيف وتطهير الجسم من السموم وتغذيته بالمواد الغذائية الهامة، متضمنة مضادات الأكسدة التي تعمل على مقاومة السرطان. ومن الفواكه المشهورة، التي يمكن استخدام عصائرها: البطيخ، والتفاح، والمشمش، والموز، والفراولة، والتوت، والفواكه الحمضية (الليمون والبرتقال واليوسفي والجريب فروت)، والكيوي، والشمام، والكمثرى والعنب. ويمكنك تناول ما بين كوبين إلى أربعة أكواب من عصير الفاكهة الطازجة يومياً.

ومن العصائر الجيدة عصير الكيوي، حيث تؤخذ حبة واحدة من ثمار الكيوي، وعنقود عنب صغير من النوع الأحمر وحبة تفاح من النوع الأخضر، ثم تقشر ثمرة الكيوي ويغسل العنب والتفاح، وتقطع ثمرتي الكيوي والتفاح وتوضع في العصارة، ويضاف إليها ثلاثة مكعبات من الثلج، واعصرها ثم تناول العصير حالاً ودون انتظار. وهذا العصير يعمل كمضاد للأكسدة ويمد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات ومعادن ويمنع حدوث السرطان.

**عصائر مهمة يجب الاهتمام بها وهي:**

- **عصير فيتامين (ج) المنعش:** يتكون هذا الشراب، أو العصير، من حبة كيوي، وحبة منجا، ونصف حبة شمام صغيرة، ونصف كوب ثمار فراولة. قشر الكيوي والمنجا والشمام ثم ضعها في العصارة مع ثمار الفراولة، وأضف ثلاثة مكعبات من الثلج، ثم اعصرها واشرب العصير مباشرة دون أدنى تأخير. وهذا العصير يزود الجسم بفيتامين (ج) الذي يلعب دوراً كبيراً، كعامل مضاد للأكسدة، ورفع جهاز المناعة، ويفيد في علاج الأنفلونزا أو الزكام.
- **عصير يزود الجسم بحمض الفوليك:** تؤخذ برتقالة واحدة وثلاث حبات جزر وكوب واحد من الكرنب الأجعد المقطع، وملء كف من البقدونس. تقشر البرتقالة ثم تقطع وتوضع مع المواد الأخرى في العصارة بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة، ثم اعصرها واشرب العصير

حالاً دون تأخير. وهذا العصير يمد الحوامل بحمض الفوليك (أحد فيتامين ب) وهو مفيد للنساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل أيضاً.

- **العصير الغني بالكالسيوم:** يؤخذ كوب من البروكلي مع ثلاث ورقات من اللفت وأربع حبات جزر ونصف تفاحة: قطّع جميع المواد وضعها في العصارة وأضف لها ثلاثة مكعبات من الثلج، واعصرها واشربها حالاً دون تأخير. وهذا العصير يمد الأشخاص الذين لا يحبون الحليب، أو لا يقدرون على تحمله حيث يمدهم بمعدن الكالسيوم.
- **العصير المضاد للغثيان:** تؤخذ قطعة من الزنجبيل الطازج بطول نصف بوصة، وليمونة واحدة، وتفاحة وكوب من عصير الزنجبيل، ثم ضع الزنجبيل والليمونة والتفاحة في العصارة، ثم أضف إليها عصير الزنجبيل وأشرب العصير حالاً. وهذا العصير مفيد للوقاية من الشعور بالغثيان بسبب الحمل أو بسبب الإصابة بدوار الحركة.
- **العصير الغني بالبوتاسيوم:** تؤخذ برتقالة واحدة، ونصف ثمرة شمام وثلاث حبات جزر متوسطة وموزة واحدة. تقشر البرتقالة والموز والشمام، ثم تقطع ويوضع الجميع في العصارة وتعصر ثم يشرب العصير حالاً دون تأخير. وهذا العصير ينظم مستويات معدن البوتاسيوم في الجسم بعد الإصابة بالإسهال، أو في حالة تناول العقاقير المدرة للبول.
- **العصير المعزز بالحديد:** تؤخذ حزمة واحدة متوسطة من البقدونس الأخضر الطازج، وحبة فلفل رومي أحمر، وكوب واحد من البروكلي مع ثلاث حبات جزر. توضع المواد حسب الترتيب المذكور في العصارة. ويمكن إضافة إما عصير الليمون أو البرتقال لإضفاء نكهة على العصير عند الرغبة، ويعصر ثم يشرب فوراً دون تأخير. وهذا العصير يعزز الجسم بالحديد وهو مشروب جيد للنساء خلال فترة الحمل وللمصابين بفقر الدم.

**ملاحظات مهمة:**

يجب الاهتمام جيداً بالعصائر عند استخدام الفواكه أو الخضر التي سوف تدخل في تركيبة العصائر، حيث يمكن ترك القشر على بعض الفواكه والخضروات، إلا أنه يجب



عصير الجزر من أهم عصائر الخضار

إزالة قشور بعض الفواكه مثل المشمش والجريب فروت والكيوي والبرتقال والبابايا والخوخ والأناناس. إن قشر الجريب فروت والبرتقال مرة جداً عدا عن أنها تحتوي على مواد سامة، فلا يجب استهلاكها بكميات كبيرة. ولأن الكيوي والبابايا منتجات استوائية. فقشورها من المحتمل أن تحتوي على بقايا من المبيدات الحشرية الضارة، التي غالباً ما تستخدم في البلاد الأجنبية، وقد تم تحريمها في الولايات المتحدة الأمريكية. إن قشور الأناناس صلبة جداً، فلا يتم التعامل معها في معظم العصائر. والتفاح تحتوي بذوره على السيانيد السام، حيث يجب إزالتها عند العصر فيما عدا بذور بعض الفواكه الأخرى التي تكون صلبة جداً لذا يجب إزالتها جميعاً. كما يجب عصر جميع الخضروات بدون إزالة الساق والأوراق. ومع ذلك يجب نزعهما من الجزر والراوند الأخضر، لأنهما يحتويان على مواد سامة. وعند استخدام بعض الفواكه الطازجة والناعمة المحتوية على قليل من الماء، مثل البابايا والموز والأفوكاتو، فامزج الفواكه في خلاط أفضل من استخدام العصارة، ثم بعد ذلك امزج هذا الشراب المهروس مع العصائر الأخرى. كما أنه يفضل استعمال الفواكه والخضروات، التي تنمو عضوياً لأن الفواكه والخضروات التي تنمو بدون استعمال مبيدات حشرية وكيماويات ضارة ما يمنع الكيماويات من الدخول إلى العصائر. ◆◆



# السعال المزمن..
# أسبابه وطرق علاجه

د. عبد الحفيظ يحيى خوجة

يعد السعال أحد أهم الأسباب لزيارة الطبيب، اذ لا يكاد يوجد إنسان لم يعان من السعال في مرحلة من مراحل حياته. وعادة ما ينتج السعال الحاد عن التهابات فيروسية يتعرض لها الجهاز التنفسي العلوي، مما ينتج عنه تهيج الأغشية المبطنة لمجرى الأنف والحلق والشعب الهوائية، الذي ما يلبث أن يزول تدريجيا خلال بضعة أيام.

ويصف معظم المصابين بالسعال المزمن حالتهم بالسيئة، إذ يحرمون من التمتع بالطعام والمشاركة في المناسبات الاجتماعية والنوم الهادئ ويعانون من سوء المزاج وعدم مقدرتهم على الدراسة والعمل بصورة طبيعية. وكثيرا ما يلجأ الشخص المصاب إلى تناول العديد من المضادات الحيوية وأدوية السعال المتوافرة في الصيدليات وحتى المستحضرات العشبية دون الحصول على النتيجة المرجوة وبعدها يذهب مضطرا لزيارة الطبيب. ويجب التنبيه إلى أن السعال المزمن يعد عرضا دالا على مشكلة صحية نتيجة لأكثر من سبب في أغلب الأحيان، مما يجعل التشخيص والعلاج من أكبر التحديات التي تواجه الأطباء. وفي السياق نفسه، قد يأخذ الشفاء التام من السعال المزمن زمنا ليس بالقصير مما يتطلب تفهما كبيرا من المريض والطبيب على حد سواء.

## أسباب السعال

وأوضح الدكتور أيمن كريّم، استشاري الأمراض الصدرية واضطرابات النوم في مدينة الملك عبد العزيز الطبية بجدة، أن للسعال أسبابا عديدة، يمكن تلخيصها في الآتي:

- **السعال الناتج عن التهاب الحلق أو الشعب الهوائية الحاد (Post–Infectious Cough)**: وينتج هذا النوع من السعال، بسبب التهاب فيروسي يصيب الجهاز التنفسي العلوي مما يؤدي إلى التهاب مجاري الهواء، وزيادة تهيجها، ويستمر حتى بعد انتهاء أعراض الزكام أو البرد الحادة كالرشح والحرارة، وهذا من أكثر أسباب السعال المزمن شيوعا. وفي أغلب الأحيان لا يستمر هذا النوع من السعال أكثر من ٨ أسابيع، حيث يتلاشى تدريجيا مع مرور الوقت من دون علاج محدد. ويجب في هذه الحالة التأكد من عدم إصابة المريض بالتهاب رئوي أو غيره وذلك بإجراء الكشف الطبي وعمل أشعة سينية للصدر. ويمكن أن يعاني بعض الناس المصابين بالحساسية المفرطة من هذا النوع من السعال وهو ما قد يكون مؤشرا على قابلية إصابتهم بالربو أو حساسية الجيوب الأنفية. ويُعد التدخين المزمن وتأثيره السلبي في الشعب الهوائية من العوامل التي لا تساعد على الشفاء العاجل من هذه المشكلة. ويصعب أحيانا علاج هذا النوع من السعال المزمن، إلا أنه يمكن لمثبطات السعال، والامتناع عن التدخين، وتناول بعض أنواع موسعات الشعب الهوائية (Atrovent) أو مضادات الالتهاب كمضادات الهستامين أو مستنشقات الكورتيزون (Flixotide، Pulmicort)، أن تعجل بالشفاء.
- **السعال الناتج عن إفرازات الأنف الحلقية (Post–Nasal Discharge)**: أوضح الدكتور أيمن كريّم أن هذا النوع من السعال يحدث عادة لدى الأشخاص الذين يعانون من أعراض التهاب وحساسية الأنف والجيوب الأنفية، كالشعور الدائم بوجود إفرازات تقطر في مجرى الأنف الخلفي ثم تتجمع في الحلق، وتؤدي إلى محاولة طردها أو بلعها باستمرار مما قد يسبب السعال وتغير الصوت والتهاب الحلق وأحيانا الشعور بالاختناق أثناء النوم نظرا لنوبات تشنج الحبال الصوتية. ويمكن أيضا أن يعاني الشخص المصاب من أعراض أخرى كزيادة العطاس وحكة الأنف وسيلانه المستمر والإحساس بالضغط أو الصداع في منطقة الوجه والناصية نتيجة لانسداد الجيوب الأنفية والتهابها.

ومن العوامل المساعدة على احتقان مجرى التنفس العلوي: الإصابة بالالتهابات الفيروسية وانحراف حاجز الأنف والتعرض للهواء البارد وغبار الطلع والتدخين وهورمونات الحمل. ويتطلب التشخيص أخذ التاريخ المرضي بدقة والكشف الطبي على الأنف والحلق وإجراء الاشعات المناسبة للجيوب الأنفية. ويمكن علاج هذا السعال بتجنب مهيجات الأغشية المخاطية للأنف والجيوب الأنفية كالعطور والبخور، واستعمال الأدوية كمضادات الهستامين (Claritin، Zyrtec). كما يمكن استخدام مضادات الاحتقان (Decongestants) ذات المفعول السريع لبضعة أيام فقط، وذلك لتجنب آثارها الجانبية والتعود عليها، بالإضافة إلى أنواع معينة من المضادات الحيوية حسب مشورة الطبيب. أما في بعض الحالات المستعصية او الشديدة، فيمكن للطبيب المختص اللجوء إلى حبوب

الكورتيزون (Prednisolone) لمدة لا تزيد عن خمسة أيام وذلك للتخفيف من السعال الشديد في أسرع وقت.

- **السعال الناتج عن الربو الشعبي (Bronchial Asthma):** أوضح الدكتور أيمن كريّم، أنه العرض المرضي الذي يعاني منه المصابون بهذا المرض المزمن، وهو من أعراض حساسية الشعب الهوائية، الذي ليس بالضرورة أن يكون مصحوبا بغيره من الأعراض كضيق التنفس أو صفير الصدر عند بذل الجهد أو التعرض للأبخرة. وعادة ما يزداد هذا النوع من السعال سوءا قبل الخلود للنوم، أو عند التعرض للدخان أو العطور القوية، وغالبا ما يكشف التاريخ المرضي إصابة أحد أفراد العائلة بالربو. ويمكن التأكد من التشخيص عن طريق فحص وظائف الرئتين، الذي غالبا ما يظهر انسدادا في مجرى الهواء يُمكن عكسه بواسطة موسعات الشعب الهوائية قصيرة الأمد. ويعالج هذا النوع من السعال المزمن بمستنشقات الكورتيزون (Inhaled Steroids) المضادة للالتهاب وموسعات الشعب الهوائية طويلة الأمد (Symbicort، Seretide) والتي يجب على الطبيب شرح آلية عملها وطريقة استخدامها للمريض ومتابعة نتائجها على المدى الطويل. ويعاني ما نسبته ٨٠٪ من مرضى الربو من حساسية الأنف المزمنة، مما قد يكون سببا إضافيا للسعال المزمن والذي يجب علاجه بصفة مستقلة كما تقدم.

- **السعال الناتج عن ارتجاع حموضة المعدة (Gastro–Esophageal Reflux Disease):** أو «حرقان الصدر» وهو أحد الأسباب الخفية للسعال المزمن وينتج عن التأثير السلبي لحمض المعدة في الغشاء المخاطي للمريء، مما يؤدي إلى تهيج الشعب الهوائية بطريقة غير مباشرة. ويتميز هذا النوع من السعال باشتداده بعد تناول الطعام أو الاستلقاء وخلال ساعات النوم، ويمكن أن يسبب نوبات اختناق أثناء النوم وشعورا بطعم حمضي عند الاستيقاظ نظرا لسهولة وصول الحامض إلى تجويف الحلق خلال ساعات النوم. والمشكلة أن ما يقرب من ٣٣٪ من المرضى لا يشتكون من أعراض الارتجاع كعسر الهضم وحرقة الفؤاد أو ألم الصدر بصورة واضحة مما يشكل تحديا للطبيب الذي يضطر أحيانا لعلاجه عند الاشتباه به كسبب محتمل للسعال. ويمكن للارتجاع المعدي المريئي أن يصيب نسبة كبيرة من مرضى الربو (٣٤ - ٨٩٪)، مما يضاعف مشكلة السعال ويزيد من اضطرابات النوم لديهم. ويمكن علاج هذا النوع من السعال بالامتناع عن التدخين، والتقليل من تناول المنبهات واتباع نظام غذائي صحي، وكذلك بتناول مثبطات حامض المعدة (Nexium، Losec، Pantazol). ويجب التنويه أن علاج هذا النوع من السعال يأخذ في العادة وقتا طويلا قد يصل إلى ثلاثة أشهر، ولذا يجب على المريض أن لا يتوقف عن تناول الدواء إلا باستشارة الطبيب.

**التهاب الشعب الهوائية وإفرازات الأنف وارتجاع حموضة المعدة من مسبباته**

- **أسباب أخرى:** وهي تتضمن لائحة أسباب السعال المزمن وما قد ينتج عن مرض التهاب الشعب الهوائية الساد المزمن (COPD) المرتبط بالتدخين، وأورام الرئة المختلفة، وكعرض للآثار الجانبية لعلاجات ارتفاع ضغط الدم المعروفة باسم (ACEI) كأدوية (Enalapril، Captopril، Lisinopril) ، وفي هذه الحالة يمكن التخلص من السعال خلال بضعة أيام بمجرد التوقف عن تناول هذه الأدوية واستبدالها بعلاجات أخرى للتحكم بالضغط تحت إشراف الطبيب المختص.

بناء على ما تقدم، يؤكد الدكتور أيمن كريّم ضرورة أن يلجأ المريض إلى استشارة الطبيب عند المعاناة من السعال المزمن بدلا من تناول العلاجات المختلفة بدون وصفة طبية، حيث تختلف العلاجات باختلاف الأسباب والتي قد تضطر الطبيب إلى إجراء فحوص معينة ووصف بعض الأدوية قبل الحصول على النتيجة المرجوة.



### تشوهات خلقية تنجم عن عوامل وراثية وبيئية

# شق الشفة والشق الحلقي.. لدى الأطفال

د. ايمان حسين شريف
اختصاصية في الصحة العامة

"أثناء فحص روتيني بالموجات فوق الصوتية في منتصف الحمل، أبلغت وزوجي أن ابننا يعاني من تشوه خلقي. وشرح لنا الأطباء أن الصورة بينت لهم شقا في سقف الحلق (cleft palate) وللأسف لا يمكن لهم تحديده إلا بعد الولادة. وعلى الرغم من هذا الخبر المفجع فقد كانت ولادة ابننا تجربة جميلة جدا. رأيت وجهه، والشق في شفته العليا، ولكن لم يهمني الشق الظاهر في شفته وكان يبدو لي طفلا جميلا ورائعا. حضنته حتى التصق جسدانا. وبعد عدة دقائق تحسست دواخل فمه، ووجدت أن الشق امتد ليشمل سقف الحلق الرخو والصلب (hard and soft palate) وكان يمتد حتى أنفه. وعلى الرغم من أنني كنت ثقفت نفسي بكل المعلومات عن هذه الحالة لكنني وجدت نفسي أعاني كثيرا عند رضاعته ولم نتمكن من العثور على طريقة تمكنه من رضاعة لبني. لذلك وفرت لي المستشفى مضخة لشفط الحليب فقدمت له بعض الكولستروم".

مما لا شك فيه أن ولادة مولود جديد في الأسرة تجلب السعادة والفرح للآباء. ولكن عندما يرى الوالدان أن الوليد الجميل لديه تشوه خلقي مثل شق الشفة أو الحنك وهي من التشوهات التي لا بد أن تلاحظ بسبب وضوحها في وجه الطفل، فيمكن أن تكون صدمة مزعجة ومريرة للوالدين. وهذه مشاعر طبيعية ومتوقعة، ويمكن أن يخالطها الإحساس بالذنب والقلق على حالة طفلهما، كما يمكن أن يشعرا بعدم الرغبة في التعامل مع المولود. وكل هذه المشاعر طبيعية جدا يمر بها الآباء والأمهات لحين التغلب على مشاعرهم.

وتعرف الأكاديمية الأميركية لطب الأنف والأذن والحنجرة "شق الشفة والشق الحلقي" (والاسم الأكثر شيوعا هو الشفة الأرنبية) بأنه انقسام أو انفصال في الحنك أو سقف الفم، أو في الشفة والفم. ويعرف الأطباء هذا الشق بأنه شذوذ خلقي يسمى clefting craniofacial.

وتعد الشقوق الشفوية واحدة من أكثر العيوب الخلقية. وفي أميركا تحدث الشقوق في ١ من كل ٧٠٠ إلى ١٠٠٠ ولادة، مما يجعلها واحدة من أكثر العيوب الخلقية شيوعا لديهم و٦٨٠٠ من أطفالهم يولدون بهذا التشوه سنويا. بينما في بريطانيا تشير رابطة شق الشفة والحنك إلى أن ١ من كل ٦٠٠ إلى ٧٠٠ طفل يولدون بهذا النوع من التشوه الخلقي. أما آخر دراسة شملت مراجعة كل السجلات لحالات الإصابة بشق الحلق أجريت من قبل مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض فقد بينت أن هناك ٨٠٧ حالات مسجلة، منها ٤٥١ فتى و٣٥٦ فتاة.

## حدوث الشقوق

كيف يحدث شق الشفة والشق الحلقي؟ عند النمو الطبيعي للجنين داخل الرحم، تبدأ عظام وأنسجة الفك العلوي والأنف والفم الاندماج مع بعضها بعضا لتشكيل سقف الفم ويحدث هذا الالتحام بين الأسبوع السادس والحادي عشر للحمل. ولكن إذا لم تلتحم أنسجة الفم والحنك مع بعضها بعضا يمكن أن يكون الطفل المولود مصابا بشق الشفة أو الشق الحلقي أو كليهما. كما يمكن أن يولد مع وجود شق الشفة والشق الحلقي أو شق في منطقة واحدة فقط. ويتراوح التشوه في الأطفال الذين يولدون بشق الشفة، من فجوة صغيرة في الشفة العليا إلى انقسام يمكن أن يمتد إلى الأنف. أما لدى الطفل الذي يولد بالشق الحلقي فتكون هنالك فتحة بين سقف الفم والأنف، وهذه الفتحة يمكن أن تكون صغيرة نتيجة تشوه في سقف الحلق الرخو أو أن تكون كبيرة تمتد عبر سقف الحلق الرخو والصلب.

## أنواع شائعة

وهناك ثلاثة أنواع شائعة من شق الشفة والشق الحلقي هي:

١. شق الشفة والشق الحلقي اللذان يحدثان معا.
٢. شق الشفة دون الشق الحلقي.
٣. حنك مشقوق دون شق الشفة.

وقد يحدث الشق في جهة واحدة من الفم (شق أحادي) أو في جانبي الفم (شق ثنائي). وعادة ما يكون شق الفم غير مرتبط بأي حالة أخرى، ولكن في بعض الأحيان يكون مرتبطا مع حالات وراثية أخرى مثل متلازمة داون وغيرها. والصبيان أكثر عرضة من البنات للإصابة بشق الشفة، في حين أن أكثر الفتيات يصبن بالشق الحلقي دون شق الشفة.

## أسباب التشوه

لا يوجد سبب واضح لعدم التحام الشفة والحنك مع بعضها بعضا مما يؤدي إلى شق الشفة أو الحنك. ولكن الخبراء يشيرون إلى أن هناك ثلاثة عوامل رئيسية قد تكون مسؤولة عن هذا التشوه، وهي:

١. **العوامل الوراثية:** يكون الطفل عادة أكثر عرضة للإصابة بشق الشفة أو الحنك إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما لديه هذا التشوه.
٢. **العوامل البيئية:** بعض الأدوية مثل مضادات الصرع والمخدرات وشرب الكحول أو تعاطي المخدرات أثناء فترة الحمل، وسوء التغذية أثناء الحمل تزيد من نسبة احتمال الإصابة. وأثبتت الدراسات أن تناول الحامل لحامض الفوليك (folic acid) في الثلاثة أشهر الأولى تقلل نسبة الإصابة.
٣. **العوامل الوراثية المتلازمة:** شق الشفة والحنك مرتبط بما لا يقل عن ٤٠٠ من الأمراض الوراثية المختلفة. وتذكر الرابطة الأميركية لطب الأنف والأذن والحنجرة أن نحو ٣٠ في المائة من تشوهات الشفة والحنك مرتبطة بها.

## مضاعفات شق الشفة والحنك

الأطفال الذين لديهم شق الشفة مع أو من دون الشق الحلقي أكثر عرضة للعديد من التحديات التي تتصل بهذا العيب الخلقي، كما يعتمد هذا طبعا على نوع وشدة الشق، وتشمل

المشاكل ما يلي:

- **مشاكل التغذية:** التغذية واحدة من أكثر الشواغل المباشرة للعيب الذي يمكن أن يكون صعبا بسبب الشفط، وعدم تمكن الطفل من الرضاعة الطبيعية أو ترسب اللبن داخل الأنف. وفي الحالات الشديدة هناك عبوات خاصة للأطفال المصابين، ولكن عندما يكون الشق صغيرا فهنالك بعض الوسائل التي يتم تلقينها للأمهات لمحاولة التغلب على الصعوبات وممارسة الرضاعة الطبيعية.
- **التهابات الأذن وفقدان السمع:** بسبب الخلل في هيكل الفم والأنف، تتأثر قناة اوستاكي في الأذن الوسطى ولا تستطيع أن تعمل بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى تراكم السوائل في الأذن، مما يؤدي إلى التهابات الأذن المتكررة، وإذا لم تعالج بشكل صحيح يمكن أن تؤدي إلى فقدان السمع.
- **نمو الأسنان والعناية بها:** من الطبيعي أن يتأثر نمو أسنان الأطفال الذين يعانون من شق الشفة أو الحنك. وبعض المشاكل المرتبطة هي فقدان سن أو وجود سن إضافية، أو نمو الأسنان فوق بعضها بعضا.
- **النطق واللغة:** لأن كلا من الشفاه والحنك تستخدم لإخراج الأصوات السلمية، فإن تطوير النطق الطبيعي يتأثر بشق الشفة مع أو من دون الشق الحلقي. ويعتمد تطور الكلام واكتساب اللغة اعتمادا كبيرا على درجة الشق الموجود.
- **المشاكل النفسية:** الطفل مشوه الوجه أكثر عرضة لمشاكل كثيرة في حياته الاجتماعية والعاطفية والسلوكية بسبب شكله. وتحدث هذه خاصة إذا كبر الطفل ولم يعالج الشق. ومن الأمور التي يمكن أن تؤثر الطريقة التي ينظر بها الأصدقاء أو الاقران إليه فقد يضحكون من شكله، ومن الممكن أن يشعر الطفل بأنه مختلف عن الآخرين ويقل اعتداده بنفسه.

## علاج الخلل

تشخيص شق الشفة أو الحنك يمكن أن يحدث والطفل لا يزال في رحم أمه عن طريق الموجات فوق الصوتية. ويشير معظم الخبراء إلى أن الأطفال الذين يعانون من شق الشفة ينبغي أن تجرى لهم جراحة تصحيحية بين الولادة وعمر ثلاثة أشهر، في حين أن المصابين بالشق الحلقي ينصح أن تجرى الجراحة خلال الـ١٢ شهرا الأولى من عمرهم. ولكن متى وكيف يتم تنفيذ العملية الجراحية؟ يعتمد ذلك اعتمادا كبيرا على شدة الشق وكذلك الحالة الصحية للطفل. في بعض الأحيان قد تكون هناك حاجة لأكثر من عملية جراحية لإصلاح العيب، وكذلك ضرورة التشاور مع الآخرين بمن فيهم الأطباء المتخصصون في طب الأسنان والنطق وأخصائي الأنف والحنجرة.

**دور الوالدين:**

ليس من السهل مواجهة حالة طفلك إذا كان لديه تشوه خلقي. كما أنه لا يتوقع من الآباء أن يكونوا قادرين على تقبل أن الطفل قد يبدو مختلفا عن غيره من الأطفال بسهولة. ولكن هذه المرحلة طبيعية، فالمشاعر الجياشة والعواطف الغامرة تحدث بصورة طبيعية في البداية حتى يتم التأقلم ومواجهة الواقع. ومما يؤسف له أن مجتمعنا لا يساعد، لأنه يركز على المظاهر الخارجية، وهذا يمكن أن يكون صعبا خاصة إذا كان الطفل مصابا بتشوه خلقي. ولكن ما يتعين علينا تذكره أن العيب ليس هو المسألة المهمة، بوجود أو عدم وجود شقوق، فطفلك الوليد ما زال طفلا جميلا وبريئا. لذلك لا تعط للبعض فرصة لإفساد أجمل اللحظات في حياة طفلك، ولا تفكري في الكيفية التي يرى بها المجتمع أو غيره طفلك، وتمتعي بجمال جوهر طفلك من الداخل، فقيمة هذا أكثر وأغلى من قيمة الماس، وتذكري دائما إعطاء طفلك الحب غير المشروط وكل الرعاية والحب اللذين يستحقهما.

**خمسة طرق.. لدعم طفلك:**

١. لا تركز على العيب الخلقي، ولا تسمح للتشوه أن يحدد شخصية طفلك.
٢. حاول خلق البيئة الداعمة والملائمة التي تتقبل فيها كل طفل على حدة وتركز على قيمته دون النظر إلى الشكليات.
٣. شجع طفلك لتطوير صداقات، ودائما حاول تعزيز احترام طفلك لذاته لكسب الثقة اللازمة للبحث عن أصدقاء جدد.
٤. دائما اشرح لطفلك عن حالته الصحية ومختلف خطوات العلاج، ففهم الحالة وكيفية معاملة الطفل من شأنهما أن يساعداه في استيعاب الوضع أكثر سهولة.
٥. ساعد طفلك على اكتساب الثقة من خلال تشجيعه على اتخاذ بعض القرارات البسيطة بنفسه. ◆◆

# زيادة لون الجلد.. كيف تحدث؟

**الدكتور: فهد عبد الله إبراهيم**
**اختصاصي بالأمراض الجلدية والتناسلية**

**كثير من المرضى المترددين على قسم الأمراض الجلدية يعانون من مشاكل زيادة لون الجلد وغمقانه في أماكن متعددة من الجسم. وهذه قد تكون مشكلة عامة، فما هي أسبابها وأعراضها وطرق الوقاية منها؟**



قبل الشروع في مناقشة هذا الموضوع لا بد أن نعطي القارئ فكرة وجيزة ومبسطة عن تلوين الجلد الطبيعي، ونتحدث عن خلايا التلوين الموجودة في جلدنا.

يتكون جلد الإنسان من طبقتين من البشرة والأدمة (طبقة ما تحت البشرة مباشرة). فالبشرة تتكون من أربع طبقات من الخلايا، وتوجد خلايا التلوين Me-lanocytes في الطبقة الأولى من البشرة (الخلايا القاعدية) ويوجد لهذه الخلايا نتوءات صغيرة على شكل اذرع تمتد بين طبقات البشرة الأخرى. ويوجد بهذه النتوءات حبوب صغيرة تسمى حبوب التلوين Melanosomes وظيفتها إعطاء كل إنسان اللون الطبيعي له، لأن هذه الحبوب تفرز يوميا وباستمرار صبغة الميلانين Melanin الى الخلايا المجاورة في طبقة البشرة. ويختلف إفراز هذه الصبغة من إنسان إلى آخر. فإذا كان لونه اسمرا فمعنى ذلك انه توجد حبوب تلوين كثيرة سوف تفرز صبغة اكثر، وعلى ذلك يكون لون الجلد اسمرا، والعكس صحيح في حالة البشرة الفاتحة اللون. ولكن في بعض الأحوال و الظروف الخارجية أو الداخلية التي يتعرض لها جلد الإنسان تؤدى إلي زيادة أو نقصان في إفراز حبوب التلوين أو

مادة التلوين في بشرة الإنسان في مناطق معينة.. أي أن خلايا التلوين تنشط في عملها وتؤدي بالتالي إلى زيادة لون الجلد واسوداده. أما في حالة خمولها أو وقوفها عن العمل فان ذلك يؤدى إلى ظهور بقع فاتحة خالية من اللون وهذا ما يعرف بالبهاق.

## أسباب زيادة لون الجلد

يعتمد زيادة لون الجلد، كما ذكرنا، على نشاط خلايا التلوين. فهناك حالات مرضية وغير مرضية تكون مصاحبة لزيادة بلون الجلد.

إن تعرض جسم الإنسان لأشعة الشمس لمدة طويلة تجعل لون الجلد في المناطق المعرضة للشمس اسمراً، وهذا شيء طبيعي لأن الجسم بذلك يحمي نفسه. ويرجع زيادة لون البشرة الى أن الأشعة الفوق بنفسجية الموجودة بأشعة الشمس تؤدي الى تنشيط خلايا التلوين ومن ثم الى إفراز صبغة الميلانين، التي ذكرناها سابقا. ولكن في حالات عديدة عند التعرض للشمس لفترات طويلة يؤدي الى ظهور الكلف والنمش بالوجه مما يسبب ضيقا وإحراجا للشخص المصاب أو السيدة المصابة.

**النمش:**

يظهر النمش Freckles على شكل بقع بنية صغيرة في بعض العائلات، خصوصا ذوي البشرة الشقراء. ولا يعتبر النمش مرضا في حد ذاته لأنه ينتج عن استعداد وراثي من مجموعات صغيرة من الخلايا الملونة في بؤرات معينة من البشرة، إذ تزيد من تكون صبغة الميلانين عند التعرض للشمس، ولذلك فان النمش يظهر في المناطق المكشوفة فقط من الجلد مثل الوجه والرقبة والصدر واليدين، وتزداد حدته في شهور الصيف وتقل تدريجيا في فصل الشتاء. وللوقاية من النمش يجب على المريض الحرص على الإقلال من التعرض لأشعة الشمس، واستخدام الكريمات الواقية والمانعة لأشعة الشمس (Sunscreen cream)، ويمكن استخدام الكي الكهربائي السطحي لبعض الحالات، التي لا تستجيب للعلاج بالكريمات وتكون تحت إشراف طبي.

**الكلف:**

يتميز الكلف Melasma بظهور بقع بنية اللون في المناطق المكشوفة من الجسم، خصوصا لدى السيدات، ولكنه قد يظهر في بعض الذكور . ويظهر الكلف نتيجة لزيادة في نشاط خلايا التلوين في مناطق معينة. وتحدث هذه الزيادة في نشاط الخلايا نتيجة التعرض للشمس من ناحية، وللتغيرات الهرمونية التي تحدث بصورة طبيعية، خصوصا أثناء الحمل، أو أثناء النضج الهرموني عند الإناث، من ناحية أخرى. ويساعد استعمال المكياج والعطور والروائح وبعض أنواع الصابون على زيادة اللون الغامق وانتشار البقع، وننصح السيدات بعدم التعرض للشمس والإقلال من استخدام هذه المواد حتى تختفي بقع الكلف، وعادة ما تختفي بقع الكلف بعد فترة تتراوح من شهر الى سنتين، ويعتمد ذلك على استخدام العلاج الموضعي من كريمات مهبطة لخلايا التلوين النشطة في منطقة الكلف. وهناك أنواع كثيرة من هذه الكريمات، منها الحديث والقديم التي يمكن أن تساهم في سرعة اختفاء هذا الكلف. وتستخدم آلان طرق حديثة تسمى التقشير الكيميائيChemical peeling لعلاج الكلف المزمن، وننصح نحن أطباء الجلد السيدات عدم اللجوء الى استخدام هذه الطريقة، إلا تحت إشراف طبيب أمراض جلدية، لأن كثيراً من صالونات التجميل، للأسف، تلجأ الى استخدام هذه الطريقة دون دراية طبية بالآثار الخطيرة التي يمكن أن تسببها هذه المواد الكاوية، مثل مادة الفينول ومادة الترای كلوروآسيتك اسيد المستخدمة في عملية التقشير.

**الهالات السوداء تحت العين:**

تعرف هذه الهالات بالدوائر السوداء حول العين، وهي من المشاكل الجلدية الشائعة التي يصادفها يوميا طبيب الأمراض الجلدية، وتتميز بزيادة في لون الجلد المحيط بالعين. وقد يمتد هذا اللون ليصيب الحاجبين والخدين. ومن أهم أسبابها الوراثة والإجهاد الجسماني وقلة النوم، خصوصاً إذا صاحب ذلك ضعف في التغذية. كما تظهر أحيانا بسبب التوتر النفسي، أو قبل نزول الدورة الشهرية لدى السيدات.

ويعتمد علاج هذه الحالة على الالتزام بالنوم لفترة كافية، والاهتمام بتناول غذاء صحي وتناول الفيتامينات، وبالأخص تناول فيتامين ج(Vit-C) ، والامتناع عن وضع مساحيق المكياج على هذه المنطقة.

**إسوداد الجلد بأعلى الفخذين والإبطين:**

شكوى متكررة.. وينشأ هذا السواد بسبب التهاب الجلد في هذه المنطقة. ويرجع ذلك للاحتكاك المتكرر للفخذين أو الإبطين ببعضهما أثناء السير. وتكثر مشاهدة هذه الحالات في الأشخاص البدناء، لا سيما السيدات ذوات البشرة السمراء. ومن الثابت علميا أن يكون غمقان الجلد في هذه المنطقة سببه الإصابة بالتينيا الفخذية (نوع من أنواع الفطريات التي تصيب المناطق الرطبة والقليلة التهوية بالجسم وتكون مصاحبة بحكة شديدة).

ويعتمد علاج هذه الحالة على تخفيف الوزن لتقليل الاحتكاك، ويفضل استعمال ملابس داخلية قطنية طويلة لامتصاص العرق، ولمقاومة احتكاك جلد الفخذين. ويمكن كذلك استخدام بودرة الأطفال أو بودرة مضادة للفطريات، إذا كان هناك احتمال الإصابة بالفطريات. وللتخلص من اسوداد الفخذين والإبطين، يمكن استخدام عدة كريمات لتبييض الجلد، التي تحتوي على مادة الهايدروكوينون (Hydroquinone) المعروفة.

**الشواك الاسودادي Acanthosis nigricans :**

مرض جلدي متكرر الحدوث، يتميز بفرط التقرن (أي زيادة في خشونة الجلد) وبروز نتوءات جلدية مع اسمرار لون الجلد، ويمكن تقسيمه الى أربعة أنواع:

- الشواك الاسودادي الحميد.
- الشواك الاسودادي المصاحب لأمراض داخلية أخرى.
- الشواك الاسودادي الكاذب.
- الشواك الاسودادي الخبيث.

ومنشأ الشواك الاسودادي غير مفهوم جيدا حتى الآن، ويمكن أن يكون للمرض أساس هرموني للمرضى الذين يعانون من اضطرابات في الغدد ، أو من الأورام في المرضى الذي يعانون من وجود أورام.

ولزيادة العرق والاحتكاك دورا في تولد المرض في البد ناء ذوي البشرة السوداء. إن الشواك الاسودادي الحميد يبدأ عادة في الطفولة ويصيب الإناث أكثر من الذكور.. وتحدده صفات وراثية جينية. والنوع الثاني هو الشواك الاسودادي المصاحب لأمراض داخلية أخرى. وهذا النوع يكون مصاحبا لأمراض بالجسم مثل أمراض الغدد النخامية وزيادة إفراز الغدة الدرقية وأمراض الكبد.

أما عن النوع الذي يكثر مشاهدته هو الشواك الاسودادي الكاذب (Pseudo-Acanthosis nigricans) وهو عادة يصيب البالغين البدناء ذوى البشرة السمراء. والنوع الرابع والأخير هو الشواك الاسودادي الخبيث. وهذا النوع نادر الحدوث، وهو غالبا ما يصاحب ورما غدديا سرطانيا في ٦٠٪ من الحالات، أو يكون مصاحباً لمرض هودجكن (سرطان بالغدد الليمفاوية). وعادة ما يكون الورم السرطاني الخبيث موجوداً في الجهاز الهضمي، وغالبا ما يكون في المعدة. وقد يحدث الشواك الاسودادي تقريبا في نفس الوقت، أو قد يسبق أو يعقب حدوث السرطان. ويتميز هذا المرض بظهور طفح جلدي سميك ذو سطح متعرج اسود اللون في الأنواع الحميدة والخبيثة على السواء، ويصيب خاصة الثنايات الجلدية مثل تحت الإبطين ، وحول الرقبة ، وأعلى الفخذين .. كما يمكن أن تصاب الأغشية المخاطية والعينين والشعر والأسنان في النوع الخبيث.

**علاجه:**

يعتمد علاج الشواك الاسودادي أساسا على علاج الأمراض الداخلية، إلا في الحالات التي تصاحبها أورام يمكن علاجها جراحيا. وفى علاج الحالات الحميدة يمكن استخدام مركبات موضعية مثل مراهم السالسيسلك ومراهم حامض الريتنويك. أما الشواك الاسودادي الكاذب فيمكن أن يختفي بإنقاص الوزن .

وختاما نحب أن نذكر أن كثيراً من الأمراض الجلدية قد تسبب وتحدث زيادة في لون الجلد مثل جديري الماء (العنجز) او الطفح الدوائي.◆◆

## ١٢ حلا وتمريناً لتحفيز الذاكرة

هل تشعر بالحرج بسبب نسيان موعد مع أحد أصدقائك أو أشياء معينة طلبها منك؟ هل تنسى رقم هاتف زوجتك؟ هل تشعر بالحرج حين تنسى ما هو مطلوب منك؟ هل تنسى المعلومات أو المهام التي يطلبها منك رئيسك في العمل مما يؤثر على ترقيتك أو وضعك الوظيفي؟ إذا كانت إجابتك بنعم على واحد أو أكثر من الأسئلة السابقة وبشكل يؤثر على نجاحك الشخصي والعملي، ويضعك في مواقف محرجة دائمًا، ويجعلك أكثر عصبية، فهذا يعني أنك لا تستخدم ذاكرتك كما ينبغي. وهنا سؤال يطرح نفسه ما الذي يجب فعله حتى نستغل ذاكرتنا بأقصى طاقة ممكنة.

إذا استبعدنا الأسباب المرضية، والفسيولوجية، وسوء التغذية، فهنا بعض التدريبات التي تساعدك على تقوية الذاكرة والحد من النسيان.

١. ركز تفكيرك على الشيء أو المعلومة أو الموقف الذي تريد تذكره فيما بعد.

٢. قم بتخزين بعض الملاحظات حول هذه الأشياء .. مثلاً إذا كنت في اجتماع فاكتب الأفكار الأساسية التي نوقشت وتعليقك عليها في الوقت نفسه، أما إذا حدث لك موقف ما فتذكر الأشخاص الذين تواجدوا معك في الموقف نفسه، ومكانه، وحدث واحد مهم على الأقل.

٣. اربط الأشياء التي تريد تذكرها بأخرى تحبها.

٤. كرر ما تريد حفظه بأكثر من وسيلة، كتابته أو تخيله أو قراءته بصوت عالٍ، فينطبع في ذهنك.

٥. قسم الأرقام إلى مقاطع يسهل تذكرها، أو أوجد علاقة بينهما.

٦. إذا كنت تقرأ كتاباً لا تثني الصفحة التي توقفت عندها أو تضع بها شيئا حتى يسهل عليك العودة إليها، إنما يمكنك حفظ رقم الصفحة التي انتهيت بها.

٧. إذا كنت تريد تذكر شخص، تذكر ملامح مميزة في وجهه، أو طوله، أو نوع سيارته، أو الشارع الذي قابلته فيه، وهكذا.

٨. درب نفسك يوميًا على تذكر بعض الأشياء أو التواريخ أو الأرقام أو الأشخاص كتدريب يومي. مثلا انظر لمدة دقيقتين إلى محتويات الغرفة ثم أغلق عينيك وحاول استدعائها من الذاكرة. كرر ذلك مع مجموعة كلمات أو أرقام عشوائية، أو محتويات مكتبك أو سيارتك أو آخر مكان قمت بزيارته.

٩. اكتب أسماء الأشخاص الذين قابلتهم خلال الأسبوع، وفي أي مكان قابلتهم والموضوعات التي تحدثتم فيها.

١٠. احرص على كتابة قائمة بالأشياء التي تريد شراءها من السوق وأحفظ عددها (مثلا سبعة أشياء)، وحاول أن تشتري ما كتبته دون النظر في القائمة إلا في لحظة العجز تماما عن التذكر. وبعد عد الأشياء ومحاولة تذكر باقي القائمة.

١١. إذا كنت من هؤلاء الذين ينسون الطرق، حاول أن ترسم الطريق كصورة ذهنية مرتبطة ببعض العلامات مثل مطعم ما أو مستشفى أو مدرسة توجد في هذا الطريق.

١٢. حاول دائما أن تحفظ الأشياء على هيئة صورة ذهنية ..فهذا أقرب للحفظ من المعلومات الجافة.

## فائدة هرمون البروجستيرون للمرأة

هرمون البروجستيرون هو أحد الهرمونات الأنثوية التي ينتجها المبيض في النصف الثاني من الدورة الشهرية، ويعمل على تهيئة بطانة الرحم لاستقبال البويضة. وعادة ما تكون نسبة هرمون البروجستيرون لدى المرأة الحامل عشرة أضعاف نسبته لدى المرأة غير الحامل.

وينخفض هرمون البروجستيرون في الجزء الأول من الدورة الشهرية، ثم يرتفع في فترة التبويض، ثم يعاود الانخفاض مرة أخرى في نهاية الدورة الشهرية.

يكون هرمون البروجستيرون أعلى لدى المرأة الحامل بتوأم أو أكثر، من المرأة الحامل بجنين واحد. تنخفض نسبة البروجستيرون في نهاية الحمل ليساعد الرحم على الانقباض.

وينظم هرمون البروجستيرون الدورة الشهرية، ويلعب دورا هاما في الرغبة الجنسية، كما يُعتقد أن مستويات البروجستيرون العالية لها علاقة بمتلازمة ما قبل الحيض. وتنخفض نسبة هرمون البروجستيرون مع بلوغ سن اليأس، فتقوم الغدة الكظرية بتصنيعه وإفرازه بنسب قليلة.

يتم فحص هذا الهرمون ومعرفة نسبة مستواه في الدم

لتحديد مشكلات الخصوبة وصعوبة حصول الحمل، أو لمراقبة الحمل، أو لمعرفة مدى نجاح العلاج الدوائي للعقم، كما تتم مراقبة عمل المبيضين والمشيمة خلال فترة الحمل عن طريقه.

يدل ارتفاع معدل البروجستيرون في الدم على وجود حمل، وفي حال عدم وجود حمل قد يكون هذا الارتفاع مؤشرا لأورام المبيض أو الغدة الكظرية أو فرط إفراز هرمونات الغدة الكظرية.

ويدل انخفاض معدل البروجستيرون في الدم، إما بسبب مشكلات في المبيض أو في حال وجود حمل، على فشل الحمل.

وتؤثر بعض العوامل على صحة اختبار هرمون البروجستيرون في الدم، كإجراء التحليل خلال الأيام السبعة التي تسبق الدورة الشهرية، أو في حال تناول حبوب منع الحمل أو بعض أنواع العقاقير الطبية كالمضادات الحيوية، أو بعد إجراء أي تصوير شعاعي على الجسم، كما تنخفض نسبة الهرمون في الدم في الساعات الأولى من الصباح وبعد ممارسة التمرينات الرياضية وبعد تناول الطعام، وترتفع النسبة في أثناء فترة الليل قرب النوم.

## كيف تتخلص من الضغوط النفسية والعصبية؟

تؤدي الضغوط والمشكلات الخارجية المحيطة بنا إلى تفاعل الجسم معها بشكل مؤذٍ، إذ تظهر على شكل غضب أو انفعالات عصبية أو كتمان داخلي أو اختناق نفسي. للتخلص من هذه المشكلات، يجب الوقوف على الأسباب أولا، ثم مساعدة الجسم والنفس على التخلص منها بخطوات بسيطة قد تحول دون اللجوء إلى الطبيب النفسي.

- الاستلقاء على البطن حيث تلامس الجبهة الأرض مع وضع اليدين تحت الجبهة والتنفس بعمق وببطء لمدة خمس دقائق يساعد على إفراغ شحنة الغضب والتخلص من الانفعال العصبي الذي أصاب الجسم.
- يؤدي الجلوس على مقعد مع وضع إحدى اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن مع التنفس بعمق وببطء لمدة خمس دقائق إلى النتيجة نفسها، وللتأكد من فعالية التمرين لاحظ حركة اليد الموضوعة على البطن إن زادت حركتها عن تلك الموضوعة على منطقة الصدر، فهذا يعني أنك تتنفس بعمق.
- إرخاء العضلات يساعد على التخلص من الآلام الجسدية والنفسية. حاول الجلوس في مكان هادئ أو الاستماع إلى موسيقى هادئة أو تخيل مناظر جميلة أو أصوات أشخاص ذوي مكانة لديك، فكل هذا يساعد على الارتخاء ويُخرِج الانفعال من الجسم.
- قد يستَفيد بعض الأشخاص من التحدث إلى شخص قريب إلى القلب عن المشكلات والضغوط المؤثرة على النفس. وباستخدام طريقة "الفضفضة" يتم التخلص من ٥٠٪ من المشكلة.
- تحديد المشكلة ووضع حلول لها يريح النفس كثيرا، كما أن معرفة الأسباب وفرزها وإيجاد حل لكل سبب وكيفية التعامل معه، ينشط الجسم والنفس معا، لأن التعامل الإيجابي مع المشكلات يخفف من الضغط النفسي على عكس التعامل السلبي الذي يسهم في زيادة الضغط النفسي والجسدي.
- وضع قائمة بالأشياء التي ينبغي عملها في اليوم، يساعد على ترتيب الحياة وتنظيمها، فالشعور بالتنظيم يوفر الكثير من الجهد والعبء اللازم لإنهاء هذه الأعمال، وبهذا يتخلص الشخص من أحد أهم بنود الضغوط الحياتية.
- تجنب تناول النيكوتين والكافيين والكحول أو العقاقير المنشطة، التي تعمل على إثارة الأعصاب وفقدان الجسم قدرته على التحمل، فيصبح الشخص منفعلا وعصبيا لأتفه الأسباب.
- عدم النوم والراحة أكبر عدو للجسم، فحاول تناول قسط وافر من النوم يوميا.
- اجعل كلمة "لا" من قاموس كلماتك اليومية، فاستخدام هذه الكلمة أحيانا يساعد على إراحة الأعصاب.
- الجأ إلى روح الدعابة عند التعرض لأحد الضغوط، وقل "لا" للاستهزاء.
- الهروب من المشكلات يزيد من حدتها، لذا حاول إيجاد الحل لها والتخلص منها بشكل صحيح.
- خصص وقتا للترفيه ولممارسة الهوايات المحبوبة لقلبك

على الأقل لمدة ساعة يوميا، فهذه الساعة تساعد كثيرا على إراحة النفس وصفاء المخ وإرخاء الجسم من كل المتاعب والضغوط المؤثرة سلبيا عليه.

- استخدم النشاط الرياضي كوسيلة للتخلص من المشكلات والضغوط اليومية. عليك ممارسة الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ٣٠ دقيقة، فالنشاط الرياضي لا يخفف التوتر أو يريح الذهن أو يقوي الجسم فقط، وإنما يمد الجسم بطاقة كبيرة وقوة احتمال على إنهاء المهام المطلوبة في أوقاتها المحددة.

## الوقاية من قرحة المعدة

قرحة المعدة عبارة عن تهتك في أنسجة الطبقة المُبطّنة من الداخل للمعدة أو الإثنا عشر، والجزء الأول من الأمعاء الدقيقة. وهي الطبقة التي تتلامس وتتأثر بالمأكولات والمشروبات والأدوية التي نتناولها. والسبب الأكثر للإصابة بها هو حصول التهاب ميكروبي بنوع "بكتيريا المعدة الحلزونية"، أو "هيليكوباكتر بايلوري"، ولكن عدة سلوكيات حياتية خاطئة تسهم أيضا في ارتفاع خطورة الإصابة بهذه المشكلة، أو في زيادة تفاقمها واستمرارها.

وكانت المكتبة القومية للطب بالولايات المتحدة أشارت إلى عدة خطوات وقائية لتقليل الإصابة بقرحة المعدة ولتسهيل الشفاء منها، وهي:

- الحد من تناول المشروبات الكحولية.
- التوقف عن التدخين وعن استخدام علك النيكوتين.
- لو احتجت تناول أدوية مُسكّنة للألم، تجنب تناول نوعية "الأدوية المضادة للالتهابات من النوع غير الستيرويدي" (NSAIDs)، مثل إيبوبروفين، وبروفين، وأسبرين، وأدفل، ونابروكسين، وفولتارين، وموبيك وغيرها. واحرص، بعد استشارة الطبيب، على تناول الأدوية التي لا تهييج بطانة المعدة أو تتلفها، مثل "أسيتأمينوفين" في دواء "تايلينول"، أو "براسيتامول" في دواء "بانادول".
- الفلفل الأحمر أو الأخضر الحار لا يتسبب بقرحة المعدة.
- تقليل تناول الأطعمة شديدة الملوحة.
- الراحة في السرير خلال فترة المرأة الحامل.

## ما هي الشامة أو حبة الخال؟



كانت الشامة في الزمن الماضي إحدى علامات الجمال، وخاصة تلك التي تظهر على الخد. وكانت السيدات يرسمن حبة الخال لمسايرة خطوط الموضة والجمال في تلك الأيام.

والشامة هي بقع جلدية بنية اللون، تظهر لدى النساء والرجال والأطفال في أي جزء من أجزاء الجسم. وتظهر الشامة نتيجة لانقسام الخلايا في طبقات الجلد.

ويختلف عدد الشامات من شخص إلى آخر، كما تختلف في حجمها ووزنها، ويعود ذلك الاختلاف إلى النسيج الذي تكونت منه وإلى سرعة نموها.

يعطي وجود الخلايا الصبغية التي تفرز صبغة الميلانين في حبة الخال، اللون البني، ويتراوح هذا اللون من الأسمر الفاتح وإلى الأسود الداكن، حسب عدد الخلايا الصبغية الموجودة فيها، كما قد تحتوي بعض الشامات على بعض الشعيرات داكنة اللون.

وقد تتحول بعض أنواع الشامات أحيانا إلى أورام سرطانية، ويحدث هذا التحول النادر في الأنواع التالية:

الشامات أو الوحمات الخلقية (منذ الولادة) ذوات الحجم الكبير، أو عندما يتجاوز عدد الشامات المائة، والشامات غير المنتظمة في الشكل أو اللون (أي ذات حواف متعرجة وداكنة اللون في الوسط وذات لون فاتح في الحواف)، كما يزيد كثرة التعرض لأشعة الشمس من هذا الاحتمال.

ويتبع ظهور الشامات نظام محدد من حيث عددها ووقت ظهورها، وعادة ما يكتمل ظهور الشامات مع بلوغ العشرين من العمر، غير أن بعضا منها قد يظهر بعد ذلك.

ويتأثر لون الشامة بالتعرض إلى أشعة الشمس، وبالهرمونات أثناء فترة البلوغ، وأثناء الحمل، أو لدى استخدام حبوب منع الحمل.

ويعتبر تغير لون أو حجم أو شكل الشامة أو لدي ظهور حكة أو ألم أو نزيف، من العلامات المنذرة لتحولها إلى مرض خطير، فيجب فحصها لدى الطبيب المختص.

ويمكن إزالة الوحمات الكبيرة أو الشامات التي تؤثر على جمال الشخص أو تلك التي تسبب له الإزعاج جراحيا.

## الوقاية من التهاب اللثة

يتعرض الكثيرون لحالة التهابات اللثة، وذلك بسبب أخطاء سلوكية تعودوا ممارستها أو لإهمال غير مبرر في تطبيق تعليمات النظافة الشخصية، وتكون النتيجة تعرضهم لمضاعفات مرضية من الممكن تجنبها باتباع الحد الأدنى من التعليمات الوقائية ضد الأمراض.

التهاب اللثة هو أحد أمراض الفم التي يمكن الوقاية منها، وإذا أصاب شخصا وأصبح حالة مزمنة فسوف يضر باللثة والأربطة والفجوات التي تحيط بالأسنان. وإذا كانت العناية بصحة الفم والأسنان مطلوبة من الجميع، فإن هناك مجموعة من الناس ينبغي أن يكونوا أكثر حذرا حول الوقاية من التهاب اللثة، خاصة أولئك الذين لديهم عوامل خطر للإصابة بالمرض، ومنهم:

- الأشخاص الذين يفتقرون إلى تطبيق تعليمات المحافظة على صحة الفم والأسنان والذين لا يمارسون الوسائل الوقائية بشكل يومي بانتظام.
- الأشخاص الذين يعانون من عيوب واعوجاج في أسنانهم، وكذلك الذين يخضعون لعلاج تقويم الأسنان، أو الذين لديهم حشوات في الأسنان مع حواف خشنة. فكل هؤلاء معرضون أكثر من أقرانهم الأصحاء للإصابة بأمراض اللثة.
- مرضى السكري الذين لا يستطيعون التحكم أو السيطرة على مستوى السكر في الدم.
- المرضى الذين يتعاطون أنواعا من الأدوية مثل دواء فينيتوين phenytoin لمعالجة الصرع.
- المرأة خلال فترة الحمل، وذلك لأن هناك بعض التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل يمكن أن تزيد من حساسية اللثة.
- المرأة التي تستخدم حبوب منع الحمل.

هؤلاء الأشخاص بحاجة ماسة إلى برامج توعية وتوجيه من أطبائهم نحو تحسين سلوكهم الشخصي باتباع وسائل الوقاية لحمايتهم من الإصابة بالتهاب اللثة. القولون العصبي.

## تقوية عضلات الكتفين

إذا كنت مصابا بألم مستمر في الكتف، أو بضعف في عضلاته، فأنت بحاجة إلى تقوية عضلات الكتفين. وتقترح الأكاديمية الأميركية لجراحي العظام هذه التمارين:

- اربط أنبوبا مطاطيا بمقبض أحد الأبواب المغلقة. ثم بيدك اليمنى، قم بشد الأنبوب المطاطي في اتجاهك ونحوك بلطف. وابق على هذه الحال من الشد لمدة ٥ ثوان، ثم استرح. وكرر هذا التمرين ٥ مرات، وبعدها، قم بإجراء التمرين باستخدام اليد اليسرى بنفس الطريقة والتكرار. وكرر إجراء هذا التمرين لليدين مرتين في اليوم.
- قف باستقامة أمام الحائط، ثم ضع كفيك على الجدار، وتأكد من أن قدميك متباعدتان بما يوازي عرض كتفيك، ثم ادفع جسمك نحو الحائط، وابق على هذه الحالة من الشد لمدة ٥ ثوان، ثم استرح. وكرر نفس الحركة والشد والراحة ٥ مرات. (قم بهذا التمرين مرتين في اليوم).
- اجلس على كرسي ذي ذراعين جانبيين، وتأكد من وضع قدميك ملتصقتين على الأرض. ثم ضع يديك

على الذراعين الجانبيين للكرسي، وقم برفع جسمك ببطء إلى أعلى وأنت معتمد بيديك على ذراعي الكرسي. وابق مرتفعا ٥ ثوان، ثم استرح. وكرر نفس الرفع للجسم والشد والراحة ٥ مرات. (قم بهذا التمرين مرتين في اليوم).

## علاج وقائي للقولون

يشكو البعض من حالة اعتلال وظيفي مؤقت ومتكرر للجهاز الهضمي (تسمى القولون العصبي) نتيجة تفاعل غير طبيعي من جهازهم الهضمي عند تناول أنواع محددة من المأكولات أو المشروبات أو عند التعرض لبعض الاضطرابات النفسية، فينتج عنها أعراض مثل انتفاخ في البطن وكثرة الغازات وآلام غامضة ومتكررة وإسهال أو إمساك.

ويخطئ هؤلاء الناس بالاستمرار في تناول مسببات المرض مثل الفلافل والشطة الحارة والخضروات غير المطبوخة كالخيار أو الفجل والفول والعدس، وشرب القهوة، إضافة إلى تدخين السجائر بالنسبة للمدخنين، وشرب الكحول بالنسبة للمتعاطين، والاستغراق في الحزن والاكتئاب والقلق من دون طلب العلاج.

والقولون العصبي مشكلة صحية واسعة الانتشار بنسبة تصل من ١٠ إلى ٢٠ شخصا لكل مائة شخص في كل من أميركا وأوروبا وتقل النسبة قليلا في آسيا وأفريقيا. لا يوجد علاج قطعي ونهائي لحالة القولون العصبي؛ فهو مثل مرض الحساسية الذي قد يكون عند شخص بينما لا يكون عند شخص آخر. وتتم معالجة حالة القولون العصبي بالآتي:

- الابتعاد عن مواطن القلق والاكتئاب.
- الابتعاد عن شرب القهوة، حيث وجد في حالات كثيرة أنها تساعد على ظهور أعراض القولون العصبي.
- عدم شرب الكحول، والإقلاع فورا عن التدخين.
- ممارسة الرياضة بشكل يومي منتظم.
- ابتعاد الشخص المريض عن المأكولات التي تثير حالة القولون العصبي عنده حيث إنه لا يستطيع حتى الطبيب تحديد أنواعها فهي تختلف من شخص لآخر.

## ما هي الكحة؟

الكحة (السعال) أحد أهم أعراض أمراض الجهاز التنفسي. وهناك نوعان منها، الكحة الحادة، والكحة المزمنة.

تستمر الكحة الحادة لمدة تتراوح بين عدة أيام قليلة و٣ أسابيع، وتصاحب الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي العلوي كنزلات البرد والإنفلونزا والتهابات الحنجرة والبلعوم أو الأغشية المخاطية، كما تظهر لدى الإصابة بالالتهاب الرئوي.

أما الكحة المزمنة، أو تلك التي تدوم لأكثر من ٣ أسابيع، فأسبابها عديدة منها الربو والحساسية أو تدفق إفرازات الأنف إلى الخلف (نحو البلعوم) التي تصاحب التهابات الجيوب الأنفية والحساسية المزمنة في الأنف، وأيضا استرجاع العصارة الهضمية من المعدة إلى المريء والتهاب الشعب الهوائية لدي المدخنين.

والكحة المصحوبة ببلغم أو ظهور دم قد تكون قد حدثت بسبب التهاب رئوي جرثومي في حال تغير لون البلغم. أما لدى الإصابة بمرض الدرن الرئوي أو سرطان الرئة فإن الدم يظهر مع البلغم.

يوجد بعض العقاقير المستخدمة لعلاج مرض ارتفاع ضغط الدم تسبب كحة جافة قد تصبح مزمنة إذا لم يتم تغيير العلاج.

إن إجراء الفحوصات الطبية كاختبار وظائف الرئة، يسارع في تشخيص السبب للكحة المزمنة، كحالات الربو وحساسية الصدر والتهابات الشعب الهوائية المزمنة.

و استخدام شراب الكحة ليس الحل المناسب للتخلص من السعال، لأنه يعمل على تخفيف حدتها فقط ولا يعالج السبب المؤدى لها. والوسيلة الفعالة للتخلص من الكحة هو علاج المسببات وليس علاج الكحة فقط.

كما أن تناول العسل والحليب الدافئ والزنجبيل والسوائل الدافئة والابتعاد عن الحمضيات، من الوسائل الطبيعية الفعالة لتهدئة حدة السعال.

كما يقال إن منقوع أوراق البابونج والعرقسوس وأوراق الجوافة لها التأثير الفعال نفسه في تهدئة السعال.




اشــــراف: الدكتور جابي كيفوركيان

اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## فوائد اللوز

**■ هل يفيد اللوز المرأة الحامل، كونه يحتوي على حامض الفوليك؟**

**ن.أ.ن**

**الخليل / فلسطين**

● تستهلك نواة (قلب) اللوز إما للأكل أو لاستخراج زيته الخاص أو لتحضير حليب اللوز.

واللوز غني بالمواد والعناصر المفيدة للانسان، وهي: الكالسيوم والزلال (بروتين) وفيتامين E وحامض الفوليك، والمغنيزيوم والألياف، وفيتامين B2 (Riboflavin) والنحاس والبوتاسيوم وحامض النيكوتينيك Niacin والحديد والزنك. وفيتامين B1.

واللوز غني بدهنه الخاص Monounsaturated Fat وتناوله يؤدي إلى تخفيض نسبة الكوليسترول الضار LDL في الدم.

ويستعمل زيت اللوز في حقل الطب للتدليك Massage وأحياناً كبديل لزيت الزيتون، وللوقاية من سرطان الكولون (الأمعاء الغليظة). ولتخفيض نسبة الكوليسترول الضار.

وأما بالنسبة للمرأة الحامل تحديداً، فيعطى للحامل التي لا تقوى أو لا ترغب بشرب الحليب الغني بالكالسيوم أو مشتقاته (جبنة، لبن، لبنة..)، والكالسيوم كما هو معروف مهم لنمو الجنين، ويخفف من تقلصات الساقين لدى الحامل، كما أنه يخفف من آلام الولادة.

زد على ذلك فإن حامض الفوليك المتوفر باللوز يساعد على تجنب إصابة الجنين بتشوهات جهازه العصبي.



## ختان الإناث

**■ نسمع ونقرأ كثيراً عن ختان الإناث، وبخاصة في الدول الافريقية .. فما هذا النوع من الختان؟ وما الفرق بينه وبين ختان الذكور؟ وشكراً جزيلاً.**

**ج.ج.ر**

**نابلس / فلسطين**

● ختان الإناث هو عبارة عن استئصال البظر Clitoris جراحياً، قبل أن تصل الفتاة سن البلوغ. وعادة تجرى هذه العملية في سن السابعة من عمر الفتاة، غير أن ذلك يختلف من بلد لآخر. ويلجأ البعض إلى استئصال الشفرين الصغيرين إلى جانب استئصال البظر.

والهدف من الختان هو حرمان الفتاة من طلب الجنس وليس الطهارة، كما هي الحال في ختان الذكور. ويلجأ أولياء الأمور إلى ختان الفتاة اعتقاداً منهم أن البظر هو أكثر اجزاء الجهاز التناسلي حساسية واستجابة للإثارة الجنسية.

وبما أن الكثير من هذا النوع من العمليات يجري في ظروف غير ملائمة صحياً (من ناحية النظافة وتعقيم أدوات الجراحة)، فإن ذلك يؤدي إلى مضاعفات موضعية وعامة قد تودي بحياة الفتاة.

## اكتئاب النفاس

**■ تبلغ زوجتي ٣١ عاماً من العمر، ولنا أربعة أولاد، وهي الآن حامل في شهرها الخامس. تكمن مشكلتها في أنها بعد كل ولادة تعاني من حالة نفسية سيئة، تتمثل في أنها لا ترغب بإطعام وليدها، وتفقد الشهية للأكل وتكون حزينة، كثيرة البكاء، ولا ترغب في مداعبة الطفل، حتى أنها تهمل واجباتها البيتية. إني اخاف من أن تعاودها هذه الحالة بعد الولادة هذه المرة ايضاً. فما هي الطريقة لمنع حدوث هذه الحالة؟ وشكراً.**

**أ.ر.ك**

**رام الله / فلسطين**

● إن ما تعانيه زوجتك هو اضطراب نفسي يسمى "اكتئاب ما بعد الولادة" أو "اكتئاب النفاس" وهذا يبدأ عادة بعد اسبوعين من الولادة، غير ان معظم النساء تتحسن حالتهن خلال ٦-١٢ شهراً. وللإسراع بالتحسن يجب اعطاء المريضة الأدوية المضادة للاكتئاب.

وتبلغ نسبة تكرار الحالة في الولادات التالية نحو ٢١ بالمئة، لذلك انصح بمتابعة حالتها لدى طبيب مختص بالأمراض النفسية، أو بالأمراض النسائية والولادة منذ الآن.

## نفاس المرأة الحامل

**■ ما هي فترة النفاس لدى المرأة الحامل؟ وهل ترتفع درجة حرارة جسمها بعد الولادة؟ واقبلوا فائق الاحترام والتقدير.**

**ام بهاء**

**إربد / الأردن**

● يُعرف النفاس Puerperium بأنه الفترة التي تبدأ عند المرأة الحامل بعد الولادة مباشرة، وتنتهي برجوع أجهزتها التناسلية إلى ما كانت عليه قبل الحمل. إذ يعود حجم الرحم إلى حجمه الطبيعي ومستوى الهرمونات في الدم إلى طبيعته، وتمتد هذه الفترة من ٤٠-٦٠ يوماً.

ويجب مراقبة حرارة المرأة في هذه الفترة، لأن ارتفاع درجة حرارتها قد يكون مؤشراً لإصابتها بالإنتان (التهاب الدم) Sepsis، وهو عبارة عن وجود وانتشار جراثيم إمراضية Pathogenic أو سمومها في الدم، نتيجة عدم اتباع قوانين النظافة العامة والتعقيم الجيد أثناء عملية الولادة، مما يؤدي إلى دخول الجراثيم إلى الدورة الدموية عن طريق منطقة المشيمة (الخلاصة) Placenta في الرحم.

## هلوسة حاسة الشم

**■ أبلغ من العمر ٢٧ عاماً وأعمل سكرتيرة، وأعاني من الصرع. تكمن مشكلتي في أني من حين لآخر أشم رائحة طعام، وبخاصة اليخاني (اليخني). وعندما اسأل زملائي في العمل إن كانوا يشمون نفس الرائحة، فيجيبون بالنفي. ذهبت إلى عدة أطباء لمعرفة السبب غير أن الاجابة كانت دائماً غير واضحة أو أخذها بعض الأطباء بالاستهزاء؟ فما هو سبب حالتي هذه؟ ولكم الشكر والاحترام.**

**م.ر.س**

**رفيديا / فلسطين**

● قد تعاني سيدتي من هلوسة شمية Olfactory Hallucinations، تعرف بأنها معاناة الشخص من شمه لروائح معينة دون وجود هذه الرائحة فعلاً في محيطه.

وتختلف هذه الرائحة من إنسان إلى آخر، والتي قد تكون رائحة طعام أو رائحة زهور أو روائح أخرى لا وجود لها في الواقع.

وتعود معظم الهلوسات الشمية إلى معاناة الشخص من نوع معين من أنواع الصرع يدعى نوبة الصرع الصُدغي Temporal Lobe Seizures ولكنها قد تكون أيضاً عائدة إلى إيذاء (صدمة) في الدماغ.

وتسبق هذه الهلوسة إصابة الشخص بنوبة تشنجية (مع أنك لم تذكري ذلك في رسالتك).

ومن الجدير بالذكر أن الهلوسة الشمية قد تحصل لدى المريض المصاب بالاكتئاب الشديد والفصام Schizophrenia ومرض الزهايمر Alzhemer والصداع النصفي Migraine (قبل نوبة الصداع).

## دم في البول

**■ أنا شاب أبلغ من العمر ٢٧ عاماً، وسليم من ناحية صحية ولا أعاني من أمراض، وأمارس رياضة كرة القدم وكرة السلة. تكمن مشكلتي في أني أعاني بين الحين والآخر من تحول لون بولي إلى الحمرة الفاتحة، وبعد اجراء الفحص المخبري تبين وجود كريات حمراء (دم) في بولي. غير أن جميع الفحوصات بينت أني سليم جسدياً. فما سبب وجود دم في بولي؟ وشكراً.**

**سالم.ك.ع**

**أريحا/ فلسطين**

● في كثير من الأحيان وجود دم في البول لا يدعو للقلق. ومن أهم هذه الأسباب ممارسة الأعمال الجسدية والرياضة الشاقة أو تناول الاسبرين بشكل مزمن .. غير أن السبب وراء ذلك قد يكون عائداً إلى مرض معين يستدعي الانتباه والإهتمام الطبي. مثال ذلك وجود حصى في المسالك البولية، والتهاب الكلى والمثانة والمسالك البولية بشكل عام، وتضخم غدة البروستاتة، وسرطان الكلى والمثانة والبروستاتة، وبعض الأمراض الوراثية، مثل: فقر الدم من النوع Sickle Cell Anemia ومتلازمة البورت Alport Syndrome والأخير يؤثر سلباً في غشاء التصفية (المصفاة) داخل الكلى، وبعض الأمراض التي تؤدي إلى التهاب الكلى نفسها، مثل: داء السكري، والعدوى بالفيروسات والبكتيريا .. وأخيراً قد تؤدي الضربات (الصدمات) في منطقة الكلى إلى إيذائها وظهور الدم في البول.

ويسمى وجود دم في البول "بيلة دموية" Hema–turia، وهذا بدوره ينقسم إلى نوعين: في النوع الأول يكون من الممكن رؤية الدم في البول، حيث قد يتغير لون البول إلى الأحمر الفاتح أو إلى الأحمر الداكن. أما في النوع الثاني، فلا يُرى الدم إلا في الفحص المجهري للبول.

ويعتمد العلاج بشكل عام على القضاء أو معالجة السبب الذي يقف وراء وجود الدم في البول. وفي حال كون السبب هو العمل الجسدي الشاق، فإن ذلك يعالج بالتخفيف من حدة العمل، أو قد يختفي تلقائياً خلال أيام معدودة، غير أن الأسباب الأخرى تستدعي عناية طبية.

## جفاف الفم

**■ أبلغ من العمر ٣٦ عاماً وأعاني من ارتفاع ضغط الدم. فهل الأدوية التي اتناولها تؤدي إلى جفاف الفم؟ ولكم جزيل الشكر والاحترام.**

**ف.ل.ج**

**الزرقاء/ الأردن**

● في حال معاناة الشخص من جفاف تجويف الفم المتكرر أو المستمر، عليه مراجعة طبيب العائلة أو طبيب الأسنان.

أما بالنسبة لسؤالك فإن هنالك الكثير من الأدوية والعقاقير التي تؤدي إلى جفاف الفم، وهي: العقاقير المضادة للاكتئاب، مضادات الهيستامين (مضادات الحساسية والزكام)، الأدوية الخافضة لارتفاع ضغط الدم الشرياني والأدوية المضادة للإسهال، والمستعملة في علاج مرض باركنسون (الرعاش الدماغي) Parkinson وعدم التحكم بالبول.

مما جاء اعلاه استطيع أن أقول إن سبب جفاف الفم عندك قد يكون الأدوية التي تتناولها، لذلك انصحك بمراجعة طبيبك الخاص.

## وجع أسفل الظهر

■ تكمن مشكلتي في أني أعاني من وجع أسفل الظهر، وقد أخذت لي صورة أشعة، وبناء عليها قال لي اختصاصي عظام ان ما أشكو منه بداية تآكل بالغضروف، ونصحني الدكتور بإنقاص وزني، علماً أن وزني هو ٥٩ كيلوغراماً، وشجعني على ممارسة الرياضة، وبخاصة السباحة.

سؤالي هو: هل توجد أعشاب، أو اي علاج آخر غير الرياضة؟ وشكراً.

هديل.ح

برهام/رام الله



● من معلوماتنا المتواضعة عن هذا الموضوع أنه لا يوجد علاج بالأعشاب لآلام الظهر السفلي. وهنا ننصحك التقيد بتعليمات وتوجيهات طبيبك، الذي شجعك على ممارسة الرياضة.

## خلل القراءة

■ أنا مدرسة روضة وابتدائي في إحدى مدارس القدس. لاحظت أن بعض الأطفال يعانون من صعوبة في الكتابة والقراءة مقارنة مع اقرانهم. علماً أن مستوى ذكائهم طبيعي. فهل هذا ما يعرف بالديسلكسيا؟ وشكراً.

هـ.ف.ط

القدس/فلسطين

● يلاحظ المدرسون وبعض الأهل، أن أطفالهم يعانون من مشاكل في القراءة والكتابة. وتكون النتيجة أن يتخلف هؤلاء الأطفال عن اقرانهم في التحصيل الدراسي، الأمر الذي يصيب الأهل بالإحباط، خصوصاً أنهم يتوقعون الكثير من أطفالهم.

وهؤلاء الأطفال في حقيقة الأمر يعانون من حالة تسمى "خلل القراءة" Dyslexia والتي تعرف بأنها صعوبة في تعلم القراءة والكتابة، دون سبب متفق عليه. وبصيغة أخرى أستطيع أن اعرّف الحالة بأنها عدم مقدرة الطفل على القراءة واللفظ وكتابة الكلمات. وهذا المرض اضطراب وراثي يصيب الذكور أكثر من الإناث بنسبة ٢:١ إذ أن الدراسات أظهرت أنه هنالك علاقة للمورثات (الجينات) في حدوث هذا الخلل. وهذا يفسر وجود عدة أطفال من نفس العائلة يعانون من خلل القراءة، إذ يرث الطفل هذا الإضطراب من الأب أو من الأم.

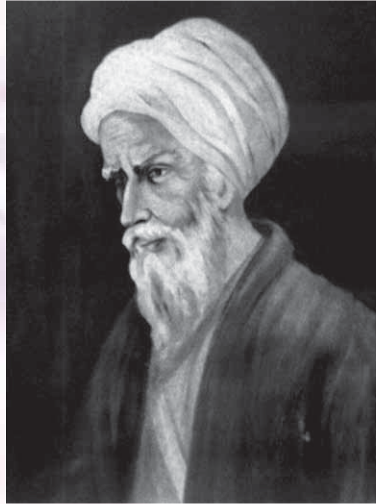
ونستطيع ملاحظة هذا الخلل عند الطفل لدى دخوله المدرسة وخاصة في الصف الأول الابتدائي. ومن الجدير بالذكر أن لهؤلاء الأطفال درجة ذكاء طبيعية أو ما يزيد. ويلاحظ أن الطفل قبل دخوله المدرسة قد تأخر في النطق وصعوبة في التعبير عن نفسه لغوياً.

وتلازم هذه الحالة الشخص مدى الحياة، حيث قد يبقى غير قادر على القراءة والكتابة كل عمره.

# ابـن الهيثم
# أمير النور وشارح تركيب العين

إعداد: صالح صديق

**" كان ابن الهيثم فاضل النفس، قوي الذكاء، متفنناً في العلوم، لم يماثله أحد من أهل زمانه في العلم الرياضي، ولا يقرب منه، وكان دائم الاشتغال، كثير التصنيف وافر الزهد ".**
**(العالم ابن ابي اصيبعة)**



عرف ابن الهيثم في عصره بأنه كان مهندساً بارعاً في الأعمال الهندسية، وله كتاب في علم عقود الأبنية، وكتاب آخر في المساحة. وكان من أعظم علماء المسلمين في العلوم الطبيعية والطب والفلسفة والفلك. وكان رائداً في علوم الفيزياء، وسبق علماء عصره إلى كثير من الآراء في علم البصريات.

**مولده ونشأته:**

هو محمد بن الحسن بن الهيثم أبو علي البصري، لقب بالبصري نسبة إلى مدينة البصرة. وابن الهيثم هو عالم عربي في الرياضيات والبصريات والهندسة، له مؤلفات ومكتشفات علمية عديدة، أكدها العلم الحديث.

ولد ابن الهيثم في البصرة (العراق) سنة ٣٥٤هـ(٩٦٥م)، في عصر كان يشهد ازدهارا في مختلف العلوم، من رياضيات و فلك و فيزياء و طب وغيرها. وهناك (البصرة) انكب على دراسة الهندسة والبصريات وقراءة كتب من سبقوه من علماء اليونان والأندلس، وغيرهم في هذا المجال، وكتب عدة رسائل وكتباً عدة في العلوم، وساهم في وضع القواعد الرئيسية لها، وأكمل ما كان قد بدأه العالم الكبير المتمكن الزهراوي.

وكان ابن الهيثم زاهداً في الدنيا؛ درس الطب في بغداد، واجتاز امتحاناً مقرراً لكل من يريد العمل بالمهنة، وتخصص في طب الكحالة (طب العيون)، وكان أهل بغداد يقصدونه للسؤال بالعلوم، رغم أن المدينة كانت زاخرة بصفوة من كبار العلماء.

## انجازاته العلمية

جاء في كتاب "أخبار الحكماء" للقفطي على لسان ابن الهيثم: "لو كنت بمصر لعملت بنيلها عملاً يحصل النفع في كل حالة من حالاته من زيادة ونقصان". فوصل قوله إلى الحاكم بأمر الله الفاطمي، فأرسل إليه بعض الأموال سراً، وطلب منه الحضور إلى مصر. وأمده بما يريد للقيام بهذا المشروع، ولكن ابن الهيثم بعد أن باشر دراسة النهر على طول مجراه، ولما وصل إلى قرب أسوان وجد مياه النيل تنحدر منه من كافة جوانبه، فأدرك أنه كان واهماً متسرعاً في ما ادعى المقدرة عليه، وهو بناء سد يحجز ماء الفيضان، وأنه عاجز عن الوفاء بوعده، حينئذ عاد إلى الحاكم بأمر بالله معتذراً، فقبل عذره ومنحه أحد المناصب المهمة.

وفي بحوثه اعتمد ابن الهيثم على منهجين: الاستقراء والاستنباط، يضاف إليهما التجربة والملاحظة. وكان همه من وراء البحث الوصول إلى الحقيقة. وحدد هذا العالم هدفه من بحوثه، وهو إفادة من يطلب الحق ويؤثره في حياته وبعد مماته.

وكان ابن الهيثم يرى أن تضارب الآراء هو الطريق الوحيد لظهور الحقيقة. وقد جعل من التجربة العملية منهجاً ثابتاً في إثبات صحة أو خطأ النتائج العقلية، أو الفرضيات العلمية، وبعد ذلك يحاول التعبير عن النتيجة الصحيحة بصياغة رياضية دقيقة.

**علم الضوء:**

يعتبر ابن الهيثم مؤسس علم الضوء وصاحب السبق في هذا المضمار، وقد وضع أسس هذا العلم في كتابه "المناظر". وقد ألف هذا الكتاب عام ٤١١هـ (١٠٢١م)، وفيه استثمر خبرته الطبية، وتجاربه العلمية، فتوصل فيه إلى نتائج وضعته على قمة عالية في المجال العلمي، وصار فيها أحد المؤسسين لعلوم غيّرت من نظرة العلماء لأمور كثيرة في هذا المجال، حتى لقبه العلماء أمير النور.

**علم الفلك:**

أما في علم الفلك فلابن الهيثم نحو ٢٠ مخطوطة في هذا المجال، وقد استخدم عبقريته في مناقشة كثير من الأمور الفلكية، كما ناقش في رسائله بعض هذه الأمور مناقشة منطقية، عكست عبقرية الرجل من جانب، وعمق خبرته وعلمه بالفلك من جانب آخر. ومن مؤلفاته في هذا العلم نذكر:

- ارتفاع القطب: وفيه استخرج ارتفاع القطب، وتحديد خط عرض أي مكان.
- أضواء الكواكب: بحث فيه اختلاف منظر القمر.
- ضوء القمر: أثبت فيه أن القمر يعكس ضوء الشمس وليس له ضوء ذاتي.
- الأثر في وجه القمر: وفيه ناقش الخطوط، التي تُرى في وجه القمر، وتوصل إلى أن القمر يتكون من عناصر عدة، يختلف كل منها في امتصاص وعكس الضوء الساقط عليه من الشمس، ومن ثم يظهر هذا الأثر.

**علم الحركة:**

وفي علم الحركة درس الظواهر الميكانيكية في إطار تجاربه في علم الضوء، وتوصّل إلى أن للحركة نوعين:

- الحركة الطبيعية: وهي حركة الجسم بتأثير وزنه،

وهو ما يعرف الآن باسم "السقوط الحر".

- الحركة العرضية: وهي الحركة التي تنتج من تأثير عامل خارجي (القوة)، وهو يرى في الجسم الساقط سقوطاً حراً أن سرعته تكون أقوى وأسرع إذا كانت مسافته أطول، وتعتمد بالتالي سرعته على ثقله والمسافة التي يقطعها.

وبخصوص حركة الجسم نظر ابن الهيثم إليها على أنها مركبة من مركبتين: واحدة باتجاه الأفق، والأخرى باتجاه العمود على الأفق، وأن الزاوية بين المركبتين قائمة، وأن السرعة، التي يتحرك بها الجسم هي محصلة هذين المركبتين.

كما درس تغير الأجسام عند تصادمها، بحسب خصائص هذه الأجسام، وميز بين الاصطدام المرن، وغير المرن، وتم ذلك بعد تجربته بإلقاء كرة من الصلب في دراسته لانعكاس الضوء على سطح من الحديد، وسقوطها على سطح من الخشب أو التراب.

**لابن الهيثم عشرون مخطوطة في علم الفلك**

**الرياضيات:**

كان لابن الهيثم مساهماته الجليلة في العديد من العلوم غير علم البصريات. ففي علم الرياضيات وضع العديد من المؤلفات، وقد وصل منها ٣٧ مخطوطاً، بعضها كان شرحاً وتعليقاً على مؤلفات الأولين في هذا المجال، والبعض الآخر تأسيساً لنظريات رياضية حول خصائص المثلث والكرة، وكيفية استخراج ارتفاعات الأجسام، وغير ذلك.

**مؤلفاته:**

ذُكر أن لابن الهيثم نحو ٢٣٧ مخطوطة ورسالة .. فقد ألف في الهندسة والطبيعيات، والفلك، والحساب والجبر والطب والمنطق والأخلاق. بلغ منها في مجال الرياضيات والعلوم التعليمية، خمسة وعشرين، وما يتعلق منها بالفلسفة و الفيزياء، ثلاثة وأربعين. أما ما كتبه في الطب فقد بلغ ثلاثين جزءاً، متضمنة في كتاب عن الصناعات الطبية نظمه من جمل وجوامع ما رآه مناسباً من كتب (غالينوس) اليوناني، ولكنه علق عليها وزاد فيها. وألف كتباً أخرى ذات صلة بالطب والمعالجة، كرسالته في تأثير اللحون الموسيقية في النفوس الحيوانية، وذلك في وقت لم تكن فيه معالجة بعض الأمراض النفسية بالألحان الموسيقية قد وجدت طريقها نحو مجال المعالجات النفسية.

ويعد كتاب (المناظر) الذي ألفه ابن الهيثم ثورة في عالم البصريات .. فقد رفض فيه عدداً من نظريات (بطليموس) في علم الضوء، بعدما توصل إلى نظريات جديدة غدت نواة علم البصريات الحديث.

ومن أهم الآراء الواردة في الكتاب:

- زعم بطليموس أن الرؤية تتم بواسطة أشعة تنبعث من العين إلى الجسم المرئي. ولما جاء ابن الهيثم نسف هذه النظرية، وبين أن الرؤية تتم بواسطة الأشعة، التي تنعكس من الجسم المرئي باتجاه عين المبصر.
- بيّن أن الشعاع الضوئي ينتشر في خط مستقيم ضمن وسط متجانس.
- اكتشف ظاهرة انعكاس الضوء، وظاهرة انعطافه.
- أول من شرّح تركيب العين، ووضح أجزاءها بالرسوم، وأطلق عليها أسماءها، التي تعرف بها الآن، مثل الشبكية والقرنية والسائل الزجاجي والسائل المائي، وغيرها.

ودرس ابن الهيثم ظواهر انكسار الضوء وانعكاسه في شكل مفصّل، وبذلك خالف الآراء القديمة كنظريات بطليموس، فنفى ان الرؤية تتم بواسطة أشعة تنبعث من العين. كما أرسى أساسيات علم العدسات، وشرّح العين تشريحا كاملا.

ويعتبر كتاب (المناظر Optics) المرجع الأهم الذي استند عليه علماء العصر الحديث في تطوير التقانة الضوئية، وهو أول من قام بتجارب الكاميرا، وهو الاسم المشتق من الكلمة العربية " قُمرة " وتعني الغرفة المظلمة بشباك صغير.



# اضطراب الوسواس القهري

## سماته .. وعلاجه

إعداد: سارة منصور

**اضطراب الوسواس القهري obsessive-compulsive disorder، الذي يؤثر على ٢ إلى ٣ في المائة من سكان العالم، غالبا ما يسبب المعاناة لسنوات متتالية، قبل أن تتم معالجته بشكل صحيح. وهذا راجع إلى التأخيرات في تشخيصه، وكذلك لامتناع المصابين به عن التوجه إلى الطبيب للمساعدة. ووفقا لتقديرات وردت في إحدى الدراسات، فإن المرضى باضطراب الوسواس القهري، يظلون أكثر من تسع سنوات في المتوسط، قبل أن تشخص حالتهم بالضبط، و١٧ سنة كي يحصلوا على الرعاية المناسبة.**

ورغم أن هذا الاضطراب يميل لأن يتحول إلى حالة مزمنة، بأعراض تزداد حدة ثم تخفت خلال فترة حياة المصاب به، فإن المساعدة الفعالة لعلاجه متوفرة. ولا يشفى نهائيا سوى ١٠ في المائة تقريبا من المصابين به، لكن حالات ٥٠ في المائة تتحسن بعد المعالجة.

### سمات الوسواس القهري

كما يعبر اسمه، فإن اضطراب الوسواس القهري يتصف بنوعين متميزين من السمات: الوسواس الذي يكون على شكل هواجس متسلطة تعاود الظهور، وأفكار مقلقة، واندفاعات، وصور، تسبب القلق والألم الشديدين. ثم الجانب القاهر منه

الذي يتمثل في الإحساس بأن الشخص مجبور على تكرار السلوك، واتباع قواعد لا يحيد عنها عادة، مثل غسل اليدين عدة مرات بعد كل وجبة طعام. وعندما تتداخل هذه الأعراض مع العمل، والأنشطة الاجتماعية، والعلاقات الشخصية، عندها يجب التفكير في طلب العلاج.

وقد يكون من الصعب التمييز بين اضطراب الوسواس القهري وبين الاضطرابات العقلية الأخرى التي تماثله في الأعراض. إلا أن جمعية الأمراض العقلية الأميركية تقدم في إرشاداتها الجديدة نماذج لأسئلة يمكن بواسطتها تسهيل رصد المصابين باضطراب الوسواس القهري، إضافة إلى طرحها لمقترحات للتمييز بين اضطراب الوسواس القهري وبين الاضطرابات الأخرى. وعلى سبيل المثال فإن الوسواس في اضطراب الوسواس القهري، يشمل في العادة شيئا أو أمرا ما، أو شخصا ما، عدا الشخص المصاب، مثل الخوف من التلوث الشخصي، أو التعامل بسلوك عدائي مع شخص آخر، بينما تكون حالة التفكير أثناء مرض الكآبة موجهة عادة، نحو النقد الذاتي أو الشعور بالذنب تجاه الماضي، وهي لا تصاحب عادة بأي من الطقوس القهرية. والوسواس في اضطراب الوسواس القهري، محدد بوضوح، بينما يكون المصابون باضطرابات القلق العامة منغمسين بشكل غامض في حالة من القلق أو المخاوف الملحة من النتائج السيئة المقبلة.

## العلاج الأولي

وفي العلاجات الأولية لاضطراب الوسواس القهري، توصي جمعية الأمراض العقلية الأميركية باستخدام العلاج السلوكي الإدراكي (المعرفي) والعلاج بالأدوية باستخدام مثبطات استرجاع السيروتونين المنتقاة serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)، أو استخدام توليفة علاجية من هذين العلاجين.

### العلاج السلوكي:

ومن أكثر أنواع العلاج السلوكي لاضطراب الوسواس القهري فاعلية، طريقة "التعريض مع الوقاية من الاستجابة" exposure and response prevention. وفي هذا العلاج يتواجه المصابون، بشكل متكرر، مع مصدر وساوسهم، لكي يتعلموا الوسائل التي تتيح لهم التوقف عن تنفيذ الطقوس المرتبطة بها، إلى أن يحين الوقت الذي يتمكنون فيه من مقاومة حالة القهر لديهم. ففي حالة الشخص، الذي يمتنع عن استخدام المنتجات الفضية تخوفا من أن تكون ملوثة بالميكروبات، قد يقوم الطبيب بتوجيهه نحو التقاط شوكة للطعام ثم التصور بوجود الميكروبات فيها، إلا أنه يؤخر قيام المصاب بعملية غسل اليدين.

وقد يكون العلاج السلوكي خيارا منفردا للمصابين الذين تكون لديهم أعراض طفيفة لاضطراب الوسواس القهري، أو لأولئك الذين لا يرغبون في تناول الأدوية. إلا أنهم سيكونون بحاجة إلى ما بين ثلاثة إلى خمسة شهور من الجلسات الأسبوعية للحصول على النتائج.

ويتمثل الهدف من العلاج في الإخماد التدريجي لنمط السلوك المحدد. أما فكرة استخدام العلاجات الإدراكية (المعرفية) فإن الدلائل لا تدعمها إلا قليلا، إلا إذا كانت تشتمل على عناصر العلاجات السلوكية.

## العلاج بالأدوية

العلاج بالأدوية يمكن تجربته منذ البداية، إن كان العلاج السلوكي غير متوفر، أو غير مناسب، أو إن كانت أعراض المصاب شديدة. ورغم أن وكالة الغذاء والدواء الأميركية FDA أجازت استخدام مضاد الاكتئاب الثلاثي الحلقات "كلوميبرامين" clomipramine ("أنافرانيل" Anafranil) لعلاج اضطراب الوسواس القهري، فإن هذا العقار قد يتسبب في ظهور أعراض جانبية مضادة لمادة الكولين side effects anticholinergic، مثل جفاف الفم، غشاوة الرؤية، تأخر البول، وتسارع نبضات القلب. ولذلك توصي جمعية الأمراض العقلية الأميركية بالبدء بواحد من أدوية مثبطات استرجاع السيروتونين لأن أعراضها الجانبية يمكن تحملها بشكل أفضل.

وكل أدوية السيروتونين SSRI فعالة، رغم أن بعض المصابين قد يستجيبون بشكل أفضل لدواء دون آخر. كما يمكن المرور في مرحلة التجربة والخطأ للتعرف على أفضل دواء لكل مصاب. وعموما فإن ٤٠ إلى ٦٠ في المائة من المصابين باضطراب الوسواس القهري سيتعرضون إلى انحسار جزئي في الأعراض بعد العلاج بأدوية SSRI، ومع ذلك فالكثير منهم سيظلون يعانون من الأعراض المتبقية للاضطراب.

ولعلاج اضطراب الوسواس القهري، تكون جرعات أدوية SSRI في العادة أعلى من الجرعات المستخدمة لعلاج الكآبة. كما أن هذه الأدوية تحتاج إلى فترة أطول لتخفيف أعراض الاضطراب. فبينما يحتاج المصابون بالكآبة الشديدة إلى ما بين أسبوعين إلى ستة أسابيع للاستجابة إلى أدوية SSRI، يحتاج المصابون باضطراب الوسواس القهري إلى ما بين ١٠ إلى ١٢ أسبوعا.

وأكثر الأعراض الجانبية شيوعا لهذه الأدوية، هي تلبّك الجهاز الهضمي، الحركة الدائمة، الأرق، واختلال وظائف الجنس (مثل قلة الشهوة الجنسية، ضعف الانتصاب، وعدم القدرة على الوصول إلى ذروة النشوة). وقد يتعرض اختيار الدواء المنتقى إلى تغييرات بسبب الوضع الصحي للمصاب واستخدامه لأدوية أخرى. ودواء "باروكسيتين" Paroxetine ("باكسيل" Paxil) مثلا، هو من أدوية SSRI التي تتسبب، في الغالب، زيادة الوزن وفي حدوث الأعراض المضادة لمادة الكولين. ولذلك فإن جمعية الأمراض العقلية الأميركية لا توصي باستخدامه كخيار أول للمصابين السمينين، أو المصابين بداء السكري من النوع الثاني، أو المعانين من التردد في التبول أو من الإمساك.

## علاج الإدامة

وهذا العلاج المسمى Maintenance therapy هو لصيانة المصابين الذين عولج الكثير منهم بنجاح، ويحتاجون إلى مواصلة الاستفادة من الأدوية حتى النهاية. وقد أجري عدد قليل من الدراسات حول وقف المصابين باضطراب الوسواس القهري لتناول الأدوية، إلا أن أغلبها رصد عودة أعراض الاضطراب لدى التوقف عن تناول SSRI. ومن المحتمل أن يتم تقليل جرعات الأدوية في فترة علاج الإدامة. إلا أن ذلك لا يزال غير واضح. وأحد الطرق لتقليل عودة أعراض الاضطراب يتمثل في توفير توليفة من العلاج بالأدوية مع علاج "التعريض مع الوقاية من الاستجابة"، بحيث يمكن للمصابين التعامل بشكل أفضل مع المثيرات المحيطة بهم، عند توقفهم عن تناول الدواء.

### متى ينبغي التفكير في تغيير العلاج؟

كقاعدة عامة فإن جمعية الأمراض العقلية الأميركية توصي بأن يمنح الأطباء والمرضى فسحة من الوقت للتعرف على نجاح



غسل اليدين عدة مرات بعد تناول الطعام من سمات الوسواس القهري

العلاج الأولي، قبل التفكير بتغييره. وإن لم تحقق فترة ١٣ إلى ٢٠ أسبوعا من جلسات العلاج السلوكي، أو ١٠ إلى ١٢ أسبوعا من العلاج بالأدوية، تخفيفا كافيا للأعراض، فينبغي التفكير باستراتيجية جديدة.

## استراتيجيات علاجية إضافية

تعزيز العلاج للمرضى الذين خفّت أعراضهم جزئيا فقط بعد خضوعهم للعلاج الأولي، ربما يكون أكثر فاعلية من تغيير العلاج بعلاج آخر. وقد أثبت الزمن أن هذه الاستراتيجية حصيفة. فالتحول نحو دواء آخر وحيد ربما يتطلب فترة ١٠ إلى ١٢ أسبوعا لإظهار نتائجه. أما تعزيز أحد أدوية مثبطات استرجاع السيروتونين SSRI بدواء آخر، فقد يؤدي إلى ظهور النتائج خلال ٤ أسابيع.

### خيارات تعزيز العلاج:

إن أحد الخيارات هو تعزيز واحد من أدوية SSRI مع دواء مضاد للذهان antipsychotic drug. وخيارات الأدوية هنا تشمل الأدوية المضادة للذهان من الجيل الأول أو الثاني، إلا أن الدلائل تشير إلى فاعلية أدوية الجيل الثاني منها. وتشير الدراسات إلى أن ما بين ٤٠ و٥٥ في المائة من المصابين باضطراب الوسواس القهري من الذين لم ينجح العلاج الأولي لهم، تتحسن حالاتهم لدى إضافة دواء مضاد للذهان إلى واحد من أدوية SSRI التي يتعالجون بها، رغم أن

الأعراض المتبقية يمكن أن تظل موجودة. وإن لم ينفذ الدواء المضاد للذهان مهمته، فإن جمعية الأمراض العقلية الأميركية توصي بتجربة دواء آخر. علماً أن الدواء المضاد للذهان الذي يستخدم لتعزيز علاج اضطراب الوسواس القهري، يجب أن يوصف طبيا بجرعات منخفضة تقع في النطاق الأدنى لجرعات استخدامه. فالجرعات العليا من الأدوية المضادة للذهان، وكذلك لدى استخدامها لوحدها، قد تزيد من سوء اضطراب الوسواس القهري.

الخيار الثاني هو تعزيز أدوية مثبطات استرجاع السيروتونين SSRI مع دواء "كلوميبرامين". إلا أن العديد من أدوية SSRI يتم تمثيلها غذائيا، مثلما هو الحال مع "كلوميبرامين"، بواسطة انزيم "بي ٤٥٠" P450، ولذلك فإنه يمكن أن يتفاعل بطريقة قد تؤدي إلى حدوث مشاكل في القلب لدى بعض المصابين. ولذا، وقبل وصف دواء "كلوميبرامين"، مع أدوية SSRI، توصي جمعية الأمراض العقلية الأميركية بعمل تخطيط كهربائي للقلب للمصابين الذين تزيد أعمارهم على ٤٠ سنة، أو المعانين من مشاكل في القلب. كما أن من المعقول أيضا ألا يتم وصف "فلافوكسامين" fluvoxamine ("لافوكس" Luvox) أو "فلوأوكسيتين" fluoxetine ("بروزاك" Prozac)، أو "باروكسيتين" paroxetine، أدوية SSRI التي تزيد من مستويات "كلوميبرامين"، في الدم.

وإن لم يؤد العلاج بأحد أدوية مثبطات استرجاع السيروتونين SSRIمفعوله، يمكن التحول إلى دواء آخر منها، أو إلى صنف آخر من الأدوية. وتشير تقديرات جمعية الأمراض العقلية الأميركية إلى أن ٥٠ في المائة من المصابين باضطراب الوسواس القهري الذين لا يستجيبون إلى واحد من أدوية SSRI، يستجيبون إلى العلاج بدواء آخر. ومع ذلك، فإن نسبة الاستجابة هذه تنخفض إلى الثلث أو الربع مع تجربة الدواء الثالث والرابع من أدوية SSRI. أما الخيارات الأخرى التي لم تتم دراستها جيدا فتشمل التحول إلى مضادات الاكتئاب من غير صنف أدوية SSRI، مثل "فينلافاكسين" venlafaxine ("إفيكسور" Effexor) أو "ميرتازابين" mirtazapine ("ريميرون" Remeron).

## جراحة الأعصاب أو تحفيز الدماغ

واعتياديا، فإن ١٠ في المائة من حالات المصابين باضطراب الوسواس القهري ستكون أسوأ رغم علاجها. وقد يتاح للمرضى المعانين من أعراض معيقة شديدة رغم محاولتهم العلاج بشتى الأدوية، إجراء عمليات جراحية أو عمليات للتحفيز الدماغي العميق (أما العلاج بالصدمات الكهربائية electroconvulsive therapy، والتحفيز المغناطيسي عبر قحف الجمجمة transcranial magnetic stimulation فلم يثبتا فاعليتهما لعلاج اضطراب الوسواس القهري).

وكلا العمليتين، الجراحة والتحفيز الدماغي العميق، يظلان تحت الاختبار، جزئيا لأن الباحثين لا يزالون يحاولون التعرف على مواقع الأهداف المطلوبة داخل الدماغ. وهذان الخياران يظلان عادة موجودين كاحتياط يلجأ إليه المصابون بحالات مستعصية من اضطراب الوسواس القهري. والمصابون الذين يختارون هذه الاستراتيجيات يكونون، قياسيا، من الذين لديهم أعراض شديدة، وحاولوا تجربة علاجات أخرى من دون تحقيق أي نجاح.

**العلاج السلوكي مهم في البدايات الأولى لاضطراب الوسواس القهري**

إن عمليات الأعصاب الجراحية لعلاج اضطراب الوسواس القهري تقوم بتدمير (استئصال) كميات صغيرة من أنسجة الدماغ. وتشمل الإجراءات خزع كبسولة مقدمة الدماغ anterior capsulotomy، جراحة الأعصاب الطرفية في الفص الجبهي للدماغ limbic leu-cotomy، إزالة اللحاء والمادة البيضاء cingulotomy، والجراحة اللاسلكية بتوظيف أدوات جراحية بأشعة "غاما" gamma-knife radiosurgery.

وتختلف هذه العمليات باختلاف مواقع الدماغ المحددة التي يتوجه نحوها الجراحون، كما تختلف بكميات الأنسجة المستأصلة منها. وتشير الدراسات إلى تحسن حالات ٣٥ إلى ٥٠ في المائة من المرضى باضطراب الوسواس القهري الذين خضعوا لعمليات الأعصاب الجراحية.

### التحفيز الدماغي العميق:

وفي هذه الوسيلة، يزرع الجراح أقطابا في الدماغ ويقوم بتوصيلها مع مولد كهربائي صغير في الصدر. ولا يدمر التحفيز

الدماغي العميق الأنسجة العصبية تماما كما تفعل الجراحة ذلك، إلا أنه يقوم بدلا من ذلك بتوظيف الطاقة الكهربائية لتعديل عمليات نقل إشارات الدماغ.

وليس من المعلوم الكيفية التي تقوم بها هذه الوسيلة بتأدية مهمتها، رغم أن الباحثين يعكفون على توضيح مهمتها. وفي عام ٢٠٠٨ ظهرت نتائج دراسة دولية من أربع مؤسسات علمية على ٢٦ مريضا حول التحفيز الدماغي العميق لمناطق في المخ التي تعتبر من أفضل المناطق المدروسة، وهي ventral capsule و ventral striatum.

ورغم أن غالبية المرضى ظلوا يعانون من الأعراض المتبقية، فإن النقاط التي سجلوها على أدوات القياس الإكلينيكية مثل "مقياس يل - براون للوسواس القهري"، أشارت في المتوسط، إلى انخفاض حدة اضطراب الوسواس القهري من "شديد جدا" إلى "شديد متوسط". ومع ازدياد أعداد عمليات الجراحة ودقة التوجه نحو الهدف في المخ، فقد تحسنت حالات أكثر: إذ تحسنت نسبة ٣٠ في المائة منها للمجموعة الأولى من المرضى، إلا أنها زادت إلى ٧٠ في المائة للمجموعتين الثانية والثالثة. ومع تزايد معارف الباحثين لأساسيات دماغ المصابين باضطراب الوسواس القهري، فإنهم يأملون في أن ينجحوا في الاستهداف الدقيق لمناطق الدماغ للحصول على نتائج أفضل. ◆◆

**إشارة:**

**أعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد للصحة النفسية" / كامبردج / الولايات المتحدة.**

## الوقاية من العزلة الاجتماعية عند الأطفال

تعتبر الأسرة هي البيئة الاجتماعية الأولى التي يتشرب الطفل منها ثقافته، وطرقه في التعبير عن ذاته وتواصله مع الآخرين، حيث تبنى فيها اللبنات اللغوية الأولى والخبرات الاجتماعية التي تمكنه من دخول عالمه، مصقولاً بمجموعة من الآليات التي تعينه في مواجهة المواقف الحياتية القادمة.

وتصبغ الأسرة، التي يتربى فيها الطفل، شخصيته بسمات المجتمع الذي يحيا فيه، حيث يكتسب أنماطاً اجتماعية مشتركة مع الأطفال الآخرين. وعندما يكون هذا المجتمع مزيجاً من الثقافات المتعددة، لا شك أن بعض الإرباك اللغوي والثقافي والاجتماعي يطرأ على سلوك الطفل، حيث يبدأ بالمقارنة والمحاكمة العقلية بين عدة سلوكيات تمر عليه،فإما يكون قادراً على التمييز والتقدير وبالتالي الخروج من هذه المحاكمة بنجاح، وإما يكون غير قادر على مواكبة ما يحدث حوله فيميل إلى الاستسلام والإنعزال والاجتماعي.

لذلك تأتي هنا أهمية الأسرة في مساعدته على تأصيل الثقافة التي ينتمي إليها، ومساعدته على التعبير عن ذاته في ظل هذا التنوع من الثقافات، حتى لا يكون مصيره الخوف والإنعزال من مواجهة العالم المحيط به.

إن عدم قدرة الطفل على التعبير عن حاجاته أمام الآخرين بالطريقة التي يراها مناسبة، وعدم قدرته على الانخراط في المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه من شأنه أن يؤثر على مفهومه نحو ذاته، والميل إلى الشعور بأنه غريب عن هذا الواقع ومن ثم الانعزال عنه، هروباً من المواجهة والوقوع في الخطأ أو الاحراج، لذلك علىالأسرة مساعدته في الاندماج الاجتماعي والمواجهة عن طريق :

- الألعاب الجماعية التي يشترك فيها مجموعة من الأطفال مختلفي الثقافات.
- الاحتكاك مع الأطفال الآخرين من ثقافات مختلفة.
- الحوار مع الطفل حول الأمور والسلوكات التي يراها من الآخرين وتوجيهه أولاً بأول حول ما يمكنه الاقتداء أو الإبتعاد عن سلوكيات ما.
- الاعتماد على اللعب التعبيري والتمثيلي وإسناد أدوار للأطفال الذين يشعرون بالخجل.
- اصطحاب الطفل مع الوالدين وتعريفه على الآخرين، مع ذكر إيجابياته وقدراته.
- استخدام التعزيز عند ظهور سلوكيات جريئة ومبادرة من الطفل.
- زرع روح المبادرة والتعبير عن الرأي عند الطفل، وحرية الاختيار واتخاذ القرار.

**روحي عبدات**
**اختصاصي نفسي تربوي**



# التراكمات في الحياة الزوجية .. الى أين تقود؟

الدكتور: محمد المهدي
استشاري الطب النفسي

**العلاقة الزوجية تتميز بأنها علاقة شديدة القرب (معنويا وحسيا) وشديدة الخصوصية، إضافة إلى كونها علاقة مستديمة وعلاقة حتمية. وهذه الخصائص في العلاقة الزوجية يفترض أن تؤدي إلى نتائج إيجابية، وهي فعلا كذلك في حالة نجاحها وتحقيقها لمعاني السكن والمودة والرحمة التي وردت في توصيف أركان هذه العلاقة في القرآن الكريم.**

أما إذا خرجت العلاقة عن هذا الإطار فإن كل الخصائص السابقة يمكن أن تتحول إلى مشكلات تتراكم عبر الزمن حتى تصبح مزمنة أو مستعصية، وقد تؤدي عندما تصل لقمة التراكم إلى أن يقتل أحد الطرفين الآخر وبصورة بشعة..

فكونها علاقة شديدة القرب تعطي فرصة للاحتواء والذوبان الجميل. كما تعطي فرصة، من الناحية الأخرى، للاحتكاكات والتربصات والعلاقات المؤلمة جسديا ونفسيا. وكونها علاقة شديدة الخصوصية تعطي فرصة لحفظ الأسرار والثقة

والإفصاح عن الذات دون قيود أو تحفظ، كما تعطي فرصة، من الناحية الأخرى، لاستغلال الأسرار وابتزاز صاحبها (أو صاحبتها) وإذلاله أو فضحه. وكونها علاقة مستديمة تعطي فرصة لتراكم الذكريات الجميلة والمشاعر الحلوة، كما تعطي من الجانب الآخر فرصة لتراكم مشاعر الإحباط والغضب والكراهية.

وكونها علاقة حتمية تعطي إيحاءً للطرفين بالارتباط الدائم والأمن في الدنيا والآخرة، ومن الجانب الآخر يمكن أن تعطي إحساسا بالدخول في طريق مسدود مع شريك نعاني منه ولا نرغبه ولا نستطيع الفكاك من قيوده.

## التراكمات والارتباطات الشرطية

والتراكمات سواء كانت إيجابية أم سلبية تحدث ما يسمى بالارتباط الشرطي، بمعنى أنه حيثما كانت العلاقة جيدة فإن هناك رصيدا من الأحداث والذكريات الجميلة والأحاسيس اللذيذة يجعل اللقاء بين الزوجين مصدرا للراحة والأمان والمودة والسعادة، وذلك لأن ظهور أحدهما على شاشة وعي الآخر يفتح في النفس نوافذ يظهر من خلالها تاريخ ممتد من اللحظات السعيدة. وحيثما كانت العلاقة سيئة فإن ظهور أحدهما على شاشة وعي الآخر يستدعي مشاعر سيئة مرتبطة بتاريخ طويل من الصراع المرير والمعاناة المؤلمة، وقد يصل الأمر عند بعض الأزواج أن يشعر بصداع شديد أو غثيان حين يرى شريك حياته وكأن الارتباط الشرطي امتد من النفس إلى الجسد وشمل كل نبضة روح وكل خلية جسد.

والأمور في الواقع عادة ما تكون أعقد من مجرد هذا التبسيط الثنائي بين السعادة والتعاسة، فهي مزيج من هذا وذاك. ولكن ما يهمنا هو حصيلة ذلك التراكم، وهل هو في الاتجاه الإيجابي أم السلبي على وجه العموم؟ وهناك علامة بسيطة تعطينا انطباعا عن حصيلة التراكمات بين أي زوجين، وهي أنه كلما اشتاقا لبعضهما وسعيا نحو التواجد معا فهذه دلالة على ميل التراكم نحو الإيجابية ووجود ارتباطات شرطية سارة، والعكس صحيح، وربما يفسر لنا هذا اشتياق كثير من الزوجات لكلمة "وحشتيني" (اشتقت إليك) من الزوج، لأن هذه الكلمة رغم بساطتها وقلة حروفها، فإنها تعبر عن هذا التراكم الإيجابي للأحداث والذكريات، وتعبر عن الارتباطات الشرطية السارة بين الزوجين وتدل على أن حضور الزوجة في وعي زوجها يفتح لديه نوافذ للسكينة والطمأنينة والمودة والحب والراحة والمتعة.

ومن هنا نفهم أيضا لماذا ينفر الرجال من الزوجة الغيورة أو النكدية، حيث إن حضور الأولى يرتبط بشكوك واتهامات وتساؤلات ونزاعات، وحضور الثانية يرتبط بالحزن والهم والغم. وبتراكم هذه المشاعر بمرور السنين تتكون منظومات من الارتباطات الشرطية تجعل مجرد رؤية أو سماع أو حتى تذكر الطرف الآخر يفتح بركانا من المشاعر السيئة والمؤلمة، ولهذا فالمرأة التي تجعل جو البيت مشحونا ومضطربا تساهم في دفع زوجها للبحث عن مشاعر سارة خارج المنزل. فإذا حدث وتلقفته امرأة أخرى وكان حضورها في وعيه مريحا وسارا فإن تراكمات سعيدة تبدأ في التكون ويختل الميزان لغير صالح الزوجة؛ حيث تدفع هي زوجها، بالتراكمات السلبية، في حين تجتذب الأخرى هذا الزوج بالتراكمات السعيدة والارتباطات السارة. وهذا أحد الجوانب النفسية لحدوث الخيانة الزوجية واستمرارها خاصة مع الزوجة شديدة الغيرة أو الزوج شديد الغيرة، فكلاهما يجعل لقاء الآخر به مؤلما، ويجعل فكرة الخيانة لديه نشطة طول الوقت، وحين تُكتَشف الخيانة تزداد الخلافات الزوجية، ويختل الميزان أكثر وأكثر فينفر الزوج من الزوجة إلى العشيقة، أو تنفر الزوجة من الزوج إلى العشيق.

ومن أحد أسرار العلاقة الحميمة بين الزوجين أنها تربطهما بمشاعر سارة طوال حياتهما، وتجعل بينهما كنزاً من الذكريات والأحاسيس الجميلة، ولهذا خص الله هذه العلاقة بأعلى درجات من اللذة الحسية يمكن أن يتذوقها الجهاز العصبي، وكأن المقصود أن يدمن كل منهما الآخر من خلال ارتباطات شرطية سعيدة ولذيذة تعوض وتوازن ما يتعرضان له من متاعب الحياة ومسؤوليات الأسرة والأبناء، ولهذا نقلق كثيرا حين تضطرب هذه العلاقة بين الزوجين، لأن معنى هذا أن ثمة اضطرابا متوقعا في ميزان التراكمات. وربما ترجح كفة التراكمات السلبية فيزهد أحد الزوجين الآخر أو يبغضه، وربما يفسر لنا هذا الأمر كراهة الطلاق من الناحية الشرعية أثناء فترة الحيض، ونهى الرسول صلى الله عليه وسلم عنه؛ لأن توقف العلاقة الحميمة في هذه الفترة قد يؤدي إلى اختلال الميزان ناحية التراكمات السلبية، خاصة إذا كان رصيد الزوجين من التراكمات الإيجابية ضعيفاً.

## توازنات التراكم
## ونوعية الحياة الزوجية

إذن فالحياة الزوجية قابلة لإحداث التراكم الإيجابي للخبرات والمشاعر إلى الدرجة التي تربط الطرفين لأقصى درجات الارتباط بين البشر، ومن جهة أخرى قابلة لإحداث التراكم السلبي أيضا لأقصى الدرجات التي تدفع للقتل انتقاما وخلاصا من شريك قاهر وضاغط وخانق. ونستطيع القول إن نوعية الحياة الزوجية تتوقف على ترجيح نوع التراكم، فإذا رجحت كفة التراكم الإيجابي كانت الحياة الزوجية أقرب للسعادة بقدر درجة الرجحان، والعكس صحيح. أما إذا كانت الكفتان متقاربتين فنحن هنا أمام حياة زوجية على الحافة، وسلوك الزوجين وسلوك من حولهما يدفع إلى رجحان إحدى الكفتين، فإما أن يحدث الطلاق بينهما، وإما أن يتجها إلى بعض التوافق، وأحيانا تظل الكفتان متأرجحتين، وتظل الحياة الزوجية تحت التهديد لسنوات طويلة، وهذا في الحقيقة وضع مؤلم؛ لأنه يضع الطرفين في صراع لا يحسم، فمن ناحية توجد أشياء إيجابية تربطهم، ومن ناحية أخرى توجد تراكمات سلبية تبعدهم، وفي علاقة كهذه نتوقع وجود مشاعر متناقضة من الحب والبغض والرضا والسخط والأمان والخوف، وفوق كل هذا حيرة لا تنتهي.

## التراكمات السلبية وآثارها المدمرة

وربما لا نتحدث كثيرا عن التراكمات الإيجابية على أساس أنها الشيء البديهي المتوقع في العلاقات الزوجية السوية، ولكننا هنا سنركز على التراكمات السلبية؛ نظرا لخطورتها واحتياجها للتدخل الإصلاحي والعلاجي.

ولكي نفهم خطورة التراكمات السلبية في الحياة الزوجية ربما نحتاج؛ لأن نستدعي أحداثا روعت الضمير الإنساني وصدمته، مثل الزوجات اللائي قتلن أزواجهن وقطعنهن قطعا ووضعنهن في أكياس بلاستيك، وقد تكرر هذا الأمر في فترة ما منذ عدة سنوات لدرجة أفزعت الرجال، والزوج الذي قتل بناته الست انتقاما من أمهم.

والآن نحاول أن نفهم لماذا يحدث التراكم السلبي في العلاقة الزوجية؟ ولماذا يحتفظ أحد الأطراف بمشاعره المؤلمة لسنوات؟ وما الذي يمكن أن تحدثه هذه المشاعر في العلاقة بين الطرفين وفي الحالة النفسية والجسدية لهما أو لأحدهما؟

من الطبيعي أن يمر الزوجان بلحظات اتفاق ولحظات اختلاف، وأن ما تتركه لحظات الاختلاف أو حتى الخصام من أثر يجب أن يجد له مخرجا في لحظة عتاب أو موقف محاسبة أو سماح لكي تتخلص النفس من هذه الذكرى ومن آثارها على اعتبار أننا جميعا بشر ومعرضون للخطأ. وبمعنى آخر هناك أزواج وزوجات يملكون آلية دائمة للتخلص من آثار الخلافات أو الخصومات حتى تظل نفوسهم غضة ونظيفة وقابلة لتلقي التراكمات الأجمل والأسعد. وأيضا هناك أزواج وزوجات لا يستطيعون التخلص من مشاعرهم السلبية تجاه الطرف الآخر، وتظل هذه المشاعر تتراكم وتتحول من الإحباط إلى الغضب، ومن الغضب إلى الحنق، ومن الحنق إلى الرغبة في العدوان والانتقام. وفي النهاية قد نصل فعلا إلى العدوان والانتقام سواء كان لفظيا (نقد مستمر، سخرية، شتائم) أو جسديا (دفع، ضرب، قتل).

وفي ظروف معينة قد لا يستطيع الطرف المحبط والغاضب إخراج عدوانه فيكبته لشهور أو سنوات، وتكون النتيجة اضطرابا نفسيا لدى هذا الطرف المحبط الغاضب المكبوت، ويكون الاضطراب في صورة أمراض نفسجسمية (ارتفاع في الضغط، أزمة قلبية، مرض السكري، الروماتويد، الصداع المزمن، القولون العصبي، الحكة الجلدية العصبية، الصدفية... إلخ) أو أمراض نفسية (قلق أو اكتئاب). وعدم وجود آلية لإزالة التراكمات السلبية يجعل الحياة الزوجية أشبه بمدينة غاب عنها عمال النظافة وتعطلت فيها محطات الصرف الصحي، أو أشبه بسيارة انسدت فيها ماسورة العادم (الشكمان).

## أسباب زيادة احتمالات التراكم السلبي

وهناك ظروف وأحوال ترجح التراكم السلبي للمشاعر لدى أحد الأطراف أو كليهما نذكر منها:

- **ضعف القدرات والمهارات:** فقد وجد أن الأشخاص الأقل ذكاء والأقل ثقافة والأقل في المهارات الاجتماعية والأقل تدينا والأقل ثقة بالنفس والأكثر فقرا، والأشخاص الاعتماديين السلبيين، والأشخاص الأكثر احتياجا

للتقدير والتعاطف، كل هؤلاء يكونون أكثر عرضة لتراكم المشاعر السلبية في علاقاتهم الزوجية، وحتى في علاقاتهم الاجتماعية، لأنهم يكونون في حاجة شديدة للآخر ولتقديره ولرضاه، وفي نفس الوقت ليست لديهم المهارات الكافية للحصول على ذلك فيقعون في دائرة الإحباط التي تؤدي بهم إلى الغضب، وحين لا يجدون منصرفا للغضب (أو هم لا يملكون مهارات تصريف الغضب) فإنه يتحول إلى غضب مكتوم أو مخزون أو غير منصرف وهو ما نسميه "الحنق"، وهذا الحنق يمكن أن يتحول إلى رغبة في العدوان على الآخر أو إلى عدوان فعلي، وقد يُكبت كما ذكرنا ويترك آثارا نفسية وجسدية كثيرة. وبعبارة أخرى نقول إن الطرف الضعيف أكثر قابلية لتراكم مشاعر الإحباط والقهر واليأس والغضب والعدوان من الطرف القوي المسيطر، ولذلك يكون انتقام هذا الطرف الأضعف مفاجئا ومدويا أحيانا؛ لأنه حصيلة تراكم سنوات طويلة تحت السطح حتى إذا وصل الضغط الداخلي إلى مرحلة حرجة خرج العدوان كالبركان أو الطوفان، ولهذا نحذر دائما في العلاقات الزوجية (وفي العلاقات الإنسانية عموما) من انتقام الضعيف نظرا لما لديه من مخزون غضب وعدوان متراكم.

- **الاستبداد والطغيان:** ويزيد من احتمالات التراكم السلبي أن يكون الشريك الآخر مستبدًا طاغيًا قاهرًا كاتمًا لأي تعبير انفعالي من الطرف الآخر ومحاولاً إلغاءه وقمعه تحت أي دعوى أو مسمى، وهنا يفقد الطرف المقهور أي فرصة للتعبير عن مشاعره ويضطر اضطرارا إلى اختزانها.
- **فقد الخيارات:** وقد تلعب البيئة المحيطة دورا مهما في زيادة التراكم السلبي حين يفقد الطرف المقهور والمكبوت خياراته، ويجد نفسه في طريق مسدود. فمثلا الزوجة التي يقهرها زوجها ويظلمها ولا تجد مخرجا منه فليس لها مكان آخر تذهب إليه أو أنها مضطرة للاستمرار معه من أجل الأولاد، أو تخشى مواجهة الحياة كمطلقة، ويزيد الطين بله حين يستغل الطرف القاهر المستبد الظالم هذا الوضع فيبالغ في ظلمه وإهانته لها.
- **فشل الاستيعاب المعرفي:** عدم قدرة أحد الأطراف أو كليهما على استيعاب الخبرات الحياتية المؤلمة في المنظومة المعرفية، وهذا يجعل كل مشكلة حياتية عادية تتحول لأزمة وتأخذ أكبر من حجمها وتستغرق أكثر من الوقت المتوقع لها، وتحدث آثارا واسعة النطاق على الحياة الزوجية والحياة النفسية. ويدخل في ذلك ما نسميه بالتقدير المعرفي للأحداث، فنحن لا نتأثر بالحدث كحدث مجرد وإنما نتأثر به، حسب تقديرنا المعرفي له، فهناك شخصان يواجهان نفس المشكلة، ولكن يتأثر كل شخص منهما بحسب تقديره لحجم المشكلة وخطورتها.
- **ضعف القدرة على السماح:** وضعف هذه القدرة أو غيابها يجعل كل خطأ أو حدث مؤلم مضافا إلى مخزون الأخطاء والأحداث المؤلمة السابقة دون وجود فرصة لتطهير النفس من هذه التراكمات. ونظرا لأهمية هذا المفهوم في الحياة الزوجية سنتحدث عنه بتفصيل بعد قليل.

**التسامح يطهر النفس من مشاعر الحقد والغضب والانتقام**

- **الانفراد:** بمعنى أنه لا يوجد طرف ثالث بين الزوجين، وهنا ينفرد الطرف الأقوى بالطرف الضعيف فيذله ويهينه ويخنقه، ولا يجد الطرف الضعيف ملاذا غير كتمان غضبه وعدوانه، والطرف الثالث هنا قد يكون الله (لدى الأزواج المتدينين) أو تكون الأسرة أو أحد الأصدقاء، أو الأبناء، أو الجيران، أو هيئة أو مؤسسة حكومية أو غير حكومية، والطرف الثالث هنا يلطف من مشاعر العدوان، ويضع قواعد للتعامل ويفصل في الخصومات ويصفيها ويفتح مسارات للغفران والتسامح.

## آليات تخفيف التراكم

١- **العتاب:** وهو يكفي لبعض الناس، خاصة حين يكون الخطأ بسيطا ومحتملا والطرفين على درجة معقولة من النضج.

٢- **التعبير عن المشاعر:** وذلك بأن تتاح الفرصة لكل طرف

للتعبير عن مشاعره بشكل مقبول، وذلك لكي تصل الرسالة للطرف الآخر فيتوقف أو يعتذر أو يصحح أو يخفف.

٣- **وجود طرف ثالث:** يسمع الشكوى ويفصل بين الطرفين ويعطي كل ذي حق حقه. وقد يكون هذا الطرف الثالث من الناس المحيطين، أو يكون هذا الطرف الثالث هو الله يلجأ إليه الطرف المظلوم بالشكوى وينتظر منه الفرج والرحمة أو القصاص من الطرف الظالم. والثقة في عدل الله وقدرته على القصاص في الدنيا والآخرة تعطي راحة للطرف المقهور وقدرة أكثر على الإستمرار.

٤- **السماح:** وهو يعني أن تنسى الإساءة ولا تعاقب عليها ولا يبقى بداخلك غضب بسببها. وهو قدرة يمتلكها بعض الناس حيث يمكنهم نسيان الإساءات والتغاضي عنها واستمرار التعامل الإيجابي مع الطرف المسيء بناء على اعتبارات انسانية أو دينية تسهل نسيان الإساءات والقدرة على فتح صفحات جديدة في الحياة، وإغلاق ملفات وفتح ملفات حسب الظروف المحيطة وحسب التقدير الشخصي وحسب المعتقدات الدينية والإجتماعية، وهو علاج للذاكرة المرضية (الرغبة فى الإنتقام) والتي تعني التثبيت على الحدث وعدم القدرة على تجاوزه، والدوران في دائرة مغلقة عقليا وانفعاليا. وهناك أشياء لازمة لزيادة القدرة على السماح نذكر منها توقف الخبرات المؤلمة أو حدوثها على فترات بحيث تعطي فرصة لالتقاط الأنفاس واستعادة التوازن، واستعادة القدرة على التعامل مع العواقب والآثار، مع وجود شبكة للدعم والمساندة، وإمكانية استيعاب الخبرة المؤلمة في المنظومة المعرفية، مع تصور إيجابي للكون وللحياة، وتصور واقعي للإنسان على أنه مخلوق يصيب ويخطئ، وهو في كل ذلك ليس شيطانا ولا ملاكا. وهناك ظروف وأحوال يفشل فيها التسامح أو تقل احتمالاته نذكر منها: استمرار التهديد واستمرار الضغوط، أو زيادة الضغوط عن القدرة والإحتمال، أو غياب شبكة المساعدة، أو عدم القدرة على استيعاب الأحداث المؤلمة في المنظومة المعرفية، أو عدم القدرة على إعطاء معنى للأشياء المؤلمة، أو غياب مسارات التنفيس أو انسدادها، أو غياب مسارات لتحقيق الذات والإنجاز.

والتسامح مفيد للشخص ذاته إذ يطهر نفسه من مشاعر الحقد والغضب والإنتقام ويحمي الجسم من ارتداد هذه المشاعر وإيذائها له. وهناك على المستوى الديني ما يعلي من قيمة التسامح ويشجع عليه كقوله تعالى في القرآن الكريم: "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين". وقوله: "خذ العفو وأمر بالمعروف وأعرض عن الجاهلين". وقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من كظم غيظه وهو قادر على إنفاذه زوجه الله من أي الحور العين شاء".

والمتسامحون غير الماسوشيين (الذين يستعذبون الألم والعذاب) فالمتسامحين لا يرغبون في الألم ولا يستعذبونه، ولكن لديهم رؤية وفلسفة تدفعهم للتغاضي عن الزلات ونسيانها وتنظيف جهازهم النفسي منها. أما الماسوشيون فلديهم مشاعر عميقة بالذنب ويشعرون أن إيلامهم وقهرهم يطهرهم من ذنوبهم، أو أن لديهم اعتقاد بأن اللذة لا بد وأن يسبقها ألم، وهذا الموقف الماسوشي أقرب ما يكون إلى المرض.

## متصل التراكم السلبي

تبدأ القصة بشعور الطرف الضعيف بالإحباط في علاقته الزوجية، فهو لا يستطيع التعبير عن نفسه ولا يستطيع تحقيق أحلامه أو تحقيق ذاته أو تحقيق توقعاته في هذه العلاقة، وشيئا فشيئا (إذا لم ينتبه الطرف الآخر) يتحول الإحباط إلى غضب، وإذا لم يجد الغضب مسارا يسلكه إلى الخارج فإنه يتحول إلى غضب غير منصرف أو مكتوم وهو ما نسميه الحنق، وهذا الحنق إما أن يتحول إلى رغبة في الإنتقام والعدوان الموجه إلى الطرف الآخر أو يوجه إلى الذات في صورة اكتئاب أو رغبة في الإنتحار. وأحيانا يتم تحويل الإنتقام (إزاحته) إلى طرف ثالث. وأكثر طرف مهيأ لهذا التحويل هم الأطفال.. فالأم المحبطة في علاقتها الزوجية أكثر قابلية لضرب أبنائها وإيذائهم، وقد تصل في ذلك إلى درجات شديدة وخطرة من الإيذاء، رغم أنه لا يوجد مبرر ظاهر لذلك (وكذلك الأب المحبط المهزوم قد يتوجه بعدوانه نحو الأبناء)، أو قد يتحول العدوان لأشياء كأن تكسر الزوجة الغاضبة "فازة" أو نجفة أو أي شيء في البيت، وقد يفعل الزوج الغاضب

مثل ذلك أو أكثر منه. وقد يصل تحويل العدوان إلى درجة قتل الأبناء أو البنات، كما حدث مع الزوج المقهور الضعيف حين قتل ستة من بناته وأفلتت منه السابعة بسبب خلافات مزمنة بينه وبين زوجته. وبعض الناس يعممون الغضب والعدوان فنجدهم في كل تعاملاتهم مع الناس يتسمون بالقسوة والعنف بلا مبرر واضح. وبعض الأزواج قد ينتقم بالخيانة، والبعض الآخر قد يسترد كرامته ومكانته بمزيد من النجاح والإنجاز بهدف تجاوز إيذاء الطرف المعتدي.

## مظاهر العدوان في الحياة الزوجية

وحين يصل التراكم مداه وتفشل وسائل كتمانه يبدأ في الظهور بشكل متدرج كالتالي:

- **العنف النفسي:** ويظهر في إهمال الطرف المعتدي واحتقاره وتجنبه والشماتة فيه وتمني السوء له وانتظار الخلاص منه والصمت العدواني تجاهه ومكايدته وعناده.
- **العنف اللفظي:** ويبدأ في صورة انتقاد مستمر للطرف الآخر أو لوم أو سخرية لاذعة أو نكات أو تعليقات جارحة، ويصل فى النهاية إلى السب والقذف.
- **العنف الجسدي:** مثل الدفع واللطم واللكم والركل. ولوسائل العنف الجسدي دلالات مهمة. فمثلا الصفعة تعني ردا لجرح كرامة أو شرف، بينما اللكمة تعني رغبة في التدمير، في حين أن الركلة تعني الإهانة والإحتقار والإذلال. وقد وجد أن ٢٠ – ٥٠٪ من النساء يتعرضن للعنف بشكل منتظم فى حياتهن، وعلى الجانب الآخر وجد أن ٢٣٪ من الزوجات يضربن أزواجهن .

ومن المفترض أو من الواجب أن نرصد مظاهر التراكم السلبي للمشاعر ونرصد بدايات ظهور العنف قبل أن تستفحل وتتحول إلى عنف جسدي ربما يصل إلى القتل، ولا يخدعنا وجود الحب فنطمئن لغياب الخطورة، فقد وجد أن ٣٠٪ من النساء اللائي متن قتلا كان ذلك بواسطة شخص محب (زوج حالي أو زوج سابق أو حبيب أو صديق).

## وسائل وآليات دعم التراكم الإيجابي

ربما يبدو مفيدا في نهاية هذه الدراسة أن نتحدث عن كيف نزيد من احتمالات التراكم الإيجابي في الحياة الزوجية كي تستمر تلك الحياة وننعم فيها بالسعادة:

١– توفير جو من السكينة في المنزل، بحيث يشعر الزوجان بأنه أكثر الأماكن راحة وأمنا واستقرارا. فهم يشتاقون إليه حين ابتعادهم عنه ويشعرون فيه بالبساطة والتلقائية والراحة.

٢– التعبير عن مشاعر المودة والحب بكل الوسائل واللغات الممكنة والمتاحة (لفظية وغير لفظية)، أي بالكلمة الحلوة والنظرة الحانية واللمسة الرقيقة والحضن الدافئ والهدية المعبرة في المناسبات المختلفة، وعدم كتمان هذه المشاعر أو اعتبارها وصلت لمجرد وجودها داخل نفس الزوجين.

٣– القدرة على المصارحة والعتاب وتصفية الخلافات في جو من التقبل، مع السماح بالتعبير عن الإحباط أو الغضب في حالة وجودهما.

٤– التسامح، والقدرة على تجاوز الزلات والأخطاء، وعلى فتح صفحات جديدة في العلاقة الزوجية.

٥– الرضا بما يستطيع كل طرف أن يقدمه بحيث لا نكلفه ما لا يطيق.

٦– الإهتمام بالعلاقة الحميمة وتهيئة أفضل الظروف لها بحيث تمنح الطرفين أقصى درجات السعادة الممكنة.

٧– تهيئة الظروف لارتباطات سارة من خلال قضاء لحظات سعيدة في نزهات أو رحلات تصنع رصيدا من الذكريات الجميلة بين الزوجين.

٨– محاولة استعادة الذكريات الحلوة بين الزوجين في جلسات الصفاء بينهما.

٩– تسجيل اللحظات الجميلة مثل حفل الخطوبة والزواج والرحلات والنزهات بوسائل التسجيل الممكنة (صورا فوتوغرافية أو فيديو أو غيرها) مع محاولة استعراضها من وقت لآخر لتنشيط ذاكرة الأوقات السعيدة والذكريات الجميلة بين الزوجين. وهذا التسجيل يمثل أرشيفاً للسعادة يفتحه الزوجان من وقت لآخر.

١٠– استمتاع الزوجين "معا" بلحظات تأمل للجمال أمام بحر أو مكان طبيعي أو سماع شيء تلذ له الأذن.

١١– اشتراك الزوجين في بعض الأنشطة الروحية مثل الصلاة أو قراءة القرآن أو قيام الليل أو الحج أو العمرة أو أعمال الخير بأشكالها المختلفة. ◆◆

# تصاعد ممارسات الاحتلال القمعية بحق المسجد الأقصى

إعداد: نصري محيسن



**بعد اندلاع الحرب بين اسرائيل وثلاث دول عربية في الخامس من حزيران ١٩٦٧ بيومين، احتلت القوات الاسرائيلية المسجد الأقصى، وتحديداً في السابع من الشهر نفسه. ومنذ ذلك التاريخ، وعلى مدار اثنين واربعين عاماً، تعرض المسجد، وما يزال، لاعتداءات متكررة من قبل المتطرفين الاسرائيليين، وكان أبرزها احراق اجزاء كبيرة منه، بما فيها منبر صلاح الدين، في العام ١٩٦٩.**

ويسعى الاحتلال، حالياً، إلى تحقيق حلمه المتمثل في بناء ما يسميه الهيكل الثالث المزعوم على حساب المسجد الأقصى. ويتضح ذلك عبر الممارسات التالية:

- قيام جماعات يهودية دينية متطرفة، على مدار السنة، باقتحام المسجد وأداء شعائر دينية داخله، وتنظيم مسيرات دينية، وأداء شعائر تسمى "مراسيم الهيكل"

داخل المسجد. ويتم كل ذلك بحراسة جنود الاحتلال، ومنع الفلسطينيين من الاقتراب أو التدخل. اضافة إلى اقامة نصب يسمى "شمعدان الهيكل الذهبي" المزعوم، ومجسم كبير للهيكل الثالث قبالة المسجد الأقصى، من الجهة الغربية قرب ساحة وحائط البراق، استعداداً لادخاله الى داخل المسجد في أي وقت.

- قيام منظمات وجماعات يهودية دينية متطرفة بتحضير مستلزمات بناء الهيكل المزعوم، تمهيداً لنقلها إلى داخل المسجد، إذا سمحت الظروف، والعمل على جمع التبرعات لهذا الغرض.
- ارتفاع نسبة الفتاوي الدينية اليهودية، الداعية إلى اقتحام المسجد الأقصى وأداء الشعائر الدينية اليهودية، والطقوس التلمودية داخل المسجد، وتخصيص الجوائز والمحفزات للمشاركة في هذه الطقوس. ويتم كل ذلك بهدف تهيئة الظروف للتسريع ببناء الهيكل المزعوم.
- ازدياد عدد المنظمات والجمعيات اليهودية العاملة في مجال بناء الهيكل المزعوم، على حساب المسجد الأقصى.
- تلقي الدعم السياسي الرسمي والحزبي من المؤسسة الاسرائيلية الحاكمة، لكل نشاط يخدم مخطط بناء الهيكل المزعوم، ومشاركة بعض الأحزاب السياسية اليهودية في اقتحامات المسجد الأقصى، واداء الشعائر الدينية والتلمودية فيه.
- التحضير لبناء مرافق الهيكل المزعوم، وبالتحديد "حديقة الملك داود" في بلدة سلوان، الواقعة جنوب المسجد الأقصى، وذلك بعد الانتهاء من إقامة بناء للزوار باسم "مدينة داود".
- الاجماع القومي والديني اليهودي على ضرورة التسريع ببناء الهيكل المزعوم، كأحد الأهداف الاستراتيجية للحركة الصهيونية.
- التكثيف الاعلامي والتعبوي المحلي والعالمي لبناء الهيكل المزعوم على حساب المسجد الأقصى، وعقد الدورات الهادفة الى تحقيق هذا الحلم الصهيوني.
- تشجيع دخول المجموعات المسيحية المتصهينة الى المسجد الأقصى، وتقديم شروحات لها تدعو الى بناء الهيكل المزعوم، كمقدمة لنزول السيد المسيح عليه السلام.
- قيام سلطات الاحتلال باغلاقات ليلية لأجزاء من المسجد الأقصى، تمتد ما بين مصلى النساء والمتحف الإسلامي غرباً، مروراً بمسطح المصلى المرواني، ومنطقة البوابات العملاقة للمصلى المرواني والمنطقة المشجرة شرقاً، ومنع الفلسطينيين من الاقتراب من المكان.
- قيام الاحتلال بأعمال تصوير واسعة، ومسح هندسي بواسطة كاميرات فيديو وفوتوغراف من قبل مختصين ومهندسين لمراقبة منطقة المسجد الأقصى القديم والمصلى المرواني.
- محاولات قوات الإحتلال الإسرائيلي منع المصلين من تأدية صلواتهم في أماكن معينة من المسجد الأقصى، أو إلقاء الدروس في هذه المنطقة، خاصة في منطقة باب المغاربة من الداخل، وتواجد قوات الإحتلال الإسرائيلي المكثف والدائم في هذه المنطقة بالذات.
- قيام قوات الاحتلال بنصب شبكات كهرومغناطيسية تعمل بالأشعة في مناطق في المسجد الأقصى، تمكنها من عزل هذه المناطق، متى قررت ذلك.
- نشر مخططات إسرائيلية تفصيلية، تسعى الى بناء كنس يهودية داخل المسجد الأقصى، أو تحويل أجزاء من المسجد الى كنس. وأبرز الأماكن المستهدفة: مسجد البراق، المدرسة التنكزية، المسجد الأقصى القديم، المصلى المرواني.

**"لا قيمة لاسرائيل دون القدس، ولا قيمة للقدس دون الهيكل" (ابن غوريون)**

## محاولات تحويل مساحات المسجد الأقصى إلى متنزه عام

وبالتساوق مع ما تقدم يسعى الاحتلال إلى تحويل مساحات واسعة من محيط المسجد –التي تعتبر جزءاً منه– إلى متنزه وأماكن عامة تابعة لبلدية الاحتلال في القدس، وفرض الأمر الواقع على هذا الاجراء. وأوضح ملامح تنفيذ هذا المخطط يكمن في الآتي :

- إدخال آلاف السياح الأجانب يومياً الى المسجد الأقصى، من دون موافقة دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس.
- قيام جنود الإحتلال الإسرائيلي بأعمال مخلّة بالآداب، كالتدخين داخل ساحات المسجد الأقصى المبارك وارتداء ملابس مخلة بالآداب لا تتناسب وقدسية المكان.
- منع سلطات الإحتلال الإسرائيلي سدنة المسجد الأقصى من إستعمال المياه داخل المسجد وساحاته، بإدعاء أن هذه ساحات عامة تابعة للبلدية تستدعي الترخيص باستعمال هذه المياه.
- نشر خرائط ومخططات هندسية من قبل سلطات الاحتلال تطلق إسم ساحات ومناطق عامة مفتوحة على ساحات المسجد الأقصى، وتبقي مسمى المسجد الأقصى فقط على بناء الجامع القبلي المسقوف، في دلالة واضحة على نية الاحتلال تحويل مساحات المسجد لساحات عامة تابعة لبلدية الإحتلال.

## السعي لفرض السيطرة على المسجد الأقصى

سعت سلطات الاحتلال، مؤخراً، الى فرض السيطرة الكاملة على المسجد الأقصى، وتكريس ذلك عبر فرض مخططات احتلالية تشكل خطراً مباشراً على المسجد الأقصى. ومن مظاهر ذلك :

- منع أعمال الترميم والصيانة والإعمار في المسجد، علماً أن المسجد الأقصى بحاجة الى عشرات المشاريع الإعمارية وأعمال الترميم، لحفظه ورعايته.
- تدخّل الاحتلال السافر في صلاحيات وأعمال دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، ووضع عراقيل لإعاقة اعمال الدائرة، مهما كانت بسيطة. واكبر مثال على ذلك اعتقال مهندس لجنة إعمار المسجد الأقصى وعدد من الموظفين، من قبل جنود الاحتلال. إضافة الى اعتقال ثم إبعاد أحد أئمة المسجد الأقصى في القدس الى مدن الضفة الغربية.
- نصب عشرات كاميرات المراقبة داخل المسجد الأقصى، وعلى جميع الأبواب، وإقامة أسيجة إلكترونية، حول المسجد الأقصى، ترصد أدق التفاصيل في المسجد من قبل قوات الإحتلال.
- تصاعد إقتحامات سلطات الإحتلال ومخابراتها للمسجد الأقصى، تكون مترافقة برصد وتصوير وتوثيق امور لا يعرف فحواها.
- إحاطة المسجد الأقصى من الداخل والخارج بقوات إحتلالية كبيرة، وإقامة الحواجز العسكرية حوله.
- منع إدخال وجبات الإفطار للصائمين في المسجد الأقصى في كثير من الأحيان، ومصادرة هذه الوجبات.
- فرض قيود مشددة على الوافدين الى المسجد الأقصى للصلاة، وتحديد عمر الأجيال التي يسمح لأصحابها بدخول المسجد.
- التعرض لصلاحيات حراس وسدنة المسجد الأقصى، والتضييق عليهم، ويصل الأمر، في بعض الأحيان، الى الإعتداء جسدياً عليهم، وتهديدهم بالملاحقة من قبل المخابرات الاسرائيلية، ومحاربتهم بأرزاقهم.
- الإعلان عن بناء جسر عسكري كبير عند باب المغاربة، يمكّن سلطات الاحتلال من إدخال آلاف الجنود والآليات دفعة واحدة الى داخل المسجد الأقصى.
- التضييق على الصحافيين، ومنعهم من إدخال الكاميرات لداخل المسجد الأقصى، وذلك لحجب ما يتعرض له المسجد من ممارسات احتلالية. علماً أن سلطات الاحتلال تسمح للسياح الأجانب والجماعات اليهودية بإدخال آلات التصوير دون معوقات.

## الحفريات والأنفاق

قامت سلطات الاحتلال وما زالت تقوم بأعمال حفريات وتنقيب وحفر أنفاق تحت المسجد الأقصى المبارك وفي محيطه، وقد تشكلت نتيجة ذلك شبكة من الأنفاق تحت المسجد، بعضها معروف ،والكثير منها لا يعرف مسارها وحجمها، إلا أن الدلائل تشير الى أن هذه الأنفاق وصلت الى منطقة الكأس في المسجد الأقصى الواقعة ما بين الجامع القبلي المسقوف وبين قبة الصخرة.

## تهويد محيط المسجد الأقصى

دأبت سلطات الاحتلال، منذ احتلال المدينة، الى تهويد المحيط القريب من المسجد الأقصى ليكون نقطة إنطلاق لإعتداء مباشر على المسجد، وأبرز مظاهر هذا الاجراء هي:

- إحاطة المسجد بنحو مائة كنيس يهودي، وبأبنية وقباب




حفريات اسرائيلية حول المسجد الأقصى

عالية تهدف الى محاولة حجب رؤية قبة الصخرة، كونها أحد المعالم الإسلامية البارزة في القدس، وهذه الكنس لا يبعد بعضها سوى عشرات الأمتار عن المسجد الأقصى، وترتبط مع شبكة الأنفاق تحت وفي محيط المسجد الأقصى.

- إقرار مخطط إسرائيلي والشروع بتنفيذه يقضي بإحاطة المسجد الأقصى بسبع حدائق توراتية تحت مسمى حدائق وبساتين ومتنزهات عامة.
- الشروع بأعمال تهويد لأسوار البلدة القديمة والبوابات والمواقع الأثرية والإسلامية، تحت مسمى الترميم والتصليح، ولكن الهدف هو طمس المعالم الإسلامية التاريخية.
- تصاعد الحفريات تحت بيوت سكان القدس في البلدة القديمة، ما أدى الى تصدعات وتشققات واسعة في بيوتهم، لحملهم على الرحيل خشية الانهيار، وبخاصة في المنطقة القريبة المحيطة بالمسجد الأقصى.
- الإستيلاء على عشرات العقارات المقدسية في البلدة القديمة بالقدس، خصوصاً تلك القريبة والملاصقة للمسجد الأقصى، وتحويل هذه العقارات الفلسطينية الى بؤر استيطانية تشكل خطراً مباشراً على المسجد.
- تصعيد هدم البيوت المقدسية في البلدة القديمة وفي الأحياء القريبة من المسجد الأقصى، وتكثيف حملات إخطارات هدم مئات البيوت الفلسطينية، بهدف تطويق المسجد الأقصى بطوق استيطاني، وإقامة حدائق توراتية فوق الأرض، ترتبط بشبكة أنفاق في البلدة القديمة والأحياء المجاورة، وبخاصة في منطقة سلوان الواقعة

## موقف القانون الدولي والإنساني من الإجراءات الاسرائيلية

الممارسات الاسرائيلية سالفة الذكر هي بلا شك تتعارض مع القانون الدولي والانساني، واتفاقية لاهاي، التي وقعت عليها اسرائيل في شهر تشرين الأول ١٩٥٧، حيث عرفت المادة الأولى من الاتفاقية الممتلكات الثقافية بأنها "جميع الممتلكات المنقولة وغير المنقولة، التي لها أهمية كبيرة للتراث الثقافي لأي شعب، بما في ذلك المباني المعمارية والأماكن الأثرية أو الدينية، ومجموعات المباني التي تكتسب بتجمعها قيمة تاريخية أو فنية وانتاجات الفن والمخطوطات والكتب والأشياء الأخرى ذات القيمة الفنية التاريخية أو الأثرية، وكذلك المجموعات العملية والمواد الأرشيفية أو نسخ الممتلكات المذكورة أنفاً".

كما اعتبرت الفقرة (د) من المادة (٨٥) من البروتوكول الاضافي الأول لعام ١٩٧٧ الملحق باتفاقات جنيف شن الهجمات على الآثار التاريخية وأماكن العبادة والأعمال الفنية، والتي تمثل التراث الثقافي أو الروحي للشعوب، بصورة لا تقتضيها الضرورات العسكرية، بمثابة مخالفة جسيمة.

وحظرت المادة (٥٣) من البروتوكول المذكور ارتكاب أي من الأعمال العدائية الموجهة للآثار التاريخية أو الأعمال الفنية أو أماكن العبادة، التي تشكل التراث الثقافي أو الروحي للشعوب، واستخدامها في دعم المجهود الحربي، واتخاذها محلاً لهجمات الردع.

وأكدت الفقرة (٩) من المادة (٨) من ميثاق روما لعام ١٩٩٨ أن تعمد توجيه هجمات ضد المباني المخصصة للأغراض الدينية أو التعليمية أو الفنية أوالعلمية أو الخيرية والآثار التاريخية والمستشفيات، وأماكن تجمع المرضى والجرحى غير المستخدمة لأغراض عسكرية، بمثابة جريمة حرب.

واسرائيل بممارساتها ضد المسجد الأقصى تكون قد انتهكت الكثير من القوانين الدولية في شكل متعمد، في تحد واضح للرأي العام الدولي، الأمر الذي يستدعي وضع خطة استراتيجية بعيدة المدى على كافة المستويات الفلسطينية والعربية والاسلامية لمواجهة المخططات الاسرائيلية بحق الأماكن المقدسة الاسلامية والمسيحية ورصد الامكانات المالية لأجل ذلك. وحماية المسجد الأقصى تعتبر أمانة في أعناق المسلمين كافة، سيحاسبون عليه يوم القيامة. ◆◆



الشرطة الاسرائيلية تحمي المستوطنين
الذين يدنسون ساحات المسجد الأقصى

جنوبي المسجد الأقصى، وذلك بهدف إقامة مدينة يهودية بحتة.

- تكثيف التواجد اليهودي والسياحي في المحيط القريب من المسجد الأقصى، عبر خطة ممنهجة لضرب الإقتصاد المقدسي، مترافقة بحملة إعلانية وإعلامية تبرز التاريخ العبري الموهوم في القدس، تتضمن تغيير الأسماء والمسمّيات العربية.

## الهدف الاسرائيلي اقامة الهيكل المزعوم

وتأسيساً على ما تقدم يمكن القول إن لدى سلطات الاحتلال مخططاً اسرائيلياً تعمل على تطبيقه بالتدريج. ويلاحظ أن الاحتلال بات يسارع الزمن لتحقيق هذا المخطط الذي يتركز في تحقيق هدفين، الأول: تقسيم المسجد الأقصى بين المسلمين واليهود، على غرار ما فعل في الحرم الابراهيمي في الخليل، وهو هدف مرحلي مؤقت، يسعى من خلاله الى تحقيق الهدف الثاني وهو بناء الهيكل المزعوم على مكان المسجد الأقصى. وتعمل اسرائيل اليوم على رصد الأموال لتحقيق هذا الهدف تنفيذاً لمقولة ابن غوريون أول رئيس وزراء لاسرائيل "لا قيمة لإسرائيل بدون القدس، ولا قيمة للقدس بدون الهيكل".

# الجمعية تحتفل بإعادة تأهيل وتطوير مستشفى صفد في لبنان

بيروت- "بلسم"

**أقامت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني (إقليم لبنان) احتفالاً بمناسبة إعادة ترميم وتأهيل وتطوير الأقسام الرئيسية في مستشفى صفد، التابع للجمعية، في مخيم البداوي القريب من مدينة طرابلس اللبنانية، بدعم من وزارة الخارجية الهولندية، وبحضور السفير الهولندي في لبنان السيد "فان إيبن"، وممثلين عن الصليب الأحمر الدولي، والصليب الأحمر الهولندي، والصليب الأحمر اللبناني، وعن اللجان الشعبية والاتحادات النقابية، والمؤسسات الصحية والاجتماعية العاملة في الوسط الفلسطيني.**




تحدث في الاحتفال ممثل الصليب الأحمر الهولندي، السيد "جوريان لاهر" فأكد حرص جمعيته والحكومة الهولندية على مساعدة الشعب الفلسطيني، في مختلف أماكن إقامته، في الداخل والخارج، وذلك عبر دعم أعمال



الدكتور صلاح الأحمد والدكتور عوني سعد مع السفير الهولندي وممثل الصليب الأحمر الهولندي

الهلال الأحمر الفلسطيني في المجالات الصحية والاجتماعية. وقال إن الصليب الأحمر الهولندي يتابع باهتمام الخدمات التي تقدمها الجمعية للمرضى والمسنين، وأصحاب الاحتياجات الخاصة، بهدف تخفيف معاناتهم، ومساعدتهم على تجاوز المحن المفروضة عليهم. وهذا ما ظهر بجلاء خلال أحداث نهر البارد الأليمة، وما تمخّض عنها من تهجير وإصابات، نفسية وجسدية، في صفوف الأهالي. وأعرب عن اعتزاز الصليب الأحمر الهولندي بالعلاقات التي تربطه بالهلال الأحمر الفلسطيني، وعن استعداده لمواصلة التعاون والتنسيق بين الجانبين، لخدمة المرضى والمصابين من أبناء الشعبين الفلسطيني واللبناني، وكل محتاج.

## الالتزام بالمبادئ الإنسانية

وألقى الدكتور عوني سعد كلمة أمانة سر الجمعية في إقليم لبنان، فشكر الحكومة الهولندية، والصليب الأحمر الهولندي، على دعم مشروع إعادة تأهيل مستشفى صفد، وعلى الوقوف إلى جانب الشعب الفلسطيني حتى يتمكن من التغلّب على الظروف الصعبة التي يواجهها، في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وفي دول الشتات. وأضاف أنه بالتضحية "انشئت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبالجهود الخيّرة: فلسطينياً وعربياً ودولياً، تطورت. وما نشهده اليوم هو دليل ساطع على مكانة الجمعية في المحافل الدولية. ورغم كل المسافة التي تفصل بين مستشفى صفد والمملكة الهولندية، إلا أنهما أقرب إلى بعضهما بفضل المحبة والتضحية والالتزام بالمبادئ الإنسانية المشتركة. ونحن إذ نتوجه بالتحية والتقدير للخارجية الهولندية التي تبنّت مشروع إعادة تأهيل مستشفى صفد، ومدّه بالأجهزة والمعدات الطبية والأدوية لأصحاب الأمراض المزمنة من نازحي مخيم نهر البارد، إضافة إلى تغطية المصاريف الخاصة بالمستشفى وعيادات الطوارئ في نهر البارد".

وختم الدكتور عوني كلمته بتوجيه الشكر لسعادة السفير الهولندي، ممثلاً الحكومة والشعب الهولندي، وكذلك جمعيات الهلال والصليب الأحمر "التي ما زالت داعمة لشعبنا وجمعيتنا". وخصّ بالشكر كل الأيادي البيضاء التي ساهمت في تجديد بناء مستشفى صفد، وكل من سيحافظ على هذا الصرح الطبي الهام.

## علاقات مميزة

وتحدث بعده السفير الهولندي في لبنان "فان إيبن" فأعرب عن سعادته بالانجازات التي تم تحقيقها في مستشفى صفد، وعن استعداد بلاده لتقديم المساعدات المادية والمعنوية للشعب الفلسطيني، ولمؤسساته الصحية والاجتماعية، وفي طليعتها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني التي برهنت، عبر الخدمات التي تقدمها، في مختلف المجالات، عن مدى التزامها بالمبادئ الإنسانية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، في كل زمان ومكان. وقال إنه يتابع



مندوبو وسائل الاعلام اللبنانية والعربية خلال الاحتفال

باهتمام أخبار الجمعية، ويطلع على طبيعة الأعمال التي تمارسها، والتضحيات التي يقوم بها العاملون في صفوفها، من أطباء وممرضين ورجال إسعاف وطوارئ، في مختلف الظروف والمواقع، تحقيقاً لأهدافها الإنسانية السامية. وهذا ما دفع الحكومة الهولندية إلى الحرص على دعم جهود هذه الجمعية، في الضفة الغربية وقطاع غزة، كما في لبنان، وتحديداً في مستشفى صفد، خلال أحداث مخيم نهر البارد، وما نجم عنها من تدمير وتهجير وإصابات. وأكد أن بلاده حريصة على مواصلة كافة أشكال الدعم والتأييد للجمعية، بشكل مباشر، وعن طريق الصليب الأحمر الهولندي الذي تربطه بالجمعية علاقات مميزة.

## جهوزية تامة

وكانت كلمة الختام في الاحتفال لعضو المكتب التنفيذي، ومسؤول الخدمات الطبية في لبنان، الدكتور صلاح الأحمد، الذي رحب بالسفير الهولندي وممثلي المؤسسات والجمعيات الدولية والعربية المعنيّة بشؤون اللاجئين، والعاملة في المجالات الصحية والاجتماعية. وقال إن مستشفى صفد هو واحد من خمسة مستشفيات تابعة للجمعية، في مختلف المناطق اللبنانية، وهي تقدّم خدماتها الإنسانية لأبناء الشعب الفلسطيني، وكل محتاج، دون تمييز. وتحدث عن دور الجمعية في مواجهة أحداث نهر البارد، حيث عمدت إلى إعلان حالة الطوارئ في كافة المستشفيات والمراكز الصحية في لبنان. وتم تزويد مستشفى صفد بالكوادر الطبية والمتطوعين والأدوية وسيارات الاسعاف، وذلك بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر، ومع هيئات الاغاثة اللبنانية والعربية، ومع الصليب الأحمر اللبناني، لتخفيف معاناة المرضى والجرحى من أبناء المخيم والمنطقة. وبالنظر إلى الأعباء الضخمة التي فُرضت على مستشفى صفد، خلال تلك الأحداث، فقد عمدت الجمعية إلى العمل على إعادة ترميم وتأهيل معظم أقسام المستشفى، كغيره من مستشفيات الجمعية، بحيث غدا قادراً على تلبية كافة الاحتياجات، وعلى مواجهة مختلف الظروف والأوضاع، تحقيقاً لأهداف جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الإنسانية السامية.

وأعقب الاحتفال، قصّ شريط الافتتاح، والقيام بجولة مشتركة على أقسام المستشفى كافة، للاطلاع على أوضاعها والتطورات الحاصلة فيها، من حيث الشكل والمضمون، حتى تتمكن من تقديم افضل الخدمات الصحية والاستشفائية، لأبناء الشعبين الشقيقين: اللبناني والفلسطيني، وكل محتاج.

يذكر أن مستشفى صفد تأسست في مخيم البداوي، وتتألف من أربعة طوابق، وتتسع لثمانية وعشرين سريراً موزعة على أربعة أقسام: الجراحة العامة، النساء والتوليد، الباطني والأطفال، العناية الفائقة. اضافة إلى قسم العمليات الجراحية، وقسم العلاج الفيزيائي، واثنتي عشرة عيادة خارجية مختصة، ومختبر، وصيدلية، عدا عن خدمات الاسعاف.

### شاركت في فعالية ترفيهية للمسنين

# وزيرة الشؤون الاجتماعية الفلسطينية تزور الجمعية وتبحث سبل تعزيز التعاون معها

التقى د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، السيدة ماجدة المصري، وزيرة الشؤون الاجتماعية الفلسطينية بتاريخ ١/١٠/٢٠٠٩ وبحث معها سبل تعزيز ودعم التعاون بين الجانبين، لتقديم الخدمة الإنسانية المُثلى للمواطن الفلسطيني.

جاء ذلك خلال زيارة قامت بها الوزيرة المصري، على رأس وفد من الوزارة، للمقر العام للجمعية في البيرة، اصطحبها خلالها د. الخطيب في جولة على مرافق الجمعية، وأطلعها على سير العمل فيها.

ووضع د. الخطيب الوزيرة، في صورة برامج الجمعية، وأهدافها وخططها المستقبلية، وأبرز الخدمات التي تقدمها للمواطن الفلسطيني في الوطن والشتات، وأبرز المعيقات التي تعترض عملها.

واتفق الجانبان خلال الزيارة، على تعزيز وتدعيم التعاون المشترك بين الجانبين، لتحقيق الأهداف المشتركة المتمثلة في تقديم المساعدة لمن يطلبها، وتعزيز عمل الجمعية، لتقدم خدماتها بالشكل الأمثل.

وتناول الجانبان الوضع الاجتماعي والإنساني في فلسطين، وسبل تطوير وتعزيز البرامج الكفيلة برفع العبء عن كاهل المواطن، وتعزيز صموده، ودعمه بكافة السبل، لضمان حصوله على الخدمة الإنسانية والاجتماعية المناسبة.

وشاركت الوزيرة المصري، في نشاط ترفيهي للمسنين، بمناسبة اليوم العالمي للمسن، الذي صادف في الأول من شهر تشرين الأول نظمته الجمعية في مقرها العام، وشارك فيه عشرات المسنين، بالتعاون مع المنتدى الثقافي في بلدة



بيت عنان شمال غرب القدس، وبإشراف اختصاصيين نفسيين واجتماعيين من دائرتي التأهيل وتنمية القدرات، والصحة النفسية التابعتين للجمعية.

وتخلل النشاط فقرات فنية وترفيهية هادفة، والتعريف بالجمعية، ومرافقها، والخدمات التي تقدمها للمواطن الفلسطيني في الوطن والشتات، وتقديم عدد من المسنين لبعض الحكايات والتجارب التي مروا بها.

ويأتي هذا النشاط في إطار مشروع التأهيل المتنقل، الذي تنفذه الجمعية في قرى شمال غرب وشرق القدس، وأريحا والأغوار، ويعمل على تقديم الخدمات التأهيلية لمحتاجيها، من الأطفال ذوي الإعاقة، والمسنين، وكل من يحتاجها.

## الجمعية في غزة توزع ٤٠٠٠ حقيبة مدرسية على الأطفال المحتاجين

## القنصل الفرنسي في القدس يطّلع على عمل فرع الجمعية في مدينة غزة

أطّلع القنصل الفرنسي العام الجديد في القدس، السيد فيدريك ديزينو، بتاريخ ٢٠٠٩/٩/١٠، على عمل فرع الجمعية في قطاع غزة، خلال زيارة قام بها برفقة وفد دبلوماسي فرنسي لمقره في المدينة.

وكان في استقبال الوفد د. خالد جوده، عضو المكتب التنفيذي ونائب مدير عام الجمعية، والمدير الإداري للجمعية في محافظات قطاع غزة، عمر العزايزة، ومنسق وحدة الكوارث في الجمعية د. خليل أبو الفول، ود. بشار مراد مدير الإسعاف والطوارئ في محافظات غزة .

وقدم جودة للوفد، خلال جولته في مستشفى القدس، التابع للجمعية، نبذة مختصره عن الجمعية وأهدافها وأنشطتها، وبرامجها، وتحدث بالتفصيل عن أوضاع مستشفى القدس وقدرته التشغيلية قبل القصف الذي تعرض له، وما بعد عملية القصف التي أثرت على مستوى تقديم خدماته للمواطنين .

من جانبه أكد القنصل ديزنيو على أن زيارته لغزة كانت على سلم أولوياته، خصوصاً وأنه تسلم مهام منصبه الجديد حديثا، لافتا إلى أن الحكومة الفرنسية تعمل على تسهيل حياة المواطنين الغزيين بحيث تكون غزة جزءاً من الدولة الفلسطينية وليس منطقة معزولة .

وخلال الزيارة التقى ديزنيو اللجنة الفرنسية المشرفة على مشروع إعادة تجهيز وصيانة قسمي المختبر والأشعة بمستشفى القدس، التي من المقرر أن تباشر عملها قريباً.

الى ذلك وزعت الجمعية في قطاع غزة، عبر فروعها الخمسة، نحو ٤٠٠٠ حقيبة مدرسية مع قرطاسياتها، على الأطفال المحتاجين، في بداية موسمهم الدراسي.

## دائرة الرعاية الصحية تنفذ العديد من الأنشطة والفعاليات الصحية والاجتماعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية، سلسلة من الفعاليات والأنشطة، خلال شهر ايلول الماضي، شملت عددا من الأيام الطبية المجانية، والندوات والمحاضرات وورش العمل الصحية، في المراكز التابعة لها في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا الشأن، نظمت الدائرة ٥٢ لقاءً ومحاضرة صحية، عن مرض انفولونزا الخنازير، والاميبيا، وضربات الشمس، والتغذية، والتبول اللاإرادي، استفاد منها ١٤٣٦ شخصاً.

وعلى صعيد آخر، نظم مركزا جبع وقباطية، محاضرة عن العنف والتعذيب، بالتنسيق مع مركز ضحايا التعذيب، استفاد منها ٦٥ سيدة، فيما نظم مركز عرابة لقاءً بمناسبة اليوم العالمي للاسعاف، استفاد منه ٤٥ سيدة.

وفي السياق ذاته، نظم مركز حبلة، بالتعاون مع مركز الارشاد الفلسطيني، لقاءً تناول المظاهر السلوكية عند الأطفال، شاركت فيها ١٤٥ سيدة من عضوات لجان الأمومة الآمنة في المنطقة، في حين نظم مركز سلواد يوما طبيا تطوعيا لمرضى السكري، بالتنسيق مع مستشفى العيون في القدس، استفاد منه ٣٥ مسنا ومريضا، ونظم افطارا جماعيا للمسنين في البلدة، شارك فيه ٥٤ مسنا ومسنة.

ومن جهة أخرى، تواصل الدائرة تنفيذ المرحلة الثانية من مشروع التطوير المجتمعي، التي نفذت المرحلة الاولى منه على مدار السنوات الثلاث الماضية، والممول من الصليب

الأحمر الألماني، والصليب الأحمر الفنلندي من خلال الاتحاد الاوروبي.

واستناداً الى البرنامج تم إنشاء مشاريع تطوعية صغيرة تشرف عليها المتطوعات في لجان الأمومة الآمنة، اللواتي يزيد عددهن على ١٠٠٠ متطوعة، وتم تدريب ٢٥٠ عضوة و ٣٠ اختصاصيا ومنسقا ميدانيا على المشاريع الصغيرة وإدارتها ومتابعة شؤونها، وستفتتح الدائرة عدداً منها في القريب العاجل.

### يقطنه ٧٦٠ لاجئا يقيمون على الحدود السورية - العراقية

## الجمعية تواصل تقديم خدماتها للاجئين الفلسطينيين في مخيم التنف

قدمت الجمعية، خلال النصف الأول من العام الجاري، آلاف الخدمات الصحية للاجئين الفلسطينيين في مخيم التنف، الكائن على الحدود العراقية – السورية، وعددهم يبلغ ٧٦٠ لاجئاً.

وتقدم الجمعية خدماتها لهؤلاء المهجرين من العراق، عبر عيادة الصحة العامة الموجودة داخل المخيم، والتي تعمل على مدار ٢٤ ساعة يوميا، إضافة إلى العيادة النسائية، والعيادة الجلدية، والعيادة البولية، والعيادة النفسية، وعيادة الأطفال، حيث بلغ عدد المراجعين، خلال النصف الأول من العام الجاري، ٤٥٥٥ مراجعا، إضافة إلى ١٤٠٠ حالة اسعاف.

كما افتتحت الجمعية مخبرا طبيا في عيادة المخيم، إذ بلغ عدد الفحوصات التي أجريت فيه حتى نهاية شهر حزيران الماضي، نحو ٤٣٣ تحليلا طبيا، استفاد منها ٣٦٠ مريضا، وتم إرسال بعض هذه التحاليل إلى مشفى فلسطين التابع للجمعية في دمشق.

وإلى جانب الخدمات الصحية عمدت الجمعية الى تنظيم عدد من المحاضرات التوعوية والصحية لأهالي المخيم، إضافة إلى عقد دورة إسعاف أولي للمعلمين والمعلمات، ودورة تمريض لنحو ١٥ شابا وشابة من المخيم.



## فرع الجمعية في جباليا ينجز عدداً من الأنشطة والفعاليات خلال شهر ايلول الماضي

أنجز فرع الجمعية في جباليا، عددا من الأنشطة والفعاليات، خلال شهر ايلول الماضي، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورة إسعاف أولي، شارك فيها ٢٥ شخصا، كما نظم ١٢ لقاءً في مجال الصحة النفسية لصالح مربيات الأطفال، بالتعاون مع عدد من المؤسسات في شمال القطاع، تناولت مشاكل الأطفال السلوكية وكيفية التعامل معها، والضغوط النفسية، استفاد منها ٣٠ مربية.

وعقد الفرع ١٢ ورشة عمل عن الصحة النفسية لطلبة الجامعات، استفاد منها ٣٠ طالباً وطالبة، ونظم ١٤ لقاءً توعويا للأهالي والأطفال، تناولت مواضيع التبول اللاإرادي عند الأطفال، والنظافة، والتعاون، ومشاكل الأطفال، استفاد منها ٧٥ شخصا.

وفي السياق ذاته نظم الفرع ثلاث ندوات عن مخاطر تكرار القلي بالزيت والمشروبات الملونة، وعن الخوف عند الأطفال، استفاد منها ٧٠ شخصا، كما استقبل الفرع ٣١ حالة استشارة فردية.

## فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة ينفذ العديد من الأنشطة والفعاليات

نفذ فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة، العديد من الأنشطة والفعاليات خلال شهر أيلول الماضي.

وفي هذا الشأن، عقد الفرع خمس دورات في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها نحو ٩٠ شخصا من كلا الجنسين، بالتعاون مع الجمعيات والمؤسسات المحلية والأهلية في المنطقة الوسطى، ومتطوعي الفرع.

وعقدت دائرة الصحة النفسية في الفرع عدداً من ورش العمل في مجال الدعم النفسي شارك فيها العشرات من المواطنين، ونظمت نشاطاً ترفيهياً للتفريغ النفسي للأطفال شارك فيه ٤٠ طفلا.

وفي سياق آخر، شارك متطوعو الفرع في ورشة عمل عن مضار التدخين، وعقد الفرع ورشة عمل بعنوان: "التكافل الاجتماعي في مجتمعنا الفلسطيني"، شارك فيها ٣٥ شخصا.

كما عقد أربع دورات في مجال مواجهة مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، استفاد منها نحو ٩٠ شخصا من كلا الجنسين.

من جهة أخرى، عقدت دائرة الشؤون الاجتماعية في الفرع، سبع ورش عمل عن الإسعاف الأولي، لأفراد من المؤسسات والجمعيات المحلية في المنطقة الوسطى، استفاد منها عدد كبير من السيدات وربات البيوت ومتطوعات الفرع.

ونظمت ورشة عمل تحت عنوان: "رمضان شهر التقوى والفرقان"، شارك فيها ٤٥ متطوعا ومتطوعة، وورشة عمل أخرى حملت عنوان: "أعياد فلسطين بين الحين والحين" شارك فيها ٤٥ متطوعاً ومتطوعة، إضافة الى تنظيم ندوة عن المشاكل الزوجية في المجتمع الفلسطيني، شارك فيها ٣٥ متطوعا ومتطوعة.

### حتى نهاية أيلول الماضي

## الجمعية تسجل ٣٩٧ إنتهاكا بحق منشآتها وطواقمها الطبية

أمعنت قوات الاحتلال الإسرائيلي في اعتداءاتها على الطواقم الطبية التابعة للجمعية، والمتمثلة بإطلاق النار المباشر والاعتداءات الجسدية واللفظية، وعرقلة وصولها إلى المصابين والمرضى، مخالفة بذلك قواعد القانون الدولي الإنساني الواجب تطبيقها زمن الاحتلال الحربي. وقد بلغ عدد هذه الحوادث حتى نهاية شهر أيلول الماضي، ٣٩٧ حادثاً.

وسجلت الجمعية في بيان أصدرته بتاريخ ٧/١٠/٢٠٠٩، ١٩ حادث إطلاق نار واعتداء جسديا على سيارات الإسعاف التابعة للجمعية وأطقمها في الضفة الغربية وقطاع غزة، ما أدى إلى إستشهاد أحد



متطوعي الجمعية في قطاع غزة أثناء قيامه بمهامه الإنسانية، وأصيب عشرة أفراد من طواقم الجمعية الطبية، والحقت أضراراً مادية باثنتين وعشرين سيارة إسعاف.

وتم رصد ٣٧٥ حالة إعاقة ومنع مرور لسيارات إسعاف تابعة للجمعية، منها ٢٢٤ حالة رصدت على الحواجز العسكرية المؤدية إلى مدينة القدس، و١٣٢ حالة في قطاع غزة، خلال العملية العسكرية الإسرائيلية التي إستمرت ٢٢ يوماً.

وسجلت الجمعية خمس حالات إعاقة، ومنع مرور على بوابة العلمي المؤدية إلى جسر الكرامة (اللنبي)، وأربع حالات في منطقة الخليل، وحالتين في منطقة رام الله، بالإضافة إلى حالتين إضافيتين في كل من نابلس وقلقيلية.

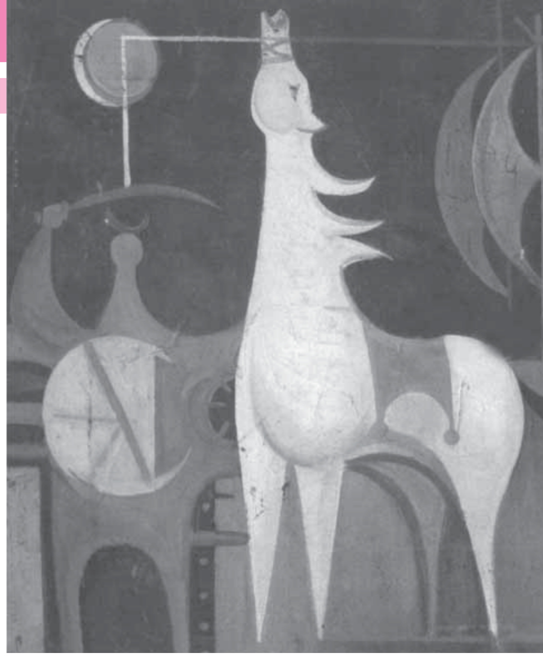
وكان من أبرز الإنتهاكات الإسرائيلية التي تعرضت لها مؤسسات جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، خلال العام الجاري، استهداف مدينة النور الطبية التابعة للجمعية، الواقعة في منطقة تل الهوى وسط مدينة غزة، بوابل من القذائف والقنابل الفسفورية، ما أدى إلى إلحاق أضرار مادية جسيمة بالمنشآت الطبية في المدينة، التي تضم مستشفى القدس، ومبنى الإسعاف والطوارئ، والمبنى الإداري، والمستودعات، وغيرها من الأقسام.

وفي القدس المحتلة صعدت قوات الإحتلال الإسرائيلي، مؤخراً، من ممارساتها المخالفة لقواعد وأحكام القانون الدولي الإنساني على طواقم الإسعاف، التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبخاصة في المنطقة المحيطة بالمسجد الأقصى المبارك، واعتدت على أفرادها بالضرب، وأعاقت عملهم الإنساني.

وأكدت الجمعية أن هذه الممارسات تعد خرقاً واضحاً لأهم قواعد القانون الدولي الإنساني، المتمثلة في اتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩ بشأن حماية المدنيين زمن الحرب، والبروتوكول الإضافي الأول لاتفاقيات جنيف الأربع المنطبقة قانوناً على الأرض الفلسطينية المحتلة، والتي كفلت حماية الطواقم الطبية المكلفة بالبحث عن المرضى والجرحى والمنكوبين، وإجلائهم، ونقلهم، وتشخيص حالتهم، وعلاجهم، وتقديم الإسعافات الأولية لهم، كذلك احترام كرامة وحياة السكان المدنيين زمن الاحتلال الحربي.

# الثقافة

- رأي: النص كبنية جمالية معرفية.
- الأغنية الشعبية الفلسطينية: ذكريات من أرض الجليل.
- القصيدة اليتيمة: القصيدة التي قتلت ناظمها.
- قصة قصيرة: حين يصبح الحب كالماء.
- من ملكوت الشعر: حورية الشهداء.



# النص كبنية جمالية .. معرفية

فيصل قرقطي

**يعتبر النص كبنية جمالية ابداعية، معرفية كلية، اطاراً جمالياً ومعرفياً تلتقي فيه/ وعبره ثيمات الفكر .. واللغة التي بدورها تبرز ما يصبو إليه الكاتب، أو ما يهدف تحقيقه من وراء هذه الأفكار واللغة، عبر صوغ جمالي راقٍ يصل إلى حدود المتعة في القراءة والمتابعة.**

وهذا النص أول ما ينبغي على جماليات القول تلك التي تتأتى من وعي عميق للغة وطرائق سكبها في جملها أو فك الغازها وتوظيفها في القول الممكن .. لأن جماليات اللغة، ببنياتها الدلالية، ليس لها ضوابط أو حدود في اتساعها، تماماً، تساوقاً مع اتساع التجارب الحياتية الفردية والجمعية لشعب من الشعوب.

لكن البنية الجمالية الكلية للنص، تلك المبنية على عدة أمور ونواحي فإن أول ما يرد منها في بنائها هو اللغة .. تلك التي تحمل في ثناياها وطياتها ايقاعات وموسيقى وصوغ ودلالات ليس من السهل على المرء، عدم الوقوف عندها وتأملها داخل النص.

والثيمات الجمالية للغة تلك، التي تعطي وتضفي من جمالياتها على النص هي بالأساس المحرك الفاعل جمالياً لعملية بروز البنية الجمالية للنص، لأن البنية الجمالية للنص هي وجه آخر للبنية الجمالية للغة ايضاً.

وكل لغة داخل النص هي محفوفة بآلية صوغ جمالي .. هذه الآلية التي تلتصق باللغة في شكل صارم، أو هي الوجه الآخر لجمالية البنية اللغوية تلك التي تتوضح وتتأطر عبر بنية الصوغ

الدلالي الجمالي. وهذان الأمران هما بالتحديد ما ينبني النص عليهما في إبدالاته واحتفاظاته ومعانيه .. ومراميه. لأن كل صوغ دلالي .. له ما يوازيه من صوغ جمالي .. وكل بنية نصية ناضجة دلالياً وجمالياً تكون ناضجة معرفياً وفكرياً.

وبين الدلالي الجمالي والدلالي اللغوي .. والدلالي النصي هنا تتجسد معادلة النص ذي البنية الدلالية والمعرفية في اطار اللّيّ من المعنى .. أو الفكرة المراد طرحها.

والنص، أيما نص، هو محكوم بمحاوره مسعاه الانساني .. ضمن السياق التاريخي لوجوده وخلقه. وهو أيضاً ينشد الاختلاف، وتفكيك الماثل الحياتي ليعيد محاولات صوغه من جديد، على نحو مميز ومغاير، وبذلك يشكل مفترقاً عن النصوص الأخرى، أو لنقل يشكل طبقة جديدة في طبقات النصوص الأخرى.

وبين معيارية الجمالي في الصوغ الدلالي للغة، ومعيارية البنية الدلالية في النص .. تنبثق مدلولات بيانية ومعرفية عبر لغة كانت يمكن أن تكوّن موضوعاً آخر، أو سياقاً آخر ليروى في سياق عملية الكتابة.

فدلالات البنية الجمالية في النص تلك المحمولة على دلالات البنية الصوغية للغة تترجمان بعداً آخر لأفكار ومعاني النص الذي، هنا، بدوره يصبح محتملاً لتعدد القراءات والتفاسير مما يضفي على النص، فضلاً عن الزخم الجمالي والدلالي، ابعاداً معرفية وفكرية خلاقة في تعاملها نفسه مع الافكار والثيمات التي كانت منذ زمن بعيد وبقيت على حالها.

إذاً نحن أمام متعادل موضوعي في النص يقوم أساساً على ثلاثة عناصر أساسية:

- البنية الدلالية للنص.
- البنية الدلالية الصوغية للغة.
- البنية الدلالية الجمالية للغة ذاتها.

هذه العناصر الدلالية .. الجمالية .. واللغوية، بمجملها تشكل المناخ الطبيعي لولادة النص الجديد بحيث يكون نصاً مغايراً للسائد ومتجاوزاً له بامتياز.

لأن هذا النص عليه أن يشكل وينطلق من أرضية وعي جديدة، تكون ارضاً آمنة للمدلولات والتفسيرات.

وعلى اعتبار ان النص يتشكل من اللغة، فإن هذه الأخيرة لها مساقاتها واختزالاتها الوجودية، بل ومبعثها القيمي .. والبنيوي، ذاك الذي يحدد صفاتها .. ودلالاتها: بل وإيحاءاتها الصورية والبلاغية والصوتية أيضاً. إذ لم تعد اللغة داخل النص كائناً حياً وحسب، ويتم التعامل معه ببساطة .. أو حسب المزاج الشخصي، أو الرغبة، بقدر ما هي أصبحت كائناً حياً مفكراً، اضافة إلى أنها اصبحت ايضاً موضوعاً للعلم والتعلم وبث المعرفة، ورفع مستوى الوحي الفكري .. والوجداني العام في المجتمع.

وهي لم تعد تلك الممارسة اللغوية التي تجهل نفسها عبر بيانية دلالات البنية الجمالية والايقاعية للنص، بل إنها تحتفظ بقوانينها الخاصة وإيقاعاتها ودلالاتها الحتمية .. والمخيالية.

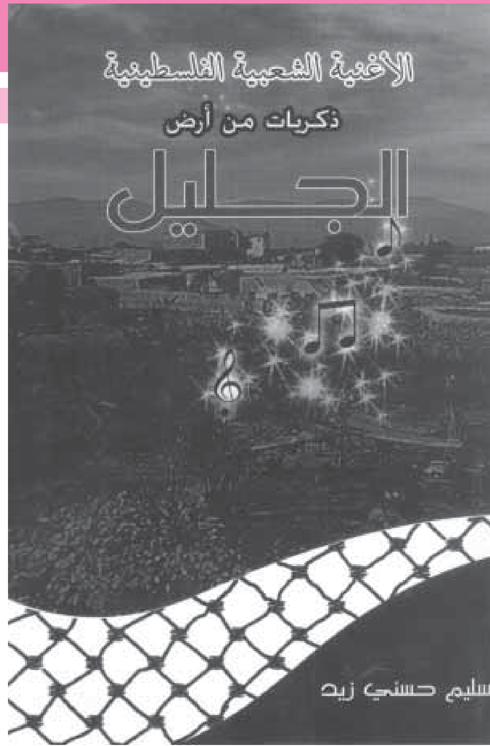
لذلك يسطع النص المُبدع على اعتباره منارةً ومثالاً يحتذى في عمليات الصوغ البنائي والابداعي على السواء.

وهو نص ايضاً يحاور ويجاور، يهدم ويبني ويشرع .. وينسف قديماً بالياً ويعد بطاقة اختراق جديدة للتجديد والتأسيس .. وهذه حتمية التطور.

كما عليه أي "النص" أن يكون نصاً مفتوحاً على كافة الابعاد .. مفتوحاً على يقينيته، على حضوره وانكشافه للقارئ الذي يشكل المرآة الأخرى للنص، أو الوجه الآخر للنص، لأنه القارئ الذي يشكل النص عبر فهم جديد أو مغاير للنص.

كما عليه أن يكون جديداً ضد السائد والمستهلك والمكرور، فهو يبني ضالته على ركام نصوص تلاقت .. واخترقت .. لكنها تركت فسحات صغيرة لما بينها لنصوص جديدة لم تكتب بعد.

ولأنه نص ينبني على بنيات ابداعية ودلالية لغوية ومعرفية وجمالية، كما قلنا آنفاً، فإنه نص محفوف بتجريب لغوي له كل اشكاليات الصوغ والايحاء .. الابدال .. والترميز، لأنه نص يحفل ببنية ابداعية تسعى لأن تكونه هو .. هو بعيداً عن سلطة المؤلف .. أو المبدع، لأن النصوص في النهاية حالما تكتب أو تنكتب تتمرد علينا، وتصبح جزءاً من حركية وبناء الوعي والكون، وبالتالي تفقد السيطرة عليها، لأنها تكون انطلقت في مدارها إلى غير رجعة أبداً. ◆◆




# الأغنية الشعبية الفلسطينية: ذكريات من أرض الجليل

**بيروت– " بلسم " :**

**لا شك في أن الأدب الشعبي هو نتاج حياة الإنسان وعلمه، سواء كان شعراً أو غناءً، رقصاً أو فنّاً تشكيلياً، لأنه لا يعبّر عن الهوية الشخصية لمبتكره، فحسب، وإنما يعبّر عن المجتمع كله، بعاداته وتقاليده وتطلعاته وأحاسيسه ومكوناته الخاصة والعامة، المادية والمعنوية. وهكذا أصبح الأدب الشعبي أقوى وسيلة للتعريف بالإنسان من حيث عمق الحضارة، والاتصال بالأرض، والحفاظ على التراث المتداول من جيل إلى جيل، حتى ليصحّ القول إن الشعب، وليس الفرد، هو المؤلف، وهو المتذوّق في الوقت ذاته.**

ولأن الأدب الشعبي لا ينشأ من فراغ، وإنما هو عصارة حياة الناس جميعاً، عبر الأجيال المحمّلة بتراث ضخم عميق، من صفاته: ذوبان الفنان نفسه في الجماعة، والجماعة في الأمة، فإن التأكيد على هذا التراث وحفظه، يعتبر خطوة عملية في الحفاظ على الهوية الوطنية لهذه الجماعة، والهوية الإنسانية لتلك الأمة، بالنظر

إلى ارتباطه الوثيق بحياة الناس وثقافتهم وعلاقاتهم ببعضهم، وبأرضهم ومقدساتهم، حيث تترسخ فيه خصائص الجماعة المتراكمة في المراحل التاريخية كافة.

ومن هنا، جاء اهتمام المؤلف "سليم حسني زيد" بهذا التراث عبر كتابه "الأغنية الشعبية الفلسطينية – ذكريات من أرض الجليل" (١٣٠ صفحة من الحجم الكبير) للتأكيد على الهوية الفلسطينية التي هي جزء لا يتجزأ من الهوية العربية، وارتباط أصحاب هذه الهوية بأرضهم ومقدساتهم، مهما باعدت المسافات بينهم، ومهما حاول العدو الصهيوني، طمس هذه الهوية او استلابها، لأن عروبة الجليل، والأراضي الفلسطينية كلها، أمر مؤكد .. وهذا حق، ولا يمكن أن يموت حق وراءه مُطالب.

## وحدة الشعب

والمؤلف يعمل على إثبات هذا الحق، عبر استنهاض عادات الشعب الفلسطيني وتقاليده وحضارته الضاربة في عمق التاريخ، في أرض آبائه واجداده، عن طريق الأغنية الشعبية التي تتناول جميع القضايا المرافقة لحياة الناس في لواء الجليل، كما في كل الألوية الفلسطينية الأخرى، في مختلف المناسبات، عند المسلمين والمسيحيين، من أبناء الشعب الفلسطيني الأصيل، لأنها تلامس المشاعر الشعبية، وتعبّر عنها بشكل دقيق وحسّاس، ويرددها الأهالي بفرح واعتزاز، وراء المنشد أو المغنّي، حتى ولو لم يُعرف المؤلف الحقيقي لهذه الأغاني، إذ أن الأجيال تتوارثها، أبّاً عن جدّ، وتصبح جزءاً من كينونة المجتمع، وعلامة ذات دلالة قوية على عمق الحضارة والتراث. فمن "الخطوبة" إلى "التعليلة"، إلى "ليلة الحناء" و"الحلاقة" و"الزفّة" و"الصمدة" وغيرها من مناسبات الأفراح في المدن والقرى الفلسطينية، وكذلك "الولادة" و"الختان" و"العمادة"، وصولاً إلى المناسبات الوطنية والقومية، وإلى المآتم في المساجد والكنائس .. وغيرها من المظاهر الاحتفالية التي تعبّر عن شخصية الجماعة لا الفرد، وتؤكد على وحدة الشعب وتماسكه والتزامه بالعادات والتقاليد المتوارثة عبر الأجيال.

## مخزون غنيّ

وعندما نطلع على الأغاني التي اختارها المؤلف من مخزون الذاكرة عند كبار السنّ من أبناء الجليل، أو عن طريق المشاركة في المناسبات المختلفة من أفراح وأحزان، فإننا نلمس مدى التزام تلك الأغاني والمورثات بالذوق العام للمجتمع الفلسطيني، إذ تحمل كلماتها المعاني العظيمة من قِيَم عُليا، وقدرة على الدخول إلى عقول القراء، أو المشاركين وقلوبهم. فإذا تحدّث المغنّي عن بطل شعبي، أو عن مجاهد شهيد، فإنه يردّد كلمات مليئة بالنخوة والشهامة. وإذا تكلم بلسان امرأة أو عروس فإن أداءه يذوب رقة وعذوبة. وإذا كان الإنشاد في مناسبة حزينة فإنه يستثير البكاء والدموع لدى المشاركين والسامعين. وغالباً ما ترافق الأغاني الشعبية آلات موسيقية مناسبة من الطبل إلى الربابة أو الشبّابة والعود.

## جهد كبير.. وَهِنات هيّنات

وغنّي عن البيان القول إن المؤلف بذل جهداً كبيراً للحصول على الوثائق والنصوص، وذلك بإجراء مقابلات مع كبار السن من أهالي الظاهرية –قرية المؤلف– وغيرها من مدن وقرى الجليل الفلسطيني المحتل. كما استفاد من بعض المراجع التراثية والفولكلورية الفلسطينية على ندرتها، لدعم كتابه بأغانٍ شعبية صحيحة ومعبّرة في الوقت ذاته. وإذا كانت الكتب والمراجع الخاصة بالأدب الشعبي عامة، والفلسطيني بشكل خاص، لا تخلو من بعض النواقص والشوائب، فإن ما يعتري كتاب "الأغنية الشعبية الفلسطينية" من هنات هيّنات، لا يتحمل مسؤوليتها المؤلف نفسه، وإنما هي ناجمة عن ضآلة المراجع المتعلقة بلواء الجليل، في هذا المجال، ولأن معظم الشخصيات التي قابلها المؤلف لا تتوفر لديها الخبرة الكافية في ميدان التراث الشعبي، وإنما هي تعتمد، في الغالب، على الذاكرة الفردية، ناهيك عن اختلاف المفردات العامية المتداولة بين قرية وأخرى، او حتى بين مُغنٍّ من هذه العشيرة أو تلك، حسب البيئة ومكان الاقامة والعادات المتوارثة.

وعلى هذا الأساس، فإن كتاب "الاغنية الشعبية الفلسطينية" يمكن أن يصنّف مرجعاً مهماً في ميدان الأدب الشعبي، بالنظر إلى ما يتوفر فيه من وثائق ونصوص مهمة، ولها دور كبير وفاعل، في حفظ الذاكرة الفلسطينية، على مدى الأجيال. ◆◆



# "القصيدة اليتيمة"
# القصيدة التي قتلت ناظمها

اعداد: الياس حبش

**نشط الدارسون والباحثون في الشعر العربي القديم لمعرفة ناظم "القصيدة اليتيمة"، التي تعد من روائع شعر الغزل. واستقر بعضهم على اسم الحسين بن محمد المنبجي، المعروف بلقب "دوقلة"، في حين يرى البعض الآخر أنه ليس صاحبها، ولم ينسبوها اليه.**

ومن هنا نبع أحد تسمياتها بـ "اليتيمة" لأنه لم يتم التأكد من ناظمها. كما تعددت الروايات، التي ذكرت السبب التي قيلت فيها.

وأشهر هذه الروايات تقول إن سبب نظم القصيدة يرجع الى زمان بعيد، حيث كانت هناك ملكة في اليمن تدعى "دعد" قطعت على نفسها عهداً بألا تتزوج إلا بمن يمتلك الفصاحة والبلاغة ما يكفي لأن يغلبها به.

وعرفت هذه الملكة بجمالها الفاتن، ما جعل الشعراء يتبارون في نظم وعرض ما لديهم من قصائد عليها. وكان "دوقلة" هو أحد الشعراء، الذين سمعوا بخبر الملكة، وما تريده

من مواصفات الشخص، الذي سوف يصبح زوجاً لها. وكما سمع عن هذا سمع أيضاً عن جمال الملكة الباهر، فأخذ ينظم الشعر فأبدع واحدة من أروع القصائد التي قيلت في المرأة، واحتلت مكاناً مميزاً بين قصائد الشعراء.

وبينما هو في طريقه الى الملكة ليعرض عليها قصيدته، مر بأحد الأحياء، فاستضافه واحد من قاطنيه، وسأله عن بغيته، فروى له مقصده، وسرد عليه قصيدته، فأعجب بها الرجل أيما إعجاب، ولاقت في نفسه قبولاً واسعاً، فشعر "دوقلة" بمدى الإعجاب الذي في نفس الرجل.. وشعر في الوقت نفسه بنية الغدر لديه، فضمن قصيدته بيتاً مراهناً على ذكاء "دعد" في اكتشاف الغدر الذي سيلحق به.

**● اعتبرت القصيدة لا شبيه لبلاغة معانيها وروعة تشبيهاتها**

وكما توقع شاعرنا، عمد الرجل الى قتل "دوقلة" وحفظ القصيدة كي يلقيها هو على مسامع الملكة. وعندما همّ هذا المدعي بإلقاء قصيدة "دوقلة" سألته عن الديار التي قدم منها، فقال أنه من العراق. فلما سمعت "دعد" القصيدة وجدت فيها بيتاً يدل أن صاحبها من منطقة "تهامة" الحجاز، وهو البيت الذي يقول فيه "دوقلة":

**إن تتهمي فتاهمة وطني**
**أو تنجدي يكن الهوى نجد**

وما أن ختم القصيدة بالبيتين، اللذين ألحقهما "دوقلة" بقصيدته: حتى هبت الملكة من مقعدها صارخة بحاشيتها: "اقتلوا قاتل زوجي".

وهكذا، وعلى الرغم من أن هذه القصيدة كانت سبباً في قتل صاحبها، إلا أن الذي غدر به قتل هو الآخر، وبقيت هذه القصيدة حية على مدى مئات السنين.

ويرجع البعض تسميتها بـ "القصيدة اليتيمة" لعدد من الأسباب، منها أنها تسببت بقتل صاحبها، ولم يعرف له من الشعر سواها. كما يقال أنها سميت بذلك لجمالها وبلاغتها وتضمنها للكثير من المعاني الرائعة في وصف الملكة "دعد". كما يقال أنها سميت بهذا الإسم لكونها لا شبيه لها لبلاغة معانيها وروعة تشبيهاتها.

وهنا نص القصيدة:

هَل بِالطُلولِ لِسائِلٍ رَدُّ ... أَم هَل لَها بِتَكَلُّمٍ عَهدُ
أبلى الجَديدُ جَديدَ مَعهَدِها ... فَكَأَنَّما هو رَيطَةٌ جُردُ
مِن طولِ ما تَبكي الغُيومُ عَلى ... عَرَصاتِها وَيُقَهقِهُ الرَعدُ
وَتُلِثُّ سارِيَةٌ وَغادِيَةٌ ... وَيَكُرُّ نَحسٌ خَلفَهُ سَعدُ
تَلقى شَآمِيَةٌ يَمانِيَةً ... لَهُما بِمَورِ تُرابِها سَردُ
فَكَسَت بَواطِنُها ظَواهِرَها ... نَوراً كَأَنَّ زُهاءَهُ بُردُ
يَغدو فَيَسدي نَسجَهُ حَدِبٌ ... واهي العُرى وَيُنيرُهُ عهدُ
فَوَقَفتُ أَسأَلُها وَلَيسَ بِها ... إِلّا المَها وَنَقانِقٌ رُبدُ
وَمُكَدَّمٌ في عانَةٍ جزأت ... حَتّى يُهَيِّجَ شَأوَها الوِردُ
فَتَبادَرَت دِرَرُ الشُؤونِ عَلى ... خَدّي كَما يَتَناثَرُ العِقدُ
أَو نَضحُ عَزلاءِ الشَعيبِ وَقَد ... راحَ العَسيفُ بِمِلئِها يَعدو

لَهَفي عَلى دَعدٍ وَما حفَلت    إلّا بجرِّ تلَهُّفي دَعدُ
بَيضاءُ قَد لَبِسَ الأَديمُ أديم    الحُسنِ فَهُوَ لِجِلدِها جِلدُ
وَيَزينُ فَودَيها إذا حَسَرَت    ضافي الغَدائِرِ فاحِمٌ جَعدُ
فَالوَجهُ مِثلُ الصُبحِ مبيضٌ    والفَرعُ مِثلَ اللَيلِ مُسوَدُّ
ضِدّانِ لِما استَجمِعا حَسُنا    وَالضِدُّ يُظهِرُ حُسنَهُ الضِدُّ
وَجَبينُها صَلتٌ وَحاجِبها    شَختُ المَخَطِّ أَزَجٌّ مُمتَدُّ
وَكَأَنَّها وَسنى إذا نَظَرَت    أَو مُدنَفٌ لَمّا يُفِق بَعدُ
بِفتورِ عَينٍ ما بِها رَمَدٌ    وَبِها تُداوى الأَعيُنُ الرُمدُ
وَتُريكَ عِرنيناً به شَمَمٌ    وتُريك خَدّاً لَونُهُ الوَردُ
وَتُجيلُ مِسواكَ الأَراكِ عَلى    رَتلٍ كَأَنَّ رُضابَهُ الشَهدُ
والجِيدُ منها جيدُ جازئةٍ    تعطو إذا ما طالها المَردُ
وَكَأَنَّما سُقِيَت تَرائِبُها    وَالنَحرُ ماءَ الحُسنِ إذ تَبدو
وَبِصَدرِها حُقّان خِلتُهما    كافورتينِ عَلاهُما نَدُّ
والبَطنُ مَطويٌّ كَما طوِيَت    بيضُ الرِباط يَصونُها المِلدُ
وَبِخَصرِها هَيَفٌ يُزَيّنُهُ    فإِذا تَنوءُ يَكادُ يَنقَدُّ
وَلَهاهَنٌ رابٍ مَجَسَّتُهُ    ضَيقُ المَسالك حَرّهُ وَقدُ
فَكأَنَّهُ مِن كِبَرِهِ قَدَحٌ    أَكلَ العيالُ وَكبّهُ العَبدُ
فإِذا طَعَنتَ طعَنتَ في لبَدِ    وإِذا سَلَلتَ يَكادُ يَنسَدُّ
والتَفّ فَخذاها وَفَوقهما    كَفَلٌ يُجاذِبُ خَصرِها نَهدُ
فَقيامُها مَثنى إذا نَهَضَت    مِن ثِقلِهِ وَقُعودُها فَردُ
والسَاقُ خُرعُبةٌ مُنَعمّة    عَبِلَت فَطَوقُ الحِجل مُنسَدُّ
والكَعبُ أَدرَمُ لا يَبينُ لَهُ    حَجمٌ وَليسَ لِرأسِهِ حَدُّ
وَمَشَت عَلى قَدمَينِ خُصِّرتا    واُلينَتا فَتَكامَلَ القَدُّ
إِن لَم يَكُن وَصلٌ لَدَيكِ لَنا    يَشفى الصَبابَةَ فَليَكُن وَعدُ
قَد كانَ أَورَقَ وَصلَكُم زَمَناً    فَذَوى الوِصال وَأَورَقَ الصَدُّ

لِلّهِ أشواقي إِذا نَزَحَت ... دارٌ بِنا ونوىً بِكُم تَعدو

إِن تُتهِمي فَتَهامَةٌ وَطني ... أَو تُنجِدي يكنِ الهَوى نَجدُ

وَزَعَمتِ أَنّكِ تضمُرينَ لَنا ... وُدّاً فَهَلاّ يَنفَعُ الوُدُّ

وَإِذا المُحِبُّ شَكا الصُدودَ فلَم ... يُعطَف عَلَيهِ فَقَتلُهُ عَمدُ

تَختَصُّها بِالحُبِّ وُهيَ على ... ما لا نُحِبُّ فَهكَذا الوَجدُ

أوَ ما تَرى طِمرَيَّ بَينَهُما ... رَجُلٌ أَلَحَّ بِهَزلِهِ الجِدُّ

فَالسَيفُ يَقطَعُ وَهُوَ ذو صَدَأٍ ... وَالنَصلُ يَفري الهامَ لا الغِمدُ

هَل تَنفَعَنّ السَيفَ حِليَتُهُ ... يَومَ الجِلادِ إِذا نَبا الحَدُّ

وَلَقَد عَلِمتِ بِأَنّني رَجُلٌ ... في الصالِحاتِ أَروحُ أَو أَغدو

بَردٌ عَلى الأَدنى وَمَرحَمَةٌ ... وَعَلى الحَوادِثِ مارِنٌ جَلدُ

مَنَعَ المَطامِعَ أن تُثَلِّمَني ... أَنّي لِمَعوَلِها صَفاً صَلدُ

فَأَظلُّ حُرّاً مِن مَذَلّتِها ... وَالحُرُّ حينَ يُطيعُها عَبدُ

آلَيتُ أَمدَحُ مقرفاً أَبَداً ... يَبقى المَديحُ وَيَذهَبُ الرفدُ

هَيهاتَ يأبى ذاكَ لي سَلَفٌ ... خَمَدوا وَلَم يَخمُد لَهُم مَجدُ

وَالجَدُّ حارِثُ وَالبَنون هُمُ ... فَزَكا البَنون وَأَنجَبَ الجَدُّ

ولَئِن قَفَوتُ حَميدَ فَعلِهِمُ ... بِذَميم فِعلي إِنّني وَغدُ

أَجمِل إِذا طالبتَ في طَلَبٍ ... فَالجِدُّ يُغني عَنكَ لا الجَدُّ

وإذا صَبَرتَ لجهد نازلةٍ ... فكأنّه ما مَسّكَ الجَهدُ

وَطَريدِ لَيلٍ قادهُ سَغَبٌ ... وَهناً إِلَيّ وَساقَهُ بَردُ

أَوسَعتُ جُهدَ بَشاشَةٍ وَقِرىً ... وَعَلى الكَريمِ لِضَيفِهِ الجُهدُ

فَتَصَرّمَ المَشتي وَمَنزِلُهُ ... رَحبٌ لَدَيّ وَعَيشُهُ رَغدُ

ثُمّ انثَنى وَرِداؤُهُ نِعَمٌ ... أَسدَيتُها وَرِدائِيَ الحَمدُ

لِيَكُن لَدَيكَ لِسائِلٍ فَرَجٌ ... إِن لِم يَكُن فَليَحسُنِ الرَدُّ

يا لَيتَ شِعري بَعدَ ذَلِكُمُ ... ومحارُ كُلِّ مُؤَمِّلٍ لَحدُ

أَصَريعُ كَلمٍ أَم صَريعُ ردى ... أَودى فَلَيسَ مِنَ الرَدى بُدُّ

# حين يصبح الحب كالماء!

مروان الخطيب*

قال لها وعيناهُ مخضلّتان بالبريقِ والعَبَرات: أنتِ كالماء، فلا تتركيني وحيداً، بعيداً عن ريِّ عينيك، وعن تلك الشآبيب المُنسابة من مُفرداتكِ وهمسكِ كالتغاريد والنّدى، فإني أخشى التصحر وانفلاتَ جُفوني في مهاوي الجفاف وأتياهِ الضّياع!!

وأمامَ صمتها الغارق في سباحته –ربما– في التخيل والاشتهاء المُصّاعد كالأنوار المخمليّة المُطرّزة بخيوط الأرجوان والبنفسج، تابع التقاطَ حُروف التياعه وصوغَها بين يديها: أيتها العابقةُ في أرجائي، وفوق أشلائي! لا تستغرقي كثيراً في صمتك، فإني لا أستظرفُ الأحاجي، ولم أكن –يوماً– مُولعاً بأقاصيص المناطقَة، ولا بتهويمات السّحرة والمُشعوذين!

إنْ رأيتِ العُزوفَ عن الكلامِ كلاماً، فلا بأس، ولكن، دعيه صمتاً أُخروياً يتعالى بوقده النّبيذيّ كلما أوغلَ في انسكابه وهو يتلو أناشيد الفجر وملاحمَ اللاجئين! لا تقيّديني بخرس مُحيّرٍ يقودني إلى جُمدةٍ أنسى معها واجبي نحو الشمسِ والصحارى! فإن الموتَ في بلادِ القهرى ههنا، أهونُ ألفَ مرّة، من حَيرةٍ أُقذَفُ إليها، كطفل ضاعَ بين الحياة والقتلِ العمدِ، في دُوارٍ حوّامٍ انعدمتْ في أتونه مُروءةُ البحر، ومن حَواليه غابت شهامةُ اليابسة، ومن فوقه تلاشت رأفةُ الأطيارِ وعُذوبةُ الهديل والزّقزقات!!

أنا كالتّراب، فلا تكوني إلا كالماء!!

وفي لحظة تغشّتْهُ كالبرق، ورسمتْ ظلالها في أفقه الغريب كقَوسِ قُزَح استلقى بين عكّا ويافا، ثم عادَ ومشى في مداهُ كالبجع، ليستحمَّ أخيراً بين النهر الحزين في "البارد" المدمّر، وبين الفيحاء المُزنّرة بماضٍ مُتْرَع بالعلم والعلماء، ومُنتَسِب إلى سدرةٍ ما زالَت –لليوم– تبعثُ وتُقطّرُ شَهداً وشفاءً بلونِ عينيّ حبيبتِه وهي تسبحُ كالأنسام بين أشواق "الميناء" وتراتيل "أبي سمراء" في تلك اللحظة –التي لا تُنسى– من ذاكَ اليوم المَطِير، قطعتْ صمتَها، وفاحتْ في وجهه كروح اللّيمون، بل كألق الزّعتر والعُنّاب، وقالت:

–رُبّما أعياكَ صمتي.. رُبَما تشابكتْ بين أضلاعك الأحلامُ والأوهام، ولكنْ، شدّني تشبيهُكَ إيايّ بالماء، ثم تذكّرتُ قولَهُ تعالى في سورة الأنبياء: "..وجعلنا من الماء كلّ شيءٍ حيّ.."!. وبين حلاوة التشبيه، وعطاء الماء، وحكمة خالقِ الكون والانسان والحياة، ذبتُ في تجَلٍّ كنتَ فيه حاضراً معي كالماء!!

وتابعتْ: ما أريدهُ منكَ –وأنتَ الذي أسكرتني بوَجْدِكَ وحُبّكَ– أن تُتْحِفَني بالإخبار أكثر عن ذاكَ الرّقراق وأثره في فضاء حاجاتنا العضوية إليه! فقد سمعتُ من طبيب الأسرة قبل أربعة أيام، عن ضرورة الإكثار من شرب الماء –ولا سيما– في فتراتِ الصباح الباكر قبلَ تناول وجبةِ الإفطار بساعةٍ أو بساعتين، وخلال النهار...!

– لا عليكِ ... فالحبُّ مادُ الحياة، والماءُ سرُّها وسرُّها اللذيذ! ثم تابع: سأنقلُ إليكِ كلاماً –بتصرُّف– كنتُ قد دوّنتُهُ في حوارٍ مع أحد الزُّملاء من الأطباء الذين أجلُّ وأحترمُ وأثقُ بقدراتهم ونقائهم، ولعلّ فيه إجابةً شافيةً للذي تسألين عليه وتبحثين عنه، ولتحتملي شغفي بكِ إنْ مازجتْ كلماتي عن الماء هُيامي، وشوقي إليكِ، فكما يُعرّيني حُبُّكِ من الهُموم، فإن سرّ الحياة –الماء يعملُ على تنقية الجسم وتعريته من السموم عبر تمديد الوسط الذي توجدُ فيه السُّميّات والأنتيجينات (كلّ كائن حيّ يغزو الجسم كالبكتيريا والفيروسات)، وكما تُقوّينني بهمسكِ وودّك، فإنّ الماء يُقوي العضوية من

* أديب وشاعر فلسطيني.



خلال دخولهِ في تكوين الأجسام المناعيّة. ولا تنسي أيتها الغاليةُ فعلَ بَوْحِكِ الطّيب وكلامكِ الصادق الذي يبعثني من رَمادي كالأسطورة، فأقوى حدَّ عناقَ المستحيل، وكذلك هُو ينفحُ المرءَ بولادات متواترات، إذ يزيدُ من مُعدّل التروية الدمويّة الواصلة إلى الخلايا، ومنها –بالطبع– خلايا الجهاز العصبي، وبالتالي يزيدُ ويرفعُ نسبة الأوكسجين والمُغذّيات في الخلايا ما يؤدي إلى تعالي وتيرة الاستقلاب (هدم الخلايا الهرمة وبناء الخلايا الجديدة) وهذا يرفدَ الجسدَ الآدمي، ويمنحهُ فرصةَ بناء خلايا شابّة في كلّ أجزائه، بما في ذلك الجهاز العصبيّ. ولا تنْسَي ذاك الزمانَ، يومَ صهَرَ حُبُّك جسامتي، فأنحلني وأنقص من وزني!

والماءُ في هذا السّياق، له أثرٌ بالغٌ في التنحيل والتقليل من الوزن. فشربُهُ قبل الطعام بساعتين وبين الوجبات، يساعدُ على تحفيز مركز الشّبع وتثبيط مركز الإطعام في البصلة السّيسيائية عن طريق حسِّ الامتلاء في المعدة، والذي يُحَفّزُ –بدوره– خلايا عصبية موصولة مع المركزين المذكورين أعلاه. ويساعدُ شربُهُ –أيضاً– على إذابة الدّهون وطرحها خارج الجسم. وكذلك يعمل على زيادةِ طرح السّموم الكبديّة، وعلى التّخلص من الفضلاتِ السّامةِ عن طريق إدرار البول وطرحها عبر جهاز التحرير (الكلى).

ولِشربِ الماءِ فوقَ كلّ ما تقدّم فوائدُ نلمسها في زيادته كتلةَ السوائل في المصران، وما ينشّطُ الآليةَ التقلّصية فيه، ويؤدي إلى طردِ الفضلات بسرعة، وإلى تنظيم حركة القولون، وجعله في وقاية ومأمَنْ من الإصابة بالإمساك، أو بأعراض القولون المُتوتّر المُسَبِّب للضغط النفسي. كما أنه يُعتبرُ عاملاً مهماً في التخلص من المواد المُسرطنة عبر إخراجها من المصران بسرعة تتناسب طرداً مع كميات الماء المُتناولة.

وبعد: فلتكثريْ من شُرب سرّ الحياة –الماء– على الوجهة الثابتة في بياناتِ الطب، فإنه مجالٌ لنضارة الجسد، تماماً كما الحبّ المتعلق بالأحلام والنجوم والشمس، مجالٌ لفحوى النفس، وأرضٌ خصبةٌ وفسيحةٌ لنماءِ الوُدّ وولادةِ الياسمين، وبعثِ الأنسامِ تعدو فوقَ الصحارى، فيتوالدُ الخيرُ والربيعُ في القفارِ الحزينة، ويشدو البيلسانُ والزّيزفونُ في البقاع المحاصرات، كعُيونِ المها وهي تبرقُ بالنّدى المُخلّص مما يُعكّرُ صفوَهُ ونقاءهُ وانتماءه الى الفرات – السلسبيل! ولا تنسي – أيتها المعجونة بماء السماء– ذلك الموقف الذي جمعنا ذات أصيل ماطر من شهر اللّوز، تقديراً عُلويّاً تهلّل في قلبينا فُسحة شعر، ولوحة بوح صامت، كقبلة طارت من عَبَراتي الى يُمناكِ المُخصبّة بالرّذاذ والحنّاء، ثم افترقنا تحت المطر نعبُ من الآمال، ونحلمُ بالحبِّ والماء، وبأمَنَة تستلقي في صدور الناس، وتقيهم شرورَ العابثين، تماماً، كما يتجلّى الغمامُ، تالياً فوق الأرض التراتيل التي تحميها ومَن عليها من الجدبِ والخواء!! ◆◆



# استراحة بلسم

## أقوال المشاهير

للمشاهير والعظماء عبارات وكلمات من وحي الخبرة والشهرة في مختلف مناحي الحياة، وإليكم بعضا منها:

- إنني عجوز جداً وأظن أن فصيلة دمي انقرضت. (بوب هوب وهو فنان وسفير أمريكي للنوايا الحسنة).
- لا أقول إن زوجتي لا تجيد الطهو، ولكنها تعتمد على جرس إنذار الحريق كمؤقت للفرن. (بوب مونكهاوس وهو ممثل كوميدي إنجليزي".
- احرص على أن تكون حفلة زواجك في الصباح الباكر، لأنه من المحتمل أن تفشل الزيجة، وعندها لا تكون قد أضعت اليوم كله فيما لا ينفع. (ميكي روني وهو ممثل أمريكي).
- كن شديد التسامح مع من خالفك الرأي، فإن لم يكن رأيه كل الصواب فلا تكن أنت كل الخطأ بتشبثك برأيك (فولتير).
- لا يمكن التوفيق بين المثالية والتسويات السياسية (هرمس).
- إتباع التقاليد لا يعني أن الأموات أحياء بل إن الأحياء أموات (ابن خلدون).
- اختر أصدقائك بعناية فالأعداء سيختارونك (ياسر عرفات).
- كن مهذبا مع الجميع وعميق مع ناس معينين وعليك أن تختبر هذه الناس جيدا قبل أن تمنحهم ثقتك. فالصداقة الحقيقية كالنبات الذي ينمو ببطء (جورج واشنطن).
- كل شيء يمكنك أن تتخيله فهو حقيقي بالنسبة لك (بابلو بيكاسو).
- إن مشكلة العالم هي أن الأغبياء و المتعصبين دائما واثقين من أنفسهم في حين أن العقلاء تملأهم الشكوك في أنفسهم (برتراند راسل).
- أذكى الأزواج وألطفهم معشرا، هو الذي ينادي زوجته مهما بلغ بها العمر يا صغيرتي (كابو).
- إن الظلم يجعل من المظلوم بطلاً، وأما الجريمة فلابد من أن يرتجف قلب صاحبها مهما حاول التظاهر بالكبرياء (عمر المختار).
- أبق وجهك في اتجاه الشمس ولن ترى الظلال (هيلين كيلر).
- خير لك أن تظل صامتاً ويظن الآخرون أنك أبله، من أن تتكلم فتؤكد تلك الظنون (ابراهام لينكولن).
- العباقره شهب كتب عليها أن تحترق لإنارة عصورها(نابليون).
- لولا الحب ما تذوق الإنسان سعادة الوجود و لا انتشى بخمرة الحياة (ميخائيل نعيمة).
- حريتي من الله فإن فقدتها فأنا وحدي المسؤول عن ذلك (أمين الريحاني).

## العالم .. غرفة واحدة!

شبكة "الانترنت" ثورة حقيقية مذهلة في عالم الاتصالات ونقل المعلومات، يعود اختراعها إلى أواخر الستينيات من هذا القرن. والانترنت يمكن الاتصال بها عبر خطوط الهاتف أو أجهزة التليفزيون أو الهاتف اللاسلكي. وقد أصبحت شبكة الانترنت ضرورة للطلاب والباحثين لأنها تمكنهم من جمع المعلومات والبيانات المرتبطة ببحوثهم من المراجع الموجودة في أكثر من مكتبة ضخمة في العالم كله تقدم هذه الخدمة الهامة، الاهتمام بشبكة الانترنت يتزايد باستمرار. انها تجعل العالم كله غرفة واحدة.

## تحية الملكة

لماذا يرفع العسكريون اليد اليمنى مفتوحة للتحية؟ يرجع استعمال هذه التحية بلغة العسكريين إلى أواخر القرن السادس عشر عندما هزم الإنجليز الأسطول الأسباني "الأرمادا" عام ١٥٨٨م حيث أراد قائد الأسطول الإنجليزي "دريك" أن يحتفل بذلك النصر احتفالاً باهراً فطلب من الملكة اليزابيث أن تحضر لتقدم بنفسها الأوسمة والنياشين للضباط والبحارة، وكي يتملق ملكته ويرضي كبرياءها لجأ إلى فكرة طريفة حيث أصدر أمراً لجميع رجاله يقول: نظراً لجمال ملكتنا الفائق الذي يُذهب الأبصار، على كل جندي يتقدم أمام جلالتها ليتقلد الوسام أن يضع يده اليمنى على عينيه وقاية لهما.

منذ ذلك التاريخ أصبحت تلك التحية من تقاليد الجيش عند رؤية الملكة التي تُوفيت في عام ١٦٠٣م، وتمضي الأيام وتطوّرت التحية حتى اتخذت الوضع الحالي، وعن انجلترا أخذتها الأمم الأخرى فأصبحت التحية الرسمية لجميع الهيئات العسكرية.



# استراحة بلسم

## أقوال مأثورة

- إذا لم تعلم أين تذهب فكل الطرق تفي بالغرض.
- يوجد دائماً من هو أشقى منك فابتسم.
- يظل الرجل طفلاً حتى تموت أمه، فإذا ماتت، شاخ فجأة.
- عندما تحب عدوك يحس بتفاهته.
- إذا طعنت من الخلف، فاعلم أنك في المقدمة.
- الكلام اللين يغلب الحق البين.
- كلنا كالقمر .. له جانب مظلم.
- لا تتحدى إنساناً ليس لديه ما يخسره.
- العين التي لا تبكي لا تبصر في الواقع شيئاً.
- المهزوم إذا ابتسم افقد المنتصر لذة الفوز.
- لا خير في يمنى بغير يسار.
- الجزع عند المصيبة مصيبة أخرى.

## قالوا

- ان القلوب الفارغة سريعاً ما تتعلق بالأشخاص كي تملأ هذا الفراغ الكبير. أما عندما تمتلىء هذه القلوب بحب الله فإنها تبقى ثابتة على هذا الحب متعلقة به.
- عندما يزداد شعورك بالألم تبصر شيئاً يزاحم ألمك، انه الأمل فأفسح له الطريق.
- قمة الانتصار ان انتصر على شيء اسمه هوى القلب.
- بعض الزهور الذابلة المنحنية لا تنتظر سوى قطرة ماء واحدة صادقة كي ترفع رأسها للسماء.
- لا تبخل بنصيحة عابرة وكلمة صادقة الى قلب غافل.

## كلمات لها معنى

- قال رجل لأحد الفلاسفة: ان فلاناً شتمك، فأجابه: ألم يجد الشيطان بريداً غيرك؟
- قال الأسود بن يزيد رضي الله عنه: اتدرون ما الداء وما الدواء، وما الشفاء؟ الداء هو الذنوب، والدواء هو الاستغفار، اما الشفاء فهو التوبة التي لا رجوع عنها.
- الساعة والتقويم صديقان حميمان دائماً يذكراننا بأن اعمارنا تهرول نحو النهاية.
- الرعد الذي لا ماء معه لا ينبت العشب، كذلك العمل الذي لا اخلاص فيه لا يثمر الخير.

## قصة أول لقاح في التاريخ

اللقاحات التي تعطى لكل طفل منذ الأشهر الأولى لولادته، تحصنه ضد عدد كبير من الأمراض، مثل الحصبة وشلل الأطفال والتهاب الكبد الفيروسي وغيرها.

ولهذه اللقاحات قصة بدأت في مدينة "بركلي" البريطانية، في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر، في ذلك الحين ظهر طبيب اسمه "إدوارد جينر" تميز بقوة الملاحظة والنبوغ، واكتشف بالمصادفة أن الإصابة بفيروس جدري البقر تقي البشر من ويلات الإصابة بمرض الجدري، الذي كان يعتبر أخطر وباء يصيب البشر في ذلك الحين .

بدأ الفصل الأول لقصة أول لقاح في التاريخ عام ١٧٩٨، عندما جاءت سيدة تستشير إدوارد جينر في مرض، وعند سؤالها إذا كانت أصيبت بالجدري، أكدت له أنها تعرضت لجدري البقر لذلك لن تصاب بجدري البشر!!

بدأ الطبيب يبحث في خفايا هذا السر .. فاكتشف أن جدري البقر نوعان ، يشبه أحدهما جدري الإنسان ، فاستفاد منه واختبر بثوره في ذراع أحدالمتطوعين فاكتسب مناعة ضد جدري البشر المميت.

من هذه البداية ظهرت عشرات اللقاحات وتطورت أساليب استخلاصها إلى أن ظهر الآن علم متكامل اسمه علم المناعة يرجع الفضل الأول فيه إلى التجارب الفذة للطبيب البريطاني الشاب.




## جوري

.. ذات يوم .. ذهبت لأشتري شيئاً من الخبز من مخبز قريتنا، وأنا أسير في الطريق كنت مستمتعة بمشاهدة الجبال وهي مكسوة بحلتها الخضراء والأزهار البرية متنوعة الألوان وأشم هواء الصبح العليل. في أثناء ذلك التفت إلى جانب الرصيف فإذا نبات الخرفيش الشائك يملأ المكان. وكلما سرت رأيته يسير معي على جانب الطريق، حاولت أن أزيح نظري إلى أماكن اخرى ولكن لا ألبث وأنظر إليه مرة أخرى وكأن شيئاً يجذبني للنظر إليه .. وفجأة رأيت وردة جورية حمراء اللون جميلة جداً ملقاة فوق نبات الخرفيش الشائك الذي مزق أوراقها، فقلت في نفسي سبحان الله ما الذي أتى بها هنا من الذي ألقاها!! .. ألم يكن في قلبه رحمه قطفها من غصنها حيث كانت مرفوعة الرأس تزهو بشموخ نحو العلياء وتبتسم للفراشات ولجارتها الورود .. تلعب مع العصافير .. وتغني للطيور .. أهكذا هو مصيرها؟ يا ليتني لم أرَ هذا المنظر .. لقد جرحتني بألم شديد .. أقبلت إليها وأخذت أحاول أن انتزعها من بين الأشواك بلطف حتى أحافظ على ما تبقى منها رغم وخز الأشواك الذي مزق يدي .. وقلت لها مكانك ليس هنا تعالي معي وضممتها إلى صدري وبكيت .. بكيت كثيراً من وجعي، وذهبت بها إلى منزلي حيث قمت بتضميد جراحها ووضعتها في كأس من الماء قرب النافذة لعل وعسى أن تعود إليها الحياة .. سوف انتظر ذلك.

**فاطمة**

## ستوديو الفن التشكيلي

لم تحد عوامل الاحتلال من إبداع الإنسان الفلسطيني، فكان له وجوده الفاعل في مختلف مجالات الثقافة والإبداع الفني، ومن ضمن المجالات التي برز فيها الفنان الفلسطيني، الفن التشكيلي الذي كان لا بد أن ينطلق بهدم نكبة ١٩٤٨م بأسلوب واقعي يجسد الأحداث التي كان يعيشها الشعب الفلسطيني من هجرة وتجسيد جرائم الاحتلال ضد المواطنين، فكان الكاتب الفلسطيني والفنان بريشته يصورها بأسلوب واقعي بحت. فمعظم الفنانين الفلسطينيين الأوائل هم من الذين عاشوا أحداث فلسطين الأليمة، ومن الذين شحنتهم تلك الأحداث بقدر هائل من الصور المأساوية والذكريات الحزينة، وكثفت فيهم الحس الوطني والإنساني معاً، فعكسوا كل ذلك في إنتاجهم الواسع والغني. لقد لعب الفن التشكيلي الفلسطيني دوراً مميزاً في المقاومة، وفي الحفاظ على الشخصية الوطنية الفلسطينية، كما صور وقائع النكبة المأساوية بشكل عميق ومؤثر، وقد نهل هذا الفن من التراث الشعبي ذي الجذور البعيدة في التاريخ مقدماً عالماً متفائلاً ساعد الناس على الفرح والصمود.

**سحر تمراز**

## موت الضمير

استيقظ فزعاً من نومه بعد سماع كلمات هزت أذنيه تقول: لقد مات .. لم يصدّق ما سمعته أذناه، من الذي مات؟ فرك عينيه، لم يجد حوله شيئاً، كلمات مؤثرة لا يعرف لها سبباً، تناول فطوره، خرج من بيته مشدوهاً عله يصل إلى ما سمعت أذناه.

دخل مقهى بلدته، جلس على أحد المقاعد قريباً من أصدقائه، تبادلوا أحاديث طويلة، شدّه ما سمع من أخبار، أحدها غلاء المعيشة وما يمكن أن يصير إليه العالم جرّاء ذلك، وثانيها عن أحد ابناء بلدته المثقفين الذي وصل به الأمر بإرسال والديه إلى بيت المسنين، بحجة أن زوجته لا تطيق العيش معهما، وثالثهما والأصعب عن رجل من بلدة قريبة وُجد مقتولاً ومرمياً في بلدتهم بظروف غامضة قيّدت باسم مجهول، لعدم معرفة أسباب الجريمة. أفاق الرجل من دهشته وتأكد من الصوت الذي سمعه وقال: حقاً لقد مات .. ولن يصحو ما دام هذا حالنا.

**نادية فهمي**

## ذرة من ترابك

ذرة من ترابك يا وطني ما بتهون
ما تنام ولا تغفى من اجلها العيون
يا من حضنت بقلبك الشهداء
على كيفك وزع الدم يا حنون
حلفت بالله لأطهرك من الأنذال
لو شو ما صار او شوما يكون
بظل جبينك عالي يا ارض الأحرار
وجهك معطر بزيت الزيتون
انهض يا جبل انهض يا كبير
بصيحة الله اكبر بصيحة التكبير
وصحي كل البشر وحرك هالسكون
انفض عن جسدك الألم والفرقة والإنقسام
وضم أولادك اليك يالي ما بتفرق بينهم
ويا ويل اللي بخون
ماله مكان بينا ومصيره الردى
ولا عاش ولا يكون
خلينا نبني المجد والعزة والفخار
لو على جماجمنا طلع صرح هالكون
نبني لأولادنا مستقبل الأيام وبكرة أجمل من اليوم
وبعده احسن وبالقناعة يرضون
بالعلم والايمان والوحدة تتحرر الأوطان
يا أولادي اسمعوا الكلام وفتحوا العيون

**الممرضة: فاطمة عبدالله**

## الأحلام الضائعة

ابق كما انت، وكما كنت .. فهذا طبعك وهذا عهدك فلن تغيرك الأيام والسنون. ابق كما انت ولكن، دعني وشأني .. دعني احلق في السماء لأصبح نجمتك المفضلة لا دميتك المكسرة .. دعني اركب حصان خيالي لأحلق فوق النجوم ولأعبر كل الحدود .. دعني وشأني لا تنغص علي منامي ولا تفسد علي احلامي. فلطالما تركتك تعمل وتعمل وتلهو وتلعب .. دعني فأنا لم أقف يوماً عثرة في طريق آمالك، بل كنت المساندة لك دوماً أو المخلصة لك ابداً والحانية عليك عمراً .. أما الآن فلقد حان دورك لتساندني، فإن أبيت فدعني ولا تقيدني فلقد آن الأوان لأحقق بعضاً من أحلامي الضائعة.

**آمال سمري**

## همسة لك يا أمي

.. مع الهمسة الدافئة .. مع اللحن الشجي ..
لو تعرفي يا أمي وانت معي كيف شعوري؟
اتركيني قليلا اتذوق حنيني .. فالحب يرهقني ويملؤني بالسعادة، فلولاه لما كان عندي العطاء.

وحبي لك هو سر البقاء.

أمي اشكوك الى السماء .. كيف استطعت ان تخطفيني من بين كل النساء .. تصوري لو لم تتواجدي معي.

سيدتي لحظة .. منذ ميلادي جاء لك الهوى، وقبله لم اعشق .. بي عبير منك لا ينقضي .. وجفن الحب لك لم يغمض .. وقلبي سوى لك لم ينبض.

أمي، ودعتك الأمس وعدت وحدي .. مفكرا فيك .. كتبت عنك الكثير الكثير .. حتى بلغ عنان الأثير..

أمي، قلبي كان قبلك مقبرة ذابلة الزهور ..
فبدونك انا بلا تاريخ أو مصير.

محبتي لك تزداد، وحبي لك اكبر من كبير .. غدا موعدنا .. غدا ستشرق الشمس .. وسنلتقي، ولن يكون لقاؤنا ككل لقاء .. سأحدثك بكل اسراري ومكنوناتي .. وخفايا صدري .. وسنمضي معاً.

ومع كل صباح يتجدد عهدي إليك .. واخلاصي لك .. بهذه الرحلة أعيش عمري وحياتي، وأنا من نبعك الصافي لا ارتوي .. انت جنة الرياحين .. وكل ما حولك معطر بالياسمين ..

امضي إلى لقائك غارقاً نائماً حالماً .. فمتى يأتي موعدنا؟

انت السعادة .. بها يسعد قلبي .. وبها نور دربي .. يا رفيقة عمري .. فسروري في الدنيا اجتماع احبتي، وغايتي في العمر اجابة دعوتي .. فعيوني تفتح لك حضنها فادخلي منها ولا تخرجي.

**عبدالغافر خطاب**

# حورية الشهداء

الدكتور: بشير عمرو

بنتي الشهيدة قد بكيتك حرقة ... لما علمت بأنك الحوراء
حوراء كانت للجراح شفاء ... واليوم في دار الخلود وفاء
حورية الشهداء يا ظبي العرو ... بة هل خلت من أسدها البيداء
حتى نزلت إلى الوغى ولهيبه ... فتحولت نسرا لنا الورقاء
لبيت من صرخت لأجل وليدها ... غضا يمزق جسمه الأعداء
أودعت جسمك في ثرى أوطاننا ... فتضوعت مسكا به الأرجاء
لتعلمي الأعداء أنا أمة ... لا لن نهون وفي العروق دماء
أنت التي بذلت لقدسي مهجة ... قد كنت للأقصى الجريح شفاء
قد كبر الأقصى الأسير وقد علت ... فوق المآذن بهجة وضياء
لما تقدم موكب كانت به ... وتقوده رمز الفداء وفاء
يا موكب الشهداء احتفلوا بها ... فهي الشهيدة إنها الزهراء
بالله يا أم الوفاء تجملي ... بالصبر إنك أختنا الخنساء
لا تجزعي أم الشهيد وكبري ... الله أكبر كلهم أحياء
عند الرحيم مكرمون يحفهم ... من نور رحمة ربهم أضواء
فليهنأ الوطن العزيز بأهله ... فالكل للوطن العزيز فداء
ما هان شعب قد جرت بعروقه ... حرية وكرامة وإباء




مجلة جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

حزيران(يونيو) ٢٠١٠
السنة الخامسة والثلاثون. العدد ٤٢٠

June 2010 - 35th year - No. 420

صحية. إجتماعية. ثقافية
تصدر شهرياً عن
جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

**المكاتب:**

الجمهورية العربية السورية
دمشق
ص.ب: ٩٧٤٠
تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

الجمهورية اللبنانية
بيروت
ص.ب: (١٠١-٢٥) الغبيري
تلفون: ٨٣٢٠٨٨ - ٨٣٤٨٥٥

المملكة الاردنية الهاشمية
عمان
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨
عمان ١١١٦٢ الأردن
ص.ب ٦٢٠٠٨٠

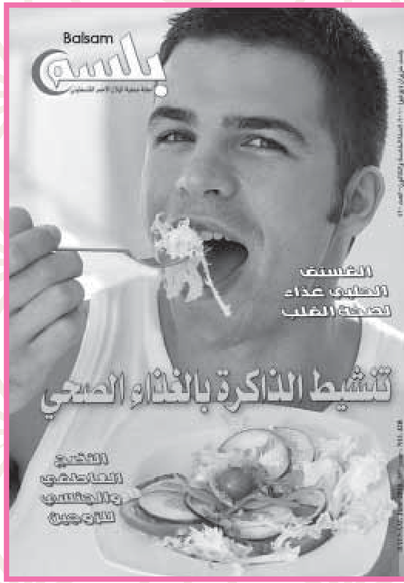
قيمة الإشتراك
١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ يتضمن اجرة البريد)

عنوان المراسلات
مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة
ص.ب: ٣٦٣٧
تلفاكس: ٠٢-٢٩٧٨٥٤٨

هاتف خاص بالمشتركين:
٠٥٩٩-٢٥١١١٣

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢
هاتف: ٠٨-٢٨٣٨٨٣٤ / ٠٨-٢٨٣٨٨٢٤
فاكس: ٠٨-٢٨٣٤٠٩٥



# الأمر العسكري الإسرائيلي رقم ١٦٥٠ بشأن منع التسلل .. وجه جديد لسياسة قائمة

أثار، وما زال، الأمر العسكري الإسرائيلي رقم ١٦٥٠ بشأن منع التسلل ردود فعل جماهيرية ودبلوماسية لما ينطوي عليه في حال تنفيذه من إبعاد عشرات آلاف الفلسطينيين المتواجدين في الضفة الغربية من غير المقيمين فيها، او حاملي إذن بالإقامة فيها ساري المفعول. وهو ما سيحدث تمزقاً في النسيج الاجتماعي الفلسطيني، بسبب تشتيت العائلات الفلسطينية التي تربطها قرابة من الدرجة الأولى.

وقد ارتأينا التريث في التعليق حول الأمر المذكور، الى حين الحصول على النص الكامل له، لتكون كتابتنا موضوعية لا تتأثر بصخب وسائل الاعلام، أو انفعال الرأي العام او اندفاع الشارع. وبعد تفحصنا للأمر المذكور من المفيد التأكيد على ما يلي:

- صدر الأمر بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٠٩ وهو التعديل رقم ٢ للأمر العسكري رقم ٣٢٩ لعام ١٩٦٩. وفي الحقيقية، فإن الحديث عن موضوع التسلل قد سبق ذلك بكثير. وهو يعود الى ٢٦/٩/١٩٦٧ عندما صدر الأمر العسكري رقم ١٢٥ الذي عرف المتسلل انه الشخص الذي "دخل المنطقة متعمدا وخلافا للأصول بعد ان مكث في الضفة الشرقية من الأردن او في سوريا او في مصر او في لبنان بعد ٧ حزيران ١٩٦٧". والمقصود هنا بالمنطقة، الضفة الغربية. وتم تعديله بعد ثلاثة شهور تقريباً ليشمل أولئك الذين دخلوا الضفة الغربية قادمين من البلدان آنفة الذكر، بموجب تصريح ومكثوا فيها بعد انتهاء مدة التصريح. وبعد ذلك تم استبدال الأمر ١٢٥ بالأمر ٣٢٩ آنف الذكر الذي أصبح بذلك الأمر الأساسي المتعلق بالتسلل.
- يُعرف الأمر ١٦٥٠ "المتسلل" على أنه "الشخص الذي دخل المنطقة بصورة غير قانونية بعد تاريخ محدد او شخص متواجد في المنطقة، لكنه لا يحمل تصريحاً صادراً بطريقة قانونية". وهذا التعريف أدخل تعديلاً على الأمر الأصلي بحذفه الإشارة الى الدخول الى الضفة الغربية من الدول المجاورة، والاستعاضة عنه بالدخول اليها بصورة غير قانونية دون تحديد جهة الدخول. مما يعني شموله لأية منطقة غير منطقة الضفة الغربية اي منطقة القدس ومنطقة قطاع غزة واسرائيل ذاتها. لأن الاحتلال الإسرائيلي، ومنذ البداية، قسم الأرض الفلسطينية المحتلة الى ثلاث مناطق هي الضفة الغربية وقطاع غزة والقدس، بعد ضمها في الشهر الأول للاحتلال. ويشمل التعديل كذلك، وهو ما وضحه البند ٥ فقرة أ، الذين تواجدوا في الضفة الغربية دون أن يكون بحوزتهم تصريح او وثيقة تشير الى أن دخولهم تم بشكل قانوني ودون تفسير معقول لذلك. وهذا يقتضي مواصلة نفاذ ذلك التصريح، او الوثيقة، التي إما ان تكون صادرة عن القيادة العسكرية للضفة الغربية او عن السلطات المعنية في اسرائيل طبقاً لقانون الدخول الى اسرائيل لعام ١٩٥٢، والمقصود في هذه الحالة، الأجانب الذين يدخلون اسرائيل بموجب تأشيرة (الفيزا).
- الجديد في الأمر ١٦٥٠ انه يمنح "المتسلل" فرصة دحض القرار الصادر بحقه امام ضابط في الجيش او الشرطة، وعدم تنفيذ الإبعاد قبل انقضاء ٧٢ ساعة على تسلمه القرار خطياً. ومن الملاحظ ان الجهات الرسمية الاسرائيلية تضخم من موضوع الدحض هذا واهميته لدرجة انها تعتبر ان الامر العسكري الجديد قد تم في مصلحة الفلسطينيين، أي أولئك المصنفين على أنهم "متسللون" وأنه قد جاء تحت ضغط المحكمة العليا الإسرائيلية. لكن التجربة، تظهر بما لا يدعُ مجالاً للشك، ان لجان الاعتراض العسكرية تؤكد في العادة قرارات القادة العسكريين، ونادراً ما تدحض أحدها. وبالتالي، هي مجرد خطوة مخادعة لاستكمال مقتضيات العدالة في جانبها الشكلي والاجرائي دون الوصول الى كنهها وجوهرها.
- وما استحدثه الأمر ١٦٥٠ ايضاً انه يمكّن القائد العسكري من مطالبة "المتسلل" بمصاريف تنفيذ قرار الابعاد، بما في ذلك تكاليف إقامته رهن الاعتقال الى سقف يصل الى ٧٥٠٠ شيكل، وان يصادر امواله لضمان تغطية المبلغ المفروض. وهذا ليس بالجديد في السلوك

الاسرائيلي حيث يجري ارغام فلسطينيي القدس على دفع تكاليف هدم منازلهم من قبل الجرافات الاسرائيلية.

● يأتي الأمر ١٦٥٠ في سياق سلسلة من الأوامر والتدابير العسكرية للمحتل الاسرائيلي بشأن تقييد وتقليص الوجود الفلسطيني في الأرض المحتلة، وصولاً الى الإخلال بتركيبتها السكانية في ضوء النشاط الاستيطاني الاحلالي المحموم المتواصل في كافة الاحوال. ومنذ البداية، تعاملت سلطات الاحتلال مع فلسطينيي الأرض المحتلة على أنهم "مقيمون" وليس "مواطنون" . ووردت كلمة "الاقامة" اول مرة في الامر العسكري رقم ٦٥ الصادر في ١٨ آب ١٩٦٧، وكرسته فيما بعد بالاحصاء العام للسكان في شهر ايلول ١٩٦٧ والذي استندت اليه في اصدار بطاقات هوية للسكان ابتداء من شهر آذار ١٩٦٨ لكل من بلغ ١٦ عاماً من الذكور بداية، وفي مرحلة لاحقة للإناث كما هو الحال عليه الآن. وكما هو معلوم، ترتبط كلمة "إقامة" عادة بالأجنبي او الغريب الموجود مؤقتاً في بلد غير بلده. وعليه. فإن استعمالها في وصف الفلسطينيين، بما في ذلك المقدسيين، هو في الحقيقة تعبيراً عن رؤيتها لهم كغرباء في أرضهم وبلدهم. وهي أي "الإقامة" ليست اكثر من إذن بالإقامة والعمل في هذه الأرض المحتلة ووفق شروط اذا لم يتم التقيد بها يخسر الإنسان الفلسطيني صفة "المقيم" . وعلى هذا الأساس، سحبت الاقامة من عشرات آلاف الفلسطينيين الذين مكثوا في الخارج مدة اكثر من المسموح بها عندما كان هذا أحد الشروط حتى اواسط تسعينات القرن الماضي تقريبا، فيما لا زال نافذاً لفلسطينيي القدس.

● يشكل الأمر ١٦٥٠ انتهاكا واضحا لأحكام القانون الدولي الإنساني، وبالذات اتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩، التي تفرض على القوة المحتلة احترام الحقوق الاساسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية لسكان الاقليم المحتل بوصفهم "أشخاص محميون" . وهو علاوة على ذلك، خرقاً لروح المادتين ٦٢ من جنيف الرابعة و ٧٤ من البروتوكول الأول لعام ١٩٧٧ المكمل لاتفاقيات جنيف اللتان تؤكدان مسؤولية أطراف النزاع على جمع شمل الأسر المشتتة لا تشتيتها على النحو الذي يرمي إليه القرار الذي نحن بصدده. وهو كذلك، انتهاكا لمبادىء حقوق الإنسان الأساسية التي أرستها الشرعية الدولية لحقوق الإنسان، والتي تؤكد حق الانسان في الحركة والتنقل والإقامة وتكوين أسرة من اختياره. ناهيك عن انه منافي لسمة العصر وسلوك الأمم المتمدنة.

● وعلاوة على ما تقدم، فإن الأمر ١٦٥٠ مخالفاً لإعلان اوسلو للمبادىء بشأن ترتيبات حكومة ذاتية انتقالية الذي يؤكد البند الرابع منه على الوحدة الاقليمية الواحدة للضفة الغربية وقطاع غزة وعلى ضرورة الحفاظ على سلامتها الاقليمية طوال الفترة الانتقالية. ومثل هذا النص ينسجم مع القانون الدولي الذي ينظر الى الارض المحتلة ككل متكامل في ظل وضع قانوني واحد ومصير واحد. وبالتالي، يشكل هذا القرار دليلا اضافيا على تنصل الجانب الاسرائيلي من الاتفاقيات المبرمة مع الجانب الفلسطيني الا في المجالات التي تصب في مصلحته بشكل أكيد وواضح.

وختاماً، لا بد من القول إن الكثير من المؤشرات تظهر تراجع السلطات الاسرائيلية عن تنفيذ الأمر ١٦٥٠ على الأقل على النحو الذي تم التخوف منه اي بوتيرة عالية، مع إمكانية تطبيقه في المرحلة الحالية جزئيا هنا وهناك. ولكن ما دام الأمر نافذاً دون إلغاء فإن إمكانية تطبيقه تبقى قائمة، وهو ما يستوجب مواصلة العمل، على جميع المستويات والمحافل، على إلغائه وحمل السلطات الاسرائيلية على الاعتراف بحق الاقامة للأشخاص والعائلات في المكان الذي اختاروه، وفقاً لمصلحتهم، وهو لا نرى انه سيشكل في حال من الاحوال خطرا على أمن القوة المحتلة، أو أن من الممكن تبريره تحت الضرورة العسكرية الملحة، التي تقتضيها أحكام القانون الدولي الانسان ، وبصفة خاصة، المادة ٤٣ من انظمة لاهاي لعام ١٩٠٧ بشأن قوانين وأعراف الحرب البرية، علماً أن المادة المذكورة توجب على القوة المحتلة احترام القوانين النافذة في الاقليم المحتل عشية الاحتلال وعدم ادخال اي تعديلات عليها من خلال اصدار التشريعات العسكرية، الا اذا اقتضت ذلك الضرورة العسكرية الملحة ومصلحة سكان الاقليم المحتل. وهو ما أخفق الأمر ١٦٥٠، شأنه شأن الأغلبية الساحقة من الأوامر العسكرية الإسرائيلية، في مراعاته. أنها مسؤولية، المجتمع الدولي، ممثلا بمجلس الأمن والجمعية العمومية، والدول الأطراف في اتفاقية جنيف الرابعة، والمؤسسات الانسانية الدولية، للعمل واتخاذ ما يلزم من تدابير لحمل اسرائيل، القوة المحتلة، على إلغاء هذا القرار، وعلى احترام الوضع القانوني للأرض الفلسطينية كأرض محتلة، بما في ذلك وحدتها الاقليمية.

**رزق شقير**
**مختص في القانون الدولي الإنساني**

# هذا العدد

**نظامك الغذائي له علاقة كبيرة بضعف الذاكرة، أكثر من علاقة الشيخوخة أو الجينات الوراثية بهذا المرض. وكل ما يأكله الإنسان يؤثر في ذاكرته وتركيزه، ومستوى ذكائه وقدرة دماغه على التفكير السليم.**
**فما هي الأغذية التي تنشط الذاكرة وتعزز وظيفة الدماغ؟**



ص ٢٤

يتميز فصل الصيف بالحرارة الشديدة، وفي بعض المناطق يكون مصحوباً بالرطوبة المرتفعة، التي تساعد البكتيريا وسائر الميكروبات على النمو والتكاثر، ما يساهم في سرعة فساد المأكولات والمشروبات، وبالتالي حدوث أنواع من التسمم الغذائي .
فكيف نتلافى ذلك؟



ص ٣٠

ساد اعتقاد، في السابق، أن تناول الفستق الحلبي، أو خلافه من المكسرات، يؤدي الى زيادة في وزن الجسم وارتفاع الكولسترول، ويسبب أمراضاً في شرايين القلب والدماغ. ولكن الطب الحديث أثبت عكس ذلك، واعتبر الفستق الحلبي غذاء مفيداً لصحة القلب بامتياز.
فما المقومات التي اعتمد عليها الطب الحديث في ذلك؟



ص ٤٠

كثرت في الآونة الأخيرة عمليات تجميل الأنف، وأصبحت موضة في هذا العصر، وكثر الأطباء الذين يقومون بهذه العملية، سواء كانوا خبراء أو من دون خبرة، ما أدى الى حدوث تداعيات صحية ونفسية. فما تداعيات هذه العمليات؟



ص ٥٨

الانسجام العاطفي والجنسي بين الزوجين ضرورة موضوعية لهما كي يعيشا حياة سعيدة، بعيدة عن المنغصات.. وهناك حالات تظهر بين الزوجين، كأن ينجذب أحدهما الى الآخر عاطفياً بمعزل عن الإنجذاب الجنسي، ما ينعكس سلباً على حياتهما. فما تفسير ذلك؟ وكيف يعالج ؟



ص ٦٢

كثير ما يرد في حديث الناس، أن فلاناً شخصية حدية، لا تقبل النقاش، ولا تتقبل أفكار الآخرين، حتى ولو كانت صائبة، وتتسم تعابير وجهه بالعبوس، ويغضب لأتفه الأسباب، ويهتز بدنه. فما مقومات هذه الشخصية؟ وكيف يعالج الاضطراب المصاحب له؟

## مضاد حيوي رخيص الثمن لعلاج الايدز ودواء من الموز لمحاربته

انه دواء رخيص الثمن(بضعة سنتات من الدولار) وينبغي استعماله يوميًا لفترة معينة. كما يستطيع انقاذ أرواح الآلاف من ضحايا الايدز، لا سيما في القارة الأفريقية. من جانبها أقرت منظمة الصحة العالمية بالعلاج الاضافي، الذي يستند على هذا الدواء، القادر على قطع نسبة الوفيات، في مراحل الاصابة الأولى بمرض الايدز، بنسبة ٥٠ في المئة!

بفعل نظام المناعة المكتسبة بالجسم، المصاب بالارهاق والضعف من جراء اصابته بفيروس نقص المناعة "اتش آي في"، يلاحظ أن العديد من المصابين تتدهور أوضاعهم الصحية، ناهيك عن هبوط معنوياتهم الى الحضيض، في الأسابيع الأولى، بعد الاصابة بالفيروس. وفي سياق متصل، تشير نتائج الدراسة، التي أنجزها الباحثون البريطانيون في "امبريال كوليدج" اللندنية، الى أن ٢٥ في المئة من هؤلاء المصابين، الذين يتبعون جلسات علاجية بالأدوية المضادة للفيروسات ، يلقى حتفه في العام الأول. انما، بفضل دمج هذه الأدوية بعلاج اضافي، يعتمد على دواء الكوتريموكسازول (co-trimoxazole)، فان نسبة الوفيات تراجعت ٥٩ في المئة، ضمن الشهور الثلاثة الأولى على الاصابة بالايدز، و٤٤ في المئة في العام الأول.

ومقارنة بأدوية المضادات الحيوية الأخرى، التي تم اختبارها، يعتبر الكوتريموكسازول أكثر فاعلية وينبغي تعاطيه لمدة ١٨ شهراً يومياً. هكذا، سينفح الكوتريموكسازول الأمل في نفوس جيوش من مرضى الايدز، لا سيما بأوغندا وغيرها من الدول الأفريقية الفقيرة.

وفي السياق ذاته كشف الباحثون، في جامعة ميتشيغن ميديكل سكول، النقاب عن مركب جديد مؤهل ليكون دواء مثبطا للايدز، مشتق من الموز! ما يعني أن الدواء سيكون قادرًا على منع انتقال فيروس نقص المناعة المكتسبة في الجسم. وتبقى العدوى من هذا الفيروس الجنسي دراماتيكية، في العالم. اذ ان عدد الاصابات الجديدة به تتخطى ٢,٥ مرة أعداد أولئك الذين يتلقون العلاج بالأدوية المضادة للفيروسات. حتى اليوم لا يوجد أي لقاح فاعل، لاستئصال الفيروس من الجسم أم لمنع انتقال العدوى من شخص الى آخر عن طريق الدم أم الجهاز التناسلي.

وبفضل عملية تطهير بيولوجية، نجح هؤلاء الباحثون في عزل اللكتين الموجود بالموز، وأطلقوا عليه اسم "بان ليك" (BanLec). ومن ناحية الفاعلية، فإن الدواء الذي يحتوي على هذا اللكتين مشابه لدواءين اثنين، مستعملين حاليًا للسيطرة على الايدز، هما "تي ٢٠" و"مارافيروك". علماً أن اللكتين قادر على الالتصاق بالسكريات. وهذه ميزة تجعله قادرا على التعرف إلى الأجسام الغريبة، كما الفيروسات. وبالاضافة الى ذلك، فان لكتين الموز قادر على الالتصاق بالغطاء البروتيني (كابسيد) لفيروس (HIV 1) رقم واحد، بالأحرى على غلافه الخارجي المؤلف من السكريات المتعددة (polysaccharides). وهكذا، لا يستطيع الفيروس ربط نفسه بالخلية المستقبلة، في الجسم. وهذا هدف الجيل الجديد من الأدوية الواعدة.

في الوقت الحاضر، تواجه أدوية الايدز مشكلة صعبة هي أن الفيروس يتحول ويضحي مقاومًا لها. وبوجود بروتينات اللكتين فان هذه المقاومة تتآكل. ما يعني أن فيروس الايدز عليه أن يتحول، أكثر من مرة، لتحييد مفعول الدواء الذي يحتوي على اللكتين. وهذا ممكن انما صعب للغاية، بالنسبة إلى الفيروس هذه المرة. وبواسطة تكلفة الانتاج القليلة لأدوية اللكتين، المستخرجة من الموز، فانه بالامكان مستقبلاً تصنيع مبيدات مهبلية ثورية للميكروبات.

## بدانة النساء أثناء الحمل قد تضرّ بقلب الطفل

كشفت دراسة طبية جديدة تم نشرها في النسخة الإلكترونية من المجلة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية (American Journal of Clinical Nutrition) أن بدانة المرأة أثناء الحمل تزيد من مخاطر ولادة الطفل بعيوب خلقية في القلب.

ووفقاً للدراسة المنشورة في ٧ نيسان (إبريل) الماضي فإن مخاطر إصابة قلب الطفل بعيب خلقي تزيد حين تكون الأم بدينة بنسبة ١١٪، وترتفع هذه النسبة لـ٣٣٪ حين تكون الأم شديدة البدانة.

وأشار الباحثون في المعهد القومي الأمريكي لصحة الطفل والتنمية البشرية وفي هيئة الصحة بولاية نيويورك إلى

أنه بشكل عام لا توجد مخاطر كبيرة لدى المرأة التي يزيد وزنها على المتوسط لكنها ليست بدينة. لكن حين تصبح بدينة أو شديدة السمنة فإن المخاطر تزداد.

وخلصت الدراسة إلى أن الوقاية من إصابة الطفل بعيوب خلقية في القلب تأتي عن طريق أن تعمل المرأة على إنقاص وزنها قبل حدوث الحمل، وفقاً لما ذكره د. آلان غوتماتشر، القائم بأعمال رئيس المعهد، في بيان صحافي.

وقارن القائمون على هذه الدراسة بين سجلات ٧,٣٩٢ أم ولد أطفالهن بعيوب خلقية في القلب وبين أكثر من ٥٦ الف أم ولد أطفالهن بقلب سليم.

ونظراً لأن الدراسة ركزت على الأطفال بعد الولادة، فلا يوجد دليل قاطع على أن مخاطر ولادة الطفل بعيب خلقي في القلب تقل إذا قامت الأم بإنقاص وزنها قبل الحمل.

وأوضح د.جيمس ل. ميلز، من قسم علم الوبائيات والإحصاء وبحوث الوقاية بالمعهد والمشارك في الدراسة أنه في جميع الأحوال، لو كانت المرأة بدينة فمن المنطقي أن تحاول إنقاص وزنها قبل حدوث الحمل.

## جوارب الحذاء لقياس درجة الإجهاد

يعمل الباحثون في جامعة زوريخ على تطوير جهاز سيتمكن من قياس درجة الاجهاد البشري. ويقوم هذا الجهاز على قياس عدة بارامترات، كما وتيرة التنفس ونبضات القلب ونسبة الكورتيزول (هرمون الاجهاد) في اللعاب وقدرة الجلد على "طرد" العرق وهو ما يُعرف بموصلية العرق (Conductance).

لتقويم مدى فاعلية هذا الجهاز، شملت الاختبارات عدد من المتطوعين. وفي ٨٣ في المئة من الحالات، نجح الباحثون السويسريون في قياس درجة الاجهاد لديهم، بدقة، اعتمادًا على البارامتر الخاص بموصلية العرق أي قدرة الطبقة الجلدية على طرد العرق الى الخارج. يذكر أن كل من يتعرض للاجهاد يعرق أكثر. ويزداد التعرق خاصة في منطقة اليدين والرجلين، بالأحرى في كف اليد والقدم. علماً أن ليس الجميع يتفاعلون مع الاجهاد وفق الطريقة ذاتها. لذلك، فانه من الضروري اللجوء الى أكثر من طريقة وبارامتر لقياس الاجهاد.

في الوقت الحاضر، ما زال الجهاز غير جاهز للاستعمال اليومي، لمراقبة الاجهاد. اذ ان الاشارات البيولوجية الجسدية، المربوطة ببعض البارامترات، ينبغي تحسين التقاطها من الجهاز. في ما يتعلق بقياس موصلية العرق، الخاصة بكف القدم، ثمة عدة طرق مطروحة مثل ربط الجهاز لاسلكيًا بأجهزة استشعار منمنمة يتم تركيبها داخل جوارب الحذاء.. لقياس درجة الاجهاد اليومي!

## دواء جديد لعلاج النقرس

أجازت وكالة الغذاء والدواء الأميركية دواء "فيباكسوستات" febuxostat ("يولوريك" Uloric) لدرء النقرس. وهو مثل دواء "ألوبيورينول" يوقف عمل أوكسيدايز الزانثين، أي يقلل من إنتاج حمض اليوريك. وهذا الدواء جديد، إلا أنه يبدو فعالا مثل دواء "ألوبيورينول"، رغم أنه أغلى كثيرا.

وهذا الدواء هو أحدث دواء لعلاج النقرس منذ ٤٠ عاما. ورغم أن "فيباكسوستات" يمنع عمل نفس الإنزيم مثل دواء "ألوبيورينول"، فإن هذين الدواءين يختلفان اختلافا كبيرا في هيكل تركيبهما، ولذا فإن الأشخاص الذين لديهم حساسية من أي منهما، يمكنهم تناول الدواء الآخر.

كما أنه وللأشخاص الذين أغفلوا علاج النقرس لديهم وظهرت لديهم ترسبات tophi المزمنة، فإن دواء جديدا يظهر في الأفق، وهو "بيغلوتيكيس" pegloticase (كريستيكزا Krystex-xa) الذي يقوم بتحليل حمض اليوريك، ويذيب المخزونات طويلة الأمد منه، لكنه سيتطلب موافقة الوكالة عليه أولا.

## لقاح مضاد لسرطان الجلد

انه خليط من الأدوية، المستخدمة في العلاج الكيماوي، واللقاحات وهو يرمي الى مكافحة انتشار سرطان الميلانوما، أي مقدرته على الانتشار في الجسم، خارج موقعه الأصلي. ويطور هذا اللقاح فريق من الباحثين الايطاليين، في معهد الصحية العليا اضافة الى العلماء في قسم الأمراض الجلدية في جامعة روما. ويبلغ معدل الاصابات الجديدة، أوروبياً وسويسرياً، بهذا النوع من السرطان، ٧,٥ آلاف اصابة كل عام. وفي حال جاء التشخيص (الضروري جداً) مبكراً، أي عندما تكون البقعة الجلدية السرطانية أقل من مليمتر، فان نسبة الشفاء منه تتراوح بين ٨٧ و٩٠ في المئة. لكنه من الصعب للغاية علاج المرض، عندما يدخل الأخير مرحلة الانتشار في مناطق أخرى في الجسم.

يذكر أنه لدى التشخيص المتأخر،

فإن ٣٥ في المئة من المصابين به يدخلون مرحلة درامية جديدة، هي تفشي السرطان في جسمهم!

في الوقت الحاضر، ما زال اللقاح في المرحلة التجريبية رقم ٢. وهو لا يستهدف هؤلاء المرضى، الذين خضعوا لعملية جراحية أم عدة علاجات، انما أولئك الذين ما تزال بعض الخلايا السرطانية نشطة لديهم. ما يعني أن خطر الانتشار السرطاني لديهم عال جداً.

على النموذج الحيواني، أثبت اللقاح فاعلية خارقة ونسبة شفاء ١٠٠ في المئة من هذا السرطان، المعروف كذلك باسم سرطان الخلية القاعدية. وفي حال نجاح المرحلة الاختبارية، وفق المخطط، فان المرحلة الثالثة والأخيرة ستحتضن عدداً من المتطوعين، الأوروبيين والسويسريين، وستستمر ما لا يقل عن سنتين مع تكلفة تفوق المليون يورو. وعلى عكس العلاجات السابقة، تكمن الابداعية في اللقاح الجديد في أن حقنته تحتوي على عدة أدوية معاً. وقد تكون الحل لمرضى لا يجدون اليوم أي بديل علاجي أمامهم!

## كشف علمي جديد لمعالجة مرض النوم الزائد

قال علماء بريطانيون وكنديون إنهم تمكنوا من تحديد علاج محتمل لمرض النوم القهري، أو النوم الزائد القاتل، والذي يُصاب به حوالي ٦٠ ألف شخص في أفريقيا كل عام.

وذكر العلماء أن العقار الجديد يمكن أن يهاجم إنزيما محددا في الطفيلي المسؤول عن التسبب بمرض النوم القهري.

وأضافوا قائلين إن العقار الجديد قد يكون متاحا أمام الخبراء لإجراء التجارب السريرية عليه على البشر في غضون ١٨ شهرا، وسيكون بإمكان المريض الذي يعاني من مرض النوم القهري أن يتناول الدواء عن طريق الفم.

يُشار إلى أن داء النوم، الذي يشعر من يعاني منه بالحاجة الماسة إلى الخلود إلى النوم بشكل شبه دائم، ينتقل عن طريق عضة ذبابة الـ "تسي تسي"، وهو ينجم بالأصل عن طفيلي يهاجم الجهاز العصبي المركزي لدى من يُصاب به.

وجاء الإعلان عن "الكشف الطبي" الجديد من قبل جامعة دونـدي في سكوتلندا، التي تقوم بتمويل علماء لإجراء بحوث حول الأمراض التي تلقى عادة إهمالا من قبل شركات الأدوية الرئيسية.

من جانبه، قال البروفيسور بول ويات، مدير برنامج البحوث الذي يقول إنه حقق "الاختراق العلمي" الجديد: "هذه واحدة من أهم النتائج التي تم التوصل إليها خلال السنوات الأخيرة في مجال اكتشافات الأدوية والعقاقير وفي مجال التطور المتعلق بالأمراض المهمَلة".

وقال البروفيسور ويات إن البحث الذي أجراه فريق بحثه، وقد نُشرت خلاصته في مجلة "نيتشر" العلمية، يشكِّل "خطوة هامة" على طريق تطوير عقار مكتمل لعلاج المرض.

يُشار إلى أن تقديرات منظمة الصحة العالمية تشير إلى أنه يتم رصد ما بين ٥٠ و٧٠ ألف حالة لمرض النوم القهري كل عام. كما تقول المنظمة إن هنالك حوالي ٦٠ مليون شخص آخر يواجهون خطر الإصابة بالمرض.

يُذكر أن هنالك ثمة مشاكل ترتبط بكل من العقارين المتوفرين حاليا لعلاج مرض النوم الزائد.

فالعقار الأول، الذي يستند إلى مادة الزرنيخ، يسبب، حسب رأي العلماء، أعراضا جانبية خطيرة تؤدي إلى مقتل واحد من أصل كل مريض يتناوله.

كما يقول العلماء أيضا إن العقار الثاني، وهو الإيفلورنيثين، عالي الكلفة وذو فاعلية محدودة، كما يتطلب أن يُعالج المريض في المستشفى لفترة طويلة.

## الضوء الأزرق يساعد على زيادة التيقظ في الصباح والتركيز خلال التعلم

كشفت دراسة هولندية حديثة، أن الضوء الأزرق يساعد على زيادة تركيز التلاميذ خلال التعلم، وأعلن باحثون، أن التلاميذ الذين جلسوا في فصل مضاء باللون الأزرق ارتفعت نتائجهم في اختبارات التركيز بنسبة ٨,٧٪، مقارنة بتلاميذ ثلاثة فصول مضاءة بضوء عادي.

وتبين من خلال الدراسة، أن نتائج تلاميذ الفصل التجريبي تحسنت في اختبارات التركيز عقب جلوسهم على مدار شهر في الضوء الأزرق بنسبة ١٣,٧٪ مقارنة بأقرانهم في الفصول العادية.

وتحدث خبراء التعليم عن دراسات موسعة تهدف إلى معرفة كيف يمكن التأثير على الحالة المزاجية والدافع للتعلم لدى التلاميذ بشكل إيجابي بمساعدة

الألوان وتركيز إضاءة الفصل.

وكانت تقوم المدرسة مع تلاميذ الفصل التجريبي بتقرير لون إضاءة الفصل سواء كان أبيض أو أزرق أو أصفر.

وذكر الباحثون أن الضوء الأزرق كان أكثر الأضواء التي يتم اختيارها لزيادة التيقظ في الصباح أو خلال الأنشطة التعليمية في الفصل أو في فترات أخرى تتطلب تركيزا مرتفعا.

## حليب الأم لعلاج حب الشباب

كشفت دراسة جديدة عن أن مستخلصات من مادة موجودة في حليب الأم وفي زيت جوز الهند، يمكنها أن تشفي ملايين الشباب ومن هم في سن المراهقة من البثور الدهنية التي تظهر على وجوههم وتسمى "حب الشباب".

ويقول الباحثون الأميركيون إنهم سيبدؤون بتجريب المادة، أو الكريم الجديد المركب من مادة حامض اللوريك الموجود في حليب الأمهات وفي زيت جوز الهند بشكل طبيعي على وجوه البشر، لتخليصهم من بثور حب الشباب الدهنية التي تسبب لهم الإزعاج.

ووجد الباحثون أن المادة الجديدة لا تترك أي آثار جانبية كونها مستخلصة من منتجات طبيعية، على عكس العلاجات المتداولة والتي قد تترك احمرارا أو شعورا بالحرقة في وجوه الشباب النضرة.

وقالت: داسايا بورنباتانانغكول قائدة فريق البحث من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، والحاصلة على شهادة في الهندسة الحيوية "إنني أشعر بالسعادة لأنه صار لدي فرصة لتطوير علاج قد يساعد الشباب الذين يعانون من البثور الدهنية أو حب الشباب".

وأشارت الباحثة إلى أن "حب الشباب يصيب أكثر من ٨٥٪ من المراهقين في العالم ويعاني من هذه الحالة أكثر من أربعين مليون شخص في الولايات المتحدة".

وأوضحت الآنسة بورنباتانانغكول، وهي أميركية من أصل تايلندي، أن إضافة حامض اللوريك إلى جزيئات النانو الذهبية يمكنها منع تكتل الأحماض أو تشكلها، مما يساعد على تحديد البكتيريا التي تسبب البثور الدهنية في الوجوه.

وأضافت الباحثة، التي عرضت نتائج بحثها في كلية الهندسة بجامعة كاليفورنيا سانديياغو في ١٥ أبريل/ نيسان الماضي، أن البحث اكتشف المادة بالصدفة المحضة حيث كان موجها بالأصل لفنون وطرائق الطبخ التايلندية التي يدخل فيها زيت جوز الهند.

وقال البروفيسور ليانغفانغ، من كلية الهندسة التابعة للجامعة والذي اشترك في الدراسة- إن العلاج الجديد يستهدف إزالة حب الشباب دون أن يترك أي آثار جانبية.

## معالج آلي لإعادة تأهيل المصابين بالجلطة

اظهرت دراسة امريكية جديدة ان استخدام رجل آلي بشكل مكثف ساهم ايجابا في اعادة تاهيل المصابين بجلطة في الدماغ ومنحهم القدرة على تحريك ذراعهم من جديد.

واستخدم الفريق الباحث، التابع لجامعة براون برود آيلند، الروبوت لاعادة تاهيل مصابين بالجلطة لمدة ثلاثة اشهر، وخلصوا الى انه يساهم بشكل كبير في شفائهم.

وكثيرا ما تؤدي الجلطة الى عاهات مستديمة منها حركية محدودة وتحكم ضعيف في اطراف الجسم العليا. وتعد التمارين المكثفة في اقرب وقت بعد الاصابة الطريقة المثلى لاستعادة اكبر قدر ممكن من الحركية المفقودة.

لكن كلفة المدربين الرياضيين باهظة للغاية، مما قد يجعل الرجل الآلي الجديد، واسمه MIT Manus الحل الامثل.

ويجلس المصاب الى طاولة واضعا ساعده في الجزء المخصص من الآلة، ثم يطلب منه القيام بحركات محددة بينما يقيس مدى استجابته وقدرته على التحكم في حركاته.

وشملت الدراسة ١٢٧ شخصا اصيبوا بجلطة قبل مدد معدلها خمس سنوات، ثم قسموا الى ثلاث مجموعات، تلقت اولاها التمرين على يد الرجل الآلي، والثانية على يد مدرب بشري حاول تقليد التمارين المكثفة التي تجريها الآلة. اما المجموعة الثالثة فتلقت عناية صحية عادية دون تمارين مكثفة.

وكانت النتيجة ان المجموعتين الاولى والثانية تميزت بشكل واضح عن الثالثة، خاصة في القيام بحركات تعتمد على الذراع واليدين مثل استخدام شوكة وسكين وفتح قنينة أو ربط الحذاء.

# تنشيط الذاكرة ووظيفة الدماغ بالغذاء الصحي

الدكتور الصيدلاني: صبحي العيد
رئيس لجنة الغذاء الصحي في الاتحاد العربي للثقافة البدنية/ أربد/ الأردن



نظامك الغذائي له علاقة كبيرة بضعف الذاكرة أكثر من علاقة السن أو الجينات الوراثية. وكل ما تأكله يؤثر تأثيراً كبيراً في ذاكرتك وتركيزك ومستوى ذكائك وضعف قدرة المخ مع تقدم العمر. وقد ثبت أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة عالية من البروتين يميلون إلى أن يكونوا أكثر يقظة، بينما تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات يجعلك أكثر هدوء وميلا للنعاس.

إن البروتين غني بالحامض الأميني (تايروزين) حيث يتحول للناقل العصبي (الدوبامين) في المخ، ما يؤدي للإحساس بالنشاط واليقظة لأن الدوبامين يتحول بدوره لهرمون الأدرينالين والنورأدرينالين اللذين يمدانك بالطاقة والحيوية، بعكس الكربوهيدرات التي تزيد مادة السيروتينين في الدماغ، وهو عنصر كيماوي مهدئ للأعصاب يبعث على الارتياح وعدم الاكتراث.

## ما هو المخ؟

بالرغم من أن حجم المخ يمثل فقط ٢٪ من وزن الجسم، إلا أنه يستغل ٣٠٪ من السعرات الحرارية المكتسبة يوميا، ويصل إلى ٦٠٪ لدى الرضع، وهو يطلب ما يعادل قطعة مكعبة من السكر في الساعة الواحدة، وأن الدماغ يهوى الجلوكوز، لكن لا داعي لاستهلاك السكر بهذا الشكل، بل من الأفضل إدراج الأطعمة الغنية بالسكريات، خاصة البطيئة الهضم، في كل من وجباتنا.

كما يقوم المخ بحرق هذه الطاقة بسرعة كبيرة، حتى أثناء النوم، لذلك فإن تناول الإفطار هو أفضل طريقة لتخزين الطاقة طوال اليوم، وتجنب أية مشاكل ذهنية قد تحدث لك.

فبعد أسبوع أو أسبوعين من المواظبة على وجبة الإفطار، سوف تلاحظ اكتساب كمية كبيرة من الطاقة والقوة الذهنية، خاصة إذا كانت الوجبة تحتوي على نوع فاكهة واحد على الأقل، ومصادر مختلفة غنية بالبروتين، فلا يجوز القفز عن هذه الوجبة بحجة إنقاص الوزن، أو عدم توفر الوقت لتناولها صباحا. لأن وجبة الإفطار تعتبر وقوداً للجسم، كما هو البنزين للسيارة، لتساعد الجسم على القيام بالأعمال الجسدية والفكرية والتركيز أثناء العمل أو العلم .

ويلاحظ هذه الأيام الاهتمام العالمي، وخصوصا لدىالسيدات، بما يسمى الرجيم وإنقاص الوزن، بغض النظر عن ما قد يسببه اتباع مثل هذه البرامج، وخصوصا غير المدروس من تعب وانهاك للجسم عامة، وللمخ والذاكرة خاصة. فمن المؤكد أن الذاكرة والتفكير يتشوشان في حالة الجوع ونقص بعض المعادن والفيتامينات الضرورية للعمل اليومي.

إن النظام الغذائي القاسي له ضرر يفوق فوائده. وهناك أبحاث أكدت أن الفرد الذي يحصل على سعرات حرارية منخفضة بسبب الرجيم الغذائي، يستوعب المعلومات ببطء، ويعاني من مشاكل في تذكر الأشياء، مقارنة بالفرد الذي لا يتبع رجيماً غذائياً شديداً. وبالعكس تماما فإن النظام القديم لإنقاص الوزن هو أفضل الطرق على الإطلاق، حيث أنك لا تفقد أكثر من كيلوغرام في الأسبوع، وبالتالي تتخلص من الدهون، وليس العضلات، وتبقى في حالة ذهنية جيدة.

## القهوة والتركيز

فنجان من القهوة يوميا يجعلك تعمل وتفكر بطريقة أسرع وبجدارة أكبر، لكن الإكثار من القهوة له أضرار كبيرة.. كيف؟

إن الكافئين الموجود في القهوة يبقى تأثيره في الجسم لأكثر من خمس ساعات، وكوب من القهوة، أو الكولا، في منتصف الليل أو قبل النوم، يمكن أن يسبب قلقاً أثناء النوم، ويؤثر في القدرة الذهنية في اليوم التالي.

تحتوي القهوة والشاي على مركبات تسمى TANNINS التي تقلل نسبة الغذاء الذي يصل للمخ، ويصل هذا التأثير إلى ٧٥٪ .

فقلل من شربك للقهوة إلى أقل من كوبين في اليوم الواحد واشرب الشاي والقهوة بين الوجبات، وليس بعد الأكل مباشرة. والجدير بالذكر هنا أن مصادر الكافئين التي قد تدخل أجسامنا يوميا متنوعة وكثيرة، ولا يقتصر الأمر على ارتشاف القهوة فقط. ومثال ذلك ما يوضحه الجدول التالي.

**كميات الكافئين الموجودة في مختلف المواد التي نتناولها يوميا**

| | |
|---|---|
| فنجان قهوة ( مج ) ٢٠٠ مل | ٩٠–١٥٠ ملغم |
| فنجان قهوة عربي أو تركي ٥٠مل | ١٠٠ ملغم |
| فنجان قهوة سريع التحضير ٢٠٠م | ٥٢–٦٧ ملغم |

| | |
|---|---|
| فنجان قهوة منزوع الكافئين ٢٠٠مل | ١٣-٣٥ ملغم |
| شاي (مج) ٢٠٠ مل | ٤٣-١١٠ ملغم |
| كولا (علبة) ٢٠٠ مل | ٥٦ ملغم |
| كاكاو ٢٠٠ مل | ١٣ ملغم |
| لوح شوكولاته أسود ١٠٠غم | ١٥٠ ملغم |

يشار هنا الى أن الشوكولاته، وخصوصا الأسود منها، قد أخذت لقب الغذاء السوبر في بداية عام ٢٠٠٦، تماما كما هي الحال مع التفاح والزيتون، بالرغم من أنها تخفي سرها الأسود، بما تحتويه من كمية لا بأس بها من الكافئين المنشط والمنبه .

## الحديد ومشاكل الذاكرة

يساعد الحديد على نقل الأكسجين إلى الخلايا، وخاصة خلايا المخ. فعندما ينخفض مستوى الحديد تكون الخلايا في حاجة للأكسجين، ويؤدي ذلك للإحساس بالتعب وفقدان الذاكرة وضعف التركيز وقلة الحماس وضعف الانتباه وانخفاض مستوى الإنجاز في العمل .

يذكر أن السيدات قبل فترة سن اليأس يحتجن إلى ١٥ ملغم من الحديد يوميا، والحقيقة أن معظم السيدات يحصلن على أقل من ١٠ ملغم أو أقل، فكيف إذاً تزيد من نسبة الحديد في جسمك؟

- زيادة تناول الوجبات التي تحتوي على نسب عالية من الحديد، مثل اللحم الأحمر الخالي من الدهون والبقوليات الجافة المطبوخة والبازلاء والخضراوات الورقية الخضراء الداكنة كالسبانخ والملفوف، والمشمش المجفف.
- الطهي في الأواني المصنوعة من الحديد، حيث تؤثر نسبة الحديد في هذه الأواني على الأكل، وبالتالي ترفع نسبته في الوجبة.
- شرب عصير البرتقال الطازج مع الوجبات الغنية بالحديد، حيث يساعد فيتامين (C) الموجود بالبرتقال على امتصاص الحديد بقوة أكبر .

## فيتامينات (B) مهمة للمخ

قلة هذه الفيتامينات ( ب١ ، ب٢ ، ب٦ ، ب١٢ ) مع حامض الفوليك، يجعل المخ بحاجة كبيرة للطاقة. ويؤدي ذلك إلى التشويش واضطراب المزاج وعدم القدرة على التركيز والتفكير وضعف الذاكرة وضعف قدرة رد الفعل، وخصوصا نقص فيتامين B12 الذي أصبح ظاهرة تستحق الاهتمام، حيث يسبب نقصه كآبة وإحباطاً وذاكرة سيئة. وهو كثيرا ما ينقص عند النباتيين، أو أشباه النباتيين، وعند المدخنين بشراهة وعند كبار السن (فوق سن 50عاماً).

يشار هنا إلى أن مصادر هذا الفيتامين تقتصر على صفار البيض والأسماك والكبد. وقد ثبت وجود علاقة بين تدهور الذاكرة والإصابة بمرض الزهايمر، من جهة، وبين نقص كميات فيتامين B12 وحامض الفوليك، من جهة أخرى. وترجع أهمية فيتامين B12 لمساهمته في تكوين مادة المايلين، التي تتراكم على شكل طبقات، فتكون مادة عازلة حول ألياف الأعصاب لتحميها.

ولزيادة نسبة هذه الفيتامينات في الوجبات، يجب تناول الأطعمة، التي تحتوي على نسب عالية منها، مثل الكبد والأسماك وصفار البيض. كما يجب تناول جرعات متوسطة من هذه الفيتامينات والمعادن (مكملات غذائية) المتوفرة في الصيدليات تحت إشراف طبي .

أما حامض الفوليك فيزيد من سرعة الانتباه والتيقظ، لأنه يعمل على خفض مستويات الحمض الأميني (الهوموستين) في الدم، وهو حامض يضر بخلايا المخ، وقد يتسبب بالإصابة بسكتة دماغية. وهذا الحامض يتواجد بكثرة في الفول والفواكه والخضراوات المورقة الخضراء والبقول وحبوب القمح الكاملة. والجرعة المناسبة منه حوالي ٤٠٠ ميكروغرام في اليوم.

## البوتاسيوم والمزاج العصبي

إن نقص عنصر البوتاسيوم في الدم يؤدي إلى مزاج عصبي وطباع سيئة، ويصبح الشخص المصاب بهذه الحالة كثير التأفف سريع الغضب مضطرب الرؤيا محب للنوم ويصاب بالإعياء بسرعة كبيرة. وقد تفوق عصير الجزر الأصفر على كل مسائل العلاج الأخرى،

ولذلك ينصح المصاب بشرب كأس واحدة إلى كأسين من هذا العصير كل يوم دون إفراط.

وفي هذا الصدد يفيد أيضا تناول الخضراوات الطازجة نظرا لغناها بعنصر البوتاسيوم.

## فيتامينات ضد الكسل

يستهلك المخ كمية أكسجين أكبر من أي عضو في الجسم، وهذا يعرض المخ لجرعات عالية من الجذور الحرة يوميا، والتي تنتج بسبب استخدام الأكسجين بشكل كبير. وهذه المصادر تقوم بتدمير خلايا المخ على المدى الطويل، وتؤدي لضعف الذاكرة تدريجيا. وهذه الحالة مصاحبة للإنسان عند تقدمه في السن .

ولحسن الحظ فإن جسم الإنسان يحتوي على أجسام مضادة لأكسدة المواد الغذائية، التي تتضمن فيتامين C، E وهي تقوم يوميا بوقف نشاط هذه الجذور الحرة .

فاعمل على تناول خمسة أو تسعة أنواع من المأكولات المضادة للأكسدة، مثل عصير البرتقال والفراولة والجزر والسبانخ وأنواع الخضراوات والفاكهة المختلفة .

كما يمكن تناول المكملات الغذائية المضادة للأكسدة المتوفرة بجميع أنواعها في الصيدليات وبجرعات مدروسة.

## حيوية ونشاط وأندروفين

تساعد الرياضة على إفراز هرمون الاندروفين، مما يمنح ممارسيها شعورا بالحيوية والنشاط والنشوة ورفع المعنويات، وتبدد الكآبة .

والاندروفين مادة طبيعية تفرز في الجسم، ويشبه مفعولها مادة الأفيون، من حيث تأثيرها المسكن للألم. وتنتج في جزء من الدماغ يسمى تحت المهاد، ثم تطلقها الغدة النخامية في الدم استجابة للجهد المبذول في الرياضة. ولكمية الاندروفين التي يتم إفرازها في الجسم علاقة مباشرة بمقدار الجهد المبذول. فكلما ازدادت شدة التمرين ومدته ازداد إنتاج الاندروفين .

وعندما تميل حياة الإنسان للكسل يقل إنتاج الاندروفين، وهو ما يفسر مشاعر الكآبة التي يشعر بها بعض الرياضيين عند الانقطاع عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة .



فنجان واحد من القهوة في اليوم ينعش الذاكرة

## مكملات غذائية ونباتات شافية تنشط الذاكرة وتقوي التركيز

**نبات الجنسنج:**

وهو نبات صيني ذو شهرة عالمية غالي الثمن يقال عنه أنه يداوي الكثير من الأمراض، بما في ذلك تنشيط عمل الدماغ والقلب والأوعية الدموية، ويباع في الصيدليات، كمكمل غذائي بشكل كبسولات. ويفضل أن يؤخذ صباحا بعد الفطور بمعدل ٦٠٠ ملغم يوميا، ولا يجوز استعماله أكثر من شهرين متتاليين، لأن كثرة استعماله، ولمدة طويلة، قد يؤدي لارتفاع الضغط والأرق، لاحتوائه على أشباه الكورتيزون النباتية، ويساعد على إفراز الأدرينالين والنور أدرينالين .

**نبات الجنكوبايلوبا:**

وهي شجرة جميلة ومهيبة، ويطلق عليها اسم شجرة الحياة. وهي النبتة الوحيدة التي صمدت أمام قنبلة هيروشيما الذرية ولم تتأثر بها.. يبلغ ارتفاع هذه الشجرة بين ٢٠-٣٠ متراً وقطر ساقها حوالي ستة أمتار. ويعرف هذا المكمل الغذائي بفوائده الجمة وخصوصا بالنسبة للدماغ حيث أنه:

١. يحسن وصول الدورة الدموية للدماغ والأطراف السفلية، مما يعزز عمل الدماغ والذاكرة.

٢. يساعد في معالجة فقدان الذاكرة المرتبطة بمرض

الزهايمر .

٣. يعالج فقدان التركيز والتعب العاطفي عند كبار السن.

٤. يوصف لمعالجة الدوار المزمن، بجرعة لا تتجاوز ٢٤٠ ملغم يوميا. ويوجد في الصيدلية على شكل كبسولات ويفضل تناوله صباحا بمعدل ١٢٠ ملغم يوميا .

- **المتة أو شاي البرازيل:**

تشبه بمفعولها على الجسم والدماغ مفعول الكافئين. ويصنع المشروب منها بأن يغلى الماء ويوضع مقدار من المتة في كأس مع السكر والليمون، ويصب فوقها الماء بدرجة الغليان، ويمص بأنبوب مجوف مصنوع من الفضة أو النحاس أو القش. وتبين أنها تبعث النشاط في الدماغ والأعصاب وتساعد على تحمل التعب والمشي والإرهاق .

- **أقراص الثوم:**

تبين أن للثوم وبجرعة تعادل ٥٠٠ ملغم يوميا صباحا، مفعول المهدئ والخافض للضغط والراحة والاسترخاء.

- **البصل:**

تبين أن تناول البصل الأبيض أو الأحمر المحتوي على كميات كبيرة من الكيرستين (وهي مادة مضادة للتأكسد والالتهابات) يلعب دور المسكن، ويساعد على الشعور بالنعاس، إذا أخذ مساء بمعدل بصلة متوسطة، لأنها تؤثر في الجهاز العصبي للجسم وهذا ما أشارت إليه الدراسات العلمية الحديثة.

- لا تكثر من تناول اللحوم الحمراء، لأن تناولها بصورة يومية تؤدي لقساوة في القلب، وميل للعدوانية وقلق. لذا حاول استبدالها باللحوم البيضاء كالسمك والدجاج.

## أوميغا ٣ غذاء صحي للجسد والذهن معا

### ما هو أوميغا ٣؟

هو حامض دهني متعدد أساسي غير مشبع، لا يتكون في الجسم، لذا يجب الحصول عليه من الغذاء.. ومن أغنى المصادر بهذه المادة:

- زيت الكتان (يسميه المصريون الزيت الحار ويضيفونه إلى الفول المدمس) ويعتبر هذا الزيت من أغنى المصادر باوميغا ٣ .
- الأسماك الدهنية، كالتونة والسالمون وزيت كبد الحوت.
- زيت اللوز وزيت فول الصويا.

**وقد وجد أن هذا الحامض:**

١. يمنع حدوث الجلطة وتصلب الشرايين. كما انه يقلل من ضغط الدم المرتفع، ويوسع الأوعية الدموية ويقلل من تجمع الصفائح الدموية، مما يمنع تكون الجلطة .

٢. يقلل من نسبة الدهون الثلاثية في الدم .

٣. يمنع تراكم الدهون، وبعض المواد الأخرى المسببة للتصلب على جدران الشرايين .

٤. يساهم في زيادة معدل الكوليسترول النافع HDL على حساب LDL (الكوليسترول الضار).

٥. يقلل من الالتهابات، ومن ثم يحمي من الإصابة بأمراض القلب .

٦. يلعب دورا أساسيا في نمو الدماغ وعمله. كما ثبت ان هذه المادة تخفف من اضطرابات وتقلبات المزاج، وترفع المعنويات، لأنها من أهم العناصر الأساسية المكونة للدماغ، وللأغشية الدماغية بشكل خاص .

وقد سجل تحسن ملحوظ لحالة المرضى المصابين باكتئاب، بعد استهلاكهم ما يكفي من أحماض اوميغا ٣ . ناهيك عن أن هذه المادة تلعب دورا مهما في حماية القدرات الذهنية والوقاية من مرض الزهايمر. وقد ثبت أن هذا الحامض يحول دون الإصابة باكتئاب موسمي، مع تردي الأحوال الجوية، وذلك عبر تنشيط وإفراز الميلاتونين. كما أنه فعال في محاربة الاكتئاب الذي يلي الولادة .

### ما هي احتياجات الفرد من اوميغا ٣؟

- لسلامة الدماغ وتنشيطه يلزم حوالي غرامين يوميا.
- الأشخاص المعرضون للإصابة بأمراض القلب يجب عليهم تناول اسماك مطبوخة أو مشوية بمعدل مرتين أسبوعيا .
- مرضى القلب والأوعية الدموية يجب أن يتناولا غراما واحدا يوميا من هذا الحامض.

- مرضى القلب، الذين يعانون من ارتفاع الدهنيات الثلاثية في الدم، يجب أن يتناولوا ٢-٤ جرامات من هذا الحامض يوميا.
- الأشخاص الأصحاء يحتاجون إلى كميات اقل بكثير (حوالي ٠,٥ غرام يوميا).

**للإكثار منه أضرار:**

- ثبت علميا ان الإكثار من حامض اوميغا ٣ له أضرار على الأشخاص الأصحاء، حيث أثبتت الدراسات أن هذا الحامض يقلل من تكاثر الخلايا الليمفاوية التائية المسؤولة عن المناعة المكتسبة .
- كما أنه يقلل من المواد التي تنظم عمل الجهاز المناعي، وبذلك تضعف مقاومة الجسم وتساعد على سهولة إصابته بالأمراض.
- أظهرت دراسة أخرى أجريت على المسنين، أن تناول هذا الحامض يقلل من رد الفعل المناعي، وأن وجبة غنية بأوميغا ٣ تقلل من معدل إفراز الأجسام المضادة. ولعل السبب الرئيسي في انتشار عادة مصرية تمنع تناول الفرد المصاب بالبرد للأسماك، للاعتقاد بان الشخص المصاب بالبرد تزداد حالته سوءا إذا تناول السمك.

ويتوفر هذا المستحضر في الصيدليات على شكل أقراص عيار ٣٠٠ ملغم، ويمكن تناول٣-٦ أقراص يوميا،حسب الحالة بعد الأكل .

## هل تريد أن تمرن دماغك وتحافظ على صحتك؟

أكد علماء يابانيون أن مجرد القيام بتقشير تفاحة مفيد لصحة المخ والدماغ، نظرا لاحتواء التفاحة للكثير من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الدماغ، بشكل خاص والصحة العامة بشكل عام
.

واستندت التقارير المنشورة في صحيفة "ميتشي"، على بحوث قام بها العلماء في المعهد الياباني لدراسات التغذية، واظهرت أن قيام الأشخاص بتقشير تفاحة، يعد عملا منبها لاحد المراكز الهامة في المخ.



الثوم غذاء مهدىء ويساعد على الاسترخاء

ووفقا للتقارير فقد استخدم العلماء تقنيات تعمل بالأشعة تحت الحمراء، وذلك لقياس تدفق الدم لبعض أجزاء المخ لدى المشاركين في البحث، وعددهم ١٤ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٢٣-٥٢ عاما .

وكشفت النتائج عن ان تدفق الدم لمنطقة الفصوص الأمامية من المخ يزداد بوضوح، حين يبدأ الأشخاص بتقشير التفاح. بينما لا يحدث ذلك التدفق في حالة قيام الشخص بتمرير السكين على التفاحة فقط دون تقشيرها. كما ان هذا التدفق يكون اقل بكثير فيما لو قام الشخص نفسه بتقشير البصل والجزر أو الخس.

ويفسر العلماء هذه الظاهرة بأن القيام بعمل معقد يتضمن استخدام آله خطرة يقوم بتنبيه المنطقة الأمامية من المخ. ويعتقد العلماء ان المنطقة الأمامية من المخ تتولى التحكم بكافة الوظائف التنفيذية، بما في ذلك اتخاذ القرارات ذات العواقب الكبيرة .◆◆

# كيف نحافظ على الذاكرة ونعززها؟

اعداد: كمال جبر

**يطرأ على الانسان، بعد سن الخمسين، بعض التغييرات التي تمس قدراته على تذكر الأشياء، كأن يتوجه إلى مكان ما لأمر ما تم نسيانه، أو عدم تذكر اسم ما أثناء محادثة أو نسيان موعد لمقابلة مهمة.**



وعلى الرغم من أن احتقانات الذاكرة قد تظهر في أي عمر، الا أنها تكثر لدى الشخص كلما تقدم في العمر. وقد تتطور هذه الظاهرة لتكون علامة من علامات "العته" (الخرف) أو دلالة على فقدان وظائف التفكير، أو الاصابة بمرض الزهايمر".

وفي الواقع، فإن حدوث فقدان الذاكرة الشديد لدى كبار السن، لا يكون ناتجاً عن تقدم السن، بل عن اضطرابات عضوية، أو عن أضرار في الدماغ، أو عن أمراض عصبية.

## الذاكرة والعادات الصحية

وقد أظهرت الدراسات أن بإمكان الإنسان العمل على درء تدهور قدرات الإدراك والتقليل من خطر "العته" لديه، بالحفاظ على العادات الصحية بشكل عام، والبقاء نشطا من الناحية البدنية، والحصول على قدر واف من النوم، وتجنب التدخين، والاستمرار في توثيق علاقاته الاجتماعية، وتجنب تناول الكحول.

وتناول غذاء متوازن تقل فيه الدهون المشبعة والدهون المتحولة saturated and trans fats (إذ أظهرت الدراسات وجود خطر أقل للتدهور العقلي بين صفوف الأشخاص، الذين يتبعون النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط الغني بالفواكه والخضراوات، والحبوب الكاملة، والدهون الصحية).

كما يمكن للمصابين والمصابات بأمراض معينة تقليل ظهور مشكلات الذاكرة باتباع الإرشادات الطبية.

إن أغلب مشكلات الذاكرة العابرة، التي يمر بها الإنسان

مع تقدم عمره، تعكس التغيرات الطبيعية في بنية الدماغ وفي وظيفته.

وهذه التغيرات بمقدورها إبطاء بعض عمليات الإدراك المحددة، وزيادة صعوبة التعلم بسرعة أو صعوبة التعرف بسرعة إلى الأمور، التي تشتت الانتباه والتي تتداخل مع الذاكرة والتعلم.

وهذه التغيرات تثير الخيبة في النفوس وتبدو مزعجة عند الحاجة إلى تعلم مهارات جديدة أو عند التعامل مع عدد من المهمات.

إلا أن الجوانب المفرحة في هذا المجال هي أنه، وبفضل عقود من السنين من الأبحاث، فقد تم وضع عدد من الاستراتيجيات، التي يمكن توظيفها لحماية دماغنا وشحذ فكرنا. وإليكم بعضا من تلك الاستراتيجيات.

**تعلم باستمرار:**

لقد وُجد أن ارتفاع مستوى التعليم للإنسان يرتبط بوظائف عقلية أفضل لديه عند تقدم عمره. ويعتقد الخبراء أن التعليم المتقدم قد يساعد في الحفاظ على قوة الذاكرة، بتعويد الإنسان على زيادة نشاطه الفكري.

ويعتقد أن التحديات، التي يضعها الإنسان أمامه أثناء التفكير في إيجاد الحلول لمسائل فكرية، تنشّط العمليات التي تساعد على الحفاظ على خلايا الدماغ المنفردة، وتحفز التواصل بين تلك الخلايا.

ويعمل الكثير من الناس في وظائف تجعلهم يمارسون نشاطا فكريا، إلا أن ممارسة واحدة من الهوايات، أو تعلُم واحدة من المهارات الجديدة، بمقدورها توليد تأثير ذلك النشاط الفكري نفسه. اقرأ، العب الشطرنج أو الألعاب الأخرى المنشطة للدماغ، اكتب قصة حياتك، حلّ الكلمات المتقاطعة أو الفوازير، سجل في صفوف الموسيقى أو الفنون. وفي موقع العمل، اقترح مشروعا ما، أو تطوع للعمل في مشروع لاكتساب مهارات لا تملكها. فبناء الاتصالات داخل المخ، والحفاظ عليها، عمليتان دائمتان، ولذا فإن عليك أن تحول التعلم إلى أولوية على مدى عمرك.

ويلعب أحد المكونات الموجودة في أعماق الدماغ، التي تسمى "قرين آمون" (hippocampus)، دورا حاسما في اكتساب وتأسيس ذاكرة جديدة.

أما اللوزة (amygdale) القريبة منه، فإنها تشكل جزءا من الدماغ، الذي يتفاعل مع المعلومات العاطفية القوية، مساعدا الدماغ على الحفاظ على المعلومات التي لها تأثيرات عاطفية.

وما إن تتأسس الذاكرة وتتماسك، فإنها تُختزن بالدرجة الرئيسية في مناطق قشرة المخ، وهي المنطقة الواسعة التي تشكل طبقة القبة الخارجية للدماغ.

**اعتنِ بصحتك:**

إن كنت تعاني مشكلات صحية لا تساعد قدراتك في التعلم، فسوف يخونك الحظ في إمكانيات تحسين ذاكرتك.

فالكثير من المشكلات الصحية، التي تصبح شائعة مع تقدم العمر، قد تقود إلى الإخلال بقدرات التفكير إن لم يتم تشخيصها أو معالجتها.

وإليك بعض الوسائل لحماية نفسك:

- **معالجة مرض السكري**: إن ارتفاع سكر الدم يعوق الذاكرة، بخفض تجهيز الدم للدماغ. وفي "دراسة صحة الممرضات" لجامعة هارفارد، ظهر أن النساء بين أعمار ٧٠ و٨١ سنة، حصلن على نتيجة أسوأ في اختبارات الإدراك، كما أظهرن تدهورا على مدى سنتين، إن كن من المصابات بمرض السكري من النوع الثاني. إلا أن التدهور خف بشكل ما بين أولئك اللواتي تناولن الأدوية للتحكم في مستوى سكر الدم. والتمارين الرياضية وسيلة أخرى لتحسين مستويات سكر الدم.
- **التحكم في ضغط الدم**: تنجم بعض إخفاقات الذاكرة عن قلة تدفق الدم نحو الدماغ بسبب ارتفاع ضغط الدم. ففي دراسة شملت ٢٠ ألف امرأة ورجل في أعمار تزيد على ٤٥ سنة نشرت عام ٢٠٠٩ في مجلة "نيرولوجي" الأمريكية، وجد الباحثون أن معدل ظهور مشكلات في الذاكرة ازداد بنسبة سبعة في المائة لكل زيادة بعشر نقاط من قيمة ضغط الدم الانبساطي (وهو المقدار الأدنى في قياس ضغط الدم). وهناك دلائل على أن ارتفاع ضغط الدم مضر، على وجه الخصوص، بالذاكرة لدى النساء.
- **معالجة حالة انقطاع التنفس أثناء النوم (sleep apnea)**: إن مشكلات الإدراك قد تكون أعراضا لحالة الكآبة. فالنساء الكبريات سنا من المصابات بالكآبة لديهن

وظائف إدراك أسوأ، مقارنة بالنساء من غير المصابات بالكآبة، كما أن مهاراتهن تتدهور بسرعة مع الزمن. وفي صفوف البالغات من النساء المشخصات بتدهور خفيف في الإدراك، ظهر أن المصابات منهن، أيضا، بالكآبة كن يتعرضن أكثر بمقدار مرتين إلى الإصابة بمرض الزهايمر.

- **فحص الغدة الدرقية:** إن خمول الغدة الدرقية (hy-pothyroidism) قد يؤثر تأثيرا معاكسا في التعلم، والتذكر والذاكرة والانتباه، حتى بين النساء اللواتي كانت مستويات إفرازات الغدة الدرقية ليست منخفضة بما يكفي لحدوث الأعراض. وتؤدي المعالجة المناسبة، بهدف رفع مستوى هرمونات الغدة الدرقية إلى المستوى الطبيعي، إلى تحسن متناسب في الإدراك. ويظهر التدهور في الإدراك بمعدل مرتين أكثر لدى النساء اللواتي لا يعالجن من هذه الحالة.
- **مراقبة الكولسترول:** يبدو أن ارتفاع مستوى الكولسترول يزيد من خطر حدوث خلل خفيف في الإدراك، ثم ومن بعد هذا الخلل، حدوث مرض الزهايمر في المستقبل. ولا يفهم الخبراء تماما لماذا يحدث ذلك؟ كما أنهم لا يعرفون إن كانت هذه المشكلة ناجمة عن وجود مستويات عالية جدا من الكولسترول منخفض الكثافة LDL (الضار) أو مستويات قليلة جدا من الكولسترول عالي الكثافةHDL (الحميد). وقد وجدت دراسة طويلة المدى نشرت عام ٢٠٠٨ (شملت ٣٦٧٣ امرأة من البالغات البريطانيات، اللواتي تم قياس الكولسترول والذاكرة لديهن في عمر ٥٥، وعمر ٦١ سنة)، صلةً بين المستويات المنخفضة للكولسترول HDL (الحميد) وبين تدهور الذاكرة. إلا أنه من المبكر جدا معرفة ما إذا كان التوجه إلى رفع مستويات HDL بمقدوره أن يمنع حدوث العته، إلا أن هذا التوجه فكرة جيدة في كل الأحوال لتعزيز مستويات HDL عبر التمارين الرياضية، وتجنب الدهون المشبعة والمتحولة، وتناول الدهون الأحادية المشبعة، مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الفول السوداني.

**اتباع العادات الصحية كفيل بتقوية الذاكرة**

**وظّف كل الحواس:**

كلما تم توظيف عدد أكثر من الحواس أثناء عملية التعلم، أمكن للدماغ خزن الذاكرة بشكل أفضل.

وفي إحدى الدراسات، عرضت على المشاركين من البالغين سلسلة من الصور المحايدة عاطفيا، بحيث قدمت كل صورة مصاحبة برائحة ما.

ولم يطلب الباحثون من المشاركين تذكر الصور التي رأوها. ولكن، وفي ما بعد، عرضت عليهم أعداد من تلك الصور من دون أن تكون مصاحبة بالروائح، وسألهم الباحثون إن كانوا قد شاهدوا هذه الصور من قبل.

وقد استرجع المشاركون في الدراسة بشكل ممتاز ذاكرتهم لكل الصور التي كانت مصاحبة برائحة، وخصوصا الصور المصاحبة برائحة طيبة.

وتظهر عمليات تصوير الدماغ أن القشرة الكمثرية (piriform cortex)، وهي المنطقة المسؤولة عن معالجة الروائح في الدماغ تصبح نشطة عندما يرى الناس أشياء كانت مرتبطة في ما مضى بالروائح، حتى وإن لم تعد تلك الروائح مرتبطة بها، بل إن الناس لا يحاولون تذكرها (أي الروائح).

لذا فالمطلوب هو تحدي كل الحواس لتعزيز الذاكرة، فمثلا: حاول أن تحدس وجود العناصر في طبق من الطعام تتناوله في أحد المطاعم، بواسطة الشم والتذوق. جرّب النحت أو صنع منتجات السيراميك لزيادة التحسس بلمس العناصر، التي تستخدمها، وبرائحتها.

**ثق بنفسك:**

الأوهام حول الشيخوخة تسهم في تدهور الذاكرة. فالناس، الذين يعتقدون أنهم لا يتحكمون في وظائف ذاكرتهم لا يقومون على الأغلب بمهمة الحفاظ على الذاكرة أو تعزيزها، ولذا فإنهم يتعرضون أكثر لتدهور الإدراك.

وإن كنت تعتقد أن بإمكانك تحسين الذاكرة ويمكنك ترجمة ذلك إلى الواقع العملي، فإن لديك فرصة أكبر لجعل ذهنك حادا.

## اقتصد في عقلك:

إن كنت لا تحتاج إلى أي طاقة عقلية لتذكّر موقع مفاتيحك أو عيد ميلاد ابنك، فإنك في وضع جيد للتركيز على التعلم، وتذكُر أشياء جديدة ومهمة.

حاول الاستفادة من التقاويم والخرائط وقوائم التسوق والملفات ودفاتر العناوين للحصول على المعلومات.

خصص موقعا في بيتك لوضع نظاراتك، ومحفظتك، ومفاتيحك، وكل أشيائك الصغيرة الأخرى.

أبعد الأشياء المتراكمة عن مكتبك أو منزلك لتقليل تشتيت الانتباه، فذلك يتيح لك التركيز على المعلومات الجديدة التي ترغب في تذكّرها.

## كرر ما تريده:

عندما ترغب في تذكر شيء ما سمعته، أو قرأته، أو فكرت فيه توا، كرره بصوت عال أو سجله على الورق.

وبهذا، فإنك تعزز الذاكرة أو الربط في ما بين الأشياء. فمثلا، إن سمعت اسما جديدا، استخدمْه عند التحادث، أو إن وضعت شيئا في مكان غير معهود، فأخبر نفسك بما فعلته. وأخيرا، اطلب من الآخرين تكرار معلوماتهم.

## اضبط زمن التكرار:

إن التكرار يصبح وسيلة أقوى للتعلم عندما يكون مضبوطا مع الزمن. ولا تكرر شيئا ما لعدة مرات خلال زمن قصير، كما لو كنت محشورا في امتحان، فهذا التكرار ليس أفضل الوسائل.

وبدلا من ذلك، أعد دراسة العناصر الحيوية لذلك الشيء لفترة زمنية أطول (مرة واحدة خلال ساعة، ثم بعد عدة ساعات، ثم كل يوم). وتصبح مهمة توزيع عملية التذكر على أزمان منفصلة أطول، مهمة جدا عندما يتطلب الأمر تذكّر معلومات معقدة، مثل تفاصيل مهمات جديدة في العمل.

وتظهر الأبحاث أن التكرار على مدى أزمان منفصلة لا يحسن من عمليات استرجاع الذاكرة لدى الأشخاص الأصحاء فحسب، بل ولدى الأشخاص الذين يعانون بعض مشكلات الإدراك الناجمة عن مشاكل جسدية، مثل مرضى التصلب المتعدد.



القراءة تغذي الذاكرة وتقوي التفكير

## اختصر العبارات:

اختصار العبارات وتحويلها إلى كلمة واحدة من عدد قليل من الحروف، وسيلة جيدة لتذكر الأشياء الضرورية. فمثلا، يمكن تذكر إرشادات الإسعاف الطبي الخاصة بعلاج تضرر الذراعين أو الرجلين، وهي بالإنجليزية كلمة RICE، المختصرة للتعبير عن: ضرورة تأمين الراحة (Rest)، ثم وضع الثلج على الطرف المتضرر (Ice)، ثم الشد أو الضغط عليه (Compression)، ثم رفعه (Elevation). ويمكن توظيف الاختصارات لكبار السن، الذين لا يزالون يرغبون في

التعلم بدلا من سرد المحتوى الطويل والتعريف به، أو صياغة جمل لطيفة للتذكير بالمواعيد المهمة.

## عقبات معوقة للذاكرة للناس من مختلف الأعمار

في كتابه "الخطايا السبع للذاكرة: كيف ينسى العقل وكيف يتذكر؟" :The Seven Sins of Memory How the Mind Forgets and Remembers (دار "مارينر" للنشر، ٢٠٠٢)، يتحدث دانيال شاكتر Daniel Schacter، البروفسور في علم النفس في جامعة هارفارد، عن عدد من عيوب الذاكرة الشائعة التي يمر فيها الناس من مختلف الأعمار، إلا أن بعضها يصبح أقوى مع تقدم العمر. ومن ضمنها:

- **سرعة الزوال (transience) أو (سرعة النسيان)**: وهي تحدث عندما ينسى الشخص، على الأكثر، المعلومات بعد تعلمه إياها مباشرة. وهذا الشخص يعاني، أيضا، من عوارض أخرى تتمثل في نسيانه الحقائق والأحداث مع مرور الزمن. وتتمتع الذاكرة بصفة "الاستعمال أو الفقدان". وإن كنت في الغالب من الذين يسترجعون المعلومات ثم تستعملها، فإنك لن تنساها. وتبدو سمة "سرعة الزوال" مؤشرا على ضعف الذاكرة، إلا أن علماء دراسة الدماغ يعتبرونها سمة مفيدة لأنها تنظف المخ من الذاكرة غير المستعملة، ممهدة الطريق لذاكرة جديدة ذات أهمية أكثر.
- **شرود الذهن (absentmindedness)**: هذا النوع من النسيان يظهر عندما لا يولي الشخص اهتمامه منذ البداية. إذ ينسى، مثلا، المكان الذي وضع فيه كوب القهوة، لأنه لم يركز انتباهه منذ البداية على ذلك المكان، ولأنه كان يفكر في أمر ما، ولهذا فإن المخ لم يقم بخزن المعلومة الجديدة. كما أن شرود الذهن يعني، أيضا، نسيان تناول الأدوية في مواعيدها أو مواعيد المقابلات واللقاءات. وإحدى وسائل تجنب هذه المشكلة تكمن في تحديد الأمور التي يمكنها التذكير بالواجبات. وعلى سبيل المثال، إن كنت تحتاج إلى تناول أدوية معينة في الصباح، فضعها قرب إبريق القهوة أو الشاي.
- **"الاحتجاز" (blocking)**: وهذا ما يحدث عندما يطرح عليك شخص ما سؤالا تعرفه جيدا، وتكون الإجابة عنه على طرف لسانك، إلا أنك لا تتذكرها. وهذا هو المثال المعروف عن "الاحتجاز". ولا يظهر "الاحتجاز"، لأنك لم تكن تعير الانتباه للسؤال، أو لأن الذاكرة قد انمحت من المخ. ففي أكثر الحالات تكون الذاكرة قد احتجزت من قبل ذاكرة أخرى. وعلى سبيل المثال على "الاحتجاز"، فإنك قد تنادي على اسم ابنك الأكبر بواسطة اسم ابنك الأصغر، أو العكس. ويصبح "احتجاز" الذاكرة أكثر قوة مع تقدم العمر، وهو من أكثر العقبات التي يعانيها كبار السن أثناء تذكرهم الأسماء. إلا أن الجانب الجيد في هذا الشأن هو أنه يمكن تذكر نحو نصف الأسماء المحتجزة خلال زمن لا يزيد على دقيقة واحدة.◆◆



الرياضة تعني صحة جيدة وصفاء في التفكير

**إشارة:**

أعدت هذه المادة بتصرف عن "رسالة هارفارد" التي تصدر عن جامعة "كامبردج" الامريكية.

# «متلازمة غيلان - باريه» وتداعياتها المرضية

اعداد: زكريا علي



**يوم عيد ميلادها الثامن اصيبت الطفلة "لور" بالرشح، لكنها لم تهتم، ولم تشعر بالتعب، وبدت سعيدة جداً، وهي تحتفل مع اصدقائها في منزلها، وتلقيها الهدايا من والديها وأقرانها.**

وبعد اسبوعين من هذا الحدث السعيد، وعندما كانت الفتاة تلعب خارج المنزل أحست بأنها لم تعد تستطيع قيادة الدراجة، التي اهداها اليها والداها، بمناسبة عيد ميلادها، وبصعوبة بقيت ممسكة بالدراجة، مع والدها، الذي سخر منها لكسلها، لكنه شعر بقلق شديد عليها عندما، اخبرته بأن رجليها تؤلمانها، وكذلك ظهرها، وعندما عادت هي ووالدها الى المنزل لم تغادر الفراش.

وعندما استيقظت "لور" في اليوم التالي أحست أن رجليها اصبحتا رخوتين، ولم تستطع النهوض. وعندما استدعي الطبيب شخّص اصابتها بمرض "تناذر غيلان - باريه" ويرمز له بـ(GBS) وقرر نقلها الى المستشفى مباشرة، وتأكد التشخيص بنتيجة الفحوص المخبرية، فتم تحويل الفتاة الى مستشفى متخصص بالحالات العصبية، وأدخلت الى قسم العناية المركزة لابقائها تحت الملاحظة

الطبية المتواصلة.

وما لبث المرض أن تطور الى شلل تام في الأطراف السفلية، ثم وصل الى الأطراف العلوية. وبعد ذلك ضعفت عضلات الوجه، وعضلات البلع، وبدأ يسيل اللعاب من فمها، وأصبحت ترفض الطعام ما استدعى وضع انبوب تغذية لها.

## طبيعة المرض

سمي هذا المرض باسم غيلان – باريه على اسم الطبيبين جورج غيلان والكسندر باريه، كونهما اول من شخصا هذا المرض عام ١٩١٦، واكتشفا مفتاح التشخيص بارتفاع عيار البروتين الكلي والألبومين من دون ارتفاع الكريات البيضاء.

وبناء على ذلك شخص الأطباء المختصون هذا المرض بأنه علة تصيب الجسم البشري مبتدئاً بأعصاب الأطراف السفلية، وينتقل بالتدريج صعوداً ليصيب كافة اعصاب الجسم واحداً تلو الآخر. ويمكن أن يصيب هذا المرض أي شخص (من الرضع الى الكهول)، ولكن ترجح اصابة الرجال به أكبر من النساء. وعندما يحدث هذا المرض بشكل فجائي حاد – كما حدث مع الطفلة لور– يدعى تناذر غيلان – باريه. أما اذا حدث بشكل بطيء مزمن فيدعى التهاب الاعصاب المتعدد المزيل للنخاعين، وهو أقل حدوثاً من تناذر غيلان – باريه.

ويحدث المرض، كما يقول هؤلاء المختصون، عندما يتفاعل الجسم بشكل خاطىء مع اصابة مرضية سابقة، وعادة تكون اصابة صغيرة ناجمة عن فيروس، مثل الرشح، أو جرثوم، كالذي يوجد في الأغذية غير المطبوخة جيداً.

ويضيفون ان الجسم، عادة، يكون مهيأ ليدافع ضد العضويات المرضة، فيفرز اجساماً ضدية مناعية تتفاعل معها وتوقفها. ولكن هنا تهاجم هذه الأضداد الجسم نفسه، وذلك بسبب أن أجزاء من الجسم تكون مشابهة لبروتينات صغيرة موجودة في الفيروسات او الجراثيم، فيبدأ الجهاز المناعي للجسم خطأ بمهاجمة الأعصاب المحيطية محدثاً حالة التهابية تتطور بسرعة مؤدية الى تهدم الغمد، الذي يغلفها، والذي يعرف بالنخاعين (وهو يحيط بالعصب ويسرع نقل السيالة العصبية الى مسافة بعيدة)، لذا تتأثر الأطراف السفلية اولاً، ثم العلوية، ما يؤدي الى انقطاع السيالة العصبية التي تسير عبره، وبالتالي عدم نقل الأوامر من الدماغ الى العضلات، التي لا تستجيب عندما تؤمر بالحركة، فيحدث الضعف أولاً، ثم الشلل.

وقد يكون هذا التناذر –حسب الأطباء– كارثياً بسبب بدئه المفاجئ وغير المتوقّع، إضافة إلى أنّ الشفاء قد لايكون بالضرورة سريعاً. ويصل المرضى عادة لذروة المرض خلال أيّام أو أسابيع من بدء الأعراض، وبعد ذلك تستقر الحالة في نفس المستوى لفترة أيّام أو أسابيع وأحياناً أشهر.

وقد تكون فترة الشفاء قصيرة لعدّة أسابيع أو طويلة لعدّة سنوات. فالمرضى لا يعانون فقط من صعوبات فيزيائيّة ولكنهم يعانون أيضاً فترة من الألم النفسي.

وغالباً ما يكون من الصعب جداً للمرضى أن يتقبّلوا الشلل المفاجئ والاعتماد على الآخرين لمساعدتهم على اعمالهم اليوميّة الاعتياديّة. كما قد يحتاجون أحياناً لاستشارة نفسيّة.

ويركّز العلماء لإيجاد علاج جديد فعّال ويعملون أيضاً على الجهاز المناعي لمعرفة الخلايا المسؤولة عن بدء وحدوث الإصابة في الجهاز العصبي.

والحقيقة المهمة في الموضوع أن العديد من الحالات بدأت بعد الإصابة بإنتان فيروسي أو جرثومي مما يرجح وجود صفات خاصّة لبعض العضويّات، التي قد تؤدّي إلى تفعيل الجهاز المناعي بشكل غير مألوف.

ويدرس العلماء حالياً هذه الخاصيّة، إذ إن بعض العضويّات تملك أجزاء بروتينيّة تشابه الموجودة في غمد الأعصاب (النخاعين)، كما ان تكوين الأضداد لتعديل هذه البروتينات يمكن أن يسبب تلف الأعصاب. لذلك فإن أطباء وعلماء الأعصاب والمناعة وعلم الفيروسات والأدوية يعملون معاً لتعلّم كيفية ايجاد السبل الوقائيّة وإيجاد أفضل علاج عند حدوث الإصابة.

ويحدث الشلل عادة بعد الإصابة بالإنتان الفيروسي أو الجرثومي بحوالي عشرة أيّام، وقد يأخذ شكل التهاب معدة وأمعاء بسيط (خاصةً Campylobacter) أو التهاب الطرق التنفسيّة العليا (خاصة Mycoplasma Pneumonia) حيث يبدأ المرض بتنميل الأصابع ثم بالأطراف السفلية ويترقى تدريجياً ليصل إلى الجذع أو الأطراف العلويّة، وأخيراً إلى العضلات التي تنشأ أعصابها من البصلة السيسائيّة، ولهذا كانت هذه الحالة تعرف سابقا بالشلل الصاعد Landry.

## الأعراض

**أهم أعراض هذا المرض هي:**

- نقص الإحساس، أو حدوث ألم بالأصابع والإبهام.
- ضعف الأرجل أو حدوث ألم يترقّى إلى اليدين.
- صعوبات بالمشي.
- فرط استثارة ونزق.
- صعوبات بالتنفّس.
- ضعف بالوجه.

ويكون البدء تدريجيّاً ويترقّى خلال أيّام أو أسابيع حسب كلّ حالة، وتحدث الإصابة العصبيّة في نصف الحالات وتؤدّي إلى شلل عضلات الوجه. وهذه من علامات الإنذار قبل حدوث الشلل التنفّسي.

كما ان سلس البول أو احتباسه من اختلاطات المرض ولكنه عابر ويحدث في ٢٠٪ من الحالات. والطور السريري غالباً ما يكون سليما، ويحدث الشفاء تلقائياً خلال ٢-٣ أسابيع ويستعيد معظم المرضى القوّة العضليّة، بينما تعود المنعكسات الوتريّة في المرحلة الأخيرة، حيث يحدث تراجع الأعراض بعكس الطريقة التي حدث بها (أي من الأعلى للأسفل)، فيعود التنفّس وحركات البلع أولاً بينما تعود حركة الأطراف السفليّة في النهاية.

## التشخيص

يعرف الأطباء التناذر بأنه حالة مرضيّة تتظاهر بمجموعة من الأعراض (ما يشعر به المريض) والعلامات (ما يشاهده الطبيب أو يقيسه) وبما أنّ هذه الأعراض والعلامات تتغيّر ولا توجد كلّها سويّة فقد يجد الطبيب نفسه عاجزاً عن التشخيص في المرحلة الباكرة خاصّة أن هناك أمراضا عديدة متشابهة، ولذلك قد يلجأ الطبيب الى:

- إجراء تخطيط لقياس الناقليّة العصبيّة Nerve Conduction Velocity (N.C.V). الذي يظهر ضعفها بسبب تلف العصب.
- وإجراء بذل للسائل الدماغي الشوكي الذي تسبح فيه الجملة العصبيّة، فبضع قطرات من هذا السائل قد تعطي الجواب الشافي، إذ يرتفع فيها البروتين إلى ضعفيّ الحدّ الأعلى للطبيعي ويعتبر مشخّصاً.
- أحياناً يقيس خميرة العضلات في الدم CPK. فإذا كانت طبيعيّة فهي تدلّ على أنّ الإصابة عصبيّة ولا حاجة لإجراء خزعة عضليّة.

## العلاج

ينصح الأطباء بضرورة قبول المرضى في المستشفى منذ بداية المرض الحادّ وذلك للمراقبة. لأن الشلل الصاعد يمكن أن يصيب عضلات التنفّس سريعاً (خلال ال ٢٤ ساعة التالية للإصابة) وعندها يوضع المريض على جهاز التنفّس الصناعي Ventilator لإنقاذه، ويبقى كذلك إلى أن يتحسّن وتعود وظيفة العضلات إلى طبيعتها. كما يجب وضع المريض على شاشة مراقبة (Monitor) لمتابعة نبض القلب والضغط. أما في المرض البطيء فيبقى المريض في المستشفى للمراقبة لأنه يشفى تلقائياً ويستقرّ دون علاج.

**وأهمّ طرق العلاج التي ينصح بها الاختصاصيون هي:**

- فصادة البلازما Plasmapheresis، وفيها يوصل المريض إلى جهاز خاص يفصل البلازما عن الكريّات الدمويّة للمريض، ويعيدها مع بلازما جديدة متوافقة مع زمرة المريض بحيث تخلّصه من العضويّات والأضداد الموجودة في بلازما الدم التي سببت تلف الأعصاب.

  ويمكن تكرار هذه الجلسة أربع مرّات حيث ثبت بالدراسة انه لا فائدة إضافيّة بعد الجلسة الرابعة. وتكون نتائج هذا العلاج فعلاً باهرة.
- إعطاء المريض الغلوبين المناعي (Immunoglobulin)، وفيها يعطى المريض الغاماغلوبولينات المناعيّة (وهي ما يصنعها جسم الإنسان عادة ليهاجم العضويّات المرضة) لمدة ٢-٣ أو خمسة أيّام بجرعات عالية مأخوذة من مانحين (واهبين) أصحّاء فتساعد الجسم على الشفاء سريعاً.
- الستيروئيدات (الكورتيزون) جرّبت ولكنها لم تعط فائدة إذا لم تكن أساءت للمريض.
- المعالجات الداعمة، والوقاية من قرحات فراش الأشخاص المصابين بالشلل الرباعي، وعلاج الإنتانات الثانويّة خاصة التنفسيّة. علماً بأن استعمال المضادات الحيويّة لا يفيد في حالة التهاب الأعصاب المديد حتى لو ثبت أن السبب جرثومي لأنّ المرض محدّد لنفسه.



# أمراض الصيف والإجازات تحدث بسبب سلوكيات خاطئة

الدكتور: عبد الحفيظ خوجة
إستشاري أمراض باطنية وقلب
مركز الأمير سلطان للقلب/الرياض

يتميز فصل الصيف بالحرارة الشديدة، وفي بعض المناطق بنسبة الرطوبة المرتفعة المتفاوتة التي تساعد البكتيريا وسائر الميكروبات على النمو والتكاثر، مما يساهم في سرعة فساد المأكولات والمشروبات وتخمرها، وبالتالي حدوث أنواع من التسمم الغذائي، خاصة مع سوء حفظ الأطعمة عند بعض الباعة. يضاف إلى ذلك الزيادة الكبيرة في انتشار الذباب والحشرات التي تلعب دورا كبيرا في نقل البكتيريا والفيروسات من وإلى الإنسان.

وكذلك يزداد التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس، وكثرة العرق وفقدان نسبة من سوائل الجسم والأملاح المعدنية مع عدم أخذ البدائل، والتعرض لتيارات التكييف المباشرة وتفاوت درجات الحرارة في المنزل والسيارة (حيث تكون باردة بسبب التكييف) مع ارتفاع درجة حرارة الجو خارجا.

والأكثر عرضة للإصابة بأمراض الصيف هم الأطفال لقلة مناعتهم، وكبار السن لتدهور صحتهم ومناعتهم مع تقدم العمر، وأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري والربو وارتفاع ضغط الدم، والذين لا يعتنون بالنظافة الشخصية والعامة.

**فهل هناك بالفعل أمراض نستطيع أن نطلق عليها (أمراض الصيف) ؟وما هي أبرزها؟**

أمراض الصيف، حسب الدكتورة منيرة خالد بلحمر، استشارية طب مجتمع، ورئيسة قسم التوعية الصحية بإدارة الرعاية الصحية الأولية بمحافظة جدة وعضو لجنة التثقيف الصحي بمجلس تطوير الخدمات الصحية بمنطقة مكة المكرمة، هي مصطلح غير صحيح طبيا، فما تسمى بأمراض الصيف يمكن أن تحدث على مر الأيام خلال العام، ولكن حدوثها يزداد بشكل كبير في فصل الصيف.

**الأكثر عرضة لأمراض الصيف الأطفال والمسنون**

وأهم هذه الأمراض:

- الإعياء الحراري الشديد وضربة الشمس.
- أمراض الجهاز التنفسي العلوي والسفلي، مثل الرعاف الأنفي وسيلان الأنف والعطس (الحساسية) وزيادة حدة نوبات الربو وأوجاع الحلق وغيرها.
- الأمراض الجلدية مثل: الحروق الشمسية والكلف والأمراض الفطرية.
- أمراض العيون مثل التراخوما والحساسية وجفاف العين.
- أمراض الجهاز الهضمي: مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي، النزلات المعوية، الإسهال، الطفيليات المعوية والتيفوئيد والكوليرا.
- التسمم الغذائي.
- التهابات المسالك البولية.
- التهابات الجهاز التناسلي وأكثرها الأمراض الفطرية.

## النزلات المعوية

وأضافت د. منيرة بلحمر أن النزلات المعوية تعتبر من أكثر الأمراض التي تحدث في فترة الصيف وعند المسافرين، فهي تصيب ٢٠ إلى ٥٠ في المائة منهم.

ونظرا للنشاطات المختلفة التي يقوم بها أفراد الأسرة صيفا، فإن معظمهم يرغبون دائما في تناول الطعام خارج المنزل، لذا يجدر اختيار المطاعم بعناية، مع التأكد من النظافة الشخصية للطهاة وذلك بلبس القفازات، والانتباه إلى نظافة المكان والأدوات المستخدمة.

وحتى نتجنب الإصابة بالنزلات المعوية في كل الأوقات، وخاصة في فصل الصيف يجب اتباع ما يلي:

- التأكد من نظافة المياه التي تستعمل في الشرب أو غسل الخضراوات أو الطهي، وإذا لم تتوافر تلك المياه النظيفة فيجب غلي الماء لمدة خمس دقائق ثم تبريده واستعماله، ويفضل تناول ماء الشرب المعبأ في زجاجات محكمة الإغلاق.
- الحرص على غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون، وخاصة قبل البدء في إعداد الطعام وخلال مراحل إعداده (بعد غسل اللحوم مثلا) وقبل تناول الطعام وبعد استخدام المرحاض أو لمس أي مصدر من مصادر التلوث، كمقابض الأبواب وعربات المتاجر الكبرى (السوبرماركت) والنقود.
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة بعد غسلها جيدا، ومن الأفضل تقشيرها وتقطيعها قبل الأكل مباشرة.
- الامتناع تماما عن تناول الأطعمة المكشوفة، وعن شراء الأطعمة من الباعة المتجولين.
- الحذر ثم الحذر من تناول اللحوم غير المطهية جيدا (علما بأن حرارة ٧٠ درجة مئوية أو أكثر كفيلة بالقضاء على معظم الفيروسات وأهمها فيروسات إنفلونزا الطيور والخنازير).

- تجنب تناول المأكولات البحرية النيئة وغيرها من الأطعمة غير المطبوخة، وتجنب إضافة المايونيز والخضراوات والسلطات غير المطهية إلى اللحوم (الساندويتش مثلاً).
- التأكد من صلاحية الأطعمة المحفوظة والمعلبة خاصة منتجات الألبان والعصائر قبل تناولها.
- الحرص على تناول الطعام الطازج والساخن، وأن يوضع المتبقي منه في الثلاجة وعدم تركه في درجة حرارة الغرفة لساعات طويلة.

## سلوك خاطئ

وتقول الدكتورة منيرة بلحمر، إن كثيرا من الناس يقومون بممارسة سلوك خاطئ في محاولة للتخفيف من لهيب الحر، والتمتع ببعض الانتعاش خلال فصل الصيف، إلا أن هذا السلوك له آثار ضارة على صحتهم. ومن أبرز هذه السلوكيات الخاطئة ما يلي:

- تناول المشروبات المثلجة جدا: مما يؤدي إلى مضار صحية على الفم، والأسنان، وإلى سوء الهضم، لأن شرب المشروبات الساخنة أو المثلجة جدا يتسبب في تثبيط نشاط الإنزيمات التي تهضم الطعام والتي لا تعمل إلا في درجة حرارة الجسم (٣٧ درجة مئوية).
- السهر وسوء تنظيم مواعيد النوم: تؤثر هذه العادات بشكل كبير على خلايا الجسم خاصة لدى الطفل، وبالتالي نلاحظ عليه ضعفا وهالات سوداء حول العينين وشحوب الوجه وفقدان الشهية والعصبية الزائدة وقلة التركيز، حيث أن أكثر فترات إفراز هرمون النمو وضبط الحرارة في جسم الإنسان والعديد من العمليات الحيوية تتم خلال النوم. لذا يجب وضع نظام عائلي للنوم، حيث إنه من الصعب دفع الأطفال للنوم مبكرا في حين يظل باقي أفراد الأسرة مستيقظين.
- المبالغة في استخدام المكيفات: من المعروف أن الانتقال المفاجئ من مكان حار إلى مكان بارد أو العكس يؤدي إلى زيادة التعرض للإصابة ببعض الفيروسات، كما يمكن أن يؤدي إلى تأثر الأغشية المخاطية في الأنف والحلق، وإلى الشعور بأعراض تشبه الإنفلونزا كالزكام وألم الحلق. والمكيفات نفسها قد تصبح مصدرا للميكروبات إذا لم يُنظف فلترها باستمرار. ومن المهم جدا وضع أجهزة التكييف على درجات حرارة معتدلة، لأن الحرارة المرتفعة أو المنخفضة تؤثر في كريات الدم البيضاء مما يضعف الجهاز المناعي ويسبب الإصابة بالأمراض وأولها الزكام.
- تمضية كثير من الوقت في استخدام أجهزة الكومبيوتر واللعب بالألعاب الإلكترونية أو مشاهدة التلفزيون مما يؤدي إلى إجهاد العين وإثارتها، وذلك نظرا لقرب المسافة عند ممارسة هذه الألعاب، ولأن شاشة التلفزيون غير معالجة تكنولوجيا لتقليل الإشعاعات الصادرة عنها والمنعكسة على العين.

## الوقاية من أمراض الصيف

تؤكد الدكتورة منيرة بلحمر، أن كل إنسان يمكنه الوقاية أو تجنب الإصابة بأمراض الصيف إذا ما التزم بالقواعد الصحية العامة، ومنها:

- تجنب اللعب أو الجلوس لفترات طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة، خاصة خلال فترة ذروتها من الحادية عشرة صباحا وحتى الرابعة عصرا.
- ارتداء قبعة أو غطاء للرأس عند الخروج نهارا.
- وضع دهان (كريم) للوقاية من الشمس وبعامل حماية مرتفع (SPF 30–15) قبل الخروج من البيت أو قبل السباحة بنصف ساعة، على أن يتم التوقف عن السباحة وتكرار دهن الكريم الواقي كل ساعة.
- الحرص على ارتداء الملابس الصيفية المناسبة، قطنية وخفيفة، وتجنب ارتداء الملابس التي تحتوي على خيوط صناعية، لأنها تمنع نفاذ العرق وتزيد من درجة حرارة الجسم.
- الحذر من استعمال ملابس أو مناشف الغير، وعدم استعارة النظارة الشمسية، لأنها أيضا تعتبر أدوات شخصية مثلها مثل فرشاة الأسنان والمشط.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية والاستحمام يوميا للتخلص من العرق والجراثيم.
- تغيير مياه البرك البلاستيكية وتنظيفها بالماء والصابون قبل كل استعمال، لأن المياه الراكدة تمثل بيئة خصبة لتكاثر الجراثيم المسببة للالتهابات وبخاصة لمجرى البول. ◆◆



# إرشادات طبية للوقاية من أشعة الشمس في الصيف

الدكتورة: عبير مبارك
استشاري بقسم الباطنية في المستشفى العسكري بالرياض

**عند الحديث عن أشعة الشمس وفصل الصيف والأطفال، تشير المصادر الطبية إلى أن نحو ٧٠٪ من المدة الزمنية التي يتعرض فيها جسم أحدنا لأشعة الشمس إنما تحصل في سن ما قبل بلوغ الثامنة عشرة من العمر.**

ومع هذه الحقيقة العلمية، وتبعاتها الصحية، هناك آباء وأمهات لا يلقون بالا البتة، لأهمية حماية جلد الطفل من التأثيرات السلبية للتعرض لأشعة الشمس. والأسوأ من هذا، اعتقاد بعض الأمهات والآباء أن استخدام "كريمات" الحماية من أشعة الشمس إنما هو خاص بالكبار وبالذين يبحثون عن الزينة والجمال باكتساب جلدهم اللون

"البرونزي"! بل واعتقاد بعضهم أن ارتداء النظارات الشمسية "موضة" و"زينة" خاصة بالكبار، ولا علاقة لها بحماية أعين الأطفال!.

صحيح أن تعرض البالغين لأشعة الشمس سبب في الإصابة بسرطان الجلد، إلا أن الصحيح أيضا أن تعرض الأطفال لهذه الأشعة من دون حماية منها سبب في كل من الإصابة بسرعة وتيرة شيخوخة الجلد في مراحل مبكرة من فترة الشباب لاحقا، كما أن ذلك سبب أيضا في إصابتهم بسرطان الجلد.

ومع تأكيد المصادر الطبية في أميركا وأوروبا وأستراليا وغيرها من بقاع الأرض على ملاحظة ارتفاع عدد الإصابات بسرطان الجلد، تتأكد الحاجة إلى الاهتمام بحماية الجلد من أشعة الشمس. وبمزيد من الدقة في العبارة، تشير دراسات المسح الإحصائي الحديثة بالولايات المتحدة إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الجلد لا تزال في تصاعد مستمر، وتبلغ الزيادة السنوية نحو ٣٪ لمئات الآلاف من تلك النوعية من السرطان. وكانت منظمة الصحة العالمية قد نشرت في تقاريرها الحديثة أن التعرض المباشر لأشعة الشمس كان السبب في وفاة أكثر من ٦٠ ألف شخص سنويا نتيجة لسرطان الجلد.

## الأشعة فوق البنفسجية

وما هو ثابت اليوم أن نوع "الأشعة فوق البنفسجية" ultraviolet UV هو السبب وراء أكثر من ٩٠٪ من حالات الإصابة بسرطان الجلد. بمعنى أن الدور السلبي لأشعة الشمس من جهة التسبب في سرطان الجلد إنما هو نتيجة للأشعة فوق البنفسجية. والأشعة فوق البنفسجية هي نوع من أشعة الضوء التي لا ترى، لأنها ذات طول موجي قصير جدا. وهي أعلى ما تكون في أشعة الشمس خلال الفترة ما بين العاشرة صباحا والرابعة من بعد الظهر. وللتقريب، يستخدم أحدنا "قاعدة الظل" (shadow rule)، أي حينما يكون ظل أحدنا أقصر من الطول الفعلي، تكون الأشعة فوق البنفسجية عالية في أشعة الشمس.

وهنا نقطة تحتاج إلى توضيح، وهي أن الأشعة فوق البنفسجية، القادمة مع حزمة ضوء أشعة الشمس، مكونة من ثلاثة أنواع. وهي إيه (A) وبي (B) وسي (C). وما يعتقده العلماء هو أن نوع سي (UVC) أشدها خطورة على الإنسان. والناس محظوظون، حتى الآن، لأن طبقة الأوزون الموجودة في الغلاف الجوي تحجب هذا النوع من الأشعة وتمنع اختراقه للغلاف الجوي، وبالتالي تقي ساكني الأرض من أذاه. وهذه الفائدة أحد دواعي العمل على حفظ طبقة الأوزون.

وعند تعرض الجلد لكميات معتدلة من أشعة الشمس، تصل إلى الجلد كميات معتدلة من الأشعة فوق البنفسجية، بنوعي إيه (A) وبي (B). وهنا تتمكن صبغات ميلانين melanin، الموجودة في خلايا الجلد melanocytes، من العمل على امتصاص هذه الأشعة، وبالتالي حماية الجسم منها. أما عند تعريض الجلد لكميات كبيرة منها، مثل التعرض لشمس الصيف ولساعات وفي أوقات الذروة في نسبتها، ستنتج خلايا الجلد كميات أكبر من صبغة ميلانين، ويزيد انتشارها في الخلية. وهذا ما يعطي الجلد لونا برونزيا بنيّا خفيفا، أو "صن تان" suntan. أي إن الـ"صن تان" هو وسيلة يحاول الجلد بها حماية نفسه ما أمكن من أضرار الأشعة فوق البنفسجية. ولكن هذا لن يكفي وحده لمنع تغلغل الأشعة فوق البنفسجية في الجلد، وصولا إلى نواة خلاياه. وهنا تعمل تلك الأشعة على إحداث تغييرات في الحمض النووي DNA لتلك الخلايا، مما يؤدي إلى نشوء الخلايا السرطانية في طبقة الجلد.

وعلينا ملاحظة أن الغيوم في السماء لا تحجب عنا الأشعة فوق البنفسجية، بل يتمكن ثلثاها من اختراق الغيوم وصولا إلى سطح الأرض. وأنه لا علاقة للون الجلد بالأمر، ولذا فإن ذوي اللون الغامق أو اللون الفاتح عرضة لأضرار أشعة الشمس، ما لم تتخذ وسيلة للحماية.

## مستحضرات "صن سكرين"

الأمر المهم الآخر هو أن مستحضرات الحماية من أشعة الشمس، أو ما يسمى "صن سكرين" sun-screen، لديها القدرة المبدئية على الوقاية من تأثيرات نوع بي (B) من الأشعة فوق البنفسجية. أما نوع إيه

(A) فلا قدرة للأنواع العادية من الـ"صن سكرين" على حمايتنا منه.

وهناك عامل مهم في تحديد مدى قدرة تلك الأنواع من "صن سكرين" على الوقاية، وهو "عامل الوقاية من الشمس" (sun protection factor)، أو ما يعرف بـ"إس بي إف" "SPF". ونقرأ رقم الـ"SPF" على عبوات الكريمات تلك. وحينما يكون رقم الـ"SPF" هو "١٥" مثلا، فإن معنى ذلك أن التعرض لأشعة الشمس لمدة ١٥ دقيقة بعد وضع الكريم بطريقة صحيحة على الجلد يجعله يتلقى فقط كمية الأشعة التي يتعرض لها عادة خلال دقيقة واحدة عند عدم وضع كريم الـ"صن سكرين". ولكن ضعف هذا الرقم، أي ٣٠، لا يعني أن بإمكان الشخص البقاء لمدة نصف ساعة تحت الأشعة من دون أن يتأثر. ويشير الباحثون من "مايو كلينك" في الولايات المتحدة، إلى أن الكريم ذو الرقم ١٠ يحجب ٩٠٪ من نوع بي (B) للأشعة فوق البنفسجية، وأن الكريم ذو الرقم ١٥ يحجب ٩٣٪ من تلك النوعية للأشعة، والكريم ذو الرقم ٣٠، يحجب ٩٧٪ منها. كما أنهم يشيرون إلى أنه لا يوجد حتى اليوم مؤشر يدل على قدرة أي من تلك الكريمات على حجب نوع إيه (A) من الأشعة فوق البنفسجية.

وينصح جميع البالغين الذين يتعرضون لأشعة الشمس، لظروف العمل أو خلال الاستجمام على الشواطئ، بوضع هذه المستحضرات. ووفق ما تقوله الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال في إرشاداتها الحديثة، فإن الأطفال بحاجة إلى استخدام تلك الكريمات، كما أنهم بحاجة للوقاية أصلا من التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، لأن جلدهم أكثر عرضة للإصابة بحروق الشمس sunburns. أما الأطفال ما دون سن ستة أشهر، فيجب عدم تعريضهم بالأصل لأشعة الشمس الحارقة لأي وقت مهما كان قصره، أي فيما بين العاشرة صباحا إلى الرابعة من بعد الظهر. ويُلجأ عند الضرورة فقط إلى وضع كميات قليلة من تلك المستحضرات، على المناطق المكشوفة من جلد الطفل الرضيع، مثل الأذنين والأيدي والأرجل.

**التعرض الكثير لأشعة الشمس يؤدي إلى شيخوخة الجلد وحدوث السرطان**

## إضعاف مفعول "صن سكرين"

ولا يجب الاعتماد كليا على كريم "صن سكرين" لحماية الجلد من تأثيرات أشعة الشمس، بل يظل الجلد هو الذي سيخبرنا بمدى تعرضه لكميات عالية منها. وذلك عبر ظهور علامات الحروق أو الاحمرار المؤلم. هذا مع ملاحظة أن آثار حروق الشمس تحتاج إلى ما لا يقل عن ٢٤ ساعة للظهور بشكل كامل. ولذا قد لا يبدو على الجلد شيء في الساعات القليلة التي تلي التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة، ولكن بعد يوم يتضح مدى الضرر الذي أصاب الجلد.

وهناك عدة عوامل مؤثرة في الكمية التي يتعرض لها الجلد من الأشعة فوق البنفسجية القادمة مع أشعة الشمس، منها طول المدة، والوقت خلال ساعات النهار، وما إذا تم وضع كريم "صن سكرين" أم لا.. وهناك أيضا ارتفاع نسبة رطوبة الهواء، وزيادة إفراز الجسم للعرق خلال التعرض لأشعة الشمس، وتكرار تجفيف الجلد بالمنشفة، وتكرار السباحة في الماء أو الاستحمام بالـ"دُش" للتبريد أثناء قضاء الوقت على الشواطئ أو المسابح، وغيرها من العوامل التي تُؤدي إلى زيادة إزالة كريم "صن سكرين" عن الجلد، وبالتالي تعريته عن حماية ذلك الكريم. ويذكر الباحثون من "مايو كلينك" أن أكثر الناس يستخدمون كريم "صن سكرين" ببخل واقتصاد شديد! وهذه هي الحقيقة، لأن الكثيرين يظنون أن الأمر هو دهن الجلد بطبقة غير مرئية من الكريم، وأن هذا هو المطلوب فقط لنيل فائدته. والمطلوب هو وضع طبقة واضحة، أي وضع كمية تقارب ٣٠ مليلترا على المناطق الجلدية التي يراد تعريضها لأشعة الشمس، وقبل نصف ساعة من التعرض لها. أي إن عبوة بحجم ١٢٠ مليلترا تكفي فقط أربعة أشخاص بالغين، ولمرة واحدة. ويجب تكرار وضع الكريم بُعيد السباحة، أو بعيد مسح الجلد، أو غيرهما من الأسباب التي تؤدي إلى زوال الطبقة الحامية التي تم وضعها، أو كل ساعتين من البقاء على الشاطئ.

# الفستق الحلبي غذاء مفيد لصحة القلب بامتياز

إعداد: سعيد جودة

**يعود أصل أشجار الفستق الحلبي الى مناطق غرب آسيا، ومنها انتشرب الى دول شرقي البحر الأبيض المتوسط، قبل نحو اربعة آلاف عام. وهي أشجار تنتمي الى فصيلة "بيستاشيا" التي يمتد تاريخها الى نحو ٨٠ مليون سنة، وتضم العديد من أنواع الأشجار المنتجة للفستق.**




والملفت للنظر في هذا الشأن أن اهتمام الولايات المتحدة بزراعة الفستق الحلبي جاء متأخراً. وبدأ انتاج مزارعها من هذه الثمرة في ولاية كاليفورنيا تحديداً، في منتصف سبعينات القرن الماضي. وبالرغم من هذا أصبحت بعد ثلاثة عقود، الدولة الثانية في انتاج الفستق الحلبي على المستوى العالمي، متجاوزة بهذا الانجاز، وفي وقت زمني قصير، قائمة طويلة من الدول العريقة بزراعة الفستق، والتي بعضها ينتجه منذ ٣٥٠٠عام.

وأشجار الفستق الحلبي نوعان: مذكر ومؤنث، وتحتاج زهورها الى التلقيح كي تنتج ثمار. والشجرة المذكر الواحدة قادرة على تلقيح زهور نحو ١٢ شجرة مؤنثة. وتعطي أشجار الفستق الحلبي ثماراً من نوع النواة الواحدة

(drupe) المغلفة بقشرة شبه صلبة ذات فلقة. وتحتوي النواة على بذرة بيضاوية الشكل تقريباً، وهي التي تؤكل.

وبلغة فنون الطبخ، يعتبر الفستق الحلبي من المكسرات. الا أن التعريف الدقيق للمكسرات، بلغة علم أحياء النبات، محصور في البذور أو الثمار الجافة لبعض النباتات. وعليه فإن المكسرات هي ثمار جافة تحتوي على بذور واحدة في الغالب.

ووفق هذا التعريف فإن المكسرات تضم: الجوز والكستناء والبلوط والبندق. ويضاف اليها مجازاً بذور وبقول وثمار أخرى على أنها مكسرات، وهي في الحقيقة ليست كذلك، مثل الفستق السوداني (أو الفول السوداني)، الذي هو من البقول، وبذور اللوز والمكسرات البرازيلية والكاجو والصنوبر، والفستق المعروف لدينا بالفستق الحلبي، موضوع مقالنا هذا. وما يجمع هذه البقول والبذور بالمكسرات الحقيقية، هو أنها جافة، وغنية بالدهون والعناصر الغذائية المركزة، ويمكن تناولها مباشرة بعد تحميصها.

## الفستق الحلبي والاعتقاد الخاطئ عنه

ساد الاعتقاد، في السابق، أن تناول الفستق الحلبي، أو غيره من المكسرات، يؤدي الى زيادة في وزن الجسم، وارتفاع الكولسترول، ويسبب الأمراض في شرايين القلب والدماغ.

وقد ثبت، حديثاً، أن هذا الاعتقاد كان خاطئاً، وغدت نصائح رابطة القلب الامريكية، وغيرها من الهيئات العالمية المعنية، تشجع صراحة على تناول هذه المكسرات، واستحداث طرق غذائية لإضافتها الى مختلف أطباق الطعام، التي يتناولها الناس يوميا.

والفستق الحلبي بذرة ذات محتويات مركزة من العناصر الغذائية والمعادن والفيتامينات، ولها فوائد صحية عديدة، اضافة الى طعمها اللذيذ. وتمتاز، كذلك، بارتفاع محتواها من المواد المضادة للأكسدة، مقارنة مع أنواع أخرى من المكسرات أو البذور. وحسب الهيئات العلمية بوزارة الزراعة الامريكية، فإن الأونصة (الأونصة تعادل ٢٨ غراماً تقريباً) الواحدة من الفستق الحلبي تحتوي على كمية أعلى مما هو موجود في كوب من الشاي الأخضر. وتقول مصادر علمية أخرى، إنه مقارنه مع المكسرات الأخرى، فإن الفستق الحلبي يحتوي على كمية من مادة "ليوتين" المضادة للأكسدة، بمقدار يفوق ١٣ ضعف الكمية الموجودة في البندق، الذي يحل في المرتبة الثانية بعد الفستق.

ومعلوم طبياً أن تناول هذه النوعية من مضادات الأكسدة يقلل من احتمالات مخاطر الإصابة بتدهور سلامة البقعة الداكنة في شبكية العين لدى التقدم في العمر. وهذا النوع من الإصابات هو السبب الرئيسي وراء العمى لدى من يتجاوزوا عمر ٦٥سنة في الدول المتقدمة.

والفستق غني بالأحماض الأمينية، وبخاصة النوع الذي يطلق عليه اسم "أرجنين" والبروتينات، كما هو معروف، تتكون من مجموعات متراكمة من الاحماض الأمينية. وكما يقول الباحثون في قسم التغذية في جامعة "هارفارد" الأمريكية، فإن المكسرات ليست مفيدة للقلب بسبب أنواع الدهون غير المشبعة فيها، فحسب، بل إن محتواها من نوع "أرجنين" للأحماض الامينية هو آلية أخرى لحماية شرايين القلب. والفستق الحلبي يحتوي على كميات جيدة من هذا الحمض الاميني. وفائدته تنبع من أنه هو المستخدم في انتاج أوكسيد النيتريك، الذي يعتبر المادة الفاعلة، التي تعمل على توسعة الشرايين المتضيقة، ولذا تسمى، احياناً، عامل الارتخاء ذا المنشأ من بطانة الشرايين. وللتقريب، فإن الحبة الوردية الصغيرة، التي يضعها مرضى شرايين القلب تحت لسانهم، حال شعورهم بالألم، إنما هي من الفصيلة نفسها.

ويحتوي الفستق الحلبي على معادن وفيتامينات مفيدة للقلب، مثل المنغنيز والمغنيزيوم والفسفور، وفيتامينات الفوليت، وفيتامين B6، والنياسين والثيامين. اضافة الى هذا كله فإن الفستق الحلبي لا يحتوي على الصوديوم (الملح). وهنا يجب الحذر من اضافة هذه المادة (الملح) الى الفستق، لأن هذا يرفع ضغط الدم. وإن كان لا بد من اضافة شيء لطعم الفستق، فإن الأفضل إضافة الليمون، أو غيره من المواد التي لا تحتوي على صوديوم.

## الفستق الحلبي وكولسترول الدم

يعمل الفستق الحلبي على خفض نسبة الكولسترول في الدم، وحماية الشرايين منه، عبر أربع آليات:

**الآلية الأولى:** وهي الأبسط عملاً وفهماً.. فإذا ما تناول أحدنا الفستق الحلبي، فإن هذا يعني تناول منتج غذائي خال من الكولسترول. (ومعلوم أن الكولسترول لا يوجد على الاطلاق في أي منتج غذائي نباتي المصدر، سواء كان حبوباً أو بقولاً أو مكسرات أو زيوت نباتية بأنواعها المختلفة، وإنما مصدره هو المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم والأسماك ومشتقات الألبان والسمن والحيوانات البحرية وغيرها).

**الآلية الثانية:** وتتمثل في أننا حينما نتناول الفستق الحلبي، فإننا ندخل الى أجسامنا دهوناً ذات نوعية عالية الجودة صحياً.

**الآلية الثالثة:** احتواء الفستق على مواد "فايتو سيدول" المساعدة على خفض امتصاص الأمعاء للكولسترول الموجود فيما نتناوله من أطعمة. ذلك أن الفستق الحلبي، بالمقارنة مع بقية البذور أو المكسرات عموماً، هو الأعلى في الأحتواء على هذه المادة الكيميائية الطبيعية المفيدة جداً.

**يعمل الفستق الحلبي على خفض نسبة الكولسترول في الدم**

**الآلية الرابعة:** غنى الفستق الحلبي بالألياف الغذائية الطبيعية، يلعب دوراً مهماً في خفض امتصاص الأمعاء للكولسترول، وفي ابطاء امتصاص الأمعاء للسكريات.

وعليه، فإنه ينصح لعلاج ارتفاع الكولسترول بتناول ما بين ٣٠ غراماً من الفستق الحلبي للرجال، و٢٥ غراماً للنساء يومياً. والأونصة الواحدة من الفستق الحلبي توفر ثلاثة غرامات من الألياف، أي ثلاثة أضعاف ما في الجوز أو الكاجو. ولا يوازي الفستق في محتوى الألياف الا اللوز، من بين بقية المكسرات.

## نصائح طبية عن الفستق الحلبي

لعب عاملا لذة الطعم والفوائد الصحية، الدور الأهم في اهتمام دول، كالولايات المتحدة واستراليا، بزراعة أشجار الفستق الحلبي. وهي دول لم تعرف زراعة تلك الأشجار بل وقدمت للباحثين الطبيين كل دعم كي يتمكنوا من اجراء دراسات علمية غير مسبوقة عن الآثار الصحية لتناول بذورها. وهي التي كشفت النقاب عن أنها غذاء مفيد لصحة القلب بامتياز. وما يمكن الجزم به أن ثمة اثباتات علمية كثيرة على أن تناول المكسرات، مثل الفستق، لها علاقة بخفض خطورة الاصابة بأمراض شرايين القلب والدماغ.

وتنصح رابطة القلب الامريكية، والبرنامج الامريكي للكولسترول، بتناول ٣-٥ حصص اسبوعياً من المكسرات أو البذور أو البقول. والحصة الغذائية الواحدة تعادل ثلث كوب من المكسرات، أو ملعقتين من معجون زبدة الفول السوداني، أو نصف كوب من الفاصوليا أو البازلاء الجافة وغير المطبوخة.

وكانت ادارة الغذاء والدواء الاميركية اصدرت في عام ٢٠٠٣ قرارها الشهير الذي نص على أن "الأدلة العلمية تقترح تناول ١,٥ أونصة (نحو ٤٥ غراماً) يومياً من المكسرات، مثل الفستق الحلبي، كجزء من منظومة وجبات غذائية منخفضة المحتوى من الدهون المشبعة، ومن الكولسترول، ربما يخفض خطورة الاصابة بأمراض القلب".

وهناك اشتراطات مفيدة لتحقيق هذه الاستفادة، تتعلق باحلال تناول تلك الكمية من دهون الفستق الحلبي، محل تناول الدهون المشبعة. وكذلك أن لا تزيد كمية طاقة السعرات الحرارية لكامل الوجبات اليومية عن الحد المنصوح به للشخص المعني. أي وفق العمر ومقدار الوزن، وحجم النشاط البدني اليومي الذي يقوم به.

وبحسب الباحثين في قسم علوم التغذية بجامعة ولاية بنسلفانيا، فإن الفستق الحلبي يحتوي عناصر غذائية مهمة، لها تأثيرات ايجابية لخفض عوامل خطورة الاصابة بأمراض القلب، وتبين أن تناول ١,٥ أونصة الى ثلاث أونصات من الفستق الحلبي، ولمدة أربعة اسابيع، يعمل على خفض نسبة الكولسترول الخفيف الضار في الدم بمعدل ١١,٦ في المئة، وعلى خفض نسبة الكولسترول الكلي في الدم بمقدار ٤,٨ في المئة، وعلى خفض نسبة الكولسترول الخفيف المؤكسد، ويساعد على ارتفاع نسبة المواد المضادة للأكسدة في الدم، وعلى خفض مستوى مؤشرات عمليات الالتهابات في الجسم. ◆◆



# قف وفكر.. قبل أن تغريك ملصقات المنتجات الغذائية

إعداد: زين ربحي حمد
اختصاصية تغذية

تتسابق العديد من مصانع الأغذية على جذب المستهلك وإغرائه لشراء منتجاتها عبر عدد من الطرق، التي تبدو لنا بسيطة، ولكن لها تداعيات بالغة الأثر في عالم التسويق، مستغلين بحث الناس عن المنتجات الصحية، أو قليلة السعرات، أو ما يعرف بمنتجات (Diet) الخاصة بالأشخاص الأصحاء أو المرضى الذين يتبعون حميات متعددة، لتخفيف الوزن، أو المحافظة على أوزانهم أو حميات مرضى السكري، وإرتفاع الدهنيات والكوليسترول، وإرتفاع الضغط وغيرها من الحميات.

وهذه الطرق تتمثل بتغليف منتجاتها بأغلفة ذات ألوان زاهية براقة، وملصقات تحتوي على "إرشادات" غذائية صحية من شأنها ان تشعرك بالرضى عن نفسك عند شرائها.

وهنا بعض هذه السلع، عبر جولة صغيرة في المتاجر التي تخصص ركناً معيناً لمنتجات (Diet):

**أولاً: أطعمة خالية من الدهون المهدرجة أو - المتحولة (Trans Fat Free):**

الدهون المتحولة، أو المهدرجة، هي زيوت نباتية سائلة تدخل في سلسلة من العمليات الصناعية لتخرج بعدها صلبة جزئيا، بسبب إضافة الهيدروجين إلى جزيئاتها. وهذه العمليات الصناعية تنتج دهونا متحولة غير مشبعة في الزيت. والدهون المتحولة لا يمكن أن تتواجد بشكل طبيعي، فهي نتاج هذه العمليات الصناعية، لذا يواجه الجسم معاناة في هضمها، وتبقى فيه مدة طويلة، تضر خلالها كل أعضاء الجسم.

لكن عند وجود عبارة أطعمة خالية من الدهون على المنتجات، فهي تعني أن كل حصة غذائية من هذا المنتج تحتوي على (Less than 0.5 gram (gm) of trans-fat per serving أقل من ٠,٥ غم من الدهون المهدرجة، وليس لكل العبوة. فإذا إستهلكت العديد من الحصص الغذائية من هذا المنتج، فأنت بذلك أخذت كمية من الدهون المهدرجة انت بغنى عنها. ولكي تتفادى ذلك ما عليك إلا ان تقرأ البطاقة التغذوية الموجودة خلف العبوة، أو على جانبها، والتي تحتوي على مكونات هذا المنتج بالتفصيل من الدهون بأنواعها والكربوهيدرات والبروتينات وغيرها، مع توضيح كمية السعرات الحرارية للحصة الواحدة، أو للمنتج بأكمله، أو لكل ١٠٠ غم منه. فما عليك إلا عمل حسابات بسيطة لتعرف كم من الغرامات من الدهون المتحولة إستهلكت وكم عدد السعرات التي تناولتها.

**ثانياً: مخفض أو قليل المحتوى من السكر والدهون والصوديوم (Reduced or Lowered Fat, Sugar or Sodium):**

عندما نرى عبارة (Reduced Fat ،Sugar or Sodium) فهي تعني بأن هذا المنتج يحتوي على ٢٥٪ أقل في مكوناته من الدهون، أو ٢٥٪ أقل من السكريات أو ٢٥٪ أقل من الصوديوم، مقارنة بنفس المنتج الذي تنتجه الشركة، دون كتابة هذه العبارة. ولكن هذا الفرق يكون بالعادة غير ملحوظ وغير دقيق لأصحاب الحميات. فعلى سبيل المثال هناك نوع من صلصات الصويا تقدر الحصة الواحدة منها بنصف أونصة، أو ما يقارب ملعقة طعام كبيرة ١٥غم تحتوي ٩٢٠ ملغم صوديوم. اما المنتج الذي كتب عليه (Reduced Sodium) فتحتوي ملعقة الطعام منه على ٥٧٥ ملغم صوديوم. ويعتبر هذا أقل من المنتج الأول، ولكنه يعتبر أكثر من كمية الصوديوم التي يجب ان يأخذها شخص يتبع حمية منخفضة الصوديوم.

وأود ان أضيف لذلك أن أقل مستوى من تقليل الصوديوم، هو ملعقة شاي ٥-٦غم ملح طعام تحتوي على ما يقرب ٢,٤غم صوديوم، ويساوي ٢٤٠٠ملغم صوديوم.

والآن عزيزي القارئ لاحظ معي الفرق فعند قراءة عبارة (low sodium ،Fat ،Sugar) فإن هذا يعني أن كل حصة من هذا المنتج تحتوي على أقل من ٣٪ من الدهون، وأقل من ١٤٠ملغم من الصوديوم. وهذا يعني ان كلمة (Low) تعطي تحديداً أدق في الكمية مقارنة بكلمة (Reduce) لذلك لتحري دقة أكبر عند الشراء على أصحاب الحميات إختيار المنتج المكتوب عليه كلمة (Low).

**ثالثاً: خفيف (Light or Lite):**

إن وجود هذه العبارة على الملصق الغذائي تعني ان هذا المنتج أقل بـ١/ ٣ محتواه من السعرات والدهون والصوديوم، مقارنة بنفس المنتج وبنفس المكونات. ولكن عليك أن تقرأ البطاقة التغذوية لكي تحسب كم بالضبط سوف تعطيك الحصة الواحدة.

فعلى سبيل المثال، عند مقارنة نوع من بوظة الشكولاته المكتوب عليه كلمة (Light) بنفس النوع غير المخفض وجد أن النوع المخفض أقل بنصف الدهون من نفس النوع. ولكن فرق السعرات كان حوالي ٣٠ سعرة للحصة الواحدة، والتي تقدر بـ ½ كوب. فإذا أخذنا كوب اكبر فإننا نعيد فرق السعرات، وربما أكثر. لذلك نعود ونكرر أن علينا عمل حساب بسيط للحصة وليس العبوة كاملة، حتى نقدر ما نأكل بالضبط.

**رابعاً: طبيعي (Natural):**

عندما نقرأ هذه العبارة على المنتج فإن هذا يعني أن هذا المنتج خالٍ من المواد الحافظة والمواد المضافة، أو أي مواد مصنعة. ومن ناحيةٍ أخرى هذا لا يعني بأنه صحي فهو ما زال عالياً من جهة الدهون والسكر والسعرات والصوديوم.

وعليه إنتبه عزيزي المستهلك ولا تدع عبارة (Natural

Sugar) أو مصنوع من سكر طبيعي تخدعك. فمثلاً قد يكون مكتوباً على ملصق العبوة أن هذا المنتج حُضِر من سكر مكرر طبيعي نقي، بدلاً من سكر الفركتوز المستخرج من الذرة، أو ما يسمى بسكر الفاكهة. والحقيقة العلمية أن إستهلاك كمية كبيرة من كلا النوعين يسبب نفس الضرر.

**خامساً: مصنوع من (...Made with):**

عندما تكتب هذه العبارة على الملصق الغذائي، فإن هذا يعني أن هذا المنتج يحتوي على مكونات خاصة. فمثلاً عندما يكتب على منتج أنه مصنع من مواد عضوية (Made with organic) دون تحديد النسبة، فهذا يعني أن هذا المنتج مصنع من مكونات طبيعية، وخالٍ من المواد المضافة والكيميائية والملونة وغيرها. ولكن، لأنه لم يحدد النسبة، فإن ذلك يعني أن المكونات الطبيعية هي بنسبة ٧٠٪ و٣٠٪ مواد مصنعة.

إن المنتج المصنع من مواد طبيعية بشكل كامل يكتب عليها (made with organic 100%)فعلى سبيل المثال منتجات كتب عليها مصنوع من حبوب كاملة (made with whole grains) وهي في الحقيقة ليست حبوباً كاملة، بل مخلوطة بنسبة ٣٠٪ بطحين القمح غير الكامل الأبيض.

إذن إبحث عن المنتج المكتوب عليه made with 100% whole grains وإن لم تجده فابحث عن منتج آخر.

**سادساً: الإدعاءات الصحية Healthy claim:**

لا يتوقف خطر الخدع والإدعاءات ولعبة التسويق عند هذا النحو فحسب، بل تتعداها إلى عبارات وصور تدعي القدرة على تخفيف بعض الأمراض الخطيرة الصامتة، مثل أمراض القلب، وإرتفاع ضغط الدم والدهنيات، والسكري، بإستخدام المكونات الصحية في منتجاتها مثل، زيت الزيتون أوميجا٣ والألياف وغيرها، وصور مثل صورة قلب سليم، لكن في نفس الوقت تخفي كميات من السكر والدهون والصوديوم والسعرات الحرارية أثناء التصنيع.

لذا عليك عزيزي المستهلك أن تختبر هذا الإدعاء، وأن لا تأخذ كل ما تروج له وسائل الإعلام، وكل ما تراه مكتوباً أو مرسوماً على المنتجات الغذائية مسلماً به، بل خصص وقتاً للتسوق واقرأ البطاقة التغذوية جيداً، وقم بحسابات بسيطة من شأنها أن تحدث تغيراً ليس بقليل في نظام حياتك الصحي.

## وسائل التنحيف التجارية

ولأن الشيء بالشيء يذكر، لذلك أود أن نسلط الضوء على بعض وسائل التنحيف التجارية، وهي أكاذيب ودعايات تجارية متعلقة بطرق التنحيف:

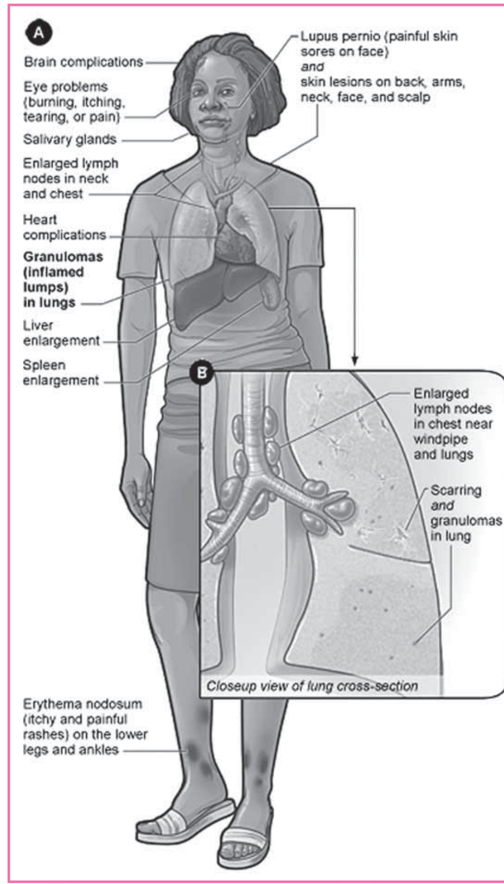
**أولاً: شاي الأعشاب، أو الشاي الصيني، أو خلطات العطارين للتنحيف والعقاقير:**

تعمل هذه الأعشاب وفق مبدأ الريجيم السريع، وتخدع الناس بقولها أن الأعشاب إن لم تفيد لن تضر وهي تقوم بشكل عام على مبدأ الملينات، حيث تسبب لشاربها كثرة إدرار البول والإسهال، ما يؤدي إلى فقدان السوائل والأملاح والفيتامينات بأنواعها، وإختصار مراحل هضم وإمتصاص الدهون، حيث تؤدي إلى التبرز الدهني. ويوصي كثير منها بشربها بعد الوجبة مباشرة. أما العقاقير فتوصى قبل الوجبة، وهذا يرهق الكلية والأمعاء والمعدة ويسبب حالات الإلتهاب والفشل الكلوي لكثير من الناس الذين يسرفون في إستخدامها. أو أخذ أنواع من العقاقير تؤدي إلى القيء، وهي وسيلة أخرى لإعاقة عملية هضم وإمتصاص الدهون. ولكن هذا يعرض المعدة والمريء إلى الإصابة بالتقرحات نتيجة التعرض لحمض المعدة.

**ثانياً: الرابط العجيب بين عمل كمادات من أوراق بعض أنواع الخضار مثل الملفوف وحزام Sauna belt:**

يقوم كثير من مدعي العلم بخصائص الأعشاب، بإرشاد الناس لعمل كمادات من ورق الملفوف أو الخس أو الزهرة، وشيها ووضعها على الجزء المراد تنحيفه، بغرض تذويب بعض السنتيمترات من الدهون، وذلك لإيهام الناس بأن العرق أو الماء المتبخر الناتج عن وضع أوراق الملفوف الساخن يذيب الدهون المتراكمة في تلك المنطقة. وليت الضرر يقف عند ذلك الحد فقط، بل وتسابق الناس بشواء الملفوف بدرجات حرارة عالية لحرق المزيد من الدهون، وكانت النتيجة حروق من الدرجة الثانية والثالثة، مما سبب مشكلة أكبر للناس تتمثل بزيادة الوزن وتجميل المنطقة المتضررة.

وفي الختام أنصح القارئ بأن لا يصدق كل ما يسمعه أو يراه ولا يترك نفسه فريسة للمكاسب التجارية، وعليه أن يعلم أن تعديل نظام حياته وإتباع إسلوب صحي يتألف من إختيار طعام صحي وشرب الماء وممارسة الرياضة اليومية هي وحدها الطريق الأمثل للوصول لوزن مرغوب.




# السركويدية .. المرض الذي قد يختفي تماماً دون علاج

الدكتور: جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/ القدس

السركويدية Sarcoidosis مرض يتميز بنمو أورام حبيبية التهابية Granulomas صغيرة جداً، في مناطق مختلفة من الجسم. غير أنها تصيب بكثرة الرئتين والعقد اللمفاوية داخل التجويف الصدري والعيون والجلد.

ويعتقد العلماء أن السركويدية تنتج من رد فعل غير طبيعي للجهاز المناعي. ويختلف مجرى (مسلك) المرض من شخص الى آخر. وعادة ما يختفي المرض تلقائياً، غير أنه عند البعض من الناس قد تبقى أعراضه طوال الحياة.

وفي حال كون المريض يعاني من أعراض خفيفة (غير خطيرة)، فإنه يحتاج فقط للمراقبة دون الحاجة للعلاج الى حين تحسنه تلقائياً. أما في حال كانت الأعراض تشكل مصدر ازعاج وتشكل خطراً على الأعضاء الحيوية من الجسم، فإن العلاج بالأدوية المضادة لإلتهاب قد تساعد المريض بشكل ملحوظ.

## الصورة السريرية

تتنوع أعراض وعلامات المرض، وتتوقف على العضو الذي يصاب، وعلى مدة المرض.

ففي خمسة بالمئة من الحالات تكون الأعراض قليلة جداً، بحيث لا تلاحظ أو تكتشف إلا عن طريق الصدفة، وذلك في حال إجراء صور شعاعية روتينية للصدر (الرئتين).

وأستطيع أن أوجز أعراض وعلامات السركويدية بما يلي:

- سعال جاف ومستمر.
- ضيق نفس.
- احمرار العينين، يكون مصحوباً بسيلان مائي (التهاب).
- حمى (ارتفاع درجة حرارة الجسم).
- إرهاق عام.
- فقدان وزن الجسم.
- ظهور عقد صغيرة حمراء أو بنفسجية اللون تسمى العقد الحمامية Erythema Nodosum على الوجه والذراع أو الأرداف، وهي عبارة عن عقد التهابية تتلاشى ببطء تاركة مكانها رقع جلدية تشبه الكدمات. إضافة الى ظهور ذئبة شرئي Lupus Pernio وهي عبارة عن طفح جلدي مكون من لويحات بنفسجية اللون ملساء ولامعة على الوجه، خاصة في منطقة الأنف والأذنين والخدين، وهي من المميزات الجلدية الخاصة بالسركويدية.
- التهاب مفاصل المعصم (رسغ اليد) والكاحل (القدم) والمرفق (الكوع). وعادة تكون هذه الأعراض مصحوبة بظهور العقد الجلدية الحمامية Erythema Nodosum على القسم الأمامي السفلي للساق، إضافة الى التهاب السبلة الشحمية تحت الجلد Panniculitis، وهي عبارة عن التهاب الدهن تحت الجلد مكونة عقداً جلدية.
- تضخم العقد اللمفاوية خارج التجويف الصدري.

وقد يحدث مرض السركويدية تدريجياً، مصحوباً بظهور علامات وأعراض تدوم سنوات. أو على النقيض، قد يظهر المرض بشكل فجائي، ويختفي بشكل فجائي ايضاً، دون الحاجة للتدخل العلاجي.

## أسباب المرض

حتى يومنا هذا لم يستطع العلماء التوصل الى سبب مقنع لحدوث السركويدية، مع أن العديد منهم يعتقد أن المرض يحدث عندما يبدي جهاز المناعة رد فعل مبالغ فيه تجاه دخول مادة سامة Toxin، أو دواء أو جراثيم (بكتيريا أو فيروسات) جسم الإنسان، وهذا بدوره يؤدي الى ظهور مناطق مميزة صغيرة التهابية تسمى أورام حبيبية Granulomas.

وهنالك اعتقاد آخر مفاده أنه عندما يجتمع العامل الوراثي (الجيني) والعامل البيئي، يؤدي ذلك الى حدوث المرض. ومع تقدم هذا المرض تقوم الأورام الحبيبية بإتلاف الأنسجة السليمة، محدثة تليفاً Fibrosis، وخاصة في المساحات القائمة بين الأكياس الهوائية داخل الرئتين. ومن الطبيعي أن يؤدي ذلك الى تصلب وتيبس الرئتين، وبالتالي انخفاض كمية الهواء الداخلة اليهما.

## قابلية الإصابة بالمرض

هنالك عدة عوامل تساعد على الإصابة بالمرض، وهي:

- **السن:** عادة يظهر المرض بين سن ٢٠ – ٤٠ عاماً. ونادراً ما يصيب الأطفال، غير أنه قد يصيب الأشخاص فوق سن الخمسين.
- **العرق والجنس:** الأفارقة السود أكثر عرضة من غيرهم من الناس للإصابة بالسركويدية. وتبلغ نسبة اصابة النساء السود ضعف إصابة الرجال السود. غير أن هذه النسبة تتساوى بين الرجال والنساء البيض. أما على نطاق عالمي فإن المرض أكثر انتشاراً بين النساء منه بين الرجال.
- **التقسيم الجغرافي:** السركويدية، أكثر انتشاراً في الدول الآسيوية، وألمانيا والدول الاسكندنافية.

## مضاعفات المرض

تتحسن الحالة عند حوالي ثلثي المرضى المصابين بالسركويدية دون عواقب ومضاعفات دائمة. غير أنه عند البعض الآخر قد تصبح الحالة مزمنة، وتؤدي الى مضاعفات،

أوجزها بما يلي:

- تليف الرئتين.
- التهاب العينين: وفي حالات قليلة جداً قد تؤدي الحالة الى الغلوكوما Glaucoma والساد Cataract ونادراً ما تؤدي الى العمى.
- الجهاز العصبي: قد يصاب عدد ضئيل من المرضى باضطرابات عصبية، وذلك في حال تكون الأورام الحبيبية في الدماغ والنخاع (الحبل الشوكي) حيث يعانون من صداع أو إحساس بوخز Paresthesia أو نوبات صرع.

أما التهاب العصب الوجهي (العصب الجمجمي السابع) فقد يؤدي الى الإصابة بالشلل Bell's Palsy.

ومن المحتمل أن يحدث اضطراب وظيفي في الغدة النخامية والمنطقة تحت المهاد Hypothalamic-Pituitary في الدماغ، مؤدياً الى البوالة التفهة Diabetes Insipidus، وهي عبارة عن اضطراب في وظيفة الغدة النخامية تتميز بفرط التبول.

ومن أخطر المضاعفات التي قد تصيب الجهاز العصبي المركزي، هي التهاب السحايا Meningitis.

- الإخصاب: قد تؤدي السركويدية عند الرجال الى تلف الخصيتين، وبالتالي الإصابة بالعقم. أما عند النساء، فإنه نادراً ما يؤدي ذلك الى صعوبة في الحمل (إلا في حال كون السركويدية من النوع الشرس).
- القلب: قد يصاب القلب بعدم انتظام دقاته Arrhythmia واعتلال في عضلته Cardiomyopathy.
- الكبد: في حال إصابة الكبد بالأورام الحبيبية، فقد يؤدي ذلك الى تضخمه. وقد يصل الأمر الى فشله وظيفياً.
- الكلى: قد تتكون الحصى في الكلى، وفي الحالات الصعبة قد يؤدي الوضع الى الفشل الكلوي.
- العظام والمفاصل: نادراً ما تصاب العظام بالمرض، غير أنه من الممكن إصابة عظام اليدين والقدمين والأنف. وفي حالات معينة تتورم مفاصل اليدين والقدمين.

والسركويدية نادراً ما تؤدي الى الموت، أما إذا حصل ذلك فقد يكون بسبب تليف الرئتين وفشلهما أو بسبب علة في عضلة القلب.

**يصيب هذا المرض النساء أكثر من الرجال**

## التشخيص

يتم تشخيص السركويدية بعد أن يقوم الأطباء باستثناء ونفي إصابة المريض بأمراض أخرى شبيهة بالسركويدية، مثل: السل، الورم اللمفاوي Lymphoma، التهاب المفاصل الرثياني Rheumatoid Arthritis، الحمى الرثية Rheu-matic Fever وخمج فطري Fungal Infection.

ومن أهم الفحوصات التي يجب عملها، هي: صور شعاعية للرئتين، اختبار وظيفة الرئة، فحوصات مخبرية للدم، وخاصة اختبار وظيفة الكبد ومستوى الكالسيوم (إذ أنه لأسباب تكاد تكون غير معروفة فقد يرتفع مستوى الكالسيوم في الدم عند بعض مرضى السركويدية).

وقد تبين لدى بعض المرضى المصابين بالسركويدية أن الأورام الحبيبية تفرز إنزيماً معيناً يسمى Angiotensin-converting enzyme، لذلك من المستحسن فحص مستوى هذا الإنزيم في الدم (علماً أن هذا الإنزيم قد يكون مرتفعاً في أمراض أخرى غير السركويدية).

وهنالك فحوصات أخرى يخضع لها المريض لا مجال لذكرها هنا.

وبناء على نتائج التصوير الشعاعي للرئتين، تصنف السركويدية الى خمس مراحل، هي:

- المرحلة صفر: وفيها تكون الصور الشعاعية للرئة طبيعية.
- المرحلة الأولى: الرئتان سليمتان، غير أن العقد اللمفاوية داخل التجويف الصدري تكون متضخمة.
- المرحلة الثانية: إضافة الى تضخم العقد اللمفاوية، يلاحظ تغير في الرئتين (ترشيح Infiltrates).
- المرحلة الثالثة: يلاحظ التغير فقط في الرئتين (ترشيح)، مع بقاء العقد اللمفاوية في حجمها الطبيعي.
- المرحلة الرابعة: تليف الرئة.

## العلاج

ولحسن الحظ، لا يحتاج العديد من المرضى المصابين

بالسركويدية للعلاج بالأدوية. وعادة فإن أعراض وعلامات المرض غير مقعدة وقد تميل الى الاختفاء تلقائياً.

وقد أشارت العديد من الدراسات الى أن حوالي نصف المرضى المصابين بالسركويدية يتحسنون دون الحاجة الى العلاج بالأدوية، ويتم التحسن خلال فترة زمنية تتراوح ما بين ٢٤-٣٦ شهراً. وحتى لو امتدت هذه الفترة لمدة أطول من ذلك، فإن معظم المرضى يزاولون نشاطهم اليومي كالمعتاد، ودون صعوبات تذكر.

أما الأدوية، مثل الستيرويدات القشرانية Corticosteroids فقد تساعد على التخفيف من التورم والطفح الجلدي والألم. كما أن اتباع نمط حياة معين قد يساعد في السيطرة على بعض المضاعفات، مثل حصى الكلى، على سبيل المثال لا الحصر.

وعندما تظهر الصور الشعاعية للرئتين أن الحبيبات الإلتهابية آخذة بالانتشار، فإن الطبيب قد يقوم بمراقبة الوضع لمدة زمنية تتراوح بين ٣-١٢ شهراً. وفي حال عدم تحسن الالتهاب أو توقف العملية الالتهابية كلياً، فإن الطبيب عندها يتخذ القرار ببدء العلاج.

عدا ذلك فإنه يجب البدء بالعلاج أيضاً في حال إصابة القلب والكلى والجهاز العصبي المركزي والعينين.

وقد أشارت الدراسات أيضاً، وبعد سنوات طويلة من البحث وعلاج المرض، الى أن الستيرويدات القشرانية تبقى العلاج المفضل للإلتهابات والأورام الحبيبية. والبردنيزون Pred-nisone (نوع من أنواع الستيرويدات القشرانية) هو العلاج الأكثر استخدماً في يومنا هذا. ولسوء الحظ لا يوجد علاج للقضاء على تليف الرئتين (قد يجري زراعة رئة في الحالات الحرجة) ويختلف الأطباء على المدة التي يجب أن يتناول خلالها المريض البردنيزون. فالبعض منهم يوصي بإعطاء المريض الدواء لعدة سنوات، لكن بجرعات منخفضة قدر المستطاع. غير أنه عند نسبة قليلة من المرضى تعود أعراض وعلامات المرض لتظهر في حال التوقف عن تناول الدواء.

ومن أهم التأثيرات الجانبية التي قد تحدث نتيجة تناول البردنيزون لمدة طويلة، هي: ارتفاع ضغط الدم الشرياني، الساد Cataract، داء السكري، القابلية للإصابة بالخمج Infection، زيادة وزن الجسم وهشاشة العظام Osteo-porosis.

ويمكن تفادي التأثيرات الجانبية المذكورة سابقاً بتناول البردنيزون يوماً بعد يوم.

أما في حال عدم تمكن المريض من تحمل تناول البردنيزون، فمن الممكن اعطاءه أدوية كابتة للمناعة Immunosuppres-sive ومنها: Azathioprine، Methotrexate غير أن لهذه الأدوية تأثيرات جانبية أيضاً، مثل: الخمج، تلف الكبد، العقم والقابلية للإصابة بأنواع مختلفة من السرطان.

وقد يصف بعض الأطباء الأدوية المضادة للملاريا (علماً بأنه لا توجد علاقة بين السركويدية والملاريا غير أنه تبين أن هذه الأدوية قد تفيد في علاج السركويدية). ومن أهم هذه الأدوية Hydroxychloroquine (Plaquenil).

وأبرز مضاعفات هذه الأدوية، حدوث اضطرابات في حاسة البصر وضعف العضلات الهيكلية. غير أن الأدوية المضادة للملاريا مفضلة في التغلب على أعراض الجهاز العصبي المركزي والجلد وارتفاع كالسيوم الدم.

## كيفية التعايش مع المرض

الكثير من مرضى السركويدية يتعافون بصورة كاملة، أما البعض الآخر فقد يعاني من أعراض وعلامات ضئيلة وخفيفة جداً، غير أن عدداً قليلاً منهم يصابون بمضاعفات خطيرة جداً، منها تلف الرئتين وأعضاء أخرى.

وللتعايش مع المرض والتقليل من المعاناة، يجب على المريض اتباع التعليمات التالية:

١. **المحافظة على الرئتين:** يمنع التدخين منعاً باتاً، ويجب عدم الاقتراب من الأشخاص المدخنين. كذلك يمنع العمل أو الاقتراب من المواد الكيميائية المتطايرة والغبار والمواد المهيجة للجهاز التنفسي.

٢. **الرياضة:** يجب مزاولة الرياضة الخفيفة في مراكز رياضية متخصصة، وذلك تحت اشراف طبي وخاصة في حال معاناة المريض من ضيق النفس.

٣. **الحمية:** تجنب القهوة والمشروبات الكحولية والسكر، والمأكولات الغنية بالكالسيوم وفيتامين D وتجنب التعرض لأشعة الشمس. واستخدم الزيت النباتي، وخاصة زيت الزيتون، وتناول أطعمة غنية بالمغنيزيوم وفقيرة بالكالسيوم، مثل: الموز، والبطاطا، والأفوكادو، والأرز البني، والنخالة، والشعير وفول الصويا. عدا ذلك من المستحسن تناول الخضراوات والفواكه والخبز الأسمر.

# تجميل الأنف وتداعياته النفسية

الدكتور: مروان أبو خليل
اختصاصي في الجراحة العامة
والجراحة التجميلية/دمشق



**تجميل الأنف هو إعادة قولبة هيكل الأنف العظمي والغضروفي بما يتناسب مع شكل الوجه دون إفراط أو تفريط. وقد بدأت سورية تلعب دوراً ريادياً مهماً في عمليات التجميل على مستوى العالم، بحيث يأتي إليها المرضى من كافة دول العالم لإجراء عمليات التجميل بسبب الخبرة في هذا المضمار، إضافة إلى انخفاض تكاليف هذه العمليات قياساً بالدول الأوروبية.**

وقد انتشرت هذه العملية في الآونة الأخيرة وأصبحت موضة في هذا العصر، وكثر الأطباء الذين يقومون بهذه العملية بخبرة أو من دون خبرة، مما أدى لحدوث مشاكل تجميلية ونفسية.

## كيف تجرى العملية؟

تجرى العملية إما بالتخدير العام أو التخدير المشارك الموضعي، مع التركين وهو المفضل، لأن النزف يكون أقل. ومدة العملية تتراوح بين ثلث إلى ثلثي الساعة.

**مدة الشفاء:**

توضع دكة أنفية صغيرة داخل الأنف لمدة ٢٤ ساعة، كما توضع جبيرة أنفية لتثبيت عظام الأنف وحماية الأنف من الصدمات الخارجية لمدة عشرة أيام وترفع بعدها.

كما تحدث وذمة وكدمات حول العينين ناتجة عن خزع عظمتي الأنف الجانبي تزول خلال ثلاثة أشهر وتظهر النتيجة بشكل تام خلال عام.

**ما هي الاختلاطات؟**

الاختلاط الأول والأساسي هو عدم نجاح العملية، بحيث يكون الشكل غير مرضي وغير متناسب مع الوجه، وذلك إما بسبب الإفراط في برد الأنف وحدوث الأنف السرجي Sadle Nose أو التقصير في برد الأنف وبقاء الحدبة العظمية. وهناك حالات يبقى الأنف فيها عريضاً بسبب خوف الطبيب من خزع العظم الجانبي.

كما أن هناك اختلاطاً شائعاً وهو هبوط ذروة الأنف بسبب الخطأ في التعامل مع الذروة وتسمى الحالة Poly Beak.

ومن الاختلاطات حدوث عدم تناظر في الأنف، أو انحراف فيه نتيجة الخطأ في العمل الجراحي، سواء على العظم أو على غضاريف الأنف الجناحية السفلية، أو عدم تناظر فتحتي الأنف.

وقد يكون سبب انحراف الأنف بعد العملية وجود انحراف وترة علوي غير مشخص، تظهر نتيجته بعد عملية تجميل الأنف.

وهناك حالات فشل للعملية ليس للطبيب علاقة بها، وخاصة وجود سماكة كبيرة في الجلد بحيث أنه يصعب تعديل حجم الأنف وقولبته حسب المطلوب.

وهناك اختلاط آخر كثير الشيوع سببه خطأ جراحي، وهو ضيق التنفس عبر الأنف بسبب تضيق الدسام الأنفي.

**ما هو مقياس نجاح عملية تجميل الأنف؟**

النجاح التام في العملية يكون بأنف جميل ذي مظهر طبيعي متناسب مع بقية عناصر الوجه، دون أن يكتشف المحيطون بالمريض أن هذا الشخص قد أجرى عملية تجميل أنف.

ومن المفارقات أن مريض التجميل يصعب إرضاؤه، وأحيانا تكون العملية ناجحة، ولكن المريضة تشعر بعدم الرضى لأنها تظن أنها إذا أجرت عملية تجميل الأنف ستصبح ملكة جمال العالم، متناسية أن الأنف في الوجه هو جزء وليس الكل. والجمال مرتبط بكامل الوجه وتفاصيله وليس بالأنف لوحده.

**كيف أنتقي الطبيب لإجراء العملية؟**

وهذا سؤال مهم لأن الضرر الناتج عن نقص الخبرة كبير، وقد يكون غير قابل للإصلاح. لذلك، فإن انتقاء الطبيب لهذه العملية مهم جداً ويجب أن يكون صاحب خبرة كبيرة في هذا المضمار ومشهود بنتائجه وخبرته.

**الخلاصة:**

عملية تجميل الأنف سهلة ودقيقة في آن واحد، ولها تأثير كبير على شكل الوجه والناحية الجمالية، لأنه يحتل منتصف الوجه. ونتائجه باهرة على المستوى النفسي والإجتماعي. فكم من الزوجات تحسنت علاقتهن بأزواجهن بعد عملية تجميل الأنف؟ وكم من البنات خطبن بعد عملية التجميل مباشرة؟ وكم من الأمراض والاضطرابات النفسية قد زالت بعد العملية وزادت الثقة بالنفس والرضى عن الذات بعدها؟ ◆◆

## تنويه

ورد في ختام مقال بعنوان " فوائد العسل عبر الحقب التاريخية الموغلة في القدم" صفحة ١٤ في العدد " ٤١٩ " أيار ٢٠١٠، أن الحالة الوحيدة التي يمنع فيها تناول العسل هي الاصابة بداء السكري.

يضاف الى ذلك يمنع إعطاء العسل ايضاً للأطفال تحت سن ١٣ شهراً، وذلك لاحتوائه بشكل طبيعي، على بوغ داخلي Endospore لبكتيريا مرض التسمم الوشيقي Botulism.

وكلما كبر الطفل في السن يتطور جهازه الهضمي ويكون باستطاعة هذا الجهاز القضاء على بوغ هذا المرض. لذلك اقتضى التنويه.

**د. جابي كيفوركيان**



# الاسهال والاقياء عند الأطفال

**الدكتور: عصام انجق**
**اختصاصي بأمراض الأطفال والرضع/دمشق**

**مع دخول فصل الصيف، وإرتفاع درجة الحرارة، يمكن للأطفال أن يصابوا بالإسهال والإقياء. ويعرف هذا المرض بأنه تغير في صفات البراز، حيث يتحول من قوامه المتماسك الى اللين أو المائع، ويزداد عدد مرات التبرز. وقد تحدث تغيرات أخرى مرافقة لذلك، كتغير لون البراز أو رائحته. فالطفل الطبيعي يتغوط مرة الى مرتين يومياً، ويكون برازه متماسكاً وأصفر اللون. أما في حالة الإسهال، فيصبح أخضر اللون، أو مائلاً الى السواد، ويزداد عدد مرات التبرز أكثر من أربع مرات يومياً.**

والإسهال إما أن يكون حاداً أو مزمناً. والإسهال المزمن هو الإسهال الذي يستمر أكثر من ١٤ يوماً. وتختلف الأسباب التي تؤدي للإسهال عن تلك التي تؤدي للإسهال المزمن. ولكن في بعض الحالات قد يتحول الإسهال من حاد الى مزمن، إذا لم يعالج بشكل جيد. وهذا يؤدي الى تدهور في وزن الطفل، ومن ثم فشل في نموه.

وتحدث تبدلات غذائية في الجلد والأشعار ونقص في النسيج الشحمي تحت الجلد، وتزداد هذه العلامات وضوحاً كلما زادت فترة الإسهال.

أما بالنسبة للإسهال الحاد، فهو غالباً ينجم عن إصابة الطفل بعوامل ممرضة معدية. وتختلف العوامل المرضة المسببة للإسهال في الصيف، عن تلك التي تسبب الإسهال في الشتاء. ففي فصل الشتاء يحدث الإسهال غالباً نتيجة الإصابة بحمات راشحة (فيروسات). أما في فصل الصيف فالعوامل المسببة هي الجراثيم، أو في بعض الأحيان ذيفانات بعض الجراثيم، وهي ما تدعى بحالة التسمم الغذائي. ولكن قد يشاهد الإسهال نتيجة الإصابة ببعض الطفيليات، مثل المتحول الأميبي، أو الفطور، مثل المبيضات البيض. كذلك تختلف صفات البراز، حسب العامل المسبب. ففي الإسهال الناجم عن الإصابة بالحمات الراشحة يكون البراز مائياً أصفر اللون، وليس له رائحة واخزة، وإنما تبقى رائحته كالمعتاد، وتترافق الحالة مع إرتفاع حرارة. وقد تترافق الإصابة مع بعض الأعراض

الأخرى، كالرشح والسعال.أما في فصل الصيف فالعوامل الجرثومية المسببة للاسهال تؤدي الى تغير في لون البراز نحو الأخضر، وتتغير رائحة البراز وتصبح كريهة. وقد يمتزج البراز بالمخاط، أو بخيوط من الدم أحياناً، وذلك اذا كانت العوامل المرضة غازية لجدار الأمعاء. ويترافق الإسهال في هذه الحالة مع أخرى، كالحرارة الشديدة والإقياء، وهو ما يدعى بالتهاب المعدة والأمعاء الحاد.

ينجم التهاب المعدة والأمعاء الحاد، عن دخول العوامل المرضة الى الجسم عن طريق الفم، لتصل الى المعدة والأمعاء. ويحدث ذلك بسبب، إما تلوث الطعام أو الماء، أو تلوث الأيدي بتلك الجراثيم، التي تطرح في البراز وتنتشر من جديد لتنتقل الى أطفال آخرين. ويزداد تكاثر هذه الجراثيم في الصيف. ويترافق الإسهال مع زيادة الشعور بالعطش والحاجة الى تناول الماء، ولكن قد يمنع الإقياء ذلك، مما يؤدي للإصابة بالجفاف، وهو عامل الخطورة الأهم في هذه الحالة. فالماء يشكل نسبة لا بأس بها من وزن الجسم، خاصة عند الأطفال، وخسارة كمية كبيرة من الماء عن طريق الإسهال مع عدم إمكانية تعويض هذه الخسارة بسبب الإقياء، أو نتيجة عدم إمتصاص السوائل من الأمعاء، بسبب الإصابة المرضية فيها، يؤديان لحدوث التجفاف، وبالتالي نقص كمية السوائل في الجسم، مما يؤدي الى نقص في حجم الدم، فتحدث إضطرابات مختلفة في الجسم، كهبوط في ضغط الدم، وتسرع القلب. كما يمكن أن يرافق ذلك إضطراب في الأملاح، وهذا يؤدي الى إضطراب في بعض وظائف بعض خلايا الجسم.

## العلاج

إن المعالجة الأساسية في حال الإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء الحاد، تكون بإعاضة نقص السوائل والأملاح. وفي الحالات التي لا يترافق فيها الإسهال مع الإقياء، والتي تكون فيها خسارة السوائل بسيطة أو متوسطة، يمكن أن يتم تعويض السوائل عن طريق الفم. ويوجد حالياً في الأسواق ظروف تحتوي على الأملاح الخاصة الضرورية بنسب معينة تحل بالماء المعقم، وتعطى للطفل. كما توجد محاليل جاهزة معبأه ومعقمة يمكن أن تعطى مباشرة للأطفال. أما في الحالات التي تترافق مع إقياء شديد يعيق إعطاء السوائل، أو الحالات التي يكون فيها التجفاف شديداً وخسارة السوائل كثيرة، فإن تعويض السوائل يجب أن يكون سريعاً. وأن يتم ذلك في المشفى بإعطاء السوائل عن طريق الوريد، مع مراقبة المريض بشكل جيد، خوفاً من حدوث عواقب لا يحمد عقباها.

إضافة لإعطاء الماء والأملاح يمكن أن يعطى الطفل بعض الأدوية، كمضادات الإقياء وخافضات الحرارة ومضادات التشنج، لتسكين الألم البطني، أما المضادات الحيوية فيترك وصفها للطبيب، حسب الحالة. فكثير من حالات التهاب المعدة والأمعاء الحاد تشفى من دون إعطائها، ولكن في بعض الحالات قد تضطر الى إعطاء المضادات الحيوية عندما تكون الإصابة شديدة، أو عندما يكون الطفل المصاب صغيراً جداً أو لديه اضطراب في مناعة جسمه، أو عنده سوء تغذية، أو عندما تكون العوامل المرضة من النوع الغازي لجدار المعدة. إن إعطاء المضادات الحيوية في الحالات التي لا يجب إعطاؤها، قد تؤدي تأثيرات جانبية غير مرغوب بها.

إن الوقاية خير من قنطار علاج، والنظافة هي أهم وسيلة وقائية، بالنسبة لإلتهاب المعدة والأمعاء الحاد. فنظافة الأيدي تكون بغسلهما جيداً بعد الخروج من المرحاض او تغيير حفاض الطفل، وقبل تحضير الطعام أو تناوله، هو عامل مهم في الوقاية. كذلك منع الأطفال من تناول الأطعمة المكشوفة، والمعرضة للحشرات، خاصة الذباب الذي يكثر في الصيف، وهو ينقل العوامل المرضة، كما أن سوء حفظ الأطعمة يساعد على تكاثر الجراثيم والعوامل المرضة، التي يمكن أن تبقى حية في الأطعمة المحفوظة في البراد. وعند تعرضها للحرارة تتكاثر وتنتقل الى الجسم عن طريق الجهاز الهضمي مؤدية لإلتهاب المعدة والأمعاء الحاد.

إن بعض العوامل المرضة تؤدي للإصابة بالإسهال والإقياء بشكل غير مباشر، عن طريق إفراز مواد سامة تدعى الذيفانات (السموم) وهذه المواد تفرز في الأغذية وتبقى محفوظة عند وضعها في البراد، وعندما يتناول الإنسان الأغذية الحاوية على هذه الذيفانات يصاب الطفل بالإقياء والإسهال. وهذا يدعى بالتسمم الغذائي. وتختلف الأعراض التي يصاب بها المريض، حسب العامل المسبب. أما المعالجة فتكون بإعطاء السوائل ومضادات الإقياء، كما هي الحال في التهاب المعدة والأمعاء الحاد. وهنا تكون الإصابة عند مجموعة من الأشخاص تناولوا نفس المادة الغذائية الحاوية على الذيفان المرض.◆◆

## فوائد زيت الجوز

توفر التغذية في أيامنا نسبة عالية نوعاً ما من الدهون خصوصاً الدهون الحيوانية التي تلحق أكبر الضرر بالشرايين، لذا حري بنا ان نخفض من حضور هذه الدهون في وجباتنا الغذائية اليومية لدرء شرورها. في المقابل يجب ان نعزز وجود الزيوت النباتية التي تعتبر حليفاً جيداً للصحة، لأنها تملك سمعة طيبة على هذا الصعيد خصوصاً للقلب والشرايين.

وعلى ما يبدو فإن زيت الجوز هو الأفضل لحماية الشرايين مقارنة مع الزيوت النباتية الأخرى، فإذا ما صدقنا نتائج دراسة سريرية لباحثين اسبان فإن الشرايين تبقى أكثر مرونة وليونة بعد دعم الوجبة الدسمة بقليل من الجوز مقارنة مع زيت الزيتون.

الدراسة أجريت على ٢٤ شخصاً من غير المدخنين يملكون وزناً طبيعياً وضغطاً عادياً، وبعد ان اتبع المشاركون نظاماً غذائياً قوامه مكونات ريجيم البحر الأبيض المتوسط الحاوي على زيت الزيتون والغني بالخضار والفواكه والألياف والفقير باللحم والدهن تم تقسيمهم الى مجموعتين، الأولى أخذت ٤٠ غراماً من الجوز، في حين تناولت الثانية خمس ملاعق من زيت الزيتون يومياً.

وفي نهاية الدراسة تمت مقارنة صور الشرايين الملتقطة بالأمواج فوق الصوتية قبل بدء التجربة، فتبين أن زيت الزيتون والجوز قللا من آثار الالتهاب والتأكسد في جدران الشرايين إلا أن زيت الجوز تمكن من الحفاظ على طراوة الشرايين وهذا الأمر لم يحصل مع زيت الزيتون، وفسر البحاثة هذا الأثر الطيب للجوز بغنى زيته بالأحماض الدهنية الفا – لينولينيك المماثلة في أفعالها للأحماض الدهنية اوميغا – ٣ الموجودة في السمك. ويقول العلماء أن دهون زيت الجوز الواقية تعمل على إبطال التأثيرات الضارة للغذاء الغني بالأحماض الدهنية المشبعة المؤذية للشرايين، في حين ان مثل هذا الأمر لا يحصل بالدرجة نفسها مع زيت الزيتون الغني بالأحماض الدهنية وحيدة عدم الإشباع.

ويحتوي زيت الجوز على نسبة قليلة من الدهون المشبعة تقدر بحوالى ٥,٥ في المئة، في المقابل فإن نسبة الدهون غير المشبعة تشكل حوالى ٦٠ في المئة وهذا ما يجعله مناسباً جداً للأشخاص الذين يعانون من مشاكل المتعلقة بارتفاع الكوليسترول في الدم. وقد بينت الأبحاث الحديثة ان زيت الجوز هو الأكثر غنى بالأحماض الدهنية الأساسية التي لا تساهم في خفض مستوى الكوليسترول السيئ وحسب، بل تفيد في خفض الشحوم الثلاثية الضارة وهذا ما يساعد في حماية القلب والأوعية الدموية من الآثار المدمرة لها.

وحول مرض الشبكية الإستحالي المرتبط بالتقدم في العمر كشفت دراسة استرالية نشرت في مجلة أرشيف طب العيون أن تناول الجوز بمعدل مرتين أسبوعياً تقلل من نسبة خطر الإصابة بالمرض المذكور بنسبة ٣٥ في المئة.

ومن ميزات زيت الجوز أنه غني بمضاد الأكسدة "إيلاجيك" الذي يساعد في الوقاية من نمو الأورام الخبيثة.

تبقى الإشارة الى بعض الملاحظات:

- لا يجوز استعمال زيت الجوز في القلي.
- يمكن استخدامه في السلطات وفي بعض المعجنات.
- ان تناول ٦٠ غراماً من زيت الجوز دفعة واحدة يومياً يخلص من الدودة الوحيدة وينفع في تسكين المغص الناتج عن الغازات.
- يساعد زيت الجوز على تفتيت الحصيات الصغيرة الحجم التي لا يتجاوز حجمها ٤ ميليمترات وأن إنزالها في المجرى يساهم في تنظيف المعدة والأمعاء.

## بروفسور أسترالي: في فلتر السيجارة مشتقات من دم الخنزير

يؤكد بروفسور بجامعة أسترالية أن إحدى المواد المستخدمة منذ زمن بعيد في تصنيع فلتر السيجارة هي مشتقات من دم الخنزير معروفة باسم "هيموغلوبين" وتساعد على تماسك نسيج الفلتر بحيث يصبح أكثر فعالية في الحماية من مضار الدخان الذي يمر مرات ومرات كل يوم عبر الأفواه إلى رئات أكثر من ١٠٠ مليون مدخن مسلم في المنطقة العربية.

البروفسور سايمون شابمان، بحسب الوارد عنه في نبذة مطولة على موقع جامعة سيدني على الإنترنت حيث يعمل أستاذاً لمادة الصحة العامة، هو مؤلف لكتب علمية وطبية عدة ومحاضر دولي شهير، خصوصاً عن التدخين وخطره على كل صعيد، وهو يؤكد أن المشتقات الخنزيرية موجودة فعلاً في نسيج فلتر السيجارة. مع ذلك يعترف بأنه من الصعب

التأكد من ذلك كيفما كان "من دون إجراء اختبار على فيلترات السجاير التي تباع حالياً في الأسواق" وفق تعبيره في مقال كتبه مؤخراً ودعا فيه المسلمين واليهود إلى منع بيع السجاير وتدخينها من باب تحريمها دينياً.

وأكد البروفسور شابمان، البالغ من العمر ٥٩ سنة، في المقال الذي نشرته صحيفة "ديلي تلغراف" الصادرة في سيدني، من أنه توصل إلى هذا الاكتشاف من قراءته لبحث علمي هولندي صدر أواخر العام الماضي وتضمن اختبارات وتحقيقات ميدانية حول سلع استهلاكية متنوعة وما تحويه من مواد تستخدم في صنعها وإنتاجها، ومن بينها فصل تضمن شرحاً وافياً لمراحل تصنيع التبغ للتدخين، فوجد شابمان أن البحث أثبت أن مشتقات من دم الخنزير تدخل في تصنيع ١٨٥ سلعة يتناولها المستهلكون "ومن بينها فلتر السيجارة". وذكر أن اختبارات أجرتها جامعة سيدني فيما بعد أكدت ما ورد في البحث العلمي الهولندي.

ويقول البروفسور سايمون إن إحدى ماركات السجاير المباعة حالياً في اليونان تتضمن جردة بالمواد المستخدمة في تصنيعها، ومن بينها الفلتر الذي تشير الجردة إلى احتوائه على مادة "الهيموغلوبين" المشتقة من بروتينات دم الخنزير، مما يجعل السيجارة ومدخنيها في موقف حرج أمام عشرات الفتاوى المنادية بتحريمها منذ سنوات.

## "إفطر كالملوك وتغدّى كالأمراء وتعشّى كالفقراء"

ينصح العلماء ببدء اليوم بإفطار دسم، ما يعيد التذكير بالمقولة القديمة: "إفطر كالملوك وتغدّى كالأمراء وتعشّى كالفقراء".

وفي اكتشاف جديد قد يقلب المتعارف عليه في المضمار الغذائي، وجد العلماء أنه من الأفضل أن تكون وجبة الإفطار، الوجبة اليومية الأساسية، دسمة.

إذ يقول الدكتور في جامعة ألاباما، مارتن يونغ، من الأفضل تناول وجبة صباحية ترتفع فيها نسبة الكربوهيدرات ليتمكن الأيض من برمجة تكسير الدهون في الفترة المتبقية من اليوم، ما يمكّن من استخراج الطاقة اللازمة يوميا من الدهون والكاربوهيدرات على حد سواء.

كما يرى الباحث البروفسور، مولّي براي، أنه إذا أردت التنويع في وجباتك الغذائية فمن الأفضل تناول الأدسم في الصباح والخالي منه في المساء.

وفي هذا الإطار تعود المقولة القديمة التي تقول: "إفطر كالملوك، وتناول طعام الغذاء كالأمراء والعشاء كالفقراء"، إلى الواجهة مع هذا الأكتشاف الحديث، فتصبح وجبة الإفطار التي تحوي النقانق المقلية بالبيض إلى جانب حبات الفاصوليا الأفضل لبداية اليوم.

## حقائق مهمة عن البول

بسبب الحياء لا يتكلم الناس عن البول عادة، ولكن التغيرات في لون البول أو الرائحة أو المكونات، يمكن أن تعطي معلومات مهمة عن حالة الجسم وصحته. إن البول يمكن أن يبين ماذا تناولت من الطعام، كمية السوائل التي تشربها، وأي نوع من الأمراض يمكن أن تكون مصابًا بها.

إن فحص البول ولمئات السنين كان من أحد أسهل وأرخص الوسائل التي يستخدمها الأطباء لمعرفة الحالة المرضية والصحية، وهذا بسبب المواد المختلفة التي تدور في جسم الإنسان، من ضمنها البكتيريا، الفطريات، البروتين والسكر، وأخيراً تطرح خارج الجسم عن طريق البول.

إن وظيفة البول هي طرح الماء الزائد والمواد المذابة في الماء التي تترشح في الكليتين خارج الدم أي التخلص من السموم والمواد السيئة للجسم.

و لذلك عندما تلاحظ تغيراً في لون البول، أو هناك رائحة غريبة للبول، (السبب يمكن أن يكون غير مؤذ مثل تناول الأسباراكوس أو الشوندراي البنجر) يمكن أن يكون علامة لحالة مرضية خطيرة مثل الإلتهاب أو السرطان.

### التغيرات في اللون:

يكسب البول لونه الأصفر من صبغة تسمى يوروكروم UROCHROME وهذا اللون عادة يتراوح من الأصفر الغامق اعتماداً على تركيز البول. واللون الأصفر الغامق يكون عادة علامة بأنك لا تشرب الكمية الكافية من السوائل. إن الجسم يحتاج إلى كمية معينة من السوائل ليقوم بعمله بصورة جيدة، لذلك فإن الجسم سوف يحبس السوائل ويصبح اللون غامقًا.

و العكس صحيح. فإذا كان اللون فاتحًا جدًا فإنك إما تتناول الكثير من السوائل أو كنت تأخذ مدراً (دواء يجبر الجسم على التخلص من السوائل أو الماء الزائد)

ويمكن أن يتحول لون البول إلى الأخضر أو الأزرق. فالجزر يحوله إلى اللون البرتقالي، والفيتامينات يمكن أن تغير اللون للأصفر وأمراض معينة وراثية مثل PORPHYRIA تعطي اللون الغامق مثل لون الخمر.

وإذا كان اللون أحمرًا فهو علامة على وجود دم في البول. ولكن قبل أن تصاب بالفزع يجب أن تعرف بأن قليلاً من الدم يمكن أن يؤدي إلى تغيير كبير في اللون.

وإن القليل من الدم يمكن أن يكون علامة على حالة خطيرة، مثل الإلتهاب أو السرطان، لذا و يجب زيارة الطبيب وأخصائي الأمراض البولية.

وإذا رأيت الدم، أو أصبح البول غير صافٍ (عكرا) فهذا يعني وجود إلتهاب.

**تغيرات الرائحة:**

إن البول عادة ليست له رائحة قوية. ولكن إذا كانت الرائحة قوية فهذا يعني وجود إلتهاب أو حصاة، وهذه تعطي رائحة تشبه رائحة الأمونيا.

إن مرضى السكري يمكن أن يلاحظوا أن البول عندهم لديه رائحة حلوة بسبب زيادة السكر. وفي الماضي كان الأطباء يقومون بتذوق بول المرضى لتشخيص السكري.

وهناك قسم من الأطعمة يمكن أن تغير رائحة البول. ومن أشهر هذه الأطعمة الاسياراكوس. وهذه الرائحة بسبب تكسر مادة الكبريت المسماة METHYL MERCAPTAN وهي المادة ذاتها الموجودة في الثوم.

**عدد مرات التبول:**

عدد مرات الذهاب إلى الحمام هو أيضًا مؤشر مهم للصحة مثل اللون والرائحة. فمعظم الناس يذهبون إلى الحمام من ٦-٨ مرات في اليوم، ويمكن أن يكون أقل أو أكثر من هذا الرقم اعتمادًا على كمية السوائل التي يتناولها المرء.

وإذا شعرت بالرغبة في التبول عدة مرات، مع عدم شرب الماء بكثرة فلهذا عدة أسباب:

المثانة النشيطة، إلتهاب المجاري البولية، إلتهاب المثانة، تضخم البروستات الحميد، حالات عصبية مثل باركنسون، داء السكري.

والحالة الأخرى بالعكس أي عدد مرات التبول قليلة يمكن أن تحدث عندما يكون هناك انسداد، أو التهاب، أو بسبب عادات سيئة للذهاب إلى الحمام.

وتأخير التبول يمكن أن يؤدي إلى مشاكل، وهذا يؤدي إلى تمدد المثانة ثم تتقلص عدة مرات، وأخيرًا تتمدد بشكل كبير بحيث لا ترجع وتتقلص مرة أخرى. وبهذا المثانة تصاب بتمدد مزمن و صعوبة مزمنة في التبول.

ولذلك لا يجب عليك التأخر في التبول عندما تشعر بالحاجة إلى ذلك.

**عادات تبول صحية:**

يجب الإعتناء بالمثانة جيدًا، وذلك بالتبول بانتظام. ولتجنب الذهاب المتكرر إلى الحمام يجب عدم المبالغة في شرب السوائل، واشرب الماء عندما تشعر بالعطش ولا يجب أن تفكر بالإكثار من شرب الماء، إلا إذا كنت مصابًا بالحصى في الكلية أو المرارة، حيث يجب زيادة شرب السوائل في كلتا الحالتين . وإذا كنت تستيقظ ليلا للذهاب إلى الحمام، يجب أن تتوقف عن شرب السوائل ٣-٤ ساعات قبل النوم، والتقليل من الكافيين الذي يخدش المثانة. و كذلك مراقبة تناول الكحول الذي له التأثير ذاته.

وأخيرًا لا تحبس البول، و يجب الذهاب إلى الحمام في حال الشعور بالرغبة في ذلك (هذه أهم نصيحة).

## اعتلال الفرج لدى المرأة

إن حالة اعتلال الفرج لدى المرأة (vulvodynia) هي متلازمة آلام مزمنة تؤثر في الفرج (وهو الأنسجة الخارجية المحيطة بالمهبل vagina وبالإحليل urethra). والنساء اللاتي يصبن بحالة اعتلال الفرج يصفون أعراضها على شكل إحساس بالحرقة، وآلام الوخز، أو آلام موجعة فيه، وتظهر فجأة من دون مقدمات، أو نتيجة لمس المنطقة أو النشاطات فيها، مثل الاتصال الجنسي.

وهذه الحالة تكون متعبة للمريضة وللطبيب على حد سواء. وإحدى علاماتها الشائعة عدم الشعور بالراحة. وقد لا تتسم

بظهور أي صفات جسدية ملحوظة، عدا احمرار المنطقة. ولا تستطيع النساء المصابات باعتلال الفرج تحمل ملامسة المنطقة القريبة من فتحة المهبل لديهن بالأداة المسماة "رأس كيو" (Q tip).

وحتى وقت قريب كان الاعتقاد السائد هو أن اعتلال الفرج نادر الحدوث، إلا أن الدراسات تشير الآن إلى أن هذا الاعتلال يظهر لدى ٣ إلى ١٥ في المائة من النساء في فترة ما من حياتهن.

ولا يعلم أحد الأسباب التي تؤدي إلى حدوث اعتلال الفرج. والواقع أنه قد يكون راجعا لعدة أسباب. وتقول إحدى النظريات حوله أنه ناجم عن أضرار في العصب الفرجي (pudendal nerve)، الذي يوصل أسفل العمود الفقري بالفرج والمهبل. وقد يكون هذا العصب متضررا لعدة أسباب مثل إجراء عملية جراحية في أواسط البطن، والولادة، وتهتك في إحدى الفقرات، وحدوث ضرر في عظم العصّ (العصعص) (tailvone)، أو الإصابة بفيروس "الهربس زوستر" (herpes zoster virus) (وهو الفيروس المسبب للقوباء المنطقية shingles، وجدري الماء chickenpox).

كما أن اعتلال الفرج قد اعتبر راجعا إلى التغيرات في مستويات الأستروجين، وعوامل أخرى من تلك التي تؤثر في الحساسية تجاه الألم، مثل العدوى التي تصيب المهبل بشكل متكرر.

وفي وقت ما اعتقد بعض الخبراء أن تناول مواد "الأوكساليت" (oxalates)، وهي المركبات الموجودة طبيعيا في الأغذية، مثل السبانخ قد تتسبب في حدوث اعتلال الفرج بعد تأثيرها المزعج على الأنسجة الحساسة للفرج. إلا أن الدراسات لم تثبت صحة هذا الاعتقاد.

ولا يوجد اختبار خاص لتشخيص اعتلال الفرج. وتشمل الأسباب الأخرى لآلام الفرج، التي يجب استبعادها: حالة جلد الفرج، خصوصا حالات حزاز الجلد (lichen sclerosus)، وحزاز أو أشنة منسطحة جلدية (lichen planus).

والنساء المصابات باعتلال الفرج غالبا ما يعانين من مشكلات صحية أخرى، مثل: الكآبة، وآلام أسفل الظهر، والقولون العصبي، والتهاب المثانة الخلالي (interstitial cystitis)، أو التهاب أنسجة الألياف والأربطة (fibromyalgia).

يشمل علاج اعتلال الفرج وضع خطط، منها خطوات العناية بالفرج، الأدوية، والعلاج البدني.

ولأن اعتلال الفرج حالة يصعب تشخيصها وعلاجها فإن المهم هو استشارة أطباء النسائية، والجلدية، أو الأطباء الآخرين المختصين بمتلازمة آلام الفرج. ويبدأ الأخصائيون علاج اعتلال الفرج بوصفة طبية لجرعة منخفضة من مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات tricyclic antidepressant – "نورتريبتيلين" nortriptyline ("أفنتيل" Aventyl و"باميلور" Pamelor) – أو "أميتريبتيلين" amitriptyline – أو مضادات التشنج مثل "غابابنتين" gabapentin ("نيرونتين" Neurontin)، بالإضافة إلى مرهم جلدي للتخدير ("ليدوكايين" lidocaine في مرهم أو مادة هلامية/ جل) توضع على منطقة الفرج. ويمكن لقطع من الثلج أن تخفف أيضا من آلام الفرج.

وان كانت الآلام تؤثر بقوة في حياتك اليومية، فمن الأفضل مراجعة أطباء مختصين في علاج الآلام أو في العلاج النفسي من الذين لديهم خبرة في علاج آلام الفرج.

## وسائل العناية بمدخل الجهاز التناسلي

- اجلسي في حوض الحمام المملوء بماء دافئ لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق مرة أو مرتين في اليوم.
- لتنظيف منطقة الفرج، استعملي أصابعك بدلا من قطع القماش، مع صابون بلا رائحة. وجففي المنطقة برقة، من دون فركها.
- بعد التبول، اشطفي المنطقة بقنينة ماء من النوع النافث لرذاذ الماء (أو بلليها بكمادات صغيرة رطبة) ثم جففي المنطقة برقة.
- ضعي زيت فيتامين "إي" أو جل (مادة هلامية) من المنتجات النفطية، على الفرج.
- البسي ملابس داخلية قطنية. اشطفيها بالماء جيدا بعد غسلها بمساحيق التنظيف، ولا تستخدمي في غسلها منتجات من نوع "منعمات النسيج" (fabric softner).
- تجنبي استخدام المنتجات الحاوية على أنواع العطور في منطقة الفرج.




اشـــراف: الدكتور جابي كيفوركيان
اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

## كم من الملح يجب أن نستهلك يومياً؟

■ **أعاني من مرض إرتفاع ضغط الدم، فما هي كمية الملح، التي يجب أن أتناولها يوميا؟ وشكراً**

**علي السلايمة**
**عمان / الأردن**

● يجب أن لا تزيد كمية الصوديوم (الملح) التي يتناولها الإنسان السليم صحياً (الذي لا يعاني من أمراض) على ٢,٣٠٠ غرام يومياً. وهذا يعادل ملء ملعقة صغيرة (ملعقة شاي).

أما الإنسان فوق سن خمسين سنة، أو الانسان الذي يعاني من حالات مرضية معينة (مثل ارتفاع ضغط الدم الشرياني على سبيل المثال لا الحصر) والتي يشكل الصوديوم عامل خطر عليها، فيجب أن لا تتعدى كمية الملح المتناولة يومياً ١,٥٠٠ غرام.

ورأيي الخاص، يفضل أن لا يتناول الإنسان الذي يعاني من إرتفاع ضغط الدم الشرياني (أو الأمراض الأخرى التي يمنع فيها تناول الملح) أن لا يتناول ملح الطعام مطلقاً، لأن الصوديوم موجود في عدة مواد غذائية معلبة ومصنعة، ومن الصعب أحياناً تفاديها.

وللتقليل من كمية الصوديوم في طعامك، يجب إتباع التعليمات التالية:

● تناول الأطعمة الطازجة، مثل الفواكه والخضار الطازجة، واللحم الأحمر ولحم الطيور الداجنة، والأسماك وحبوب الحنطة غير المصنعة.

● قبل شراء المواد المعلبة والمصنعة، إقرأ كمية الصوديوم التي تحتويها، وإختار المنتجات التي تحتوي على أقل كمية من الصوديوم. وهنالك في الأسواق اليوم مواد معلبة ومصنعة لا تحتوي على الصوديوم مطلقاً (غير مضاف اليها الصوديوم عمداً).

● تناول المكسرات (البندق والجوز واللوز) والبذور والبسكوت غير المملحة.

● إستعمل الليمون وزيت الزيتون والتوابل المختلفة لتكسب طعامك نكهة جيدة.

## الإمساك عند الأطفال

■ **ماهو سبب إمساك الغائط عند الأطفال؟ وشكراً**

**طارق أبو ارميلة**
**الخليل / فلسطين**

● يعرف إمساك الغائط عند الأطفال بأنه قلة عدد مرات التغوط (الإخراج) أو خروج غائط جاف وقاس (يابس).

ومن أهم علامات وأعراض الإمساك عند الأطفال، هي: عدم التغوط لعدة أيام، صعوبة الإخراج، وخروج براز جاف وقاس، وجع بطن، غثيان، خروج تلقائي لكمية قليلة من السائل من فتحة الشرج، وظهور دم، أحياناً على كتلة البراز، وفقدان الشهية للأكل.

ويحدث الإمساك عادة بسبب بطء حركة البراز داخل الأمعاء الغليظة، مما يسبب جفافه (لأن امتصاص الماء يتم في الأمعاء الغليظة) وقساوته.

وهنالك عدة عوامل تساهم في حدوث الإمساك عند الأطفال، هي :

● قد تلعب الوراثة دوراً مهماً في حدوث الإمساك.
● الخوف من المرحاض.
● عدم الرغبة في التوقف عن اللعب والذهاب للمرحاض.
● عدم التعود على إستخدام المرحاض في خارج البيت أو الإشمئزاز (القرف) من المراحيض خارج البيت.
● قلة تناول الفواكه والخضار الغنية بالألياف.
● قلة شرب السوائل.
● يؤدي تناول بعض أنواع الأدوية الى حدوث الإمساك، مثل الأدوية المضادة للإكتئاب على سبيل المثال لا الحصر. (وتستعمل هذه الأدوية في علاج التبول

اللاإرادي الليلي أحياناً).

- قد يؤدي شرب حليب البقر الى الإمساك.
- في حالات نادرة قد يعود الإمساك الى تشوهات خلقية في المستقيم ( القسم الأخير في الأمعاء الغليظة) أو إضطرابات غذائية وأمراض أخرى لا مجال لذكرها هنا..

لذلك يجب التوجه الى الطبيب في الحالات التالية: حدوث حمى ( حرارة مرتفعة) تقيوء، ظهور دماء مع الغائط، انتفاخ البطن، ونقصان في وزن الطفل.

## الشعور بحرقة في القدمين

■ **أبلغ من العمر ٥٢ عاماً، وأشعر بألم حار (وكأنه ناتج عن حرق) في قدمي، منذ أكثر من شهرين. فما هو السبب؟ وشكراً**

**ش. ح. ر**

**طولكرم / فلسطين**

- إن الشعور المزمن بألم حارق في القدمين قد يكون طفيفاً أو شديداً. وأحياناً قد يكون الألم شديداً الى درجة إيقاظ المريض من النوم.

وقد تكون أسباب ألم القدمين الحارق التعب العام خلال النهار، أو الخمج Infection (قدم الرياضي Athlete ' s Foot على سبيل المثال).

ومن السهل معالجة الحالات المذكورة سابقاً، غير أنه قد يكون سبب الألم الحارق لا يستهان به، مثل: تلف الأعصاب الطرفية (بسبب داء السكري) أو التعرض لمواد سامة. في هذه الحالات يجب إستشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

والأسباب المرضية المحتملة لألم القدمين الحارق، قد يكون:

١- قدم الرياضي.
٢- الإدمان على تناول المشروبات الكحولية.
٣- الفشل الكلوي.
٤- تلف الأعصاب الطرفية بسبب داء السكري أو أمراض اخرى.
٥- هبوط عمل الغدة الدرقية.
٦- الايدز.
٧- عله في الأوردة (من وريد).
٨- متلازمة النفق الرصغي Tarsal Tunnel Syndrome.
٩- فقر الدم الناتج عن نقص فيتامين B12.

## ضغط الدم الشرياني

■ **ماهو إرتفاع ضغط الدم؟ وكيف يعالج؟ وماهي أعراضه ومضاعفاته؟ وشكراً**

**شكري أبو رميلة**

**عمان / الأردن**

- قبل أن نفهم إرتفاع ضغط الدم الشرياني، يجب أن نفهم ما هو ضغط الدم الشرياني؟

ضغط الدم الشرياني Blood Pressure هو عبارة عن قياس ضغط الدم على جدران الشرايين. وهذا يعتمد على عمل (قدرة) القلب، ومرونة جدران الشرايين، وحجم وكثافة الدم.

إن قراءة ضغط الدم تنقسم الى نوعين: النوع الأول هو الحد الأقصى أو الضغط الإنقباضي Systolic ( وهو نتيجة دفع القلب الدم الى جميع أرجاء الجسم) أما النوع الثاني فهو الحد الأدنى أو الضغط الإنبساطي Diastolic (وهو نتيجة إمتلاء القلب بالدم).

أما إرتفاع ضغط الدم الشرياني Hypertension فهو عبارة عن إرتفاع ضغط الدم الشرياني عن الضغط الطبيعي (وهذا يعتمد على عوامل عديدة منها السن وأمراض معينة).

وإرتفاع ضغط الدم الشرياني عن المعايير الطبيعية قد يؤدي الى تلف الأوعية الدموية وشرايين القلب والدماغ والكلى والعينين.

وكل الجهاز الدوري (الأوعية الدموية والقلب) يتأثر سلباً، إذ أنه يصبح من الصعب على الدم أن ينتقل من القلب الى الأعضاء الحيوية.

أما العوامل التي تساهم في إرتفاع ضغط الدم الشرياني

فهي: الإفراط في تناول ملح الطعام، والإفراط بشرب المواد الكحولية، والبدانة. ناهيك عن العامل الوراثي الذي يلعب دوراً مهماً في الإصابة بإرتفاع ضغط الدم الشرياني.

وهنالك نوعان من إرتفاع ضغط الدم الشرياني: أولهما إرتفاع ضغط الدم الأولي، وهو الأكثر شيوعاً، وهو وليس عائداً لمرض معين، بل هو مرض قائم بحد ذاته، ويتحسن بإتباع نمط حياة سليم، إضافة الى تناول الأدوية الخاصة بخفض إرتفاع الضغط. أما النوع الثاني من إرتفاع ضغط الدم الشرياني، فيسمى النوع الثانوي، وهو عائد (نتيجة) الى أمراض معينة، أي أنه عرض من أعراض بعض أمراض الكلى، على سبيل المثال لا الحصر، ويعالج بمعالجة السبب الذي يقف وراءه.

وقد يتطور إرتفاع ضغط الدم الشرياني أثناء فترة الحمل، لذا فهو يتطلب متابعة من المرأة الحامل أثناء فترة الحمل وبعدها بفترة معينة.

وقد لا يعاني الشخص من أعراض إرتفاع ضغط الدم الشرياني، ومن المحتمل أن يبقى يعاني من إرتفاع ضغط الدم، الى أن يتم إكتشافه عن طريق الصدفة، عند الفحص الروتيني. أما الأعراض الكلاسيكية لإرتفاع ضغط الدم الشرياني، فهي: الصداع، ضبابية البصر، ألم في منطقة الصدر وكثرة التبول ليلاً.

ومن أهم مضاعفات إرتفاع ضغط الدم الشرياني، هي:

- الأوعية الدموية والقلب: يؤدي إرتفاع ضغط الدم على الجدار الداخلي للشريان، الى أن يصبح سميكاً، وبالتالي يصغر حجم قطر الشريان.

وقد تتكون لويحات دهنية على الجدار الداخلي للشريان، ما يؤدي الى إعاقة تدفق الدم داخله. وهذه الظاهرة تسمى تصلب الشرايين Atherosclerosis وقد تتكون تخثرات (جلطات) دموية تشكل خطراً في حال إنتقلت من مكانها.

كذلك فإنه تحت تأثير إزدياد ضغط الدم داخل الشريان قد يؤدي الى إنتفاخه في منطقة معينة مؤدياً الى تكون ما يشبه البالون Aneurysm الذي قد ينفجر ويؤدي الى نزيف دموي حاد.

كما يؤدي تضيق الشرايين وتصلبها الى إضطرار البطين الأيسر الى بذل جهد أقوى لضخ الدم الى جميع أرجاء الجسم، ما يؤدي الى تضخمه. وقد يصل الأمر بعد فترة معينة الى فشله (قصوره) كما قد تتصلب الشرايين التاجية للقلب، ما يؤدي الى إصابة المريض بالجلطة القلبية.

- الدماغ: يعتبر إرتفاع ضغط الدم الشرياني السبب الرئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية Stroke. كذلك قد يؤدي ارتفاع الضغط الشرياني الى تكوين الجلطات الدماغية، ما يمنع وصول الدم الى أقسام معينة من الدماغ. وقد تتكون الإنتفاخات الشريانية Aneurysms القابلة للإنفجار، ومن ثم نزيف داخل الدماغ والجمجمة.
- العينان: يؤدي ارتفاع ضغط الدم الشرياني الى تغييرات في شرايين الشبكية ما يؤدي الى إعتلالها Retinopathy. وقد يصل الأمر الى الإصابة بالعمى.
- الكلى: يؤدي إرتفاع ضغط الدم الشرياني الى إضطراب في مقدرة الكلى على تنظيم التوازن بين الملح والماء في الجسم. وفي النهاية قد يؤدي الأمر الى الفشل الكلوي.

ويتمثل علاج إرتفاع ضغط الدم الشرياني في تنظيم نمط الحياة، اضافة الى تناول الأدوية الخافضة لإرتفاع ضغط الدم الشرياني.

وباستطاعتك السيطرة على إرتفاع ضغط الدم الشرياني وتلافي مضاعفاته باتباع التعليمات التالية:

- تخفيف، أو الإمتناع تماماً عن تناول الأطعمة التي تحتوي على ملح الطعام.
- التخفيف من وزن الجسم.
- الإمتناع عن تناول الدهنيات.
- تناول المواد الغذائية التي تحتوي على الألياف.
- عدم التدخين مطلقاً.
- عدم تناول المشروبات الروحية.
- ممارسة الرياضة البدنية.
- الابتعاد عن التوتر والكرب.
- الحصول على قسط وافر من النوم والإسترخاء.

## القهوة

**■ ما هي التأثيرات الصحية للقهوة؟ وهل شرب القهوة يؤدي الى إرتفاع ضغط الدم ؟ وشكراً**

**داود المالحي**

**القدس / فلسطين**

● إن كنت من المتعلقين بالقهوة (الكافيين) وتعتمد عليها في إيقاظك صباحاً ولا تستطيع العمل دون شرب فنجان القهوة صباحاً، فهذه لا تعتبر كارثة، فأنت لست الوحيد، فالأغلبية العظمى من الناس يعتمد على القهوة للمحافظة على نشاطهم اليومي لأن مادة الكافيئين تنبه وتحفز الجهاز العصبي المركزي، للتخفيف من التعب والوهن وتساعد على البقاء يقظاً.

وتناول القهوة باعتدال (٢ – ٤ أكواب يومياً) لا يعتبر مؤذياً للصحة. غير أنه في بعض الحالات قد يتطلب الأمر التحديد، أو حتى التوقف عن تناول القهوة.

فالإفراط في تناول القهوة (٤– ٨ اكواب يومياً) قد تؤدي الى:

- التهيج والعصبية.
- الأرق (عدم النوم المريح).
- الغثيان وألم في المعدة.
- التشنجات العضلية.
- الصداع.
- القلق والإرتباك.

وهنالك أشخاص حساسون من مادة الكافيئين وكمية صغيرة منه قد تجعلهم يعانون من الأعراض المذكورة سابقاً بصورة أشد وأقوى. ويعتمد ذلك على العمر، ووزن الجسم، والتدخين وتناول الهرمونات والإدمان على المخدرات.

وقد أشارت الدراسات الى أن الشخص البالغ يحتاج الى ما يعادل ٧ –٨ ساعات من النوم كل ليلة. غير أن القهوة قد تحرمك من النوم المريح، والذي يؤدي بدوره الى عدم إستطاعتك القيام بنشاطك المهني.

ومادة الكافيئين مدرة للبول، الأمر الذي يسبب كثرة ايقاظ الشخص من النوم ليلاً للذهاب الى المرحاض. وهذا بدوره يؤدي الى الشعور بالتعب وصعوبة الذهاب الى العمل.

حاول أن تقلل من تناول المواد التي تحتوي على الكافئين (القهوة، الشاي، الشوكولاته) قبل الذهاب للنوم بسبع ساعات.

ويجب أن لا يغيب عن ذهننا أن هنالك بعض الأدوية التي تتفاعل مع القهوة وتؤدي الى نتائج سلبية، اذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: Ciprofloxacin والمعروف تجارياً باسم Ciprogis أو Ciproxin، وهو مضاد حيوي، يؤثر على تحلل الكافئين داخل الجسم، مما يؤدي الى اطالة مدة بقاء الكافئين في الدم، وبالتالي اطالة مفعوله غير المرغوب به.

أما دواء Theophylline، وهو دواء مضاد للربو (الأزثما الرئوية).

ومن المعروف طبياً أن له بعض التأثيرات التي تشبه تأثر الكافئين على الجسم، وتناوله مع القهوة يؤدي الى زيادة تركيزه في الدم، وهذا قد يؤدي الى تأثيرات جانبية منها: غثيان تقيؤ وخفقان القلب.

وباستطاعتك التوقف عن تناول القهوة، أو التقليل منها، بإتباع التعليمات التالية:

- إبدأ بحساب كمية الكافئين التي تتناولها يومياً، سواء كان ذلك بتناول المشروبات او المواد الغذائية المختلفة.
- قلل من استهلاكك للكافئين تدريجياً:
- استخدم القهوة والمشروبات الخالية (قليلة) من الكافئين، فهي لا تختلف بالطعم مطلقاً عن نظيرتها من المشروبات المحتوية على الكافئين.
- عند تحضير الشاي لا تتركه يغلي لمدة طويلة، بل إختصر مدة الغلي أقل مدة ممكنة، وهذا يخفض نسبة الكافئين فيه. او استخدم أنواعاً من الشاي التي لا تحتوي على الكافئين.
- لا تتناول الأدوية المسكنة للألم التي تحتوي على مادة الكافئين.

وأخيراً أود أن أطمئن السائل الكريم بأنه يسمح للمرضى الذين يعانون من إرتفاع ضغط الدم الشرياني يتناول القهوة والمواد الغذائية التي تحتوي على الكافئين، فهي لا ترفع ضغط الدم الشرياني (طبعاً بكميات معتدلة).




البيروني كما يظهر على طابع قديم من الاتحاد السوفياتي

# البيروني
# «اكبر عقلية في التاريخ»

إعداد: صالح صديق

**هو أبو الريحان محمد بن أحمد الخوارزمي "البيروني". ويأتي لفظ "بيرون" من الفارسية، ويعني "ظاهر" أو "خارج". ولد في شهر أيلول (سبتمبر) عام ٩٧٣م (٣٢٦هـ) في مدينة "كاث" عاصمة خوارزم وتسمى الآن أوزبكستان.**

عرف عن البيروني، منذ الصغر، حبه للرياضيات والفلك والجغرافيا، وأخذ علومه عن العديد من العلماء المميزين، منهم أبي نصر منصور بن علي بن عراق، وهو أحد أمراء أسرة بني عراق الحاكمة لخوارزم، وكان عالماً مشهوراً في الرياضيات والفلك. كما عمل البيروني على دراسة عدد من اللغات حتى أتقنها، وكان منها الفارسية والعربية والسريانية واليونانية.

**مكانته العلمية:**

يعتبر البيروني من علماء عصره المتميزين. فكان موسوعة علمية متكاملة، تنوعت مجالات معرفته، فهو مؤرخ وجغرافي وفلكي ورياضي (من الرياضيات) وفيزيائي ومترجم. يقف العديد من العلماء أمام علمه الغزير موقف الاحترام والتبجيل. وقد أذهل العلماء الأوروبيين بأبحاثه العلمية واكتشافاته، التي تساهم الى اليوم في خدمة العلماء في مختلف المجالات، سواء كانت رياضية أو تاريخية أو جغرافية أو فلكية. برز البيروني كأشهر شخصية علمية على مر العصور المختلفة. كما برزت مؤلفاته كواحدة من أهم المؤلفات العلمية، التي أثرت المكتبات. واعتبرها العلماء إرثاً من المعرفة تركها لهم البيروني لينهلوا منها العلوم المختلفة.

**رحلته مع العلم:**

رحل البيروني من خوارزم إلى "الري" نتيجة لحدوث بعض الاضطرابات فيها، وكان هذا عام ٩٩٤م، والتقى في "الري" العالم الفلكي "الخوجندي" وأجرى معه بعض الأرصاد والبحوث الفلكية، وبعد ذلك عاد إلى بلاده مرة أخرى، حيث واصل عمله وأبحاثه في الأرصاد، ثم سافر إلى "جرجان" عام ٩٩٨م، والتحق ببلاط السلطان قابوس بن وشمكير، وكان محباً للعلم والعلماء، ويزخر بلاطه بالعديد من العلماء المتميزين في شتى فروع العلوم والمعرفة. كما كانت لديه مكتبة ثرية بالكثير من الكتب القيمة.

التقى البيروني في هذه الفترة بالعالم ابن سينا وناظره. كما اتصل بالطبيب الفلكي أبي سهل عيسى بن يحيى، حيث تلقى عنه العلم. كما شاركه في بحوثه العلمية.

كانت الفترة التي قضاها البيروني في بلاط السلطان قابوس بن وشمكير فترة ثرية بالنسبة له، حيث درس فيها وقام بعمل الأبحاث العلمية المختلفة. كما التقى العديد من العلماء المتميزين، وكانت واحدة من إنجازاته المهمة هي قيامه بتأليف أحد مؤلفاته الكبرى وهي "الآثار الباقية من القرون الخالية" وهو كتاب تاريخي يضم التواريخ والتقويم، التي كان العرب والروم والهنود واليهود يستخدمونها قبل الإسلام. كما وضّح تواريخ الملوك من عهد آدم حتى وقته. كما يوجد فيه جداول تفصيلية للأشهر الفارسية والعبرية والرومية والهندية، وتوضيح كيفية استخراج التواريخ بعضها من بعض.

مكث البيروني في جرجان فترة من الزمن استطاع أن ينجز فيها العديد من الخطوات العلمية المهمة، كان خلالها موضع دائم للتقدير والاحترام. ثم قامت بعد ذلك ثورة في جرجان أطاحت ببلاط السلطان قابوس، وذلك في عام ١٠٠٩م، فعاد البيروني مرة أخرى إلى وطنه واستقر بمدينة "جرجانية" التي أصبحت عاصمة للدولة الخوارزمية، والتحق بعد ذلك بمجلس العلوم الذي أقامه الأمير مأمون بن مأمون، أمير خوارزم الذي كان يضم العديد من العلماء المتميزين منهم ابن سينا، وابن مسكويه المؤرخ والفيلسوف.

ومن خلال التحاق البيروني بمجلس العلوم هذا حظي بمنزلة عالية وقدر رفيع عند أمير خوارزم، الذي عرف قدر البيروني كعالم جليل فاتخذه مستشاراً له وأحاطه برعايته. وفي خلال هذه الفترة واصل البيروني تحصيله للعلم وإجراء بحوثه الفلكية، حتى كان الاستيلاء على خوارزم من قبل السلطان محمود الغزنوني الذي قام بضمها إلى ملكه، فانتقل البيروني إلى بلاطه ورحل مرة أخرى في عام ١٠١٦م إلى "غزنة" (تقع جنوب كابول بأفغانستان).

## ما بين "غزنة" والهند

استغل البيروني انتقاله بين العديد من الدول في التعرف على المزيد من العلوم، وتوسيع دائرة علومه. فخلال الفترة التي قضاها في مدينة "غزنة" اشتغل بالفلك وغيره من العلوم. كما أفادته مرافقته للسلطان محمود الغزنوي في فتوحاته في بلاد الهند، حيث تعرف على علومها ودرسها. كما قام بتعليم اللغة الهندية، واتصل بعلمائها، ودرس الطبيعة الجغرافية الخاصة بها، إضافة لدراسته للعادات والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالبلد. ولم يكن البيروني يضيع أي فرصة لاكتساب علوم جديدة. فكانت المعرفة تلاحقه في أي مكان ينزل فيه، وكان هو لا يسمح بأن يفوته شيء منها.

أثمرت الفترة، التي قضاها في الهند عن كتاب مهم انضم للإرث الضخم من الكتب والعلوم التي تركها لنا البيروني. وحمل هذا الكتاب عنوان: "تحقيق ما للهند من مقولة مقبولة في العقل أو مرذولة" تناول فيه الحضارة الهندية والجغرافيا والتقاليد والديانة، وغيرها من العلوم الخاصة بالهنود، وساعده في ذلك إتقانه للغة الهندية.

حظي البيروني بالتقدير والإعجاب من قبل الحكام الغزنويين كافة. فبعد وفاة السلطان محمود الغزنوي، الذي كان يحيطه باهتمامه تقديرا لعلمه الغزير، تولى بعده ابنه السلطان مسعود بن محمود الغزنوي، الذي ظل أيضاً يبجل البيروني، وأحاطه بالعناية والتقدير الذي يستحقه عالم بمكانة البيروني العلمية.

قام البيروني بتأليف موسوعة في علم الفلك سماها "القانون المسعودي في الحياة والنجوم". ويعد هذا الكتاب موسوعة ضخمة في العلوم، وأهداها إلى السلطان مسعود الغزنوي، الذي أعجب بهذا العمل القيم، وحاول مكافأته، ولكن البيروني الذي طالما بذل حياته من أجل خدمة العلم والمعرفة اعتذر عن قبول الهدية وأوضح أنه يخدم العلم من أجل العلم فقط وليس من أجل المال.

**مؤلفاته:**

تمكن البيروني من تأليف عشرات الكتب، التي عرض فيها أبحاثه واكتشافاته، والعديد من النواحي العلمية في مختلف المجالات، سواء الفلكية أو التاريخية أو الرياضية. وبلغ عدد مؤلفاته المائة والعشرين مؤلفاً، ترجمت إلى العديد من اللغات، ولا سيما الإنجليزية والفرنسية. نذكر منها:

- استخراج الأوتار في الدائرة بخواص الخط المنحني فيها: ويتعلق بالهندسة.
- الرسائل المتفرقة في الهيئة: ويضم أحد عشر رسالة في العلوم المختلفة.
- الاستيعاب في تسطيح الكرة.
- التعليل باجالة الوهم في معاني النظم.
- التفهم في صناعة التنجيم.
- تجريد الشعاعات والأنوار.
- الجماهر في معرفة الجواهر.
- النسبية في صناعة التمويه.
- الارشاد في احكام النجوم.
- الاستشهاد باختلاف الأرصاد.
- الشموس الشافية.
- العجائب الطبيعية والغرائب الصناعية.
- القانون المسعودي.
- كتاب الاحجار.
- مختار الأشعار والآثار.

واضافة الى ذلك ترجم البيروني عدداً من الكتب، منها كتب في التراث الهندي والتراث اليوناني الى اللغة العربية، وبخاصة كتابي اصول اقليدس والمجسطي لبطليموس.

**منجزات البيروني في الرياضيات والفيزياء:**

- ساهم في تقسيم الزاوية إلى ثلاثة أقسام متساوية وعمل في الجداول الرياضية للجيب.
- ضلوعه بعلم المثلثات بشكل عام، وبقانون تناسب الجيوب sinus بشكل خاص.
- وضع معادلة رياضية لاستخراج مقدار محيط الأرض، عُرفت بقاعدة البيروني.
- أكّد البيروني بأن الأرض تدور حول نفسها قبل كوبرنيكوس (الذي ينسب إليه بأنه أول من قال عن حركة الأرض حول نفسها وحول الشمس) بخمسمائة عام، ويقول بشكل واضح وصريح: "ليست الشمس هي سبب تفاوت الليل والنهار، بل إنّ الأرض ذاتها هي التي تدور حول نفسها وتدور مع الكواكب والنجوم حول الشمس".
- توصل إلى استخراج الثقل النوعي poids specifique لكثير من الأجسام الصلبة والسائلة مستعيناً بمبدأ أرخميدس، وابتكر آلة سماها "الآلة المخروطية" أو "الميزان الطبيعي" وهي أقدم آلة استعملت لقياس الثقل النوعي، وأعطت نتائج مذهلة تتناسب تقريباً مع الأرقام الحديثة، وتتلخص طريقته بوزن جسم المادة المراد تعيين ثقلها النوعي في الهواء أولاً، ثمّ وزنه ثانية في الماء داخل الآلة المخروطية، وبعد ذلك يزن الماء الذي أزاحه ذلك الجسم، فيصل إلى معرفة حجم الجسم الموزون، ومن قسمة وزن الجسم في الهواء على وزن الماء المزاح حصل البيروني على الثقل النوعي للجسم الموزون.
- في كتابه "المسعودي" يتحدث البيروني عن نوعين من الجاذبية هما: جاذبية الأرض لما عليها وحولها، وجاذبية السماء للأرض، وقال إن الجاذبية القصوى تقع في باطن الأرض، لكنه لم يستطع التوصل إلى قانون يحدد قوة الجاذبية. لكن لا يخفى على أحد أن اكتشافاته مع ثابت بن قرة والخازني في هذا المجال، قد مهّدت الطريق أمام

نيوتن لأن يحدِّد قانون قوة الجاذبية.

- أثبت البيروني أن الضوء أسرع من الصوت.
- تحدث عن ضغط السوائل وتوازنها، ووضع أسس ما يسمى بعلم "الهيدروستاتيك"، وشرح كيفية صعود مياه الفوّارات والينابيع من أسفل إلى أعلى، وكيفية ارتفاع السوائل في الأوعية المتصلة إلى مستوى واحد بالرغم من اختلاف أشكال هذه الأوعية وأحجامها.

**منهجه العلمي:**

في مقدمة كتابه "الآثار الباقية من القرون الخالية" يحدد البيروني المنهج الذي اعتمده، فنجده بلغ بهذا المجال مستوى متطوراً جداً قياساً إلى عصره وإمكانياته، فيشير بوضوح إلى أن طبيعة الموضوع المعالج هي التي تحدِّد المنهج الملائم وليس العكس، ويقول:

- "إن العالِم لا يستطيع أن يبدع بالعلم فجأة وبدفعة واحدة بل عليه أن يعود إلى مناهل العلم في الآثار التي تركها السلف.
- ينبغي أن ندرس ما وصل من السلف ونخضعه للنقد وللمقاييس العقلية وللمراقبة والاختبار لتمييز الخطأ عن الصواب وأن نحذر الثقة العمياء بالآراء ومصادرها.
- للتأكد من صحة الأدلة العقلية لا بد من تطبيقها على المحسوسات تطبيقاً مادياً، وذلك في كافة حقول العلم المتنوعة.
- العالِم الحقيقي هو الذي يبتعد عن التعصب لرأي ويبتغي الحقيقة المطلقة بمعزل عن الأهواء والرغبات، وهو الذي يسعى وراء الحقيقة لأنها حقيقة، لا للتظاهر والمفاخرة بالمعرفة، فالتواضع من أهم صفات العالم".

## كتاب "الآثار الباقية في القرون الخالية"

ولأهمية وشهرة كتاب "الآثار الباقية في القرون الخالية" سنقدم في هذه العجالة إطلالة على هذا الكتاب القيّم للبيروني.

احتوى كتاب البيروني معارف شتى ومتنوعة عن الأمم السالفة. ويشير في مقدمته إلى أنه سُئل من قبل أحد الأدباء عن التواريخ التي تستخدمها الأمم، والاختلاف الواقع في الأصول التي هي مبادئها والفروع التي هي شهورها وسنيها، والأسباب الداعية لأهلها إلى ذلك. وعن الأعياد المشهورة والأيام المذكورة للأوقات والأعمال وغيرها. ومن فحوى هذه الأسئلة، التي كانت سبباً لتأليف الكتاب، نتعرف على مضمون أبحاثه.

**أهم محتويات الكتاب:**

أ. كما ذكرنا سابقاً فقد أوضح في المقدمة المنهج العلمي الذي اتبعه أثناء تأليفه للكتاب.

ب. بحث في اليوم والشهر والسنة عند مختلف الأمم، وخلص إلى وجوب اعتماد اليوم أساساً للبحث، لأن اليوم وحدة زمنية ثابتة بينما الأشهر والسنون يختلف مقدارها باختلاف الأمم، واليوم هو عودة الشمس بدوران الفلك إلى دائرة فرضت ابتداءً لذلك. والعرب تبدأ حساب اليوم الكامل منذ الغروب، لأن أشهرهم تبدأ بظهور الأهلة ولا تبنى على الحساب. أما الروم والفرس فقالوا إن النهار سابق الليل وأن كامل اليوم هو من أول طلوع الشمس من المشرق إلى طلوعها منه في الغد. ومعظم علماء الفلك فرضوا أن اليوم يبدأ من موافاة الشمس فلك نصف النهار إلى موافاتها إياه في نهار الغد.

ج. ينتقل بعد ذلك إلى ما يركّب من الشهور والأعوام، ويقول إن السنة هي عودة الشمس في فلك البروج إلى أي نقطة فرضت ابتداء حركتها، وذلك بعد أن تستوفي الفصول الأربعة وتنتهي إلى حيث ابتدأت، وتتفاوت نتائج الأرصاد في كمية السنة من الأيام وكسورها تفاوتاً غير محسوس، لكنه عند امتداد المدة يصبح خطأ كبيراً تنبه إليه العلماء، حيث أنه من خلال عودة الشمس من فلك البروج يكون القمر قد استوفى ١٢ عودة، وأقل من نصف العودة، وبعد إسقاط الكسر الذي يساوي ١١ يوماً على التقريب، أخذت عوداته ١٢ أساساً للسنة القمرية، وصار للناس سنتان. قمرية وشمسية، وعليهما بنوا سائر سنيهم.

- فالروم والسريان والكلدان والفاطميون أخذوا بالسنة الشمسية، التي هي ٣٦٥ يوماً وربع اليوم، وجعل الروم شهورهم ١٢ شهراً، وكبسوا ربع اليوم كل أربع سنوات على شهر "فبرايوس" (فبراير) ليصبح ٢٩ يوماً وسموا السنة سنة كبيسة.
- أما الأقباط فقد اعتمدوا السنة الشمسية، لكنهم فصلوا

الأرباع وكبسوها سنة كاملة كل ١٤٦٠ سنة، والفرس اعتمدوا السنة الشمسية، غير أنهم جعلوا الشهر ٣٠ يوماً والسنة ٣٦٠ يوماً وألحقوا الكسور بها وكبسوها كل ٦ سنوات بشهر، وكل ١٢٠ سنة بشهرين، أحدهما بسبب الخمسة أيام والثاني بسبب ربع اليوم.

- وأخذ اليهود والصابئة سنتهم من مسير الشمس وشهورهم من مسير القمر، فجعلوا سنتهم ١٢شهراً وعدد أيامها ٣٥٤ يوماً، وهي أيام السنة القمرية، وألحقوا الأيام الباقية بالشهور، إذا استوفت أيام شهر واحد، وسموه آذاراً الأول، وسموا آذاراً الأصلي بالثاني، والسنة الكبيسة سموها عبوراً، فكبسوا كل ١٩ سنة قمرية بسبعة أشهر.
- كان العرب في الجاهلية يحسبون فرق السنة الشمسية والقمرية البالغ ١٠ أيام و٢٠ ساعة و١٢ دقيقة، ويكبسون سنتهم بشهر كامل، كلما تم منها ما يستوفي أيام الشهر، وكانوا يلجأون إليه كل سنتين أو ثلاث ليثبّتوا حجّهم على حالة واحدة وقت أفضل الأزمنة وأخصبها. ومنهم من كان يكبس كل ٢٤ سنة قمرية بتسعة أشهر، وبقيت شهور العرب ثابتة مع الأزمنة لا تتأخر عن أوقاتها ولا تتقدم حتى حجّ النبي محمد ﷺ حجّة الوداع، ونزلت الآية الكريمة " إِنَّمَا النَّسِيءُ زِيَادَةٌ فِي الْكُفْرِ يُضَلُّ بِهِ الَّذِينَ كَفَرُواْ يُحِلُّونَهُ عَامًا وَيُحَرِّمُونَهُ عَامًا لِّيُوَاطِئُواْ عِدَّةَ مَا حَرَّمَ اللّهُ فَيُحِلُّواْ مَا حَرَّمَ اللّهُ زُيِّنَ لَهُمْ سُوءُ أَعْمَالِهِمْ وَاللّهُ لاَ يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ " فأهملوا النَّسْءَ، أي: الكبس، وزالت شهورهم عمّا كانت عليه، وأصبحت غير مؤدية لمعانيها. ومنذ السنة السابعة للهجرة النبوية من مكة المكرّمة إلى المدينة المنورة (٢٣/ ٩ / ٦٢٢م) بُدئ التأريخ بالسنة الهجرية، وتقوم على رؤية الأهلّة. وشهور العرب اثنا عشر شهراً، وهي: محرّم، صفر، ربيع الأول. ربيع الآخر، جمادى الأول، جمادى الآخر، رجب، شعبان، رمضان، شوال، ذو القعدة، ذو الحجّة، وكانت سنتهم تبدأ في الخريف ويسمونه الربيع، ثم الشتاء، ثم الصيف أو الربيع الثاني، ثم القيظ. والأشهر (محرم، رجب، ذو القعدة، ذو الحجة) سمّوها الأشهر الحرم لأنهم حرموا القتال فيها، وسمي صفر لوباء كان يصيبهم فتصفرّ وجوههم، وقيل لاصفرار الأرض، أما جمادى الأول والآخر فيتناسبان مع البرد والشتاء والتجمّد، ورجب لأنهم أرجبوا أي كفُّوا عن القتال، وشعبان لانشعاب القبائل فيه إلى المناهل وطلب الغارات، ورمضان حينما يبدأ الحسر وترمض الأرض، وشوال لأنهم شوّلوا أي ارتحلوا وقيل لأن الإبل تشول فيه أذنابها من شهوة الضراب، لذلك كرهت العرب التزويج فيه، ذو القعدة لما قيل فيه: اقعدوا وكفوا عن القتال، ذو الحجّة لأنه الشهر الذي يحجُّون فيه.
- أطلق الروم أسماءً لأشهرهم منها: يوريوس، فبرايوس، أغسطس، مرطيبوس، . . . .الخ.
- نصارى بلاد الشام والعراق وخراسان مزجوا شهور اليهود والروم، وأول سنتهم شهر طمبريوس وهو تشرين الأول ليكون أقرب إلى سنة اليهود، ثم سموها بأسماء يونانية وهي: تشرين قديم، تشرين حراي، كانون قديم، كانون حراي، شباط، آذار، نيسان، آير، حزيران، تموز، أيلول، وأخذ المسلمون هذه التسميات بعد أن عدلوا بها " قديم إلى أول " ، حراي إلى آخر ثم إلى ثان، وزادوا ألف على آير لتصبح أيار.
- أما أيام الأسبوع فكانت عند العرب على الشكل التالي: أوّل (الأحد)، أهْوَن، جُبّار، دبّار، مؤنس، عَرُوبة، سيّار، ثم استحدثوا أيام الأسبوع المعروفة حالياً.
- كذلك يذكر البيروني في كتابه أعياد العرب وأسواقهم ومواقيتها ومددها وأعياد المجوس والصابئة، كذلك أورد مختلف التقاويم التي تعتمدها مختلف الأمم، وما طرأ عليها من تعديل، وأورد جداول تاريخية لملوك أشور وبابل والكلدان والقبط واليونان وفارس وفترات حكمهم، وبيّن اختلاف أقوال الناس فيهم، وتكلم عن أعياد الطوائف المختلفة وأسمائها وتواريخها، وعن الوثنيين وأصحاب البدع في سائر الأمم، كذلك تحدث عن منازل القمر، طلوعها وسقوطها، وعن العناصر والأزمنة والنجوم وحركاتها وعن الفلك وحركته، وأفرد فصلاً للحديث عن قاعدة أوجدها لتسطيح الكرة. وأدى اكتشافه هذا إلى تقديم خدمة كبيرة لمصممي الخرائط الفلكية ومكّنتهم من الرسم على جسم كروي.
- تعرّض البيروني لأمور كثيرة ومهمة في كتابه، كمسألة حقيقة لقب الإسكندر بذي القرنين فيذكر الروايات المختلفة بهذا الشأن. وينتقل في فصل آخر إلى كيفية

تحريف الأنساب ثم يحدد نسب النبي محمد "ص" ونسب شمس المعالي ثم يتوسع في مسألة الألقاب لدى الخلفاء وحدد بعضها "ولي الدولة، عميد الدولة، عضد الدولة....".

- كما يورد البيروني في كتابه مجموعة كبيرة من الجداول الهامة جداً منها:

جداول أوائل الشهور وأيامها عند مختلف الأمم، مع إشارات على السنين الكبيسة وجداول استخراج ومعرفة التواريخ وحسابها عند جميع الأمم. كما يحتوي على جداول يعيّن رأس السنة عند مختلف الشعوب وفطر صومهم الكبير والفصح المصحح وشهر الفصح والصوم الأوسط وأيام الأعياد والمناسبات الخاصة بكل شعب وعاداتهم الخاصة.

- وبجداول أخرى يوضح الفصول ويعيّن بدء كل فصل من الفصول عند الروم والسريان والفلكيين واليونان والكلدان والعرب والقبط والطبيعيين.
- وأخيراً أنهى البيروني كتابه قائلاً: "قد آن أن نختم القول، فقد أنجزنا الوعد من علم ما سُئلنا عنه على قدر الوسع وما أوتينا من العلم بذلك . . .".

**قيمة الكتاب:**

تأتي أهمية "كتاب الآثار الباقية في القرون الخالية" للبيروني في إطار أهمية التراث، ومسألة التراث تحتل اليوم مركز الصدارة، وبخاصة عند الشعوب التي لا تزال في بداية نهضتها، فهي ملزمة شاءت أم أبت، بأن تعود إلى تراثها لتتعرف على أصالتها وهويتها، وتحت هذا العنوان تصبح أهمية الكتاب عظيمة جداً وبالأخص، إذا عدنا إلى مضمونه الذي يعتبر ذو قيمة تاريخية وعلمية وثقافية كبيرة، حيث نجد أن البيروني قد ضمّن كتابه معلومات ضخمة، ومن مصادر مختلفة لأمم متعددة، ليصبح كتابه عبارة عن موسوعة تاريخية مهمة لكثير من الشعوب. ونراه لم يكتفِ بجمعها، بل فحصها ونقدها وأقام الموازنات بينها وخرج باستنتاجات منها، ثم عرضها مبسطة ومرتبة قريبة من أذهان الناس، وكفى الباحثين مؤونة مطالعة المصادر الأصلية التي فقد معظمها، وبذلك يكون البيروني قد حفظ تراث الأمم السابقة من الضياع وقدم خدمة كبيرة للحضارة الإنسانية، وهذا ما دفع العالم ساخو إلى ترجمة كتاب البيروني إلى الإنكليزية في أواخر القرن التاسع عشر.

**قالوا عن البيروني:**

قال عنه المستشرق سخاو: "إن البيروني أكبر عقلية في التاريخ"، ويصفه عالم آخر بقوله: "من المستحيل أن يكتمل أي بحث في التاريخ أو الجغرافيا دون الإشادة بأعمال هذا العالم المبدع".

عشق البيروني العلم والمعرفة، حتى آخر أنفاسه في هذه الدنيا. ففي كتاب "معجم الأدباء" يروي المؤرخ الكبير ياقوت الحموي موقف ما حدث قبل وفاة البيروني بلحظات. وهذا الموقف يصفه القاضي علي بن عيسى فيقول " دخلت على أبي الريحان وهو يجود بنفسه قد حَشْرَج نفسُه، وضاق به صدره، فقال لي وهو في تلك الحال: كيف قلت لي يومًا حساب المجدّات الفاسدة "من مسائل المواريث" فقلت له إشفاقًا عليه: أفي هذه الحالة! قال لي: يا هذا أودّع الدنيا وأنا عالم بهذه المسألة، ألا يكون خيرًا من أن أخلّيها وأنا جاهل لها؛ فأعدت ذلك عليه، وحفظه. . . وخرجت من عنده وأنا في الطريق سمعت الصراخ".

**تكريمه:**

حصل البيروني على التكريم، سواء في فترة حياته أو بعد وفاته، من العديد من الهيئات العلمية التي قدرت جهوده العظيمة في مجال العلم، فقامت أكاديمية العلوم السوفيتية في عام ١٩٥٠م بإصدار مجلد تذكاري عنه بمناسبة مرور ألف سنة على مولده، وفي جمهورية أوزبكستان الإسلامية تم إنشاء جامعة باسم البيروني في العاصمة طشقند، وذلك تقديراً لجهوده العلمية، كما تم إقامة تمثال له يخلد ذكراه في المتحف الجيولوجي بجامعة موسكو، كما تم إطلاق اسمه على بعض معالم القمر من بين ١٨ عالماً إسلامياً، وذلك تقديراً لجهوده في علم الفلك.

**وفاته:**

جاءت وفاة البيروني في غزنة وذلك في ١٢ ديسمبر ١٠٤٨م (٤٤٠هـ)، بعد أن كرس حياته لخدمة العلم، فيتذكره العلماء الآن من خلال تاريخه العلمي الحافل والمؤلفات العلمية التي يرجعون إليها كمادة مهمة في الأبحاث المختلفة. ◆◆

# النضج العاطفي والجنسي بين الزوجين .. هل يكمل أحدهما الآخر أم يسير كل واحد في اتجاه؟

إعداد: سارة منصور



**الانسجام العاطفي والجنسي ضرورة موضوعية للزوجين كي يعيشا حياة سعيدة بعيدة عن المنغصات.. ولكن هناك حالات تظهر بين الزوجين، كأن ينجذب أحدهما الى الآخر عاطفياً، بمعزل عن الانجذاب الجنسي، وهو الأمر الذي يؤثر سلباً على العلاقات الجنسية. فما تفسير ذلك؟ وكيف يعالج؟**

يعيش الانسان، منذ كان جنيناً، نظام علاقات يعرّف ذاته ويحدد هويته من خلالها.. فهي تحدد توجهات حاجاته ورغباته العاطفية والجنسية، وتحدد مستوى نضجها.

والنضج العاطفي والتوافق والقدرة على الارتباط الوثيق، الذي يحمل الرضى والتوافق والنضج الجنسي الذي يحقق الإشباع ويعزز الرباط الزوجي، ليسا مسألتين حتميتين تعطيان بيولوجياً، ويكفي مجرد النضج الجسمي لضمان نجاحهما وفعاليتهما. ومع أنهما نتاج الصحة الجسمية، الا أنهما، في سوائهما

واضطرابهما مرتبطتان بالتاريخ الشخصي بكل تبعاته.

فمستوى النضج العاطفي والجنسي هو مسألة تتعرض لعدد من المتغيرات والخبرات الوجدانية والعلائقية، في ايجابياتها وسلبياتها، وتكون في فرادتها الشخصية محصلة لها. وهذا لا يصدق على الانسان وحده، كونه كائن اجتماعي ينشأ وينمو وينشط، بل يصدق أيضاً، وبالمقدار نفسه، على الحيوانات العليا، التي تعتبر محكومة بالغريزة، وإمكانات الرصيد الوراثي وخصائصه.. فهي تعيش خبرات حسية حركية توصلها الى نضجها الجنسي وقدرتها على التكاثر والتزاوج والانتماء. ولقد تعددت التجارب، التي فُصل فيها الصغار عن امهاتهم، منذ ميلادهم، وتوافقت تلك التجارب على أن هذا الانفصال يهدد حياتها ذاتها. كما ينعكس اضطراباً على سلوكها التزاوجي، عند الوصول الى مرحلة النضوج الجسمي. وإذا كان هذا شأن الثدييات، فإنه من البديهي أن يكون شأن الانسان المنخرط في علاقات اكثر غنى وتعقيداً بما لا يقاس.

ومعروف أن الرباط الزوجي قادر على تصحيح وعلاج الكثير من الاضطرابات الطفيفة، وذلك ان حدث تكامل بين دوافع ورغبات الزوجين. كما أن هذا الرباط ذاته قد يفاقم من هذه الاضطرابات، اذا لم يحدث مثل هذا التلاقي في الدوافع والرغبات بين الطرفين.

وهذا يفسّر لماذا يفشل رباط زوجيّ بين شخصين ناضجين، جسميّاً وعاطفيّاً، بينما ينجح رباطٌ آخر مع شخص آخر.

درس العلماء النضج العاطفيّ الجنسيّ وقواه المحرّكة واتّجاهاته المتباينة، عبر نظريّتين هما: النظريّة السيكوديناميّة، ونظريّة التعلّق، اللتان وضّحتا تكوّن الرباط الإنسانيّ ونضج العلاقات العاطفيّة والجنسيّة واضطراباتهما، وما يسندهما من رغبات ودلالات وديناميّات.

## نظريّة التعلّق

تبيّن هذه النظرية الأهمّيّة المحوريّة للرباط العاطفيّ مع الأم في مرحلة الطفولة الأولى في النضج النفسيّ. فإذا حظي الطفل بالقبول غير المشروط والرعاية في علاقة وثيقة ومستقرّة مع الأمّ، تتكوّن لديه الطمأنينة القاعديّة، وينمو المفهوم الإيجابيّ عن الذّات والعلاقات والحياة، عموماً. فيصبح بذلك قادراً على الإنفتاح الإيجابيّ على العالم، ويبدي المبادرة ويتمكّن من الوصول إلى الإستقلاليّة، كما تنمو ثقته بنفسه وبالآخرين. وهو ما يُطلِق عمليّة نموّه العاطفيّ والإجتماعيّ والمعرفيّ سواءٌ بسواء. وبالتالي فإنّ متانة الروابط الأوّليّة مع الأمّ ثمّ مع الوالدين والأهل، التي تصنع أسس النضج النفسيّ، هي ذاتها التي توفّر شروط النضج العاطفيّ الجنسيّ، باعتبارهما ارتباطاً إنسانياً في المقام الأوّل.

و في المقابل فحالات الإنفصال عن الأم في سنوات العمر الأولى الحرجة، أو تدنّي نوعيّة العلاقة العاطفيّة معها ومع الأشخاص الذين يعتنون بالطفل، تبيّن الآثار اللاحقة على مستوى النضج العاطفيّ الجنسيّ. إذ يتّضح ذلك من الدراسة الإكلينيكيّة للأطفال، الذين نشأوا في ملاجئ لا توفر الروابط المتينة مع بدائل الأمّ. ويُلاحَظ على هؤلاء استمرار حالة من التبعيّة الطفليّة حين يكبرون، تبعاً لدرجة الحرمان. كما يُلاحَظ عليهم قصورٌ في قدرتهم على إقامة روابط عاطفيّة وجنسيّة ناضجة وراشدة. ويتّخذ الحرمان العاطفيّ خلال سنوات المراهقة، إمّا طابع عدم الإكتراث الملفت للنظر بالأمور الجنسيّة والرغبة في المعرفة حولها، أو على العكس يتّخذ طابع الإفراط في الإثارة الجنسيّة، التي تهدف في المقام الأوّل إلى البحث عن تلقّي الحنان والعطف والإهتمام، إضافةً إلى ما توفّره هذه الإثارة من عزاء وسلوى تعوض عن الفراغ الوجوديّ الملازم لقلق الإنفصال.

هنا نحن بصدد إثارة قهريّة تبحث عن التعويض العاطفيّ. وهو مايجعل هؤلاء الناشئين ضحايا جنسيّة محتمَلة من قِبَلِ المستغلّين ليس بدافع الإشباع الجنسيّ، بل بدافع البحث عن الحبّ. وهذا قصورٌ في النضج أكثر ممّا هو نضجٌ مبكّر، تنعكس آثاره على الرباط الزوجيّ لاحقاً.

كما أنّ التعرّض لصدمات عاطفيّة في الطفولة، من مثل الفقدان المفجع لأحد الوالدين، أو التعرّض لحالات العنف الزوجيّ بين الوالدين، والنزاعات النفسيّة بينهما،

وما يحيط بها من تهديدٍ لأمن الطفل وطمأنينته النفسيّة، قد تدفع بعض الفتيات والصبية إلى المحاكاة بتكرار الدّور لاحقاً في حياتهم، أو العدول عن فكرة الإرتباط وإدارة الظهر لها، وإن تمّ الزواج بشكلٍ إجرائي فقد يعجزون عن القيام بأعباء الدّور العاطفيّ – الجنسيّ، بتأثيرٍ من الدفاعات النفسيّة ضدّ قلق الإعتداء الدفين على أَمنهم وطمأنينتهم. وتتّخذ مثل هذه الحالات أشكالاً عدّة كالساديّة (التلذذ بتعذيب الآخرين) أو المازوخيّة (التلذذ بتعذيب الذات) أو العجز، وما إلى ذلك من علل، تقوم بخلخلة نموّ الهويّة الجنسيّة والخواص الشعوريّة العاطفيّة بدرجاتٍ متفاوتة، ممّا يعيق عمليّة النضج العاطفيّ – الجنسيّ والقدرة على إقامة علاقاتٍ زوجيّة مستقرّة، توفّر الإرضاء والإشباع للطرفين.

## النظريّة السيكوديناميّة

تطرح هذه النظريّة من جانبها العديد من القضايا المتعلّقة بالصحّة العاطفيّة – الجنسيّة، ومن أبرزها تعثّر الإستقلال النفسيّ عن الوالدين أو أحدهما، من خلال استمرار مختلف حالات التعلّق الطفليّ.

فالأمّ التملّكيّة، على سبيل المثال، تحول دون استقلال ابنها عنها، وتجهد من خلال إغراقه العاطفيّ وإغداق الرعاية والعناية عليه. وهذا ما يُبقيه في حالة من التبعيّة الطفليّة على الصعيد العاطفي، حتّى لو تقدّم في مراحل الرشد الإجتماعيّ. وتحول هذه التبعيّة دونه ودون إقامة رباط عاطفيّ – جنسيّ مستقلّ وراشد. إذ يقوم بالبحث بشكلٍ لا واعٍ عن قرين، على غرار صورة الأمّ، أو قرين يتعيّن عليها أن تمثّل الأم في خصائصها وسلوكها. وبالتالي فالرباط الزوجيّ يظلّ في هذه الحالة رهيناً لذلك التعلّق اللاواعي بالأمّ، وهو ما يؤدّي إلى مختلف ألوان سوء التوافق العاطفيّ – الجنسيّ، حيث لا يمكن للبديل أن يحلّ فعليّاً محلّ الأصيل.

وتقابل العلاقة بالأبّ ذات المأزق، والإحتمالات بالنسبة للبنت، إذا لم يتح الأب لها الإستقلال العاطفيّ عنه.

ومن هذه الحالات يفتح باب الإحتمالات كالرضوخ للشريك، وبالتالي رفض الآخر لإنعدام التكافؤ معه.. فهو أيضاً بحاجة للأخذ وليس فقط العطاء.

كما يحول التسلّط المفرط على الأبناء دون الوصول إلى بناء كيانٍ مستقلّ يتيح لهم القيام بأعباء الحياة الزوجيّة الراشدة، ليس حياتيّاً، فقط، بل عاطفيّاً – جنسيّاً كذلك.

وتحمل حالات الإجداب العاطفيّ في علاقات الوالدين بالأبناء إمكانيّة إعادة إنتاجها عند هؤلاء حين يكبرون، وبالتالي ينجم تدنّي القدرة على التبادل العاطفيّ أخذاً وعطاءً.

فعمليّة الفطام والنظافة عند الطفل، هي بذور عرقلة النضج العاطفيّ – الجنسيّ. فالرضاعة، اضافة لكونها عمليّة إشباع الحاجة الفيزيولوجيّة للطعام، فهي تجربة وجوديّة كلّيّة يرتبط فيها الحليب بالحبّ والإحساس بالدفء والرعاية والتواصل المكثّف جسديّاً ولغويّاً بين الأمّ والطفل.. إنها تجربة غنيّة علائقيّاً تهيّء الطفل على المستوى العاطفيّ – الجنسيّ للولوج بثقة في العالم في سنّ الرشد. فقد يولّد الفطام المبكّر والمفاجئ حالةً من التثبيت على المرحلة الفميّة، التي لم تحظَ بالإشباع الكافي، الذي يهيّئ المجال لتجاوزها. وهنا يبقى الشخص ولو أصبح راشداً، متعطّشاً للتعلّق الطفليّ بدور المتلقّي، وبذلك يفقد أهليّته لتوفير شروط التبادليّة في العطاء التي يتطلّبها الرباط الزوجيّ. كما يولّد التدريب المتسرّع والمتشدّد على النظافة عند الطفل، من قِبَل الأهل، نمطاً من الشخصيّة الوسواسيّة الكماليّة التي لا قدرة لها على العطاء العاطفيّ.

**الزوجة هي القرين والشريك والأم والطفلة، وكذلك الزوج**

وتشكّل حالات الإنشطار ما بين العاطفة والرغبة الجنسيّة حالة بارزة من حالات قصور النضج على هذا المستوى.. ففي حالات الصحّة النفسيّة يتكامل هذان البعدان في توجّه واحد نحو علاقة واحدة مع قرين من الجنس الآخر تتصف بالإستقرار والقدرة على توفير كلّ

من الإرضاء العاطفيّ وإشباع الحاجات الجنسيّة. إلاّ أنّ هذا التكامل قد لا يتحقق خلال عمليّة النموّ والدخول في مرحلة الرشود.

ونجد عندها أنفسنا بإزاء حالات ينشط فيها كل من بعدي العلاقة باستقلال متفاوت في مقاديره عن البعد الآخر. فالشخص من الجنس الآخر، الذي يمكن أن يستقطب العاطفة والحبّ، ليس هو الشخص عينه الذي يشكّل موضوع الرغبة الجنسيّة. وقد يحدث أن يحبّ الواحد من هؤلاء شخصاً معيّناً ويشعر بعلاقات عاطفيّة رقيقة، بينما هو ينجذب جنسيّاً إلى شخص آخر ذي خصائص مغايرة كليّاً.

ويغلب أن يرتبط زوجيّاً بشخص من النوع الأوّل على أساس عاطفيّ أو اجتماعيّ أو عقلانيّ، بينما تظلّ الرغبة الجنسيّة غير مشبعة بما يكفي، وهو ما يفتح بالطبع مختلف ألوان إزدواجيّة في السلوك، واحتمال تعدّد العلاقات ممّا يلغِّم الرباط الزوجيّ. نحن هنا إزاء حالة التناقض ما بين الواقع والرغبة.

والحقّ يقال أنّ هناك أسباباً عديدة لحالات الإنشطار هذه، إلا أنّ أحد الأوجه، يتصف بقصور النضج على هذا المستوى. ففي حالات النضج العاطفيّ الجنسيّ المميّزة للصحّة النفسيّة، يمثّل كلّ من الزوجين عدّة أدوار، ويشبع عدّة رغبات للآخر في الآن عينه، وعلى التوالي. فالزوجة هي القرين والشريك والأمّ والطفلة. والزوج كذلك مزيج من هذا كلّه تبعاً للظروف ولحاجات الطرف الآخر وتطوّر العلاقة الزوجيّة.

## تعدد الأدوار

تعدّد الأدوار هذا يسبغ على الحياة العاطفية الجنسية تنوّعها وغناها وقدرتها على تجديد الإشباع وتوثيق الروابط.

إن تكامل الرغبات والأدوار يحتاج إلى مستوى معيّن من الصحّة النفسّية والنضج، مما لا يتوفّر للكثيرين. وهو ما يجعل في الحالات العادية الاختيار الزوجيّ غير كامل. ويحتاج بالتالي إلى جهدٍ مهم لصيانة استمراريّة الرباط الزوجيّ وتعزيزه وإغنائه. من هنا يمكن القول إن الوفاق الزوجيّ ليس أمراً يُعطى بل هو جدارةٌ تُبنى انطلاقاً من مستوى النضج والقدرة على الإشباع المتبادل، مروراً بإرادة التوافق مع الآخر والتنبّه لأوضاعه وحاجاته ومراعاتها. وهكذا فإنّ الرباط الزوجي في حالات توافقه، كما أزماته، مسيرة ديناميّة أبعد ما تكون عن الجمود. إنّه حالة من التكون الدائم في اتجاه الاستقرار والنماء، أو التدهور، تشكل حصيلة تفاعل وتضافر المتغيّرات الخارجيّة والعلائقيّة والذاتيّة في اتّجاه التعزيز المتبادل أو التعديل المتبادل. ويعود ذلك بالطبع إلى تنوّع الظروف الخارجيّة التي تشكّل بيئة العلاقة الزوجيّة وتغيّرها، من ناحية، وإلى تنوّع الحاجات والتوقّعات والتوازنات الذاتيّة وتحوّلاتها خلال مسيرة الحياة من ناحية ثانية.

ومن الطبيعي أن يحدث تغيّر الهرميّة والأولويات في الحاجات والمتطلّبات، كالحاجات الجنسيّة والعاطفيّة، عندما يتم التركيز عليها، أولاً فسيتبعها شبع مؤقّت يفسح المجال لظهور حاجاتٍ أخرى كالمكانة وإثبات الذات، وتنشأ الأزمات حين لا يتيسّر للرباط الزوجيّ مرونة كافية لمراعاة هذا التحوّل في الأولويات.

ويتمّم هذه الديناميّات والتحوّلات حالة الازدواجيّة والتجاذب التي تميّز الرباط الزوجيّ، فالمسألة ليست مجرّد وفاق وانسجام، أو تعارض وتناقض، بل هي ذات درجات ومستويات في كلٍّ من التوافق والتعارض في الآن عينه.

هناك دوماً توافق ولقاء على مستويات، وتعارض وتناقض على أخرى .. هناك تعلّق وارتباطٌ في جوانب، وإحباطات وصراعات في جوانب أخرى، وهو ما يجعل العلاقة مع الآخر نوعاً من مزيج فريدٍ من إمكانات اللّقاء والإرضاء، وإمكانات التباين والإحباط.

كلّ من الزوجين يتعّلق بالآخر ويندفع إليه في جوانب ويعيش كإحباط له، وكعقبة وجوديّة إزاء تحقيق رغباته في جانب آخر .. فكيف ستتطوّر هذه الحالة؟

قد يتم التطوّر باتّجاه التسويات والتوافقات، مما يحجّم التباينات والتناقضات والإحباطات، أو هي تتطوّر باتّجاه تصعيد التناقض، مما يبطل فاعليّة وقدرة قوى الجذب والارتباط، أو هي تؤجّج ملفّ الصراعات على قاعدة حدّ أدنى من العيش المشترك، تبعاً للقيود الذاتيّة والخارجيّة المفروضة على حركيّة كلّ من الطرفين.



# اضطراب الشخصية الحدية وتداعياته المرضية

إعداد: نصري محيسن

**كثير ما يرد في حديث الناس، أن فلاناً شخصية حدية لا تقبل النقاش، ولا تتقبل أفكار الآخرين، حتى وان كانت صائبة. وتتسم تعابير وجهه بالعبوس، ويغضب لأتفه الأسباب. ويعرّف هذا المرض علمياً باضطراب الشخصية غير المستقرة انفعالياً Borderline Personality Disorder.**

ويعاني من هذا الإضطراب نحو اثنين في المئة من مجموع أي تجمع سكاني، ويصيب عشرين في المئة من الأشخاص المصابين بأمراض عقلية، من الذين يعالجون في المستشفى.

يتكون هذا الاضطراب من ثلاثة عناصر: الإحساس غير المستقر بالذات، والأفكار والتصرفات المندفعة، والتغيرات المفاجئة في المزاج. والمصابون بهذا المرض يقعون فجأة ضحية للكآبة، ويصبحون منزعجين وقلقين، أو غاضبين جدا، من دون سبب واضح. عدا عن أنهم يتسببون بنزاعات نتيجة استفزازاتهم، حتى وإن كانوا حريصين على عدم نفور الآخرين منهم. ويتصف المصابون بهذا الاضطراب بالانغماس في عاداتهم المدمرة، مثل إيقاع الأذى بأنفسهم، أو الإدمان على المخدرات، ولديهم نسبة خطر مرتفعة تفوق متوسط خطر الانتحار عند الناس، عموماً.

وقد خلصت جمعية الأمراض العقلية الاميركية الى نتيجة مفادها أنه من الأفضل علاج اضطراب الشخصية الحدية بواسطة الطب النفسي، اضافة الى العلاج الدوائي، وذلك عند الضرورة. وقد تساعد في هذا المجال انواع عدة من العلاجات النفسية، مثل العلاج الادراكي (المعرفي) أو السلوكي. وتشير دراسة حديثة الى طريقة غير معروفة نسبياً تعرف باسم "علاج التعقل" أو "العلاج المستند الى العقل" – Mentalization based treatment، وتعتبر فعالة في علاج هذا الاضطراب.

ويستند هذا العلاج الى افتراض أن المرضى المصابين باضطراب الشخصية الحديثة، يعانون من مصاعب في قدراتهم على ممارسة التفكير العقلي تجاه تقييم أنفسهم أو الآخرين، انطلاقاً

من عواطفهم، أو معالجتهم الفكرية الذاتية، مثل الاحاسيس والمعتقدات والرغبات.

## تطوير "علاج التعقل"

والتعقل أو Mentalization مفهوم في علم النفس طرحه الباحث بيتر فوناغي، وهو من أتباع نظريات فرويد. ويصف هذا المفهوم قدرة الفرد على فهم الحالة العقلية لذاته وللآخرين، استناداً إلى سلوكهم المكشوف.

ويرى الباحث مبدأ التعقل بوصفه شكلاً من أشكال النشاط العقلي المتصوّر، الذي يسمح لنا بأن ندرك بأحاسيسنا السلوك البشري ونفسره، وفقاً لمصنفات حالاتنا العقلية الحقيقية، مثل الاحتياجات والرغبات والاحاسيس والمعتقدات والأهداف والتوجهات والأسباب.

وقد طور الدكتوران بيتر فوناغي وأنتوني بايتمان، الباحثان في جامعة "يونيفرسيتي كوليدج/لندن" هذا العلاج استناداً الى نظريتهما عن كيفية تمكن الأطفال من امتلاك قدراتهم للتفكير العقلي.

ووفقا لهذه النظرية فإن "التعقل" ينمو ويتطور عندما يقوم أحد الوالدين، أو أحد الأشخاص المسؤولين عن رعاية الطفل، بمساعدة الطفل الصغير على تحويل تجربته البدنية (مثل البكاء) إلى فكرة إحساس واع (مثل الحزن)، تتيح للطفل الصغير فهم تجربته في شكل أفضل.

وهناك ثلاث آليات يمكن أن تؤدي إلى انحراف النمو السليم في قدرات التفكير العقلي:

**أولاً: نقصان النمو:** وهذه يمكن أن تظهر بسبب عدم تطوير الطفل والشخص الذي يرعاه، لوجود ارتباط عاطفي قوي بينهما، أو لأن ولي أمر الطفل، أو راعيه، لم يعكس في شكل مناسب مشاعر الطفل بهدف مساعدته في احتواء الألم أو تخفيفه.

**ثانياً: خطوة دفاعية:** قد يتجنب بعض المرضى من الذين تعرضوا للقمع أو الصدمات في طفولتهم، "التعقيل" كخطوة لحماية أنفسهم. وعليه فإنهم لا يتقبلون الأفكار الشريرة للشخصيات المسيئة.

**ثالثاً: عوامل بيولوجية:** قد تؤثر التغيرات الجينية أو الإجهادات التي أثرت في وظيفة الدماغ في أثناء النمو، على الاستجابة للتوتر، وتسبب مزاجا متغيرا، وتؤثر بطرق أخرى تؤدي إلى إحداث خلل في الشبكات العصبية التي تربط بين المشاعر والأفكار.

والمرضى، الذين ليس باستطاعتهم ممارسة التفكير العقلي (أو المتعقل)، أو الذين يفقدون هذه القدرة، في بعض الحالات، يطورون طرقا أخرى لكي يشعروا بتجاربهم. ففي "حالة التكافؤ النفسي" psychic equivalence mode يفترض المريض أن ما يوجد في ذهنه يعكس فعلا ما يوجد في العالم. أما في "حالة التظاهر" pretend mode فإن التأمل، أو الاستغراق الداخلي يسيطر على المريض، بغض النظر عن الواقع الخارجي. ولذلك فقد يكون المريض مهووسا بطرق نقد الذات. أما في "حالة الموقف المقصود أو الغائي" teleological stance mode، فإن المريض بمقدوره توصيل أحد مشاعره، أو أفكاره، بواسطة الفعل فقط، مثل التعبير عن الألم بإحداث الأذى في جسمه.

## المشترك بين العلاج بالتعقيل وبين الرعاية الطبية العقلية

أعلن الدكتوران، بايتمان وفوناغي، اللذان اشرنا إليهما سابقاً، في شهر أيار (مايو) من عام ٢٠٠٨، نتائج دراسة أجرياها، وشملت ٤١ مريضا مصابين باضطراب الشخصية الحدّية، قسّموا عامي ١٩٩٣ و١٩٩٤، في شكل عشوائي إلى مجموعتين: مجموعة العلاج بالتعقيل، ومجموعة الرعاية الطبية العقلية. وجاء فيها أن النتائج كانت باهرة. ففي مجموعة العلاج بالتعقيل حاول ٥ من ٢٢ مشاركا (ما نسبته ٢٣٪) الانتحار خلال فترة خمس سنوات، مقارنة بـ١٤ من ١٩ مشاركا (ما نسبته ٧٤٪) من المشاركين في المجموعة الثانية.

وكان المشاركون في مجموعة العلاج بالتعقل، تناولوا أدوية لعلاج الأمراض العصبية لفترة أقل من شهرين، مقارنة بالمشاركين في المجموعة الثانية، الذين تناولوها لفترة زادت عن ثلاث سنوات. والأمر الأكثر أهمية في هذا الصدد، هو أنه بعد ثمانية أعوام من المتابعة ظل ١٣٪ من المرضى، الذين عولجوا بواسطة علاج التعقل، محتفظين بمعايير تشخيص اضطراب الشخصية الحدّية، مقابل ٨٧٪ من الذين كانوا في مجموعة الرعاية الطبية العقلية القياسية.

ورغم أن هذا النوع من العلاج خصص لاضطراب الشخصية الحدّية، إلا أن خبراء آخرين أوصوا باستخدامه لعلاج اضطرابات الأكل، ومواجهة الأزمات، والحد من العنف المدرسي. ◆◆



# اللغة حين تكون عائقاً

## (الدلالات السيكولوجية والسوسيولوجية لبعض المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في أدبيات الإعاقة)

ماهر الريشة
خبير إعاقة ومدرب

هل أصبحت اللغة هي الأخرى "عائقا" أمام دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في المجتمع؟ ولماذا نستخدم، أحيانا، تعبيرات ومفاهيم وكلمات تثير في الوجدان والعقل دلالاتٍ ملتبسةً قد تعكس ما يُقصد منها؟ ومن يملك حقّ إسقاط معاني محددة على كلمات تحتمل أكثر من معنىً ومغزىً؟ ومن يقرر أنّ من "يختلف" عنا يستحق لغة مختلفة غير تلك التي نستخدمها بيننا نحن "المتشابهين"؟! ومن يجب أن يحدد مواصفات إنسان آخر، مظهراً وجوهراً، إذا كان أداؤه وتعاطيه لطقوس الحياة اليومية بجميع تجلياتها مختلفا عما نقوم به و(مُربكا) لنا ولما اعتدنا عليه؟ هل لأننا (نسمع) أشياء قد لا يسمعها الآخرون و(نرى) أشياء قد لا يراها الآخرون و(نتحرك) لأماكن قد لا يصلها الآخرون و(نفهم) أشياء قد لا يفهمها الآخرون؟ هل هذا هو المطلقُ نقيضُ النسبي؟ هل نحن غيرهم؟ هل هم غيرنا؟ وإذا كنا نريد من الآخرين أن يقبلونا كما نحن ونصرّ على ذلك فلماذا لا نقبلهم أيضا كما هم؟

إن المتتبّع لأدبيات الإعاقة يلاحظ بمنتهى السهولة أن كثيرا ممّن له علاقة بهذا المجال، سواء بالتخصص أو بالتنظير أو بالممارسة أو بالمعاناة، يستخدم كلمات تبدو للوهلة الأولى مُحايدةً وموضوعيةً وذات نوايا صادقة، غير أن تدقيقا بسيطا فيها يجعلنا نستنتج بما لا يدع مجالا للشك أنها غير محايدة، بل على العكس، فإنها قد تشكل إساءة وانتهاكاً للأشخاص ذوي الإعاقة وقضاياهم.

لنبدأ من السؤال اللغوي البسيط التالي: ما هو عكس كلمة معاق أو معوّق؟ لقد وَجّهْتُ هذا السؤال لأكثر من فئة ومجموعة ممن يعملون مع الأشخاص ذوي الإعاقة، أو أهاليهم أو الطلبة أو المتدربين أو من عامة الناس، وكانت معظم إجاباتهم كما يلي: إن عكس كلمة معوق هو "سوي"، "سليم" "مُعافى"، "صحيح"، "عادي"، "كامل"، "طبيعي". وقليل جدا أجاب إن عكسها هو "غير معاق" أو "غير معوّق"، والأقل الأقل أجاب بأنه لا يعرف، أو لم يخطر السؤال بباله من قبلُ!

لنبدأ أيضا بتحليل الإجابات: من يقرر أن هذا الشخص أو ذاك سويٌّ أو معافىً أو عاديٌّ أو صحيحٌ أو كاملٌ أو سليمٌ أو طبيعيٌّ أو... أو...؟ ما هو المعيار، أو المعايير المستخدمة للحكم على الآخرين بأنهم أصحاء وعاديّون وسليمون وكاملون؟ ما هي مواصفات الشخص العادي أو السليم أو السوي؟ هل الأطباء فقط (كما أجاب بعضهم) هم المُخوّلون فقط بالإجابة على هذه الأسئلة أم أنّ (المنظر العام) للشخص الماثل أمامنا (كما أجاب البعض الآخر) هو مَن يحدد ذلك؟ إذا سألت أي إنسان على سبيل المثال هل أنت سوي؟ فسوف يجيبك فورا (بعد أن يمتصّ مفاجأة السؤال) بأنه كذلك دون أدنى شك، ومن دون أن يعطي مساحة للتفكير أصلا، وقد يُسمِعك ما لا تودّ سماعه نظير تجرّؤك على سؤاله أصلا مثل هذا السؤال، لأن الإنسان "غير السوي"، حسبما هو مزروع في العقل الجمعي والوجداني، هو المجنون أو غير العاقل أو الذي يعاني من مرض نفسي! فإذا كنا أسوياء فهل الأشخاص ذوو الإعاقة "غير" أسوياء؟ وإذا كنا "عاديين" فهل الأشخاص المعوّقون "غيرعاديين"؟ وهل (السويّة) و(العاديّة) وغيرهما هي اصطلاحات طبية أم اجتماعية أم ثقافية أم ماذا؟

لقد مرت تسميات الأشخاص ذوي الإعاقة بمراحل مختلفة.. فأحيانا كان يُطلق عليهم "عاجزون" أو "ذوو عاهات" أو "ذوو احتياجات خاصة" أو "مُتَحَدّون"، أو "مُقْعَدون" وجميع هذه التسميات حملت معها دلالات سلبية أو غير مقبولة، حتى أن اللغة الانجليزية حاولت أن تبتعد عنها واستنبطت معاني أكثر إيجابية منها، فكلمة DISABLED التي تعني الشخص المعوّق استُبدِلت بكلمة أخرى هي DIFFABLED التي تعني القدرة مع الاختلاف بالطريقة، وكلمة HANDICAP التي تعني العجز استبدلت بكلمة HANDICAPABLE بمعنى القدرة، وكل ذلك يؤكد أهمية اختيار التعبيرات التي لا تثير في المتلقي أي انطباعات غير مرغوب فيها، أو قد يُساءُ فهمها.

إن التجربة أثبتت. وما زالت تثبت. قدرة الأشخاص ذوي الإعاقة على القيام بالأدوار التي يقوم بها غيرهم في جميع مناحي الحياة، مع بعض الاستثناءات القليلة، مما يعني أن التسميات أو التوصيفات التي تُطلق عليهم هي في أبسط الأحوال غير حقيقية، بل هي متحيزة ضدهم وتنتهك حقوقهم وإنسانيتهم، وعليه فإنهم يستحقون لغة غير تلك التي يستخدمها معظمنا عند الحديث معهم أو عنهم.

إن علينا أن نزيل هذا (الحاجز اللغوي) من قاموسنا الثقافي والاجتماعي والنفسي، وأن نعمل على استنباط لغة أكثر إنسانية وأكثر تفهما لواقع وحقيقة الأشخاص ذوي الإعاقة. ولعلّ لغتنا العربية من أكثر اللغات العالمية تطويعا واستجابة. وقد يعتقد البعض أن الحواجز المادية الأخرى التي تعترض حياة الأشخاص المعوقين هي أهم وأكثر إلحاحا من قضية اللغة والتسميات والألقاب والتوصيفات، إلا أننا نؤكد أنه من دون لغة تحترم آدميتهم وتؤمن بهم، كما هم، فإن الحواجز الأخرى تبقى كما هي حتى ولو تمت إزالتها، لأن مفهوم الإعاقة مزروع هنا في أدمغتنا وعقولنا، فَمَن إذن عليه أن يتغير: نحن أم هم؟◆◆

# معاني ودلالات الأسماء

## (الحلقة السادسة)

اعداد: فريد سالم

**إختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسل والأنبياء، أو العلماء والشيوخ الأفاضل، أو النساء الفضليات.**

**وهنا الحلقة السادسة من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في إختيار اسم لائق للمواليد الجدد.**

### أسماء الإناث

**أردال:** مفرد "ارديس" المأخوذ عن اللاتينية بمعنى: متحمس.

**أركاز:** بمعنى الصوت الخفي وجمع: ركاز وهو ما خفي من الأرض من معادن وغيرها.

**أركيدة:** زهرة جميلة اللون غريبة الشكل.

**أرندا:** اسم هندي بمعنى قوة سحرية.

**أرناس:** احدى صيغ الاسم "أرنا" المأخوذ عن العبرية بمعنى شجر الصنوبر.

**أرواح:** النسيم العليل.

**أروى:** اسم جامع للأراوي، والأروية: انثى الوعل.

**أريبة:** العاقلة، الماهرة.

**أريج:** الرائحة الطيبة.

**أرين:** مرح ونشاط.

**آسة:** نبات معروف بخضرته.

**أزاهير:** جمع أزهار، مفرد الزهر بمعنى النبات والشجر.

**أزواك:** جمع "الزوك" بمعنى التبختر والاختيال.

**أسبيلة:** صورة من "سبيلة" تصغير "سبلة" بمعنى سنبلة الزرع.

**أسما:** نسبة الى السماء.

**أسمار:** جمع "سمر" بمعنى الحديث في الليل والحكايات.

**أسمهان:** العلو، الارتفاع، طالبة العز والشرف.

**أفضال:** ذات الفضيلة.

**اسمى:** الأكثر علواً ورقة وشرفا.

**آثار:** نفس، روح.

**آسية:** الدعامة، البناء المحكم أساسه، التي تأسو الجراح (وممن سمي بهذا الاسم آسية، امرأة فرعون) والطبيبة المعالجة.

**أسيل:** الأملس، المستوي، السهل اللين الدقيق، اللطيف.

**أسيمة:** صورة من "قسيمة" بمعنى الحسناء المليحة، أو صورة من وسيمة، بمعنى المرأة الجميلة الحسنة الوضيئة، وتصغير وسمه: شجر يختضب بورقه.

**آصال:** الوقت بين العصر والمغرب.

**أشا:** صورة من أشة بمعنى الطلاقة والبشاشة.

**أشانة:** بمعنى الأشنة، وبمعنى شيء من الطيب أبيض مفشور كانت العرب تتطيب به.

**ذلفا:** صاحبة الأنف الصغير.

**ذهنية:** صاحبة الفكر والذهن.
**رينا:** مأخوذ من اللغة الآرامية الجنوبية، بمعنى يبعث على المرح.
**رادة:** الريح.
**رئال:** ولد النعام، كواكب.
**رامة:** غدير يجتمع فيه الماء.
**رئيفة:** كثيرة الرأفة والرحمة.
**راند:** الذي يتطيب بشجر الرند: وهو من أشجار البادية طيب الرائحة.
**ربا:** ما ارتفع من الأرض وعلا.
**رباب:** السحاب الأبيض الراكب بعضه فوق بعض، آلة طرب.

## أسماء الذكور

**آصف:** المرصوص.
**أصلان:** أسفل كل شيء.
**أصيل:** الكريم الأصل، الوقت حين تصفر الشمس عند الغروب.
**أرجوان:** نسبة الى الصبغ الأحمر الذي يؤخذ من بعض الصدف، شجر له نور حسن الحمرة، اللون الاحمر القاني.
**أرزان:** الثابت، الشديد.
**أرزن:** شجر صلب تتخذ منه العصي، الأكثر رزانة، الأكيس.
**أرسلان:** اسم تركي بمعنى أسد.
**أرشد:** الأهدى، المستقيم، صاحب الهدف الثاقب.
**أرغد:** صاحب العيش الهني، الخصب.
**آلف:** الأنيس، الأليف.
**آمد:** الغاية والنهاية، المليء من خير وشر.
**أسلم:** الداخل في دين الاسلام، الداخل في السلم.
**رزين:** الحليم، الوقور، الثابت، الساكن، الثقيل، أصيل الرأي.
**رشيد:** من بلغ سن الرشد.
**رصَان:** مبالغة من "رصن" أحكم الشيء وأكمله، وقار وحلم.
**رضا:** اختيار الأمر وقبوله وميل النفس إليه، الاكتفاء، القناعة.
**رشيف:** المتمهل، الذي يرشف الماء رشفا.
**رضوان:** الملَك خازن الجنان.

**رفاء:** الالتئام وحسن الاجتماع.
**رفاعة:** شدة الصوت وارتفاعه، علو المركز.
**رفعت:** الرفعة مع فتح الفاء.
**رابي:** الصاعد النامي.
**رفيع:** العالي، ضد الوضيع.
**رفيف:** البريق، المتدني من الأشجار، الخصب.
**رفيق:** اللين الجانب، الصديق، الزوج.
**رمزي:** الاشارة والايماء والعلامة.
**رنان:** الماء القليل.
**روحي:** المنسوب الى الروح.
**رويد:** الريح اللينة، الذي يتمهل في كل الأمور.
**رياض:** الأرض ذات الخضرة الدائمة.
**ريّان:** مشرق، ممتلىء، المرتوي في الماء.
**ريسان:** التبختر، نسبة الى الريس.
**ريماز:** العاقل، الرزين.
**راجي:** الأمل.
**رادن:** الزعفران، من خالط حمرته بصفرته.
**زكنون:** الفطن، من يصدق في فراسته وحدسه، العليم، الخبير.
**زكوان:** الطيب، الصالح.
**زكي:** الصالح، النامي، الخصب، التقي، المنعم، العطش.
**زكين:** الشبيه، المثيل.
**زهار:** بائع الزهور.
**زهران:** المضيء، المشع، المنير، المشرق، الصافي.
**زهوان:** المعجب بنفسه.
**زُهير:** تصغير زهر: صاحب الحسن والبياض.
**زياد:** النمو والكثرة والعطاء الكثير.
**زيّان:** المتزين، الجميل.
**زيد:** النمو والزيادة، الكثرة، المال الكثير.
**زبرقان:** البدر في تمام اكتماله.
**زبير:** القوي الشديد، والرأي والعقل، الداهية، الرجل العنيد.
**زرياب:** الذهب، الأصفر من كل شيء.
**زُريق:** المياه الصافية.
**سَراء:** نوع من الشجر ينبت في الجبال.
**سرار:** أفضل (النسب)، آخر ليلة من الشهر القمري.



# الفتيات والأبراج

## (القوس والجدي)





**كل ما يرد في هذه الزاوية يندرج ضمن الترفيه والتسلية، وهو بعيد كل البعد عن الحقيقة، لأن الإنسان هو ابن بيئته الأسرية والمجتمعية، وشخصيته هي انعكاس لتربيته وثقافته، وبالتالي فإن كل ما يرد في هذه الزاوية لا تتبناه "بلسم".**

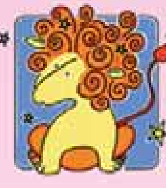
### برج القوس

### (٢٣ نوفمبر - ٢٢ ديسمبر)

متسامحة.. ويمكنها التكيف مع دورها الاجتماعي والعائلي بدقة وتماسك، ومن أهم صفاتها صدق عواطفها، فهي لا تعرف الخبث، محبوبة ومتحدثة لبقة ومقبولة في كل المجتمعات؛ كونها اجتماعية ومتحررة ومغامرة تكره القيود والضغوط.. "لا تمارس عليها أي ضغوط.. أو على الأقل تظاهر بذلك..".

هي منطقية وطيبة جداً، كما أنها نشيطة وعملية.. تحب السيطرة، ولكن عندما تخطئ تعترف بأخطائها وتعمل على إصلاحها وتعتذر لصاحب الشأن.

"حين تقع في الخطأ.. اقبل أسفها سريعا.." أحيانا تكون صريحة أكثر من اللازم وصراحتها تزعج الآخرين أحياناً..



"فلا تجعل صراحتها تزعجك.."

طموحة بطبيعتها، قوية الإرادة تميل إلى المرح واللهو والطرب، كما أنها مليئة بالتفاؤل والانطلاق.. "حياتك معها ستكون مليئة بالتفاؤل.." تميل إلى عمل الكثير من التغييرات في مظهرها، فتشعر أنها فتاة متجددة دائماً.. "ستنسى معها كلمة... ملل.."

هي مستقلة التفكير "فلا تحاول –أو تنتظر منها– أن تغير من طبعها" أو أن تصدر الأوامر لها، أو تتحكم في تصرفاتها، فإذا كنت تريد منها شيئاً فعليك بتدليلها ومعاملتها بلطف حتى تفوز بما تريد.. وبقلبها أيضاً..".

هي حساسة ورومانسية جداً، وتتأثر بالخطابات الرومانسية "التي تعبر لها فيها عن حبك، وهي تعرف إن كنت صادقاً أم كاذبا من خلال نظرة واحدة في عينيك؛ فهي تمتلك "راداراً" مشاعر حساسة جداً.. فحذار من أن يلتقط الرادار..".

"وإذا استطعت أن تفوز بقلبها فستكتشف أنها تتمتع بذاكرة حديدية، وأنها تتذكر أول لقاء بينكما.. وأول كلمة قلتها لها.. كما أنها تحتفظ بكل هداياك ورسائلك، وستحتفظ بها حتى آخر يوم في حياتها... لذا عليك أن تتذكر هذه الأشياء أنت أيضاً، وإلا ستتعرض لمواقف مؤسفة.."

"تأكد أنها صادقة عندما تحدثك عن مشاعرها نحوك، وأنها ستبذل كل جهدها لإسعادك، وأنها ستنفذ نصائحك بشرط ألا تجبرها أنت على ذلك... فكن صادقا في مشاعرك أنت أيضا..".

## برج الجدي
## (٢٣ ديسمبر - ٢٠ يناير)

تتمتع بشخصية محافظة مسؤولة، فولاذية الإرادة جادة وحساسة جداً، وهي فتاة رقيقة مهذبة ولبقة وتتصرف بدبلوماسية مع من حولها وتحسن التعامل معهم، وهي في عملها حازمة وتسيطر بيد من حديد على كافة الأمور وتسعى دائما للتقدم وإثبات الذات.

ذكية في أسلوبها ورقيقة وعفوية ولكنها ليست ضعيفة، بل تمتلك قوة فولاذية، وهي فتاة مستقيمة دائما، ولا تحب كثرة الزينة والأزياء المبالغ فيها، كما أنها عاقلة وحكيمة جداً.. "إياك أن تعتقد أنها ضعيفة.. فهي أقوى بكثير مما تتخيل.."

تمتلك طبيعة خاصة ساحرة وتتميز بنضارة الشباب الدائم، وهو ما يميزها عن باقي الفتيات، فهي تكتسب جمالاً أكثر كلما تقدم بها العمر، لأنها تزيد اهتمامها بنفسها.. "لن تشعر معها بأن العمر يجري.."

هي فتاة عاقلة، وليست تافهة، ولكنها لا تنسى أنوثتها وحقها في الاستقرار، فهي رومانسية شاعرية وتحب الموسيقى الكلاسيكية بشكل كبير.. "عليك أن توفر لها كل أنواع الموسيقى الكلاسيكية.. واعلم أن هذا سيكلفك الكثير...".

"تحب أن تهديها الورود بأنواعها المختلفة فهذا أرق مثال للتعبير عن حبك وإعجابك بها.. قد تظنها في البداية جامدة أو باردة، ولكنها على العكس؛ فهي فقط تريد التأكد من حبك وصدق مشاعرك نحوها.. فاملأ منزلك بالورود لتؤكد لها حبك.."

"ترغب في أن تكون متكافئا معها في الوضع العلمي أو الدراسي، حتى يكون ذلك نواة لمستقبل ناجح مضمون، ومع الوقت ستزيد ثقتها بك، وستجد كما متدفقا من المشاعر والحب، وستسلم لك زمام أمورها بعد أن تشعر بالأمان والاستقرار وتجد أنك ستقوم بدور الأب أيضاً... فكن لها الأب والأخ والصديق أيضا..".

هي أكثر فتاة تستطيع أن ترسم هدفها وطريق الوصول إليه، وتحدد الوقت الذي تصل إليه فيه، وتسير في اتجاه ذلك بإصرار وحزم، بعد أن تقهر كل الصعاب وتكسر كل الحواجز التي تمنعها من الوصول إلى تحقيق هدفها.. "اجعلها تساعدك في تحقيق أهدافك، وستساعدك كثيرا على تحقيقها.."

"إذا أحببتها يجب أيضاً أن تحب عائلتها وأسرتها، فهي مرتبطة بهم أشد الارتباط وتحترمهم بشدة.. عليك أن تقوي صلتك بهم.. وخاصة... حماتك.." .

# الفلسطينيون في سورية (١٩٤٨ ـ٢٠١٠)

## اتجاهات التطور والنمو

نبيل محمود السهلي*

**برزت قضية اللاجئين في سورية اثر النكبة الكبرى قبل اكثر من ستة عقود؛ حيث اضطر آلاف من اللاجئين اللجوء الى سورية؛ وبفعل النمو الطبيعي وصل مجموع اللاجئين الفلسطينيين المقيمين في سورية في عام ٢٠١٠ بنحو (٤٦٥) ألفاً، حسب الاسقاطات والاعتماد على اعدادهم خلال السنوات السابقة، وسيصل العدد الى (٤٨٨) الف لاجيء فلسطيني بحلول عام ٢٠١١ تبعاً لمعدل النمو السائد. وثمة خمسون في المائة لكلا الجنسين من الذكور والإناث.**

وحسب معطيات المجموعات الإحصائية السورية يتركز (٦٨,٨) في المائة من اجمالي مجموع اللاجئين في العاصمة السورية دمشق، والمخيمات القائمة في ضواحيها مثل اليرموك، سبينة، جرمانا، خان الشيح، السيدة زينب، ذانون، الرمدان، الحسينية. في حين يتوزع الباقون (٣١,٢) في المائة في المحافظات الأخرى، اللاذقية، حلب، حماه، حمص، درعا، والمخيمات القائمة فيها، وبشكل عام يتركز في المخيمات المعترف بها من قبل الوكالة في سورية نحو ٣٠ في المائة من اجمالي مجموع اللاجئين في سورية، وترتفع الى ٦٠ في المائة اذا أخذنا بعين الاعتبار سكان مخيم اليرموك من اللاجئين الفلسطينيين.

### مراحل اللجوء والنزوح

وتنتشر في سورية (١١٠) مدارس ابتدائية واعدادية تابعة لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين تستحوذ على النسبة الاكبر من أعداد اللاجئين في سن الدراسة الالزامي. إضافة لذلك تدير الوكالة (٢٣) مركزاً صحياً في المخيمات الفلسطينية في سورية والتجمعات الفلسطينية الأخرى. ولا تشمل الأرقام المذكورة، أعداد العرب الفلسطينيين الذين وفدوا إليها عامي ١٩٦٧ و ١٩٧٠، لأن هؤلاء غير مسجلين على قيود "الأونروا" في سورية. وعليه فإن العدد الفعلي للاجئين الفلسطينيين في سورية، يتجاوز الرقمين المذكورين أعلاه. بيد أن العدد الأكبر من اللاجئين الفلسطينيين الى سورية، وصل بعد نكبة ١٩٤٨، والاقتلاع القسري الذي تعرض له الفلسطينيون، حيث طبق الصهيونيون سياسة سكانية قامت على الاقتلاع والتطهير العرقي، وأدت فيما أدت إليه، الى اقتلاع وطرد ٨٥٠ ألفاً من الفلسطينيين خارج أرضهم، ووصل من بين هؤلاء /٨٥/ ألفاً الى سورية، يمثلون (١٠) في المائة من اللاجئين المقتلعين

* باحث في مكتب الإحصاء الفلسطيني، التابع لمنظمة التحرير الفلسطينية، منذ العام ١٩٨٢ وحتى العام ٢٠٠٧.

من فلسطين إثر النكبة عام ١٩٤٨، واستمرت عمليات ترحيل محدودة للفلسطينيين الى سورية، حتى نهاية النصف الأول من الخمسينات. وتعود أصول اللاجئين الفلسطينيين في سورية، بشكل أساسي، الى صفد وقضائها، حيفا وقضائها، الناصرة وقضائها، طبريا وقضائها، والمدن الفلسطينية الأخرى، و(٩٠) في المائة من اللاجئين بشكل عام من الجليل والساحل الفلسطيني. ونتيجة ظروف سياسية واجتماعية واقتصادية، مرتبطة بما يتعرض له الشتات الفلسطيني من أزمات، فقد جاءت الى سورية عام ١٩٥٦، أعداد من اللاجئين الفلسطينيين من لبنان ودول مضيفة أخرى للاجئين، وشكل هؤلاء فئة خاصة من حيث تعامل القانون السوري معهم، وإن كانوا قد أضيفوا الى الكتلة الأساسية التي وفدت سنة ١٩٤٨، والسنوات التي تلتها. وعقب عدوان ١٩٦٧ قامت سلطات الاحتلال الاسرائيلي بطرد /٤٦٠/ ألف فلسطيني من الضفة الغربية والقطاع، حسب معطيات الجامعة العربية وخاصة الصادرة عن صندوق النقد العربي في عام ١٩٩١. وقد أدت عمليات الطرد القسري الجديدة الى مجيء أعداد أخرى من الفلسطينيين الى سورية، ولا تتوفر معطيات احصائية لأعداد هؤلاء المقتلعين الجدد. وبسبب الأحداث التي شهدها الأردن عام ١٩٧٠، وفد الى سورية أعداد قليلة من الفلسطينيين المنضوين في صفوف المقاومة مع عائلاتهم. وإن كانت تقديرات غير رسمية، تحدثت عن أن عددهم هو ما بين (٥٠-٦٠) ألفاً في عام ٢٠١٠.

## القوانين السورية الناظمة لفئات اللاجئين والنازحين

وفي حين تم تسجيل الوافدين عام ١٩٥٦ على قيود "المؤسسة" و"الأونروا" فإنه لم يتم تسجيل موجتي ١٩٦٧ و١٩٧٠، بشكل رسمي، وإن استطاعت بعض العائلات التسجيل. أي أن بعض الحالات الفردية تدبرت أمرها، فسجلت أعداد محدودة على قيود المؤسسة دون أن تسجل على قيود "الأونروا"، في حين أن آخرين سجلوا على قيود "الأونروا"، ولم يسجلوا على قيود "المؤسسة". ويعتبر هؤلاء جميعاً ليسوا سوريين لجهة التصنيف القانوني لوضعهم، على الرغم من أن القانون السوري الخاص بمنح الجنسية، يقوم على شرط أساسي هو: الإقامة المتتالية لخمس سنوات في البلد، فإن الموقف السياسي المرتبط بالحفاظ على الهوية الوطنية للفلسطينيين والبعد القومي للقضية، وخاصة اعتبار القضية الفلسطينية القضية الأولى في الخطاب السوري وفي الأدبيات السورية المختلفة، حال دون منح اللاجئين الفلسطينيين في سورية الجنسية السورية، رغم إقامتهم منذ اكثر من ستة عقود في البلد، ومعاملتهم بشكل أتاح لهم سوق العمل السوري تماماً كما العامل السوري، وهذا ما يتميز به اللاجئون الفلسطينيون في سورية عن أقرانهم من اللاجئين الفلسطينيين في لبنان؛ حيث يمنع الفلسطيني من العمل بأكثر من ٧٣ مهنة في اطار الاقتصاد اللبناني، وفي مصر حيث يمنع الفلسطيني حامل الوثيقة المصرية دخول الأراضي المصرية دون فيزا مسبقة، وفي غالب الأحيان لا يحصل عليها، في حين للفلسطيني في سورية حرية التنقل والسفر والعودة شأنه شأن العربي السوري تماماً. وبحسب أوقات اللجوء الى سورية، فإن هناك أربع فئات من اللاجئين الفلسطينيين والنازحين يمكن ملاحظتها، على أن التصنيف المرتبط بأوقات اللجوء ينسحب على تصنيف آخر في التعامل القانوني معهم:

> **اللاجئون والنازحون الفلسطينيون في سورية يعاملون معاملة المواطنين السوريين من حيث الحقوق والواجبات**

- **فئة اللاجئين الذين وفدوا الى سورية في عام ١٩٤٨:** يشكل هؤلاء الكتلة الأكبر من اللاجئين الفلسطينيين في سورية. وتشرف على شؤونهم مؤسسة اللاجئين الفلسطينيين، التي تم تشكيلها بمرسوم جمهوري عام ١٩٤٩ "غايتها تنظيم شؤون اللاجئين الفلسطينيين العرب، ومعونتهم، وتأمين مختلف حاجاتهم، وايجاد الأعمال المناسبة لهم". واتبع ذلك، بصدور القانون ٢٦٠ لعام ١٩٥٦، الذي ساوى بين العربي الفلسطيني، والمواطن السوري، في كافة المجالات الوظيفية، والمهنية، والعلمية،

عدا أمور تخص الانتخاب والترشيح لعضوية مجلس الشعب، مع الاحتفاظ بالجنسية العربية الفلسطينية. وبالمقابل يحق للاجىء الفلسطيني الانتخاب والترشيح في كافة الاتحادات والنقابات في سورية.

يؤدي اللاجئون الذين وفدوا سورية في عام ١٩٤٨ خدمة الزامية عسكرية في جيش التحرير الفلسطيني، ويحصلون على وثائق سفر خاصة باللاجئين الفلسطينيين، لتسهيل الانتقال من والى سورية، ولا تقييد على حركتهم داخل البلد، كما أن لهم الحق في العمل، والتدرج الوظيفي الى أعلى الدرجات في السلم الوظيفي. ويشار إليهم دوماً بعبارة: "من هم في حكم السوريين" وخاصة عند التسجيل في المعاهد والجامعات السورية المختلفة. وفي هذا السياق ثمة سهولة في التحصيل العلمي في الجامعات السورية للاجئين الفلسطينيين وفي كافة الكليات العلمية والإنسانية، الأمر الذي يحسن الظروف لدخول سوق العمل السوري أمام المعروض من قوة العمل الفلسطينية السنوية.

- **فئة اللاجئين عام ١٩٥٦:** تم تسجيل هؤلاء على قيود مؤسسة اللاجئين وعلى قيود "الأونروا"، وينطبق عليهم ما ينطبق على المنتسبين الى الفئة الأولى، ما عدا أنهم لا يستطيعون دخول سوق العمل، إلا من خلال التعاقد بصفة مؤقتة. وهذا يعني أنهم لا يستطيعون التدرج في وظائف حكومية، ولا يخضعون للخدمة الإلزامية في جيش التحرير الفلسطيني الذي تأسس في عام ١٩٦٤ .
- **فئة نازحي عام ١٩٦٧:** بالنسبة لمن استطاع التسجيل على قيود المؤسسة من هؤلاء، فإنه يعامل معاملة فئة اللاجئين عام ١٩٥٦، أما بالنسبة لغير المسجلين، فإنهم يعاملون معاملة الأجنبي، إذا كانوا من حملة وثائق السفر المصرية (قطاع غزة) ومعاملة العربي المقيم إذا كانوا من حملة جوازات السفر الأردنية (المؤقتة).
- **فئة نازحي عام ١٩٧٠:** تعتبر أوضاع هذه الفئة، الأكثر تعقيداً، إذ أن الغالبية العظمى منهم لا تملك وثائق، بعد الغاء أو انتهاء مفعولية جوازات السفر الأردنية التي كانوا يحملونها، أما الجزء الآخر فيحمل وثائق سفر للاجئين الفلسطينيين تصدر عن الحكومة المصرية (بالنسبة لأبناء قطاع غزة). ويتوجب على حملة الوثائق المصرية، تجديد إقاماتهم في سورية دورياً كل سنة. وثمة تقييدات على دخولهم سوق العمل، وإن كانوا لا يعانون تمييزاً في الخدمات الصحية والتعليمية. أما من فقدوا جوازاتهم الأردنية نتيجة أسباب الهجرة والنزوح فلا يتطلب الأمر منهم، الحصول على بطاقة إقامة، ولكنهم بالمقابل لا يستطيعون الحركة خارج سورية، ولا يستطيعون الدخول الى سوق العمل بشكل منتظم. ولا توجد قوانين واضحة في التعامل مع هؤلاء، ولكنهم الفئة التي تلاقي معاناة حقيقية من بين الفئات المذكورة آنفاً .

## توزع اللاجئين في سورية وانخراطهم في العمل الوطني الفلسطيني

وتبقى الاشارة الى أن اللاجئين في المخيمات وفي التجمعات خارجها يعيشون في غالب الأحيان في مناطق وأحياء تجمع أهالي قرية المنشأ في فلسطين، ما أدى الى الحفاظ على بعض العادات والتقاليد. فنرى في مخيم اليرموك على سبيل المثال لا الحصر تجمع أهالي طيرة حيفا في حارة خاصة بهم جنوب المخيم، وأهالي صفورية في وسطه، وبلد الشيخ، وغيرها من أهالي القرى الفلسطينية. وتعود أصول اللاجئين الفلسطينيين في سورية الى ٣٠٠ قرية في الجليل والساحل الفلسطيني، وتتبع ١٦ مدينة هي مراكز أقضية في فلسطين، مثل حيفا، الناصرة، طبرية، صفد، عكا، بيسان، يافا، القدس، جنين وغيرها من المدن الفلسطينية. وقد ساهم اللاجئون الفلسطينيون في العمل الفدائي منذ بداياته في عام ١٩٦٥ وقدموا حتى عام ٢٠٠٩ (١١) ألفاً بين شهيد وجريح، حسب معطيات مؤسسة أسر شهداء فلسطين في دمشق؛ وقد عبر اللاجئون أيضاً تعبيرات مختلفة عن وحدة المصير مع أهلهم أثناء انتفاضة عام ١٩٨٧ وانتفاضة الأقصى المباركة على مدار السنوات الماضية من عمرها، إن عبر التظاهر في المخيمات والاعتصام أمام الصليب الأحمر أو أمام مقار الأمم المتحدة، أو عبر الرسوم والمعارض في شوارع دمشق والمخيمات جنباً الى جنب مع الشعب السوري وشرائحه المختلفة: أطباء، فنانون، محامون وغيرهم، هذا فضلاً عن التبرعات المالية والعينية للانتفاضة في المخيمات والمدن السورية. ◆◆

# الجمعية والهلال الأحمر الإماراتي يوقعان مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون بينهما

وقعت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني وهيئة الهلال الأحمر الإماراتي، بتاريخ ١٥/٤/٢٠١٠ في أبو ظبي، مذكرة تفاهم، لتعزيز الشراكة بين الجانبين، على الساحة الفلسطينية في مجال العمل الإنساني.

وتهدف المذكرة الى تنفيذ مشاريع صحية وتنموية لصالح الشرائح الفلسطينية، الأشد احتياجاً في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وقع الاتفاقية عن الجانب الفلسطيني، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، د. يونس الخطيب، وعن الجانب الإماراتي، رئيس مجلس إدارة الهلال الأحمر، أحمد حميد المزروعي، بحضور د. خالد جودة، مدير عام الهلال الأحمر الفلسطيني في قطاع غزة، وعدد من مسؤولي الهلال الأحمر الإماراتي.

تضمنت الاتفاقية، التي وقعت على هامش الزيارة التي قام بها رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الى دولة الإمارات العربية المتحدة، تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين الجانبين، وتنفيذ مشاريع صحية وإغاثية واجتماعية في الضفة الغربية وقطاع غزة.

ووفق الاتفاقية، تقوم هيئة الهلال الأحمر الاماراتي بالبحث عن تمويل مشاريع تنفذ باتفاق الطرفين، تبعاً لآلية المشروع، والشروط والبنود، التي تضمن الاتفاقية، التي تحكم تنفيذ المشروع، وتتولى جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بموجبها اعداد مقترحات بالمشاريع، التي يتفق عليها الطرفان، ويقومان مجتمعين بتنفيذها، لصالح المواطنين الفلسطينيين المتضررين من الأوضاع الاقتصادية والصحية والأمنية السائدة في الأرض الفلسطينية المحتلة.

وجرى على هامش توقيع مذكرة التفاهم، بحث عدد من القضايا الإنسانية في فلسطين في ظل الأوضاع الراهنة، وفي مقدمتها التحديات التي يواجهها القطاع الصحي، والظروف



الصعبة، التي يعيشها الأيتام في فلسطين.

كما تمت مناقشة توسيع مظلة المستفيدين من مشروع رعاية وكفالة الأيتام، الذي تنفذه هيئة الهلال الأحمر الإماراتي في فلسطين، عبر تفعيل برنامج تسويق الأيتام على الكفلاء، وحشد دعم الخيرين لمساندتهم، خصوصاً وأن الأرض الفلسطينية المحتلة تحتضن اعداداً كبيرة منهم.

وأشاد د. يونس الخطيب، بالمواقف الإنسانية الأصيلة لدولة الإمارات، شعباً وقيادة وحكومة، تجاه الشعب الفلسطيني، الذي يواجه أوضاعاً إنسانية صعبة، معرباً عن تقديره للجهود الإنسانية، التي تبذلها الإمارات لتحسين الأوضاع على الساحة الفلسطينية، مؤكداً أن هذه الدولة الشقيقة ظلت سنداً قوياً ومناصراً أساسياً للفلسطينيين، لافتاً الى أنها من أوائل الدول، التي لبت نداء الواجب الإنساني، وتواجدت على الساحة الفلسطينية مبكراً.

وقدم الخطيب شرحاً عن الظروف الإنسانية والصحية، التي يعيشها المواطنون الفلسطينيون في الوطن والشتات، وما تعرض له قطاع غزة، عموماً، والجمعية خصوصاً، من دمار، جراء العدوان الإسرائيلي الأخير على القطاع.

وأطلع نظراءه الإماراتيين على الخدمات والبرامج، التي ينفذها الهلال الأحمر الفلسطيني، وخططه المستقبلية لتعزيز وتطوير الخدمات الإنسانية التي يقدمها للمواطنين الفلسطينيين في فلسطين والشتات.

من جانبه قال رئيس مجلس ادارة الهلال الأحمر الإماراتي، أحمد المزروعي: "إن الهيئة على استعداد دوماً لتقديم العون الإنساني المستمر للشعب الفلسطيني، وإن ما تقوم به الهيئة من جهود هو واجب علينا تجاه الأشقاء الفلسطينيين، الذين عانوا كثيراً من ويلات الحروب".

وأوضح أن مذكرة التفاهم التي وقعت مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تفتح مجالات أرحب للتعاون والتنسيق، وتعزيز الشراكة بين الجانبين، الإماراتي والفلسطيني، للنهوض بمستوى الخدمات الصحية، وتحسين الوضع الاقتصادي والمعيشي للأيتام والشرائح الأشد احتياجاً في فلسطين.

وأشار المزروعي، الى أن مذكرة التفاهم تنسجم مع أهداف وتوجهات هيئة الهلال الأحمر الإماراتي في مجال التمكين الاجتماعي، عبر تنفيذ مشاريع تراعي متطلبات الشعب الفلسطيني الرازح تحت نير الاحتلال الإسرائيلي.

## جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ووزارة التربية تنظمان ملتقى تربوياً حول الإرشاد التربوي

نظمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بتاريخ ٥/٥/٢٠١٠ بالشراكة مع مديرية التربية والتعليم في قباطية، ملتقى تربوياً بعنوان: "الإرشاد التربوي وعلاقته بعملية التعليم والتعلم"، وذلك في قاعة منتزه جنات في مدينة جنين.

حضر افتتاح الملتقى د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ود. فتحي فليفل، مدير دائرة الصحة النفسية، ومحمد أبو زيد، وكيل وزارة التربية والتعليم، وجهاد زكارنة، الوكيل المساعد، وريما دراغمة، مديرة مديرية التربية في قباطية، وحشد من المهتمين.

وأكد د. الخطيب في كلمة الافتتاح، على أن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، كانت ولا زالت تمثل وحدة الشعب الفلسطيني في الضفة والقطاع، وفي الوطن والشتات، لافتا إلى أن دعم الجمعية لبرنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية، الذي تنفذه الجمعية بالتعاون مع وزارة التربية، نابع مما يعانيه الشعب الفلسطيني جراء الاحتلال من ضغوط نفسية واجتماعية.

وقال: "من هنا جاءت أهمية التدخل النفسي الاجتماعي، في محاولة لدعم وتعزيز صمود هذا الشعب على أرضه"، لافتاً إلى أن على الجميع دعم المواطن الفلسطيني ليكون إنساناً سوياً، مشيراً إلى أن الأحق بهذا الدعم والأولى هو الطفل الفلسطيني.

وأشار د. الخطيب إلى أهمية البرنامج كونه يجسد مفهوم الشراكة، من جهة الفئات المستهدفة، كالطفل وأقرانه وأساتذته وذويه، والشراكة القائمة بين الجمعية وشركائها وداعميها مع وزارة التربية والتعليم ومديرياتها المختلفة.

وأضاف أن برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية يجب أن يصل لكل المدارس في فلسطين، وأن لا يقتصر على المدارس التي ينفذ فيها حالياً، مناشداً وزارة التربية إقراره ليحقق الأهداف المرجوة منه.

من ناحيته ثمن أبو زيد الجهود الكبيرة التي تبذلها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في مجال الإرشاد والدعم النفسي الاجتماعي، والتعاون المثمر القائم بين الوزارة والجمعية،

متطرقاً إلى خطة الوزارة للنهوض بالعملية التعليمية في فلسطين.

بدورها لفتت دراغمه إلى أن التمثيل المؤسساتي المشارك في الملتقى، دليل على الشراكة والتكامل مع الجميع، من أجل تطوير مفهوم الإرشاد التربوي، مشيرةً إلى ضرورة تعاون الجميع من أجل تحسين نوعية وطريقة التعليم في فلسطين. وثمنت الجهود الكبيرة للجمعية في هذا المجال.

وخلال الجلسة الأولى للملتقى، تطرق د. ذياب علوش، رئيس جامعة فلسطين الأهلية، إلى مفهوم الإرشاد والتوجيه المهني، والفرق بينه وبين الإرشاد الاجتماعي، من جهة أهميته، وإلى من يوجه، ووقته المناسب، وتأثيره على التحصيل الأكاديمي.

وفي الجلسة الثانية، تناول د. وائل أبو الحسن، المحاضر في الجامعة العربية الأمريكية، ثقافة العنف في المجتمع الفلسطيني وأثرها على التحصيل الدراسي، معرفاً العنف الأسري، وأشكاله، وأسبابه، وما يترتب عليه، وتأثيره على التحصيل الأكاديمي.

بدوره تطرق رائد نزال، من وزارة الشؤون الاجتماعية إلى دور الشراكة المؤسسية، في حماية ورعاية الطفل، معرجاً على قانون الطفل الفلسطيني، ومرشدي حماية الطفولة، وشبكة حماية الطفولة، والمؤسسات الشريكة فيها، ومهامها وإطارها المرجعي والمهني.

## رئيس الجمعية يبحث سبل تعزيز التعاون مع نظيريه الماليزي والاندونيسي

بحث د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، سبل تعزيز التعاون المشترك، بين الهلال الأحمر الفلسطيني وبين كل من جمعية الهلال الأحمر الماليزي وجمعية الصليب الأحمر الاندونيسي، خلال زيارة قام بها لمقر الجمعيتين، في الفترة من ٢٧-٣١/٣/٢٠١٠.

وفي هذا الإطار، التقى رئيس الجمعية نائب رئيس الجمهورية السابق يوسف كالا، وبحث معه تدعيم العلاقات بين الجمعيتين.

وثمن د. الخطيب الوقفة الاندونيسية مع الجمعية والشعب الفلسطيني، خلال العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، وقدم شرحا عن البرامج والخدمات التي تقدمها الجمعية، والتداعيات الصحية والاجتماعية للعدوان الإسرائيلي على القطاع.

وكانت اندونيسيا قدمت مساعدات انسانية للجمعية وللشعب الفلسطيني خلال العدوان المذكور.

وفي السياق ذاته، بحث د. الخطيب مع السيد هاشم هارون هاشم، نائب رئيس الهلال الأحمر الماليزي، تعزيز التعاون والتواصل بين الجمعيتين، ثمن خلالها الوقفة الماليزية مع الجمعية والشعب الفلسطيني، وبخاصة خلال العدوان الأخير على قطاع غزة.

والتقى د. الخطيب سيدة ماليزيا الأولى، روزما منصور، وقدم لها شرحا عن الظروف الإنسانية والاجتماعية في فلسطين، وبخاصة تلك التي يعاني منها أصحاب الأمراض المزمنة، نتيجة النقص في الأدوية والمستلزمات الطبية.

وكانت سيدة ماليزيا الاولى أعلنت عن إطلاق حملة تبرعات جديدة لتغطية كلفة أدوية الأمراض المزمنة مثل القلب، والكلى، والسرطان وغيرها، لتضاف إلى حملة مشابهة أطلقها خلال العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، قدمت خلالها المساعدات بوساطة الهلال الماليزي.

وكان السفير الفلسطيني في ماليزيا، عبد العزيز أبوغوش، نظم حفل استقبال على شرف رئيس الجمعية، بحضور العديد من الشخصيات الماليزية من رئاسة الوزراء ووزارة الخارجية.

### خلال زيارته لتونس

## رئيس الجمعية يبحث سبل تعزيز التعاون مع وزير الصحة التونسي

التقى رئيس الجمعية، د. يونس الخطيب، وزير الصحة التونسي منذر الزنايدي، في مكتبه بمقر الوزارة بتونس العاصمة، على هامش الزيارة التي قام بها لتونس بتاريخ ٢١/٤/٢٠١٠، وبحث معه سبل التعاون بين الجانبين في كافة المجالات.

ووضع الخطيب مضيفه، خلال اللقاء الذي حضره المستشار الأول لسفارة فلسطين بتونس عمر دقة، في صورة آخر تطورات الوضع على الساحة الفلسطينية، وما يتعرض

له القطاع الصحي من عقبات كثيرة تضعها سلطات الاحتلال الإسرائيلي أمام تقديم الخدمات الإنسانية لأبناء شعبنا، وخصوصاً في ضوء تواصل الحصار على قطاع غزة والنقص الحاد في الأجهزة الطبية والأدوية.

وأوضح الخطيب تأثيرات هذا الوضع على أبناء الشعب الفلسطيني، وما ينجم عن بطء تقديم الخدمات العلاجية أثناء المواجهات في قطاع غزة، وتعرض سيارات الإسعاف والطواقم الطبية للهجمات أحياناً.

وتم الاتفاق بين الجانبين، على أن تقوم تونس، وفي إطار المساندة الدائمة للشعب الفلسطيني، بإرسال فرق طبية تونسية مجهزة تجهيزاً عالي الجودة في مختلف الاختصاصات، للمساهمة في علاج كثير من الحالات المستعصية، التي لا تستطيع الطواقم الطبية الفلسطينية، علاجها لعدم توفر الاختصاصات والأجهزة والأدوية، وخصوصاً في قطاع غزة.

ومن جانب آخر، ألقى الخطيب محاضرة، بدعوة من وكالة التعاون الفني التونسي، قدم فيها شرحا مستفيضا عن الأوضاع الصحية والاجتماعية والنفسية التي يعاني منها أبناء الشعب الفلسطيني، بسبب استمرار سياسة الاستيطان وإقامة الجدار والاعتقال والاعتداءات المستمرة، وبشكل خاص ما تتعرض له مدينة القدس المحتلة من سياسات تهدف للنيل من عروبتها وإسلاميتها وطابعها الحضاري والتاريخي، إضافة إلى ما يتعرض له قطاع غزة المحاصر من أوضاع صعبة.

## الجمعية تنظم العديد من الفعاليات إحياء ليوم الطفل الفلسطيني

أقامت الجمعية العديد من الفعاليات والأنشطة لإحياء يوم الطفل الفلسطيني، الذي يصادف في الخامس من شهر نيسان في كل عام، وذلك في فروعها وشعبها المختلفة في الضفة الغربية بما فيها القدس وقطاع غزة.

وفي هذا الإطار نظم فرع الجمعية في القدس، بتاريخ ٥/ ٤/ ٢٠١٠، احتفالا في المسرح الوطني الفلسطيني "الحكواتي"، شارك فيه نحو ٤٥٠ طفلاً مقدسياً من مدارس علي بن ابي طالب، والفتاة اللاجئة، والمدرسة النظامية، وايتام الثوري، وجبل المكبر المختلطة.

وفي السياق ذاته، نظم المركز المجتمعي التابع للجمعية، يوما ترفيهيا لنحو ١٢٠ طفلا، من روضة الزهور في قطنة، وجمعية الياسمين في مخيم الامعري، إلى جانب اطفال وطلاب مدرسة الاتصال التام التابعة للجمعية، وذلك في مقرها العام بمدينة رام الله، تخللته العديد من الفقرات الترفيهية والالعاب الرياضية، وفقرات فرح ومرح، ورسم على الوجوه، ومسابقات رياضية وترفيهية، وفقرة للمهرجين.

وكان فرع الجمعية في نابلس، نظم بالمناسبة بتاريخ ٥/ ٤/ ٢٠١٠، العديد من الفعاليات الترفيهية المتميزة للاطفال المعاقين، شارك فيها كافة الأطفال المنتسبين للمراكز التأهيلية الثلاثة التابعة له، وهي الصم والتربية الخاصة والشلل الدماغي، وطواقم المراكز والمرشدات الاجتماعيات وذوي الأطفال.

وفي الإطار ذاته شارك نحو ١٥٠ طفلا وطفلة، في فعاليات ترفيهية وغنائية وألعاب متنوعة، نظمت في متنزه جمال عبد الناصر التابع لبلدية نابلس، وقامت المعلمات بأعمال الرسم على وجوه الأطفال بالألوان المائية، مما ادخل البهجة والسرور إلى قلوب الأطفال جميعا، ونشر جواً من الألفة بين المشاركين.

وفي قلقيلية نظمت دائرة الصحة النفسية وفرع الجمعية في المحافظة، بتاريخ ٦/ ٤/ ٢٠١٠ مسيرة بالمناسبة شارك فيها ٥٠٠ طالب وطالبة، إضافة الى تنظيم مهرجان ترفيهي وثقافي للأطفال.

وفي طولكرم، نظمت دائرة التأهيل وفرع الجمعية في المحافظة، بتاريخ ٨/ ٤/ ٢٠١٠ مسيرة مركزية للأطفال، بمشاركة العشرات من فروع وشعب الجمعية في الشمال، وعدد من ذوي الاعاقة، حمل فيها المشاركون اليافطات التي كتب عليها شعارات تنادي بحقوق الطفل. وبعد المسيرة نظم حفل حاشد في قاعة النادي الثقافي في المدينة، شارك فيه المئات من الأطفال وذويهم وعدد من مسؤولي المحافظة.

وفي الخليل، نظم الفرع بتاريخ ١٩/ ٤/ ٢٠١٠، مسيرة مماثلة، شارك فيها الأطفال المعاقون من مراكز الجمعية التأهيلية في الخليل وبني نعيم وترقوميا وسعير، ورفع المشاركون فيها الشعارات الداعية الى التذكير بحقوق الطفل والتأكيد عليها. وبعد انتهاء المسيرة نفذ متطوعو الجمعية وكوادرها أنشطة وفعاليات ترفيهية للأطفال في مركز إسعاد الطفولة في الخليل.

### عقب مشاركتها في رياضات للمعوقين

## الجمعية تفوز ببطولة تنس الطاولة وتحصد ست ميداليات ذهبية

للعام الثاني على التوالي، فاز نادي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني الرياضي بخان يونس، بتاريخ ٣٠/ ٤/ ٢٠١٠ ببطولة دوري تنس الطاولة للمعاقين، التي تنظمها اللجنة البارالمبية الفلسطينية، بعد فوزه في اللقاء الختامي على نادي الجزيرة.

وكانت مدرسة التربية الخاصة، التابعة لفرع الجمعية في نابلس، حصدت ست ميداليات ذهبية بتاريخ ٦/ ٤/ ٢٠١٠، في اليوم الرياضي الفلسطيني، الذي أقامه الأولمبياد الخاص الفلسطيني لرياضة الأشخاص ذوي الإعاقة في مخيم الفارعة.

يذكر أن فرقاً مكونة من أشخاص ذوي الإعاقة في مدن أريحا وسلفيت وطولكرم وجنين والخليل، شاركت في هذا اليوم الرياضي، الى جانب مدرسة التربية الخاصة، التابعة للجمعية.

### عقد دورتين في مجال الإسعاف الأولي

## فرع الجمعية في قلقيلية يزود الأطباء بالأدوية لتوزيعها على المواطنين مجاناً

قام وفد من فرع الجمعية في قلقيلية، بتاريخ ١٩/ ٤/ ٢٠١٠، بتوزيع الأدوية على مجموعة من أطباء الأطفال والطب العام في عدد من العيادات في المدينة، ليقوموا بدورهم بتوزيعها مجاناً على المرضى المحتاجين.

وأشار مدير فرع الجمعية فيصل أبو صالح، إلى أن هذه الخطوة تأتي في إطار الخدمات الإنسانية التي تقدمها الجمعية للمجتمع المحلي، وتندرج ضمن التنسيق والتواصل مع الأطباء من مختلف التخصصات.

من ناحية ثانية، عقد الفرع دورة في مجال الإسعاف الأولي لمجموعة من طالبات مدرسة بنات كفر ثلث الثانوية، شارك فيها ٢٤ طالبة، وتناولت مواضيع تتعلق بالإسعاف الأولي منها: طرق التعامل مع الإصابات المختلفة، وإغلاق مجرى التنفس وطرق التعامل معه، وإنعاش القلب والرئتين وغيرها من الموضوعات.

وكان الفرع عقد في أوائل شهر نيسان الماضي دورة مماثلة، لمجموعة من طالبات مدرسة بديا الثانوية، بعد اجتيازهن اختبارين، الأول نظري والثاني عملي.

وفي ختام الدورة تم توزيع الشهادات على الطالبات المشاركات وعددهن ١٩ طالبة.

## الجمعية ووزارة الشؤون الاجتماعية تعقدان مؤتمراً وطنياً بمناسبة يوم الطفل الفلسطيني

عقدت الجمعية، ووزارة الشؤون الاجتماعية، بتاريخ ٦/ ٤/ ٢٠١٠، مؤتمراً وطنياً بمناسبة يوم الطفل الفلسطيني، تحت عنوان: "مجتمع فلسطيني خالٍ من العنف"، وذلك في قاعة الشهيد فتحي عرفات في المقر العام لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بالبيرة.

شارك في المؤتمر كل من وزيرة الشؤون الاجتماعية ماجدة المصري، ورئيس الجمعية د. يونس الخطيب، وممثلين عن " 'اليونيسيف"، والمؤسسات المعنية بالطفولة.

وفي كلمتها أكدت وزيرة الشؤون الاجتماعية على ضرورة توفير شبكة حماية اجتماعية للطفولة، التي تشكل نحو ٥٠٪ من تعداد الشعب الفلسطيني.

وقالت: "إن الأطفال في المجتمع الفلسطيني هم الشريحة الأوسع، ما يلقي علينا مسؤوليات وجهوداً مضاعفة لحماية هذه الشريحة، التي هي مستقبل هذا الشعب"، مشيرةً إلى أن خطة الحكومة الفلسطينية وإستراتيجيتها، تركز بشكل أساس على ضمان حقوق الأطفال، وتوفير بيئة مناسبة لنموهم يضمن تحقيق النتائج المرجوة، رغم بعض السلوكيات الاجتماعية السلبية، والصعوبات التي يفرضها الاحتلال الإسرائيلي.

ولفتت إلى أن إقرار رئاسة مجلس الوزراء الفلسطيني للتعديلات المطروحة على قانون الطفل، في أيلول عام ٢٠٠٩، هي مجرد خطوة في هذا المجال.

ويشمل القانون المعدل جملة تغيرات، من ضمنها رفع السن الجزائية للأطفال من ٩ سنوات إلى ١٢ سنة، ورفع سن العلاج المجاني إلى عمر ٦ سنوات، وتغيير صيغة القوانين والنصوص

في القانون إلى الصيغة الإلزامية الحامية لحقوق الطفل، عدا عن قضايا أخرى كثيرة تطالب بها الوزارة والمعنيون بالطفولة لحماية حقوق الطفل الفلسطيني.

وقالت المصري: "ان قلوبنا في هذه المناسبة مشدودة نحو أطفال غزة الذين استشهد منهم المئات، وشوه وجرح الآلاف بعد العدوان الإسرائيلي الهمجي على القطاع، ونحو أطفال مدينة القدس الذين يعانون التهجير والقمع، والأطفال في المناطق المهشمة، التي تعاني من جدار الفصل العنصري".

وشددت على "ضرورة تطوير المفاهيم والسلوكيات الاجتماعية، ونشر التوعية بحظر عمالة الأطفال، واستغلال هذه الشريحة، لبناء مجتمع سوي".

من جانبه، أكد رئيس الجمعية د. يونس الخطيب، على ضرورة تعميم وتطوير برامج الحماية الصحية والنفسية للطفولة، بالتعاون مع مختلف الشركاء المحليين والدوليين المعنيين بهذا القطاع.

وقال: "إن الهلال الأحمر يعمل بهمة كبيرة مع الجهات المعنية في هذا المجال، بدءاً من وزارة الشؤون الاجتماعية، ووزارة التربية والتعليم، والشراكة مع المؤسسات غير الحكومية، عدا عن برامج الخدمات الصحية التي تقدمها الجمعية، مستهدفاً الأطفال والنساء". مشيراً إلى أن إستراتيجية الجمعية لعام ٢٠١٠ كرس جزء كبير منها للاهتمام بالأطفال.

وأضاف: "رغم المعيقات التي يفرضها الاحتلال، إلا انه يجب العمل بجدية لإعطاء شريحة الأطفال كافة حقوقها، خاصة في القدس المحتلة، وقطاع غزة، والمخيمات، والمناطق المهمشة".

### شارك فيها ٢٥ من موظفيها ومتطوعيها

## الجمعية تعقد دورة في مجال النشر وتعميم المعلومات

عقدت الجمعية، بتاريخ ٣٠/٤/٢٠١٠ دورة في مجال النشر وتعميم المعلومات، شارك فيها خمسة وعشرون موظفاً ومتطوعا من مختلف فروع وشعب ودوائر الجمعية في الضفة الغربية.

تضمنت الدورة، التي استمرت أربعة أيام متتالية، وعقدت في المقر العام للجمعية في البيرة، وحاضر فيها أساتذة مختصون، تاريخ ونشأة الهلال الأحمر الفلسطيني، ومبادئ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ونشأة اللجنة الدولية للصليب الأحمر وبرامجها، والخدمات الصحية والاجتماعية التي تقدمها الجمعية، وحقوق وواجبات الطواقم الطبية أثناء النزاع المسلح، وشارة الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ونشأة وتطور القانون الدولي الإنساني، وقانون الإحتلال الحربي، والمسؤولية الدولية الناشئة عن انتهاك القانون، والتوعية من مخاطر الألغام والأجسام الحربية، وكذلك العمل التطوعي والمجتمعي، وأهدافه ومهامه الإنسانية.

يذكر أن هذه الدورة جزء من برنامج النشر والقانون الدولي الإنساني، الذي تنفذه الجمعية بتمويل من اللجنة الدولية للصليب الأحمر، والذي يهدف إلى تعزيز القيم الإنسانية في صفوف موظفي ومتطوعي الجمعية، وأفراد الأجهزة الأمنية، والعاملين في المجال الصحي، وطلاب المدارس والجامعات، والإعلاميين، والناشطين في مجال حقوق الإنسان. وفي ختام الدورة تم توزيع الشهادات على المشاركين فيها.

### بإشراف أمانة سر الجمعية

## شعبة الظاهرية تعقد مؤتمرها الدوري وتنتخب هيئة إدارية جديدة

أشرفت أمانة سر الجمعية، بتاريخ ٣٠/٤/٢٠١٠، على المؤتمر الدوري لشعبة الجمعية في الظاهرية، بحضور أمينها عضو المكتب التنفيذي سميح أبو عيشة، ومديرة أمانة السر خالدة السيفي، شارك فيه ٥٨ عضواً من أصل ١١٢ هم أعضاء الجمعية العمومية.

وبعد مناقشة التقريرين الإداري والمالي وإقرارهما، تم انتخاب هيئة إدارية جديدة للشعبة مكونة من تسعة أعضاء، وزّعت المناصب بينهم على الشكل الآتي:

١- عبد الناصر سلمان (رئيساً).
٢- عماد الطل (نائب الرئيس).
٣- أنيس أبو ريدة (أميناً للسر).
٤- أشرف البطاط (أميناً للصندوق).
٥- يوسف الشروخ (مسؤولاً للجنة الثقافية).

٦- هاني الزغارنة (مسؤولاً للجنة الاجتماعية).
٧- نسرين أبو علان (مسؤولة عن شؤون المرأة).
٨- خليل الهوارين (مسؤولاً عن الإسعاف والطوارئ).
٩- ناصر مخارزة (مسؤولاً عن العلاقات العامة).

وكان وفد من الجمعية برئاسة أمين السر، قد زار مقر الشعبة بتاريخ ١٩/٤/٢٠١٠ لمناقشة مشروع بناء مستوصف صحي في البلدة، وآلية انجازه.

ومن جانب آخر عقدت أمانة السر اجتماعاً مع الهيئة التأسيسية لفرع الجمعية في أريحا، تم خلاله مناقشة خطتها، التي تتضمن احتياجات المواطنين الصحية والاجتماعية في محافظة أريحا والأغوار، والاتفاق على عقد مؤتمر الفرع في أقرب فرصة ممكنة.

### استفاد منها المئات من الأطفال ذوي الإعاقة

## دائرة التأهيل في الجمعية تنفذ عدداً من الأنشطة الترفيهية

نفذت دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، خلال شهر نيسان (ابريل) الماضي، عدداً من الأنشطة الترفيهية في محافظات رام الله والبيرة ونابلس والخليل، استفاد منها المئات من الأطفال وذويهم، وأشرف عليهم العديد من اختصاصيي واختصاصيات الجمعية.

وفي هذا الإطار أقام مركز الاتصال التام لتعليم وتأهيل الصم، احتفالاً ترفيهياً بمناسبة أسبوع الأصم العربي، الذي امتد من ٢٠-٢٧/٤/٢٠١٠ وشارك فيه العشرات من الطلاب الصم، وتضمن أنشطة فنية وثقافية.

كما نفذ المركز عدداً من فعاليات التفريغ النفسي للطلبة، عبر تنظيم رحلات لهم، والقيام بزيارات لعدد من المؤسسات المحلية.

وفي نابلس نفذ مركز الصم التابع للجمعية في المدينة نشاطاً ترفيهياً استفاد منه ٧٢ طفلاً وأمهاتهم. وقد اشتمل النشاط على مسابقات ثقافية وألعاب تراثية وشعبية.

وبدوره نفذ قسم العلاج الطبيعي، التابع لفرع الجمعية في نابلس، نشاطاً ترفيهياً مماثلاً، شارك فيه أطفال قسم الشلل الدماغي، إضافة الى عدد من أطفال المدارس الحكومية وأمهات الأطفال.

ومن جهة أخرى، وضمن احتفالات الجمعية بيوم الطفل الفلسطيني، الذي يصادف في الخامس من شهر نيسان في كل عام، نظمت الجمعية في كل من الخليل وبني نعيم وترقوميا وسعير، مسيرة حاشدة شارك فيها الأطفال ذوي الإعاقة، وأعضاء الهيئات الإدارية لفروع الجمعية في جنوب الضفة وحشد من المواطنين. وقد رفع المشاركون في المسيرة الشعارات الداعية الى التذكير بحقوق الطفل.

الى ذلك قام مركز تأهيل وتنمية القدرات في أريحا بإنجاز عدد من الفعاليات الجماعية تضمنت أنشطة فنية وثقافية ومسرحية وترفيهية، استفاد منها المئات من الأطفال وعائلاتهم.

## دائرة الصحة النفسية المجتمعية التابعة للجمعية في قطاع غزة تنظم أياماً ترفيهية للعاملين لديها وأسرهم

نظمت دائرة الصحة النفسية المجتمعية في الجمعية، خلال شهر نيسان (ابريل) الماضي، أياماً ترفيهية ورياضية في كل من جباليا وخانيونس وغزة، شارك فيها حشد من العاملين وعائلاتهم، والعشرات من الأطفال، أشرف على تنفيذها عدد من الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين العاملين في الجمعية.

وأكد عزمي الأسطل، مدير دائرة الصحة النفسية في محافظات غزة، التابعة للجمعية، أن هذه الأنشطة تأتي ضمن سلسلة من الفعاليات ، التي تستهدف العاملين في الجمعية وأسرهم، ممن تعرضوا لضغوط نفسية، خلال تقديمهم لواجبهم الوطني والإنساني تجاه شعبهم.

يذكر أن الجمعية افتتحت أربعة مراكز خاصة بالصحة النفسية في فروعها بمحافظات غزة، ما ساهم في التخفيف من معاناة أهالي القطاع، لا سيما بعيد العدوان الأخير الذي شن عليه.

وعدا ذلك نظمت دائرة الصحة النفسية المجتمعية يوماً رياضياً ترفيهياً في مدينة الأمل التابعة للجمعية في خانيونس، شارك فيه ٨٠ طفلاً يمثلون مختلف مراكزها في محافظات غزة.

وتأتي هذه الفعالية ضمن برنامج خاص بـ "الأطفال المتأثرين بالنزاعات المسلحة" من فئة ١٠-١٢ سنة. وهو واحد

من برامج عدة يتم تنفيذها في إطار مشروع الدعم النفسي المجتمعي، المدعوم من الصليب الأحمر الدنمركي والإيطالي والفرنسي والآيسلندي.

## فرع الجمعية في جباليا ينفذ العشرات من الفعاليات الصحية والاجتماعية لصالح المئات من المواطنين

نفذ فرع الجمعية في جباليا، خلال شهر نيسان، العشرات من الأنشطة الصحية والاجتماعية والترفيهية، استفاد منها المئات من المواطنين من مختلف الأعمار.

وفي هذا الإطار، عقد الفرع سلسلة من الدورات وورش العمل واللقاءات، ونظم محاضرات وندوات وأياماً مفتوحة عديدة للترفيه والتخفيف من الضغط النفسي. وقد تناولت هذه الفعاليات مواضيع عديدة، أبرزها: الإسعاف الأولي، والتبول اللاإرادي، والنظافة، والدعم النفسي، وأمراض القولون، والحفاظ على صحة البشرة، والحد من إيذاء الأطفال، والعنف الأسري، والتربية الخلقية للأطفال، والتوعية من مخاطر الألغام.

وخلال شهر نيسان، استقبلت عيادة الفرع ٢١٠٠ حالة مرضية.

## وحدة مواجهة الكوارث في الجمعية تنفذ عدداً من الفعاليات

قامت وحدة ادارة مواجهة الكوارث في الجمعية، خلال شهر نيسان الماضي، بتنفيذ العديد من فعاليات التوعية في مجال مواجهة الكوارث المحتملة، سواء تلك التي بفعل الإنسان، أو الطبيعة، في عدد من مناطق الضفة الغربية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الشأن نظمت الوحدة خمس محاضرات في مناطق طوباس وقباطية والسيلة والبيرة، تناولت مواضيع عدة، أبرزها كيفية التصرف الآمن في حال حدوث زلزال، والتوعية من مخاطر الألغام والأجسام المتفجرة، استفاد منها ٣٢٣ طالباً وطالبة.

كما ساهمت الدائرة في دورة للنشر وتعميم المعلومات عقدت في المقر العام للجمعية في البيرة، عبر إلقاء محاضرتين عن برامج وأهداف واستراتيجية الوحدة. وعقدت اجتماعات عدة لفرق المتطوعين التابعة لها، ناقشت فيها كيفية تحديد المخاطر ووضع خارطة لها، وكذلك بنود قاعدة البيانات المنوي إعدادها.

وفي السياق ذاته تعمل الوحدة جاهدة لإعداد مشروع عن الحد من المخاطر، يستهدف رفع قدرات المجتمعات المحلية، وفروع وشعب الجمعية في جنوب الضفة الغربية.

كما عقدت الوحدة عدداً من الاجتماعات مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر في محافظة جنين، والعديد من المؤسسات المحلية، للتعرف على أبرز المخاطر المحتملة فيها، وتشكيل فرق تطوعية داعمة في حال حدوث طارئ.

ومن جانب آخر، نفذت الوحدة مناورة تدريبية في يطا (محافظة الخليل)، بالتعاون مع المؤسسات المحلية المعنية في البلدة، لفحص جاهزية طواقم الإسعاف والدفاع المدني في حال حدوث طارئ. وقد شارك في هذه الفعالية ١٥٠ شخصاً.

## طواقم الإسعاف التابعة لفرع الجمعية في بيت لحم تقوم بسلسلة من الأنشطة الإسعافية

قامت طواقم الإسعاف، التابعة لفرع الجمعية في بيت لحم، خلال شهر نيسان الماضي، بسلسلة من الأنشطة في مجال الإسعاف، استفاد منها المئات من المواطنين في المحافظة.

وفي هذا الإطار عقد الفرع دورة في مجال الإسعاف في مخيم عايدة شارك فيها ١٦ شخصاً. وقام بنشاط تثقيفي حول كيفية التعامل مع الجروح والنزيف والإغماء والكسور وطرق إسعافها، في ست مدارس في المحافظة، استفاد منها ٢٤٥ طالباً وطالبة.

وبالإضافة الى ذلك تواجدت طواقم إسعاف الفرع في ملعب بلدة الخضر، القريب من المدينة، التي جرت فيه ١٦ مباراة خلال شهر نيسان، لإسعاف من قد يتعرض لحوادث، سواء اللاعبين أو الجمهور.

وفي السياق ذاته، قدمت طواقم الإسعاف في الفرع، خلال الشهر المذكور، ٣٠٤ خدمات إسعافية. وعدا ذلك بدأ الفرع بتشغيل مشروع الخياطة، بداية شهر نيسان الماضي.

# الثقافـة

- رأي: معين بسيسو:
  شعره يقول الحياة منفى نصراً في قصيدة.
- «لشموس خبأتها»:
  صونيا خضر في مرآة الذات والبحث عن الحقيقة.
- حوار مع الروائية السورية لينا هويان.
- قصة قصيرة: واستشهد شادي.
- من ملكوت الشعر: يا ظلام السجن خيمّ.

رأي

## بمناسبة مرور ١٧ سنة على وفاته

# معين بسيسو: شعره يقول الحياة منفى نصرا في قصيدة

فيصل قرقطي



**ثلاثة عشر عاما مرت على اغماضة قلب الشاعر معين بسيسو (لا يغمض الشاعر عينيه ما دام الناس يرون ما يرى). انه شعر ومزاج، الوتر والرمح والقوس، وله حلمه... ومن قال: "ان اعماق السماء وأعماق الأرض سكون؟!".**

ثلاثة عقود ونيف من الزمن الحياتي الشعري عاشها الشاعر معين بسيسو، عبر رحلة طويلة وصعبة، متنقلا من شوارع التصادم السياسي الشبيبي في غزة الى سجن الواحات في مصر، الى القاهرة، ثم العراق، فالقاهرة ثانية فغزة، الى أن استقر منفيا في دمشق سنة ١٩٦٧ بعد الحرب، واحتلال اسرائيل للضفة الغربية وقطاع غزة. ولم يمد الله في عمره ليعود الى وطنه مع من عاد بعد اتفاق أوسلو عام ١٩٩٣.

عقود طويلة مرت تكثفت أحداثها السياسية في المنطقة العربية، وفيها شهدت طروحات الفكر القومي العربي، مدها وجزرها.

أما على الصعيد الأدبي، فقد شهدت هاته العقود تطور القصيدة (الشعر الحديث) وانفلاتها من تحديدات الخليل بن أحمد الفراهيدي العروضية، لتدخل منذ نهاية الاربعينيات، وتحديدا منذ ١٩٤٧ - ١٩٤٨ مرحلة جديدة، لغة ومعنى.

وشاعرنا معين بسيسو عاصر كل هذا في أكثر من موقع، مناضلا سياسيا، مدرسا، صحفيا، كاتبا، شاعرا، وان طغت عليه الشاعرية حتى بدا من كبار شعراء المنطقة العربية طرا.

تفرد معين بسيسو بمسألة أساسية ومهمة، تتجلى في قدرته على قول السياسة شعرا، والشعر سياسة، وهذه السمة امتدت في جسده الشعري منذ بداياته مع ديوان "المسافر" حتى آخر ما كتبه من قصيد.

وعالم معين بسيسو الشعري مليء بالمفاجات على كافة المستويات، شكلا ومضمونا، فنصه يظهر في القراءة الاولى على عكس ما هو عليه، فهو نص متفرد بفضاءاته ورؤياه، نص مفتوح على الهم اليومي والشعار السياسي الآني. نصه لا يفاخر بسلاسة القراءة، فهو يعج بالتضاريس البركانية، يجمع الحقيقة بأبسط الكلمات الجارحة الخشنة، لتتكون لغة حادة مدببة وحشية، ليس لها سياق موسيقي خارجي مألوف.

وتكاد تكون غير مؤطرة في الأنغام الموسيقية أو الايقاعية.. انها لغة يكاد معين يصر على عدم تشذيبها.. لغة اختصار السياسة في الشعر واختصار الشعر في السياسة كنص.

في الخمسينيات كان نصه بمثابة الخطاب السياسي التثويري الملفع

بدخان التظاهرات. يقول في قصيدة "المعركة" في بداية الخمسينيات، والتي انتشرت كنشيد جماهيري آنذاك، واستمرت كذلك لفترة طويلة:

**أنا إن سقطت فخذ مكاني يا رفيقي في الكفاح**
**واحمل سلاحي لا يخفك دمي يسيل من السلاح**
**وانظر الى شفتي أطبقتا على هوج الرياح**
**وانظر الى عيني اغمضتا على نور الصباح**
**أنا لم أمت ! أنا لم أزل ادعوك من خلف الجراح**

انه شعر يصدم المأساة، ينازلها، يتجاوزها بثورته وتمرده ليأسرها: يحدد زمنها ومكانها السياسيين، ثم ينطلق في اثبات حقيقة الحياة نضالا مريرا ودؤوبا. وهذه الحقيقة التي تنتصب دائما على النقيض من المأساة فيقول معين في مكان آخر من ديوان "المعركة":

**سياطهم كتبت مصائرها على تلك الظهور**
**أقرأت أم ما زلت بكّاء على الوطن المضاع**

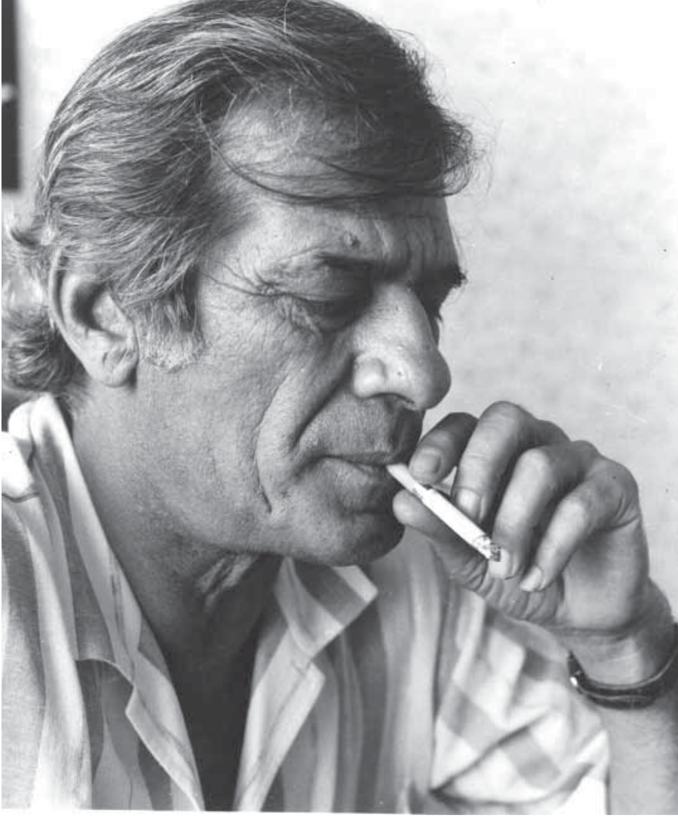
انه يشي -بعقلانية السياسي وروح الشاعر- بالتمرد والثورة والتحدي من جهة، ويلامس من جهة اخرى عمق الشريان التثويري، وضرورة اندلاع النار من جسد خطت سياط الاحتلال على ظهره المصير الثوري المتمرد، ليقف هذا الجسد في دائرة الفعل الحقيقية بدلا من البكاء على الوطن.

ويتواصل النشيد الشعري التثويري عند معين بسيسو طوال فترة الخمسينيات والستينيات، ولكن بعمق اكبر في أرض المقاومة، وبرؤيا اكثر رعونة، وحشونة، ونارية، لتصل الى نشيد ذي ايقاع جماهيري عميق وواسع الطرقات، كأنها تنذر ببركان في أرضية النص الشعري. يقول في ديوان "حيثما تمطر الاشجار" :

**قد أقبلوا فلا مساومة**
**المجد للمقاومة**

يستمر النشيد ويأخذ دروبا متعددة ومتعرجة في النص الحياتي العام، فتارة نجده نشيداً للأقدام العارية، وأخرى نجده يرفع الستار عن المجازر، ويكشف عن وجود الثوار ليظهر حقل السنابل الفلسطيني ماردا يطير ثم يعود من معسكرات الجياع الى الخيام، ثم لا يني يعود هادرا ساخطا على مشانق الظلام.

حتى الحنين الى اللقيا في شعر معين يأخذ اكثر اشكال التعبير راهنية وقوة، كأنه رسم معادلته الشعرية ثنائية الطرف، الشعر من جهة الواقع والشعب المظلوم، والمواجهة والمقاومة والحدث من جهة الخارج. انه نص لا يصالح شفافية اللغة أو موسيقاها، بل



الشاعر الراحل معين بسيسو

يمعن مسافرا في أوصالها وثناياها، يصدم، يكاشف. يقول في قصيدة "الاسلاك الشائكة":

**لو قدر يا وطني**
**أن القاك**
**كـلأرض البكر المولـودة من قبلة زلزال**

وتصوغ القصيدة معادلتها السياسية المقاومة في كثير من الاحيان ، عند معين بسيسو في الاطار الساخر الخشن الذي يكشف المصيبة على مسرح الحياة بكل جرأة ووضوح حاد، وبلغة اقرب ما تكون الى تفاصيل الحياة. يقول في قصائد " على زجاج النوافذ" :

**ما يطلبه المستمعون**
**أوزة تصيح في بحيرة الافيون**
**أغنية على قشور البيض والبطيخ والليمون**
**قصيدة**
**يـزأر فيـها المنجنيق . تصهل الحجارة**
**ويرقد المذيع**
**طبلته شخيره وبوقه الوسادة**
**لم تسقط "القدس" ولا "طروادة"**

تتكثف السخرية مع الحياتي والسياسي واليومي لتخرج عن اطارها المألوف وتدخل في جذورها العبثية احيانا ليتوازى النص مع سخرية الواقع. فيقول معين في قصيدة "الرصاصة الاولى":

**" سيرك فلسطين" سيفتح الليلة**
**هـاتـوا مـربـوطـا بـالاغـلال – المعتصم–**
**وهاتو –في قفص– خالد**
**هاتوا –ملفوفا في النطع– المتنبي**
**محمولا فوق بيارقة – سيف الدولة –**
**"سيرك فلسطين" سيفتح الليلة .**

وتتوغل السخرية المرة اكثر في نص معين لتصل ذروتها في التعرية السياسية لأعدائه الطبقيين:

**الجواسيس الكبار**
**سلموني للجواسيس الصغار**
**كلما اوشك الكف بأن يصبح منديل تراب**
**الجواسيس الذئاب**
**سلموني للجواسيس الكلاب**

وخشونة النص الشعري هذه عند معين بكل ما في النص من سخرية، ومن مرارة المنفى القسري للفلسطيني، ومقاومته لحرابه، هي من خشونة الحياة التي ينقلها معين بأمانة لكن بتركيبه الخاص وبنائه الخاص لجسده الشعري، الذي يتمدد من أصغر بيت في أصغر شارع في غزة، الى فضاءات وسماءات المنطقة ومنافيها، والى ابعد بكثير، وذلك عبر السؤال ذي المعادلات الخاصة داخل الاطار الحياتي.

**فحينما تكون يا مليكتي القصيدة كسيحة لا تستطيع ان تصون رأس ثائر**
**يموت بين الناب والأظافر**
**فما مبرر الحياة**
**ما مبرر الوجود كله لشاعر**

ان الدم والخندق وملصق الحائط معادلة ثلاثية الاطراف في حياة الثائر عند معين بسيسو، تتصارع فيما بينها، وتتصارع مع الواقع المسدود المسالك امام الثائر، تتصارع لتبني خصوصية فعلها.. فالدم في خندقه يقاوم ليتحول الجسد الى كيس من الرمل، والملصق في الجدار المقابل مساحة بيضاء ينتظر الصورة التي يحولها الموت – الشهادة من دم في خندق يقاتل الى ملصق معلق على حائط:

**يذهب للخندق**
**يترك دمه**
**ويعود الى الحائط ملصق**

ولكن ثورة الحجارة تأخذ أبعادها في المكان، ويأخذ الحجر عند معين بسيسو معنى وحياة.. انه ليس حالة جامدة متراكمة، بل على العكس تماما انه متحرك، نابض، طرف في اسلحة القصيدة مثلما هو طرف اساسي في اسلحة الواقع والحياة:

**كتبت للحجارة**
**لهذه الاعمدة المنهارة**
**كتبت للؤلؤة التي تنتظر الغواص في المحارة**

ثم لا يغيب الدور الفعال للحجارة في معركة التصدي والصمود والدفاع عن الارض، عبر مقارنة تمليها شروط الحياة القائمة في المنطقة، مع انظمة المنطقة:

**تفاجئني الارض، ان الحجارة**
**تقاتل والانظمة**
**بنادقها ملجمة**
**تفاجئني الارض**
**أن اكف الصبايا**
**مرايا**
**وكف الشهيد بحجم السماء**

والصورة الشعرية عند معين بسيسو، انها صورة تصدمك كما تصدم الواقع، تجتاحك مثلما الواقع يجتاحها بكل تناقضاته وتضاريسه: هضابه، سهوله، جباله، احجاره ومياهه.. صورة حادة ماثلة احيانا.

نقد




# "لشموس خبأتها"

## صونيا خضر في مرآة الذات والبحث عن حقيقة السؤال

سليم النجار

ما زال يمثل الشعر إحدى القضايا المهمة المطروحة على الساحة الثقافية الفلسطينية في زحام المتغيرات المعاصرة. خاصة منها ما ينذر بتهديد الثقافات الوطنية والإقليمية ومحاولة تهميشها أمام الثقافة العالمية، ورفض التعددية الثقافية، وإهدار القوميات. من هنا تأتي أهمية إحياء الإبداع الشعري وإبراز دوره في التأسيس والتأصيل لثقافة الأمة بين ثقافات العالم.

ومن حسن حظ البشرية أن الشعر العربي بدا مفتوحاً على كل ما حوله، فلم يعرف التعصب، ولم يصدر عنه، ولم يعش حالة الانغلاق الحضاري، ولا خضع لها، فكان من حسن حظ أهله أنهم انفتحوا على الإبداعات الشعرية الأخرى، فتجاوزوا حد التعصب لإبداعهم الشعري، وشغلهم درسه وتجديده والبحث في أغواره، واكتشاف كنوزه، والوقوف على أسراره وخباياه.

هذا ما حاولت إكتشافه من قضايا، طرحت في ديوان الشاعرة الفلسطينية "صونيا خضر" المعنون بـ"لشموس خبأتها" الصادر عن دار فضاءات للنشر والتوزيع / عمان.

ورغم أن هذا هو الديوان الأول للشاعرة صونيا، إلا أن قضاياها المطروحة في الديوان، تجعل من قراءة قصائدها، محاولة للكشف عن مرآة النص الشعري، المحتفي بثقافة السؤال. فالمفردة الشعرية لدى صونيا، نافذة يفتحها الإنسان بجهده النفسي والعقلي بحثاً عن الحقيقة، وبالتالي بحثاً عن الأمن والأمل ومقاومة الإحباط المستمر، الذي تحدثه الأيام في أجسادنا وحواسنا.

يستمد القارىء من شعر صونيا إحساساً بالراحة، بغض النظر عن الواقع المليء بالإحباط. لذا تجد تصوراتها لا ترتبط بزمن محدد، لأنها مرتبطة بالحقيقة الإنسانية الكبرى. إن ما تقوله وقوداً لأيام لم تأت بعد. وتتجلى هذه الفكرة في قصيدتها "حكاية البحر".

**قبل اللون**
**قبل الريح**
**وقبل الموج**
**كان البحر**

فلسفة شاعرتنا تفصح عن أن الجميع هم ضحية الفكرة المضادة للوجود الإنساني، بما في ذلك القاضي والجلاد والمتهم.. الجميع ضحايا لتلك الأشياء المخبأة في ذات الإنسان، بما فيها من خير وشر وصراع وتوجس وخوف وحسد وطمع. ويخيل لها أن الجميع ضحايا لهذه المسألة، حتى من يدعون الفضيلة، ربما هم أيضا مدفوعون بوازع حب البقاء والرغبة في الدنيا، أو في الأمن، من مواجهة المخاطر.. الظرف الذي يحياه الإنسان هو الذي يحكم عليه بما هو فيه. ونقرأ ذلك الوعي في نصها "فقاعة ضوء".

**للخراب يدان محترفتان**
**تسحبان المسافة من خاصرة**
**الأمنية تعلقان الحلم على مشنقة**

كان لاستخدام الشاعرة لرموزها نابع من التجربة الشعرية ذاتها، ولم تكن طارئة عليها. فقد صاغت بعض الرموز التي اكتسبت خصوصيتها من استعمالها لها، حتى إنها تعد رموزاً خاصة بها، تحركها في النص بشكل تجعلها قائمة عليها. فهي غير مقحمة على النص، بل جزء لا يتجزأ من تجربة الشاعرة، تنوعت رموزها بين التاريخية والتراثية والرموز الدرامية والرموز الطبيعية. واستطاعت توظيف تلك المفردات المتنوعة، من تاريخية وطبيعية، في نصها السردي " على رصيف الرامبلا":

(الجانب الآخر من النهر هي خطوة واحدة إلى الجانب الآخر من النهر، ويعود كل شيء إلى ما كان عليه، سماء أقل حظاً وأكثر ابتعاداً، شوارع مغبرة بتراب لا يعرف موطنه، ولم تقذفه آخر الحسرات وسط شهقات القبور، وبحر يضيق بحنينه فينزوي في غروب طويل).

أما عن طبيعة التشكيل الجمالي للصورة فاتسمت بالإبداع وفنية التصوير في أطر جمالية، حيث استفادت الشاعرة من عناصر التشكيل الفنية المختلفة في بناء صورتها الشعرية، وذلك في تفجير طاقات اللغة وتسخير اللفظة في تحقيق جمالية النص، بتآلفها مع غيرها من المفردات لتكوّن منها تراكيب وصوراً، تبني منها الشاعرة صوراً وتشكل موضعها الجمالي من خلال التكرار الذي أخذ أنماطاً تعبيرية مختلفة، مما ساعد في تشكيل ظاهرة فنية في تجربة الشاعرة تجسدت جلية في قصيدتها "تانجو".

**جفت**
**احترقت**
**ناورت**
**واجهت**
**غضبت**
**لكني..**
**تعبت**
**آه سيدي**
**إنها رقصة التانجو**
**وتحتاج لاثنين**
**"على ما يبدو أني توهمتك كل ذلك**
**الرقص"**

وتبنى صور صونيا على المفارقة التعبيرية والتضادية.. فأشعارها حافلة بالمعاناة والأمل، القسوة والطموح، الواقع والثورة، الموت والحرية، وهي تكشف عن الحضور الدائم للنزعة الإنسانية والإرادة التي لا تقهر، والتي تصورها في قصائدها بثنائية متقابلة بين واقع محبط بشاعته وساديته وموارثه، وبين أمل مشرق في نهاية نفق مظلم.

كما ترفض قصائد صونيا أي سلطة تقيد حرية الإنسان وتفكيره، فقد دافعت أشعارها عن المضطهدين والفقراء والمقهورين، وطالبت برفع الظلم والقهر عن بني البشر بالتعاطف الإنساني.

ومن خصائص قصيدة صونيا في بنيتها التصويرية تبنيها تقنيات فنية حديثة في بنائها الفني، حيث اقتربت من الأجناس الأدبية الأخرى.

وأفادت من تقنيات الفن الدرامي ومن البناء المسرحي: من شخوص، وأحداث، وحركة، وحوار جعلها نابضة بالحيوية والإثارة.

وتحمل قصائد الشاعرة بذور الصراع في كل جزئية من جزئياتها التي تجلت بشكل واضح في البنية الدرامية بتعبيرها عن أزمة الشاعرة المرتبطة بأزمة الإنسان الشاملة، فكان التوتر الذي تعيشه خارج النص امتداداً لتوتر مماثل داخله. فقد اقتربت قصيدة صونيا من البنية الدرامية بعد أن كانت غنائية ذاتية في بدايتها، واستطاعت أن تستوعب الكثير من الأصوات الداخلية لتمزج بين الغنائية – التي هي أساس منطلقها – والدرامية التي تتجسد فيها الحركة المعبرة عن صراع الإنسان وتناقضات الحياة.

وتؤكد الشاعرة على التفاصيل (المفرحة – الحزينة) في زمنين مختلفين: الأول يمثل الزمن الجميل، والثاني يمثل الزمن الحزين، وكأن كل منهما مرآة للآخر. فبقدر ما نناله من فرح سندفع إزاءه حزناً، وكأن الحياة تستغلنا لمصالحها الخاصة. والفرح والحزن عبارة عن صمامين تستخدمهما الحياة لحفظ إيقاعها كي لا تغدو وكأنها رغبة لا طائل منها، وكذلك تأطيرها بالأمل، كي لا تفقد الرغبة في استمرارها. وفي الزمنين أعلاه ترسم الشاعرة لنا تلك الحالتين.. فالنبتة الصغيرة غدت شجرة مثمرة وكبيرة ومورقة. وها هي الآن يجلس تحت ظلالها العشاق، ويلعب الأطفال، وتحلم أيضاً بمن يمد يديه ليقطف ثمارها. هنا هي القمة التي ستصل إليها النبتة والمخلوقات في الحياة. إن الأرض هنا تبلغ أقصى مداها ورحمتها بنا.. فهي تساعدنا كي نصل إلى هذا الزمن. ولا تنسى أن تعد نفسها لاستقبال أجيال أخرى من خلالنا. فالثمار تنطوي على بذور جديدة لنباتات وأشجار جديدة. أما الأشجار القديمة فلا طائل من وجودها، وهذا ما تقرره الشاعرة، حيث تذهب الأرض إليها مختلطة بالنسغ، مسلطة عليها الأمراض، وهي البداية للتخلص منها. وبالطبع، فالشاعرة هنا ترسم صورة مأساوية للشجرة المريضة، التي يبتعد عنها الجميع ولا يقربها أحد، عكس الشجرة السليمة التي تنتظر الأيادي القاطفة. إن هذا هو قدر الجميع، وليس هنالك قدر سواه. ومن هنا نكتشف سر عذاب الشاعرة، فهي كمن قد عرفت السر الكبير وبدأت تصوره بالكلمات.

**[وتتكفر فراشة الأمنيات حين تمارس طقوسها في برية تتمهل في الأخضر وتتسارع في الأصفر المائل للحياد]**

إن كل شيء يخلق لا بد أن يزول، وأن كل شيء لا بد يتلاشى، وأن كل شيء لا بد يتحرك، وأن توجد يعني أن تكون كالنبع، ولك شكل لأن المرء لا يكون ثابتاً أبداً. لهذه الأمور كلها هي موضوعة المجموعة الشعرية "لشموس خبأتها"، لأنها نسيج الواقع. الانسان يجذب الى الحياة لأنها تتحرك مبتعدة عنه، فله رغبات قديمة ودقيقة كالنجوم، وللحب حلاوة لاذعة، والشباب يبعد الكهولة.. هذه هي خواص لكينونة خالدة كالإنسان، لا بد للانسان أيضاً أن يزول.

ولذا فإن الشعر باق طالما بقي الانسان. والنبع لا ينضب إلا حين يكون الناس مأجورين مضيعين بسبب صراع عقيم، ويتوقف نبض المجتمع. ان الأمور البسيطة الخالدة تولد غنى الشعر من أحضانها، ليست لأنها خالدة، بل لأن التغيير هو شرط وجودها أيضاً. وهكذا فإن الشعر واحد من شروط تحقيق الانسان لذاته، وهو بدوره واحدة من حقائق الانسان.. هذا ما ذهبت إليه الشاعرة صونيا خضر في مجموعتها الشعرية "لشموس خبأتها". ◆◆




### حوار مع الروائية السورية لينا هويان:

# لم اكتب في قضايا المرأة الضيقة

أجرت الحوار: ندى ضمرة*

**تتميز لغتها بالبحث عن التفاصيل في قوارير الحدث، وتجنح للحب رغم قساوة البيئة التي تعيش فيها، أو ربما اجواء رواياتها التي تعتمد البداوة منطلقا لها الى الحواضر والمدن. تقول لينا هويان الحسن ان اهم ما حدث لها هو الرجل، ولا تكتب عن المرأة بصيغة الانتقام وترى ان التابو الذي يجب اختراقه هو الأدب الرديء والسيء.**

التقينا الروائية والكاتبة السورية لينا هويان الحسن وسألناها عن روايتها الاخيرة "سلطانات الرمل" وهي السادسة لها وتحكي عن المجتمع البدوي وتحولاته، وكيف لفتاة المدينة أن تعرف التفاصيل الصغيرة التي سردتها في روايتها الجديدة. وبعض الروايات التي أيضا تتحدث عن الصحراء والبدو والتنقل والترحال، فقالت:

"أصبح الجميع تقريبا يعرفون أصولي العشائرية، وحياتي المزدوجة: بادية نائية وبسيطة ومؤثثة بذاكرة استثنائية ونادرة ومدينة عريقة الحضارة والخصب هي دمشق". درست الفلسفة في جامعة دمشق، وعملت في ميدان الصحافة، وتابعت معظم فعاليات الثقافة المكنة في مدينة متنوعة مثل دمشق: سينما، تشكيل، فن، مسرح، كذلك لقاءات مهمة مع مفكرين ومثقفين، حدث وأن استضافتهم دمشق. وبنفس الوقت حافظت على تواصلي



الدائم مع أقاربي البدو، الذين طبعا أصبحوا مستقرين ويعيشون في منازل جميلة "دربزوناتها" من الرخام وفي الربيع يبنون بيوت الشعر قرب منازلهم، كحالة حنين ماضوية واستبدلوا خيولهم بأحدث سيارات الشفروليه والتويوتا والجيب.

معرفتي الدقيقة بتفاصيل الحياة البدوية يعود جزء منها إلى ما عرفته بحكم قربي منهم، وجزء آخر عرفته بسبب فضولي الكبير".

■ **عناوين رواياتك تنحاز للمرأة، فمن "معشوقة الشمس" إلى "السوداء" إلى "بنات نعش" ومؤخرا إلى "سلطانات الرمل"، هل هي محاولات للانتقام أم الثأر للمرأة أو العكس؟**

● مفردة الانتقام لا تناسب أعمالي أبداً، فأنا لم أكتب في قضايا المرأة الضيقة المعتادة، ولم تقتصر كتاباتي على سيرتي الذاتية وهمومي الشخصية، كما تكتب الأديبات عادة. بالعكس معظم قرائي وأصدقائي وأعدائي يلاحظون وقوفي في صف الرجل بطريقة منطقية ومحبة، وفيها الكثير من الود والتواطؤ. وقد قلت في مرات سابقة الرجل أهم ما حدث لي، الرجال في حياتي ليسوا عقدة، كما هو معروف عن حال الأديبات.

أكيد أنني أعنون رواياتي بلمسة

* شاعرة وباحثة في الأدب الياباني/الأردن.

مؤنثة من وحي الانوثة الحقيقية القوية.. الأنوثة العشتارية، أي عشتار تلك "الربة" العتيقة، جدتنا القديمة التي كانت اللبؤة واحدة من رموزها المؤنثة، ولا أقصد بالمطلق أنوثة القطط التي تعيش بفضل قيمتها البخسة.. هذا النموذج الساذج الذي اعتاد تقديمه الأدب النسوي.

في روايتي "سلطانات الرمل" حكيت عن معظم حالات المرأة: المرأة المستبدة والقوية، أو الجلادة، التعبير الذي استخدمه الشاعر والناقد شوقي بزيع في معرض حديثه عن سلطاناتي.. كذلك قدمت المرأة الضحية والمغدورة والخائنة والذكية التي تمتلك كل مفاتيح الرجل.

**■ الأدب النسوي يفرض نفسه بقوة عكس الحديث السائد، الذي يقول إن أدب النساء هو استجداء ومحاولة للبوح.. كيف تصنف لينا أدب النساء من بين أدب الرجال؟**

● بصراحة أصبحت أنفر من هذا السؤال، ومن الخوض في هذا الموضوع، لكنك سألتني وسأجيبك: الأدب النسوي يفرض نفسه كموجة وحسب، إنه يعبر عن شريحة محددة من النساء، والمشكلة أن النساء كتبن منطلقات من تجاربهن الشخصية، وعممن رؤيتهن الخاصة على الرجال والنساء، وهذا ميز أدب النساء. يكفي أن نقرأ بضع صفحات من أي نتاج لواحدة منهن حتى ندرك أنها مطلقة مثلا! ايزابيل الليندي كانت مطلقة حديثا عندما كتبت "بيت الأرواح"، لماذا لا تشعرنا بكرهها للرجال كما هو مفترض في كتاباتها؟ لأنها مبدعة حقيقية قادرة على تجاوز ذاتها ووجعها الشخصي لتكتب الروائع.. بينما عربيا هاتي لي أديبة ليست حاقدة على الرجل! أنظري كتاب أحلام مستغانمي الجديد "نسيان دوت كوم" كتاب يبتر عاطفة الحب من الوجود، ويقول لكل النساء بأن كل الرجال سيئون! تخيلي حجم هذا التشوه في الرؤية والقصور في المحاكمة؟ أؤكد لك أنك لن تعثري على واحدة منهن تتميز بسوية نفسية تؤهلها للكتابة. طبعا مهمة النقد قول هذا، وحاليا على ما يبدو لن يحدث هذا لأن المجاملات سائدة من باب تشجيع المرأة، وحسب، بل يشجعونهن على هذا الأدب الذاتي حتى لا يتطورن ويصبحن منافسات حقيقيات.

**■ في مجتمعنا تظل المرأة محاصرة بقيود وهمية.. كذلك تتأثر المرأة العربية الكاتبة بتلك القيود.. هل حاولت لينا اختراق أي من التابوهات: الجنس، الدين، السياسة؟**

● سأجاوبك على مسألة التابوهات، إذا كنت تصرين على ذلك، لأنه برأيي الشخصي أن التابو الذي يجب اختراقه هو تابو الأدب الرديء السائد، الذي يُشجع لأسباب غير مفهومة. من ناحيتي وصفت روايتي الأخيرة "سلطانات الرمل" باختراق تابو القبيلة.. يبدو أنه قدر لي أن اكتشف تابو جديدا. ربما لأنني أول أنثى من أصول بدوية تكتب النص الصحراوي، وهذا النص غير مشغول تقريبا قبل كتاباتي على الأقل في سورية. في رواية "سلطانات الرمل" ثمة أكثر من تابو تمت مقاربته، وذلك حين حكيت عن المغامرات العشقية الجنسية لأشهر نساء البوادي في الشرق الأوسط، فمن جرأة ابنة شيخ قبيلة طي، في أقصى الشمال العراقي، إلى جرأة قطنة بنت الكنج، شيخ عرب السردية في بادية الأردن.

كذلك إضافة إلى نساء أخريات مثل عنقا، سكرى، فكرى، منوى.. عنقا التي تغادر البادية إلى بيروت، وهناك لا تتوانى عن تجريب الجنس مع خوسيه وعن تغيير اسمها إلى ليز. . استندت إلى شخصيات حقيقية في بعض سلطاناتي.

من ناحية السياسة كان واضحا المنحى السياسي الذي انتقدته الرواية، وذلك يبدو جليا في ذكر نص قرار جمال عبد الناصر بإلغاء قانون العشائر ومطالبة البدو بنسيان تاريخهم الطويل المتنوع، وذلك بقرار رسمي كانت له سلبياته على الطريقة التي أرغموا فيها على التحضر.. ومن ناحية الدين شرحت في سلطانات الرمل كيف استبدلت العصبية العشائرية بالعصبية الدينية بسبب سلسلة أخطاء سياسية حدثت مع بداية القرن العشرين.

**■ هل تؤمن لينا بأن للكتابة رسالة مقدسة، أو ربما نبيلة على الكاتب أن يوصلها إلى القارئ؟**

● سأجاوبك بعيدا عن مفردتين هائلتين بحجم نبالة وقداسة لا أحد يجرؤ على التعهد بتنفيذهما، وأقول لك إن الأدب يضطلع بأسباب وجوده من خلال تذكيرنا.

الأدب وجد ليكون ذاكرة، وليؤدي مهمته بذكاء، وأي عمل أدبي لا يقدم للقارئ المعرفة والمتعة والاستمتاع خلال قراءته فإن مكانه على رف النسيان.

الأدب مطالب بأن يكون متقنا ومشغولا بموهبة، وبالتالي يكون أدى جزءا كبيرا من رسالته. وثمة جزء مبهم ملتبس من رسالة الأدب، ومن الشرعي أن يظل كذلك لأن المتلقي له دوره في تحديد مهمة رواية يقرأها. ◆◆

# واستشهد شادي

روحي عبدات

هو فتى أصم يبلغ من العمر خمسة عشر عاماً، تربى في حارة القريون بالبلدة القديمة من مدينة نابلس، يعيش مع والده الأصم والمعاق حركياً أيضاً نتيجة إصابته في الانتفاضة الأولى، أما والدته فهي معلمة للغة الإشارة، وقد أخذت على عاتقها أعباء إعالته وإخوته الصم أيضاً علاء وبراء، الذين يتلقون تعليمهم في إحدى مدارس الإعاقة السمعية.

عندما بدأت انتفاضة الأقصى، لم يعش بمعزل عن تلك الأحداث، بل أصبحت نشرات الأخبار محط اهتمامه، وبديلاً له من الرسوم المتحركة، كما هي حال الأطفال الذين أرعبتهم مناظر استشهاد الطفل محمد الدرة بين أحضان والده، فأصبحت حاجتهم للأمن مفقود تحقيقها حتى من أقرب الناس إليهم.

كان شادي دائم الحركة والنشاط، كفراشة تنتقل بين أزهار الحديقة، سريع البديهة، يبادر دوماً إلى خطوط المواجهة ويشارك في المسيرات، يحضر معه إلى مدرسة الصم أعلام فلسطين، وبقايا الرصاص الذي تطلقه قوات الاحتلال على المتظاهرين، يصنع لزملائه "المقاليع والقفازات" سلاح الصغار الوحيد في مواجهة الآلة العسكرية الضخمة.

تتقد بداخله شعلة متصاعدة من اللهيب، لم تطفىء جذوتها إعاقته السمعية، وكانت تتبدى مظاهر حبه لوطنه من خلال رسوماته التي تمتزج فيها ألوان الشهداء، ويصور فيها الدمار الذي يراه يومياً.. يرسم الأقصى ويزرع على قبته العلم الذي يحب، وطائرة للعدو تحلق في السماء تقصف بيتاً آمناً، وأطفال يدافعون عن مدرستهم بالحجارة.

حتى ألعابه مع زملائه في المدرسة، ومع رفاقه في الحارة، أصبحت انعكاساً للواقع الذي يعيش، يتقلد كل منهم الأدوار التي يرونها أو يسمعون عنها. يقوم أحدهم بدور الجندي، والآخر بدور الجريح أو الشهيد، يرفض شادي أن يبقى أسيراً في عالم الصمت، ليخرج من الدائرة المغلقة إلى امتداد رحب يتغلب فيه على محدودية فعل الحواس.

وفي صبيحة يوم جديد من المفترض أن يذهب فيه الفتى الأصم إلى مدرسته، حاملاً حقيبته وكتبه بعد أن أدى واجباته البيتية في اليوم السابق، يصحو هذه المرة قبل موعده بكثير، على أصوات انفجارات عالية رغم ضعف سمعه، بدأت من جرائها أركان البيت الحجري القديم الذي يقطنه تهتز مع كل انفجار، فأدرك أن قوات الاحتلال اقتحمت المدينة وباتت قريبة جداً من بيته.

حينها.. كانت الدموع تنساب من عيني أمه، ويعلو صراخ أخوته في حضنها، وأبوه قابع على سريره دون حراك، تنتابه مشاعر الخوف على أبنائه، وشعوره بالعجز عن حمايتهم.

وفي تلك اللحظات العصيبة، أسرعت الأم للاتصال بالصليب الأحمر، لطلب النجدة والمساعدة، قبل أن يحلّ الموت بصغارها، وأخبرتهم بصوتها المخنوق المتهدج أن الجرافات تكاد تهدم البيت بمن فيه، إلا أن الرد الخجول جاء عاجزاً عن منع ذلك، فقوات الاحتلال تمنع فرق الانقاذ والطوارىء وأية جمعيات إنسانية أخرى من دخول البلدة القديمة، فتسلم الأم أمرها وأسرتها إلى الله، وتجلس مع صغارها مراقبة الموت

الذي يقضم المسافات بين كل دقيقة، وما كان لأحد خارج هذا الموت أن يعلم شيئاً عن فظاعة ما يرتكب فيه.

وبعد أن انسحب الموت من قلب المدينة، تحاول الحياة أن تنهض من وجعها، لتتفقد ما حل بها من خراب، وتضمد جراح أبنائها بعد أيام عصيبة لا يعرف فيها الجار ما حلّ بجاره، فإذا بأسرة جيران شادي بأكملها والمكونة من ثمانية أفراد، يستشهدون تحت ركام المنزل الذي هدمته الجرافات على من فيه، ومن بين الشهداء أصدقاؤه الصغار، الذين كان بالأمس يلعب معهم لعبتهم المفضلة "يهود وعرب".

وينجو شادي وإخوته هذه المرة من الموت المحقق، وتنسحب قوات الاحتلال مخلفة وراءها أكواماً من الدمار والخراب، ويعود بطلنا الأصم إلى مدرسته ليحدث أصدقاءه ومعلمته بلغة الإشارة عن هول ما حدث أثناء الاجتياح، ويقص عليهم أيام الحصار المريرة التي قضاها مع عائلته بلا ماء ولا غذاء ولا كهرباء، ويبتكر إشارات جديدة ليخبر زملاءه بها كيف كان يجوب الحارة وسط الليل، باحثاً عن طعام لإخوته بين ركام المحلات التجارية المهدمة، مخترقاً نظام حظر التجول، وكيف اقتحم الجنود منزلهم وحطموا محتوياته، بما فيها المعينات السمعية الخاصة به وباخوته، التي تبرعت لهم بها إحدى الجهات الخيرية.

لقد كبر شادي فجأة، مع كبر الأحداث التي عايشها وفرضت نفسها عليه، نسي طفولته البريئة تحت أنقاض منازل أصدقائه، وبدأت ملامح الرجولة تتبدى على وجهه رغم صغر سنه .. لقد تخلى عن الطفولة التي يتمتع بها أطفال العالم، وهذا ما أظهرته رغبته في تعلم مهنة لمساعدة والدته بمصاريف البيت، حيث باشرت مدرسة الصم بإجراءات تحويله إلى إحدى مؤسسات التأهيل المهني في منطقة سكناه.

وفي يوم كان فيه شادي بين مجموعة من الناس الذين ضاق بهم الحال واضطروا لكسر نظام حظر التجول المفروض على مدينتهم، من أجل الحصول على قوت يومهم والابقاء على حياتهم.. انطلقت رصاصات الغدر بشكل عشوائي نحو جموع المواطنين والأطفال الذين خنقهم الحصار، غير مفرقة بين صغير وكبير، وبين ناطق وأصم، لتخترق إحدى الرصاصات ما بين أذن شادي وفكه، دون أن تسمع أزيزها أذناه، حين كان يلعب مع رفقته في الحارة، ولما ارتمى أرضاً حسبه الأطفال يمثل دور الشهيد، إلى أن رأوه مضرجاً بدمائه، فاقتحم أحد المارة المكان رغم كثافة النيران وأخلاه إلى المستشفى، وفي لحظات، تتبدد أحلامه الصغيرة في التدرب على مهنة يساعد من خلالها أسرته، ليجد نفسه أمام إعاقة أخرى حركية، إن كتب الله له الحياة من جديد.

مكث شادي تسعة شهور على سرير الشفاء دون حراك، وحل به ما حل بوالده من قبل، حين أقعدته رصاصات مماثلة على كرسيه المتحرك، بعد أن قضى أربعة عشر عاماً في سجون الاحتلال.

كانت الشهور التسعة التي قضاها في مشفاه، أشبه بتلك التي قضاها في رحم أمه، معتمداً بشكل كامل عليها حتى في قضاء أبسط حاجاته اليومية. حتى طعامه الخاص، لابد وأن يمر بجهازه الهضمي وبطريقة خاصة، فكّاه غير قادرين على مضغه، وتعجز رئتاه عن التقاط أنفاسها بحرية ودون معاونة الأجهزة المساعدة، فظل كذلك متنقلاً خلال رحلة علاجه من مستشفى لآخر، ومن غرفة عمليات لأخرى دون أن يتمكن من إخراج آهاته المدفونة في جسده النحيل.

هي عيناه فقط اللتان تقرآن كل ما يحدث حوله، تشعان فطنة وذكاء، يستقرىء بهما شفاه الآخرين، ويصدر ايماءاته للرد عليهم، حتى لغة الإشارة التي برع باستخدامها قد تاهت بين أوجاع الإصابة وسكون الحركة، فقد سرقها المحتل من بين يديه الثقيلتين، وضاعت ملامح وجهه وجسده بين آثار الأدوية وآلام وضعه الصحي.

ظل شادي كذلك.. إلى أن انتصر على عدوه، فنال الشهادة التي كانت قد اقتربت من بيته قبل عام، حين استشهد ثمانية من جيرانه، ليرتقي للعلا شهيداً بجوار ربه وطيراً من طيور الجنة، يسبح في فضائها مع من سبقه من الأطفال الشهداء، الذين ينتظرون قرار محكمة العدل الإلهية، لتثأر لهم ممن اقترف بحقهم جريمة قتل الطفولة البريئة في مهدها، دون ذنب سوى أنهم أطفال فلسطين.

# استراحة بلسم

## قل ولا تقل

**قل**: استفسرته المسألة واستفسرت عن المسألة.
**ولا تقل**: استفسرت منه ذلك.
**قل**: بائسون..
**ولا تقل**: بؤساء لأن بؤساء تعني الشجعان ذوي العزم.
**قل**: ينبغي لك أن تفعل.
**ولا تقل**: ينبغي عليك أن تفعل.
**قل**: تعرفت الشي..
**ولا تقل**: تعرفت على الشيء.
**قل**: نظر اليه من كثب..
**ولا تقل**: نظر اليه عن كثب.
**قل**: الأمر منوط بي.
**ولا تقل**: مناط بي.
**قل**: أمات الكتب..
**ولا تقل**: أمهات الكتب، لأن أمّات تستعمل لما لا يعقل، أما أمهات فتستعمل لمن يعقل.
**قل**: عيدك مبارك..
**ولا تقل**: مبروك، لأن فعل البركة بارك، وليس برك.. يقال برك الحصان فهو مبروك.
**قل**: أخي من الرضاعة..
**ولا تقل**: أخي في الرضاعة.
**قل**: صدّق على الأمر، أي أقره..
**ولا تقل**: صادق عليه، لأن صادق تعني إتخذ صديقاً.

## مَن الرجل؟

- الرجل بصراحته في القول وإخلاصه في العمل.
- الرجل بأعماله.. فكلما عظم كبر مقامه في أعين الناس وزادت قيمته.
- الرجل اذا تكلم كثيراً لا يعمل الا قليلاً.
- الرجل الشجاع هو الذي يعرف كيف يصفح.
- الرجل الذي يعمل لمصلحته فقط، لا يستحق الإحترام.
- الرجل الشهم يظهر في أوقات الشدة وساعات الخطر.

**(مساهمة من الصديقة: رابية الرابي)**



## قاموس المعرفة

- أول من نادى بالحجر الصحي هو رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم حيث قال: "اذا وقع الطاعون بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا فراراً منه". قال صلى الله عليه وسلم ذلك حفاظاً على حياة وسلامة المجتمع من انتشار الأوبئة.
- أول من قسم الساعة الى ٦٠ دقيقة هم البابليون حيث وجدوا ان الرقم ٦٠ يقبل القسمة الى أرقام كثيرة.
- قوة الفيل تعادل قوة ١٤٧ رجلاً.
- الذبابة تعيش ٣ اشهر والنحلة تعيش ٣ سنوات.
- عرف الغرب شرب القهوة في عام ١٦٤٤.
- استخدم أول قطار في مصر عام ١٨٥٦.
- لموطن الأصلي للطاووس هو الهند، ويعتبر رمزاً للكبرياء لرفضه الإختلاط بالطيور الأخرى، والذكر يقوم ببناء العش وحراسته أثناء وضع الأنثى للبيض وحضانته فيكون اشبه بحارس مهيب يرغم المتطفلين والأعداء على التراجع بعيداً.
- يستطيع القنفذ التغلب على أخطر الثعابين ، عند مواجهتها، يحيط نفسه بالأشواك فلا تستطيع الأنياب السامة إختراقه كما انه يمتلك مناعة ضد سمومها.
- السكان القدماء في جنوب اميركا هم أول من زرع البطاطا واستخدمها في الغذاء، منذ القرن الثامن قبل الميلاد.
- اسماك السلمون تعتبر من المصادر الغذائية المهمة لكثير من دول العالم، لكن الصيد وتلوث البحار والأنهار يهدد هذه الكائنات.
- حاسة الإبصار عند طائر الصقر قوية جداً، وكذلك الشم والسمع، مما يساعده على تعقب الفرائس وصيدها بمهارة، ويتغذى عادة على صيد الفئران والأرانب البرية والسحالي والعصافير والحشرات.



# استراحة بلسم

## فضل العلم والعلماء

أفضل العلم وقوف العالم عند علمه،
وليس العلم ما خزنته الدفاتر،
انما العلم ما خزنته الصدور.
ومن تواضع للعلم ناله،
ومن برق علمه برق وجهه،
ومن لم يستفد بالعلم مالا إكتسب به جمالاً،
والعلم نور وهدى، والجهل غي وردى.
العالم يعرف الجاهل، والجاهل لا يعرف العالم،
لأن العالم كان جاهلاً والجاهل لم يكن عالماً.
والعلماء اشجار الوقار
لا يطيش لهم سهم، ولا يسقط لهم فهم.
والعاقل لا تبطره المنزلة السيئة
كالجبل لا يتزعزع اذا اشتدت عليه الريح،
والجاهل تبطره ادنى منزله
كالحشيش يحركه ادنى ريح

**(مساهمة من الصديق: عبد الغافر خطاب)**

## هل تعلم؟

- أن أول من إقترح فكرة شق قناة ملاحية عميقة تربط البحر الأحمر بالبحر الأبيض هو الخليفة العباسي هارون الرشيد.
- أن نهر النيل يجري في أراضي سبع دول هي: مصر، السودان، اثيوبيا، تنزانيا، الكونغو، كينيا، اوغندا.
- ان أكبر غدة في جسم الإنسان هي الكبد.
- ان الزرافة ليس لها أحبال صوتية وبالتالي فإنها خرساء ولا تستطيع إصدار أي أصوات.
- ان عين النعامة اكبر من دماغها.
- ان تدخين سيجارة واحدة ينثر في الهواء اربعة ملايين جزء من الرماد.
- ان النملة تستطيع أن تحمل ٥٠ ضعفاً من وزنها.
- ان المخلوق الوحيد الذي يملك ثلاثة قلوب هو الاخطبوط.
- ان الشمس تبعد عن الأرض حوالي ٩٣,٠٠٠,٠٠٠ ميل.

## معاني اسماء بعض الدول العربية

**فلسطين:** تعود لقبائل الفلسطو الذين قدموا من جزيرة كريت اليونانية واستوطنوا في فلسطين.

**السعودية:** نسبة الى العائلة المالكة آل سعود.

**الكويت:** تصغير "كوت" وهي قلعة محاطة بسور وخندق، تصغيرها "كويت" بناها ابن عريعر في الأراضي الكويتية.

**البحرين:** نسبة الى البحر المالح والعيون العذبة، التي كانت تصب في البحر، وكان المالح والعذب يلتقيان في آن واحد.

**سورية:** من اللغة السنسكريتية وتكتب بالألف الطويلة (سوريا) ومعناها الشمس.

**لبنان:** لفظ مستمد من اللغات السامية القديمة، ومشتق من جذر ثلاثي مشترك بين جميع اللغات السامية هو "لبن" ومعناه "أبيض".

**القاهرة:** نسبة الى نجم في السماء، قدر طلوعه عند البدء في بناء المدينة على يد جوهر الصقلي (٩٦٩). وهذا النجم اسمه قاهر الفلك.

**عُمان:** قيل بأنه اسم رجل وقيل انه من "عمن" "يعمن" اي أقام فهو عام أي مقيم.

## أبيات في البخل

اذا كسر الرغيف بكا عليه ... بكاء الخنساء اذ فجعت بصخر
ودون رغيفه قلع الثنايا ... وضرب مثل وقعة يوم بدر

* * * *

شرابك مختوم وخبزك لا يرى ... ولحمك بين الفرقدين معلق
نديمك عطشان وضيفك جائع ... وكلبك نباحٌ وبابك مغلق

* * * *

نوالك دونه شوك القتاد ... وخبزك كالثريا في البعاد
ولو أبصرت ضيفاً في منام ... لحرّمت الرقاد على العباد

* * * *

رغيف في الحجاب عليه قفل ... وحراس وأبواب منيعة
رأى في بيته ضيف رغيفاً ... فقال لضيفه هذا وديعة




## مذكرات طالب

في الشتاء لم أحتج مدفأتي
لا لم أحتج كتبي ودفاتري وحقيبتي
لم أحتج ثيابي لا، ولا حتى دميتي
فقدت سريري ووسادتي
ودفنت تحت ركام البيت بسمتي
وبنيت مع أعمدة الخيام حياتي
ضيعت في غبار الألم طفولتي
وفقدت ذكريات اللعب مع اخوتي
نظرت الى الدمار حولي وفي حديقتي
ومسحت بيدي الصغيرتين دمعتي
تاهت معالم الدرب الى مدرستي
لم تعرفني معلمتي
وضاعت في الرمال اقلامي وأدواتي
وما عادت الأحلام تجد الدرب الى مخيلتي
لم تجد خيوط الشمس الطريق الى نافذتي
واذابت قطرات المطر معالم طرقاتي
وفي كل خطوة تذوب عزيمتي وإرادتي
صنعت من الطين جدرانا لقلعتي
ونفخت الضباب على نافذة وعلقت صورتي
مرة أخرى جاءت قطرات المطر
اذابت جدران الطين حطمت قلعتي
ووقف المطر يسخر من هزيمتي
لن يصحو العزم ولن تزول كبوتي
حضنت أكوام التراب ولونت غربتي
سيطوي الزمان ذكرياتي
وتغطي خطوات البشر خطواتي
ويمحو المطر في الشتاء القادم صوتي
ولهفتي
وتعلو بسمة السخرية فوق صرخاتي .....

**الهام ابراهيم أبو خضير**

## ذكرى

مجرد ذكرى... تمر غير عابئة بما ستحدثه من زلازل في زواريب احيائي الضيقة مجرد ذكرى... تمر غير مبالية بما ستفجره من براكين كانت خامدة في أحشاء عروقي مجرد ذكرى... ستغير وجهي... ملامحي... طبيعتي... وستزيد من سكوني وستزيد من موتي

أي ذكرى تلك التي أعيش بها الآن
اعلم انها لن تموت ابدا... فهي تتغذى من دمي...
تأكل من أحشائي... تراقب موتي المخملي على أطلال مدني
مجرد ذكرى... لكنها لم تصبح ذكرى بعد... ولن تصبح... انها وليدة جنوني... كبريائي... عنفواني... وليست وليدة الأيام
اعدك .. بأنك لن تقفي على أبواب النسيان تدقين الأجراس في ليال الشتاء الباردة
أعدك .. بأنك لن تزوري مقابر الماضي المنسية لأناس أحبهم.. بل ستولدين مع كل نفس يخرج من اعماقي كياسمين الشام في كل صباح.
أحبك وأعلم أنك لا تستطيعين أن تستقبلي قائدا مهزوماً خسر كل معاركه وانكسر
لكنك تسمحين له بأداء التحية في مدينتك المقدسة
أحبك وأعلم انني كخيال رجل يقف على بواباتك في ليلة عاصفة ينتظر عناق حبيبه
كأنك تؤمنين بأن ذاك الخيال يحمل معه مشاعر تبث الدفء حتى لو كانت من القطب
الشمالي أو الجنوبي
أحبك وأعلم بأني سأكون كلمة تبكي على حروفها في قاموس الحياة
لكنك لازلت تثقين بأن الكلمة باقية حتى لو ماتت حروفها
من اجل كل هذا أحبك
ومن اجل كل هذا... لن تكوني أبدا مجرد... ذكرى

**ساري**

## نحن مهجرووون

نحن مهجرون رغم اننا في اوطاننا جالسون
نحن مهجرون لأننا في أوطاننا جالسون خائفون
نحن مهجرون لأننا بديننا الإسلامي معتصمون
وعن حقنا الأبدي مدافعون
نحن مهجرون لأننا شعب بلا أرض... والأرض بيعت لليهود
والعملاء حولنا انتشروا مثل الخنازير لا مثل القرود
نحن مهجرون لأننا في وطننا شربنا الماء مرا
وأكلنا الحلو مرا
ومشينا فيه سرا
كي لا يرانا اليهود
نحن لسنا مهجرين وانما
مهجرون مهجرون مهجرون

**عاشق القدس السرطاوي**

## صهيل الأوردة

انا في الجب لي محبسان
عماء ابي وكيد امرأة
تفضحني الفراشة
وهي تجوب عين الشمس
على شفاه بئري المهجور
رعاة يتقاسمون انين دمي
والموجوع رفيق سجن ورؤيا
طفولة مشذبة ببصيرتها
تدرك مأساة البلاد
جوع وخوف وضياع
وسنابل تنضج في غير ميعاد
ودنان خمر فارغات
وامرأة تتشهى الجماع
فكيف الخروج من صهيل اوردتي؟

**هندي دويكات / فلسطين**

## رثاء من بين القضبان

**(إهداء للأسير الشهيد فضل شاهين)**

أنت إشراقة الوطن من مولدك حتى الكفن
من تحت ثرى الوطن
ترسل لنا إحساسك من جنة العالمين
تبقى مسك رائحتك الرياحين
يا من كنت فينا إمام الناسكين
أنت معنا لن ترحل عن شعب الجبارين
إن رحلت عنا لسنا راحلين
إننا نراك في كل أوان
يا نور قلوبنا أنت الانسان
في ذكراك الأمل والفجر والسهل الريان
فيه ماء الينابيع والشجر عانق العنان
هذا أنت يا شمعة الأوطان
يا عظيم الشان في درب العز أنت العنوان
كنت معك أشعر بفرح رغماً عن الجدران
أنسى سطوة الإنسانٍ
أخي العزيز يا شهيد الأوطان
ادنو إلى التراب يا أعز الناس وخير الخلان

**الأسير: محمد كريم العديني**

## الغَريب

غَريب أنا في أرض ليسَت بِبَعيدة
آكلُ، أشربُ وأنامُ
أعيش
كما أسد في حَديقة
فكُلما طالبتُ بحُرِّيَتي
تنهالُ عليّ
بالسوطِ الأيادي الصديقة
لقد إندثرت هَويّتي
يُحاولونَ طمسَ الحقيقة
سَلَبوا مِنّي أوراقي
تركوني دون بطاقةٍ أو وثيقة
ما زالَ الصليبُ في مُخيلتي بَريقه
يحضُنَه الهلالُ كَما
طفل في حضنِ شَقيقة
لكُلٍ... دينٌ، مذهب وعَقيدة
بالمحبّةِ يَجتمعونَ
وتمسُكهم بالأرضِ وثيقة
فهل يتحقّق الحُلم بالعودة؟
او هل
مَن يَسعى لِتحقيقه؟
هَل للخلاصِ غير الثورة؟
وهل لتحريرِ الأرض من طريقة؟
كي نستعيد ما سلب مِنّا
ونَعود ثانيةً إلى
شوارعِ القدسِ العَتيقة
نُصَليّ في مساجدها
نُقَدّس في كنائسِها
ونعيدها إلى الأمجادِ العَريقة

**يوسف حداد**

## ثم بعدك

ثم بعدك دفعتني أكثر من أرجوحة
هزتني الأيام أوقعتني
بدأتُ أرتجف قيّدني الدوار
و أخذَ الغثيانُ مسلكهُ في نفسي
و سادتْ لحظاتُ الغيبوبةِ صامتةٌ
بين تعرجاتِ دماغي الرماديّة
غرقتْ في سباتي العميق
فوقَ حرارةِ الرمالِ الساقطة
من ذهبِ الشمسِ الحارقة
مرهقةٌ أنا ومتعبَةٌ جداً
لا حراك لا قوة
لا أستطيع رفعَ صدري بالشهيق
نبضي نحيلٌ
دمعي عليلٌ
نظرتي شاحبةٌ
أنتفضُ من تصببِ عرقي
أهذي و الهذيان بصوتٍ خافتْ
قتلتني اللحظات
حلّتْ عليّ لعنةُ الأوجاع
وقعَ أمرُ القدر توالتْ الصدمات
صرختْ في أذني السماءُ
من ظلم العباد
و ما بدأني بالحياة قد مات
مازلتُ أبحثُ عن أرجوحتي
بين ذراعيك يا أعذب الأمهات
هزّي جسدي
عطريني
يا أمي رحلتْ روحي
إلى أعالي السماء
نامتْ فوقَ زرقتها
غطتها الغيمات
دثريني حباً أماهُ بالتراب
إن الذي منحني الحياة
و الذي أوقفَ دمعتي
أبكاني حتى الممات

**المعلمة : نسرين شوامرة**

# يا ظلام السجن

نجيب الريس*

يا ظلامَ السّجنِ خَيِّمْ    إنّنا نَهْوَى الظلامَا
ليسَ بعدَ السّجنِ إلا    فجرُ مجدٍ يتَسَامى
أيّها الحُرّاسُ رِفقاً    و اسمَعوا مِنّا الكَلاما
متّعُونا بِهَواء    منعُهُ كَانَ حَرَامَا
إيهِ يا دارَ الفخارِ    يا مقرّ المُخلِصينا
قدْ هبطْناكِ شَبَاباً    لا يهابونَ المنونا
و تَعَاهدنا جَميعاً    يومَ أقسَمْنا اليَمِينا
لنْ نخونَ العهدَ يوماً    واتخذنا الصدقَ دِينَا

*    *    *

يا رنينَ القيدِ زدني    نغمةً تُشجي فُؤادي
إنّ في صَوتِكَ مَعنى    للأسى والاضطهادِ
لستُ والله نَسيّاً    ما تقاسِيه بِلادِي
فاشْهَدَنْ يا نَجمُ إنّي    ذو وفاءٍ وَوِدادِ

* شاعر لبناني .. وقد نظم قصيدته هذه في سجن جزيرة أورواد السورية عام ١٩٢٢، عندما كانت سورية محتلة من قبل فرنسا.